

Более 60  
ссылок на обучающее  
YouTube-видео!

# ФУТБОЛ



## по собственным ПРАВИЛАМ

Как воспитать непобедимого  
Уличного чемпиона



Самые эффективные финты,  
секреты тактики и полезные советы

---

Сергей Вейгман

Сергей Вейгман

**Футбол по собственным правилам**

«Автор»

2016

**Вейгман С. М.**

Футбол по собственным правилам / С. М. Вейгман — «Автор»,  
2016

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

© Вейгман С. М., 2016

© Автор, 2016

**Футбол  
по собственным правилам  
(или как воспитать непобедимого уличного чемпиона)**

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

Киев 2016

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

Когда у ребенка, который занимается футболом, появляются первые достижения, многие родители непроизвольно примеряют на себя звание родственников новой суперзвезды и начинают всеми силами подталкивать свое чадо к новым футбольным свершениям – как правило, в ущерб школьному образованию, изучению языков и получению других полезных навыков. На мой взгляд, это ошибка. Ведь футболист – это всего лишь профессия, имеющие свои преимущества и недостатки. Главный недостаток футбольного поприща – его чрезмерная элитарность. Этим видом спорта занимаются десятки миллионов детей и взрослых, однако в каждой стране этот вид спорта обеспечивает высокий и стабильный заработок лишь несколькими сотнями людей, включая тренеров, судей, администраторов и футбольных агентов. Как правило, больших денег не платят даже игрокам тех клубов, которые находятся за пределами высшего дивизиона, хотя они остановились в шаге от больших заработков. В странах вроде Великобритании, Испании, Германии, Италии или Франции ситуация немного иная, там количество обеспеченных, богатых и очень богатых футболистов измеряется тысячами, однако в любом случае входная дверь выглядит слишком узкой и 95% детей, которые приходят на свою первую тренировку, никогда в нее не протиснутся. А если добавить, что вместе с большими деньгами звезды футбола получают солидный букет травм, сильную нагрузку на сердце во время тренировочного процесса и карьеру, которая в 3 раза короче стандартного трудового стажа, красивая картинка под названием «мой ребенок – профессиональный спортсмен с зарплатой 100 000 фунтов в неделю» начинает казаться едва ли не портретом Дориана Грея, внешний вид которого с каждым годом значительно ухудшается.

Стало быть, заниматься футболом не стоит? Как минимум, не нужно жертвовать всем ради эфемерной карьеры футболиста. Чтобы преуспеть в профессиональном спорте, ваш ребенок быть невероятно талантливым, трудолюбивым и к тому же везучим – ведь большое количество детей, в том числе и чрезвычайно одаренных, заканчивают со спортом после тяжелых травм, полученных во время выступления за детские и юношеские команды. Кроме того, абсолютное большинство современных футболистов-профессионалов воспитывались в небогатых семьях. Лишь немногие из них росли в изобилии и достатке. Нравится вам это или нет, футбол – это спорт бедных, которые хотят стать богатыми. В общем, если у вас есть все основания надеяться на то, что ребенок сможет неплохо зарабатывать собственными мозгами – оставьте профессиональный футбол кому-нибудь другому.

**Спорт – часть образования**

Великий гольфист Тайгер Вудс говорил, что детей нельзя заставлять заниматься спортом и я с ним абсолютно согласен. Если ребенок не хочет совершенствовать свое тело, координацию движений, быстроту реакции и разум, соревнуясь с другими детьми, силой вы ничего не добьетесь. Единственное, что вы можете сделать – предоставить своему малышу максимум

информации о различных видах спорта и да пребудет с вами великая сила YouTube. Остается надеяться, что ребенок выберет тот вид спорта, который не нанесет непоправимый ущерб вашему семейному бюджету – далеко не каждая семья может оплачивать занятия конным спортом, гольфом или хоккеем. Впрочем, не исключено, что ваш малыш будет чувствовать себя не менее счастливым, если будет посещать бассейн или тренажерный зал – моя старшая дочь именно так и поступила. Таким образом ребенок спасет ноги, руки и позвоночник от нежелательных травм, но при этом потеряет нечто важное, что может помочь ему во взрослой жизни.

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

Футбол – командный вид спорта, и это немаловажное обстоятельство поможет вашему малышу найти новых друзей и осознать, что победа или поражения зависят от всех, кто выходит на поле. Также футбол дает возможность научиться контролировать эмоции и не нервничать по пустякам – в противном случае ребенок не добьется успеха ни в спорте, ни в жизни. В футболе твой противник всегда имеет лицо, и ты учишься относиться к нему с уважением – если, конечно, ради собственного успеха он готов играть по общепринятым правилам. Как и любой вид человеческой деятельности, футбол не всегда справедлив и, если ваш ребенок узнает и поймет это, его не надломят – я очень на это надеюсь – огорчения и несправедливости, которые неизбежно случаются во взрослой жизни.

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

### **Лучший тренер – это вы!**

В глубине души я верю, что вам нравится футбол и вы играли в эту игру хотя бы несколько раз в жизни – в противном случае вы бы не стали тратить свое время на чтение этой книги. Я не исключаю, что в свое время вы играли не так уж плохо. Возможно, вы даже добились определенных успехов на любительском уровне (мои поздравления вашему ребенку!) и даже сейчас находите время, чтобы побегать с друзьями или коллегами 1-2 раза в неделю. В таком случае вы наверняка сумеете показать своему малышу все основы игры. Более того: если ребенок действительно хочет научиться играть хорошо и обладает хотя бы средними способностями, а его отец или мать имеют солидный запас терпения, ваш юный футболист начнет делать успехи.

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

- «Я слишком устаю на работе, мне не до этого».*
- «Я уже все забыл, неохота вспоминать».*
- «Я плачу деньги тренеру, пусть он делает свою работу».*
- «Я бы хотел погонять мячик с мальшиом, но мне всегда некогда».*
- «Он и так хорошо играет, я ему не нужен».*

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

- 1) Нежелание проводить время с детьми.**
- 2) Мнимое отсутствие времени и навыков.**
- 3) Желание переложить всю работу на тренера.**

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

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

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

ровок вашего ребенка, на которые вы могли бы заглядывать по выходным. Главное – желание вашего малыша совершенствоваться и ваше желание ему помочь.

### **Выбираем площадку**

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

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

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

#### **2) Травяное поле среднего и плохого качества**

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

Прекрасной альтернативой посредственному травяному покрытию могут стать ухоженные травяные газоны в парках. Кстати, для этого совсем не обязательно жить в Великобритании – иногда подходящий травяной газон можно отыскать даже в Болгарии – к примеру, на территории отельного комплекса, в котором вы собрались провести семейный отпуск. В этом случае рекомендую вам приобрести десяток одноцветных пластиковых фишек, которые помогут вам превратить подстриженный газон в отличное тренировочное поле.

#### **3) Искусственный газон**

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

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

Ровные игровые площадки залов и резиновых полей станут отличным вариантом для отработки технических навыков, которые характерны для футзала (он же мини-футбол) и очень помогут вашему ребенку как в зале, так и на большом поле. За примерами далеко ходить не нужно – великий Роналдиньо начинал свою карьеру именно в зале. Недостатков у резиновых полей два: во время дождя они становятся очень скользкими (к счастью, такое покрытие быстро сохнет), а при падении на резину ребенок может поцарапать локти или колени (но не разбить их в кровь, как на асфальте). Также следует помнить, что некоторые технические приемы, которые отлично подходят для игры в зале, не очень подходят для большого поля и наоборот.

#### **5) Гаревое поле**

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

#### **6) Земляное поле**

Есть только всего две причины причина, которые могут заставить вас ходить на земляное поле: а) ваш ребенок еще слишком мал; б) поблизости нет полей с более качественным покрытием. Впрочем, мой сын получил от меня первые уроки футбола именно на такой площадке возле ближайшей школы и до тех пор, пока ему не исполнилось 6 лет, мы довольно часто выходили на нее поиграть. В качестве бесплатного бонуса мы получали нескошенную траву, неровное покрытие на углах площадки, кочки, плохо засыхающую лужу огромных размеров и ямки, вырытые детьми из близлежащих домов. Летом пыль, весной и осенью – грязь. В общем, будьте умными – не играйте на земляных полях. Если, конечно, у вас есть выбор.

#### **7) Асфальтовая площадка**

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

### **Выбираем спортивную одежду и экипировку**

#### **1) Бутсы**

Выбор футбольной обуви напрямую зависит от поля, на котором вы играете чаще всего. Если это травяной газон, вашему ребенку понадобятся бутсы с 11, 13 или 16 шипами на подошве, а если трава подстрижена очень коротко, можно приобрести многошиповки. Покупать бутсы с 6 или 7 металлическими шипами не советую – они предназначены для того, чтобы не падать на газоне, который представляет собой нечто среднее между болотом и размокшим от дождя огородом либо оставить «добрую память» на ногах игроков команды соперника.



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

## **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.