

Б. Я. Цирик
Ю. С. Думашин



Футбол





АЗБУКА СПОРТА



Предисловие

Немного истории...

За что мы любим футбол?

Мастера игры в футбол

Перед выходом на площадку

Мы выходим на поле

Кто же умеет играть в футбол?

Теперь все в движении

Законы футбольного боя

Ваш турнир «Кожаный мяч»

Призы большого футбола

Футбольный словарь

АЗБУКА СПОРТА



Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин

Футбол

3-е издание, исправленное и дополненное



МОСКВА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» 1988

ББК 75.578

Ц68

ФОТО:

В. Гребнева, В. Евстигнеева, В. Захарова,
Ю. Соколова, В. Ульянова, В. Шандрина.

Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С.

Ц68 Футбол.— 3-е изд., испр., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1988.— 207 с., ил.— (Азбука спорта).

ISBN 5—278—00074—0

Немало различных вопросов возникает обычно у ребят, которые хотят научиться играть в футбол. Ответы на эти вопросы дают в книге из серии «Азбука спорта» выдающиеся мастера советского и мирового футбола. Юные читатели познакомятся также с историей отечественного и мирового футбола, узнают о победителях крупнейших турниров в нашей стране и за рубежом.

Ц 4202000000—092
009(01)—88 без объявл.

ББК 75.578

ISBN 5—278—00074—0

Предисловие

Многих мальчишек интересует, что нужно знать и уметь, чтобы попасть в состав детской или юношеской футбольной команды. Ведь чтобы обратить на себя внимание тренеров этих команд, одного желания все же недостаточно. Придется выдержать испытание в ловкости, быстроте и сообразительности, в умении обращаться с мячом. Не менее серьезны испытания и тогда, когда хочешь играть за свою команду в соревнованиях на приз клуба «Кожаный мяч».

В многочисленных письмах в редакции газет и спортивных журналов ребята часто спрашивают: «Как самому научиться играть в футбол?» Ответить на этот вопрос, причем всесторонне и в доступной для ребят форме, и призвана «футбольная азбука». Адресована она ребятам разного возраста.

«Азбука» познакомит вас, ребята, с историей отечественного футбола, с результатами выступлений наших мастеров в крупных международных соревнованиях. Она научит вас всему тому, что надо знать, а главное — уметь юному футболисту.

Большая часть книги посвящена технике футбола, ее элементам и приемам, а также тактике игры. К советам по технике и тактике игры отнеситесь с предельным вниманием. Тем более что эти советы дают такие выдающиеся мастера футбола, как Пеле и Яшин, Нетто и Симонян, Сальников и Блохин. Ну а если что будет неясным, постарайтесь спросить об этом у старших товарищей, у более опытных футболистов, которые всегда найдутся в вашей среде.

Еще далеко не все дети имеют хорошие условия для самостоятельных занятий футболом. Вот почему упражнения, приводимые в книге, рассчитаны на разные условия занятий. Замечу, что многие мастера футбола, особенно моего поколения, начинали свой путь на дворовых площадках, пустырях, играли резиновыми мячами, но благодаря большому желанию, целеустремленности, воле, добивались успеха.

«Азбука» переиздается уже в третий раз. Это говорит о том, что она не только интересна, но

и чрезвычайно полезна. Она может служить хорошим самоучителем для мальчишек, делающих первые шаги в футболе. Она будет также весьма полезной тренерам-общественникам клуба «Кожаный мяч» и специалистам детско-юношеских спортивных школ.

*Г. Качалин,
заслуженный тренер СССР, председатель
Центрального штаба клуба «Кожаный мяч»*



Немного истории

Еще много-много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадях или пустырях и затевали игры с мячом, которые напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек.

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола — свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара.

С очень давних пор интересовал людей вопрос: кто же изобрел эту игру? Археологические раскопки убедительно доказали, что некий «предок» футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи.

Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами была любима китайскими воинами за две тысячи лет до нашей эры, и то, что прародителей футбола следует искать в Древнем Риме и в столь же древней Греции.

Итак, футбол — одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. Но конечно же ее наиболее древние разновидности, такие, как, скажем, римский «гарпастум» или грузинская «лело», воспетая Шотой Руставели, значительно отличались от игры, которая в XX веке завоевала всемирное признание.

Известный французский историк футбола Морис Пефферкорн утверждает: прямым предком современного футбола можно смело назвать «ла суль» — игру, в которой две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом. Эта игра уже в средние века была популярна на родине Пефферкорна.

Нет, не от «ла суль», а от «кальчио» — игры, распространенной в XVI веке во Флоренции, — пошел современный футбол, утверждают итальянские спортивные историки.



Кальчио во Флоренции (XVI в.)

В доказательство упоминают, что в «кальчио» играли кожаным мячом на полях размерами 100×50 м.

Но, пожалуй, больше всего оснований считать себя родоначальниками футбола у англичан: именно здесь футбол впервые был назван футболом. И произошло это не при официальном признании игры, а при... ее запрещении. В 1349 г. король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и «беззаконными» играми наподобие футбола. Так футбол, впервые названный футболом, впервые официально впал в немилость.

Должно быть, шерифы не особенно старались исполнять указы королей, если ровно через 40 лет Ричард II издал новый указ, запрещающий футбол во всем королевстве.

Подобный закон в 1401 г. издает и Генрих IV. Но и его усилия наложить «вето» на полюбившуюся молодежи игру оказались тщетными. Генрих VIII идет дальше: карает

даже владельцев полей, на которых проходили запрещенные игры.

А футбол продолжал жить. И именно в Англии в 1863 г. была образована первая в мире футбольная ассоциация и разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание. Здесь же появились и первые клубы футболистов.

До этого памятного года все как бы мирилось с тем, что игрок в ходе состязания может брать мяч в руки. Но вот 26 октября 1863 г. в лондонской таверне на Грейт Куин-стрит собрались представители новоиспеченных клубов, чтобы выработать новые правила игры. Некто Морлей от имени клубов Шеффилда представил проект первого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками.

Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании — в Кембридже — выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игро-

Так играли в футбол в XIV в. на улицах Лондона





Футбол в Англии XIX в.

кам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. А приверженцы игры и руками и ногами выделились в новую ассоциацию — регбийную.

Лишь в 1871 г. голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год — на всей штрафной площади.

Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г.

«одеди» в сети футбольные ворота.

Об игре в мяч, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Вот, к примеру, что еще в середине XIX века отмечал в «Очерках бурс» писатель Н. Г. Помяловский:

«На левой стороне двора около осьмидесяти человек играют в килу — кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка — при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города — назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею».

Можно не сомневаться, что игры подобного рода — предки современного футбола. Даже в том, о чем нам «только что» поведал Н. Г. Помялов-

ский, можно уловить это родство: игра велась кожаным мячом, команда на команду; цель игры — ногами загнать мяч в определенное место.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его «завозили» моряки-англичане, а в промышленные центры — иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече — первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии — так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане.

Родоначальники футбола выигрывали и три из четырех первых олимпийских турниров — в 1900, 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга — 14:0, 7:0 и 11:0.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери со-

ставили Всероссийский футбольный союз.

...Начало 20-х гг. было временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3).

Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем которого связаны блестящие успехи сборной Испании.

Еще перед первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся прежде всего нападающими (сильнейшим среди них был Имре Шлоссер).

В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Бор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании).

Подступы к воротам сборной Италии оберегал тогда великолепный защитник (пожалуй, лучший в европейском футболе того времени) Ренцо де Векки.

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 г., а чехословацкие футболисты — второй командой этого турнира.

Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграли футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев.

С лучшими командами мира, которые отличились в последующие годы, мы вас непременно познакомим. Теперь же расскажем о том...

За что мы любим футбол?

Действительно, за что же во всем мире так любят эту игру и те, кто творит ее, и те, кто просто смотрит футбол с трибун стадионов или по телевизору?

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удастся поразить ворота!

Думаем, что особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого — кожаного, резинового либо пластмассового.

Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удастся подчинить непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивым и терпеливым, не обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с соперником — значит уступил ему.

Очень важно и то, что спор этот ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает вас, развивает желание отдать все силы и умение общему делу.

Привлекателен футбол и для зрителей.

Когда вы смотрите игры высококлассных команд, наверняка не остаетесь равнодушными: футболисты ловко обводят друг друга, дела-



Александр Заваров справедливо относится к числу сильнейших футболистов СССР 80-х гг.

ют всевозможные финты или высоко взвиваются, ударяя с ходу по мячу ногой или головой. А какое удовольствие доставляют футболисты зрителям согласованностью действий! Разве можно остаться равнодушным, когда видишь, как умело взаимодействуют одиннадцать человек, каждый из которых имеет в игре разные задачи! Интересно и другое: каждая футбольная игра — это загадка.

Почему в футболе слабым иногда удается побеждать более сильных? Пожалуй, главным образом потому, что соревнующиеся в течение всей игры мешают друг другу проявлять мастерство. Иной раз сопротивление игроков команды, считающейся заметно слабее команды-соперницы, достигает такой степени, что сводит на нет возможность более сильных полностью проявить свои качества. Например, конькобежцы во время прохождения дистанции не становятся на пути друг друга, а бегут каждый по своей дорожке. Футболисты же встречаются с помехами на протяжении всей игры. Только захочет нападающий пробить по воротам, а откуда ни возмись нога соперника,

мешающая это сделать. А ведь выполнить тот или иной прием можно только в определенных условиях!

Вы в этом убедитесь, как только начнете практические занятия с мячом. Например: чтобы пробить по мячу или остановить мяч, нужно удобно расположить опорную ногу, соответствующим образом замахнуть, коснуться бьющей ногой определенной части мяча. А цель соперника — все время этому мешать. В таких условиях очень важным становится не только техническое мастерство, но и умение преодолевать сопротивление.

Ведь, по существу, вся игра в футбол из того и состоит, что атакующим всеми силами мешают обороняющиеся. И исход борьбы в поединках складывается далеко не одинаково. В одной игре успеха добиваются те, кто лучше выполняет приемы наступления, в другой — те, кто умеет упорно сопротивляться. Потому никто никогда заранее не знает, как сложится борьба и тем более кто победит. Вот почему так стремятся любители футбола попасть на интересный матч, вот за что так любим футбол!

Мастера игры в футбол

В футболе, как и в любом соревновании, побеждают более искусные. Такими искусными мастерами были полвека назад уругвайские футболисты, победившие на Олимпийских играх 1924 и 1928 гг. и на первом чемпионате мира в 1930 г.

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослым и сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два — передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, а в центре — футболист с мощным и точным ударом. Полу-средние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывавший большинство комбинаций, а каждый крайний следил за «своим» крайним нападающим.

Уругвайцы, узнавшие футбол от англичан, но понявшие его по-своему, такой силой, как европейцы, не отличались. Зато они были более ловкими и более быстрыми. Каждый знал и умел выполнять множество игровых трюков: удары пяткой и резаные передачи, удары через себя в падении... Особенно поразило европейцев умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу с головы на голову даже в движении.

Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой. Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии, Чехословакии. Не

случайно команды именно этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е гг., а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 гг. стали чемпионами мира.

На пути к первой победе в мировых первенствах итальянцы встретили упорное сопротивление испанской, австрийской и чехословацкой команд: испанцев они победили в результате двухдневной борьбы (1:1 и 1:0), а судьбу матчей Италия — Австрия и Италия — Чехословакия также решил один гол (соответственно 1:0 и 2:1).

В сборной Испании тех лет ворота по-прежнему защищал знаменитый Рикардо Замора. Вместе с ним на поле выходили Луис Регейро, Луис Ирагогорри, Исидро Лангара, Гильермо Горостиса, которые три года спустя в составе сборной Басконии демонстрировали высокий класс и на стадионах СССР, победив в большинстве встреч.

Безопасность ворот чехословацкой команды обеспечивал тогда не менее знаменитый, чем Замора, Франтишек Планичка, а в линии нападения блистали мастерством отличные форварды Олдржих Неедлы и Антонин Пуч.

Особо стоит сказать об австрийской сборной — знаменитом «вундертиме» («чудо-команде») конца 20-х и начала 30-х гг., — показывавшей исключительно изящный, артистичный футбол (так называемые венские кружева) и одновременно славившейся высокой результативностью. В 1928—1934 гг. эта команда добилась положительного баланса во встречах почти со всеми сильнейшими командами Европы (Италии,

Чехословакии, Венгрии, Шотландии, Германии) и лишь один гол уступила англичанам (0:0 в 1930 г., 3:4 в 1932-м). Из звезд австрийского футбола тех лет заслуживают быть названными и сегодня вратарь Платцер, защитники Цизар и Сеста, нападающие Бицан и прозванный «Моцартом футбола» Синделяр.

Но на чемпионате мира 1934 г. чуть сильнее остальных все же оказалась сборная Италии, в составе которой выступали бывшие аргентинцы Монти и Орси.

Начало и середина 30-х гг. стали временем возрождения былой славы английского футбола. В арсенале родоначальников этой игры появилось грозное оружие — система «дубль-вэ», о которой мы расскажем вам, ребята, когда перейдем к вопросам тактики. Престиж футбола Англии защищали такие мастера, как Дин, Бэстин, Хэпгуд, Дрейк. В 1934 г. в составе сборной страны дебютировал 19-летний правый крайний Стэнли Мэтьюз, вошедший в ис-

торию мирового футбола как личность легендарная...

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-х и начало 40-х гг. — время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футбольному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Лаутона, итальянцев Валентино Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути.

Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бесков и Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Дёмин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе.

Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали



В атаке Григорий Федотов (слева. На заднем плане — Всеволод Бобров)

прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар и румын, валлийцев и венгров. Советский футбол высоко котируется на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

В те же годы в чемпионатах Южной Америки трижды (в 1946—1948 гг.) побеждали аргентинцы, а в канун очередного чемпионата мира, который должен был состояться в Бразилии, лучшими стали будущие организаторы мирового первенства. Особенно сильна была линия атаки бразильцев, где выделялись центрфорвард Адемир (его и по сей день включают в символическую сборную страны всех времен), инсайды Зизиньо и Жаир, вратарь Барбоса и центральный защитник Данило.

Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры («с четырьмя защитниками»), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Йожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханаппи и Эрнст Оцвирк), участвуя они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно.

Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле — стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграв вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной



Еще секунда — и мячом завладеет Игорь Нетто (справа)

Москвы — 1:2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ — 2:3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Не случайно сборную Венгрии первой половины 50-х гг. специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков — чудо-футболистами...

Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфредо ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Пеле и Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Йозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарлтон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Бене и Флориан Альберт, Джачинто Факкетти и Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберто...

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя



Бобби Чарлтон — один из самых выдающихся представителей английского футбола

они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинский и Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нетто, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Войнов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метрели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира — футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии. До полного

триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира, но...

Лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды — в 1958, 1962 и 1970 гг. — выигрывали они главный приз чемпионата мира — «Золотую богиню Нике», завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола — игры яркой, блестящей остроумием и артистизмом.

Но и к корифеям подкрадываются неудачи. На первенстве мира 1974 г. бразильцы, выступая без великого Пеле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие тронем во второй раз завладели — после 20-летнего перерыва — футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько «родные стены» (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан — центральный защитник Франц Беккенбауэр и главный бомбардир — центрфорвард Герд Мюллер. Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник Казимеж Дейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято.

На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское «Динамо» победило в одном из крупнейших международных турниров — розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран.

Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская «Бавария» (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между со-



*Велика роль в успехах своих клубов
и сборной СССР Вагиза Хидиятуллина (вверху)
и Владимира Бессонова (внизу)*



Федор Черенков — один из самых техничных футболистов нашей страны

бой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, — «Аякс» из голландского города Амстердама. А вто-

рой — киевское «Динамо», победившее знаменитую «Баварию».

1976 г. принес первую олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале — поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г. В сборной ГДР отлич-

лись в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дёрнер, на счет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центр-форвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев.

В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы. Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов X чемпионата мира — сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР.

В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков.

1978 г. дал футбольному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев.

Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов — юниоров СССР.

В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый — чемпионат Европы — проходил в июне в Италии. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты



Знаменитый Франц Беккенбауэр долго возглавлял сборную ФРГ и в качестве ее капитана, и в роли тренера

(на чемпионате Европы они заняли 3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды.

1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Паоло Росси. В числе побежденных ими были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и «Золотой мяч» — приз лучшему футболисту Европы.

Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда — сборная Франции, а лучшим игроком континента стал ее лидер — Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.).

1986 г... Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них — Игорь Беланов — получил «Золотой мяч». На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадоны.

Перед выходом на площадку

Приступая к заочному обучению, вы, ребята, должны знать, как организовать занятия и как их проводить: ведь рядом с вами не будет тренера! И игроки и тренеры — вы сами. Попробуем помочь вам быть в этих двух ролях.

Для изучения каждого приема техники рекомендуем несколько упражнений с учетом того, сколько человек занимается — один, двое или больше. Такое разграничение сделано для обеспечения равномерности нагрузки для всех. Не должно быть так, что один занимается, а другой стоит. Поэтому, выходя на площадку, подберите упражнения, соответствующие числу занимающихся.

Каждое занятие начинайте с разминки (о ней вы подробно узнаете на стр. 42—44), а заканчивайте игрой в двое ворот.

Игра в двое ворот

Размеры площадки определите в зависимости от числа участвующих в игре. Если вас мало, длину игрового поля можно ограничить 30—50 шагами, а ширину — 20—30.

О границах поля договоритесь перед игрой. Обозначить их можно по-разному, в том числе и при помощи естественных ориентиров. Скажем, мяч считается вышедшим за пределы поля, если он окажется за деревом, кустом или специально положенным предметом. Границы площадки можно и очертить.

Какими должны быть ворота? Если вас по два-три человека в команде, есть смысл играть без вратарей. Ворота в таком случае сделайте шириной в два-три шага. Штангами могут слу-

жить камни, палки, любые другие предметы. Если в команде по четыре-пять человек и больше, играйте с вратарями, а ворота расширьте до пяти-шести шагов.

В зависимости от числа играющих и от размеров площадки нужно, придерживаясь общих правил футбола (см. стр. 177—182), договориться о правилах игры. Однако можно сделать из этих правил некоторые исключения, поскольку малое число играющих и небольшие размеры площадки сводят применение некоторых правил на нет. Например, при игре один на один или двое на двое нет смысла вбрасывать мяч из-за боковой линии. Поэтому договоритесь: как только игрок одной команды послал мяч за границы площадки, мяч должен быть передан игроку другой команды. Тот, положив мяч на землю в месте пересечения границы площадки, делает что считает нужным: бьет по воротам, передает ногой мяч партнеру или сам начинает ведение. При небольшом числе играющих нет смысла подавать угловые и придерживаться правила о положении «вне игры». Часто договариваются о замене трех угловых одним пенальти. Но в любом случае обязательно соблюдение правил, запрещающих касаться мяча руками, грубо толкаться, ставить подножки.

В игре один на один вы быстро утомляетесь. В таких случаях советуем периодически делать паузы на две-три минуты, во время которых можно спокойно передавать мяч друг другу (естественно, ногами).

Чтобы не было споров, договоритесь: право судьи принадлежит одному из играющих. Определите на роль судьи наиболее авторитетного игрока,

Перед выходом на площадку

Приступая к заочному обучению, вы, ребята, должны знать, как организовать занятия и как их проводить: ведь рядом с вами не будет тренера! И игроки и тренеры — вы сами. Попробуем помочь вам быть в этих двух ролях.

Для изучения каждого приема техники рекомендуем несколько упражнений с учетом того, сколько человек занимается — один, двое или больше. Такое разграничение сделано для обеспечения равномерности нагрузки для всех. Не должно быть так, что один занимается, а другой стоит. Поэтому, выходя на площадку, подберите упражнения, соответствующие числу занимающихся.

Каждое занятие начинайте с разминки (о ней вы подробно узнаете на стр. 42—44), а заканчивайте игрой в двое ворот.

Игра в двое ворот

Размеры площадки определите в зависимости от числа участвующих в игре. Если вас мало, длину игрового поля можно ограничить 30—50 шагами, а ширину — 20—30.

О границах поля договоритесь перед игрой. Обозначить их можно по-разному, в том числе и при помощи естественных ориентиров. Скажем, мяч считается вышедшим за пределы поля, если он окажется за деревом, кустом или специально положенным предметом. Границы площадки можно и очертить.

Какими должны быть ворота? Если вас по два-три человека в команде, есть смысл играть без вратарей. Ворота в таком случае сделайте шириной в два-три шага. Штангами могут слу-

жить камни, палки, любые другие предметы. Если в команде по четыре-пять человек и больше, играйте с вратарями, а ворота расширьте до пяти-шести шагов.

В зависимости от числа играющих и от размеров площадки нужно, придерживаясь общих правил футбола (см. стр. 177—182), договориться о правилах игры. Однако можно сделать из этих правил некоторые исключения, поскольку малое число играющих и небольшие размеры площадки сводят применение некоторых правил на нет. Например, при игре один на один или двое на двое нет смысла вбрасывать мяч из-за боковой линии. Поэтому договоритесь: как только игрок одной команды послал мяч за границы площадки, мяч должен быть передан игроку другой команды. Тот, положив мяч на землю в месте пересечения границы площадки, делает что считает нужным: бьет по воротам, передает ногой мяч партнеру или сам начинает ведение. При небольшом числе играющих нет смысла подавать угловые и придерживаться правила о положении «вне игры». Часто договариваются о замене трех угловых одним пенальти. Но в любом случае обязательно соблюдение правил, запрещающих касаться мяча руками, грубо толкаться, ставить подножки.

В игре один на один вы быстро утомляетесь. В таких случаях советуем периодически делать паузы на две-три минуты, во время которых можно спокойно передавать мяч друг другу (естественно, ногами).

Чтобы не было споров, договоритесь: право судьи принадлежит одному из играющих. Определите на роль судьи наиболее авторитетного игрока,

которого все слушаются. Можно судить по очереди представителям обеих команд.

Сколько времени играть?

Чем больше играющих, тем дольше может продолжаться игра.

Если вас по несколько человек в команде, рекомендуется играть в двое ворот примерно 30—40 мин. Когда в команде шесть человек и больше, играйте примерно час или даже чуть больше.

Сколько времени заниматься? Это тоже зависит от числа занимающихся и от того, как занятия организованы. Если вас много, а мяч один, значит, нагрузка на каждого будет небольшая. Поэтому занятие должно продолжаться около двух часов. Если вас только двое, трое или четверо, то каждый прием вы будете выполнять чаще. При этих обстоятельствах можно сократить время занятия до полутора часов. Поскольку каждое занятие вы будете заканчивать игрой в двое ворот, сделайте так: примерно час изучайте тот или иной прием, после чего полчаса играйте в двое ворот.

От простого к сложному

Поскольку в занятиях участвуют новички, все приемы техники рекомендуем вначале выполнять на месте. Почувствовав, что те или иные приемы получаются уже неплохо, переходите к выполнению этих же приемов в движении. Уже умеющие выполнять удары и остановки мяча в движении могут этой последовательности не придерживаться.

Делайте все неторопливо и спокойно. Старайтесь с каждым разом точнее рассчитывать положение опорной ноги и точнее попадать именно в середину мяча. Такое занятие нужно повторить несколько раз, нанося удары по неподвижному мячу. После того как у вас появится чувство уверенности и некоторого опыта, а удар начнет получаться, можно на следующих тренировках попытаться наносить различные удары по движущемуся мячу. Обязательно следите за тем, чтобы

положение и опорной и бьющей ноги оставалось таким же, как и при ударах по неподвижному мячу.

Советуем сперва учиться выполнять приемы более «удобной» ногой (для большинства ребят это правая): так необходимый навык приобретается быстрее. Это позволит вам чувствовать себя в обращении с мячом увереннее. Но предупреждаем: необходимо научиться правильно выполнять удары и другой ногой.

Ваш спортивный инвентарь

Основная форма — футболка (рубашка, майка), трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды, тапочки). Но, в какой бы обуви и одежде вы ни выходили на занятия, нужно, чтобы они были чистыми. Умение следить за собой, быть аккуратным и опрятным — неотъемлемое требование к спортсмену.

Обувь желательно надевать на шерстяные носки (или на две пары тонких). Совершенно недопустимы грязные или рваные носки. Помимо того что это негигиенично и неприлично, в таких носках ноги быстро натираются.

Кеды нужно зашнуровывать не до самого конца (это облегчает сгибание ноги в голеностопном суставе). Гетры лучше перехватывать широкой резинкой.

Так начинал и сам Пеле

Может быть, вас смущает, ребята, что на первых порах все у вас пока «ненастоящее»: и поле, и ворота, и команды? Но разве это главное? Самое важное то, что вы хотите научиться играть в футбол. А если есть желание, то все зависит от вас самих.

Вы знаете, конечно, кто такой Пеле. Так вот, послушайте его рассказ о том, как и в каких условиях начинал играть в футбол он. Это отрывки из книги «Я, Пеле», вышедшей в Бразилии.

«По мере того, как я рос и становился смелее, я все дальше и дальше



Король футбола Пеле: «Когда я прикасался к мячу, то отдавался ему целиком»

убегал от дома. Когда мать выходила на порог, чтобы окликнуть меня, ее голос был едва слышен. Я пропал на другом конце улицы, целиком отдаваясь первым футбольным «стычкам», играя в тряпичный мяч с такими же, как я, мальчишками.

Надо сказать, что вначале меня не допускали к этим «стычкам». Говорили, что я еще мал, чтобы играть в футбол. Да, я действительно выглядел маленьким и худым среди тех, которым уже перевалило за десять.

Иногда я собирал группу из мальчишек моего возраста, и тогда мы разом выводили из терпения «этих взрослых». Когда мяч, посланный кем-нибудь из них, попадал к нам, каждый из нас спешил пофинтить, портя им не только игру, но и настроение. Всегда расплатой за это были пинки и бранные слова.

Наконец я решил создать свою команду. Эта мысль была восторжен-

но встречена всеми моими друзьями. После небольшого собрания мы решили сделать мяч из старых чулок. Ребята понатаскали тряпья больше, чем было нужно.

Сделав мяч, мы поспешили провести первую официальную встречу на нашей же улице. Башмаки служили штангами. Штанги были «тощими», так как башмаки имели не все. Углы поля обозначили штанами. О времени мы не задумывались: готовы были играть до тех пор, пока матери не прикажут нам идти домой.

...Этот вечер навсегда сохранится в моей памяти. Мяч был наш, хотя и чулочный, поле было наше, время было наше — все было наше. Всем было дано право командовать, все были капитанами команды, и все были судьями. Не удивительно, что игра проходила очень шумно.

Мяч в то время становился моим неразлучным товарищем. Меня тянуло к нему так же неодолимо, как ко всему, что относилось к авиации. Тогда мне казалось, что буду летчиком, и я часто убегал, чтобы посмотреть на самолеты и планеры в городском аэроклубе...

...Еще в школе меня стали звать Пеле. Не помню, как оно родилось, это прозвище, и кто его придумал. Но наверняка знаю, что им был кто-то из нашей компании, из тех, с кем мы играли на нашей улице. В нашей ватаге стали появляться уже хорошо играющие ребята, и мы задумали создать команду, оснащенную по всей форме.

Родилась эта команда посредине улицы после небольшого собрания. Назвали новорожденную «7 сентября». Имя было выбрано в честь улицы 7 сентября, пересекавшей улицу Рубенс Арруда, на которой я жил. Тут же был составлен список всей «экипировки», а затем мы стали строить планы, как раздобыть деньги. Их требовалось немало: нужно было приобрести футболки, гетры, трусы, бутсы и, конечно, мяч.

Проблема мяча была решена сравнительно просто. Кто-то из ребят предложил:

— Начнем собирать фото извест-

ных футболистов, чтобы заполнить хотя бы одну карточку*...

— А форма?.. Где взять ее?..

Для таких мальчишек, как мы, и это оказалось не проблемой. Решено было собирать по всему городу старое железо, банки, бутылки, затем сдать все это и таким образом приобрести деньги.

В течение нескольких дней мы обшаривали все ямы, свалки и мусорные ящики. Обобрав их, отправлялись продавать «добычу». Но все же денег оказалось маловато (дело в том, что за счет таких сборов кормились многие жители города). Однако на них можно было купить футболку и трусы, хотя и не такие хорошие, как у настоящих игроков. На гетры и бутсы денег не хватило.

Все фото футболистов, попадавшие им в руки, наши ребята приносили мне. Я подбирал их по командам. Но в каждой карточке образовывались пробелы. Наиболее «дефицитными» оказались фото, пожалуй, самых известных в те времена игроков: Балтазара, Клаудио, Антониньо, Карбоне, Хевио, Мауро, Бино, Манги, Марио... Других я уже теперь не помню.

Кто-то предложил:

— Надо менять одинаковые.

И начались поиски по всему городу. Достаточно было нам узнать, что у кого-то есть нужное нам фото, и мы делали все, чтобы извлечь его у хозяина: меняли, покупали, а то и похищали.

За заполненную наконец одну из футбольных карточек мы получили мяч. Он мало походил на тот, каким играют настоящие футболисты, но это было не важно. После игры я уносил мяч домой. Я считался как бы владельцем мяча, и это делало меня в глазах мальчишек хозяином команды.

Так наша команда «7 сентября» получила обновку, и мы стали одной

из уличных команд, существовавших почти в каждом районе города.

Нас было больше одиннадцати. Это затрудняло составление команды на игры. Зато на тренировках мы не испытывали недостатка в желающих. Уже в это время мне нравилось играть на месте инсайда, но часто меня ставили в центр защиты.

Одно время нашими соперниками были служащие префектуры, работающие в нашем районе. Они выходили на игру сразу же после работы в чем попало. Но мы не хотели омрачать себе праздник, каким была для нас каждая игра. Переодевшись во дворике, мы выходили через калитку на улицу стройной шеренгой в спортивной форме, как на настоящее футбольное поле. Наши болельщики при появлении команды приветствовали нас, и игра начиналась. В этих встречах первую половину я проводил в воротах, а вторую — в нападении. Не припомню, чтобы когда-нибудь мы проигрывали служащим префектуры.

Эти встречи обычно не были лимитированы временем. Играли, пока в сумерках можно было различить мяч. А позже, когда на углу поставили фонарь, — до ночи. Вспоминаю, как нас ругали, когда от мяча, попадавшего в провода, происходило замыкание и вся улица погружалась в темень.

Мне было одиннадцать лет, когда наша команда «7 сентября» получила признание в городе. Мы вошли в число участников чемпионата уличных команд Бауру. Такие команды существовали в каждом районе. Наше первое достижение в этом турнире — второе место. Им мы остались довольны, тем более, что нам симпатизировали многие болельщики. Да, теперь у нас были свои болельщики! Победителем оказалась команда «Крузейро», в составе которой играли ребята значительно старше нас.

Эти игры не обходились, конечно, без драк, так как все судьи, по единоголосному мнению проигравших, были плуты. За нашей игрой наблюдали и родители. Мой отец хотя и редко, но тоже приходил посмотреть на нас. В таких случаях он обычно делал замечания:

* В Бразилии в обертку определенного вида конфет вкладывают фотографии футболиста. Их можно наклеивать в карточку любимой команды. Подобравший все фотографии игроков команды получает премию: футбольный мяч.

— Не «водись» много. Этим ты только портишь игру.

Или:

— Если хочешь быть хорошим футболистом, научись бить одинаково обеими ногами из любого положения.

И сам показывал, как это надо делать.

Когда мать заставляла нас за подобными занятиями, она не могла воздержаться от восклицания:

— Хорошо же ты, Дондино!.. Пеняй на себя, если и он будет футболистом!

Я же внимательно слушал советы отца и в будущих встречах старался исправиться. Скоро обо мне стали говорить:

— Вылитый отец!

При этих словах меня распирало от гордости.

Небольшой урок по анатомии

Вам, друзья, известно, что анатомия — это наука о строении тела человека. Углубляться в тонкости этой науки мы не собираемся. Но вам нужно обязательно знать главное о частях тела, которые мы будем упоминать при описании того или иного технического приема. Поскольку технические приемы в футболе выполняются главным образом ногами, мы с них и начнем.

С т у п н я. Чтобы вам проще было понять, скажем: это вся та часть ноги, на которую вы надеваете ботинки. Ступня состоит из нескольких частей: пальцев, подошвы, пятки и подъема. В той части ступни, которая сгибается при ходьбе, беге или прыжках, находится голеностопный сустав. Подъем — это верхняя часть ступни. Начинается у места сгиба и кончается в местах начала пальцев.

Г о л е н ь — часть ноги между коленом и ступней. На задней части голени находится икроножная мышца. Это одна из наиболее сильных мышц ноги, и от того, насколько она развита, во многом будет зависеть ваше умение долго и быстро бегать, высоко и далеко прыгать, наносить по мячу сильные удары.

Б е д р о — самая широкая часть ноги, вверх от коленного сустава. Сам же коленный сустав соединяет голень и бедро. На бедре тоже расположены мышцы, которые играют большую роль при беге, прыжках и при нанесении ударов по мячу. Верхняя часть бедра соединяется с туловищем в тазобедренном суставе, находящемся у нижней части живота.

В ходе занятий по технике игры нам не раз придется напоминать и о руках — особенно когда речь пойдет о технике игры вратарей. Поэтому мы назовем и все части рук и их суставы. Суставы — это места соединения различных частей тела. О суставах ноги вы уже знаете. Теперь — о суставах руки.

П л е ч е в о й. Находится в месте соединения руки с туловищем. При помощи этого сустава можно поднимать и опускать руки, делать ими вращательные движения.

Л о к т е в о й. Находится в середине руки и служит для ее сгибания и разгибания в локте.

Л у ч е з а п я с т н ы й. Находится там, где начинается кисть, и служит для вращения и сгибания кисти в разные стороны.

Часть руки, которая начинается у плечевого сустава и кончается у локтевого (то есть верхняя), называется плечом, а начинающаяся у локтевого и кончающаяся у лучезапястного — предплечьем.

Часть руки, начинающаяся в лучезапястном суставе и кончающаяся пальцами, называется кистью.

Совсем кратко — о туловище, шее и голове, поскольку и об этих частях тела нам придется упоминать в ходе описания занятий.

Поясница и шея — очень гибкие части тела. Они участвуют во многих движениях во время игры в футбол. Остается упомянуть о лобной, затылочной и боковой частях головы. Будем считать на этом наш «курс» по анатомии законченным.

Сам себе тренер

Составляя план занятий на неделю (табл. 1), вы должны определить дни и время тренировок, сообразуя это расписание с занятостью в школе, с временем выполнения домашних заданий и поручений родителей. Согласуйте время тренировок с товарищами. Заранее продумайте, где будет проводиться очередная тренировка и какие подсобные предметы можно на ней использовать. Если вы договоритесь сыграть в двое ворот с ребятами из соседнего дома (или улицы), нужно это тоже учесть в недельном плане (чтобы не забыть вовремя напомнить всем участникам игры). Коль скоро вы сами себе тренеры, то должны перед каждой тренировкой думать, чем лучше на ней заниматься. Хорошо, если вы определите заранее, сколько времени отведете тем или иным упражнениям и как продуктивнее его использовать.

В нашей книге есть, правда, специальная глава, в которой рекомендуются упражнения для разных видов футбольной подготовки. Но о том, когда и какое из них использовать, вы должны подумать сами, увязывая это с тем, сколько у вас мячей, какого

размера площадка, сколько ребят пришло на занятие, какие можно использовать предметы и как вы умеете обращаться с мячом (см. табл. 1).

В воскресенье уточните, кто из ребят на следующей неделе и в какие дни может прийти на тренировку. Запишите это и учтите при составлении расписания на следующую неделю.

Стенка — тоже партнер

Когда нет партнеров, можно тренироваться и одному. Для этого хорошо использовать... обычную стенку. Из нескольких досок соорудите щит, пусть небольшой — скажем, высотой метр и длиной два. Лучше всего сделать его так, чтобы можно было переносить с места на место: взять два бревна длиной примерно в метр и прибить к ним с обеих сторон снизу доверху по нескольку досок (рис. 1). Если использовать не два, а три бревна, то можно обойтись более короткими дощечками. Нижняя часть каждого бревна должна быть прикреплена к небольшим, но устойчивым основаниям.

Если удастся соорудить более высокую и широкую стенку, будет еще лучше.

Т а б л и ц а 1

План занятий на неделю

Дни недели	Число участвующих в занятии	Темы занятий
Понедельник	1	Жонглирование мячом. Остановка падающих мячей. Удары в стенку
Вторник	2	Передачи мяча в движении. Удары на дальность. Игра один на один в двое ворот
Среда	4	Удары головой в четырехугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник и два нападающих)
Четверг	10	Игра в двое ворот — пять на пять
Пятница	3	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Удары по воротам с ходу
Суббота	1	Ведение мяча. Жонглирование мячом. Удары на точность в щит или дерево. Остановки мяча в воздухе и с разворотом
Воскресенье	12	Игра в двое ворот — шесть на шесть с вратарями

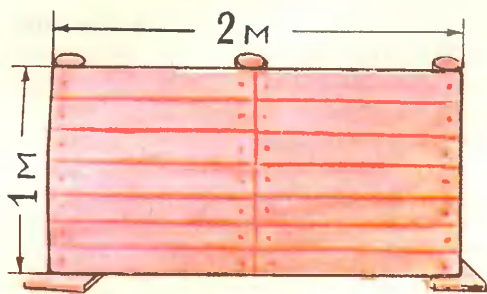


Рис. 1. «Стенка»

В качестве предметов для отражения или задержки мячей можно использовать и толстые стволы деревьев, каменные стены, заборы.

Ваше здоровье

Занятия футболом сопряжены с довольно высокими нагрузками. Поэтому перед тем как начать серьезные самостоятельные занятия, узнайте у своего школьного врача, можно ли вам заниматься футболом.

«Закаляйся, как сталь!»

Помните слова популярной песни из кинофильма «Вратарь»?

Чтобы тело и душа были молоды,
Были молоды,
Были молоды,
Ты не бойся ни жары и ни холода,
Закаляйся,
Как сталь!

Вам, ребята, придется играть и тренироваться не только в хорошую погоду, но и в дождь, и во время сильного ветра.

И чтобы не простудиться, нужно обязательно закаливать организм. Начните (лучше летом) с ежедневных умываний холодной водой. Главное, что определяет успех при закаливании, — постепенность и постоянство. Каждое утро нужно выходить на улицу и в течение 15—20 мин проделывать зарядку (о ее содержании мы непременно расскажем). Закончив выполнение комплекса упражнений, вернитесь (бегом) домой и вымойте тело теплой водой.

Затем через каждые несколько дней делайте воду все более холодной — с таким расчетом, чтобы примерно через месяц можно было, не испытывая озноба, умываться водой, совсем неподогретой. Теперь ваша задача — делать это ежедневно, даже когда погода (а вместе с ней и вода) станет холоднее. После мытья как следует разотрите тело полотенцем: это улучшает кровообращение, а следовательно, исключает переохлаждение тела.

Закаливанию будет, конечно, способствовать и привыкание к холоду во время утренних зарядок и футбольных тренировок. Летом каждый день до наступления холодов зарядку делайте в одних трусах. Когда же наступит осень, надевайте на зарядку спортивный костюм, а в холодное время еще и теплый свитер.

Отличное средство закаливания — купание. Но и оно не должно быть слишком продолжительным (чтобы не допустить появления озноба).

Если во время занятий или матча вы промочили ноги, то, придя домой (нужно в таком случае не задерживаться на улице), сразу снимите обувь и носки и докрасна разотрите ноги сухим полотенцем.

Можно простудиться, если разгоряченным пить холодную воду. Не делайте этого, ребята, как бы вам ни хотелось пить. А то еще многие, не успев отдышаться, стремглав бегут за мороженым. Учтите: холодная вода и мороженое после тренировки — прямой путь к простудным заболеваниям.

После тренировки (и зимой и летом) пейте только теплую воду или чай.

Питание и сон

Мы коснемся этого вопроса коротко, главным образом в той мере, в какой он связан с вашими тренировками и с тем режимом дня, который мы хотим вам предложить.

Перед выходом на утреннюю зарядку рекомендуем выпить стакан сладкого чая или кофе.

За завтрак садитесь после водной процедуры.

Любую тренировку следует начинать через 3—4 ч после приема пищи.

Сон должен длиться 8—10 ч. Ложиться спать необходимо в одно и то же время. Перед сном обязательно проветривать комнату. Если не очень холодная погода, нужно спать при открытом окне (или форточке).

Уход за телом

Каждому занимающемуся физической культурой надо тщательно следить за чистотой своего тела. После занятия на теле непременно выступает пот. В нем содержится соль, которая разъедает кожу, закупоривает поры и не дает коже дышать. Поэтому мыться надо обязательно с мылом.

Одежду, в которой вы занимаетесь, стирайте чаще (особенно трусы, рубашку и носки).

Ногти на пальцах рук и ног должны быть аккуратно подстрижены. Аккуратной должна быть и прическа.

Надлежит следить и за тем, чтобы одежда и обувь, в которых вы тренируетесь, не были рваными или тесными (это поможет избежать потертостей и ссадин). Если же все-таки не удастся уберечься от потертостей или ссадин, нужно поврежденное место промыть перекисью водорода, а потом смазать зеленкой или йодом. Дома эти лекарства должны быть всегда.

Распорядок дня

Теперь поговорим о том, как распланировать время, чтобы все успеть сделать: и в школу сходить, и уроки приготовить, и родителям помочь по дому, и, наконец, заняться футболом.

Для учащихся в первую смену рекомендуем примерно такой распорядок дня.

Подъем — 7.00.

Зарядка — 7.10—7.35.

Завтрак — 7.45—8.15.

Занятия в школе — 8.30—13.30.

Обед — 14.00—14.30.

Выполнение уроков и поручений родителей — 14.30—17.00.

Тренировка — 17.30—19.30.

Ужин — 20.00—20.30.

Свободное время — 20.30—21.30.

Сон — 21.30—7.00.

Время, отведенное на зарядку и тренировку, можно изменять. Например, если вы хотите увеличить продолжительность зарядки, придется пораньше вставать. Так же можно регулировать и время тренировки.

А вот примерный распорядок дня для тех, кто учится во вторую смену.

Подъем — 7.00.

Зарядка — 7.10—7.35.

Завтрак — 7.45—8.15.

Выполнение уроков и поручений родителей — 8.15—10.15.

Тренировка — 10.30—12.30.

Обед — 12.45—13.15.

Занятия в школе — 13.30—18.30.

Свободное время — 19.00—20.00.

Ужин — 20.00—20.30.

Свободное время — 20.30—21.30.

Сон — 21.30—7.00.

И здесь распорядок дня можно немного изменить: часть уроков сделать вечером (после школы) или потренироваться в это время.

Как проверить свою готовность?

Итак, вы, ребята, начали усердно тренироваться, чтобы стать быстрыми и выносливыми, сильными и ловкими. Но как оценить степень своей подготовки в каждом из этих качеств, важнейших не только в спорте, а и в повседневной жизни?

Скажем сразу: такое мерило есть. Это Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Вдумайтесь в эти слова. Те, у кого на груди сияет маленький значок ГТО, могут по праву гордиться им: ведь значкист ГТО — это всесторонне физически подготовленный человек. Такая подготовка позволяет плодотворно трудиться на благо Родины, а в трудную минуту грудью стать на ее защиту.

«Смелые и ловкие»

Так называется первая ступень комплекса ГТО. Предназначена она для ребят 10—13 лет. Если вы относитесь к этой возрастной группе, познакомьтесь вначале с нормами, которые вам надо выполнить, прикиньте свои возможности, потренируйтесь и... приступайте к сдаче норм комплекса.

Поскольку футболом занимаются только мальчики, то и нормы приводятся нами только для них (табл. 2).

Для сдачи норм на золотой значок необходимо выполнить не менее пяти норм на уровне требований, установленных для получения такого значка, а две нормы — на уровне требований для серебряного значка.

Если вы стремитесь получить золотой значок ГТО, то 10—11-летним, кроме того, придется «досдать» еще два, а 12—13-летним три любых вида из приведенных в табл. 3.

Вам необходимо знать и уметь применять основные гигиенические средства и правила закаливания, основные правила гражданской обороны, понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки, а также... побыть 30 мин в противогазе.

«Спортивная смена»

Тем, кому 14—15 лет, надо сдать нормы первой ступени комплекса ГТО,

Таблица 2

Нормы первой ступени комплекса ГТО для мальчиков 10—13 лет «Смелые и ловкие»

Упражнения	Возраст мальчиков			
	10—11 лет		12—13 лет	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
Бег 30 м (с)	5,8	5,2	—	—
Бег 60 м (с)	—	—	10,0	9,2
Прыжок в длину (см)	310	340	340	380
Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115
Метание теннисного мяча (м)	30	35	35	40
Плавание без учета времени (м)	25	—	50	—
Плавание 50 м (мин и с)	—	1.20	—	1.05
Бег на лыжах 1 км (мин и с)	8.00	7.30	—	—
Бег на лыжах 2 км (мин)	—	—	14	13
В бесснежных районах:				
Езда на велосипеде 5 км (мин) или кросс без учета времени (м)	16	15	15	14
Подтягивание на перекладине (число раз)	500	1000	1000	1500
	3	5	5	7

Таблица 3

Дополнительные нормы для получения золотого значка ГТО

Упражнения	Возраст мальчиков	
	10—11 лет	12—13 лет
Полоса препятствий 80 м	4 препятствия	5 препятствий
Гимнастическое многоборье	Троеборье	Четырехборье
Туристский поход с проверкой туристских навыков	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
Стрельба	—	Выполнить нормы на значок «Юный стрелок»
Бег на простых коньках 100 м (с)	20	18
Спортивные игры (число)	5	8

название которой мы вынесли в заголовок. Эти нормы приведены в табл. 4.

Для получения золотого значка достаточно сдать шесть из первых восьми норм на уровне требований для золотого значка и две на уровне требований для серебряного.

Устные зачеты здесь такие же, как и в первой ступени, но, кроме того, надо знать, как физическая культура и спорт помогают в учебе, и рассказывать о значении выступлений советских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

Наконец, о самой сдаче норм. Нормы можно сдавать на специально организуемых соревнованиях по отдельным видам спорта или по многоборьям (летнему и зимнему), состоящим из трех-пяти видов, либо на контрольных уроках физкультуры в школе.

Помните, ребята: качества, которые вы приобретете, готовясь к сдаче норм комплекса ГТО, обязательно помогут вам стать хорошими футболистами.

Вы научитесь делать скоростные рывки, которые так важны в футболе (для этого в нормах есть бег на 30

и 60 м), станете выносливыми, ловкими, сильными. Да что говорить: вы сами убедитесь в бесспорной пользе сдачи норм на значок ГТО, когда выйдете на футбольное поле, сдав эти нормы!

Не футболом единым

Нам приходилось, ребята, читать ваши письма, в которых вы часто спрашиваете: чем нужно заниматься кроме самого футбола, чтобы стать ловким и быстрым, сильным и выносливым? Ответим так: любым видом спорта. Гимнастика, акробатика и легкая атлетика, конькобежный спорт и хоккей, баскетбол и волейбол, гандбол и теннис, плавание и гребля, борьба и бокс... — в каждом виде спорта можно найти полезное и для футбола.

Возьмем хотя бы легкую атлетику, которую не красного словца ради называют «королевой спорта». Она, как вам известно, состоит из бега на различные дистанции по гладкой дорожке и с барьерами, прыжков и метаний. Разве не должен футболист уметь быстро и долго бегать? Конечно, должен. А навыки в этом лучше всего помо-

Таблица 4

Нормы первой ступени комплекса ГТО для мальчиков 14—15 лет «Спортивная смена»

Упражнения	Нормы	
	на серебряный значок	на золотой значок
Бег 60 м (с)	9,2	8,4
Кросс 500 м (мин и с)	1.45	1.30
или		
Бег на простых коньках 300 м (с)	58	50
Прыжок в длину (см)	390	450
или		
Прыжок в высоту (см)	120	130
Метание теннисного мяча (м)	38	46
Лыжные гонки 3 км (мин и с)	17.30	16.30
В бесснежных районах:		
Марш-бросок 2 км (мин)	10	9
или		
Велокросс 10 км (мин)	28	26
Плавание 50 м (мин и с)	1.00	0.50
Подтягивание на перекладине (число раз)	6	8
или		
Подъем из виса в упор переворотом или силой (число раз)	2	3
Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)	12	16
Спортивный разряд (по любому виду спорта)	—	II—III юношеский

жет приобрести легкоатлетический бег.

Точно так же футболисты должны уметь высоко и далеко прыгать. Особенно важно это для вратарей. И здесь поможет легкая атлетика. А занятия метаниями не только будут способствовать развитию умения сильно и далеко вбрасывать мяч, но и отлично укрепят мышцы туловища.

Такие виды спорта, как лыжный, плавание, гребля, велосипедный, превосходно развивают выносливость. Не случайно футболисты, любящие эти виды спорта, могут без усталости бегать в течение всего матча.

Гимнастика и акробатика помогут выработать ловкость и координацию движений, которые так необходимы в футболе, где бег сочетается с ведением мяча, где часто приходится бить по мячу из сложных положений, удерживаться на ногах после головоломных прыжков или быстро вскакивать после падений.

И наконец, спортивные игры. Баскетбол и волейбол, гандбол и теннис, водное поло и настольный теннис, хоккей с мячом, с шайбой и на траве помогают совершенствовать ловкость, развивают разные группы мышц и реактивность организма, позволяют тоньше чувствовать любое движение — в общем, делают человека всесторонне развитым и удивительно ловким.

Легкоатлет... Слава Метревели

В 1960 г. сборная СССР по футболу выиграла только что учрежденный Кубок Европы. Немалый вклад в успех команды внес быстрый, ловкий и техничный правый крайний нападающий Слава Метревели. В том же году он стал (в составе московского «Торпедо») и чемпионом СССР. Одним из главных качеств, сделавших его футболистом международного класса, помимо высокой техники все футбольные специалисты считали превосходную атлетическую подготовку. Послушаем... самого Метревели:

«Премудрости техники никогда не составляли для меня сложности. То ли это у меня от природы, как гово-

рится, «в крови», то ли оттого, что рано познакомился с мячом. И в команде мастеров я с первого же дня не уступал в технике остальным, не выглядел неумелым новичком. И никакими техническими приемами специально, отдельно от остальных, в первые годы вообще не занимался.

Зато в горьковском «Торпедо» (здесь Метревели играл в 1952—1955 гг.— *Прим. авт.*) выяснилось: нет у меня скорости. Сдавая контрольные нормативы, стометровку пробежал за... 14,5. И, как потом ни старался, перекрыть этот результат не мог. Как быть? Хоть уходи из команды мастеров. Ведь с такой «резвостью» крайнему нападающему в большом футболе нечего делать! К счастью, мои тренеры, в первую очередь Мамулайшвили, не пришли в отчаяние и не сочли меня безнадежным. В Горьком со мной стал специально заниматься техникой бега тренер по легкой атлетике Лев Мастеровой. Полтора года подряд я ежедневно приходил на стадион в 8 утра и час бегал под его руководством. Потом начиналась футбольная тренировка, и тогда я занимался уже вместе со всеми.

Через полтора года на очередной сдаче нормативов пробежал те же коварные для меня 100 метров за 11,2 — быстрее всех в команде. Выиграл и все остальные (более короткие) дистанции. С тех пор, в какой бы команде ни играл, всегда и всюду был первым при сдаче норм по бегу.

Почти одновременно стал я и неофициальным чемпионом команды по прыжкам в высоту. И методисты, приезжавшие на наши тренировки, с удивлением смотрели, как я довольно легко преодолеваю планку ...на высоте своего роста. Тут у меня был свой секрет. У себя в комнате я подвесил теннисный мячик. И всякий раз, проходя мимо, обязательно подпрыгивал и старался ударить по мячику головой. Не удавалось — повторял прыжок. Удавалось — подвешивал мячик чуть выше. Кончилось все тем, что «потолок» моего рекорда подошел к потолку нашей квартиры.

Между прочим, такие тренировки научили меня не только высоко пры-

гать, но и принимать верховые мячи, не закрывая глаза, действовать в соответствии с ситуацией, поскольку, выпрыгнув, я видел и поле и расположение игроков на нем.

Есть техника, есть скорость, есть прыгучесть — что еще надо футболисту?».

Утренняя зарядка

После ночного сна организм еще не втянулся в работу. Вы чувствуете сонливость и вялость. Утренняя зарядка помогает «стряхнуть» это состояние, подготовить организм — мышцы, связки и суставы — к трудовому дню. И раз уж вы хотите научиться играть в футбол, введем в утреннюю зарядку и «футбольные» упражнения. Не подумайте только, что мы будем составлять программу на каждый день. Ограничимся предложением нескольких примеров утренних комплексов, а вы потом из предложенных упражнений составите сами (или с помощью родителей) маленькие комплексы на каждый день. В обычные учебные дни продолжительность зарядки должна составлять 20—30 мин, а в воскресенье и во время каникул — даже час.

Зарядка на 15—20 мин.

Медленный бег — 2—3 мин.

Гимнастические упражнения — 7—8 мин.

Прыжки — 2—3 мин.

Бег с рывками — 2—3 мин.

Медленный бег и ходьба — 2—3 мин. Вот примерный комплекс гимнастических упражнений:

1. Ноги врозь (на ширине плеч), руки вверх. Стать на носки, прогнуться, опустить руки, стать на всю ступню (5—6 раз).

2. Ноги вместе, руки вверх. Наклон вправо, выпрямиться; влево, выпрямиться (по 5—6 раз в каждую сторону).

3. Ноги вместе. Поднять руки вверх, прогнуться, наклониться вперед до отказа, не сгибая ноги (6—8 раз).



Слава Метревели — футбольный спринтер

4. Одна нога впереди другой, руки в стороны. Полуприсесть и выпрямиться (5—6 раз).

5. Стать спиной к стене или дереву на расстоянии шага. Прогнуться и опереться пальцами поднятых рук в опору. Как можно больше прогибаться, опуская (по мере прогибания) руки по опоре (3 раза).

6. Левая рука вытянута вперед (на уровне плеча). Достать ее ладонь носком правой ноги (5—6 раз). То же правой рукой и левой ногой.

7. Ноги врозь, руки вперед (15—25 приседаний).

8. Одна нога впереди другой. Передняя согнута и стоит на полной ступне, задняя вытянута и стоит на носке. В таком положении оставаться 20—30 с (3—4 раза).

9. Ноги врозь. Наклониться, взяться за ноги у голеностопного сустава и не сгибая ноги, пройти несколько шагов вперед, выпрямиться (2—3 раза).

10. Бег на месте, чередующийся

с подскоками то на правой, то на левой ноге (60—100 с).

Для прыжков выберите место с ровной поверхностью и сделайте отметку, начертив линию или положив какой-нибудь предмет.

Начните с прыжков *в длину с места*. Встаньте на черту или около предмета, обозначающего место отталкивания. Несколько раз присев и наклонившись вперед, оттолкнитесь обеими ногами. После каждого прыжка проводите черту, обозначающую место приземления (по следу пяток), и старайтесь увеличивать длину каждого следующего прыжка. Сделайте пять-шесть таких прыжков. Закончив прыгать, измерьте длину самого дальнего прыжка, чтобы на следующий день знать, какой личный рекорд вам предстоит перекрыть.

Теперь перейдем к прыжкам *в длину с разбега*. Одним удобнее отталкиваться левой ногой, другим правой. С той же черты (или обозначенного предметом места) выполните несколько прыжков. Учтите: чем быстрее будет бег перед толчком, тем дальше — прыжок. Старайтесь, прыгая, подниматься повыше в воздух: это тоже способствует удлинению прыжка. В момент толчка не останавливайтесь. Как и при прыжках с места, нужно веревочкой измерить самый длинный прыжок, а на следующей зарядке стараться его «перепрыгнуть».

В высоту можно прыгать через веревочку.

Высоту следует увеличивать постепенно. Способов таких прыжков много, но придерживаться следует того, который вам удобнее. Только старайтесь все время улучшать личные рекорды. Можно, сделав несколько прыжков с места, перейти на прыжки с разбега, и наоборот. Не забудьте в месте приземления как следует разрыхлить землю или насыпать песок.

Бег с рывками. Медленно пробежав шагов двадцать, сделайте рывок и 15—20 шагов бегите изо всех сил. Опять перейдите на медленный бег, затем снова сделайте рывок и т. д.

Закончите зарядку медленным бегом и ходьбой, расслабьте мышцы всего тела.

Зарядка на 35 мин.

Медленный бег — 3 мин.

Гимнастические упражнения — 10 мин.

Упражнения по технике футбола — 15 мин.

Старты из разных положений и бег в различном темпе — 5 мин.

Медленный бег и ходьба — 2 мин.

Примерный комплекс гимнастических упражнений здесь таков:

1. Ноги врозь. Сделайте несколько кругообразных широких вращений туловищем, держа в руках футбольный мяч.

2. Лечь на спину. Руки с мячом вверх, ноги развести в стороны. Наклоняться максимально вперед, доставая мячом поочередно то левую, то правую ногу.

3. Ноги врозь, руки с мячом вверх. Наклоны вперед с поочередным касанием мячом носков правой и левой ноги (ноги не сгибать).

4. Броски мяча в стороны, вперед, за спину, назад и вверх (при броске мяча назад нужно перед тем, как его поймать, успеть повернуться на 180°).

5. Лечь на спину. Ноги вытянуть. Мяч захватить внутренними частями ступней. Поднимая прямые ноги, доставать носками землю за головой и возвращаться в исходное положение.

6. Стать на колени. В руках мяч. Прогибаясь, доставать мячом землю.

7. Лечь на живот. Руки с мячом вверх, ноги прямые. Прогибаться в пояснице.

8. Ноги врозь (на ширине плеч), руки с мячом вверх. Наклониться вперед и коснуться мячом земли, занося его как можно дальше назад между ногами (ноги не сгибать).

9. Присесть. Мяч в вытянутых вперед руках. Подскоки вперед и в стороны.

Чтобы упражнения по технике футбола выполнять правильно, надо сначала ознакомиться с ними и потренироваться. Поэтому тому, кто не может выполнить все из рекомендуемых упражнений, можно разучивать их во время зарядки.

1. Жонглирование с касанием мя-

ча разными частями ступни, бедра-ми и головой — 5 мин.

2. Ведение мяча, во время кото-рого смотреть не на мяч, а вперед, — 5 мин.

3. Остановки мяча. Бросить мяч руками вверх и вперед, сделать к нему рывок и остановить мяч подошвой — 5 мин.

Для стартов из разных положений предлагаем набор самых разных уп-ражнений. Ваше право — выбрать столько, чтобы уложиться в 5 мин. В дальнейшем упражнения надо чере-довать.

1. Стать на колени. Вскочить и пробежать 10—15 шагов.

2. Лечь на живот. Руки вверх. Вскочить и пробежать 10—15 шагов.

3. Лечь на спину. Руки и ноги вытянуть. Вскочить и пробежать 10—15 шагов.

4. Прыжки боком с подтягивани-ем коленей к груди. После несколь-ких прыжков повернуться и про-бежать 10—15 шагов.

5. Старт стоя на колене. Пробе-жать 10 шагов и резко остановиться, приняв положение старта (повторить несколько раз).

6. Старт стоя на коленях. Вско-чить, повернуться кругом и пробе-жать 10—15 шагов.

7. Старт стоя на коленях. Вско-чить, пробежать 5—6 шагов, резко повернуться кругом и пробежать еще 10—15 шагов.

8. Бег спиной вперед (10—15 ша-гов) с поворотом кругом и пробеж-кой (10—15 шагов) в том же направ-лении.

9. Поворачиваясь все время вокруг оси своего тела, пробежать 15—20 ша-гов.

10. Из положения «присед, руки на поясе» 10 подскоков вперед. Вы-прямиться и сделать рывок на 10—15 шагов.

11. Подскоки на одной ноге (15—20).

12. Прыжки с места на место обе-ими ногами с подтягиванием коленей к груди.

13. Руки на поясе. Бег с энергич-ным сгибанием ног в коленях (пятка-ми доставать ягодицы).

14. Прыжки с ноги на ногу.

15. Пробежав в среднем темпе не-сколько шагов и оттолкнувшись одной ногой, выпрыгнуть вверх, после чего продолжать бег. Так, чередуя бег с прыжками, пробежать 80—100 ша-гов.

16. Пробежав несколько шагов в среднем темпе, сделать выпад вперед, следующий влево, потом вправо (по-вторить несколько раз).

17. Пробежать 10 шагов, а потом еще 50—60, меняя направление бега то влево, то вправо.

18. Пробежать 10—15 шагов, резко остановиться и тут же вновь устре-миться вперед (повторить несколько раз).

19. То же, но после остановки про-бежать 10—15 шагов в обратную сто-рону спиной вперед (повторить не-сколько раз).

20. Пробежать по дуге радиусом 20—25 шагов от начала до конца и обратно.

З а р я д к а н а 50—60 мин.

1. Ведение мяча (бежать медлен-но) — 5 мин.

2. Подтягивание на переклади-не — 5 мин. Подтянуться 2—3 раза, расслабить мышцы и походить на месте, потом подтянуться еще 2—3 раза (повторить несколько раз).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не более минуты).

4. Остановки мяча разными спосо-бами — 15 мин. Подбрасывать мяч ру-ками вверх и немного вперед или бро-сать его руками в стену, забор и т. п. Отскакивший мяч останавливать но-гами либо грудью.

5. Удары на точность — 25—30 мин. Цель может быть различная: дерево, определенная часть каменной стены, нарисованные на земле квадрат или круг, прямоугольник, образован-ный натянутой между деревьями ве-ревкой (высота от земли 1 м, ширина 1—2 м), и т. п.

Очень хорошо, если удастся выхо-дить на зарядку с кем-либо из товари-щей: тогда мериться силами в беге и прыжках, в ловкости обращения с мя-чом можно ежедневно.

Наша сборная

Время от времени, ребята, мы будем прерывать теоретические и практические занятия, чтобы познакомить вас с различными моментами из истории футбола, со знаменитыми командами, игроками и тренерами, с крупнейшими в футбольном мире соревнованиями.

Кратко история зарождения и развития футбола уже для вас освещена. Теперь познакомьтесь с важными веками истории нашей сборной.

Официальная дата «рождения» сборной Советского Союза — 16 ноября 1924 г.: в тот памятный день она впервые встретила в официальном матче с национальной командой другой страны. Первый соперник, приехавший к нам в гости, — сборная Турции — был побежден всухую — 3:0.

После этого сборная СССР «писала» свою историю более десяти лет. Она выступала на стадионах Германии, Австрии и Финляндии, принимала зарубежных гостей, но во всех этих состязаниях только Турция противостояла национальной командой. Последний матч СССР — Турция состоялся в 1935 г. Футболисты сборной разъехались по домам и уже не собирались долгие-долгие годы. Сборная страны перестала существовать.

Возможно, роль тут сыграли и начавшие проводиться со следующего года клубные чемпионаты страны (сезон тогда был намного короче, чем ныне, а ведущие футболисты большую часть его находились в своих клубах).

Лишь после окончания Великой Отечественной войны, когда Всесоюзная секция футбола вступила в Международную федерацию футбольных ассоциаций (ФИФА), у нас всерьез подумали о воссоздании сборной.

И официальным международным дебютом ее должны были стать XV Олимпийские игры.

В течение мая — июня 1952 г. сборная СССР в целом удачно провела 13 встреч со сборными Польши, Венгрии, Румынии, Болгарии, Чехословакии и Финляндии, получив очень высокую оценку в международной прессе. Особо следует отметить победу и ничью в двух матчах со сборной Венгрии, командой, ставшей в том же году олимпийским чемпионом и блиставшей ярким созвездием талантов.

Официальное «боевое» крещение возрожденная сборная нашей страны получила 15 июля 1952 г. в финском городе Котка — в олимпийском матче с национальной сборной Болгарии. Это было очень трудное состязание. Два тайма не дали результата. В дополнительное время счет открыли болгары, но наши футболисты нашли в себе силы не только уравнять шансы, но и выйти вперед (2:1).

Следующим олимпийским соперником сборной СССР стала сборная Югославии — серебряный призер Олимпиады 1948 г., один из сильнейших коллективов Европы. Поединок сложился драматично. Проигрывая 0:4, а затем 1:5, наши футболисты сумели отыграться (5:5), но в переигровке на следующий день все же уступили (1:3) и... выбыли из турнира.

Относительные неудачи той сборной во многом объясняются тем, что ее рождение совпало со сменой поколений в нашем футболе. Одни выдающиеся игроки (Анатолий Акимов, Леонид Соловьев, Михаил Семичастный, Василий Карцев, Григорий Федотов, Александр Пономарев, Борис

Пайчадзе) закончили или заканчивали выступления, другие (Василий Трофимов, Константин Бесков, Всеволод Бобров, Николай Дементьев, Владимир Демин) хотя и оставались в строю, но уже прошли лучшую пору. А молодое поколение еще только-только оперялось, набирало силы.

Следующий сезон ушел на изучение ошибок. А в 1954 г. сборная начала новые «бои». Правда, это была уже почти полностью обновленная команда: из олимпийцев-52 в ней осталось всего четверо. Костяком команды стал московский «Спартак» — чемпион страны 1952 и 1953 гг. На посту тренера Бориса Аркадьева сменил Гавриил Качалин.

Уже с первых шагов новый состав сборной заявил о себе во весь голос. 8 сентября 1954 г. на московском стадионе «Динамо» буквально разгром сборной Швеции (7:0), а через 18 дней ничья (1:1) с олимпийскими чемпионами — венграми.

Очень удачным оказался для игроков советской сборной следующий сезон. После победного зимнего турне по Индии футболисты в красных рубашках 26 июня в Стокгольме вновь нанесли чувствительное поражение шведам (6:0).

Потом наступил в некоторой степени исторический день. 21 августа 1955 г. сборная СССР принимала чемпионов мира — национальную команду ФРГ. Трудное состязание закончилось в пользу хозяев поля — 3:2! Этот результат футбольный мир принял как свидетельство еще более возросшей силы наших футболистов.

Через год в Мельбурне советский футбол принимал первые поздравления как покоритель олимпийской вершины. В финале побежденной оказалась сборная Югославии (1:0).

Итак, 1954—1956 гг. стали для нашей сборной, пожалуй, самыми «урожайными». В 22 матчах на уровне национальных команд советские футболисты одержали 16 побед, четыре свели вничью и только два проиграли. Забили соперникам 69 мячей, пропустили от них лишь 17. Вряд ли любя другая команда мира имела в течение трех сезонов такой внушитель-



Первый чемпион Европы — Г. Герасимов — капитан сборной СССР

ный баланс. А ведь против нее по 3 раза выступали сборные Венгрии и ФРГ, по 2 — Швеции и Франции, по разу — Болгарии и Югославии.

Костяк сборной СССР в ту пору составляли вратарь Лев Яшин, защитники Анатолий Башашкин, Анатолий Порхунов, Юрий Седов, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов и Николай Тищенко, полузащитники Юрий Войнов, Игорь Нетто, Алексей Парамонов, Анатолий Масленкин, Иосиф Беца, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Юрий Кузнецов, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Анатолий Ильин и Владимир Рыжкин.

Со следующего сезона начинается история участия сборной Советского Союза в первенствах мира. Уже сам по себе этот факт стал значительным событием в жизни не только нашего, но и всего мирового футбола.

1957 г. был «занят» отборочными матчами. 23 июня в Москве наша команда выигрывает 3:0 у сборной Польши. Потом следуют две победы над командой Финляндии (2:1 в Москве и 10:0 в Хельсинки) и поражение в Хожуве, где наша команда уступила сборной Польши (1:2) и сравнялась с ней по числу набранных очков. Дополнительный отборочный матч чемпионата мира СССР — Польша состоялся 24 ноября в Лейпциге и принес успех советской команде — 2:0. Путь в финал был открыт, путевки в Швецию получены.

Довольно резкое изменение состава, положение дебютантов в столь крупных и ответственных соревнованиях, отсутствие турнирного опыта крайне осложняли положение советской сборной. Немилостивым «выдался» и жребий: в подгруппе с нашими оказались многоопытные сборные Бразилии, Англии и Австрии. Тем не менее наши футболисты сыграли достойно: вничью (2:2) с англичанами, всухую выиграли у австрийцев (2:0). Уступив (0:2) будущему чемпиону — сборной Бразилии, они вынуждены были играть дополнительный матч со сборной Англии. Победа в нем (1:0) открыла советским мастерам путь в четвертьфинал. Но здесь сборную СССР подстерегала неудача — 0:2 в матче со шведами (сказались и усталость — пять матчей за 12 дней — и более легкий для соперника жребий в предварительных играх).

Один из тренеров команды Михаил Иосифович Якушин первым оценил тактическую новинку бразильцев — игру по системе 1+4+2+4 — и, имея в своем тактическом арсенале то же оружие (еще в 1945 г. московское «Динамо», наставником которого был Якушин, играло по сходной схеме), поставил против атакующей линии сборной Бразилии четырех защитников. Однако исход поединка решило более высокое техническое мастерство южноамериканцев (в этом матче, кстати, дебютировал на международной арене Пеле).

В преддверии XVII Олимпийских игр ФИФА приняла решение, запрещавшее участникам чемпионатов ми-

ра выступать в олимпийских турнирах. Так по воле и указу ФИФА разошлись пути наших первой и олимпийской сборных.

В 1959 г. сборная СССР провела всего два матча, и оба оказались для нее победными. Результат в игре со сборной Венгрии (1:0) шел в зачет игр на первый Кубок Европы для национальных сборных. В следующем сезоне сборная СССР овладела этим почетным трофеем, вновь победив в финале югославов (2:1). Нужно сказать, что выигрыш Кубка Европы — одно из самых больших и ярких достижений нашей сборной за всю ее историю. Руководил командой в то счастливое для нашего футбола время Гавриил Дмитриевич Качалин. В составе сборной команды страны появились новички: защитники Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, нападающие Слава Метревели, Валентин Бубукин, Виктор Понедельник, Михаил Месхи.

В 1960 г. сборная, как никогда ранее, отвечала своему названию — в ее состав входили игроки девяти клубов: московского, тбилисского и киевского «Динамо», а также «Спартак», «Торпедо», ЦСКА, «Локомотива», ростовского СКА и куйбышевских «Крыльев Советов».

Выиграв по два отборочных матча у сборных Норвегии и Турции, команда СССР получила путевки в Чили, на финальную часть VII чемпионата мира. В порядке подготовки к предстоявшему тяжелейшему испытанию команда совершила турне по Южной Америке, нанеся поражения национальным сборным Аргентины, Чили и Уругвая. Эти ее победы произвели сильное впечатление в футбольном мире.

Удача сопутствовала сборной СССР и в тренировочных матчах в начале 1962 г., когда разгромленной (5:0) оказалась сборная Уругвая и поверженными — «обидчики» 1958 г. — шведы (2:0).

Вселяли оптимизм и первые успехи на чемпионате мира в Чили (победа в групповом турнире, где соперниками были сборные Югославии, Уругвая и Колумбии). Однако в чет-



Муртаз Хурцилава — это надежность обороны

Только что Игорь Численко послал мяч в ворота сборной Венгрии





Игорь Колыванов — автор гола в ворота
Англии в матче 1990 года

Умение играть головой — отличие Давида
Кербана





Послушен мяч Сергею Родионову

Атакует Юрий Гаврилов





Виктор Колотов вновь опередил соперника

вертьфинальном матче удачливее оказались чилийцы, одолевшие нас со счетом 2:1. Как и на чемпионате мира-58, путь к пьедесталу почета сборной СССР «перекрыли» хозяева чемпионата.

Период между «чилийским» и «английским» мировыми первенствами ознаменовался решительным омоложением советской сборной. Только в официальных играх розыгрыша второго Кубка Европы участвовали девять «новобранцев»: Рамаз Урушадзе, Виктор Шустиков, Альберт Шестернев, Валерий Короленков, Эдуард Мудрик, Алексей Корнеев, Владимир Глотов, Эдуард Малофеев, Виктор Аничкин. В отборочных играх чемпионата мира в 1965 г. к ним добавились Анзор Кавазашвили, Владимир Пономарев, Валерий Дикарев, Муртаз Хурцилава, Василий Данилов, Валентин Афонин, Йозеф Сабо, Георгий Сичинава, Геннадий Логофет, Георгий Рябов, Владимир Сараев, Виктор Банников, Анатолий Банишевский, Виталий Хмельницкий, Борис Казаков, Владимир Баркая. 25 «новобран-

цев» — свидетельство того, что один из уроков прошедших чемпионатов мира пошел команде впрок: сборная расширяла границы, создавала надежный резерв и возможность для широкого маневрирования им в решающие моменты борьбы. Эта работа, проделанная вначале Константином Ивановичем Бесковым, а затем и сменившим его на посту тренера сборной Николаем Петровичем Морозовым, несомненно, оказалась полезной.

На чемпионате мира 1966 г. победы над сборными КНДР (3:0), Италии (1:0), Чили (2:1) и Венгрии (2:1) вывели нашу команду в четверку сильнейших команд Земли и обеспечили ей первую бронзовую медаль мирового достоинства. Это был большой и заслуженный успех нашей сборной, всего советского футбола. Сборная СССР опередила таких футбольных гигантов, как команды Бразилии, Венгрии, Италии, Уругвая, Аргентины, Испании...

Перед своим четвертым чемпионатом мира (он проходил в 1970 г. в Мексике) сборная СССР вновь обновила ряды. В ней появились и новый вратарь (Евгений Рудаков), и новые

защитники (Владимир Капличный, Реваз Дзодзуашвили, Евгений Ловчев), и новые полузащитники (Владимир Мунтян, Николай Киселев, Кахи Асатиани), и новые нападающие (Геннадий Еврюжихин, Анатолий Бышовец, Анатолий Пузач, Михаил Гершкович, Гиви Нодия).

Последующее десятилетие не стало для сборной СССР счастливым. Она не сумела пробиться в число соискателей наград на всемирных турнирах 1974 и 1978 гг. Правда, 1972 г. оказался для нашей команды серебряным, если иметь в виду ее второе место на чемпионате Европы. Трижды подряд — в 1972, 1976 и 1980 гг. — восходили советские футболисты на третью ступень пьедесталов почета олимпийских турниров, получая бронзовые медали.

Главным «поставщиком» игроков для сборной был в этот период сильнейший клуб страны — киевское «Динамо». Его новыми представителями в самой главной команде стали Виктор Колотов и Олег Блохин, Владимир Онищенко и Анатолий Коньков, Владимир Трошкин и Михаил Фоменко, Леонид Буряк и Владимир Веремеев, Виктор Матвиенко и Стефан Решко, Виктор Звягинцев и Владимир Бессонов.

80-е гг. — время соперничества во всесоюзных турнирах киевских динамовцев и спартаковцев Москвы. И как следствие — широкое представительство этих клубов в сборной СССР. Так, на чемпионатах мира 1982 и 1986 гг. в ее рядах выступали киевляне Анатолий Демьяненко, Сергей Балтача, Андрей Баль, Владимир Бес-



Ринат Дасаев — лучший вратарь страны 80-х гг.

сонов, Олег Блохин, Виктор Чанов, Олег Кузнецов, Василий Рац, Иван Яремчук, Павел Яковенко, Вадим Евтушенко, Александр Заваров и Игорь Беланов, спартаковцы Ринат Дасаев, Юрий Гаврилов, Сергей Родионов, Александр Бубнов и Геннадий Морозов. В этих турнирах отличились и футболисты динамовских команд Тбилиси и Минска — Тенгиз Сулаквелидзе, Александр Чивадзе, Виталий Дараселия, Рамаз Шенгелия (все в 1982 г.), Сергей Боровский и Сергей Алейников.

Мы выходим на поле

Главное оружие

Все приемы, которым вы хотите научиться, чтобы уметь управлять мячом, называются техникой футбола. Не станем сейчас эти приемы перечислять, ибо считаем более целесообразным познакомить вас с каждым из них, как говорится, не словом, а в деле.

Поэтому о каждом приеме речь пойдет сразу на футбольной площадке. Мы расскажем, как прием нужно выполнять, и порекомендуем несложные упражнения.

Разминка

Прежде чем начинать любое занятие с мячом, вы должны сделать разминку. Она необходима для того, чтобы подготовить мышцы, связки и суставы к резким движениям, рывкам, различным поворотам... Иначе, особенно в холодную погоду, вы можете легко получить травму. Разминку начинайте не спеша и лишь после нее переходите к быстрым движениям.

Предлагаем несколько вариантов разминки.

В а р и а н т 1. 10—12 мин.

1. Медленный бег — 2—3 мин.

2. Встать спиной к дереву (стене). Прогнуться, упираясь в дерево (стену) руками.

3. Ноги на ширине плеч. Медленно наклоняясь вперед, достать пальцами землю, не сгибая колени. Повторить 5—6 раз.

4. Стать на колени. Руки на бедрах. 2—3 раза прогнуться назад.

5. Махи ногами вперед-вверх и назад-вверх.

6. Сделать глубокий выпад или шпагат (в зависимости от степени гибкости). Встать и повторить еще 2 раза.

7. Сесть на землю, развести ноги в стороны. Пальцами правой руки доставать носок левой ноги и наоборот. 10 раз.

8. 15—20 прыжков на месте. Ноги то вперед, то в стороны.

9. Медленный бег — 2—3 мин.

10. Быстрая ходьба — 2 мин.

11. Бег с небольшими ускорениями. Бежать шагов двадцать, рывок 4—5 шагов. Сделать 5—6 рывков.

В а р и а н т 2. 10—12 мин.

1. Медленный бег — 1—2 мин.

2. Быстрая ходьба — 1—2 мин.

3. Круговые вращения туловищем.

Из положения «полуприсед, руки опущены» поворот налево, назад, направо, вперед. Потом направо, назад, налево, вперед. 5—6 раз.

4. Широко расставив ноги, согнуться и достать пальцами землю.

5. Прыжки на месте с доставанием ягодиц пятками.

6. Имитация удара ногой по летящему мячу.

7. То же головой.

8. Медленный бег с поворотом вокруг своей оси и выпадами в стороны — 2—3 мин.

9. 40—50 подскоков на одной ноге.

10. Переменный бег — 2—3 мин: 50 шагов медленно, 10—15 быстро.

В а р и а н т 3. 8—10 мин.

1. Ходьба с выпадами вправо и влево — 1 мин.

2. Быстрая ходьба — 1 мин.

3. Медленный бег — 2 мин.

4. 10—15 прыжков в длину — 2 мин.

5. 40—50 пружинистых приседаний — 1 мин.

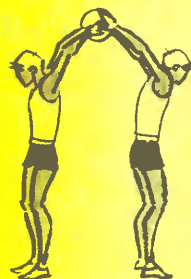
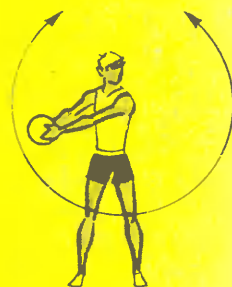
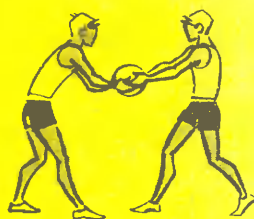
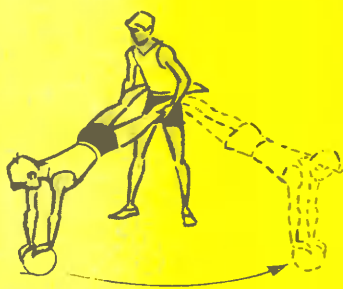
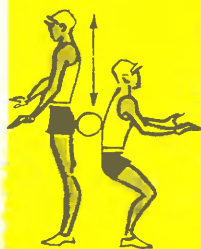
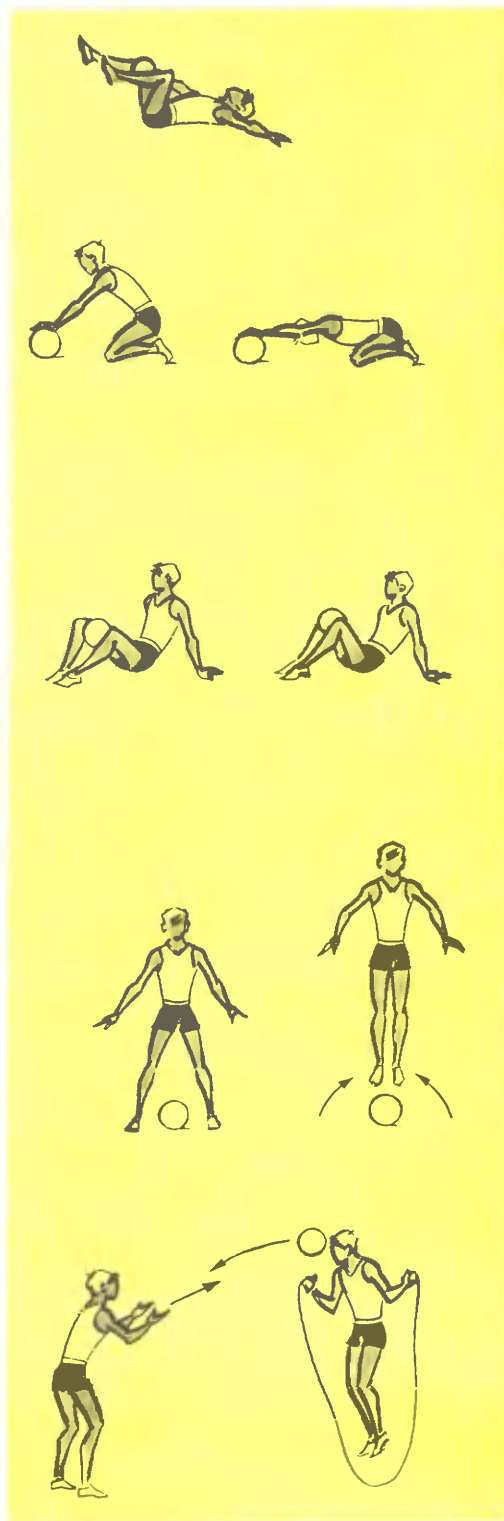


Fig. 2. 5. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



6. Бег на месте с расслабленными мышцами — 1 мин.

7. Бег с ускорениями — 2 мин.

В а р и а н т 4. Разминка с мячом (рис. 2).

1. Ноги врозь, мяч держать на уровне бедер. Поднимание рук с мячом вверх и вращение туловищем в ту и другую сторону поочередно (на четыре счета). 8—10 раз.

2. Лежа на спине, держать мяч в руках, вытянутых за головой. Подниматься в положение «сидя», удерживая мяч в вытянутых руках над головой. 5—6 раз.

3. Из того же начального положения подняться в положение «сидя» и продолжать сгибание туловища вперед, положив мяч на землю между ногами. 5—6 раз.

4. Стоять парами, спиной друг к другу; мяч зажат между спинами. Один из партнеров — в приседе, другой стоит ноги врозь. Поочередные приседания. Мяч удерживается между спинами. 10—12 раз.

5. Стоять, положив мяч перед собой. Перепрыгивание через мяч то в одну, то в другую сторону. 12—15 раз.

6. Стоять парами, спиной друг к другу, на расстоянии шага. Не отрывая ноги от земли, передавать друг другу мяч, поворачивая туловище то влево, то вправо. 12—15 раз.

7. Стоять ноги врозь, мяч впереди в вытянутых руках. Вращение туловища влево и вправо. 12—15 раз.

8. Стать спиной к стенке на расстоянии неполного шага. Держать мяч в вытянутых над головой руках. Прогнуться назад и коснуться мячом стенки. 5—6 раз.

9. Стоять, положив мяч между ногами. Прыжки вверх со сведением ног над мячом. 15—20 раз.

Итак, вы достаточно разогрелись. Теперь можно приступить к тренировке.

Удар носком

Положи мяч и реши, какой ногой хочешь нанести удар. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10—15 см так, чтобы правая нога находилась напро-



Рис. 3. Удар носком

тив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Левая нога будет служить опорой.

Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Обрати внимание: носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, ее надо резко выпрямлять, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой. Направление и дальность полета мяча зависят от того, в какую часть мяча, с какой силой и под каким углом будет нанесен удар.

Если хочешь ударить с разбега, то нужно отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег так, чтобы в момент удара левая нога стояла немного левее и чуть позади мяча (рис. 3).

Удар носком в футболе не редкость. После такого удара мяч летит с большой скоростью. Часто игроки проталкивают мяч носком, делая передачу партнеру, особенно когда нет времени дотянуться до мяча другой частью ступни. Учти: носком труднее, чем другими частями ступни, добиться точности удара, так как с мячом соприкасается маленькая площадь ноги и, если не попадешь в середину мяча, он срежется в сторону. Однако

в ударе носком немало и положительного: прежде всего высока скорость полета мяча; сам удар можно нанести после короткого и незаметного для соперника замаха. Вратарям бывает трудно поймать или отбить такой мяч еще и потому, что он иной раз движется на них, ударяясь о землю и отскакивая от нее, меняя направление и высоту полета.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Коснись носком центра мяча»

Встань по отношению к мячу так, как мы объяснили. Направь все внимание на то, чтобы после замаха носок правой ноги коснулся центра мяча. Бить по мячу пока не надо, будешь только касаться мяча (чтобы привыкнуть попадать носком в его центр). Подведи так к мячу правую ногу 20—30 раз.

«Удар с места по неподвижному мячу в стенку»

Встань в нескольких шагах напротив стенки, ударь с места носком правой ноги по неподвижному мячу 25 раз.

«Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»

Ударь правой ногой по неподвижному мячу с разбега, чтобы он полетел в стенку 25 раз.

Если вас двое или больше, а мяч один, то нужно эти же удары наносить направляя мяч друг другу. Тренируясь вдвоем, расположитесь в 20 шагах друг против друга. Если вас трое, встаньте треугольником, если четверо, — четырехугольником, и так далее.

Теперь посмотрите, какие вы допустили *ошибки*:

1. Опорная нога в момент удара далеко от мяча. Из-за этого бьющая нога едва дотянулась до мяча и в мо-

мент соприкосновения с ним оказалась совсем выпрямленной. Так бить по мячу носком неудобно (рис. 4).

2. На этот раз опорная нога находилась на нужном расстоянии от мяча, но носок был развернут наружу. Наносить удар в таком положении неудобно. Если повернуть носок опорной ноги в другую сторону, то бить носком тоже будет неудобно. Значит, надо ставить опорную ногу носком вперед.

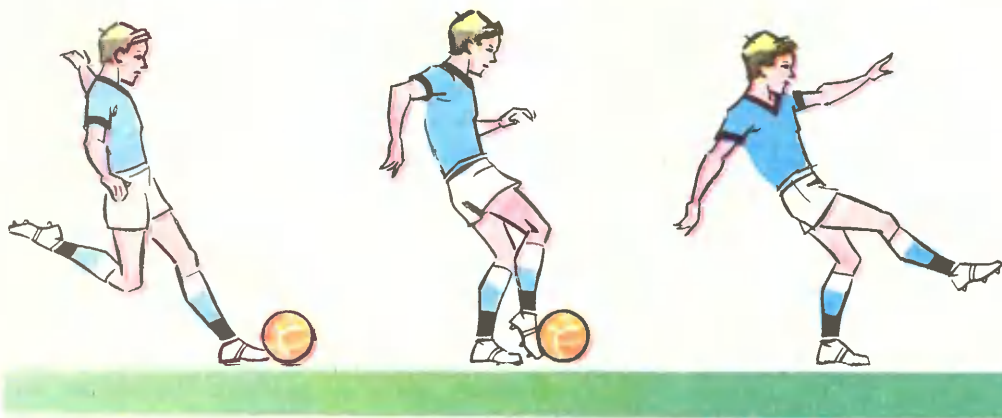
3. Ошибка в том, что носок попал не в середину мяча, а левее. Удар получился слабый, и мяч полетел вбок.

Удар подъемом

По мячу можно ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью.

Удар серединой подъема

Предположим, ты хочешь ударить по мячу серединой подъема правой ноги. Поставь левую ногу рядом с мячом так, чтобы носок ее был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Теперь согни правую ногу и отведи ее чуть назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину мяча. В момент удара опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы провожая мяч, она станет выпрямляться (рис. 5). Учти: до удара



голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по мячу с разбега, отойди на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитай разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и при ударе с места. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю.

Удар серединой подъема — один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от мяча. Если опорная нога на уровне мяча, то подъемом бьющей ноги удастся коснуться мяча в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удастся коснуться лишь нижней части мяча. Получается подсечка, отчего мяч летит высоко.

Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью: с мячом соприкасается довольно большая площадь ноги.

В игре этот удар находит применение очень часто.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Серединой в середину»

Встань перед мячом. Замахнись правой ногой, чтобы нанести удар серединой подъема. Но пока ограничься лишь правильным подведением ноги под мяч. До удара дело еще дойдет.

Обращай особое внимание на то, чтобы правильно стояла опорная нога, чтобы в момент касания мяча был выпрямлен и напряжен голеностопный сустав и чтобы середина подъема попадала в середину мяча. Подведи так к мячу правую ногу 25—30 раз.

«У стенки»

Встань в 10 шагах от стенки. Нанеси с этого места 50 ударов серединой подъема правой ногой. Обращай внимание не на силу удара, а лишь на прямолинейность полета мяча. Удары наноси пока по неподвижному мячу и с места. Наметь себе часть стенки, в которую хочешь попасть.

«По неподвижному мячу с разбега»

Положи мяч против стенки, примерно в 15 шагах от нее. Нанеси по неподвижному мячу 50 ударов серединой подъема с разбега.

«Предмет перед стенкой»

Встань напротив стенки, примерно в 10—15 шагах. У середины стенки поставь какой-нибудь предмет (ящик, корзину, ведро). Нанеси 30 ударов с места, а потом столько же с разбега, всякий раз стараясь попасть мячом в предмет.

«В маленькие ворота»

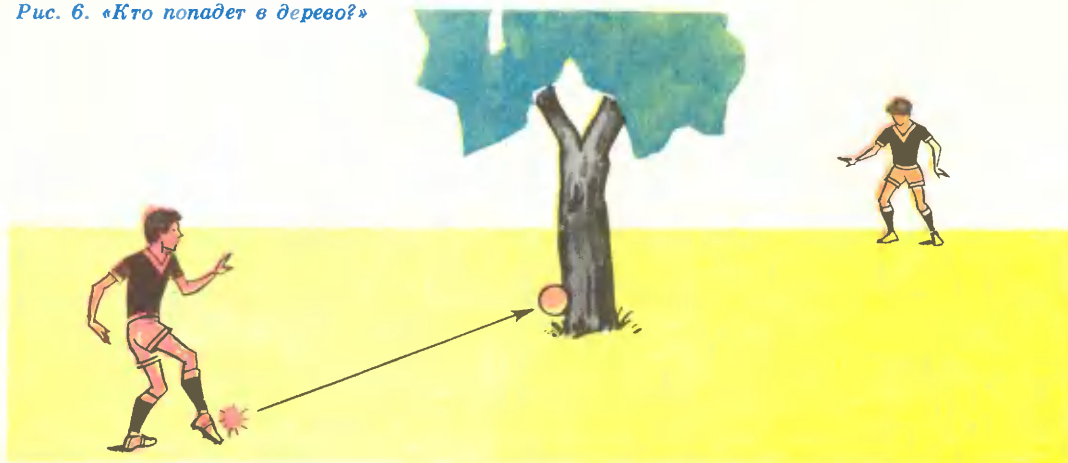
Шагах в пяти-шести от стенки сделай из двух колышков и веревки маленькие ворота (высотой в свой рост и шириной в 2—3 шага): колышки заостри и забей в землю, а верхние концы соедини веревкой. Поставь мяч в 10—15 шагах напротив этих ворот и, ударяя по мячу серединой подъема, старайся попасть в них. Не прекращай выполнения упражнения до тех пор, пока не попадешь в ворота 20 раз. Удары наноси поочередно то с места, то с разбега по неподвижному мячу.

Если вас двое

«У дерева»

Встаньте друг против друга с разных сторон дерева, примерно в 10—15 шагах от него. Поочередно наносите удары с места и с разбега серединой подъема, стараясь попадать в любую часть ствола. Можете догово-

Рис. 6. «Кто попадет в дерево?»



риться: попадающий в цель повторяет удары до тех пор, пока не промахнется (рис. 6).

«Сдвиньте с места ведро»

Поставьте в середине площадки старое ведро или какой-нибудь другой легкий предмет (ящик, корзину). Расположитесь друг против друга с разных сторон этого предмета и соревнуйтесь, кто чаще попадет мячом в предмет так, чтобы предмет упал или сдвинулся с места. Удары наносите любой ногой с места или с разбега (кто как хочет), но по неподвижному мячу и с одинакового расстояния, обозначенного чертой. Договоритесь: попал в предмет, но не сдвинул его с места — получаешь очко; если предмет упал или сдвинулся — два.

«Оба — вратари»

Сделайте двое ворот и расположите их в 15 шагах одни от других. Штангами могут служить камни, кирпичи или другие предметы. Поочередно бейте по воротам партнера серединой подъема с места и с разбега. Когда один бьет, другой находится в роли вратаря.

«Попадите в квадрат»

Нарисуйте на заградительной стенке квадрат, у которого каждая сторона равна примерно метру. С 10—15 шагов соревнуйтесь: кто чаще попадет в квадрат, ударяя по мячу серединой подъема с места или с разбега (кто как хочет).

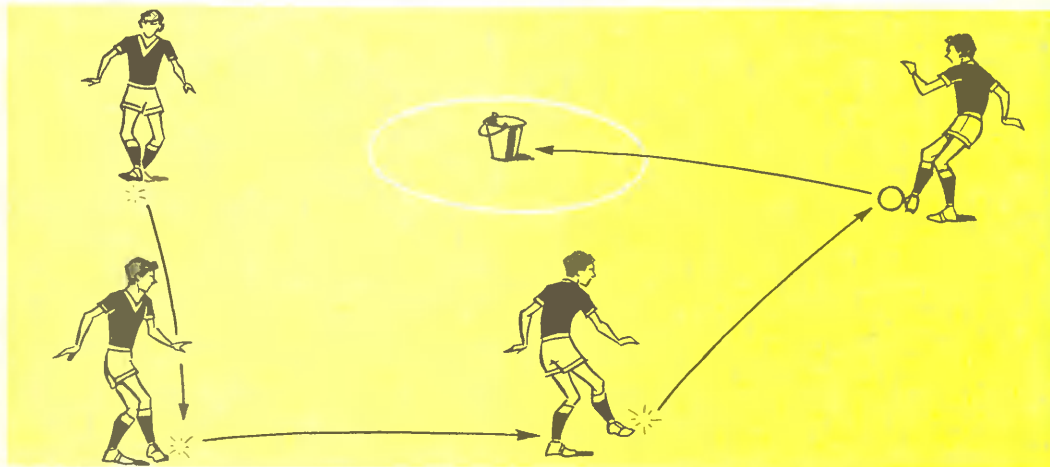


Рис. 7. Получив мяч, попади в цель



Рис. 8. Опорная нога далеко от мяча — бьющая еще дотягивается



Рис. 9. Скользнул по мячу — и мяч срезался в сторону

Если вас больше двух

«Передачи с остановкой»

Если вас несколько человек, а мяч один, расположитесь на определенном расстоянии треугольником, четырехугольником или по кругу и серединой подъема с места или с разбега передавайте мяч друг другу. Перед ударом мяч останавливайте.

«Ведро в середине»

Поставьте в середине треугольника, квадрата или круга (в зависимости от того, сколько вас) ведро или другой предмет. Передавая мяч друг другу, старайтесь в то же время попадать в цель (рис. 7). Попадшему предоставляйте премиальное право повторять удары до промаха.



Рис. 10. Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге)

Возможные ошибки

1. В момент удара опорная нога находилась далеко от мяча, из-за чего бьющая едва дотягивалась до него (рис. 8).

2. Разбег сделан не по прямой, а сбоку от мяча. Поэтому обе ноги оказались в положении, неудобном для нанесения удара серединой подъема.

3. Удар не пришелся в середину, а как бы скользнул. Поэтому мяч срезался в сторону (рис. 9).

4. В момент удара туловище не было наклонено вперед, поэтому бьющую ногу было неудобно отвести назад для замаха.

5. Подготовка к удару была правильной, но в момент соприкосновения ноги с мячом носок оказался повернутым внутрь (к опорной ноге).

Поэтому не удалось коснуться мяча большой плоскостью подъема: нога лишь «прошлась» по мячу вскользь (рис. 10).

6. Та же ошибка, но носок повернут наружу (рис. 11).

7. Пальцы зацепили землю: в момент удара опорная нога не «при-встала» на носок, а туловище не было наклонено вперед (рис. 12).



Рис. 11. Та же ошибка, но носок повернут наружу



Рис. 12. Пальцы цепляют землю

Удар внутренней частью подъема

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу (рис. 13).

Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться лицом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). Часто его применяют футболисты, не овладевшие ударом прямым подъемом или имеющие длинную стопу: при таком ударе исчезает опасность зацепить носком землю, поскольку пальцы обращены не к земле, а находятся под углом к ней.

Если хочешь нанести такой удар правой ногой не вперед, а в сторону — влево от себя, сделай так: положи мяч и встань позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагаешь послать мяч. Поставь полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отведи для замаха назад и чуть вправо. Теперь рассчитай разворот голеностопного сустава наружу в момент удара так, чтобы внутренней частью подъема было удобно попасть в нижнюю часть мяча. Движение рук такое же, как при ударе прямым подъемом. Мяч поле-



Рис. 13. Удар внутренней частью подъема



Рис. 14. Отработка точности удара

тит низко, если выносить вперед колено бьющей ноги. А чтобы мяч летел высоко, надо, наоборот, колено этой ноги не доводить до мяча, а удар наносить в нижнюю часть мяча. При ударе с разбега нужно, чтобы разбег делался по дуге. Положение опорной и бьющей ноги такое же, как при ударе с места.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Как подходить к мячу»

Встань позади мяча левым боком к тому месту, куда хочешь послать его. Выполни все, как описано для удара правой ногой влево от себя, но удар не наноси, а лишь коснись мяча. Сперва сделай 20 раз так, чтобы в момент касания мяча подъемом правой ноги колено этой ноги было вынесено вперед — за мяч. Потом 20 раз подходи к мячу, всякий раз не доводя колено бьющей ноги до линии, на которой находится мяч.

«Попади в стенку»

Встань левым боком к стенке. Ударь по мячу внутренней частью подъема правой ноги (рис. 14). Постарайся попасть в верхнюю часть стенки 20 раз, затем по столько же раз в ее среднюю часть, после чего в верх и в середину щита, ударяя по мячу с разбега.

Если вас двое

«Через веревочку»

Встаньте с обеих сторон ворот из колышков, соединенных веревкой. Бейте по мячу так, чтобы он перелетал над веревкой к стоящему на другой стороне партнеру. Тот оставливает мяч ногой (если умеет) или ловит руками и таким же ударом направляет его обратно (рис. 15). Каждый должен перебить мяч на другую сторону по 30—40 раз.

«Забей за линию»

Начертите на расстоянии 15—20 шагов одна от другой две линии или

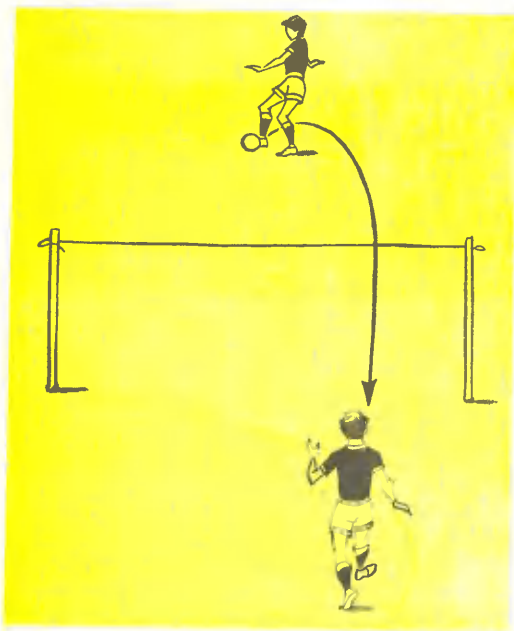


Рис. 15. Удары через веревочку

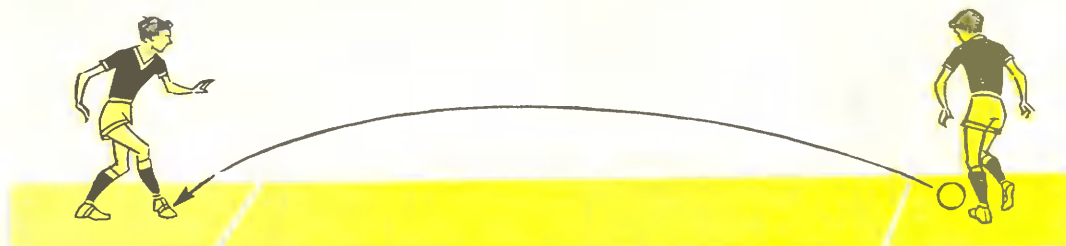


Рис. 16. Забей за линию

Рис. 17. Из круга в круг

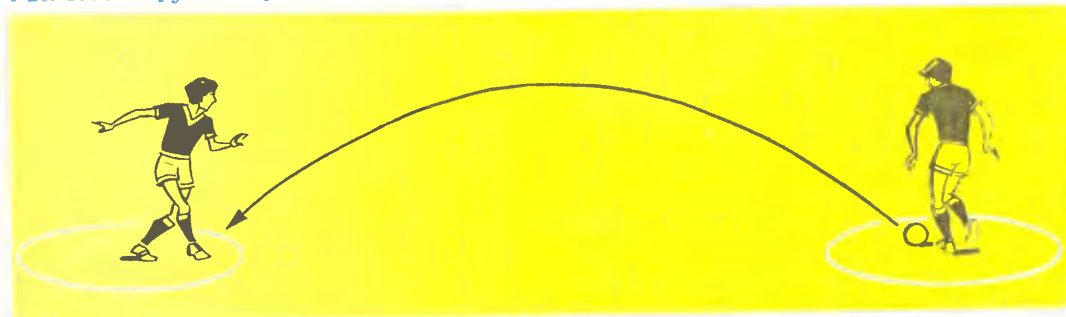


Рис. 18. В треугольнике

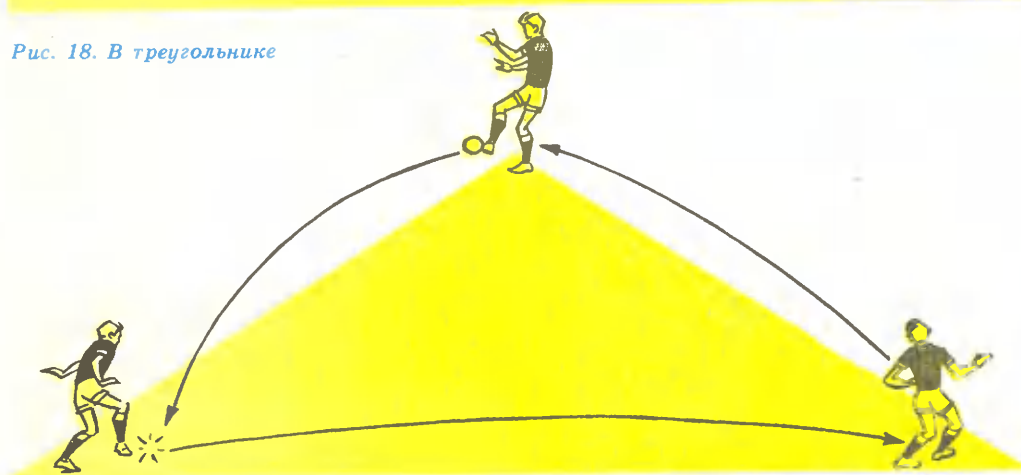


Рис. 19. Групповая отработка ударов

положите на таком же расстоянии друг против друга камни. Каждый из вас становится у одной из линий. Задача — перебить мяч за противоположную линию внутренней частью подъема (рис. 16). Если с такого расстояния решать задачу трудно, его можно сократить.

«Кто дальше?»

Начертите в 15—20 шагах одну от другой две линии. На каждую положите по камню, а потом еще по три-четыре через каждые 2 шага. Теперь соревнуйтесь, кто дальше пошлет мяч внутренней частью подъема. Дальность определять по камням (можно вместо камней прочертить несколько линий). Удары наносите с разбега.

«Подача с края»

Вы наверняка видели, как во время игры футболисты, приближаясь по краю поля к воротам соперников, навешивают мяч. Давайте учиться этому. Проведем упражнение так: сделайте из камней ворота шириной 6—7 шагов. Один из вас займет положение вратаря и будет руками ловить мячи, подаваемые с края партнером. Периодически меняйтесь ролями.

«Из круга в круг»

Начертите два круга диаметром по 2—3 шага в 15—20 шагах один от другого. Смысл упражнения в том, чтобы каждый из вас попадал мячом из «своего» круга в «чужой». Удары наносите внутренней частью подъема с бокового разбега (рис. 17).

Если вас больше двух

«В треугольнике»

Если вас трое, встаньте треугольником на расстоянии примерно 15 шагов и направляйте мяч друг другу, становясь каждый раз по отношению к партнеру, которому хотите

направить мяч, боком, противоположным бьющей ноге (рис. 18).

«В четырехугольнике или круге»

Если вас четверо, встаньте в четырехугольник, если больше, — в круг. Чередуйте удары так, чтобы нагрузка распределялась равномерно. Каждый направляет мяч одному из стоящих на противоположной стороне.

«Две колонны»

Разделитесь на две равные группы (если число занимающихся нечетное, то в какой-либо из групп окажется на одного больше) и встаньте друг против друга примерно в 20 шагах. Чередясь, игроки каждой колонны бьют с бокового разбега в сторону противостоящей колонны (рис. 19). Расстояние между группами постепенно увеличивайте.

Возможные ошибки

1. Опорная нога поставлена слишком близко к мячу и мешает нанести удар в сторону от себя (рис. 20).

2. Опорная нога стоит слишком далеко, а бьющая, еле дотягиваясь до мяча, попадает не в середину его, а в ближнюю часть. Мяч в этом слу-



Рис. 20. Опорная нога слишком близко к мячу



Рис. 21. «Срезка» мяча вправо

чае летит не влево от бьющего, а срезается вправо (рис. 21). Эта ошибка чаще всего бывает причиной неточных подач мяча с края на ворота.

Удар внешней частью подъема

Этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также «косолапые» — те, у кого носки ног повернуты внутрь.

Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10—15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед (рис. 22).

Высота полета мяча зависит от расстояния между мячом и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Для обучения ударам внешней частью подъема можно использовать те же упражнения, которые были рекомендованы при разучивании ударов серединой подъема.

Рис. 22. Удар внешней частью подъема



1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную (рис. 23).

2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до мяча можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, мяч не поднимается в воздух, а тихо катится по земле (рис. 24).



Рис. 23. Опорная нога мешает бьющей



Рис. 24. Опорная нога чересчур далеко от мяча

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи ворот соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы (особенно если хотят направить его в угол мимо вратаря). Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом.

Рассчитай, чтобы опорная нога была в 10—15 см сзади и сбоку от мяча. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть обращенной к нему внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия (рис. 25).

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«У стенки»

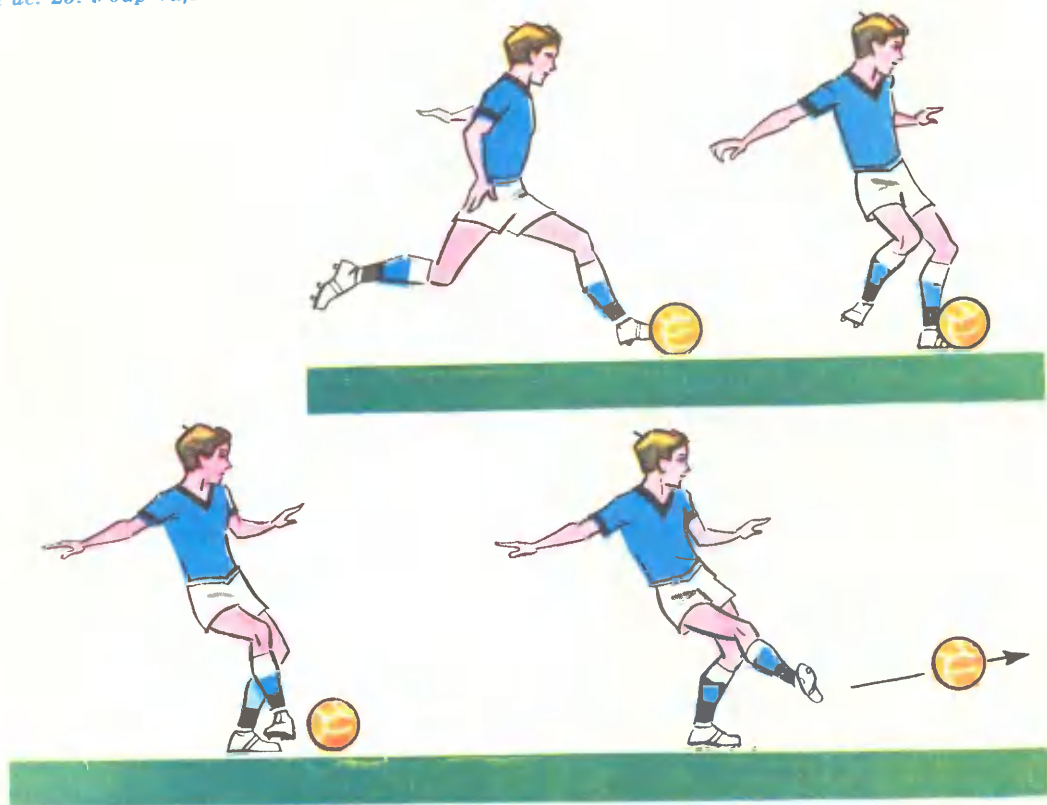
Встань в нескольких шагах от стенки. Более сильной ногой нанеси по мячу 50 ударов с места. Старайся, чтобы мяч летел прямолинейно. Для этого нужно развернуть стопу бьющей ноги перпендикулярно к линии полета мяча.

Если удар будет получаться, нанеси 25—30 ударов с разбега.

«Маленькие ворота перед стенкой»

В 2 шагах перед стенкой забей в землю два колышка, чтобы их высота была до коленей, а расстояние между ними 2 шага. Встань против этих маленьких ворот в 8—10 шагах. Ударяя по мячу внутренней стороной стопы, старайся попадать в ворота так, чтобы мяч в них прокатывался по земле или пролетал по воздуху, но

Рис. 25. Удар «щечкой»



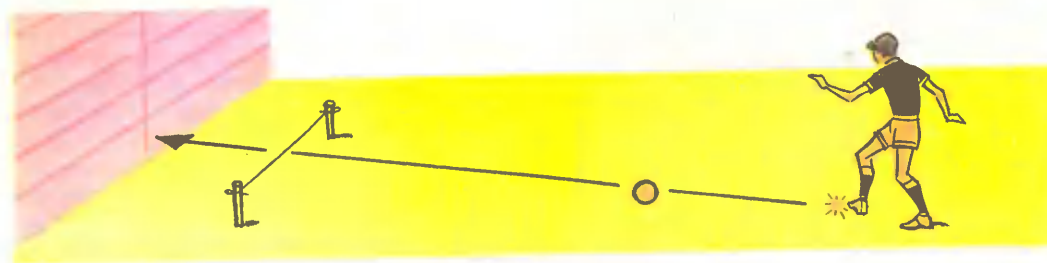
не выше верхних краев колышков (рис. 26). Постарайся из 50 ударов попасть в ворота не меньше 15 раз.

Чтобы лучше фиксировать высоту полета мяча, между верхними краями колышков натяни веревку.

«Попади в предмет»

Теперь чуть впереди стенки поставь какой-нибудь предмет (ящик, старое ведро, старый стул, кирпич) и постарайся с 10—12 шагов попасть в предмет 10 раз из 50 ударов.

Рис. 26. «Сыграй точно»



Если вас двое

«Ты — мне, я — тебе»

Расположитесь друг против друга на расстоянии 4—5 шагов и несильно ударяйте по мячу так, чтобы он мягко подкатывался к ноге партнера. Когда наладится точная передача, увеличьте расстояние.

«Попади в створ»

Используем опять два колышка, соединенных веревкой. Сделайте эти маленькие ворота шириной в 2 шага

и высотой в рост наиболее высокого из вас. Встаньте с обеих сторон ворот и ударами с места или с разбега посоревнуйтесь: кто чаще поразит ворота сперва с расстояния 8 шагов, потом 10, 12 и т. д. Следующее соревнование — кто чаще попадет в цель, находясь не напротив ворот, а сбоку от них.

«У дерева»

Вы ознакомились с этим упражнением, изучая удары прямым подъемом. Используйте его и при отработке ударов внутренней стороны стопы.

«У стенки»

Нарисуйте мелом на стенке рядом два квадрата (один в 2 раза больше другого). Нанося удары с определенного расстояния, посоревнуйтесь, кто наберет больше очков. За попадание в большой квадрат дается очко, а в маленький — два (рис. 27).

«Пятнашки»

Нарисуйте на земле каждый для себя по квадратику. Он должен быть настолько мал, чтобы, встав внутрь, вы в нем едва уместались. Посоревнуйтесь, кто большее число раз «запятнает» соперника мячом или заставит его выбежать из своего квадрата. Условия соревнования такие:

если вы задели соперника мячом, получаете два очка; если соперник, чтобы не оказаться «запятнанным», покидает квадрат, — очко. Выигрывает тот, кто меньшее число раз направит мяч мимо цели.

Если вас больше двух

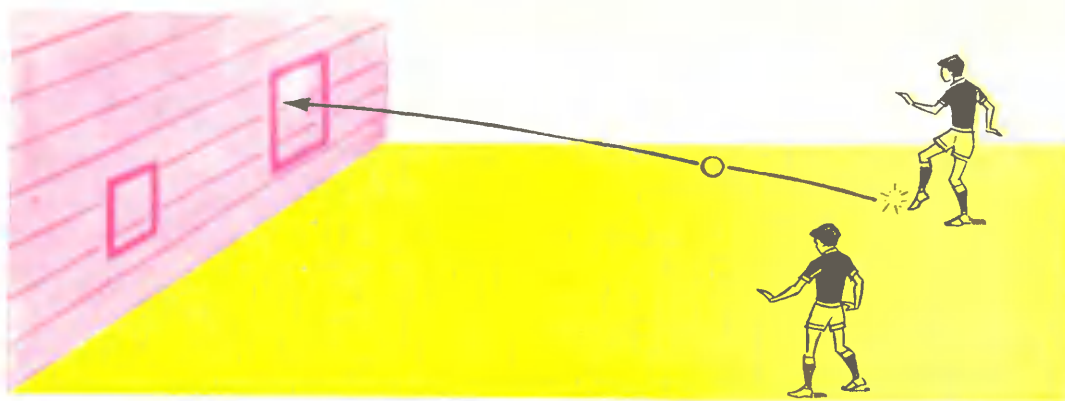
«Мяч в круге»

Расположитесь так, чтобы образовать круг диаметром 25—30 шагов. Один из вас с мячом становится в середине, а остальные располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по воображаемой линии круга. Стоящий в круге поочередно направляет мяч каждому игроку и получает обратно (рис. 28). Бить надо внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. После того как стоящий в середине ударит по мячу обусловленное вами число раз (примерно 20—30), он меняется местами с одним из участников. Желательно, чтобы в центре круга побывал каждый.

«Вокруг дерева»

Если вы найдете толстое дерево, вокруг которого есть хотя бы небольшой клочок свободной земли, встаньте вокруг дерева и посоревнуйтесь, кому чаще после удара «щечкой» с одинакового расстояния удастся попасть в любую часть ствола.

Рис. 27. «Попади в квадраты»



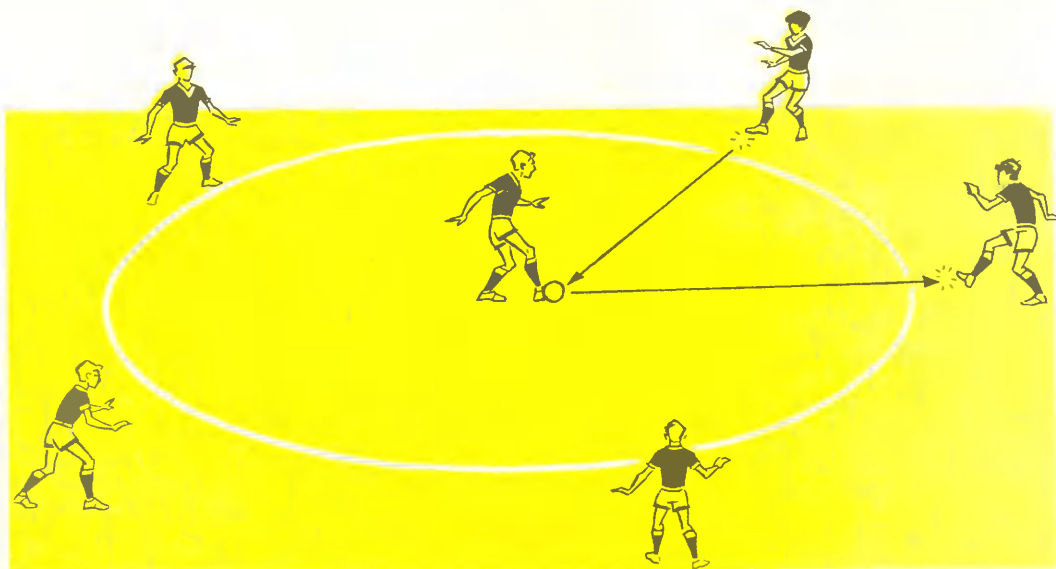


Рис. 28. «Мяч в круге»

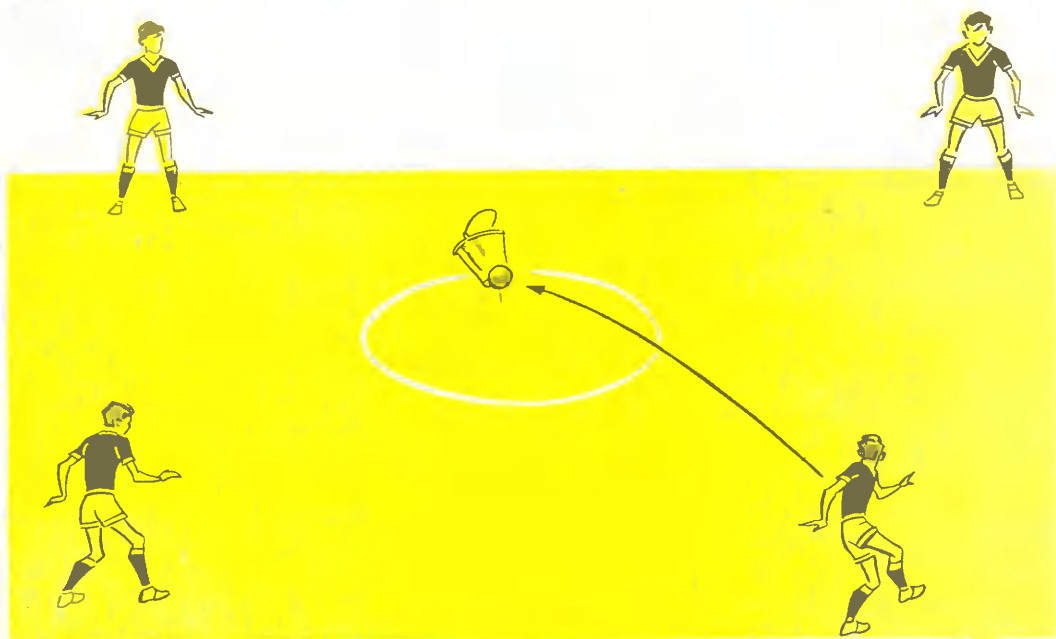


Рис. 29. «Вышибай из круга»

«Вышибай из круга»

Начертите небольшой кружок и положите туда нетяжелый предмет (старое ведро, плетеную корзину и т. п.), который можно сдвинуть с места ударом мяча. Встаньте вокруг этого предмета и посоревнуйтесь, кто большее число раз вышибет его из круга, примерно с 10—15 шагов удара по мячу «щечкой» (рис. 29).

Возможные ошибки

1. Ты поставил опорную ногу носком не внутрь, а наружу. Поэтому трудно сделать свободное движение бьющей ногой (рис. 30).

2. Туловище в момент удара было выпрямлено (рис. 31). Удобнее бить, когда наклоняешься над мячом.

3. Бьющая нога не развернута так, чтобы внутренняя сторона ступ-



Рис. 30. Носок опорной ноги наружу — затруднено движение бьющей



Рис. 31. Туловище в момент удара выпрямлено



Рис. 32. Неверное подведение ступни бьющей ноги

ни была обращена к мячу под прямым углом (рис. 32). Мяч полетел вкось.

4. Опорная нога слишком далеко от мяча. Мяч был послан вперед не «щечкой», а внутренней стороной большого пальца. Удар слабый и неточный.

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги



Рис. 33. Удар внешней стороной стопы

ударь серединой внешней стороны стопы по середине мяча (рис. 33).

В игре такой удар — редкость, поскольку выполнять его неудобно. Значит, и мы не будем уделять обучению ему много времени и не предлагаем упражнения для разучивания такого удара. Но на нескольких занятиях поупражняться в ударах внешней стороной стопы у стенки или передавая мяч друг другу имеет смысл.

Удар пяткой

Если хочешь ударить по мячу пяткой правой ноги назад, встань позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча, а правая примерно на длину ступни за мячом. Носки обеих ног направлены вперед. Из этого положения замахнись правой ногой и занеси ее за мяч (нога проходит над мячом или справа от него). Теперь резким движением назад ударь пяткой в нижнюю часть мяча посередине (рис. 34).

Пяткой правой ноги можешь послать мяч и влево от себя. Для этого левой ногой заступи немного вперед мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено этой ноги согнуто. Теперь нужно вынести вперед и немного вправо бьющую ногу, одновременно разворачивая наружу ее носок до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движением ноги к мячу выполняется удар (рис. 35).

В игре удары пяткой используются чаще всего как неожиданные для соперника передачи.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Пяткой в ворота»

Перед стенкой сделай из камней ворота шириной в 2 шага. Примерно в 5 шагах от них поставь мяч, повернись к нему спиной и ударом пяткой



Рис. 34. Удар пяткой

постарайся попасть в ворота. По мере успеха увеличивай расстояние и уменьшай размер ворот. Это же упражнение используй для ударов пят-



Рис. 35. Удар пяткой (разновидность)

кой в сторону. Отрабатывая такие удары, нужно перед ударом поворачиваться к воротам левым боком (если будешь бить правой ногой).

Если вас двое

«Ты — мне, я — тебе»

Используем уже знакомое упражнение — поочередную передачу мяча друг другу, поворачиваясь к партнеру то спиной, то боком для ударов пяткой назад и в сторону.

«С двух сторон маленьких ворот»

Встаньте в нескольких шагах по обе стороны ворот, сделанных из камней (ширина ворот — 1—2 шага). Посоревнуйтесь, кто больше попадет

в ворота, сперва ударяя по мячу пяткой назад, потом в сторону.

Если вас больше двух

«Разводящий»

Образуйте небольшой круг. Один становится в середину, а остальные располагаются на воображаемой линии круга на равном расстоянии друг от друга. Каждый по очереди направляет пяткой мяч стоящему в середине, а тот ударом внутренней стороной стопы («щечкой») следующему. Через определенное время «центральной» меняется местами с одним из стоящих в круге. Удары пяткой наносите повернувшись к центру то спиной, то боком.

Возможные ошибки

1. Ты занес бьющую ногу за мяч (назад) в момент, когда опорная нога была позади мяча, а не на одной линии с ним (рис. 36).

2. Ты не сумел коснуться пяткой середины мяча, и мяч срезался в сторону (рис. 37).

3. Тебе не удалось нанести удар пяткой в сторону потому, что не вынес достаточно вперед опорную ногу, которая и преградила путь к мячу в момент удара (рис. 38).



Рис. 36. Неверное положение опорной ноги



Рис. 37. Не попал пяткой в середину мяча — «срезка» в сторону



Рис. 38. Опорная нога мешает бьющей

Удары с подрезкой мяча

Итак, ребята, если вы достаточно освоили все удары, о которых мы вам только что рассказали, умеете выполнять их и с места и в движении, можно сказать, что вы перешли в следующий класс футбольной школы. Теперь мы ознакомим вас с более сложными ударами, например с такими, которые очень любят применять

трехкратные чемпионы мира — бразильцы. Это резанные или крученые удары, после которых мяч летит по кривой и при помощи которых легко обмануть соперников.

Резанный удар внешней частью подъема

Вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной ноге: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент,



Рис. 39. Резанный удар внешней частью подъема

когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у его середины или чуть дальше к пятке (рис. 39).

Возможные ошибки

1. Желая подрезать мяч внешней стороной подъема, ты коснулся той части мяча, которая слишком близка к его середине. Вращательного движения мяч уже не получает.

2. Ты не сумел придать мячу вращательное движение потому, что не сделал движения бьющей ногой в сторону опорной, а выполнил ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью подъема).

Резаный удар внутренней частью подъема

Подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбежаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. После такого удара мяч должен лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону (рис. 40).

Для обучения и тренировки ударов с подрезкой можно использовать те же упражнения, что и при обучении обычным ударам разными сторонами стопы. Хорошее упражнение при отработке таких ударов — и подача угловых.

У п р а ж н е н и я

«Резачок» по воротам

Футболисты иной раз резаный удар называют «резачком». Попробуем «резачками» направлять мяч в определенное место поля или в определенный предмет.

Если ты один

«В дерево»

Встань напротив и несколько левее толстого дерева, в 10—15 шагах от него. Постарайся попасть мячом в дерево, нанеся «резачок» внешней стороной подъема правой ноги.

Такой же удар нанеси внутренней частью подъема. Расположиться для этого нужно несколько правее ствола.

Если вас двое

«Кто победит?»

Целясь в ствол того же дерева, встаньте напротив него с разных сторон, друг против друга. Посоревнуй-

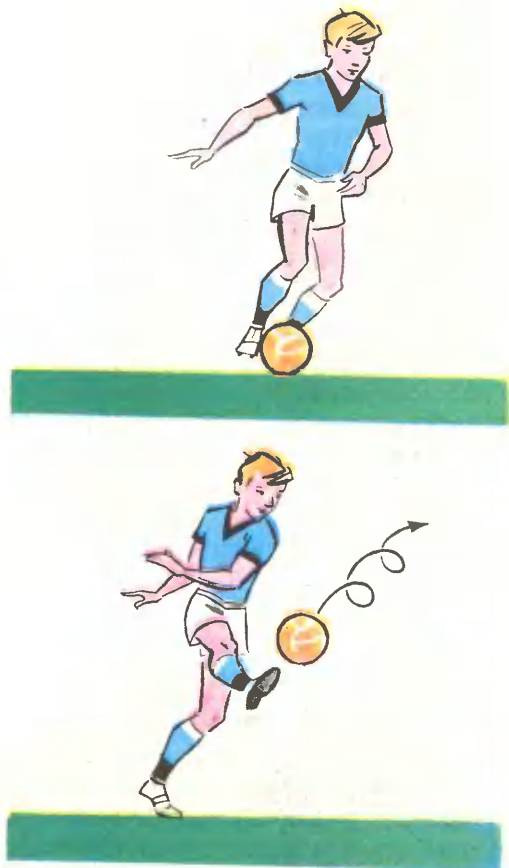


Рис. 40. Резаный удар внутренней частью подъема

тесь, поочередно выполняя «резачки», кто больше попадет в цель после десяти ударов внутренней и десяти — внешней стороной подъема.

Посоревноваться можно и в том, кто чаще попадет мячом в квадрат. Начертите на земле квадрат со стороны, равной 2 шагам. Встаньте с разных сторон квадрата друг против друга и, поочередно нанося удары то внешней, то внутренней частью подъема, посоревнуйтесь, кто окажется точнее после десяти попыток. Мяч должен вкатиться или влететь в квадрат.

Нанося удар внутренней стороной подъема правой ноги, стоять следует в 2—3 шагах правее квадрата, а выполняя удар внешней частью, — наоборот, левее.

Можно просто передавать мяч друг другу, выполняя резаные удары, но встать лучше друг против друга по диагонали.

«В стенку по очереди»

Поупражнявшись у стенки во всех способах ударов, можно вдвоем наносить удары в стенку, не останавливая мяч (с ходу): один бьет в стенку, а другой должен нанести следующий удар по встречному мячу, отраженному от нее. И так далее. Так, перебегая с места на место, нужно все время чередоваться в нанесении ударов с ходу из любого положения.

Не смущайтесь, если поначалу это будет получаться не очень хорошо.

Удары по катящемуся и летящему мячу

Вы изучили и закрепили навыки всех ударов по неподвижному мячу (в большинстве случаев выполнявшихся с места).

Теперь настал черед учиться правильно бить по катящемуся мячу. Наносить такие удары стоя не удастся: перед ударом нужно будет двигаться навстречу мячу, отбегать назад или в сторону. Это сложнее, зато

с такими приемами чаще сталкиваешься во время игр.

По катящемуся мячу бьют так же, как и по неподвижному. Однако выполнять такие удары сложнее: труднее рассчитать момент своевременного и точного соприкосновения ноги с движущимся мячом. Различают несколько разновидностей ударов по катящемуся мячу: по катящемуся впереди (от игрока), по катящемуся навстречу и по катящемуся сбоку.

Удар по мячу, катящемуся от игрока

Если хочешь ударить по мячу, когда он катится в том же направлении, в каком движешься ты, нужно прежде всего догнать мяч, поставить опорную ногу немного впереди мяча и в этот же момент замахнуться. Удар наноси, когда мяч будет катиться мимо опорной ноги. В результате удара мяч полетит вперед по ходу твоего движения. Если же нужно направить мяч в сторону, ставь опорную ногу так, чтобы в момент удара она находилась за мячом.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Изучаем подход к мячу»

Встань немного позади мяча. Ударь его любой частью ступни так, чтобы он несильно покатился вперед. Догоняя мяч, одновременно старайся рассчитать момент нанесения удара (чтобы, заканчивая мах, коснуться мяча той частью ноги, которой хочешь нанести удар). Сделай так 25—30 раз.

«По катящемуся мячу — в цель»

Ты бежишь за катящимся от тебя мячом. Надо несильным ударом вперед направить мяч в стоящие перед стенкой маленькие ворота (по 25 раз «щечкой», внешней стороной стопы и серединой подъема). Затем поста-

райся попасть в эти же ворота 25 раз, нанося удары по катящемуся от тебя мячу и располагаясь боком к воротам.

Если вас двое

«Стоящему напротив»

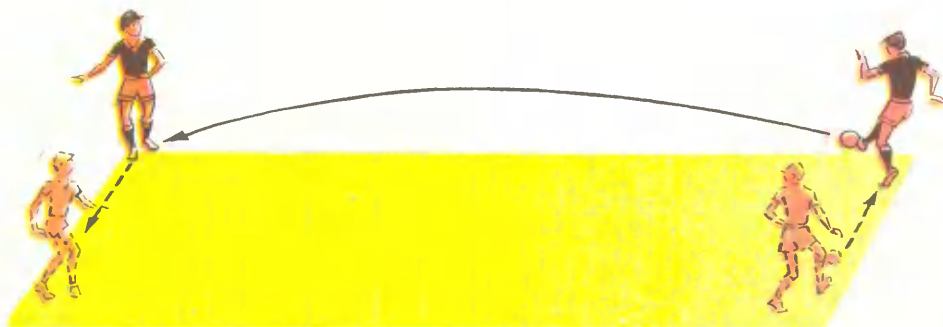
Расположитесь друг против друга примерно в 20—30 шагах. Придав мячу небыстрое движение вперед и направив затем мяч в сторону партнера, беги спиной вперед на то место, где стоял вначале. Партнер останавливает мяч и повторяет то же, что проделал ты. Каждому надо нанести по 25—30 ударов.

Поскольку вы еще не научены правильно останавливать мяч, прекращайте ему путь любым способом.

«В прямоугольнике»

Станьте в противоположных углах прямоугольника, короткие стороны которого равны примерно 2—3 шагам, а длинные — 15—20. Ударив мяч так, чтобы он катился вдоль короткой линии, настигаешь его в месте пересечения с длинной линией, бьешь внутренней частью подъема в сторону партнера и, развернувшись, бегом возвращаешься на место. Партнер останавливает мяч, бежит вдоль своей короткой линии, делает такую же передачу и тоже бежит обратно (рис. 41). Каждый должен проделать это по 25—30 раз. Углы прямоугольника можно обозначить четырьмя камнями.

Рис. 41. Игра в «прямоугольнике»



«С двух сторон маленьких ворот»

Сделайте из камней ворота шириной 3—4 шага. С обеих сторон начертите линии в 15 шагах от ворот. Соревнуйтесь, кто забьет больше голов после ударов по катящемуся мячу (с любого расстояния, но не ближе линии).

Если вас больше двух

«Встречная эстафета»

Занимающиеся делятся на две партии и становятся в колонны за линиями, нарисованными на расстоянии 25—30 шагов одна от другой. Стоящий на одной из сторон с мячом посылает (ударом) мяч вперед и, догоняя его, направляет стоящему напротив. Подхвативший мяч делает то же. После удара игроки бегут на противоположную сторону и становятся в «хвост» колонны. Так, перебегая из колонны в колонну, все занимающиеся упражняются в ударах по катящемуся мячу (рис. 42). Если число занимающихся нечетное, то за одной из линий становится на одного больше.

«В круге»

Разделившись на две группы, занимающиеся начинают движение по кругу диаметром примерно 10 шагов. Медленно перемещаясь в одну сторону, они поочередно передают мяч внутренней стороной стопы из группы в группу. После того как все обменялись передачами, можно повернуть

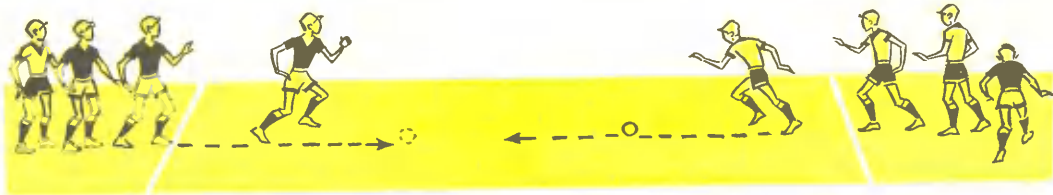


Рис. 42. «Встречная эстафета»

в противоположную сторону и делать передачи другой ногой. Все передачи выполняются по мячу, катящемуся от игрока.

Возможные ошибки

1. Ты не обратил внимания на то, что в момент нанесения удара опорная нога была далеко от мяча.

2. Ты хотел ударить по катящемуся мячу в сторону и забыл, что для этого опорная нога в момент удара должна находиться позади мяча.

Удар по мячу, катящемуся навстречу

Во время игры по встречному мячу бьют, пытаясь поразить ворота, делая всевозможные передачи, отбивая мяч от ворот.

Подход к катящемуся навстречу мячу для нанесения удара такой же, как и при ударе по неподвижному мячу. Но при ударе по встречному мячу надо учесть, что мяч накатывается на стопу, из-за чего при ударе подъемом летит вверх. Чтобы опустить его, надо во время удара подольше держать бьющую ногу согнутой.

Посмотрев на рис. 43, ты увидишь различия в положении стопы в момент удара, если бьющая нога согнута и если выпрямлена. Нетрудно понять, почему в первом случае мячу труднее накатываться высоко на ступню, чем во втором.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

В этом случае не обойтись без стенки, отражающей мячи. Ты должен ударять мяч в стенку, от которой он

отскочит и покатится навстречу. Сперва поставь перед собой задачу не слишком сложную: попасть в любую часть стенки. Потом наметь на стенке определенные места, в которые будешь целиться мячом.

Если вас двое

«Вратарь и нападающий»

Один становится в ворота, другой бьет по ним. Вратарь, овладев мячом, накатывает его по земле бьющему, а тот наносит удары, применяя то один, то другой прием. Периодически меняйтесь местами.

«Ты — мне, я — тебе»

Как и при разучивании ударов с места, встаньте друг против друга на любом расстоянии. Передавайте один другому мяч, то сближаясь, то отдаляясь (отступая после нанесения удара спиной вперед).

«В створ ворот»

Соорудите ворота высотой до коленей из колышков и веревки. Располо-



Рис. 43. Удар по встречному мячу

житесь с обеих сторон ворот и поочередно ударяйте (разными способами) по встречному мячу, стремясь попасть в ворота.

«Не выходя из круга»

Находясь друг против друга на расстоянии 10 шагов, начертите каждый себе по кругу диаметром примерно в 2 шага. Встаньте каждый в «свой» круг и передавайте друг другу мяч (любым ударом, но так, чтобы партнер мог нанести встречный удар не выходя из пределов круга). При этом придется рассчитывать и силу и точность ударов.

«Футбольные кегли»

Посередине, между двумя кругами, которые вы нарисовали для предыдущего упражнения, нарисуйте третий круг — диаметром в шаг. В середину этого круга положите предмет, который можно сдвинуть с места или уронить даже несильным ударом мяча (картонную коробку, резиновый мяч и т. п.). К задаче, стоявшей в предыдущем упражнении, добавьте новую — выбить (мячом) из круга или повалить предмет.

Если вас больше двух

«С разводящим»

Встаньте на линию начерченного круга на равном расстоянии друг от друга. Одного поставьте в середину круга. Он будет разводящим: поочередно направляет мяч каждому из занимающихся, а тот, ударяя по встречному мячу, возвращает мяч тому, от кого получил. Поочередно в центр круга становится каждый.

Возможные ошибки

1. Ты не дождался, когда мяч окажется «на уровне» опорной ноги. Это вынуждает для нанесения удара почти полностью выпрямлять ногу. При таком положении бьющей ноги мяч накатывается высоко на подъем, а после удара летит очень высоко (рис. 44).



Рис. 44. Мяч не докатился до опорной ноги



Рис. 45. Уклонись от линии движения мяча — и мяч полетит непрямолинейно

2. Двигаясь навстречу мячу, ты уклонился от линии его движения. Поэтому и не попал по середине мяча. Мяч летит непрямолинейно (рис. 45).

Удар по мячу, катящемуся сбоку

Удары по мячу, летящему к игроку сбоку, во время игры применяют при обстреле ворот, выполняя различ-



Рис. 46. Удар по мячу, катящемуся сбоку

Рис. 47. Если запоздать с замахом...

ные передачи, при отбивании мяча от ворот.

Если мяч катится к тебе слева или справа, а ты хочешь его ударить прямо перед собой, то в момент подкачивания мяча к тебе опорная нога должна оказаться на линии движения мяча.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

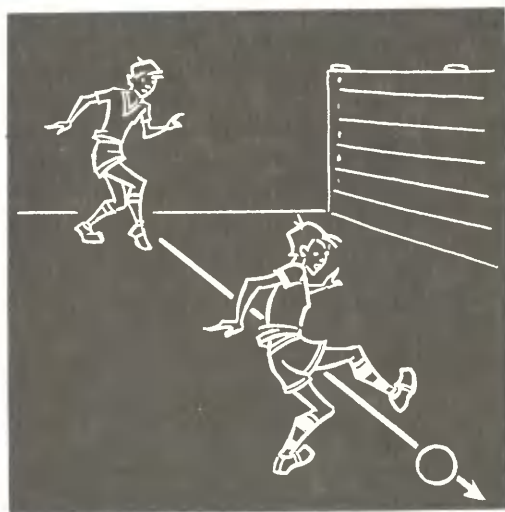
«В стенку и с поворотом»

Ударь мяч в стенку, чтобы он после отскока катился по земле или летел невысоко по воздуху. При отскоке мяча от стенки успеешь повернуться боком к ней и в момент, когда мяч приблизится к тебе, ударь в ту сторону, куда ты обращен лицом. Проделай это 25—30 раз.

Если вас двое

«Опять в стенку»

Один становится напротив стенки, другой — слева от нее. Партнер передает стоящему у стенки мяч так, чтобы он катился по земле. Задача бьющего — рассчитать положение опорной ноги в момент приближения к нему



мяча (эта нога должна быть на одной линии с мячом). Все остальное — как и при ударе с места. Нанося удар дальше от мяча ногой, попробуйте делать это внешней частью подъема. Получается как бы удар по встречному мячу. Мяч меньше, чем при ударе прямым подъемом, скатывается с ноги (рис. 46).

Если вас больше двух

«По воротам»

Один или двое становятся по краям площадки, а остальные в се-

редине, в 15—20 шагах от ворот. Стоящие на краях подают мячи по земле тем, кто стоит в середине, а получившие мяч наносят удары по воротам — то ближней к мячу ногой, то дальней. Периодически занимающиеся меняются ролями.

Возможные ошибки

1. Опорная нога стояла слишком далеко. Вместо удара получилась подсечка мяча носком.

2. Опорная нога стояла правильно, но замах был слишком медленным, и потому мяч пролетел мимо бьющей ноги раньше, чем она успела его коснуться (рис. 47).

Удары по летящему мячу

Этим приемом во время игры пользуются во всех случаях, когда мяч находится в воздухе.

Чтобы научиться наносить удары по летящим мячам, нужно обладать незаурядной ловкостью и всякий раз проявлять необходимый расчет (ведь мяч иной раз летит очень быстро и довольно высоко от земли и, чтобы попасть по такому мячу, да еще послать его с должной силой и в определенное место, нужна большая сноровка). Чем выше от земли летит мяч, тем сложнее ударить по нему. Вот почему во время игры, если не возникает опасность перехвата мяча соперником, лучше бить по мячу в момент, когда он находится невысоко от земли. Для этого приходится отбегать назад или в сторону в поиске точки, где мяч снизится до нужного «уровня». Нанося удар по такому мячу, можно применять почти те же движения, что и при ударе по катящемуся мячу (рис. 48).

Чтобы мяч летел в нужном направлении на необходимой высоте, определенная часть ступни, как и при ударе по неподвижному или катящемуся мячу, должна соприкоснуться с той или иной частью мяча. Так, например, если по мячу, летящему

сбоку, нужно нанести удар, после которого мяч полетел бы не «бесконечно» вверх, а на определенную высоту, следует повернуться лицом к мячу и в момент приближения мяча наклонить в сторону опорной ноги корпус, заняв удобное положение для подведения середины подъема к центру мяча. Если не удастся скоординировать тело так, чтобы попасть серединой подъема в центр мяча, то мяч полетит (чаще всего) вверх. По этой причине пытающиеся нанести удар с лёта отправляют мяч выше ворот. При ударе внутренней стороной стопы или внешней частью подъема действует то же правило.



Удар по мячу, опускающемуся перед игроком

Рассчитай место приземления мяча и займи соответствующее положение для нанесения удара с лёта, не дав мячу опуститься. Чтобы мяч полетел вверх, середина подъема должна быть обращена кверху. После удара ногу надо выпрямить.

Теперь попробуй рассчитать подход к мячу так, чтобы мяч после удара полетел низко. В момент удара оттяни носок бьющей ноги к земле. При этом обе ноги будут согнуты. Когда носок оттянут вниз, нога касается не нижней, а почти всей передней части мяча. Поэтому мяч летит не вверх, а параллельно земле. Вполне понятно, что чем ближе мяч будет находиться к земле, тем ниже он полетит (рис. 49).



Рис. 49. Удар по мячу, опускающемуся перед игроком

Удар по мячу, опускающемуся сбоку

При таком ударе задача заключается в следующем: развернуть бьющую ногу так, чтобы можно было всей плоскостью средней части подъема коснуться середины ближней части мяча. Чтобы так развернуть ногу, нужно туловище как можно больше наклонить в сторону опорной ноги, а бьющую ногу поднять для замаха и отвести вверх-назад. В момент удара опорная нога полусогнута и приподнята на носок (рис. 50).



Рис. 50. Удар по мячу, опускающемуся сбоку

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«С рук в стенку»

Встань напротив стенки, примерно в 15—20 шагах от нее. Брось руками мяч немного вверх и вперед. Рассчитай подход к мячу так, чтобы удар нанести в момент, когда мяч опустится примерно на уровень колена. Ударь так в стенку по 25 раз внутренней стороной стопы и серединой подъема.

«У самой стенки»

Встань левым боком в 2—3 шагах от стенки. Подбрось мяч над собой и чуть вперед. Рассчитав разбег к опускающемуся мячу, наклони туловище в сторону левой (опорной) ноги и нанеси подъемом удар в стенку (рис. 51). Пробей так 25—30 раз.

Если вас двое

«Я — руками, ты — ногой»

Встаньте друг против друга на расстоянии 10—15 шагов. Тот, у кого мяч, бросает его руками партнеру так, чтобы мяч немного не долетел до

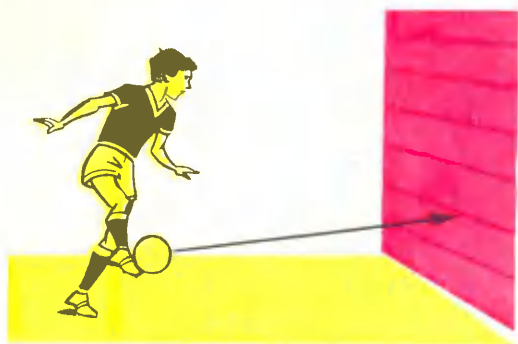


Рис. 51. Сам себе подбрасывая, бей

«адресата». Задача принимающего мяч — ударить его в обратном направлении любой частью подъема. Удар нужно наносить несильный (чтобы мяч не улетал далеко за спину партнера). Меняться ролями после каждого или после нескольких ударов.

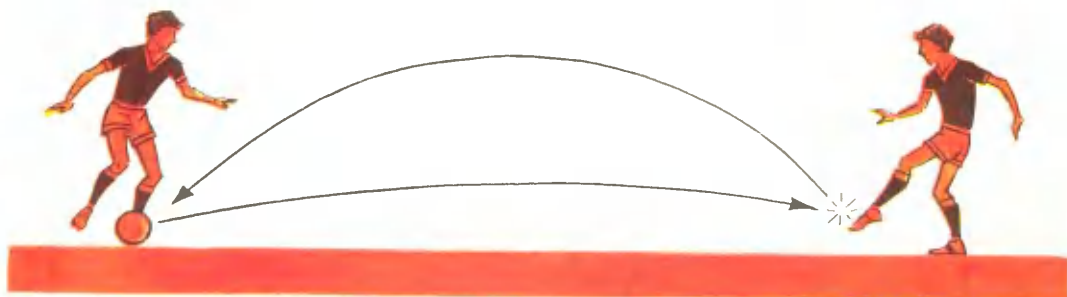
«С земли и с воздуха»

Встаньте друг против друга на расстоянии примерно 20 шагов. Тот, у кого мяч, внутренней частью подъема (после бокового разбега) делает навесную подачу в сторону партнера, но так, чтобы мяч до партнера немного не долетал. Принимающий мяч наносит с лёта встречный удар подъемом (рис. 52). Периодически меняйтесь ролями.

«Тренирует вратарь»

Сделайте ворота шириной 6—7 шагов. Один защищает ворота, другой бьет по летящим мячам с целью забить гол. Задача вратаря (кроме

Рис. 52. Парное упражнение «с земли и с воздуха»



основной — ловить и отражать мячи) еще и в «самообслуживании» и в обслуживании партнера: приносить мячи, улетающие за ворота, и бросать их руками партнеру так, чтобы тому приходилось наносить удары из разных положений — то выше, то ниже, то близко к партнеру, то дальше от него, то в одну сторону, то в другую. Периодически меняйтесь ролями. Ворота хорошо бы сделать перед стенкой (чтобы не бегать за мячом).

Если вас больше двух

«Из колонны в колонну»

Занимающиеся делятся на две группы и становятся в колонны в 10—15 шагах одна против другой. Стоящий впереди одной из колонн бросает мяч руками стоящему впереди противоположной колонны и бежит на другую сторону, где становится в «хвост» колонны. Тот, кому брошен мяч, бьет в направлении стоящего первым на противоположной стороне, после чего тоже бежит на другую сторону, тоже становясь позади всех (рис. 53). Игрок, которому послан мяч, ловит или подбирает его и снова бросает стоящему напротив. Так все занимающиеся упражняются в ударах по летящему мячу.

«То одному, то другому»

Два игрока становятся друг против друга на расстоянии примерно 20—30 шагов. Между ними — третий. Он бросает руками мяч одному из партнеров, а тот любой частью подъема с лёта возвращает мяч тому, от кого получил. Теперь стоящий в се-

Рис. 53. Групповое упражнение «из колонны в колонну»



редине поворачивается в сторону другого игрока и делает то же. После того как каждый игрок выполнит по 10 ударов, стоящий в середине меняется местами с одним из партнеров.

«С разводящим»

Если занимающихся больше трех, то игроки становятся на линии воображаемого круга на равном расстоянии друг от друга, а один из них (разводящий) — посередине. Разводящий поочередно бросает руками мяч одному из партнеров, а тот с лёта бьет, возвращая мяч тому, от кого получил.

Возможные ошибки

1. Мяч полетел слишком высоко, потому что в момент удара по нему был далеко от опорной ноги. В таком положении нельзя оттянуть носок бьющей ноги к земле. Передняя часть подъема обращена не вперед, а вверх

и удар приходится в нижнюю часть мяча (рис. 54).

2. Удар по мячу, летевшему сбоку, пришелся в край нижней части и придал мячу вращательное движение в сторону, противоположную той, куда мяч должен был полететь. Эта ошибка называется срезкой (рис. 55).

3. Удар по мячу, летевшему сбоку, не удался: мяч полетел значительно выше ворот. Чтобы мяч полетел невысоко, надо было наклонить в сторону опорной ноги туловище.

Удар Григория Федотова

Одним из самых лучших нападающих в истории советского футбола был Григорий Иванович Федотов. А одним из многих приемов, которыми он владел в совершенстве, был удар с лёта по мячу, находящемуся довольно высоко от земли. О том, как умел это делать наш выдающийся форвард, рассказывал его бывший одноклубник (оба — игроки знаменитого ЦДКА конца 40-х — начала 50-х гг.)



Рис. 54. Передняя часть подъема обращена вверх



Рис. 55. «Срезка» мяча

видный специалист футбола Константин Иванович Лясковский, игравший и тренировавшийся вместе с Федотовым в течение 12 лет:

«Сколько раз можно слышать, как вслед мячу, пролетевшему над перекладиной или мимо штанги, на трибунах раздается реплика:

— А вот Гриша Федотов с такой подачи забил бы!..

Любители футбола старшего возраста до сих пор с удовольствием вспоминают его умную игру, переда-

чи и финты. Но в первую очередь — его удары по воротам! Они неизбежны и как бы увенчивают его необычайно гармоничный футбольный талант.

Много лет назад Григорий Федотов, еще совсем молодой, еще не знаменитый, для первого знакомства забил нам, армейцам, такой гол, что мы этого форварда запомнили раз и навсегда.

Было это в матче чемпионата между ЦДКА и «Металлургом». В то время Григорий Федотов играл в «Металлурге» на левом краю, а я — центральным защитником в ЦДКА.

Игра сложилась так, что Грише в первой половине не пришлось особенно проявить себя: партнеры мало пасовали на левый край. Но вот в начале второго тайма один из нападающих «Металлурга» прошел по правому флангу почти до линии ворот и сделал высокую навесную передачу на противоположную сторону в район угла штрафной площади, где как мне показалось, безучастно стоял Федотов.

Я мог бы перехватить передачу головой, но что-то меня удержало. Мелькнула мысль: с места, где находится Федотов, гол не забить. Но вдруг Федотов сделал молниеносный рывок к углу штрафной площади и с резким поворотом на опорной ноге, сильно наклонив корпус, ударил по снижавшемуся мячу правой ногой. Мяч пулей пролетел мимо меня и, ударившись о землю перед самыми воротами, влетел в дальний угол. Гол!

Это и был удивительный федотовский удар, позже прославивший Григория Ивановича. Взглянув тогда повнимательнее на паренька с кудрявой русой шевелюрой, я понял, что перед нами Игрок (да еще какой!). Этот матч мы проиграли: Гриша, неожиданно переместившись на правую сторону, забил нам и второй гол.

Много воды утекло с тех пор. Федотов перешел в нашу команду, где сначала играл на левом краю, а с 1940 года — в центре атаки. Многолетняя совместная игра позволила мне изучить некоторые секреты федотовского удара.

Прежде всего надо заметить, что Григорий Федотов любил тренировать удары. Он этим выделялся даже в нашей команде, где все занятия проходили азартно, с подъемом. Федотов много и охотно занимался самостоятельно. На различных сборах (как правило, на весенних) в свободное от командных занятий время он с двумя-тремя запасными шел на стадион, прихватив несколько мячей, и тщательно отрабатывал удары по воротам из самых разных положений. Партнеры по его указанию делали всевозможные подачи, а он бил и бил по воротам. Гриша любил заниматься, когда никто ему не мешал, когда, как он выражался, «все мячи — мои».

Такая тренировка продолжалась не менее трех часов — до тех пор, пока от усталости не тяжелели ноги. Благодаря огромной самоотдаче Федотову удавалось отрабатывать силу и точность ударов из различных положений и, кроме того, приобрести, как теперь говорят, специальную ловкость и выносливость.

Высоко ценятся в футболе удары по воротам с ходу, без подготовки, то есть без остановки, без «подправки» мяча «под ногу». Между тем большинство наших игроков, особенно нападающие, почти в любом случае стремятся остановить мяч или еще немного «подправить» его перед ударом. Им все кажется неудобно. Эта привычка зачастую ведет к потере голевого момента, создаваемого в поте лица всей командой.

Федотов, маскируя свое намерение, готовился к приему мяча заранее. Он стоял не там, где должен был опуститься мяч, а где-то поблизости, откуда можно было моментально выйти на ударную позицию. Иначе говоря, Федотов заранее, незаметно для противника, принаравливался к приему мяча.

Персональная опека, которую обычно применяли защитники против Федотова, как раз и позволяла ему уводить «сторожей» с ударной позиции и неожиданно выскакивать к воротам, заставляя врасплох и защитников и голкипера. Как же Федотов выполнял свой коронный удар?

При подаче с правого края в момент удара опирался на левую ногу, сильно откидывал корпус влево и вперед, широким маховым движением правой ноги бил по снижающемуся мячу, доставая его на большой высоте. Мяч при этом ложился на середину подъема «с акцентом» на внешнюю сторону стопы. А чтобы удар получился сильнее, маховое движение сопровождалось поворотом на опорной ноге.

Мы частенько наблюдаем, как мяч после ударов нападающих летит выше ворот. Это, я бы сказал, закоренелый недостаток многих наших футболистов. А вот удар Федотова был, что называется, «с секретом»: Гриша бил не по центру мяча, а чуть выше и правее (как бы сверху вниз), что придавало мячу небольшую подрезку. Описав еле заметную дугу вниз и влево, мяч после таких ударов, как правило, влетал в ворота.

Молниеносный выход Федотова навстречу мячу (или под небольшим углом) обеспечивал внезапность, силу и точность удара».

Клуб Григория Федотова

Вы только что прочитали о том, каким чудо-ударом владел знаменитый армейский форвард, отец хорошо знакомого вам Владимира Федотова, также выступавшего в команде ЦСКА и в сборной СССР.

Именем выдающегося бомбардира названы ныне почетный клуб, членами которого становятся советские футболисты, забившие в официальных матчах (в чемпионатах СССР в высшей лиге, в Кубке СССР и международных) 100 голов и более. Идея создания такого клуба принадлежит известному знатоку истории нашего футбола Константину Сергеевичу Есенину.

Вот кто удостоен чести быть в составе этого клуба (на 1 марта 1988 г.):

1. Олег Блохин («Динамо», Киев) — 302;
2. Никита Симонян («Крылья Советов», Москва; «Спартак», Москва) — 179;
3. Александр Пономарев («Трактор», Ста-

Ленинград; «Торпедо», Москва; «Шахтер», Сталино) — 168;

4. Валентин Иванов («Торпедо», Москва) — 162;

5. Сергей Соловьев («Динамо», Ленинград; «Динамо», Москва) — 161;

6. Эдуард Маркаров («Нефтяник», Баку; «Арабат», Ереван) — 157;

7. Рамаз Шенгелия («Динамо», Тбилиси) — 143;

8—9. Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва) — 142;

8—9. Галимзян Хусаинов («Крылья Советов», Куйбышев; «Спартак», Москва) — 142;

10. Григорий Федотов («Металлург», Москва; ЦДКА) — 141;

11—12. Автандил Гогоберидзе («Динамо», Тбилиси) — 134;

11—12. Сергей Сальников («Зенит», Ленинград; «Спартак», Москва; «Динамо», Москва) — 134;

13. Заур Калоев («Динамо», Тбилиси; «Локомотив», Москва) — 131;

14. Юрий Гаврилов («Динамо», Москва; «Спартак», Москва) — 128;

15. Константин Бесков («Металлург», Москва; «Динамо», Москва) — 127;

16. Борис Пайчадзе («Динамо», Тбилиси) — 125;

17. Олег Копаев (СКА, Ростов-на-Дону) — 124;

18. Всеволод Бобров (ЦДКА; ВВС; «Спартак», Москва) — 121;

19—20. Виктор Ворошилов («Крылья Советов», Куйбышев; «Локомотив», Москва) — 115;

19—20. Сергей Родионов («Спартак», Москва) — 115;

21. Андрей Якубик («Динамо», Москва; «Пахтакор», Ташкент) — 114;

22—25. Слава Метрели («Торпедо», Москва; «Динамо», Тбилиси) — 113;

22—25. Хорен Оганесян («Арабат», Ереван) — 113;

22—25. Валерий Газзаев («Локомотив», Москва; «Динамо», Москва; «Динамо», Тбилиси) — 113;

22—25. Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск) — 113;

26. Анатолий Банишевский («Нефтяник» — «Нефти», Баку) — 111;

27—28. Николай Дементьев («Динамо», Ленинград; «Динамо», Москва; «Спартак», Москва) — 110;

27—28. Гиви Нодия («Динамо», Тбилиси; «Локомотив», Москва) — 110;

29—31. Алексей Гринин (ЦДКА—ЦДСА) — 109;

29—31. Борис Казаков («Крылья Советов», Куйбышев; ЦДКА) — 109;



Сергей Соловьев — лучший бомбардир московского «Динамо» в чемпионатах СССР (126 голов). Он и рекордсмен клуба в играх одного сезона (1948 г. — 25 голов)

29—31. Сергей Андреев («Заря», Ворошиловград; СКА, Ростов-на-Дону) — 109;

32—37. Валентин Николаев («Локомотив», Москва; ЦДКА—ЦДСА) — 106;

32—37. Анатолий Ильин («Спартак», Москва) — 106;

32—37. Геннадий Гусаров («Торпедо», Москва; «Динамо», Москва) — 106;

32—37. Геннадий Красницкий («Пахтакор», Ташкент) — 106;

32—37. Эдуард Малофеев («Беларусь», Минск; «Динамо», Минск) — 106;

38—39. Виталий Старухин («Шахтер», Донецк) — 105;

38—39. Федор Черенков («Спартак», Москва) — 105;

40. Берадор Абдураимов («Пахтакор», Ташкент) — 104;

41—43. Владимир Дёмин (ЦДКА—ЦДСА) — 102;

41—43. Виктор Колотов («Динамо», Киев) — 102;

41—43. Михаил Соколовский («Шахтер», Донецк) — 102;

44—45. Владимир Федотов (ЦСКА) — 100;

44—45. Леонид Буряк («Динамо», Киев; «Торпедо», Москва; «Металлист», Харьков) — 100.



Никита Симонян — лучший бомбардир московского «Спартак» в чемпионатах СССР (133 гола). Он и рекордсмен клуба в играх одного сезона (1950 г. — 34 гола)

«Динамо» (Киев) — в 1938 и 1952 гг.
ЦДКА (ЦДСА, ЦСК МО) — в 1939, 1947, 1950 и 1957 гг.
«Спартак» — 1952 — 1956 гг.

Приз имени Григория Федотова

Именем выдающегося советского футболиста назван приз, учрежденный Центральным спортивным клубом Армии в 1958 г. Он ежегодно вручается самой результативной команде в чемпионате СССР. Вот какие наши клубы владели этим призом:

«Спартак» (Москва) — в 1958, 1968, 1969, 1979, 1981, 1985 и 1987 гг.;

«Динамо» (Тбилиси) — в 1959, 1960 и 1978 гг.;

«Торпедо» (Москва) — в 1961, 1962 и 1964 гг.;

СКА (Ростов-на-Дону) — в 1963 г.;

«Динамо» (Киев) — в 1965, 1966, 1971, 1972, 1974, 1975, 1977, 1980 и 1986 гг.;

«Динамо» (Москва) — в 1967 и 1970 гг.;

«Арарат» (Ереван) — в 1973 г.;

«Карпаты» (Львов) — в 1976 г. (весна);

«Зенит» (Ленинград) — в 1976 г. (осень) и 1984 гг.;

«Динамо» (Минск) — в 1982 г.;

«Днепр» (Днепропетровск) — в 1983 г.

Если бы такой же приз вручался до 1958 г., то его владельцами были бы следующие клубы — участники чемпионатов СССР 1936—1957 гг.:

«Динамо» (Москва) — в 1936 (весна и осень), 1937, 1940, 1945, 1946, 1948, 1949 и 1951 гг.

Самые результативные футболисты чемпионатов СССР

Михаил Семичастный («Динамо», Москва) — 1936 г. (весна) — 6 голов;

Георгий Глазков («Спартак», Москва) — 1936 г. (осень) — 7;

Василий Смирнов («Динамо», Москва) — 1937 г. — 8;

Александр Пономарев («Трактор», Сталинград) — 1938 г. — 19; («Торпедо», Москва) — 1946 г. — 18;

Григорий Федотов (ЦДКА) — 1939 г. — 21;

Сергей Соловьев («Динамо», Москва) — 1940 г. — 21; 1948 г. — 25;

Всеволод Бобров (ЦДКА) — 1945 г. — 24; 1947 г. — 14;

Валентин Николаев (ЦДСА) — 1947 г. — 14;

Никита Симонян («Спартак», Москва) — 1949 г. — 26; 1950 г. — 34; 1953 г. — 14;

Автандил Гогоберидзе («Динамо», Тбилиси) — 1951 г. — 16;

Андрей Зазроев («Динамо», Киев) — 1952 г. — 11;

Анатолий Ильин («Спартак», Москва) — 1954 г. — 11; 1958 г. — 19;

Владимир Ильин («Динамо», Москва) — 1954 г. — 11;



Антонин Сочнев («Трудовые резервы», Ленинград) — 1954 г.—11;

Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва) — 1955 г.—15;

Василий Бузунов (СКВО, Свердловск) — 1956 г.—17; (ЦСК МО) — 1957 г.—16;

Заур Калоев («Динамо», Тбилиси) — 1959 г.—16; 1960 г.—20;

Геннадий Гусаров («Торпедо», Москва) — 1961 г.—22;

Эдуард Маркаров («Нефтяник», Баку) — 1962 г.—16;

Юрий Севидов («Спартак», Москва) — 1962 г.—16;

Борис Казаков («Крылья Советов», Куйбышев) — 1962 г.—16;

Самый результативный футболист СССР — Олег Блохин из киевского «Динамо»

Михаил Мустыгин («Беларусь», Минск) — 1962 г.—16; («Динамо», Минск) — 1967 г.—19;

Олег Копеев (СКА, Ростов-на-Дону) — 1963 г.—27; 1965 г.—18;

Владимир Федотов (ЦСКА) — 1964 г.—16; Илья Датунашвили («Динамо», Тбилиси) — 1966 г.—20;

Берадор Абдураимов («Пахтакор», Ташкент) — 1968 г.—22;

Гоча Гавашели («Динамо», Тбилиси) — 1968 г.—22;

Николай Осянин («Спартак», Москва) — 1969 г.—16;
 Владимир Проскурин (СКА, Ростов-на-Дону) — 1969 г.—16;
 Джемал Херхадзе («Торпедо», Кутаиси) — 1969 г.—16;
 Гиви Нодия («Динамо», Тбилиси) — 1970 г.—17;
 Эдуард Малофеев («Динамо», Минск) — 1971 г.—16;
 Олег Блохин («Динамо», Киев) — 1972 г.—14; 1973 г.—18; 1974 г.—20; 1975 г.—18; 1977 г.—17;
 Аркадий Андреасян («Арагат», Ереван) — 1976 г. (весна) —8;
 Александр Маркин («Зенит», Ленинград) — 1976 г. (осень) —13;
 Георгий Ярцев («Спартак», Москва) — 1978 г.—19;
 Виталий Старухин («Шахтер», Донецк) — 1979 г.—26;
 Сергей Андреев (СКА, Ростов-на-Дону) — 1980 г.—20.
 Рамаз Шенгелия («Динамо», Тбилиси) — 1981 г.—23.
 Андрей Якубик («Пахтакор», Ташкент) — 1982 г.—23;
 Юрий Гаврилов («Спартак», Москва) — 1983 г.—18;
 Сергей Андреев (СКА, Ростов-на-Дону) — 1984 г.—19;
 Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск) — 1985 г.—35;
 Александр Бородюк («Динамо», Москва) — 1986 г.—21;
 Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск) — 1987 г.—18.

Удар с полулёта

Это удар в момент отскока мяча от земли. Как и при нанесении всех прочих ударов, умение послать мяч на определенной высоте и с определенной точностью зависит от умения подвести к мячу ту или иную часть ступни. В момент приземления опорная нога должна быть рядом с мячом, а в момент удара носок бьющей ноги надо оттянуть вниз.

Ударом с полулёта мячу можно придать очень высокую скорость. Такой удар получается очень сильным: ведь складываются две скорости — скорость отскока мяча от земли и ско-

рость удара ногой по мячу. Поэтому удар с полулёта эффективен и при обстреле ворот, и при передачах мяча на большие расстояния, и в случаях, когда надо подальше отбить мяч в опасной ситуации.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Сам себе»

Несильно брось мяч вперед-вверх и устремись вдогонку. В момент приземления мяча нанеси удар: по 10 раз серединой, внешней и внутренней частями подъема.

«В ворота с полулёта»

Завяжи веревку (или тесьму) за два стоящих недалеко одно от другого дерева так, чтобы получились ворота шириной в несколько шагов и высотой примерно до плеч. Желательно, чтобы стволы обоих деревьев (или хотя бы одного) были достаточно толстые. Брось мяч руками в ствол и с полулёта попади в ворота.

«От стенки с полулёта»

Брось руками мяч в стенку, а потом рассчитай, где отскочивший мяч стукнется о землю, и нанеси удар с полулёта.

Если вас двое

«С земли и с полулёта»

Встаньте друг против друга примерно на расстоянии 15 шагов. Тот, кто с мячом, поворачивается к партнеру боком, разбегается и направляет ему мяч внутренней частью подъема. Принимающий, рассчитав место приземления мяча, возвращает мяч ударом с полулёта. Периодически меняйтесь ролями.

«Тренирует вратарь»

Вратарь руками бросает партнеру мяч так, чтобы он летел то на

одной, то на другой высоте и опускался бы то ближе, то дальше. Принимающий мяч с полулёта бьет по воротам. Периодически меняйтесь ролями.

«Через веревку»

Завяжите за два колышка (или за два дерева) веревку на высоте примерно до пояса. Встаньте с обеих сторон веревки и поочередно бросайте друг другу руками мяч через веревку так, чтобы партнеру было удобно ударом с полулёта перебивать мяч обратно.

Если вас больше двух

Используйте упражнения «из колонны в колонну» и «с разводящим», описанные на стр. 72. Все выполняйте так же, только удар наносите с полулёта.

Возможные ошибки

1. Не удалось оттянуть носок бьющей ноги вниз. Мяч полетел очень высоко.

2. Неправильно выбрано место приземления мяча, и опорная нога очень далеко от мяча. Удар получился не подъемом, а носком, причем пришелся не в середину, а в нижнюю часть мяча.

Удар через голову

В игре такой удар применим лишь тогда, когда нет возможности для применения менее сложного приема. Чаще всего им пользуются защитники (когда отбивают мяч от ворот) и нападающие (при ударах по воротам, к которым стоят спиной).

При ударе через голову надо так рассчитать подход к мячу, чтобы опорная нога перед ударом стояла немного за мячом. В момент, когда мяч находится примерно на уровне плеч, следует отклонить туловище назад, поднять бьющую ногу вверх и уда-

рить в нижнюю часть мяча. Чтобы мяч полетел не вверх, а назад, необходимо коснуться мяча в тот момент, когда носок будет обращен вверх. Опорную ногу согнуть, после чего подняться на носок (рис. 56). Чтобы мяч летел как можно ниже, удар по нему должен быть нанесен в более низкой точке. Выполнить это требование можно лишь падая на спину. Для нанесения удара по мячу, находящемуся на уровне головы или выше, необходим прыжок (до момента удара).

Упражнения

Если ты один

«Спиной к стенке»

Встань спиной к стенке в нескольких шагах от нее. Подбрасывай сам себе мяч руками и ударяй его через голову в стенку. По 10 раз без падения, с падением и в прыжке.

Если вас двое

«Через голову — в круг»

Начертите два круга диаметром по 4—5 шагов, примерно в 5—6 шагах один от другого. Каждый становится в «свой» круг. Поочередно, повернувшись спиной к противоположному кругу, бейте по мячу через голову,



Рис. 56. Удар через голову

рассчитывая силу удара так, чтобы мяч опускался в противоположном круге (рис. 57).

«Кто дальше?»

Проведите две черты в 3 шагах одну от другой. Не выходя за пределы «территории», ударьте мяч, подброшенный руками за спину. Партнер отмечает точку приземления мяча. Меняясь ролями, посоревнуйтесь, кто так пробьет мяч дальше.

Если вас больше двух

«Все ударяют в круг»

В круг, диаметр которого несколько шагов, становится один из за-

нимающихся. Остальные парами распределяются в 3—4 шагах от круга, с разных сторон. Стоящие вне круга поочередно подбрасывают друг другу мяч для удара через голову. Наносящий удар становится спиной к кругу, а тот, кто подбрасывает мяч, — сбоку или напротив. Нужно стараться попасть мячом в круг. Стоящий в круге ловит (или подбирает) мяч и низом передает его следующей паре (рис. 58). Стоящий в круге периодически заменяется.

Возможные ошибки

1. Носок бьющей ноги обращен не вверх, а вперед. Удар пришелся в нижнюю часть мяча, поэтому мяч полетел не назад, а вверх (рис. 59).

2. Не рассчитан момент нанесения



Рис. 57. Удар через себя на точность

Рис. 58. «Все ударяют в круг»

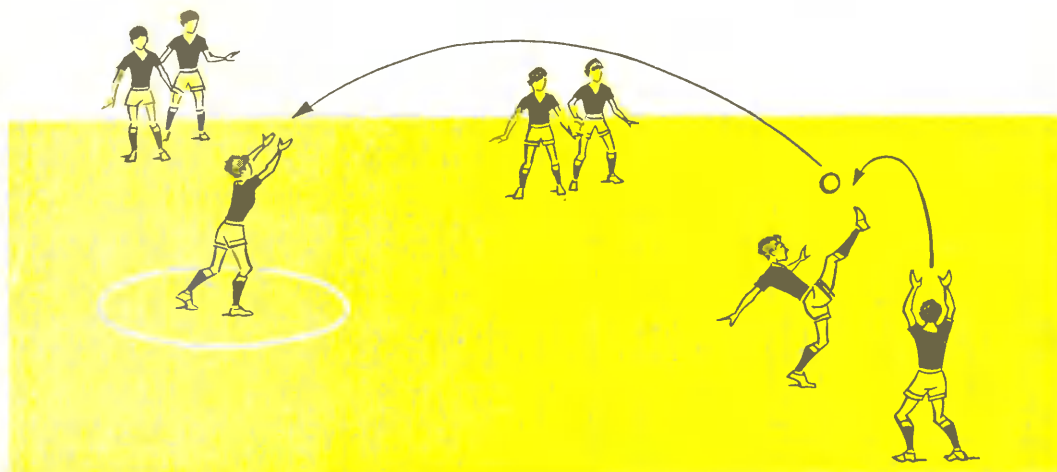




Рис. 59. Когда носок бьющей ноги обращен вперед, мяч летит вверх



Рис. 60. Не рассчитав момента нанесения удара, промахнешься

удара. Мяч, опускаясь, миновал точку, где предполагалось его коснуться. В итоге — промах (рис. 60).

Удары по мячу головой

Головой по мячу, находящемуся в воздухе, в футболе бьют очень часто: при обстреле ворот соперника и при обороне своих; при передачах мяча партнерам и для перехвата передач,

сделанных соперниками... Преимущество получает тот, кто смелее, кто лучше прыгает, кто более ловок и быстр.

Удар по встречному мячу лбом без прыжка

Для выполнения такого удара достаточно рассчитать место встречи с опускающимся или летящим мячом (мяч должен в момент встречи с игроком находиться на уровне лба). В момент, предшествующий удару, надо успеть отклонить туловище и голову назад и лишь после этого резко выпрямить туловище и направить его вперед. В самый последний момент необходимы резкое движение головой



Рис. 61. Удар по встречному мячу лбом без прыжка

к мячу и удар по мячу лбом. В мгновение, предшествующее удару, ноги должны быть немного согнуты и стоять одна перед другой. Разгибание туловища — за счет разгибания опорной ноги, стоящей сзади бьющей (рис. 61). Как и при ударе ногой, высота и степень прямолинейности полета мяча будут зависеть от того, в какую часть мяча придется удар: в верхнюю — мяч полетит вниз; в среднюю — параллельно земле; в нижнюю — полетит вверх.

Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку

Чтобы ударить по мячу, летящему сбоку, боковой частью головы, надо выставить дальнюю от мяча и согнутую ногу немного вперед и наклонить

в сторону этой ноги туловище. Перед самым ударом выпрямить туловище в сторону мяча и в ту же сторону сделать резкое движение головой, с таким расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы (рис. 62).

Удар головой в прыжке

Умение бить по мячу головой в прыжке во многом зависит от умения высоко и вовремя прыгать. Нужно научиться рассчитывать момент нанесения удара по мячу. В некоторых случаях, уже находясь в воздухе, игрок

Рис. 63. Удар в прыжке лбом



Рис. 62. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку



делает энергичное движение туловищем и головой, что придает полету мяча большую скорость. Запоздалый или преждевременный прыжок лишает возможности нанести удар: в первом случае мяч пролетит над игроком раньше, чем тот достигнет нужной высоты, а во втором игрок начнет опускаться до встречи с мячом.

Удары в прыжке можно наносить лбом (рис. 63) и боковой частью головы. При прыжке с разбега отталкиваться лучше одной ногой, а при прыжке с места — обеими.

Удар, наносимый с разбега, сильнее.

Уместно напомнить, что хорошая игра головой — удел не только рослых футболистов. Есть много высоких игроков, которые плохо играют головой, и много невысоких, кто великолепно владеет этим приемом техники. Самое главное искусство игры головой зависит от прыгучести, от своевременности прыжка и от умения проявлять определенную смелость и решительность. Блистал в свое время в Ленинграде совсем маленький нападающий Петр Дементьев. Кроме удивительной техники ведения мяча и обводки поражал он и хорошей игрой головой. Он был, конечно, прыгучим, как тугий резиновый мячик, но главный секрет его успеха в игре головой заключался в умении оттолкнуться от земли раньше, чем это делал соперник.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«У стенки»

Встань у стенки, брось в нее мяч и, когда он отскочит, нанеси удар головой, стараясь опять попасть мячом в стенку. Чередуя удары без прыжка с ударами в прыжке.

«Подвесной мяч»

Постарайся приспособить мяч так, чтобы его можно было подвесить к де-

реву или к какому-либо другому предмету. Сшей из тонкой гладкой материи мешочек для мяча и к верхнему краю его привяжи веревку. Положи мяч в мешочек и перебрось веревку через толстую ветвь дерева. Подними мешочек на такую высоту, на какой сумеешь доставать мяч без прыжка. Поупражняйся в ударах лбом и боковой частью головы без прыжка, потом подтяни мешочек на такую высоту, чтобы можно было бить по мячу головой в прыжке. Свободный край веревки закрепи на стволе дерева.

Если вас двое

«Тренируем друг друга»

Встаньте друг против друга на расстоянии нескольких шагов. Один бросает мяч другому для удара головой. Периодически меняйтесь ролями.

«Вокруг партнера»

Один бежит по воображаемому кругу вокруг партнера, бросающего ему руками мяч под удар головой. Мяч надо стараться послать в руки партнеру. Периодически меняйтесь ролями.

«По воротам только головой»

Один из занимающихся располагается примерно в 10 шагах от ворот, другой становится в ворота. Вратарь бросает руками мяч так, чтобы бьющий сделал перед ударом 2—3 шага навстречу мячу. Посоревнуйтесь: кто больше забьет из 25 ударов.

«Не дай мячу опуститься в круге»

Один становится в круг диаметром 3—4 шага. Напарник бросает мяч верхом в круг в разных направлениях. Задача — не дать мячу опуститься в круге, ударяя по мячу только головой. Периодически меняйтесь местами.

«Кто дальше?»

Начертите линию, ближе которой нельзя наносить удар головой. Сами себе подбрасывайте мячи и с разбега наносите удар головой. Партнер стоит напротив и отмечает место приземления мяча. Меняясь местами, вы соревнуетесь, кто ударит дальше.

«Мяч в воздухе»

Встаньте в 3—4 шагах друг против друга. Постарайтесь как можно дольше удерживать мяч в воздухе, ударяя по нему только головой. Для этого нужно то сближаться, то удаляться друг от друга, перемещаться в стороны, чтобы оказаться в том месте, где удобнее принять мяч на голову.

«Подача на голову»

Расположитесь на расстоянии примерно 15 шагов друг от друга. Один делает подачу, другой наносит удар головой в прыжке по встречному мячу, направляя его в сторону партнера. Упражнение можно выполнять у стенки. Тогда принимающий подачу наносит удар в стенку то боковой частью головы, то лбом. Периодически меняйтесь местами.

«Догони и ударь»

Один бросает мяч вверх и вперед, а другой должен сделать рывок и, настигнув мяч, нанести удар головой. Бросать мяч надо с такой силой, чтобы партнер успел выполнить прием. После нескольких ударов партнеры меняются ролями.

Если вас больше двух

«Мяч в круге»

Один игрок становится в середине, а остальные — на начерченной или воображаемой линии круга на одинаковом расстоянии один от другого. Стоящий внутри круга поочередно бросает руками мяч каждому из партнеров, а тот ударом головы (желательно в прыжке) возвращает ему

мяч. Можно усложнить упражнение, передавая мяч друг другу с ходу, со «средним» игроком или без него, передавая мяч с одной стороны круга на другую, все время удерживая мяч в воздухе.

«Один тренирует нескольких»

Несколько занимающихся становятся на одной линии в колонну. Напротив, шагах в пятнадцати, располагается игрок с мячом. Он делает подачу так, чтобы мяч немного не долетал до колонны. Стоящий впереди колонны наносит сильный удар головой в прыжке. Делавший подачу подбирает мяч и подает его следующему в колонне. Ударивший головой становится позади колонны. Подающий периодически меняется с одним из стоящих в колонне.

«Вратарь играет головой»

Несколько игроков с разных сторон с 15—20 шагов бьют по воротам, стараясь, чтобы мяч летел верхом. Защищающий ворота имеет право отбивать мяч только головой. Отбив 10—15 мячей, он меняется местами с одним из партнеров.

«Через веревку»

Привяжите веревку за два дерева на высоте примерно вашего роста или чуть выше. Разбейтесь на две команды и встаньте по обе стороны веревки. Поочередно игроки каждой из команд руками набрасывают друг другу мяч на голову и перебивают его через веревку на другую сторону.

«С ходу по воротам»

Один игрок выполняет роль вратаря, двое подают мячи с краев, а остальные головой наносят удары по воротам.

«Волейбол головами»

Когда вы научитесь неплохо играть головой, то сможете организо-

вать игру через сетку или натянутую веревку примерно по тем же правилам, по каким играют в волейбол. Только ударять по мячу будете не руками, а... головой. В каждой команде могут играть от двух до шести человек. Подавать мяч можно ударом ногой с земли или с отскока либо просто подбросив его в воздух рукой. Принимающие подачу имеют право (прежде, чем перебить мяч обратно) коснуться мяча обусловленное заранее число раз (три, четыре или пять, причем нельзя одному и тому же игро-

ку делать это дважды подряд), не опуская его на землю. Так перебивайте мяч с одной стороны на другую только головой. Очко засчитывается, если мяч после подачи или в ходе игры опустился на землю в пределах площадки соперников. Победителем становится команда, первой набравшая 15 очков. Размеры площадки примерно такие же, как в волейболе.

Возможные ошибки

1. При ударе лбом с места ты не поставил перед ударом одну ногу перед другой. Поэтому неудобно отклонять туловище назад и делать нужный замах. Получился не замах, а короткий «кивок». Мяч полетел не сильно (рис. 64).

2. Ты хотел нанести удар лбом в прыжке, но прыгнул рано. Мяч пролетел над головой, когда ты уже опустился (рис. 65).

3. Ты хотел в прыжке ударить лбом, но в последний момент слишком опустил голову. Мяч коснулся не лба, а верхней части головы и пролетел не вперед, а над тобой или срезался назад (рис. 66).

4. Ты своевременно прыгнул и сделал хороший замах, но не попал лбом в середину мяча. Мяч полетел тихо и не туда, куда ты хотел его направить (рис. 67).



Рис. 64. «Кивок»



Рис. 65. Рано выпрыгнул...



Рис. 66. Слишком опустил голову...



Рис. 67. Когда не попадаешь лбом в середину мяча...

чится остановка, тем меньшим будет отскок мяча от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

Остановка катящегося мяча подошвой

Для остановки мяча подошвой необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх (рис. 69). Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги чуть назад в момент сближения мяча с подошвой. Вынесение ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока. Туловище в момент остановки мяча должно быть немного наклонено вперед.

Остановки мяча

Поскольку во время игры мяч все время движется, то чтобы им овладеть, игроки должны уметь его останавливать. И делать это так, чтобы создать удобные условия для других действий, например для удара или ведения. Останавливать мяч можно ногой, головой и туловищем.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как коснуться мяча, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой катится мяч. Ногю, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею мяча следует немного отвести назад, за опорную (рис. 68). Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то мяч, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит мяч под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче полу-

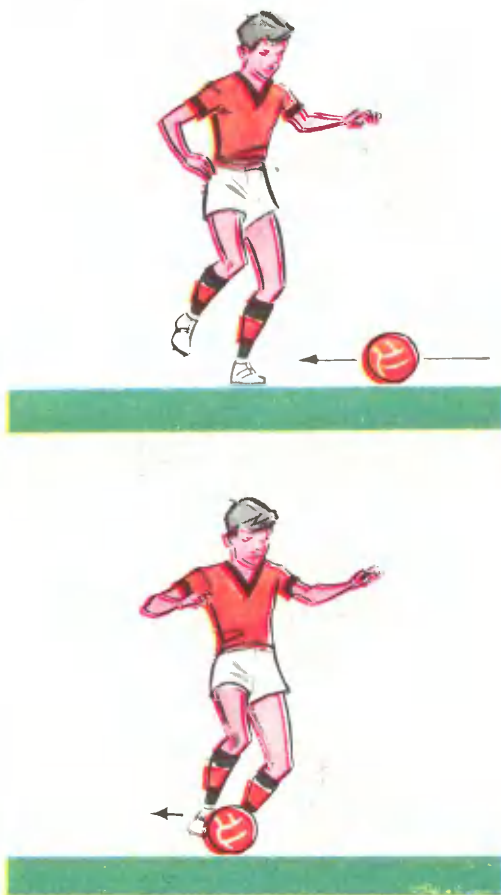


Рис. 68. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

У п р а ж н е н и я

Если ты один

Используй стенку. Ударь мяч в нижнюю часть ее, а когда он, отскочив, покатится к тебе, останови его внутренней стороной стопы или подошвой. Сперва учись останавливать мячи, которые катятся медленно, но постепенно наращивай силу удара. Чем сильнее ты ударишь мячом в стенку, тем быстрее он покатится после отскока. Встречай отскочивший мяч то ближе, то дальше от стенки.

Если вас двое

«Передача и остановка»

Встаньте друг против друга на расстоянии нескольких шагов. Поочередно



Рис. 69. Остановка катящегося мяча подошвой

но передавайте друг другу мяч и останавливайте его то подошвой, то внутренней стороной стопы. Ударяйте мяч внутренней стороной стопы так, чтобы он катился по земле то быстро, то медленно. Расстояние между собой старайтесь все время менять.

«В свободный круг»

Начертите четыре круга диаметром 2 шага каждый. Расстояние между каждой парой кругов — 3 шага. Каждая пара кругов находится напротив другой пары в 10 шагах. Каждый из вас становится в любой из «своих» кругов. Владеющий мячом посылает его в свободный круг партнера, а тот должен успеть туда прибежать и остановить мяч в пределах круга (рис. 70). Если он не успеет остановить мяч, вкатившийся в круг, то наносившему удар засчитывается очко. Так, посылая поочередно мяч по земле в свободный круг партнера, вы соревнуетесь, кто наберет больше очков.

«Не дай мячу уйти за линию»

Смысл упражнения тот же, что и предыдущего, только соревнующиеся становятся не в круги, а чуть впереди начерченной ими линии. Задача каждого — успеть переместиться на линию и остановить мяч (подошвой или ступней) до того, как он закатится за линию.

Если вас больше двух

«Прямо и по диагонали»

Занимающиеся делятся на две группы, которые становятся одна против другой на расстоянии 10 шагов. Внутри групп расстояние между игроками 2—3 шага. Один из стоящих с краю передает мяч по земле стоящему напротив. Тот останавливает мяч и передает его стоящему рядом с партнером, от которого получен мяч (рис. 71). Далее мяч передается таким же образом стоящему напротив. Соблюдение этого условия обеспечивает равномерность участия всех игроков в ударах и передачах.

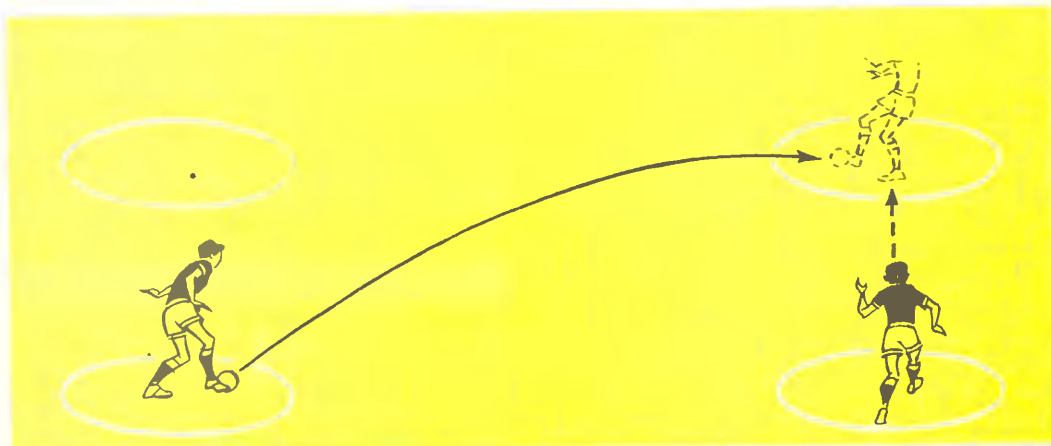


Рис. 70. «В свободный круг»



Рис. 71. «Прямо и по диагонали»



Рис. 72. «С перебежкой назад»

«С перебежкой назад»

Две группы становятся в колонны в 10—15 шагах одна против другой.

Стоящий первым в одной из колонн передает по земле мяч стоящему напротив и перебегает в конец «своей» колонны. Остановивший мяч остав-

ляет его стоящему за спиной и тоже перебегает в конец своей колонны. Далее то же проделывают те, кто оказался в колоннах первым (рис. 72).

«Мяч в круге»

Несколько игроков становятся на линию круга, а один — в его середину. Стоящий в середине поочередно передает мяч по земле каждому из партнеров. Получивший мяч останавливает его и отдает обратно стоящему в середине круга. Через определенное время стоящий в середине круга меняется местами с одним из партнеров.



Рис. 73. Носок опорной ноги развернут наружу

Возможные ошибки

1. Желая остановить мяч, катившийся прямо на тебя, внутренней стороной стопы, ты развернул носок опорной ноги наружу. Тебе неудобно повернуть стопу ноги, останавливающей мяч, под прямым углом к линии движения мяча (рис. 73).

2. Ты хотел остановить мяч подошвой, но в момент подведения ноги к мячу носок был обращен не вверх, а вперед. Поэтому ты не сумел преградить ногой мячу путь и мяч проскочил под ногой (рис. 74).

3. Нога, встречающая мяч, оказалась впереди опорной и двигалась навстречу мячу. Вместо остановки получился удар, и мяч отскочил далеко от ноги (рис. 75).



Рис. 74. Носок ноги, останавливающей мяч, обращен вперед (а не вверх) — мяч проскакивает под ногой

Остановка опускающегося мяча подошвой

Чтобы выполнить этот прием, игрок должен рассчитать место приземления мяча. В момент отскока мяча от земли опорная нога должна стоять немного за точкой приземления мяча. Другую ногу нужно невысоко поднять, с таким расчетом, чтобы подошва преградила путь мячу. Во избежание отскока мяча следует в момент касания мяча подошвой немного поднять ногу, как бы чуть уступая «стремлению» мяча двигаться вверх (рис. 76). Но делать это надо не спеша. Начинающие часто допускают



Рис. 75. «Жесткое» соприкосновение мяча с ногой

ошибку, поднимая ногу преждевременно. Мяч в таких случаях часто не долетает до места, где находится игрок, или перелетает это место. И даже если он опускается у ноги, то проскальзывает под ней раньше, чем игрок успеет коснуться мяча.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Мячи, опускающиеся не спереди, а немного сбоку, можно, так же как и подошвой, останавливать и внутренней стороной стопы.

До остановки мяча носки обеих ног обращены вперед — навстречу ле-

тящему мячу. Рассчитай место приземления мяча и в момент, когда мяч приблизится к земле, слегка отведи ногу, которой хочешь его остановить, назад — к точке приземления мяча. Одновременно разверни ногу носком наружу так, чтобы ступня образовала прямой угол с линией полета мяча. В момент приземления мяча эта нога немного приподнимается и накрывает мяч внутренней стороной стопы (рис. 77).

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«В стенку»

Брось руками мяч в стенку и, рассчитав место его приземления после отскока, останови мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

«Догони и останови»

Брось мяч немного вперед-вверх и, рассчитав место его приземления, останови мяч подошвой. Сделай то же, бросая мяч то вправо, то влево. Учти: догоняя опускающийся мяч, остановить его при отскоке от земли сможешь лишь подошвой.

Если вас двое

«С вратарем»

Один из вас — вратарь, бросающий мяч партнеру так, чтобы он летел на разной высоте. Остановив мяч подошвой или внутренней стороной стопы, партнер наносит удар по воротам. Время от времени меняйтесь ролями.

«Встречная передача»

Занимающиеся становятся друг против друга на расстоянии 15—20 шагов и поочередно бьют в сторону партнера, который останавливает летящий мяч то подошвой, то внутренней стороной стопы.



Рис. 76. Остановка опускающегося мяча подошвой



Рис. 77. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

«У стенки»

Один стоит в нескольких шагах от стенки, боком к ней. Партнер, находящийся в 15 шагах, подает мяч, а стоящий у стенки, останавливая мяч подошвой или внутренней стороной стопы, затем с небольшого разбега вдоль стенки бьет в нее мячом. Периодически партнеры меняются ролями.

Если вас больше двух

Можно использовать упражнения «с перебежкой назад» и «прямо и по диагонали» (см. стр. 89), но расстояния между колоннами и между игроками в группах должны быть побольше: чтобы игрок, рассчитывающий место приземления летящего мяча, мог свободно двигаться в стороны и назад.

Возможные ошибки

1. Ты рано, не определив еще точку приземления мяча, поднял ногу. Мяч проскочил под ногой раньше, чем ты успел накрыть его подошвой (рис. 78).

2. Не расслабив мышцы ступни, слишком сильно прижал подошвой мяч к земле. Он отскочил (рис. 79).

3. Стремясь остановить мяч внутренней стороной стопы правой ноги, недостаточно отвел правую ногу назад. Поэтому было неловко развернуть нужным образом ступню и накрыть опустившийся мяч.

4. В попытке сделать такую же остановку ты чересчур высоко занес ногу и опоздал опустить ее к мячу. Мяч прокатился под ногой.

Остановка мяча в воздухе

Остановка мяча в момент его касания земли наиболее целесообразна, поскольку мяч при этом остается на земле и овладевший им может сразу выполнить самые различные приемы (ведение, обводку, удар). Но во время игры часто нет времени ждать, пока мяч приземлится, и поэтому игрок



Рис. 78. Не рассчитал место приземления мяча



Рис. 79. Сильно прижал мяч к земле — он может отскочить

вынужден останавливать его грудью, животом или поднятой вверх ногой.

Остановить мяч в воздухе можно разными частями стопы и бедром. Для этого надо в прыжке или в положении стоя поднять ногу вверх (вперед или в сторону) и подставить ту или иную ее часть к мячу, а чтобы смягчить удар, — отвести ногу (вместе с мячом) вниз или в сторону. Мяч, потеряв скорость, опустится к ногам (рис. 80).



Рис. 80. Остановка мяча ногой в воздухе

Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Чтобы выполнить этот прием, надо во время движения навстречу мячу точно рассчитать место приземления мяча. Сближаясь с мячом, замедли бег (или совсем остановись) и, как бы загребая мяч, не дай ему отскочить от земли: сразу же начинай вести мяч в ту или иную сторону. Выполняя этот прием, нужно не только рассчитать место приземления мяча, но и так проделать загребающее движение, чтобы пронос ноги над мячом, касание ею мяча и рывок вперед или в сторону следовали друг за другом без всякого промедления (рис. 81).

Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. По

мере приближения мяча подними ногу и отведи ее в сторону опорной, а сам немного наклонись в сторону ноги, которой будешь останавливать мяч. Когда мяч приближается к земле, поднятая нога движется в его сторону. В момент отскока мяча от земли она накрывает мяч внешней стороной подъема (рис. 82).

Головой. Как и приемы остановок мяча ногой, основана на выполнении уступающего движения. Когда мяч приближается к тебе, устремись ему навстречу, встань на носки и вытяни к мячу туловище и голову. В последний момент согни колени (как бы присаживаясь) и втяни голову в плечи. Присаживаясь, ставь ноги одну перед другой: при таком выполнении приема мяч почти не отскочит от головы (рис. 83).

Грудью. По мере приближения мяча вынеси грудь чуть вперед и разве-



Рис. 81. Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону



Рис. 82. Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону



Рис. 83. Остановка мяча головой

ди руки в стороны и немного вверх. Когда мяч коснется груди, быстро отведи туловище назад, а грудь вбери. Согни колени. Мяч, как с горки, скатится с груди и упадет перед тобой (рис. 84). Если хочешь, чтобы мяч упал вправо или влево от тебя, в момент касания мяча с грудью поверни в «нужную» сторону туловище.

Бедром. Рассчитай место приземления мяча и, согнув одну ногу, подними ее вверх примерно на уровень живота. Туловище отклони немного назад. Когда мяч коснется бедра, усту-

пающим движением опусти ногу, оставляя ее согнутой. Мяч потеряет скорость и скатится к твоим ногам (рис. 85).

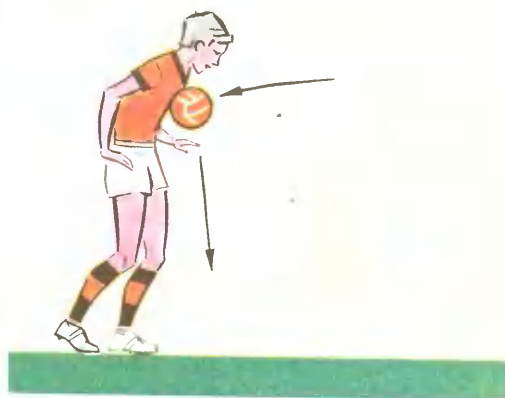
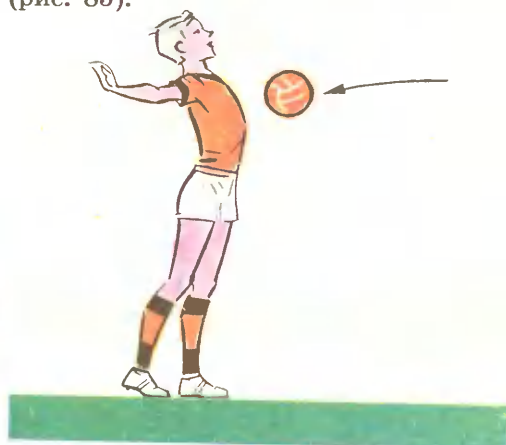


Рис. 84. Остановка мяча грудью



Рис. 85. Остановка мяча бедром

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«Сам себе»

Брось мяч руками немного вперед-вверх и, догоняя его, рассчитай подход к мячу так, чтобы мяч опустился на носок. Не забудь, когда мяч коснется ноги, быстро опустить ногу уступающим движением. Не напрягай мышцы ступни, иначе мяч отскочит от ноги. Учти, что этот прием очень сложен, и не огорчайся, если он долго не будет получаться.

«Над собой»

Брось мяч повыше над собой и останови его сперва бедром, потом головой и грудью. Повтори каждый прием по несколько раз.

«Внутренней стороной стопы и грудью»

Брось руками мяч в стенку на такой высоте, чтобы было удобно остановить его после отскока сперва внутренней стороной стопы, потом грудью.

«Внутренней и внешней частью подъема»

Бросая мяч руками, постарайся вспомнить наш совет и останавливать

мяч то внутренней, то внешней частью подъема.

Если вас двое

«Каким приемом лучше?»

Встаньте в 10—15 шагах друг против друга. Один подает мяч, другой останавливает его, не давая опуститься на землю, после чего сам направляет мяч партнеру. Вы применяете любой из приемов остановки мяча в воздухе, в зависимости от того, на какой высоте находится мяч в момент, когда его надо остановить. Удар лучше наносить внутренней частью подъема с бокового разбега.

«Скажи, как остановить мяч»

Встаньте в нескольких шагах друг против друга и бросайте один другому мяч руками, предварительно объявляя, каким способом нужно мяч остановить. Бросать мяч надо так, чтобы партнеру было достаточно удобно выполнить «заказанный» прием.

«Останови на ход»

Партнер стоит в 8—10 шагах от тебя и бросает руками мяч примерно на высоте груди. Энергично беги навстречу мячу. Приблизившись к месту его падения, мгновенно остановись, занеси ногу за мяч и загребающим

Рис. 86. Остановка мяча с продолжением движения



движением внутренней частью подъема останови опустившийся мяч (рис. 86), а затем продолжай движение с мячом в нужном направлении. То же внешней частью подъема.

Если вас больше двух

«Из колонны в колонну»

Постройтесь в две группы на расстоянии 15 шагов одна от другой. Крайний в одной из шеренг передает мяч по воздуху стоящему напротив него в противоположной шеренге и становится на другой край «своей» шеренги. Принимающий мяч останавливает его в воздухе, а когда мяч коснется земли, тоже убегает на другой край «своей» шеренги. Мяч подхватывает игрок, стоящий рядом, и, в свою очередь, передает стоящему напротив, который тоже останавливает мяч в воздухе (рис. 87). Перебежки в противоположный край «своих» колонн обеспечивают возможность равномерного распределения нагрузки между всеми участниками упражнения.

«С вратарем»

Несколько игроков бьют по воротам. Вратарь, поймав или подобрав мяч, должен руками выбрасывать его

партнерам, а они, остановив мяч в воздухе, — наносить удары по воротам.

Возможные ошибки

1. Пытаясь остановить мяч в воздухе внутренней стороной стопы, забыв согнуть опорную ногу. Поэтому было трудно расслабить мышцы ноги, которой ты останавливал мяч. Мяч сильно отскочил от ноги.

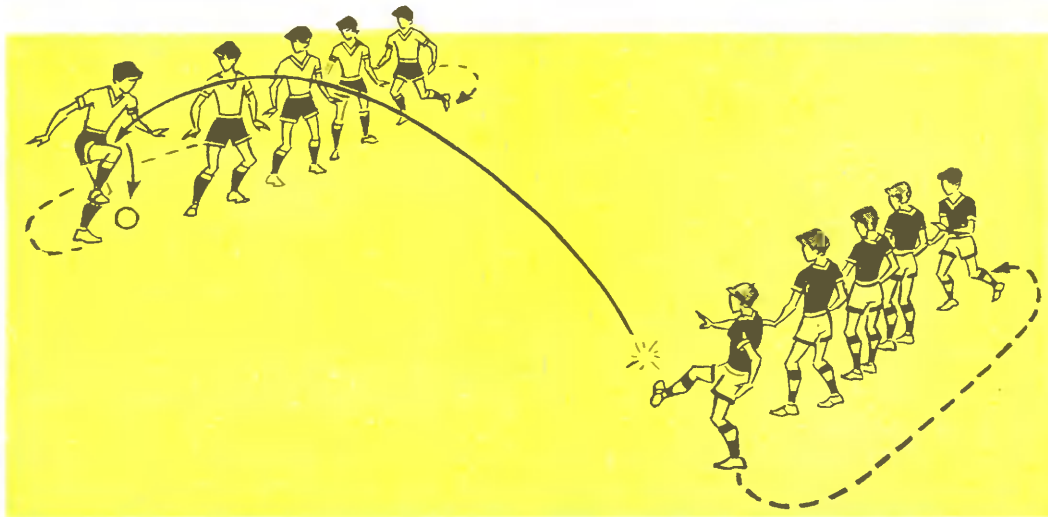
2. Ты хотел остановить опускающийся мяч носком правой ноги, но мяч сильно отскочил от этой ноги: ты не сделал уступающего движения.

3. Носок опорной ноги не был обращен навстречу летящему мячу, и ты ощущал скованность в пояснице и в опорной ноге. Было трудно расслабить ногу, которой останавливал мяч.

Остановка мяча с оглядкой

Когда мы будем рассказывать о тактике игры, вы поймете, как важно для футболиста уметь ориентироваться в окружающей обстановке. Игрок должен, не теряя из виду мяч, знать, где «свои» и где «чужие». Иной раз, готовясь к приему катящегося или летящего мяча, нужно повернуть голову в сторону и даже назад, с таким расчетом, чтобы к моменту приема мяча уже знать, как поступить. Предлагаем несколько упражнений для тренировки этого навыка.

Рис. 87. «Из колонны в колонну»



Если ты один

«У стенки»

Встав напротив стенки, примерно в 10 шагах от нее, ударь в нее мячом так, чтобы он катился по земле или летел невысоко над землей. В момент, когда мяч коснется стенки, надо успеть повернуть голову в сторону, а затем обратно к мячу (чтобы остановить мяч раньше, чем он пролетит мимо ног).

Другой вариант этого упражнения: мяч бросают руками в стенку так, чтобы он после отскока летел примерно на высоте твоего роста или немного выше. Выполняя то же условие, нужно успеть остановить мяч подошвой, внутренней частью подъема или любой частью ноги, не дав мячу приземлиться.

Если вас двое

«Остановка с оглядкой»

Встав друг против друга на расстоянии примерно 15—20 шагов, вы передаете по земле мяч один другому и каждый раз перед тем, как остановить его, оглядываетесь по сторонам (раз в одну сторону, раз в другую). Увеличив расстояние между собой, надо успеть остановить мяч, предварительно повернув голову назад.

Если вас больше двух

«Передача заднему»

Втроем можно этому навыку учиться так. Двое становятся друг против друга, а третий — позади кого-то из них. Когда мяч направляется партнеру, за которым находится третий игрок, принимающий передачу оборачивается назад, определяет, с какой стороны движется стоявший позади, и передает ему мяч.

Другой вариант этого упражнения: стоящий напротив партнера, за чьей спиной третий игрок, бросает

мяч руками партнеру, чтобы тот мог ударить мяч головой. Готовящийся принять мяч оглядывается назад, после чего направляет мяч головой выбегающему из-за спины.

Ведение мяча

Очень важный прием игры. Ведь часто бывает необходимо продвинуться с мячом на лучшую позицию, приблизиться к воротам соперников. Иногда просто нет возможности передать мяч партнеру или ударить по воротам соперника, пока не пробежишь с мячом какое-то расстояние. Но вести мяч в любом случае надо так, чтобы не терять при этом много времени и чтобы мяч не сумел перехватить соперник.

Ведение мяча выполняют во время бега следующими: один за другим ударами по мячу. Удары эти должны быть такими, чтобы мяч каждый раз отскакивал на желаемое расстояние вперед. Если ты не встречаешь сопротивления соперника, то можешь ударять по мячу сильнее (чтобы мяч отскакивал дальше). Когда соперник находится рядом, надо все время держать мяч под контролем, а иной раз менять скорость продвижения и расстояние, на которое мяч посылается вперед.

Если, например, впереди нет соперника, но тебя догоняют, резонно послать мяч вперед на 8—10 м и, преодолевая это расстояние без мяча, оторваться от преследователя.

При ведении стремись держать голову так, чтобы видеть и мяч и окружающую обстановку. Если мяч ведут по прямой линии, то удары наносят внешней частью подъема. По кривой линии мяч чаще ведут внутренней частью подъема. Последовательные удары по мячу при ведении по прямой линии можно наносить одной и (попеременно) обеими ногами.

При равномерном продвижении с мячом мяч находится примерно в метре впереди игрока.

Если ты один

«По прямой линии»

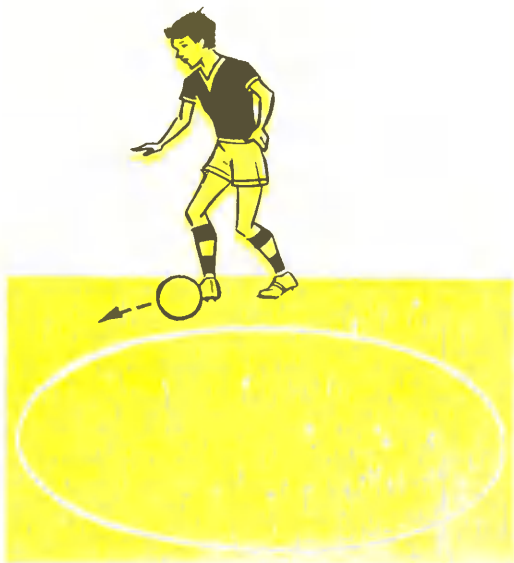
Положи перед собой мяч и начни продвигаться с ним вперед по прямой. Несильно ударь мяч внешней стороной подъема то правой, то левой ноги. В то время когда ты опускаешь ногу, которой сделал очередной удар, другая сразу движется к мячу для нанесения очередного удара. Чередуй ведение мяча то двумя ногами, то одной.

Во время ведения мяча по прямой все время поворачивай голову: то влево, то вправо, то назад.

«По кривой»

Начерти круг и попробуй вести мяч по линии круга. При ведении мяча правой ногой двигайся против хода часовой стрелки, при ведении левой — по ходу. Не забудь: ведение выполняется внутренней частью подъема, а двигаться нужно с внешней стороны круга, у самой линии, и стараться, чтобы мяч не пересекал линию (рис. 88).

Рис. 88. Ведение мяча по линии круга



«Смотри на предмет»

Положи впереди себя на определенном расстоянии камень или какой-нибудь другой предмет. Ведя мяч, ты должен все время видеть этот предмет. Для этого нужно будет продвигаться с мячом медленно, но держать голову по возможности выше (чтобы видеть и мяч и камень). По мере освоения такого ведения попробуй вести мяч быстрее.

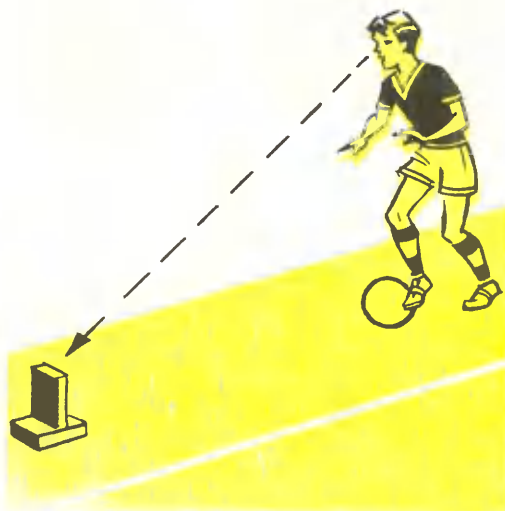
«В коридоре»

Начерти две параллельные линии в 3 шагах одну от другой так, чтобы получился коридор длиной примерно 20—25 шагов. В конце коридора положи предмет. Задача — вести мяч так, чтобы он не выкатывался за пределы коридора и чтобы ты все время видел предмет (рис. 89).

«Вокруг деревьев»

Если ты найдешь в лесу такое место, где деревья растут редко, а вокруг них ровная земля, поупражняйся в ведении мяча. Ты должен, все время меняя направление, вести мяч между деревьями. Не спеши. Голову обязательно держи высоко (рис. 90).

Рис. 89. Ведение мяча в коридоре, постоянно видя предмет



Если вас двое

«Ведение и передача»

Встаньте друг против друга примерно в 30 шагах. Веди мяч в сторону партнера и, не доходя до него шагов десять, сделай ему передачу внутренней стороной стопы, чтобы мяч катился по земле. После удара нужно рывком прибежать на место партнера. Он же должен подхватить мяч, повести его туда, откуда начали упражнение, вернуться с мячом и тоже выполнить передачу. Теперь надо снова повести мяч туда и обратно и т. д.

«Смотри на партнера»

Встань напротив партнера примерно в 30 шагах. Веди мяч в его сторону, но в момент, когда он поднимет вверх руку, мгновенно остановись. Чтобы не упустить этот момент, придется смотреть и на мяч и вперед. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

«Рядом с партнером»

Один из вас находится с мячом в коридоре, другой — рядом с коридором. Одновременно начинайте двигаться вперед: один с мячом, другой



Рис. 90. «Вокруг деревьев» (упражнение в обводке)

без мяча. Задача ведущего мяч — не выпустить мяч из коридора и в то же время не отстать от партнера. Перемену темпа бега регулирует бегущий без мяча: сперва он бежит медленно, потом ускоряет бег.

«Не столкнись»

Встаньте в разных концах коридора: один с мячом, другой без мяча. Одновременно начинайте двигаться навстречу друг другу. Ваша задача — не столкнуться. Поэтому владеющий мячом должен смотреть вперед. Меняйтесь ролями.

«Наступай на партнера»

Один бежит спиной вперед, другой, находясь от партнера в нескольких шагах, ведет мяч, наступая на товарища. Как только партнер остановится, тут же должен остановиться и ведущий мяч. Периодически меняйтесь ролями.

«Партнеру на ход»

Встав друг против друга на определенном расстоянии, упражняющиеся поочередно ведут мяч в сторону партнера, не выпуская из поля зрения и мяч и партнера. В момент, когда партнер двинется вперед или в сторону, нужно без промедления передать ему мяч. А сделать это можно только следя и за мячом и за партнером.

Если вас больше двух

«Все, не касаясь друг друга»

Обозначьте любыми предметами часть площадки так, чтобы получился квадрат или прямоугольник. Желательно, чтобы у каждого из трех-четырех упражняющихся был мяч. Все выполняют ведение мяча, не выходя за пределы квадрата и постоянно меняя направления движения. Задача упражняющихся — выполнять ведение, видеть движение других игроков и не столкнуться с ними.

Если на нескольких занимающихся приходится только один мяч, тогда упражнение можно проводить так. Группа занимающихся перебегают внутри квадрата из стороны в сторону, а один продвигается между ними с мячом, стараясь не столкнуться с бегающими без мяча.

В роли ведущего мяч поочередно должны побывать все.

«Мяч тому, кто ближе»

Участвуют четверо. Двое становятся лицом к лицу друг против друга на расстоянии 10—15 шагов, а третий и четвертый — друг против друга позади одного из стоящих (того, кому направляется мяч). Один находится слева, другой справа, но на разном расстоянии от принимающего мяч. Задача принимающего мяч — в мгновения, пока мяч к нему катится, повернуть голову влево-назад, потом вправо-назад и, заметив того, кто к нему ближе, передать ему мяч, предварительно остановив мяч и повернувшись в сторону, с которой за спиной находится ближний к нему партнер. Все периодически меняются местами.

«Забегая за спину»

Разделитесь на две группы и встаньте в колонны на противоположных сторонах площадки. Стоящий впереди одной из колонн ведет мяч к стоящему впереди другой колонны, оставляет ему мяч и бежит в конец новой для себя колонны. Получивший мяч делает то же. Так, меняясь местами, все ведут мяч то в одну, то в другую сторону.

«Втроем»

Двое становятся друг за другом на одной стороне площадки, а третий остается на другой. С той стороны, где двое, передний ведет мяч к стоящему напротив и остается на его месте. Тот подхватывает мяч и делает то же, передавая мяч третьему. Сделайте по 25—30 таких рывков.

«Обвести круг и обратно»

На черту становится несколько человек. Поочередно каждый ведет мяч на противоположную сторону — к начерченному там кругу, обходит с мячом круг с внешней стороны (ведя мяч по линии круга) и возвращается с мячом.

Возможные ошибки

1. Не повернул носок ноги, которой выполнял ведение, внутрь. Попадал в мяч носком: получалось не мягкое, а жесткое касание мяча, и мяч отскакивал далеко. Потерял контроль над мячом.

2. Слишком нагнул голову и смотрел только на мяч. Лучше двигайся медленнее, но подними голову выше. Смотри все время и на мяч и вперед.

Финты

Ф и н т ы — это обманные движения ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника.

Например, игрок ведет мяч. В момент, когда соперник атакует, пытаясь отобрать мяч, владеющий мячом наклоняет туловище в сторону и в эту же сторону замахивается ногой, показывая намерение увести мяч именно туда. Замысел его заключается в том, чтобы заставить соперника поверить этому намерению и податься в ту же сторону. Если соперник так среагирует, то дальнейшая задача применяющего финт — уйти с мячом в другую сторону, успев это сделать настолько быстро, чтобы на какое-то время оставить соперника в положении, когда он лишен шансов отобрать мяч (рис. 91).

Другой пример. Нападающий оставил переданный ему мяч подошвой. Впереди и в нескольких шагах напротив него — защитник другой команды. Когда они сблизилась настолько, что защитник может перехватить мяч, владеющий мячом замахивается, ска-



Рис. 91. Уход с мячом в сторону от соперника



Рис. 92. Финт: пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход

жем, правой ногой, делая вид, что собирается направить мяч влево от себя, однако вместо удара лишь проносит ногу над мячом.

Если защитник, для того чтобы перехватить мяч, сделает выпад в ту сторону, в которую нападающий будто

бы хотел послать мяч, он этим освободит перед нападающим пространство, куда тот сможет устремиться рывком, а затем передать мяч или сразу пробить по воротам.

Финтов очень много. Выдающиеся футболисты доводят какой-нибудь из полюбившихся им финтов до совершенства и превращают его в «фирменное оружие». Так, например, знаменитый бразилец Гарринча сближался с защитником, наклоня туловище влево и как бы намереваясь уйти с мячом по диагонали к воротам. А когда защитник пытался помешать ему, — стремительно пробегал по краю, оставляя соперника слева. Тбилисский динамовец Михаил Месхи пробегал мимо мяча и «цеплял» его ногой, которая в момент выполнения приема находилась позади мяча, проталкивая мяч мимо ноги, находившейся впереди, и... мимо защитника соперников (рис. 92).

У п р а ж н е н и я

Перед началом обучения обманным движениям позанимайся без мяча. Вот упражнения, которые развивают гибкость, верткость и другие навыки, необходимые для выполнения финтов.

«С выпадами и поворотами»

Во время медленного бега делай резкие остановки, выпады и повороты то влево, то вправо, то кругом (поперемменно то через одно, то через другое плечо).

«Бег с резким торможением и переменной направлением»

Пробеги довольно быстро шагов десять-пятнадцать, потом резко остановись и тут же возобнови бег, но в обратную сторону и спиной вперед. После этого снова остановись, побеги вперед и т. д.

«Бег «змейкой»

Пробеги несколько шагов вперед, потом все время меняй направление, передвигаясь по диагонали то слева направо, то справа налево.

«Из круга в круг»

Начерти 8—10 кругов диаметром в один шаг. Расположи их «змейкой» и на таком расстоянии один от другого, чтобы можно было перепрыгивать из круга в круг. Если прыгаешь в круг, который от тебя по диагонали слева, отталкивайся правой ногой, и наоборот.

Теперь можно переходить к упражнениям с мячом.

Если ты один

«Ложный замах на удар»

Медленно продвигайся с мячом вперед. В какой-то момент замахнись правой ногой для удара, однако в последний момент пронеси ногу над мячом и поставь ее на землю перед и левее опорной (левой). Ты окажешься в положении выпада вперед-влево. После этого выпрями туловище и продолжай ведение мяча. Так повтори несколько десятков раз, делая ложный замах для удара то одной ногой, то другой.

«Ложная остановка»

Быстро продвигайся с мячом. В один из моментов поставь ногу на мяч, как бы желая остановиться. И тут же, быстро приподняв стоящую на мяче ногу, протолкни мяч вперед, после чего сделай рывок (рис. 93).

«С поворотом»

Встань в нескольких шагах от стенки и ударь в нее мячом (внутренней стороной стопы) так, чтобы после отскока мяч катился по земле. Когда мяч приблизится к тебе, замахнись для нанесения удара, но пронеси ногу над мячом и поставь ее на землю впереди и сбоку от опорной, займи положение выпада. Следующим быстрым движением оттолкнись той же ногой, которой делал замах, и развернись назад через одноименное плечо.

«Ведение мяча с поворотом назад»

Во время ведения мяча остановись и сделай замах для передачи мяча воображаемому партнеру. После этого пронеси ногу над мячом, развернись на 180° и веди мяч в обратную сторону.

Если вас двое

«Партнер в роли защитника»

Веди мяч в сторону партнера, который действует в роли соперника. Приблизившись к нему, пронеси правую ногу над мячом и в то же мгновение наклони туловище влево. Так ты создаешь впечатление, что хочешь пройти с мячом мимо соперника именно с левой стороны. Он тоже наклоняется в ту же сторону, что и ты, и делает выпад в надежде отобрать мяч. Когда он окажется в положении

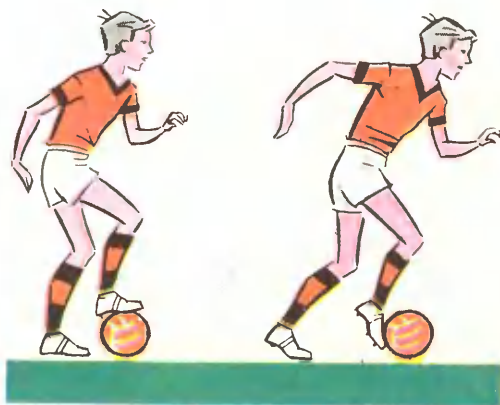


Рис. 93. Ложная остановка

выпада, продолжай движение с мячом по прямой. Партнер-соперник в данном случае не пытается отобрать мяч, а лишь воспроизводит ситуацию, часто возникающую в игре. Через некоторое время меняйтесь ролями с партнером.

«Соперник за спиной»

Встань шагах в десяти напротив стенки, а условный соперник пусть расположится немного позади-слева. Нанеси удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив, катился по земле. Когда он еще будет на некотором расстоянии от тебя, замахнись правой ногой и наклони туловище влево, показывая, что хочешь рвануться с мячом именно влево. В ту же секунду, когда ты замахиваешься, стоящий за спиной устремляется в эту же сторону, как бы желая оттуда вступить в борьбу за мяч. Ты же пронеси ногу над мячом, развернись и убеги с мячом в другую сторону, оставив соперника позади. Если этот финт не удастся, проделай его несколько раз с неподвижным мячом. Партнер и в этом случае должен делать ложную попытку отбора мяча.

Если вас больше двух

«Защитники и нападающие»

Разделитесь на две группы и встаньте на противоположных сторонах площадки в шеренги лицом друг к другу. Сперва на одной стороне находятся все нападающие, на другой — защитники. Через некоторое время поменяйтесь ролями. Стоящие друг против друга в разных шеренгах образуют пары. Нападающий ведет мяч в сторону стоящего напротив защитника и при его содействии выполняет один из разученных финтов. Потом это делает другая пара и т. д.

Возможные ошибки

1. Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоявшего напротив. Соперник

хоть и среагировал на твой финт — уклонился в сторону, но, когда ты продолжил движение вперед, он успел преградить тебе путь.

2. Такую же ошибку ты допустил, когда соперник находился у тебя за спиной: рано развернулся в сторону, противоположную той, откуда ожидал атаку соперника. Он хоть и начал движение в желаемую для тебя сторону, но успел остановиться и продолжил единоборство.

3. Ты очень медлил с обманным движением (с замахом и наклоном корпуса), поэтому твои действия не показались сопернику правдоподобными, и он на них не среагировал.

Отбор мяча

Отбор мяча — очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств для его выполнения нужна еще и очень большая расчетливость. Ведь в момент единоборства с соперником, который владеет мячом, инициатива принадлежит ему: он в каждом случае может применить совершенно разные средства обыгрывания защитника. Значит, игрок обороны должен сперва уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием отбора мяча. Между прочим, в играх в двое ворот, когда в каждой команде всего по несколько игроков, можно учиться и тем приемам, которые чаще всего употребляют нападающие, и тем, при помощи которых действуют защитники.

Хотим обратить ваше внимание на то, что легче всего отобрать мяч у соперника в момент, когда он принимает мяч.

Выбор приема для отбора мяча должен зависеть от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его. Например, если игрок с мячом движется на соперника, то задача отбирающего — сблизиться с наступающим на него на такое расстояние, с которого можно резким и быстрым движением ноги к мячу успеть отобрать мяч раньше, чем соперник в очередной раз коснется

мяча. Тут все зависит от своевременности и быстроты атаки. Некоторые защитники, сблизившись с наступающим соперником, не сразу атакуют, а уходят в ту или иную сторону. Владеющий мячом в таких ситуациях часто старается уйти в другую сторону и тем облегчает задачу защитника.

Иной раз применяют так называемый подкат: выбивают мяч в шпагате или полушпагате, дотягиваясь до него резким движением ноги вперед (рис. 94).

При отборе мяча применяют и разрешенные правилами толчки.

У п р а ж н е н и я

Если вас двое

«А ну-ка отними!»

На тебя двигается игрок с мячом. Позади ворота шириной 4 шага. Ты не имеешь права касаться мяча руками. Надо выбрать момент, когда можно выбить мяч у соперника или подставить под мяч ногу так, чтобы мяч остался у тебя. После того как отберешь мяч или соперник сумеет ударить по воротам, повторите все сначала. Через некоторое время поменяйтесь ролями.

«Атакуй сбоку»

Напарник медленно продвигается с мячом. Ты бежишь чуть сзади и сбоку от него. Твоя задача — не добежав немного до игрока с мячом, выбить у него мяч. примени способ отбора, который называют «подкат». Выбрав момент, когда ты сможешь вытянутой ногой достать мяч, упав на бок (со стороны вытянутой ноги), а этой ногой выбей мяч у соперника. Выполнять прием надо только на траве или на мягком грунте.

Если вас больше двух

В случае, когда вас несколько человек, а мяч один, мы не советуем

при обучении отбору применять упражнения, подобные обычно применявшимся при изучении других приемов техники: получится так, что одни будут упражняться, а другие стоять без дела. Поэтому учитесь отбирать мяч в игре в двое ворот.

Возможные ошибки

1. Ты хотел отобрать мяч у игрока, двигавшегося навстречу, но слишком рано «выбросил» ногу к мячу. Конечно, владевший мячом, поняв твоё намерение, уклонился в другую сторону раньше, чем ты сумел исправить ошибку.

2. Ты, желая выбить у соперника мяч подкатом, не рассчитал момент подката и выбросил вперед ногу слишком поздно. Нога оказалась впереди соперника, но позади мяча. Ты остался лежать, а соперник... перешагнув через твою ногу, продолжил движение с мячом.

3. Тебе не удалось отобрать мяч, потому что ты попался на финт: оказавшись вблизи тебя соперник, не трогая мяча, уклонился в сторону, а ты (несмотря на то, что мяч остался на том же месте) поспешил за ним. Соперник раньше выпрямился (ведь он и уклон сделал раньше) и пробежал



Рис. 94. Подкат

с мячом мимо тебя. Помни: твоя цель — мяч. Не спеши реагировать на всякие уклоны туловища и на движения ног соперника. Все время смотри на мяч. Когда научишься чувствовать этот момент, то будешь в подобных обстоятельствах побеждать. Пока владеющий мячом уклоняется или делает другие финты, он теряет контроль над мячом. Воспользуйся этим и отбей мяч.

Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию поля.

Мяч при вбрасывании берут обеими руками и заносят за голову. При этом лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между

собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, а тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подаешь туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросаешь партнеру мяч в нужном направлении (рис. 95). Можно таким же образом выполнять вбрасывания не с места, а с разбега (но не переступая линию поля) и ставя ноги врозь. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«В стенку»

Чтобы не бегать за мячом, встань напротив стенки и, выполняя все условия правильного вбрасывания, направляй мяч в нее. Сперва встань от стенки в нескольких шагах и бросай мяч несильно. Все внимание направь на то, чтобы правильно ставить ноги, верно держать мяч и не отрывать ноги от земли, пока мяч в руках. Постепенно уходи от стенки дальше, разбегайся и бросай мяч сильнее.

Если вас двое

«Бросаем друг другу»

Встаньте друг против друга примерно в 8—10 шагах. Один бросает мяч в полном соответствии правилам вбрасывания, а другой ловит мяч, после чего так же возвращает партнеру.

«С вратарем»

Вратарь делает свое дело — защищает ворота. Становись то напротив, то справа или слева от ворот и, бросая мяч согласно правилам, постарайся попасть им в ворота. Если в воротах не профессиональный вратарь, а обычный игрок, периодически меняйся с ним ролями.



Рис. 95. Вбрасывание мяча из-за боковой

«Кто дальше?»

Встаньте друг против друга примерно на расстоянии 10 шагов. Тот, кто с мячом, бросает его как можно сильнее в сторону партнера. Когда мяч приземляется, партнер, замечая точку соприкосновения мяча с землей, кладет на это место какой-нибудь предмет. По очереди бросая мяч, вы определяете, у кого бросок более дальний. Следите друг за другом, чтобы вбрасывание каждый выполнял обеими руками из-за головы и без преждевременного отрыва ног от земли.

«Из круга в круг»

Начертите два круга диаметром по 2—3 шага, один от другого примерно в 10 шагах. Поочередно каждый бросает мяч из своего круга, стараясь попасть в чужой.

Если вас больше двух

«Вбрасывание и остановка мяча»

Разделившись на две группы, разойдитеесь на такое расстояние, на какое можете бросить мяч. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, вбрасывает мяч стоящему напротив, а тот любым способом останавливает мяч. Теперь тот, кто остановил мяч, вбрасывает его следующему игроку противоположной колонны. Тот — опять стоящему напротив и т. д.

«Вратарь в круге»

Вратарь становится в круг диаметром примерно 5—6 шагов, а несколько игроков располагаются с разных сторон круга. Каждый по очереди вбрасывает мяч в круг, а вратарь не дает мячу опуститься в пределах круга.

Возможные ошибки

1. Мяч еще в руках, а ты уже оторвал от земли ногу.

2. Ты поднял руки с мячом над головой, а надо занести их за голову.

3. Во время вбрасывания перешагнул боковую линию.

4. Бросил мяч не двумя руками, а одной.

Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Ему ведь приходится по-всякому ловить мячи, отбивать их, делать самые разнообразные прыжки и броски. К тому же он должен уметь вбрасывать мячи и выбивать их с рук и с земли.

Ловля мяча

Чтобы поймать мяч, летящий высоко, нужно прежде всего рассчитать, в каком месте это сделать удобнее. Иной раз вратарю целесообразно остаться на месте, иногда — переместиться (в сторону, вперед и назад). От того, на какой высоте и в каком направлении летит мяч, зависит и способ, которым его лучше ловить. Вот с различных способов ловли мяча мы и начнем разговор о приемах игры вратаря.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке

Когда вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке, он одновременно с прыжком энергично поднимает вверх прямые руки и обращенными вперед ладонями с широко расставленными пальцами ловит мяч. Чтобы соприкосновение рук с мячом получилось мягким, нужно в миг касания мяча немного отвести руки назад. После того как мяч остановлен, ладони перемещаются для обхвата мяча и вратарь притягивает мяч к туловищу (рис. 96).

Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря

Когда мяч летит высоко, но в стороне от места, где стоит вратарь, страж ворот должен (учитывая быструю полета мяча и расстояние до

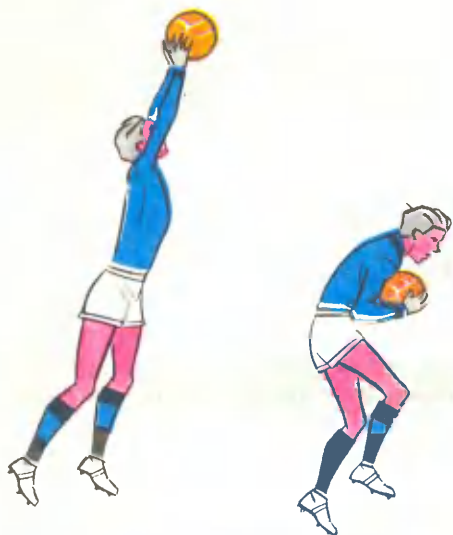


Рис. 96. Ловля высоколетящего мяча в прыжке



Рис. 97. Ловля (или отбивание) мяча, высоко летящего в стороне от вратаря

линии его полета) рассчитать, успевает ли он переместиться на линию полета к моменту, когда мяч будет пролетать мимо. Конечно, расчеты эти нелегки и умение быстро делать их приходит только с опытом. Но все же с первых тренировок старайтесь определять и время полета мяча, и ско-

рость своих действий. Итак, если вратарь успевает, то разумнее всего ему переместиться на линию полета мяча и ловить мяч, стоя лицом к нему: в таком положении действовать и удобнее и надежнее. Если же вратарь видит, что он окажется в нужном положении перед мячом не успевает, то должен прыгнуть к мячу и постараться поймать (или отбить) мяч руками (рис. 97). В случаях, когда ловля мячей, летящих в стороне от вратаря, связана с падением, нужно стараться, поймав мяч, тут же притянуть его к туловищу. Чтобы толчок получился сильнее, надо стопу толчковой ноги обратить носком в направлении прыжка.

Ловля мяча, летящего на уровне груди

Наиболее надежный способ ловить такие мячи следующий: по возможности переместиться на линию полета мяча, затем подпрыгнуть вверх с таким расчетом, чтобы на уровне мяча оказался живот (к нему вратарь подтягивает мяч сразу после того, как поймает в руки, обращенные ладонями вверх). На грудь мяч ловить не рекомендуется, потому что от груди он может отскочить раньше, чем его успеют обхватить руки (рис. 98).

Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть настолько сомкнуты, чтобы мяч не проскочил между ними, если он вырвется из рук. Встретив мяч, руками подтягивают его в угол, образованный ногами и туловищем (рис. 99).

Прием катящегося мяча

Когда мяч катится на вратаря, нужно встать перед ним так, чтобы линия движения мяча проходила в середине сомкнутых прямых ног. Обращенные ладонями вперед прямые руки с немного растопыренными пальцами почти касаются земли и обхватывают приближившийся мяч. Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу (рис. 100).

Ловля низколетящего мяча с падением

Если мяч летит или катится в стороне от вратаря так, что добежать до него трудно, вратарь поворачивается в сторону мяча и, пробежав некоторое расстояние (если это нужно), прыгает низко над землей к мячу. После толчка руки выбрасываются вверх, ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть (рис. 101). Падать следует перекатом, а не плашмя: сперва земли касается голень, потом бедро, бок, а последними — руки. Бросок легче сделать из полуприседа. На живот падать не рекомендуется. Вам, ребята, следует тренировать такой прием только на траве или на мягком грунте.

Поймав мяч, вратарь не должен торопиться переходить к следующему действию (скажем, перемещаться в ту или другую сторону, выбрасывать или выбивать мяч ногой): в спешке можно потерять мяч.

Как вставать после падения?

Крепко прижав мяч к груди одной рукой, другой нужно упереться в землю и подняться.

Отбивание мяча

Отбивать мяч целесообразно лишь в случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Например, когда до мяча можно дотянуться лишь кончиками пальцев, вокруг вратаря много игроков или поймать мяч может помешать кто-то из соперников. Отбивать мяч желательно обоими кулаками, но если так неудобно, можно отбить и одним (рис. 102).

Кулаками. Такой прием чаще всего приходится выполнять в прыжке. Что-

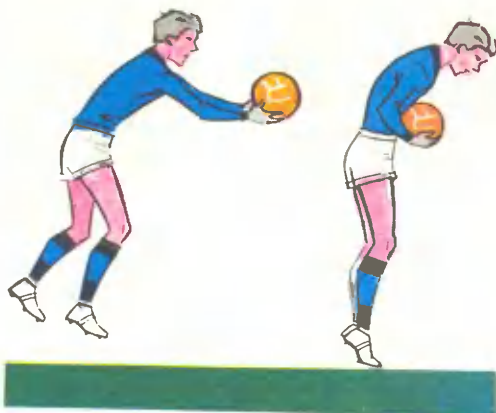


Рис. 98. Ловля мяча, летящего на уровне груди

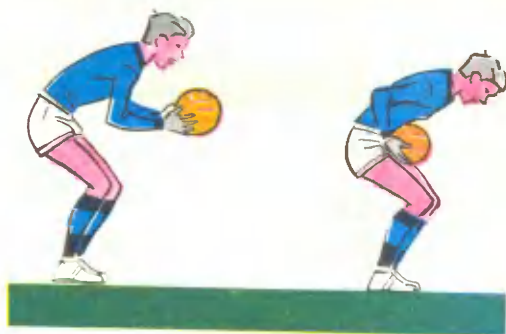


Рис. 99. Ловля низколетящего мяча

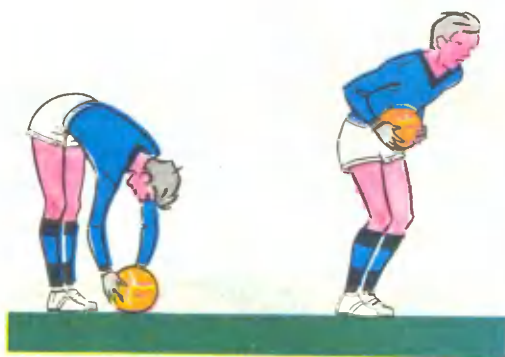


Рис. 100. Прием катящегося мяча

Рис. 101. Ловля низколетящего мяча с падением



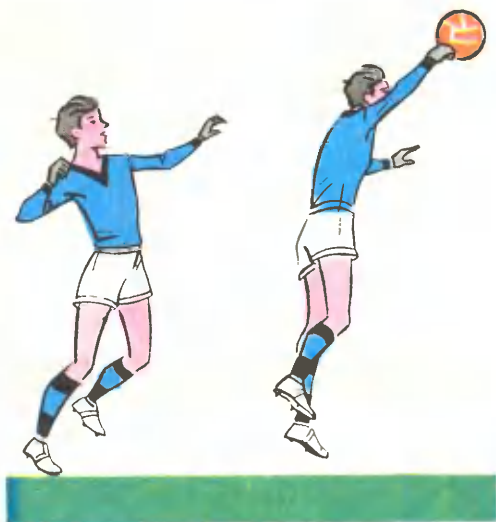


Рис. 102. Отбивание мяча кулаком



Рис. 103. Бросок мяча (вариант)

бы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда они еще остаются несколько согнутыми, ударить по мячу обоими кулаками.

Кулаком. Применяется, когда невозможно достать мяч обеими руками. Отбить мяч кулаком можно двумя способами. Первый: когда мяч приближается, поднятая рука, до этого немного согнутая в локте, разгибается, и наружная часть кулака наносит удар по мячу. От такого удара мяч не улетит далеко. Зато таким образом можно доставать довольно высокие мячи. Второй: более сильный удар выполняется с полным замахом руки и с энергичным движением в плечевом суставе. Рука сперва отводится назад, а потом резко «выбрасывается» к мячу.

Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или медленного бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Мяч вратари держат двумя руками, немного согнутыми в локтях. Пробежав вперед 2—3 шага, голкипер бросает мяч немного вперед и наносит по нему удар подъемом.

Бросок мяча

Дальность посылы мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч. Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывает мяч из-за плеча (рис. 103). Вратарь должен следить за тем, чтобы в моменты отведения руки назад и вперед не уронить мяч.

Можно бросить мяч рукой, предварительно не отведенной за плечо, а находящейся на уровне чуть выше пояса. В момент такого броска ладонь (как и при уже рассмотренном броске)

направлена вперед, а рука, до этого согнутая в локтевом суставе, выпрямляется. Делается резкое движение ладони, как бы выталкивающее мяч. Мяч, посланный так, летит плавно, мягко, как бы расстилаясь перед игроком, которому он адресован.

Вратари применяют и такой бросок мяча, после которого мяч катится по земле. Перед броском страж ворот сгибает ноги и принимает положение полуприседа. Выпрямляя и опуская руку чуть ниже колена, он бросает мяч так, чтобы тот покатился по земле. Кисть руки, в которой лежит мяч перед броском, обращена к земле, а в момент броска разворачивается назад с таким расчетом, чтобы ладонь оказалась обращенной вперед — в сторону полета мяча (рис. 104).

У п р а ж н е н и я

Если ты один

«На линию мяча»

Встань в нескольких шагах напротив стенки. Бросай мяч в стенку на разной высоте. Перед ловлей ты должен успеть переместиться так, чтобы туловищем преградить путь мячу.

«Сомкни ноги»

Брось мяч в стенку так, чтобы, отскочив, он катился по земле. Переместись, сомкни ноги и подбери мяч.

«Подбрось и лови»

Во время медленного бега бросай мяч немного вперед-вверх и лови его на разной высоте.

«Перекаты»

Сядь на землю. Мяч держи в руках, вытянутых вверх. Не выпуская его из рук, ложись то влево, то вправо, то назад, касаясь земли то боком, то спиной. Руки все время остаются выпрямленными.

«На корточках»

Прими положение приседа и перекакивай с места на место, вперед, назад и в стороны. Оставаясь на корточках, бросай и лови мяч.

«Себе на бросок»

Встань в нескольких шагах от стенки. Брось мяч в такую ее часть, чтобы после отскока его можно было достать лишь в броске. Заранее перебежать на предполагаемую линию полета мяча ты не должен. Перед броском сделай полуприсед (чтобы легче было оттолкнуться). Если не поймал мяч, отбей его кулаком.

Если вас двое

Когда оба занимающихся — вратари, то они, выполняя каждое из описанных ниже упражнений, должны периодически меняться ролями. Если же вратарь один, то партнер выполняет роль тренирующего.



Рис. 104. Еще одна разновидность броска

«Не вставая»

Вратарь садится на землю, а партнер становится в 3—4 шагах. Партнер бросает мяч так, чтобы он летел прямо над головой вратаря и в стороне от него, но на такой высоте и на таком расстоянии, чтобы можно было его поймать, вытянув вверх руки либо прогнувшись в ту или другую сторону, не вставая.

«В полуприседе»

Вратарь принимает положение полуприседа (из такого положения наиболее удобно прыгать, уклоняться в стороны, совершать броски и падения). Партнер, находясь в нескольких шагах от стража ворот, бросает ему руками мяч на высоте живота, груди, головы и выше, но с такой силой, чтобы вратарь успевал преграждать путь мячу. Голкипер должен поймать мяч руками и подтянуть его к животу или к груди — в зависимости от того, на какой высоте пойман мяч.

«В броске»

Готовясь ловить или отбивать мячи, летящие в углы ворот, вратарь принимает положение полуприседа. Партнер бросает мячи руками то в один, то в другой угол на разной высоте.

«Броски вперед»

Тренирующий вратаря бросает мяч так, чтобы он летел примерно на высоте пояса, но не долетал несколько шагов до линии ворот. Вратарь до броска стоит на линии ворот. Броском вперед или вперед-в сторону он должен поймать мяч либо отбить его кулаками.

«С края»

Вратарь стоит лицом влево (или вправо) от ворот. Там — партнер с

мячом. Он набрасывает мяч руками или делает навесные подачи ногами. Голкипер ловит каждый мяч (стараясь делать это в наиболее высокой точке), а поймав мяч, направляет его обратно партнеру (разными способами).

«Ловля и удары»

Два вратаря становятся на расстоянии примерно 20 шагов друг от друга. Поочередно один наносит удар (с земли), другой ловит высоколетящий мяч, после чего посылает его партнеру (ударом).

«Два вратаря»

Вратари садятся друг против друга примерно в 2—3 шагах. Поочередно один бросает, а другой ловит мяч то над собой, то в стороне.

Если вас больше двух

Если среди нескольких занимающихся один вратарь, то лучше всего бить по воротам, разместившись напротив и сбоку от них. Страж ворот ловит мяч либо отбивает их, применяя прыжки и падения. Вбрасывать пойманные мячи должен то один игрок, то другой, обучаясь делать это точно.

Возможные ошибки

1. Ты пытался поймать мяч, протянув к нему руки, в то время как туловище еще находилось на линии полета мяча. Так оказался в неустойчивом положении, неудобном для ловли мяча. Поймав мяч, тут же уронил его. Ошибка стоила гола. Если бы в момент ловли мяча туловище было на линии полета мяча, то выроненный мяч мог бы попасть в какую-то часть тела и не отскочить в ворота.

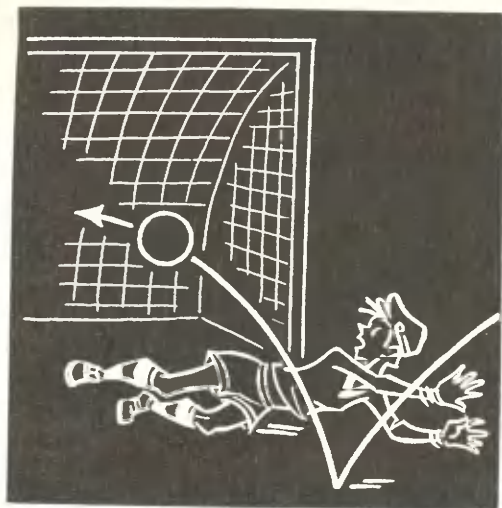


Рис. 105. Итог «досрочного» падения

2. Ты упал на живот и сильно ударился.

3. Ты поймал мяч, а когда стал подтягивать его к животу — уронил. Мяч влетел в ворота между расставленными ногами. Если бы ноги стояли близко одна к другой, мяч ударился бы о них и отскочил перед тобой, а ты сумел бы подобрать его.

4. Не рассчитав место приземления мяча, ты упал, когда мяч еще не долетел до тебя. В результате мяч стукнулся о землю впереди тебя и влетел в ворота над твоими руками (рис. 105).

5. Ты поймал мяч и, не обхватив его как следует обеими руками, поспешил выбросить партнеру. В результате ты выронил мяч.

Клубы-рекордсмены

На стр. 13—19 мы познакомили вас, ребята, с наиболее знаменитыми сборными командами и футболистами всех стран и всех времен, а на стр. 34—41 — с историей сборной СССР и с самыми выдающимися игроками нашего футбола. Теперь хотим рассказать вам о лучших командах Советского Союза.

С 1936 г. разыгрываются всесоюзное первенство и Кубок СССР для клубных команд. Согласно успехам в этих соревнованиях мы и представляем лучшие клубы страны.

Чемпионы СССР

12 раз — «Динамо» (Киев): в 1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985 и 1986 гг.;

11 раз — «Спартак» (Москва): в 1936 (осень), 1938, 1939, 1952, 1953, 1956, 1958, 1962, 1969, 1979 и 1987 гг.;

11 раз — «Динамо» (Москва): в 1936 (весна), 1937, 1940, 1945, 1949, 1954, 1955, 1957, 1959, 1963 и 1976 (весна) гг.;

6 раз — ЦСКА (ЦДКА, ЦДСА): в 1946, 1947, 1948, 1950, 1951 и 1970 гг.;

3 раза — «Торпедо» (Москва): в 1960, 1965 и 1976 (осень) гг.;

2 раза — «Динамо» (Тбилиси): в 1964 и 1978 гг.;

по разу — «Заря» (Ворошиловград) — в 1972 г., «Арагат» (Ереван) — в 1973 г., «Динамо» (Минск) — в 1982 г., «Днепр» (Днепропетровск) — в 1983 г., «Зенит» (Ленинград) — в 1984 г.

Обладатели Кубка СССР

9 раз — «Спартак» (Москва): в 1938, 1939, 1946, 1947, 1950, 1958, 1963, 1965 и 1971 гг.;

8 раз — «Динамо» (Киев): в 1954, 1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985 и 1987 гг.;

6 раз «Динамо» (Москва): в 1937, 1953, 1967, 1970, 1977 и 1984 гг.;

6 раз — «Торпедо» (Москва): в 1949, 1952, 1960, 1968, 1972 и 1986 гг.;

4 раза — «Шахтер» (Донецк): в 1961, 1962, 1980 и 1983 гг.;

4 раза — ЦСКА (ЦДКА, ЦДСА, ЦСК МО): в 1945, 1948, 1951 и 1955 гг.;

по 2 раза — «Локомотив» (Москва): в 1936 и 1957 гг.; «Арагат» (Ереван): в 1973 и 1975 гг.; «Динамо» (Тбилиси): в 1976 и 1979 гг.;

по разу — «Зенит» (Ленинград) — в 1944 г.; «Карпаты» (Львов) — в 1969 г., СКА (Ростов-на-Дону) — в 1981 г. и «Металлист» (Харьков) — в 1988 г.

Теперь вы видите, что по сумме самых высоких достижений лучшие показатели у киевского «Динамо» и московского «Спартака» — по 20 побед (12+8 и 11+9), московского «Динамо» — 17 (11+6). У команды ЦСКА 10 побед (6+4), московского «Торпедо» — 9 (3+6), тбилисского «Динамо» и донецкого «Шахтера» — по 4 (2+2 и 0+4). За ними идут ереванский «Арагат» — 3 (1+2), ленинградский «Зенит» и московский «Локомотив» — по 2 (1+1 и 0+2), минское «Динамо» (1+0), днепропетровский «Днепр» (1+0), львовские «Карпаты» (0+1), ростовский СКА (0+1) и Харьковский «Металлист» (0+1).

Коротко об этих командах

Киевское «Динамо» — лучший советский клуб 60-х и 70-х гг., хотя год рождения его — 1927-й, а в чемпионатах СССР команда участвует с самого их начала.

Разумеется, и в довоенные годы в составе киевлян выступали выдающиеся футболисты: Антон Идзовский и Николай Трусевич, Николай Махиня и Владимир Гребер, Иосиф Лившиц и Иван Кузьменко, Виктор Шиловский и Константин Щегодский, Петр Лайко и другие. Из игроков последующих поколений достойны быть названными Михаил Коман и Олег Макаров, Виталий Голубев и Андрей Зазроев, Владимир Щегольков и Юрий Войнов, Леонид Островский и Йожеф Сабо, Василий Турянчик и Олег Базилевич, Виктор Серебряников и Виктор Каневский, Андрей Биба и Валерий Лобановский, Виктор Банников и Вадим Соснихин, Федор Медвидь и Анатолий Бышовец, Анато-



Московский «Спартак» 1939 г. — трехкратный чемпион СССР. Справа налево: Андрей Старостин, Владислав Жмелков, Павел Корнилов, Виктор Семенов, Григорий Тучков, Василий Соколов, Виктор Соколов, Николай Гуляев, Алексей Соколов, Георгий Глазков, Владимир Степанов

лий Пузач и Виталий Хмельницкий, Евгений Рудаков и Владимир Трошкин, Михаил Фоменко и Стефан Решко, Виктор Матвиенко и Владимир Мунтян, Виктор Колотов и Владимир Веремеев, Владимир Онищенко и Олег Блохин, Леонид Буряк и Анатолий Коньков, Владимир Бессонов и Сергей Балтача, Владимир Лозинский, Анатолий Демьяненко, Сергей Журавлев и Андрей Баль, Виктор Чанов и Вадим Евтушенко, Олег Кузнецов, Павел Яковенко, Василий Рац, Иван Яремчук, Александр Заваров, Игорь Беланов и Алексей Михайличенко.

Киевское «Динамо» дважды побеждало в розыгрышах европейского Кубка обладателей кубков (в 1975 и 1986 гг.), в 1975 г. выиграло и европейский Суперкубок. Эти победы связаны с именем старшего тренера Валерия Лобановского, как и успехи команды во всесоюзных турнирах, начиная с 1974 г. До него больших успехов добивались, работая с командой, Олег Ошенков, Вячеслав Соловьев, Виктор Маслов и Александр Севидов.

Московский «Спартак». Нынешнее название получил в 1935 г. Его прародитель — команда МКС (Московский клуб спорта), основанная еще в 1922 г.

В рядах этой команды выступали такие известные футболисты, как братья Старостины (Николай, Александр, Андрей и Петр), Павел Канунников, Петр Исаков, Анатолий Акимов, Виктор Соколов, Георгий Глазков, Владимир Степанов, Станислав Леута, Владислав Жмелков, Василий Соколов, Виктор Семенов, Алексей Соколов, Сергей Артемьев, Павел Корнилов, Константин Рязанцев, Олег Тимаков, Алексей Леонтьев, Николай Дементьев, Сергей Сальников, Никита Симонян, Игорь Нетто, Алексей

Парамонов, Николай Тищенко, Юрий Седов, Анатолий Ильин, Борис Татушин, Анатолий Исаев, Анатолий Масленкин, Михаил Огоньков, Иван Мозер, Владимир Маслаченко, Геннадий Логофет, Сергей Рожков, Юрий Фалин, Вячеслав Амбарцумян, Анатолий Крутиков, Алексей Корнеев, Галимзян Хусаинов, Анзор Кавказавили, Евгений Ловчев, Сергей Ольшанский, Николай Киселев, Виктор Папаев, Александр Прохоров, Николай Осянин, Александр Минаев, Олег Романцев, Сергей Шавло, Георгий Ярцев, Юрий Гаврилов, Ринат Дасаев, Вагиз Хидиятуллин, Федор Черенков, Сергей Родионов, Владимир Сочнов, Александр Бубнов, Геннадий Морозов, Юрий Суслопаров, Борис и Евгений Кузнецовы, Виктор Пасулько, Александр Мостовой.

Много лет командой руководил один из ее ветеранов Николай Старостин. В числе тренеров были и те, кто в свое время сам играл за «Спартак»: Николай Гуляев, Георгий Глазков, Константин Рязанцев, Василий Соколов, Никита Симонян, Сергей Сальников, Николай Дементьев, Николай Тищенко, Анатолий Исаев, Игорь Нетто, Анатолий Коршунов, Анатолий Крутиков, Галимзян Хусаинов, Иван Варламов.

Успехи «Спартака» в конце 70-х и в 80-е гг. связаны с именем старшего тренера Константина Бескова. Напомним, что с 1979 по 1987 г. «Спартак» дважды был чемпионом СССР, 5 раз (в 1980, 1981, 1983, 1984 и 1985 гг.) получал серебряные медали и дважды (в 1982 и 1986 гг.) — бронзовые. Начальником команды все это время был один из основателей «Спартака» — Николай Старостин.

«Динамо» (Москва) — клуб не менее славный. Прежде всего это первый чемпион страны. Команда основана в 1923 г. С той поры и носит это название.

Цвета столичных динамовцев на протяжении истории клуба защищала плеяда выдающихся мастеров футбола: Василий Житарев и Федор Чулков, Николай Троицкий и Иван Артемьев, Федор Селин и Константин Блинков, Сергей Иванов и Василий Павлов, Сергей



ЦДКА 1948 г. — трехкратный чемпион СССР. Слева направо: Алексей Гринин, Владимир Никандров, Юрий Нырков, Всеволод Бобров, Виктор Чистохвалов, Анатолий Башашкин, Иван Кочетков, Вячеслав Соловьев, Алексей Водягин, Валентин Николаев, Владимир Демир

В 1949 г. московские динамовцы стали чемпионами СССР в пятый раз в своей истории. Справа: тренеры команды Михаил Якушин и Иван Станкевич, капитан Леонид Соловьев, вратари Алексей Хомич и Вальтер Саная...





Московское «Торпедо» в 1960 г. сделало дубль, завоевав первенство и Кубок СССР

Тбилисское «Динамо» — одна из лучших команд СССР конца 70-х гг.



Ильин и Михаил Якушин, Василий Смирнов и Евгений Фокин, Лев Корчебоков и Алексей Лапшин, Евгений Елисеев и Михаил Семичастный, Гавриил Качалин и Аркадий Чернышев, Виктор Дубинин и Всеволод Радикорский, Иван Станкевич и Николай Пальска, Всеволод Блинков и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Алексей Хомич, Леонид Соловьев и Василий Карцев, Константин Бесков и Александр Малявкин, Владимир Савдунин и Александр Соколов, Иван Конов и Лев Яшин, Владимир Кесарев и Константин Крижевский, Борис Кузнецов и Виктор Царев, Юрий Кузнецов и Алекпер Мамедов, Генрих Федосов и Владимир Рыжкин, Игорь Численко и Валерий Короленьков, Эдуард Мудрик и Виктор Аничкин, Георгий Рябов и Валерий Маслов, Геннадий Гусаров и Валерий Зыков, Геннадий Еврюжihin и Владимир Козлов, Владимир Пильгуй и Сергей Никулин, Александр Маховиков и Николай Гонтарь, Александр Максименков и Александр Бубнов, Анатолий Паров, Александр Минаев и Валерий Газзаев, Александр Новиков и Николай Латыш, Алексей Прудников, Виктор Лосев, Александр Бородюк и Игорь Добровольский.

Как и в «Спартаке», наставниками в московском «Динамо» почти всегда были коренные воспитанники клуба: Виктор Дубинин, Михаил Якушин, Всеволод Блинков, Константин Бесков, Гавриил Качалин, Василий Павлов, Виктор Царев, Владимир Ильин.

Три бывших динамовца Москвы — Михаил Якушин, Гавриил Качалин и Константин Бесков — долгие годы стояли у руля сборной СССР.

ЦСКА (со времени своего основания — 1923 г. — этот клуб носил и другие названия: ОППВ, ЦДКА, ЦДСА, ЦСК МО).

К числу наиболее известных представителей армейского футбола надо отнести прежде всего: Сергея Сысоева, Владимира Ратова, Константина Жибоедова, Константина Ляскового, Григория Федотова, Владимира Никонова, Ивана Кочеткова, Александра Виноградова, Алексея Гринина, Валентина Николаева, Владимира Демина, Всеволода Боброва, Вячеслава Соловьева, Виктора Чистохвалова, Алексея Волягина, Анатолия Башашкина, Юрия Ныркова, Александра Петрова, Бориса Разинского, Анатолия Порхунова, Иосифа Беду, Владимира Агапова, Дмитрия Багрича, Алексея Мамыкина, Эдуарда Дубинского, Владимира Пономарева, Альберта Шестернева, Валентина Афонина, Владимира Поликарпова, Владимира Федотова, Юрия Пшеничникова, Юрия Истомина, Владимира Капличного, Бориса Копейкина, Владимира Астаповского, Сергея Ольшанского, Василия Швецова, Юрия Чеснокова, Александра Тарханова.

Много лет клуб возглавляли бывшие армейцы: Григорий Пинаичев, Григорий Федотов, Всеволод Бобров, Валентин Николаев, Сергей

Шапошников, Владимир Агапов, Николай Маношин, Алексей Мамыкин, Валентин Бубукин, Владимир Капличный, Владимир Федотов, Сергей Морозов. Однако самые большие успехи футболистов ведущей команды Вооруженных Сил СССР связаны с именем Бориса Андреевича Аркадьева. Именно под его руководством московские армейцы 5 раз в течение шести сезонов (1946—1951 гг.) стали чемпионами СССР (это «всесоюзное достижение» не побито до сих пор) и трижды выиграли Кубок (в 1945, 1948 и 1951 гг.).

Московское «Торпедо» появилось на всесоюзном горизонте в 1938 г. Нынешнее название получило двумя годами ранее, а до этого (с 1924 г.), представляя крупнейший в стране автомобильный завод — московский, носило название «Пролетарская кузница».

Гордостью торпедовского футбола стали Виктор Маслов, Иван Кочетков, Константин Рязанцев, Анатолий Акимов, Николай Морозов, Владимир Мошкаркин, Агустин Гомес, Александр Пономарев, братья Георгий и Василий Жарковы, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Валерий Воронин, Николай Маношин, Михаил Гершкович, Слава Метревели, Олег Сергеев, Борис Батанов, Геннадий Гусаров, Юрий Фалин, Виктор Шустиков, Анзор Кавказшвили, Виктор Банников, Вадим Никонов, Виктор Круглов, Владимир Сахаров, Александр Максименков, Валерий Филатов, Сергей Пригода, Владимир Юрин, Валерий Шавейко, Юрий и Николай Савичевы, Олег Ширинбеков, Дмитрий Харин.

Наивысшие турнирные успехи московского «Торпедо» связаны, как и успехи киевского «Динамо», с именем Виктора Маслова. В последние годы наставниками команды было немало коренных торпедовцев: Валентин Иванов, Юрий Золотов, Виктор Шустиков, Владимир Юрин, Вадим Никонов.

Тбилисское «Динамо». Основано в 1936 г. Участвовало во всех всесоюзных чемпионатах, за исключением самого первого.

Наиболее известные игроки лучшей грузинской команды — Шота Шавгулидзе, Борис Пайчадзе, Гайоз Джеджелава, Михаил Бердзенишвили, Виктор Паюков, Виктор Бережной, Ниязбей Дзяпшпа, Георгий Антадзе, Автандил Гогоберидзе, Владимир Маргания, Заур Калоев, Михаил Месхи, Гиви Чохели, Сергей Котрикадзе, Шота Яманидзе, Георгий Сичинава, Муртаз Хурцилава, Слава Метревели, Гиви Нодия, Давид Кипиани, Владимир Гуцаев, Рамаз Шенгелия, Александр Чивадзе, Тенгиз Сулаквелидзе, Виталий Дараселия, Отар Габелия, Тамаз Костава, Нодар Хизанишвили, Шота Хинчагашвили.

С большим успехом руководили тбилисской командой Алексей Соколов, Михаил Бутусов,



Киевское «Динамо» в 1981 г. в десятый раз стало чемпионом страны «Динамо» (Киев) — 1987



Гавриил Качалин (при нем тбилисцы впервые стали чемпионами СССР), Нодар Ахалкаци.

Донецкий «Шахтер». Первая страница в летописи этой команды датирована 1935 г. Первое название — «Стахановец» («Шахтер» — с 1947 г.). В высшей лиге горняки выступают с 1938 г. (с перерывами).

Довоенные успехи «Шахтера» связаны с именами прежде всего Григория Бикезина и Григория Балабы. Затем известными в команде и в республике стали Геннадий Снегирев,

Николай Головкин, Вячеслав Алябьев, Владимир Сальков, Анатолий Родин, Юрий Анащенко, Валентин Сапронов, Виталий Савельев.

В последние годы игроки донецкой команды Юрий Дегтерев и Виктор Звягинцев, Валерий Горбунов и Михаил Соколовский, Владимир Роговский и Виталий Старухин приобрели всесоюзную репутацию.

К наивысшим достижениям в начале 60-х гг. (выигрыш Кубка СССР в 1961 и 1962 гг., выход в финал этого турнира в 1963 г.) «Шахтер» привел Олег Ошенков, а в послед-



«Спартак» (Москва) — 1987

ние годы самых больших достижений (серебряные медали в первенствах СССР 1975 и 1979 гг., «бронза» 1978 г.; участие в финале Кубка СССР 1978 г. и завоевание этого хрустального трофея два года спустя) команда добилась под руководством своих бывших игроков — Владимира Салькова, а затем Виктора Носова.

Ереванский «Арагат». Его история ведется с 1937 г. Тогда команда называлась «Динамо». В «Арагат» переименована в 1963 г. В высшей лиге — с 1949 г. (с перерывами).

Из воспитанников ведущей команды Армении в памяти многочисленных почитателей футбола прежде всего Арутюн Кегеля, Григорий Амбарцумян, Саркис Овивян, Норик Месропян, Алеша Абрамян, Николай Казарян, Сергей Бондаренко, Александр Коваленко, Левон Иштоян, Аркадий Андриасян, Оганес Заназанян, Александр Мирзоян, Назар Петросян, Хорен Оганесян.

Наиболее известные тренеры ереванской команды — Артем Фальян, Александр Пономарев, Николай Глебов, Виктор Маслов, Никита Симонян, Аркадий Андриасян.

Ленинградский «Зенит» создан в 1931 г., а под «современным» названием выступает с 1940 г. В высшей лиге — с 1938 г.

В 40-е гг., когда команда впервые во весь голос заявила о себе (выиграла в 1944 г. Кубок СССР), в «Зените» с успехом играли Леонид Иванов и Борис Левин-Коган, Борис Чучелов и Сергей Сальников. Позже отличались Иван Комаров, Фридрих Марютин, Лев Бурчалкин,

Станислав Завидонов, Анатолий Дергачев, Николай Рязанов, Василий Данилов, Павел Садырин, Владимир Голубев, Владимир Казаченок, Михаил Бирюков, Анатолий Давыдов, Алексей Степанов, Владимир Долгополов, Николай Ларионов, Валерий Брошин, Юрий Желудков, Владимир Клементьев, Борис Чухлов, Сергей Дмитриев.

Успешно руководили командой (в разные периоды) Константин Лемешев и Георгий Жарков, Евгений Елисеев и Артем Фальян, Евгений Горянский и Герман Зонин, Юрий Морозов и Павел Садырин.

Московский «Локомотив». «Родился» в 1923 г. (тогда назывался КОР — «Клуб Октябрьской революции»). Нынешнее название получил через 13 лет, когда начал выступать в высшей лиге.

Наиболее известные игроки «Локомотива» разных лет — Николай Разумовский, Петр Тереиков, Николай Ильин, Алексей Соколов, Виктор Лавров, Валентин Гранаткин, Виктор Лахонин, Василий Панфилов, Виктор Ворошилов, Валентин Бубукин, Виталий Артемьев, Герман Алухтин, Юрий Ковалев, Владимир Маслаченко, Юрий Чесноков, Валерий Петраков.

Первый крупный успех — выигрыш Кубка СССР 1936 г. — достигнут командой под руководством тренера Алексея Столярова. Много работали с игроками-железнодорожниками Михаил Сушков, Гавриил Качалин, Николай Морозов. В 50-е гг. наиболее значительных побед команда добилась под руководством Бориса Аркадьева.

Ворошиловградская «Заря» представляет местный паровозостроительный завод имени

Октябрьской революции. Под нынешним названием выступает с 1964 г. (ей к этому времени исполнилось уже 26 лет). В высшей лиге впервые получила право играть в 1967 г. Шестой сезон выступлений среди лучших команд страны стал для «Зари» триумфальным: клуб выиграл звание чемпиона СССР. Два сезона подряд (в 1974 и 1975 гг.) ворониловградцы выходили в финал розыгрыша Кубка СССР.

Наиболее известные футболисты, игравшие в «Заре», — Александр Ткаченко, Михаил Фоменко, Александр Журавлев, Николай Пинчук, Владимир Малыгин, Юрий Васенин, Виктор и Сергей Кузнецовы, Анатолий Куксов, Владимир Онищенко, Вячеслав Семенов, Юрий Елисеев, Сергей Андреев.

Самых больших успехов «Заря» добилась под руководством Германа Зонина.

Минское «Динамо». Команда основана в 1928 году. В 1954—1959 годах — «Спартак», в 1960—1962 годах — «Беларусь». В высшей лиге с 1941 года (с перерывами).

В 40-е годы ведущими игроками в команде были Борис Кочетов, Аркадий Чернышев, Николай Поставнин, Александр Назаров, Борис Курнев, Николай Шевелянич, Борис Читая, позднее — Алексей Хомич, Геннадий Абрамович, Иван Мозер, Геннадий Хасин, Альберт Денисенко, Юрий Севидов, Эдуард Зарембо, Хуан Усаторре, Леонард Адамов, Юрий Погальников, Михаил Мустыгин, Эдуард Малофеев, Владимир Курнев, Сергей Боровский, Валерий Шавейко, Александр Прокопенко, Юрий Пудышев, Юрий Курненин, Анатолий Байдачный, Петр Василевский, Михаил Вергеенко, Виктор Янушевский, Сергей Алейников, Андрей Зыгмантович, Игорь Гуринович, Сергей Гоцманов, Виктор Сокол, Сергей Кондратьев, Александр Метлицкий, Сергей Деркач.

К победе в чемпионате страны 1982 года привел команду ветеран минского «Динамо» Эдуард Малофеев. Хороших результатов добивались, тренируя минчан, Михаил Бозененков (3-е место в 1954 г.), Александр Севидов (3-е место в 1963 г.) и Вениамин Арзамасцев (3-е место в 1983 г.).

Днепропетровский «Днепр». Команда основана в 1936 году (тогда называлась «Сталь»). В 1949—1961 годах — «Металлург». В высшей лиге с 1972 года (кроме 1979—1980 гг.).

Лучшими в «Днепре» в разные годы были Леонид Колтун, Виктор Романюк, Анатолий Пилипчук, Роман Шнейдерман, Валерий Поркуян, Николай Богданов, Сергей Краковский, Петр Кутузов, Николай Павлов, Сергей Башкиров, Алексей Чередник, Андрей Дилай, Виктор Кузнецов, Геннадий Литовченко, Олег Прота-

сов, Олег Таран, Иван Вишневский, Антон Шох, Вадим Тищенко, Владимир Лютый, Валерий Городов.

Первым тренером «Днепра» в высшей лиге был Валерий Лобановский. А наибольших успехов команда добилась в 1983 году под руководством Владимира Емца (1-е место) и в 1987 году, когда старшим тренером стал Евгений Кучеревский.

Львовские «Карпаты» — клуб 1963 года рождения. С 1971 года — в высшей лиге (исключая сезоны 1978, 1979, 1981 и 1982 гг.). Дважды — и оба раза в 1976 году (весной и осенью) — становились четвертой командой СССР. Семью годами ранее «Карпаты» установили своеобразный рекорд в нашем футболе — оказались первой (и пока единственной) командой, завоевавшей Кубок СССР, выступая в первой лиге первенства страны.

Наиболее известные игроки «Карпат» разных лет — Игорь Кульчицкий, Лев Броварский, Владимир Данилюк, Геннадий Лихачев, Иван Герег, Ярослав Габовда, Алексей Швойницкий, Андрей Баль, Олег Родин, Эдуард Козинкевич, Ярослав Думанский, Степан Юрчишин.

К наивысшим успехам команду вел тренер Эрнест Юст.

СКА (Ростов-на-Дону). Основан в 1938 г. Под этим названием выступает с 1960. В число лауреатов советского футбола вошел в 60-х годах (им тогда руководил Виктор Маслов), став однажды (в 1966 г.) вторым призером чемпионата страны. Тогда в его составе лучшими были Валентин Афонин, Виктор Гетманов, Юрий Шикун, Анатолий Чертков, Алексей Еськов, Олег Копаев, Геннадий Матвеев, Виктор Понедельник. В последние годы сильнейший в команде — форвард Сергей Андреев (игрок сборной страны).

В 1981 году клуб впервые завоевал Кубок СССР. К этой победе команду привел Владимир Федотов.

Харьковский «Металлист». Создан в 1944 г. Под нынешним названием выступает с 1967 г. Лучшее место в чемпионате СССР — шестое в 1961 г. Тогда в его составе отличались Николай Уграицкий, Виктор Марьенко, Юрий Соколов, Владимир Онисько, Владимир Ожередов, Юрий Нестеров, Станислав Костюк, Николай Королев. В 80-е годы лучшие игроки команды — Юрий Сивуха, Игорь Кутепов, Сергей Кузнецов, Иван Панчишин, Леонид Бурак, Виктор Сусло, Игорь Якубовский, Александр Баранов, Юрий Тарасов, Гурам Аджоев, Александр Малышенко. Успешно руководил командой Евгений Лемешко.

Кто же умеет играть в футбол?

Если «работает» голова

Когда заходит разговор о тактике игры, вспоминаются слова знаменитого в свое время футболиста Петра Исакова — центрального нападающего сборных команд Москвы и СССР. Оценивая однажды игру молодого футболиста, он сказал: «Этот парень все умеет: бежит быстро, прыгает высоко, выносив и азартен, неплохо обращается с мячом. Но один недостаток у него все же есть — он не умеет играть в футбол».

Исаков в это время уже был тренером, но те из присутствовавших при этом разговоре, кто помнил, как играл он сам, сразу поняли глубину смысла этой шутки: главное не в том, чтобы уметь выполнять разные приемы по отдельности, а в том, чтобы уметь применять их в игре.

Именно в этом содержание и конечная цель игры. Сам Исаков был игроком высокотехничным, хотя выдающимися физическими данными и не обладал. Зато во время игры он делал все настолько своевременно, разумно и точно, что соперники очень часто не могли противодействовать ему, хотя в отдельных качествах и превосходили Петра. Недаром любители игры прозвали этого футболиста «профессором».

Таким образом, ребята, если вы даже станете сильными и выносливыми, быстрыми и ловкими, овладеете всеми приемами техники игры, это еще не будет означать, что вы уже научились хорошо играть в футбол. Чтобы хорошо играть, нужно научиться все делать своевременно и разумно.

Если вы принимаете такие решения, выполнение которых приносит

успех в борьбе, значит, ваша тактика была хорошей. Не добились успеха — значит, она была негодной.

В случаях, когда футболист принял решение действовать самостоятельно, это относится к индивидуальной тактике; если же он взаимодействует с партнерами, это уже тактика коллективной игры.

Например. Вышли вы на площадку сыграть с командой соседнего дома (или улицы) и видите: в обороне у соперника рослые защитники, в то время как в нападении вашей команды все ребята невысокие. Если вы будете направлять мяч к чужим воротам вёрхом, то в борьбе за него чаще будут побеждать игроки обороны. Направлять мячи своим нападающим низом (особенно по земле) — значит обеспечить преимущество в борьбе вашей команде (в борьбе за низовые мячи маленькие чаще всего превосходят рослых). Если этот замысел дал вам преимущество, значит, вы применили всей командой разумную тактику игры и она помогла вам победить.

Не вдаваясь пока в подробности различных понятий и рекомендаций, касающихся тактики игры, постарайтесь запомнить очень важную истину (от нее во многом зависит, сможете ли вы стать хорошими футболистами): футбол — игра коллективная, и поэтому нужно с самого детства суметь воспитать в себе вкус именно к коллективной борьбе. Это вовсе не значит, что, играя в двое ворот, вы не должны заниматься обводкой, выполнять обманные движения и во всех случаях только передавать мяч. Но применять каждый из этих приемов в игре нужно только в той мере, в какой он наиболее полезен.

Если вам, например, вдруг захочется во время игры бить по мячу с лёта в высоком прыжке только потому, что это красиво (в то время как есть возможность остановить мяч и направить его точно партнеру), вы никогда не станете хорошим игроком. Заметив, что партнер в выгодном положении, не проявляйте эгоизма — отдайте ему мяч. Научитесь радоваться успеху товарища, если этот успех принес пользу команде. История футбола знала много высокотехнических футболистов, которые так и не выросли в высококлассных мастеров футбола только потому, что не сумели воспитать в себе вкус к коллективной игре.

О системах игры и о том, как они менялись

Во времена, когда футбол делал первые шаги, цель игры была та же, что и теперь: каждая команда стремилась забивать голы в ворота соперника и не пропускать их в свои. Но прежде добивались этой цели менее разумными средствами, чем теперь. Собственно говоря, некоторые игры, которые вы проводите у себя во дворе, и сейчас напоминают ту, давнишнюю, тактику игры. Когда мячом владеет один из вас, все остальные устремляются вперед, забывая о защите своих ворот. Когда же мячом завладеет соперник, игроки команды, только что бывшей в наступлении, стремглав возвращаются на защиту своих ворот. Так волной перебрасываются играющие то к одним, то к другим воротам, создавая толчею у мяча. Такую тактику не назовешь иначе как куча на кучу.

Но по мере развития игры футболисты приходили к более разумным методам ведения борьбы. Они прежде всего поняли: есть смысл распределить между игроками обязанности, наделив одних задачей главным образом защищать свои ворота, а других — делать все для того, чтобы забивать голы. Несложно было понять, что тем, на кого возложены оборонительные функции, нужно держаться ближе к своим воротам, а тем, чья обя-

занность забивать, — ближе к чужим. Вот так и появились вратари, защитники, полузащитники и нападающие.

Мы знаем, что в каждой из ваших команд, ведущих поединок вблизи своего дома, часто бывает всего по два-три игрока. Конечно, при таких обстоятельствах бегать взад и вперед — быть то нападающим, то защитником — приходится всем. И все же стремящимся научиться хорошо играть в футбол нужно многое знать о современной тактике игры, об обязанностях игроков разных линий, об основных принципах, методах и средствах, которыми они пользуются, чтобы отвечать своему назначению.

Таким образом, система игры — это определенный порядок расположения игроков на поле в зависимости от того, в какой линии они играют и какая им там отведена роль. Система игры предусматривает также разделение обязанностей между игроками разных линий, методы и характер взаимодействия футболистов.

За сто с лишним лет существования футбола сменилось много систем. Удивляться этому не стоит: ведь футбол, как и любой другой вид спорта, непрерывно развивается.

В 20-е гг. на вооружении футбольных команд была тактическая система «пять в линию» (1+2+3+5). Команды того времени состояли из вратаря, двух защитников, трех полузащитников и пятерых нападающих, располагавшихся «в линию» (рис. 106).

В то время действовало старое пра-

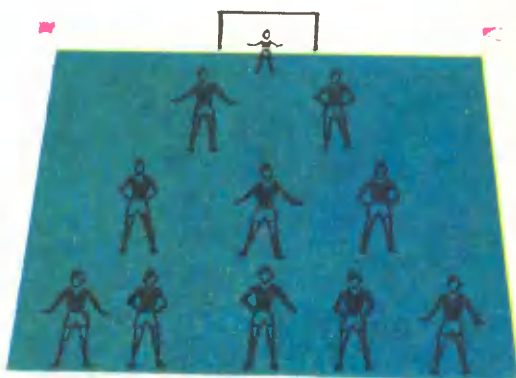


Рис. 106. «Пять в линию»

вило «вне игры» (игрок без мяча должен был иметь перед собой не менее трех соперников) и, чтобы затруднить действия нападающих команды соперника, защитники располагались один позади другого: один был передним, другой — задним.

Два крайних полузащитника выполняли обязанности нынешних крайних защитников — опекали крайних нападающих соперников, но при случае сами включались в атаку.

Ключевым (основным) игроком команды считался тогда центральный полузащитник, который и связывал в основном все действия игроков обороны и атаки. Крайние форварды должны были очень быстро бегать (чтобы индивидуально с мячом преодолевать сопротивление обороны соперников) и уметь сильно и точно бить по мячу, завершая атаку. Большая роль в нападении возлагалась на центрального форварда и на полусредних (инсайдов): они чаще, чем крайние нападающие, в завершающий момент наступления оказывались против чужих ворот, и потому им чаще предоставлялась возможность прицельно бить по воротам.

Советские команды играли по системе «пять в линию» или применяли разновидности этой системы (например, с оттянутым центральным нападающим, каким был Петр Исаков из «Красной Пресни») до 1938 г. Но ещё в 1925 г. было введено новое, современное правило о положении «вне игры» (игрок без мяча должен

иметь перед собой не менее двух соперников) и два защитника играли уже на одинаковом удалении от своих ворот. Назревали изменения в тактике игры.

И не только назревали. Система «пять в линию» оказалась несостоятельной, едва она столкнулась с разработанной англичанами новой системой — «дубль-вэ», которую советские футболисты сначала увидели в 1936 г. в Париже в матче сборной «Спартака» и «Динамо» с «Рэсингом», а на следующий год — и во встречах с командой Басконии. Преимущество новой системы перед старой особенно ярко продемонстрировали баски. Их центральный нападающий Лангара выдвигался вперед — за спину центрального полузащитника, всё время находился в выгодной позиции и постоянно угрожал воротам. В то же время центральный полузащитник басков оттягивался назад — к линии защиты, заметно усиливая её. Полусредние форварды соперников, оставшись немного сзади, получали активную игру во второй линии атаки.

Итак, в конце 30-х гг. советские команды перешли на значительно более прогрессивную в то время систему «дубль-вэ», согласно которой центральный полузащитник отошел назад и стал центральным защитником, а полусредние, тоже оттянувшись назад, — связующими игроками между полузащитниками и выдвинутыми вперед центральными и крайними форвардами (рис. 107).

Так на футбольном поле был сделан шаг вперед в поисках равновесия между силами обороны и силами атаки. Теперь крайние защитники «отвечали» за крайних нападающих, центральный защитник — за центрфорварда, а полузащитники — за полусредних.

Перед нападающими возникла дополнительная трудность: изыскивать средства борьбы с защитниками, которым было гораздо легче разрушить атакующую комбинацию соперников, чем соперникам завершить ее.

Однако с этой трудностью форварды справились. И довольно скоро. В центре нападения появились бист-

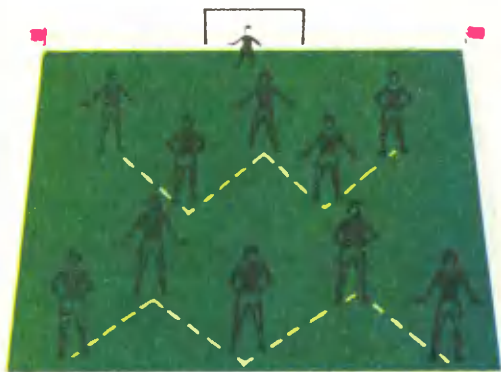


Рис. 107. «Дубль-вэ»

рые и маневренные игроки, всегда находившие способы ухода от опекунов. В команде ЦДКА 40-х гг. такими игроками стали Григорий Федотов и Всеволод Бобров, в московском «Динамо» — Константин Бесков и Василий Карцев, в «Динамо» (Тбилиси) — Борис Пайчадзе, в московском «Торпедо» — Александр Пonomарев.

В те годы советские команды начали, кроме того, широко применять смену мест в нападении, что привело к еще большей активизации форвардов и создало дополнительные трудности для защиты соперников. 40-е гг. (особенно их вторую половину) можно с полным правом назвать «золотым веком» советского футбола: именно тогда появился у нас большой отряд первоклассных нападающих.

Немаловажное значение в повышении ударной мощи форвардов в 40-е гг. имели творческие поиски выдающихся советских тренеров — Михаила Иосифовича Якушина и Бориса Андреевича Аркадьева. Еще в 1945 г. футболисты московского «Динамо» располагались на поле по схеме, заметно отличавшейся от «дубль-вэ». В центре защиты был не один игрок, а два: Михаил Семичастный и Леонид Соловьев (последний, правда, часто выдвигался вперед и выполнял функции полузащитника). На место Леонида Соловьева в полузащиту оттягивался (в помощь Всеволоду Блинкову) левый инсайд Александр Малявкин, а в линии нападения кроме периодически подключавшегося к атаке Малявкина постоянно действовали четверо: Василий Трофимов, Василий Карцев, Константин Бесков и Сергей Соловьев. Таким образом, тренер динамовцев, укрепляя зону перед «своими» воротами, в то же время ставил перед центральным защитником соперников сразу двух центральных нападающих (как тогда говорили, сдвоенный центр) — Карцева и Бескова.

Похожей тактики в нападении придерживался и тренер московских армейцев. В ЦДКА роль сдвоенного центра выполняли в 1945—1946 гг. Григорий Федотов и Всеволод Бобров.

Творческие поиски велись еще с

начала 30-х гг. и западноевропейскими тренерами. Почти одновременно с «дубль-вэ», не нарушавшей равновесия сил защиты и нападения, обрел право на жизнь и знаменитый «замок» (или «завдвижка»). Изобретателем его считается швейцарский тренер Мюллер, впервые применивший эту систему игры в 1932 г. в матче против очень сильной венгерской команды МТК.

Швейцарцы придерживались тогда системы «пять в линию» с мелкой ажурной игрой. Их тренер, опасающийся разгрома питомцев, поручил защитникам (их было тогда только два) охранять подступы к штрафной площади, а крайним полузащитникам — ограничиться выключением из игры крайних нападающих венгерской команды. Центральный полузащитник в основном действовал в обороне и только при случае выходил вперед.

Вскоре швейцарцы, продолжая совершенствовать «замок», применили еще более усиленный оборонительный вариант. Но при всех вариантах у них были сдвоенные центральные защитники, причем задний, как правило, выполнял роль «чистильщика».

Побуждаемые тем же стремлением — обезопасить свои ворота, итальянцы пришли к так называемой цепочке: сзади действовали четыре защитника, но один из центральных, выходя чуть вперед, первым встречал соперников, как волнорез. Автором этой новинки считается Фони — из-



Рис. 108. Система «четырёх защитников»

вестный футболист, чемпион мира 1938 г., впоследствии тренер миланских команд «Интернационале» и «Милан». Обе, применяя цепочку, выигрывали звание чемпиона Италии.

Однако много лет потребовалось, чтобы система «четырех защитников» (иначе — $1+4+2+4$) получила широкое признание. Убедила мир в преимуществах этой системы сборная Бразилии, став двукратным чемпионом мира (в 1958 и 1962 гг.).

Сущность новой системы заключается в организации плотного оборонительного заслона из двух центральных защитников непосредственно перед воротами (рис. 108). Увеличение числа защитников позволило одному из них (чаще всего кому-либо из крайних) подключаться к атаке. Основной ударной мощью команды стал атакующий тандем центральных нападающих.

Функции крайних нападающих также видоизменились: «края» стали более самостоятельными; им приходилось чаще добывать мяч, проходить с ним большие расстояния, чаще брать на себя инициативу при атаке ворот соперника. Кроме того, у них прибавилось и оборонительной работы: ведь теперь крайние защитники стали часто подключаться в атаку. И крайний нападающий при отходе назад должен был овладеть всем арсеналом защитных действий. На долю полузащитников выпала организация всех атакующих действий команды (большой частью в середине

поля). Но они не освободились и от обязанностей в обороне: ведь их главная задача — противодействие полузащитникам соперников, действующим на одноименных флангах.

В современном футболе применение находят и другие тактические системы. Например, на чемпионате мира 1966 г. большинство команд играли по системе $1+4+3+3$ (рис. 109) — с тремя полузащитниками, открывшей неограниченные возможности в атаке и в то же время надежно гарантировавшей организацию тылов. Впервые подобную расстановку четко продемонстрировали бразильцы на чемпионате мира 1962 г.: в помощь двум полузащитникам — Диди и Зито — был отряжен левый крайний нападающий — Загало.

По аналогичной схеме играли и чемпионы мира 1966 г. — англичане.

Затем многие команды начали выходить на поле, имея всего двух (а то и одного) «чистых» нападающих. Но что такое «чистый» нападающий в современном футболе? Сейчас с меньшим успехом атакуют и игроки средней линии, в то же время успевая помогать и обороне. Примеры? Московские спартаковцы Федор Черенков, Виктор Пасулько, Александр Мостовой (а в середине 80-х гг. Юрий Гаврилов и Сергей Шавло), киевские динамовцы Александр Заваров, Алексей Михайличенко, Павел Яковенко (чуть раньше Владимир Бессонов, Леонид Буряк, Владимир Веремеев), днепропетровец Геннадий Литовченко, минчане Сергей Алейников и Сергей Гоцманов, московский динамовец Игорь Добровольский. Их результативности могут позавидовать и многие «чистые» форварды.

Готовься к настоящему матчу

Игрок может очень хорошо управлять мячом, но не уметь вовремя оценивать игровую обстановку. А не зная, что вокруг него творится, он, конечно, не сумеет принять и должного решения. Так, например, бывает, когда

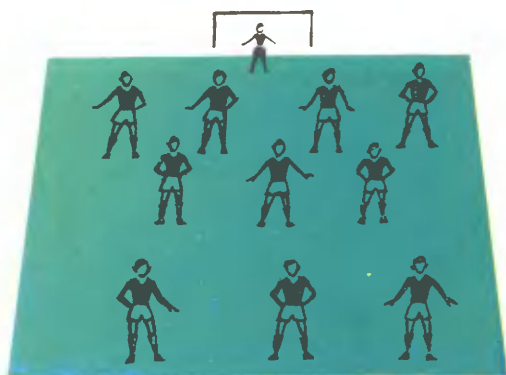


Рис. 109. Система $1+4+3+3$

футболист, ведя мяч, опускает голову и потому ничего кроме мяча не видит. А партнеры в это время очень выгодно расположены для острого продолжения игры. Кому и куда нужно передать мяч, видят все кроме... владеющего мячом, ибо он видит... только мяч.

Футбол знает немало примеров, когда игроки с хорошими физическими данными не умеют реализовать эти данные на пользу команде. Часто даже очень расторопные и решительные защитники, атакуя соперника, который владеет мячом, преждевременно остаются обыгранными и оказываются в настолько неудобном положении, что компенсировать его не позволяет ни скорость, ни решительность.

Ведь и быстротой нужно уметь пользоваться так, чтобы она служила тактике. Оказался, допустим, нападающий один на один с вратарем. Мчит-ся что есть духу к воротам, хотя его



Сергей Шавло уходит от трех соперников

Владимир Веремеев — один из лучших полузащитников в истории киевского «Динамо»



уже никто даже не пытается догнать. Нередко именно максимальная скорость продвижения с мячом мешает в последний момент точно нанести завершающий удар. Сбавь он скорость (а этому благоприятствует игровая обстановка)— и шансов правильно и умело распорядиться мячом в решающий момент конечно же станет больше.

А прыгучесть? Тоже верное и безотказное оружие. Но... при умелом использовании в игре. Бывает, игрок тянется за высоколетящим мячом и, достигнув его в наивысшей точке полета, бьет головой недостаточно точно и не очень сильно. А со стороны ясно видно: игровая обстановка позволяла игроку отбежать назад и там, приняв мяч, выполнить удар ногой, и более точно и сильнее. Вот этот выбор решения и есть не что иное, как тактика. А в приведенном примере хорошая прыгучесть была применена вразрез тактическому смыслу.

«Видеть!» Это слово должно красной нитью пройти через всю вашу подготовку, через весь ваш дальнейший путь в футболе. Именно в умении видеть главным образом заложены секреты вашего будущего тактического мастерства. Вы должны руководствоваться правилом: «Кто больше видит, тот больше знает. А кто больше знает, тот лучше решит». Для воспитания вот этой «зрячести» все футбольные приемы и даже простое передвижение по площадке старайтесь выполнять так, чтобы голова не была опущена; чтобы, контролируя мяч, вы одновременно могли бы видеть и оценивать окружающую обстановку.

Учтите, ребята, что умение видеть поле (и, стало быть, ориентироваться во время игры) во многом будет зависеть от порядка, о котором вы сами должны договориться, приступая к игре в двое ворот, независимо от размеров площадки и от числа игроков в каждой команде. Договоритесь о взаимодействии без подсказок. Почему это настолько важно? Когда игрок знает, что подсказок ему ждать неоткуда, он мобилизует себя на самостоятельную оценку обстановки и на самостоятельное принятие реше-

ния. Именно так приобретаются навыки самостоятельного ориентирования на поле и наиболее умной игры. Подсказки и крики типа «дай пас!» или «беги туда!», «стой здесь!» мешают учиться играть в футбол.

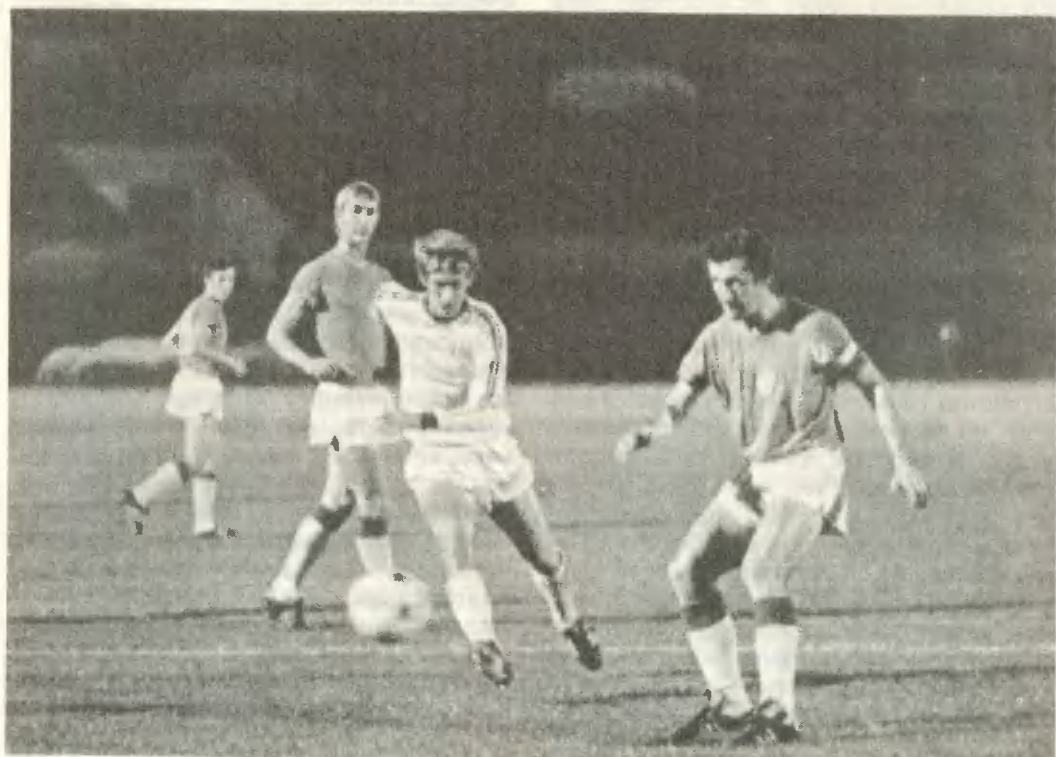
Чтобы это условие выполнялось строже, договоритесь: за выкрики, носящие характер подсказки, — штрафной с того места, где находился нарушитель. Это очень действенное средство, не однажды проверенное на практике.

Тактика игры вратаря

Тактическое мастерство вратаря, как и любого игрока команды, определяется прежде всего умением принять наилучшее решение — такое, чтобы действия голкипера отвечали бы общей цели команды. Ловить направленный в ворота мяч или отбить? Броситься за мячом или побежать на линию его полета и поймать мяч стоя? Оставаться в воротах или выбежать для перехвата мяча? Выбить мяч далеко в поле или бросить его руками ближе, но точно к ногам партнера?.. Верное решение этих и им подобных вопросов относится к проявлениям тактического мастерства стража ворот. Само же качество исполнения разных приемов — это техника его игры. Рецептов всем вратарям на все случаи жизни, конечно, нет. В каждом моменте игры голкипер сам должен уметь разобраться и найти лучшее решение из возможных. Однако многолетняя практика футбола накопила немало общих взглядов и рекомендаций в вопросах о том, как должен поступать вратарь в определенные моменты игры.

Выбор места

Выбор места в воротах в моменты удара по ним — основной тактический навык, которым должен владеть тот, кому доверен пост часового у ворот. Очень большое значение имеет и умение голкипера верно выбрать мес-



С мячом Леонид Буряк

*Виталий Дараселия блистал в тбилисском
«Динамо» конца 70-х и начала 80-х гг.*



то, когда мяч летит не в ворота, а в площад, близкую к ним. Если, например, ударить по воротам могут из точки, находящейся примерно напротив них, то стражу ворот выгодно находиться в середине ворот (с этой позиции наиболее удобно поймать или отбить мяч, направленный в любую часть ворот). Если же удар могут нанести с угла, тогда голкиперу выгодно сместиться в ту сторону ворот, которая ближе к точке нанесения удара. А на какое именно расстояние от середины ворот? Этот вопрос уже сложнее, и решать его следует в зависимости от того, на каком удалении и под каким углом к воротам находится собирающийся пробить (чем этот угол острее, тем целесообразнее вратарю сместиться в угол ворот, ближний к мячу). Однако если такой же удар наносят с далекого расстояния, то голкиперу лучше сдвинуться несколько ближе к дальнему углу: из этой точки удобнее поймать или отбить мяч, летящий и в дальний и в ближний угол. Например, когда удар наносят из точки, близкой к угловому флагу, вратари обычно становятся у дальней от мяча стойки.

Когда у обеих стоек находятся защитники, вратарь может занять позицию в середине ворот.

Игра вне ворот

Тактическое мастерство вратаря проявляется и в умении выбрать в конкретный момент игры решение: оставаться в воротах или покинуть их, чтобы поймать или отбить мяч, находящийся неподалеку? Например, когда в сторону ворот летит высокий мяч, голкиперу целесообразно выйти на его перехват: подняв руки, он имеет больше шансов завладеть мячом, чем соперник, играющий головой. Но перед тем, как покинуть ворота, защищающий их должен быть убежден, что он окажется у мяча раньше, чем любой соперник. Каждый нерасчетливый выход из ворот — грубейшая тактическая ошибка вратаря. Он должен улавливать и те моменты, когда нужно покинуть ворота для перехвата мячей или для отбора мяча у соперника.

Всегда наготове

Вратарь никогда не должен «выключаться» из игры. Это значит: где бы ни находился мяч, голкипер обязан внимательно за ним следить и быть готовым в любой момент вступить в игру. Вам, наверное, приходилось слышать выражение: «Эх, зазевался вратарь!» Такую нелестную характеристику стражи ворот зарабатывают, когда, предполагая, что опасность их воротам еще не угрожает, ослабляют внимание, «выключаются» из игры и в результате опаздывают среагировать на летящий в ворота мяч. Опытные вратари утверждают: голкипер никогда не должен оставаться неподвижным (чтобы не застыть и не зазеваться). В движении легче, когда нужно, выбежать из ворот навстречу мячу или прыгнуть за ним. Следуя этому, приучите себя в моменты, когда мяч еще далеко от ваших ворот, медленно продвигаться из стороны в сторону или чуть назад и вперед, не теряя из виду мяч. Не забывайте только по мере приближения мяча к воротам выбрать правильную позицию (чтобы не выйти, скажем, из ворот слишком далеко или в сторону). В момент опасности для ворот надо немного согнуть ноги и тем самым принять удобное стартовое положение для того, чтобы выбежать из ворот, прыгнуть за мячом или просто поймать мяч.

Вратарь дирижирует защитой

Тактическое мастерство вратаря зависит и от того, насколько улавливает ход развивающейся борьбы. Если голкипер хорошо понимает игру, он своевременно определяет, когда и как вступить в игру. Опытные стражи ворот используют это умение и для того, чтобы вовремя подсказать защитникам, как действовать в тот или иной момент. В некоторых случаях вратарь сообщает партнерам о готовности вступить в игру (очень важно, чтобы голкипер и защитники не мешали друг другу). Указания стражи ворот должны выполняться, поскольку он располагается за спиной защит-

ников и имеет возможность наилучшим образом видеть ход борьбы. В момент, когда вратарь кричит, например, «играю!», защитники должны не бороться за мяч, а сделать все для того, чтобы помочь голкиперу им овладеть. Страж ворот, в свою очередь, должен сообщить о своем намерении достаточно своевременно, придерживаясь тоже очень важного тактического правила: вратарь не имеет права выбегать навстречу мячу или прыгать за ним вверх, если это уже пытаются делать игроки линии обороны. Он может покидать ворота лишь тогда, когда защитники прекратили борьбу с соперником. В противном случае голкипер может лишь помешать защитнику и сам оказаться беспомощным предотвратить опасность для своих ворот.

Играть просто и надежно

В начале рассказа о тактике мы уже говорили, что мастерство футболиста определяется не красотой приемов, а четкостью, своевременностью и разумностью их применения. Погоня за внешней красотостью часто приводит к ошибкам. Когда такие ошибки допускают игроки, находящиеся вдали от ворот, — это еще полбеды: ошибку одного может исправить другой. У вратаря же особая роль. Он — последний рубеж на пути к воротам. Его ошибки нередко оказывают решающее влияние на исход матча.

Начинающий атаку

В современном футболе вратарь — не только игрок, защищающий ворота, но и один из тех, кто начинает наступление. Вводя мяч в игру, голкипер старается точно направить его одному из партнеров. Нередко после точной передачи мяча, выполненной стражем ворот, команда начинает удачную наступательную комбинацию. Поскольку руками точно направить мяч партнеру легче, чем ногой, вратари теперь используют этот прием очень часто. Но ведь не исключено, что мяч, посланный вратарем, может перехватить соперник. Поэтому бро-

сать мяч надо тому из партнеров, вблизи которого нет соперника, и так, чтобы партнер мог быстро и легко остановить мяч и подготовиться к дальнейшим действиям. Не следует бросать мяч партнеру, стоящему спиной к соперникам: он может не заметить собирающегося перехватить мяч.

Знаменитые вратари

Вы, конечно, знаете, ребята, что одним из самых великих вратарей всех времен во всем мире считают нашего Льва Яшина. Он с блеском защищал цвета сборной СССР с 1954 по 1967 г. и провел в составе главной команды страны 78 матчей. Он же рекордсмен своего клуба (московского «Динамо») по числу игр на первенство страны в ее составе — 326, чемпион XVI Олимпийских игр, обладатель первого Кубка Европы (1960 г.), пятикратный чемпион СССР (1954, 1955, 1957, 1959, 1963 гг.), трехкратный обладатель Кубка страны (1953, 1957 и 1970 гг.).

Наш футбол знал и других знаменитых вратарей. Это славившийся в 20-е гг. Николай Соколов (первый голкипер сборной СССР), отличные вратари 30-х гг. Владислав Жмелков и Николай Трусевич, долгие годы выступавший на зеленых полях Анатолий Акимов, «тигр» Алексей Хомич, Леонид Иванов, защищавший цвета сборной СССР в год ее дебюта на Олимпийских играх (1952, Хельсинки).

В одни годы с Яшиным в сборной СССР выступали отличные вратари: его земляк и одноклубник Владимир Беляев, киевский динамовец Олег Макаров, армеец столицы Борис Разинский, страж ворот московского «Локомотива» Владимир Маслаченко (позже он перешел в «Спартак»).

В 60-е гг. в советском футболе появилась новая плеяда молодых талантливых вратарей: Сергей Котрикадзе в Тбилиси, Виктор Банников и Евгений Рудаков в Киеве, Юрий Пшеничников, игравший в «Пахтакоре» и в ЦСКА, Анзор Кавазашвили, долго защищавший цвета московских команд «Торпедо» и «Спартак», Владимир Пильгуй в московском «Динамо».

Не меньше талантливых вратарей дали нашему футболу и 70-е гг.: в московском «Динамо» — Николай Гонтарь; в ЦСКА — не менее выдающийся Владимир Астаповский (в последнее время на смену ему пришел Валерий Новиков — чемпион мира 1977 г. среди юниоров). В московском «Спартаке» вратаря сборной Александра Прохорова сменил ровесник Новикова Ринат Дасаев, которому была доверена честь защищать ворота



Гордость советского футбола, лучший вратарь мира Лев Яшин: вне футбольного поля...

сборной СССР на Олимпийских играх 1980 г. и на мировых чемпионатах.

На стр. 75 вы узнали о лучших бомбардирах советского футбола. Теперь мы познакомим вас с лучшими вратарями страны.

Каждый год Всесоюзный тренерский совет составляет списки лучших футболистов СССР. Вот кто из вратарей входил в эти списки под первыми номерами*:

Анатолий Акимов («Динамо», Москва, 1938 г.; «Торпедо», Москва, 1948 г.);

Леонид Иванов («Зенит», Ленинград, 1950 г.);

Лев Яшин («Динамо», Москва, 1956, 1957, 1959—1968 гг.);

Анзор Кавказашвили («Торпедо», Москва, 1967 г.) и **Юрий Пшеничников** (ЦСКА, 1967 г.)**;

Евгений Рудаков («Динамо», Киев, 1969, 1971 и 1972 гг.);

* В 1936—1937, 1939—1947, 1949, 1951—1955 и 1958 гг. такие списки не составляли.

** В 1967 г. был дан общий список 33 лучших футболистов СССР — без разделения по номерам

Виктор Банников («Торпедо», Москва, 1970 г.).

Владимир Пильгуй («Динамо», Москва, 1973 г.);

Александр Прохоров («Спартак», Москва, 1974 и 1975 гг.);

Владимир Астаповский (ЦСКА, 1976 г.);

Юрий Дегтерев («Шахтер», Донецк, 1977 г.);

Давид Гогия («Динамо», Тбилиси, 1978 г.);

Ринат Дасаев («Спартак», Москва, 1979—1983, 1985—1987 гг.).

Михаил Бирюков («Зенит», Ленинград, 1984 г.).

Немало выдающихся вратарей было и есть и в зарубежном футболе: в 30-е гг. — испанец **Рикардо Замора**, голкипер сборной Чехословакии **Франтишек Планичка**, итальянец **Джампьеро Комби** и австриец **Руди Хиден**. Интересно, что Планичка и Комби были капитанами национальных сборных на чемпионате мира 1934 года.

Вратарями команд — чемпионов мира помимо уже упомянутого **Комби** (1934 г.) были уругвайцы **Энрике Баллестерос** (1930 г.) и **Рокэ Масполи** (1950 г.), итальянец **Альдо Оливьери** (1938 г.), голкиперы ФРГ **Тони Турек** (1954 г.) и **Йозеф Майер** (1974 г.), бразильцы **Жильмар** (1958 и 1962 гг.) и **Феликс** (1970 г.), англичанин **Гордон Бенкс** (1966 г.), аргентинец **Убальдо Филлол** (1978 г.) и 40-летний капитан сборной Италии-82 **Дино Зофф**.

Отлично зарекомендовали себя в матчах чемпионатов мира кроме названных наш **Лев Яшин**, аргентинец **Антонио Рома**, вратарь сборной Чехословакии **Вилем Шройф**, югославы **Милутин Шошкич** и **Владимир Беара**, венгр **Дюла Грошич**, швед **Карл Свенссон**, уругваец **Ладислао Мазуркевич** и рекордсмен среди стражей ворот, участник пяти чемпионатов мира (1950, 1954, 1958, 1962 и 1966 гг.) мексиканец **Антонио Карбахал**.

На чемпионате мира 1982 года лучшими стражами ворот были наш **Ринат Дасаев**, итальянец **Дино Зофф** и камерунец **Томас Н'Комо**. А в 1986 г. в Мексике отличились вратарь сборной Бельгии **Жан-Мари Пфафф** и **Харальд Шумахер** (ФРГ).

Рассказывают мастера футбола

Об игре вратаря

Лев Яшин. Вряд ли есть в мире вратарь, более популярный, чем наш Лев Яшин. Нет таких секретов в мастерстве стражей ворот, которые не

были бы известны этому великому футболисту. И конечно, тем из вас, кто собирается пойти по стопам Льва Ивановича, будет крайне интересно услышать его мнение и об игре вратаря, и вообще о футболе, и о своем пути в спорте.

«Когда возникает разговор о недостатках в развитии у нас детского и юношеского футбола, часто ссылаются на то, что теперь, мол, у ребят не хватает времени в него играть: возросла загруженность детей учебной, они чаще ходят в кино, смотрят телевизор... Я с этими доводами не согласен. Могу назвать многих выдающихся футболистов — моих сверстников и игроков более раннего поколения, — которых никак не отнесешь к числу неучей. Увлечение футболом и успехи, которых они достигали в спорте, отнюдь не мешали им хорошо кончать средние школы и высшие учебные заведения. У нас, например, в команде московского «Динамо» играл в свое время замечательный защитник Иван Станкевич. Очень рано увлекшись игрой, он посвятил ей немало времени в детские и юношеские годы. Тем не менее не только с успехом окончил среднюю школу, но и получил высшее техническое образование. Моим товарищем по сборной команде СССР был Геннадий Гусаров — на редкость техничный футболист. У него тоже в свое время хватило времени и часами укрощать непокорный футбольный мяч, и с успехом овладевать сложным учебным курсом Московского авиационного института. Можно назвать и другие имена...

Могу сказать, что и в то время, когда я учился в школе, программа тоже была не из легких. Учителя нас не баловали и задавали на дом достаточно много. А когда я пошел работать на завод (продолжая учиться уже в вечерней школе), времени на футбол оставалось еще меньше. Но я аккуратно выполнял все домашние задания, не уклонялся от поручений родителей по домашнему хозяйству, читал (очень любил Жюля

Верна и Джека Лондона), ходил в кино и... конечно же играл в футбол.

Как и большинству мальчишек, в уличных и дворовых сражениях приходилось действовать и вратарем, и защитником, и нападающим. Когда четко определилось мое желание охранять ворота, я всегда что-нибудь ловил или доставал в прыжке. В кармане всегда лежал теннисный или резиновый мячик. Мне никогда не надоедало ударять его в дерево, забор, стену и ловить то одной, то обеими руками, подпрыгивая, приседая, изгибаясь и изворачиваясь всяческим образом — даже падая «рыбкой». Убежден: фундамент моего будущего вратарского мастерства закладывался именно в этих самостоятельных домашних увлечениях.

А как на все хватало времени? Очень просто. Прежде всего я не любил праздно шататься по двору, не злоупотреблял хождением в кино и вообще старался продумывать, чем буду заниматься не только сегодня, но и в ближайшие дни. Не хочу говорить неправду: специального распорядка дня не составлял (хотя

...и на футбольном поле



теперь считаю это целесообразным) и не вывешивал его «для памяти» на стенку. Мне и без него нетрудно было установить для себя такой порядок, чтобы успевать делать уроки, сбегать в магазин за продуктами, почитать интересную книжку или повозиться с мячом.

Понимаете, ребята: чтобы добиться цели в любом деле, нужно быть одержимым. Могу без хвастовства сказать, что мне одержимости хватало. Именно она помогла достигнуть футбольного мастерства: диктовала необходимость быть организованным и настойчивым, собранным и инициативным, энергичным и трудолюбивым; отдать всего себя тому, что полюбилось больше всего на свете.

Всем, кто хочет стать вратарем, советую побольше обращать внимания на то, чтобы с детства тренировать ловкость и гибкость, развивать реакцию на мяч. Не стесняйтесь доставать ветки деревьев, расположенные высоко от земли; подбрасывайте и ловите любые по размеру мячи вверх, вниз, в стороне от себя. Хорошо в школе поиграть в баскетбол, волейбол, настольный теннис... Делайте во время утренней зарядки побольше упражнений на гибкость и в конце ее обязательно попрядайте в длину и высоту, сделайте 15—20 пружинистых подскоков вверх, согнув ноги и подтягивая колени к груди (такие прыжки очень развивают прыгучесть).

На всех тренировках и в играх старайтесь каждый прием выполнять просто и надежно. Самое страшное для вратаря — если его одолевает желание играть «на красоту». В погоне за «красивостью» вратари иной раз применяют сложные броски и падения в случаях, когда мяч можно надежно поймать или отбить просто стоя на коленях. Сложность же, как правило, влечет за собой много ошибок. А ведь вратарю меньше, чем кому-либо другому в футбольной команде, можно ошибаться: за его спиной — не партнеры, а лишь сетка ворот. Поэтому приучите себя с самого начала делать все просто и надежно. Не поймите меня только,

что советую избегать и «не очень-то» учиться делать сложные броски, хотя они и составляют обязательную часть вратарского оружия. Советую обязательно овладеть ими. Но применять такие броски лишь в случае крайней необходимости.

И еще один совет. В игре страж ворот все время должен чувствовать себя активным участником борьбы, которую ведут в поле товарищи по команде. Даже в те моменты, когда мяч далеко от ваших ворот, голкиперу нельзя расслабляться и «отключаться». Он обязан чувствовать себя так, будто в каждое следующее мгновение ему нужно будет стать непосредственным участником обороны своих ворот.

Тактика игры защитников

Перед тем как рассказать о тактике игры крайних и центральных защитников, поговорим об общих тактических принципах, которые ныне применяют защитники.

Персональная опека

Персонально опекать одного из соперников — значит на протяжении всей игры препятствовать его активному участию в действиях на поле. Вполне понятно, для этого нужно всегда находиться в непосредственной близости от опекаемого. В зависимости от того, как противостоящая команда организует игру в наступлении, защитники определяют, в какой мере придерживаться избранного метода обороны и кто кого опекает.

Игра в зоне

Суть этого метода в том, что защитники определяют примерную территорию (зону) площадки, на которой действует каждый из них в ходе выполнения общих задач обороны. Придерживаясь такой тактики, игроки обороны активно противодействуют любому сопернику, оказывающемуся в их зоне.

Сочетание зонального метода игры с методом персональной опеки в ходе одного матча принято называть методом комбинированной обороны. В наши дни большинство футбольных команд придерживаются именно этого метода игры.

Четыре игрока в защите

В разные времена в командах играло разное число защитников — и двое и трое. Теперь же чаще всего четверо: по два крайних и центральных. При этом центральные большей частью располагаются по диагонали, а задний подстраховывает переднего и обоих крайних. Сперва мы расскажем о том, как они противодействуют трем нападающим (так на поле бывает чаще всего, особенно в играх детских команд).

Крайний защитник

Независимо от того, на каком именно месте вам предстоит играть в линии защиты, вы должны действовать так, чтобы не дать играть сопернику. С тактики разговор об игре крайнего защитника мы начнем не случайно. Одна из главных ошибок начинающих защитников — как раз в слишком буквальном понимании (порой) своих задач. Скажут, например, правому защитнику, что он отвечает за левого «края» соперников, он и ходит за опекаемым по пятам, не обращая внимания на остальных. А ведь, может быть, этот «край» вовсе и не опасен, поскольку безынициативен. Тут-то защитнику и прийти на помощь партнерам. И уж совсем плохо, когда игрок линии обороны рассуждает примерно так: «Гол забил не «мой» игрок, значит, я не виноват».

Запомните, ребята: самое главное для защиты — оборона своих ворот, откуда бы ни грозила им опасность. Помогайте товарищам. А они помогут вам!

Крайний защитник в ходе игры выбирает место в зависимости от того, наступает или обороняется его команда в тот или иной момент встречи, и от того, где находятся мяч и нападающий, которому защитник должен противодействовать. Когда наступает соперник, крайнему защитнику следует располагаться на том участке поля, откуда ему удобно, не упуская из поля зрения подопечного, вступить в борьбу за мяч и с другими соперниками. Чем ближе к его флангу подходит соперник с мячом, тем тщательнее защитник должен опекать непосредственного соперника: расположиться так, чтобы и суметь перехватить мяч, направленный подопечному, и успеть первым добежать до мяча, направленного на выход. Когда же соперник ведет наступление через середину поля или (тем более) через противоположный фланг, игроку линии обороны есть смысл несколько сместиться к середине, чтобы приблизиться к участку непосредственной борьбы за мяч и, если требуется, сыграть за спиной партнеров по обороне. В этих случаях защитник не должен опасаться того, что оставляет подопечного далеко за спиной: при передаче этому игроку мяча с далекого расстояния обороняющийся успеет развернуться, приблизиться к сопернику и вступить с ним в борьбу.

Взаимостраховка

Наиболее действенный метод коллективного взаимодействия защитников при выполнении оборонительных задач. Каждый раз, когда один из действующих в обороне вступает в борьбу за мяч, партнеры стараются расположиться на площадке так, чтобы (если защитник проигрывает единоборство) иметь возможность сыграть за его спиной. Для этого при наступлении соперников игроки линии обороны располагаются по диагонали, сбоку и сзади от партнера, борющегося за мяч.

Не упускай соперника из виду

Особое значение правильность выбора места защитником приобретает в решающие моменты борьбы за мяч вблизи своих ворот. В эти моменты необходима особая концентрация внимания. Неопытные игроки линии обороны порой грубо ошибаются, начиная, например, следить только за мячом и, упуская соперника, действующего в непосредственной близости от них, позволяя ему оказывать за их спинами или сбоку. Вскочив из-за спины защитника, сопернику в этом случае легко сыграть на опережение или овладеть мячом за спиной защитника, если тот не сумеет перехватить мяч.

При наступлении своей команды

Когда мячом владеет один из игроков вашей команды, крайний защитник должен искать такую позицию, которая обеспечила бы ему возможность участия в наступлении. Продвигаясь без мяча вместе с партнерами по обороне вперед для поддержки атаки своей команды, защитник может оставлять подопечного или любого другого ближнего к нему соперника за спиной, но в то же время должен следить за тем, чтобы в случае контратаки не потерять возможность вернуться на оборонительную позицию. Появление защитника вблизи чужих ворот должно быть неожиданным. Когда защитник, овладев мячом вблизи своих ворот, начнет продвигаться с ним к чужим воротам, его перемещение будет у всех на виду, и сопернику не составит большого труда оказать противодействие. Преодолевать большое расстояние с мячом невыгодно еще и потому, что это утомительно. Трудно после этого точно пробить по воротам или дать хороший пас. Не менее трудно и быстро вернуться на исходные рубежи при срыве наступления. Поэтому, овладев мячом вдалеке от чужих ворот, защитнику лучше сделать передачу, а самому без мяча продви-

нуться вперед вслед за атакующими, выискивая удобный момент для получения мяча от партнеров на близких подступах к атакуемым воротам.

Отбор мяча

Само умение отбирать мяч у соперников входит в число главных технических приемов игры защитника. Однако очень важно знать, когда лучше всего этим приемом воспользоваться. Защитник должен угадывать намерения соперника, владеющего мячом, уметь уловить момент, самый подходящий для вступления в борьбу. Иной раз нужно атаковать владеющего мячом, как говорится, в лоб — двигаясь навстречу, а бывает и так, что целесообразнее оттеснить соперника к боковой линии, после чего, развернувшись и атакуя сбоку, выбить или отобрать у него мяч. При попытке отобрать мяч важно самому не попасться на ложное движение владеющего мячом. Вот почему все внимание защитник должен обращать на мяч, а не на движения соперника.

Играть просто и надежно

Защитник — один из последних рубежей на пути к воротам. Потому его действия должны быть надежными и прочными, лишенными какой-либо рисовки. Обороняющийся не должен прибегать к обводке соперника или передавать мяч партнерам в непосредственной близости от своих ворот, если есть риск потерять мяч. Лучше в подобных случаях поскорее отправить мяч своему в поле, а в трудной обстановке — просто отбить подальше от ворот (иногда даже за боковую или за линию ворот).

Центральный защитник

Теперь, когда вы уже достаточно ознакомились с игрой крайнего защитника и узнали о взаимодействии игроков линии обороны, расскажем об особенностях игры центральных защитников.

Исходная позиция центрального защитника — в средней зоне перед воротами, примерно на одной линии с крайними защитниками (чтобы лучше взаимодействовать с ними и руководить игрой партнеров). Поскольку задача центрального защитника — противодействовать центрфорварду соперников, ему в ходе преследования подопечного приходится смещаться с исходной позиции на достаточно большие расстояния в стороны и в глубину поля. Центральный защитник, как и крайний, сочетает персональную опеку с игрой в зоне, но ему чаще приходится переключаться с одного метода игры на другой. Вблизи обороняемых ворот особенно важно суметь переключиться от «держания» подопечного на прикрытие того участка поля, куда может ворваться другой соперник.

Четыре претендента на... один мяч

Сейчас все команды играют с двумя центральными защитниками. Поэтому очень важно определить задачи каждого из них. Если команда соперников играет с тремя нападающими, то защитники, действующие против них, обычно распределяют между собой обязанности так: крайние противодействуют крайним форвардам, а один из центральных (его называют передним центральным) контролирует действия центрального нападающего соперников. Второй центральный защитник (задний или свободный центральный) располагается несколько сзади трех партнеров и действует в зоне. Он в ходе игры не ведет персональную борьбу с каким-либо форвардом, а отвечает за зону перед своими воротами, где вступает в борьбу с любым соперником, непосредственно угрожающим безопасности ворот. Роль этого центрального защитника трудна. С одной стороны, он может (до поры до времени) не



торопиться вступать в борьбу, оставаясь позади партнеров, чтобы подстраховывать их, если они проиграют единоборство. С другой — бывают моменты, когда он обязан вступить в борьбу решительно и быстро: иначе положение уже не исправить. Вот это сочетание выдержки с необходимостью действовать решительно и наверняка, без промаха, и определяет сложность игры заднего центрального защитника. Неспроста о таком игроке говорят: он должен действовать как кошка — до поры до времени подбираться к сопернику крадучись, чтобы в нужную секунду решительно и точно броситься на соперника. Передний центральный защитник, контролируя действия центрфорварда соперников, так же как и крайние защитники, преследует подопечного и в случаях, когда тот уходит в глубину поля либо смещается ближе к флангам.

Действуйте по игре

Учтите, ребята: применять метод персональной опеки нужно разумно. Известны примеры, когда тренеры давали задание футболистам строго опекать соперников на протяжении всей игры (преследуя их, куда бы те ни перемещались). Тогда можно было видеть, как один из крайних нападающих соперников преднамеренно уходил на свою половину поля и «приводил» за собой опекавшего его защитника. Таким же образом другие опекаемые «уводили» на долгое время игроков защиты и полузащиты соперников туда, куда им казалось выгодным. Гораздо разумнее играть по-другому: до поры до времени преследовать подопечных, а затем передавать их кому-нибудь из партнеров. Например, защитники и полузащитники договариваются между собой: если соперник действует в глубине поля, то там — в зависимости от обстановки — можно то преследовать игрока, то оставаться в определенной зоне с таким расчетом, что контроль за твоим подопечным возьмет на себя на определенное время партнер.

Но в моменты, когда соперники уже действуют в непосредственной близости от ворот (скажем, в районе штрафной площади), каждый обороняющийся должен отвечать за своего подопечного и преследовать его, даже если тот перемещается с обычной для себя территории на другую. Тут уж некогда передавать подопечных! В современном футболе такая тактика оправдана еще и тем, что вблизи ворот располагается свободный от опеки задний защитник, который может исправить положение и занять место одного из партнеров, покинувших собственную зону.

Если соперник перестроил ряды

В случаях, когда соперник играет с двумя центральными и двумя крайними нападающими, крайние защитники, как обычно, противодействуют крайним нападающим, а два центральных (располагаясь один справа, а другой слева) — центрфорвардам. Если же соперник пытается играть с двумя центральными нападающими и одним крайним, обязанности защитников распределяются как и в предыдущем варианте, но крайний в линии обороны, на фланге которого нет нападающего, при наступлении соперников смещается ближе к центральным защитникам (для игры на подстраховке).

Когда у соперника только два нападающих, в линии защиты достаточно иметь трех игроков. Если оба форварда действуют главным образом в середине — как центральные нападающие, — то им противостоят два центральных защитника, а один из крайних подстраховывает их. Если же один из двух нападающих играет в центре, а другой на фланге, то им противодействуют крайний и один из центральных игроков обороны. Другой центральный защитник действует свободно, контролируя зону вблизи своих ворот. При варианте, когда зона действий этих двух нападающих — фланги, им должны противодействовать два крайних защитника, а один — центральный — оставаться

в своей зоне, чтобы подстраховывать крайних и в то же время противодействовать любому другому сопернику, который может ворваться в эту зону.

При наступлении своей команды

Когда в наступление переходит ваша команда, центральным защитникам вместе с крайними следует продвигаться вперед: с одной стороны, чтобы вытеснить соперников со своей половины поля, с другой — чтобы не разрывать связь с передними линиями команды (полузащитой и нападением). Оставаться у своих ворот защитникам неразумно еще и потому, что в такой ситуации между ними и нападающими соперников (если те отойдут назад) возникнет большое свободное пространство, выгодное атакующим: наступая на застрявших у ворот защитников, они получат большую возможность обыграть тех на скорости. Придя, скажем, к средней линии поля, игроки линии обороны смогут получить передачу от полузащитников или нападающих и увеличат численность атакующих. Но, наступая, защитники не должны, конечно, забывать о том, что в любую минуту (и даже секунду) мячом может овладеть соперник, который тогда сам перейдет в контрнаступление. Чтобы встретить возможную контратаку во всеоружии, игроки линии обороны, наступая, не должны располагаться в линию.

На далекие рейды к воротам соперников чаще отваживаются передние центральные защитники. Но в отдельные моменты игры делают это и задние защитники. Важно только, помогая форвардам, не оголять тылы. Один из защитников обязательно должен оставаться на рубежах обороны чуть позади того игрока соперников, который при контратаке может прорваться по середине поля.

Знаменитые защитники

Очень много выдающихся игроков этого амплуа было в нашем футболе. И все же выделить хотелось бы трех футболистов, образовывавших стержень обороны в московской армейской команде разных лет: **Альберта Шестернева**, выступавшего в составе сборной СССР в 60-е гг., его предшественника **Анатолия Башашкина** (он играл во второй половине 40-х и в 50-е гг.) и выступавшего за тот же клуб еще ранее **Ивана Кочеткова**.

Вы уже знаете, что сборная СССР пережила второе рождение в 1952 г. — накануне XV Олимпийских игр. Серию тренировочных матчей провела она под флагом сборной Москвы. В этих встречах выводил команду на поле **Анатолий Башашкин** — один из сильнейших в ту пору центральных защитников советского футбола. До сих пор тактическая мудрость этого игрока может служить примером для любого, кому доверяют команды «пост № 3». Башашкин провел в составе сборной СССР 23 официальных матча и в конце своей футбольной карьеры, в 32 года, испытал вместе с ней неповторимую радость победы в олимпийском Мельбурне 1956 г.

С 1966 по 1970 г. почетные обязанности капитана сборной СССР выполнял **Альберт Шестернев** — один из лучших центральных защитников не только советского, но и мирового футбола. Может быть, поэтому нашу сборную тех лет отличала прочность, надежность обороны.

Нельзя не отметить еще одного выдающегося защитника предвоенных лет — **Константина Ляковского** из ЦДКА и мощный «квартет» послевоенного московского «Динамо», где действовал справа **Всеволод Радикорский**, слева **Иван Станкевич**, а в центре **Михаил Семичастный** и **Леонид Соловьев**.

В советском футболе 50-х гг. образцовыми можно назвать линии обороны московских «Спартак» (**Николай Тищенко** — **Анатолий Масленкин** — **Михаил Огоньков**) и «Динамо» (**Владимир Кесарев** — **Константин Крижевский** — **Борис Кузнецов**).

Вот кто входил в списки лучших советских защитников под первыми номерами (в годы, когда такие списки составлялись официально):

в 1938 г. — **Константин Ляковский** (ЦДКА) и **Василий Соколов** («Спартак», Москва);

в 1948 г. — **Виктор Чистохвалов**, **Иван Кочетков** и **Юрий Нырк** (все — ЦДКА);

в 1950 г. — **Виктор Чистохвалов**, **Анатолий Башашкин** (оба — ЦДКА) и **Юрий Седов** («Спартак», Москва);

в 1956 г.— Николай Тищенко («Спартак», Москва), Анатолий Башашкин (ЦСК МО) и Михаил Огоньков («Спартак», Москва);

в 1957 г.— Михаил Огоньков («Спартак», Москва), Владимир Кесарев и Борис Кузнецов (оба — «Динамо», Москва);

в 1959 г.— Владимир Кесарев («Динамо», Москва), Анатолий Масленкин («Спартак», Москва) и Борис Кузнецов («Динамо», Москва);

в 1960 г.— Гиви Чохели («Динамо», Тбилиси), Анатолий Масленкин и Анатолий Крутиков (оба — «Спартак», Москва);

в 1961 г.— Эдуард Дубинский (ЦСКА), Анатолий Масленкин («Спартак», Москва) и Гиви Чохели («Динамо», Тбилиси); в 1962 г.— Эдуард Дубинский (ЦСКА), Гиви Чохели («Динамо», Тбилиси), Анатолий Масленкин и Анатолий Крутиков (оба — «Спартак», Москва);

в 1963 г.— Эдуард Дубинский, Альберт Шестернев (оба — ЦСКА), Виктор Шустиков («Торпедо», Москва) и Анатолий Крутиков («Спартак», Москва);

в 1964 г.— Эдуард Мудрик («Динамо», Москва), Виктор Шустиков («Торпедо», Москва), Альберт Шестернев и Владимир Пономарев (оба — ЦСКА);

в 1965 г.— Владимир Пономарев и Альберт Шестернев (оба — ЦСКА), Валентин Афонин (СКА, Ростов-на-Дону) и Василий Данилов («Зенит», Ленинград);

в 1966 г.— Владимир Пономарев и Альберт Шестернев (оба — ЦСКА), Василий Турынич («Динамо», Киев) и Василий Данилов («Зенит», Ленинград);

в 1967 г.— Валентин Афонин, Юрий Истомин и Альберт Шестернев (все — ЦСКА), Вадим Соснихин, Владимир Щегольков, Василий Турынич и Владимир Левченко (все — «Динамо», Киев), Муртаз Хурцилава и Гурам Цховребов (оба — «Динамо», Тбилиси), Виктор Аничкин и Валерий Зыков (оба — «Динамо», Москва), Владимир Брухтий («Нефтяник», Баку);

в 1968 г.— Валентин Афонин и Альберт Шестернев (оба — ЦСКА), Муртаз Хурцилава («Динамо», Тбилиси) и Валерий Зыков («Динамо», Москва);

в 1969 г.— Реваз Дзодзуашвили и Муртаз Хурцилава (оба — «Динамо», Тбилиси), Альберт Шестернев (ЦСКА) и Евгений Ловчев («Спартак», Москва);

в 1970 г.— Юрий Истомин, Альберт Шестернев и Владимир Капличный (все — ЦСКА), Валерий Зыков («Динамо», Москва);

в 1971 г.— Реваз Дзодзуашвили и Муртаз Хурцилава (оба — «Динамо», Тбилиси), Альберт Шестернев (ЦСКА) и Валерий Зыков («Динамо», Москва);

в 1972 г.— Реваз Дзодзуашвили и Мур-

таз Хурцилава (оба — «Динамо», Тбилиси), Владимир Капличный (ЦСКА) и Евгений Ловчев («Спартак», Москва);

в 1973 г.— Реваз Дзодзуашвили и Муртаз Хурцилава (оба — «Динамо», Тбилиси), Владимир Капличный (ЦСКА) и Евгений Ловчев («Спартак», Москва);

в 1974 г.— Владимир Трошкин и Михаил Фоменко (оба — «Динамо», Киев), Сергей Олышанский («Спартак», Москва) и Виктор Матвиенко («Динамо», Киев);

в 1975 г.— Владимир Трошкин и Михаил Фоменко (оба — «Динамо», Киев), Виктор Звягинцев («Шахтер», Донецк) и Евгений Ловчев («Спартак», Москва);

в 1976 г.— Виктор Круглов («Торпедо», Москва), Михаил Фоменко («Динамо», Киев), Сергей Олышанский (ЦСКА) и Шота Хинчагашвили («Динамо», Тбилиси);

в 1977 г.— Сергей Пригода («Торпедо», Москва), Анатолий Коньков («Динамо», Киев), Александр Бубнов и Александр Маховиков (оба — «Динамо», Москва);

в 1978 г.— Тамаз Костава («Динамо», Тбилиси), Анатолий Коньков («Динамо», Киев), Александр Бубнов и Александр Маховиков (оба — «Динамо», Москва);

в 1979 г.— Владимир Лозинский («Динамо», Киев), Александр Чивадзе («Динамо», Тбилиси), Вагиз Хидиятуллин и Олег Романцев (оба — «Спартак», Москва);

в 1980 г.— Тенгиз Сулаквелидзе и Александр Чивадзе (оба — «Динамо», Тбилиси), Вагиз Хидиятуллин и Олег Романцев (оба — «Спартак», Москва);

в 1981 г.— Тенгиз Сулаквелидзе и Александр Чивадзе (оба — «Динамо», Тбилиси), Сергей Балтача и Анатолий Демьяненко (оба — «Динамо», Киев);

в 1982 г.— Сергей Боровский («Динамо», Минск), Александр Чивадзе («Динамо», Тбилиси), Сергей Балтача и Анатолий Демьяненко (оба — «Динамо», Киев);

в 1983 г.— Владимир Сочнов («Спартак», Москва), Александр Чивадзе («Динамо», Тбилиси), Сергей Балтача и Анатолий Демьяненко (оба — «Динамо», Киев);

в 1984 г.— Тенгиз Сулаквелидзе и Александр Чивадзе (оба — «Динамо», Тбилиси), Сергей Балтача и Анатолий Демьяненко (оба — «Динамо», Киев);

в 1985 г.— Геннадий Морозов и Борис Кузнецов (оба — «Спартак», Москва), Сергей Балтача и Анатолий Демьяненко (оба — «Динамо», Киев);

в 1986 г.— Владимир Бессонов, Олег Кузнецов и Анатолий Демьяненко (все — «Динамо», Киев), Александр Чивадзе («Динамо», Тбилиси);

в 1987 г.— Владимир Бессонов и Олег Кузнецов (оба — «Динамо», Киев), Вагиз Хи-

диятуллин («Спартак», Москва) и Евгений Яворенко («Кайрат», Алма-Ата).

Много выдающихся защитников и в истории мирового футбола. Прежде всего хотелось бы назвать двукратных чемпионов мира (1958 и 1962 гг.) бразильцев Жалму Сантоса и Нилтона Сантоса и их более молодого соотечественника Карлоса Альберто, ставшего чемпионом мира в 1970 г.

Широко известны в мире футбола имена таких столпов обороны, как Хосе Насасси — капитан сборной Уругвая, ставший первым чемпионом мира (1930 г.), англичане Билли Райт и Бобби Мур, западногерманские футболисты Карл-Хайнц Шнеллингер и Франц Беккенбауэр.

На крупнейших турнирах 80-х гг. отлично действовали в обороне аргентинцы Даниэль Пассарелла и Хосе-Луис Браун, бразильцы Леандро, Жосимар и Сезар, итальянцы Клаудио Джентиле и Газтано Ширеа, бельгиец Эрик Геретс, француз Мануэль Аморо и Карл-Хайнц Фёрстер из ФРГ.

Рассказывают мастера футбола

Об игре центральных защитников

Альберт Шестернев. Его игру отличали атлетизм, скорость и удивительное умение угадывать направление атак соперников. Поэтому и играл он на очень ответственном посту — заднего центрального защитника.

«Разговор с вами, ребята, хочу начать с повторения некоторых советов, которые дает вам мой большой друг Лев Иванович Яшин. Считаю: повторение оправдывается тем, что игру вратарей и защитников роднит одна очень важная черта, которая определяет характер и принцип их действий. Общее для нас в том, что защитнику, как и вратарю, меньше, чем полузащитникам или нападающим, можно ошибаться. Защитник, как и вратарь, должен всегда быть в состоянии готовности номер один и применять такие приемы, которые дают возможность избежать ошибок.

И в ЦСКА и в сборной СССР я выполнял роль того из двух центральных защитников, который играл несколько позади всех партнеров по обороне, и потому чаще других оказывался как бы в роли «перед-

него вратаря». Моя ошибка, как и ошибка вратаря могла привести к неминуемому голу. Вот и хочется поделиться мыслями о том, как должен себя вести на поле такой защитник. Главная его задача — в ходе всей игры неустанно следить за своей позицией.

Именно за позицией. Располагаться надо достаточно близко к месту, где партнеры по защите борются за мяч. И в то же время постоянно перемещаться по полю так, чтобы ни на секунду не выпадал из поля зрения ход разворачивающихся на нем «боевых действий».

Иначе говоря, борьба за мяч должна вестись впереди защитника, а не за его спиной. Такая позиция позволяет стержневому игроку линии обороны точно определить момент вступления в борьбу за мяч, а до этого момента — оставаться в роли страхующего сразу нескольких партнеров, повышая этим их уверенность в прочности тылов и придавая им решительность.

Главные физические качества любого защитника — быстрота и ловкость. Если уж принял решение атаковать соперника, делай это расторопно. А если что-то недорассчитал, ошибся и соперник сумел тебя обыграть, непременно догони его раньше, чем он замахнется для удара по воротам, встань стеной на его пути или выбей мяч из-под его ног. А ловкость? Самое главное проявление ловкости для защитника — прыгучесть. Прыгать нужно уметь не только вверх, но и в стороны, и вперед, и даже... назад. В ответственные моменты борьбы за неприкосновенность ворот прыжок к мячу имеет решающее значение. Не берусь оценивать степень своей ловкости, но быстро бегать я умел. Мог бы вспомнить десятки примеров, когда именно преимущество в скорости бега давало мне возможность предотвратить опасность у своих ворот. Поэтому очень советую вам, ребята, в программе домашних тренировок отводить побольше времени беговым и прыжковым упражнениям. Именно занятия



Этот мяч для ворот «команды Альберга Шестернева» опасности не представит: капитан распорядится им умело

бегом помогли мне полнее проявить себя в футболе.

Теперь — о технической подготовке центрального защитника. Конечно, чем она многообразнее, тем

лучше. Совсем нелишне, когда защитник умеет не только сильно и точно бить по мячу ногами и головой, но и мягко останавливать мяч, вести его и обводить соперников. Если не вынуждает необходимость, то не стоит применять чересчур сложные приемы, обводку и финты. Лучшие действовать проще, но надежнее».

Муртаз Хурцилава. Этот центральный защитник начинал футбольную карьеру на месте полузащитника и поэтому, когда стал играть в центре обороны, очень любил подключаться в атаки. Быстрый бег, мощный и точный удар делали его очень опасным для вратарей соперников. Вам, ребята, будет, наверное, интересно узнать мнение Муртаза об игре переднего центрального защитника.

«В отличие от Альберта Шестернева я и в родном клубе — тбилисском «Динамо» — и в сборной СССР выполнял роль того из двух центральных защитников, которого теперь принято называть передним. Значит, советы мои — прежде всего тем ребятам, которым нравится именно такая роль в оборонительной линии. Если касаться физических и технических качеств, то я бы сказал,

что игрок, выполняющий роль переднего центрального защитника, должен обладать теми же данными, что и любой другой защитник: быть быстрым, ловким и гибким; знать и уметь применять приемы отбора мяча; уметь точно бить по мячу ногами и головой, правильно останавливать мяч...

Но, пожалуй, наиболее важно для такого защитника овладеть тактическим мастерством. Ведь современное развитие футбола продиктовало необходимость наступать на ворота соперников силами не только нападающих и полузащитников, но и защитников. Такая необходимость возникла по мере того, как защитные линии овладели средствами обороны, которые нападающие самостоятельно преодолеть не могут. Из двух центральных защитников роль участвующего в наступлении возлагается на переднего. Вот и получается, что этот защитник, всегда оставаясь на главном участке борь-

Стоппер сборной СССР Муртаз Хурцилава готов перехватить мяч



бы за неприкосновенность своих ворот, в то же время (если он хочет поддерживать наступление команды) должен значительно отдаляться от них. Чтобы умело выполнять такую двоякую роль, прежде всего нужно быть расчетливым: не только уметь оценивать конкретный момент игры, но и представлять себе, как развернется борьба в следующие мгновения.

В общем, у переднего центрального защитника, как говорится, забот полон рот. Не берусь дать такой рецепт, который помог бы начинающим сразу и во всем объеме овладеть сложным мастерством защитника. Самый лучший рецепт — это практика, опыт, в ходе которых и копится по крупицам мастерство игрока. Однако одним важным принципом умелого сочетания роли обороняющегося с ролью наступающего поделиться с вами могу. Прежде всего я стараюсь преодолевать странство, приближающее меня к чужой половине поля, без мяча: когда у тебя нет мяча, остаешься как бы незаметным для соперников; а потом выходишь на передачу и можешь в решающий момент наступления создать угрозу для их ворот».

Тактика игры полузащитников

Полузащита — душа команды

Помните, мы рассказывали, как в ходе развития футбола игроки пришли к разумному выводу: нападающим целесообразно держаться ближе к воротам соперников, а защитникам — ближе к своим воротам? Но чтобы между линиями атаки и обороны была налажена бесперебойная связь, организовали еще одну линию. В средней части поля. Назвали эту линию полузащитой. Действуя главным образом в средней части поля, полузащитники получили возможность перехватывать и отбирать мячи довольно далеко от своих ворот. Это позволило им стать своего

рода передней линией обороны. В то же время средняя часть поля использовалась ими как место для завязывания наступательных действий на ворота соперника. Таким образом на игроков этой линии с момента ее возникновения легла двойная задача, которую они должны были решать в равной степени успешно.

Не случайно знатоки футбола говорят, что полузащита — это мозг и душа команды. Именно в ногах полузащиты сходятся все нити управления игрой.

В ходе развития тактики футбола не раз менялся и рисунок игры полузащитников. Менялось и число играющих в этой линии. Но задачи их оставались теми же. Хорошим полузащитником и сегодня называют лишь того, кто умеет грамотно выполнять как оборонительные, так и наступательные функции. Сейчас в разных командах в этой линии действуют и по два, и по три, и даже по четыре игрока.

Полузащитник в обороне

Выполняя оборонительные обязанности, полузащитники, как и защитники, придерживаются в игре двух основных методов: персональной опеки и игры в зоне. Каждый полузащитник опекает соответственно того полузащитника команды соперников, который действует против него: правый — левого, левый — правого, а центральный — центрального. В ходе игры полузащитники определяют, в каких случаях лучше придерживаться метода персональной опеки, а в каких играть в определенной зоне. При этом для них незыблем тот же закон, что и для защитников: чем ближе атака к твоим воротам, тем строже должна быть опека соперника. Когда мячом владеет команда, против которой приходится выступать, внимание полузащитников обращено на подопечных. Когда же мяч у своих, полузащитники должны «открыться», активизируясь для наступа-

тельных действий. В случаях, когда линии полузащиты у противодействующих команд неодинаковы по количественному составу (скажем, у одной два, а у другой — три или у одной три, а у другой — четыре), есть смысл «лишнего» освободить от персональной опеки и, частично или вовсе освободив его от выполнения оборонительных задач, возложить на него обязанности играть только в наступлении. В этом случае он становится как бы дополнительным нападающим.

Вблизи своих ворот не затевайте сложные затяжные действия, если можно применить более простые. Придерживаясь этого правила, вы во много раз сократите опасность потери мяча. Вблизи своих ворот не нужно обводить соперника, вести мяч поперек поля, отбивать мячи сложными приемами.

Полузащитник в наступлении

Наступающему полузащитнику особенно важно все делать своевременно. Ведь большинство наступательных комбинаций начинают в середине поля именно полузащитники! Когда полузащитник овладевает мячом, его партнеры-нападающие сразу выбирают позицию, по их мнению наиболее удобную для развития атаки. Чтобы использовать выгоду этой позиции, полузащитнику нужно своевременно передать мяч партнеру. Но право распорядиться мячом всегда принадлежит тому, кто мячом владеет. Ведь занять позицию, удобную для получения мяча, могут одновременно несколько партнеров владеющего мячом, а всем сразу один мяч не передашь. В том и мастерство владеющего мячом, чтобы быстро, оценив обстановку, определить, кому и когда передать мяч наиболее эффективно для команды.

Но наступательные действия полузащитников не ограничиваются лишь передачами мяча нападающим. Полузащитники должны не только начинать наступление, но и быть

непосредственными участниками его завершения. Им приходится действовать поэтому на большом участке поля. Ведь голы забивают не с центра (исключительные случаи не в счет), а чаще всего из пределов штрафной площади, с 10—16 м от ворот. Поэтому и должен полузащитник уметь распределить силы так, чтобы хватало их на постоянное движение от ворот до ворот.

Если вас двое

Когда команда играет с двумя полузащитниками, в обязанности игроков этой линии входит поддержание связи между защитниками и нападающими. Полузащитники в таких случаях поровну участвуют и в обороне своих ворот, и в атаке ворот соперника. Прежде всего они должны мешать своим соперникам, играющим на тех же флангах. Как этого добиться?

Если мячом владеет соперник, надо постараться занять такую позицию, с которой можно было бы перехватить мяч, посланный полузащитнику противостоящей команды. Значит, надо находиться неподалеку от коллеги.

Если же мячом овладела ваша команда — тут же убежать на свободное место, где легко принять мяч от своего игрока, а получив мяч, — по возможности быстрее передать его тому игроку своей коман-



Атакует Анатолий Коныков

ды, который занял активную позицию для атаки ворот, или пробить по цели самому.

Если вас трое

Многие команды имеют в составах по три полузащитника.

В достаточно сильных коллективах игроков одному из полузащитников (чаще всего третьему) приходится отдавать предпочтение выполнению атакующих обязанностей. Обычно такие игроки очень техничны, выносливы, быстры, умеют сильно и точно бить по мячу. Их часто освобождают от оборонительной работы. Время от времени такой полузащитник, выбрав подходящий момент, подключается в атаку по флангу или по центру. Менее быстрые, но техничные игроки такого же плана больше действуют как главные организаторы атак. Через них, как правило, идет вся игра. Получая мяч, они обрабатывают его в центре поля, после чего выбирают момент для выведения (точным пасом) в прорыв кого-нибудь из нападающих.

В более слабых командах функции третьего полузащитника иные: он становится скорее дополнительным центром защиты. Таких полузащитников называют опорными.

Если вас четверо

Четыре полузащитника обычно бывает в командах с универсальными игроками, умеющими четко выполнять самые разные обязанности. Часто все четверо активно участвуют в атаках. В обороне же действуют не все из них: ведь в защите и без того четыре самостоятельные «боевые единицы»!

Когда в средней линии играют четверо, их исходные позиции и зоны действия бывают разными — в соответствии с лучше проявленными качествами игроков этой линии. Например, в московском «Спартаке»-79 Федор Черенков, Юрий Гаврилов и Сергей Шавло вели игру так, что более

правильно было бы назвать их полунападающими, чем полузащитниками. Каждого из названных можно было с успехом причислить и к диспетчерам и к игрокам остроатакующего плана, хотя главная диспетчерская роль, несомненно, отводилась Гаврилову, действовавшему в самой середине поля. А вот фронт действий четвертого игрока этой линии, Сорокина, был несколько позади. И хотя Александр тоже не пренебрегал возможностью участия в наступательных операциях и даже обстреливал ворота соперников, он больше, чем партнеры, выполнял в этой линии оборонительную работу. Его причисляли к опорным полузащитникам. Когда вы придете в организованные команды, вам тренеры еще многое расскажут об особенностях игры в линии полузащиты, определят — в зависимости от ваших данных, — как лучше использовать вас в игре. Но, что бы вас ни ожидало, с первых шагов по дороге футбола (во время мальчишеских дворовых состязаний) старайтесь научиться быстро и долго бегать, обыгрывать соперников обводкой и пасом, издалека бить по воротам, отбирать мяч. Главное же — не «приучайте» себя долго стоять. Игроку, который много времени теряет в ожидании мяча, вообще в современном футболе делать нечего. Полузащитнику — тем более.

Игроки средней линии

Так с некоторых пор в футбольных командах стали называть тех, кого мы считаем полузащитниками. Называют их еще и игроками средней линии и атаки. Поскольку вам надо знать о футболе как можно больше, расскажем несколько подробнее о том, почему тех же полузащитников теперь именуют иначе. Немного полистаем опять книжку футбольной истории.

Во времена, когда наступательную часть каждой команды составляла пятерка нападающих, нужно было, чтобы и противодействующих

этой пятерке было столько же. Другое дело, что число игроков периодически менялось внутри этой линии. Помните, мы рассказывали, что когда-то защитников было два, а полузащитников три? Потом, наоборот, полузащитников стало два, а защитников три. Но так или иначе в линиях защиты и полузащиты считалось целесообразным иметь столько же игроков, сколько и в нападении (чтобы равным было число противостоящих). Поскольку та группа игроков обороны, которая играла впереди защитников, кроме оборонительных функций (выполнение которых было их главной задачей) завязывала еще и наступательные комбинации, ее в отличие от тех, кто располагался ближе к своим воротам, называли полузащитниками. В ходе дальнейшего развития тактики игры увеличивалось и число защитников и число полузащитников (естественно, за счет сокращения числа нападающих).

С появлением, например, в линии полузащиты четырех игроков изменились (в определенной мере) и их функции: некоторым вменялось в обязанность активнее действовать в атаке, а в этой связи их игровая деятельность уже не стала типичной для того, чтобы именовать их полузащитниками. В большей степени таких игроков можно было бы называть полунападающими. Но поскольку исходные позиции и тех из игроков этой линии, которые больше наступают, чем обороняются, и тех, кто, наоборот, чаще и в большем объеме решает оборонительные задачи, находятся в районе середины поля, их и решили назвать игроками средней линии. Добавляемые к этому названию слова «и атаки» подчеркивают возросшую долю участия бывших полузащитников в наступлении. Когда мы начали рассказывать о тактике игры полузащитников, то упомянули о том, что знатоки футбола считают полузащиту мозгом и душой команды, линией, в руках которой концентрируются все нити управления игрой. Так говорили о полузащитниках,

когда их было всего два. Вы, наверное, и сами догадываетесь, что теперь, когда их количественный состав удвоился, соответственно возросла в этом смысле и их роль. Игроков, которые отличаются умением управлять игрой, стали называть диспетчерами.

Знаменитые полузащитники

В нашем футболе в последние годы лучшими игроками средней линии были киевляне Владимир Мунтян, Владимир Веремеев, Виктор Колотов, Анатолий Коньков, Александр Заваров, Павел Яковенко, Василий Рац, Иван Яремчук, Алексей Михайличенко и спартаковцы Виктор Папаев, Николай Киселев, Вагиз Хидиятуллин, Юрий Гаврилов, Сергей Шавло, Федор Черенков, Евгений Кузнецов, Виктор Пасулько.

Еще раньше гремела слава таких корифеев полузащиты, как Игорь Нетто и Юрий Войнов, Валерий Воронин и Йожеф Сабо, Андрей Биба и Алексей Парамонов, а до них — в первые послевоенные годы — как Всеволод Блинков и Леонид Соловьев, Александр Виноградов и Николай Морозов, Константин Малинин и Константин Рязанцев, Олег Тимаков и Алексей Водягин, Вячеслав Соловьев и Александр Петров.

А разве можно забыть имена выдающихся полузащитников нашего довоенного футбола: харьковчанина Ивана Привалова, ленинградцев Владимира Вонога, Петра Филиппова, Валентина Федорова, москвичей Владимира Ратова, Станислава Леуты, Алексея Лапшина, Александра Ремина, Андрея Старостина, Евгения Елисеева! Нередко именно им принадлежала главная роль в громких победах своих команд. Так бывало и на мировой арене. Вспомним хотя бы знаменитого полузащитника бразильцев Диди (чемпиона мира 1958 и 1962 гг.) или его товарища по команде Загало, который потом несколько лет тренировал сборную Бразилии. Долгие годы лучшими футболистами сборных Англии и ФРГ были игравшие в полузащите Бобби Чарлтон и Франц Беккенбауэр.

На чемпионатах мира 1982 и 1986 гг. играло немало отличных полузащитников — итальянец Джанкарло Антониони, Карл-Хайнц Румменигге (ФРГ), французы Мишель Платини и Жан Тигана, бразилец Сократес, аргентинцы Освальдо Ардилес и Хорхе Вальдано.

А теперь напомним о «первых номерах» игроков средней линии в списках лучших футболистов СССР.

1938 г. — Алексей Лапшин («Динамо»,

Москва), Андрей Старостин («Спартак», Москва) и Евгений Елисеев («Динамо», Москва);

1948 г.— Всеволод Блинков («Динамо», Москва) и Вячеслав Соловьев (ЦДКА);

1950 г.— Алексей Водягин (ЦДКА) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1956 г.— Алексей Парамонов и Игорь Нетто (оба — «Спартак», Москва);

1957 г.— Юрий Войнов («Динамо», Киев) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1959 г.— Юрий Войнов («Динамо», Киев) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1960 г.— Юрий Войнов («Динамо», Киев) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1961 г.— Валерий Воронин («Торпедо», Москва) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1962 г.— Станислав Завидонов («Зенит», Ленинград) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1963 г.— Валерий Воронин («Торпедо», Москва) и Игорь Нетто («Спартак», Москва);

1964 г.— Валерий Воронин («Торпедо», Москва) и Шота Яманидзе («Динамо», Тбилиси);

1965 г.— Валерий Воронин («Торпедо», Москва) и Иोजеф Сабо («Динамо», Киев);

1966 г.— Федор Медвидь и Иोजеф Сабо (оба — «Динамо», Киев);

1967 г.— Валерий Маслов и Геннадий

Гусаров (оба — «Динамо», Москва), Иोजеф Сабо, Виктор Серебряников и Федор Медвидь (все — «Динамо», Киев), Кахи Асатиани («Динамо», Тбилиси), Эдуард Малофеев («Динамо», Минск) и Алексей Еськов (СКА, Ростов-на-Дону);

1968 г.— Владимир Мунтян и Виктор Серебряников (оба — «Динамо», Киев), Вячеслав Амбарцумян («Спартак», Москва);

1969 г.— Владимир Мунтян и Виктор Серебряников (оба — «Динамо», Киев), Кахи Асатиани («Динамо», Тбилиси);

1970 г.— Владимир Мунтян («Динамо», Киев), Владимир Федотов (ЦСКА) и Виктор Папаев («Спартак», Москва);

1971 г.— Олег Долматов («Кайрат», Алма-Ата), Владимир Федотов (ЦСКА) и Виктор Колотов («Динамо», Киев);

1972 г.— Владимир Мунтян и Виктор Колотов (оба — «Динамо», Киев), Владимир Федотов (ЦСКА);

1973 г.— Владимир Мунтян («Динамо», Киев), Владимир Федотов (ЦСКА) и Аркадий Андреасян («Арабат», Ереван);

1974 г.— Владимир Веремеев и Виктор Колотов («Динамо», Киев), Аркадий Андреасян («Арабат», Ереван);

1975 г.— Владимир Мунтян, Анатолий Коньков, Виктор Колотов и Владимир Веремеев (все — «Динамо», Киев);

1976 г.— Александр Минаев («Динамо», Москва), Анатолий Коньков, Владимир Ве-

Павел Яковенко — один из лучших полузащитников страны 80-х гг.



ремеев и Виктор Колотов (все — «Динамо», Киев);

1977 г.— Леонид Буряк, Анатолий Коньков и Владимир Веремеев (все — «Динамо», Киев);

1978 г.— Александр Бережной и Владимир Бессонов (оба — «Динамо», Киев), Манучар Мачаидзе («Динамо», Тбилиси);

1979 г.— Леонид Буряк и Владимир Бессонов (оба — «Динамо», Киев), Манучар Мачаидзе («Динамо», Тбилиси);

1980 г.— Леонид Буряк и Владимир Бессонов (оба — «Динамо», Киев), Хорен Оганесян («Арагат», Ереван);

1981 г.— Леонид Буряк и Владимир Бессонов (оба — «Динамо», Киев), Виталий Дараселия («Динамо», Тбилиси).

1982 г.— Леонид Буряк и Владимир Бессонов (оба — «Динамо», Киев), Александр Прокопенко («Динамо», Минск), Хорен Оганесян («Арагат», Ереван);

1983 г.— Федор Черенков и Юрий Гаврилов (оба — «Спартак», Москва), Сергей Алейников («Динамо», Минск), Хорен Оганесян («Арагат», Ереван);

1984 г.— Сергей Гоцманов («Динамо», Минск), Геннадий Литовченко («Днепр», Днепропетровск), Юрий Гаврилов и Сергей Шавло (оба — «Спартак», Москва);

1985 г.— Сергей Гоцманов («Динамо», Минск), Владимир Бессонов и Александр Заваров (оба — «Динамо», Киев), Федор Черенков («Спартак», Москва);

1986 г.— Иван Яремчук, Василий Рац, Александр Заваров и Павел Яковенко (все — «Динамо», Киев);

1987 г.— Федор Черенков («Спартак», Москва), Сергей Алейников («Динамо», Минск), Александр Заваров («Динамо», Киев), Игорь Добровольский («Динамо», Москва).

Рассказывают мастера футбола

Об игре полузащитников

Игорь Нетто. Это был прекрасный полузащитник, который умел все. Превосходная техника, хитроумные передачи и высокая результативность сделали его одним из лучших полузащитников мира прошлых лет. Вот что он говорит об игре полузащитников.

«Вы, наверное, замечали, ребята, что при встрече примерно равных по силе команд борьба за мяч значительно больше протекает в средней

части поля, чем у одних или других ворот. Поскольку исходные позиции полузащитников находятся именно в середине футбольного поля, не следует удивляться, что именно полузащитникам больше и чаще, чем игрокам других линий, приходится проявлять активность. В одних случаях они выступают в роли стремящихся перевести мяч ближе к воротам соперника, в других — в роли тех, кто препятствует сделать это соперникам. Отсюда вывод: полузащитнику приходится очень, очень много трудиться на футбольном поле. Но это не все. Проверьте себя: проникнуты ли вы неодолимой страстью к игре, можете ли без усталости бегать взад и вперед вдоль поля на протяжении всей игры (конечно же не бессмысленно, не ради самого бега, а играя — даже без мяча)?

Одна из главных задач полузащитников, как вы уже знаете, — осуществление связи между защитой и нападением. Главное средство ее решения — передачи мяча. Вспоминаю: выступая за дворовую команду, очень любил играть в пас и ценил умение других видеть на поле не только себя и мяч. Каждый день находил часок-другой один или с товарищем повозиться с мячом. Старался проделать с ним все, что видел, когда ходил смотреть игры команд мастеров; копировал то, что хорошо получалось у товарищей по дворовому футболу. Но когда начинались наши схватки в двое ворот, я, если удавалось передать мяч партнеру точно и в нужный момент, испытывал такую же радость, как если бы нанес хороший удар по мячу с ходу или удачно обвел соперника.

Когда стал взрослым и кое-чему еще в футболе научился, я с удовлетворением вспоминал, что еще мальчишкой злился на ребят, которых мы тогда называли «заводными»: они водили мяч лишь ради своего удовольствия и казались мне эгоистами, не любящими игру по-настоящему и не проникнутыми страстью побеждать.

Возможно, именно поэтому я, как бы желая показать этим «завод-

ным», насколько они не правы, всегда старался передавать им мяч вовремя, если это по ходу игры казалось мне целесообразным. Голам после таких передач радовался больше, чем когда забивал сам, потому что каждый такой гол — лишнее доказательство упрямым партнерам, что порой один точный и своевременный пас скорее приведет команду к победе, чем бесконечные попытки индивидуальной обводки соперников.

Если передачу мяча мы признали основным средством коллективной борьбы, особенно в ходе наступательных действий, то, разумеется, есть смысл заострить внимание на этом вопросе и кое в чем разобратся подетальнее.

Некоторые даже взрослые футболисты понятие «хорошая передача» связывают лишь с точностью направления мяча в намеченный участок поля. Однако точностью качество передачи еще далеко не исчерпывается. Оценивается оно и тем, насколько разумна та или иная передача в тот или иной момент игры, насколько своевременно она выполнена, какие открывает шансы тому, кому мяч направлен, и насколько удобно ему полученный мяч обработать.

В зависимости от игровой обстановки нужно уметь посылать мяч на короткое, среднее либо большое расстояние, на разных высотах, с разной силой. Игроку, который «в ладах» с техникой, не так уж сложно передать мяч партнеру точно, если партнер ждет передачу, стоя на определенном месте. Гораздо труднее точно передать мяч бегущему партнеру.

И опять я вспоминаю детские годы. Когда 14-летним мальчиком записался в детскую команду московского стадиона Юных пионеров, имел уже довольно солидный стаж игры в футбол на дворовой площадке. Самому мне казалось, что я уже, как выражались мальчишки, довольно большой «технарь»: вроде бы умел и остановить мяч, и ударить, обвести несколько человек подряд и своевременно отдать пас.

Но в играх на первенство Москвы всплыл мой очень серьезный пробел: не умел я передавать мяч бегущему партнеру. Отдавал стоящему партнеру — мяч цели достигал. Стоило только сделать передачу бегущему — ошибки следовали цепью, одна за другой: то мяч укатывался за линию, то я направлял его туда, куда раньше партнера (хотя и мчавшегося к мячу на всех парах) успевал соперник, то запаздывал с пасом...

Тренер, обратив внимание на эти ошибки, сказал: «Хочешь понастоящему научиться играть в пас — отработай на каждой тренировке вдвоем с партнером хотя бы по 20—30 минут передачи мяча, но не стоя, а все время перебегая с места на место, меняя направление и скорость бега». Несколько позже он стал включать в наши тренировки игровые упражнения, в которых группы из нескольких человек соревновались в быстроте овладения мячом. Постепенно упражнения усложнялись: при том же числе игроков увеличивались размеры площадки (квадрата или прямоугольника) и в то же время уменьшалось число касаний мяча, разрешаемых перед тем, как передать мяч партнеру. Уделяя много внимания упражнениям такого рода, я стал замечать, что умение мое передавать мяч бегущему партнеру постепенно улучшалось: все реже и реже теперь приходилось выслушивать на этот счет упреки тренера и товарищей по команде.

Уже будучи опытным игроком и даже капитаном сборной СССР, я не ленился часами выполнять примерно те же упражнения. После тренировок в составе команды всегда находил себе партнера, с которым мы до упаду перебрасывались мячом — сперва располагаясь близко друг от друга, потом растягиваясь и опять сближаясь. И все это, что называется, «на ходу», лишь с периодическими небольшими паузами для отдыха. Да и они не превращались в пустое времяпрепровождение: мы поочередно жонгли-

ровали мячом или держали его в воздухе, передавая друг другу и почти не сдвигаясь при этом с места.

Какой из всего сказанного можно сделать вывод? Если вам нравится играть в полузащите, начните самостоятельно обучаться искусству паса. При невозможности организовать игровые упражнения из-за отсутствия нужного числа игроков тренируйтесь хотя бы вдвоем. Старайтесь побольше передавать мяч с ходу или мгновенно после остановки, а в ходе двусторонних игр (даже если они проводятся на небольших площадках) — чаще отдавать мяч партнеру, находящемуся в движении, чем тому, кто пассивно ждет, пока мяч окажется в его распоряжении.

Подчеркивая важность паса, я отнюдь не отрицаю необходимости уметь хорошо обводить, делать финты и стремительно (но не в ущерб качеству) выполнять другие технические приемы. В футболе полузащитник должен уметь все».

Тактика игры нападающих

Название, которое дали игрокам этой линии команды, достаточно ясно говорит о выполняемых ими задачах. Нападать, забивать голы — их главная цель. Игра нападающих лишь в том случае будет разумной и целесообразной, если средства, которые они в ходе игры применяют, направлены на решение именно этой задачи.

Мы уже говорили, что в последние годы в линии нападения большинство команд использовали трех игроков (либо это два центральных нападающих и один крайний, либо два крайних и один в центре), а то и двух.

По всему полю

Было время, когда одним из достоинств нападающего считалось умение строго придерживаться определенной позиции — определенного участка поля, отведенного ему в свя-

зи с занимаемым местом в команде. Тогда, например, крайние нападающие располагались (каждый на своем краю) довольно близко от ворот соперника. Тогдашняя расстановка защитников позволяла форвардам, оперируя на ограниченном участке поля вблизи ворот соперника, взламывать оборонительные «редуты» и врываться на позиции, выгодные для завершающих ударов.

Но со временем и число защитников возросло, и опека нападающих стала строже. И пришлось крайним форвардам в поисках простора расширить радиус действий. То же произошло и с центральными нападающими. Теперь, чтобы получить мяч и иметь хоть минимальное время на его обработку, нужно постоянно отрываться от преследования защитников. Вполне понятно, что на узком участке поля форварду успеха не добиться. Современный нападающий — это игрок, постоянно ищущий наиболее



Игру Сергея Сальникова всегда отличала высокая техника

выгодную позицию для активного подключения к наступательным операциям команды.

Игра без мяча

Вы, ребята, уже не раз слышали, да и убедились в этом неоднократно: успех команды — в согласованности действий игроков, ее составляющих. Принимая решение, как действовать в тот или иной момент игры, каждый футболист должен увязать его с расположением игроков на поле (и партнеров и соперничающей команды). Обстоятельств, от которых зависит эта взаимосвязь, очень много. Не будем пока перечислять их, а обратим ваше внимание лишь на главные: не скупиваться в месте, где находится мяч; проявлять до поры до времени терпение и соблюдать порядок. Помня о них, игроки, ведущие наступление, «устанавливают» на поле удобный для себя порядок и создают пространство, на котором можно двигаться, передавая мяч друг другу.

Во времена, когда представители каждой линии играли на ограниченных участках поля, у них возникало меньше опасений скупиваться (они со своего участка поля смещались на другой крайне редко). В наше время почти все игроки в ходе матча активно перемещаются с исходных позиций на позиции партнеров (нередко даже через все поле). Поэтому игрокам нужно все время маневрировать, но так, чтобы место, освобожденное одним, без промедления занимал другой. Иначе ведь может получиться, что какие-то участки поля будут оголяться, а на других скопится слишком много игроков. Вот эта самая система разумного передвижения игроков по площадке с целью активизации для участия в игре и обеспечения простора для действий партнеров, собственно, и есть тактика игры без мяча. Когда эта тактика выполняется осмысленно, у наступающей команды не возникает скученности.

Нападающий в обороне

В ходе игры нападающим, особенно крайним, нередко приходится переключаться с наступательных действий на оборонительные. А степень участия форвардов в обороне зависит от того, насколько активно содействуют наступлению защитники соперника. Если, например, крайний защитник одной команды продвигается к чужим воротам, то прикрыть его может чаще всего лишь крайний нападающий команды, полузащитники и защитники которой в это время опекают своих игроков (которым они должны противодействовать).

Иной раз участвовать в обороне доводится даже центральному нападающему.

Знаменитые нападающие

Футбол красен голами. Вот почему история этой игры в первую очередь помнит мастеров завершающего удара. Об одном из таких мастеров — Григории Федотове — и о клубе его имени уже рассказано.

Знаменитым снайпером в 20-е и 30-е гг. был англичанин Ульям Дин — обладатель множества рекордов результативности. В сезоне 1927/28 г. он в 39 матчах забил 60 голов, а за 15 сезонов в матчах чемпионата Англии — 379 (при этом сделал 37 «хет-триков»: забивал не меньше трех мячей в матче).

Почетом окружены и наиболее результативные нападающие чемпионатов мира. Абсолютный рекорд результативности в этих турнирах принадлежит французцу Жюсту Фонтану. В 1958 г. он забил 13 голов в 6 матчах (в среднем 2,16 мяча за игру). Второй по результативности на турнирах лучших национальных сборных мира — венгр Шандор Кочиш (11 голов в 5 матчах чемпионата 1954 г.). Знаменитый бразилец Пеле забил на чемпионатах мира (1958, 1962, 1966 и 1970 гг.) тоже 11 голов, но в 14 матчах. У западногерманского футболиста Герда Мюллера 14 голов в 13 матчах (турниры 1970 и 1974 гг.). 10 голов на счету правого крайнего сборной ФРГ на чемпионатах мира 1954 и 1958 годов Хельмута Рана. Он забил их в 10 матчах. По 9 мячей провели три центрфорварда — Вава (Бразилия) в 10 матчах (в 1958 и 1962 гг.), Эйсебио (Португалия) в 6 матчах (1966 г.) и Уве Зеелер (ФРГ) в 21 матче (1958, 1962, 1966 и 1970 гг.).

Сильнейшими в линии нападения на чемпионатах мира 1982 и 1986 гг. были аргентинец Диего Марадона, итальянцы Паоло Росси и Бруно Конти, бразильцы Эдер и Зико, поляк Збигнев Бонек, датчанин Пребен Элькьяер, англичанин Гарри Линекер.

И в советском футболе было немало прекрасных форвардов. В предвоенные годы отличными мастерами завершения атак показали себя москвичи Михаил Якушин, Владимир Степанов, Виктор Семенов, Григорий Федотов, Михаил Семичастный (позже он стал защитником) и Сергей Ильин, ленинградцы братья Петр и Николай Дементьевы, Михаил Бутусов, киевляне Виктор Шиловский и Константин Щегодский, тбилисцы Гайоз Джеджелова и Борис Пайчадзе.

После войны к этой «гвардии» добавились московские армейцы Алексей Гринин, Валентин Николаев, Всеволод Бобров и Владимир Демин, их земляки динамовцы Василий Трофимов, Василий Карцев, Константин Бесков, Александр Малявкин и Сергей Соловьев, торпедовцы Александр Пономарев, братья Георгий и Василий Жарковы, Валентин Иванов, Слава Метревели, Эдуард Стрельцов, спартаковцы Сергей Сальников, Никита Симонян, Анатолий Ильин, Анатолий Исаев, Борис Татушин.

А теперь список первых среди лучших форвардов СССР:

в 1938 г.— Гайоз Джеджелова («Динамо», Тбилиси), Михаил Якушин («Динамо», Москва), Виктор Семенов («Спартак», Москва), Николай Дементьев («Динамо», Ленинград) и Григорий Федотов (ЦДКА);

в 1948 г.— Василий Трофимов («Динамо», Москва), Валентин Николаев (ЦДКА), Александр Пономарев («Торпедо», Москва), Всеволод Бобров и Владимир Демин (оба — ЦДКА);

в 1950 г.— Василий Трофимов («Динамо», Москва), Валентин Николаев (ЦДКА), Константин Бесков («Динамо», Москва), Николай Дементьев («Спартак», Москва), Сергей Соловьев («Динамо», Москва);

в 1956 г.— Борис Татушин и Анатолий Исаев (оба — «Спартак», Москва), Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва), Сергей Сальников и Анатолий Ильин (оба — «Спартак», Москва);

в 1957 г.— Борис Татушин («Спартак», Москва), Валентин Иванов и Эдуард Стрельцов (оба — «Торпедо», Москва), Генрих Федосов («Динамо», Москва) и Анатолий Ильин («Спартак», Москва);

в 1959 г.— Слава Метревели и Валентин Иванов (оба — «Торпедо», Москва), Юрий Кузнецов («Динамо», Москва), Валентин Бубукин («Локомотив», Москва), Михаил Месхи («Динамо», Тбилиси);

в 1960 г.— Слава Метревели и Вален-

тин Иванов (оба — «Торпедо», Москва), Виктор Понедельник (СКА, Ростов-на-Дону), Валентин Бубукин («Локомотив», Москва), Михаил Месхи («Динамо», Тбилиси);

в 1961 г.— Слава Метревели и Валентин Иванов (оба — «Торпедо», Москва), Виктор Понедельник (СКА, Ростов-на-Дону), Алексей Мамыкин (ЦСКА), Михаил Месхи («Динамо», Тбилиси);

в 1962 г.— Слава Метревели и Валентин Иванов (оба — «Торпедо», Москва), Виктор Понедельник (СКА, Ростов-на-Дону), Михаил Месхи («Динамо», Тбилиси);

в 1963 г.— Игорь Численко («Динамо», Москва), Валентин Иванов («Торпедо», Москва), Виктор Понедельник (СКА, Ростов-на-Дону), Галимзян Хусайнов («Спартак», Москва);

в 1964 г.— Игорь Численко («Динамо», Москва), Валентин Иванов («Торпедо», Москва), Слава Метревели и Михаил Месхи (оба — «Динамо», Тбилиси);

в 1965 г.— Олег Копаев (СКА, Ростов-на-Дону), Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва), Слава Метревели и Михаил Месхи (оба — «Динамо», Тбилиси);

в 1966 г.— Игорь Численко («Динамо», Москва), Андрей Биба и Анатолий Бышовец (оба — «Динамо», Киев), Геннадий Матвеев (СКА, Ростов-на-Дону);

в 1967 г.— Игорь Численко, Геннадий Еврюжихин (оба — «Динамо», Москва), Анатолий Бышовец («Динамо», Киев), Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва), Гиви Нодия («Динамо», Тбилиси), Михаил Мустыгин («Динамо», Минск), Казбек Туаев и Анатолий Банишевский (оба — «Нефтяник», Баку), Борис Кох («Локомотив», Москва);

в 1968 г.— Слава Метревели («Динамо», Тбилиси), Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва), Виталий Хмельницкий («Динамо», Киев);

в 1969 г.— Михаил Гершкович («Торпедо», Москва), Анатолий Бышовец («Динамо», Киев), Гиви Нодия («Динамо», Тбилиси);

в 1970 г.— Гиви Нодия («Динамо», Тбилиси), Борис Копейкин (ЦСКА), Геннадий Еврюжихин («Динамо», Москва);

в 1971 г.— Левон Иштоян («Арагат», Ереван), Анатолий Бышовец («Динамо», Киев), Виталий Шевченко («Нефтьчи», Баку);

в 1972 г.— Владимир Гуцаев («Динамо», Тбилиси), Анатолий Пузач и Олег Блохин (оба — «Динамо», Киев);

в 1973 г.— Левон Иштоян («Арагат», Ереван), Анатолий Кожемякин («Динамо», Москва), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1974 г.— Вадим Никонов («Торпедо», Москва), Владимир Онищенко и Олег Блохин (оба — «Динамо», Киев);

в 1975 г.— Владимир Онищенко и Олег Блохин (оба — «Динамо», Киев);

в 1976 г.— Владимир Онищенко и Олег Блохин (оба — «Динамо», Киев);

в 1977 г.— Юрий Чесноков (ЦСКА), Давид Кипиани («Динамо», Тбилиси), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1978 г.— Владимир Гущаев и Давид Кипиани (оба — «Динамо», Тбилиси), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1979 г.— Владимир Гущаев («Динамо», Тбилиси), Юрий Гаврилов («Спартак», Москва), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1980 г.— Сергей Андреев (СКА, Ростов-на-Дону), Юрий Гаврилов («Спартак», Москва), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1981 г.— Рамаз Шенгелия («Динамо», Тбилиси), Юрий Гаврилов («Спартак», Москва), Олег Блохин («Динамо», Киев).

в 1982 г.— Игорь Гуринович («Динамо», Минск), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1983 г.— Игорь Гуринович («Динамо», Минск), Сергей Родионов («Спартак», Москва);

в 1984 г.— Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск), Сергей Родионов («Спартак», Москва);

в 1985 г.— Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск), Олег Блохин («Динамо», Киев);

в 1986 г.— Игорь Беланов и Олег Блохин (оба — «Динамо», Киев);

в 1987 г.— Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск), Сергей Родионов («Спартак», Москва).

Рассказывают мастера футбола

Об игре нападающих

Сергей Сальников. Имя этого футболиста — целая эпоха в истории нашего футбола. Он был участником и одним из героев знаменитого финального матча на Кубок СССР в военном 1944-м, когда ленинградский «Зенит» победил московских армейцев. Позднее зарекомендовал себя одним из ключевых игроков сборной СССР. Игру соратника Игоря Нетто, Никиты Симоняна и многих других знаменитых футболистов 50-х гг. Сергея Сергеевича Сальникова всегда отличали филигранная техника и превосходное тактическое мастерство, умение классно выигрывать воздушные дуэли.

«С моей точки зрения, тот, кто пытается научиться приемам техники, должен начинать с таких упражне-

ний с мячом, которые вырабатывают умение ощущать мяч, или, как мы говорим, «чувство мяча». Как это понимать? Я имею в виду такие упражнения с мячом, которые дают представление о степени упругости мяча, его весе и (в зависимости от этих показателей) позволяют мячу то отскакивать от земли, то плавно катиться и т. д., а при соприкосновении с игроком оказывать различное воздействие на определенные мышцы. Поэтому наряду с изучением отдельных ударов, остановок мяча и других самых первых приемов нужно значительное время уделить медленному ведению мяча, посылая мяч то ближе к себе, то дальше от себя, направляя его в определенную цель (и обязательно с разной силой). Мне даже кажется, что поначалу не столь уж важно, какой именно частью ступни будет игрок соприкасаться с мячом и насколько этот момент увязывается с классическими законами выполнения того или иного удара. Об этом можно начать заботиться чуть позже. Главное на первых порах знакомства с мячом — «научить» мышцы ощущать вес и упругость мяча и регулировать усилия при решении первых (несложных, но разных) задач.

Хорошим упражнением для выработки «чувства мяча» может служить жонглирование. Для начала достаточно просто подбрасывать мяч над собой руками и делать хотя бы по одному-два удара, не давая мячу коснуться земли.

Когда я в мальчишеском возрасте стал самостоятельно постигать секреты футбольной техники, то старался побольше смотреть на действия взрослых футболистов, которые мне особенно нравились, и потом подражал их обращению с мячом. Советую делать это всем ребятам, которые самостоятельно (без тренеров) учатся управлять мячом. Все дальнейшее обучение техническим приемам и совершенствование приобретенных навыков, на мой взгляд, должно опираться на разучивание упражнений, в которых ставятся конкретные задачи в смыс-

ле точности и быстроты выполнения приема. Например, удары целесообразно отрабатывать по определенной цели (мишени), постепенно уменьшая ее размеры и удлиняя расстояние от мяча до нее. Ведение мяча разумнее выполнять не просто по прямой или кривой линии, а внутри, скажем, прямоугольника или круга, ставя перед собой еще и задачи не выпускать мяч из «замкнутого пространства» и менять скорость продвижения с мячом. Считаю это крайне важным, поскольку необходимость выполнить определенную задачу вынуждает концентрировать внимание, острее замечать допускаемые ошибки и каждый раз по-новому подходить к мячу (рассчитывать место расположения опорной ноги, место остановки и т. п.). При этом каждый соотносит свои действия с присущими ему природными особенностями (формой и длиной ног, ростом, особенностями фигуры и проч.), что в большей степени способствует стабилизации прочного навыка в выполнении разных технических приемов.

Техника футбола совершенствуется в условиях сопротивления, при котором вырабатывается способность выполнять приемы в «неудобных» обстоятельствах, преодолевая помехи.

Хорошо играть в футбол будут не столько те, кто научится всем приемам техники, сколько те, кто овладеет умением применять их в игре, преодолевая сопротивление соперников».

Никита Симонян. Этот центрфорвард обладал удивительной способностью забивать. До сих пор незыблем его рекорд — 34 гола за сезон. А ведь идет ему уже 32-й год. И до сих пор голкиперы команд — соперниц московского «Спартака» и знаменитой сборной СССР 50-х гг. вспоминают знаменитые «взрывные» рывки Никиты Симоняна и хлесткие точные удары, после многих из которых путь у мяча был только один — в сетку ворот.

Как же ему удавалось это? Какие советы считает Никита Павлович

основополагающими для начинающих футболистов и для тренирующихся самостоятельно?

«Как бы ни велико было число детских и юношеских футбольных школ, сколько бы детских команд ни организовывали в футбольных коллективах спортивных обществ, без уличного футбола большому не обойтись. Ведь когда в детскую спортивную школу или в футбольную секцию набирают новичков, их будущие тренеры отдают предпочтение тем, у кого замечают определенные способности.

Я высоко ценю значение периода самостоятельного постижения «курса футбольных наук», потому что именно самостоятельность как нельзя лучше формирует очень важные



Никита Симонян — тренер. А в памяти болельщиков старших поколений он остался как один из лучших бомбардиров

черты характера человека, без которых никакая футбольная школа не сумеет воспитать даже из очень способного мальчика настоящего мастера футбола. Примитивные условия дворовой площадки, отсутствие постоянного глаза тренера вынуждают мальчика проявлять особую настойчивость, упорство, трудолюбие и смекалку, чтобы заставить мяч подчиняться своей воле.

Мои советы будут касаться не только игры центрфорварда, в роли которого выступал я, а и всех других нападающих. Не буду повторять о том, какими качествами футболисту нужно обладать, чтобы мастерски играть в футбол: вы это уже знаете.

Главные заботы в детском возрасте, на мой взгляд, должны быть о том, чтобы получше научиться обращаться с мячом. Советую вам каждый день хотя бы по часу отрабатывать разные приемы футбольной техники. Конечно, я имею в виду то время года, когда делать это позволяет погода.

В этом смысле мне повезло: мое детство и юность прошли в Сухуми. Там, можно сказать, круглый год лето. Потому и мяч был моим спутником все 365 (а в високосные и дополнительный, 366-й) дней в году.

Ну а каким приемам техники отдавать предпочтение? Я с одинаковым интересом относился ко всем. Может быть, именно поэтому, когда меня пригласили в московские «Крылья Советов», у меня уже хорошо получались и удары с обеих ног, и разные приемы остановки мяча.

Ограничиваться игрой в двое ворот не следует. Если вы готовитесь стать полноценным нападающим, нужно уделять много внимания постановке удара с обеих ног, научиться бить по мячу из разных положений, не затрачивая много времени ни на подготовку к удару, ни на его выполнение. Успех игры в нападении обеспечивает не только умелое управление мячом, но и быстрота всех действий. Иначе не одолеть сопротивление соперников, да и поле покажется тесным.

Еще в детстве я начал учиться попадать в определенную цель и посылать мяч на заданные расстояния. К двум стоящим недалеко друг от друга деревьям привязывал веревку и целился в образовавшийся створ, на каждой тренировке ставя перед собой задачу попасть в него определенное число раз из определенной серии ударов. Высоту и ширину створа постепенно уменьшал.

Когда нас собиралось двое или больше, мы, становясь поочередно в ворота, соревновались: кто кому больше забьет сперва ударами с места по неподвижному мячу, потом — по катящемуся, но не ближе обусловленного расстояния. Очень любили соревноваться и в ударах на дальность. Так, посылая мяч в определенную цель и на определенное расстояние, мы ловили сразу двух зайцев (именно ловили, а не только гнались): вырабатывали и точность и силу удара. Опровержению многовековой народной мудрости о таких «зайцах» в данном случае можно только радоваться.

Футболисту надо выработать прочную привычку настойчиво пробиваться во время игры на такую позицию, откуда можно забить гол. Ведь умение поражать ворота — главное достоинство нападающего. А зависит оно и от быстроты и ловкости игрока, и от степени овладения техникой игры, и от того, насколько игрок настойчив. Когда вы играете в двое ворот, даже на маленьких площадках и с небольшим числом участников, старайтесь использовать малейшую возможность для нанесения ударов по воротам. Чем чаще вы будете держать ворота на прицеле, тем прочнее это в вас укоренится и станет той хорошей привычкой, которая вам позволит добиться высоких результатов».

Валентин Иванов. Еще один знаменитый форвард недавнего прошлого; тоже выступал в сборной 50-х гг. вместе с Яшиным и Нетто, Сальниковым и Симоняном; играл в главной команде страны и позже — с не менее известными Альбертом

Шестерневым и Валерием Ворониным, Игорем Численко и Виктором Понедельником. В свое время грозную силу представлял дуэт московских торпедовцев Валентин Иванов — Эдуард Стрельцов. Иванов был отменным снайпером и превосходно умел создавать голевые моменты для партнеров.

«Когда меня спрашивают начинающие футболисты, чего они должны добиваться, чтобы стать хорошими нападающими, я отвечаю: научиться забивать голы. Не потому, конечно, что только умением поражать ворота соперника ограничивается мастерство классного форварда (круг его навыков и умений куда обширнее). Но в том и секрет, что искусством забивать голы чаще всего владеют те нападающие, у которых диапазон этих навыков и умений наиболее широк. Я, правда, знал многих игроков, которые сумели стать результативными, применяя сравнительно ограниченное число наступательных средств (скажем, лишь быстрый бег да сильный удар). Но надолго сохранить способность забивать голы таким игрокам не удавалось: защитники довольно быстро приспособлялись к их манере действий и находили средства противодействия. В то же время разносторонние нападающие отличались не только высокой результативностью, но и многолетней стабильностью мастерства. Успех этих игроков (а к ним я отношу легендарного Пеле и португальца Эйсебио, англичанина Бобби Чарлтона и западногерманского снайпера Герда Мюллера, мастеров атаки разных поколений советских футболистов — Григория Федотова и Боброва, Бескова и Симоняна, Сальникова, Стрельцова и других) объясняю именно многообразием арсенала их наступательного оружия.

Голы ведь чаще всего забивают с территории достаточно близкой от ворот. Именно поэтому и именно в этой части поля защитники оказывают нападающим особо яростное сопротивление. Ограниченными средствами наступления тут не обойтись.

В одном случае решающим может оказаться скоростной рывок с мячом, в другом — ловкое обманное движение, умелая обводка или меткий удар по воротам.

Но большие мастера атаки забивают много голов не только потому, что умеют действовать индивидуально. Такого мастерства было бы недостаточно, не подкрепляясь оно умением в нужный момент передать мяч партнеру и, в свою очередь, предложить себя на острую позицию для получения паса. Чем многообразнее арсенал наступательных средств нападающих, тем тяжелее сопротивляться защитникам, даже большим мастерам обороны.

В московском «Торпедо» моим партнером в нападении в 50-е гг. был Эдуард Стрельцов. Поклонникам команды наша игра нравилась. Точнее сказать, взаимодействие. Отмечая сыгранность, видимо, поэтому называли нас тандемом, то есть чем-то неделимым. Мы действительно понимали друг друга с полуслова, четко



Великолепным мастером атаки вошел в историю отечественного футбола капитан команды столичного «Торпедо» Валентин Иванов

взаимодействовали и немало забивали. Конечно, чтобы много забивать, каждому из нас нужно было хорошо понимать игру, знать, когда лучше сыграть самому, а когда с партнером; когда какой применить технический прием. Но при всем этом высокую нашу результативность я объясняю главным образом тем, что у каждого из нас был достаточно широкий арсенал технических навыков, которые в нужный момент можно было использовать для преодоления сопротивления защитников.

Каждый раз, думая о медленном росте мастерства некоторых довольно способных молодых футболистов, вспоминаю свои юношеские годы. Помню, без усталости отрабатывал какой-нибудь технический прием. Порой такая тренировка не доставляла особой радости, ибо радость испытываешь обычно от выполнения приемов, которые хорошо получаются. Но как-то внутренне я ощущал необходимость трудиться в поте лица, утешая себя надеждой, что именно в этих «невкусных» тренировках и кроются шансы стать признанным мастером атаки.

К сожалению, у многих молодых желание стать знаменитым значительно преобладает над желанием как следует поработать. Получается вроде бы так: желание стать хорошим игроком они оставляют за собой, а на тренировках возлагают задачу заставить их трудиться.

Мой главный совет начинающим форвардам — настроиться как можно раньше, еще до прихода в организованные команды, на рабочий лад. Большая мечта требует большого труда и пота. Нужно всегда чувствовать, будто ты еще далеко не все умеешь и впереди — гора нерешенных задач.

И еще один совет: все, что вы делаете с мячом, должно выполняться не с опущенной головой. Голову надо приподнять. Иначе не будете видеть поле. Могу с уверенностью сказать, что именно отсутствие нужной футбольной «зрячести» ограничивает многим нападающим возможность применять широкий комплекс

наступательных средств. Ведь истина ясна: если игрок видит обстановку на поле, он лучше может ее оценить, а значит, и правильнее решить, как наступать: либо вести мяч, либо обводить соперника, либо делать передачу, либо бить по воротам. «Выше голову!» — вот девиз, под знаком которого должно развиваться ваше техническое и тактическое мастерство».

Олег Блохин. Одна из самых ярких фигур среди современных нападающих. Совсем молодым попав в сборную СССР, он сразу же сумел выделиться неумным стремлением к воротам, стремительным бегом и сильным ударом.

«Как быстро летит время! Кажется, совсем недавно сам я еще был мальчишкой. И вот уже мне предоставлена честь поделиться с начинающими футболистами тем, как я вижу и понимаю игру, дать советы исходя из собственного опыта (благо, он у меня не столь уж и мал на сегодня). Поскольку я нападающий, то буду касаться тех принципов и методов игры, которые, с моей точки зрения, определяют успех игроков прежде всего линии атаки.

Полагаю, что методы и средства игры современного нападающего должны прежде всего увязываться с тем, что ныне очень густо насыщены оборонительные линии команд. Из года в год все реже стали встречаться примеры, когда число нападающих у соперников хотя бы равнялось числу защитников. Как правило, численный перевес — на стороне составляющих линию обороны. Например, в команде киевского «Динамо» в нападении чаще играют всего двое. А линию защиты соперников, как правило, составляют четверо. При таком численном превосходстве обороняющиеся имеют возможность на каждый участок борьбы с форвардами отражать сразу нескольких. Вот и получается: только ты обыграл защитника, а перед тобой уже другой. Нет ни времени, ни пространства, где бы можно было развернуться.

Такая игровая обстановка про-

диктовала необходимость, с одной стороны, постоянно перемещаться без мяча вдоль и особенно поперек поля в поисках наиболее «свободного» места, а с другой... Теперь нужно уметь все технические приемы выполнять быстро, а несколько следующих один за другим — так, будто они составляют один нераздельный (это особенно важно).

Я действую как крайний нападающий. Поэтому немного расскажу о функциях игрока этого амплуа. Край футбольного поля и в наше время остаются наиболее удобной территорией, по которой можно довольно быстро пройти к воротам соперника (в средней полосе, как правило, игроков скапливается намного больше).

Современный крайний нападающий, как и во все прошлые времена, должен быть высокоскорост-

ным. Но еще более важным качеством проявления его быстроты должно стать умение мгновенно срываться с места. Именно хороший рывок позволяет теперь форвардам «убегать» в нужный момент от преследователей и даже в условиях густонасыщенной обороны успевать проделать ту или иную операцию с мячом раньше, чем в борьбу вступит партнер защитника, оставленного форвардом за спиной.

К сожалению, о том, что с флангов довольно удобно приблизиться к воротам, знают и защитники. Поэтому и устранивают за крайними нападающими довольно строгий контроль, следуя за ними буквально шаг в шаг. Поэтому, располагаясь только «у себя» (на краю.— Прим. ред.), крайние нападающие оказываются полностью во власти «опекунов». Дабы усложнить задачу защитнику и получить некоторую свободу действий, приходится все время пере-

Рвется к воротам Олег Блохин



мещаться то в середину поля, то на другой край, то назад — в глубину.

Опыт выступлений в многочисленных матчах и турнирах в который уж раз убедил, что умение перемещаться без мяча — искусство не менее сложное и важное, чем грамотные действия с мячом. И дело тут не только в быстроте, выносливости и умении выбрать место, но и в необходимости проявить определенные черты характера. В первую очередь — настойчивость и терпение. Ведь делать скоростные рывки с места на место довольно утомительно, и вполне понятно, что, затратив даже на один такой рывок немало усилий, хочется «в награду» получить от партнера мяч. А игра командует частенько вопреки логике самого большого труженика. Это ослабляет у некоторых желание предпринимать дальнейшие усилия в поисках выгодных позиций. Могу вам, ребята, сказать: когда я начал играть в футбол, мне всегда казалось, что партнеры обделяют меня, потому что хуже, чем я, видят (а может, и совсем не видят) поле. Но по мере накопления футбольной и жизненной мудрости стал я понимать, что большая доля вины ложится в таких ситуациях и на меня. Я плохо открывался, и вполне понятно, что партнеры передавали мяч тому, кто умел открываться лучше.

И еще. Я много занимался легкой атлетикой в надежде стать... бегуном. Эти занятия, конечно, много мне дали и в футболе (в смысле скорости и выносливости).

Лучшие футболисты СССР

Каждый год после окончания сезона еженедельник «Футбол — Хоккей» проводит референдум среди советских спортивных журналистов. Представители прессы определяют лучшего футболиста года в СССР. Референдумы эти проводятся с 1964 г., и победителем их чаще других становился Олег Блохин, рассказ которого о себе вы только что прочитали. Вот список всех лучших:

Валерий Воронин («Торпедо», Москва; полузащитник) — 1964 и 1965 гг.;

Андрей Биба («Динамо», Киев; нападающий и полузащитник) — 1966 г.;

Эдуард Стрельцов («Торпедо», Москва; нападающий) — 1967 и 1968 гг.;

Владимир Мунтян («Динамо», Киев; полузащитник) — 1969 г.;

Альберт Шестернев (ЦСКА; защитник) — 1970 г.;

Евгений Рудаков («Динамо», Киев; вратарь) — 1971 г.;

Евгений Ловчев («Спартак», Москва; защитник) — 1972 г.;

Олег Блохин («Динамо», Киев; нападающий) — 1973—1975 гг.;

Владимир Астаповский (ЦСКА; вратарь) — 1976 г.;

Давид Кипиани («Динамо», Тбилиси; нападающий) — 1977 г.;

Рамаз Шенгелия («Динамо», Тбилиси; нападающий) — 1978 и 1981 гг.;

Виталий Старухин («Шахтер», Донецк; нападающий) — 1979 г.;

Александр Чивадзе («Динамо», Тбилиси; защитник) — 1980 г.;

Ринат Дасаев («Спартак», Москва; вратарь) — 1982 г.;

Федор Черенков («Спартак», Москва; полузащитник-нападающий) — 1983 г.;

Геннадий Литовченко («Днепр», Днепропетровск; полузащитник) — 1984 г.;

Анатолий Демьяненко («Динамо», Киев; защитник) — 1985 г.;

Александр Заваров («Динамо», Киев; полузащитник-нападающий) — 1986 г.;

Олег Протасов («Днепр», Днепропетровск; нападающий) — 1987 г.

Лучшие футболисты Европы

С 1956 г. определяются и лучшие футболисты Европейского континента. Этот референдум проводит французский еженедельник «Франс футбол». Вот его лауреаты:

Стэнли Мэтьюз (Англия; нападающий) — 1956 г.;

Альфредо ди Стефано (Испания; нападающий) — 1957 и 1959 гг.;

Раймон Копа (Франция; нападающий) — 1958 г.;

Луис Суарес (Испания; нападающий) — 1960 г.;

Омар Сивори (Италия; нападающий) — 1961 г.;

Йозеф Масопуст (Чехословакия; нападающий) — 1962 г.;

Лев Яшин (СССР; вратарь) — 1963 г.;

Денис Лоу (Шотландия; полузащитник) — 1964 г.;

Эйсебио (Португалия; нападающий) — 1965 г.;

Роберт (Бобби) Чарльтон (Англия; полузащитник) — 1966 г.;

Флориан Альберт (Венгрия; нападающий) — 1967 г.;

Джордж Бест (Северная Ирландия; нападающий) — 1968 г.;

Джанни Ривера (Италия; нападающий) — 1969 г.;

Герд Мюллер (ФРГ; нападающий) — 1970 г.;

Йохан Круифф (Голландия; нападающий) — 1971, 1973 и 1974 гг.;

Франц Беккенбауэр (ФРГ; защитник) — 1972 и 1976 гг.;

Олег Блохин (СССР; нападающий) — 1975 г.;

Алан Симонсен (Дания; нападающий) — 1977 г.;

Кевин Киган (Англия; нападающий) — 1978 и 1979 гг.;

Карл-Хайнц Румменигге (ФРГ; полузащитник) — 1980 и 1981 гг.;

Паоло Росси (Италия; нападающий) — 1982 г.;

Мишель Platini (Франция; полузащитник) — 1983, 1984 и 1985 гг.;

Игорь Беланов (СССР; нападающий) — 1986 г.;

Рууд Гуллит (Голландия; нападающий) — 1987 г.

Как видите, среди лучших футболистов СССР и Европы больше всего нападающих.

Да и полузащитники (Лоу, Чарльтон, Румменигге) отличались завидной результативностью.

Интересно теперь послушать советы зарубежных мастеров атаки.

Рассказывают мастера футбола

Джимми Гривс. Этого футболиста на родине прозвали «человек-гол». В 58 матчах за сборную Англии он забил 43 мяча. Разумеется, юным форвардам будет интересно ознакомиться с мыслями знаменитого снайпера, блиставшего на полях Европы в 50-е и 60-е гг.

«Мой товар — голы. В этом смысл моей футбольной работы. Люблю забивать. Предпочитаю неважно отыграть 89 минут и записать на свой счет победный гол на последней минуте, чем прекрасно действовать все 90 минут, так и не отыскав проход мячу в сетку. Никакой другой аспект игры не получает столь шумной

рекламы, как забитый мяч. Знаю по себе. Когда в один из первых своих сезонов я забил 42 гола, посыпались предсказания, что мне и предстоит побить легендарный рекорд Дикси Дина сезона 1927/28 года — 60 голов в 39 матчах.

Моя цель, когда я выхожу на поле, проста: направить мяч в сетку ворот так быстро, как это только возможно, по кратчайшему пути и повторить эту процедуру так часто, как смогу.

У меня не пушечный удар, но я делаю весь акцент на точности. Кстати, насколько мне известно, бомбардиры с пушечным ударом — редкость.

Я чуть сильнее бью с левой ноги, но в тренировках сумел значительно повысить качество ударов и с правой. Похоже на то, что с обеих ног я стал бить примерно одинаково.

Как атлет я не слишком могуч. Во многом поэтому предпочитаю работать на близкой дистанции (что-то вроде того, как боксер в ближнем бою). Эксперты, которые изучали забитые мною мячи, утверждают, что почти все они были отправлены в сетку из пределов штрафной площади, а многие и очень многие — из пределов вратарской. У меня нет, как у других, излюбленной точки. Но штрафная — мой ударный сектор.

Я с детства любил ударить по мячу наверняка и с близкого расстояния. С годами старался это умение совершенствовать. Многие из моих коллег на тренировках пренебрегают возможностью ударить с близкой дистанции, считая это детской забавой, недостойной профессионала. И вот потом в игре «вдруг» выясняется, что у них нет навыка «ближнего боя»: мяч застаёт их врасплох; ситуация кажется настолько стопроцентной, что делать вроде нечего. А они не в силах хладнокровно выполнить то, что обязаны: навыка нет. И вот те, кто считал позорным для себя ударить из вратарской площадки на тренировке, оказываются не в силах сделать это в игре. Нет ничего зазорного в стремле-

нии тренировать короткий удар. В каждом матче хоть раз возникает возможность его нанести, и надо быть к ней готовым.

Я не слишком силен в игре головой. В этом частично повинен мой небольшой рост. Обычно «сторож», который меня караулит, ростом выше меня.

Для себя я давно уяснил, что мяч на земле устраивает меня больше. Любый мяч, который идет ко мне на высоте выше колена, расцениваю как рискованное предложение. В классном футболе вы не имеете права в попытке забить гол слишком часто рисковать. Несмотря на явную нехватку физической силы, я сумел выработать в себе способность бить мяч жестко, с ходу. Точность предпочитаю силе и в этом вижу главную причину успеха.

Я много тренировался самостоятельно в точности позиции ног при ударах. Научился управлять своим телом. Скорость и верткость — аргументы, без которых я как форвард не в силах «разговаривать» с моей позицией. Освоил много трюков в игре (подрезки, удары назад пяткой и т. д.), но самым главным считаю чувство позиции и расчет времени.

Хотел бы пояснить еще одну свою позицию. Больше, чем атлетизм, мастерство и скорость, ценю в футболе моральный дух, смелость, уверенность. При всем мастерстве и атлетизме игрок, испытывающий нехватку морального духа, никогда не добьется большого успеха.

Поверьте, нужна храбрость и для того, чтобы вести игру на глазах у десятков тысяч зрителей. Нужно самообладание, чтобы рискнуть сделать при них то, что может закончиться неудачно. Необходимы убежденность в себе, умение противостоять отрицательной реакции трибун и многое другое.

Болельщики часто спрашивают меня о самом памятном голе, как и о самом значительном. Ответить на это просто. Самый памятный для меня гол тот, который я только что забил, а самый значительный — следующий...»

Герд Мюллер. Этот снайпер мирового класса долгое время удивлял футбольный мир потрясающей результативностью. Центральный нападающий клуба «Бавария» (Мюнхен) и сборной ФРГ не раз получал «Золотую бутсу» — приз лучшему бомбардиру в европейском футболе. Только в первенстве ФРГ 1970 г. он забил 38 (!) голов.

«Я знаю, что не может такого случиться, чтобы за 90 минут игры ни разу не получить возможности ударить по воротам из штрафной. Знаю также, что могу пробить по мячу из любого положения правой или левой ногой или головой так, что мяч полетит в ворота: этому я научился. Готов согласиться, что соотношение индивидуальных и коллективных усилий при взятии ворот в среднем (если посчитать все голы, забитые командой) будет 50:50. Но бывают голы на все сто процентов индивидуальные.

Я занимаюсь специальной подготовкой и считаю, что она чрезвычайно полезна, хоть и проста: каждый день на протяжении 30—45 минут бью по воротам с близкого расстояния из штрафной площади. Для этого мне необходима помощь как минимум двух партнеров. Один из них кидает мяч, другой стоит в воротах. Вратарю не особенно приятно, когда ему бьют с близкого расстояния. Бьют к тому же сильно, как в игре. Но он понимает (как и партнер, который посылает мне мяч), что я занимаюсь этим не для собственного удовольствия.

Для меня использование выгодной ситуации складывается в такой последовательности: увидел мяч, летящий ко мне, — принял решение — нанес удар. Моя задача — свести названные действия к мгновению. Это особенно важно потому, что я уверен: забивать будет с каждым годом, с каждым матчем все труднее и труднее.

Как я научился использовать малейшую свободу в штрафной площади, ответить не могу. По-моему, этому научиться нельзя. Это качество природное. Правда, например, играть



Многие вратари мира вынимали мячи из сеток после ударов Герда Мюллера

головой я учился у Зеелера. И все же головой мы играем с ним по-разному, потому что у меня не столь сильно, как у него, развита способность высоко прыгать. На я научился ловить момент, чтобы ударить по мячу не в высшей точке его полета, а в точке, удобной для меня и неожиданной для защитника.

Играющие в обороне обычно считают, что, когда в их ворота забивают гол, обязательно виноват кто-то

из них или вратарь. Тем самым — вольно или невольно — они стремятся приуменьшить заслугу форварда-соперника. Один из самых моих любимых голов — третий в ворота англичан на чемпионате мира в Мексике — многие тоже расценивают как ошибку защитников сборной Англии. Но это была, по-моему, целиком и полностью заслуга атакующих. После двух передач с фланга на фланг через штрафную площадь мяч скинули головой в центр штрафной, и я успел поймать его (тоже головой) в «той» — самой выгодной для меня — точке».

Теперь все в движении

Наступил момент, когда вы должны перейти к обучению и тренировке более сложных приемов. Вы будете все приемы выполнять не на месте, а в движении, с катящимся или летящим мячом. В упражнения, которые окажут содействие вашему физическому развитию и заложат основы тактических навыков, войдет не один какой-то вид «техники», а сразу несколько следующих один за другим.

Дозировку времени мы даем ориентировочно и не возражаем, если вы внесете поправки, сообразуя их с тем, на какой площадке занимаетесь, сколько вас и сколько мячей, какие есть приспособления и т. д. Если, например, у вас один мяч и вас несколько, рекомендуем оттачивать искусство передач мяча в течение 30 мин. Но несложно догадаться, что, если у вас два мяча, можно разбиться на две группы и сократить время, отведенное на это упражнение.

Занятие 1

Занимающихся — четверо.

Цель занятия — передачи мяча в движении.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (остановки и передачи) — 1 ч 10 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 40 мин.

Расположитесь на площадке четырехугольником на расстоянии примерно 20 шагов, лицом внутрь четырехугольника. Тот, у кого мяч, передает его низом по диагонали стоящему в противоположном углу.

Принявший мяч передает его, не останавливая, одному из стоящих

справа или слева, а тот — опять по диагонали — стоящему напротив. Так и продолжайте: то стоящему напротив, то стоящему в стороне. Все бьют по катящемуся мячу, не дожидаясь, пока он подкатится к ноге, а набегая на него. Передачи делайте любой частью стопы.

В двое ворот (ширина их два шага) играйте двое на двое без вратарей.

Постарайтесь во время игры изменять передачи с ходу по катящимся мячам.

Занятие 2

Занимающихся — трое.

Цель занятия — удары по воротам (по катящимся и летящим мячам).

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (удары по воротам ногами) — 40 мин;

3-я (удары по воротам головой) — 30 мин;

4-я (игра в одни ворота) — 40 мин.

Ширина ворот — 8 шагов. В воротах — вратарь. Двое располагаются на одной линии примерно в 20 шагах напротив ворот. Один — ближе к краю поля, другой — к средней части. Тот, кто находится на фланге, ударом внутренней частью подъема передает мяч партнеру, который должен с ходу нанести удар по воротам. Через некоторое время игроки меняются ролями. Выбивший мяч за ворота должен сам вернуть его на площадку. Подавать мяч надо не только туда, где стоит партнер, но и на несколько шагов ближе к воротам, чтобы принимающий подачу

сперва набежал на мяч. Вратарь, поймав мяч, выбивает его ногой с рук или с земли.

При ударах головой расположение занимающихся такое же. Один подает мяч с края, а другой старается головой забить гол. Через 15 мин партнеры меняются местами.

При игре в одни ворота в них находится вратарь. Один — защитник, другой — нападающий, который старается преодолеть сопротивление защитника и забить гол. Через 10 мин игра прерывается, и оба в течение следующих 10 мин бьют по воротам. Очередные 10 мин — опять игра в одни ворота, но защитник и нападающий меняются ролями. Последние 10 мин — снова удары по воротам.

Занятие 3

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка вбрасывания и остановок мяча, ударов на точность.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я часть (вбрасывания, остановки, удары на точность) — 1 ч 10 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 40 мин.

В середине площадки — маленькие (шириной 2—3 шага) ворота. Занимающиеся располагаются с обеих сторон ворот, на одинаковом расстоянии (примерно 10—15 шагов) от них. Один из занимающихся руками вбрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен остановить мяч любым способом и направить его — по земле или по воздуху — в сторону ворот. Если он остановил мяч совсем близко от ворот, то перед ударом ведет его на исходную позицию. По истечении определенного времени (скажем, после 15—20 вбрасываний) — смена ролей. Так можно заниматься 40 мин. После этого примерно столько же времени передавайте друг другу мяч по земле, не останавливая его и тоже стараясь каждый раз попасть в створ ворот.

При игре в двое ворот используйте

те главным образом обводку и приемы отбора мяча. Через каждые 10 мин делайте перерыв на 2—3 мин. В это время несильно передавайте друг другу мяч ногами и головой.

Занятие 4

Занимающийся — один.

Цели занятия — тренировка ведения мяча, отработка обводки и жонглирования мячом, остановок и ударов на точность головой.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (жонглирование, ведение мяча, обводка предметов, остановки мяча и попадание мячом в цель) — 1 ч 50 мин.

Начнем учиться жонглированию мячом. Специалисты считают, что действия, выполняемые с мячом при жонглировании, нетипичны для тех приемов, которые футболистам приходится применять в ходе игр. Однако это упражнение практиковать в тренировках рекомендуют, поскольку оно способствует выработке футбольной ловкости, координации типично футбольных движений, развивает способность мышц тонко ощущать мяч. Выполнять жонглирование лучше так: бросьте мяч руками немного вверх-вперед, а когда он будет приближаться к земле, ударьте по нему любой частью ступни. Мяч должен лететь вверх или немного вперед. Мышцы бьющей ноги расслаблены. Удары должны быть мягкими (чтобы мяч отскакивал от ноги не сильно и не резко). Если это получится, то он и мягче опускается, и тогда возникают условия, при которых удастся последовательными ударами удерживать мяч в воздухе. Можно чередовать удары ногами с ударами головой в различном порядке. Отведите на жонглирование 30 мин. Устав, прервите выполнение упражнения, а немного отдохнув, продолжайте.

Положите пять-шесть кирпичей (или камней) в линию друг за другом на расстоянии 4—5 шагов один от другого. Двигаясь с мячом вдоль

этой линии, надо обвести все кирпичи. Начните продвижение с одного края, обведите все кирпичи. Возвращайтесь справа или слева от кирпичей, но бегите быстрее, чем во время обводки, не теряя контроль за мячом. Ударяйте мяч каждый раз так, чтобы он отлетал на 1—2 шага. Так, чередуя ведение мяча по прямой и ведение с обводкой предметов, занимайтесь тоже 30 мин, но с паузами для отдыха.

Следующая часть занятия — отстановки мяча в движении. При медленном беге мяч держите в руках. Бросив его чуть вперед и вверх и догнав, остановите подошвой или внутренней стороной стопы. Броски мяча вперед чередуйте с бросками вправо и влево. Упражняйтесь так, делая небольшие паузы.

Оставшееся время отработайте точность ударов головой: подбрасывая мяч вверх и вперед или немного в сторону, ударом головой старайтесь направить мяч в цель (ствол дерева; круг или квадрат, предварительно нарисованный мелом на стене или на специальном переносном заградительном щите).

Занятие 5

Занимающийся — один.

Цель занятия — ведение мяча и удары на точность.

Продолжительность — 1,5 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (ведение мяча) — 30 мин;

3-я (удары на точность) — 50 мин.

Ведя мяч, двигайтесь медленно. Голова не должна быть опущена, чтобы можно было все время смотреть на находящийся впереди предмет. Например: если вы движетесь с мячом в сторону дерева (забора, стены и т. д.) ставьте перед собой задачу смотреть в заранее намеченную точку этого предмета, не упуская в то же время из-под контроля мяч. По мере того как это удастся, ускорьте темп продвижения с мячом. Так занимайтесь 20 мин, делая маленькие паузы для отдыха. После этого 10 мин выполняйте рывки с мячом. Сперва продвигайтесь с мячом мед-

ленно, а пробежав шагов десять, сделайте ускорение. В это время нужно бить по мячу сильнее, чем при медленном продвижении, — так, чтобы он укатывался шагов на восемь-десять. Так повторите 2—3 раза, после чего опять продвигайтесь с мячом медленно, отдыхая. Затем — опять рывок, догоняя мяч, посланный на 8—10 шагов.

В разных местах площадки сделайте из камней ворота шириной в 1—2 шага. В промежутках между воротами можно положить какие-нибудь старые предметы (ведро, кастрюлю, табуретку, ящик и т. д.). Задача — продвигаясь в разных направлениях, попадать в эти предметы и в створы, образованные из камней. Расстояние, с которого наносятся удары, постепенно, но неуклонно увеличивайте с 2—3 шагов в начале и до 15 в конце занятия.

Занятие 6

Занимающихся — шестеро.

Цели занятия — отработка точных передач, обучение отбору мяча, совершенствование техники и тактики в ходе игры.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передачи и отбор мяча) — 40 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 1 ч 10 мин.

Передачами и отбором мяча будем заниматься в круге (или квадрате). Если земля без травы, то круг можно начертить, а на площадке, покрытой травой, которая мешает видеть границы круга, чем-то обозначить. Хороша в этих целях тесьма, соединяемая вбитыми в землю колышками. Диаметр круга примерно 20—25 шагов, как и длина сторон четырехугольника. Назначьте двух водящих. Они становятся внутри круга (четырехугольника), а остальные четыре участника — каждый на одну из линий или с четырех сторон на линии круга и передают друг другу мяч. Задача водящих — коснуться мяча. Тот, кто это сделает, переходит в число четырех, а его

место занимает тот, кто потерял мяч. Передачи мяча — и низом и верхом, ногами и головой. Так занимайтесь 20 мин.

Теперь будете держать мяч в воздухе. Для этого один, наиболее техничный становится в середину круга (четырёхугольника). Задача — передавая друг другу мяч, держать его все время в воздухе. Передачи — в произвольном порядке, но не подряд несколько раз одному и тому же (чтобы остальные не бездействовали). Условие: каждый должен передать летящий к нему мяч другому одним касанием.

Игра в двое ворот «трое на трое».

В каждой команде — вратарь и два играющих в поле. Вратарем может в ходе игры периодически становиться каждый. Поиграв какое-то время с вратарями, можно потом уменьшить ворота до 1—2 шагов и играть командами по три человека без вратарей.

Занятие 7

Занимающихся — двое.

Цели занятия — развитие силы удара, точности передач и остановки мяча.

Продолжительность — 1,5 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (удары ногами на дальность) — 30 мин;

3-я (передачи мяча в движении) — 30 мин;

4-я (игра в двое ворот) — 20 мин.

Встаньте примерно в 40—50 шагах друг против друга. Тот, у кого мяч, наносит удар с земли в сторону партнера (лучше всего внутренней частью подъема, чтобы мяч летел выше головы). Принимающий мяч старается успеть к точке его приземления и остановить мяч подошвой или внутренней стороной стопы, а остановив, посылает его назад (так же). Расстояние между собой стараются все время увеличивать.

Передачи в движении делайте

сблизившись на 10—15 шагов. Первое условие — постоянство движения. Сперва передавайте мяч по земле, спустя некоторое время — по воздуху (ногами и головой). Устав, прервите выполнение упражнения и поочередно пожонглируйте мячом, а затем продолжайте передачи в движении. Если удобно, то переправляйте мяч друг другу с ходу; если неудобно, предварительно останавливайте его (любым способом).

Занятие 8

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка техники ловли и отбивания мячей вратарем.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (ловля и отбивание) — 1 ч 35 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 15 мин.

Поскольку основная цель этого занятия — тренировка вратаря, партнер должен учесть, что главная его задача — помогать товарищу.

Голкипер садится на землю, партнер становится в 3—4 шагах от него и бросает мяч так, чтобы он летел прямо над головой стража ворот и в стороне, но на такой высоте и на таком расстоянии, чтобы вратарь мог поймать мяч, вытянув вверх руки или прогнувшись в сторону (но не вставая).

Голкипер принимает положение полуприседа (из такого положения наиболее удобно прыгать, уклоняться в стороны, делать броски). Партнер, находясь в нескольких шагах от стража ворот, бросает ему руками мяч на высоте живота, груди, головы и выше, но с такой силой, чтобы вратарь успевал переместиться на линию полета мяча. Голкипер должен поймать мяч руками и подтянуть его к животу или груди — в зависимости от того, на какой высоте пойман мяч.

Страж ворот принимает положение полуприседа, готовясь ловить или отбивать мячи, летящие в углы ворот. Партнер поочередно бросает

мячи руками в разные углы и на разной высоте.

Тренирующий вратаря бросает мяч так, чтобы он летел примерно на высоте пояса, но не долетал несколько шагов до линии ворот. Голкипер до броска стоит на линии ворот. Броском вперед или вперёд-в сторону он должен поймать мяч или отбить его кулаками.

Вратарь обращен лицом влево или вправо от ворот. Там — партнер с мячом. Он набрасывает мяч руками или делает навесные подачи ногами. Голкипер ловит мячи, стараясь делать это в наиболее высокой точке. Поймав мяч, страж ворот направляет его партнеру то рукой, то ногой, сперва подбрасывая мяч в воздух или ударяя его с земли.

Занятие 9

Занимающихся — один (вратарь).

Цель занятия — тренировка техники ловли и отбивания мячей.

Продолжительность — 1,5 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (индивидуальная тренировка) — 1 ч 20 мин.

Занимающийся становится в нескольких шагах от широкого ствола дерева или от специального переносного деревянного щита. В течение 20—30 мин руками бросает мяч в дерево (или в щит) и ловит отскакивающие мячи, стремясь прежде всего перемещаться на линию их полета. Лишь в случаях, когда он не успевает переместиться, ловит мяч в броске или в падении.

Вратарь обращен боком к дереву или щиту. Бросив мяч (на разной высоте) в дерево или щит, он должен успеть повернуться, переместиться на линию полета мяча и поймать мяч (или достать в броске, если не успел переместиться на линию его полета). Затем бросает мяч себе за спину, оборачивается и ловит его или отбивает любым способом до того, как мяч коснется земли.

Занимающийся принимает положение полуприседа. В руках у него мяч. Делая подскоки вперед, назад и в стороны и в то же время подбра-

сывая мяч то вверх, то немного в стороны, ловит мяч, успевая к нему переместиться (в броске либо в падении).

Занятие 10

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка передач мяча в движении и остановок мяча в воздухе.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передачи в движении) — 50 мин;

3-я (остановки мяча) — 30 мин;

4-я (игра в двое ворот) — 30 мин.

Начертите круг диаметром 5—6 шагов. Один становится в середину круга, а другой движется по линии круга снаружи. Стоящий в середине круга передает мяч партнеру, а тот, стараясь не выпускать мяч из круга, делает ответную передачу. Вначале мяч передают по земле, затем — по земле и воздуху. Находящийся вне круга возвращает мяч в одно касание с ходом, ударяя по мячу и ногами и головой. Находящийся внутри круга может направлять мяч партнеру не только ногами, но и руками. Через каждые 5—6 мин — минутная пауза, после которой занимающиеся меняются ролями. Всего на это упражнение отводится 20—25 мин.

Еще 20—25 мин займет другое упражнение. Расположившись друг против друга примерно в 20—25 шагах, оба игрока медленно продвигаются по площадке. Владеющий мячом направляет его партнеру, но лишь после того, как тот срывается с места и показывает, куда передавать мяч.

Останавливать мяч в воздухе надо тоже в движении. Продвигаясь в разных направлениях, но не убегая далеко друг от друга, партнеры передают мяч один другому (ударяя по калящемуся мячу ногами или просто бросая мяч партнеру одной либо двумя руками) для остановки его в воздухе.

Занятие 11

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка ударов головой, ногой по высоколетящему мячу через себя.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (удары головой и ногами) — 1 ч 10 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 40 мин.

На этот раз используйте подвешенной мяч. Если у вас найдется мяч со шнуровкой, проденьте шнурок и подвесьте мяч к какому-нибудь высоко расположенному предмету (например, к ветке дерева). Если мяч ниппельный, положите его в специально сшитый для этой цели мешочек (в старую рубашку или футболку). Теперь можно начинать отрабатывать удары головой (лбом и боковой частью) в прыжке. Постепенно поднимайте мяч все выше и выше.

Для тренировки ударов ногами нужно опустить мяч до уровня коленей, а потом постепенно поднимать его до такой высоты, пока вы сможете доставать мяч при выполнении ударов в прыжке. Удары по висающему мячу наносите так, чтобы мяч летел вперед, в сторону и даже за спину.

Игру в двое ворот чередуйте с ударами по воротам, соревнуясь в том, кто кому больше забьет.

Занятие 12

Занимающихся — четверо.

Цель занятия — тренировка ударов по воротам с сопротивлением.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (удары по воротам) — 1 ч 20 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 30 мин.

После разминки вратарь становится в ворота, один из занимающихся выполняет роль защитника, а двое — нападающих. Главная задача нападающих — бить по воротам, преодолевая сопротивление за-

щитника. Удары наносятся и с ходу по летящим или катящимся мячам, и после подготовки мяча к ним, при остановках мяча, ведении, обводке. Нападающие отходят в глубину площадки на 35—40 шагов от ворот. Защитник располагается в 20 шагах от ворот. Нападающие, передавая мяч друг другу, продвигаются к воротам. Сблизившись с защитником, они должны обыграть его и забить гол. Средства обыгрывания защитника могут быть разнообразными: передачи, обводка, сочетание того и другого. Не затягивайте момент нанесения удара по воротам. Защитник или вратарь, завладев мячом, отправляет его в глубину поля, куда возвращаются нападающие. Периодически меняйтесь ролями.

Вторая часть упражнения проводится так. Один нападающий делает подачи с края, а другой, преодолевая сопротивление защитника, наносит удары по воротам ногами и головой с ходу или предварительно обыграв защитника.

Занятие 13

Занимающихся — шестеро.

Цель занятия — отработка техники и тактики игры.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (теннисбол) — 1 ч 10 мин;

3-я (игра в «квадрате») — 40 мин.

Для игры в так называемый теннисбол надо прежде всего подготовить площадку. Ее размеры — примерно 30 шагов в длину и 20 в ширину. Линии площадки прочертите острием палки или камня. Посередине боковых линий вкопайте палки высотой немного меньше роста. На уровне груди или живота привяжите веревку, которая разделит площадку на две равные части. Теперь разделитесь на тройки (один находится сзади, двое — впереди) и начинайте игру. Кто-либо из команды, начинающей игру, перебивает мяч с задней линии площадки через веревку на чужую площадку; соперники стараются переправить мяч

обратно. Ударять по мячу или касаться его можно любой частью туловища, кроме рук. Очко получает команда, если мяч коснется земли на стороне соперника, но только в том случае, если она выполняла начальный удар. Если же мяч касается земли на площадке подававшей команды, то соперники получают лишь право на начальный удар, а очко им не прибавляется. Игра ведется до 10, 15 или 20 очков. Можно договориться, что мячу, перелетевшему через сетку, «разрешено» один раз коснуться земли перед тем, как его успеют переправить на другую сторону. До того как отправить мяч на сторону соперника, игроки имеют право 2 раза передать мяч друг другу, но один игрок может коснуться мяча не более одного раза. Начальный удар можно делать по неподвижному мячу с земли или по мячу, отскочившему от земли (для чего вначале мяч подбрасывают руками). В такой игре можно действовать и один против одного, но площадка в таком случае должна быть гораздо меньше.

Игру «в квадрате» проведите на той же площадке и теми же командами. Договоритесь, что одна команда снимает рубашки (если на улице тепло), или организуйте тройки так, чтобы хотя бы одна из них была в рубашках одинакового цвета (чтобы вам легче и быстрее находить своих во время игры). Нужно, конечно, снять веревку. Суть самой игры в том, что каждая тройка старается удерживать мяч, не выходя за пределы площадки. Если же одна из команд упустила мяч за границу площадки, его передают соперникам. Участникам игры приходится много передвигаться, открываться для получения мяча, закрывать соперника, водить и обводить, точно и расчетливо передавать мяч друг другу... Одним словом, это упражнение развивает и выносливость, и ловкость, и быстроту, а также укрепляет технические и тактические навыки.

Особенно хорошо игра «в квадрате» вырабатывает умение действо-

вать в окружении соперников и очень быстро оценивать обстановку.

Занятие 14

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка ведения, обводки и прицельного удара по воротам.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (ведение, обводка и удары по воротам) — 1 ч 20 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 30 мин.

Поставьте в 40—50 шагах друг от друга ворота шириной по 8 шагов. Один из вас с мячом — у одних ворот, другой — в роли вратаря в противоположных. Тот, кто с мячом, ведет его к противоположным воротам. Сперва медленно, потом быстрее. Приблизившись к воротам шагов на двадцать, делает резкое ускорение и тут же бьет по катящемуся впереди себя мячу. Вратарь старается поймать мяч или отразить удар. После этого нападающий меняется местами и ролями с вратарем.

Позанимавшись так некоторое время, можно усложнить упражнение: положить в середине площадки в 4—5 шагах один от другого два предмета (кирпичи, камни и т. п.) и обводить их перед тем, как ударить по воротам.

Занятие 15

Занимающихся — трое.

Цель занятия — разучивание простейших тактических комбинаций.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (разучивание парных комбинаций) — 1 ч 20 мин;

3-я (игра в одни ворота) — 30 мин.

Один игрок — в роли вратаря, два других — в роли нападающих. Нападающие становятся лицом друг к другу в глубине поля — примерно в 40 шагах от ворот — на одной линии и шагах в пятнадцати один от другого. Тот, кто без мяча, начинает продвигаться боком в сторону

ворот, показывая, что просит передать ему мяч, но не в ноги, а на ход вперед. Владеющий мячом выполняет диагональную передачу, после чего бежит вперед. Тот, кому направлен мяч, останавливает его и делает передачу по земле с таким расчетом, чтобы набегающий партнер мог с ходу пробить по воротам. Закончив комбинацию, нападающие меняются местами и повторяют ее. Если среди занимающихся нет вратаря, его роль выполняют все поочередно.

Как и в предыдущей комбинации, игроки продвигаются из глубины поля в сторону ворот, передавая друг другу мяч, но на этот раз еще и меняясь местами. Сперва оба становятся примерно на одну линию в нескольких шагах друг от друга. Тот, у кого мяч, передает его партнеру поперек поля и немного вперед и сразу рывком перебегает по диагонали на его сторону, но чуть вперед. Получивший мяч тоже ведет его по диагонали на другую сторону, а потом возвращает партнеру. Теперь игрок без мяча бежит на другую сторону, а второй перемещается с мячом. Так, перемещаясь с одной стороны поля на другую то с мячом, то без мяча, они приближаются к воротам. Когда мяч оказывается в 15—20 шагах от ворот, владеющий мячом с ходу наносит по воротам удар.

Примерно в 40—50 шагах от ворот на краю поля игрок вбрасывает мяч руками партнеру, а сам по краю устремляется вперед к воротам. Партнер останавливает мяч и направляет его опять на край, с таким расчетом, чтобы мяч опустился перед бегущим. Тот продвигается еще немного по краю и делает навесную передачу в центр, куда к этому времени уже успевает прибежать партнер. Он с ходу или после остановки мяча бьет по воротам. Повторяя упражнение, партнеры все время меняются ролями.

Примерно в 10—15 шагах от ворот спиной или боком к ним располагается игрок. Партнер с мячом находится еще на 8—10 шагов даль-

ше от ворот. Владеющий мячом направляет его (то по земле, то по воздуху) стоящему ближе к воротам, а тот должен, не останавливая мяч, отдать его — поперек поля или чуть назад — бегущему партнеру, который с ходу бьет по воротам. Повторяя упражнение, нужно меняться ролями.

Занятие 16

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка точных передач и ударов на дальность.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (тренировка точных передач) — 1 ч 10 мин;

3-я (удары на дальность) — 40 мин.

Сегодня вы большую часть времени будете заниматься в круге или в квадрате. Диаметр круга и сторона квадрата — 15 шагов. Сперва проведите в круге 10-минутную разминку с мячом: встаньте в нескольких шагах друг против друга и передавайте мяч один другому, не давая ему опускаться на землю. Удары по мячу можно наносить любой частью тела, кроме рук. Каждый игрок имеет право до передачи коснуться мяча не более двух раз. Однако если есть возможность передать мяч точно с первого касания, нужно эту возможность не упускать.

Теперь переходите к тренировке точных передач. Оба игрока продвигаются внутри круга. Они должны располагаться так, чтобы видеть друг друга. Ведущий передает мяч партнеру лишь в момент, когда тот меняет направление и делает рывок, показывая этим, куда предлагает направить ему мяч. Овладев мячом, этот игрок медленно продвигается с ним, не теряя из виду партнера, и передает партнеру мяч туда, куда тот предложит. Все передачи делаются так, чтобы мяч не выходил из круга. Тренируясь таким образом, вы должны выполнять следующие условия. Передавая мяч, нужно рассчитывать скорость и высоту полета мяча и определить место, где парт-

неру наиболее удобно овладеть мячом, не затормаживая движения и не затрачивая на остановку мяча много времени. Для этого приходится учитывать направление и (что особо важно) скорость движения партнера. Это, конечно, сложно. Но учтите: игрок, умеющий отдать мяч удобно для приема, котируется в футболе высоко. Бегущему партнеру нужно суметь передать мяч так, чтобы он не оказался у опорной ноги и тем более сзади. Лучше всего передавать мяч, чтобы он, приближаясь к линии, по которой продвигается игрок, оказался примерно на шаг-два впереди партнера. Поскольку это упражнение продолжается более часа, через каждые 10 мин делайте короткие паузы, во время которых поочередно жонглируйте мячом, передавайте мяч друг другу головой или внутренней стороной стопы по земле.

Удары на дальность наносите с места, встав друг против друга шагах в 35—40.

Занятие 17

Занимающихся — двое.

Цель занятия — развитие реакции.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (упражнения для развития реакции) — 1 ч 20 мин;

3-я (игра в двое ворот) — 30 мин.

Партнеры становятся в 10 шагах друг против друга. У одного в руках мяч. Стоящий против него поворачивается к партнеру боком. Владеющий мячом бросает мяч по воздуху в сторону партнера с таким расчетом, чтобы мяч начал опускаться, не долетев до адресата шаг-два. Тот, кому послан мяч, должен успеть повернуться лицом к бросавшему и остановить мяч подошвой.

Расстояние между партнерами постепенно должно возрасти до 20 шагов, а останавливающий мяч вначале становится к партнеру спиной.

Рисуется квадрат или круг размером 8—10 шагов. Один игрок становится в середину квадрата (кру-

га), другой — у одной из линий. Стоящий у линии руками бросает в квадрат мяч на разной высоте так, чтобы тот оказывался на определенном расстоянии от партнера. Стоящий в квадрате должен коснуться мяча ногой или головой до того, как мяч коснется земли.

Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. У одного в руках мяч. Он бросает мяч через голову партнера так, чтобы мяч опустился недалеко за спиной партнера. Принимающему мяч нужно успеть повернуться назад, подбежать к опускающемуся мячу и остановить его подошвой.

При выполнении всех упражнений партнеры периодически меняются ролями.

Занятие 18

Занимающихся — шестеро.

Цель занятия — тренировка в технике и тактике игры.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (игра в квадрате «Четверо против двоих») — 20 мин;

3-я (игра «Мяч в воздухе») — 15 мин;

4-я (игра в квадрате «Трое против троих») — 20 мин;

5-я (игра в двое ворот) — 55 мин.

Сделайте квадрат со сторонами в 25 шагов. Четверо передают друг другу мяч, двое водят. Задача водящих — коснуться мяча чем угодно, кроме рук. Если один из водящих коснется мяча, его место занимает тот, кто до этого коснулся мяча последним. Водящий становится одним из четырех передающих.

Для проведения игры «Мяч в воздухе» расположитесь внутри квадрата на равном расстоянии друг от друга. Сначала четверо встанут ближе к середине каждой линии, а двое — в середине квадрата. Мяч друг другу передавайте только головой, стараясь как можно дольше держать его в воздухе. Каждый игрок имеет право одновременно касаться мяча лишь один раз. В ходе

упражнения игроки передвигаются с места на место, но не покидая зону отведенной им позиции.

Продолжайте игру в квадрате «Три против трех»: каждая тройка старается удерживать мяч у себя, не выпуская его за пределы круга.

Игру в двое ворот можно провести с вратарями или без них, в маленькие ворота.

Занятие 19

Занимающихся — один.

Цели занятия — тренировка ведения, ударов с разворотом и обманных движений; отработка умения жонглировать мячом.

Продолжительность — 1,5 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (тренировка техники) — 1 ч 10 мин;

3-я (жонглирование) — 10 мин.

Обратим особое внимание на приобретение правильного навыка ведения мяча. От умелого ведения мяча зависит возможность выполнить на ходу все другие технические приемы. Полчаса двигайтесь с мячом из стороны в сторону то медленно, то быстрее, но как можно меньше глядя на мяч. На следующих занятиях ведением, не упуская мяч из поля зрения, поднимайте голову все выше, поворачивайте ее в сторону и в то же время продвигайтесь с мячом быстрее.

При тренировке ударов с разворотом бейте по мячу несильно (чтобы он не укатывался далеко) и повторяйте удары, разворачиваясь то через левое плечо (бейте правой ногой), то через правое (бейте левой ногой).

Сегодня вы будете выполнять следующие обманные движения. Продвигайтесь с мячом в любом направлении. Замахнитесь для нанесения удара, но в момент приближения ноги к мячу перенесите его через мяч. Развернувшись в противоположную сторону (как при ударе с разворотом), остановите мяч другой ногой и, сильно ударив по мячу, устремитесь за ним. Если ложный замах делали левой ногой, то туловище

надо разворачивать через левое плечо, а мяча касаться правой ногой.

Другое обманные действие — ложная остановка. Начинайте медленно продвигаться с мячом. В один из моментов, когда нога приблизится к мячу, чтобы в очередной раз протолкнуть его вперед, затормозите движение и поставьте ногу подошвой на мяч, показывая, что хотите остановиться. Однако тут же снимите ногу с мяча и очередной раз pošлите мяч вперед.

В конце занятия — жонглирование (25—30 ударов ногами и головой по мячу, не давая ему коснуться земли).

Занятие 20

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка ударов пяткой, головой и ударов с подрезкой мяча.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передачи мяча пяткой) — 30 мин;

3-я (передачи мяча с подрезкой) — 30 мин;

4-я (удары головой в прыжке) — 20 мин;

5-я (игра в двое ворот) — 30 мин.

Вначале — передачи мяча пяткой. Встаньте друг против друга в 15—20 шагах один от другого. Начинайте продвигаться навстречу друг другу (один с мячом, другой без мяча). В момент, когда вы поравняетесь, владеющий мячом пяткой направляет мяч себе за спину и остается на месте. Другой подхватывает мяч и ведет его немного вперед, потом оборачивается, после чего вы опять бежите друг другу навстречу и проделываете то же. Так упражнение продолжается минут пятнадцать с небольшими паузами для отдыха.

Еще 15 мин будете передавать друг другу мяч пяткой, встав в 4—5 шагах друг против друга и немного в стороне один от другого. Вы обращены друг к другу лицом. Тот, кто без мяча, делает рывок в сторону партнера, который сразу передает ему пят-

кой мяч, но не назад (как в первом упражнении), а в сторону от себя. Подхвативший мяч немного ведет его вперед, потом останавливается и поворачивается лицом к партнеру. Поменявшись ролями, повторите упражнение.

Резаные удары сперва наносите (поочередно) внешней стороной подъема, встав один против другого совсем близко и направляя мяч друг другу. На первых порах не посылайте мяч далеко от себя. Главное внимание обратите на умение совместить движение ноги вперед с проводкой подъема по мячу. Когда начнет кое-что получаться, увеличьте расстояние и бейте по мячу сильнее.

Удары головой в прыжке выполняйте, бросая мяч друг другу руками. Удару должен предшествовать прыжок. Когда каждый из вас делает по 25—30 ударов, попробуйте держать мяч в воздухе, посылая его поочередно друг другу то ногой, то головой.

В двусторонней игре поставьте перед собой задачу делать побольше обманных движений, а ведя мяч — выше поднимать голову и глядеть вперед.

Занятие 21

Занимающихся — двое.

Цели занятия — тренировка ударов с подрезкой мяча и через себя, тренировка реакций на мяч и ударов из трудных положений.

Продолжительность — 1,5 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (тренировка техники) — 50 мин;

3-я (удары по воротам) — 30 мин.

Сегодня вы будете подрезать мяч, ударяя по нему внутренней стороной ступни. Встаньте, как и на предыдущем занятии, совсем недалеко друг от друга и удары по мячу наносите несильные, обращая главное внимание на подрезку мяча. Добейтесь, чтобы мяч после каждого удара двигался вперед и вращался в сторону опорной ноги.

Удары через себя выполняйте, подбрасывая себе мяч вверх и немного вперед. Перед ударом нужно встать спиной к партнеру, который, подобрав направленный в его сторону мяч, сам потом повернется спиной и ударит точно так же.

Теперь сделайте двое ворот (шириной по 7—8 шагов) примерно в 10—12 шагах одни от других. Посоревнуйтесь, кто кому больше забьет. Защищать ворота можно любой частью тела, кроме рук. Условие: бить по мячу несильно, но точно. Гол считается, если мяч пролетит в створ ворот не выше головы. Прodelайте все это несколько десятков раз, и вы тоже научитесь проявлять незаурядную ловкость и умение отбивать мяч из самых трудных положений.

Занятие 22

Занимающихся — двое.

Цель занятия — тренировка ударов в движении.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (удары по катящемуся мячу в сторону) — 30 мин;

3-я (удары по земле на перемещающегося партнера) — 30 мин;

4-я (жонглирование) — 15 мин;

5-я (игра в двое ворот) — 35 мин.

Удары по катящемуся мячу в сторону выполняйте так. Встаньте примерно в 30—35 шагах друг против друга. Тот, кто с мячом, ведет его в любую сторону, а партнер без мяча сопровождает его по другой стороне, сохраняя первоначальную дистанцию. Пробежав шагов десять-пятнадцать, ведущий мяч с ходу передает его по воздуху с таким расчетом, чтобы мяч опустился чуть впереди бегущего партнера. Теперь этот игрок ведет мяч в ту же сторону и делает потом передачу партнеру. Повернувшись в обратную сторону, партнеры попеременно передают друг другу мяч уже другой ногой (внутренней частью подъема), не останавливаясь перед ударом.

Во втором упражнении партнеры все время перемещаются, не упуская

друг друга из виду. Они поочередно передают мяч один другому только по земле, причем той частью ступни и той ногой, которой это удобнее. Направлять мяч бегущему партнеру нужно немного вперед.

Жонглированием занимаетесь сперва поочередно, а потом поддерживаете мяч в воздухе, передавая его друг другу в одно касание.

Занятие 23

Занимающихся — трое.

Цель занятия — отработка точных ударов.

Продолжительность — 2 ч:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передачи на точность по земле) — 40 мин;

3-я (передачи на точность по воздуху) — 40 мин;

4-я (игра «Двое против одного») — 30 мин.

Для отработки передач на точность встаньте вдоль площадки на одной линии в 20—25 шагах друг от друга. Один игрок стоит в середине, а два партнера — по бокам от него. Один из стоящих с краю ведет мяч к стоящему в середине и, пробежав с мячом 10—15 шагов, передает мяч низом партнеру, после чего рывком возвращается на исходную позицию. Получивший мяч оборачивается к стоящему с другой стороны и передает ему мяч низом. Теперь этот игрок бежит с мячом в сторону стоящего в середине и, пробежав шагов десять-пятнадцать, отдает мяч ему, а игрок, получивший мяч, — тому, кто начал упражнение. Далее все повторяется. Через некоторое время «средний» игрок меняется местами с одним из крайних. Основные условия: бить по мячу, катящемуся впереди бегущего, а передавать мяч только по земле.

Для тренировки передач мяча по воздуху расстановка игроков такая же, но расстояние между ними шагов тридцать-сорок. Тот, кто с мячом, ведет мяч в сторону стоящего в середине и, пробежав шагов десять-пятнадцать, направляет ему мяч по воздуху. Тот, остановив мяч, направляет его

стоящему с другой стороны. Все остальное как и в первом упражнении. Если площадка мала, то нужно расположиться треугольником.

Игра «Двое против одного». Очертите квадрат размером примерно 15×15 шагов. Водящий должен коснуться мяча, который передают друг другу двое. Если водящий касается мяча (только не рукой), то водит тот, кто дотронулся до мяча последним перед этим.

Занятие 24

Занимающихся — двое.

Цель занятия — держание мяча в воздухе, касаясь любой частью тела, кроме рук.

Продолжительность — 1 ч — 1 ч 25 мин:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передача мяча друг другу головой, удерживая его в воздухе, в одно касание) — 10—15 мин;

3-я (передача мяча друг другу ногами, удерживая его в воздухе) — 10—15 мин;

4-я (передача мяча друг другу ногами и головой, удерживая его в воздухе, в два касания) — 10—15 мин;

5-я (передача мяча друг другу в одно и два касания ногами — мяч должен катиться по земле) — 10—15 мин;

6-я (передача мяча друг другу на далекое расстояние) — 10—15 мин.

В четвертой части урока кроме передач применяют остановки мяча, не допуская его падения на землю. Например, летящий мяч останавливают грудью, а в момент, когда он опускается, нужно уметь сделать передачу, не дав мячу коснуться земли. Остановив летящий мяч подъемом или бедром, нужно также уметь вернуть мяч партнеру до того, как мяч опустится на землю.

Попробуйте также, коснувшись летящего к вам мяча головой, удержать его над собой, а потом (головой или ногой) вернуть партнеру.

Занимающихся — шестеро.

Цель занятия — обучение игре.

Продолжительность — 1,5:

1-я часть (разминка) — 10 мин;

2-я (передача мяча в круге, прямоугольнике или квадрате в одно касание) — 10 мин;

3-я (игра «Двое против четырех») — 15 мин;

4-я (игра в одни ворота) — 40 мин;

5-я (игра «Мяч в круге») — 15 мин.

При передачах мяча обозначьте места расположения игроков любыми предметами, положив их на какую-то из воображаемых сторон квадрата или прямоугольника (либо по линии круга), и расположитесь примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. Передавайте мяч по земле в одно или два касания точно «избранному» партнеру.

В следующем упражнении в том же квадрате или прямоугольнике четверо становятся по бокам, а двое — внутри.

Четверо передают друг другу мяч в два касания, а двое стараются перехватить его или хотя бы коснуться. Тот, кому это удастся, меняется местами с тем, кто последним ударил по мячу. Если один из четырех нарушает число касаний или если после его удара мяч укатится за пределы квадрата, он меняется местами (и ролями) с тем из водящих, кто дольше находится в этой роли.

Игра в одни ворота проводится так: из камней или других предметов делают небольшие (шириной примерно 3—4 шага) ворота. Жребием определяют, какая из двух команд (в каждой из которых по три игрока) начинает игру в роли защитников, а какая в роли нападающих.

Мяч в начале игры — у тройки, вытянувшей жребий нападающих. Ее игроки начинают наступление на ворота с расстояния примерно 30 шагов от них. Эта тройка старается, не потеряв мяч, забить гол, а другая защищает ворота. С момента, когда мяч оказывается у одного из защитников,

команды меняются ролями: наступавшие становятся защищающимися, а защищавшиеся — нападающими. Это правило действует на протяжении всего времени игры.

Так все игроки учатся и наступать и обороняться. В момент перехвата мяча роли команд меняются. Игра при этом не прерывается.

В последнем упражнении все участники тренировки образуют круг. Половину отведенного на это упражнение времени мяч передают один другому в одно касание, а остальное время кто-то из участников становится в середину круга. Ведется игра ногами и головой, которая называется «Мяч в воздухе». Передавая мяч друг другу головой, играющие ведут счет ударам до того, как мяч коснется земли.

Еще о футбольных турнирах

Вы уже прочитали о некоторых международных и всесоюзных турнирах. Узнали, например, о том, какие команды побеждали в чемпионатах СССР и какие становились обладателями Кубка страны. Кое-что стало вам известно о чемпионатах мира и Европы, об олимпийских турнирах.

Назовем теперь фамилии победителей самых крупных международных соревнований.

Чемпионы мира

1930 г. — сборная Уругвая: Баллестерос, Насасси, Масчерони, Техера, Андраде, Фернандес, Эстидо, Дорадо, Скароне, Кастро, Сеа, Ириарте, Ансельмо, Петроне, С. Урдинаран.

1934 г. — сборная Италии: Комби, Монсельо, Аллеманди, Росетта, Феррарис, Монти, Бертолини, Пицциоло, Каstellаци, Гуайта, Меацца, Скьявио, Феррари, Орси, Борель, де Мария, Гуаризи.

1938 г. — сборная Италии: Оливьери, Фони, Рава, Монсельо, Серантони, Андреоло, Локателли, Биавати, Меацца, Пиола, Феррари, Колаусси, Парасети.

1950 г. — сборная Уругвая: Масполи, Пас М. Гонсалес, Варела, Техера, Гамбетта, Андраде, В. Гонсалес, Хиххия, Перес, Мигес, Скьяффино, Моран, Видаль.

1954 г. — сборная ФРГ: Турек, Квятковски, Позипаль, Либрих, Кольмайер, Лабанд, Бауэр, Эккель, Май, Мебус, Ран, Морлок, О. Вальтер, Ф. Вальтер, Шефер, Клодт, Пфафф, Херман.

1958 г. — сборная Бразилии: Жилмар, Д. Сантос, Беллини, Орландо, Н. Сантос, Де Сорди, Зито, Диди, Дио, Гарринча, Вава, Пеле, Загало, Маццола, Жозель, Дида.

1962 г. — сборная Бразилии: Жилмар, Д. Сантос, Мауро, Зозимо, Н. Сантос, Зито, Диди, Загало, Гарринча, Вава, Амарилдо, Пеле.

1966 г. — сборная Англии: Бэнкс, Коэн, Д. Чарльстон, Мур, Уилсон, Стайлз, Р. Чарльстон, Питерс, Болл, Херст, Хант, Гривс, Коннелли, Пэйн, Кэллэгэн.

1970 г. — сборная Бразилии: Феликс, Алберто, Пиацца, Брито, Эвералдо, Антонио, Фонтана, Клодоалдо, Герсон, Ривелино, Цезар, Жаирзиньо, Пеле, Тостао, Роберто, Эду.

1974 г. — сборная ФРГ: Майер, Фогтс, Шварценбек, Беккенбауэр, Брайтнер, Хеттгес, Оверат, Бонхоф, Кульман, Флоз, Виммер, Херцог, Нетцер, Хёнесс, Г. Мюллер, Грабовски, Хёльценбайн, Хайнкес.

1978 г. — сборная Аргентины: Фильоль, Ольгуин, Гальван, Тарантини, Пассарелла, Овьедо, Ардилес, Гальего, Валенсия, Вилья, Ларосса, Луке, Ортис, Бертони, Кемпес, Алонсо, Хаусман.

1982 г. — сборная Италии: Зофф, Дженгиле, Ширеа, Колловати, Кабрини, Бергоми, Тарделли, Антониони, Конти, Марини, Ориали, Альтобелли, Росси, Грациани, Каузио.

1986 г. — сборная Аргентины: Пумпидо, Куссиуфо, Руджери, Браун, Олартикоэчеа, Гарре, Клаусен, Батиста, Хиусти, Бурручага, Борги, Боккини, Тапиа, Энрике, Марадона, Вальдано, Паскулли, Троббиани.

Олимпийские чемпионы

1900 г. — сборная Великобритании: Джонс, Бэкенхэм, Грослинг, Челк, Бэрридж, Куаш, Тэрнер, Спэкмэн, Николас, Цэлли, Хеслэм.

1904 г. — сборная Канады: Лайнтон, Дакер, Гурли, Лэйн, Джонсон, Фрэзер, Тэйлор, Стип, Холл, Мак-Дональд, Хендерсон, Туэте.

1908 г. — сборная Великобритании: Бэйли, Корбетт, Смит, Хант, Чэпмэн, Хоукс, Берри, Вудуэрд, Степли, Парнелл, Хэрдмен.

1912 г. — сборная Великобритании: Бребнер, Найт, Барн, Мак-Уайртер, Литтлуорт, Дайнс, Берри, Вудуэрд, Уолден, Гор, Шэрд, Хэнни, Стампер, Райт.

1920 г. — сборная Бельгии: Де Би, Свартенбрук, Вербек, Мош, Анс, Фирен, ван Хегге, Коппе, Брагар, Ларнё, Бастен, Баллин, Эбден, Нисо.

1924 г. — сборная Уругвая: Массали, Нассаси, Ариспе, Андраде, Видал, Гьерра, С. Урдинаран, Скароне, Петроне, Сеа, Романо, Найя, Томазина, А. Урдинаран, Сибекки.

1928 г. — сборная Уругвая: Массали, Нассаси, Ариспе, Андраде, Пирис, Хестидо, Фернандес, Арремон, Скароне, Борхас, Сеа, Фигероа, С. Урдинаран, Камполо, Кастро, Канавеси.

1936 г. — сборная Италии: Вентурини, Фони, Рава, Бальдо, Пиччини, Локателли, Фросси, Маркини, Скарабелло, Бьяджи, Капелли, Бертони, Габриотти, Негро.

1948 г. — сборная Швеции: Линдберг, К. Нордаль, Нильссон, Русенгрэн, Б. Нордаль, Андерссон, Русен, Грен, Г. Нордаль, Карлссон, Лиедхольм, Леандер.

1952 г. — сборная Венгрии: Грошич, Лантош, Лорант, Бузански, Дальноки, Божик, Закариаш, Чордаш, Хидекути, Кочиш, Палоташ, Пушкаш, Цибор, Будаи, Ковач.

1956 г. — сборная СССР: Яшин, Разинский, Огоньков, Башашкин, Кузнецов, Тищенко, Масленкин, Нетто, Парамонов, Беца, Татушин, Исаев, Симонян, Сальников, Ильин, Иванов, Стрельцов, Рыжкин.

1960 г. — сборная Югославии: Видинич, Шошкич, Роганович, Дуркович, Юсуфи, Самболац, Жанетич, Перушич, Козлина, Анкович, Матуш, Галич, Кнез, Костич, Маравич, Такач.

1964 г. — сборная Венгрии: Сентмихай, Гелеи, Новак, Орбан, Ихас, Палотай, Сепеши, Ногради, Фаркаш, Чернай, Бене, Комора, Катона, Варга.

1968 г. — сборная Венгрии: Фатер, Новак, Дрештиак, Панчич, Менчель, Кочиш, Башти, Сюч, Фазекаш, Шаркози, Л. Дунай, Надь, Ношко, Юхас, Кеглович, Салаи, Сарка, А. Дунай.

1972 г. — сборная Польши: Костка, Гут, Горгонь, Анчок, Цмикевич, Шимановский, Остафиньский, Машик, Краска, Дейна, Кмецик, Шолтысик, Любаньский, Гадоха, Шимчак, Маркс, Лято.

1976 г. — сборная ГДР: Крой, Грапентин, Дёрнер, Вайзе, Курбьювайт, Лаук, Хафнер, Ридигер, Бранш, Хофман, Кише, Лёве, Шаде, Гребнер, Хайдлер, Вебер, Ридель.

1980 г. — сборная Чехословакии: Семан, Мацела, Мазура, Радимец, Ригель, Немец, Визек, Бергер, Свобода, Поклуда, Личка, Ротт, Штамбахр, Шрайнер, Кунзо, Нетоличка.

1984 г. — сборная Франции: Аяш, Бенсуссан, Бибар, Бишота, Бриссон, Кюбен, Гаранд, Жанноль, Г. Лакомб, Лему, Рор, Рест, Сенак, Тувенель, Туре, Сюереб, Занон.

1988 г. — сборная СССР: Харин, Прудников, Лосев, Горлукович, Кеташвили, Яровенко, Скляр, Тищенко, Янонис, Фокин, Чередник, Е. Кузнецов, Михайличенко, Добровольский, Нарбековас, Татарчук, Лютый, Ю. Савичев, Бородюк, Пономарев.



Олег Блохин (на переднем плане) дважды побеждал в розыгрышах Кубка обладателей кубков

Чемпионы Европы

1960 г.— сборная СССР: Яшин, Чохели, Масленкин, Крутиков, Войнов, Нетто, Метрели, Иванов, Понедельник, Бубукин, Месхи.

1964 г.— сборная Испании: Ирибар, Ривилья, Гальеха, Зоко, Оливелья, Фусте, Амансио, Переда, Марселино, Суарес, Лапетра.

1968 г.— сборная Италии: Зофф, Бурнич, Факкетти, Гуарнери, Кастано, Росато, Феррини, Сальвадоре, Юлиано, де Систи, Лодетти, Доменгини, Анастази, Маццола, Прати, Рива.

1972 г.— сборная ФРГ: Майер, Хёттгес, Шварценбек, Беккенбауэр, Брайтнер, Виммер, Хёнесс, Нетцер, Хайнкес, Г. Мюллер, Кремерс, Грабовски.

1976 г.— сборная Чехословакии: Виктор, Пиварник, Чапкович, Ондруш, Гёг, Паненка, Модер, Добиаш, Ф. Веселый, Масный, Свеглик, Юркемик, Негода.

1980 г.— сборная ФРГ: Шумахер, Бригель, К.-Х. Фёрстер, Дитц, Шустер, Б. Фёрстер, Румменинге, Хрубеш, Х. Мюллер, Аллофс, Штилике, Кальтц, Кульман, Магат, Дель Хайе, Маттхойс, Юнгханс.

1984 г.— сборная Франции: Батс, Батистон, Ле Ру, Босси, Домерг, Аморо, Тюссо, Фернандес, Жиресс, Тигана, Женжини, Феррери, Платини, Б. Лакомб, Сикс, Беллон, Браво, Рошто.

1988 г.— сборная Голландии: ван Брекен, Р. Куман, Рёйкард, ван Тигелен, ван Арле, Сьювейн, Ваненбург, Мюрен, Ваутерс, Э. Куман, Гуллит, ван Бастен, Босман, Кифт, ван'т Схип.

Подведем итоги.

Чемпионами мира были: сборные Бразилии и Италии — по 3 раза; сборные Уруг-

вая, ФРГ и Аргентины — по 2 раза; сборная Англии — 1 раз.

Олимпийскими чемпионами становились: команды Великобритании и Венгрии — по 3 раза; сборные Уругвая и СССР — по 2 раза; команды Канады, Бельгии, Италии, Швеции, Югославии, Польши, ГДР, Чехословакии и Франции — по 1 разу.

Чемпионами Европы были: сборная ФРГ — 2 раза; сборные СССР, Испании, Италии, Чехословакии, Франции и Голландии — по 1 разу.

В 1956 г. впервые был разыгран Кубок европейских чемпионов для клубных команд. Затем начали разыгрываться призы для ведущих клубов, не ставших чемпионами и не выигравших кубки своих стран (с 1958 г. Вначале Кубок ярмарок, а позже Кубок УЕФА), и для победителей национальных кубковых турниров (Кубок обладателей кубков с 1961 г.). Кроме того, с 1974 г. победители розыгрышей Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в матче между собой оспаривают право владения Суперкубком континента.

Победители розыгрышей Кубка европейских чемпионов

Первым обладателем Кубка европейских чемпионов стал мадридский «Реал», который одерживал победы в этом турнире вплоть до 1960 г., а в шестой раз победил в 1966 г. В период наибольших успехов «Реала» в его составе выступали вратари Алонсо и Домингес, защитник Сантамария, полузащитник Муньос, нападающие ди Стефано, Копа, Хенто, Пушкаш. По три победы в розыгрыше Кубка

у амстердамского «Аякса» (в начале 70-х г.) и мюнхенской «Баварии» (в середине 70-х г.).

Победители розыгрышей Кубка обладателей кубков

Ни один из клубов до 1988 г. не побеждал в этом турнире больше двух раз. Две победы и у футболистов киевского «Динамо» (в 1975 и 1986 гг.). Цвета команды защищали Рудаков, Трошкин, Фоменко, Решко, Матвиенко, Коньков, Буряк, Мунтян, Колотов, Веремеев, С. Кузнецов, Онищенко и Блохин (в 1975 г.), Вик. Чанов, Михайлов, Баль, Бессонов, Балтача, О. Кузнецов, Демьяненко, Евсеев, Яремчук, Яковенко, Рац, Заваров, Евтушенко, Беланов, Блохин и Михайличенко (в 1986 г.). В 1981 г. Кубок обладателей кубков выиграло тбилисское «Динамо», в составе которого играли Габелия, Костава, Хизанишвили, Чивадзе, Хинчагашвили, Тавадзе, Муджири, Чилая, Сулаквелидзе, Дараселия, Сванадзе, Кипиани, Какилашвили, Гуцаев, Шенгелия и Жвания.

Победители розыгрышей Кубка УЕФА

Первым обладателем Кубка УЕФА стала испанская «Барселона» в 1958 г. Она же и чаще других (трижды) выигрывала этот приз, в розыгрыше которого участвуют команды, добившиеся лучших результатов в национальных чемпионатах (кроме самих чемпионов).

Законы футбольного боя

Если вам хоть раз довелось видеть игру организованных команд, то вы знаете, что ее судят арбитр и два его помощника. Задача судей — строго следить за выполнением «действующими лицами» всех правил игры. А полное соблюдение правил игры требует проведения этой игры на поле установленных размеров и с установленным числом игроков в каждой команде. Как же быть в таком случае с вами, ребята? С одной стороны, маленькие размеры площадок, где проходят ваши игры, и небольшое число игроков уже не позволяют быть пунктуальными в соблюдении хотя бы даже тех пунктов правил, которые затрагивают названные моменты; с другой — начиная играть в футбол, каждый из вас должен знать, каких правил придерживаться прежде всего, чтобы игра носила организованный характер, чтобы были сохранены ее содержание и смысл. Поэтому вначале ознакомим вас лишь с правилами, наиболее важными, а к вопросу об их соблюдении и о наказаниях за нарушения подойдем с учетом целесообразности соблюдения правил в условиях проведения ваших игр.

Начнем с примера. По правилам мяч, укатившийся или улетевший за пределы поля (за боковую линию), вводят в игру руками. Поскольку команда, игрок которой последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за линию поля, считается провинившейся, право на вбрасывание мяча руками получает команда-соперница. Если в командах по 11 футболистов, то такой момент может стать выгодным для овладевших мячом. А когда вы играете двое на двое, в выгоде при вбрасывании оказываются... про-

винившиеся: двум игрокам ничего не стоит завладеть мячом, который соперник бросит (вынужденно: больше-то ведь некому!) оставшемуся в одиночестве партнеру. Примерно такое же положение возникает, если играющих в каждой команде и немного больше. Значит, во встречах команд с малыми составами есть смысл вводить мяч в игру не по установленным правилам, а... с выгодой для получивших это право. Такую выгоду команда, вводящая мяч в игру, может получить, если мяч вводить ногой, разрешив тому, кто это делает, не передавать мяч партнеру, а применить ведение (при этом соперники должны отстоять от вводящего мяч в игру на заранее обусловленном расстоянии). Примеров, доказывающих целесообразность применения общепринятых правил игры в условиях, которые аналогичны приведенным, можно найти много. Поэтому мы и предлагаем упрощенные правила игры, учитывающие подобные обстоятельства. Считаем, что играть по таким правилам вам, ребята, удобнее (тем более что в основном они не противоречат содержанию и смыслу игры).

Размеры площадки

Если у вас во дворе достаточно места для игры в футбол, то размеры площадки следует определять в зависимости от числа игроков в каждой команде. Примерные размеры площадок и ширина ворот, обусловленные числом играющих, приведены в табл. 5.

Предметами, обозначающими границы поля, могут быть небольшие

Таблица 5
Примерные размеры площадок
и ширина ворот в зависимости от числа
играющих

Число играющих	Размеры площадок в шагах		Ширина ворот (в шагах)
	длина	ширина	
1×1	10	5	2
2×2:			
без вратарей	15	7	3
с вратарями	10	5	5—6
3×3:			
без вратарей	25	15	3
с вратарями	20	10	5—6
4×4:			
без вратарей	25—30	15	3
с вратарями	25—30	12—15	5—6
5×5:			
без вратарей	35—40	18—20	3—4
с вратарями	30—35	15	6—7
С вратарями			
6×6	40—50	20—25	6—7
7×7	50—55	25	6—7
8×8	55—60	30	7
9×9	60—65	30—35	7
10×10	60—70	30—35	7
11×11	60—70	30—35	7

камни, кирпичи, бугорки песка и т. п. Условные линии, ограничивающие поле по ширине, назовем боковыми, а условные линии, на которых стоят ворота (эти же линии ограничивают поле по длине), — линиями ворот. На середине каждой боковой линии положите по одному предмету — как ориентир для определения центральной линии.

Продолжительность игры

Продолжительность игры зависит от числа играющих (табл. 6).

Выбор ворот и начало игры

Перед началом игры команды договариваются, какой из них «принадлежат» те или иные ворота и какая начинает игру с центра поля. Если игра делится на две половины, то во второй половине с центра будет начинать другая команда. При игре в несколько периодов такое же чередование.

Таблица 6
Продолжительность игры
в зависимости от числа футболистов

Число игроков в каждой команде	Число периодов и продолжи- тельность каждого (мин)	Продолжи- тельность перерывов (мин)
2	4×10	3—5
3	4×10	3—5
4	4×15	5
5	3×20	5
6	2×30	10
7	2×35	10
8	2×35	10
9	2×35	10
10	2×35	10
11	2×35	10

Мяч вышел за боковую линию

Если мяч вышел за условную боковую линию поля, то игру надо остановить. Команда, от игрока которой мяч вышел за пределы поля, считается нарушившей правила. Команда-соперница получает в таких случаях право вводить мяч в игру. Если в командах не менее пяти человек, то мяч вводят в игру по обычным (общепринятым) правилам — вбрасывают руками. Если же в командах менее пяти игроков, можно вводить мяч в игру ногами. Вбрасывание выполняется обеими руками из-за головы. До тех пор пока мяч касается рук, вбрасывающий не имеет права отрывать ноги от земли. Если вбрасывающий нарушит одно из этих правил, то право на вбрасывание мяча переходит к команде-сопернице. Мяч в игру вводят в том месте, где он пересек условную боковую линию. В момент ввода мяча в игру все игроки команды-соперницы должны находиться не ближе чем в 5 шагах от вводящего мяч.

Мяч вышел за линию ворот

Если мяч коснулся игрока и ушел за условную линию ворот его же команды, игра останавливается. Команда-соперница подает угловой

удар ногой с ближнего угла поля — точки пересечения лицевой и боковой линий. Если же мяч, коснувшись игрока, уходит за линию ворот команды-соперницы, то игрок этой команды вводит мяч в игру ударом с земли по неподвижному мячу от своих ворот. Вратарь имеет право вводить мяч в игру и руками и ногами.

Игра рукой

Если мяч коснется руки любого игрока (в том числе и вратаря на половине поля соперника), то в сторону команды, за которую выступает этот игрок, назначается штрафной удар (с места, где произошло нарушение). За такое же нарушение на своей половине поля (ближе 15 шагов от ворот, когда поле больше 30 шагов) в ворота провинившейся команды назначается штрафной удар без защиты — пенальти. Право играть руками на любом участке «своей» половины поля имеет только вратарь. Если пенальти бьется в игре, которая ведется без вратарей и в маленькие ворота, то удар выполняется с расстояния в 6 шагов; в игре с вратарями — с 10 шагов. Игроки обеих команд должны находиться не ближе 8 шагов от бьющего.

Грубая игра

Во время игры запрещается ставить соперникам подножки, толкать их в спину, отталкивать, хватать, а также наносить им удары руками, ногами или другими частями тела. За нарушение этих правил в сторону провинившейся команды назначается штрафной удар. Выполняется он с земли по неподвижному мячу. До удара игроки провинившейся команды должны находиться не ближе 8 шагов от мяча. Если грубость допущена игроком на своей половине поля (не дальше чем в 15 шагах от ворот, когда игра проводится на поле длиной от 30 шагов и больше), то в сторону ворот команды, игрок которой провинился, назначается пенальти.

После забитого гола

Команда, которой забили гол, начинает игру с центра поля.

Судейство

Выполнять роль судьи можно поручить любому желающему. Лучше всего, если судья будет останавливать и возобновлять игру свистком. Если свистка нет, судейские сигналы можно подавать хлопками рук или голосом. В случае, когда судить встречу некому, играющие выбирают арбитром наиболее авторитетного из своей среды. Обязанности игрока с избранного не снимаются.

Как играть в настоящий футбол?

Мы ознакомили вас, ребята, с упрощенными правилами футбола, по которым вы можете играть в своем дворе или на лужайке. А теперь расскажем о правилах «настоящего» футбола — того, в какой играют на стадионах всего мира.

На рис. 110 показано поле для игры. Оно должно быть ровным, без каких-либо посторонних предметов, представляющих опасность для игроков (стекло, камни и т. п.). Размечается поле ясно видимыми линиями. Ширина линий разметки входит в размеры поля и ограничиваемых ими площадей. Вот почему мяч считается забитым только тогда, когда он полностью пересечет линию ворот.

В игре участвуют две команды по 11 человек в каждой (в том числе по одному вратарю, которые имеют право — каждый только в своей штрафной площади — играть и руками). Минимальное число игроков в команде — восемь. Любой полевым игроком в течение матча может заменить вратаря, предварительно известив об этом судью. Полевой игрок, который в ходе встречи заменил вратаря или поменялся с ним местами, не известив об этом судью, не имеет права касаться мяча руками даже в своей штрафной площади.

Командам разрешается заменять основных игроков запасными в коли-

честве, предусмотренном положением о соревновании. Если игра товарищеская, то замена разрешается согласно договоренности сторон до начала игры. Любая замена проводится лишь после остановки игры свистком судьи или после выхода мяча за пределы поля.

Игра продолжается 90 мин. Время ее делится на две половины (по 45 мин) с 10-минутным перерывом между ними.

К игре допускаются участники в определенном спортивном костюме — в форме (футболке или рубашке, трусах, гетрах, щитках и бутсах или кедах). Одежда вратаря должна отличаться от одежды полевых игроков цветом.

Одежда игроков не должна иметь предметов, которые могут представлять опасность для других игроков. Обе команды допускаются к игре только в однородной обуви (бутсах или кедах).

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и для выяснения права на начальный удар.

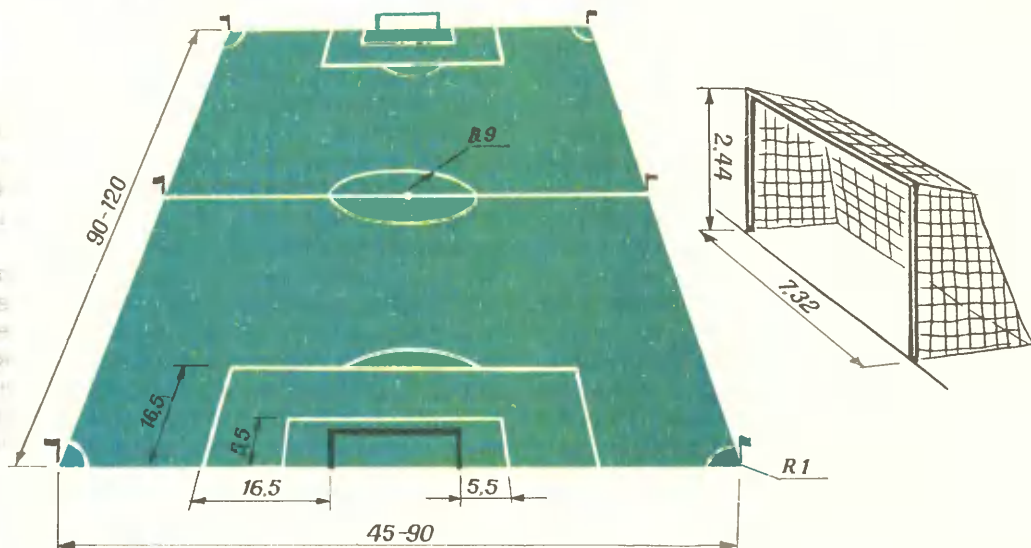
Для начального удара мяч кладется на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи ударом ноги по неподвижному мячу одним

из игроков команды, которой право начинать игру предоставил жребий. Удар по мячу должен быть направлен в сторону соперников. Мяч считается введенным в игру после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля, а игроки команды, не выполняющей удар, — не ближе 9 м от мяча. Игрок, выполняющий начальный удар, не может раньше других коснуться мяча вторично. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

Если судья остановил игру по причине, не предусмотренной правилами, то назначается «спорный мяч». Чтобы возобновить игру, судья, взяв мяч в руки, дает ему упасть на землю перед собой, в месте остановки игры. Мяч считается находящимся в игре после того, как он коснется земли; до этого ни один игрок не имеет права до него дотронуться.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пересечет линию ворот или боковую линию и окажется за пределами поля или если игра будет остановлена свистком судьи. В течение всего остального времени (в том числе и тогда, когда попадет в судью или в судью на линии, находящийся на поле, либо в угловой флаг и после

Рис. 110. Футбольное поле и ворота



этого останется на поле) мяч считается в игре.

Игрок считается в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч. Однако положения «вне игры», не будет, если: игрок находится на своей половине поля; не менее двух соперников находятся ближе него к линии их ворот; последним коснулся мяча (или сыграл мячом) игрок команды-соперницы; игрок принимает мяч непосредственно после удара от ворот, после углового, после вбрасывания из-за боковой линии или после спорного.

В футболе разрешаются толчки и блокировка игроков допустимыми приемами. Но иногда игроки в борьбе за мяч применяют неправильные приемы. Судья всегда должен помнить, что останавливать игру не следует, если это будет выгодно команде, игрок которой допустил нарушение правил. За неправильные действия игроки наказываются штрафным или свободным ударом.

Штрафной назначается, если игрок умышленно совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой; попытается свалить соперника при помощи подножки или наклонившись перед ним (либо за ним); прыгнет на соперника; грубо или опасно нападет на соперника; толкнет сзади соперника, не блокирующего его; ударит или попытается ударить соперника рукой; будет задерживать соперника рукой; толкнет соперника рукой; сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади).

Если игрок допустит нарушение в пределах своей штрафной площади, то нападающая команда получает право на 11-метровый удар (пенальти).

Свободный удар назначается, если: футболист сыграет, по мнению судьи, опасно (например, попытается выбить мяч ногой из рук вратаря); толкнет соперника плечом правильно, но тогда, когда мяч находится не на игровом расстоянии от этих футбо-

листов и они не намереваются им овладеть; не играя мячом, будет умышленно блокировать соперника; толкнет или сблочкирует вратаря в пределах площади его ворот (кроме случаев, когда голкипер держит мяч, мешает сопернику играть, находится вне площади своих ворот); вратарь делает с мячом в руках более четырех шагов, не ударив мячом о землю и не выпустив его при этом из рук.

Мяч, забитый в ворота непосредственно после свободного удара, не засчитывается.

Штрафной и свободный удары выполняются с места, где было совершено нарушение. До момента, пока мяч не войдет в игру, игроки команды соперника должны находиться не ближе 9 м от мяча. Исключение составляют случаи, когда свободный удар назначен ближе 9 м от ворот: в такой ситуации защищающиеся имеют право стоять на линии ворот между стойками. В момент выполнения удара мяч должен лежать неподвижно.

Игрок, пробивший штрафной или свободный, не может касаться мяча до тех пор, пока до мяча не дотронется другой игрок. Если штрафной или свободный назначен в своей штрафной площади, игрок, выполняющий удар, не имеет права отдавать мяч вратарю. Вводить мяч в игру следует ударом ногой за пределы штрафной площади в поле.

При выполнении 11-метрового удара все игроки (за исключением вратаря защищающейся команды и выполняющего удар) должны находиться в поле, за пределами штрафной площади, не ближе 9 м от мяча, а вратарь — стоять на линии ворот между стойками, не перемещая ноги до момента удара. Игрок, выполняющий удар, должен ударить мяч ногой вперед и не может касаться его вторично прежде, чем до мяча дотронется другой игрок. Если назначен 11-метровый, а время всей игры или первой половины истекло, прибавляется время для выполнения этого удара.

Игроку, систематически нарушающему правила игры, словами или

жестами выражающему недовольство решениями судьи, недисциплинированно ведущему себя, судья обязан сделать предупреждение.

Игрока, который ведет себя недостойно (допускает грубые проступки или оскорбительные выражения) или, получив предупреждение, продолжает вести себя недисциплинированно, судья должен удалить с поля.

Если мяч вышел за боковую линию, его необходимо вбросить в поле с того места, где он пересек линию. Право сделать это получает игрок команды, соперничающей с той, игрок которой коснулся мяча последним. Игрок, вбрасывающий мяч, не может коснуться мяча раньше, чем какой-либо другой игрок. Мяч, брошенный непосредственно в ворота, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается свободный удар от ворот. Игрок, выполняющий удар от ворот, должен обязательно ввести мяч в игру ударом ногой и за пределы штрафной площадки. Мяч, забитый ударом от ворот, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Этот удар выполняется из углового сектора с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается.

Команда, забившая в течение игры больше мячей, считается выигравшей. Если счет равный, игра считается закончившейся вничью.

Ваш турнир «Кожаный мяч»

Итак, ребята, вы уже научились достаточно многим футбольным премудростям. Если вы занимались прилежно, то, когда придете записываться в футбольную команду мальчиков даже при известном клубе, на вас наверняка обратят внимание. Можете начать и с другого: организуйте у себя во дворе команду и включитесь в соревнования на призы клуба «Кожаный мяч».

Организовала эти соревнования газета «Пионерская правда» по инициативе ЦК ВЛКСМ. В 1964 г. был создан штаб «Кожаного мяча», который возглавил известный в прошлом футболист и тренер, многоопытный специалист футбола заслуженный мастер спорта СССР Михаил Павлович Сушков.

А в следующем году стал известен первый победитель соревнований (тогда в них участвовали мальчики 12—14 лет) — минский клуб «Чайка». С 1967 г. соревнования начали проводиться по двум возрастным группам, а с 1976 г. — по трем.

«Кожаный мяч» — самые массовые и популярные состязания, которые проводят комсомол и пионерия. И, наверное, потому «Кожаный мяч» полюбился миллионам мальчишек, что учит он мужеству, стойкости, отваге.

Сегодня клуб «Кожаный мяч» для многих стал трамплином в борьбе за высочайшие вершины в спорте. Хорошему футболисту нет цены в секциях легкой атлетики или баскетбола, хоккея или лыжного спорта. А уж про комплекс ГТО и говорить нечего — футболист становится значкистом с завидной легкостью!

Соревнования проводятся в четыре этапа: массовые соревнования в поселках, селах, ЖКО, районах, городах; областные и краевые турниры; республиканские финальные соревнования и соревнования в семи зонах РСФСР; всесоюзные финальные соревнования.

Состав команды — 14 игроков.

Заявки на участие в соревнованиях необходимо подавать в райкомы (горкомы) комсомола.

Продолжительность игры: для младшей и средней групп — по 50 мин; для старшей — 60.

Итак, ребята, за дело! Если вы чувствуете в себе достаточно «футбольных» сил, вступайте в свой клуб «Кожаный мяч»!

Мини-футбол в спортивном зале

Очень эффективно проходят футбольные тренировки в спортивном зале. Если в вашей школе есть ребята, увлекающиеся футболом, попросите учителя физкультуры помочь вам проводить свои самостоятельные тренировки не только на воздухе, но и в школьном спортивном зале. Учтите, что именно ваша инициатива может послужить поводом для того, чтобы учитель физкультуры сам приобщился к вашим занятиям и использовал вас как ядро, вокруг которого организуется футбольная секция школы. Таких примеров было немало. Но уж коль скоро мы затеяли разговор о занятиях футболом в спортзалах средних общеобразовательных школ, мы расскажем, как их там проводить.

Прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы на занятиях не портились стены зала и спортивный инвентарь. Сдвиньте его в ту часть зала, где он не будет мешать выполнять упражнения с мячом и играть в двое ворот. Закройте гимнастические снаряды и (по возможности) стены, это предохранит и вас от травм.

Если вы будете заниматься передачей мяча в парах, направляя друг другу мяч только по полу, стены зала не пострадают. Не пострадают стены и потолок и от того, что вы будете, скажем, бросать друг другу руками мяч, упражняясь в остановках его подошвой или подъемом. Можно также набрасывать друг другу мяч для удара головой, заниматься ведением мяча и другими упражнениями так, чтобы мяч или вовсе не касался стен зала или хотя бы не сильно в них ударялся.

Учитывайте все это и при игре в двое ворот.

А теперь познакомьтесь с примерными планами проведения занятий в зале, содержание которых увязывается с условиями школьного зала.

Занятие 1

Занимающихся — 12.

Продолжительность — 1,5 ч.

1-я часть (разминка) — 10 мин.

а) построиться вблизи длинной стены зала;

б) медленный бег — 5—6 кругов, быстрая ходьба — 2 мин;

в) организовать четыре группы по три человека. У каждой группы мяч. Продвигаясь по залу, бросать поочередно друг другу руками мяч (ловить мяч руками) — 2 мин;

г) 25 приседаний — 1 мин;

д) бег по залу немного быстрее, чем в первый раз (10—15 кругов) — 3 мин;

е) маховые движения ногами вперед, назад, в сторону — 2 мин.

2-я часть (упражнения в технике игры) — 40 мин.

а) четыре тройки располагаются вдоль зала. В каждой тройке двое располагаются на одной стороне, а один напротив. Мяч находится у того из партнеров, который впереди. Он ведет его в сторону стоящего напротив и, не добегая до него несколько шагов, несильным ударом направляет ему мяч, а сам бежит ему за спину. Подхвативший мяч ведет его обратно, тоже направляет мяч оставшемуся там участнику упражнения и тоже бежит ему за спину. Так все поочередно выполняют ведение мяча по 15—20 раз — 10 мин;

б) передачи мяча в движении. Располагаясь в четырех углах зала, четыре тройки, передвигаясь в пределах обусловленного участка поля, передают друг другу мяч, предварительно останавливая его или в одно касание — 10 мин;

в) в тройках, расположенных в разных углах, игра двое против одного. При этом двое передают друг другу мяч, а третий (водящий) должен его отобрать. Тот, кто ошибся, становится водящим — 10 мин;

г) упражнение в тройках — передача мяча головой. Чередуются набрасывание друг другу мяча руками для удара головой с держанием мяча в воздухе и передачей его друг другу ударами головы — 10 мин.

3-я часть (игра в двое ворот без вратарей)—40 мин.

Организовываются четыре команды по 3 человека или три команды по 4 человека. Если команд четыре, две играют, а две ждут очереди. После каждых 5 мин пары меняются. Если образованы три команды, играют две, ждет одна. Нужно рассчитать, чтобы все сыграли одинаковое время.

Занятие 2

Занимающихся —12.

Продолжительность —1,5 ч.

1-я часть (разминка)—10 мин.

- а) построение;
- б) медленный бег вокруг зала — 10 кругов;
- в) быстрая ходьба;
- г) перескоки с ноги на ногу;
- д) бег спиной и боком вперед;
- е) ходьба и бег с партнером на спине.

2-я часть (упражнения по технике игры)—30 мин.

а) две группы по 6 человек в разных концах зала упражняются в остановке мячей подошвой и внутренней частью подъема. Поочередно мяч бросают руками. Тот, кому он направлен, останавливает мяч, потом сам руками бросает его другому партнеру. Это упражнение чередуется с передачей мяча по земле в одно касание —15 мин;

б) игроки передают друг другу мяч, чтобы он касался пола. То же ударами головой —15 мин.

3-я часть (игра в двое ворот с вратарями)—40 мин.

Занимающиеся делятся на три команды, по 4 человека в каждой (вратарь и 3 полевых игрока). Две команды играют, а третья ждет. Время игры —5—10 мин. Нужно следить, чтобы все сыграли примерно одинаково.

Футбольный словарь

В этой главе мы хотим познакомить вас с некоторыми словами и понятиями из обихода футболистов. Да и в разговорах между собой о футболе некоторые ребята употребляют такие слова, которые одним понятны, а другим нет: ведь одни знают об игре больше, другие — меньше.

В наш словарь, конечно, не попадут абсолютно все слова, которые могут встретиться в разговоре на футбольную тему. Однако наиболее часто употребляющиеся попадут непременно. Только просим вас учесть, что не все слова, о которых пойдет речь, так сказать, официальный, кем-то узаконенный язык футболистов. Некоторые слова и выражения получили право на жизнь от самих игроков, как удобные для короткого и всем им понятного объяснения между собой не только в обычной спокойной обстановке, но и в ходе горячих схваток на полях. Часть терминов, которые много раз упоминались и объяснялись в предшествующем тексте, в предлагаемый футбольный словарь не вошла. Однако некоторые уже встречавшиеся термины и понятия мы сочли нужным объяснить более подробно.

Арбитр. Так называют судью, проводящего спортивные встречи. Споры с судьей на футбольном поле недопустимы. Иногда вам в пылу борьбы может показаться, что вас неправильно толкнули или что не было положения «вне игры». Но поймите: мнения у соперников на каждый игровой эпизод чаще всего бывают противоположными. Вы больше думаете о том, что сделать с мячом, и поэтому не всегда можете правильно оценить ситуацию. Судья же всегда

главное внимание обращает на соблюдение правил игроками.

Аритмия. В тактике отдельных игроков и даже команд есть такой метод ведения игры. Вот, например, в 40-е г. в команде московского «Динамо» играл блестящий правый крайний нападающий Василий Трофимов. Он умел, быстро продвигаясь с мячом, резко притормаживать. В момент, когда преследовавший его защитник тоже замедлял бег (чтобы попытаться отобрать мяч), мгновенно следовал очередной рывок. И пока защитник вновь набирал скорость, Трофимов заметно его опережал. Бег, в котором меняется быстрота продвижения, называют аритмичным. Когда команда в ходе игры, скажем, чередует быстрый, нагнетательный темп наступления с подчеркнуто медленным, тоже говорят, что она использует аритмичный темп игры.

Атака. Это слово в футболе употребляют в двух случаях. В одних под этим понятием подразумевают действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом поближе к воротам соперников и попытаться забить гол. Таким образом, всевозможные удары в сторону ворот противостоящей команды, передачи, ведение, обводка и уж, конечно, прицельные удары по воротам — все это относится к атакующим (наступательным) действиям футболистов. Сюда же можно отнести и всевозможные передвижения игроков в сторону ворот соперника без мяча, предпринимаемые для участия в атакующих комбинациях команды. В других случаях к атакующим действиям относят даже

отбор мяча. Например, про защитника, который устремляется на владеющего мячом и пытается отобрать мяч, говорят: «Он атаковал».

Аут. Английское слово, означающее выход мяча за пределы поля — за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за боковой. Команда, которая получила право ввести мяч в игру, может использовать его очень выгодно; ведь руками точно направить мяч одному из партнеров и тем самым завязать наступательную комбинацию намного легче, чем ногами. В игре бывают даже случаи, когда игрок забивает гол первым же ударом после вбрасывания.

Блицтурнир. Соревнование, которое проводят с расчетом «уложиться» в как можно более короткий срок. Обычно блицтурниры организуются незадолго до начала календарных соревнований. Команды играют по

укороченному регламенту времени — скажем два тайма по 15 мин. Таким образом, в течение одного дня несколько команд, встречаясь между собой, выявляют победителя турнира.

«Брать игрока». Эти слова футболисты и тренеры применяют, когда речь идет об оборонительных действиях. Говорят также: «возьми игрока», «закрой игрока», «держи игрока». Все эти слова имеют в виду такое расположение футболиста одной команды по отношению к кому-либо из соперников, которое позволяет все время видеть соперника перед собой и иметь возможность ему противодействовать.

Видеть поле. Уже с первых шагов обучения футболу надо учиться уметь видеть поле. Как это понимать? Прежде всего в ходе игры уметь расположиться так, чтобы было одновременно видно и мяч, и ближайших партнеров, и соперников. Когда игрок

Так плотно «держат игрока» в современном футболе



информирован об этих важнейших обстоятельствах, он всегда сможет сориентироваться, как себя вести, чтобы в нужный момент принять активное участие в том или ином игровом эпизоде. Но беда в том, что следить за обстановкой на поле игрокам не всегда удобно. Тогда на помощь приходит умение вовремя оборачиваться. Еще сложнее видеть поле, когда игрок овладевает мячом (выполняя тот или иной технический прием, футболисту приходится глядеть прежде всего на мяч). Но и в этих обстоятельствах помогают навыки, дающие возможность сохранить футбольную «зречность», разумно и своевременно взаимодействовать с партнерами. Прежде всего это сама техника владения мячом. Чем она выше, тем меньше футболист нуждается в зрительном внимании на мяч, высвобождая часть зрения на обзор обстановки. В главе о технике ведения мяча об этом сказано подробно. Другой навык, определяющий возможность знания игровой обстановки, — умение оглядываться в момент, непосредственно предшествующий приему мяча. Владеющие таким навыком иной раз, заранее обернувшись назад, еще до приема мяча успевают увидеть выгодно расположившегося партнера и, овладев мячом, передают его неожиданно для соперников, добиваясь острого продолжения игры.

Владеть инициативой. Владеть инициативой — значит наступать на ворота соперника больше и острее, чем это делает противоборствующая команда. Это пояснение не следует путать с тем, какая из соревнующихся между собой команд больше владеет мячом, или, как еще часто говорят, контролирует мяч. Современная организация действий игроков на поле с большим числом занятых в средней линии и в линии защиты (7—8 человек) обуславливает хорошие возможности их взаимодействия, скопления многих в зоне нахождения мяча, выполнения серии мелких, средних и длинных передач во все стороны площадки: вперед, налево, направо и назад. Но поскольку на пу-

ти к воротам противостоящей команды соперников всегда больше, чем на краях поля (и тем более сзади), команды, которые не умеют наступать быстрыми перемещениями игроков вперед и переводом туда мяча, охотно используют (нередко даже чрезмерно злоупотребляя ими) передачи мяча в стороны и назад. Хотя и принято говорить, что в моменты владения мячом, команда наступает, такое владение мячом, когда удерживание мяча не носит характера подготовки или острого развития наступательной операции, игровой инициативой не назовешь.

Воздушная дуэль. В ходе игры футболисты противоборствующих команд все время борются за овладение мячом. Им приходится вести эту борьбу и в воздухе, применяя высокие и далекие прыжки. Когда говорят о воздушной дуэли, имеют в виду *борьбу нападающих с защитниками за высоколетающие мячи*. Если, например, центральный нападающий в течение матча выигрывает большинство моментов борьбы за мяч в воздухе у противодействующего ему центрального защитника, такого центрфорварда справедливо называют победителем воздушной дуэли. Повторим однажды уже сказанное: для того чтобы выигрывать воздушные дуэли, вовсе не обязательно превосходить соперника в росте. Главное — быть прыгучим. Вот почему мы советуем вам с самого раннего возраста учиться прыгать.

Войти в игру. Войти в игру — значит обрести такое состояние, при котором удастся проводить в ходе борьбы с соперником наиболее активные и полезные действия. Чаще всего такого состояния не удастся добиваться футболистам, которые вступают в игру не с самого ее начала, а уже в ходе разгоревшейся борьбы, заменяя кого-либо из игравших. Случается такое и с довольно опытными. Вышедший на замену иной раз много бежит по полю, но... впустую: то не добежит до участка поля, где у него больше всего шансов перехва-



тить либо отнять мяч у соперника или получить от партнеров; то раньше времени убежит вперед или в сторону, преждевременно прыгнет за мячом... Точные (и даже какие-то определенные) причины «непопадания в игру» установить всегда трудно. Но одним

Игорь Беланов часто выигрывает воздушные дуэли

из действенных средств эффективного включения вышедшего на замену в игру может служить энергичная предварительная разминка.

Выбор места. От умения футболиста правильно выбрать место на поле в ходе игры зависит возможность активного участия его как в наступлении, так и в обороне. Еще не овладев мячом, игрок ищет себе позицию, наиболее удобную для активного участия в наступательных или оборонительных действиях команды. Умение верно выбрать место следует отнести к тактическому мастерству игроков. И прямо зависит оно, конечно, уже от степени понимания игры. Есть несколько рекомендаций, помогающих удачнее выбирать место. Например, вратарям при подачах угловых или при всякого рода других ударах в сторону ворот (если такие удары наносятся сбоку и с далекого расстояния от ворот)—находится у дальней штанги. Логичность такой позиции голкипера оправдана тем, что из этой точки вратарю удобно поймать или отбить мяч в любом месте ворот: если мяч подан на дальнюю штангу, вратарь там и находится; за мячом, направленным на переднюю штангу или к средней части ворот, голкиперу нетрудно быстро выйти вперед (и поймать мяч именно в нужной точке). Защитникам рекомендуют контролировать действия подопечных, находясь чуть сбоку и позади опекаемых, чтобы иметь возможность завладевать направляемыми им мячами, выбегая из-за спин форвардов. В то же время такая позиция не позволяет сопернику убежать, если мяч оказывается переданным за спину защитника. Но защитникам и вратарям (а тем более нападающим) трудно заранее подсказать при всех игровых моментах, когда и куда двигаться, где стоять, чтобы в нужный момент оказаться именно в месте, наиболее удобном для выполнения того или иного наступательного либо оборонительного действия. Лучше выбрать место удастся тем, кто постоянно ищет пути активного участия в игре. Успех в этом (как и в любом другом) приходит к настойчивым, внимательным и активным (а значит, к выносливым и быстрым).

Выкатить мяч. Вам, возможно, приходилось слышать: «выкатил ему

мяч прямо под удар!». Так говорят об игроке, который передал мяч по земле партнеру настолько расчетливо и точно, что тому не составило даже малейшего труда точно ударить или выполнить другой технический прием (скажем, остановить мяч либо протолкнуть его себе вперед или в сторону). Чаще всего так говорят об игроке, сделавшем такую передачу партнеру, чтобы тому легко было нанести завершающий удар. Учтите только, ребята: делать подобные передачи нелегко и не просто. Вот где нужны и хорошая техника, и умение регулировать силу удара в зависимости от обстановки на поле, и тонкость в понимании игры!..

«Вытянуть соперника на себя». Вытянуть соперника на себя — значит вынудить его оставить ранее занятую позицию, с тем чтобы создать выгодные игровые условия себе. В основном такой тактический прием применяют нападающие. Например, центрфорвард уходит в глубину поля в расчете на то, что за ним последует центральный защитник команды соперников, оголив пространство за своей спиной. Стало быть, именно туда можно будет направлять мяч партнерам центрального нападающего. Вытягивать соперника на себя умеют обычно игроки, умеющие и хорошо обводить. Их называют дриблерами. Хороший дриблер, продвигаясь в сторону ворот противостоящей команды, обводит «по очереди» одного за другим нескольких соперников, оставляя их за спиной и получая возможность продвигаться вперед либо передать мяч одному из партнеров.

Выход один на один. Когда говорят, что игрок «вышел к воротам один на один», то имеют в виду игровой момент, в котором атакующий ворота оставляет за спиной или далеко в стороне от себя всех защитников и выходит с глазу на глаз с вратарем соперников. Такой выход принято считать чуть ли не стопроцентной возможностью забить гол.

Глубина обороны и атаки. Под этим понимают размеры территории по длине поля, на которой команда активно действует. Скажем, для максимального расширения глубины атаки нужно, чтобы игроки всех трех линий команды (и нападающие, и полузащитники, и защитники) активно участвовали в наступлении, располагаясь вдоль поля в несколько рядов на таком расстоянии, при котором удобно направлять друг другу мячи и длинными, и средними, и короткими передачами, перебегать из линии в линию, взаимозаменяя друг друга и самым разным образом взаимодействуя.

Глубокий рейд. Что это значит? Перехватит, например, защитник мяч где-то вблизи своих ворот — и устремляется с ним в глубину поля. Бывает даже так, что он таким рейдом проходит от ворот до ворот. А в кубковом матче между московскими командами «Локомотив» и ЦСК МО в 1957 г. рейд от одних ворот к другим удался даже... вратарю (отличился армеец Борис Разинский). Глубокие рейды игроки могут совершать и без мяча.

Голевой момент. Момент игры, когда одной из команд предоставляется реальная возможность забить гол. Именно в таких ситуациях и проявляется главное мастерство атакующих и обороняющихся. В одних случаях победителями выходят защитники, а иной раз успех сопутствует нападающим.

Грамотная игра. Играть грамотно — значит выполнять в каждом эпизоде именно те физические, технические и тактические действия, которые ведут к успеху и направлены на достижение общей цели команды. Например, нападающий, владея мячом, оказывается на пути к воротам соперника вдвоем с партнером. Игровая ситуация подсказывает ему, что обвести соперника в данной обстановке сложнее, чем точно передать мяч партнеру. Поэтому он и передает мяч партнеру, предоставляя тому возмож-

ность выйти один на один с вратарем соперника. Грамотность владеющего мячом в понимании возможного исхода борьбы при том или ином его действии относится к его тактической грамотности. А вот само умение точно выполнить передачу (или любой другой прием обращения с мячом) зависит уже от его технического умения, или, иначе говоря, от технической грамотности.

«Девятка». Если вам доведется услышать: «Забил гол в самую «девятку», — знайте: мяч влетел в один из верхних углов ворот. Отрабатывать точность ударов можно на щите с нарисованными футбольными воротами, которые разделены на обозначенные цифрами квадраты. Так вот, квадраты, находящиеся в обоих верхних углах ворот обозначены цифрами «9». Попадание мяча в эти квадраты считается наибольшим успехом, ибо в игре мячи, посылаемые в «девятку», голкиперам брать удается крайне редко.

Динамика игры. Об этом можно услышать, когда речь идет о темпе или о характере игры, об азарте, проявляемом игроками обеих команд. Чем более важное значение имеет встреча, тем азартнее действуют соперники: быстро передвигаются по площадке и столь же быстро передают мяч друг другу, создавая и поддерживая высокий темп игры.

Диспетчер. Таким словом называют игрока, который начинает различные наступательные комбинации команды. Обычно футболисты-диспетчеры очень техничны, подвижны, выносливы и отлично понимают игру. Чаще всего функции зачинателей атак выполняют полузащитники. Но пусть кто-то из вас не подумает, что в команде есть специальное место диспетчера (как вратаря, защитника, полузащитника и нападающего). Так что, оказавшись в «настоящей» команде и отвечая на вопрос, кем бы хотели вы играть, не ответьте: «Диспетчером». Право стать диспетчером завоевывается умной и тонкой игрой, про-



Игру Павла Яковенко отличает искусный дриблинг

явлением умения направлять действия партнеров. Диспетчером может быть и полузащитник и нападающий. Роль диспетчеров в одной команде могут выполнять и несколько человек одновременно.

Добиться перелома в игре. Добиться перелома в игре — значит найти момент, когда удастся изменить ход матча в свою пользу, навязать сопернику свою волю и создать предпосылки для победы. В игре это выглядит так: одна команда имеет преимущество, больше владеет мячом, создает больше острых моментов и, как правило, выигрывает, а если даже счет



Радость бразильца Сократеса

ничейный, то преимущество такой команды заметно — и в наступлении, и в обороне — даже невооруженным глазом. И вдруг команда, которая выглядела заметно слабее, выравнивает игру и порой даже добивается превосходства. Вот о такой команде и говорят, что она «добилась перелома в игре». Иной раз такой перелом связан с усталостью команды, имевшей преимущество, или с тем, что добившиеся перевеса в счете «досрочно» успокоились и резко снизили активность, чем незамедлительно воспользовался соперник. Вот почему, даже имея солидный перевес в счете, надо оставаться на чеку до последних мгновений матча.

Дриблинг. Если футболиста называют хорошим дриблером, значит, этот игрок умеет хорошо обводить соперников. Сам по себе дриблинг относится к индивидуальным сред-

ствам преодоления сопротивления соперников. Но если дриблер применяет обводку в случаях, необходимых прежде всего команде, то обводка содействует и коллективной борьбе.

Жестикуляция. Во время игры жестикулируют и судьи и игроки. Но, оказывается, не всякая жестикуляция допустима. Судья, проводящий игру, пользуется специально разработанной системой жестикуляции, объясняющей игрокам, какое нарушение правил игры допущено, чем наказывается за это провинившаяся команда, в какую сторону назначен штрафной и т. д. Игроки иной раз жестом показывают партнерам, что они в выгодном положении и что поэтому есть смысл передать мяч им. Не раз дово-

дилось и вам, ребята, видеть (и воочию, и в ходе телетрансляций всевозможных соревнований. И не только по футболу), как жестами выражается радость либо огорчение по поводу того или иного игрового момента. Такая жестикуляция вполне допустима. Но порой жестами игроки показывают недовольство решениями судьи. Такая жестикуляция запрещена правилами игры. Судья имеет право наказать игрока, допускающего запретные жесты, вплоть до удаления с поля.

Злость спортивная. Говоря об игроке, что он проявляет «спортивную злость», имеют в виду, что этот игрок очень азартен, умеет полностью отдаваться борьбе с соперником с первой до последней секунды игры. Футболисты, обладающие спортивной злостью, никогда не раскисают при неудачах и никогда не снижают интереса к продолжению игры (даже если добиваются заметного превосходства над соперником). Спортивную злость нужно в себе воспитывать с детства, придерживаясь золотого правила любого настоящего спортсмена: вышел на поле — играй от начала до конца, как бы встреча ни складывалась. Никогда не робей перед соперником и в то же время научись уважать любого, с кем борешься. Если ты считаешь, что твоя команда значительно сильнее, все равно не расслабляйся, не снижай напряжения в борьбе. Иначе последует наказание за самоуверенность (не от судьи, конечно, а от соперника, который тебя, расслабившегося и переставшего бороться за победу, переиграет).

Знание соперника. Команде, готовящейся к очередной игре, нужно как можно больше знать о соперниках. Если заранее известны манера игры каждого из них, их сильные и слабые стороны, то можно скорректировать план своей игры с учетом этих сведений, внести, если это целесообразно, определенные изменения и в тактику игры своей команды. Коснемся, например, игр, которые вы проводите или будете проводить. Чем чаще вы играете друг против друга, тем боль-

ше узнаете, кто из ребят, действующих против вас, на что способен. Одни отличаются хорошей обводкой, другие — сильным ударом, третьи — быстрым бегом... Так вот, перед очередной игрой команде следует собраться и решить, как каждому из вас действовать в игре, на что обращать особое внимание, как противостоять сильным игрокам и как использовать слабые стороны отдельных соперников. Например, вы, зная, что один из соперников хорошо владеет приемами обводки, делаете вывод: лучше всего стараться перехватывать направляемые ему мячи. А для этого нужно занимать по отношению к нему такую позицию, чтобы каждый раз можно было быстрее, чем соперник, рвануться к мячу. Эти функции лучше всего возложить на того из вас, кто наиболее быстр и ловок.

Играть широко. Когда говорят, что команда «играла широко», имеют в виду расположение ее игроков по всей ширине поля с соблюдением нужного (наиболее удобного для индивидуального ведения игры и для взаимодействия) пространства между собой. Умение вести наступление широким фронтом считается достоинством: наступающие вынуждают оборону соперников растягиваться по ширине поля, и в ней образуются бреши.

Игровая дисциплина. Перед любым матчем футболисты намечают примерный план игры, определяя в нем и некоторые конкретные задачи для каждого, сообразованные с общим планом игры соперников. Поскольку игра — это творческая деятельность спортсменов, имеется, конечно, в виду, что в ходе ее футболисты будут выполнение плана увязывать с обстановкой на поле и в зависимости от этого расширять рамки плана и действовать по-своему (индивидуально) в каждой ситуации. Бывает и так, что разумность намеченного плана подтверждают сам ход встречи и «поведение» того или иного игрока, но кто-то вдруг начинает действовать по-другому, хотя всем видно, что отказ от намеченного плана сказывается на игре



команды отрицательно, приводит к цепочке ошибок. О таком «выбившемся» игроке потом говорят, что он не выполнил план игры, нарушил игровую дисциплину. Приведем три примера

Мало кто может сравниться в азарте с Вигизом Хидиятуллин

нарушения игровой дисциплины. Защитник злоупотребляет обводкой у

своих ворот, рискуя потерять мяч и ставя под угрозу ворота. Полузащитник видит свободно стоящего впереди себя партнера в выгодном положении, но вместо того, чтобы передать ему мяч, продолжает ведение мяча и пытается обвести соперника сам. Вратарю целесообразнее иногда поймать мяч стоя в обычном положении, а не в «головокружительном» броске, цель которого (лишь удивить зрителей) вступает в противоречие с целями команды в обороне, подразумевающими в первую очередь надежность охраны подступов к воротам.

Нарушение игровой дисциплины выражается иной раз и в грубых действиях против соперников или в спорах и пререканиях с судьей.

Игровая интуиция. Футболисты, у которых хорошо развита игровая интуиция, умеют предугадать, как в тот или иной момент сложится обстановка на поле, и своевременно принять верное решение о мерах противодействия. Иногда футболиста считают «умеющим чувствовать игру». На языке футбольной практики это качество означает не что иное, как грамотное понимание игры и умение своевременно очень быстро и, главное, верно оценивать игровую обстановку.

Излюбленный прием. Почти у всех футболистов есть приемы, которые у них получаются особенно хорошо. Это относится и к технике и к тактике. Одни, например, особенно любят наносить удары подрезая мяч; другие

в ходе ведения мяча меняют темп бега, резко затормаживая движение и внезапно опять переходя на полный ход... Вам, начинающим футболистам, надо тоже добиться совершенства в выполнении каких-либо приемов. Но не ради того, чтобы излюбленный прием стал самоцелью, средством получения личного удовольствия от его применения, а ради того, чтобы каждый выполненный прием становился максимально полезным команде.

Искусственное положение «вне игры». Некоторые защитники научились использовать это правило как тактический прием в своей игре. Улавливая удобный момент, они, будучи позади соперника, которому предполагается передать мяч, вовремя выбегают вперед, оставляя соперника в момент передачи ему мяча за своей спиной и тем искусственно ставя его в положение «вне игры».

Итоговая таблица. В соревновании с участием нескольких команд обязательна таблица, отражающая ход соперничества. В нее вписываются каждый результат и все завоеванные командами очки. По окончании турнира составляется итоговая таблица, в которой подсчитывается, сколько каждая из команд имела побед, поражений и ничьих, сколько она забила и пропустила голов, сколько в итоге набрала очков и какое заняла место. Табл. 7 может служить примером итоговой таблицы турнира с участием шести команд.

Таблица 7

Пример итоговой таблицы турнира с участием шести команд

Названия команд	1	2	3	4	5	6	Выигрыши	Ничьи	Програныши	Мячи		Разность мячей	Очки	Места
										забитые	пропущенные			
1. «Звездочка»	×	1:1	2:0	1:0	2:1	0:0	3	2	0	6	2	+4	8	1
2. «Знамя»	1:1	×	3:0	2:0	0:1	0:0	2	2	1	6	2	+4	6	2
3. «Орленок»	0:2	0:3	×	2:2	1:1	1:0	1	2	2	4	8	-4	4	5
4. «Ласточка»	0:1	0:2	2:2	×	1:0	3:1	2	1	2	6	6	0	5	3
5. «Энергия»	1:2	1:0	1:1	0:1	×	0:2	1	1	3	3	6	-3	3	6
6. «Темп»	0:0	0:0	0:1	1:3	2:0	×	1	2	2	3	4	-1	4	4

Результат каждого матча записывается в клеточке на пересечении порядковых номеров команд, участвующих в этой игре. Например, «Звездочка» (1) играет с «Орленком» (3). Результат — 2 : 0 в пользу «Звездочки» — заносится на пересечении № 1 (по горизонтали) и № 3 (по вертикали). Проигравшая команда — «Орленок» — соответственно «получает» счет 0 : 2 на пересечении № 3 (по горизонтали) и № 1 (по вертикали). Иногда, чтобы быстрее провести турнир, применяют олимпийскую систему, при которой команда выбывает после первого проигрыша.

Класс игры. Классная игра — это игра, в которой участники проявляют высокую степень мастерства. Вы уже слышали о классных игроках разных лет, о классных командах. Что же, например, отличает классного игрока от других футболистов? Самое характерное в действиях классного игрока — стабильность мастерства в каждой игре, в течение всего сезона и даже нескольких лет. Классные игроки, как правило, очень тонко понимают и ощущают игру, улавливают ход борьбы и применяют именно те средства, которые именно в данном матче способствуют достижению успеха. Именно в этом и состоит классность игрока. Усилия классного игрока, как правило, направлены не на погоню за внешним эффектом, а на осуществление коллективной борьбы во имя достижения главной цели команды в игре — победы. Разумеется, такой игрок должен быть высокотехническим и хорошо подготовленным физически.

Комбинационная игра. Комбинацией можно назвать каждое согласованное взаимодействие игроков команды. Содержание и характер комбинаций могут быть самыми различными — и совсем простыми, и весьма сложными. В наиболее простых комбинациях участвуют всего два игрока. Комбинация, в которой согласованы действия нескольких игроков, обычно продолжительнее, и выполнить ее сложнее. Представим себе команду, которая строит наступатель-

ные операции на так называемых «напористых действиях». Игроки такой команды обычно не задерживают подолгу мяч в середине поля, а направляют его длинными передачами в сторону ворот соперника, где нападающие стремятся овладеть мячом, кратчайшим путем пробиться с ним к воротам и забить гол. Есть команды, которые ведут наступление более сложным путем, готовя заключительный момент атаки ворот применением большого числа передачи и всевозможных перемещений игроков, но добиваются более точного выполнения тактических задумок, не теряя мяч и всякий раз выискивая новые пути к воротам. Обычно такая команда вовлекает в комбинации гораздо больше игроков, чем ведущая напористую игру. Хотя и та и другая команды пользуются комбинациями, разными по характеру, к командам, ведущим комбинационную игру, принято причислять прежде всего те, которые предпочитают многоходовые замыслы. Однако положительную оценку многоходовые комбинации получают лишь тогда, когда носят целенаправленный и острый характер, когда мяч движется главным образом вперед, а не в стороны и тем более не назад.

Контратака. Контратакующие действия для отдельной команды следует понимать так. В момент, когда инициативой владеет одна из команд, мяч и большинство игроков этой команды достаточно долго находятся на половине поля соперников. Если защищающаяся команда, перехватив мяч, проводит быструю наступательную операцию, такого рода тактическое действие — контратака — нередко носит очень острый характер. Объяснить это можно так. Игроки, увлеченные продолжительным наступлением, отходят далеко от своих ворот. За их спиной возникает оперативный простор, который может выгодно использовать контратакующая команда (с расчетом на фактор неожиданности и на скорость момента контрнаступления). В современном футболе немало команд, строящих тактику своей игры главным образом на контратаках. Та-

кие команды иной раз преднамеренно отдают инициативу, уводя большинство своих игроков на свою половину поля и таким образом вытягивая за собой в глубину поля большинство игроков соперника, а затем находя удобный момент для быстрого контрнаступления.

Кубковая игра. Если говорить об этом понятии в прямом смысле слова, то оно означает игру в порядке розыгрыша приза, учреждаемого как Кубок. Соревнования на Кубок очень часто проводятся по так называемой системе с выбыванием (проигравшая команда выбывает из дальнейшего участия в турнире). Строгость системы отражается и на характере игр. Сознавая, что после проигрыша уже невозможно исправить положение, команды проводят каждую игру на Кубок с особым старанием и мужеством, вкладывая в борьбу за победу все силы. Отсюда и пошло выражение «кубковая игра», подразумевающее не только (а теперь и не столько) действительно игру на Кубок (с выбыванием), но и вообще игру, когда обе команды ведут открытую, смелую, бескомпромиссную борьбу, проявляя много старания, и отдают ей всего себя.

Лидер. Это слово в футболе чаще всего употребляется в двух случаях: когда говорят о лидирующей команде, имея в виду коллектив, который в тот или иной период турнира возглавляет таблицу розыгрыша, и называя ведущих (лучших) игроков отдельных команд либо лучших в том или ином звене команды (например, лидер нападения — нападающий, который проявляет высокое мастерство в завязывании наступательных комбинаций или в их завершении либо добивается больших успехов в обоих компонентах сразу).

Ложный маневр. На стр. 100 мы рассказывали о ложных движениях (финтах) — технических действиях отдельных игроков. Понятие «ложный маневр» больше связано с обманым действием группы игроков, и отнести обозначаемое им действие сле-

дует уже к тактической комбинации. Вот простой пример с участием трех-четырех игроков одной команды при вбрасывании мяча из-за боковой. К игроку, приготовившемуся бросить мяч, устремляется один из партнеров, как бы предлагая, чтобы мяч был брошен ему. Вбрасывающий показывает намерение бросить мяч именно этому партнеру, однако... мяч адресует другому — расположенному на фланге и обращенному в сторону ворот соперника. Часто бывает так, что противник, находящийся вблизи от этого игрока и не подозревающий, что мяч будет брошен именно в это место, не успевает прикрыть того, кому адресован мяч. Это пример комбинации при стандартном положении, то есть при введении мяча в игру после остановки игры. А вот пример комбинации, выполненной с использованием ложного маневра группой партнеров в ходе игры. В один из моментов, когда с мячом движется в сторону ворот соперника, скажем, один из полузащитников, его партнер, расположившийся на краю поля, рывком устремляется поперек поля или по диагонали к воротам, как бы предлагая себя для получения паса. Однако фактический смысл затеянного этим игроком маневра не в том, чтобы получить мяч, а в том, чтобы освободить зону и направить туда мяч другому партнеру. Такой маневр бывает часто очень неожиданным и в большинстве случаев завершается созданием опасных моментов.

Маневрирование игроков. В ходе игры футболисты (главным образом нападающие и полузащитники) перемещаются вдоль и поперек поля, желая таким образом освободиться от противодействующих им соперников и оказаться на свободном месте, где в случае получения мяча можно определенное время владеть им, не встречая сопротивления. Однако маневр применяется не только в целях получения мяча, но и для того, чтобы увести за собой соперника, отвлечь его внимание и расширить оперативный простор. В современном футболе маневрирование служит острым оружи-

ем наступления. Игроки, которые мало передвигаются без мяча, лишают себя возможности активно участвовать в игре, потому что современную оборону очень трудно преодолеть, играя на узком участке поля.

«Мертвый мяч». Удары по воротам иной раз футболисты наносят так сильно и настолько точно, что мяч буквально врезается в сетку ворот. Даже самым выдающимся вратарям нечасто удается преградить такому мячу путь. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий с высокой скоростью в верхний угол ворот вблизи того места, где скрещиваются штанга и перекладина. Вот и пошло среди футболистов и зрителей такое выражение: «забил «мертвый» мяч». Иногда говорят: «взял «мертвый» мяч». В первом случае имеется в виду гол, который нельзя отразить, а во втором — удачные действия вратаря, который предотвратил, казалось бы, неминуемый гол.

Навязать свою игру. В наиболее опытных командах отработана привычная для них манера игры, воплощающая те тактические средства наступления и обороны, которые, будучи выполненными наиболее удачно, не раз приносили успех. Перед очередной встречей, разбирая качество игры соперника, принято обсуждать вопрос и о том, играть ли команде в обычной для себя манере, навязывая ее сопернику, или изменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для нее метод игры и думает больше о наступлении, чем об обороне, она, как правило, не считает нужным приспосабливаться к игре соперника, а подчеркнуто использует свои лучшие качества и наигранные комбинации, навязывая сопернику свою игру и добиваясь таким образом инициативы и успеха в борьбе.

«Недодача» мяча. Когда говорят «недоданный мяч» или «недоданный пас», то имеют в виду передачу, при которой мяч передается партнеру не сильно — в расчете на то, что он сам

побежит навстречу принимаемому мячу. Такая передача бывает в игре целесообразной в случаях, когда принимающему мяч, перед тем как овладеть мячом, выгодно оторваться от соперника в сторону партнера, у которого мяч находится в данный момент.

Неожиданный удар. Способность неожиданно пробить по воротам — особое, очень ценное свойство некоторых футболистов. Поскольку, чтобы нанести прицельный удар по воротам, игроку нужно соответственно подготовиться (обеспечить себе по возможности максимум удобств), его намерение не ускользает от внимания противников, находящихся вблизи, которые могут помешать форварду. А есть и такие игроки, которым мастерски удается скрыть от противников всю подготовку. Все вы конечно же много слышали и уже многое знаете о замечательном футболисте и хоккеисте Всеволоде Боброве. Это был очень результативный нападающий. Во многом высокой его результативности способствовало умение бить по воротам неожиданно, не замедляя хода и уж тем более не останавливаясь для подготовки к удару. Положение его ног в момент, предшествовавший удару, ничем не отличалось от положения их при обычном шаге, которым он продвигался к воротам. Другие умельцы достигают неожиданности удара коротким замахом ноги или нанесением удара в такой момент, когда для противника удар по воротам представляется маловероятным. Если вы обретете такое же умение бить по воротам с ходу, то вскоре обязательно будете много забивать.

Неожиданный ход. Неожиданность хода обусловлена обстановкой на поле, при которой соперники предполагают определенный порядок действий игрока противоборствующей команды, аналогичный порядку действий футболистов в сходных обстоятельствах, а этот игрок отступает от «схемы». Вот примеры. Правый крайний нападающий выходит на ворота по своему краю под острым углом и оказывается на такой позиции, с ко-

торой забить гол очень трудно (стоит голкиперу плотно закрыть ближний угол ворот, развернувшись грудью в сторону этого игрока, и ворота полностью перекрываются). Зная это, правый крайний, казалось бы, должен передать мяч партнеру, набегающему слева от него по центру. Ожидая именно такую передачу, страж ворот оставляет угол и выходит немного вперед, готовясь выбежать или выпрыгнуть для перехвата передачи. Тогда владеющий мячом неожиданно для соперника сам направляет мяч в угол. Есть футболисты, которые, пробивая пенальти или штрафные, всем своим видом показывают намерение направить мяч в один угол, а в последний момент направляют мяч в другой. Некоторые игроки даже умеют ввести в заблуждение вратаря: в самое последнее мгновение наносят удар не той ногой, которой будто бы хотели бить вначале.

Острый пас. Передача мяча одним игроком другому так, что получающий мяч оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот соперника.

Полевой игрок. Полевыми игроками называются все, кто играет в поле, т. е. фактически вся команда, исключая вратаря. Только не подумайте, что этим самым вратаря исключают из числа играющих на футбольном поле. Просто он значительную часть времени располагается в пределах ворот. Поэтому условно его полевым игроком не называют.

Прижать соперника к воротам. Когда встречаются команды, равные по силам, мяч довольно быстро переходит с одной половины поля на другую. Собственно говоря, чередование в инициативе наступательных операций — главное, чем отличается хорошая игра. Бывает, однако, и так, что инициативу удастся надолго захватить одной из команд. В таких случаях у команды, перехватывающей инициативу, по словам самих футболистов, «все получается»: игроки передают друг другу мяч расчетливо, точ-

но и своевременно, все они инициативны и настойчивы, много и разумно передвигаются. Это вселяет в игроков уверенность, и они смело уходят за середину поля, занимая там позиции, на которых им удается перехватывать все мячи, направляемые в сторону их ворот, и в то же время долго удерживать мяч самим. Их атакующие комбинации следуют одна за другой. В такие именно моменты и говорят об этой команде, что она прижала соперника к воротам. Ситуации, подобные описанной, чаще всего бывают в ходе встреч команд, одна из которых заметно уступает другой по уровню мастерства игроков.

Прострельный удар. Прострельными называют удары, которыми мяч направляют с достаточно большой силой невысоко над землей. Обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может «проскочить» мимо защитников. Набегающему на такой мяч нападающему бывает иной раз достаточно, успев к мячу, лишь подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с большой силой влетел в ворота.

Разбор игры. После игры футболисты команды собираются для того, чтобы обсудить, как проходила встреча. Обычно вначале на таких разборах принято устанавливать, что из намеченного удалось осуществить, и выявлять причины, мешавшие выполнить план полностью. На разборе игры тренер и сами футболисты указывают на ошибки, допущенные отдельными игроками, отмечают положительные моменты игры. Разбор игры — это постоянный анализ успехов и недостатков игроков, помогающий им совершенствовать мастерство.

Синхронные действия. Этим сочетанием слов называют способность футболистов действовать настолько своевременно и точно, насколько этого требует игровая обстановка в каждый определенный момент игры. Понятие

о синхронности относится и к индивидуальным действиям футболистов, и к коллективным. Например, владеющий мячом передает мяч партнеру и сам перебегает на другое место, предлагая таким образом вернуть ему мяч. Получивший мяч возвращает его первым же касанием настолько своевременно и точно, что мяч оказывается у ног партнера именно в момент, когда тот успел прибежать в намеченное место поля.

«Скрещивание». Так называется одна из парных комбинаций. Суть ее в том, что один из партнеров игрока, ведущего мяч, бежит ему навстречу, подхватывает мяч и продолжает двигаться туда же, куда бежал вначале без мяча. Успех такой комбинации главным образом в неожиданности смены направления движения игрока с мячом.

Спортивная форма. Мы имеем в виду не одежду, в которую облачаются игроки, выходя на тренировки и соревнования, а степень тренированности спортсмена, его готовность показывать высокие результаты. Высокая спортивная форма футболиста подразумевает достижение такой степени тренированности, при которой игрок способен демонстрировать свое мастерство наилучшим образом. Поскольку во многих местах в футбол еще не играют круглый год, игроки за время перерыва теряют приобретенные кондиции, а процесс их восстановления довольно длителен и сложен, требует регулярной и настойчивой тренировки в течение нескольких месяцев.

Стандартные положения. Наряду с игровыми моментами, когда в движении находятся и игроки и мяч, в футболе неизбежны и так называемые «стандартные положения» — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового удара либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Для выполнения стандартных положений многие команды заранее готовят соответствующие так-

тические комбинации, цель которых — как можно успешнее использовать предоставившуюся возможность владения мячом.

«Стенка». Слово «стенка» в футболе употребляется в двух значениях. Одно — это название заслона из игроков неподалеку от ворот своей команды с целью защиты их при пробитии штрафных ударов. Несколько игроков становятся в плотную шеренгу, чтобы загородить собой как можно большую часть ворот. Нередко при постановке такой живой стенки мяч попадает в кого-то из игроков. В другом случае словом «стенка» называют тактическую комбинацию. Игрок, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Стоппер. Этим иностранным словом называют одного из центральных защитников — того, который располагается ближе к своим воротам. Иногда такого игрока называют и свободным защитником. Роль стоппера обычно доверяют игроку очень расчетливому, умеющему без суеты перемещаться по мере приближения атаки к воротам туда, где назревает решающий момент борьбы за безопасность ворот, и проявлять решительность и уверенность при вступлении в единоборство для отбора и перехвата мяча.

Сыгранность. Сыгранность отдельных игроков или команды в целом — это привычные методы и средства взаимодействия футболистов во время игры. Вот пример сыгранности вратаря с защитниками. Голкипер покидает ворота, чтобы поймать мяч. В это время один из защитников бежит в ворота и занимает место их стража, чтобы преградить путь мячу, если вратарь ошибется и сопернику удастся ударить по мячу. Когда такое взаимодействие входит в привычку, вратарь действует смело и уверенно, вступая в борьбу за мяч вне пределов ворот. Сыгранность важна и для нападающих. По достижении ее игроки часто заранее знают, что будет делать парт-



Надежным стоппером зарекомендовал себя игрок киевского «Динамо» сборной СССР Олег Кузнецов (второй слева)

нер, и готовятся к взаимодействию с ним своевременно.

Темп игры. Это не что иное, как скорость ведения встречи. Высокий темп — значит все на футбольном поле происходит быстро: быстро передвигаются с места на место игроки и мяч, быстро чередуются игровые ситуации. Чем выше темп игры, тем труднее футболистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка. Поэтому невозможно вести игру в высоком темпе находясь в прямой зависимости от физической, технической и тактиче-

ской подготовки игроков той или иной команды. Высокий темп выгоден в игре с командой, мастерство которой — на порядок ниже (игрокам не удаются технические приемы на столь же высокой скорости).

Территориальное преимущество. Часто, оценивая игру двух команд, говорят, что одна из них имела территориальное преимущество. Это нужно понимать так: команда, имевшая преимущество, действовала на большем пространстве поля, чем соперник. Представьте, что игроки одной команды располагаются по всей ширине поля, очень активно вклиниваются на территорию, близкую к воротам соперника, много передвигаются на те участки поля, где ведется



Надежно укрывает мяч Василий Рац

Александр Заваров в полной мере овладел умением играть на разных участках поля



борьба за мяч, и располагаются там настолько разумно, что имеют преимущество в использовании территории поля для осуществления и наступательных и оборонительных действий. Игроки же другой команды располагаются гораздо уже, реже, чем соперники, появляются с мячом у ворот, которые стремятся поразить, не используют для активных действий всю ширину и глубину поля. В таких случаях и идет речь о территориальном преимуществе одной команды над другой. Чаще всего территориальное преимущество позволяет и больше владеть мячом.

Товарищеская и календарная игра. Есть два вида соревнований: товарищеские и календарные. Товарищеские игры футбольных команд организуются представителями самих команд путем соответствующей договоренности, с назначением времени и места встречи. Допустим, команда вашего двора договорилась сыграть с командой соседнего. Это будет товарищеская игра. А вот если в районе, где вы живете, захотят провести первенство дворовых или уличных команд и при этом составят календарь встреч и выработают положение о соревнованиях, эти игры уже будут называться календарными.

Тяжелое поле. На ровном, сухом и не жестком поле с травяным покровом удобно бегать, прыгать, выполнять технические приемы. Но иной раз приходится играть на полях с неровной поверхностью и жестким грунтом без травы. Правда, и хорошее поле бывает трудным для игры. Виновик этого — погода. Мокрый и грязный грунт усложняет условия для передвижения игроков и мяча; мокрый, набухший мяч становится скользким и тяжелым. Управлять им гораздо труднее. Вот когда приходится проводить матчи на таких полях, то и говорят, что игра проходила на тяжелом поле.

Тянуть время. Нередко говорят: «Игроки тянут время». Имеется в виду, что они преднамеренно не ведут

активную наступательную игру, делают все медленно в ожидании окончания встречи. Чаще всего так бывает, когда одна из команд выигрывает с небольшим счетом. Опасаясь, что дальнейшие быстрые и активные действия соперника могут привести к ошибкам и дадут ему возможность отыграться и даже победить, выигрывающие начинают «тянуть время», часто посылая мяч не вперед, а в стороны и назад, затягивая ввод мяча в игру, чаще и дальше, чем вызывается необходимостью, выбивать его за пределы поля. Иногда так ведут себя даже... обе встречающиеся команды (когда их, например, обоюдно устраивает ничейный результат). Такие игры не любят зрители, и вполне понятно, что умышленная затяжка времени при вводе мяча в игру не допускается правилами. Судья имеет право соответствующим образом наказывать за такое поведение игроков.

Укрыть мяч. Умение укрыть мяч достигается определенным положением туловища. Обычно овладевшие этим приемом, ведя мяч, наклоняют туловище вперед или в сторону и тем отрезают сопернику возможность подойти к мячу.

Универсальный игрок. Есть футболисты, умеющие достаточно хорошо играть на разных местах поля. Не следует понимать, что такие футболисты на каждом из этих мест могут сыграть одинаково хорошо (скажем, в нападении так же успешно, как в защите, в полузащите или тем более в роли вратаря). Как ни многогранно умение игрока, максимально раскрыть способности ему удастся лишь на определенном месте в команде. Тем не менее если, например, защитник, поддерживавший атаку и оказавшийся на половине поля соперника, умело провел мяч по краю, отдал точный пас и даже прицельно пробил по воротам, можно сказать, что он овладел навыком универсализма. Нападающий, когда он помогает партнерам по обороне, тоже должен уметь отбирать мяч приемами, характерными для игроков обороны.

Установка на игру. В командах, где есть тренеры, перед каждым матчем проводится так называемая установка на игру. Главный вопрос установки — ознакомление с особенностями действий соперников. Отмечаются их слабые и сильные стороны, которые неизбежно учитывают в плане игры своей команды.

Финал. Финалом или финальным матчем называют последнюю игру в соревновании по системе «с выбыванием». Но со словом «финал» связаны и такие понятия, как «полуфинал», «четвертьфинал», «одна восьмая финала» и т. д. Эти слова определяют этап соревнования, предшествующий финалу, а также число команд, участвующих в соревновании. Например, в полуфиналах участвуют четыре команды (две пары, выявляющие двух финалистов), в четвертьфиналах — восемь команд, в одной восьмой финала — шестнадцать и т. д. Но слово «финал» употребляют не только в разговорах о соревнованиях с выбыванием. Иной раз о финале говорят и в соревнованиях, проходящих по так называемой круговой системе: называют **финальным** завершающий этап этих соревнований.

Фланговый проход. Фланговый проход — это преодоление одной из играющих команд сопротивления соперника на одном из краев поля в оп-



Бразилец Гарринча — выдающийся мастер фланговых прорывов

ределенный момент игры и выведение одного из наступающих на позиции, достаточно близкие к воротам соперника. Обычно фланговые проходы наступающей команде удаются легче, чем проходы по середине поля: на флангах обороны обычно находится только по одному защитнику. Фланговые проходы часто завершаются верховыми или низовыми передачами мяча набегающим партнерам.

Доброго вам пути в спорте!

Ну вот, ребята, вы и ознакомились с азбукой вашей любимой игры — футбола. Теперь вам небезызвестно и как тренироваться самостоятельно, и как выполнять тот или иной технический прием, и что надо делать в любой ситуации, возможной по ходу матча. Вы «прошагали» по путям истории футбола, кое-что знаете о самых выдающихся футболистах и командах. И конечно же хотите стать такими же, как эти знаменитости.

Можем сказать: теперь это вам вполне по силам. И вы сможете выступать со временем в известных командах, на больших стадионах. И за вашей игрой будут наблюдать десятки тысяч зрителей.

Но есть один секрет, не разгадав который вы не сможете добиться успеха, хотя секрет этот настолько прост, что и секретом-то его назвать трудно. А суть его в том, что вы долж-

ны научиться трудиться, трудиться каждый день, преодолевая все препятствия на этом пути. Любой из вас, даже очень способный, которому все поначалу дается куда легче, чем остальным, без кропотливого ежедневного труда не добьется существенных успехов. Ни один из выдающихся футболистов не был лентяем. Мастерство не приходит само собой, а требует обильно пролитого на тренировках пота.

И еще одно. Чтобы стать хорошим футболистом, надо воспитать такие качества, как честность самоотверженность и смелость. Будьте внимательны к товарищам и справедливы к соперникам! Неуклонно соблюдайте правила игры и беспрекословно выполняйте все требования судей! В этом случае удача никогда не обойдет вас стороной.

Желаем вам успехов!

Содержание

Предисловие	5
Немного истории	7
За что мы любим футбол?	11
Мастера игры в футбол	13
Перед выходом на площадку	20
Игра в двое ворот	—
От простого к сложному	21
Ваш спортивный инвентарь	—
Так начинал и сам Пеле	—
Небольшой урок по анатомии	24
Сам себе тренер	25
Ваше здоровье	26
Как проверить свою готовность?	27
Не футболом единым	29
Наша сборная	34
Мы выходим на поле	42
Главное оружие	—
Разминка	—
Удар носком	44
Удар подъемом	46
Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	55
Удар внешней стороной стопы	59
Удар пяткой	60
Удары с подрезкой мяча	62
Резаный удар внутренней частью подъема	63
Удары по катящемуся и летящему мячу	64
Удары по летящему мячу	69
Клуб Григория Федотова	74
Приз имени Григория Федотова	76
Самые результативные футболисты чемпионатов СССР	—
Удар с полулёта	78
Удар через голову	79
Удары по мячу головой	81
Остановки мяча	86
Ведение мяча	96
Финты	99
Отбор мяча	102
Вбрасывание мяча	104
Приемы игры вратаря	105
Клубы-рекордсмены	112
Кто же умеет играть в футбол?	120
Если «работает» голова	—
О системах игры и о том, как они менялись	121
Готовься к настоящим матчам	124
Тактика игры вратаря	126
Знаменитые вратари	129
Рассказывают мастера футбола	130
Тактика игры защитников	132
Знаменитые защитники	137
Рассказывают мастера футбола	139
Тактика игры полузащитников	142
Знаменитые полузащитники	145
Рассказывают мастера футбола	147

Тактика игры нападающих	149
Знаменитые нападающие	150
Рассказывают мастера футбола	152
Лучшие футболисты СССР	158
Лучшие футболисты Европы	—
Рассказывают мастера футбола	159
Теперь все в движении	162
Еще о футбольных турнирах	174
Чемпионы мира	—
Олимпийские чемпионы	175
Чемпионы Европы	176
Победители розыгрышей Кубка европейских чемпионов	177
Победители розыгрышей Кубка обладателей кубков	—
Победители розыгрышей Кубка УЕФА	—
Законы футбольного боя	178
Ваш турнир «Кожаный мяч»	183
Мини-футбол в спортивном зале	184
Футбольный словарь	186
Доброго вам пути в спорте!	206

Научно-популярное издание

Серия «Азбука спорта»

Борис Яковлевич Цирик
Юрий Савельевич Лукашин

ФУТБОЛ

Заведующий редакцией *Р. В. Орлов*
Редакторы *Н. С. Новожилова, А. Ю. Гринштейн*
Художник *В. Ю. Лукин*
Художественный редактор *В. А. Жигарев*
Технические редакторы *Т. К. Веревкина, О. П. Жигарева*
Корректор *В. К. Ячковская.*

ИБ № 2593

Сдано в набор 07.04.88. Подписано к печати 28.11.88. Формат 70×100¹⁶/₁₆.
Бумага офс. № 1. Гарнитура Школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 16,9.
Усл. кр.-отт. 58,5. Уч.-изд. л. 17,9. Тираж 80 000 экз. Издат. № 8265. Зак. № 8-65.
Цена 1 р. 70 к.
Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»
Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли.
101421. Москва, Каляевская ул., 27.
Харьковская книжная фабрика «Коммунист».
310012. Харьков, ул. Энгельса, 11.

Как сделать первые шаги в спорте — а они, эти первые шаги, всегда бывают и самыми трудными, — с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники — об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта».

Авторы — известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты — в книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта.

Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат основам мастерства, помогут совершенствовать знания и навыки.

Книгу «Футбол» написали заслуженный тренер РСФСР Борис Цирик и спортивный журналист Юрий Лукашин. Предназначена она прежде всего для ребят, стремящихся самостоятельно постигнуть тайны и премудрости одного из самых популярных во всем мире видов спорта.

