

Оглавление

Введение	5
Глава 1. История футбола и основные футбольные термины	7
Словарь футбольных терминов.....	7
История современного футбола	23
Самые сильные национальные чемпионаты.....	42
Глава 2. Подготовка к занятиям	57
Медицинские показания для игры в футбол.....	57
Познай свое тело	61
Футбольная форма	62
Как правильно разминаться.....	63
Глава 3. Удар по мячу	71
Удар носком	71
Удар серединой подъема	73
Удар внутренней частью подъема.....	76
Удар внешней частью подъема.....	78
Удар «щечкой» (внутренней стороной стопы)	79
Удар пяткой	81
Удар внешней частью подъема с «подрезкой».....	83
Удар внутренней частью подъема с «подрезкой».....	84
Удар по мячу, катящемуся от игрока	86
Удар по мячу, катящемуся навстречу	87
Удар по мячу, катящемуся сбоку.....	88
Удар по летящему мячу.....	89
Удар с полуплета.....	93



Оглавление

Удар через голову	95
Удар по мячу головой	97
Глава 4. Остановка мяча	103
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	103
Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока.....	105
Остановка подошвой опускающегося сверху мяча	107
Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы	109
Остановка мяча, летящего в воздухе	110
Глава 5. Ведение мяча, финты и другие технические приемы	118
Ведение мяча.....	118
Выполнение финтов и прочих хитрых приемов	123
Как правильно отобрать мяч у соперника	130
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.....	134
Глава 6. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа ...	137
Как должен играть вратарь.....	137
Как должен играть защитник	151
Типичные ошибки защитников	159
Как должен играть полузащитник	163
Типичные ошибки полузащитников	167
Как должен играть нападающий	170
Типичные ошибки нападающих.....	174
Основы футбольной тактики.....	177
Подготовка команды к матчу и разбор завершившейся игры.....	183
Спорные моменты и судейские ошибки как часть современного футбола.....	185
Заключение	192