

Универсальная футбольная предыгровая разминка (38–47 минут)

Все упражнения выполняются на половине футбольного поля.

Беговые упражнения (6–7 минут)

1. Пробежка обычным бегом от боковой линии до боковой и обратно (**2 мин**).
2. Пробежка приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, и так всю дистанцию (**2 мин**).
3. Дистанция та же. Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и «высокое бедро» выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять – обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию (**2 мин**).

Упражнения на гибкость (5–7 минут)

А. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

В. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок) поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

С. Упражнение «Велосипед». Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

Д. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

Е. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

Беговые упражнения (8–9 минут)

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

А. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (**2 мин**).

В. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед (**2 мин**).

С. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо, произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

Д. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

Упражнения на гибкость (2–3 минут)

А. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

В. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

С. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.

Беговые упражнения (4–5 минут)

Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

А. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

В. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

С. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

D. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

E. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоким поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

Упражнения с мячом (10–12 минут)

A. Передачи мяча в парах. Расстояние между партнерами – 10 метров:

- Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча – два шага вперед навстречу мячу;
- передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения тот же.

B. Игроки образуют две колонны по 5 человек. Расстояние между колоннами – 10 метров. Занимающиеся передают мяч следующим образом:

- первый номер первой колонны делает передачу первому номеру второй колонны и делает рывок в хвост второй колонны;
- первый номер из второй колонны в одно касание делает передачу второму номеру из первой колонны и делает рывок в хвост первой колонны и т. д.;
- занимающиеся перебегают из одной колонны в другую с правой стороны от партнера;
- время выполнения 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута.

C. Вторая серия передач мяча в колоннах – построение то же, что и в первом упражнении, но после передачи мяча партнеру из противоположной колонны, ускорение делается в хвост своей колонны. Время выполнения – 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута.

D. Игровое упражнение на держание мяча внутри квадрата 25 на 25 метров. 5 игроков в два касания передают друг другу мяч, а 5 других игроков пытаются мяч перехватить. 3 минуты игры, 30 секунд – пауза и еще 2 минуты игры.

Удары в ворота (3–4 минут)

A. Участвуют нападающие и полузащитники – у каждого по мячу. Футболисты встают в 15 метрах от линии штрафной площади. Упражнение состоит из ведения мяча на скорости до линии штрафной и удара в ворота с этой линии. Каждый игрок производит по пять ударов.

B. Защитники в парах делают средние и длинные передачи. Расстояние между партнерами – 15–25 метров. Всего делается по 10–15 передач.