

Сегодня пятница, а значит, у меня очередная тренировка по футболу. Я как раз подъезжаю вместе с мамой к стадиону, когда нас догоняет Норберт.

— Привет, Штеффен, — здоровается он со мной. — Как настрой? У нас завтра важный матч!

Норберт — тренер футбольной команды, в которой я играю.





В раздевалке уже переодеваются мои товарищи по команде.

— Нужно было взять с собой бутсы, — говорит Норберт одному из ребят. — Мы сегодня тренируемся на поле с натуральной травой, а в обуви без шипов можно заниматься только в зале или на искусственном газоне. На траве в шиповках сцепление лучше.

Бутсы — это такая специальная обувь для игры в футбол с шипами на подошве и твёрдым носком.



Сегодня последняя тренировка  
перед важной игрой на выходных.  
Это будет матч за победу в кубке.



Мы всегда начинаем тренировку с разминки. Разминаться очень важно, чтобы не получить травму и не потянуть мышцу. Норберт говорит нам, что делать, ведь он прекрасно в этом разбирается: когда-то он играл в профессиональной футбольной лиге.

А чтобы стать тренером и получить лицензию, он прошёл специальное обучение.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)