

УДК 796 332
Ч 64

ЧИРВА Б.

Ч 64 Футбол. Предыгровая разминка команд российской Премьер-Лиги в 2010 г.: методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 68 с.

Приводится характеристика предыгровой разминки полевых игроков команд Премьер-Лиги, участвовавших в Чемпионате России 2010 г., с описанием применяемых упражнений и указанием дозировки их выполнения.

Материалы предназначены для тренеров, работающих как в профессиональных футбольных командах, так и в юношеском футболе.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-134-1

© Б. Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
Условные обозначения.....	5
1. Разминка команды «Рубин» Казань.....	6
2. Разминка команды «Спартак» Москва.....	11
3. Разминка команды «Зенит» Санкт-Петербург.....	15
4. Разминка команды «Локомотив» Москва.....	19
5. Разминка команды ЦСКА Москва.....	23
6. Разминка команды «Сатурн» Московская область.....	26
7. Разминка команды «Динамо» Москва.....	30
8. Разминка команды «Томь» Томск.....	35
9. Разминка команды «Крылья Советов» Самара.....	38
10. Разминка команды «Спартак» Нальчик.....	42
11. Разминка команды «Терек» Грозный.....	46
12. Разминка команды «Амкар» Пермь.....	49
13. Разминка команды «Ростов» Ростов.....	53
14. Разминка команды «Анжи» Махачкала.....	57
15. Разминка команды «Сибирь» Новосибирск.....	61
16. Разминка команды «Алания» Владикавказ.....	65