Глава 102: Первая тренировка в качестве профессионала II

Одетый в свою новую полностью черную спортивную форму "Русенборга", Закари вышел на поле, когда было всего без десяти минут девять. Он испустил долгий сдерживаемый вздох, когда заметил, что тренеры еще не прибыли.

Большинство других игроков уже давно начали выполнять разминочные упражнения на газоне. Некоторые потягивались или собирались группами, играя в рондо или жонглируя мячом. Остальные делали упражнения с конусами.

Это все еще была предварительная тренировка. Игроки могли свободно использовать его для тренировок любым способом, который они пожелали. Несмотря на отсутствие надзора, все они занимались своими тренировками с абсолютной сосредоточенностью, соответствующей их статусу профессиональных футболистов топового норвежского клуба.

Закари позволил своему взгляду блуждать по всему полю, проходя мимо четырех вратарей, практикующих свои прыжки и ловлю, пока он не остановился на группе, проходящей упражнения с конусами. Он заметил Торе Региниуссена, недавно назначенного капитаном "Русенборга", который бегал треугольниками между конусов. Его залысины и внушительный рост более метра восьмидесяти придавали ему зловещий вид. Именно такой взгляд Закари видел у таких серьезных игроков, как Рио Фердинанд, Марко Матерацци и Дженнаро Гаттузо.

Вопреки своей устрашающей осанке, капитан был покладистым человеком, который ни с кем не вступал в конфликт, если только они не совершали серьезных ошибок на поле. До тех пор, пока вы играли в меру своих способностей, вы оставались в хороших отношения с серьезным капитаном.

Его сопровождали вице-капитан Микаэль Дорсин, нападающий из Нигерии Джон Чибуике и новый знакомый Закари Ники Нильсон. Они бежали по конусам, временами двигаясь назад и вперед, делая последовательные крутые повороты.

Когда Закари наблюдал, как четверо из них по очереди проходят упражнение с конусами, он предположил, что они работают над своей быстротой, временем реакции и ловкостью.

Он хорошо разбирался в этом упражнении, так как практиковался с ним еще в своей прошлой жизни. Оно помогало улучшить быстроту и маневренность при коротких спринтах и быстрой смене направления. Оно учило игроков контролировать свое тело и сохранять готовность. Кроме того, упражнение улучшало время реакции, поскольку игроку приходилось ждать сигнала партнера, прежде чем броситься к конусу, аналогично тому, как нужно реагировать на мяч или соперника во время игры. Это была очень эффективная тренировка.

Поскольку тем утром Закари уже пробежал десять километров, у него не было намерений участвовать в каком-либо интенсивном разогреве. Итак, он нашел себе местечко на боковой линии и начал разминаться.

Он хотел сохранить свою выносливость, выполнив более легкую разминку. Таким образом, он смог бы показать себя с лучшей стороны, когда начнется настоящая тренировка.

Однако, когда он занимался всего минуту, Микаэль Дорсин заметил его и приостановил выполнение упражнения с треугольным конусом.

- Закари, - крикнул он, вице-капитан, махая рукой. - Приходи и присоединяйся к нам. Не

растягивайся в одиночестве на обочине, - услышав крик Микаэля, трое других игроков, тренировавшихся с ним, тоже повернулись и посмотрели на Закари.

- Стоило мне подумать, что мог бы сегодня расслабиться во время разминки, - невнятно пробормотал Закари, криво улыбаясь. Он перестал разминаться и побежал трусцой к центральному кругу, где тренировались Микаэль Дорсин и остальные.

Хотя Закари хотел избежать упражнения, он не мог просто проигнорировать приглашение вице-капитана. Он хотел вписаться в команду, и первым шагом к этому была чрезмерная тренировка.

- Маленькая птичка сообщила мне, что ты наконец-то присоединился к нашим рядам, - с улыбкой произнес вице-капитан Микаэль. - Поздравляю. - Он протянул руку в перчатке для приветствия.

- Спасибо, и тебе тоже доброе утро, - сказал Закари, пожимая ему руку.

У Микаэля был вид викинга, со светлыми волосами до ушей более светлого оттенка. Он был внушительным защитником, который был центральной фигурой в "Русенборге" с 2008 года. Если бы не его более зрелый возраст, Закари был уверен, что он все еще был бы капитаном вместо Торе Реджиниуссена, недавно зачисленного под номером 4.

За последние несколько тренировок "Русенборга", на которых присутствовал Закари, он пришел к пониманию, что должен быть в хороших отношениях с вице-капитаном, чтобы вписаться в команду. Но, к счастью, Микаэля заботило только одно, вернуть "Русенборг" на вершину. Пока ты был достаточно талантливы, он относился к тебе как к другу как на поле, так и за его пределами. Он особенно хорошо относился к Закари, поскольку тот был одним из самых многообещающих молодых талантов в команде.

- Ладно, давайте вернемся к делу, - сказал Микаэль после того, как Закари закончил стучать кулаками с Ники Нильсоном и одними губами поздоровался с другими игроками - Торе Реджиниуссеном и Джоном Чибуике.

Затем Закари присоединился к четырем старшим игрокам, когда они в течение следующих нескольких минут выполняли упражнение "треугольник". Они не разговаривали между собой, а сосредоточились исключительно на тренировке. Они повторяли упражнение снова и снова, пока не запыхались. К тому времени тренеры уже прибыли и устанавливали тренировочное оборудование на поле.

СВИСТОК

В 9:30 утра прозвучал свисток помощника тренера. Каждый игрок на поле, включая Закари, немедленно прекратил всё, что они делали, и занял свои позиции на одном конце поля. Когда ассистенты, наконец, закончили раскладывать конусы в две линии, мистер Рольф Аас, тренер по фитнесу, начал проводить Закари и его новых товарищей по команде через динамичную разминку.

Первая тренировка со старшей командой "Русенборга" официально началась.

- Давайте начнем медленно и разогреем спящие мышцы, - сказал мистер Рольф Аас, проходя через конусы, демонстрируя, чего он ожидал от игроков.

Игроки последовали за ним, начав с медленных и легких динамичных действий, таких как

растяжка икр. Они продолжали добавлять более энергичные движения, такие как прыжки по-лягушачьи и подъемы передних ног при ходьбе, совершая круги вокруг конусов. Они постепенно делали упражнения более интенсивными, до тех пор, пока к концу тренировки не перешли на бег и не покрылись потом.

К тому времени Закари уже дышал, как рыба, только что вынутая из воды. Он был измотан, так как интенсивно тренировался еще до рассвета. Тем не менее, Закари все же заставил себя не отставать от остальных, пока тренировка не закончилась. Он понимал, что станет сильнее только тогда, когда выйдет за свои пределы. И поскольку у него был такой чит, как эликсир физической подготовки, он был полон решимости использовать его, чтобы улучшить свою физическую форму как можно быстрее.

После завершения динамичной разминки игрокам был разрешен короткий перерыв на воду. Но две минуты спустя Тронд Хенриксен, помощник главного тренера "Русенборга", дал свисток, сигнализируя о начале тренировки передач.

Закари и его товарищи по команде ни в малейшей степени не жаловались. Они начали передавать мяч через тренировочные манекены, расставленные прямоугольными рядами вокруг поля. В течение следующих двадцати минут они не делали ничего сложного. Они просто пинали мяч своим коллегам, когда наступала их очередь, двигаясь по часовой стрелке вокруг манекенов. Они в основном сосредоточились на отработке основ, таких как передача, контроль мяча и позиционирование, выполняя связанные с этим упражнения снова и снова, чтобы достичь совершенства.

Закари в очередной раз был поражен тем, как профессионалы могут использовать простые базовые тренировочные процедуры для достижения своих целей. Но он прекрасно понимал, что все это благодаря тренерам, которые наблюдали за игроками.

Тренеры постоянно кричали на игроков, чтобы они оставались начеку или исправляли позы для ударов ногами. Они не допускали никакой расслабленности, что делало тренировку очень интенсивной и эффективной. Когда игрок совершал ошибку, они не стеснялись в выражениях с ним. Они давали ему полный рот своей резкой критики, указывая на то, что он сделал неправильно.

По ходу занятия игроки переходили к выполнению более сложных движений, включающих множество вариаций упражнений "пасуй и уходи". Поскольку Закари не был новичком в профессиональной командной тренировке, сосредоточив внимание на пасе, он прошел все упражнения по пасу, не допустив ни одной ошибки. Он был очень мотивирован произвести впечатление и завоевать место в команде, отправляющейся в Швецию на следующий день. Более того, его мастерство в Ментальных Чарах Зинедина-Пирло помогло усовершенствовать его навыки передач. Таким образом, он прошел упражнение без особых потерь энергии, так как был более эффективен с мячом.

Ровно в 11:00 Тронд Хенриксен, помощник главного тренера "Русенборга", еще раз свистнул в свисток и дал сигнал всем игрокам направиться к боковой линии, где их ждал тренер Йохансен. Все на поле, включая Закари и его группу, немедленно прекратили тренировку и направились к тренерам.

- Доброе утро всем вам, - поприветствовал тренер Йохансен после того, как игроки образовали вокруг него полукруг. Он говорил по-английски, так как знал, что многие из вновь набранных игроков не овладели норвежским языком.

- Доброе утро, тренер, - ответили игроки более или менее в унисон.

- Не теряя времени, мы продолжим тренировку позиционирования, которую начали вчера, - сказал тренер, потирая свой рыжебородый подбородок. - На этом занятии мы сосредоточимся не на каких-либо конкретных тренировочных упражнениях, а на командной работе. Цель этой сессии - помочь нам адаптироваться к новой схеме 4-3-3, которую мы чаще всего будем использовать в этом сезоне. К вашему сведению, именно такой состав мы будем использовать завтра в товарищеском матче против "Мальме". Так что будьте внимательны.

Тренер Йохансен продолжил объяснять, чего он ожидает от игроков во время следующей тренировки. Они сыграют 11 на 11, сосредоточившись на пасах и позиционировании в схеме 4-3-3. Каждый игрок мог сделать максимум два касания мяча, прежде чем передать его дальше. В противном случае он получил бы штраф за то, что удерживал мяч дольше разрешенного.

Когда тренер Йохансен закончил объяснять упражнение, его помощник Тронд Хенриксен разделил игроков на две команды, одну в красных нагрудниках, а другую в зеленых. Закари горел желанием играть, так как прошло много времени с тех пор, как он участвовал в напряженном матче.

http://tl.rulate.ru/book/58479/2696166