

**УДК 796 332**  
**Ч 64**

**ЧИРВА Б.**

**Ч 64** Футбол. Предыгровая разминка вратарей команд российской Премьер-Лиги в 2011 г.: методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 92 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-170-7**

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

# Содержание

Введение.....	4
Условные обозначения.....	5
1. Разминка вратаря команды «Зенит» Санкт-Петербург В. Малафеева.....	6
2. Разминка вратаря команды ЦСКА Москва И. Акинфеева.....	11
3. Разминка вратаря команды «Рубин» Казань С. Рыжикова.....	15
4. Разминка вратаря команды «Спартак» Москва А. Диканя.....	23
5. Разминка вратаря команды «Локомотив» Москва М. Гилерме.....	27
6. Разминка вратаря команды «Спартак» Нальчик Е. Помазана.....	35
7. Разминка вратаря команды «Динамо» Москва А. Шунина.....	40
8. Разминка вратаря команды «Томь» Томск С. Песьякова.....	45
9. Разминка вратаря команды «Ростов» Ростов Д. Радича.....	50
10. Разминка вратаря команды «Анжи» Махачкала Н. Ревишвили.....	55
11. Разминка вратаря команды «Терек» Грозный С. Джанаева.....	59
12. Разминка вратаря команды «Крылья Советов» Самара С. Веремко.....	64
13. Разминка вратаря команды «Амкар» Пермь В. Хомутовского.....	71
14. Разминка вратаря команды «Кубань» Краснодар А. Будакова.....	77
15. Разминка вратаря команды «Волга» Нижний Новгород И. Абаева.....	84
16. Разминка вратаря команды «Краснодар» Краснодар Е. Городова.....	89