

18+

А. Володин

# Футбольный вратарь

## Функционал



Александр Володин

**Футбольный вратарь.  
Эксклюзивный взгляд**

«Издательские решения»

**Володин А.**

Футбольный вратарь. Эксклюзивный взгляд / А. Володин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519807-5

В этой книге вы узнаете не только принципы ведения игры вратарем, не только специфику подготовки современного вратаря, но и получите 131 совет, как стать футбольным Мастером. Книга содержит эксклюзивные блоки информации, которые вы не найдете нигде. О творчестве автора вы сможете узнать, зайдя на его ютуб-канал «Неизвестный футбол».

ISBN 978-5-00-519807-5

© Володин А.  
© Издательские решения

## Содержание

Футбольный вратарь	6
Введение	6
Вратарь – это ПОЛ КОМАНДЫ!	8
Особенности тренировки	9
Кастинговые показатели ввода мяча в игру	15
Отражение ударов с ближней, средней и дальней дистанций	17
Расстрельные дни	19
Игра в рамке	21
ввод мяча в игру с руки ногой	24
Игра на опережение	26
Начало атаки команды	28
Особенности поведения вратаря на просмотре	29
Оптимальный рост вратаря	31
Суперважные советы для всех без исключения футбольных ампула	35
Совет №1	36
СОВЕТ №2	38
СОВЕТ №3	40
СОВЕТ №4	42
СОВЕТ №5	44
СОВЕТ №6	45
СОВЕТ №7	47
СОВЕТ №8	49
СОВЕТ №9	51
СОВЕТ №10	52
СОВЕТ №11	53
СОВЕТ №12	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Футбольный вратарь  
Эксклюзивный взгляд  
Александр Володин**

© Александр Володин, 2022

ISBN 978-5-0051-9807-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Футбольный вратарь

## Введение

Посвящаю эту книгу вратарскому искусству и только ему родимому. Для того, чтобы описать все тонкости игры вратаря потребуется несколько увесистых томов общим объемом информации в несколько тысяч страниц.

Такая объемная информация будет просто неподъемна для большинства вратарей и их тренеров. Поэтому есть смысл говорить о принципах подготовки футбольного вратаря, о принципах его тренировочного процесса и о принципах ведения игры во время матча.

А если так, то объем книги можно сократить, минимум, в сотню раз, чего я и добиваюсь. Главное – принципы, а не нюансы. Принципы игры и тренировки – это каркас успешности и высоких игровых показателей. Нет каркаса – нет стабильности в выступлениях, а иногда и ничего вообще.

Например. Один из принципов подготовки и поддержания кондиций футбольного вратаря – это развитие вертикального прыжка. Какие бы секреты ты не узнавал от тренеров, но если не можешь высоко выпрыгивать, то рискуешь пропускать мячи в ворота, а также рискуешь проигрывать нападающим борьбу на втором этаже во время выхода на перехват мяча.

Футбольный вратарь это одно из самых сложных амплуа и самых ответственных. За спиной вратаря никого нет, и очень часто его некому подстраховать. Вот почему ошибка вратаря может быть приравнена к ошибке сапера.

Одна-единственная ошибка может привести к поражению команды. Сложность амплуа не только в ответственности, но и в умении руководить игроками обороны. Приветствую тех, кто решил связать свою судьбу с игрой в рамке. Это круто, ребята и очень почетно.

И последнее, что хочу сказать во введении. Ориентируйтесь ребята не только на книгу, но и на мой канал в ютубе. Особенно прошерстите и тщательно изучите свой амплуальный плейлист – «Футбольный вратарь». И не игнорируйте информацию, касающуюся полевых игроков. Все эти знания помогут вам лучше понимать игру и предугадывать действия полевых игроков.

Но, довольно вводных слов. Перейдем к конкретике.



## **Вратарь – это ПОЛ КОМАНДЫ!**

В этой небольшой главе речь пойдет об ответственности игры вратаря и о сложности его функциональных обязанностей. Вы знаете, хоть одно амплуа в футболе, игроку которого должны безоговорочно подчиняться сразу несколько футболистов? Знаете или нет?

Это, разумеется, футбольный вратарь. Эту ему, в пределах штрафной площадки обязаны подчиняться и безоговорочно исполнять его команды и указания все игроки обороны. Если этого нет, то защитные редуты сразу превращаются в проходной двор.

Давайте попробуем перечислить те функциональные обязанности, которые лежат на плечах футбольного вратаря.

1. Руководство игроками обороны при атаке соперника.
2. Нейтрализация навесов и прострелов, адресованных в штрафную площадку.
3. Блокирование и отражение ударов в плоскость ворот.
4. Игра на опережение, когда соперник далеко отпускает мяч вперед, рассчитывая на статичное нахождение вратаря в пределах вратарской площадки.
5. Выход из обороны через пас и начало атаки с помощью адресной передачи.

Эти пять пунктов – святая святых футбольного вратаря. От того, как футбольный вратарь реализует эти пять пунктов, зависит не только его непробиваемость, но и успешность выступления команды.

Ведь если вратарь отразит пять не берущихся мячей, а свои напады, сумеют забить один гол в ворота соперника, при этом играя блекло и существенно хуже соперников, то в такой ситуации футбольный вратарь становится соавтором победы команды. Причем полноценным соавтором, а может быть, даже и главным автором победы.

И если учесть, что успешное начало атаки во многом зависит от вратаря, неприкосновенность ворот – также от него, то можно смело утверждать, что футбольный вратарь – это половина команды!

## Особенности тренировки

Начну с того, что тренировки любого футболиста, в том числе и футбольного вратаря, должны состоять из официальной части и индивидуальной. Об индивидуальной тренировке вратаря мы поговорим отдельно. Что же касается официальных тренировок, то понимаю – вратарь не может указывать тренеру, как его нужно тренировать.

И тем не менее. Я расскажу о принципах, которые должны быть в основе структурирования тренировочного процесса вратаря. И если что-то из того, о чем расскажу, не дорабатывается на официальных тренировках, то придется недоработки компенсировать в индивидуальной работе. Другого пути нет.

Итак, принципы создания тренировочного процесса для вратаря или структура его тренировки.

- Шлифовка техники вертикального прыжка.
- Фиксация рекордных, в плане высоты, прыжков вратаря.
- Шлифовка техники ловли мяча.
- Развитие реакции вратаря.
- Работа на выходах из ворот.
- Игра на опережение.
- Кастинговые показатели ввода мяча в игру.
- Отражение ударов с ближней, средней и дальней дистанций.
- Расстрельные дни.

Я далек от того, чтобы поверить в реализацию указанных девяти пунктов в тренировочном процессе вратаря. И то из девяти пунктов, что не будет входить в официальную тренировку, придется дорабатывать на индивидуальной тренировке.

Видел, в свое время, не одну тренировку футбольных вратарей. Все они однотипны и бессистемны. Тренировочное время занимается какими-то нелепыми упражнениями, которые частично развивают ловкость вратаря, его умение ловить мяч, но в целом, тренировка оставляет желать лучшего, так как основные моменты, озвученные в вышеизложенных девяти пунктах, игнорируются, а если тренеры их и вспоминают, то косвенно, без нужного акцента.

Давайте пробежимся по озвученным девяти пунктам, составляющих основу, каркас тренировки вратаря.

. Футбольный голкипер обязан уметь прыгать высоко. И не просто высоко, а очень высоко. **Техника высокого прыжка**

Если полевому игроку можно простить отсутствие очень высокого прыжка, то футбольному голкиперу такой подарок делать никак нельзя.

Почему я говорю об умении прыгать не просто высоко, а очень высоко. Какой средний рост современного футбольного вратаря?

Статистика говорит о том, что 90 процентов вратарей имеют средний рост 190 см. Я сейчас не говорю, плохо это или хорошо. Я просто констатирую факт. Давайте поставим такого вратаря со средним ростом в 190 см в рамку.

Какова высота футбольных ворот? 244 см – согласны? Теперь давайте мысленно поднимем прямую руку вратаря до вертикального положения. От кончиков пальцев до газона будет  $190 + 55 = 245$  см.

Эта цифра ориентировочная и не претендует на научную точность. Просто я поднял руку и увидел, что при моем росте и моей длине рук, высота самой высокой точки поднятой руки будет на 52 см выше моего роста. А при росте в 190 см, думаю, что прирост будет в 55 см. Вот почему у меня получилась такая цифра.

Итак, если вратарь со средним ростом поднимает руку, то кончики пальцев перекрывают перекладину на один сантиметр. Получается, что при ударе под перекладину над головой у голкипера, последнему нет надобности подпрыгивать.

Может быть этот рост избыточен? Как сказать. Если выдвинуть вратаря на два метра вперед, то его роста и прыжка может не хватить, чтобы парировать парашютный удар под перекладину.

Какой же вертикальный прыжок должен быть у профессионального вратаря? Для меня неважно, какая эта цифра. Для меня важно, чтобы такой прыжок был рекордным для конкретного вратаря, чтобы он был максимально возможным, исходя из антропометрии и физиологии данного футболиста.

Нет такой высоты прыжка, при которой можно было бы спокойно сказать, что через вратаря мяч перебросить уже невозможно. Это была бы чистейшая глупость.

Поэтому, каждый вратарь, на протяжении всей своей карьеры обязан работать над высотой прыжка, стараясь поднимать планку своего личного рекорда. Это очень и очень важно, но этим, по-настоящему, мало кто занимается.

Майкл Джордан – легенда мирового баскетбола, выпрыгивал на высоту 121,9 см!!! Сравни этот результат со своим и сделай необходимые выводы. В интернете есть огромное количество информации по технике высокого прыжка.

Работайте ребята над техникой высокого прыжка, и эта работа обязательно принесет свои плоды, в виде отраженных ударов и ударов, когда мяч был переведен на угловой из-под перекладины.

Мало, ребята, научиться высоко прыгать. Нужно еще мотивировать самого себя на максимально высокие прыжки. А как это сделать? Нужно показывать самому себе, что ты можешь в плане прыжка, в конкретном исчислении. **Фиксация рекордных, в плане высоты, прыжков вратаря.**

Т.е., нужно фиксировать рекордные показатели вертикального прыжка и на каждой тренировке фиксировать высоту прыжка, сравнивая показатели с рекордными. Только так можно понять, ты прогрессируешь или нет.

### **Шлифовка техники ловли мяча.**

Нужно не просто научиться ловить мяч, что само по себе будет неплохим результатом. Нужно научиться правильно ловить мяч, используя многолетний опыт вратарей настоящего и прошлых лет. По этой теме, как и по теме высокого прыжка, в интернете есть достаточно информации, чтобы с высоким качеством подойти к этой работе.

Ловля мяча это не навык, который футбольный вратарь получает на веки вечные. Ловля мяча – это пакетная мышечная память, которую необходимо постоянно поддерживать на удовлетворительном уровне. А как это можно сделать?

Только за счет многократных повторений ловли мяча, посланного под разными углами атаки, в разные точки рамки и с разным усилием. Для того, чтобы успешно ловить мяч, нужно понимать, что сам факт ловли мяча – это гармонизация мышечной и зрительной памяти.

Если вратарь видит, куда и с какой скоростью летит мяч, то его мозг посылает соответствующий пакет сигналов в группу мышц с определенной амплитудой, отвечающей за силу сокращения той или иной мышцы. Вот почему я говорю о гармонизации мышечной и зрительной памяти.

Вы, ребята, должны понимать, что пойманный мяч это в разы лучше, нежели отраженный в сторону, за линию ворот или выбитый в поле. Ведь при отсутствии ловли появляется шанс на добивание, на продолжение атаки.

Когда же мяч находится в руках у вратаря, то его нет у соперника. А это означает, что вратарь может начать собственную атаку своей команды. Пойманный мяч – это всегда лучше, нежели отбитый.

Вы хотите сказать, что ловля мячей сейчас не в почете? Да, я это знаю. Ведь тренеры больше смерти боятся ошибки при ловле мячи и последующем добивании его соперником.

Их понять можно. Ведь при такой ошибке исправить положение в игре очень сложно, так как в современном футболе забить мяч – огромная проблема. А мой совет такой: если уверен, что поймаешь мяч – лови его! Если есть сомнения – выноси подальше от ворот и желательно не перед воротами, а в сторону, в направлении любого фланга или же вообще за лицевую линию.

### **Развитие реакции вратаря.**

Реакцию вратаря можно развивать по-разному. Как это будет делать ваш тренер – я не знаю. Но, для меня важно, чтобы вы понимали – без развитой реакции рассчитывать на успешную карьеру не стоит.

В качестве примера, хочу рассказать о тренажере «Щель», который эффективно развивает реакцию вратаря. Посмотрите рисунок.

Из рисунка видно, что тренажер представляет собой непрозрачный щит со щелью внизу. Величина этой щели равна полуторному диаметру мяча. Идея заключается в том, что вратарь стоит в нескольких метрах перед щитом, но ни игрока, бьющего мяч, ни самого мяча он не видит.

Реагировать вратарь может только тогда, когда мяч окажется в зоне видимости. Таким образом, можно усложнять задачу вратаря до бесконечности, сокращая расстояние между линией ворот и щелью. Для расширения возможностей обстрела ворот с помощью «Щели» можно и нужно применять дополнительные приспособления, каковыми являются две скамейки или лавочки, или доски, положенные определенным образом.

Посмотрите рисунок.

Из рисунка видно, что две параллельные рикошетные доски или лавочки предназначены для расширения веера направлений полета мяча в створ. У этого упражнения бесконечно большое количество вариантов усложнения или упрощения. Щель можно размещать, как очень близко от вратаря, так и очень далеко от него, облегая ему жизнь.

Можно применять или не применять рикошетные доски, сужая или расширяя веер направления полета мяча в створ. При ударе по воротам, голкипер не видит ни бьющего, ни мяч, но. Он слышит момент удара.

А это помогает ему сконцентрироваться в нужный момент. Получается, что концентрация ему нужна не на секунды и даже десятки секунд, а всего на одну секунду. Для того, чтобы вратарю усложнить работу в этом упражнении, необходимо одеть на него звукоизолирующие наушники.

В этом варианте, момент удара он знать не будет.

### **Работа на выходах из ворот.**

Выход из ворот для ловли или выбивания мяча – это очень непростой навык, выработанный за сотни выходов из рамки ворот. Сложность заключается в двух вещах.

Наличие помехи при беге к точке борьбы на втором этаже. Вопрос не такой простой, как это может показаться. Ведь соперник может не откровенно блокировать продвижение вратаря, а «случайно» пробежать из точки А в точку Б, пересекая линию бега вратаря.

Все эти моменты должны учитываться вратарем. С одной стороны, это сложно. Но, с другой, когда сотни раз выходишь из ворот, реагируя на подачи разной дальности, траектории полета мяча силы подачи и т.д., вырабатывается комплексный навык реагирования на подобного рода попадания мяча в штрафную.

Эту вратарскую заповедь запомни на всю свою футбольную жизнь. Если чувствуешь, что можешь не дотянуться до мяча при выходе из ворот, лучше останься в рамке! Вероятность поражения твоих ворот, когда тебя нет на перехвате в сотню раз меньше, нежели тогда, когда ты выходишь из ворот и не дотягиваешься до мяча, оставляя рамку пустой на несколько секунд.

И еще одно правило, которое вратарю никогда нельзя забывать. При выбивании мяча из штрафной площадки, старайся выбить мяч не перед воротами, а на фланг.

Футбольная практика знает десятки случаев, когда мяч выносился вратарем подальше от ворот, но в русле центральной полосы поля, и ложился прямо на ногу игроку соперника, который с лета переадресовывал мяч в рамку ворот своих оппонентов. Если выбьешь мяч в сторону, то такой ситуации избежишь с большой вероятностью.

И последнее правило, которое хотел озвучить здесь. Никогда не иди по легкому пути. Черт всегда гладко стелит и говорит сладкие слова. Я имею в виду выбор между ловлей мяча и выбиванием его кулаками подальше от ворот.

С одной стороны, выбивание мяча – это надежный способ уйти от опасного момента, который может возникнуть из-за близости мяча к воротам. С другой стороны, выбитый мяч на 60—70 процентов достанется сопернику.

Почему на 60—70, а не на 50 процентов? Да потому, что мяч, как правило выносится подальше от штрафной, а в фазе обороны большинство игроков команды находится в районе штрафной площади, и чем дальше от этой штрафной, тем с меньшей вероятностью может оказаться партнер по команде.

А если так, то зачем добровольно отдавать мяч сопернику, чтобы он, через несколько секунд повторил подобный навес или прострел? Вратарь всегда должен помнить, что если есть возможность поймать мяч, то лучше его ловить, а не перестраховываться и выбивать неизвестно куда и неизвестно кому.

Если мяч в твоих руках, то может означать только одно – начало атаки твоей команды. Если же мяч выбит, то вероятность начала атаки твоей команды вряд ли превысит тридцать процентов.

Я не призываю рисковать в своей штрафной площадке. Я призываю не перестраховываться, если явно можешь поймать мяч. Разумная и адекватная игра вратаря – это залог успешной игры команды в целом.

#### – **Игра на опережение.**

Если вратарь, в ходе игры, не покидает своей рамки и вратарской площадки, то это плохой вратарь. Настоящий футбольный вратарь должен быть не только голкипером, т.е. хранителем ворот, но и наполовину полевым игроком.

Вратарь должен четко чувствовать, когда можно выходить из рамки, помогая своей защите, а когда это делать опасно и даже преступно. Дело в том, что игроки нападения, нередко, расслабляются, считая, что преодолев линию защиты, дальше все будет, как по маслу.

Разрезающие передачи бывают чрезмерно сильными. И несмотря на то, что партнер, которому сделана передача, успевает догнать мяч, но вступает в игру вратарь и самонадеянность автора разрезающей передачи тут же им наказывается.

Бывают и другие ситуации, когда нападающему противостоит опытный защитник, но, увы, не очень быстрый. Нападающий, понимая, что его он не обойдет, использует свой главный козырь – рывок и скорость.

Форвард пробрасывает мяч мимо не очень быстрого защитника, перегоняет его и догоняя мяч, надеется выйти с глазу на глаз с вратарем. Если последний хорошо читает игру, то просто обязан учитывать такой вариант развития событий на футбольном поле. Голкипер смещается ближе к линии штрафной площадки, а когда напад пробрасывает мяч вперед, делает рывок к точке встречи с мячом и опережая напада на несколько десятков сантиметров, но лучше одного метра, выбивает мяч за боковую линию и рывком возвращается в штрафную.

Иногда соперник делает дальний предальний заброс мяча за воротник защитникам, но, из-за большой дальности, не может рассчитать силу передачи и делает ее чрезмерно сильно. При этом мяч приземляется не за несколько метров за спинами защитников, а значительно дальше.

Такой момент тоже должен быть в фокусе внимания вратаря. Игра наперегонки с нападающими соперника это тоже часть вратарского искусства, без которого полноценным считать вратаря нельзя.

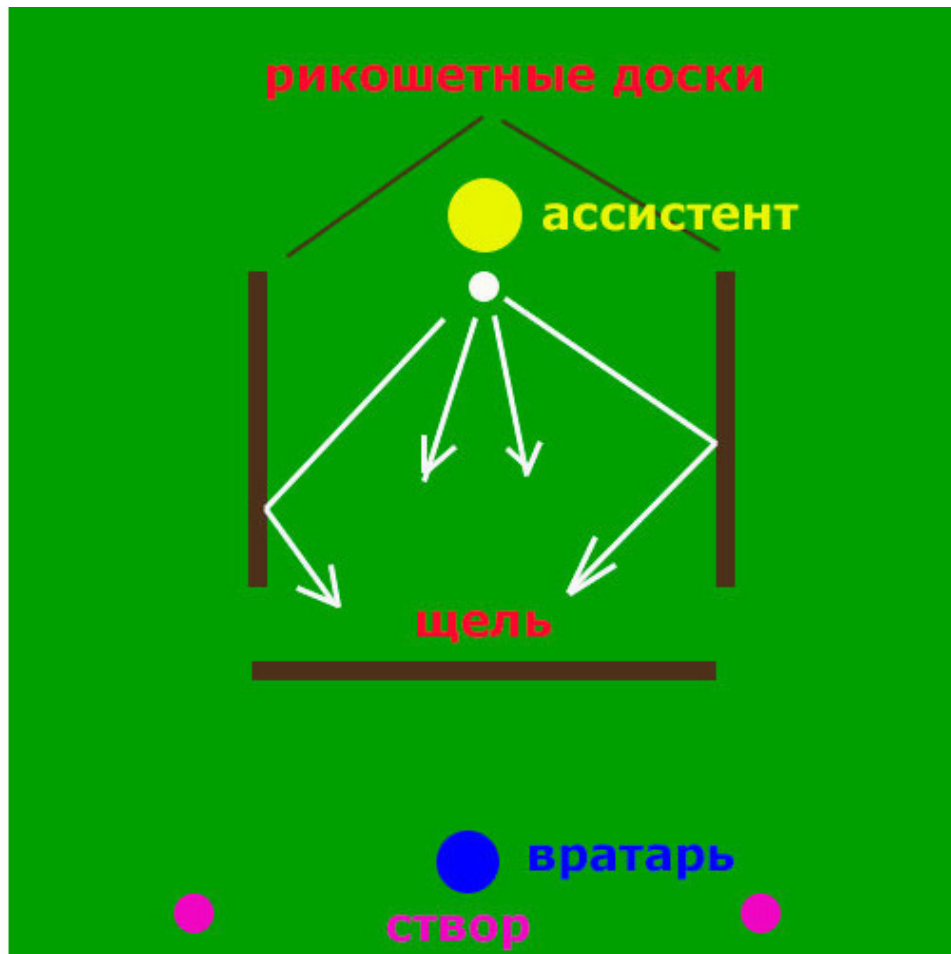
Расскажу об одном упражнении, которое эффективно развивает чувство дистанции и первенства на мяче. Вратарь и полевой игрок стоят на расстоянии, скажем, 50 метров друг от друга. Они стоят друг к другу спинами. Ассистент берет мяч и кладет его так, чтобы разделить это расстояние на близкие по величине, но не равные отрезки.

Когда мяч положен, ассистент отходит в сторону и дает сигнал оборачиваться с помощью свистка. Если вратарь обернулся и увидел, что мяч ближе к нему, нежели к полемому игроку, то он обязан сделать рывок и коснуться мяча первым. Если же он видит, что расстояние до мяча больше, нежели у оппонента, то остается на месте.

Ассистент, видя, что вратарь после свистка не двигается, воспринимает это, как вратарское решение по данной дистанционной раскладке. Если вратарь правильно определил расстояние, то получает плюс. Если неправильно – минус. После тысячи повторений такого упражнения, у вратаря выработается на высоком уровне чувство дистанции.

Очень жаль, что такое упражнение не приходит в голову тренерам, а между тем, оно очень полезно для вратарей любого уровня и любого опыта.





### **Кастинговые показатели ввода мяча в игру**

Практически все атаки начинаются через вратаря. От того, как начата атака зависит во многом ее развитие. Если первый пас от вратаря отдан неудачно и требуется время для

обработки мяча, то атака тормозится, а, следовательно, теряется возможность нахождения острых продолжений.

О какой остроте может идти речь, если потеряна секунда, а то и две? Соперник за это время откатывается назад и единственное, что остается – развивать позиционную атаку с одновременным поиском обострения на одном из участков обороны соперника.

Чем отличается атака от контратаки? Отличие ищите в количестве игроков соперника на своей половине поля. Когда вы начинаете атаку, то на вашей половине может быть два, может быть три и даже четыре соперника.

Когда же начинается контратака, то на вашей половине поля может быть до восьми игроков одновременно! И все они, потеряв мяч, начинают двигаться в сторону своих ворот. Другими словами, они начинают садиться.

Контратака эффективна тогда, когда она подобна удару кинжала. Молниеносность, лаконичность в передачах, быстрота принятия решения и максимально возможная скорость бега игроков, активно участвующих в контратаке. Задача игроков, организующих контратаку – не дать оппонентам своевременно перегруппироваться и организовать оборонительные редуты.

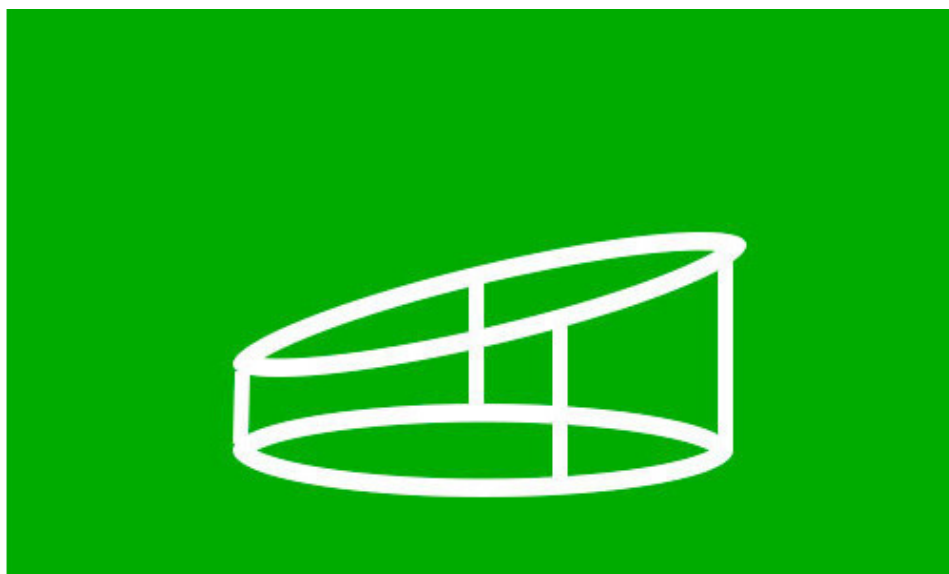
А для этого нужно все то, о чем я говорил. Вернусь к теме. Вратарь обязан уметь делать передачи партнерам точно. Это его святая обязанность хотя бы потому, что он не испытывает и десятой доли тех физических нагрузок, которые ложатся на плечи его полевых партнеров по команде.

Он не может спрятаться за отмазку, типа «устал, очень напряженный матч». Для вратаря такая отмазка не катит. Что же нужно делать вратарю, чтобы заполучить навык точных передач партнерам?

Здесь я буду говорить о передачах, прежде всего, сделанных рукой. На тренировках вратарю должны быть обеспечены условия для развития его кастинговых показателей. Т.е., на поле, на разных расстояниях и в разных направлениях должны быть расставлены корзины, в которые попадал бы вратарь выбрасывая мяч из штрафной площадки рукой.

Таких корзин должно быть, минимум, пять. Вот как выглядит кастинговая корзина:

Она представляет собой два полутораметровых в диаметре обруча, один из которых лежит на газоне, а другой наклонен в сторону вратаря под углом тридцать градусов или около этого. Работа с такими тренажерами принесет любому вратарю несомненную пользу.



## Отражение ударов с ближней, средней и дальней дистанций

Это очень сложная тема. Поэтому будем пошагово раскрывать те или иные нюансы вратарского поведения для отражения ударов с разных дистанций.

### **Ближняя дистанция.**

Какова специфика отражения ударов с ближних дистанций? Я сейчас выложу свое видение ответа на этот вопрос, но прежде хочу сделать общее замечание для всех дистанций.

Это замечание касается игры в дождь или игры на мокром поле. Другими словами, игры, когда мяч мокрый. В такую погоду ловить мяч можно только тогда, когда мяч подлетает к вратарю соплей.

Если же удар нанесен по воротам со средней силой и даже чуть ниже, ловить мяч не рекомендую. Слишком большой риск. А теперь вернусь к специфике отражения ударов с ближней дистанции.

Это самые сложны для вратаря удары, так как времени на реагирование практически нет. Приведу только один пример. Поверьте мне на слово или сами проведите подсчеты.

Если мяч пробивается с расстояния шести метров, то время полета мяча до линии ворот – 180 миллисекунд, то равно по величине средней реакции человека. Другими словами, вратарь начинает реагировать на удар тогда, когда мяч уже пересекает линию ворот.

Что делать вратарю? Вы понимаете, что если удар будет произведен с расстояния в 12 метров, то время на блокирование удара у вратаря будет аж две десятых секунды. Рассчитывать на свою хорошую реакцию при ударах с таких дистанций не приходится.

Что делать вратарю при обстреле ворот с ближней дистанции? Ответ очевиден – пытаться понять, в какой угол будет произведен удар. И второе. Если позволяет ситуация, максимально сократить угол обстрела нападающему. И самое последнее.

Ноги – это равноценный с руками инструмент у вратаря при отражении ударов с ближней дистанции. Вратарю очень желательно иметь, как поперечную, так и продольную растяжки. Вратарь должен уметь садиться в шпагат.

И если полевому игроку можно еще простить неумение садиться в шпагат, то вратарь это делать просто обязан!

### **Средняя дистанция.**

Что касается отражения ударов со средней дистанции, то ситуация здесь резко меняется в пользу вратаря. Имеется в виду то, что вратарю не придется угадывать направление полета мяча. Времени для реагирования на вектор полета мяча и на необходимые действия для отражения удара у вратаря будет достаточно.

У голкипера останется одна основная проблема, касающаяся формата отражения ударов со средней дистанции. Это выбор позиции, исходя из точки возможного исполнения удара.

Здесь ничего особенно сложного нет. Если мяч находится на правой продольной полосе поля, то вратарь должен располагаться на метр влево от геометрического центра рамки ворот. И наоборот, если мяч на левой продольной половине, то соответственно ожидать удара нужно, сместившись на метр вправо от центра рамки.

Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя забывать об опасности удара на противоходе. Другими словами, если игрок соперника начинает двигаться параллельно лицевой линии, то не стоит повторять такое же движение, иначе можно напороться на удар, когда мяч просвистит в метре от опорной ноги, а времени на смену опорной ноги уже не будет.

Удары со средней дистанции опасны своими обводящими траекториями. Вратарю важно реагировать не только на направление полета мяча в начальной его фазе. Ему важно фиксировать, прежде всего, вид удара.

Если голкипер видит, что удар производится шведой или внутренней частью стопы, то начальный вектор полета мяча может и, скорее всего, будет обманным для вас, как для охранника ворот. Вам может показаться, что мяч уйдет на пару метров от стойки ворот, но на самом деле, обводящая траектория, уже через несколько метров отрезвит вас, и если вы успеете среагировать, то, как говорится, слава Богу!

И последнее. Если вам грозит удар со средней дистанции, то не располагайтесь в районе точки пенальти и даже на линии вратарской площадки, иначе соперник может перебросить мяч через вас, а времени, чтобы вернуться рывком в рамку уже не будет.

При ударах со средней дистанции ваш выход из ворот – это, максимум, три метра, не более.

#### **Дальняя дистанция.**

Удары с дальней дистанции не менее опасны, нежели удары с ближней дистанции. Когда вас обстреливают с нескольких метров, то у вас ужасающий дефицит времени на реагирование и отражение удара. Когда же мяч летит с дальней дистанции, то, на первый взгляд, у вас все в шоколаде, но это далеко не так.

Дальний удар опасен особенно тогда, когда мяч летит под перекладину, т.е. тогда, когда вратарь вынужден отрываться от земли в прыжке. Голкипер это делает, видя траекторию полета мяча.

Но, когда ноги вратаря уже в воздухе, а мяч еще не подлетел к воротам, выясняется, что мяч неожиданно сместился за последние двадцать метров полета на 15 см в сторону от перчаток охранника ворот. Что делать в такой ситуации? Ничего! Ничего уже сделать нельзя.

И дело даже не в том, есть ли у вратаря опора в ногах или нет. Мяч может подлететь к рамке в любой ее точке, и совсем не факт, что свидание с перчатками у мяча произойдет в той точке, которую в своей голове вычислил голкипер.

Достаточно смещения на пять-семь сантиметров и у вратаря могут возникнуть проблемы. Также очень опасен удар наклбол, но он не относится к ударам с дальней дистанции, скорее со средней дистанции.

Этот хитрый удар очень опасен, так как траектория его полета не всегда понятна для самого пробивающего, не говоря уже о голкипере. У этого удара есть один единственный недостаток – о прицельности удара говорить не приходится.

— — —

Подытоживая рассмотренную тему, хочу сказать, что удар шведой, как и удар внутренней частью стопы, исполненные с фланга и имеющие обводящий эффект, классический удар, в плане своей точности и удар с контрового наката, в плане непредсказуемости траектории полета, как и удар наклбол – очень опасны. Но. Вратари могут спать спокойно, так как в современном футболе ударное искусство не в почете.

Это не означает, что не нужно совершенствовать вратарское мастерство. Просто это реальность, которая не может быть неприятной для любого вратаря.



## Расстрельные дни

В тренировочном процессе команды обязательно должны быть профессиональные дни, посвященные тому или иному амплуа. Абсолютно неважно, проводятся ли амплуальные дни одновременно для всех амплуа или день посвящен только одному амплуа. Главное, чтобы эти дни были!

Для вратарей должны быть организованы расстрельные дни. Это дни максимальных нагрузок для вратарей. Это дни, когда футболки вратарей сухими не останутся. Эти дни не будут днями предельных нагрузок.

Таких нагрузок не должно быть в тренировочном процессе команды в принципе. Максимальные нагрузки могут быть большими, но ни в коем случае не предельными!

Какова же специфика расстрельного дня? Название этого дня уже говорит о многом. Еще раз подчеркну, что вратарь в этот день будет иметь большую нагрузку.

Дело в том, что рамку ворот, которую он будет защищать, могут обстреливать с трех точек. В идеале это должны быть футбольные пушки. Но, давайте будем прагматиками.

Можно на пальцах одной руки пересчитать футбольные школы, где систематически, из недели в неделю, из месяца в месяц, активно используются в тренировочном процессе футбольные пушки. Поэтому из трех точек, расположенных на разных расстояниях от ворот будут обстреливать их живые футболисты.

Начальный этап обстрела – это удары с дальних дистанций. Одна точка – прямо напротив ворот, на расстоянии от них, скажем 35 метров. Другая точка на таком же расстоянии, но смещенная на 15 метров вправо, а третья – на 15 метров влево от первоначальной центральной точки обстрела.

Временные промежутки между выстрелами одинаковы и составляют пять секунд. Удары производятся по свистку тренера. С каждой точки должно быть произведено по десять ударов.

Повторяю, что дискретность ударов – пять секунд. После тридцати выстрелов, бьющие перемещаются на расстояние до ворот в 23 метра. Все повторяется, как и при серии ударов с дальней дистанции. Между дальней серией и серией средней дальности вратарю дают отдохнуть пять минут.

После того, как закончится «средняя» серия, вратарь снова должен отдохнуть пять минут, а затем расстрельный день завершится ближней серией из все тех же тридцати ударов и с трех направлений. Удары с ближней дистанции должны производиться с расстояния в 13 метров.

После такого трехдистанционного обстрела обязательно нужно, чтобы тренер знал, насколько тяжело физически было вратарю после такого испытания. Это нужно для регулирования нагрузки вратаря во время расстрельного дня.

Как можно регулировать нагрузку? Вы уже поняли, что ее можно менять изменением дискретности ударов. Т.е. между ударами может быть интервал по времени больше пяти секунд и меньше пяти секунд.

На нагрузку еще влияет количество ударов в каждой из серий. Таких ударов может быть больше тридцати, так и меньше тридцати. Только практика, практика и еще тысячу раз практика может вывести оптимальную систему и методику расстрельного дня для вратаря.

Обращаюсь к вам, дорогие мои вратари! Если у вашего тренера даже в голове нет мысли о расстрельном дне, то вложите ему в голову эту мысль, обосновывая необходимость иметь периодически большие нагрузки.

Умный тренер обязательно откликнется и организует для своих вратарей такой день. Если тренер откажется, то не отчаивайтесь; договоритесь с партнерами по команде и вне официальной тренировки сделайте, хотя бы по минимуму такой обстрел, о котором я рассказал.

Это гарантированно даст пользу в подготовке и поддержании игровых кондиций любому голкиперу.

## Игра в рамке

Об игре в рамке есть смысл говорить тогда, когда мяч находится у соперника, контролирующего мяч на расстоянии средней дальности до ворот и ближе. Если мяч находится в центре поля у соперника, то время подлета мяча две и более секунд, а это означает, что у вратаря есть возможность вернуться в рамку, если вышел из ворот на линию вратарской площадки.

Чем же характерна игра в рамке? А характерна она следующим.

1. Если мяч находится на любом из флангов, вратарю необходимо не только следить за мячом и просчитывать дальнейшие действия игроков оппонентов, но и продумывать траекторию выхода из ворот, в случае прорыва по флангу и прострела или навеса.

2. Где бы ни находился мяч у соперника, голкиперу всегда нужно быть готовым к отражению удара по воротам.

3. Если мяч находится в правой продольной полосе поля, то вратарю комфортнее сместиться на метр в левую часть своей рамки и наоборот. Нельзя оставлять за спиной большую часть ворот, так как при ударе сместиться задом или тратить время на разворот может оказаться запоздалым действием. Если же большая часть ворот будет перед вратарем, то сместиться или делать рывок перед собой намного удобнее, нежели разворачиваться или пятиться.

4. Если контролируемый соперником мяч смещается параллельно лицевой линии футбольного поля, то не нужно заигнорированным кроликом повторять это движение. Наоборот.

Если нападающий соперника перемещается с мячом вправо, то реагировать на такое смещение необходимо с большой аккуратностью. Несколько раз я видел, как Месси смещался с правого фланга в сторону центральной полосы, и вратарь двигался параллельно ему, а когда следовал хлесткий низовой удар на противоходе, голкипер оказывался бессильным парировать удар, несмотря на то, что мяч залетал в сетку в метре от его опорной ноги и в двух метрах от левой стойки.

Думаю, что смысл моих предостережений понятен. Если нападающий решил ударить, находясь у штрафной, ближе к левому флангу, в левый от вратаря угол, то он это сделает, не смещаясь в центр, так как понимает, что при смещении к центральной полосе поля, вратарь начнет также смещаться, и поразить ворота попаданием в левый от вратаря угол (нижний или верхний – не важно) будет намного труднее.

Если же нападающий делает такой маневр, как смещение к центральной полосе с левого фланга, то я очень большой, я подчеркиваю, с очень большой вероятностью он пробьет в правый от вратаря угол, стараясь использовать эффект противохода. Такие вещи должны отскакивать от зубов у вратарей. Это азбука вычисления дальнейших действий игроков соперника.

Это очень тонкий момент во вратарском искусстве, о котором вы вряд ли от кого-либо услышите. Когда соперник наносит удар из-за штрафной площади, и вы видите, что можете легко не только парировать, но и поймать мяч, не спешите подстраиваться под траекторию полета мяча.

Не спешите тогда, когда на пути мяча есть или ваш защитник или игрок соперника. Дело вот в чем.

Когда вы начнете группироваться для ловли мяча и сместиться в нужную точку, мяч, пролетая мимо игрока, неважно какой команды, может его зацепить и поменять траекторию полета. История футбола знает сотни забитых мячей, которые приводили к драме – к поражению, когда, казалось бы, спасительная ничья была в кармане.

Некоторые из таких ударов нейтрализовать было просто нереально. Но, часть из таких ударов можно было бы парировать и даже поймать, если бы вратарь имел бы чуть побольше

профессионализма. Что можно сделать, когда мяч рикошетит? Вы это хотите спросить? Очень мало, но, кое-что можно.

Итак, мяч рикошетит от игрока в тот момент, когда вы уже сместились, допустим влево, создали правую ногу опорной и стали складываться, как бы кладя тело на газон. В результате, вы с ужасом и разочарованием проводите взглядом мяч, пролетающий в десятках сантиметров от опорной ноги, не в силах, что-либо предпринять.

А вот теперь скажу то, что вряд ли вам кто-либо говорил. Если мяч летит далеко от вас в угол ворот, то здесь не о чем говорить – нужно прыгать в этот угол, и если произойдет рикошет, то это будет роковой случайностью, избежать которой невозможно. Но.

Если мяч летит недалеко от вас, и вы видите, что легко его поймаете, проконтролируйте момент рикошета, прежде, чем реагировать на удар. Если на пути полета мяча футболистов нет, то смело прыгайте или смещайтесь и ловите или отбивайте мяч. Если же в непосредственной близости от траектории полета мяча находится игрок, неважно, какой команды, и вы видите, что после полета тела этого игрока вы в состоянии нейтрализовать удар, то подождите, пока мяч пролетит тело игрока, и если, не дай Бог, произойдет рикошет, у вас появится шанс отреагировать на него.

Это единственная возможность противостоять рикошетам в футболе. Других вариантов для вратаря не существует. И если вы возьмете на вооружение это мое замечание, то обязательно станете героем матча, отразив рикошетный полет мяча. Таких случаев в вашей карьере будет немного, но они будут обязательно.

Так что не спешите ловить легкие мячи. Обязательно проверяйте зрительно траекторию полета мяча на вшивость рикошета. Вот теперь сказал все по этому вопросу.



## **ВВОД МЯЧА В ИГРУ С РУКИ НОГОЙ**

Это самый простой способ введения мяча в игру, не требующий от вратаря практически никакого профессионализма. Только лишь умение ударить по мячу так, чтобы он улетел подальше от ворот к центральной части поля, и еще лучше на чужую половину поля.

Давайте проанализируем, чем хорош и чем плохой такой вариант ввода мяча в игру. Со всей очевидностью нужно заметить, что ввод мяча в игру с руки ногой это не начало атаки! Это, всего лишь, ввод мяча в игру.

Если вы хотите начать атаку своей команды, то никогда подобным образом не начинайте действия команды. Ведь когда мяч выбивается далеко от ворот, да еще по крутой траектории, то вероятность овладения мячом партнерами равна 50-и процентам.

Другими словами, с равными шансами мячом может овладеть, как игрок вашей команды, так и соперник. Вопрос. Зачем добровольно отдавать сопернику половину возможностей контролировать мяч? Зачем?

Об этом в современном футболе мало кто думает. А знаете, почему? Потому, что это самый простой и самый легкий и самый быстрый способ, начать атаку уже на половине поля соперника, а не бороться с игроками команды-оппонента, мучительно выходя со своей половины поля через пас, преодолевая прессинг со стороны соперника.

Почему до сих пор такое начало атаки популярно среди большинства футбольных команд? А ответ прост. Очень велика вероятность потери мяча при коллективном отборе его со стороны соперника, когда приходится делать до десяти передач, чтобы наконец, оказаться на чужой половине поля и начать полноценную атаку.

Почему эта вероятность велика, если, как правило, количество игроков команды, контролирующей мяч, больше игроков отбирающей команды? Ответ вы знаете не хуже меня – недостаточно высока техника контроля мяча и культуры пас, а также умения открыться в нужном месте для увеличения вариантов продолжения игры тому партнеру, который контролирует мяч.

Вот и получается, что команде легче выбить мяч в центр или даже за центр поля и надеяться на овладение мячом, нежели с риском контратаки выходить из обороны через пас. В Испании есть футбольная мудрость, которая гласит: «если мяч у твоей команды, то его нет у соперника».

Там очень дорожат контролем мяча и просто так с ним не прощаются. И еще один момент. До конца игры остаются считанные минуты, и каждая атака команды на вес золота.

И если вводить мяч с руки ногой вратарю, что есть только 50-и процентная вероятность продолжения атаки. А если мячом завладеет соперник? Что тогда? Тогда получите атаку на свои ворота, и не факт, что такая атака будет для вашей команды легким испугом. Все может завершиться трагически для ваших ворот. Согласны?

Допустим, что соперник перехватил мяч и на протяжении одной минуты атаковал ваши ворота, исполнив удар, при котором мяч пролетел мимо вашей рамки. Вам повезло. Итак, минута потрачена, так как соперник вас атаковал. Еще десять секунд вы потратите на ввод мяча в игру. И снова, после перепасовки с защитником, вратаря выбивает мяч за центр поля с руки ногой.

И снова вам не везет – мяч оказывается у соперника. Снова вам повезло и игроки противоборствующей команды промахнулись. Но, при этом прошла еще одна минута. И снова ввод мяча в игру.

Снова будет выбивать мяч за центр поля? А если снова потеря мяча? Если бы предыдущих два выноса мяча за центр были заменены на выход из обороны через пас, то, с большой вероятностью, вы могли бы организовать атаку и завершить ее ударом по воротам.

Но, вместо этого вы тратили силы на отражение атак соперника. А когда осталась минута, выход из обороны через пас дал вам шанс организовать атаку, которой оказалось недостаточно, чтобы поразить ворота соперника. Матч вы проиграли.

Если команда хочет, чтобы ввод мяча в игру от ворот, с вероятностью 80—90 процентов превращался в полноценную атаку, которая завершается ударом по воротам, необходимо шлифовать до блеска командный выход из обороны через пас. А если так, то на вратаря ложится особая ответственность.

Он обязан уметь точно исполнять первый пас своим защитникам или хавбэкам для начала атаки. Пас можно отдавать, как низом, так и плассером (т.е. с низкой траекторией полета мяча для ускорения его получения партнером по команде). А также очень эффективен точный пас рукой на двадцать и более метров.

Для того, чтобы выход из обороны был как можно более безопасным и эффективным вратарю необходимо знать, какой из игроков наиболее надежен для начала такого выхода. Нельзя отдавать мяч партнеру, который частенько паникует и не уверен в своих силах и умениях.

Но. Выбивание мяча в поле ногой с руки иногда бывает полезным. В каких случаях? Например, когда команда ведет в счете и ей необходимо немного отдохнуть. Тогда дальнейшее выбивание мяча за центр поля вратарем дарит игрокам своей команды от пяти до десяти, а иногда и больше секунд для передышки.

Если же команда проигрывает и пытается изменить сценарий игры, то из обороны выходить нужно только через пас, увеличивая тем самым количество полноценных атак.

## Игра на опережение

Здесь речь пойдет об игре вратаря в качестве последнего защитника. Представьте ситуацию. Ваша команда атакует, и вдруг защитники соперника перехватывают мяч и делают первый контратакующий пас своему нападающему.

Тот удачно принимает мяч, и, имея хороший рывок и высокую скорость, пробрасывает мяч мимо защитников далеко вперед и стартует к мячу, будучи уверенным, что обгонит защитников и выйдет с глазу на глаз с вратарем. Находясь в центральном круге, этот нападающий пробросил мяч на 25 метров или около этого.

Он прекрасно понимал, что у мяча будет первым. Но. Оказалось, что это не входило в планы вратаря, который видя все маневры нападающего, стал просчитывать дальнейшие его действия, а когда мяч был проброшен далеко вперед, сделал рывок и опередил форварда на пару метров, чего оказалось достаточно, чтобы выбить мяч за боковую подальше от событий.

Такая игра вратаря, безусловно, рискованная, но очень эффективная. Когда вратарь так играет, выходя из своей штрафной площадки, то превращается в полевого игрока, так как руками он уже играть не может, что накладывает на него особую ответственность.

Для того, чтобы так играть, вратарю необходимо научиться играть на опережение тех игроков соперника, которые рвутся к далеко проброшенному мячу. Как можно этому научиться? Только с помощью практики и никак иначе.

Вратари тренеров обязаны разработать и внедрить в тренировочный процесс упражнения, способствующие развитию данного умения. Никакая линейка или оптический прибор не предусмотрена для голкипера; только осознанный расчет в голове.

Для такой игры вратарь должен обладать волевыми качествами, так как игра на опережение соперников требует осознания большой ответственности за подобные действия. И если в процессе тренировки вратарю такое искусство дается с большим трудом или вообще не дается, то лучше забыть такому вратарю об игре на опережение и защищать рамку.

Ведь несвоевременный запоздалый выход из ворот приведет к неминуемому удару в пустые ворота, а отказ от выхода из рамки дает шанс ее защитить. Ведь непонятно, как поведет себя нападающий при выходе с глазу на глаз с вратарем.

Если же вратарь научился правильно оценивать дистанцию соперника и свою до мяча, то при овладении последним, ему необходимо не делать передачу вперед одному из партнеров, что очень рискованно из-за близости соперника, а сразу же выбивать мяч за боковую линию подальше от своих ворот и ног набегающего соперника.

При таком выбивании мяча у вратаря всегда будет время вернуться в рамку. Я упомянул об игре на опережение потому, что такая игра – неотъемлемая часть вратарского мастерства.

И если в команде есть два вратаря, один из которых успешно играет на опережение, а второй избегает подобной игры, то лучше место в рамке предоставлять первому вратарю.



## **Начало атаки команды**

Каждый вратарь должен всегда помнить о том, что банальное выбивание мяча к центру поля с руки ногой это не начало атаки, а лотерея. Обыкновенная лотерея, где шансы завладеть мячом у противоборствующих сторон равны. И добровольно идти на такую лотерею, когда мяч у тебя в руках это не разумно.

Атака команды может начинаться только тогда, когда вратарь сделает адресную и точную передачу одному из полевых игроков. Причем такую передачу, где вероятность успешной обработки мяча без риска его потерять приближается к ста процентам.

Если команда проигрывает, то он должен помнить, что выбивание мяча к центру поля с руки ногой для него – табу! Это возможно только тогда, когда команда остро нуждается в отдыхе хотя бы в течение десяти-двадцати секунд и тогда, когда команда уверенно выигрывает и для нее не так токсично, кто завладеет мячом после его приземления за центом поля.

Есть еще один вариант востребованности дальнего выбивания мяча ногой с руки. Это тогда, когда вратарь перехватывает прострел или снимает мяч с головы соперника при навесе в его штрафную и видит, что его нападающий находится на своей половине поля, но у самого центра, а защитники расположились чуть ближе к его воротам.

Такое мощное выбивание мяча за центр может вывести нападающего один в один с вратарем. Даже если нападающий находится на одной линии с защитниками, но быстрее их, то такое выбивание также имеет смысл.

## Особенности поведения вратаря на просмотре

Как же, все-таки, выделиться при просмотре вратарю?

Во-первых. Я всегда это говорю всем, кто ко мне обращается с подобным вопросом. Ведите себя при просмотре исключительно деликатно, выполняйте все требования и все указания беспрекословно и безоговорочно. Ни в коем случае не опаздывайте на просмотр. Даже не приходите вовремя!

Старайтесь появиться на просмотре за полчаса до его начала, а то и раньше. Во-первых, у вас будет время для разминки, а во-вторых, просмотревые тренеры поймут, что этот просмотр для вас важен не на словах, а на деле.

Во-вторых. Если видите, что навес в штрафную для вас сложен, в плане успешного выхода на перехват мяча, то лучше остаться в рамке и приготовиться к отражению удара по воротам. Помните, что вероятность вашей ошибки при выходе из ворот значительно больше, нежели вероятность поражения ваших ворот.

В-третьих. Если же видите, что успешно справитесь в игре на выходе из ворот, то не упускайте свой шанс. Особенно важно не просто выбить мяч кулаком в поле подальше от ворот. Для вас, как для вратаря на просмотре очень важно суметь поймать мяч и зафиксировать его в руках.

Если же видите, что поймать мяч не можете, то старайтесь парировать мяч так, чтобы он отлетел не перед воротами, а в одну из фланговых зон. Это обезопасит ваши ворота от добивания.

В-четвертых. Это очень важный момент. Никогда о нем не забывайте, если попадете на просмотр. Непосредственно перед началом игры, если до этого у вас такой возможности не будет, в обязательном порядке обратитесь к защитникам и полузащитникам с напоминанием им о том, что если вы голосом сообщаете, что мяч ваш, то они должны подчиниться вашему требованию.

Также обратитесь к защитникам с просьбой, прислушиваться к вашим указаниям, так как вы являетесь главным ответственным за оборонительные действия команды. Если вы это сделаете, то можете не сомневаться в том, что просмотревые тренеры положительно оценят эти ваши действия.

В-пятых. Готовясь к просмотру уделяйте большое внимание к ловле мяча после ударов средней силы и даже сильных ударов. Никогда не забывайте о том, что перевести мяч на угловую, когда мяч летит в рамку, это ваше добровольное подыгрывание сопернику.

Ведь после перевода мяча на угловую, мяч останется в распоряжении соперника и появление у вас дополнительной головной боли, в связи с розыгрышем углового удара. Переводите мяч на угловую только тогда, когда видите, что поймать мяч не можете. Если же понимаете, что после того или иного удара вы в состоянии поймать мяч, то не перестраховывайтесь, а смело его ловите.

Ловля мяча вратарем это жирный плюс при вашем просмотре. Следующее.

В-шестых. Если видите, что сможете дотянуться до мяча, когда соперник врывается в штрафную и на всех парах бежит к вашим воротам, смело выбрасывайтесь в ноги к футболисту с мячом. Боязнь выброситься в ноги, гарантированно лишит вас травмы, но и может лишить места в команде при просмотре. Тренеров интересуют смелые и отважные вратари.

В-седьмых. Когда мяч у вас, старайтесь делать передачу партнерам адресно, а не тупо выбивайте его с руки подальше от ворот. Помните, что тупое выбивание мяча это 50%-й шанс завладеть мячом игрокам вашей команды. Адресный же пас рукой или ногой это передача со 100%-й или почти стопроцентной вероятностью сохранения вашей командой мяча у себя.

Отрабатывайте на индивидуальных тренировках точные вбрасывания мяча рукой, вплоть до сорока метров.

**В-восьмых.** Никогда не отдавайте мяч защитнику на фланг или в центр, если в нескольких метрах от него находится соперник. Если вас взяли в команду, и вы знаете силу игры того или иного защитника, уверены в его действиях и знаете, по предварительной договоренности, что он будет делать дальше, то только в этом случае можете отдавать мяч такому игроку.

Но, и в этом варианте не стоит рисковать без потребности. При просмотре же ни в коем случае этого не делайте, иначе можете оказаться виновным в перехвате мяча и пропущенном голе.

**В-девярых.** Если видите, что ваши игроки устали и требуют передышки, а мяч при этом находится у вас, то не спешите вводить мяч в игру. Переместитесь в одну сторону, показывая судье, что пытаетесь найти партнера на фланге, потом остановитесь, сместитесь в другую сторону, делая подобные жесты, как бы стараясь найти партнера и пытаясь ему передать мяч. А в завершение выбейте мяч с руки так далеко, как сможете.

Эти несколько секунд полета и время на обработку мяча соперником, если он им завладеет, даст возможность команде дополнительно передохнуть. Но, подобное ваше поведение будет оправдано лишь тогда, когда ваша команда ведет в счете, иначе вас партнеры не поймут.

**В-десятых.** Перед просмотром, тренируйте свои визуальные способности. Я имею в виду умение оценить, кто будет быстрее у мяча – вы или набегающий соперник, который при прорыве вашей обороны слишком далеко отпустил от себя мяч.

Если видите, что окажетесь у мяча быстрее, то воспользуйтесь этим шикарным моментом для рекламы себя, как профессионального вратаря, который не только тупо стоит в рамке и ждет, когда соперник нанесет удар по воротам. Но, здесь будьте осторожны. Если у вас есть хоть малейшие сомнения, то рисковать не стоит, иначе нападающий посадит вас на задницу, обойдет и спокойно закатит мяч в ворота.

Лучше оставаться в рамке, а когда соперник ворвется в штрафную выходите из ворот, но не далеко, чтобы сократить угол обстрела ворот. Как правило, нападающие горячатся и поспешно пробивают по воротам, а потом хватаются за голову, что вам и нужно.

Во всяком случае, выход из ворот на несколько метров дает вам шанс и здесь уже все будет зависеть от мастерства нападающего.

Все нюансы я описать не могу. Но, сказанного, уверен, достаточно, чтобы оказать положительное впечатление у просмотрных тренеров.

## Оптимальный рост вратаря

Какой рост оптимален для вратаря? Этот вопрос задает себе любой футболист, любой тренер, любой болельщик.

Но, все они, за редкими исключениями, не хотят париться и шевелить серым веществом. Если, мол, видна невооруженным глазом тенденция к повышению роста вратаря, то значит так и должно быть. Им ведь с погребя видней – так думает подавляющее большинство людей, любящих футбол.

Может быть, высокий рост вратаря – это хорошо? Вот об этом давайте сегодня и поговорим.

Как вы заметили, почти все вратари почти во всех командах имеют рост 185 см и выше. Нередко мы видим вратарей ростом 190 см и более. Т.е., налицо тенденция в современном футболе к повышению роста вратаря. С чем этого связано?

Ведь раньше высоких и очень высоких вратарей было значительно меньше. Ларчик здесь открывается ногтем, как говорится. Каков в подавляющем большинстве стиль атакующих действий всех без исключения команд? Вы знаете? Конечно же, знаете. Это бесконечные навесы.

Навесы в штрафную площадку соперника, в расчете на удачно подставленную голову или ногу. Навесы – это альфа и омега современного футбола. Почему? Потому, что современный футбол идет самым легким путем и, замечу, ошибочным.

Прорывы обороны соперника по центру это жуткий головняк, так как необходимо владеть очень точным пасом и, к тому же, выверенным по силе, нужно владеть безукоризненным приемом, нужно иметь высокую скорость мышления, а также умение принимать решение еще до приема мяча.

Для чего все перечисленное нужно? Как вы думаете? Да для того, чтобы успешно бороться с высокой плотностью игроков обороны в центральной полосе поля, в районе штрафной площадки.

Что делает современный футбол? Правильно – убирает этот головняк с помощью слепотупых или тупо-слепых навесов в штрафную соперника с флангов в расчете на что? На авось, разумеется.

И если это так, а это именно так, то необходимо бороться с фактическим положением дел – бесконечными навесами. Как вратарь может противостоять этим навесам?

Здесь тоже все ясно – иметь высокий рост и длинные руки. Для чего? Понятно для чего – для перехватов навесов. Чем выше вратарь, тем легче ему осуществлять перехваты мяча на втором этаже или, на худой конец, выбивать мяч кулаками подальше от своих ворот и своей штрафной площадки.

Я правильно рассуждаю? Для чего еще нужен высокий рост вратарю? Конечно же, для перехватов мяча, посланных с углового. Ведь подавляющее большинство угловых ударов – это навес в штрафную соперника. Согласны?

Для чего еще нужен высокий рост? Для ловли или парирования ударов, когда мяч летит под перекладину. Вратарю высокого роста это сделать намного легче, нежели более низкорослому вратарю.

Итак, мы с вами обозначили три причины, для чего вратарю нужен высокий рост. Казалось бы, современные футбольные спецы все делают правильно. Но, лом, как говорится, может найтись и другой, более мощный лом.

Т.е. на логику, которую я обозначил, и которой руководствуются современные футбольные специалисты, может найтись и уже нашлась (!!!) другая, более мощная логика. Вот об этой логике мы сейчас и продолжим общаться.

Годится ли в футболе вратарь, ростом 160 см? Вы все хором ответите, что нет и ваш ответ будет правильным. А рост в 170 см хорош для вратаря? Вы также ответите отрицанием и тоже будете правы. А как насчет роста в 175 см?

Уверен, что и здесь ваш ответ будет не в пользу этого роста. Я же на этот росте уже начну сомневаться. А что вы скажете по поводу роста вратаря в 180 см? Думаю, что здесь вы уже начнете сомневаться, а я, извините ребята, уже на сто, даже на двести процентов уверен, что это, как раз, тот рост, который и нужен футбольному вратарю.

Что касается лично моего мнения, то я бы подобрал, если бы мне дали такую возможность, вратаря ростом в 177 см. Лично для меня это был бы идеальный рост вратаря. Сейчас объясню ту логику, которая по моему мнению нокаутирует логику современных футбольных спецов.

Ответьте на простой вопрос. В какую часть ворот чаще попадают мячи после ударов – в нижнюю половину, имеющую высоту 194 см и длину, равную длине ворот или в верхнюю, ограниченную по высоте половиной метра? Т.е., попадание в ту часть ворот, которая имеет высоту в половину метра от перекладины и длину, равную длине ворот. А заодно ответьте еще на один вопрос – куда чаще всего пробивают пенальти футболисты – в нижнюю часть ворот или в верхнюю?

На первый вопрос могут возникнуть разногласия. Одни скажут, что в верхнюю часть ворот, а другие – в нижнюю. Что же касается ответа на второй вопрос, то здесь только упрямец будет настаивать на том, что больше ударов с пенальти летят в верхнюю часть ворот.

Разумеется, чаще всего удары после исполнения пенальти, летят в нижнюю часть ворот. Что касается моего мнения по поводу первого вопроса, то для меня совершенно очевидно, что 80 процентов ударов летят в нижнюю часть ворот.

Почему я поделил так футбольные ворота? Посмотрите рисунок, кто еще не понял.

Верхняя часть ворот – это та зона, которая тяжелее всего блокируется низкорослыми вратарями. Нижняя же часть ворот – это та зона, где любой низкорослый вратарь даст фору высокому вратарю. Почему? И это сейчас объясню.

Я уже многократно писал и говорил о том, что у низкорослых футболистов лучше рывок. Это подтверждается данными различных исследований. А возможные исключения только лишь подтверждают правило.

Другими словами, низкорослый вратарь быстрее манипулирует своими ногами и руками при одинаковом уровне реакции высоких и низкорослых футболистов. За счет чего? За счет того, что более короткие части рук и ног быстрее приводятся в движение. Это, как по мне, очевидно.

Вернемся к логике, которую я анонсировал, и которая кладет на лопатки логику современных футбольных спецов. Давайте будем говорить только о двух вратарях роста – 177 см (еще раз повторю, что для меня это идеальный рост вратаря) и 190 см.

Вратарю необходимо перехватить мяч после навеса с любого фланга или просто выбить мяч после этого навеса подальше от ворот. Такое задание мы даем этим двум вратарям. Как вы думаете они справятся с такой задачей или кто-то не справится?

Уверен, что справятся оба. Почему? Потому, что высокий без проблем перепрыгнет на метр, с учетом вытянутых рук вверх любого полевого игрока. Что касается более низкорослого игрока, то и там проблем не будет.

Любой вратаря может развить вертикальный прыжок до 80 см. А теперь давайте считать. Рост вратаря – 177 см. Плюс – высота прыжка – 80 см. Плюс длина рук, возвышающихся над его головой – это приблизительно 60 см. Давайте все сплосуем.  $177+80+60 = 3 \text{ м } 17 \text{ см}$ .

Может ли полевой игрок достичь в вертикальном прыжке такой высоты? Правда смешно? Поэтому, по первому заданию у обоих вратарей ничья. Это касается не только навесов с игры, но и угловых ударов.

Теперь второе задание. Удар с игры направлен в нижний угол, отдаленный от вратаря. Кто справится с этим ударом, а кто с большим трудом или не справится вообще?

У низкорослого вратаря расстояние от вертикального положения до горизонтального меньше, нежели у высокого. Следовательно, низкорослый вратарь окажется в горизонтальном положении раньше, нежели высокий вратарь. К тому же, при одинаковой величине реакции у обоих, толчок ног в нужную сторону у низкорослого вратаря будет быстрее, за счет антропометрии тела, т.е., за счет меньшей величины нижних конечностей.

Мои оппоненты могут сказать, что у высокого вратаря длиннее руки и ноги. Да это так. Но, свое преимущество далеко не всегда может быть реализовано. Очень часто вратарь складывается для отражения удара в нижний угол и протягивает руки уже тогда, когда мяч оказывается за ними и успешно залетает в сетку ворот.

Такое я видел тысячекратно. Т.е., во втором задании выигрывает низкорослый вратарь. Это мое мнение, которое я обосновал и которое никому не навязываю.

Теперь третье задание. Мяч летит после удара под стойку на высоте полутора метров. Кто здесь выиграет? Думаю, что здесь будет ничья. Почему?

Потому, что высокому вратарю не нужно складываться, а достаточно вовремя оттолкнуться и выпрямить нужную руку. Но, за счет того, что толчок у низкорослого вратаря будет быстрее, о чем мы уже говорили, то быстрый толчок, как бы компенсирует недостаток в длине рук и ног.

По моему мнению, здесь будет также ничья. Четвертое задание. Мяч летит под перекладину. Здесь так же ничья, так как высокий без больших проблем парирует этот мяч, если он летит не так далеко от вратаря. Что же касается низкорослого вратаря, то с его ростом, он также, без больших проблем сможет перевести мяч на угловой.

Кто-то может сказать, что у высокого вратаря есть преимущество, когда мяч летит под перекладину по крутой траектории, а вратарь при этом вышел из рамки на несколько метров. Согласен. Такое преимущество у него есть.

Но, такие удары – это доли процента и на общую статистику они практически не влияют. Поэтому такой тип ударов для заочного соревнования вратарей я не учитываю.

Итак, мы имеем три ничьи и один выигрыш у низкорослого вратаря. А теперь добавьте тот факт, что удары низом, особенно при исполнении пенальти, доминируют в футболе, то поймете, что преимущество вратаря ростом в 177 см оказывается решающим. Решающим для меня, разумеется, а не для современных футбольных специалистов.

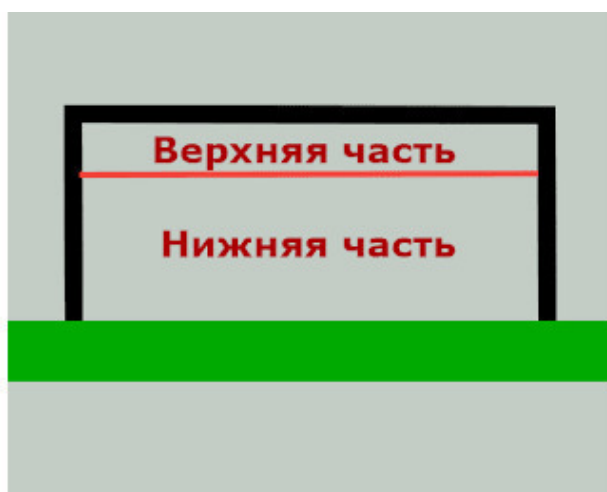
Мне только остается сожалеть, что современный футбол тупит по полной программе в этом вопросе. Но, что я могу сделать? Только лишь поплакаться в жилетку вам, дорогие мои ребята.

Если бы я создавал команду мечты, и у меня был выбор между высоким и низкорослым вратарем, то я без колебаний и сожалений выбрал бы низкорослого вратаря, разумеется, если его рост не будет ниже 175 см. Вот и вся история о росте футбольного вратаря.

Но, прежде, чем мы продолжим, прежде, чем я расскажу вам о том, как развить в себе способность знать, куда полетит мяч еще до удара, хочу приостановить свое повествование озвучиванием советов, которыми частенько пренебрегают футболисты.

Практика показывает, что конкретику своей специализации футболисты ставят на первое место, а общие рекомендации воспринимают по остаточному принципу, чем, нередко, перечеркивают свою успешную карьеру.

Поэтому, прежде, чем продолжить, хочу озвучить наиболее важные советы, которыми пренебрегать не рекомендую. Но, для тех, кто принципиально игнорирует советы, можете пропустить эту главу и продолжить знакомиться с содержанием книги.



## **Суперважные советы для всех без исключения футбольных амплуа**

## Совет №1

### **Будьте двуногими!**

Динамоцы, после великолепной разрезающей передачи, врываются в штрафную площадку соперника. Туда ворвался полузащитник, а слева его поддерживала звезда советского футбола. Защитники остались за спиной.

Полузащитник «вытянул» на себя вратаря и сделал горизонтальную передачу «звезде» вдоль линии вратарской площадки. Перед кумиром миллионов была пустая рамка размерами восемь футов на восемь ярдов....

Оставалось только подставить правую ногу. Но, кумир, неожиданно, остановил мяч, стал разворачиваться, меняя опорную ногу, для того, чтобы ударить «рабочей» левой ногой. Пока он мешкал, защитник, в падении, успел кончиком бутсы выбить мяч на угловой в тот момент, когда «рабочая» левая нога кумира уже коснулась мяча.

Не важно, о каких динамовцах идет речь, неважно, кто этот кумир. Важно то, что в элементарной ситуации, когда перворазрядник должен закрытыми глазами замкнуть подобную передачу, заслуженный мастер спорта боится ударить «нерабочей» ногой, перекладывает мяч и, в результате, сводит на нет усилия всей команды.

Представьте, что Ваша мечта – играть в финале чемпионата мира. И вот, наконец-то Ваша мечта сбылась. Идет последняя минута матча, на табло – нули, Вы оказались в подобной ситуации той, которую только что описал, и... повели себя аналогично действиям кумира.

Незабитый гол привел к поражению по пенальти. И все из-за проблемы «одноногости». Такое может быть? Может!

Если Вы хотите стать футбольным Мастером, а не игроком премьер-лиги, если хотите держать в руках Кубок Мира, то обязательно должны решить проблему «одноногости». Двуногим был король футбола – Пеле. Месси также двуног, при явной своей «левноногости». Этот список Вы легко можете продолжить сами.

Если Вы – правоногий футболист, то все технические элементы должны уметь делать левой ногой с одинаковой эффективностью. В крайнем случае, результаты «нерабочей» ноги могут быть хуже на десять процентов, возможно на двадцать, но не более! Не только бейте левой ногой, но и ведите мяч левой ногой, принимайте мяч левой ногой, делайте передачи левой ногой. Результаты не заставят себя долго ждать.



## СОВЕТ №2

### **Развивайте оба полушария!**

Знаете, какое полушарие развито намного больше, нежели другое, у подавляющего большинства футболистов? Левое!

это: **Левое полушарие**

- языковые способности, контроль речи, способности к чтению и письму;
- запоминание фактов, имен, дат;
- логическое мышление и анализ;
- распознавание чисел и математических символов;
- последовательная поэтапная обработка информации;

это: **Правое полушарие**

- обработка информации, выраженная в символах и образах;
- мечты и фантазии, сочинение различных историй;
- способности к музыке и изобразительному искусству;
- способность параллельно обрабатывать много различной информации;
- способность рассматривать проблему в целом, не применяя анализа;

Если Вы внимательно изучите возможности обеих полушарий нашего мозга, то согласитесь с тем, что правое полушарие у нас не так развито, как левое. А вывод прост: гармоничное развитие обеих полушарий рождает огромную интеллектуальную мощь, что неизбежно проявится на футбольном поле.

Никто не призывает Вас обкладываться тоннами книг. Просто, обратите внимание на возможности полушарий Вашего мозга и делайте все возможное, чтобы гармонизировать их развитие.

Например. Мечтать и фантазировать – естественное свойство человека. Не стесняйтесь мечтать, не стесняйтесь придумывать ситуации, где Вам будет максимально комфортно: и телесно, и духовно. Такие упражнения очень полезны для Вашего развития.

Кстати, если у Вас нет мечты, у Вас нет будущего. Точнее, будущее будет, но все, что Вы сделаете в этой жизни, можно будет изобразить одним символом – тире между датами на надгробной плите, дай Бог Вам здоровья на долгие годы.

Вселенная – всемогущий джин, выполняющий любые пожелания любого из нас. Нюанс в том, что Ваши желания, Ваши мысли реализуются не сразу. Если будете постоянно говорить сами себе о том, что бедны и неудачливы, то Вселенная сделает все, чтобы Вы такими и были.

Если будете бодры духом, если у Вас в душе будет жить мечта, трепетать, как птица в клетке, жаждущая свободы, то рано или поздно, но она эту свободу получит! Если будете моделировать в своих мыслях ситуации, где добиваетесь желаемого, если будете это делать систематически, то станете свидетелем чуда – Ваша мечта станет реальностью.

В одной мудрой книге есть такие слова: «когда чего-то хотите достичь, представьте, что уже получили, и вы действительно это получите». Не гарантирую дословность цитаты, но, то, что цитата с подобным смыслом путешествует из книги в книгу это абсолютно точно.

О чем говорит эта фраза? Если Вы о чем-то мечтаете, представляйте, что уже имеете то, о чем мечтаете. Постарайтесь воссоздать в Ваших мыслях детали обстановки, при которых происходит желаемое, представляйте все до мельчайших подробностей. Старайтесь также воссоздавать те ощущения, которые, как Вам кажется, у Вас возникнут в момент достижения желаемого.

Если подобные вещи будете делать регулярно, то однажды будете потрясены...

Старайтесь моделировать разные ситуации и находить решения сразу, обратившись к интуиции. Не прибегайте к анализу, к банальному желанию, просчитать ситуацию.

Например, возьмите за труд мгновенно оценивать ситуацию на футбольном поле без привлечения инструментов анализа. Подобные упражнения принесут большую пользу.

## СОВЕТ №3

### **Развивайте мышечную память!**

Футболист – это матрица мышечной памяти. Все остальное – от лукавого. Арсенал индивидуальной техники футболиста – это большой набор движений, обеспечивающих правильное выполнение тех или иных технических приемов. Согласны?

А что необходимо для того, чтобы выполнение тех или иных движений было всегда правильным? Для этого нужно иметь мышечную память этих движений, развитую на высоком уровне.

Что нужно для того, чтобы развить мышечную память? Для этого нужно делать много повторений одного и того же движения, выполняемых правильно!

Так что же такое «мышечная память»? Вы когда-нибудь управляли весельной лодкой? Уверен, что управляли. Либо катали по озеру любимую девушку, либо выезжали на лодке на рыбалку. Как Вы думаете, сможете управлять лодкой через десять лет?

Сможете! А знаете почему? Потому, что у Вас выработалась мышечная память всех движений, необходимых для управления весельной лодкой. И пусть уровень такой мышечной памяти будет невысоким. Все равно, несколько часов управления лодкой выработают в Вашем организме такой уровень мышечной памяти, которого хватит для управления лодкой даже через сорок лет.

Вы пробовали бросать нож в дерево или дощатый забор? Хотели стать крутым парнем-метателем ножей? Признайтесь, что хотели. Почти каждый мальчишка мечтает уметь точно бросать нож с любой руки и любой дистанции.

Ну как, получилось? Нет? А знаете почему? Потому, что метание ножей требует значительно более выверенных движений, нежели гребля веслами. Для того, чтобы выработать мышечную память правильного и точного бросания ножей, нужно тренироваться ежедневно по несколько часов.

Мышечная память – это запоминание мозгом последовательности и силы импульсов, посланным им тем или иным группам мышц и отдельным мышцам.

Природа мышечной памяти подобна природе самих мышц: чем больше движений, тем больше мышечная масса, тем сильнее мышечная память. Если атлет не тренируется, то его мышечный рельеф сдувается, словно надувной шарик.

Аналогично и с мышечной памятью. Тот, кто систематически и энергично тренирует то или иное движение, обязательно развивает этим его мышечную память. Если прекратить повторять необходимое движение, то его мышечная память начнет угасать. Рекомендую запомнить простую истину:

### **то, что тренируется – то развивается!**

Вы умеете бить по воротам? Да? Поздравляю. Если умеете бить, то и через двадцать лет также сумеете ударить, но, возможно, не так сильно. А если так, то зачем постоянно тренировать удар? Зачем?

В футболе важно не просто ударить, а как ударить. Ударить-то в пятьдесят лет Вы сможете, но как? В этом суть.

Когда Вы не тренируете удар, то в игре бьете по воротам с вероятностью попадания, подобной прохождению без падения по гимнастическому бревну нетренированного человека. Может быть, попадете, а может быть – нет, может быть, упадете, а может быть, – нет.

Если же Вы хотите не просто бить по воротам, а точно бить, то Вам, неизбежно, я подчеркиваю, неизбежно придется многократно повторять удары по воротам, выполняемые правильно. Если Вы хотите не только точно бить по воротам, но и сильно бить, то и в этом случае,

Вам придется систематически трудиться, чтобы выработать мышечную память сильного удара по воротам.

Еще раз повторю: футболист – это матрица мышечной памяти. Если Вы это поймете, если примите душой и разумом, если возьмете на вооружение, то станете футбольным Мастером!



## СОВЕТ №4

### **Используйте специальное тренажерное оборудование!**

### **Без тренажерного оборудования стать футбольным Мастером невозможно!**

О каком тренажерном оборудовании идет речь? А как Вы думаете? Вы можете себе представить подготовку космонавта без центрифуги, без компьютерных тренажеров, без учебных моделей ракет и космических станций? Нет? Правильно, я тоже не могу.

А можете представить чемпиона по бодибилдингу, который не ходит в тренажерный зал? Нет? Я тоже не могу.

А как насчет футболиста, который пользуется тренажерным оборудованием? Правда, глупый вопрос? Здесь возникает у подавляющего большинства Читателей естественный вопрос: каким оборудованием?

Увы, нужно признать, что в современном футболе, тренажеры любого типа и любого образца не в почете, к великому сожалению. Для чего нужны тренажеры?

Для облегчения обеспечения многократного повторения того или иного движения. Приведу пример. Вам необходимо улучшить удар головой. Что для этого нужно?

Для этого нужно обеспечить многократное повторение одного и того же прыжка, и удара головой, с целью выработки мышечной памяти этого технического элемента. Правильно?

Для того, чтобы обеспечить только что озвученное, необходимо, чтобы кто-то или что-то посылали мяч в определенную точку пространства с определенной силой. Правильно? Думаю, что возражений здесь не будет.

Как же это сделать? Если Вы выстроите ручейком Месси, Рональдо, Кака, Хави и еще пару десятков лучших футболистов мира, то с гарантией сто процентов они не смогут обеспечить точный навес, они не смогут обеспечить попадание мяча в определенную точку пространства с погрешностью, скажем 20—30см.

Какой выход? А выход только один – другого нет в природе – футбольная пушка! Это фундаментальный, это ключевой футбольный тренажер, который гарантированно обеспечивает попадание в определенную точку пространства с определенной силой с допустимой погрешностью.

Футбольная пушка обеспечивает не только точность и силу посылки мяча, но и необходимую скорострельность. Этому тренажеру нет цены!

Очень жаль, что многие тренеры на специальные футбольные тренажеры смотрят сквозь пальцы. Время неизбежно заставит их изменить свои взгляды на футбол. Тот, кто будет пользоваться в тренировочном процессе тренажерным оборудованием, неизбежно станет законодателем мод в мировом футболе.

С помощью пушки можно вывести на небывалый уровень умение не только бить головой, но и бить по мячу с лета, замыкать прострельные передачи, принимать мяч и передавать в одно касание. Возможности футбольной пушки ограничены только лишь фантазией тренера, который с ней работает.

Для овладения техникой приема и обработки верховых мячей, для овладения ударами с лета, как боковых, так и контровых (накатных) можно и нужно использовать в тренировках такой тренажер, как «волна».

Это вогнутая поверхность, шириной в один-полтора метра и высотой 0,6—0,7 метра, которая устанавливается прямо на футбольное поле. Если послать мяч низом к этому тренажеру, то пройдя по вогнутой поверхности, мяч полетит назад, но уже по определенной траектории, обусловленной кривизной поверхности тренажера.

Этот тренажер привлекателен своей простотой, дешевизной и многолетней надежностью. Жизнь футбольных тренажеров только начинается. И от того, насколько ясно и четко мы пой-

мем их необходимость, их эффективность, будет зависеть будущее, как отдельных игроков, так и футбольных команд в целом.

Старайтесь использовать в тренировках все – начиная от стен домов и заканчивая тренажерами с электронным управлением. Очень хороши в тренировках отражающие поверхности, которые можно использовать в качестве «ассистентов» для отработки «стенки», приема мяча с последующим ударом и т. д.

Используйте деревья, веревки, столбы для формирования мишеней. Идеальный вариант – это крытый манеж с огромной площадью, где будут установлены несколько десятков тренажеров различного назначения. Но, об этом можно только мечтать, а сегодня необходимо использовать все подручные средства.

Даже элементарная банальная скамейка, положенная на землю, может превратиться в эффективный тренажер. Неплохо, очень даже неплохо иметь в распоряжении набор фишек. Ими всегда можно обозначить створ, в который необходимо попасть, обозначить коридор, которым необходимо пробежать, организовать слалом, выставив фишки на разном расстоянии друг от друга.

В общем, все зависит от Вашей фантазии.



## СОВЕТ №5

### **Делайте зарядку!**

Мы очень часто произносим слова, не задумываясь над их смыслом. Например, слово «зарядка». Произнеся это слово, каждый думает о комплексе легких упражнений, которые способствуют окончательно проснуться.

А как насчет фразы «зарядка аккумулятора»? Также присутствует слово «зарядка», но смысл, на первый взгляд, совсем другой. На самом деле, смысл один и тот же. Блок питания заряжает аккумулятор, а утренняя зарядка заряжает нас! Зарядка дает прилив сил, бодрости, очищает разум, улучшает мышление и т. д.

Эти очевидные истины, почему-то, большинство из нас забывает. А всему виной – беспробудная непоборная лень, отсутствие самодисциплины. Зарядка дает тонус.

Вы когда-нибудь видели человека, который после зарядки шел бы по улице сгорбленным, скукоженным, с опущенной головой, еле переставляющим ноги? Сомневаюсь, что видели.

Эффект зарядки очень простой: через повышение тонуса мышц, появления бодрости, автоматически, как по мановению волшебной палочки улучшается психологическое состояние любого человека. Эта взаимосвязь давно замечена и давно доказана.

Тот, кто делает зарядку, успевает сделать за день намного больше, чем те, кто после постели и туалета бегут на работу, одеваясь на ходу. Делайте выводы, господа, будущие и настоящие футболисты.

## СОВЕТ №6

**Спите столько, сколько нужно, чтобы восстановиться, но не забывайте про режим!**

До недавнего времени считалось, что сон свыше восьми часов откровенно вреден для организма. Оказалось, что это не совсем так. Так, но не совсем.

Например, Наполеону достаточно было для восстановления сил пятичасового сна, Леонардо да Винчи удовлетворялся полутора часовым сном (фантастика!), а Эйнштейн всегда спал по двенадцать часов в день.

Где истина? Эйнштейн это, думаю, исключение. А исключение, только лишь подтверждает правило. У подавляющего большинства людей норма ночного сна – восемь часов. Существует даже правило трех восьмерок: восемь часов – сон, восемь часов – работа, восемь часов – отдых.

Слушайте свой организм, и узнаете точно, сколько Вам необходимо спать. Попробуйте несколько раз встать на два часа раньше, чем обычно и прислушайтесь к своему организму в течение дня. После нескольких подобных экспериментов Вы точно будете знать, сколько Вам необходимо времени для ночного отдыха.

Но. Как бы там ни было, а про режим нельзя забывать. Время отбоя и время подъема для Вас должно быть строго определенным. Если Вы добьетесь этого, то организм настроится на соответствующие биоритмы и будет функционировать в оптимальном режиме.

Знаете, что такое «мелатонин»? Это гормон сна, который защищает нас от стрессов и преждевременного старения. Он начинает вырабатываться в организме (внимание!!!) еще до полуночи, достигая своего пика в период с 00 и до четырех часов утра. После указанного времени выработка этого гормона постепенно падает до нуля.

Именно поэтому необходимо отходить ко сну в 22—00 – 23—00. Засыпать после полуночи означает повышение вероятности появления нервозности раздражительности в последующий день. Разговоры о совах и жаворонках, конечно же, хороши и занимательны, но Вы должны четко для себя усвоить, что в период с 23—00 и до 05—00 Вы должны спать обязательно!

Начало сна и пробуждение – по Вашему желанию, но спать больше восьми часов в день крайне нежелательно. Старайтесь найти для себя тот минимум сна по времени, который обеспечит Вам восстановление организма и бодрость на весь последующий день.

Это необходимо для того, чтобы делать на протяжении дня как много больше. Для чего? Дело в том, что достичь уровня футбольного Мастера это не в магазин сходить за хлебом и даже не подмести квартиру.

Для этого нужно трудиться много часов! Вы должны усвоить истину – идеальным футбольным Мастером стать невозможно. Для этого в сутках не хватает времени. Вывод: необходимо использовать каждую свободную минуту для саморазвития, для самосовершенствования



## СОВЕТ №7

### **Занимайтесь визуализацией – незаменимым атрибутом подготовки и поддержания кондиций футбольного Мастера!**

Для того чтобы футбольному Мастеру поддерживать форму на должном уровне, необходимо отшлифовывать большое количество технических приемов. Если это делать в полном объеме, то потребуются огромные затраты физической энергии и времени.

Подобные сверхнагрузки ни к чему хорошему не приведут. Но, выход есть! И этот выход – статические тренировки. Эти тренировки еще называют визуализацией тренерских заданий.

Что такое визуализация? Это очень просто. В качестве примера, расскажу об известном и документально подтвержденном эксперименте психолога Алана Ричардсона.

Баскетбольная команда была разделена на три группы; в каждой из них, определили и зафиксировали результативность каждого игрока. Игроки первой группы ходили в спортзал каждый день и отрабатывали броски.

Участники второй группы вообще не тренировались, а баскетболисты третьей группы проводили очень необычные тренировки.

Последние не ходили в спортзал, а оставались в своих комнатах, мысленно представляя себе процесс тренировки. По полчаса в день они видели себя настоящими снайперами, забивающими мячи с разных расстояний и побеждающими соперника с разгромным счетом.

Игроки третьей группы мысленно «тренировались» каждый день. Никаких других тренировок у них не было.

Через месяц все три группы протестировали вновь. Первая группа (те, кто тренировался классическим способом каждый день) улучшила свои результаты на . Вторая группа (те, кто бездельничал) ничем проверяющих не обрадовала. А в третьей группе (те, кто тренировался мысленно) улучшение было, практически, таким же, как и у группы, которая ежедневно тренировалась в зале!! **24%**

Творческая визуализация имеет огромную силу. В ней нет ничего сверхъестественного. Она основана на работе наших внутренних механизмов и энергии, а также умении направлять свои внутренние ресурсы.

Приведенный пример проявляет существование триады, – сознание, подсознание, физиология – как раз и являющейся одним из таких внутренних механизмов. Приверженцы современной футбольной доктрины, основанной на материалистическом восприятии окружающего мира, никогда не поверят в правдивость приведенного примера.

Но, факты, уважаемые господа, – вещь упрямая! . Он с легкостью опрокидывает или, скажем мягче, ставит под сомнение состоятельность многих футбольных теорий, касающихся физиологии футболистов и эффективности тренировочного процесса. **Эксперимент Алана Ричардсона подтвержден документально**

Значение тренировок футболистов, в форме визуализации тренерских заданий, трудно переоценить. Это блестящий способ, увеличить длительность ежедневного тренировочного цикла без увеличения энергетических затрат.

Эффект от внедрения в тренировочный процесс визуализации очевиден. Тогда почему она не востребована? Думаю, что пробуксовка связана с элементарной осторожностью и настороженностью.

К новому всегда так относятся. И это не удивительно. А вдруг не сработает? А вдруг навредит? Где статистика эффективного применения?

Давайте поговорим о конкретных упражнениях. Подберите для себя дома удобный стул или кресло. Диван также сгодится.

Сядьте поудобней. Вы должны быть расслаблены, плечи расправлены, спина прямая, голова слегка откинута назад, но, ни в коем случае не опущена на грудь. Приступаем к первому упражнению.

Поставьте перед собой стакан, графин, картину, что хотите. Вначале смотрите на предмет перед собой, а затем, закрыв глаза, представляйте его мысленно до мельчайших деталей.

На протяжении упражнения, несколько раз открывайте и закрывайте глаза, чтобы проверить соответствие мысленного образа реальной картинке. Понятно, да? Потренируйтесь так несколько дней.

Затем, приступайте к главному – статическим тренировкам. Почему статическим? Потому, что, сидя в кресле, Вы будете нарабатывать мышечную память, как это ни странно, тех или иных движений, производимых мысленно!

Здорово, не правда ли? Не задумывайтесь над механизмом этого явления. Поверьте, что он работает, проверен тысячекратно и доказан научно.

Представьте футбольные ворота. Пройдите взглядом по их стойкам, перекладине, сетке. Посмотрите внутренним взором на себя, свое местоположение на футбольном поле. Поставьте себя мысленно на одиннадцатиметровую отметку.

Далее. Представьте своего партнера, который с места правого нападающего или из сектора углового флажка делает Вам передачу низом. Замкните ее. Ударьте, вначале, щекой раз десять. Затем ударьте подъемом. Затем, примите мяч левой ногой.

Сделайте так, чтобы мяч после приема прокатился влево от Вас и тут же ударьте «шведой» в правый верхний от вратаря угол.

Затем, попросите виртуального ассистента сделать верховую передачу так, чтобы Вы могли ударить правой ногой с лета. Далее, можете мысленно отойти на сорок метров от ворот и попытаться поразить их с этого расстояния.

Провожайте взглядом полет мяча, корректируйте силу удара. Очень важное замечание. **Визуализации подлежат только те упражнения, которые Вы делали в реале!**

Знаете, почему? Потому, что представляя то или иное упражнение, Вы вспоминаете мышечные усилия при тех или иных движениях, что способствует еще лучшему развитию мышечной памяти. Это и есть суть визуализации.

Отрабатывая те или иные технические приемы, сидя с закрытыми глазами в кресле, Вы упражняете еще и зрительную память, гармонизируя ее с мышечной, что архиважно!

Запомните! Подготовка современного футболиста без визуализации – это отстой! Это прошлый век, это консерватизм, тянущий в болото отжившего. Вы хотите быть крутым футболистом, хотите стать не дутым, не распиаренным, а реальным футбольным Мастером? Тогда занимайтесь визуализацией!

Сколько нужно визуализировать по времени? Первый месяц подобных тренировок будет удовлетворительным при пятнадцатиминутных занятиях. Далее, «диванные» тренировки должны быть увеличены до получаса. Через полгода необходимо довести время подобных занятий до одного часа.

Составьте для себя список тех технических элементов, которые у Вас получаются хуже других. В визуализации, делайте акцент именно на них.

Еще не забывайте про собственные действия на футбольном поле, про свое амплуа. Представляйте мысленно, какую позицию Вы будете занимать при той или иной ситуации, как будете действовать в случае атаки Вас, когда Вы контролируете мяч.

Попробуйте мысленно сделать рывок, предлагая себя партнеру. Прислушивайтесь ко всем своим ощущениям. В общем, творите! Для подобной работы горизонтов нет.

Если Вы это будете систематически заниматься визуализацией, то станете желанной мишенью для зарубежных селекционеров. Работайте ребята! Под лежачего бомжа мартини не течет!

## СОВЕТ №8

**Не закапывайте внутрь себя возникающие вопросы – задавайте их тренеру. Он не кусается!**

Существует принцип, согласно которого, если после объяснения тренера, после его указаний, нет ни единого вопроса, то это однозначно означает, что, либо все всё поняли, либо никто ничего не понял. На самом деле, истина находится посередине.

Часть ребят понимают, о чем говорит тренер, а у тех, у кого возникли вопросы, нет смелости их задать: или боятся, или стесняются. А это неправильно!

Чему ты можешь обучиться, что ты можешь освоить и усвоить, если оставляешь без внимания то, что тебе непонятно? Как можно обучиться тому, что тебе не понятно?

Если у тебя возник вопрос к тренеру, то ты обязан его задать. В свою очередь, обязанность тренера – давать ответы на любые вопросы воспитанников. Более того, тренер должен способствовать тому, чтобы ему задавали вопросы.

Он должен быть открыт для ребят и приветствовать любое любопытство или желание четче понять тот или иной момент. Именно это дает возможность получить, так называемую обратную связь.

Т.е., Вы чему-то обучили ребят, и, за счет того, что они не боятся и не стесняются сказать Вам о своих впечатлениях, о своем непонимании или понимании, Вы имеете реакцию на обучение. Т.е., реакция ребят это и есть обратная связь.

Здесь просматривается двойная польза. Во-первых, футболист все расставляет по своим местам в собственной голове, а, во-вторых, тренер, отвечая на вопрос, сам четче начинает понимать то, о чем его спрашивают. Это признают все, кто обучает во всех сферах человеческой деятельности.

Тренер должен быть для футболиста: братом, отцом, другом, Наставником, тренером в одном лице. Если тренер таким является, то обратная связь, отклики на его обучение, реакция на его указания у него всегда будут, что позволит корректировать весь учебный процесс.

И последнее. Ребята! Если у Вас возник вопрос – задать его Вы просто обязаны. Не бойтесь беспокоить тренера. Заданный вопрос имеет тройную пользу.

Первое. Задав вопрос, Вы проясните для себя то, что Вам было не понятно. Второе. Задав вопрос, Вы даете возможность самому тренеру четче понять проблему, четче понять то, что еще пять минут назад он считал абсолютно прозрачным.

Чаще всего, заданный вопрос не открывает ничего нового тренеру. Но, бывают и такие вопросы, ответы на которые заставляют тренера по-другому посмотреть на тот или иной нюанс выполнения технического элемента. Этот эффект известен преподавателям всего мира.

И, наконец, третье. Ответ на заданный Вами вопрос удовлетворяет не только Вас, но и нескольких Ваших партнеров по команде, у которых этот вопрос «был на языке», но задать его они так и не решились.

Другими словами, вопрос задает один футболист, а от ответа получают удовлетворение четверо или пятеро других футболистов. Задавая вопрос, Вы, возможно, помогаете тем игрокам, которые не могут преодолеть стеснение.

Кстати, а знаете, почему люди стесняются задавать вопросы? Во-первых, они не хотят беспокоить тренера или другого учителя, а во-вторых, они боятся показаться тупыми, дремучими и т. д.

Не бойтесь показаться несмышлеными! Думайте о том, чтобы максимально ясно, максимально четко понять тот материал, который дал Вам тренер. Не бойтесь того, что Вы лишний раз дергаете тренера. Настоящий тренер всегда поймет Вас и проявит терпение и внимание к Вам и Вашей проблеме.



## СОВЕТ №9

### **Работайте с мячом даже тогда, когда сидите на унитазе!**

Это не шутка! Но, давайте обо всем по-порядку. Футбольный мир и, уверен, Вы, знаете такого футболиста, как Рональдиньо. А знаете ли Вы, что в детстве он несколько лет подряд играл в футбол... с собакой?

Почему? Потому, что не с кем было играть! Рональдиньо, для самосовершенствования использовал все подручные средства. Даже ассистент у него не был человеком, а собакой!

Знаете ли Вы, что очень многие известные и не очень футболисты на заре своей футбольной карьеры использовали, в качестве тренажеров и оборудования стены домов, гаражей, деревья с натянутой веревкой, играли на пустырях и т.д.? Чем больше Вы будете работать с мячом, тем лучше.

Еще раз хочу озвучить азбучную истину:

### **то, что тренируется – то развивается!**

Не стесняйтесь и не ленитесь работать самостоятельно. Используйте любую возможность поработать с мячом. Если находитесь в городском транспорте – визуализируйте! Если находитесь дома, и у Вас есть полчаса времени – выйдите на улицу и поработайте со стенкой, пожонглируйте или еще как-нибудь.

Даже сидя на унитазе, можно придумать для себя определенные упражнения с мячом. Но, я Вам этого не говорил – не хочу, чтобы у меня были проблемы с родителями.

Используйте для неформальных тренировок любые мячи – для тенниса, для настольного тенниса, вплоть до обыкновенных резиновых детских мячей. Используйте все, что имеет круглую форму.

Работа с мячом – это поддержание мышечной памяти на необходимом уровне. Пусть при этом эффект будет не такой большой, как при выполнении упражнений на футбольном поле с настоящим мячом, но он все равно будет!

Настоятельно рекомендую взять себе за правило всегда иметь с собой футбольный мяч – двойку. Он не занимает много места, но очень полезен. Лучше работать с таким мячом, чем вообще не работать.

Не брезгуйте жонглировать теннисным мячом. Это развивает ловкость, реакцию, координацию движений. Работа с мячами разного веса, размера, плотности безусловно облегчает работу со стандартным мячом. Для тренировки любой мяч хорош!

Футбольное искусство напоминает тканое полотно, состоящее из множества нитей. Неформальная работа с мячом – одна из таких нитей.

## СОВЕТ №10

**Берите пример с современных футбольных звезд, но не забывайте о собственной уникальности!**

Вы кто? Полузащитник? Нападающий? Неважно, какое у Вас футбольное амплуа. Берите пример с тех, кто не просто хорошо, а очень хорошо играет на Вашей позиции.

Вначале выделите для себя двух-трех футболистов, которые достойны, чтобы их игра была образцом для подражания. Анализируйте все. Смотрите, как они двигаются, как они предлагают себя, как атакуют соперника. Поинтересуйтесь их арсеналом обводки один в один. Проанализируйте их культуру паса и приема мяча.

Обратите внимание на ударную мощь Вашего кумира, на его двуноготь или отсутствие таковой. В общем, еще раз повторю, анализируйте все.

Крайне желательно поднять статистику игры своих любимцев. Заведите собственную статистику и сравните с показателями своих заочных учителей.

Не смотрите на современных футбольных звезд, как на Богов. Старайтесь не закрывать глаза на их ошибки в игре. Не удивляйтесь тому, что в некоторых аспектах игры Вы окажетесь сильнее. Это нормально! Идеальных игроков не бывает.

Берите у своих кумиров лучшее, и не закрывайте глаза на худшее. Отмечайте недостатки в игре и делайте выводы – не допускайте подобного в собственной игре.

## СОВЕТ №11

### **Режим дня – безальтернативное условие существования футбольного Мастера!**

О режиме дня я уже упоминал вскользь. Давайте поподробнее поговорим об этом. Что такое «режим дня»?

Режим дня – это четкое выполнение ежедневных повторяющихся действий в одно и то же время. Желательно, с одними и теми же временными затратами. Режим дня – это самодисциплина это возможность спланировать свой день, это правильное питание, это огромная экономия времени и многое другое.

Если сегодня Вы проснулись в семь утра, завтра в девять, а послезавтра – в полдень, то ничего хорошего не ждите. Дело в том, что изменение времени пробуждения, изменяет и время приема пищи.

Какие последствия? Самые нежелательные. Это нарушение обмена веществ, ведущее к ожирению, увеличению вероятности стрессов, понижение жизненного тонуса.

Безрежимная жизнь дезорганизует человека. Он не знает, как спланировать свой день. О какой утренней пробежке может идти речь, если Вы встаете в полдень? О каком нормальном соковыделении желудка можно говорить, если после завтрака, Вы, уже через час снова хватаетесь за ложку?

Как Вы можете спланировать работу на вечер, если, не обращая внимания ни на что, болтаете по телефону с другом или подругой? А теперь подведем коротенький итог сказанного.

Режим дня это:

- правильное питание;
- здоровый сон;
- утренняя зарядка;
- возможность планировать работу на день;
- максимальная эффективность в работе;

Думаю, что сказанного вполне достаточно, чтобы сделать правильный вывод. И не забывайте: «режим дня» и «футбольный Мастер» – понятия неотделимые!

## СОВЕТ №12

**Автор книги предупреждает: алкоголь, утехы, курево, чревоугодие вредны Вашей футбольной карьере!**

Очень печально, но об этом приходится говорить еще, еще и еще раз. Говорить о вреде алкоголя, курева, чревоугодия и других излишеств просто смешно. Об этом знают даже дети.

Знаете, в чем сложность противостояния алкоголю, утехам, куреву, чревоугодию? Это «синдром белой вороны».

Дело в том, что в компаниях курят практически все, кроме единиц. Очень редко можно увидеть «тусовку», извините за жаргон, где не тянутся к сигарете и пепельнице. А застолье без спиртного равносильно явлению гаишника без жезла.

О чревоугодии и говорить нечего. К сожалению, появление чувства сытости не останавливает от приема пищи подавляющее количество людей. Казино, кегельбаны, рестораны, девочки, различные зрелища – традиционные места для удовлетворения потребностей тела.

Что делать футболисту, который попал в ситуацию, где подавляющее большинство занимается излишествами разного рода? Необходимо оставаться самим собой.

Не нужно бояться быть белой вороной! Существует обывательская поговорка: если человек не пьет, то он – либо больной, либо подлец. Оказывается, что третьего не дано, если следовать логике поговорки. Третье это Вы! Третье это мы с Вами!

И пусть на Вас показывают пальцем, пусть отворачиваются любители «заложить за воротник». Уйдя из жизни, эти «здоровые» и «неподлые» люди, как правило (не все), оставляют после себя тире между датами.

## **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.