

Глава 312: Физическая форма

На следующее утро Закари проснулся рано и направился в Леркендал. Поскольку он все еще находился в процессе овладения Обманкой Робиньо, он хотел провести несколько часов практики перед настоящей тренировкой команды. Однако, добравшись до тренировочной площадки, он заметил, что там был кто-то, кто прибыл даже раньше него.

Он был удивлен, увидев высокую фигуру тренера Йохансена, стоящего посреди тренировочной площадки и смотрящего вдаль. Казалось, будто тренер был пастухом, наблюдающим за своим стадом. Тем не менее, нигде поблизости не было ни животных, ни даже людей.

- Тренер, вы сегодня очень рано, - сказал Закари, стоя рядом с тренером посреди почти пустой тренировочной площадки.

Тренер медленно наклонил голову и улыбнулся Закари.

- Наконец-то ты здесь, - сказал он. - С возвращением.

- Спасибо, тренер, - ответил Закари. - На самом деле я прибыл в Тронхейм вчера. Однако мне нужно было уладить некоторые личные вопросы, так как я отсутствовал дома около двух месяцев. Так что, я не смог присутствовать на вчерашней тренировке команды.

- Не волнуйся, - сказал тренер. - Вчера мы лишь поработали над физической подготовкой членов команды. Многие из твоих товарищей по команде не тренировались серьезно в межсезонье. В результате их физическая форма была не на должном уровне. Мы должны были помочь им вернуться в форму, прежде чем приступить к реальной работе над тактикой против "Фиорентины".

- Ох, - сказал Закари, слегка нахмутив брови. Он стремился помочь своей команде прогрессировать дальше в Лиге Европы.

Однако многое зависело от силы его товарищей по команде, поскольку футбол - это игра для одиннадцати игроков. Если их уровень физической подготовки каким-то образом недостаточен, им будет трудно проявить себя наилучшим образом в течение следующих нескольких дней. Вследствие чего, "Русенборгу" будет очень трудно обыграть своего следующего соперника - "Фиорентину".

Находясь в отпуске, Закари посмотрел множество матчей "Фиорентины" за последние два месяца, и, по его оценке, итальянская команда была в ударе. "Фиорентине" даже удалось обыграть "Удинезе" перед выходом в финал Кубка Италии. Конечно, обыграть их было нелегко.

Так что, если все игроки "Русенборга" не смогут работать как единое целое и выкладываться на все сто, им придется нелегко против такой свирепой итальянской команды. Это была простая, но уродливая правда.

- Тренер, - сказал Закари, его тон был немного сдержанным. - Тогда, когда мы начнем работать над реальной тактикой? Матч с "Фиорентиной" состоится на следующей неделе в четверг. До него осталось всего восемь дней.

- Мы должны быть в состоянии начать сегодня, - сказал тренер с улыбкой. - Не волнуйся. Положение команды не так плохо, как кажется. Кроме тебя, все остальные прибыли неделю назад. Последние семь дней они работали над своей физической формой. Они уже в хорошей форме и почти готовы начать настоящую подготовку к матчу. Есть вероятность, что ты

окажешься на скамейке запасных, если тебе не хватит физической формы.

Закари усмехнулся.

- У меня нет причин беспокоиться, так как я усердно работал над своей физической формой на протяжении всего межсезонья. Вместо этого меня беспокоит не лучшая форма моих товарищей по команде. Вы же знаете, играть в футбол приятнее с отличными товарищами по команде.

- Верно, - сказал тренер Йохансен, кивая. - Вот почему мы делали всё возможное, чтобы вернуть команду в идеальную форму. От тех, кому не удастся достичь приемлемого уровня физической подготовки к концу сегодняшнего дня, придется отказаться. Нет смысла вовлекать их в наши планы тренировок.

- Жестко! - удивился Закари.

- Не боишься войти в их число? - спросил тренер с улыбкой, взглянув на Закари.

- Вовсе нет, - уверенно ответил Закари.

- Тогда не о чем беспокоиться, - сказал тренер. - Сейчас у нас есть две команды почти одинаковой силы. Мы легко сможем собрать вокруг тебя хорошую команду, даже без половины игроков.

- О, хорошо, тренер, - сказал Закари, чувствуя себя немного растерянным, не находя слов. - Я начну свою тренировку прямо сейчас. Есть несколько аспектов моей игры, над которыми я все еще работаю. Я надеюсь доработать их до начала сезона.

- Ладно, иди, - сказал тренер Йохансен, махнув рукой. - Я с нетерпением жду этих новых аспектов игры, когда мы сыграем с "Фиорентиной". Так что, пожалуйста, сделай всё, что в твоих силах.

- Спасибо, тренер, - сказал Закари. - Я могу обещать, что вы не будете разочарованы, - добавил он, прежде чем отойти от тренера, чтобы начать свою тренировку.

Погода в тот день была холодной, а тренировочная площадка скользкой из-за осадков, выпавших прошлой ночью. Однако всё это не помешало Закари тренироваться с присущей ему серьезностью.

Он быстро установил конусы на одной стороне поля и вскоре начал выполнять упражнения на ловкость и дриблинг. В течение следующих нескольких минут он работал как маньяк, не заботясь ни о чем вокруг. Он был просто похож на робота, когда пробирался через ряд конусов с мячом, приклеенным к его ногам.

Завершив работу с конусами, Закари сразу же переключился на жонглирование мячом. В течение следующей дюжины или около того минут он занимался этим со стопроцентной сосредоточенностью, поскольку находился в процессе оттачивания своих навыков контроля и владения мячом, чтобы освоить перешагивание.

Хотя жонглирование может показаться простым упражнением, для профессионалов это был верный способ отточить свои навыки владения мячом. Жонглирование может укрепить связь с мячом и улучшить тайминг, понимание пространства, касания, координацию движений, равновесие, контроль тела и силу ног, одновременно укрепляя уверенность игрока. Вот почему

многие из блестящих профессиональных игроков были превосходными жонглерами мячом.

Например, такой феноменальный игрок, как Роналдиньо, в ранние годы провел множество часов, жонглируя мячом, и отточил это мастерство до невероятного уровня. Он мог часами жонглировать мячом, используя не только ноги, но и многие другие части своего тела. В результате его навыки контроля мяча во время матчей были на чудовищном уровне.

Закари давно понял, что игроку, не обладающему отличным контролем мяча, будет трудно стать мастером дриблинга. Вот почему он ни капельки не удивился, когда система включила упражнения на жонглирование в качестве части его программы физической подготовки для овладения навыком Обманки Робиньо.

Минуты пролетели быстро, и вскоре Закари закончил свою тренировку. Оглядевшись, он заметил, что большинство игроков первой команды "Русенборга" уже прибыли. Они выполняли различные упражнения по фитнесу, в одиночку или в небольших группах, даже без руководства тренеров.

Среди них были два новых лица, которых "Русенборг" только что подписал. Ими были Такуми Минамино, игрок из далекой Японии, и молодой Карл Токо Экамби из Камеруна. В тот момент они вдвоем спокойно делали упражнения на ловкость с Михаэлем Дорсином и Эриком Байи.

- Похоже, эти двое уже хорошо вписываются, - задумчиво произнес Закари, прежде чем шагнуть вперед, чтобы поприветствовать их. Он обменялся с ними несколькими словами, позаботившись о том, чтобы поприветствовать их в команде. После этого он начал перемещаться по полю, чтобы поздороваться с остальными своими товарищами по команде.

В частности, он провел больше времени, общаясь с Касонго и братьями Оттерсонами, которые к этому времени прочно закрепили свои позиции в команде "Русенборг". За прошедший год они трое сильно повзрослели. У них даже был шанс побороться за места в первой команде, если они продолжают усердно работать.

СВИСТОК

Прозвучал свисток, когда Закари все еще разговаривал с Касонго и Оттерсонами. Без лишних слов они вчетвером быстро направились к группе тренеров, которые в этот момент находились в центральном круге.

- Доброе утро всем вам, - сказал тренер Йохансен, когда все присутствующие игроки "Русенборга" собрались перед ним. - Сегодня мы начнем настоящую подготовку к матчу Лиги Европы против "Фиорентины". Нам придется усердно работать в течение следующих семи дней, пытаясь набрать форму и усовершенствовать нашу тактику на эту игру.

- "Фиорентина" - команда, в настоящее время занимающая четвертое место в чемпионате Италии, - продолжил тренер, обводя взглядом игроков. - Они, безусловно, сильные соперники с мощным составом, который может создать массу проблем даже таким европейским гигантам, как "Милан" и "Ювентус". Так что, чтобы победить их, мы должны будем показать себя с лучшей стороны как команда.

- Ошибок быть не может! Все игроки должны безупречно сыграть свои роли, если мы хотим иметь шанс победить их. И именно поэтому я решил отобрать для этой игры только подходящих игроков.

- Я могу заверить вас, что при выборе команды я не буду учитывать результаты прошлого

сезона. Таким образом, даже если вы всегда были запасным игроком в прошлом сезоне, или новичок, который только что присоединился к "Русенборгу", у вас всё равно будет шанс, если вы будете усердно работать в течение следующих семи дней. До тех пор, пока вы сможете доказать, что вы лучше остальных на тренировочной площадке, у меня нет причин исключать вас из состава. Всё ясно, ребята?

- Да, тренер.

Тренер Йохансен кивнул.

- Теперь, когда мы на одной волне, мы можем подумать о начале наших тренировок. Но сначала я хотел бы проверить вашу физическую форму. Те, кого я сочту непригодными, даже не получают права участвовать в сегодняшней тренировке. Им придется пойти в тренажерный зал и довести свою физическую форму до приемлемого уровня, прежде чем они смогут вернуться сюда на тактическую тренировку.

Волна ропота прокатилась по толпе игроков после заявления тренера. Похоже, большинство сомневались в своей физической форме, учитывая что они только что вернулись из межсезонья.

- Тихо, - сказал тренер командным тоном. - Вы профессиональные игроки, а не какие-то новички в академии. Оставаться в форме - ваша самая важная обязанность как профессионала. Итак, почему я должен терпеть вас, если вы не позаботились о поддержании своего уровня физической подготовки в межсезонье?

Игроки сразу же успокоились, услышав слова тренера Йохансена. Тренер был прав. Непригодный игрок не имел права играть в футбол высокого уровня. Им оставалось только проглотить свои жалобы и надеяться на лучшее во время фитнес тестирования.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2734303>