

Оглавление

Введение	6
Глава 1. История футбола и основные футбольные термины	8
Словарь футбольных терминов.....	8
История современного футбола	23
Турниры сборных команд: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.....	26
Соревнования клубных команд.....	46
Самые сильные национальные чемпионаты.....	48
Чемпионат Англии	49
Чемпионат Испании	51
Чемпионат Германии	54
Чемпионат Италии	56
Чемпионат Франции	58
Чемпионат Португалии.....	61
Глава 2. Подготовка к занятиям	63
Медицинские противопоказания для игры в футбол	63
Познай свое тело	67
Футбольная форма	68
Как правильно разминаться.....	69
Глава 3. Удар по мячу	77
Удар носком	77
Удар серединой подъема	79



Удар внутренней частью подъема.....	82
Удар внешней частью подъема.....	83
Удар «щечкой» (внутренней стороной стопы)	85
Удар пяткой	87
Удар внешней частью подъема с «подрезкой».....	88
Удар внутренней частью подъема с «подрезкой».....	90
Удар по мячу, катящемуся от игрока	91
Удар по мячу, катящемуся навстречу	93
Удар по мячу, катящемуся сбоку.....	94
Удар по летящему мячу.....	95
Удар с полулета.....	98
Удар через голову	100
Удар по мячу головой	102
Глава 4. Остановка мяча.....	107
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.....	107
Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока.....	109
Остановка подошвой опускающегося сверху мяча	111
Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы.....	112
Остановка мяча, летящего в воздухе	114
Глава 5. Ведение мяча, финты и другие технические приемы	121
Ведение мяча.....	121
Выполнение финтов и прочих хитрых приемов	125
Тренировки без мяча	128
Занятия с мячом	129
Как правильно отобрать мяч у соперника	132
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.....	136



Глава 6. Действия на поле и обязанности игроков	
разных амплу	139
Как должен играть вратарь.....	139
Ловля и прием мяча	141
Отбивание мяча	144
Ввод мяча в игру ногами и руками	147
Упражнения для вратаря	149
Типичные ошибки начинающих вратарей.....	150
Как должен играть защитник	153
Типичные ошибки защитников	160
Как должен играть полузащитник	164
Типичные ошибки полузащитников	168
Как должен играть нападающий	170
Типичные ошибки нападающих.....	174
Основы футбольной тактики.....	177
Подготовка команды к матчу и разбор завершившейся игры	182
Спорные моменты и судейские ошибки как часть современного футбола.....	185
Заключение.....	192