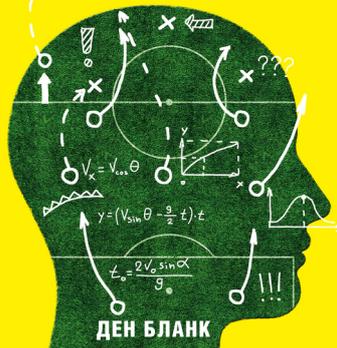


IQ в футболе

КАК ОБЫГРАТЬ СОПЕРНИКА ДО НАЧАЛА МАТЧА,
ВЫБРАВ ПРАВИЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ ИГРЫ



Ден Бланк

**IQ в футболе. Как играют
умные футболисты**

«ЭКСМО»

УДК 796.332
ББК 75.578

Бланк Д.

IQ в футболе. Как играют умные футболисты / Д. Бланк — «Эксмо»,
— (Спорт. Лучший мировой опыт)

Как научиться не бездумно бегать по полю, пиная мяч, а выстраивать стратегию и принимать по-настоящему умные игровые решения. Простым и доступным языком автор объясняет наиболее типичные ошибки, раскрывает основные концепции психологии футболистов и учит думать на поле. Тем не менее это не просто книга теоретических советов для игроков. Она полна практических инструкций, которые будут полезны футболистам любого уровня: от новичков до профессионалов, от школьной команды до футбольного клуба. Несомненно, книга будет интересна и тренерам, они получат возможность взглянуть на футбол под новым углом — изучить психологию игрока и усовершенствовать свою тактику.

УДК 796.332

ББК 75.578

© Бланк Д.
© Эксмо

Содержание

Раздел 1	6
Вступительное слово	6
Введение	8
1. Священный Грааль	9
2. Игра с места	11
3. Нереальный пас	13
4. Угол передачи и эмпатия	15
5. Прием мяча «правильной» ногой	18
6. Пас под «правильную» ногу	19
7. Пас по дуге	22
8. Правило «трех шагов»	23
9. Лучше, чем поперек поля	24
10. Три вопроса	27
11. Пас в больницу	29
12. Действуйте на опережение	31
13. Гонка, которую невозможно выиграть	32
14. Два рывка	33
15. Я ему нужен?	34
16. Раскол	35
17. Пас за спину	40
18. Мелководье	42
19. Вынос мяча	43
20. Самое глупое нарушение	44
21. Чем принять мяч	45
22. Удар с носка	46
23. Бесплезная стенка	47
24. Вбрасывания	48
25. Уйти от соперника	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Ден Бланк

IQ в футболе. Как играют умные футболисты

Dan Blank

Soccer IQ: Things That Smart Players Do. Vol. 1 and Vol. 2

SOCCER IQ © 2012 Dan Blank Original English language edition published by SoccerPoet LLC, 9596 Nastrand Cir., Port Charlotte, FL 33981, USA. All rights reserved

SOCCER IQ: Vol. 2 © 2013 Dan Blank Original English language edition published by SoccerPoet LLC, 9596 Nastrand Cir., Port Charlotte, FL 33981, USA. All rights reserved

© Перевод с английского, Дмитрий Мясников, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Раздел 1

Вступительное слово

В начале 2009 года я был главным тренером команды Университета Миссисипи и как раз лишился первого помощника. На эту вакансию было много замечательных кандидатур. Дэн к тому времени уже был в моем штате в качестве волонтера, и я должен был решить, назначить ли его на должность первого помощника. В то же время в одном из университетов Арканзаса появилась вакансия главного тренера. Я поговорил с капитанами нашей команды по поводу назначения Дэна на должность. Они его толком не знали и были настроены скептически. Именно в ходе той беседы на меня снизошел момент озарения. Я сказал капитанам: «Говорю вам точно, я не хочу, чтобы он ушел в Арканзас!» Так Дэн стал моим первым помощником в Университете Миссисипи.

Сезон 2009 года стал самым радостным, запоминающимся и успешным за всю мою пятнадцатилетнюю карьеру в этом университете, и главным творцом этого успеха был Дэн. В широкий круг его обязанностей входила организация защитных построений. Я предоставил ему полную свободу действий, позволив выстроить защиту так, как он считал нужным. А чтобы усложнить ему задачу, я перевел в полузащиту нашу лучшую центральную защитницу, не раз вызывавшуюся в сборную США.

В защите в тот год играли две первокурсницы, второкурсница и студентка старших курсов. Нашим вратарем была второкурсница ростом всего 165 сантиметров – самый низкорослый вратарь в лиге. И в тот сезон у нас была лучшая статистика по пропущенным голам.

В апреле 2010 года я принял предложение возглавить команду Университета Джорджии и взял Дэна с собой, снова назначив его ответственным за защиту. Среди унаследованных нами игроков была Лора Эдди – центральная защитница «Бульдогов» и лучшая защитница года среди первокурсников. И я немедленно сделал то же, что и в Университете Миссисипи, – перевел нашу лучшую защитницу в полузащиту, оставляя дыру в центре защиты. Но это не имело значения.

В 2010 году у команды Университета Джорджии была лучшая статистика пропущенных голов. Не думаю, что это совпадение. До Дэна за всю историю университетской лиги ни один тренер последовательно не выводил две разные команды в лидеры по защитным показателям. Я считаю, что у нашей команды лучшая защита в лиге, так как наши защитники обучены лучше всех. Несомненно, мой первый помощник знает свое дело.

Эта книга не имеет себе равных по качеству содержания и простоте изложения. Читая ее, я не мог отделаться от мысли: *«Почему до сих пор никто этого не сделал? Почему эту информацию никто не изложил на бумаге?»*

Очень много футболистов переходят на университетский уровень, толком не усвоив базовых приемов и хитростей. Эта книга даст вам пищу для развития футбольной смекалки. Она о том, как стать думающим игроком, а не просто спортсменом. Она – настоящий клад ценной информации и простых для понимания советов. И самое главное – вы сможете сразу же применить эти стратегии и быстро стать более качественным игроком.

Вы выбрали книгу, которая, возможно, является самой полезной книгой о футболе на данный момент. Приятного чтения!

Стив Хоулман,
главный тренер,
футбольная команда

Университета Джорджии

Введение

Знаете ли вы, что судьба президентской гонки 1960 года между Джоном Кеннеди и Ричардом Никсоном во многом была определена всего лишь несколькими каплями пота? Оба кандидата принимали участие в дебатах, впервые транслировавшихся по национальному телевидению. Ставки были очень высоки. Миллионы американцев прильнули к экранам, чтобы сделать свой выбор в пользу одного из кандидатов. Победителю дебатов, скорее всего, и должно было достаться кресло президента страны.

Зная о склонности Никсона к потливости, помощники Кеннеди подкрутили термостат в телевизионной студии за несколько часов до начала дебатов. Когда появились кандидаты, в студии было очень жарко и душно. Это немного вывело Никсона из равновесия. В то время как Кеннеди выглядел спокойно и сдержанно, как человек, которому можно доверить управление страной, лицо Никсона покрылось испариной, отчего казалось, будто он нервничает, раздражен и никак не тянет на президента. Символом тех дебатов стал Никсон, платочком вытирающий капли пота с лица.

Кеннеди вышел победителем с большим отрывом, и его успех в дебатах предопределил результаты голосования. Он стал 35-м президентом нашей страны и одним из самых влиятельных людей в мире. И все благодаря тому, что кому-то хватило ума подкрутить термостат.

Для того чтобы эта книга оказалась полезной, вам нужно верить, что мелочи имеют значение и даже одной из них достаточно, чтобы одержать победу или потерпеть поражение в игре.

Эта книга не о футбольной технике. Я предполагаю, что, раз вы заинтересовались и купили эту книгу, техникой вы обладаете (возможно, вы даже тренер). Книга о тех решениях, которые игрок принимает по ходу матча, тех действиях на поле, что заставят тренера подумать: «А этот парень сообразительный».

Футбольные концепции в этой книге не расположены в каком-то определенном порядке. Они все достаточно важны, и любая из них может помочь вашей команде уверенно победить.

Я тренирую университетские футбольные команды уже более 20 лет и просто поражен, как много игроков приходит играть на университетском уровне, не усвоив элементарных основ. А они просты и обусловлены не более чем здравым смыслом. Но поверьте, усвоив эти понятия и постоянно применяя их в ходе игры, игрок преобразится.

По большей части эта книга – собрание футбольных мелочей. Но, как вы узнаете далее из книги, благодаря каждой такой мелочи можно выиграть игру, а то и национальный чемпионат. В сущности, это элементарные вещи. Большинство из них не могут быть использованы в отрыве от остальных как основа тренировки или даже ее части. Они слишком малы для этого. В основном это небольшие подсказки, которые тренеры могут изложить своим игрокам в надежде, что, когда придет время, игроки их вспомнят.

Я начал записывать эти футбольные хитрости с расчетом, что когда-нибудь начну выдавать их своей команде по одной в день в течение всего сезона в качестве «совета дня». Десять лет я собирался это сделать, но так и не сподобился и в конце концов решил, что будет проще изложить все это в легкой для чтения книге. И вот она перед вами.

Встречайте – «IQ в футболе».

1. Священный Грааль

Начнем с самого начала. Скорость игры. Это Священный Грааль футбола. Понимание этого исключительно важно для того, чтобы стать умным игроком. Не спрашивайте почему. Быстро – это всегда лучше, чем медленно. Так уж получается. Ваша задача – делать все, что вы умеете, но делать это быстрее.

Если вы усвоите мысль, что быстро – это в принципе всегда лучше, чем медленно, то вы на полпути к успеху. А если эту мысль усвоит вся команда, то вас ждет много побед.

При прочих равных, если я могу доставить мяч из точки А в точку Б одним касанием, то это куда лучше, чем двумя. Почему? Потому что одно касание быстрее двух, а быстро – лучше, чем медленно. Да, есть исключения, я понимаю это. Однако слишком часто вы играете, как будто исключение – это правило. Позвольте дать вам пару советов:

- если вы можете выполнить задачу в одно касание, не делайте два;
- если вы можете выполнить задачу в два касания, не делайте три.

Чем больше касаний вы сделаете, тем медленнее выполните задачу. Умный игрок должен стремиться действовать как можно более полезно, совершая при этом как можно меньше касаний мяча. Если бы вы смогли вернуться в последнюю игру на машине времени, сумели бы вы сделать все то же, но совершая меньше касаний мяча? Потребовалось бы думать быстрее. Потребовалось бы принимать решения до приема мяча. Потребовалось бы задействовать все технические возможности. Словом, потребовалось бы делать все то, что обычно делают игроки более высокого уровня.

Очень много игроков не понимают фактической ценности быстрого передвижения мяча по полю. Вместо того чтобы играть в простой и быстрый пас, который задаст высокий темп игре, они прибегают к нему лишь в крайнем случае, когда все другие варианты исчерпаны. Слишком часто они считают, что обязаны повлиять на счет, как только мяч оказался у них в ногах. Каждый раз при встрече с мячом они ищут возможность отдать разрезающую передачу, пытаются решить исход встречи здесь и сейчас. И так как ответ не всегда лежит на поверхности, они запинаятся об эти свои варианты, в то время как скорость игры их команды умирает медленной смертью.

Медленная игра – враг. Медленная игра позволяет сопернику перестроиться. Медленная игра ведет к потере мяча. Медленная игра – причина поражений.

Не надо думать, что каждая ваша передача должна непременно решить исход встречи. Вы не обязаны выигрывать матч сразу, как только коснулись мяча. Иногда вполне достаточно просто передать мяч товарищу по команде. А передать его быстро – гораздо лучше, чем медленно.

Вы видели, как играет «Барселона»? Ни одного игрока «Барселоны» нельзя обвинить в попытке выиграть встречу, как только ему достался мяч, – даже их бомбардира Лионеля Месси. Игроки «Барсы» настолько терпеливы во владении мячом, что иногда кажется, будто они даже не в курсе, что на поле есть ворота. Иногда это выглядит так, точно они отдают пас ради самого паса. То, как методично они, владея мячом, доводят команды соперников до изнеможения, прозвали «смертью от тысячи передач». Но даже несмотря на это, видно, что игроки передают мяч очень быстро, с минимальным количеством касаний. Итак, в то время как весь механизм в целом кажется неторопливым и размеренным, отдельные его части двигаются с головокружительной скоростью. Терпеливость и скорость уживаются удивительно гармонично. Игроки «Барселоны» усвоили этот подход. Каждый из них понимает важность быстрой передачи мяча; каждый знает, что если у него нет готового решения, как действо-

вать при встрече с мячом, то у его одноклубника, которому он делает передачу, оно может быть. В «Барселоне» скорость игры – это культура.

Вам также будет полезно усвоить футбольную шкалу скоростей.

Самый медленный – игрок с мячом, совершающий боковое смещение и обманные движения.

Медленный – игрок, бегущий с мячом прямо, на предельной скорости.

Быстрый – игрок, бегущий без мяча.

Самый быстрый – движущийся мяч.

Быстрее всех по полю передвигается футбольный мяч. Именно мяч. Самый быстрый игрок на поле не сможет преодолеть 10 метров быстрее, чем мяч. Не сможете и вы. И здесь вы должны сделать выбор между излишними касаниями, которые лишь на мгновение потешат ваше самолюбие, и... победой.

Если вы хотите, чтобы мяч оказался на двадцать метров дальше, то вместо того, чтобы бежать с ним туда, быстрее будет сделать это через пас. А быстро – это лучше, чем медленно.

Позвольте добавить крупицу бесценной мудрости: чтобы играть быстро, нужно *хотеть* играть быстро. Это то решение, которое нужно принять перед началом игры. Нужно осознанно решить играть быстро. Нужно осознанно решить сократить касания мяча. Игра не станет быстрой сама по себе. Этого не случится до тех пор, пока вы действительно не решите, что так должно быть.

Скорость игры – это больше, чем привычка, это образ жизни. И вы не сможете принять этот образ жизни, пока не уясните, что нет ничего более важного в футболе, чем скорость. Быстро – это всегда лучше, чем медленно. Скорость игры позволяет вам побеждать. Умные игроки отдают приоритет быстрой игре.

Тренеру на заметку: Удивительно, как здорово наша команда может играть, когда на тренировке мы устанавливаем ограничение в одно касание. Это восхитительное зрелище, когда мяч перемещается от игрока к игроку с головокружительной скоростью! Задачей тренера является перенести эту скорость на игру, где нет таких ограничений. Если вы видите значительную разницу между тренировкой и игрой, значит, ваши игроки не усвоили для собственного же блага важность быстрой игры. Вам нужно убедить игроков *хотеть* играть быстро.

В главе 8 вы найдете описание одного из моих любимых упражнений на удержание мяча, которое называется «Тридцать одно». Это замечательное игровое упражнение помогает игрокам разобраться, когда лучше сыграть в одно касание, а когда поддержать мяч.

2. Игра с места

«Играть с места» означает принять мяч, а затем отпасовать или ударить по воротам с места. Проще простого, верно?

Скажем, игрок принимает мяч в центре поля лицом к воротам соперника. Ближайший игрок соперника находится в 11 метрах прямо перед ним. В этот момент у игрока, владеющего мячом, преимущество в 11 метров, он может поднять голову и спокойно найти вариант для передачи. Для него есть смысл играть с места, обработав мяч после приема недалеко от себя, заставляя защитника преодолеть эти 11 метров и попытаться отобрать мяч.

Вместо этого он первым касанием пробрасывает мяч на четыре метра. Соперник за это время со своей стороны преодолел пять метров. Теперь преимущество в 11 метров превратилось в преимущество в 2 метра, а через полсекунды оно и вовсе исчезнет. Следующее, что вы слышите, – звук столкновения ног, и мяч отскакивает куда-то к игрокам соперника.

Просто удивительно, как много футболистов играют так, будто они раннинбеки в НФЛ, задача которых – получить мяч и бежать вперед, пока не остановят. Я никак не могу понять, зачем игрок добровольно лишает себя преимущества. Это преимущество – ваше время. Время на то, чтобы найти хорошее решение и выполнить техническое действие фактически без давления со стороны противника. Почему вы по доброй воле лишаете себя этого?

Когда вы первым касанием пробрасываете мяч в сторону соперника, вы делаете за него половину работы! Доставить мяч ближе к нему – это не ваша задача. Это его задача покрыть это расстояние, чтобы вступить в отбор. Не нужно выполнять работу за своего соперника! Прекратите облегчать жизнь сопернику и усложнять собственную!

Когда, обработав мяч, вы не отпускаете его далеко от себя, вы тут же можете отдать пас вперед. Таким образом вы создаете защитнику соперника новую проблему: вместо того чтобы пытаться отобрать у вас мяч, его основной заботой становится перехват вашей передачи.

Вместо того чтобы сосредоточиться на отборе мяча, он вынужден готовиться к рывку в ту или иную сторону, чтобы заблокировать ваш пас. По сути, когда вы становитесь в позицию для передачи мяча вперед, вы заставляете защитника замереть на месте и сохраняете расстояние между вами. Это хорошо.

Еще больше смущает меня то, как часто игрок идет напролом, сокращая расстояние и лишаясь преимущества, даже толком не взяв мяч под контроль. Каждый раз, когда я наблюдаю за игрой клуба, я вижу игроков, бегущих с мячом, который отскакивает от их колен, бедер, голеней и животов. Чего именно вы ожидаете достичь, если даже не опустили мяч на землю? Бога ради! Вдохните поглубже и опустите мяч на землю! Все по порядку, верно? Поверьте, лучше немного притормозить и взять мяч под контроль, прежде чем бросаться в рывок на пятьдесят метров в поисках славы.

Объясняя команде понятие «игры с места», я использую видеозапись игры английской Премьер-лиги. Не имеет значения, какой именно игры. Каждая игра АПЛ прекрасно иллюстрирует это понятие, так как в каждой команде Премьер-лиги играют умные игроки, которые понимают, как важно избежать давления со стороны противника. На профессиональном уровне, особенно в защитной и средней частях поля, игроки обычно принимают пас и обрабатывают мяч, не отпуская его далеко от себя. Следующим касанием они, как правило, делают передачу на партнера по команде, при этом они не находятся под прессингом.

Я призываю вас посмотреть один тайм любой игры английской Премьер-лиги и посчитать, сколько раз игроки обеих команд сыграли с места (передачи в одно касание также относятся к этой категории). Затем посмотрите одну из своих игр и произведите те же подсчеты. Есть объяснение, почему ваша команда так часто теряет мяч. Есть объяснение, почему редко

можно увидеть молодежную команду, которой удастся совершить более трех точных передач подряд. Все потому, что игроки не овладели этим простым навыком. Нельзя ожидать владения мячом, когда вы сами постоянно загоняете себя под прессинг.

Научитесь играть с места. Вы совершите гораздо больше точных передач, а ваша команда будет больше времени владеть мячом.

Тренеру на заметку: Если вы понимаете это, сделайте так, чтобы это поняли ваши игроки. Это тут же отразится на способности вашей команды держать мяч. Я предлагаю видеоупражнение, упомянутое выше. Разделите вашу команду на две группы. Посмотрите один тайм любого матча английской Премьер-лиги. Поручите каждой группе одну из команд АПЛ. Пусть они посчитают количество передач «с места», совершенных английскими командами. Если вы действительно хотите, чтобы они освоили это понятие, включите вслед за игрой АПЛ одну из ваших собственных игр, и пусть они снова посчитают передачи «с места». Уверю вас, ужасающая статистическая разница произведет должное воздействие на ваших игроков.

3. Нереальный пас

Мне никогда не нравилось, как общаются мои игроки на поле. Если бы мне когда-нибудь удалось убедить их делиться по ходу игры полезной информацией, мы бы сразу перешли на новый, более совершенный уровень. Но об этом позже. Эта глава не только о том, **что** говорить во время игры, но и о том, что и когда **не нужно** говорить.

Умные игроки говорят то, что будет полезно в игре. Они снабжают своих товарищей по команде сжатой информацией, которая помогает найти решение на футбольном поле. Они, как шахматисты, двигают пешки, дирижируя атакой команды, направляют мяч от одного игрока к другому. Так делают умные игроки.

Большинство же игроков, увидев, что мяч оказался у их партнера, начинают кричать: «Дженни! Дженни! Дженни!»

И пока бедняжка Дженни в середине поля пытается ускользнуть от двух соперниц, единственная помощь, которую она получает, – ее имя, которое десять партнеров по команде выкрикивают с десяти разных направлений. Позвольте, Дженни прекрасно знает, как ее зовут. Что ей действительно нужно, так это полезная информация, которая поможет выйти из непростой ситуации, сложившейся на поле. Дженни нужна подсказка вроде: «Отдай на Даниэль!» Вот пример той информации, которую она могла бы использовать. Но вместо этого она слышит: «Дженни! Дженни! Дженни!»

Общение игроков на поле может быть неудовлетворительным по одной из двух причин: они говорят недостаточно или говорят не то, что нужно. А игроков, способных на поле лишь на единственный способ общения – выкрикивать имя товарища по команде, получившего мяч, – сложно назвать умными.

Самые вопиющие случаи подобного безобразия побудили меня ввести термин «нереальный пас».

Представьте, Дженни снова с мячом. В этот раз она прижата к боковой линии, а соперница буквально висит на ней. Мяч находится между Дженни и боковой линией. Дженни находится между соперницей и мячом. А в двадцати метрах от нее стоите вы и кричите: «Дженни! Дженни! Дженни!»

Вот как-то так – вы просите футболистку своей команды, которая находится под давлением и даже не лицом к вам, распорядиться мячом так, чтобы он волшебным образом прошел через ее тело, тело соперницы, а после пролетел еще двадцать метров прямо к вам в ноги.

У меня вопрос: **каким же образом она это сделает?**

Мне безразлично, что вы открыты на поле. Мне безразлично, что вы ручаетесь забить гол, как только получите передачу. Все это не имеет значения, так как ДЖЕННИ НЕ МОЖЕТ ПЕРЕДАТЬ ВАМ МЯЧ! Понятно? Вы просите ее отдать **НЕРЕАЛЬНЫЙ ПАС!** И единственное, чего вы добьетесь своими выкриками, – заглушите ту полезную информацию, которую, возможно, кто-то пытается донести до нее.

Я понимаю, что вы хотите получить мяч. Правда, я понимаю это. Но взгляните на ситуацию здраво. Вашей команде будет куда полезнее, если вы подскажите Дженни что-то, что поможет ей обернуть ситуацию в вашу пользу. Возможно, благодаря вашей подсказке она отдаст мяч товарищу по команде, который, в свою очередь, сделает передачу вам, а вы забьете свой гол. Это логично, не так ли?

Когда вы подсказываете что-то своим партнерам на поле, говорите четко, краткими словами, фразами и предложениями. Обращайтесь к игроку с мячом, как будто он слепой и полностью зависит от вас. Дженни понятия не имеет, что вы задумали, когда выкрикиваете ее имя, но она поймет вас абсолютно верно, если вы скажете: «Сзади!», или «Время!», или «Развернись!». Если она собирается сделать навес, а вы крикнете: «На ближнюю!», она

поймет, что вы просите ее подать мяч на ближнюю штангу. Все эти варианты дают Дженни информацию, которая может помочь ей решить эпизод. Нет никакого толка просто кричать ее имя.

Если коротко, не говорите глупостей на футбольном поле. И не просите отдать нереальный пас. Он не пройдет.

Тренеру на заметку: Требуйте от своих игроков полезного общения, используя для этого любые приемы и упражнения. Просто удивительно, насколько проще становится футбол, когда игроки выдают и получают полезную информацию на поле.

4. Угол передачи и эмпатия

Что сказать про угол передачи... Способность всякий раз быстро находить нужный угол для передачи не сделает вас выдающимся игроком, но вам никогда не стать выдающимся игроком, пока вы не научитесь быстро находить нужный угол для передачи.

Угол передачи – это вектор, который проходит между игроками (чаще всего, соперника) либо игроками и границами поля, по которому может пойти мяч, при этом никого не задев и без риска быть перехваченным. Когда игрок получает мяч, такой вектор всегда можно найти (за исключением случаев, когда игрок оказывается полностью окружен). Партнер по команде, если он хочет получить мяч, должен открываться под один из этих векторов. Футбол – подвижная игра, и эти векторы постоянно меняются: появляются, исчезают и снова появляются. Умный игрок в состоянии прочесть движения игроков, находящихся между ним и мячом, чтобы найти оптимальный вектор, который позволит партнеру выполнить передачу, и (это очень важно) открыться под эту передачу.

Если встает вопрос, что же самое главное на поле, ничто не может сравниться со скоростью игры. Возможность доставить мяч на точку быстрее, чем туда добегит соперник и наладит оборону, – самый верный способ разделаться с ним. Скорость перемещения мяча зависит от быстроты принятия решений игроком, получающим мяч. Способность игрока принимать быстрые решения зависит от доступных на поле вариантов для передачи. Эти варианты обусловлены способностью партнеров по команде быстро найти вектор для передачи и открыться в эту зону.

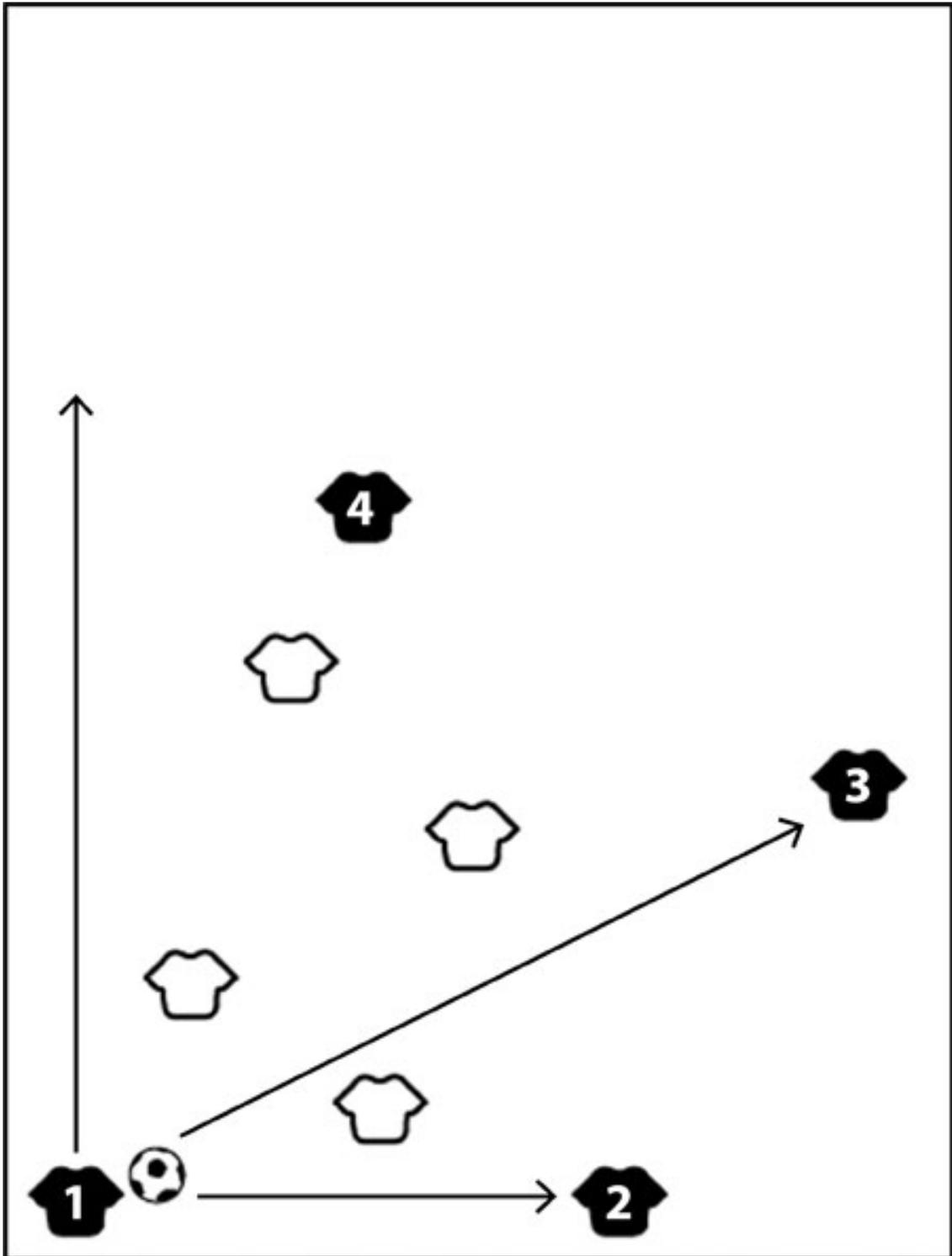


Схема 4.1. У игрока с мячом имеется 3 возможных вектора передачи. Нападающие № 2 и № 3 находятся в правильной позиции, а нападающий № 4 попал в мертвую зону позади двух защитников.

Мы часто хотим, чтобы наши игроки играли в одно касание. Но игрок не может так сыграть, если партнеры не предлагают ему варианты для передачи, в частности прямо перед ним. Но если хотя бы один из партнеров по команде окажется в нужном месте, игрок сможет принять мяч и отдать пас в одно касание. А самая быстрая игра, как известно, – в одно касание.

Звучит просто, ведь так? В теории – да. Но понаблюдайте за любым тренировочным упражнением на владение мячом, и вы увидите бесчисленное количество примеров, когда игроки застревают в мертвой зоне, вместо того чтобы открываться под вектор передачи. И, как следствие, вы увидите несчетное количество примеров, когда команда теряет мяч в безобидных ситуациях.

Определить вектор передачи довольно просто. Для этого требуется одно-единственное качество – эмпатия, другими словами, умение поставить себя на место другого человека. Поставьте себя на место игрока, который получает мяч. Спросите себя: «Будь я на его месте и пожелаю сыграть в одно касание, где бы я хотел видеть своего партнера?» Что ж, вы точно не захотели бы, чтобы он прятался за спинами противников. Вы бы хотели видеть его по вектору передачи, идущему между игроков соперника. Определить вектор передачи – это шаг № 1.

Шаг № 2 заключается в том, чтобы начать двигаться с целью выйти на этот вектор. Единственный вопрос, который вы должны задать себе на этом этапе, – действительно ли вы хотите получить мяч (так как, продолжая прятаться за спинами соперника, вы его не получите). Мяч не пройдет сквозь игроков другой команды, но он точно пройдет по вектору передачи. Если вы хотите получить мяч, облегчите жизнь вашим товарищам по команде – откройтесь под передачу.

Тренеру на заметку: Не бойтесь останавливать тренировочное упражнение на владение мячом всякий раз, когда угол передачи, выбранный игроком, не идеален. Этот момент нужно упорно нарабатывать день за днем. Если игрок понимает, куда ему нужно двигаться, это вовсе не значит, что так он и сделает. На этом нужно заострить внимание.

5. Прием мяча «правильной» ногой

Как только вы открылись под передачу, нужно сделать небольшое дополнительное усилие и добиться, чтобы мяч пришел на правильную ногу, то есть чаще всего на ту, которая находится дальше от опекающего вас защитника.

С переходом на более высокий футбольный уровень недостаточно просто открываться под пас. Нужно также понимать, какой ногой лучше принять мяч. Все решения о том, как дальше поступить с мячом, должны быть приняты до того, как вы его получите; от них и будет зависеть, какой ногой принимать мяч.

Когда нужно определиться, какой ногой принимать мяч, задайте себе следующие вопросы:

Какая нога поможет мне уйти от давления?

Какой ногой я смогу пробросить мяч вперед?

Какой ногой я сделаю следующий пас?

Делайте что угодно, но не отправляйте мяч в борьбу первым же касанием. Приняв мяч, будьте готовы тут же поставить спину между защитником и мячом.

Независимо от того, какой ногой вы приняли мяч, помните – вам вовсе не обязательно совершать два касания. Нет такого правила в футболе, что нужно останавливать каждый мяч, который к вам пришел. Будьте готовы сыграть в одно касание, так как иногда это единственное, что вам остается. Если у вас недостаточно времени или пространства, не стоит хитрить. Приспосабливайтесь и играйте в одно касание.

Способность к подобным корректировкам может буквально стать фактором, который обеспечит победу вашей команде.

Тренеру на заметку: Игроки, которые принимают мяч не той ногой, либо не знают, что они играют неверно, либо просто ленивы. Единственный способ ввести это в привычку – требовать совершенства во время тренировок. Детали очень важны.

6. Пас под «правильную» ногу

В главе 5 вы были игроком, который принимал мяч. Теперь вы с мячом, и вашим следующим действием будет передача на партнера.

Здесь вы опять-таки должны помнить о скорости игры. И должны сделать так, чтобы ваш партнер, в свою очередь, смог сыграть быстро – или, в самом крайнем случае, имел шанс сохранить владение мячом. А это означает отдать пас на правильную ногу.

В футболе много важных мелочей, и это одна из них. Удивительно, как много потенциально хороших атак заходят в тупик не благодаря хорошей игре соперника, а по вине игроков своей команды, которые отдают передачу не под ту ногу. Вот вам пример.

Наш центральный полузащитник смещается вправо, выходя 2 на 1 против левого крайнего защитника соперника (см. схему 6.1). Задача полузащитника – стянуть на себя защитника соперника и отдать пас на нашего правого крайнего нападающего, находящегося у боковой линии. Полузащитник делает все именно так, как его учили. Стягивает защитника на себя и прокидывает мяч мимо него на партнера. Если мяч приходит на правую ногу нападающего, он первым же касанием может совершить рывок вдоль бровки и оторваться от защитника. К сожалению, передача приходит на его левую ногу. Теперь он вынужден сделать полшага назад, чтобы принять мяч, а перед тем как он сделает второе касание, защитник уже накроет его, и мяч придется отыграть назад, чтобы сохранить владение, причем перспективная атака оказывается загубленной, и нужно будет начинать все сначала.

45 сантиметров – вот о чем идет речь. Игрок ошибся с передачей всего на 45 сантиметров; тем не менее замечательная голевая возможность упущена. Мелочи, правда?

Когда вы с мячом, поставьте себя на место партнера по команде, которому вы собираетесь сделать передачу, и выжмите максимум из момента. Иногда это может быть в буквальном смысле больно. Если вы сделаете пас на левую ногу партнера, он корпусом прикроет мяч от соперника, который настигнет его. Но если вы отдадите мяч на его правую ногу, то вероятность получить мяч – 50/50, и партнера могут снести мощным подкатом.

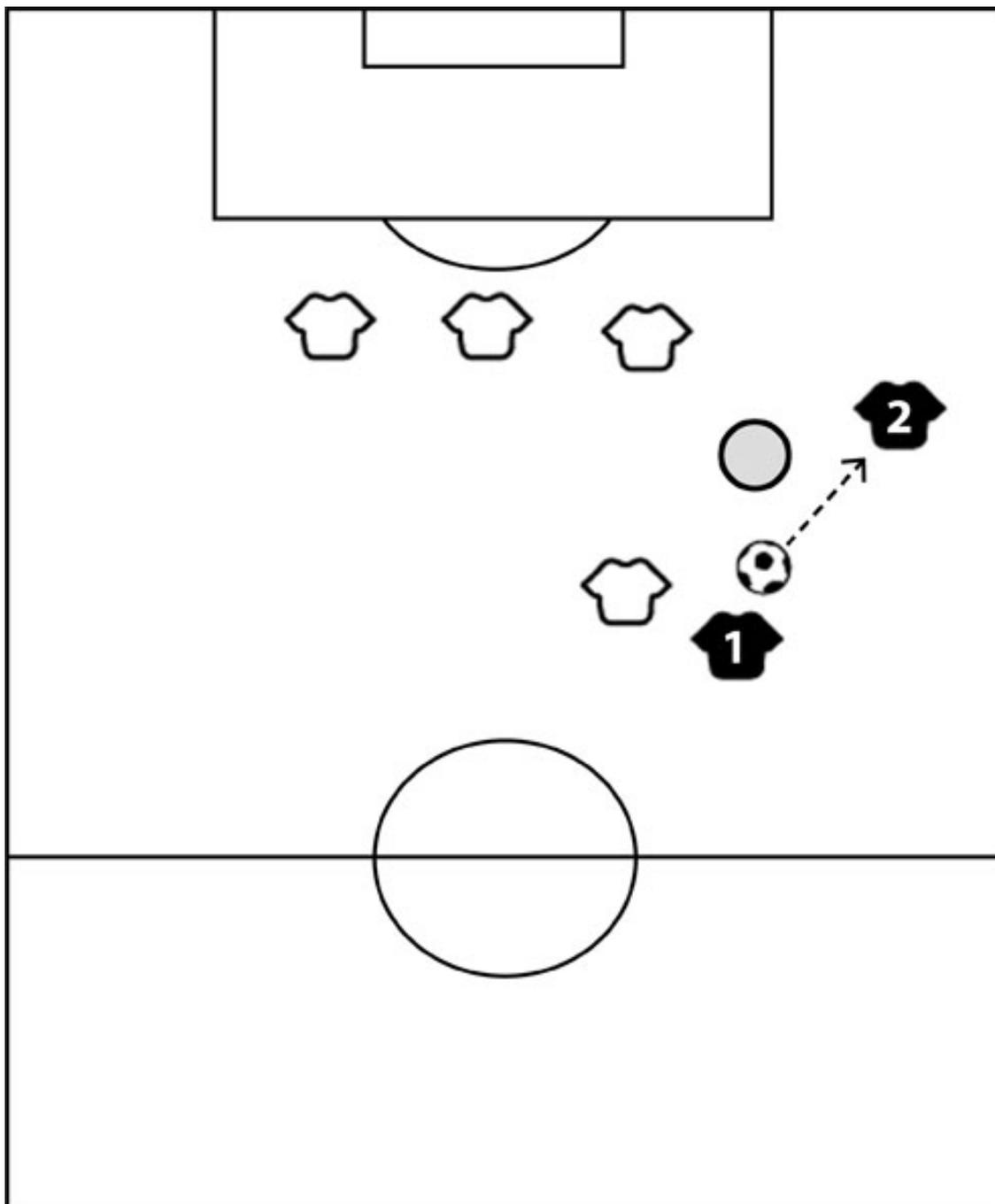


Схема 6.1. Если атакующий игрок стянет на себя крайнего защитника (заштрихованный круг) и отдаст передачу на «переднюю» ногу крайнего нападающего, тот сможет принять мяч за спиной защитника. Если же мяч придет на «заднюю» ногу, он не сможет обострить ситуацию первым касанием.

Вот пример одной из последних тренировок с одной из футболисток моей команды, назовем ее Джеки Джонс. Мы играли пять на пять с вратарями, и Джеки получила мяч, находясь спиной к воротам в районе одиннадцатиметровой. Соперница плотно опекала ее, и она решила откатить мяч под удар свободной партнерше – Меган. Меган ударила с лета метров с двадцати, мяч пошел очень неточно.

На этом этапе я остановил тренировку. Произошел следующий диалог:

Дэн Бланк:

– Джеки, сколько ты уже знакома с Меган?

Джеки Джонс:

– Три года.

Дэн Бланк:

– Скажи, пожалуйста, какая нога у нее «рабочая»?

Джеки Джонс:

– Левая.

Дэн Бланк:

– Почему же тогда ты отдала пас ей на правую ногу?

Джеки Джонс:

– Вот я тупица.

Ладно, Джеки ни в коем случае не тупица, но ее пас был действительно глупым. У Меган один из лучших ударов, что я видел... с левой ноги. Джеки прекрасно знает это, но, отдавая пас, даже не задумывается, как сделать его полезным для команды. На нашем уровне это неприемлемая ошибка.

Чтобы играть на более высоком уровне, нужно соответствовать более высоким требованиям. Просто отдать мяч товарищу по команде уже недостаточно. Нужно вывести его на самую лучшую позицию, которая только возможна в данной игровой ситуации, а это значит выполнить передачу под «правильную» ногу. Вот как просто это можно запомнить: ***отдавайте такой пас, какой сами хотели бы получить***. Не отдавайте передачу с отскоком от земли, если есть возможность покатить мяч. Не нужно со всей силы заряжать мяч в живот партнеру, если можете отдать в ноги. И не давайте мяч под правую ногу, если нужно отдать под левую.

Позвольте дать вам еще один совет по поводу таких передач: от момента вашего прикосновения к мячу и до момента, когда он придет к партнеру, ответственность несете именно вы. Если мяч не дойдет до цели, никто не станет винить цель. И если партнер не открылся толком под передачу, не стоит ее делать. Очень часто я вижу, как игроки пытаются протолкнуть мяч на партнера, который закрыт, и раз за разом соперник совершает перехват.

Если партнер не предложил себя, не сместился в свободную зону, ***не отдавайте ему передачу***. Но если вам все же нужно сыграть на него, то хотя бы не направляйте мяч туда, где он находится. Сыграйте туда, где он должен находиться. Отдайте на ход, и пусть догоняет. Поверьте, таким образом команде гораздо проще сохранить у себя мяч.

Я как-то тренировал одного центрального защитника, который всегда был недоволен тем, как открывается правый защитник. Сколько мы ни отработывали это на тренировках, правый защитник просто отказывался открываться в свободные зоны, когда дело доходило до игры. Он всегда просил пас в борьбу – с высокой вероятностью перехвата мяча противником. Наконец, во время одной из игр наш центральный защитник больше не смог терпеть лень партнера.

После перерыва, когда команды поменялись сторонами, он умышленно стал делать передачи на двадцать метров в сторону от правого защитника, вынуждая того бежать за мячом. После нескольких таких передач правый защитник потребовал объяснений, почему он получает такие плохие пасы. Центральный защитник огрызнулся: «Когда начнешь нормально открываться, я стану делать тебе нормальные пасы». Аминь.

Тренеру на заметку: У себя в Джорджии мы натаскиваем игроков отдавать передачи под «правильную» ногу, так как это неотъемлемая черта умного футбола. Если во время тренировочного занятия на владение мячом игрок отдает передачу не под ту ногу, мы обязательно указываем ему на это. В некоторых наших упражнениях такая передача автоматически означает потерю владения мячом.

7. Пас по дуге

Бывают ситуации, когда нужно отдать пас на очень ограниченном пространстве. Если вы пократите мяч по траве, защитник вытянет носок и отобьет мяч. В таких ситуациях поднимайте мяч над землей сантиметров на тридцать. Он пройдет по дуге над вытянутой ногой защитника и дойдет до адресата. Вы можете увидеть, что игроки высокого класса часто применяют подобную технику.

Тренеру на заметку: Отличным способом отработки такого паса является тренировочное упражнение на контроль мяча трое против одного, так как игроки часто будут оказываться в ситуации, когда пространство для паса ограничено.

8. Правило «трех шагов»

Когда ваша команда владеет мячом, вы либо игрок с мячом, либо один из десяти игроков, который может его получить. Зачастую эти роли могут (и должны) меняться местами в считанные секунды.

Как только вы расстаетесь с мячом, вы тут же меняете роль. Вы должны мгновенно превратиться из игрока, отдающего пас, в того, кто готов принять мяч. Вот почему умные игроки следуют правилу «трех шагов».

Как правило, когда вы отдаете передачу, защитник соперника пытается ее перехватить. Во время перехвата он смещается в сторону полета мяча, как будто привязан к нему веревкой. Движение защитника по этой траектории означает, что он попадает в позицию между вами и игроком, который должен получить мяч, из-за чего вы оказываетесь в мертвой зоне. К счастью, это легко исправить. В большинстве случаев, чтобы выбраться из мертвой зоны, достаточно сделать три шага в одну из сторон. Сделайте эти три шага быстро, и вы снова окажетесь открытым для передачи партнера.

Мы отрабатываем правило «трех шагов» на тренировочных занятиях на владение мячом. Как только игрок отдает пас, он тут же должен сделать по меньшей мере три шага, чтобы снова открыться. Если он этого не делает, мы останавливаем игру, и владение мячом переходит к другой команде.

Для умных игроков, игроков, которые стремятся получить мяч, правило «трех (как минимум) шагов» является чрезвычайно важным.

Тренеру на заметку: Попробуйте следующее упражнение на удержание мяча. Оно называется «Тридцать одно» и является моим любимым, так как объединяет много аспектов владения мячом, включая понимание игровых ситуаций, когда нужно сыграть в одно касание, а когда сделать два или более. За его ходом достаточно сложно уследить, так что, если у вас есть помощники или травмированные игроки (предпочтительно трое), зовите их на помощь и каждому дайте по одной команде игроков.

Разделитесь на три команды по четыре человека и используйте участок поля площадью 27 на 18 метров. При необходимости ширину можно скорректировать. Одна команда пусть будет желтой, другая синей, а третья красной. Вначале красные и синие играют против желтых на удержание мяча. Если, например, синяя команда теряет мяч или мяч от них покидает границы игровой площадки, команды меняются местами, и теперь уже синие будут пытаться отобрать мяч у соперников. Ограничения по количеству касаний нет, но как только игрок одной из команд, владеющих мячом, отдает успешную передачу в одно касание, *обе* эти команды получают одно очко. Еще раз уточним: две команды получают очко за каждое удачное действие. Цель игры для команд – набрать тридцать одно очко.

9. Лучше, чем поперек поля

В предыдущих главах мы обсуждали, как важно поставить себя на место партнера, принимающего мяч, и упростить ему задачу, предложив вариант для продолжения атаки. На схеме 9.1 нападающий, которому адресован мяч, находится под давлением, спиной к воротам. Игрок поддержки должен расположиться под таким углом, чтобы нападающему было как можно проще сбросить ему мяч в одно касание.

Очень часто, как только игрок атаки получает мяч, его партнеры забегают ему за спину. В таких случаях ему очень сложно (а иногда и невозможно) отдать точную передачу. Здравый смысл подсказывает, что мяч не может волшебным образом пройти сквозь защитника, поэтому, за исключением случаев какого-то немислимого рикошета, игрок поддержки оказывается выключенным из игры.

Помните, сделать пас всегда проще в том направлении, к которому вы обращены лицом. Это касается и ваших товарищей по команде. Если вы хотите предложить себя под передачу, не стоит забегать за спину партнеру. Дайте ему возможность сыграть, находясь к вам лицом. То, что вы еще не окончательно забежали ему за спину, вовсе не означает, что вы предложили хороший вариант для развития атаки. Когда позиция, в которой вы находитесь, требует идеально исполненной передачи поперек поля, вы не сильно облегчили жизнь партнеру.

Очень часто, когда мяч приходит в ноги нападающему, игрок поддержки забирается так высоко, что лишь пас поперек поля – идеально выверенная передача – может стать решением. Это, конечно, лучше, чем забежать ему за спину, но ненамного. В таком случае вы не полностью попадаете в поле зрения нападающего; кроме того, вы совсем не оставляете ему права на ошибку. Он должен выполнить безупречную передачу поперек поля точно вам на ход, а это слишком сложная техника для исполнения, чтобы требовать ее от кого бы то ни было. Если он опоздает с пасом хотя бы на миллисекунду, вы пробежите мимо мяча. А как только вы пробежите мимо мяча, вы уже не сможете быстро остановиться, развернуться и вернуть мяч. Атака загублена, соперник перехватил мяч. Мало того, даже если ваш товарищ по команде ухитрится отдать ту самую идеальную передачу поперек поля, защитник будет иметь возможность, вытянув ногу, отбить мяч до того, как он придет к вам.

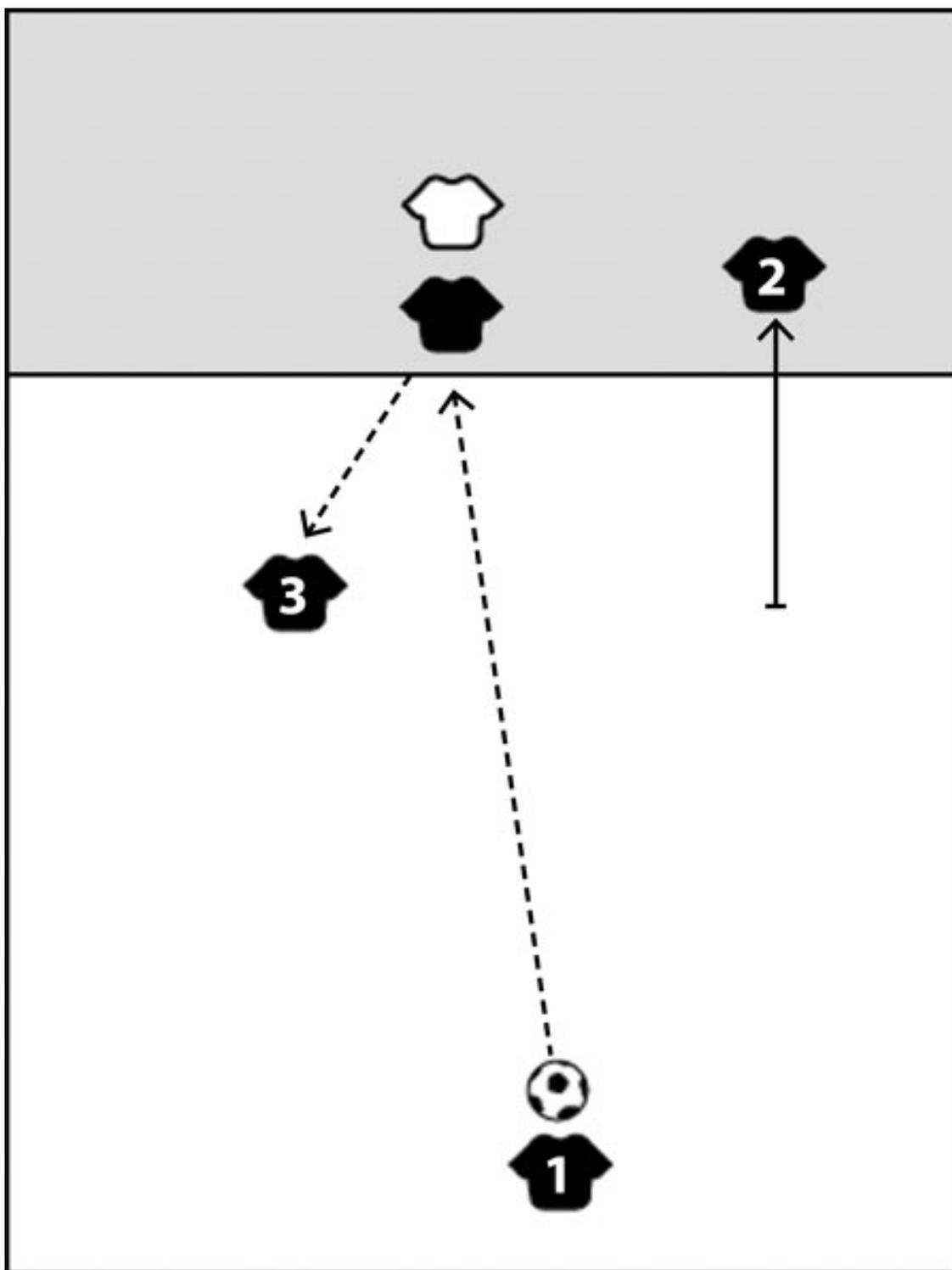


Схема 9.1. Белый участок поля ниже нападающего является той зоной, передача в которую станет «лучше, чем поперек поля». Нападающий принимает мяч, за его спиной защитник соперника наседает на него, а нападающий № 2, забежав ему за спину, оказался в позиции, где он уже не в состоянии помочь партнеру. Нападающий № 3 предлагает себя под передачу ниже. Он упростил задачу игроку с мячом, позволив отдать пас, находясь лицом к нему, а также предоставив ему право сыграть немного неточно.

А решение здесь простое: нажмите на тормоза и дайте партнеру более удобный вариант для паса. Вместо того чтобы мчаться вперед сломя голову, заставляя его исполнить какую-

то невероятную передачу, просто замедлите бег и поддержите партнера, оставаясь ниже его, в поле его зрения. Дайте ему вариант для передачи, который будет лучше, чем пас поперек поля. Подарите ему возможность сыграть не совсем точно. Сделайте его жизнь проще. **Эмпатия**, помните?

Если вы остановились ниже нападающего, его передача уже не обязана быть идеальной. Ему достаточно просто откатить мяч в вашем направлении. Вы всегда сможете ускориться и подстроиться под мяч. А поскольку вы остаетесь ниже его, нападающий сможет поставить спину защитнику соперника и тем самым выиграть вам несколько секунд.

Другая ошибка, которую часто совершают игроки поддержки в такой ситуации, – невнимание к положению нападающего на поле, к тому, на какую ногу ему приходит мяч. Если вы подключаетесь по краю поля, а мяч приходит нападающему на «дальнюю» ногу, вам нужно подстроиться и сместиться ближе к середине. Вам нужно постараться предвидеть пас и научиться понимать язык телодвижений. Не требуйте от партнера принимать мяч и одним касанием разворачиваться в другую сторону. Помните, ваша задача как игрока поддержки – сделать все возможное, чтобы облегчить ему жизнь. А все, что для этого требуется, – поставить себя на его место и задать себе вопрос: «Будь я на его месте, где бы я хотел увидеть партнера?» И быстренько бежать в эту точку.

Тренеру на заметку: Это один из тех моментов, которые легко отработать, но которые могут доставить массу проблем, если оставить их без внимания. Я начал употреблять фразу «лучше, чем поперек поля» несколько лет назад, и оказалось, что она легко запоминается и оседает в головах игроков.

10. Три вопроса

Что, если? Что дальше? Что происходит сзади? Вот три вопроса, которые изменят вашу футбольную жизнь.

Всякий раз, когда я тренирую детей в футбольном лагере, я спрашиваю их, какая самая главная часть тела футболиста. Как вы можете догадаться, большинство отвечает: «Конечно же, ноги!» Вполне возможно, и вы бы ответили так же. Однако это неверно.

Главное для футболиста – глаза. Ваши глаза – лучшее средство получения информации. Они как видеокамера. С их помощью вы способны запечатлеть происходящее. Глаза помогают принимать решения, которые позволяют вам играть быстро и сохранять владение мячом для команды. Но очень много игроков не используют их должным образом.

Футбольный матч длится девяносто минут, и только две или три минуты из них вы проводите с мячом. Это означает, что оставшиеся 87 минут (около 96 % игрового времени) вы проводите без мяча. Умные игроки понимают, что, пока они без мяча, им нужно продумать ситуации, когда они с ним, наконец, встретятся. А проще всего это сделать с помощью глаз. И я не говорю о том, что вы должны видеть, что происходит перед вами. Это и так понятно. Эту часть можно пропустить. Я говорю о том, что вы должны знать, что происходит за вашей спиной. Так как именно там обычно таятся опасности и обнаруживаются новые возможности.

Умный игрок всегда спрашивает себя: «Что, если?» или «Что дальше?».

Что, если мяч придет ко мне?

Что я с ним сделаю дальше?

Что, если мы потеряем мяч? Что дальше?

Что, если мы перехватим мяч? Что дальше?

И всегда задает себе вопрос: «Что у меня за спиной?»

Средней руки футболист принимает решение после того, как встретится с мячом. Это не очень хорошо. Прежде всего, это лишает вас возможности сыграть в одно касание. Во-вторых, дает сопернику возможность пойти в отбор. И в-третьих, такая медленная игра ослабит ваши атакующие возможности.

Умные игроки 90 % всех решений принимают перед тем, как к ним придет мяч. Даже если этим решением будет пойти на соперника и обыграть его один в один, умные игроки, еще не получив мяч, всегда знают, что будут делать.

Дело вот в чем: футбол – подвижная игра, и ваши решения могут изменяться в мгновение ока, от этого никуда не деться. Еще до того, как к нему придет мяч, умный игрок всегда держит наготове по крайней мере план А. Если ситуация на поле меняется, он всегда может перейти к плану Б. Но по меньшей мере один вариант нужно всегда держать в голове. И часто бывает так, что этот вариант находится за вашей спиной.

Всегда нужно знать, что происходит позади вас. Как защитник вы не позволите умному нападающему проскользнуть мимо вас. Как игрок, владеющий мячом, вы должны знать самые лучшие варианты продолжения игры и осознавать, что противник хочет застать вас врасплох и всыпать по первое число. Умные игроки постоянно следят за развитием событий. Они всегда начеку, постоянно оценивают свои игровые возможности и возможности соперника. Тренеры называют это *смотреть через плечо*.

Если вы считаете, что владеете этим на должном уровне, позвольте задать вам следующий вопрос: когда в последний раз вы совершали обманное движение, пасуя на партнера? А ведь финты – это не пустой звук. Они могут стать чрезвычайно эффективным оружием. Но вы редко их видите даже на университетском уровне, так как немногие игроки четко

знают, что творится у них за спиной. За двадцать лет тренерской деятельности я видел едва ли десяток передач с использованием обманных движений.

Когда задавать себе вопрос «что, если» войдет в привычку и вы будете постоянно начеку, ваша игра существенно улучшится. Удивительно, насколько легче становится играть в футбол, когда вы в курсе, что происходит вокруг вас и за вашей спиной, когда план действий сложился у вас еще до того, как вы получили мяч.

Тренеру на заметку: Когда на тренировках мы отрабатываем скорость игры (от упражнений на владение мячом до двусторонней игры на все поле), я часто кричу: *«Что дальше? Что, если мяч придет к тебе?»* Я постоянно выкрикиваю эти вопросы, так как хочу, чтобы у моих игроков эта мысль засела в сознании. Я заметил, что тогда команда начинает играть более четко, а скорость игры повышается.

Если в команде окажется игрок, у которого возникнут трудности с этим принципом, вводите его постепенно, от тренировки к тренировке. Пусть перед каждой тренировкой он ставит себе цель быть всегда начеку и смотреть по сторонам. Когда он поймет, насколько проще стало играть, смотреть через плечо войдет у него в привычку.

11. Пас в больницу

«Пас в больницу» – это тот пас, который ни один игрок не желал бы получить, поскольку он оказывается в крайне опасной ситуации. Это все равно, что получить в ноги посылку с бомбой.

Все начинается, когда у игрока с мячом вдруг оказывается слишком много пространства и времени. Он видит партнера по команде, игрока А, и решает отдать ему передачу. Ближайший соперник находится в 20 метрах от игрока А, так что, если сыграть быстро, все будет великолепно – у него будет достаточно времени на мяче, чтобы придумать что-нибудь полезное. Но ведь это было бы слишком просто.

Несмотря на то что игрок А является очевидным адресатом, игрок с мячом начинает колебаться, зная, что времени у него в избытке (и полагая, что у его товарищей по команде тоже), и решает рассмотреть другие варианты. Он оценивает возможность передачи на игрока Б, но отказывается от этого варианта. Затем он рассматривает возможность продолжения через игрока В и решает, что она тоже никуда не годится. Посчитав игрока Б и игрока В не лучшими вариантами развития атаки и теперь уже оказавшись под прессингом соперника, он, наконец, посылает мяч игроку А. Проблема в том, что у него ушло несколько секунд на то, чтобы взвесить все возможности и выполнить передачу, а соперник, который изначально находился в 20 метрах от игрока А, теперь уже всего в пяти метрах и несется на него, как товарный поезд. Когда мяч в конце концов приходит в ноги игрока А, тут же следует мощный подкат. Игрок А оказывается на траве – это и был «пас в больницу».

Подведем итоги: если бы игрок с мячом сделал очевидный выбор и немедленно отдал пас на партнера, его команда все еще владела бы мячом, а партнер не лежал бы на поле, выковыривая траву из зубов. Вместо этого игрок сыграл медленно, позволил сопернику сократить дистанцию и поставил партнера в крайне опасное положение. Тренеры постоянно твердят: «Играйте проще». Это отличный пример того, что может произойти, когда вы пытаетесь все усложнить.

Среднестатистический игрок университетской Лиги 1 может пробежать дистанцию в 110 метров (длина поля) за 16 секунд. Произведя нехитрые математические расчеты, мы узнаем, что тот же игрок способен преодолеть 55 метров за восемь секунд, а 27,5 – за четыре секунды. К чему я клоню: сопернику не понадобится много времени, чтобы пробежать 10–20 метров, поэтому, когда партнер по команде свободен, **отдайте ему этот чертов мяч!** Отдайте ему пас тогда, когда он хочет его получить! Вы делаете своей команде только хуже, когда задерживаетесь на мяче пару лишних секунд. Когда я наблюдаю, как это происходит, мне хочется спросить у игрока, владевшего мячом, какую пользу он хотел принести команде, передерживая мяч. Как эти несколько секунд могли пойти нам на пользу? Если вы в любом случае собирались отдать этот пас, почему было не отдать его сразу, когда у партнера была возможность выполнить какое-то полезное действие? Зачем вы ждали, пока его не похоронят вместе с мячом?

Я даже наблюдал примеры, когда игрок в подобной ситуации протаскивал мяч на 15–18 метров, а после этого отдавал передачу на пять метров. В такой ситуации партнер, который получал мяч, тут же оказывался под прессингом того же самого соперника, что только что бежал за игроком с мячом. Этой своей передачей на пять метров он как бы говорил: «Не хочу я, чтобы этот парень шел на мне в подкат, так что отдам-ка я мяч тебе, пусть у тебя и забирает».

Умные игроки делают то, что лучше для команды. Они не эгоистичны и не держат мяч лишнюю секунду-другую. Они понимают, что их передачи должны выводить партнеров на

самые выгодные позиции. И чаще всего это означает, что они стараются играть быстро и не отдавать партнерам «пас в больницу».

Тренеру на заметку: Эту борьбу вам придется вести вечно. Как мы разбирали в главе 1, причина, по которой игроки играют медленно, заключается в том, что они отчаянно стремятся оказать влияние на игру всякий раз, когда касаются мяча, а это ведет к медленному принятию решений. А медленное принятие решений ведет к медленной игре. Я стараюсь приучить игроков не пытаться решить исход встречи каждый раз, когда они встречаются с мячом. Есть своя ценность в том, чтобы сохранять владение мячом, передавать его быстро и заставлять соперника бегать и пытаться отобрать его. Вашим игрокам нужно понимать, что иногда для команды достаточно просто поддержать мяч.

12. Действуйте на опережение

Определить умного форварда на юношеском уровне исключительно просто, они торчат как шпала в огороде.

Хотите знать принципиальную разницу между умным нападающим и обычным? Во время развития атаки команды обычный форвард свободно перемещается по полю до тех пор, пока кто-то не сделает на него передачу. Тогда он реагирует и старается догнать мяч. Он реагирует на события.

А умный форвард *опережает события*, он бежит в ту точку поля, в которую хочет получить мяч. Он может захотеть получить мяч в ноги, или в сторону, или себе на ход за спину защитника. Это не столь важно, но его движение подсказывает партнерам, куда направить мяч.

Ваши товарищи по команде, возможно, замечательные и талантливые люди, но они не телепаты. Они не могут читать ваши мысли. Если ваши движения не подскажут им, куда сделать передачу, они не догадаются. Ваше движение на поле должно опережать события, тогда партнеры будут знать, куда отдать пас. Нужно делать так, чтобы мяч находил вас, а не наоборот.

Умные нападающие всегда действуют на опережение и подсказывают партнерам, где они хотят получить мяч.

Тренеру на заметку: Некоторые игроки от природы чувствуют игру и, кажется, всегда знают, куда бежать. Но большинство все же не такие. Вот почему большинство нападающих реагируют на события, а не опережают их. Чаще всего они просто не знают, куда бежать, и в результате выключаются из игры. Решение состоит из двух этапов. На первом этапе просто заставьте игрока бежать куда-то, пусть даже это будет и не лучший вариант на поле. Как только у него войдет в привычку совершать забег на опережение, он начнет думать, куда бежать. Используйте видеоматериалы, чтобы объяснить эту концепцию на примерах. В главе 16 описывается одно из моих любимых упражнений – «Зачетная зона». Это очень эффективное игровое упражнение на развитие действий игроков на опережение.

13. Гонка, которую невозможно выиграть

Итак, вы нападающий. Ваш центральный полузащитник двигается с мячом. Линия защитников соперника отступает назад, все это происходит на бешеной скорости, а вам нужно решить, где вы хотите получить мяч, и сообщить эту информацию партнеру.

Защитник, который опекает вас, находится в шести метрах и также смещается к своим воротам.

Знаете, почему я пишу эту главу?

Потому что очень часто вы просите мяч *за спину* этого защитника.

Хорошо, положим, вы быстро бегаєте, но давайте взглянем правде в глаза: вы не можете двигаться со скоростью ракеты. Как бы сильно вы ни хотели оказаться позади него и выйти с мячом на вратаря, у защитника слишком большое преимущество. ***Вам не выиграть эту гонку!***

Как умный игрок вы бы перешли к плану Б. Вы бы притормозили, возможно, сместились бы на пару шагов назад и попросили бы мяч в ноги, по крайней мере, в такой позиции вы смогли бы его принять. Это более разумно, не так ли?

Нет никакого смысла устраивать состязание по бегу, в котором вы изначально не можете победить. Оцените ситуацию и проявите здравый смысл. Если вы сможете забежать за спину защитника, это чудесно – вперед! Но одним желанием этого не добиться. ***Нет так нет.*** Не бойтесь поменять решение и подстроиться под ситуацию.

Неважно, хотите вы попросить передачу за спину защитника или собираетесь отдать передачу, есть два фактора, которые нужно учитывать, прежде чем принимать решение. Во-первых, это физическая скорость игрока, которому адресован такой пас. Если этот игрок обладает средними скоростными качествами, то, возможно, он не лучшая кандидатура для участия в забеге. Во-вторых, вы должны учитывать, сколько пространства остается позади линии защитников. Даже если нападающий способен выиграть забег у защитника, есть еще вратарь, который, со своей стороны, сократит дистанцию и может оказаться первым у мяча. Прежде чем отдавать разрезающий пас, убедитесь, что за спиной защитника достаточно пространства, чтобы ваш партнер принял мяч и создал что-то опасное. Это особенно важно, если пас пойдет через центральную зону, где находится голкипер.

Тренеру на заметку: Даже если инициатором безнадежной гонки стал ваш нападающий, полузащитник, который отдал эту передачу, в равной степени несет ответственность за вашу головную боль. Ему стоит научиться определять, когда ситуация является бесперспективной, и находить другое продолжение. Видеоматериалы окажут вам неоценимую помощь в разборе таких ситуаций.

14. Два рывка

Иногда вы хотите получить мяч на ход. Иногда в ноги. Иногда под левую ногу, иногда под правую. Куда бы вы ни хотели получить передачу, очень важно, чтобы ваш партнер с мячом понимал ваши желания.

Это стало камнем преткновения для нашей команды в сезоне 2010 года в Джорджии. Нападающие не давали четко понять, куда же они хотят получить мяч, поэтому передачи наших полузащитников часто перехватывались или соперник шел в подкат и отбирал мяч. Нашим нападающим пришлось научиться отрываться от защитников, если они хотели получить мяч в ноги, и делать забегание, если хотели получить мяч на ход.

Один из лучших советов, полученных мной в жизни, гласит: *«Делай два рывка. Один – для защитника, другой – для себя»*. Это значит, что, как только вы определились, где хотите получить мяч, сделайте два-три шага в противоположном направлении. Хотите передачу в ноги? Сначала сделайте рывок в противоположную от партнера с мячом сторону. Хотите пас за спину защитников? Начните движение в сторону мяча, а потом развернитесь. Эти первые обманные действия обеспечат вам нужное пространство.

Если защитник не плотно опекает вас, не старайтесь забежать ему за спину. Пользуйтесь случаем, позже ситуация изменится. Приблизьтесь к нему, а когда он начнет отступать, резко затормозите, начните движение в сторону мяча и просите передачу в ноги. Сделайте так несколько раз, и вас начнут опекать плотнее. А когда защитник выдвинется на вас, тогда и просите передачу ему за спину.

Как только определились с точкой, куда вы хотите получить мяч, предельно ясно объясните это партнеру с мячом. Скажите ему: «В ноги!» Укажите рукой на ногу. Укажите рукой на точку за спиной соперника. Главное, исключите всякую неопределенность, объясните как можно проще, куда вы хотите, чтобы вам отдали пас.

Тренеру на заметку: Я считаю обманный рывок самым сложным техническим элементом для обучения в футболе. Большинство игроков просто не понимают пользы от дополнительного рывка или понятия не имеют, когда его нужно совершать, а порой просто ленятся его делать. Если вы убедите хотя бы половину своих игроков взять за правило совершать обманные рывки в игровых ситуациях – поздравьте себя с успехом.

15. Я ему нужен?

Ваши забеги вперед под передачу должны зависеть от давления, которое оказывается на игрока с мячом. Как мы уже узнали из главы 3 «Нереальный пас», не имеет значения, насколько хороша позиция, в которой вы находитесь, если игрок с мячом просто не в состоянии отдать вам пас.

Когда ваш полузащитник получает мяч и сталкивается с плотной опекой, вам нужно очень быстро оценить ситуацию. Учитывая, что ситуация на поле может измениться за две-три секунды, задайте себе простой вопрос: **я ему нужен?**

Ваш ответ будет зависеть от того, насколько плотно с ним работают соперники. Если он не под прессингом, у него будет возможность поднять голову, принять устойчивое положение и отдать длинную передачу. Но если соперник висит на нем, велика вероятность, что он не сможет поймать равновесие и бросить взгляд на поле, так что придется сыграть в короткий пас.

Если игрок с мячом не под прессингом, а защитник, который опекает вас, не слишком далеко, то прежде всего посмотрите, есть ли возможность получить мяч за спину защитника. Если соперник уже готов накрыть игрока с мячом, тогда, возможно, ему нужно, чтобы вы вернулись ближе и получили передачу в ноги.

Если вы смотрели игры НФЛ, то, должно быть, слышали от комментаторов про такой маневр квотербека, как «скрэмбл». Чтобы забросить мяч далеко в поле, квотербеку нужно поймать равновесие и твердо стать на ноги. Когда он выбегает из «кармана», у него нет возможности принять устойчивое положение, поэтому ресиверам нужно прервать свой забег и вернуться к мячу. То же самое касается и футбола. Если партнеру нужна помощь, вернитесь и помогите.

Тренеру на заметку: Когда ваши нападающие поймут это и смогут применять во время игры, ваша команда станет забивать намного больше голов. Это еще один момент, где видеоматериалы будут очень полезны.

16. Раскол

Защитники обожают нападающих, которые передвигаются по полю прямо, как по рельсам. Такие нападающие предсказуемы. Они не заставляют защитников принимать какие-то сложные решения, серьезно облегчая им работу. А вот подвижные форварды, которые меняют позиции на поле и забегают в защитные зоны соперника, заставляют игроков обороны принимать много непростых решений. И не только это – они также вынуждают их согласовывать свои действия. А чем больше вы заставляете защитников что-то выдумывать и переговариваться на поле, тем скорее они совершат ошибку.

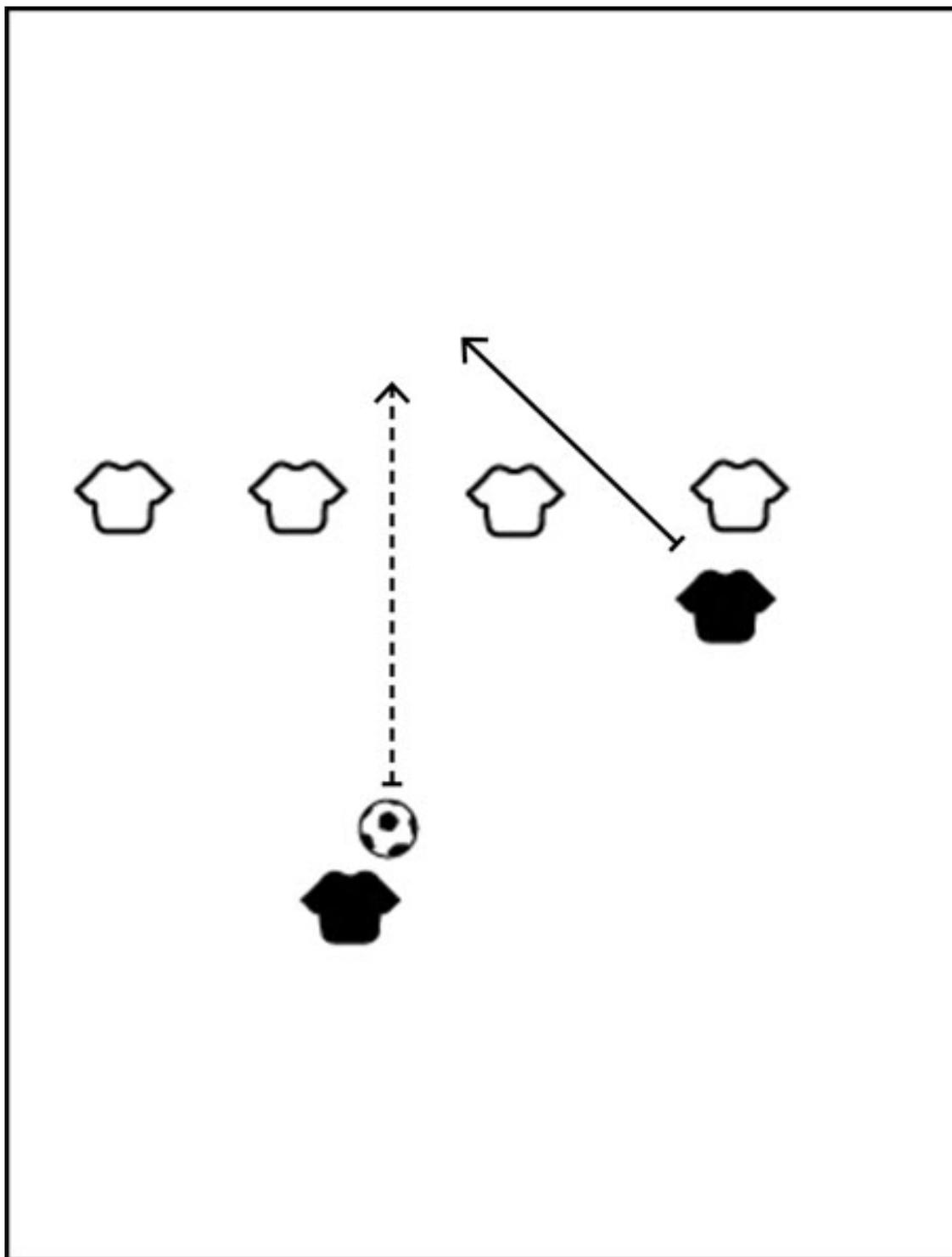


Схема 16.1. Проникающая передача. Игрок с мячом отдает пас, который раскалывает двух центральных защитников. Атакующий игрок, действуя на опережение, бежит по второму вектору и встретится с мячом позади защитной линии. Это очень эффективный пас, способный создать голевую возможность, но игрок, отдающий передачу, должен быть абсолютно уверен, что мяч пройдет сквозь линию защиты.

Самый опасный пас в футболе – проникающий пас, который разрывает пару защитников; его еще называют разрезающим или раскалывающим пасом. Вот почему умные оборонительные порядки выстраиваются таким образом, чтобы любой ценой предотвратить такой

пас. Но это вовсе не значит, что он невозможен. И когда такая возможность появляется, ей лучше воспользоваться.

Умные игроки понимают, когда застают игроков обороны врасплох и у партнера появляется возможность послать мяч вперед и разрезать защиту. Как только обнаруживается такая возможность, они совершают резкий диагональный забег в защитную зону. Нападающий будет двигаться по одному вектору, мяч по другому, и они встретятся за спинами защитников.

Это, по большому счету, самый сложный пас в футболе, что только добавляет радости, когда он удается. Он требует взаимопонимания, синхронности и технического исполнения со стороны пасующего игрока. Игрок должен выбрать момент для рывка вперед таким образом, чтобы в момент передачи он не оказался в положении вне игры, но уже набрал скорость. Когда все это совпадает, у вас появляется великолепная голевая возможность.

У нас, в Университете Джорджии, есть учебник для защитников. Разрезающие передачи настолько опасны, что на первой же его странице приведена заповедь, гласящая: **«Нас не расколоть! Ни за что. Никогда»**. Вот как серьезно мы оцениваем ту опасность, которую несет такой пас. Это пас, которого мы не допустим.

Умные игроки понимают эффективность диагонального рывка и проникающей передачи, которая раскалывает защиту.

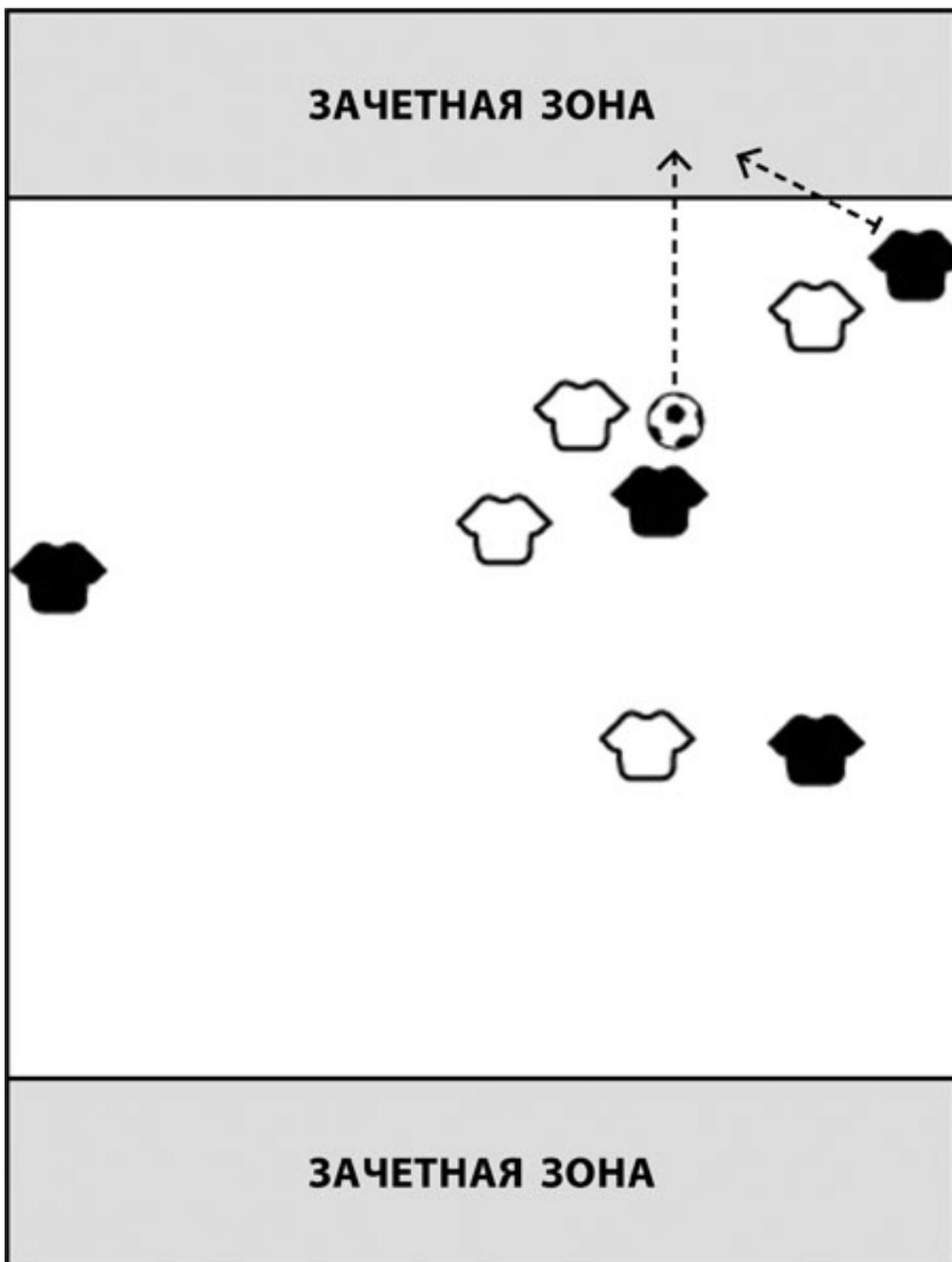


Схема 16.2. Игра «Зачетная зона». 4 на 4, плюс нейтральный игрок. Игровое поле – 27 метров в ширину и 37 в длину, плюс зачетная зона в семь метров в каждом конце поля. Чтобы получить очко, игроку нужно принять пас в зачетной зоне, но мяч должен войти в зону раньше, чем игрок. Никто из обеих команд не должен забегать в зачетную зону раньше мяча. Защитникам разрешается забегать в свою зону (после мяча), чтобы прервать передачу. Правило «вне игры» не работает. Размеры поля и количество игроков можно менять по своему усмотрению.

Тренеру на заметку: Одной из самых распространенных ошибок, которую совершает игрок с мячом, является попытка втиснуть мяч в тот

же вектор, по которому бежит атакующий игрок. Чаще всего эта тропинка оказывается слишком узкой для двоих. Золотое правило: мяч идет по одному вектору, игрок атаки бежит по другому. Игрок с мячом должен выполнить передачу в точку, в которую движется нападающий, а не в ту, где он находится. Моим любимым упражнением на отработку проникающих передач является игра «Зачетная зона» (схема 16.2).

17. Пас за спину

Забрасывать мяч за спину защитников соперника можно в двух случаях: когда есть возможность создать опасную атаку и когда просто нет других вариантов. В любом случае большое количество таких передач не удастся по одной простой причине: мяч просто не проходит через защитников.

Защитная линия – как частокол с зазорами. Для того чтобы мяч миновал этот частокол, ему нужно либо пройти сквозь один из зазоров, либо перелететь через верх.

Когда целью передачи за спину защитникам является создание опасного момента, игрок с мячом зачастую старается быть слишком точным и не оставляет себе права на ошибку. Он пытается выкатить мяч ровно на ход партнеру. Но защитник в подкате вытягивает ногу, достает мяч носком, и атака захлебывается. Я наблюдал это тысячу раз. Иногда действительно нужно выдать идеальный пас. Но очень часто это не обязательно.

Если появляется возможность так сыграть, это замечательно, и не стоит ее упускать. Можно сыграть немного неточно, но обязательно нужно доставить мяч за спины защитников. Если он пройдет через защитников, то, по крайней мере, у партнера появится шанс. Умный игрок понимает, что худшее, что может случиться, – мяч не проскользнет сквозь линию защиты. Тогда вы не получите ничего.

Будет чудесно, если вы сыграете аккуратно, когда дело дойдет до такой передачи. Тем не менее здесь как с ручной гранатой – даже если выйдет немного неточно, ничего страшного.

Когда ваш партнер занял позицию для рывка за спины защитников, приоритет № 1 – предоставить ему этот шанс. Для этого не обязательно быть Дэвидом Бекхэмом. Все, что нужно сделать, – это предоставить партнеру возможность совершить забег и отдать мяч, который он получит, находясь лицом к воротам. Даже если пас у вас выйдет не таким хорошим, как планировалось, даже если поэты не будут воспевать его в сонетах, он все равно может оказаться голевым. И если ваш партнер забьет гол, вы все равно сможете выложить видео на YouTube.

Давайте представим, что вы решили сделать передачу за спину защитникам, но не с целью развития великолепной атаки. Скажем, вы оказались в непростой ситуации, других вариантов развития атаки нет, и вы просто хотите выйти из-под прессинга.

Вам все-таки стоит отдать этот пас, но при одном условии: мяч обязательно должен попасть за спины защитников.

Это была еще одна наша проблема в сезоне 2010 года в Джорджии. Многие игроки старались действовать как можно точнее, превращая все выносы мяча в выверенные передачи, и вместо того, чтобы заставлять защитников разворачиваться и догонять мяч лицом к собственным воротам, все наши навесы спокойно выносились головой игроками защитной линии соперника. Причина? Мы слишком слабо били по мячу.

Защитник 90 % времени принимает мяч, находясь лицом к воротам соперника, и для него это самая удобная позиция. Любой защитник терпеть не может бороться за мяч лицом к собственным воротам с напористым форвардом, наседающим на него и наступающим на пятки. Это способно вывести из равновесия даже лучших из них.

Приняв решение отправить мяч за спину игрока обороны, сделайте все возможное, чтобы мяч туда дошел. Врежьте посильнее! Ударьте достаточно сильно, чтобы мяч перелетел защитников, так как, даже если передача выйдет не совсем точной, вы поставите игроков обороны в неудобное положение и заставите их искать выход из этой ситуации. Вы должны заставлять защитников решать сложные задачи на поле. А если у вашей команды получится делать это регулярно, вы создадите много замечательных голевых моментов.

Навесы как «берди» в гольфе – лучше бить сильнее. Если вы ошиблись с передачей за спину защитников, то пусть уж лучше мяч пойдет дальше, чем не долетит.

Тренеру на заметку: В Джорджии мы разбирали такие моменты на видео. Сначала показали игрокам навесы, которые были слишком слабыми и стали легкой добычей защитников. Так уж сложилась судьба, что в следующей же игре мы забили гол после сильной передачи, которая заставила правого защитника соперников оказаться под прессингом лицом к собственным воротам. Защитник отдал вялый пас назад вратарю, один из наших нападающих перехватил мяч и переправил его в сетку. Конечно же, мы разобрали на видео и этот эпизод.

18. Мелководье

Иногда вы получаете мяч, когда перед вами полно свободного места для рывка. И вы азартно бросаетесь в атаку. Вы в центре внимания. Толпа встает и скандирует ваше имя, а вы летите по полю и готовы свернуть горы. Адреналин гуляет по венам! И тут вы утыкаетесь в стену защитников, которую вам не преодолеть ни на дриблинге, ни пасом. Вы зашли в тупик. Идти вперед больше не вариант. Что вы будете делать?

В такие моменты посредственный игрок поддается волнению и идет напролом, надеясь на лучшее. Естественно, он теряет мяч – это ясно как божий день.

Поймите, к оценке ситуации на поле нужно подходить трезво. В пылу борьбы, когда вокруг сплошная неразбериха и сумбур, вам нужно сохранять спокойствие и здравый смысл. Когда свет в конце туннеля почти исчезнет, вам понадобятся спокойствие и здравый смысл, чтобы притормозить и осмотреться.

Это нормально. Поверьте. Мы все понимаем. Мы вам благодарны за то, что помогаете команде сохранить владение мячом, вместо того чтобы в погоне за славой совершить хакири. ***Мы все прекрасно понимаем.***

В такие моменты вам стоит припомнить тот урок, который вы усвоили давным-давно в бассейне. Помните свой первый раз в бассейне, когда вы еще были маленьким ребенком и не умели плавать? Вы начали с мелкой части бассейна, так как там чувствовали себя в безопасности. Но вы захотели испытать себя и стали делать шаг за шагом в сторону глубокой части. Сначала вы дошли до точки, где вода доходила вам до носа. Вы сделали еще несколько шагов, перестали доставать до дна и поняли, что оказались в опасности. Брызгаясь и колотя по воде ногами и руками, вы бросились назад на мелководье. И это было ***действительно*** правильное решение!

Точно так же и в футболе. Поняв, что забрались слишком глубоко, вы должны просто остановиться с мячом и двинуться назад, где мелко. Помогите команде сохранить мяч. Вам без этого не выиграть.

Тренеру на заметку: Я ничуть не сомневаюсь, что в вашей команде есть игроки, которые страдают от такого недуга. Они есть в каждой команде. Вот вам мой совет: снимите это на камеру и покажите команде. Затем используйте метафору с бассейном, она хорошо запоминается, и ее легко понять. Я на самом деле слышал, как игроки кричат: ***«Давай на мель!»*** – партнеру, который забрался в тупик. Раз игроки повторяют ваши метафоры, значит, они усвоены.

А теперь скажу несколько слов, идущих вразрез с тем, о чем вы прочитали в этой главе: однажды в вашей тренерской карьере может появиться необыкновенный игрок, который способен прорваться сквозь защитные порядки соперника. Не отговаривайте его. Просто сядьте поудобнее и наслаждайтесь зрелищем того, как он выигрывает вам игру.

19. Вынос мяча

Когда группа хороших игроков слишком увлекается игрой в пас и отработкой приемов удержания мяча на тренировках, это может перерасти в опасную привычку отдавать пас в любой ситуации. А это грозит большими, очень большими неприятностями.

Выражусь предельно ясно: иногда бывают моменты, когда нужно просто пнуть по мячу что есть силы. И сделать это с высоко поднятой головой, без тени стыда или сожаления.

Меня поражает, как часто один из наших защитников, находясь у границы собственной штрафной площади под прессингом и толком не обработав мяч, все равно пытается отдать передачу атакующему полузащитнику в район центрального круга. Это чистое самоубийство, ведь в большинстве случаев мяч отбивается в нашу же штрафную и все заканчивается опасным моментом. Защитник должен помнить, что его основная обязанность – не давать сопернику забить гол. Да, хотелось бы, чтобы вы сохранили мяч, если это возможно, но следует понимать, что случаются ситуации, когда нужно сократить потери и просто взять и выбить мяч так далеко, как только возможно. И мы вас поймем, когда вы так сделаете.

Что бы вы ни отработывали на тренировках, в игре бывают моменты, когда мяч сохранить не удастся. Это футбол. Самое главное – потерять мяч в позиции, когда вашей команде ничто не угрожает. Вам нужно улавливать моменты, когда лучше наверняка потерять мяч на половине поля соперника, чем допустить шанс его потери на своей.

Посмотрите любую игру английской Премьер-лиги, и вы найдете дюжину выносов, единственной целью которых является снятие давления. Иногда вынос – средство защиты от возможной угрозы. ***Если вы вынуждены расстаться с мячом, лучше сделать это как можно дальше от своих ворот.*** Логично? Все, что мы делаем, должно идти на пользу команде. Но иногда нужно делать то, что усложнит жизнь соперникам. А чем дальше они будут находиться от наших ворот, тем сложнее им будет отличиться.

Тренеру на заметку: Если вы отработываете владение мячом на тренировках, постоянно напоминайте своим игрокам, что иногда лучше просто вынести мяч подальше что есть силы. Напоминайте защитникам их основные обязанности. Кроме того, не оставляйте выносы мяча без внимания. Как и все другие элементы футбола, они требуют навыка. Организуйте занятия, где у ваших защитников будет несколько целей, которые они должны поразить, выбивая мяч в одно касание с обеих ног. Устраивайте соревнования, где за каждый вынос мяча за центр поля начисляются очки.

20. Самое глупое нарушение

Левый защитник соперника получает мяч за спину. Он находится лицом к собственным воротам, прижат к боковой линии, а вы дышите ему в затылок. Он прикрывает мяч корпусом и пытается найти выход из положения. Вы наседаете, медленно и планомерно сдвигаете его к лицевой линии поля. Пока вы толкаетесь, ваши партнеры подтягиваются и окружают вас. Соперник в чертовски неприятном положении. И тут, по непонятной причине, вы теряете терпение и бьете его по ногам.

Болван!

Зачем вы это сделали? Зачем? *Зачем, зачем, зачем?*

У вас было преимущество, о котором можно только мечтать. У соперника были явные неприятности. У него не было возможности что-то сделать. Любой его пас оказался бы крайне рискованным. Лучшее, на что он мог надеяться, это вынос мяча за боковую. Кроме того, он двигался с мячом к своим воротам. Он, собственно, делал вашу работу! И что сделали вы? Благодаря вашему глупому нарушению он вышел сухим из воды. Тьфу!

Никогда не фолите в такой ситуации! Сохраняйте спокойствие. Будьте терпеливым. Это у соперника проблемы. Пусть сам ищет выход. Не решайте его проблему, подарив штрафной удар. Потому что это глупо.

Тренеру на заметку: В первый же раз, когда увидите такое нарушение на тренировке или в игре, укажите на него всем, объясните, почему так важно не фолить в подобной ситуации. Видеозапись игры здесь также может помочь. Если ошибка повторится, не давайте спуску. Вы не выиграете, если ваши игроки будут постоянно позволять сопернику выходить сухим из воды.

21. Чем принять мяч

Прямо к вам идет мяч, подпрыгивая на траве. У вас будет достаточно времени совершить какое-то полезное действие при условии, что первым касанием вы обработаете мяч. И что вы делаете? Вы ставите ноги вместе, разводите руки в стороны, становитесь на носки, закрываете глаза и позволяете мячу удариться о щитки для голени.

Ах да. Эта ужасная ловушка между щитков.

Сейчас я нахожусь на таком этапе своей тренерской карьеры, когда мне уже не приходится с этим сталкиваться. И за это я бесконечно благодарен. Поскольку ни одна техническая поправка так не оскверняет эту великолепную игру, как гнусный прием мяча в ловушку между щитков. Это пятно на нашем виде спорта, и за использование этого приема вас следует запереть в темной комнате, чтобы вы устыдились.

С этим понятно?

Я не имею ни малейшего понятия, зачем кому-то может понадобиться принимать мяч на щитки для голени, когда можно просто подставить внутреннюю сторону стопы и сбросить мяч в нужную точку. Но сходите на футбольный матч игроков старших классов любой школы, и вы увидите, что такое происходит раз за разом. И если уж совсем откровенно, иногда такие примеры можно встретить и на играх университетских команд.

Не все футболисты техничны от природы. Не каждый игрок способен обойти троих соперников на дриблинге или развернуться на носовом платке. Но даже если вы не талант от БОГА, у вас должно хватить ума выбрать правильную часть тела для приема мяча. Не нужно закрывать глаза и выбрасываться на мяч, как будто вы собираетесь принять пулю за президента. Сделайте осознанный выбор и подставьте под мяч ту часть тела, которой можно нормально сыграть. От вас требуется немного больше, чем просто позволить мячу стукнуться о вас и укатиться прочь. Вы должны, взяв мяч под контроль, отдать пас или ударить по воротам. И у вас это не выйдет, если вы будете так принимать мяч.

Не допускайте попадания мяча в щитки. Не знаю, как по-другому объяснить. Это же так просто. Будьте немного более требовательны к себе.

Тренеру на заметку: Мы часто видим, как дети в футбольном лагере принимают мяч на щитки. Если игрок так делает, мы останавливаем тренировку и разъясняем всем и каждому, что именно такой прием недопустим. Игроки высокого класса принимают мяч стопой, а не голенью. В качестве отличного упражнения для развития игровой уверенности и отработки навыка первого касания я бы предложил «Пинг». Если вы не знакомы с этим упражнением, посмотрите запись от 1 января 2011 года в моем блоге на www.SoccerPoet.com под заголовком «Стань профи».

22. Удар с носка

Если и есть в футболе одна вещь, с которой все тренеры молодежных команд в Америке почти единодушно согласны, то это стойкое неприятие удара с носка. Удар с носка клеймен в нашей стране позором. Мы учим детей не пить, не курить, не воровать и не бить по мячу пыром. В то время как бразильцы беззаботно забивают мячи с носка, американские игроки считают такую игру пороком.

Ну ладно, удар с носка не должен быть единственным или самым ходовым приемом в вашем арсенале. Он не должен быть вашим ключевым навыком, так как, несомненно, у него есть недостатки. Но, как и для всего в футболе, для него тоже есть свое время и место.

Удар с носка особенно эффективен, когда вы в дикой спешке, – например, находитесь в пяти метрах перед воротами соперника, через четверть секунды до вас доберется защитник, и вам ничего не остается, кроме как нанести удар. Но мяч слишком близко, у вас недостаточно времени для подготовки удара. Вот здесь самое время пробить пыром.

Преимущество такого удара в том, что он фактически не требует подготовки. Вам не нужно подстраиваться под мяч. Не нужен большой замах или доработка. Когда мяч перед вами и нужно поскорее избавиться от него, почему бы не попробовать старый добрый способ? И если мяч попадет в сетку, он будет ничуть не менее ценен, чем удар в падении головой или ножницами через себя. Между прочим, удар с носка не менее эффективен, если вы защитник и отчаянно пытаетесь вынести мяч из опасной зоны.

Не стоит стыдиться исполнять такой удар. Пусть он будет еще одним инструментом в вашем арсенале.

Тренеру на заметку: Самый красивый гол с носка, который я видел, вы можете найти на YouTube. Введите в строке поиска: «*Ole Miss Goal Taylor*». Особенно мне нравятся слова комментатора. Игрок забил очень важный гол в нужное время, ударив с носка. Это как нельзя лучше доказывает, что удар с носка – стоящий прием.

23. Бесплезная стенка

Соперник заработал штрафной удар. Мяч устанавливается на точке в 40 метрах от ваших ворот. Что делает ваша команда? Она выстраивает стенку из четырех человек. Остается только спросить: «*Зачем?*» Это истинная загадка, и все же такое происходит довольно часто, особенно в женском футболе.

Стенка более чем из одного игрока нужна лишь тогда, когда штрафной удар назначается с дистанции, пригодной для прямого удара по воротам. 40 метров – явно не та дистанция.

Подумайте об этом с другой точки зрения: если удара по воротам не будет, значит, будет передача. Подавляющее большинство передач идет навесом в штрафную площадь. Мяч будет доставлен туда, а игроки обеих команд поборются за него. И каждый человек, который стоит в стенке, – это тот игрок, которого будет не хватать в штрафной, чтобы прикрыть соперников. Это тот игрок, который не сможет прервать передачу или побороться за подбор.

Часть вины за это должна ложиться на вратаря – многие из них просто полоумные. Когда соперники получают право на штрафной удар, вратари начинают выстраивать стенку, как будто они профессиональные каменщики. Они до смерти боятся пропустить мяч со штрафного и считают, что лучший способ этого избежать – выставить большую, плотную стенку. Однако им стоит взглянуть на реальное положение вещей. Оценить возможности бьющего и собственные возможности отразить удар с 40 метров. Если ваш голкипер слишком увлекается выстраиванием бессмысленных стенок, вам стоит указать на это партнерам и пойти против его воли. Если вы этого не сделаете, часть вины ляжет на ваши плечи.

Тренеру на заметку: Как будет выстраиваться стенка, зависит от вас. Вашей команде (особенно вратарю) нужно знать, сколько игроков выставлять в стенку с учетом точки, с которой исполняется штрафной удар. Лично я считаю, что, если стенке полагается быть в 2 шагах от точки «D», она не нужна. Точка «D» – 20 метров от ворот. Плюс еще два шага, грубо получится 22 метра. Мяч устанавливается на девять метров дальше, что в сумме дает 31 метр. Вратарь должен отражать удары с 31 метра, особенно если мяч находится в прямой видимости, а так и будет, если мы не станем ставить стенку.

24. Вбрасывания

Знаете ли вы, что даже на университетском уровне вбрасывание из-за боковой – это игра в орлянку? Университетские команды сохраняют владение мячом лишь в 50 % случаев. В остальных случаях мяч переходит сопернику. Просто непонятно, почему каждый тренер в стране так возмущенно орет, когда мяч, выйдя за боковую линию, достается другой команде, – ведь с тем же успехом можно уступить сопернику вбрасывание, поскольку вероятность завладеть мячом не поменяется.

Ниже – несколько подсказок, как сохранить владение мячом после вбрасывания из-за боковой.

Когда берете мяч в руки, тут же заносите его за голову. Многие игроки держат мяч у живота. Затем, когда они находят цель, им все еще нужно поднять руки, завести мяч за голову и вбросить. Это займет одну-две секунды, но соперник уже определит вашу цель и пойдет на перехват. Иными словами, уходит чертовски много времени. Но если мяч изначально находится за головой, то, как только вы найдете цель, вы тут же бросите его партнеру.

Если бросаете мяч вдоль боковой линии, он не должен оказаться между партнером и боковой линией, так как наверняка произойдет отскок и вбрасывание достанется сопернику. Особенно это касается моментов, когда вы бросаете мяч на голову партнера, чтобы он сбросил его дальше. Его шея не такая уж длинная. Не ждите от партнера, что он вытянет ее на полтора метра, чтобы коснуться мяча с нужной стороны. Дайте ему шанс сохранить мяч.

Когда ваш партнер открывается под мяч, вбрасывайте его аккуратно. Если мяч прыгает, его сложнее обработать. Чаще всего все заканчивается попаданием мяча в колено или живот, так что приходится играть на отбой. Сделайте так, чтобы мяч не прыгал по траве, тогда он достанется партнеру на излете, его будет легко обработать, сыграть в одно касание или сделать скидку.

Когда это возможно и оправданно, вбрасывайте мяч как можно быстрее, пока ваш соперник не подготовился. У вас будет замечательная возможность застать его спиной к мячу. Чем быстрее вы вбросите мяч из-за боковой, тем больше вероятность сохранить мяч для вашей команды.

Тренеру на заметку: На долю вашей команды приходится где-то от 20 до 40 вбрасываний за игру. Было бы неплохо выиграть больше половины из них, не так ли? Обсудите стратегию с вашей командой. Потратьте на это десять минут тренировки. Поверьте, это будет не зря.

25. Уйти от соперника

Примечание: эта глава не касается обводки 1 на 1 соперника, который находится прямо перед вами. Она о том, как на дриблинге уйти от прессинга и сохранить владение мячом.

Самый простой способ расстаться с мячом – держать его между собой и соперником. Не делайте так. Просто не делайте. Вам никогда не стать приличным футболистом, если вы постоянно держите мяч прямо перед игроком соперника.

Когда вам приходит мяч, **немедленно** ставьте сопернику спину. И после этого, ради всего святого, не разворачивайтесь к нему. Захотите сделать передачу – отдавайте в другую сторону. Так вы будете находиться между мячом и соперником, и это позволит вам сохранить владение мячом.

Во время игры ваш обзор ограничен, так как все происходит на уровне глаз. В пылу борьбы, когда соперник наступает на пятки, вам может показаться, что бежать некуда, вы теряете голову, разворачиваетесь к сопернику и теряете мяч. Но если вы посмотрите игру, снятую с высоты, например, с высоты трибун, вы увидите, как много вариантов у вас было бы, если бы вы сохраняли хладнокровие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.