

## ЧТО НУЖНО ДЛЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Дополнительный плюс футбола — доступность с точки зрения экипировки. Юные хоккеисты, например, часто носят на свои тренировки сумки с инвентарем, которые едва ли не больше и тяжелее их самих. Футбол в этом смысле гораздо более демократичен.

В первую очередь для занятий нужна обувь. Она должна быть удобной, не натирать ногу, но сидеть плотно, не болтаясь. Чтобы правильно подобрать обувь, попросите ребёнка сдвинуть ногу так, чтобы большой палец упирался в мысок. Если между задником и пяткой можно с усилием просунуть палец — обувь подходит. Примерку нужно делать на гетры.

Для первых занятий подойдут любые кроссовки с плоской подошвой. У них должен быть ярко выраженный протектор и нетканый верх. Если ребёнок играет в поле, то после того, как он наработает необходимые навыки игры, можно покупать бутсы. Не все игровые поля обладают качественным покрытием, поэтому лучше выбирать бутсы, у которых шипы направлены в разные стороны. Для игры в зале на ровном покрытии бутсы, конечно, не нужны.

Для защиты от травм необходимы щитки. Они должны хорошо сидеть на ноге, быть лёгкими и начинаться сразу от лодыжки. Футбол — игра активная, поэтому щитки необходимо регулярно промывать от пота, чтобы предотвратить размножение бактерий и просушивать после каждой тренировки и игры.

Гетры надеваются поверх щитков. Помимо эстетической, их функция также заключается в том, чтобы защитить ноги от мелких травм.

Одежда для игр и тренировок должна быть из синтетического материала, который эффективно отводит влагу от тела. Сверху надевается непродуваемая ветровка или лёгкая мембранная куртка.