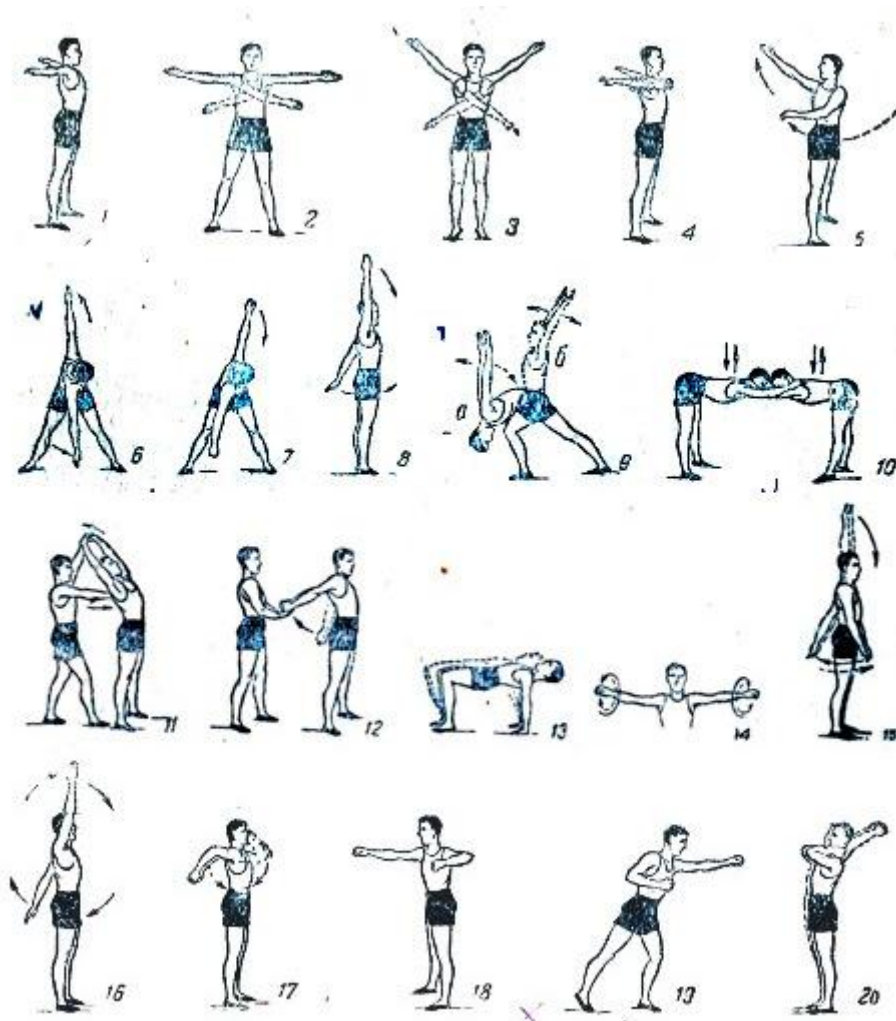


Упражнения на физику (без мяча) для футболистов

Важной частью тренировки является выполнение футболистами общих развивающих упражнений в отсутствии мяча. К ним относятся:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса (выполнение сгибаний и разгибаний, вращений, махов и т. д.). Такие упражнения необходимо выполнять, как на месте, так и в движении.



2. Упражнения для мышц шеи (наклоны и повороты в разных направлениях)



3. Упражнения для туловища:

- наклоны и повороты;
- поднятие и опускание ног в положении лёжа и т.д.

4. Упражнения для ног:

- выполнение махов;
- выполнение приседаний и выпадов

5. Упражнения с сопротивлением:

- выполнение тех же поворотов и наклонов туловища, но только в парах;
- выполнение приседаний с партнёром и элементами борьбы в стойке

Футбол европейский (до)

Перед растяжкой — один круг трусцой вокруг поля.



Футбол европейский (после)

