

مقدمه

عملکرد حرفه‌ای در رشته فوتبال، در سطوح حرفه‌ای و آماتور به هردوی بازیکنان و مربیان بستگی دارد. فوتبال نوین نیازمند سطوح بالای مشارکت، انگیزه و تمرکز است تا نیازهای مربوط به آمادگی بدنی و تاکتیک بخوبی برآورده شود. بازیکنان نیز باید به تقویت ویژگی‌هایی چون توانایی بدنی، چابکی، واکنش سریع و بازی گروهی پردازند. برخی از این ویژگی‌ها طبیعی هستند، ولی برخی دیگر را با تمرین مناسب می‌توان ارتقا بخشید. بنابراین وظیفه مربیان نه تنها بهبود آمادگی بدنی، بلکه توانایی‌های ذهنی بازیکنان است. همگان معتقدند که کار گروهی از بهترین شیوه‌ها محسوب می‌شود. زمان کافی باید به تمرین تاکتیک‌ها و تکنیک‌ها اختصاص یابد، ولی بدون تاکید زیاد بر آن، این امر در تئوری و عمل با مشکل مواجه می‌شود. در برنامه‌ریزی دقیق تمرینات باید علاوه بر ریتم سالیانه، شرایط هفتگی بازیکنان و نیازهای آنان نیز لحاظ شده و تعادلی میان فشار و استراحت ایجاد شود.

مربی باید از کم‌علاقگی تعدادی از بازیکنان در اثر مشکلات خانوادگی و شغلی آگاه باشد. کار مداوم و فعالانه در طول فصل و حتی طی چندین سال اغلب دشوار و حتی غیرممکن بنظر می‌رسد. در فوتبال حرفه‌ای و آماتور عملکرد مربی با موفقیت‌ها و شکست‌ها سنجیده می‌شود. بنابراین موفقیت در این کار به عوامل پیرامونی آن ارتباط دارد. به همین دلیل ایجاد تنوع و جذابیت در تمرینات برای افزایش انگیزش بازیکنان اهمیت زیادی دارد.

بسیاری از مربیان و تمرین‌دهندگان در فوتبال آماتور، زمان کافی برای طراحی برنامه‌های تمرینی ندارند. برنامه‌های تمرینی این کتاب به این افراد کمک خواهد کرد. آنان همواره باید برنامه‌ها را براساس نیازهای خود بررسی کرده و با آن تطبیق دهند. بنابراین، این برنامه‌ها تنها چارچوب‌هایی هستند که از ایده‌های مربی حمایت و به او کمک می‌کنند از زمان خویش استفاده بهینه کرده و بازده کار وی را بهبود می‌بخشند.



روش‌های عمومی تمرین

هدف این مقدمه مختصر، فراهم آوردن دانش پایه ترکیب ساختارهای تمرینی است. ما با تمرین به ساخت سیستماتیک بازیکنان یا تیم‌های ورزشی و رساندن آنها به بالاترین سطوح توانایی ورزشی اقدام می‌کنیم. بنابراین تمرین مناسب فرآیندی است که به بهبود جنبه‌های آمادگی جسمانی از قبیل استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و مهارت و همچنین؛ جنبه‌های روانی از قبیل احساسات، اعتمادبنفس، خودکنترلی، انگیزش، هدایت و تصمیم‌گیری می‌پردازد.

در فرآیند تمرین همواره سازگاری ارگانیزم با افزایش سطح عملکرد ایجاد می‌شود. قلب و سیستم گردش خون، سیستم عصبی مرکزی، سوخت و ساز، عضلات، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل؛ همگی نقش مهمی را در سازگاری ایفا می‌کنند. آمادگی خوب تنها در صورتی بدست می‌آید که جنبه‌های جسمانی و روانی (ذهنی و روحی) با یکدیگر هماهنگ باشند. بازیکنی که بدون انگیزش درونی وارد زمین می‌شود بطور قطع نمی‌تواند به بهترین سطح عملکرد خویش دست یابد و نخواهد توانست تکالیف تاکتیکی که برای وی در نظر گرفته شده را بخوبی اجرا کند. در سوی دیگر، بازیکن شاخصی که آمادگی لازم را ندارد قادر نخواهد بود از توانایی‌های خود در طی ۹۰ دقیقه بازی استفاده کند.

اهمیت آمادگی جسمانی

آمادگی هردوی توانایی‌های بدنی و ذهنی را شامل می‌شود. اجزای آمادگی جسمانی برای اجرا عبارتند از: قدرت، استقامت، سرعت، چابکی و مهارت (هماهنگی).

تعاریف

استقامت. مقاومت بدن در برابر خستگی، هنگامیکه تمام بدن در طولانی‌ترین زمان ممکن در حال فعالیت است، مانند دوچرخه‌سواری، دویدن طولانی و شنا. استقامت به دو دسته عمومی و موضعی تقسیم می‌شود که اولی برای تعداد زیادی از گروه‌های عضلانی و دومی برای گروه مشخصی از عضلات (مانند بازو) بکار می‌رود.

استقامت به عوامل زیر بستگی دارد:

الف. کیفیت قلب و سیستم گردش خون (توانایی تحویل و استفاده از اکسیژن)

ب. فرآیندهای سوخت و سازی (تامین و آزادسازی انرژی)

ج. سیستم عصبی مرکزی.

قدرت. توانایی سیستم عضلانی برای انقباض و اعمال نیرو در مقابل مقاومت

قدرت حرکتی بوسیله دو عامل زیر محاسبه می‌شود:

۱- ترکیب و ساختار عضلات (سطح مقطع تارهای عضلانی، تندانقباض و

کندانقباض بودن تارها)

۲- سرعت انقباض عضلات و هماهنگی با سیستم عصبی مرکزی (ایجاد و انتقال

پیام‌های عصبی).

سرعت. توانایی انجام حرکات در سریع‌ترین حالت ممکن (مانند دوی سرعت). عواملی

که در سرعت نقش دارند عبارتند از:

الف. نوع و ترکیب تارهای عضلانی (تندانقباض و کندانقباض)

ب. هماهنگی عضلات و سیستم عصبی

ج. آزادسازی انرژی از سلول‌های عضلات

د. قابلیت ارتجاعی تارهای عضلانی

ه. توانایی عضلات برای آزاد بودن (ریلکسیشن).

چابکی. توانایی بکارگیری مفاصل در تمام جهات.

چابکی به عوامل زیر بستگی دارد:

الف. قابلیت ارتجاعی و انعطاف‌پذیری عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها

ب. تنش و انقباض عضلانی

ج. سن

د. عوامل روانشناختی (خلق و خو، انگیزش)

ه. سایر عوامل (زمان روز، شرایط آب و هوایی، دما).

مهارت (هماهنگی). مهارت به تعامل بین سیستم عصبی مرکزی و سیستم عضلانی در انجام حرکات مربوط می‌شود. ما می‌توانیم هماهنگی را به دو دسته درون عضلانی و برون عضلانی تقسیم‌بندی کنیم. هماهنگی درون عضلانی به تعامل عصب‌های یک عضله خاص در خلال انجام یک حرکت ویژه اطلاق می‌گردد. هماهنگی بین عضلانی به تعامل عضلات مختلف در خلال انجام یک حرکت ویژه اطلاق می‌گردد.

جنبه‌های روانی (رفتار ذهنی)

ظرفیت ورزشی بازیکن تنها تحت تاثیر جنبه‌های خاص آمادگی بدنی نیست، بلکه رفتارها و عوامل روانی نیز بر آن اثرگذارند. آگاهی از وضعیت اجتماعی بازیکن (پیشینه خانوادگی، وضعیت فعلی خانواده، مدرسه، زندگی کاری)، عادات و مشکلات مربوط به سلامتی وی؛ مربی را به قضاوت صحیح در خصوص توانایی‌های بازیکن در هر زمان قادر می‌سازد.

مربی می‌تواند بشکل ویژه و مثبت، تلاش‌های تمرینی و انگیزش بازیکن را تحت تاثیر قرار دهد. دستیابی به عملکرد ورزشی بهینه در ابتدا به چارچوب شخصیتی کلی بازیکن بستگی دارد (مانند توانایی وی در هدایت، خودکنترلی و عدم خودخواهی)، ولی تحت تاثیر اخلاق و تربیت او نیز قرار می‌گیرد. بنابراین هر مربی باید حالات و ویژگی‌های مختلفی را در تیم، درحین و پس از زمان تمرین بکار گیرد.

بطور خلاصه می‌توانیم بازیکنان را به سه گروه اصلی تقسیم‌بندی کنیم:

الف. بازیکن درونگرا که از بروز احساسات خود جلوگیری می‌کند و همواره تحت فشار روانی مداوم قرار دارد.

ب. بازیکن برونگرا که به راحتی و بر اثر مسائل و مشکلات کوچک تحریک می‌شود و واکنش نشان می‌دهد.

ج. بازیکن خویشتن‌دار که در شرایط دشوار فشار روانی، شخصیت خود را بخوبی حفظ می‌کند.

بازیکنان و مربیان باید بدانند که فرآیند فکر کردن که برای مفاهیم تاکتیکی، برنامه-ریزی و فعالیت‌های ورزشی بکار می‌رود بطور مستقیم از کورتکس مغز نشات می‌گیرد. احساساتی چون ترس، عصبانیت و لذت که در محیط بازی به وفور ایجاد می‌شوند از مغز هستند و تحت تاثیر آزادسازی هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین قرار می‌گیرند. کاهش هشیاری در اثر احساساتی چون خشم، ترس و عصبانیت تحت تاثیر نورآدرنالین و افزایش هشیاری و توانایی واکنش سریع تحت تاثیر آدرنالین هستند. بنابراین، بدیهی است که بسیاری از واکنش‌ها در طول مسابقه تا حد زیادی تحت تاثیر شرایط روانی فرد قرار گیرند. بعضی از این شرایط عبارتند از:

- ترس از ارتکاب اشتباه در مقابل هم‌تیمی‌ها، دوستان، تماشاگران و از دست دادن وجهه و جایگاه
- ناکامی در دستیابی به اهداف بسیار بلند (مانند قهرمانی)، هنگامیکه فرد معتقد است پیروزی همه چیز است
- خستگی و عدم دستیابی به عملکرد مطلوب
- احساس کوچک بودن در اثر عدم آمادگی بدنی، تکنیکی و تاکتیکی
- احساس اشباع بیش از حد در اثر فشار زیاد تمرینات و تعداد بالای مسابقات
- انتظارات از خود و دیگران، در مواقعی که انتظارات بیرونی (باشگاه، هم‌تیمی‌ها و رسانه‌ها) بسیار زیادند و عدم توانایی برآورد ظرفیت عملکردی فرد.

این وظیفه مربی است که در خلال تمرینات با بازیکنان ارتباط برقرار کرده و به هدایت احساسات آنها بشکل رفتار متمرکز بپردازد. بازیکنان نیز باید بدانند تنها رفتارهای غیراحساسی می‌تواند آنان را به موفقیت رهنمون سازد. این تغییر رفتار با برقراری ارتباط مناسب بین مربی و اعضای تیم بخوبی حاصل خواهد شد. برای تمام اعضای تیم (فردی و گروهی) ضروریست که همه بازیکنان از لحاظ روانی در وضعیت مناسب ذهنی قرار داشته باشند.

وضعیت مناسب ذهنی با عوامل روانی زیادی در ارتباط است، از جمله:

- میزان تمایل به مشارکت
- ورزش و کار
- مشکلات خانوادگی
- نیازهای جنسی

- نگرش نسبت به مسابقه
- ترس از آسیب دیدگی
- عدم امنیت فردی
- تفاوت سنی و نسلی بن بازیکنان و مربی.

اصول تمرینی ویژه فوتبال

نیازهای ویژه فوتبال آماتور می‌تواند با اتخاذ روش تمرینی مناسب بخوبی برآورده شود. انواع مختلف روش‌ها با ساختارهای متفاوت باید با یکدیگر هماهنگ باشند. فشار در اثر حجم و شدت تمریناتن ایجاد می‌شود که باید بین آنها تناسب وجود داشته باشد. حجم و شدت تمرین راهنمایی برای برنامه‌ریزی تمرین در درازمدت هستند. فشار و سازگاری را می‌توان بصورت فرآیند تحریک و واکنش توضیح داد. تحریک ناکافی منجر به سازگاری نمی‌شود و تحریک زیاد نیز سبب ابتلا به بیش‌تمرینی خواهد شد. در موقع برنامه‌ریزی برای حجم تمرین، نه تنها باید تحریک و فشار، بلکه تناسب بین فشار و بازیافت نیز در نظر گرفته شود. پیشرفت در تمرین براساس اصل بیش‌جبرانی رخ می‌دهد. برای مثال، انرژی مورد استفاده برای تمرین باید دوباره توسط ارگانیسم بازسازی شود. هر تمرین موجب کاهش منابع انرژی می‌شود که این خود بازیابی دوباره انرژی را بدنبال خواهد داشت. مرحله بازیافت نباید تا برگشت آمادگی به سطوح اولیه ادامه یابد، بلکه باید در زمان مناسب و با محرک‌های تمرینی جدید ادامه یابد.

در اینجا به شرح مختصر برخی اصول تمرین برای فوتبال می‌پردازیم.

- اصل فشار فزاینده به افزایش مداوم تمرینات برای دستیابی به حداکثر عملکرد می‌پردازد. این افزایش می‌تواند خطی (برای افراد مبتدی)، پیش‌رونده (افراد سطح بالا) یا مرحله‌ای با افزایش خستگی (افراد با بالاترین سطوح عملکردی) باشد.
- اصل مداومت اشاره دارد که فرآیند تمرین باید مداوم و بدون وقفه طولانی‌مدت باشد.
- اصل فشار حداکثر بیان می‌دارد که ارتباط بین فشار و استراحت باید هماهنگ باشد تا بازیابی انرژی در کوتاه‌مدت (ثانیه‌ها و دقیق) و بلندمدت (ساعت‌ها و روزها) بخوبی صورت گیرد.
- اصل تغییر فشار به ترکیب ماهرانه اهداف و روش‌های تمرینی اشاره دارد.

- اصل زمانبندی به مربی کمک می کند بازیکنان را در فرم ثابت نگهدارد و از افت آنها جلوگیری کند.
 - اصل فردی سازی به تمرین براساس ویژگی های فردی بازیکنان اشاره دارد. این اصل تنها در بالاترین سطوح آماتور و حرفه ای بکار برده می شود.
- یکی از اصول موفقیت در تمرینات، آگاهی از ویژگی های فشار تمرینی است. حجم و شدت تمرین در نقطه مقابل یکدیگر قرار دارند و هرچه حجم تمرین افزایش یابد، از شدت آن کاسته می شود و بالعکس. برای تعیین مقدار فشار باید شاخص هایی برای آن تعریف شود. این شاخص ها عبارتند از:
- شدت محرک، مقدار محرک، طول محرک، تراکم محرک، تعداد محرک، و تعداد تمرین. شدت محرک، قدرت تحریک افراد توسط محرک است. برای مثال، دویدن و دریبل کردن با حداکثر سرعت ممکن.
- مقدار محرک به توصیف مدت و تکرار محرک ها در واحد تمرینی می پردازد. برای مثال، مجموع مسافت دویده شده یا وزنه جابجا شده.
- طول محرک مدت زمانی است که یک محرک یا مجموعه ای از محرک ها عرضه می شوند.
- تراکم محرک به ترتیب زمانی ارائه محرک ها و رابطه بین فشار و استراحت می پردازد. برای مثال، در تمرینات سرعتی و پریدن باید استراحت کافی بین تمرینات وجود داشته باشد.
- تعداد محرک به تعداد تکرار در هر سری می پردازد.
- تعداد تمرین، تعداد جلسات تمرین در روز یا هفته را نشان می دهد.

گونه های تمرین

براساس فشار وارد بر سیستم های عضلانی، سه گونه اساسی تمرین وجود دارد:

۱- تمرین قدرتی

۲- تمرین سرعتی

۳- تمرین استقامتی.

افزایش قدرت از طریق افزایش فشار عضلانی در مقابل مقاومت (وزنه یا همبازی) حاصل می شود. استقامت نیز از طریق افزایش فشارها در مقابل مقاومت بدست می آید. سرعت تا حد زیادی به قدرت بستگی دارد و با افزایش قدرت افزایش می یابد.

تمرین قدرتی

در فوتبال قدرت در هر کجا که ورزشکار حرکت می‌کند (با و بدون توپ) مورد نیاز است. تمرین قدرتی بطور ویژه سبب رشد حرکات درحال رشد می‌شود. در فوتبال فعالیت‌هایی چون دویدن و استارت‌ها علاوه بر بهبود قدرت، افزایش سرعت و استقامت را نیز بدنبال خواهند داشت. در این ورزش کمتر با افزایش حجم عضلانی از طریق تمرین با وزنه‌های سنگین پرداخته می‌شود، بلکه تمرینات عضلانی پویا که در آنها قدرت و سرعت عضلات بهبود می‌یابند مورد تاکید است. انواع تمرینات زیر می‌توانند برای بازیکنان فوتبال مفید باشند:

۱- وارد آوردن فشار از طریق وزنه‌های آزاد

۲- کار با بازیکنان هم‌تیمی

۳- تمریناتی که نیازمند تحمل وزن بدن هستند (مانند پریدن و کار با توپ مدیسین بال).

تمرینات سرعتی

در طول یک مسابقه همواره نیاز به حفظ سرعت وجود دارد. واکنش‌های مشخص نسبت به رقبا در بالاترین سرعت رخ می‌دهند. افزایش سرعت تنها در مواقعی رخ می‌دهد که عوامل تشکیل‌دهنده آن افزایش یافته باشد. یکی از عوامل افزایش سرعت، تمرینات هماهنگی سرعت با سیستم عصبی است. این تمرینات زمان واکنش و زمان انقباض عضلانی را کاهش می‌دهند. تمرین سرعتی نیاز به زمان استراحت بالایی دارد، بشکلی که سیستم عصبی بطور کامل بازیافت شده و در ادامه، حساسیت آن نسبت به محرک‌ها بخوبی احیا شده باشد. در تمرینات سرعتی تاکید می‌تواند برروی استقامت در سرعت یا انعطاف‌پذیری قرار داشته باشد. تمرین سرعتی در فوتبال دارای اهمیت زیادی است، زیرا در بسیاری از موقعیت‌ها سرعت بالاتر موجب رسیدن به توپ و جا گذاشتن حریف می‌شود و سرنوشت بازی را تغییر می‌دهد. هرچه بازیکن سریع‌تر به توپ برسد، سریع‌تر حمله را آغاز می‌کند و سودمندی‌های زیادی را بدنبال خواهد داشت.

تمرین استقامتی

اهمیت استقامت در ورزش حرفه‌ای و آماتور غیرقابل انکار است. تمرین استقامتی بویژه در آماده‌سازی برای مسابقات اهمیت کلیدی دارد. حرکت مداوم درخلال بازی و حضور فعالانه با و بدون توپ موجب خستگی بازیکنان می‌شود. تمرین استقامتی با این

خستگی مقابله می‌کند. تمرین استقامتی را می‌توان با دویدن و انواع تمرینات با توپ انجام داد. مشخص شده است که تمرین استقامتی با توپ راحت‌تر تحمل می‌شود و برای بازیکنان لذت‌بخش‌تر است.

بازیکنانی که بهتر به تمرین استقامتی می‌پردازند کمتر دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. بازیکنان با استقامت بالاتر در مقابل فشار مقاوم‌ترند و ثبات روانی بالاتری دارند که آنها را در مقابل ناامیدی، شکست و مشکلات انگیزشی حفظ می‌کند.

انجام تمرین استقامتی باید به گونه‌ای باشد که بازیکن را در اجرای برنامه تکنیکی و تاکتیکی یاری کند، نه اینکه تنها توانایی استقامتی وی را افزایش دهد. بازیکن علاوه بر استقامت هوازی، به استقامت بی‌هوازی نیز نیازمند است تا ظرفیت بدنی خود را افزایش دهد و بتواند در موقعیت‌های تغییر سرعت، تغییر جهت، شتاب، شوت، سرزنی و ... که طی بازی به وفور اتفاق می‌افتند موفق باشد.

روش‌های تمرین برای استقامت

سه روش برای تمرین استقامتی وجود دارد:

- استقامت طولانی‌مدت (دویدن در ۶۰-۴۰ درصد ظرفیت بیشینه) که فشار کم و طولانی مدت است.
- استقامت میان‌مدت (دویدن در ۸۰-۶۰ درصد ظرفیت بیشینه) که فشار در دوره‌های زمانی ۴۰ ثانیه تا ۲ دقیقه‌ای وارد می‌شود و استراحت کافی برای جبران کسر اکسیژن صورت می‌گیرد. نمونه خوبی از آن، دویدن با توپ (مثلاً بازی ۴ به ۴) است.
- استقامت کوتاه‌مدت از طریق دویدن با بالاترین سرعت حاصل می‌شود (۹۰-۷۵ درصد ظرفیت بیشینه). طول زمان فشار کوتاه است (۴۵-۱۵ ثانیه بدون توپ و ۱۲۰-۴۵ ثانیه با توپ). استراحت فعال (۵-۳ دقیقه) مانند کار آرام با توپ در بین تمرینات انجام می‌شود.

تاکتیک‌ها در فوتبال آماتور

تمرینات تاکتیک در فوتبال به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

۱- تاکتیک‌های فردی

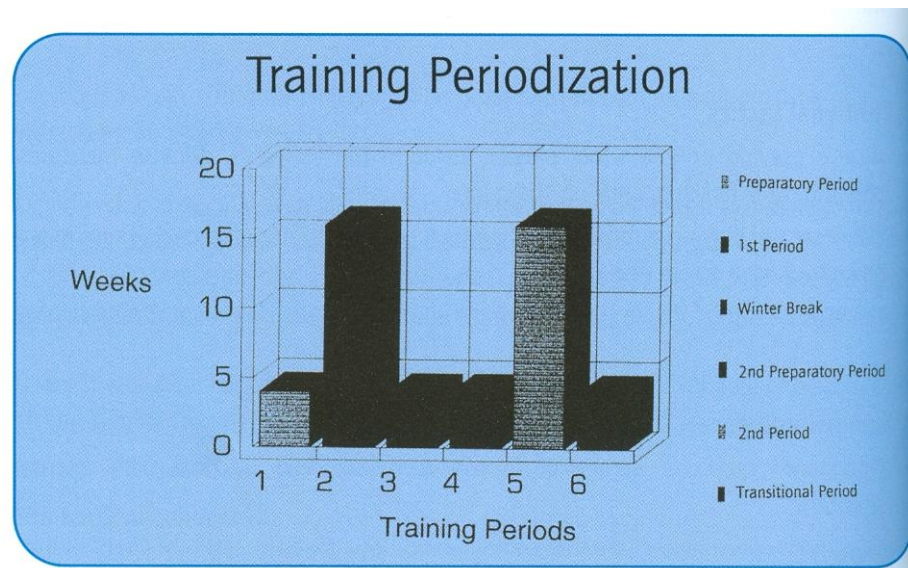
- پوشش، قطع کردن، شوت، دریبل، پاسکاری
- سرزنی، تکل، تغییر جهت بازی

۲- تاکتیک‌های تیمی

- تاکتیک‌های دفاعی، تاکتیک‌های هجومی، وقت‌کشی، تاکتیک‌های مقابله‌ای، پرسینگ، سیستم‌های بازی (۳-۳-۴، ۲-۵-۳، و ...)، جلو کشیدن
- ۳- تاکتیک‌های مربوط به جایگاه
- حمله: بازی در کناره‌ها، پرسینگ، جلو کشیدن، تغییر جناح بازی
- حفظ بازی: بازی در کناره‌ها، بازی عرضی، حفظ توپ، پوشش فضا
- دفاع: حفظ توپ، آفسایدگیری، پوشش فضا، پاسکاری، بازی دفاعی
- ۳- شرایط بیرونی
- کیفیت حریف: سطح آمادگی، مهارت تکنیکی، مهارت تاکتیکی، قدرت ذهنی
- شرایط روز بازی: آب و هوا، شرایط زمین، اندازه زمین، شرایط میزبانی، رفتار تماشاگران
- موقعیت بازی: کرنر، ضربه آزاد، پنالتی، قطع بازی
- وضعیت بازی: هدایت، نیمه اول یا دوم
- موقعیت در لیگ: صعود، شانس قهرمانی، سقوط، میانه جدول.

برنامه‌ریزی دوره‌های تمرین

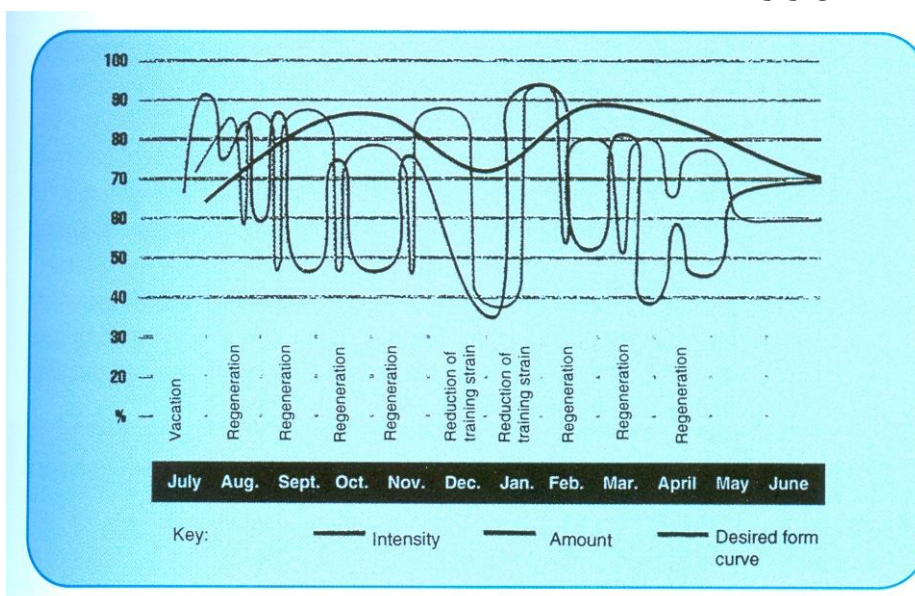
با زمان‌بندی تمرین ما تمرین را به بخش‌های کوچک‌تر (دوره‌ها، سیکل‌ها) تقسیم می‌کنیم که هر یک بر چیزی تاکید دارند. دوره‌های تمرینی به این دلیل شکل گرفته‌اند که ساختارها و محتوای تمرینات باید بشکل دوره‌ای با پیشرفت ورزشی سازگار باشد. از این رو، برنامه‌های تمرینی برای آماده‌سازی در طول فصل، پیش از فصل و دوره انتقال زمان‌بندی متفاوتی با هم دارند. لیگ فوتبال آماتور آلمان ۴۸ هفته به طول می‌انجامد (شکل زیر) و با در نظر گرفتن تعطیلات زمستان، برنامه زیر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.



تمرین و مسابقه در طول سال به شکل زیر خواهد بود:

- اولین دوره آماده‌سازی (پیش فصل): ۴ تا ۶ هفته
- اولین دوره فصل مسابقات: ۱۶ هفته
- دومین دوره آماده‌سازی: ۴ هفته
- دومین دوره فصل مسابقات: ۱۶ هفته
- مرحله انتقال: ۴ تا ۶ هفته.

برنامه‌ریزی فوتبال آماتور در هر کشور با کشور دیگر متفاوت است. در اینجا آلمان تنها بعنوان نمونه ذکر شده و دوره‌های تمرینی و مسابقه برای هر فرد می‌توانند متفاوت باشند. دوره‌های فردی می‌توانند به شکل منعطف و بسته به سطح بازیکن طراحی شوند. در برنامه تمرین سالانه بایستی تناسب حجم و شدت تمرین بدقت مدنظر گرفته شود (شکل زیر).



در برنامه‌ریزی تمرین باید سطوح بازیکنان بدقت مدنظر قرار گیرد. در سطوح پایین معمولاً ۲ نوبت در هفته تمرین انجام می‌شود. از سطوح متوسط تا نخبه، تعداد روزهای تمرین به حداکثر ۴ روز افزایش می‌یابد. معمولاً روزانه ۲ نوبت تمرین انجام می‌شود. بنابراین برنامه تمرین براساس نیازها و سطوح بازیکنان طراحی می‌شود و محتوا و اهداف برنامه‌های تمرینی برای بزرگسالان با کودکان متفاوت است و نباید بدون تغییر و تطبیق لازم برای آنان مورد استفاده قرار گیرد. محتوا و تاکید تمرین در هر هفته با هفته دیگر نیز برای هر پست با پست دیگر (مثلاً دروازه‌بان با مهاجم) متفاوت است. زمان‌بندی صحیح با دوره آماده‌سازی آغاز می‌شود که در دو حیطه انجام می‌گیرد:

- ۱- دوره آماده‌سازی عمومی که فشار تمرینات و حجم و شدت آنها بالاست. بویژه در سطوح بالا تمرینات بصورت هم‌روزه انجام می‌شوند تا آمادگی جسمانی عمومی (استقامت، قدرت، توانایی پرش و سرعت) افزایش یابد.
- ۲- دوره آماده‌سازی اختصاصی که شدت و سرعت بازی بالاست و تاکتیک‌ها، کار با توپ و هماهنگی بازیکنان جدید با تیم صورت می‌گیرد. کار با توپ در این دوره اهمیت زیادی دارد. برنامه با بازی‌های تمرینی خاتمه می‌یابد.

توجه ویژه‌ای باید به شرایط تمرینی از قبیل گرما، رطوبت و ... صورت گیرد. اردوهای تمرینی در مرحله پیش از فصل معمولاً تنها در بالاترین سطوح مفید خواهند بود. وجود فصل زمستان در وسط دوره موجب کاهش مختصر آمادگی بدنی خواهد شد. در دوره دوم آماده‌سازی، هردوی شدت و حجم تمرین بصورت هماهنگ افزایش می‌یابند تا سطح آمادگی دوباره افزایش یابد. در این زمان از بازی‌های دوستانه برای بهبود کار تیمی در بخش‌های دفاعی، میانی و حمله استفاده می‌شود. در دوره مسابقات، افزایش فشار رقابت‌ها باید با کاهش فشار تمرینات همراه شود. در این زمان، محتوای تمرینات باید بر روی حفظ آمادگی عمومی و اختصاصی تاکید داشته باشد که از طریق تمرینات رقابتی و ویژه حاصل می‌شود. از بازی‌ها برای بهینه‌سازی شرایط بدنی و روانی و بازیافت استفاده شود.



نکات مربوط به سازماندهی

برنامه‌های تمرینی باید به گونه‌ای طراحی شوند که آمادگی جسمانی، تکنیک و تاکتیک بصورت سیستماتیک بهبود یابند. تغییر در تمرینات فردی امکانپذیر و مطلوب است، ولی مربی باید اطمینان یابد که بازیکنان از آمادگی کافی برای برآوردن نیازهای بازی برخوردارند (در صورت لزوم از تمرینات فردی برای بازیکنان مصدوم یا ناآماده استفاده شود)

یک مربی باید از ابزارها و وسایل زیر برخوردار باشد:

۱- سوت

۲- کورنومتر

۳- توپ (به تعداد کافی، دستکم یک توپ برای هر دو نفر)

۴- مدیسین بال

۵- موانع

۶- پوشش یکدست بازیکنان (کاور)

۷- کش فیزیوتراپی و بازتوانی

۸- نوارهای قرمز و سفید برای تقسیم‌بندی زمین بازی.

ارزیابی عملکرد

در فوتبال آماتور از ارزیابی عملکرد جهت مشخص شدن شرایط بدنی کنونی بازیکنان استفاده می‌شود. مربیان می‌توانند با روش‌های ساده‌ای به این هدف دست یابند. ارزیابی کاملاً مرتبط تنها از طریق سنجش عملکرد بازیکن در زمین بازی امکانپذیر است، ولی تفسیر آن بسیار دشوار خواهد بود.

آزمون‌های مختلف نیز تنها توانایی‌های ویژه‌ای چون استقامت، قدرت، سرعت و ... را می‌سنجند. ضربان قلب در هر دقیقه می‌تواند جهت ارزیابی ظرفیت بازیکن و شرایط

تمرین برای هر فرد مورد استفاده قرار گیرد. ضربان استراحتی یک فرد تمرین کرده بین ۸۰-۶۰ ضربه در دقیقه است. هرچه شرایط تمرین استقامتی بهتر باشد، تعداد ضربان استراحتی کاهش می‌یابد.

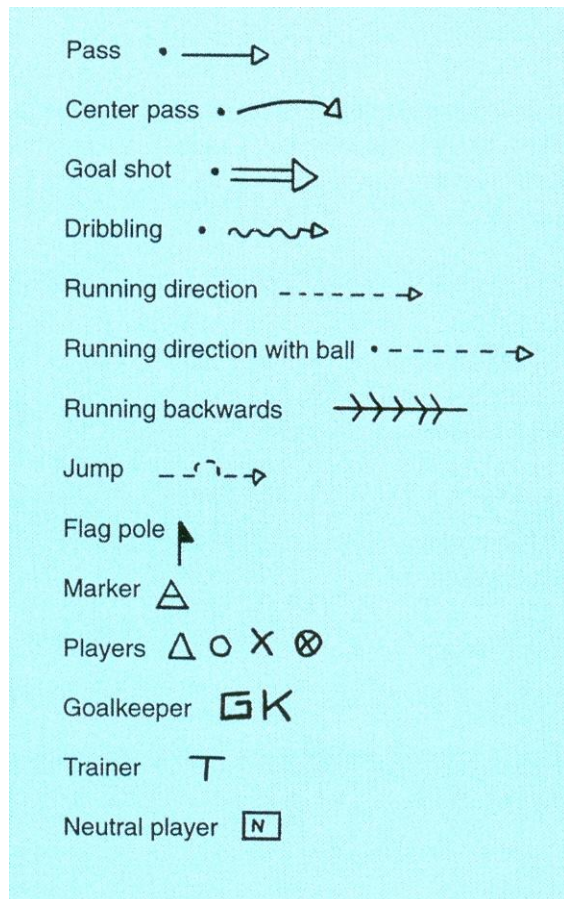
شاخص دیگر برای ارزیابی آمادگی جسمانی، ارتباط بین ضربان در حین تمرین و ضربان پس از بازیافت (که ۲ دقیقه پس از پایان هر تمرین اندازه‌گیری می‌شود) می‌باشد. هرچه ضربان سریع‌تر کاهش یابد، میزان آمادگی عمومی بالاتر است.

یکی از دقیق‌ترین شیوه‌های ارزیابی، ECG (الکتروکاردیوگرام) در خلال دویدن است. باشگاه‌های آماتور فاقد این وسایل هستند و ضربان از طریق گوش یا دست اندازه‌گیری می‌شود. از ابزارهای نوین مانند کمربندهایی که دور سینه قرار می‌گیرند نیز می‌توان استفاده کرد. اندازه‌گیری ضربان بصورت دستی از دقت کافی برخوردار نیست.

یکی از رایج‌ترین آزمون‌های ارزیابی استقامت، تست کوپر است که به نام کنت کوپر نامگذاری شده است. در این آزمون باید ۳۰۰۰ متر یا بیشتر در مدت زمان ۱۲ دقیقه طی شود.

آمادگی	۳۰ ساله	۴۰-۳۰ ساله
خیلی خوب	۳۰۰۰ متر و بیشتر	۲۸۵۰
خوب	۲۶۰۰	۲۴۵۰
رضایت بخش	۲۴۰۰	۲۲۵۰
ضعیف	۲۰۰۰	۱۹۰۰

علائم مورد استفاده در این کتاب



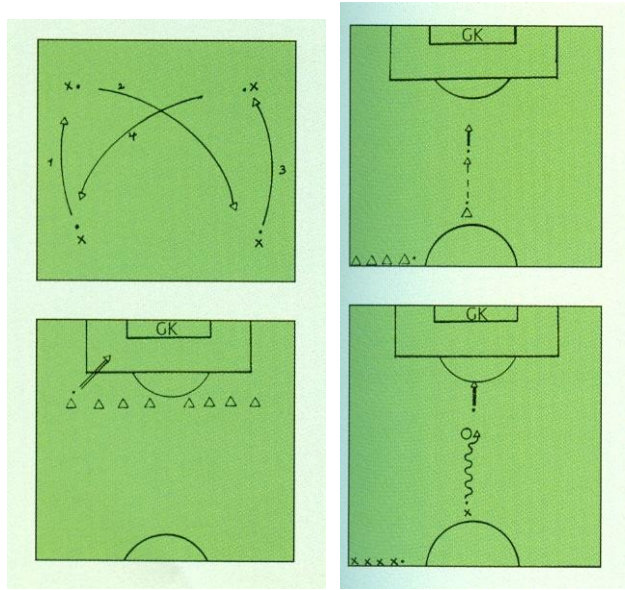
برنامه‌های تمرینی

برنامه‌های تمرینی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که محتوای آنها را می‌توان براساس سطح بازی تعیین کرد. هر مربی باید برنامه تمرین را متناسب با نیاز تیم خود انتخاب و آن را با بازی هفته‌ای و برنامه رقابت خود هماهنگ سازد. زمان اختصاص یافته به تمرینات می‌تواند متفاوت باشد.

زمان دقیقی برای گرم کردن و سرد کردن ارائه نشده است و به نظر مربی بستگی دارد. گرم کردن می‌تواند با توپ انجام گیرد. در این کتاب ۹۶ برنامه برای ۴۸ هفته ارائه شده است. مربیان می‌توانند برنامه‌های تمرینی بیشتری را براساس هدف‌های خود (برای مثال، فصل کوتاه‌تر) طراحی کنند.

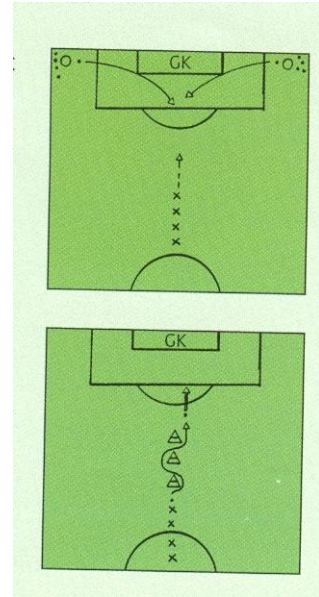
برنامه ۱

اولین دوره پیش فصل		هفته: اول
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ	<ul style="list-style-type: none"> • آماده شدن برای دویدن • خوشامدگویی به بازیکنان در آغاز فصل • ۵ دقیقه
آمادگی	استقامت پایه	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن در داخل یا خارج از زمین • ۵ کیلومتر با ضربان ۱۵۰ در دقیقه • بعد از دویدن، ۵ دقیقه راه رفتن و حرکات کششی
تکنیک:	تکنیک‌های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن با توپ/ روپایی زدن با توپ • دریل سایه - یک بازیکن با توپ به جلو حرکت می‌کند و دیگری باید حرکات او را تقلید کند • هر بازیکن یک توپ • یک گروه ۴ تایی توپ را در هوا نگه دارند(مانع از زمین خوردن آن شوند) • بازی ۵ به ۲ در زمین با محدوده مشخص • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • در منطقه پنالتی • از دایره وسط • از بازی ۱ به ۱ • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
تاکتیک	دویدن آزاد اطراف زمین و بازی بدون توپ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ • ۵ تا زمان ۲ دقیقه‌ای - حرکات کششی پس از هر دور
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۸ به ۸ (برای سطح بالا و حرفه‌ای) • ۲۰ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	<ul style="list-style-type: none"> • ۵ دقیقه



برنامه ۲

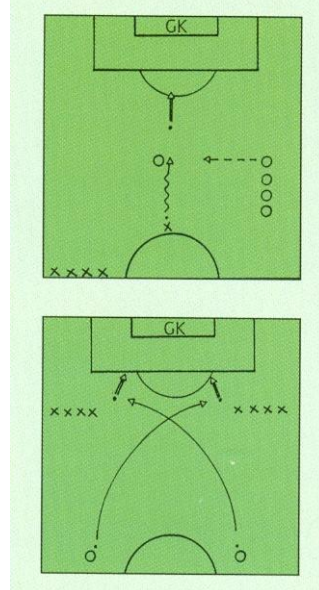
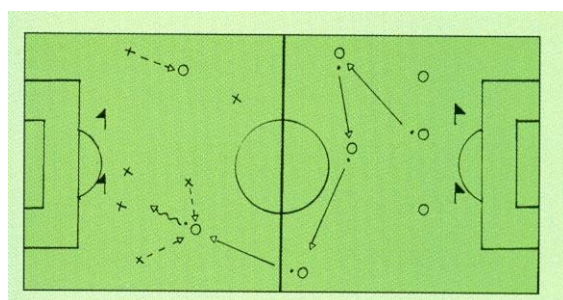
اولین دوره پیش فصل		هفته: اول
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ	<ul style="list-style-type: none"> آماده شدن برای دویدن
آمادگی	استقامت پایه	<ul style="list-style-type: none"> دویدن در داخل یا خارج از زمین ۶ کیلومتر با ضربان ۱۵۰ در دقیقه ۲ بار در هفته (سطح متوسط یا بالاتر) بعد از دویدن حرکات کششی
تکنیک:	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۵ با ۵ فقط با پای ضعیف‌تر دوبار تماس با توپ (برای بازیکنان سطح بالا) ۱۵ دقیقه
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> با پاس دادن به مرکز از چپ و راست بعد از دریبل سریع از بین موانع از منطقه شروع مجدد ۲۰ دقیقه دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) با بازیکن مدافع
تاکتیک	هجوم	<ul style="list-style-type: none"> بازی بدون توپ- بازی ۵ به ۵ وظیفه: بعد از پاس بلافاصله هجوم ۳ تا ۵ دقیقه با هجوم‌های کوتاه دوبار تماس با توپ (بازیکن سطح متوسط یا بالاتر)
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۱۱ به ۱۱ بازی ۶ به ۶ (سطح متوسط یا بالاتر) ۲۰ دقیقه
سرد کردن	تمرینات آرام‌بخشی (ریلکسیشن)	تمرینات کششی انجام دهید



برنامه ۳

اولین دوره پیش فصل		هفته: دوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ	<ul style="list-style-type: none"> آماده شدن برای دویدن 	
آمادگی	استقامت پایه	<ul style="list-style-type: none"> دویدن در داخل یا خارج از زمین ۶ کیلومتر با ۱۵۰ ضربه در دقیقه دو بار در هفته (سطح بالا یا عالی) بعد از دویدن حرکات کششی 	
تکنیک:	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> هر بازیکن به تنهایی تمرین کند هر بازیکن یک توپ ۱۵ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> از منطقه پلی اف ۱ به ۱ بعد از ضربه از منطقه شروع مجدد 	
	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> با یار تمرینی (سطح متوسط یا بالاتر) ۱۵ دقیقه دو هفته (سطح متوسط یا بالاتر) 	

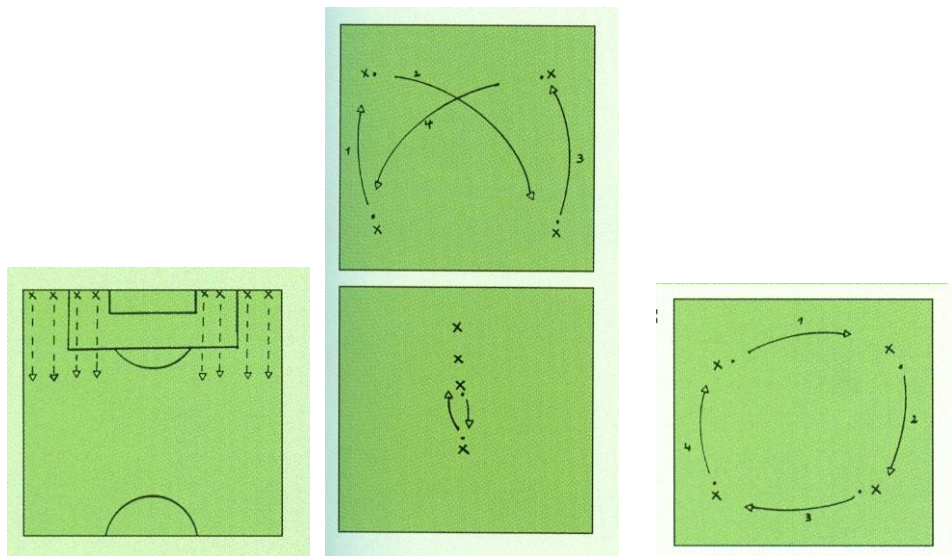
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ با دروازه‌های کوچک • وظیفه: بعد از مالکیت توپ سریع حمله کنید- با پاس رو به جلو • دو بار در هفته (سطح متوسط یا بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	بازی متقابل	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۸ به ۶ (سطح متوسط یا بالاتر) • بازی در سه چهارم زمین 	بازی بسته	
حرکات کششی	اطراف زمین آرام بدوید	سرد کردن



برنامه ۴

هفته: دوم	اولین دوره پیش فصل
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین
• دویدن	جاگینگ گرم کردن:

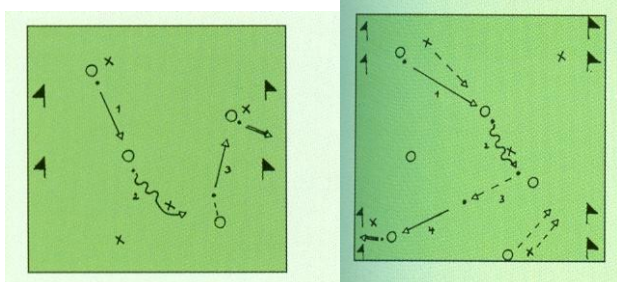
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن در داخل یا خارج از زمین • ۶ کیلومتر با ضربان ۱۶۰ ضربه در دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط یا بالاتر) • بعد از دویدن حرکات کششی 	استقامت پایه	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر با حداکثر سرعت • ۱۵ ست دوی سرعت حداکثر - بعد از هر ست • ۳۰ ثانیه استراحت با تمرینات آرام بخشی 	سرعت	
<ul style="list-style-type: none"> • با چرخش • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • در گروه های ۴ نفره هد بزنید • در یک دایره • زیگزاگ • در یک ستون • ۱۵ دقیقه 	هد زدن	تکنیک:
<ul style="list-style-type: none"> • آزادانه تمرین کنند • ۱۵ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	شوت به دروازه	
<ul style="list-style-type: none"> • ۷ به ۷ در نصف زمین بازی کنند • ۳ تا ۵ دقیقه بعد از هر بار یک استراحت کوتاه • دوبار تماس بازیکن با توپ (برای بازیکنان سطح بالا) 	بازی بدون توپ	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۵ به ۵ • ۲۰ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	بازی بسته	
	اطراف زمین آرام بدوید	سرد کردن



برنامه ۵

اولین دوره پیش فصل		هفته: سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن 	
آمادگی	استقامت پایه	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن در داخل یا خارج از زمین • ۷ کیلومتر با ۱۶۰ ضربه در دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط یا بالاتر) • بعد از دویدن حرکات کششی 	
تکنیک:	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی با پای ضعیف • بازی ۴ به ۴ در دروازه‌های کوچک (بازیکنان می‌توانند از پشت و جلو به دروازه شوت کنند) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	

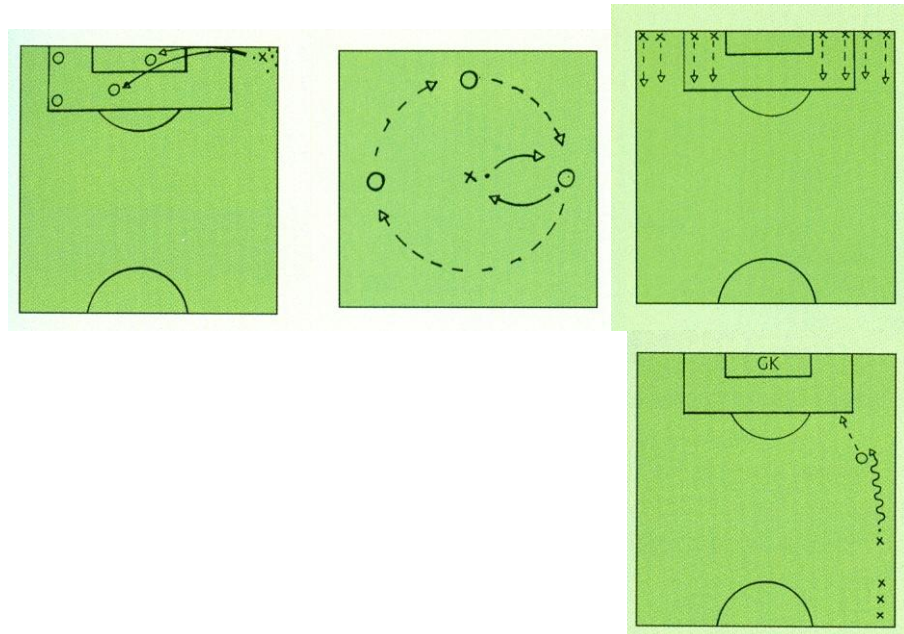
• ۳ تا ۵ دقیقه - استراحت کوتاه بعد از هر ست		
<ul style="list-style-type: none"> • آزادانه تمرین کنند • ۲ به ۲ از خط وسط استارت بزنند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	شوت به دروازه	
<ul style="list-style-type: none"> • ۶ به ۶ با دروازه‌های کوچک (هر تیم می تواند به دو دروازه حمله کند و باید از هر دو دروازه دفاع کند) 	بازی با هم و پوشش کل زمین	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • دوبار تماس بازیکن با توپ (سطح متوسط و بالاتر) • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۰ دقیقه 	بازی بسته	
	اطراف زمین آرام بدوید	سرد کردن



برنامه ۶

اولین دوره پیش فصل		هفته: سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
جاگینگ	گرم کردن:	دویدن	

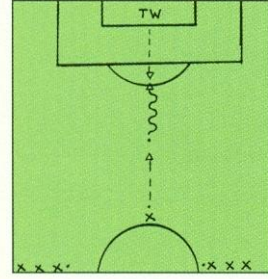
<ul style="list-style-type: none"> • آزمون استقامت ۱۲ دقیقه (تست کوپر) • مسیر آزمون: ۴۰۰ متر • آغاز بصورت گروهی • در انتها ارزیابی عملکرد 	<p>آزمون استقامت</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ متر با حداکثر سرعت • ۱۵ تکرار (بعد از هر بار ۳۰ ثانیه استراحت با تمرینات آرام بخشی) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>سرعت</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • سه بازیکن دور یک بازیکن می ایستند- بازیکن وسط توپ را به سمت آنها انداخته و آنان توپ را با پرش و هد به وی برمی گردانند • بعد از چند بار نقش عوض می شود. • ۱۰ دقیقه 	<p>هد زدن</p>	<p>تکنیک:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • پاس از منطقه پرچم • ۳ تا ۴ بازیکن مدافع در محوطه جریمه هستند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • بصورت گروهی • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • ۱ به ۱ در منطقه کناری تمرین کنند. مدافع در طرف خارجی اش بسوی مهاجم می رود • ۲۰ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>یک به یک رفتار کنید</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • دوبار تماس بازیکن با توپ (سطوح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
<p>دویدن با پای برهنه، اگر زمین چمن باشد.</p>	<p>اطراف زمین آرام بدوید</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۷

دوره اول پیش فصل		هفته: چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ	• دویدن	

<ul style="list-style-type: none"> • دویدن در داخل یا خارج از زمین • ۷ کیلومتر با ۱۶۰ ضربه در دقیقه • بعد از دویدن، حرکات کششی • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	استقامت پایه	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با تکنیک مخصوص خودش تمرین کند، دربیبل و فریب دادن • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ دقیقه 	تکنیک فردی	تکنیک:
<ul style="list-style-type: none"> • بازی در خارج از محوطه دروازه، از خط وسط با توپ شروع کنید. • بصورت گروهی تمرین کنید • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ دقیقه 	شوت به دروازه	
<ul style="list-style-type: none"> • یک بازیکن اضافه و دو نفر در ۲۰ متری فرد بایستند. بازیکن پوشش داده شده باید با استفاده از فریب و پاس از بازیکنان پوشش دهنده و بازیکن اضافی فرار کند. • ۲۰ دقیقه 	فرار از بازیکن پوشش دهنده	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • دو نفر با بازیکن همراه هستند و او به نوبت توپ را به آنها پاس می دهد. 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • تیم پرتعداد با تیم کم تعداد بصورت ۱۱ به ۸ بازی کنند- وظیفه: تیم کم تعداد سعی می کند تا حد امکان توپ را در اختیار خود نگهدارد. • ۲۰ دقیقه • ۷ به ۵ در عرض زمین بازی کنند. 	بازی بسته	
	حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۸

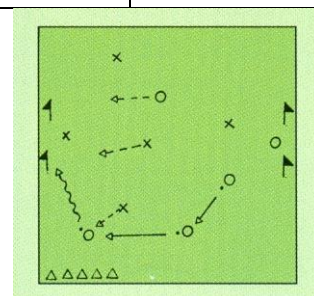
دوره اول پیش فصل		هفته: چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی بازی ۵ به ۲ در یک دایره	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۰ دقیقه • ۱۰ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دو با حداکثر سرعت • تکرار ۱۵ بار • بعد از هر بار ۳۰ ثانیه استراحت • دو بار در هفته (سطح متوسط یا بالاتر) 	
	تغییر	<ul style="list-style-type: none"> • دونفره - یک نفر می دود و با دستش به دیگری در خط ۲۰ متر علامت می دهد. 	
تکنیک:	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ با دروازه کوچک - بازی تنها با پای ضعیف صورت گیرد، مگر اینکه مالکیت توپ عوض شود • ۱۵ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • آزادانه تمرین کنند. • تنها بازیکنان سطح متوسط به پایین • ۲۰ دقیقه 	
تاکتیک	ضدحمله پس از دفاع کردن	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ - وظیفه: بعد از مالکیت سریع به ضدحمله بپردازید. • هدف: دفع مناسب توپ ها 	

<ul style="list-style-type: none"> • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱ بازی کنید - وظیفه: بازیکنان هافبک بلافاصله پس از مالکیت توپ به ضدحمله بپردازند (ارسال توپ ها به هر دو عرض زمین) • ۳۵ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن

برنامه ۹

دوره اول پیش فصل		هفته: پنجم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دوبار تماس با توپ برای هر بازیکن • ۱۵ دقیقه
تکنیک	روپایی زدن با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • گروه‌های سه نفره • توپ باید در بالا نگه داشته شود و به زمین نخورد
هد زدن دونفره		<ul style="list-style-type: none"> • دو بازیکن روبروی هم ایستاده و تویی را که به سمت آنها می آید با هد زدن برمی گردانند. • از بالا زده شود • در یک صف بایستند و نفر عقب توپ را با هد برگرداند • براساس نظر مربی نقش بازیکنان عوض شود • ۲۰ دقیقه
شوت به دروازه		<ul style="list-style-type: none"> • آزادانه به صورت گروهی تمرین کنند • با پاس به وسط از چپ و راست

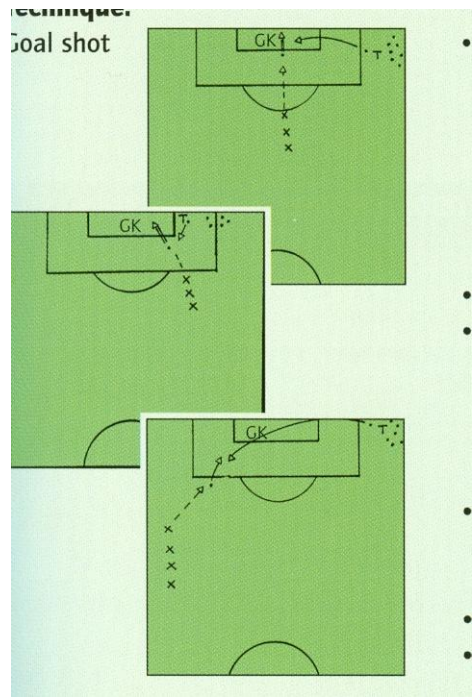
		• ۱۵ دقیقه
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در سراسر طول زمین • وظیفه: بعد از اینکه توپ را در زمین حریف از دست دادند بلافاصله به زمین خود برمی گردند. • بعد از ۱۰ دقیقه، استراحت کوتاه همراه با حرکات آرام بخشی و حرکات کششی • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه
	تغییر بازی	• تمرین می تواند بصورت مسابقه ای انجام شود
تاکتیک	درک بازی	<ul style="list-style-type: none"> • ۵ به ۵ بازی کنند- سه بازیکن مدافع از پیش تعیین شده تنها می توانند دو ضربه به توپ بزنند و دو مهاجم می توانند دریبل کنند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ - با وظایف مشابه برای بازیکنان مدافع • ۲۵ دقیقه
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • سه تیم ۵ نفره - یک تیم به تناوب استراحت می کند • ۳ تا ۸ دقیقه
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۱۰

دوره اول پیش فصل		هفته: پنجم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲ دویدن و کشش	<ul style="list-style-type: none">• ۱۰ دقیقه• ۱۰ دقیقه
آمادگی	تمرین دایره ای (توانایی پرش و استقامت در سرعت)	ایستگاه اول: <ul style="list-style-type: none">• حمل توپ با بالاترین سرعت ممکن و تغییر جهت ایستگاه دوم: <ul style="list-style-type: none">• بازی ۱ به ۱ یا ۲ به ۲ ایستگاه سوم: <ul style="list-style-type: none">• پرتاب کردن توپ برای هد زدن• یک بازیکن توپ را پرتاب کرده و دیگری با پرش هد می زند ایستگاه چهارم: <ul style="list-style-type: none">• ۱۰ متر دو با حداکثر سرعت و بازگشت
	شدت: ۶۰ ثانیه در هر ایستگاه و سپس نقش عوض می شود استراحت: ۶۰ ثانیه در هر ایستگاه تکرار: ۵ بار استراحت پس از هر سری: ۳ دقیقه	دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) <ul style="list-style-type: none">• حرکات کششی

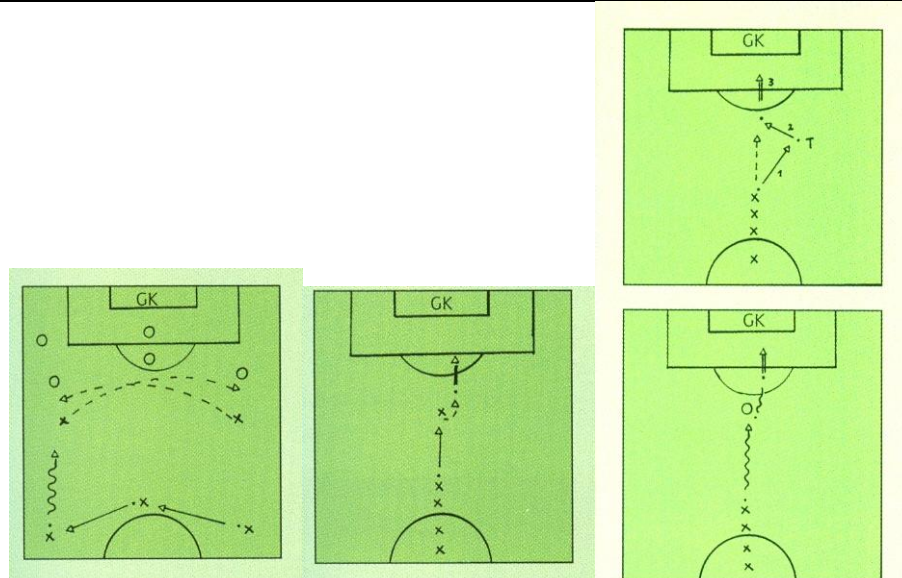
<ul style="list-style-type: none"> • مربی توپ ها را پرتاب می کند و بازیکنان توپ را به سمت دروازه هد می کنند. • مربی توپ را از جلو پرتاب می کند. • شروع کار از لبه محوطه جریمه است • مربی توپ های بلند را به محوطه جریمه پرتاب می کند و بازیکنان باید بلافاصله شوت بزنند • تمرین گروهی • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	<p>تکنیک:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ • وظیفه: بعد از دست دادن توپ در زمین حریف بلافاصله به زمین خود برگردند. • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	<p>پوشش دادن زمین</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱ • وظیفه: استفاده از تاکتیکی که تمرین شده است • بازی با سه تیم ۵ نفره که یک تیم به تناوب بیرون می ایستد • یک تیم استراحت می کند و با توپ اطراف زمین می دود. • ۲۰ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>تمرینات آرام بخشی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۱۱

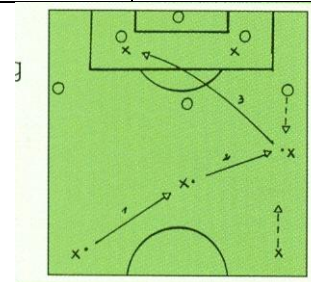
دوره اول پیش فصل		هفته: ششم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	آرام دویدن و جهش-حرکات کششی	• ۵ تا ۷ دقیقه	تمرینی
تکنیک	تمرینات فردی	• بازی ۴ به ۴ در دروازه‌های کوچک	
	بازی با پای ضعیف	<ul style="list-style-type: none"> • تنها با پای ضعیف به توپ ضربه زده شود • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • دو ضربه به توپ (سطح بالا) • از پشت و جلوی دروازه می‌توانند شوت کنند • ۱۵ دقیقه 	

<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دوبار پاس به مربی یا بازیکن دیگر • بعد از دربیبل زدن ۱ به ۱ از خط وسط • بعد از ضربه - ضربه زننده پشت به دروازه است 	<p>شوت به دروازه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • با حریف تمرینی • دو بار در هفته (سطوح بالا) • تمرین بصورت گروهی • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه 	<p>تغییر بازی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در نصف زمین با دروازه‌های کوچک • دو ضربه به توپ (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	<p>استقامت ویژه فوتبال</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ با شروع از خط وسط • هر دو مهاجم با مالکیت توپ جایشان را در مقابل دفاع حریف عوض کنند • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه 	<p>تغییر موقعیت درحین دفاع کردن</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • تنها سطوح پایین • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۱۲

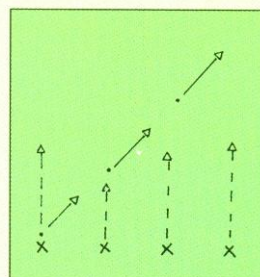
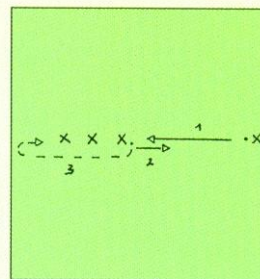
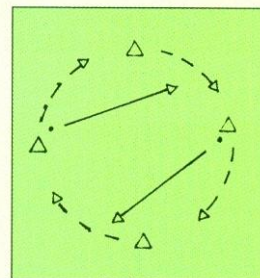
دوره اول پیش فصل		هفته: نهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت گروهی • ۷ تا ۱۰ دقیقه
بازی ۵ به ۲		<ul style="list-style-type: none"> • سطوح بالا • ۱۰ دقیقه
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن به تنهایی یا در گروه تمرین کند • هر بازیکن یک توپ • ۱۵ دقیقه
تاکتیک	ضدحمله	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶- وظیفه: دومهاجم در زمین به پاس های اریب می پردازند • شروع از خط وسط • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه
آمادگی	استقامت در سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • دوی افزایشی و فزاینده • ۶ ست ۳ تایی دور زمین • بعد از هر بار ۳ دقیقه استراحت • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه)
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱. وظیفه: ضدحمله با پاس های اریب • ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	



برنامه ۱۳

اولین دوره مسابقات		هفته: اول	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	• ۱۰ دقیقه	
تکنیک	بازی با پاس کوتاه	• در یک دایره • چهار بازیکن در یک دایره می دوند و به یکدیگر در حال دویدن پاس می دهند.	
تغییر بازی		• ایستادن در یک خط • بازیکنان در یک صف ایستاده و یکی به اولین نفر صف پاس می دهد. بعد از برگرداندن پاس او به ته صف می رود. • بعد از برگرداندن پاس، بازیکن به سمت پاس دهنده می دهد و پشت سر او می ایستد.	
شوت به دروازه		• به صورت موازی می ایستند • چهار بازیکن از یک کنار زمین به صورت موازی به سمت دیگر می دوند و توپ را به عقب و جلو پاس می دهند • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه • آزادانه تمرین کنند • تمرین بصورت گروهی • ۲۰ دقیقه	
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	• بازی ۵ به ۵ - دروازه بان در نیمه زمین • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه	

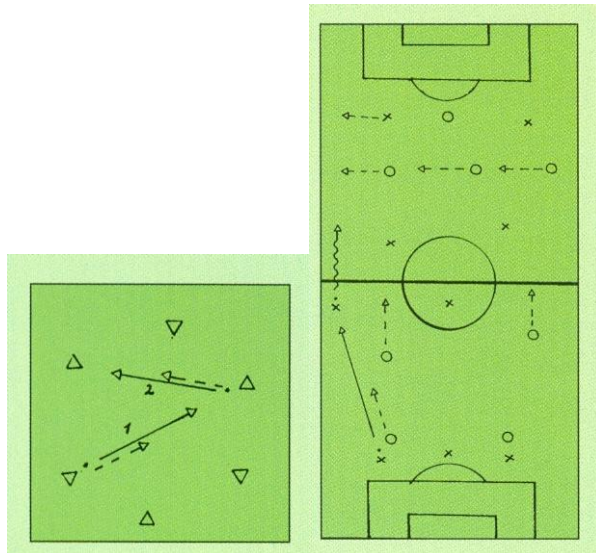
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ با دو دروازه بان. وظیفه: بازیکنان تنها اجازه دارند دو بار به توپ ضربه بزنند • ۳۰ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۱۴

<h1>برنامه ۱۴</h1>	
هفته: اول	اولین دوره مسابقات
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین

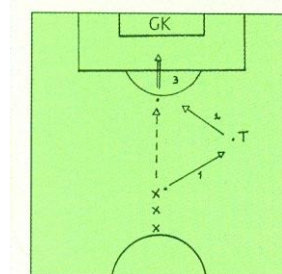
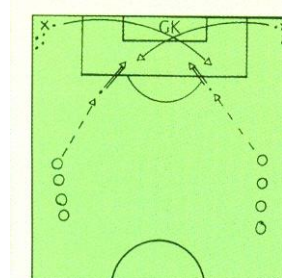
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه
تکنیک	بازی با پاس کوتاه (بازی کردن و رفتن)	<ul style="list-style-type: none"> • ۶ بازیکن در یک دایره می ایستند، هر بازیکن توپ را تا موقعیت پاس دادن تعقیب می کند. • دو بار در هفته (سطح عالی)
	بازی ۳ به ۱	<ul style="list-style-type: none"> • ۳ بازیکن در یک دایره می ایستند و توپ را به یکدیگر پاس می دهند و چهارمین نفر برای گرفتن توپ تلاش می کند (سپس جای بازیکنان عوض می شود) • ۲۰ دقیقه
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر با حداکثر سرعت (۱۵ تکرار) • ۳۰ ثانیه استراحت بین ست ها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • از حالت خم شده شروع کنید • خوابیده به روی شکم شروع کنید • خوابیده به پشت شروع کنید • ایستاده روی یک پا شروع کنید • با یک پرش شروع کنید
تاکتیک	پوشش زمین	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۱۰ - وظیفه: • بازیکنان میانی در صورت از دست دادن توپ در زمین حریف باید سریع به سمت توپ حرکت کنند • تنها سطح متوسط و بالاتر • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • تحلیل اشتباهات در بازی های لیگ و برطرف کردن آنها با تمرینات ویژه
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	<ul style="list-style-type: none"> • با پای برهنه اگر زمین چمن است



برنامه ۱۵

اولین دوره مسابقات		هفته: دوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	دویدن و حرکات کششی	• ۱۰ دقیقه	
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • سطح متوسط و بالاتر • هر بازیکن دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • پس از کرنر از چپ و راست • بعد از دو پاس از خط وسط • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • تمرین گروهی • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه 	
آمادگی	قدرت، قدرت در سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • تلاش برای تصاحب توپ مدیسین بال در زمین ۲۰ در ۴۰ متری • گل تنها در صورتی پذیرفته می شود که تمام 	

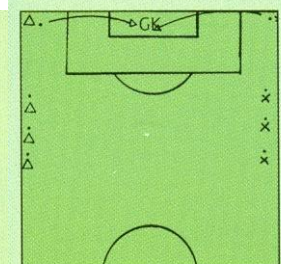
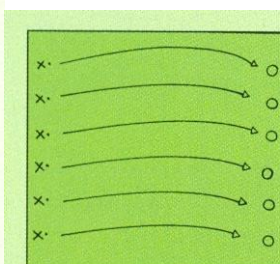
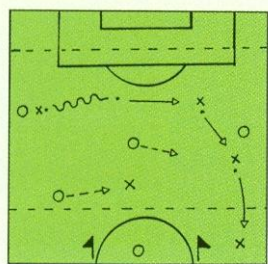
بازیکنان تیم صاحب توپ در زمین حریف باشند • ۲۰ دقیقه		
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۲ نفره که یکی به تناوب بیرون است با دروازه های کوچک • یک تیم استراحت می کند • در وقت های ۵ دقیقه ای بازی کنند • پس از هر دو بازی یارهای تیمها با هم عوض می-شوند • ۳۰ دقیقه 	نبرد برای توپ	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ آزاد • ۲۰ دقیقه 	بازی بسته	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۱۶

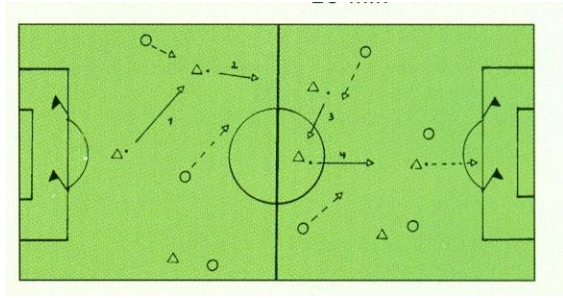
اولین دوره مسابقات	
هفته: دوم	ساختار تمرین
سازماندهی، میزان و نکات	

تمرینی		
<ul style="list-style-type: none"> • گروه چهارنفری، هر بازیکن دو ضربه به توپ • گروه دونفری می توانند دربیبل بزنند • ۱۰ دقیقه 	بازی ۴ به ۲	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • بازیکن صاحب توپ از کنار زمین و همچنین از کنار دروازه بازی کند • بازیکنان بصورت گروهی تمرین کنند 	کرنر	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • ایستاده • در حال حرکت • استپ با سینه • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	پاس های بلند	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در یک نیمه زمین • در هر زمان باید تنها یک بازیکن از تیم مهاجم در محوطه ۵ متری بین خط وسط و دروازه حضور داشته و توپ را باید از پشت دفاع تیم مقابل بگیرد. • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • برای سطوح پایین توصیه نمی شود • ۲۵ دقیقه 	گرفتن پشت سر مدافع	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی در سه تیم ۵ نفره با دروازه های کوچک که یک تیم به تناوب بیرون است • تمرین تنها در نیمی از زمین • یک تیم همیشه بیرون است و اطراف زمین می دود • وظیفه: تغییر موقعیت سریع از دفاع به حمله • ۱۰ دقیقه بازی 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	بازی بسته	
	تمرینات آرام بخشی	سرد کردن



برنامه ۱۷

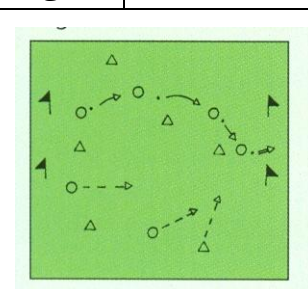
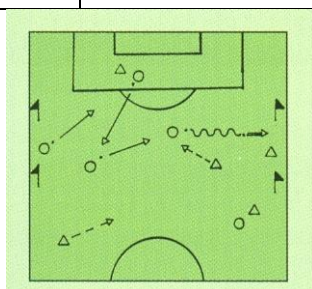
اولین دوره مسابقات		هفته: سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	• ۱۰ دقیقه	
	بازی ۵ به ۲	• ۱۵ دقیقه	
آمادگی	سرعت	• ۲۰ متر دوی سرعت • ۲ تا ۱۰ متر دوی سرعت • ۳۰ ثانیه استراحت بین ست ها • بازی سبک با توپ (بازیافت فعال)	
	استقامت ویژه فوتبال	• بازی ۷ به ۷ در نیمه زمین • هر بازیکن مجاز است دو ضربه به توپ بزند • دو بار در هفته سطح متوسط و بالاتر • ۳۵ دقیقه با فواصل استراحت کوتاه	
تاکتیک	درک بازی	• بازی ۷ به ۷ در سه چهارم زمین • وظیفه: اجبار به دو بار پاس دادن • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۵ دقیقه با فواصل استراحت کوتاه	
	تغییر بازی	• سطح بازی را به دو سوم زمین کاهش دهید • ۲۵ دقیقه	
	بازی بسته	• بازی ۱۱ به ۱۱ • یک نیمه تیم در برابر ذخیره ها بازی کند • ۲۵ دقیقه	
سرد کردن	جاگینگ و تمرینات آرام بخشی		



برنامه ۱۸

اولین دوره مسابقات		هفته: سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	پرتاب کردن	<ul style="list-style-type: none"> • تنها بعد از پرتاب صحیح، بازی با توپ انجام می شود. گل تنها با پا و سر پذیرفته می شود. • هر تیم ۶ نفر • زمین ۴۰ در ۲۰ متر • ۱۵ دقیقه 	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه
آمادگی	سرعت با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت با توپ • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین دوها (بازی فعال با توپ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • به صورت گروهی • دو بار در هفته (سطوح پایین و بالا) • ۲۰ دقیقه 	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ دقیقه
تاکتیک	ضدحمله	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نیمه زمین با دروازه های کوچک. در زمین خودی حداکثر پاس به منظور سریع رسیدن 	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه

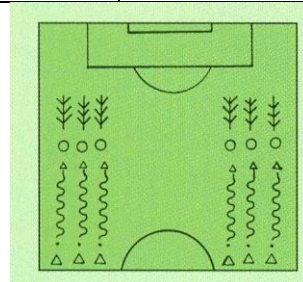
<ul style="list-style-type: none"> • به زمین حریف ۳ پاس است. • اگر توپ بیشتر از ۳ بار پاس داده شد توپ به تیم حریف داده می شود. • ۲۵ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • برای بازیکنان سه پست در نظر گرفته شود تا در آن بازی کنند. 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۷ نفره در سه چهارم زمین • یک نیم استراحت می کند • ۲۵ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام در اطراف و حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۱۹

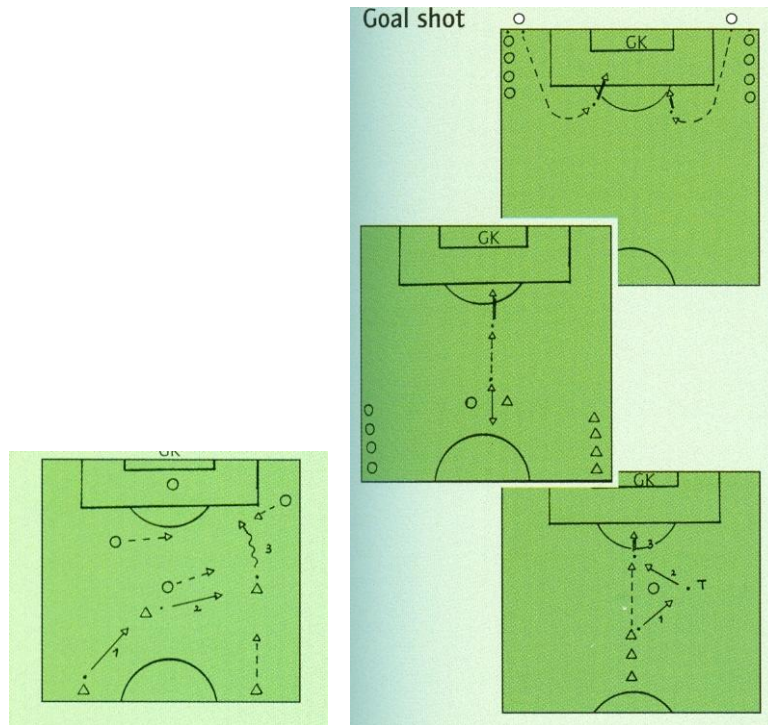
اولین دوره مسابقات		هفته چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		بازی ۳ به ۳	• ۱۵ دقیقه
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن توانایی شخصی خود در کار با توپ را گسترش دهد. برای مثال دریبل زدن، فریب دادن با هر دو پا، دوی مارپیچ، هد زدن و سایر موارد • مربی اهداف را تعیین کند • با استراحت کوتاه توام با حرکات کششی 	

<ul style="list-style-type: none"> • دوی سرعت با توپ و بازگشت ناگهانی • دو ست ۱۰ تایی دوی سرعت • ۳۰ ثانیه استراحت بین دوهای سرعت 	سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱ به ۱ (تیم دفاع کننده و تیم مهاجم) • مربی اهداف را تعیین می کند • بازی ۲ به ۱ (دو مهاجم و یک مدافع) • از خط وسط به طرف دروازه 	تلاش برای تصاحب توپ	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • با شوت به دروازه تمام شود • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۷ به ۷ (یا دو ضربه به توپ، بازی مستقیم، بازی آزاد) 	بازی بسته	
	دویدن آرام در اطراف و تمرینات آرام بخشی	سرد کردن



<h1>برنامه ۲۰</h1>		
اولین دوره مسابقات		هفته چهارم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	• ۱۵ دقیقه

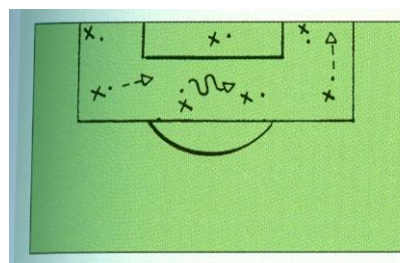
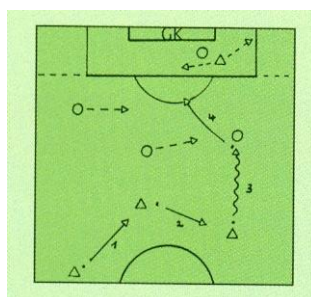
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۵ متر دوی سرعت • ۱۵ بار • ۳۰ ثانیه استراحت بین دوهای سرعت • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>سرعت</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دویدن سریع از خارج خط دروازه و قرار گرفتن در پشت منطقه پنالتی • بعد از تلاش برای هد زدن از خط وسط شروع می کند • بعد از دو بار پاس دادن به مربی و در مواجهه با یک دفاع کننده • از بازی ۲ به ۲ و شروع از خط وسط • ۲۵ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ از خط وسط • ۴ بازیکن در پشت خط وسط به خط می شوند و شروع به حمله به سمت دروازه می کنند. حمله وقتی به پایان می رسد که گل به ثمر رسیده باشد، دفاع توپ را دفع کنند یا توپ خارج شود. سپس چهار نفر دوباره پشت خط وسط قرار می گیرند. • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ تا ۳۰ متر 	<p>بازی برای ایجاد فرصت گل</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • وظیفه: تیم صاحب توپ تنها حق زدن دو ضربه در زمین خودی را دارد • شوت سریع به دروازه • ۲۰ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام در اطراف و تمرینات آرام بخشی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۲۱

اولین دوره مسابقات		هفته پنجم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
جایابی با توپ در منطقه پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • همه بازیکنان با توپ در منطقه پنالتی هستند و در میان یکدیگر جایجا می شوند. • مربی جهت حرکت را می گوید • جلو، عقب، کنار، برگشت • با تغییر سرعت - آرام، متوسط، سریع • با فریب دادن به وسیله حرکات بدن 		
تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • همه بازیکنان به منطقه پنالتی آنسوی زمین جایجا شوند. • ۱۵ دقیقه • با حرکات کششی خاتمه یابد. 		

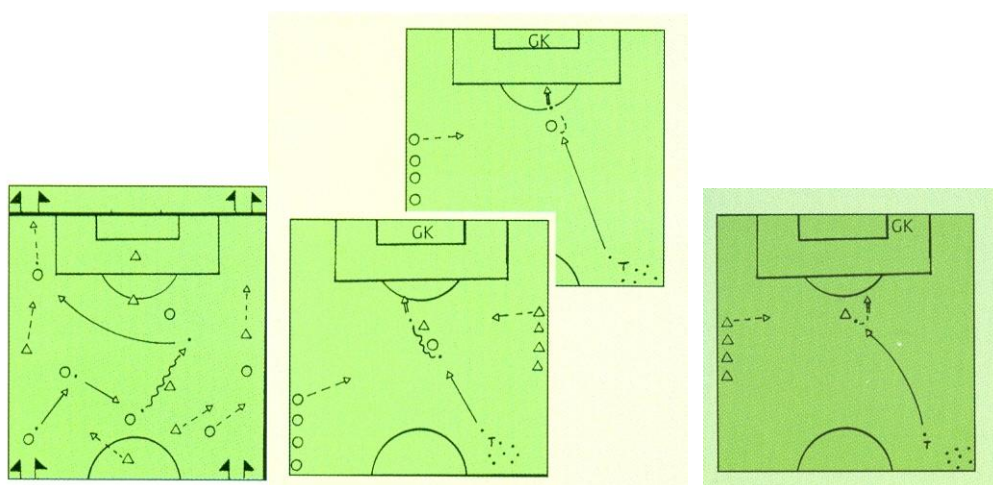
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۰ دقیقه 	<p>استقامت ویژه فوتبال</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • دو بازیکن تمام فریب‌هایی را که می‌دانند اجرا می‌کنند • سپس تغییر نقش صورت می‌گیرد • با دروازه های کوچک • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴+۱ • از روی لبه منطقه پنالتی زمین بازی به گونه‌ای تقسیم می‌شود که در آن منطقه یک بازیکن از تیم مهاجم قرار دارد. تیم مهاجم دارای توپ صبر می‌کند تا این بازیکن خودش را از دفاع حریف آزاد کند. تنها او می‌تواند به دروازه شوت کند. بعد از اینکه موفق به گلزنی شد به خط وسط بر می‌گردند. • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی برای ایجاد فرصت گل</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 		
	<p>دویدن آرام در اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۲۲

اولین دوره مسابقات		هفته پنجم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • دو نفر با هم تمرین می کنند • توپ را در حال حرکت و بالا نگه دارید و نگذارید به زمین برخورد کند • پاس نرم سریع بالای ۱۰ متر بدهید • پس از پاس بلند توپ را با سینه، ران و پا کنترل کنید. • بایستید و حرکت کنید. • دریبل بزنید • دریبل خیالی با حریف بزنید • در خلال دوی سریع با توپ، با حرکت بدن فریب دهید (چرخش، استپ و غیره) • نفرات با هم عوض شوند • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از ضربه آزاد از سینه به بالا در منطقه پنالتی (پشت به دروازه) • بعد از پاس نرم نزدیک منطقه پنالتی (مشابه بالا) با حریف • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه 	
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ با دو دروازه در منطقه کرنر که هر کدام روی خط خارجی دروازه و خط وسط بر پا شده اند • هر دو تیم باید از دروازه هایشان دفاع کنند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳ تا ۱۰ دقیقه با استراحت کوتاه 	
تاکتیک	حفظ توپ، کم کردن سرعت بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ 	

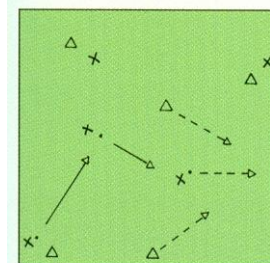
<ul style="list-style-type: none"> • تاخیر در سرعت بازی و پاس به عقب در زمین خودی و سپس افزایش ناگهانی سرعت بازی با پاس یک دو 		
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح پایین تر • بازی آزاد • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام در اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی	سرد کردن



برنامه ۲۳

اولین دوره مسابقات		هفته ششم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
توپ در بین خطوط	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ یا ۷ به ۷ در نیمه زمین • گل تنها وقتی محسوب می شود که توپ از یکی از خطوط کناری بگذرد • ۱۵ دقیقه 		
تغییر بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • سطوح بالا و نخبه • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم 		

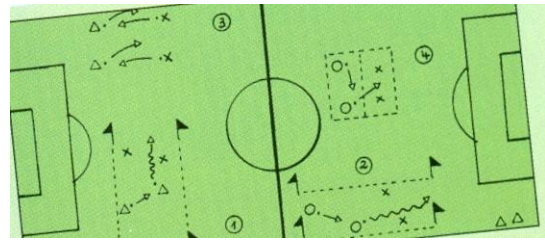
• ۱۵ دقیقه		
<ul style="list-style-type: none"> • ۳۰ متر دوی سرعت • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین دوها • دو بار در هفته (سطح پایین و بالاتر) • حرکات کششی 	سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • پاس نرم، پاس نیمه بلند و بلند • ۲۰ متر، ۳۰ متر، ۴۰ متر و بیشتر • پاس به مرکز زمین از تمام منطقه بازی از چپ و راست • تمرین گروهی • ۲۰ دقیقه 	تکنیک فردی	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • وظیفه: تیم صاحب توپ باید سعی کند در یک دقیقه به گل برسد • در غیر این صورت توپ به حریف داده می شود • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	بازی برای ایجاد موقعیت گل	تاکتیک
	دویدن آرام در اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



<h1>برنامه ۲۴</h1>	
اولین دوره مسابقات	هفته ششم
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	• هر بازیکن با چشمهایش توپ مربی را دنبال می

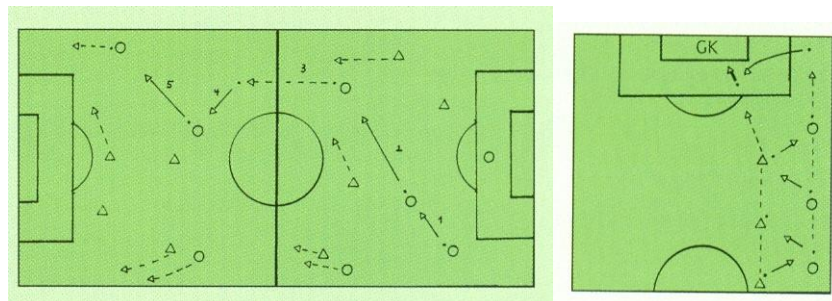
<p>کند، با دویدن به او می رسد و توپ را استپ کرده و به عقب برمیگردد</p> <ul style="list-style-type: none"> • در منطقه پنالتی • در دایره مرکزی • از یک منطقه پنالتی به منطقه پنالتی دیگر جایتان را عوض کنید • ۱۵ دقیقه با زمانهای استراحت کوتاه • حرکات کششی انجام دهید 		
<ul style="list-style-type: none"> • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	<p>بازی ۵ به ۲</p>	
<p>ایستگاه ۱</p> <ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم دو نفری در زمین ۲۵ در ۲۰ متر • تیم ۳ با تیم ۱ بازی می کند و با به ثمر رسیدن گل یا از دست دادن توپ، تیم ۳ با تیم ۲ بازی می کند و الی آخر <p>ایستگاه ۲</p> <ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم دو نفری در زمین ۱۵ در ۳۰ متر با دو دروازه در هر کنار • یک تیم همیشه استراحت می کند • تنها با پای ضعیف بازی کنند <p>ایستگاه ۳</p> <ul style="list-style-type: none"> • هد زدن در گروه های ۲ نفره <p>ایستگاه ۴</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنیس فوتبالی در یک زمین ۱۰ در ۱۵ متر • سه ضربه در هر زمین مجاز است • بعد از ۵ دقیقه ایستگاه عوض شود • دو دور (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	<p>دریبل زدن و فریب دادن با بدن به وسیله توپ/ انجام دادن تمرینات ایستگاهی</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ در یک نیمه زمین • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۰ دقیقه با استراحت کوتاه و حرکات کششی 	<p>استقامت ویژه فوتبال</p>	<p>آمادگی</p>

سرد کردن	دویدن آرام در اطراف زمین
----------	--------------------------



<h1>برنامه ۲۵</h1>	
اولین دوره مسابقات	
هفته هفتم	
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	<ul style="list-style-type: none"> بازی هندبال بازی با قوانین هندبال در یک زمین ۴۰ در ۲۰ متر با دو دروازه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> با دو ضربه به توپ بازی مستقیم ۱۵ دقیقه
آمادگی	<ul style="list-style-type: none"> سرعت ۳۰ متر سرعت ۱۵ ست ۳۰ ثانیه استراحت بین ست ها دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) حرکات کششی
تکنیک	<ul style="list-style-type: none"> شوت به دروازه بعد از پاس زیگزاگ و پاس از وسط دو بازیکن از سمت راست و چپ خط وسط استارت می زنند. سپس یکی خارج شده و به یارش پاس مرکزی یا پاس به عقب می دهد و بعد او به سمت دروازه شوت می کند

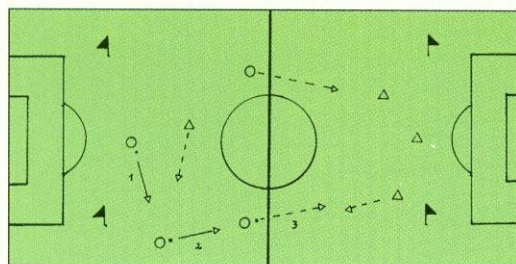
<ul style="list-style-type: none"> • با حریف • ۲۵ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • در حالت ایستاده • در حال دویدن • بعد از دریل فریب دهنده • سطح متوسط و بالاتر 	پاس به مرکز زمین از راست و چپ	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸. وظیفه: وقتی مدافعین توپ را گرفتند آن را به سمت هافبک های کنار خارجی بازی می دهند (هافبک ها آماده بین خط مرکزی و لبه منطقه پنالتی ایستاده اند) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • بازیکنان مدافع تنها میتوانند دو بار به توپ ضربه بزنند. • ۲۰ دقیقه 	بازی سازی از ناحیه دفاع	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی آزاد (سطوح پایین تر) • ۲۵ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام در اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۲۶

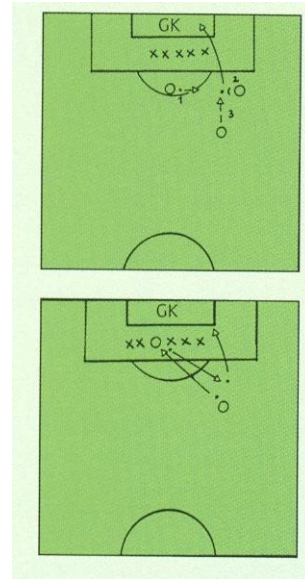
اولین دوره مسابقات		هفته هفتم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
بازی ۳ به ۱	بازی ۲ به ۵	۱۵ دقیقه با تعویض نقش	
بازی ۵ به ۲		تنها دو ضربه به توپ	

<ul style="list-style-type: none"> • بازی مستقیم • حرکات کششی • ۱۵ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • افزایش شتاب با توپ پس از تصاحب کنترل توپ (تعیین شده توسط مربی) • ۳ تا ۱۰ شتاب بالای ۱۰ متر • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت بین ست ها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	سرعت دادن به توپ	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در یک نیمه زمین • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم (سطح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه 	استقامت ویژه فوتبال	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ در زمین مشخص شده • دو مهاجم نزدیک خط وسط منتظر رسیدن توپ از بازیکنان میانی می مانند. وقتی توپ را دریافت کردند یکی از آنها سعی می کند به سرعت به سمت دروازه حرکت کند. در مستطیل بازی با توپ جدید ادامه پیدا می کند • ۲۵ دقیقه 	بازی کردن بال ها	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • تیم همانند بازی آینده لیگ بازی می کند • ۳۰ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام در اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۲۷

اولین دوره مسابقات		هفته چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	دویدن و پرش کردن	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن، لی لی کردن، یورتمه، جلو و عقب رفتن، پرش جفت و غیره • حرکات کششی • ۱۵ دقیقه 	
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۵ متر دوی سرعت • ۲ تا ۱۰ متر • با ۳۰ ثانیه استراحت بین دوها • بین هر سری ده تایی، ۳ تا ۵ دقیقه بازیافت فعال • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • حرکات کششی 	
تکنیک	ضربه آزاد	<ul style="list-style-type: none"> • ضربه آزاد در شکل های گوناگون • مستقیم • غیرمستقیم - بعد از پاس کوتاه از بازیکن دیگر • یک بازیکن پاس داده دیگری استپ کرده و سومین نفر شوت میزند • بعد از ضربه آزاد و پریدن بازیکن در دیواره دفاعی • به صورت گروهی • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	
تاکتیک	کار گروهی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ (سه مدافع + ۵ بازیکن بازیساز) در مقابل تیم دیگر • وظیفه: پاس بد ندهند، کار تیمی مطمئن • دو ضربه به توپ • بازی مستقیم (سطوح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه 	
سرد کردن	تمرینات آرام بخشی		



برنامه ۲۸

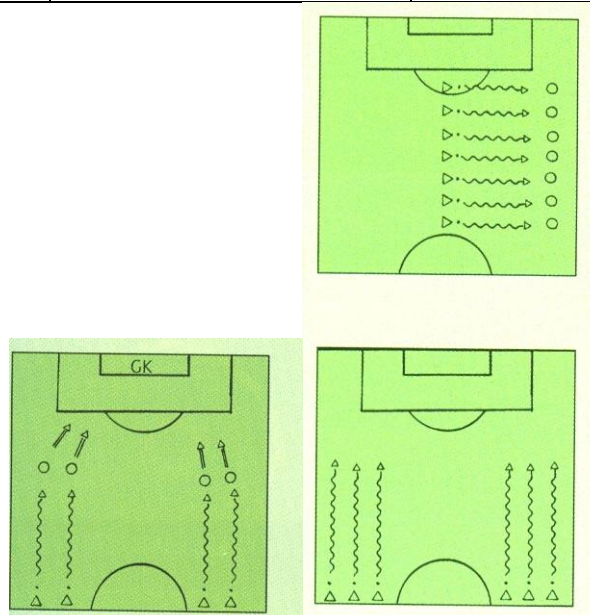
اولین دوره مسابقات		هفته هشتم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی		
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ متر دوی سرعت با برگشت • ۳ تا ۵ تایی دوی سرعت • با ۳۰ ثانیه استراحت • ۵ دقیقه استراحت بین ست ها • برای دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • حرکات کششی 	
	پرسینگ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • وظیفه: با از دست دادن توپ در زمین حریف همه بازیکنان به جلو حرکت می کنند و بلافاصله به 	
تاکتیک			

بازیکن صاحب توپ حمله می کنند، درحالیکه سایر بازیکنان را پوشش داده اند <ul style="list-style-type: none"> • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 		
بازی ۱۱ به ۱۱ <ul style="list-style-type: none"> • در زمین خودی دو ضربه به توپ و در زمین حریف بازی آزاد • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن

برنامه ۲۹

اولین دوره مسابقات		هفته نهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	دویدن و کار با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با یک توپ می دود و سرعت، جهت و روش کنترل توپ را (مطابق دستور مربی) عوض می کند • حرکات کششی • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	دریبل زدن	<ul style="list-style-type: none"> • یک بازیکن به طرف بازیکن دیگر دریبل می کند و سعی می کند با توپ از خط کناری عبور کند • به صورت گروهی از خط وسط زمین به سمت دروازه دریبل می زنند • تمرین مشابه بالا • با شوت به دروازه (بازیکن مدافع حمله می کند) • حریفان عوض شوند • دو بار در هفته (سطح متوسط به بالا) • ۲۰ دقیقه 	

<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • با دوضربه به توپ • ۵ تا ۳ دقیقه • حرکت با تمام سرعت • ۵ دقیقه استراحت بین ست ها • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۳۵ دقیقه 	<p>بازی با سرعت</p>	<p>آمادگی</p>
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۳۰

		<p>اولین دوره مسابقات</p>	
<p>هفته نهم</p>		<p>ساختار تمرین</p>	
<p>سازماندهی، میزان و نکات تمرینی</p>	<p>جاگینگ</p>	<p>گرم کردن:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ دقیقه • حرکات کششی 			

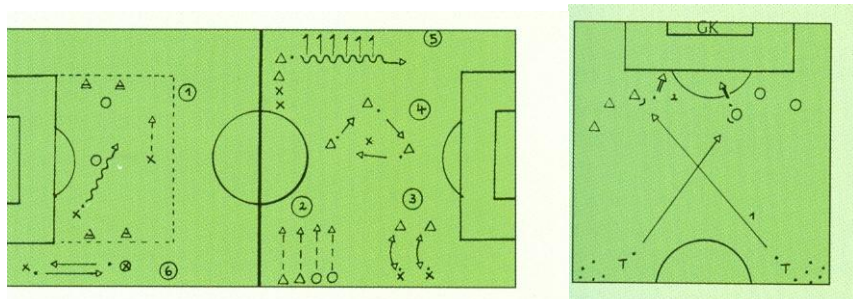
<ul style="list-style-type: none"> • ۳۰ متردوی سرعت • ۱۵ بار • ۳۰ ثانیه استراحت بین دوها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • تلاش برای تصاحب توپ (برنامه ۱۵ رابینید) • ۲۹ متر 	استقامت عضلانی	
<ul style="list-style-type: none"> • مربی اشتباهات را در بازی گوشزد می کند و در طول بازی تمرینی آنها را تصحیح می کند • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه 	بازی من تو من	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۸ به ۸ • ۳۰ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن

برنامه ۳۱

اولین دوره مسابقات		هفته دهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۵	<ul style="list-style-type: none"> • با دو ضربه به توپ • ۱۰ دقیقه
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی

<ul style="list-style-type: none"> • پاس مورب از دایره شروع مجدد به نوبت برای • هریک از دو گروه. بازیکنی که توپ به او می رسد، آن را استپ می کند و به سمت دروازه شوت میزند • مشابه بالا، با مدافع (سطح متوسط به بالا) • تمرین بصورت گروهی • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تمرین دایره ای • چهار بازیکن همیشه باهم در هر ایستگاه تمرین می کنند • ایستگاه اول • بازی ۲ به ۲ در زمین ۴۰ در ۳۵ متر با دروازه های کوچک • ایستگاه دوم • ۱۵ متر دوی سرعت • ایستگاه ۳ • بازی هدزدن • ۲ نفر در ۵ متری هم می ایستند • یک نفر توپ را پرتاب می کند و دیگری با پرش آن را برمی گرداند (پرش با هر دوپا) • بعد از ۶۰ ثانیه نقش عوض می شود • ایستگاه ۴ • بازی ۳ به ۱ در زمین ۴۰ در ۳۵ متر • بازیکن وسط تنها وقتی می تواند دایره را ترک کند که توپ را دریافت کرده باشد. هر کس توپ را از دست داده باشد وسط می رود • ایستگاه ۵ • دریل مارپیچ و عبور از ۱۰ مانع • به فاصله ۳ متر از هم • ایستگاه ۶ • پاس نرم • فاصله ۲۰ متر از یکدیگر • دو تا سه نوبت • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • ۳۰ تا ۳۵ دقیقه • کششی و حرکات آرام بخش • دویدن آرام اطراف زمین 	<p>استقامت، قدرت پا، سرعت پایه</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۵ (بازیکنان میانی و مهاجمین با 	<p>کار تیمی و درک بازی</p>	<p>تاکتیک</p>

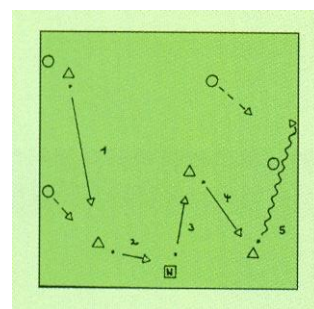
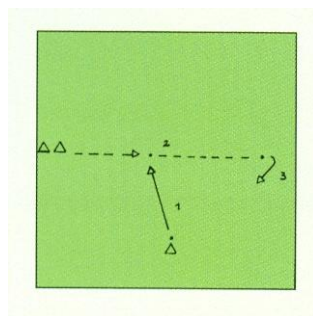
مدافعین) تیم کمتر باید سعی کند توپ را تا حد امکان نزد خود نگه دارند ۲۵ تا ۳۰ متر		
بازی ۱۱ به ۱۱ ۳۰ تا ۳۵ متر	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۳۲

اولین دوره مسابقات		هفته دهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۳ به ۳	<ul style="list-style-type: none"> بازی آزاد با دو ضربه به توپ بازی مستقیم حرکات کششی ۱۵ دقیقه
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> افزایش شتاب همراه و بدون توپ، ۱۵ تا ۲۰ متر ۱۰ بار با توپ ۱۰ بار بدون توپ ۳۰ ثانیه استراحت بعد از هر شتاب ۵ تا ۷ دقیقه استراحت بین سری ها (کار فعال با توپ) دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)

<ul style="list-style-type: none"> • بازی در گروه ۴ تایی • یک بازیکن توپ را به سمت بازیکنی که به سرعت در حال دویدن است می‌فرستد • هر بازیکن با ضربه بلند توپ را به دیگری می‌رساند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	<p>دریافت و تکل کردن توپ</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ + یک بازیکن خنثی • بازیکن خنثی همیشه با بازیکن کناری که توپ را دارد بازی می‌کند. تیم شروع کننده از بازیکنانی که آنها را پوشش داده اند بلافاصله بعد از ضربه آزاد فرار می‌کند (بازیکن خنثی نمی‌تواند به وسیله تیم دیگر پوشش داده شود) • بازیکن خنثی کاور متفاوتی می‌پوشد 	<p>دویدن آزاد</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در نیمه زمین • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۳۳

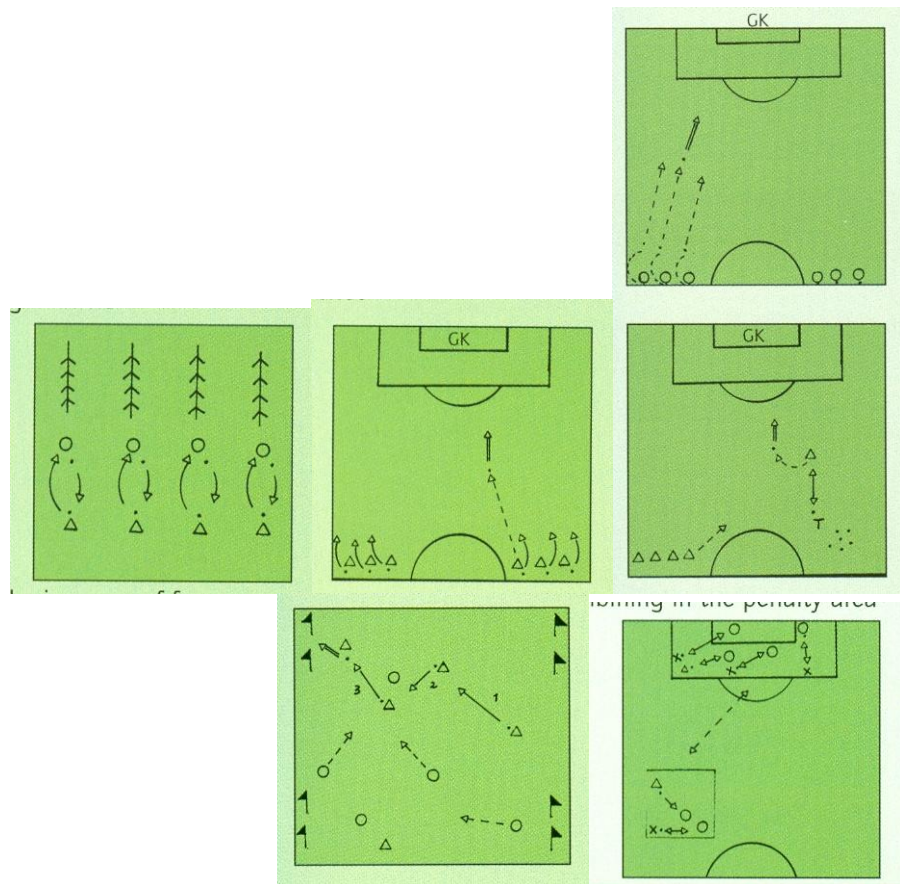
اولین دوره مسابقات		هفته یازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	هندبال و هد زدن به شکل فوتبال	<ul style="list-style-type: none">• مطابق قوانین هندبال بازی می کنند. گل تنها وقتی با هد زده شده باشد پذیرفته است (در زمین ۴۰ در ۲۰ متر)• ۱۵ دقیقه	
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none">• بازی مستقیم• با دو ضربه به توپ• ۱۵ دقیقه	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none">• ۲۵ متر با برگشت• ۱۰ بار• ۳۰ ثانیه استراحت بین دوها• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)	
	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۸ به ۸ در نیمه زمین• با دو ضربه به توپ• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۰ دقیقه	
تاکتیک	پرسینگ	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین• وظیفه: با از دست دادن توپ در زمین حریف همه بازیکنان به جلو حرکت می کنند و بلافاصله به بازیکن صاحب توپ حمله می کنند، در حالیکه سایر بازیکنان را پوشش داده اند (برنامه ۲۸ را ببینید)• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۰ دقیقه	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۱۱ به ۱۱• در زمین خودی دو ضربه به توپ و در زمین حریف بازی آزاد• ۲۰ تا ۲۵ دقیقه	

سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین
----------	-----------------------

برنامه ۳۴

اولین دوره مسابقات		هفته یازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	به هم پیوستن در منطقه پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • دو به دو توپ را در منطقه پنالتی عقب و جلو می برند. با زدن سوت همه جفتها با پاس سریع در یک منطقه ۱۵ در ۱۵ مترمربع جمع شده و در آنجا به هم پاس سریع می دهند. • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	هد زدن	<ul style="list-style-type: none"> • پرتاب کننده بعد از پرتاب و هد زدن توسط یار به عقب می رود • پس از ۱۰ بار جاها عوض شود • چندین نوبت • تنها در زمین چمن امکان پذیر است 	
	هد زدن در گروه های ۴ نفره	<ul style="list-style-type: none"> • فقط با هد زدن توپ را در هوا نگه می دارند. • ۱۰ دقیقه 	

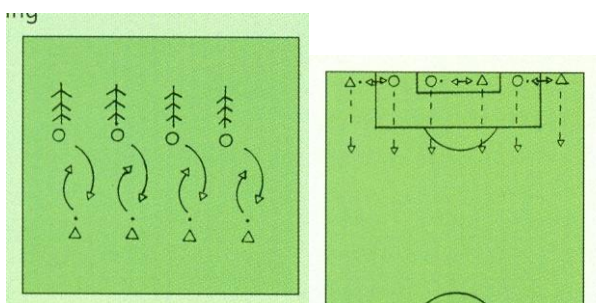
<ul style="list-style-type: none"> • از خط وسط • بازیکن پشت به دروازه می ایستد و توپ را دو دستی می اندازد، سپس به سرعت به سمت توپ هجوم می برد و به سمت دروازه شوت می کند. • شبیه بازی بالا • بازیکن توپ را به بالای سرش می اندازد، آن را با سر می زند، سپس به سرعت به سمت توپ رفته و به دروازه شوت می کند. • شبیه بازی بالا • بازیکن با مربی بازی می کند، تا زمانیکه با پاس ناگهانی او توپ را گرفته و با شوت به دروازه به پایان برساند • تمرین به صورت گروهی • ۲۵ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵به۵ در نیمه زمین با چهار دروازه کوچک • هر بازیکن باید جهت بازی را با مهارت کار تیمی به سمت دروازه دیگر تغییر دهد • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • دو ضربه به توپ (سطح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه 	<p>جابجایی در بازی</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام و راه رفتن اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۳۵

اولین دوره مسابقات		هفته دوازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
گرم کردن به وسیله دویدن و پاس دادن	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان بصورت دوتایی از خارج خط دروازه شروع می کنند و توپ را به جلو و عقب پاس می دهند • یک طول زمین با سرعت آرام • یک طول زمین با سرعت متوسط • نیم طول زمین با سرعت بالا • نیم طول زمین با سرعت کم • ۱۰ دور با استراحت کوتاه • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 		

<ul style="list-style-type: none"> • بصورت دونفری از خط وسط استارت می زنند- یکی با توپ به جلو دربیبل می زند و دیگری به تدریج به عقب حرکت کرده و حمله می کند • نقش عوض می شود • ۱۰ دور با استراحت کوتاه 	دریبل زدن	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • شبیه بازی بالا • یکی توپ را به بالا پرتاب می کند و دیگری باید توپ را با پرش و هد برگرداند • جا عوض شود • ۱۰ دور • ۲۰ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	هد زدن	
<ul style="list-style-type: none"> • دوی سریع- چهار طول زمین • ۵ تا ۶ دور با استراحت کامل بین دورها 	استقامت در سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ • با دو ضربه به توپ • ۳ تا ۵ دور با استراحت کامل بین دورها 	تغییر بازی	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه. وظیفه: دو بال کنار دو بار اجازه ضربه زدن به توپ را دارند (به منظور سریع گل زدن) 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن

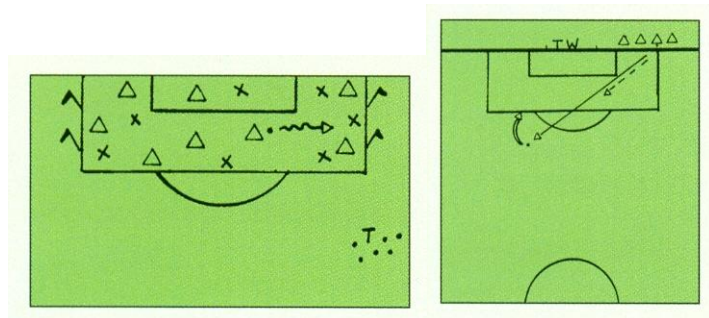


برنامه ۳۶

هفته دوازدهم

اولین دوره مسابقات

ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ	• ۱۰ دقیقه
	بازی ۵به۲	• ۱۰ دقیقه
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت • ۱۵ دور با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • حرکات کششی
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • پس از یک چرخش • دو گروه در سمت چپ و راست خط بیرون دروازه می ایستند • توپ به صورت مورب در پشت خط ۱۶ متر بازی می شود • بازیکن سریع دویده و توپ را پس از چرخش به عقب شوت می کند • ۲۵ دقیقه
	بازی خلاقانه	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در محوطه جریمه با دروازه‌های کوچک • در فضای محدود هر دو تیم باید با تکنیک خوب بازی کنند. اگر توپ از خطوط محوطه جریمه خارج شد مربی بلافاصله توپی دیگر به داخل می اندازد • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • شمار بازیکنان می تواند بیشتر شود • ۲۰ دقیقه
تاکتیک	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۷به۷ در نیمه زمین • ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	

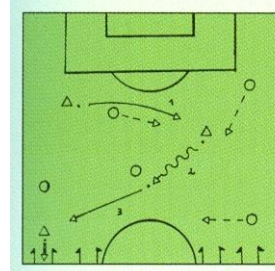


برنامه ۳۷

اولین دوره مسابقات		هفته سیزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	فوتبال گل کوچک	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ • بازی در زمین ۲۰ در ۲۰ با دروازه کوچک • عوض کردن جا در طول بازی • ۱۵ دقیقه 	تکنیک
	بازی ۲ به ۵	<ul style="list-style-type: none"> • با دوضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن تکنیک خاص خود را تمرین کند • هر بازیکن یک توپ (اگر توپ ها کافی نباشد به صورت گروهی تمرین کنند) • مربی اهداف را تعیین و نظر بدهد • ۱۵ دقیقه 	تکنیک
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • تمرین گروهی • ۲۰ دقیقه 	
	کرنرها	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین خاص کرنر • سانتر به تیر یک • سانتر به تیر دو • سانتر بلند به نقطه پنالتی 	

<ul style="list-style-type: none"> • سانتر کوتاه به نقطه پنالتی • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷به۷ در نیمه زمین • با دوضربه به توپ • بازی مستقیم(سطح متوسط و بالاتر) • ۴ تا ۵ دقیقه با استراحت کوتاه(حرکات کششی) 	استقامت ویژه فوتبال	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۰ دقیقه 	بازی بسته	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵به۳ از خط وسط به طرف دروازه (۲ پوشش دهنده+ یک سویپر در مقابل ۵ مهاجم) (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	بازی برای ایجاد فرصت گل	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن
<h1>برنامه ۳۸</h1>		
هفته سیزدهم		اولین دوره مسابقات
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • در اطراف زمین مشخص شده ۷۰ در ۴۰ متر بدوید • ۱۰ دقیقه با استراحت کوتاه و حرکات کششی 	جاگینگ و حرکات کششی	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • با دوضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	بازی ۲به۲	

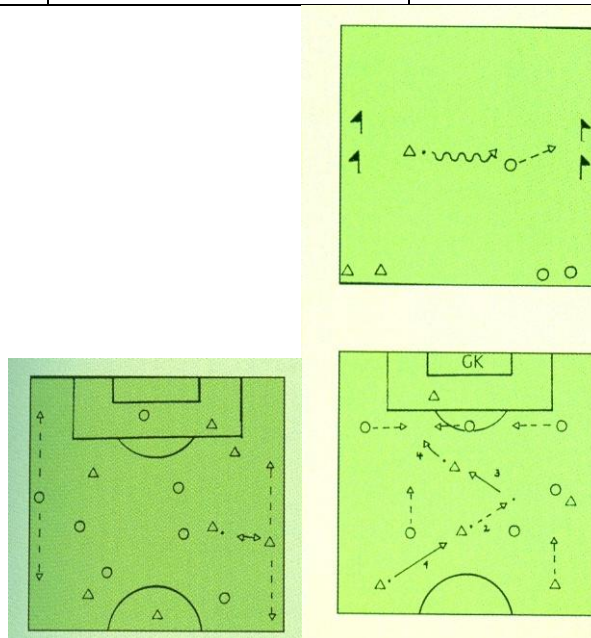
<ul style="list-style-type: none"> • دوی استقامت - ۱۶۰ ضربه در دقیقه • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	استقامت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • دو از بازیکن از خط وسط بدون توپ • با صدای سوت آنها سرعت خود را افزایش می دهند • ۳ تا ۵ بار • مشابه بالا، ولی با توپ • ۳ تا ۵ بار • حرکات کششی 	سرعت و شتاب، با و بدون توپ	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۳ • در خط وسط ۴ دروازه کوچک برپا می کنیم که گروه های ۳ تایی در آن بازی می کنند. گروه ۵ نفری به سمت دروازه بزرگ بازی می کنند که دو دروازه کوچک در کنار آن و برروی خط خارجی دروازه قرار دارند • وظیفه: گروه ۵ تایی باید فضاها را با فشار به بازیکن صاحب توپ کم کنند • افراد گروه سه تایی که که توپ دارند باید در هر لحظه توسط دو بازیکن مورد حمله قرار گیرند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	پوشش دادن زمین	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • تصحیح اشتباهات مسابقه قبلی لیگ 	بازی اصلاحی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۷ به ۷ در نیمه زمین با دروازه کوچک • ۲۵ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۳۹

اولین دوره مسابقات		هفته سیزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	بازی ۲به۵	<ul style="list-style-type: none"> • با دوضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	
گل کوچک	بازی ۴به۴ با دروازه کوچک	<ul style="list-style-type: none"> • بازی آزاد • حرکات کششی • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	دریبل زدن و فریب دادن با بدن	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱به ۱ با دروازه‌های کوچک • عوض کردن نقش بعد از گل زدن • بازی ۶به ۶ در خارج از منطقه پنالتی • وظیفه: مهاجمان باید از منطقه پنالتی نفوذ و به سمت دروازه شوت کنند(مدافع تنها می تواند در خارج از منطقه پنالتی دفاع کند) • عوض کردن جا • دو بار در هفته(سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین آنها • دو بار در هفته(سطح متوسط و بالاتر) 	
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • با توپ و با برگشت 	
تاکتیک	تامین توپ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶به ۶ در نیمه زمین • هر تیم یک نفر را درکنار زمین قرار می دهد در حالی که به بالا و پایین می رود و باید تا جایی که می تواند با هم تیمی هایش بازی کند • هر وقت که او بازی می کند یک امتیاز کسب می شود 	

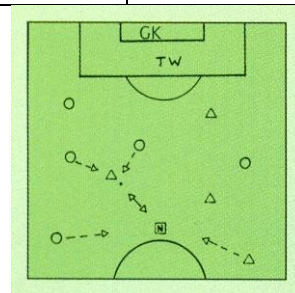
<ul style="list-style-type: none"> • فرد باید در جهت مستقیم به سمت او بازی کند • عوض کردن نقش • ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۴۰

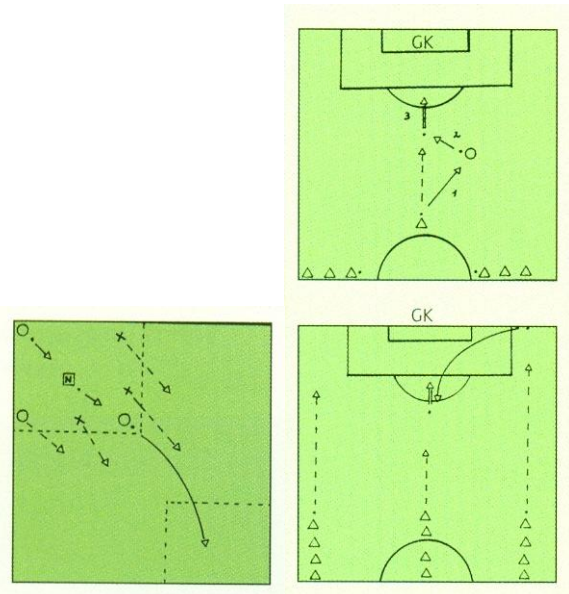
اولین دوره مسابقات		هفته چهاردهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی با توپ مدیسین بال در منطقه پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • دو بازیکن توپ مدیسین بال را به دنبال هم تیمی هایشان حمل می کنند و سعی می کنند که به آنها تماس پیدا کند. اگر بر حریف غلبه کردند، طرف تعقیب کننده می شود • ۱۰ تا ۱۵ دقیقه 	
تاکتیک	پرسینگ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱+۵ (دروازه بان + ۴ مهاجم + یک بازیکن بی-اثر) • وظیفه: تیم بزرگتر باید دائماً با دو بازیکن به توپ 	

<ul style="list-style-type: none"> حمله کند پاسهای رو به عقب برای دویدن بیشتر مدافعین (بازی جابجایی) ۲ هفته ۲۵ دقیقه تمرینات آرام بخشی 		
<ul style="list-style-type: none"> تصحیح اشتباهات بازی قبل 	بازی اصلاحی	
<ul style="list-style-type: none"> بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین دو ضربه به توپ بازی مستقیم (سطح بالا و نخبه) ۳ زمان ۷ دقیقه‌ای با استراحت کوتاه بین آنها 	استقامت ویژه فوتبال	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> بازی آزاد ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



<h1>برنامه ۴۱</h1>	
اولین دوره مسابقات	هفته پازدهم
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی

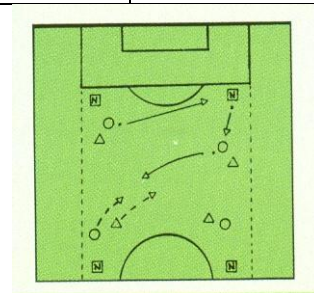
<ul style="list-style-type: none"> • در یک مستطیل مشخص شده • دو ضربه به توپ برای گروه چهار تایی و بازی آزاد • برای گروه دوتایی • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	<p>بازی ۲به۴</p>	<p>گرم کردن:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دو پاس • با حریف • بعد از پاس به مرکز از چپ و راست • با حریف • تمرین گروهی • دو بار در هفته(سطح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه • دویدن آرام اطراف زمین 	<p>شوت به دروازه</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دو سرعت • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین آنها • دو بار در هفته(سطح متوسط و بالاتر) 	<p>سرعت</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۳ به ۳ + بازیکن خنثی در یک منطقه ۲۰ در ۲۵ متر. وظیفه: بازی با بازیکن خنثی تا حد امکان. • بعد از ۵ بار تبادل توپ با بازیکن خنثی می توان بازی را با یک پاس اریب به سمت دیگر محوطه برد • بازیکن خنثی نمی تواند حمله کند. • ۲۰ دقیقه 	<p>تغییر در بازی</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مربی دستور تغییر زمین می دهد • با دو ضربه به توپ • دو بار در هفته(سطح متوسط و بالاتر) 	<p>تغییر بازی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۴۲

اولین دوره مسابقات		هفته پانزدهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات
گرم کردن:	دویدن با تغییر سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن در اطراف زمین • یورتمه • چهارنعل • روی پاشنه ها • پریدن • پریدن با نیم چرخش • دویدن عقب عقب • تغییر با فرمان مربی انجام می شود • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی و آرام بخش
آمادگی	سرعت با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت با توپ • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین آنها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)

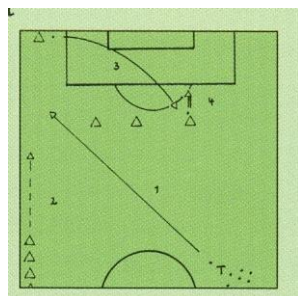
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ • با دوضربه به توپ • ۴ تا ۵ دقیقه با استراحت کامل بین دورها(استراحت فعال کار با توپ) • دو بار در هفته(سطح بالا و نخبه) 	استقامت ویژه فوتبال	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ + چهار بازیکن خنثی • در زمین ۳۵ در ۴۰ متر، ۴ بازیکن خنثی در نقطه کرنر می ایستند و باید باید تا حد امکان توسط تیم صاحب توپ به بازی گرفته شوند • نقش ها بعد از ۵ دقیقه عوض می شود • بازیکن های خنثی یک تیم می شوند و بازیکنان تیم دیگر بازیکن خنثی می شوند • ۲۰ دقیقه 	بازی بدون توپ	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • تعداد ضربه های محدود برای تیم در حال بازی • پاس به عقب به بازیکن خنثی مجاز نیست 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه(سطوح پایین تر) 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۴۳

اولین دوره مسابقات		هفته شانزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دوضربه توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	
	کنترل توپ در منطقه پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن توپ را با پاهایش حرکت می دهد • مربی فرمان تغییر سرعت، برگشت، کنترل و تغییر پا را می دهد • ۱۰ دقیقه • حرکات کششی 	
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین خلاقانه فردی • هر بازیکن یک توپ 	
	هد زدن	<ul style="list-style-type: none"> • به صورت دونفری • ۱۰ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از پاس به مرکز در مقابل مدافع و دروازه بان • سه مهاجم در خارج منطقه پنالتی می ایستند و منتظر پاس به مرکز برای شوت به دروازه می شوند • بازی را تا ایجاد فرصت شوت به دروازه ادامه دهند • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • مشابه بالا • با دو مدافع 	
تاکتیک	بازی اصلاحی	<ul style="list-style-type: none"> • تصحیح اشتباهات بازی قبلی لیگ 	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ 	

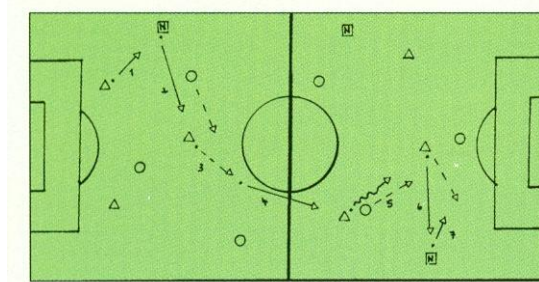
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷به۷ در نیمه زمین • ۲۰ دقیقه 		
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۴۴

اولین دوره مسابقات		هفته شانزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	بازی با توپ در حال دویدن	<ul style="list-style-type: none"> • ۳ بازیکن با فاصله ۱۰ متر بر روی خط خارجی دروازه قرار می گیرند و سعی می کنند در حال بازی توپ را نگه دارند تا به کنار دیگر برسند • ۱۰ تا ۱۵ بار در گروه های ۳ نفره 	
	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • گروه ۵ تایی تنها با پای ضعیف بازی کند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	

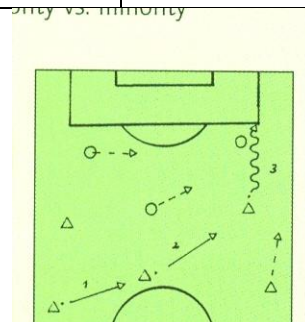
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۲ نفره با دروازه‌های کوچک • یک تیم همیشه استراحت کرده و جاگینگ می‌کند • ۵ الی ۷ دور ۲ دقیقه ای با حداکثر سرعت بازی شود 	<p>استقامت ویژه فوتبال</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ + سه بازیکن خنثی • بازیکنان خنثی تنها می‌توانند بازی مستقیم کنند و حق گل زدن ندارند • بعد از هر دور بازیکنان خنثی عوض می‌شوند • ۴ زمان ۵ دقیقه‌ای با استراحت کوتاه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>بازی برای ایجاد موقعیت گل</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۴۵

<p>دومین دوره آماده‌سازی (اگر استراحت زمستانی داده شود) هفته اول</p>		
<p>سازماندهی، میزان و نکات تمرینی</p>	<p>ساختار تمرین</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • در کل زمین • ۱۵ دقیقه 	<p>جاگینگ و حرکات کششی</p>	<p>گرم کردن:</p>

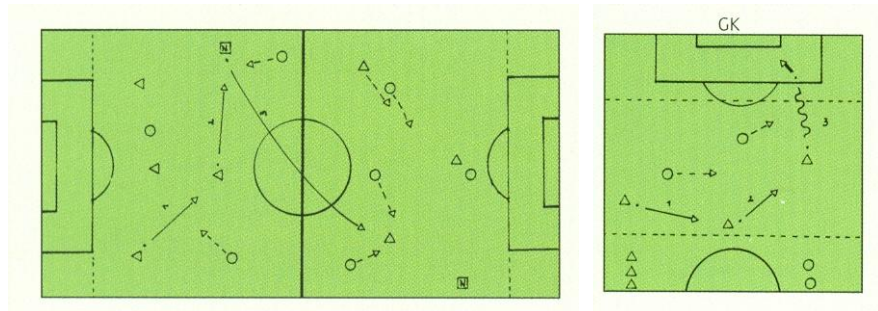
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن • ۵ الی ۷ کیلومتر با ضربان ۱۶۰ ضربه در دقیقه • در ابتدای شروع دوره آماده‌سازی بازیکن باید دوباره آمادگی از دست رفته ناشی از استراحت زمستانی را به دست بیاورد • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	<p>استقامت پایه</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با یک توپ و مهارت خاص خود را تمرین می کند • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه 	<p>تکنیک های فردی</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • به صورت گروهی • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۳ در نیمه زمین از خط وسط. اگر گروه ۳ تایی توپ را دریافت کرد باید آن را به خط وسط برگرداند • با دو ضربه به توپ • بازی آزاد • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	<p>اکثریت در مقابل اقلیت</p>	<p>تاکتیک</p>
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۴۶

دومین دوره آماده‌سازی (اگر استراحت زمستانی داده شود) هفته اول

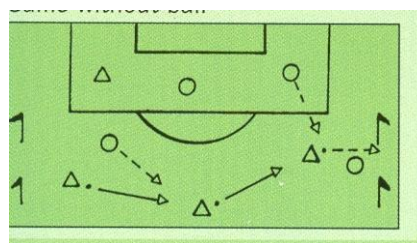
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶به۶ در نیمه زمین • بازی با فوتبال شروع می شود اما می تواند با هندبال ادامه پیدا کند • گل می تواند با دست، پا و سر زده شود • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	هندبال و فوتبال به تناوب	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن • ۵ الی ۷ کیلومتر با ضربان ۱۶۰ ضربه در دقیقه • روی پیست ۴۰۰ متری یا در اطراف زمین • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ الی ۳۰ دقیقه 	استقامت پایه	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۳ به ۲ در یک زمین محدود شده • تنها گل های به ثمر رسیده از منطقه پنالتی حساب می شود. بعد از یک حمله موفق مهاجم به دایره وسط برمی گردد. • ۲ هفته (سطح متوسط و بالا) • به صورت گروهی • ۲۵ دقیقه 	شوت به دروازه	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷به۷ + دو بازیکن خنثی که در منطقه بین دو نقطه پنالتی بازی می کنند. بازیکنان خنثی بازیکنانی دیواره هستند که تنها اجازه پاس دادن دارند. مهارت های حرکت آزاد و پر کردن مناطق نیاز است • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	تغییر دادن بازی	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • کل زمین و شوت به دروازه • ۲۵ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۴۷

دومین دوره آماده‌سازی		هفته دوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ	• ۵ دقیقه	
آمادگی	استقامت پایه	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن • ۵ الی ۷ کیلومتر با ضربان ۱۶۰ ضربه در دقیقه • ۲۵ الی ۳۰ دقیقه • حرکات کششی 	
	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ متر دوی سرعت • ۱۵ دور با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) 	
تکنیک	کرنرها	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • تمرین گروهی 	
	پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • تمرین گروهی 	
	ضربه آزاد	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • تمرین گروهی • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	

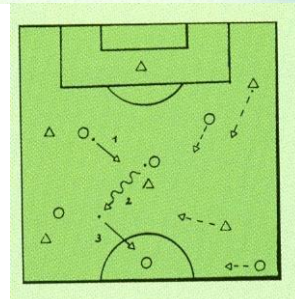
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ با دروازه های کوچک • بازی کردن در زمین ۲۰ در ۴۰ متر (منطقه پنالتی) • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۵ دور ۳ دقیقه ای با استراحت کوتاه بین آنها 	بازی بدون توپ	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۴۸

دومین دوره آماده سازی		هفته دوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • با دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۰ دقیقه 	تمرینی
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۳ تا ۱۰ تا دوی سرعت • بعد از هر کدام بازیافت کامل (بازی فعال با توپ) 	
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • با توپ 	
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • بالا نگهداشتن توپ، با پا، ران و سر • در جا • در حال حرکت • با یار تمرینی • کنترل توپ با حرکت بدن، کنترل، برگشت، تغییر 	

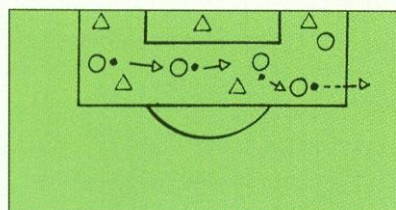
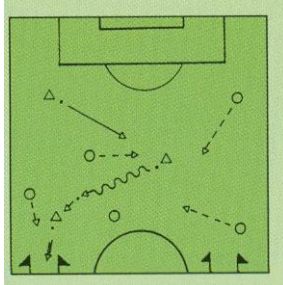
<ul style="list-style-type: none"> سرعت و غیره بازی با توپ در ارتفاع بالا استپ با پا، ران و کمر دو بار در هفته (سطوح پایین تر) ۱۵ تا ۲۰ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> تمرین آزاد دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) ۲۰ دقیقه 	شوت به دروازه	
<ul style="list-style-type: none"> بازی ۶ به ۶ در نصف زمین مربی تعیین می کند که کدام بازیکن بازی مستقیم کند و کدامیک توپ را نگه دارد. همه بازیکنان دیگر تنها می توانند ۲ بار به توپ ضربه بزنند دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) ۲۰ دقیقه 	تغییر ریتم بازی	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> بازی ۱۱ به ۱۱ ۲۰ دقیقه (سطوح پایین تر) 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۴۹

دومین دوره آماده‌سازی		هفته سوم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	حمل توپ مدیسین بال	<ul style="list-style-type: none"> • دو تیم با ۵ تا ۸ بازیکن سعی می‌کنند توپ مدیسین بال را از منطقه پنالتی به طرف خارج از خط دروازه، با پاس دادن سریع به یکدیگر حمل کنند. تلاش تنها بر روی توپ صورت می‌گیرد نه بدن بازیکنان دیگر • ۱۵ دقیقه
تکنیک	دریبل زدن و فریب دادن با بدن	<ul style="list-style-type: none"> • دو یار با هم تمرین کنند • دریبل موازی با خط کنار، وانمود کردن به اینکه توپ به سمت حریف برده می‌شود، با سرعت آن را برگرداندن و چرخش ۹۰ درجه‌ای. • مانند قبل، اما تنها از فریب استفاده می‌کنیم و با استفاده از کنار پا توپ را در جهت مشابه هدایت می‌کنیم • توپ با داخل پا به سمت چپ برده می‌شود (وزن بدن روی پای عقب است) و ناگهان به سمت راست دریبل زدن • هر بازیکن ۱۰ بار و سپس جاها عوض می‌شود • ۲ تا ۳ دور • ۲ هفته (سطح عالی و نخبه) • ۲۰ دقیقه
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • دو ضربه به توپ • ۵ الی ۷ زمان ۳ دقیقه‌ای با استراحت کوتاه • حرکات کششی
تاکتیک	پوشش دادن زمین	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۳ (برنامه ۳۸ را ببینید) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه

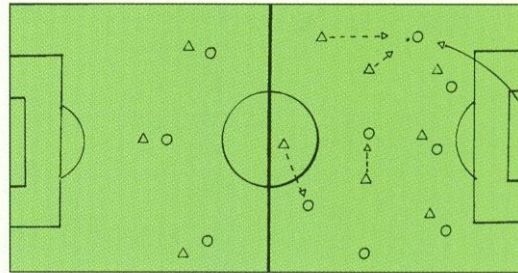
بازی بسته	• بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۰ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین / تمرینات آرامبخشی



برنامه ۵۰

دومین دوره آماده‌سازی	هفته سوم
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی

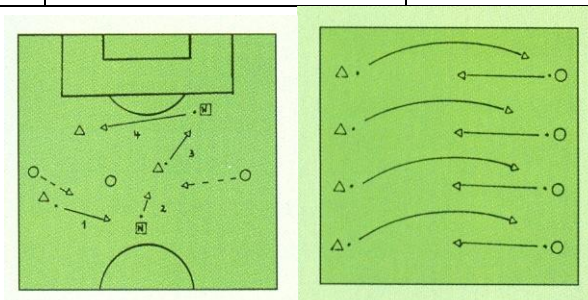
<ul style="list-style-type: none"> • طناب زدن با یک پا • لی لی کردن با هر دو پا و پرش در بین آنها • کار قبلی بدون پرش • روی یک پا با پرش در بین آنها • کار قبلی بدون پرش • پرش کردن به تناوب به چپ و راست • حرکات کششی • ۱۵ دقیقه 	<p>لی لی کردن و حرکات کششی</p>	<p>گرم کردن:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۵ متر دوی سرعت با توپ • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها 	<p>سرعت با توپ</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • دنبال کردن به وسیله دیگری (از فاصله یک متری از فرد جلویی صف) 	<p>تغییر بازی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • پرش کردن و هد زدن • یار توپ را به بالا پرتاب می کند و دیگری توپ را با پرش به عقب بر می گرداند • ۱۰ بار • ۳ تا ۵ سری با عوض کردن جا • همین کار با وزن اضافی یا پوشیدن ژاکت اضافه وزن (۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن) • ۲۵ دقیقه • بعد از آن حرکات آرام بخشی 	<p>توانایی پرش و استقامت در قدرت</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • تیم حریف از ۲۰ متری پشت خط وسط حمله می کند. • چندین بازیکن مهاجم با توپ حمله می کنند و بازیکنان میانی به منظور جلوگیری از ضدحمله آنها را دنبال می کنند. مدافعان مهاجمان را با فاصله کم پوشش می دهند. سوئیپر از آنها حمایت می کند. • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • کار با فرمان مربی آغاز می شود • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	<p>دفاع و جلوگیری از حمله</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 		
	<p>دویدن آرام اطراف زمین / حرکات کششی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۵۱

دومین دوره آماده سازی		هفته چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	کنترل توپ	<ul style="list-style-type: none"> • توپ را با تغییر جهت دادن، استپ کردن، برگشت به عقب، تغییر سرعت دادن، روپایی زدن با توپ و غیره کنترل کنید • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	
تکنیک	پاس با ضربه به بغل توپ	<ul style="list-style-type: none"> • دو یار در ۲۰ متری هم ایستاده و با ضربه زدن به بغل توپ به جلو عقب پاس می دهند • پاس نرم • نیمه بلند • پاس بلند 	
	ضربه آزاد با ضربه به بغل توپ	<ul style="list-style-type: none"> • مثل تمرین قبلی 	
	کرنر با ضربه به بغل توپ	<ul style="list-style-type: none"> • مثل تمرین قبلی • ۲۵ دقیقه 	
آمادگی	استقامت در سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • دو بسیار سریع در کل زمین • ۶ دور ۳ تایی • ۳ دقیقه استراحت بعد از هر دور • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه • ۵ دقیقه دوی آرام در اطراف زمین 	

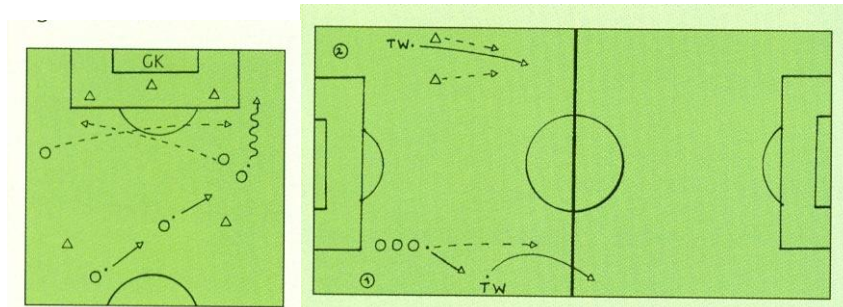
تاکتیک	تیم حداکثر با تیم حداقل	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۳ به ۳ + دو بازیکن خنثی. دو بازیکن خنثی همیشه با تیم صاحب موقعیت بازی می کنند. دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) ۱۵ دقیقه - با استراحت کوتاه
تغییر بازی	مثال تمرین قبلی با گل های کوچک	
بازی بسته	بازی ۱۱ به ۱۱ (سطوح پایین تر)	<ul style="list-style-type: none"> ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	



برنامه ۵۲

دومین دوره آماده سازی		هفته چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
زنجیره ای	<ul style="list-style-type: none"> یک بازیکن به عنوان شکارچی شکار کردن را در منطقه پنالتی آغاز می کند، در حالی که همه بازیکنان داخل محوطه هستند. او سعی می کند تا به یک بازیکن دست بزند، بعد آن بازیکن برای دست زدن به بازیکن بعدی با او همکاری می کند (با گر زدن دستان به هم). وقتی زنجیره شامل چهار بازیکن شد، زنجیره به دو گروه تقسیم می شود و ادامه می یابد. سایر بازیکنان نباید محوطه پنالتی را ترک کنند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حرکات کششی 		

<ul style="list-style-type: none"> • بازیکن توپ را از ۱۵ متری به دروازه بان پاس می دهد و سپس به سرعت بدنبال توپ می دود و سعی می کند قبل از آنکه دروازه بان توپ را در اختیار بگیرد به آن برسد • هر بازیکن ۱۵ بار • بازیکنان به شکل صف در خط وسط قرار گیرند • مربی توپ را در جهت محوطه دروازه پرتاب می کند و آنها به سمت توپ می دوند • همین کار با پاس آرام • همین کار با پاس بلند • هر جفت بازیکن ۱۰ بار • دویدن آرام اطراف زمین 	<p>سرعت گرفتن و افزایش شتاب</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نیمه زمین از خط وسط تا دروازه بزرگ • دو بال از تیم حمله کننده سعی می کنند قبل از محوطه پنالتی حرکت متقاطع کنند. اگر دفاع موقعیتی بدست آورد یک حمله جدید از خط وسط شروع می شود. • بال ها سریع خودشان را جدا می کنند و اریب می دوند • نقش عوض می شود - مهاجمان دفاع کرده و بالعکس • ۲۵ دقیقه 		<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی</p>	<p>سرد کردن</p>



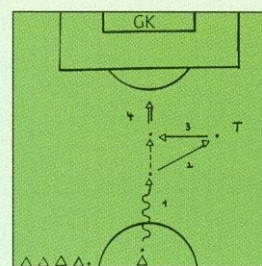
برنامه ۵۳

دومین دوره مسابقات		هفته اول
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۳ به ۱	<ul style="list-style-type: none">• دو ضربه به توپ• بازیکنی که پاس اشتباه داد باید در وسط قرار بگیرد• ۱۵ دقیقه• حرکات کششی
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none">• همه بازیکنان با دستور مربی در زمین ۲۰ در ۳۰ متر درپیل می زنند• درپیل آزاد (۳الی ۴ دقیقه)• درپیل زدن با افزایش سرعت و تغییر جهت های زیاد (۲ تا ۳ دقیقه)• فریب دادن با بدن همراه با حرکات سریع کوتاه (۱۰ متر)• درپیل آهسته به سمت زمین دیگر• همچنین نگه داشتن توپ در بالا، استپ کردن و غیره را انجام دهید.• ۵ تا ۷ دور با استراحت های کوتاه• ۲۵ تا ۳۰ دقیقه• حرکات کششی
تاکتیک	ضدحمله	<ul style="list-style-type: none">• با پاس دادن به منظور ضدحمله سریع• بازی ۵ به ۵ در نیمه زمین با دروازه های کوچک. با سوت تمرین دهنده تیم صاحب توپ سعی می کند با پاس انداختن به دروازه بزرگ گل به ثمر برساند. بعد از آن بازی در سرتاسر خط کناری انجام می شود.• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۰ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	

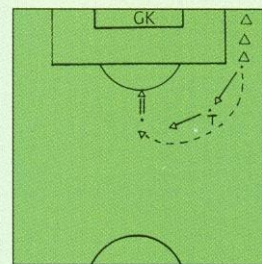
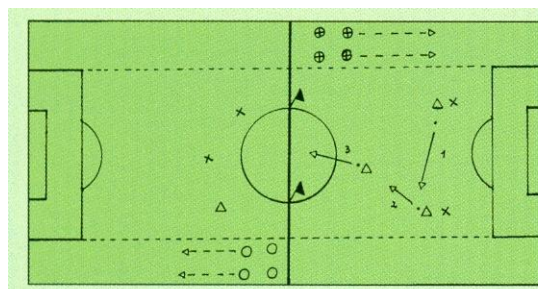
برنامه ۵۴

دومین دوره مسابقات		هفته اول	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ / حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۰ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت • ۱۵ دور با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها 	
	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نیمه زمین • با دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • ۴ تا ۵ دقیقه با استراحت کوتاه 	
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از انداختن توپ توسط مربی، بازیکنان که در دایره مرکزی زمین ایستاده‌اند بعد از یک دریبل کوتاه به سمت مربی حرکت می‌کنند و سپس به سمت دروازه شوت می‌زنند. • بازیکنان از چپ و راست تمرین کنند 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از انداختن توپ توسط مربی، بازیکنان که در کنار خط خارجی محوطه جریمه ایستاده‌اند به سمت دروازه دریبل کرده و شوت می‌زنند. • بازیکنان از چپ و راست تمرین کنند • ۲۰ دقیقه 	
تاکتیک	مرور و فهم بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ با یک دروازه آزاد در محوطه مشخص شده بین دو منطقه پنالتی. یک تیم شروع می‌کند و سعی می‌کند با انداختن یک پاس ماهرانه گل به ثمر برساند. اگر توپ به پشت دروازه برود تیم دیگر موقعیت را به دست می‌آورد. تیم صاحب توپ باید آنقدر توپ رانگه دارد تا یک بازیکن صاحب موقعیت شوت به دروازه شود. • تیمهای ۴ نفره دیگر در اطراف محوطه مشخص 	

شده می دوند تا نوبتشان برسد • ۲۵ دقیقه • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)		
• بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



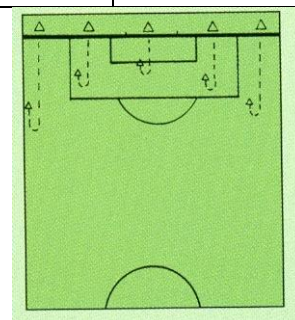
hot



برنامه ۵۵

دومین دوره مسابقات	هفته اول
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	• بازیکنان با دویدن با رویایی زدن گرم می کنند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی
دویدن و کنترل توپ	

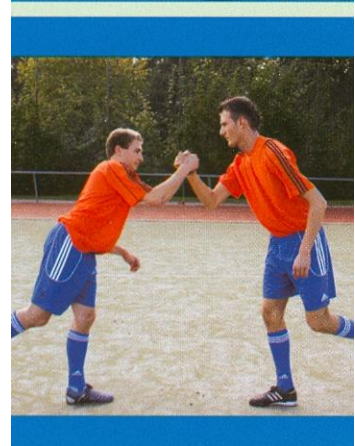
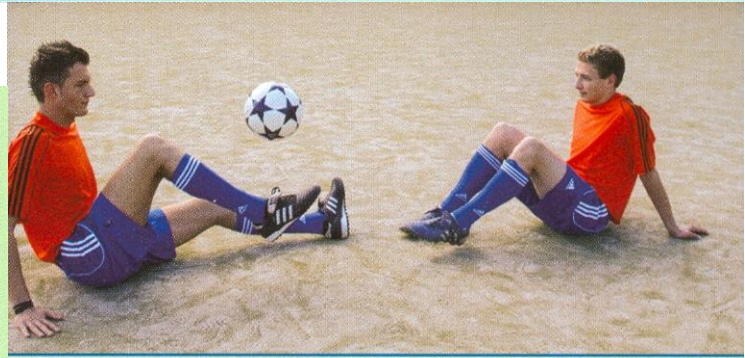
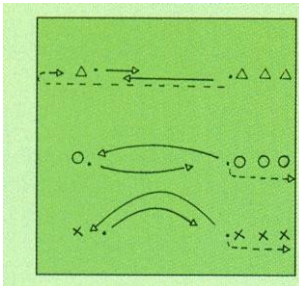
<ul style="list-style-type: none"> • دوی سرعت خطی با برگشت به عقب • همه بازیکنان پشت خط خارجی دروازه به خط می شوند • ۱. دوی سرعت تا خط ۵ متر و برگشت به عقب • ۲. دوی سرعت تا خط ۱۱ متر و برگشت به عقب • ۳. دوی سرعت تا خط ۱۶ متر و برگشت به عقب • ۵ دور • استراحت کامل بین دورها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>سرعت</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با یک توپ تمرین کند، توپ را احساس کند و توانایی حمل توپ خود را افزایش دهد • ۱۵ دقیقه 	<p>تکنیک های فردی</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ - مربی برای هر بازیکن فردی را تعیین می کند تا وی را پوشش دهد. • بازی آزاد • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطح عالی و نخبه) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ دقیقه با استراحت کوتاه 	<p>پوشش دادن</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۵۶

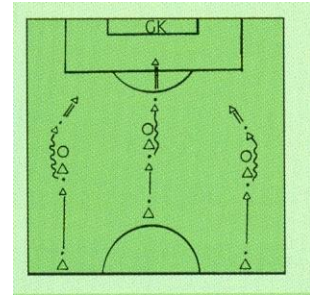
دومین دوره مسابقات		هفته دوم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۴ به ۲	<ul style="list-style-type: none">در گروه ۴ نفره هر بازیکن حق زدن دو ضربه به توپ را دارد.گروه ۲ تایی می توانند در بیل بزنند۱۵ دقیقهحرکات کششی
تکنیک	احساس کردن توپ	<ul style="list-style-type: none">در گروه های ۴ نفره تمرین کنندپاس بلند سریع با تغییر موقعیتپاس دادن و دریافت توپ های نیمه بلندهد زدن به طرف دیگر و تغییر موقعیتدو بار در هفته (سطوح پایین تر)۱۵ دقیقه
آمادگی	قدرت عمومی	<ul style="list-style-type: none">تمرین با یار تمرینیروپایی با توپ در حالت نشستهدو یار روبروی هم نشسته و توپ را به جلو و عقب پاس می دهنددوی سرعت با یک کش ارتجاعییک یار با اتصال به یک کش الاستیک در پیستدوی سرعت می رودپرتاب کردن توپ در حالت شنای روی دستدو بازیکن توپ را به جلو و عقب انداخته در حالی که بر روی یک دست بر زمین قرار گرفته اندخم شدن با یک پادو یار زانوها و دست راست همدیگر را می گیرندتا زاویه ۹۰ درجه خم می شوند و دوباره می ایستندوارد آوردن فشار با دست در حال ایستادن روی یک

<p>پا</p> <ul style="list-style-type: none"> • دو یار با دستان گره کرده در هم سعی می کنند • تعادل دیگری را بر هم بزنند، در حالیکه یک پای هریک آزاد است • هر تمرین را چندین بار تکرار کنید • ۲۰ دقیقه 		
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۷ نفره در سه چهارم زمین (بین دو منطقه پنالتی) • یک تیم همیشه استراحت دارد و جاگینگ می کند • ۲۵ دقیقه 	فهم و مرور بازی	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۸ نفره با دو ضربه توسط هربازیکن (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۵۷

دومین دوره مسابقات		هفته سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none">• دو ضربه به توپ• بازی مستقیم• ۱۵ دقیقه	
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none">• بعد از یک پاس در مقابل یک مدافع• ۳ بازیکن در خط وسط ایستاده و به سمت یارشان که پوشش داده شده است بازی می کنند. با دریبل زدن از دفاع رد کرده و به سمت دروازه شوت می زنند• جاها عوض می شود• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۵ دقیقه	
آمادگی	استقامت در سرعت	<ul style="list-style-type: none">• بازی با دروازه های کوچک (یک یار تمرینی کیسه را حمل می کند)• بازی ۵ به ۵ در زمین ۴۰ در ۲۰ متر (محوطه پنالتی)• در صورت لزوم جاها را عوض کنید• ۲۰ دقیقه	
تاکتیک	دفاع و جلوگیری از حمله	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۱۱ به ۱۱ (تمرین ۵۰ را ببینید)• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۵ دقیقه	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی		



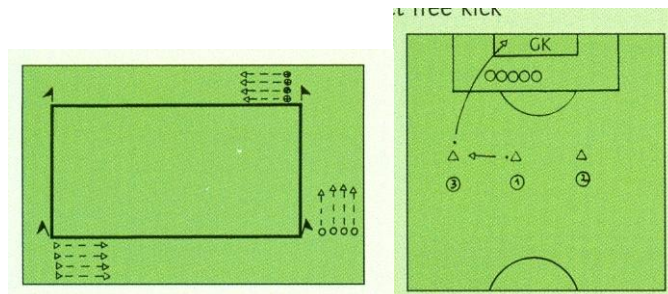
برنامه ۵۸

دومین دوره مسابقات		هفته سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • تنیس فوتبالی در زمین ۱۵ در ۱۵ متر • ۴ بازیکن با هم بازی می کنند • با تعداد زیادی ضربات خوب در زمین خودی • ارتفاع تور: ۱/۵ متر 	
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • سه ضربه به توپ در زمین خودی • ۱۵ دقیقه 	
تاکتیک	پوشش دادن یک نفر در شرایط دشوار	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ + یک نفر با پوشش نزدیک • یک بازیکن اضافی، حریف صاحب توپ را که باید از دو نفر پوشش دهنده عبور کند را پوشش می دهد • دو ضربه توسط هر بازیکن • ۲۰ دقیقه با استراحت کوتاه 	
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ در نیمه زمین • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • ۴ تا ۵ دقیقه با استراحت کوتاه • حرکات کششی و تمرینات آرام بخشی 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		

برنامه ۵۹

دومین دوره مسابقات		هفته سوم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	دویدن و کنترل توپ	<ul style="list-style-type: none"> • مربی سرعت، تغییر جهت، استپ و غیره را تعیین می کند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی
تکنیک	ضربه آزاد غیرمستقیم	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از پاس دادن با پاشنه • ۳ بازیکن آماده می ایستند. بازیکن ۱ به بازیکن ۲ اشاره می کند، اما با پاشنه توپ را به بازیکن ۳ داده و او به سمت دروازه شوت می زند.
	ضربه آزاد مستقیم	<ul style="list-style-type: none"> • ضربه آزاد با بغل پا از کنار دیواره دفاعی • بازیکنان برای ضربات آزاد انتخاب شوند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه
آمادگی	استقامت در سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • دوی اینتروال در یک مستطیل مشخص شده (۵۰ در ۳۰ متر) • یک دور با سرعت متوسط • یک دور با گامهای ریز و سریع • یک دور با سرعت کم • یک دور با سرعت بالا • یک دور با سرعت کم • ۳ تا ۵ دور • ۳ دقیقه استراحت بین دورها • ۲۰ تا ۲۵ دقیقه
تاکتیک	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ + دو بازیکن خنثی (برنامه ۴۶ را ببینید) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه

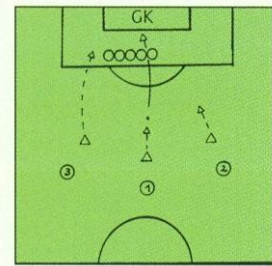
بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین



برنامه ۶۰

دومین دوره مسابقات		هفته چهارم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دوضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت • ۱۵ دور با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالا)
تکنیک	هد زدن	<ul style="list-style-type: none"> • شوت به طرف دروازه بعد از پاس به مرکز از چپ و راست • تمرین مشابه بالا • مربی توپ را به سمت بازیکن می اندازد و او به سمت توپ سریع استارت زده و با هد توپ را به او برمی گرداند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه
تاکتیک	ضربه آزاد غیرمستقیم	<ul style="list-style-type: none"> • ضربه آزاد از مقابل محوطه پنالتی

<ul style="list-style-type: none"> • بازیکن ۱ به بازیکن ۲ اشاره کرده و توپ را به بالای دیواره می اندازد و از دیواره عبور می دهد. بازیکن ۳ توپ را گرفته و به گل شوت می زند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۱۵ دقیقه 		
	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • ۲۵ دقیقه 	بازی بسته
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن

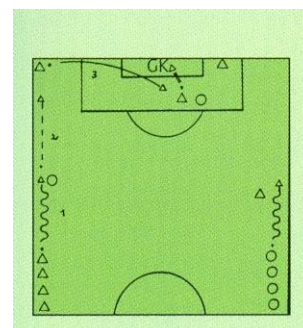


برنامه ۶۱

هفته پنجم

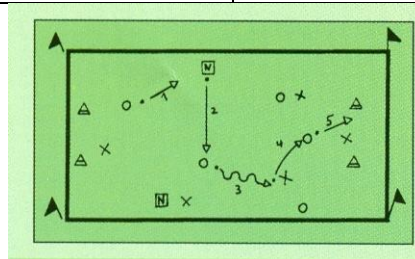
دومین دوره مسابقات

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • تیم ۴ نفره دو ضربه به توپ • تیم دونفره بازی آزاد • ۱۵ دقیقه 	بازی ۴ به ۲	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • دربیبل زدن ۱ با ۱ + یک نفر بازیکن کناری • در هر طرف زمین یک بازیکن شروع کننده، یک مدافع و یک مهاجم قرار دارد. در محوطه جریمه دو مهاجم در برابر یک مدافع پوشش دهنده بازی می کنند. دو بازیکن مهاجم به نوبت در چپ و راست هستند و بازیکن شروع کننده باید از دیواره دفاعی گذشته و پاس مرکزی را به طرف دو مهاجم در محوطه جریمه بیندازد. • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • نقش بعد از چندین دربیبل عوض می شود • ۲۵ دقیقه 	دربیبل زدن	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نصف زمین با دروازه های کوچک • دوضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطح متوسط و بالاتر) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	بازی بدون توپ	تاکتیک/ آمادگی
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



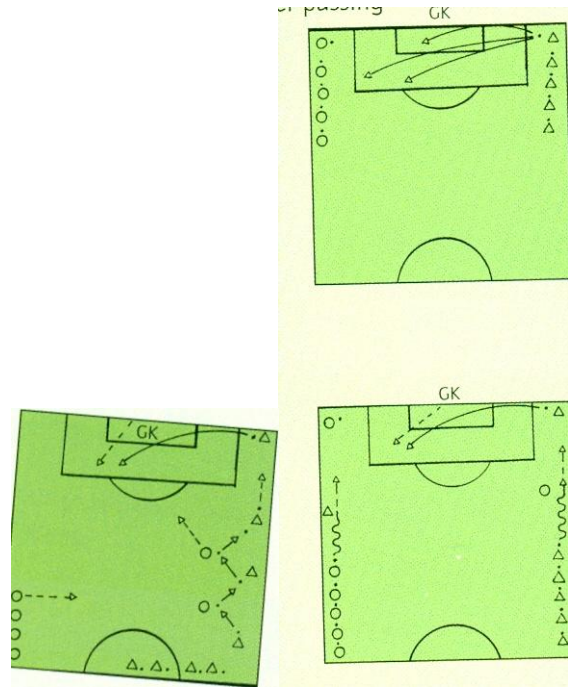
برنامه ۶۲

دومین دوره مسابقات		هفته پنجم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	• ۱۵ دقیقه	
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۳ به ۳ با دروازه های کوچک • بازیکنان تنها با پای ضعیف بازی کنند • با نقض این قانون توپ به تیم دیگر داده می شود • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • ۱۵ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد با بازیکنان منتخب • تمرین گروهی • ۲۰ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۵ متر دوی سرعت • ۱۰ دور با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	
تاکتیک	تیم بیشتر با تیم کمتر	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ + دو بازیکن خنثی که همیشه با تیم صاحب توپ بازی می کنند • هر بازیکن یک بار بازیکن خنثی می شود • ۲۰ دقیقه 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی		



برنامه ۶۳

دومین دوره مسابقات		هفته ششم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	گرم کردن با توپ	<ul style="list-style-type: none">هر بازیکن یک توپمربی درباره نوع حمل توپ دستور می دهد. آرام، سریع، با استپ و برگشت به عقب، دریبل زیگزاگ، نگه داشتن توپ در بالا، با حرکت یک دو، برگشت کامل و غیره۱۵ دقیقه بدون استراحت زیاد	
تکنیک	پاس به مرکز	<ul style="list-style-type: none">پاس به مرکز از چپ و راستپاس به مرکز بعد از دریبل ۱ به ۱ در مجاورت خط کناریپاس به مرکز بعد از دو پاستمرین گروهیدو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)۲۰ دقیقه	
آمادگی / تاکتیک	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none">بازی ۶ به ۶ در نصف زمین. وظیفه: بعد از از دست دادن توپ در زمین حریف بلافاصله به عقب برگشته و در زمین خود در مناطق از پیش تعیین شده قرار می گیرد (تقسیم فضا)دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)۲۵ دقیقه	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		

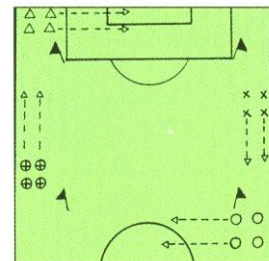
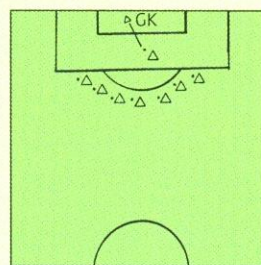
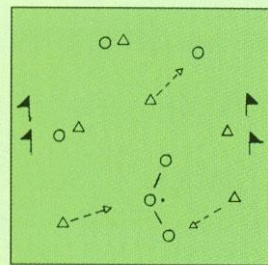
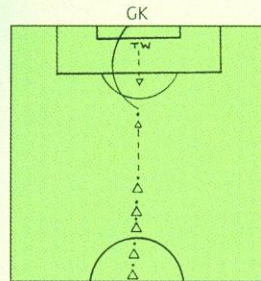
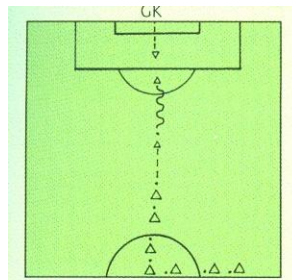


برنامه ۶۴

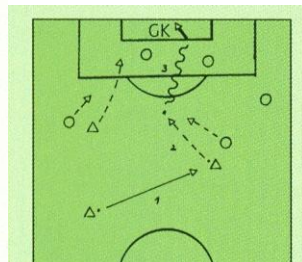
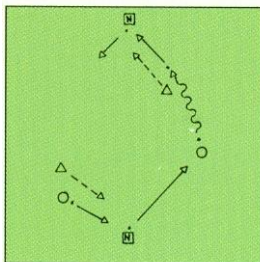
دومین دوره مسابقات		هفته ششم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	
تکنیک		<ul style="list-style-type: none"> • دروازه بان از گل خارج می شود • بازیکن به سمت خط وسط استارت می زند • ضربه آزاد را به صورت چپ می زند • دروازه بان در ۵ تا ۷ متری خط دروازه می ایستد. • بازیکن از ۳۰ متری شروع می کند و نشان می دهد می خواهد شوت کند و با یک توپ بلند کار را به پایان می رساند 	
پنالتی		<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن یک پنالتی می زند • ۲۵ دقیقه 	

<ul style="list-style-type: none"> • دوی سریع در اطراف زمین مستطیل ۳۵ در ۷۰ متر • در طول زمین با سرعت متوسط و در عرض با سرعت کم • در طول زمین با سرعت زیاد و در عرض با سرعت متوسط • در طول زمین با سرعت کم و در عرض با سرعت زیاد • ۵ تا ۷ دور • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت بین دورها 	استقامت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین. وظیفه: باید حداقل ۲ نفر یا بیشتر در نزدیکی بازیکن صاحب توپ باشد (اکثریت بدنبال توپ هستند) • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	بازی‌سازی	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱ (سطوح پایین تر) • ۲۵ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی	سرد کردن

برنامه ۶۵

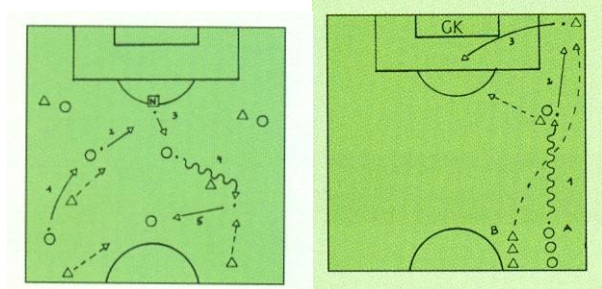


دومین دوره مسابقات		هفته هفتم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	• ۱۵ دقیقه	
آمادگی	سرعت شتاب	<ul style="list-style-type: none"> • شتاب با تغییرات مختلف • بعد از خوابیدن به پشت • بعد از لی لی در جا • بعد از پرش با چرخش کامل • بعد از خوابیدن به شکم • بعد از خزیدن • بعد از شنا روی دست • بعد از پریدن و دست زدن در بالای سر • بعد از یک پرش استرادل • بعد از لی لی روی یک پا • دو تا سه دور • ۳ تا ۵ دقیقه 	
تکنیک	دریبل زدن	<ul style="list-style-type: none"> • بازی تیم ۱ + ۲ با تیم ۱ + ۲ • یک بازیکن خنثی در کنار هر زمین بازی با تیم صاحب توپ بازی می کند. با دریبل زدن و کار تیمی مهاجمان باید از مدافعان بگذرند. • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • جاها آزادانه عوض می شود • ۲۰ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • تمرین در گروه • ۱۵ دقیقه 	
تاکتیک	حمله علیه یک دفاع قوی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۳ به ۵ (۳ مهاجم در مقابل ۵ مدافع) با دروازه بزرگ • بعد از دفاع موفق یا زدن گل، کار از خط وسط آغاز می شود • ۲۰ دقیقه 	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱ (فقط سطوح پایین تر) • ۲۰ دقیقه 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		



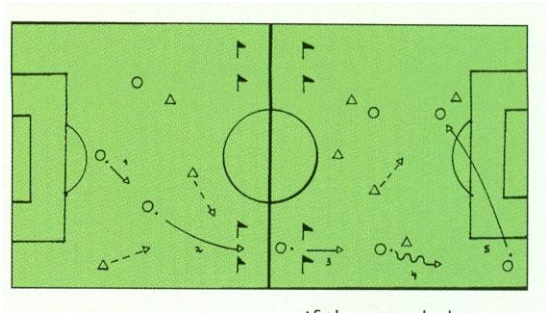
برنامه ۶۶

دومین دوره مسابقات		هفته هفتم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن تکنیک خاص خود را تمرین می کند • تمرین فریب دادن با بدن • بالا نگه داشتن توپ در حالت ایستا و در حال حرکت • کنترل توپ در محوطه پنالتی • ۱۵ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دریبل زدن و پاس به مرکز، دو گروه به صف در نزدیک خط وسط قرار می گیرند. یک بازیکن از گروه ۱ به سمت یک مدافع دریبل می زند. قبل از رسیدن به وی به سمت یک بازیکن از گروه ۲ که به صورت متقاطع از پشت وی به خط کناری می رود پاس می دهد، و او دوباره توپ را با پاس به مرکز به بازیکنی از گروه ۱ پاس می دهد • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ + یک بازیکن خنثی در نصف زمین • بازیکن خنثی با تیم صاحب توپ بازی می کند • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	
تاکتیک	اصلاح اشتباهات مسابقه قبل	<ul style="list-style-type: none"> • طراحی بازی برای تمرین کارهای تاکتیکی • تنها سطوح متوسط و بالا • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۱ به ۱۱ (فقط سطوح پایین تر) • ۲۰ دقیقه 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		



برنامه ۶۷

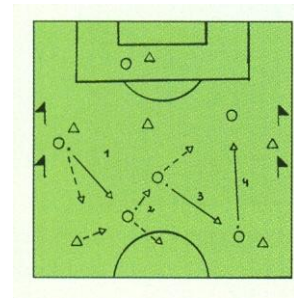
دومین دوره مسابقات		هفته هشتم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	تمرینات دونفره با توپ	<ul style="list-style-type: none"> پاس نرم یک نفر توپ را انداخته و نفر دیگر با هد زدن آن را بر می گرداند یک نفر توپ را با یک پرتاب بلند می اندازد و دیگری دویده و آن را کنترل می کند یک نفر به عقب دویده و باید توپی که به سوی او ارسال شده را هد بزند بعد از سه دور جاها عوض می شود 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> ۲۵ متر دوی سرعت ۱۰ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین دورها دو دور استراحت کامل بین دورها با حرکات کششی دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	
تاکتیک	بازی با کناره ها	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۸ به ۸ در کل زمین بین منطقه پنالتی و خط وسط. در هر طرف خط وسط دو دروازه کوچک مشخص برپا می کنیم. هر تیم صاحب توپ برای رسیدن به دروازه اصلی و زدن گل باید از بین آنها عبور کند اگر تیم حمله کننده نتوانست از بین گل های کوچک رد شود، تیم دیگر توپ را می گیرد دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) ۲۵ تا ۳۰ دقیقه 	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> ۱۱ به ۱۱ (فقط سطوح پایین تر) ۳۰ دقیقه 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		



برنامه ۶۸

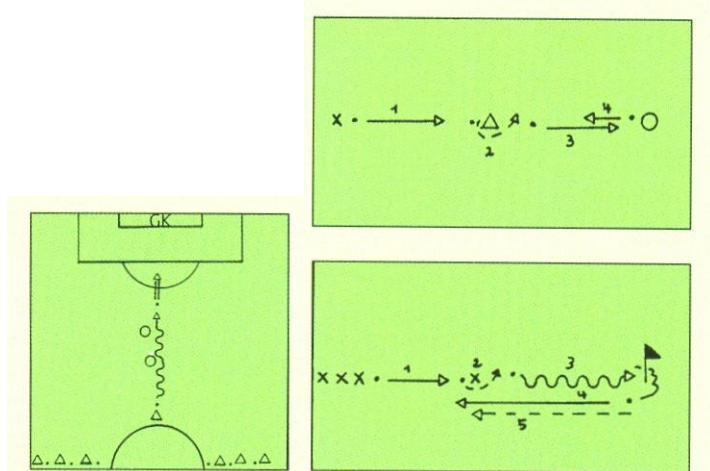
دومین دوره مسابقات		هفته سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۴ به ۲	<ul style="list-style-type: none">• گروه ۴ نفره دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن• گروه ۲ نفره می توانند در بیل بزنند• ۱۵ دقیقه• حرکات کششی	
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین• هر بازیکن دو ضربه به توپ• بازی مستقیم سطح عالی و نخبه• ۳ تا ۱۰ دقیقه با استراحت کوتاه• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)	
تاکتیک	حفظ توپ	<ul style="list-style-type: none">• بازی ۶ به ۶ در نصف زمین با گل کوچک• انداختن پاس مطمئن کوتاه و دویدن سریع اطراف زمین. هر تیم سعی می کند توپ را تا حد امکان در اختیار خود نگه دارد• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۵ دقیقه	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none">• ۱۱ به ۱۱• در نیمه زمین خودی با تعداد دلخواه ضربه توسط هر بازیکن• در نیمه زمین حریف تنها دو ضربه توسط هر بازیکن• ۲۰ دقیقه (فقط سطوح پایین تر)	

دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن
-----------------------	----------



<h1>برنامه ۶۹</h1>	
دومین دوره مسابقات	
هفته نهم	
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی
تکنیک	دریافت و حرکت با توپ
<ul style="list-style-type: none"> • دو یار با توپ با هم بازی می کنند، دریافت کننده بعد از نیم چرخش و بازی با توپ آن را به نفر سوم که در پشت سرش است پاس می دهد و او با نیم چرخش به دیگری پاس می دهد • گروه ۴ تایی - سه بازیکن به خط می شوند. چهارمین بازیکن در ۱۵ متری آنها می ایستد و توپ آمده به سمتش را دریافت می کند، موانع مشخص را دربیبل زده و آن را به گروه بر میگرداند سپس به انتهای صف برمی گردد. دومین نفر گروه جایگزین می شود و همین کار را انجام می دهد. • ۳ تا ۵ دور • ۲۵ دقیقه 	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه
شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دربیبل موفق دو مدافع • مشابه بالا با دو پاس • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه

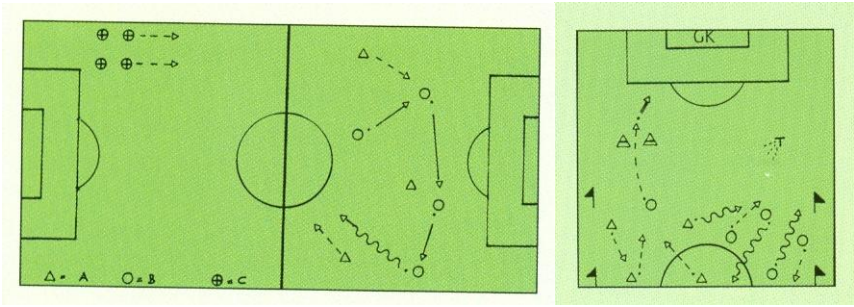
<ul style="list-style-type: none"> • ۵۰۰۰ متر دویدن با شدت • حدود ۲۵ دقیقه 	استقامت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ با بازیکن خنثی که با تیم صاحب توپ بازی می کند • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) • ۱۵ دقیقه 	تیم اکثریت با تیم اقلیت	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین / تمرینات آرام بخشی	سرد کردن



برنامه ۷۰

دومین دوره مسابقات	هفته نهم
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی

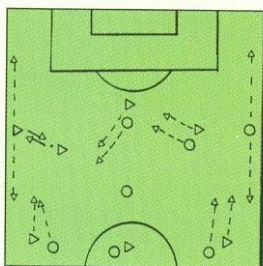
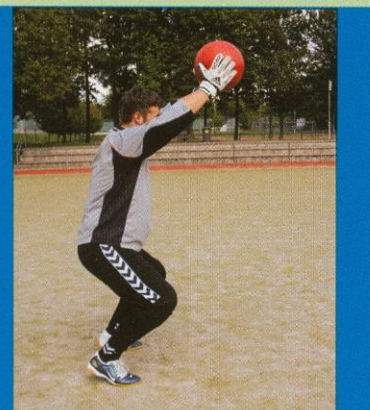
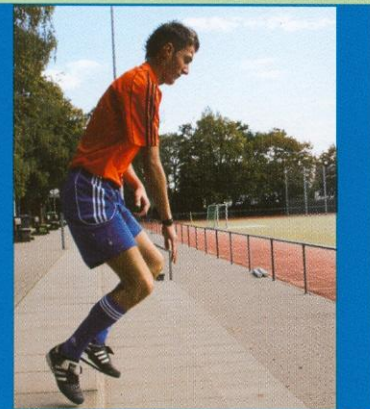
<ul style="list-style-type: none"> • مربی تغییر سرعت، جهت و مکان را تعیین می کند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	<p>حمل توپ با تغییر سرعت</p>	<p>گرم کردن:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • کنترل توپ از راست و چپ • روپایی با پا، زانو، سر، به صورت ایستا و در حال حرکت • استپ کردن توپ با سینه، پا، ران، به صورت ایستا و در حال حرکت • دریبل به شکل سایه زدن • یک بازیکن با توپ دریبل می زند و دیگری همه فریب های او را تقلید می کند • ۱۵ دقیقه 	<p>تکنیک فردی</p>	<p>تکنیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بعد از فرمان مربی • دو بازیکن موانع مشخص شده را دریبل می زنند تا مربی به یک بازیکن دستور دهد و او به سمت دروازه شوت کند. این بازیکن باید از یک مینی دروازه مشخص عبور کرده و بلافاصله به دروازه اصلی شوت بزند • ۲۰ دقیقه 	<p>شوت به دروازه</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۴ نفره در نصف زمین • دو تیم ۱ و ۲ با هم بازی می کنند و تیم ۳ تا زمانی که یک گل به ثمر برسد در بیرون زمین منتظر می ماند. سپس تیم ۳ جانشین می شود. • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	<p>دفاع و جلوگیری از حمله</p>	<p>آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ (تنها سطوح پایین تر) • ۲۵ دقیقه • بازی ۸ به ۸ • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • ۲۰ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین / حرکات کششی</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۷۱

دومین دوره مسابقات		هفته دهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	
آمادگی	سرعت و شتاب	<ul style="list-style-type: none"> • شتاب های گوناگون • از حالت یورتمه • از حالت پرش و فرود روی پای دیگر • از حالت چهارنعل به کنار • از حالت راه رفتن روی پاشنه • از حالت لی لی • از حالت دویدن زیگزاگ • همه تمرین ها می تواند با یک چرخش انجام گیرند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲ تا ۳ دور • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت بین دورها 	
توانایی پرش کردن		<ul style="list-style-type: none"> • تمرینات پلايومتریك و چابکی برای عضلات پا • پرش با یک پا در مقابل مقاومت یار تمرینی • پرش و کشش به بالا با کمک یار تمرینی • پرش به پایین پله • پرش انتهایی با توپ مدیسین بال • هر تمرین ۱۰ بار • ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها 	
تاکتیک	حفظ توپ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • هر تیم دارای یک بازیکن شروع کننده است که در کنار خط قرار گرفته است که وی به بالا و پایین می پرد. هر پاس به بازیکن شروع کننده یک امتیاز دارد. برنده تیمی است که بیشترین امتیاز را کسب کند. • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) 	

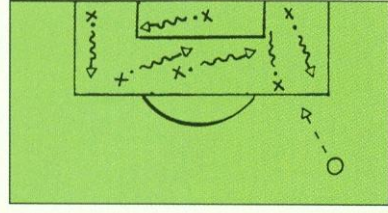
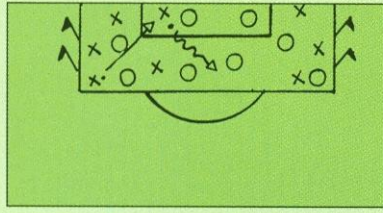
• ۲ دور با ۱۰ دقیقه استراحت بین دورها		
• دو ضربه به توپ	تغییر بازی	
• بازی ۱۱ به ۱۱	بازی بسته	
• ۲۵ دقیقه		
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۷۲

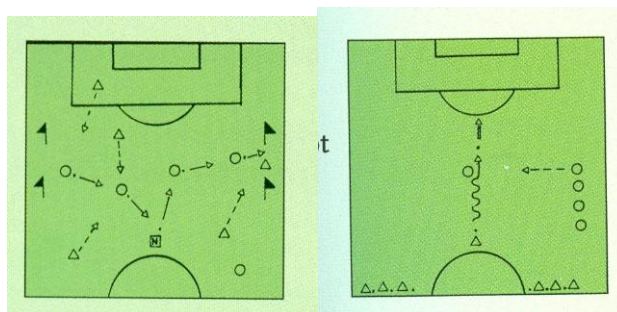
دومین دوره مسابقات		هفته دهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی خرس وسط	<ul style="list-style-type: none"> همه بازیکنان به جز یکی توپ دارند و به طور متقاطع در محوطه پنالتی دربیمل میزنند. بازیکن بدون توپ باید سعی کند یک توپ را بگیرد. هر بازیکنی که توپ را از دست داد خرس است ۲ تا ۷ دقیقه با استراحت کوتاه و حرکات کششی
تکنیک	مهارت های توپی	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۸ به ۸ در منطقه پنالتی با دو دروازه کوچک بازیکنان تا حد ممکن دربیمل می زنند تا مهارت آنها در کار با توپ بهبود یابد (برنامه ۳۶ را نگاه کنید) ۲ هفته (سطح عالی و نخبه) ۲۵ دقیقه
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> تمرین آزاد. برای مثال، بعد از پاس به مرکز، بعد از کرنر، بعد از ضربه آزاد، پنالتی ۲۰ دقیقه
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> بازی سه تیم ۵ نفره با دروازه های کوچک در نیمه زمین یک نیم همیشه بیرون است و اطراف زمین جاگینگ می کند حرکات کششی ۱۰ دقیقه با عوض کردن نقش دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)
تاکتیک	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> بازی ۱۱ به ۱۱ ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	

Ball Skills



برنامه ۷۳

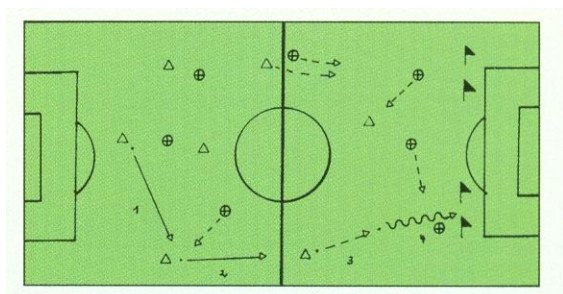
دومین دوره مسابقات		هفته یازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	• ۱۵ دقیقه	
آمادگی	سرعت با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ متر دوی سرعت با توپ • ۱۰ دور • نگه داشتن توپ در هوا به مدت ۳۰ ثانیه بعد از هر دو • دو دور • استراحت کامل بین دورها 	
تکنیک	دریبل زدن	<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم یک نفره • یک بازیکن استراحت می کند • ۳ دقیقه بعد جاها عوض می شود • ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها • نگه داشتن توپ در هوا در گروه های ۳ نفره 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دریبل ۱ به ۱ از خط وسط • بازیکن مدافع از خط کناری به سمت بازیکن صاحب توپ رفته و حمله می کند • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	
تاکتیک	تیم بیشتر در مقابل تیم کمتر	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ + یک بازیکن خنثی در نصف زمین با گل های کوچک • بازیکن خنثی همیشه با تیم صاحب توپ بازی می کند • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در کل زمین • ۲۰ دقیقه (فقط سطوح پایین تر) 	
سرد کردن	تمرینات آرام بخشی		



برنامه ۷۴

دومین دوره مسابقات		هفته یازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی ۳ به ۳	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با یک توپ کار می کند و توپ را احساس کرده و مهارت هایش را بهبود می بخشد • ۱۵ دقیقه 	
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد به صورت گروهی • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه 	
تاکتیک	ضدحمله	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ در سه چهارم زمین • تیم ۱ به سمت دو مینی دروازه (مشخص شده) بازی می کند و تیم ۲ به سمت دروازه اصلی بازی می کند. اگر تیم ۱ توپ را گرفت بلافاصله سعی می کند به سمت دو مینی دروازه ضدحمله بزند (پاس مطمئن و دویدن سریع) • بعد از ۱۰ دقیقه جاها عوض می شود • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	

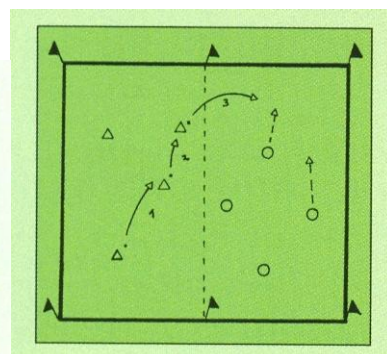
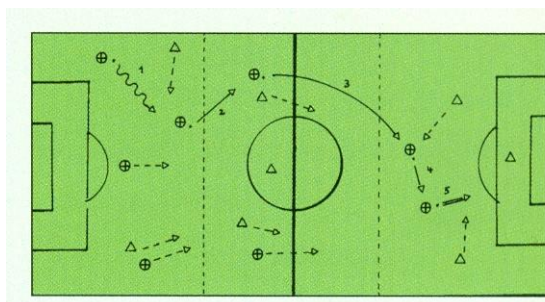
<ul style="list-style-type: none"> اصلاح اشتباهات آخرین بازی لیگ تمرینات خاص برای رفع اشتباهات ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> ۵۰۰۰ متر دویدن با شدت (فصل ۶ را ببینید) 	استقامت	آمادگی
	حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۷۵

دومین دوره مسابقات		هفته دوازدهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> هر بازیکن دوضربه به توپ بازی مستقیم ۱۵ دقیقه
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> تنیس فوتبالی بازی ۴ به ۴ در زمین مشخص ۱۵ در ۱۵ متری ارتفاع تور ۱/۵ متر هر بازیکن یک ضربه هر تیم سه ضربه تعداد دلخواه ضربه توسط هر بازیکن و تنها سه تماس توسط هر تیم

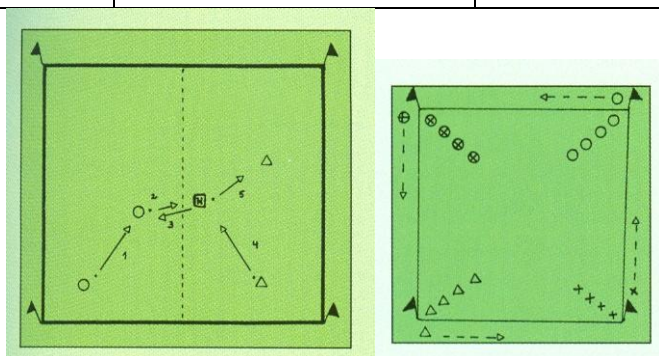
		<ul style="list-style-type: none"> • ۲۰ دقیقه
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • به شکل تورنمنت با حضور چند تیم
آمادگی	سرعت و شتاب	<ul style="list-style-type: none"> • شتاب های گوناگون • بعد از نگه داشتن توپ در هوا • بعد از پاسکاری مختصر با یار • بعد از روپایی زدن در حالت نشسته • بعد از چند ضربه سر • بعد از روپایی زدن با ران • ۲ تا ۳ دور • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت مختصر بین دورها
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • همه موارد بالا بدون توپ
تاکتیک	مرور و فهم بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در زمینی که به سه بخش تقسیم شده • در هر یک سوم یک روش بازی با توپ مجاز است • زمین اول: بازی آزاد • زمین دوم: دو ضربه به توپ • زمین سوم: بازی مستقیم • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه
	بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱. وظیفه: با از دست دادن توپ در زمین حریف بلافاصله به عقب برگشته و فضاهای خالی را پر می کنند • ۲۰ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	



برنامه ۷۶

دومین دوره مسابقات		هفته دوازدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	مسابقه سرعت	<ul style="list-style-type: none">• ۴ تیم در چهار گوشه مربع مشخص شده قرار می گیرند. با صدای سوت نفر اول هر تیم یکبار دور مربع را دویده و دوباره به انتهای صف تیمش برمی-گردد و نفر بعد این کار را تکرار می کند• ۱۰ دقیقه• تیمی که دورهای بیشتری را بدود برنده است• توجه کنید که یک تیم زیاد نزدیک گوشه ها نایستد	نکته
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none">• با توپ	
تکنیک	ضربه آزاد، کرنر، پنالتی	<ul style="list-style-type: none">• بازیکنان همراه با مربی استراتژی زدن ضربه را پی ریزی می کنند• دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر)• ۲۰ دقیقه	
آمادگی	بازی سریع	<ul style="list-style-type: none">• بازی در سه تیم ۶ تایی در نصف زمین• یک تیم همیشه استراحت می کند و حرکات کششی را انجام می دهد• دو ضربه توسط هر بازیکن• بازی مستقیم (سطح متوسط و بالاتر)• پس از ۱۵ دقیقه نقش ها عوض می شود• ۴۵ دقیقه	

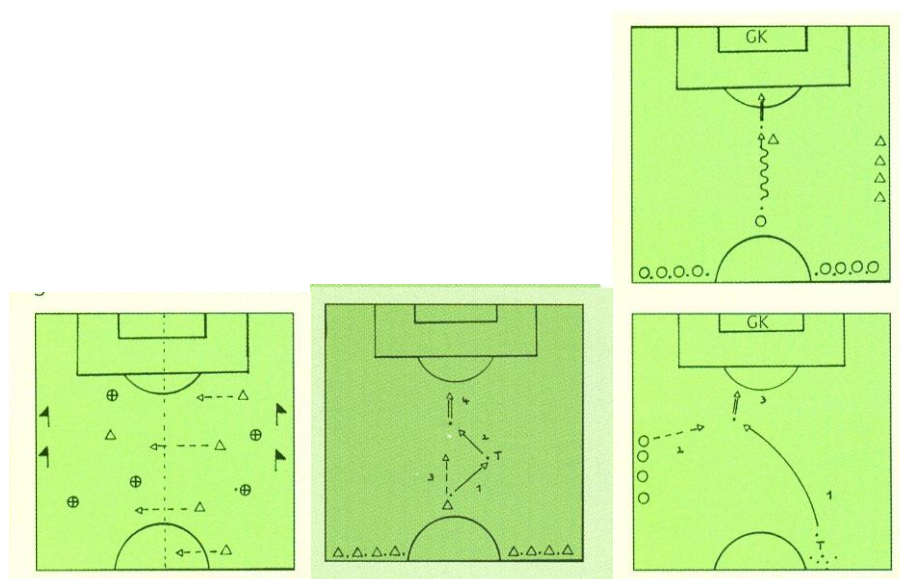
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۲ به ۲ + یک بازیکن خنثی • بازیکن خنثی در بین دو بازیکنی که باید به نوبت به وی پاس بدهد حرکت می کند • بازیکن خنثی همیشه باید هشیار باشد، چون وی همواره باید آماده دریافت توپ باشد(بازسازی) • دو بار در هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۰ دقیقه 	<p>مرور بازی (محیطی)</p>	<p>تاکتیک</p>
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



برنامه ۷۷

		<p>دومین دوره مسابقات</p>	
<p>هفته سیزدهم</p>		<p>ساختار تمرین</p>	
<p>سازماندهی، میزان و نکات تمرینی</p>		<p>گرم کردن:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 		<p>بازی ۵ به ۲</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • بعد از بالا انداختن توپ توسط مربی • بعد از دریل زدن • بعد از ضربه بلند • ۲۰ دقیقه 		<p>تکنیک</p> <p>شوت به دروازه</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطح بالا و عالی) • هر تیم یک بازیساز دارد که می تواند دریبل بزند و از این رو سرعت بازی را می گیرد (به وسیله یک رنگ مشخص می شود) • ۲۰ دقیقه با استراحت کوتاه 	استقامت ویژه فوتبال	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نصف زمین با دروازه های کوچک. وظیفه: با از دست دادن توپ در زمین حریف همه بازیکنان حرکت کرده و یار مستقیم خود را پوشش می دهند • اگر تیمی توپ را از دست دهد، دو بازیکن سراغ فرد صاحب توپ میروند • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) • ۲۰ دقیقه 	پرسینگ	تاکتیک
	تمرینات آرام بخشی	سرد کردن



برنامه ۷۸

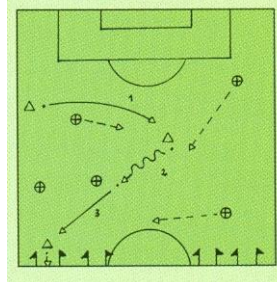
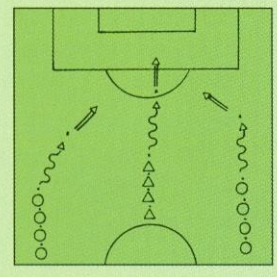
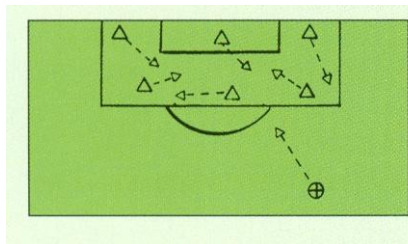
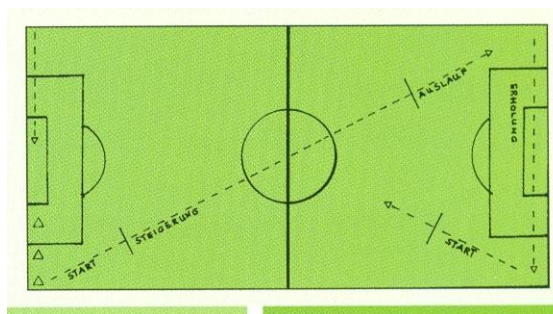
دومین دوره مسابقات		هفته سیزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	دویدن با تغییر سرعت و جهت	<ul style="list-style-type: none"> • مربی نوع دویدن را تعیین می کند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	
تکنیک	تکنیک فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن به بازی با توپ پرداخته و مهارت های توپی انجام می دهد • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) • ۱۵ دقیقه 	
آمادگی	سرعت	<ul style="list-style-type: none"> • ۳۰ متر دوی سرعت • ۱۰ بار با ۳۰ ثانیه استراحت بین آنها • دو سری • استراحت کامل بین سری ها 	
تاکتیک	استقامت در پریدن	<ul style="list-style-type: none"> • پرش از مانع (۲۵ سانتی متر ارتفاع) با هر دو پا • اسکوات و سپس پرش • پرش به طرف هدزننده • یار تمرینی توپ را در بالای سر نگه می دارد • هر تمرین ۲ دقیقه • دو دور • استراحت کامل بین دورها 	
تاکتیک	آمادگی برای بازی بعدی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی و تمریناتی که تاکتیک های بازی بعد را شامل می شود • ۲۰ دقیقه 	
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین		

برنامه ۷۹

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • یک بازیکن به عنوان شکارچی شکار کردن را در منطقه پنالتی آغاز می کند، در حالی که همه بازیکنان داخل محوطه هستند. او سعی می کند تا به یک بازیکن دست بزند، بعد آن بازیکن برای دست زدن به بازیکن بعدی با او همکاری می کند (با گره زدن دستان به هم). وقتی زنجیره شامل چهار بازیکن شد، زنجیره به دو گروه تقسیم می شود و ادامه می یابد. • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	زنجیره- ای	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دریل از خط وسط • سه گروه در بالای خط وسط شکل می گیرند و در برگشت به دروازه هد می زنند و با یک شوت به دروازه کار را به پایان می رسانند 	شوت به دروازه	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • مشابه بالا • شوت به دروازه بعد از پاس مربی (پاس رو به جلو، بازیکن برای توپ بدود) • ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • ۳ تا ۴ دور دویدن سریع به طور مورب در قطر زمین • استارت - شتاب - کاهش شتاب - بازیافت • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت بین دورها، کار سبک با توپ 	استقامت در سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۳ (برنامه ۳۸ را نگاه کنید) • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	پوشش دادن زمین	تاکتیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ با وظیفه: گل ها از ردیف دوم زده شود • ۲۵ دقیقه 	بازی بسته	

سرد کردن

دویدن اطراف زمین و حرکات کششی



برنامه ۸۰

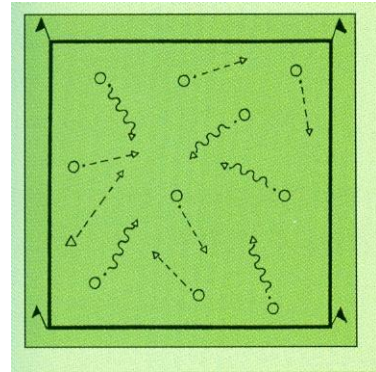
هفته چهاردهم

دومین دوره مسابقات

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی

ساختار

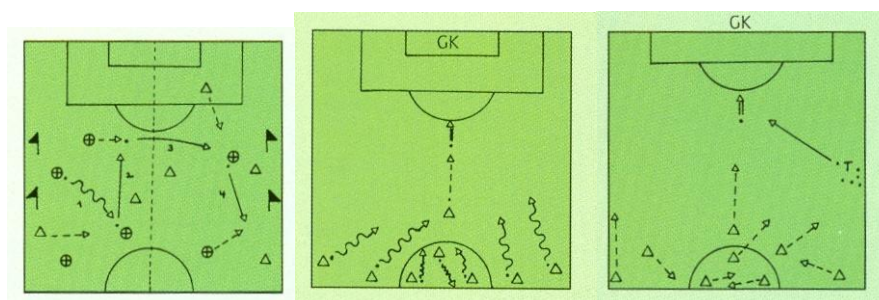
تمرین		
<ul style="list-style-type: none"> • دوضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	بازی ۵ به ۲	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • درپیل زدن زیگزاگ با توپ در اطراف موانع • بالا انداختن توپ و استپ با روی پا • بالا انداختن توپ و استپ آن با سینه و حرکت بعد از آن • روپایی زدن با پا در حال دویدن • عقب و جلو بردن توپ در حال دویدن • بازی رو به جلو با بغل پا و هل دادن توپ به عقب با کف پا • شوت به دروازه با فریب بدن • همه تمرین ها چندین بار تکرار شود • ۱۵ دقیقه 	تکنیک های فردی	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • توپ ربایی • همه بازیکنان در یک مربع ۱۰ در ۱۰ هستند. توپ را سعی می کند توپ را از یکی از بازیکنان بگیرد 	حفظ توپ	
<ul style="list-style-type: none"> • دو بازیکن می توانند در نقش توپ را باشند • ۱۰ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • ۲۵ متر دوی سرعت با توپ • ۱۵ بار با ۳۰ ثانیه استراحت 	سرعت با توپ	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • با برگشت و ۱۵ متر دوی سرعت • بعد از بالا انداختن توپ، استپ کردن و دوی سرعت • از حالت نشسته و روپایی با پا 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ در کل زمین. وظیفه: تیم صاحب توپ باید از بین مینی دروازه ها جهت گل زدن عبور کند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	بازی در کناره ها	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۸۱

دومین دوره مسابقات		هفته چهاردهم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	طناب زدن و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • لی لی و پرش به صورت متناوب • دویدن و ضربه زدن • حرکات کششی بعد از هر تمرین • ۱۵ دقیقه
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل توپ در سرعت بالا • دو گروه در مقابل هم روی خط محوطه جریمه و خط وسط می ایستند. با صدای سوت دو گروه جایشان را عوض می کنند
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • در نقطه وسط تیم صاحب توپ آن را به گروه دیگر می دهد • مشابه بالا و تنها با یک توپ • ۱۵ دقیقه
	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از دربیل از دایره وسط • بعد از دویدن در اطراف دایره وسط و فرمان مربی

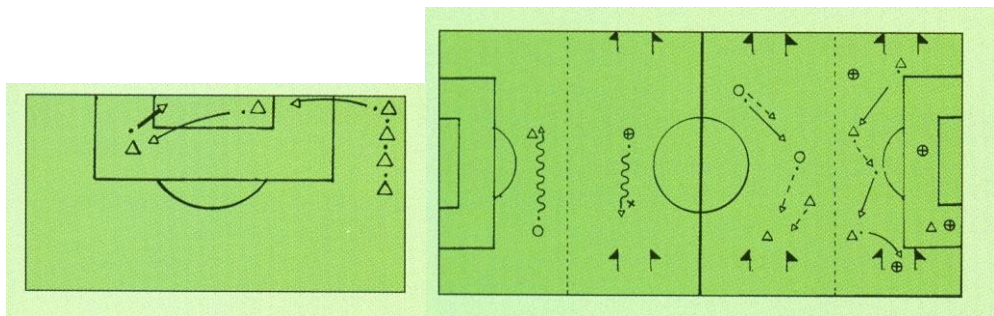
<ul style="list-style-type: none"> • مشابه بالا • بازیکن قبل از هد زدن به توپ دو شنا می‌رود • ۲۰ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین. وظیفه: در زمین خودی تنها دریبل زده شود و در زمین حریف تنها دو ضربه به توپ • دو بار در هفته (سطح عالی و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	حفظ توپ	تاکتیک/آمادگی
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۸۲

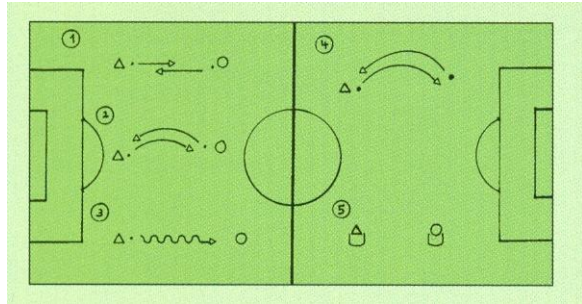
هفته پانزدهم	دومین دوره مسابقات
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین
جاگینگ و حرکات کششی	گرم کردن:

<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱ به ۱ با دروازه های کوچک (گل از جلو و عقب دروازه قبول است) • بازی ۲ به ۲ با دروازه های کوچک (گل از جلو و عقب دروازه قبول است) • بازی ۴ به ۴ با دروازه های کوچک (گل از جلو و عقب دروازه قبول است) • ۳ تا ۵ دقیقه • ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها • دو بار در هفته (سطح بالا و نخبه) 	<p>تمرین ۱ به ۱</p>	<p>تکنیک / آمادگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • زدن کرنر به تیر اول جایی که بازیکن ایستاده و او توپ را با پا یا سر می زند • کرنر از چپ یا راست • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) 	<p>کرنر با باز شدن</p>	<p>تاکتیک</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه 	<p>بازی بسته</p>	
	<p>دویدن آرام اطراف زمین</p>	<p>سرد کردن</p>



<h1>برنامه ۸۳</h1>
<p>دومین دوره مسابقات هفته شانزدهم</p>

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان در گروه‌های دوتایی در محوطه پنالتی بازی می‌کنند • مربی تغییر سرعت یا جهت را تعیین می‌کند • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	به هم پیوستن در محوطه پنالتی	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • تمرین دایره ای با ۵ ایستگاه ایستگاه ۱ پاس نرم بیشتر از ۱۵ متر ایستگاه ۲ پاس با سر به همراه پرش ایستگاه ۳ بازی ۱ به ۱ ایستگاه ۴ پرتاب توپ مدیسین بال بیش از ۵ متر ایستگاه ۵ طناب زدن • ۲ یار همیشه با هم تمرین می‌کنند و با هم استراحت می‌کنند • هر ایستگاه ۲ دقیقه و ۲ دقیقه استراحت • ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها- کارسبک با توپ 	توانایی پرش کردن، قدرت پا، استقامت در سرعت	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • ۲۰ دقیقه 	شوت به دروازه	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین با دروازه های کوچک. وظیفه: با ازدست دادن توپ در زمین حریف بلافاصله به عقب در فضاهای از قبل تعیین شده برمی گردند • دو بار در هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۰ دقیقه 	پوشش زمین	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



برنامه ۸۴

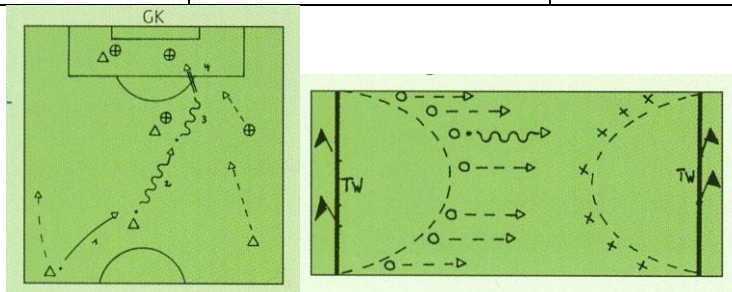
دومین دوره مسابقات		هفته شانزدهم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	
گرم کردن:	بازی با توپ مدیسین بال	<ul style="list-style-type: none"> • دو تیم ۵ تا ۸ تایی سعی می کنند توپ مدیسین بال را از خط دروازه با پاس مستقیم از بین همدیگر به خط دروازه برسانند. تلاش تنها بر روی توپ صورت می گیرد نه بدن بازیکنان دیگر (برنامه ۴۹ را ببینید) • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۳ به ۳ با دروازه های کوچک. وظیفه: تنها با پای ضعیف بازی شود • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۰ دقیقه 	
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از ۱۰ دقیقه بازیکنان تیم ها عوض می شوند 	
آمادگی	سرعت و شتاب	<ul style="list-style-type: none"> • شتاب به اشکال مختلف (برنامه ۷۵ را ببینید) 	
تاکتیک	گرفتن پشت دفاع	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ در نصف زمین (تمرین ۱۶ را ببینید) • ۲ هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	

بازی بسته	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۵ دقیقه
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین

برنامه ۸۵

دوره انتقال		هفته اول
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی هندبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی در محوطه جریمه با دروازه های کوچک (۳متر) با قوانین هندبال • ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • تنیس فوتبالی (برنامه ۵۸ را ببینید) • باچندین تیم به شکل یک تورنمنت • ۱۰ دقیقه بازی سپس تغییر تیمها • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر)
آمادگی	استقامت ویژه فوتبال	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین • دو ضربه توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطح متوسط و بالاتر) • ۳ زمان ۱۵ دقیقه ای با استراحت کوتاه • حرکات کششی
تاکتیک	بازی برای ایجاد فرصت گل	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۴ با دروازه های اصلی • بعد از هر گل یا مالکیت توپ توسط دفاع، حمله بعدی از خط وسط آغاز می شود • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر)

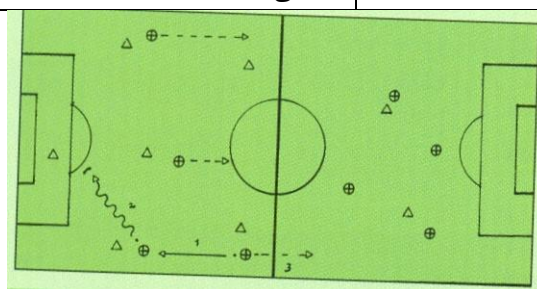
تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • تیم ۵ تایی، دو ضربه به توپ • تیم ۲ تایی بازی آزاد • ۲۵ دقیقه با عوض کردن نقش
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین



برنامه ۸۶

دوره انتقال		هفته اول	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دوضربه به توپ • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه 	
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از پاس به وسط از چپ و راست ۲ بازیکن مهاجم در منطقه پنالتی می ایستند، درحالیکه بازیکن دیگر بالاتر از خط وسط به شکل استراحت است. بازیکن اول با دربیل زیگزاگ از بین موانع می گذرد و به سمت خارج خط دروازه میرود و یک پاس به مرکز یا به عقب برای ۲ مهاجم می اندازد و آنها به دروازه شوت می زنند 	
تغییر بازی		<ul style="list-style-type: none"> • با سه مهاجم و دو دفاع • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	

<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۸ به ۸ . وظیفه: با از دست دادن توپ در زمین حریف همه بازیکنان باید با بالاترین سرعت ممکن به زمین خودی برگردند و موقعیت خود را حفظ کنند • ۳ دور ۱۵ دقیقه ای با عوض کردن ۸ بازیکن تیم 	پوشش زمین	تاکتیک/آمادگی
	دویدن آرام اطراف زمین و حرکات کششی	سرد کردن



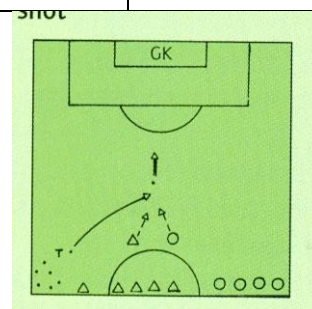
<h1>برنامه ۸۷</h1>		
هفته دوم		دوره انتقال
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • مربی دستور چگونه دویدن را می دهد، برای مثال: دویدن آرام بک طول زمین نصف طول زمین با سرعت متوسط نصف طول زمین سریع یک طول زمین با سرعت متوسط نصف طول زمین سریع • ۵ تا ۷ دور 	اشغال کردن با تغییر سرعت	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • با توپ 	تغییر بازی	

تکنیک	تکنیک های فردی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن با یک توپ کار می کند • ۱۵ دقیقه
	ضربه آزاد و پنالتی	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه
تاکتیک/آمادگی	تمرین من تو من	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین: وقتی تیم حریف صاحب توپ است هر بازیکن یک نفر را پوشش می دهد (پوشش نزدیک)
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن یارش را با نزدیکترین فاصله پوشش می دهد (پوشش نزدیک) • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم (سطوح بالا و نخبه) • ۳ تا ۱۵ دقیقه با استراحت کوتاه - حرکات کششی
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین و تمرینات آرام بخشی	

برنامه ۸۸

دوره انتقال		هفته دوم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۲۰ دقیقه
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • با توپ
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از پاس و ۱ به ۱ <p>هر بازیکن با پیام مریبی استارت می زند و برای تصاحب توپ تلاش می کند. هر کدام توپ را سریعتر به دست</p>

آورد می تواند به سمت دروازه شوت بزند		
• بعد از استارت هر دو بازیکن باید از یک مانع بپرند	تغییر بازی	
• بعد از هد زدن ۱ به ۱ مربی یک توپ بین بازیکنان می اندازد، درحالیکه پشت آنها به دروازه است. هر کدام زودتر آن را دریافت کرد می تواند به سوی دروازه شوت بزند ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) ۲۵ دقیقه	شوت به دروازه	
• بازی ۵ به ۵ در نصف زمین با دروازه های کوچک • دو تماس با توپ (سطح عالی و نخبه) • بازی آزاد (سطوح پایین تر) • نقش بازیکنان تیمها در بین خودشان عوض می شود • ۳۵ دقیقه	استقامت ویژه فوتبال	تاکتیک/آمادگی
	دویدن اطراف زمین	سرد کردن



<h1>برنامه ۸۹</h1>	
دوره انتقال	هفته سوم
ساختار تمرین	سازماندهی، میزان و نکات تمرینی

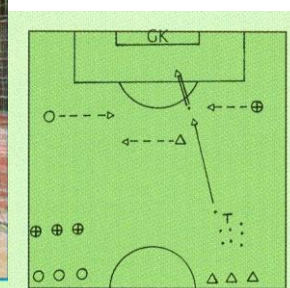
<ul style="list-style-type: none"> • دو بار تماس با توپ • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه 	بازی ۳ به ۱	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • ضربه چرخشی از ران راست و چپ: ۳ بازیکن در ۵ متری از یکدیگر می ایستند. بازیکن میانی توپ پرتاب شده را با ران راست و چپ برمیگرداند. • پا و نقش عوض می شود • هدزن: دو بازیکن توپ پرتاب شده به سمتشان را با پرش و هد زدن برمی گردانند • ۲ هفته (سطح بالا و نخبه) • ۲۵ دقیقه 	تکنیک های فردی	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۵ به ۵ + دو بازیکن خنثی که همیشه با تیم مالک توپ بازی می کنند • هر بازیکن یکبار بازیکن خنثی می شود 	تیم اکثریت در مقابل تیم اقلیت	تاکتیک/آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • با دروازه های کوچک • دو ضربه توسط هر بازیکن • ۲ هفته (سطوح بالا و نخبه) • ۳ تا ۱۰ دقیقه • حرکات کششی 	تغییر بازی	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۹۰

دوره انتقال		هفته سوم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه 	
	تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از پاس و صدا زدن توسط مربی. ۳ بازیکن به بالا و پایین محوطه پنالتی می دوند تا مربی یکی را صدا بزند و او شوت بزند.
	تغییر بازی	<ul style="list-style-type: none"> • سرعت کم • سرعت متوسط • سرعت بالا 	

<ul style="list-style-type: none"> • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) 		
<ul style="list-style-type: none"> • یک مهاجم در کنار یک مدافع قرار می‌گیرد و هر کدام تلاش می‌کنند توپ ارسال شده را با هد به سمت دروازه بزنند. • ۳۰ دقیقه 	هد زدن	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱. وظیفه: یک تیم توپ را به دست می‌آورد و سعی می‌کند سرعت بازی را با پاسهای مستقیم و سالم در زمین خود کاهش دهد. • ۳۵ دقیقه 	حفظ توپ	تاکتیک/آمادگی
	تمرینات آرام بخشی	سرد کردن

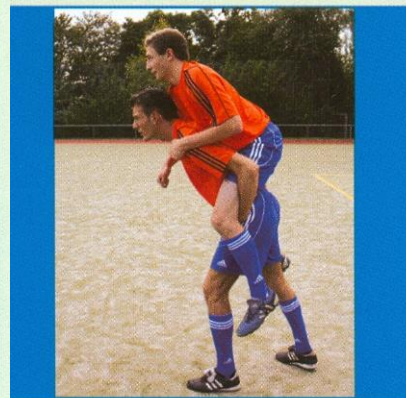
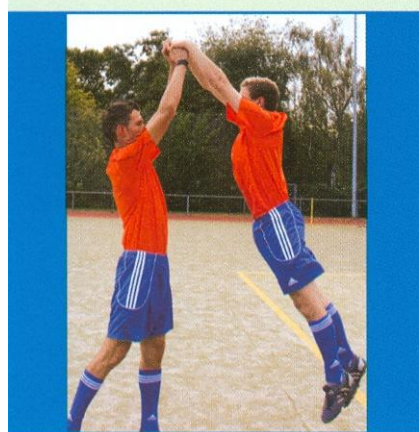
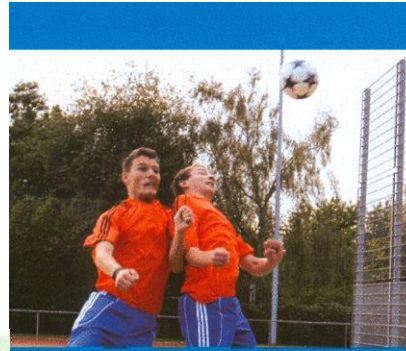


برنامه ۹۱

هفته چهارم

دوره انتقال

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ • بازی مستقیم • ۲۰ دقیقه • حرکات کششی 	بازی ۵ به ۲	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • هر بازیکن به کار با یک توپ می‌پردازد • ۱۵ دقیقه 	تکنیک های فردی	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • تمرین با یار کمکی • هد زدن دونفره - یک بازیکن از روی زمین توپ را بالا می‌اندازد و هر دو برای هد زدن پرش می‌کنند • در حال دویدن دو یار تمرینی یکدیگر را می‌کشد و بعد جا عوض می‌شود (دست‌ها در هم گره شده) • حمل یار تمرینی بر روی دوش • پرش از حالت خم با کمک یار تمرینی • ۲ بازیکن نفر سوم را حمل می‌کند • همه تمرینات را چندین بار تکرار کنید 	قدرت، توانایی پرش، قدرت پرش	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نصف زمین با دروازه های کوچک • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	بازی بدون توپ	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



برنامه ۹۲

دوره انتقال		هفته چهارم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		تمرینی	
دویدن و حرکات کششی		• مربی یک بازیکن را تعیین کرده که وی گرم کردن	

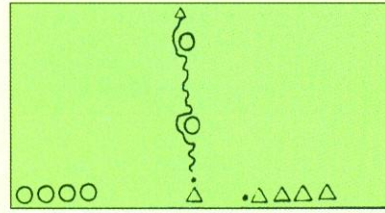
را انجام می دهد		
<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان خود را به صورت گروهی گرم می کنند • ۱۵ دقیقه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • تنیس فوتبالی (تمرین ۸۵ را نگاه کنید) • ۲۰ دقیقه 	تکنیک های فردی	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • شتاب به اشکال گوناگون • از حالت نشسته • از حالت درازکش به شکم • از حالت خوابیده به پهلو • از حالت استارت دو سرعت • از حال نشسته چهار زانو • از حالت شنا روی دست • ۵ سری • ۳ تا ۵ دقیقه استراحت بین سری ها 	سرعت و شتاب	آمادگی
<ul style="list-style-type: none"> • همه موارد بالا با توپ 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ + دو بازیکن خنثی در زمین بین دو منطقه پنالتی (تمرین ۴۶ را نگاه کنید) • ۲۵ دقیقه 	تغییر بازی	تاکتیک
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن

برنامه ۹۳

هفته پنجم

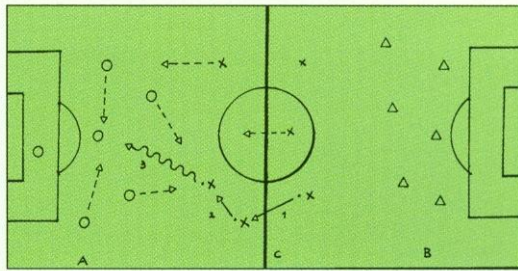
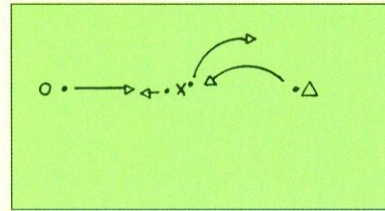
دوره انتقال

سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	ساختار تمرین	
<ul style="list-style-type: none"> • ۲ ضربه توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه • حرکات کششی 	بازی ۳ به ۱	گرم کردن:
<ul style="list-style-type: none"> • دریبل زدن دو بازیکن پشت سر هم • هر بازیکن ۵ بار دریبل زده و نقش عوض می شود • ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها 	دریبل زدن	تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> • دریبل به سمت دروازه 	تغییر بازی	
<ul style="list-style-type: none"> • سه بازیکن در یک ستون ایستاده و بازیکن وسط باید سریع پاس دهد و هدزن با هد توپ را به پاس دهنده برگرداند • ۳ دقیقه دوی سریع • سپس جاها عوض می شود- ۲ تا ۳ دور • استراحت کامل بین دورها - کار سبک با توپ • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ دقیقه 	پاس آرام و هد زدن	
<ul style="list-style-type: none"> • بازی سه تیم ۶ نفره در کل زمین. • تیم ۱ در ۱۰ متری جلو دروازه می ایستد، تیم ۲ در کنار دیگر زمین بازی می ایستد، در حالی که تیم ۳ در بین هر دو ایستاده است. تیم ۳ به سمت تیم ۱ حرکت کرده و سعی میکند گل بزند. اگر گل به ثمر رسید یا موقعیت از دست رفت جاها عوض می شود و تیم ۱ با تیم ۲ بازی می کند و بالعکس • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۵ دقیقه 	بازی برای ایجاد موقعیت گل	تاکتیک/آمادگی
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



Variation:

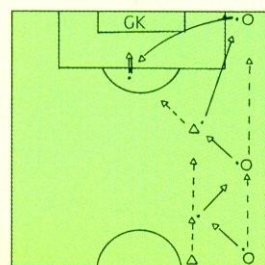
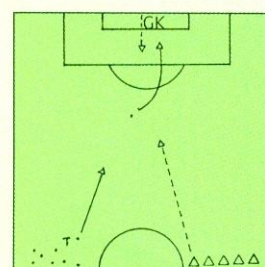
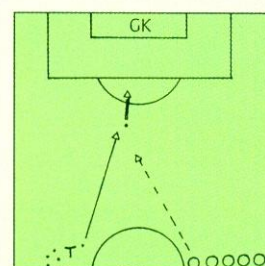
Flat pass and header



برنامه ۹۴

دوره انتقال		هفته پنجم	
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات	
گرم کردن:		بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۲۰ دقیقه • حرکات کششی
تکنیک		شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از انداختن توپ از خط وسط • ضربه چپ پس از پاس از خط وسط • بعد از پاس به عقب از خط خارجی دروازه • دو بازیکن به همدیگر پاس داده تا یکی از آنها به خط خارجی دروازه می‌رسد. سپس او به عقب (جایی که بازیکن دیگر ایستاده) پاس می‌دهد و وی باید بلافاصله به سمت دروازه شوت می‌زند • تمرین از چپ و راست • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه
تاکتیک/آمادگی		سریع بازی کردن	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۶ به ۶ در نیمه زمین • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن

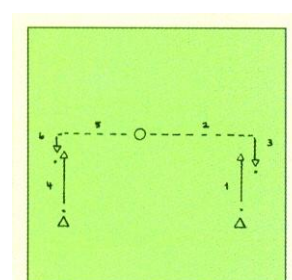
<ul style="list-style-type: none"> • بازی مستقیم (سطح بالا و نخبه) • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۲ زمان ۱۲ دقیقه‌ای با استراحت کوتاه بین آنها 		
<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۲۰ دقیقه 	بازی بسته	
	دویدن آرام اطراف زمین	سرد کردن



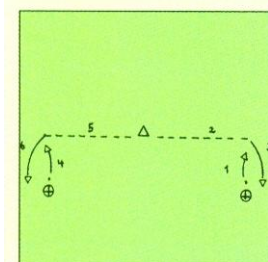
برنامه ۹۵

	دوره انتقال
هفته ششم	ساختار تمرین
سازماندهی، میزان و نکات تمرینی	

گرم کردن:	جاگینگ و حرکات کششی	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۵ دقیقه
تکنیک	پاس آرام پس از چرخش	<ul style="list-style-type: none"> • پس از دریافت توپ از دو هم‌تیمی، سومی باید با توپ به جلو حرکت کرده و سپس با یک چرخش آن را به عقب برگرداند • ۳ دقیقه با سرعت زیاد - سپس نقش عوض شود • دو دور • استراحت کامل بین دورها - کارسبک با توپ
	هد زدن پس از یک چرخش	<ul style="list-style-type: none"> • مشابه بالا - ولی با هد زدن پس از یک چرخش • ۳ دقیقه با سرعت زیاد - سپس نقش عوض شود • دو دور • استراحت کامل بین دورها - کارسبک با توپ • ۲۵ تا ۳۰ دقیقه
تاکتیک/آمادگی	بازی با توپ	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۷ به ۷ در سه چهارم زمین • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۳ زمان ۱۰ دقیقه‌ای با استراحت کوتاه - حرکات کششی
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین	



der from a turn



برنامه ۹۶

دوره انتقال		هفته ششم
ساختار تمرین		سازماندهی، میزان و نکات تمرینی
گرم کردن:	بازی ۵ به ۲	<ul style="list-style-type: none"> • دو ضربه به توپ توسط هر بازیکن • بازی مستقیم • ۱۵ دقیقه
تکنیک	شوت به دروازه	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین آزاد • ۲۰ دقیقه
تاکتیک/آمادگی	بازی خلاقانه	<ul style="list-style-type: none"> • بازی ۴ به ۴ با دروازه های کوچک • به شکل تورنمنت با تغییر تیم ها در بین یکدیگر • ۲ هفته (سطح متوسط و بالاتر) • ۳۵ دقیقه با استراحت کوتاه • بازی ۱۱ به ۱۱ • ۳۵ دقیقه (سطوح پایین تر)
سرد کردن	دویدن آرام اطراف زمین / راه رفتن دور زمین	

تمرین در سالن ها و باشگاه های بدنسازی

تمرینات فوتبال آماتور در فصل زمستان متفاوت خواهند بود. بسیاری از مربیان در این فصل تمرینات را بدلیل شرایط آب و هوایی متوقف می کنند و برخی دیگر به سالن های بدنسازی رجوع می کنند. ممکن است بازیکنان علاقه چندانی به کار در این مکان نداشته باشند، زیرا آنها تنها بدنبال بازی کردن هستند.

مربی با استفاده از تمرینات دایره‌ای می‌تواند بازیکنان را بصورت داوطلبانه به انجام تمرین برانگیزاند و از این طریق به حفظ آمادگی آنان کمک کند. تمرینات دایره‌ای دارای سورمندی‌های زیادی هستند و بسیاری از بازیکنان در طول فصل از آن بهره می‌برند. گروه‌های ۴ نفره ایده‌آل هستند که در آن، ۲ نفر به تمرین و ۲ نفر به استراحت می‌پردازند. قبل از تمرین بازیکنان باید بخوبی گرم کرده و به حرکات کششی بپردازند. مربی نیز با استفاده از تمرینات دایره‌ای می‌تواند به ارزیابی عملکرد بازیکنان و ثبت نتایج آنها بپردازد. مدت و تعداد تمرین و استراحت در ادامه ارائه شده است.

یک برنامه تمرین دایره‌ای برای فوتبال

ایستگاه ۱: فوتبال اسکواش

- پاس به دیوار و دو نیمکت
- توپ تنها می‌تواند از نقطه‌ای که بر روی زمین مشخص شده به دیوار برخورد کند.

ایستگاه ۲: اسلalom

- دریبل شش مانع که ۲/۵ متر از هم فاصله دارند

ایستگاه ۳: کار سرعتی با توپ

- دویدن ۱۰۰ متر سرعت با توپ و برگشت

ایستگاه ۴: بازی ۲ به ۲

- بدون دروازه
- با دروازه

ایستگاه ۵: سر زدن

- سر زدن با پرش پس از پرتاب توپ

ایستگاه ۶: پله

- پرش بر روی یک جعبه کوچک، با عوض کردن پای راست و چپ.

مدت تمرین	۶۰ ثانیه
استراحت	۶۰ ثانیه
تعداد تکرار	۳-۵ مرتبه

ابزارهای لازم: ۸ عدد مانع، ۹ عدد توپ، یک جعبه کوچک، ۳ نیمکت، یک کورنومتر، شش محل شماره گذاری شده.

تمرین در سالن بدنسازی

تمرین در سالن بدنسازی این فرصت را در اختیار بازیکنان قرار می دهد که عضلات خود را بازسازی کنند. به افراد آسیب دیده توصیه می شود تمرینات بازتوانی را با مشورت پزشک انجام دهند. این تمرینات روند بهبود را تسریع می کنند. تمرین با وزنه باید تحت نظارت مربی واجد شرایط انجام شود. بایستی از روش رایج کشش، تمرین قدرتی، کشش استفاده شود. کشش اولیه عضلات را برای فشار آماده می سازد، جریان خون را افزایش و موجب بهبود انعطاف پذیری می شود و درد احتمالی عضلانی در حین ورزش را رفع می کند.

تمرین قدرتی سبب بهبود ظرفیت عملکرد عصبی عضلانی و رشد عضلات تمرین کرده می شود. کشش ثانویه پس از تمرین قدرتی موجب می شود مواد حاصل از متابولیسم دفع شوند، تنش عضلانی و کم تحرکی مفاصل کاهش یابد، ظرفیت بازسازی عمومی بهبود یابد و اثر تمرین افزایش یابد.

در هنگام تمرین با وزنه باید برخی شاخص‌ها مدنظر قرار گیرند:

- حرکات کنترل شده و پویا را انتخاب کنید
 - به تنفس صحیح درموقع کار با وزنه توجه کنید
 - از کشش بیش از حد مفاصل خودداری نمایید
 - دقت کنید که ستون فقرات بشکل صحیح قرار گرفته باشد
 - در هر دوره ۱۵-۱۰ تکرار انجام دهید
 - ۴-۲ دوره حرکت را با هر دستگاه انجام دهید.
- میزان شدت تمرینات را می‌توان با استفاده از شاخص درک فشار بورگ تعیین کرد.

۱- تا کردن زانو در حالت درازکش

عضلات درگیر: عضلات پشت ران و ساق

توضیحات: چشم‌ها با پایین نگاه کنند، در مرحله بازگشت زانوها بطور کامل باز نشوند.

۲- انقباض چهارسر ران

عضلات درگیر: چهارسر رانی

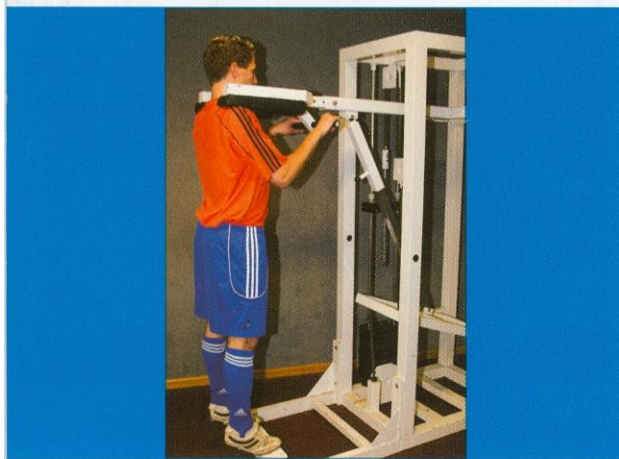
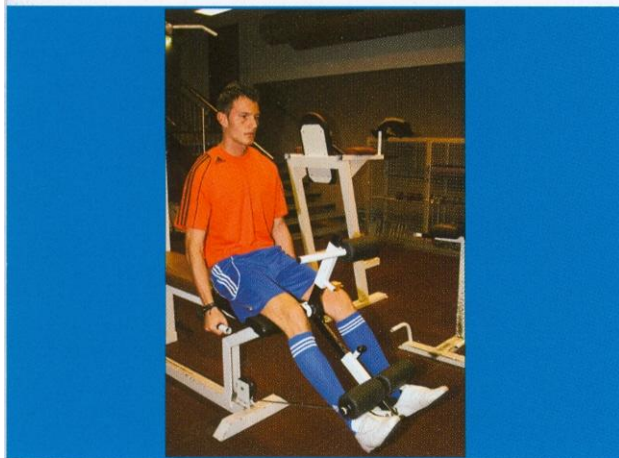
توضیحات: کمر صاف باشد، مفصل زانو تاجایی که ممکن است باز شود.

۳- انقباض ساق پا

عضلات درگیر: دوقلو، نعلی، عضلات پایین پا و انگشتان

توضیحات: پا به اندازه عرض شانه باز شود، عضلات لگن، کمر و شانه ثابت نگه داشته

شوند، خط دید به جلو باشد، پا تا جایی که امکان دارد کشیده شود.



۴- نزدیک کردن پاها در حالت نشسته

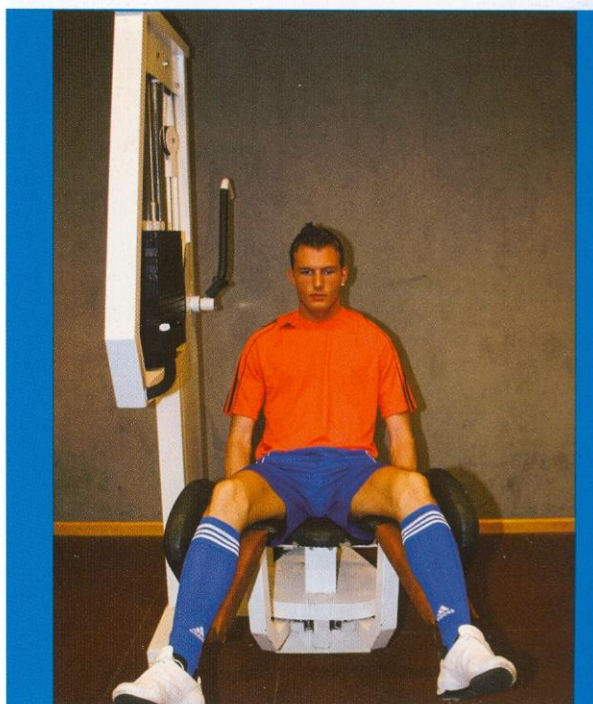
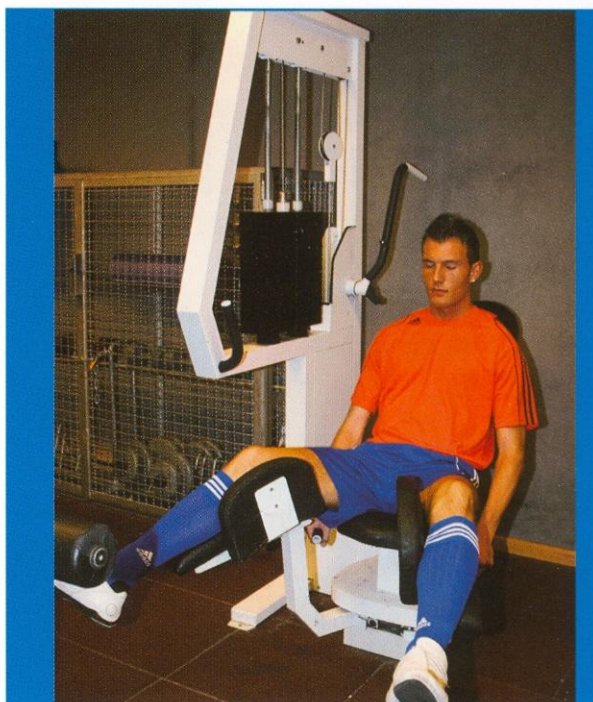
عضلات درگیر: نزدیک کننده‌های ران

توضیحات: کمر صاف باشد، خط دید به جلو باشد، دسته‌ها همزمان با هم فشار داده شوند.

۵- دور کردن پاها در حالت نشسته

عضلات درگیر: نزدیک کننده‌های ران

توضیحات. کمر صاف باشد، خط دید به جلو باشد، دسته‌ها همزمان با هم فشار داده شوند.

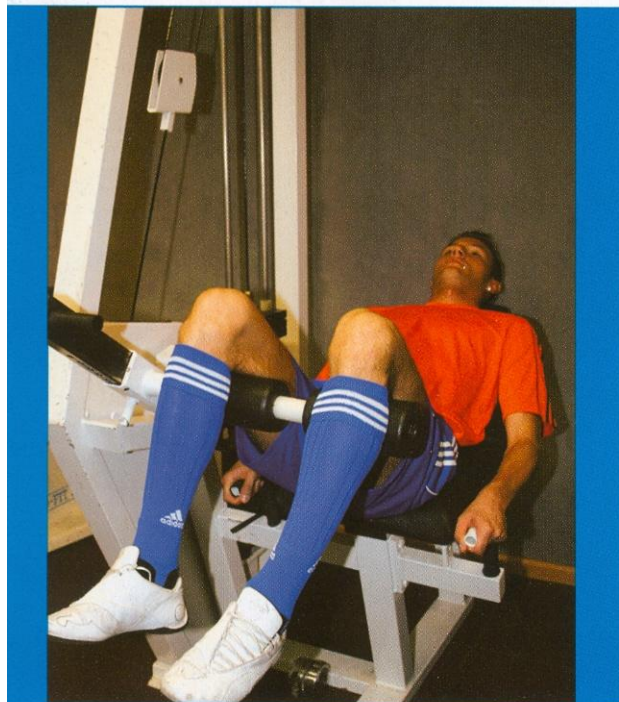
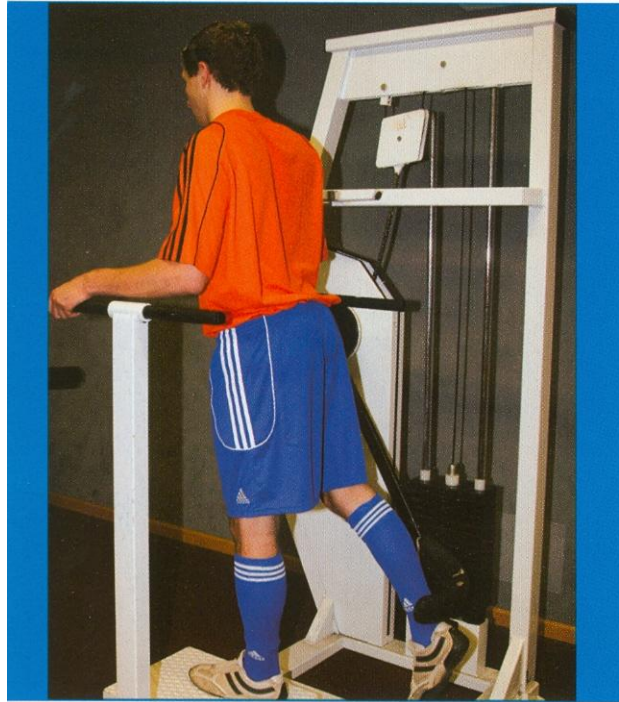


۶- باز کردن ران

عضلات درگیر: سرینی بزرگ، عضلات خلفی ران و همسترینگ، عضلات بازکننده کمر
توضیحات. مفصل لگن به شکل صحیح در جهت دستگاه قرار گیرد، خط دید به جلو
باشد، عضلات سرینی درگیر شود، بازگشت مفصل حداکثر تا ۱۵ درجه باشد.

۷- تمرین کفل‌ها

عضلات درگیر: سرینی بزرگ و عضلات کمر
توضیحات: مفصل لگن به شکل صحیح در جهت دستگاه قرار گیرد، بازگشت حرکت حداکثر تا ۱۵ درجه باشد.



۸- اسکوات

عضلات درگیر: عضلات جلوی ران، سرینی، پشت ران و ساق

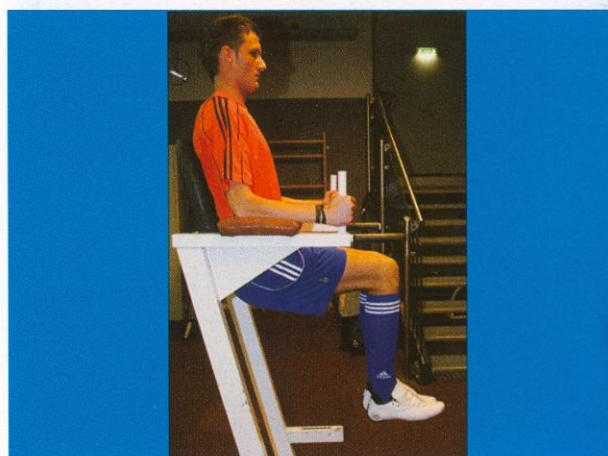
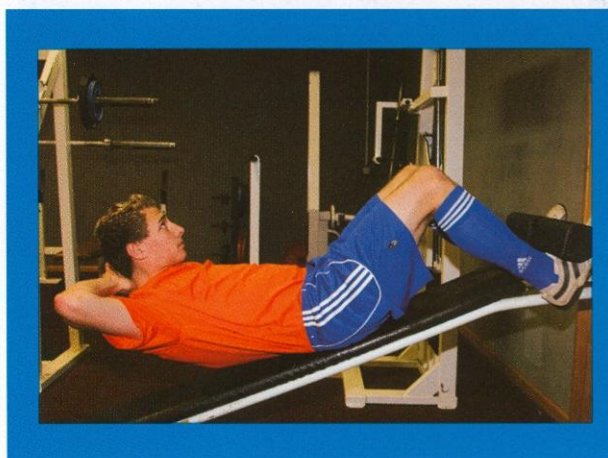
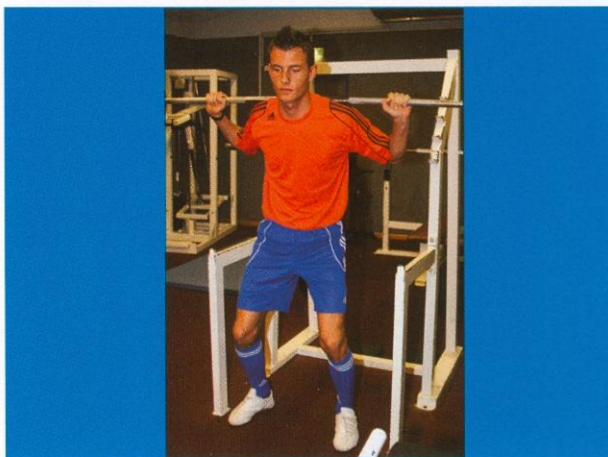
توضیحات. دست‌ها کمی بیشتر از عرض شانه باز شوند، پنجه پاها کمی به طرف بیرون باشد، تا ۹۰ درجه خم شده و سپس بازگشت به حال اولیه.

۹- شکم

عضلات درگیر: عضلات صاف و مایل شکمی، عضلات خم کننده ران
توضیحات. پاها تا ۹۰ درجه خم شوند، بالاتنه را تا جایی بالا بیاورید که آخرین مهره هنوز با میز در تماس باشد، خط دید به جلو باشد. این حرکت را می‌توان در جهت جانبی نیز انجام داد.

۱۰- بالا آوردن ران

عضلات درگیر: عضلات جلوی ران، بازو، شانه و سرینی
توضیحات. ساعد کاملاً با بالشتک در تماس باشد، درموقع بازگشت کمر صاف باشد، ران تا ۹۰ درجه بالا آمده و سپس پایین آورده شود.



۱۱- فیله

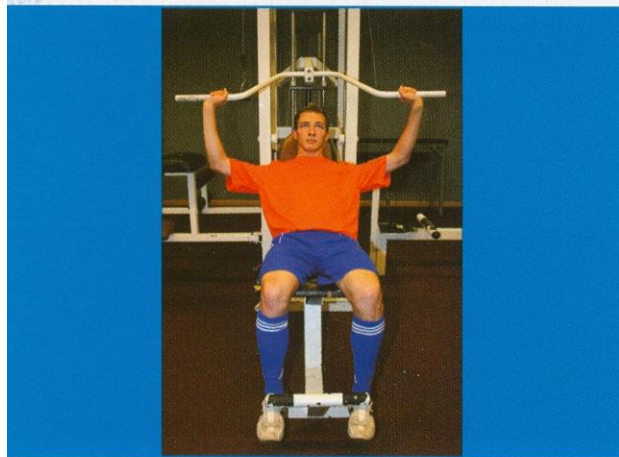
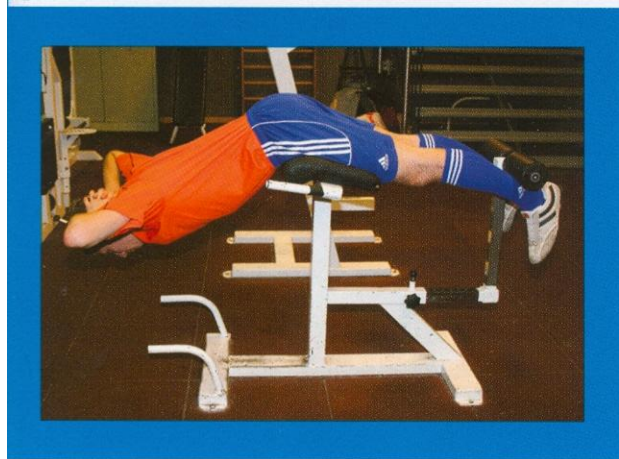
عضلات درگیر: بازکننده‌های گردن و کمر، سرینی بزرگ و عضلات پشت ران
توضیحات: شکم و لگن بر روی بالشک قرار گیرند، دست‌ها در پشت سر و آرنج‌ها
همسطح شانه‌ها باشند، بازگشت تا حالت افقی باشد نه بیشتر.

۱۲- کشش با عضله پستی بزرگ

عضلات درگیر: عضلات بزرگ پشت، دوسر بازویی و سینه‌ای
توضیحات: کمر صاف باشد، زانوها ۹۰ درجه خم شوند، دست‌ها کمی بیشتر از عرض
شانه باز شوند، کشش تا سطح گردن باشد.

۱۳- پرس سینه

عضلات درگیر: عضلات سینه‌ای، سه سر بازویی، دلتوئید
توضیحات: کمر صاف باشد، دست‌ها کمی بیش از عرض شانه باز شوند. در صورتیکه
دست‌ها زیاد از هم باز باشند فشار بر عضلات سینه‌ای و در صورتیکه کمی از هم باز
باشند فشار بیشتر بر عضله سه سر بازویی وارد می‌آید.

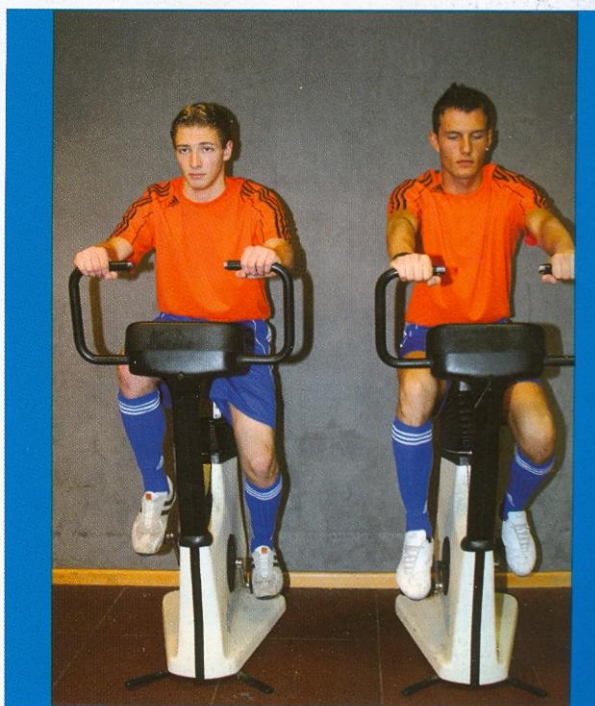
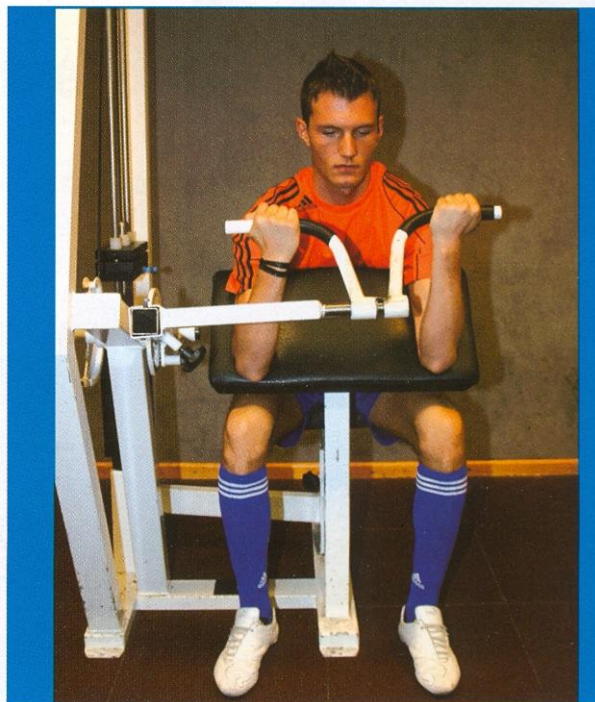


۱۴- انقباض دوسر بازویی

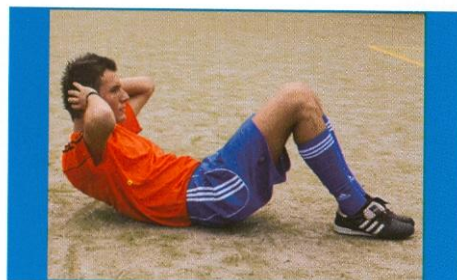
عضلات درگیر: دوسر بازویی، تاکنده‌های آرنج
توضیحات: بخش بالایی بازو به بالشتک اتکا داشته باشد، دست‌ها با اندازه عرض شانه باز شوند، حرکات تا دورترین جایی که مفصل باز می‌شود انجام شوند، در مرحله بازگشت باید کشش مفصل آرنج کامل باشد.

۱۵- دوچرخه ثابت

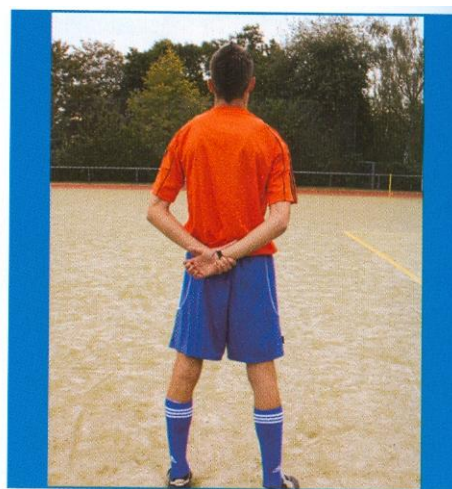
تأثیر تمرین: بهبود سیستم قلبی عروقی و تقویت عضلات ران و ساق
توضیحات: پدال‌ها بشکلی طراحی شوند که پاها در حالت ایستاده هنوز کمی خم
باشند، دستگاه بر روی ۵۰ تا ۲۰۰ وات تنظیم شود. از این دستگاه برای گرم کردن نیز
می‌توان استفاده کرد.



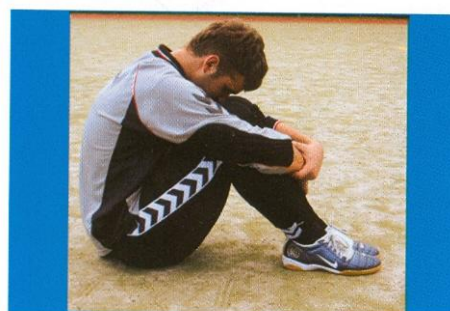
۱- در حالت خوابیده به پشت، دست‌ها را در پشت سر قرار داده و بالاتنه را به آرامی از زمین جدا کنید.



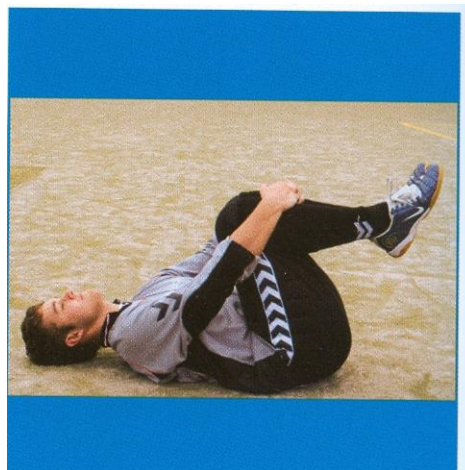
۲- درحالی‌که ایستاده‌اید و پاها به اندازه عرض شانه باز هستند و دست‌ها از پشت به هم قلاب شده‌اند گردن را در جهت جانبی به چپ و راست حرکت دهید.



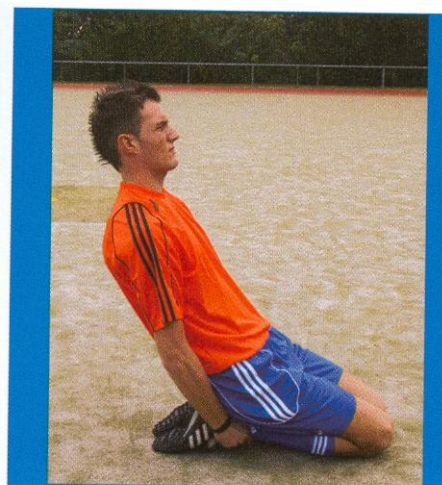
۳- درحالی‌که نشسته‌اید و زانو را در بغل گرفته‌اید، قفسه سینه را به آرامی به سمت جلو بکشید.



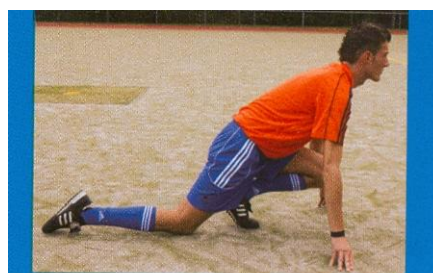
۴- در حالت خوابیده به پشت و با زانوی خم، زانوها را دست‌ها بگیرید و بدن را به آرامی بکشید.



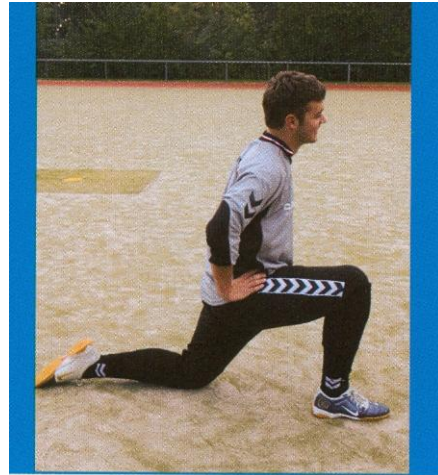
۵- درحالیکه زانو زده‌اید و دست‌ها را به مچ پا گرفته‌اید، به آرامی بالاتنه را به سمت پاها نزدیک کنید.



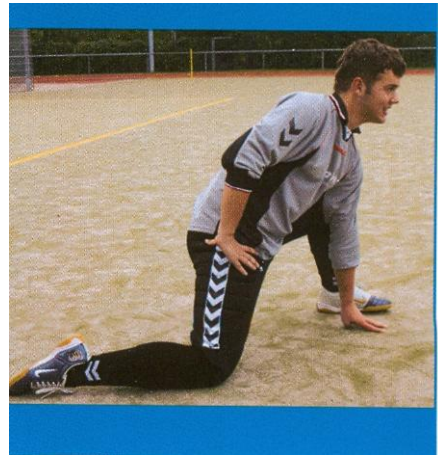
۶- پنجه یک پا را در جلو قرار داده و درحالیکه زانو زده‌اید، قسمت داخلی ران را بکشید.



۷- کف پای جلو و زانو و روی پای عقب را برروی زمین قرار داده و لگن را به آهستگی به سمت پایین بیاورید.

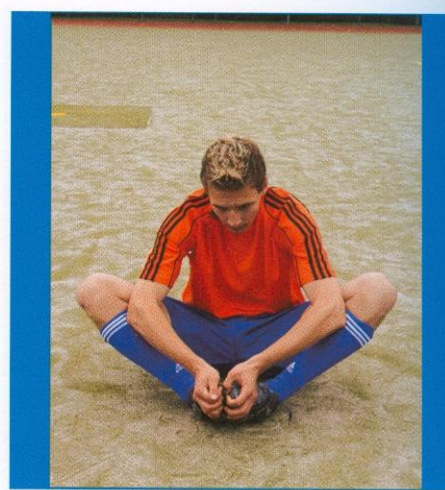
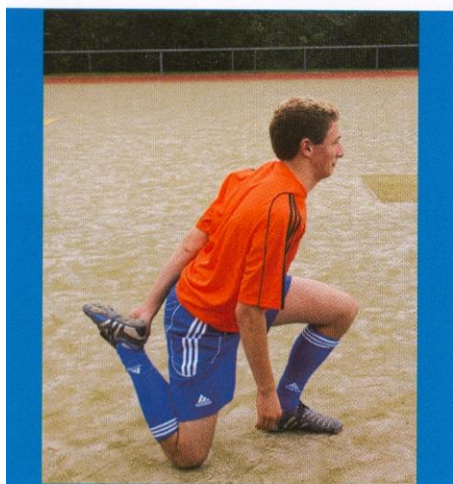


۸- در حالت قبلی، به آهستگی بدن را در جهت جانبی بکشید. از دست خود برای حمایت استفاده کنید.

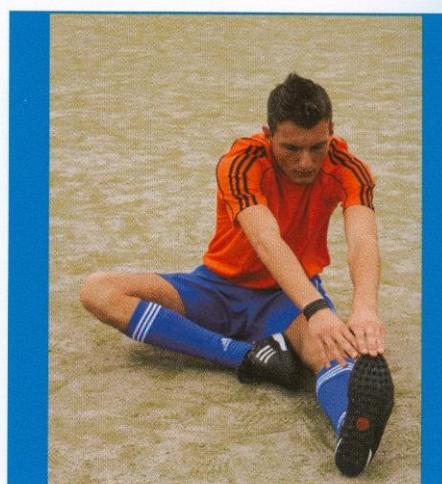
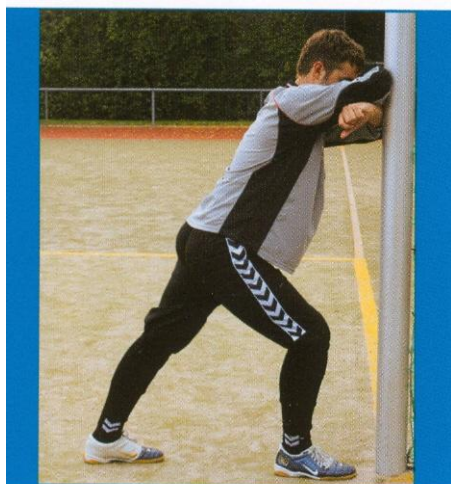


۹- درحالیکه یک پا در جلو و کف آن بر روی زمین قرار گرفته، میچ پای عقب را با دست مخالف بگیرید و تا نزدیک باسن بکشید.

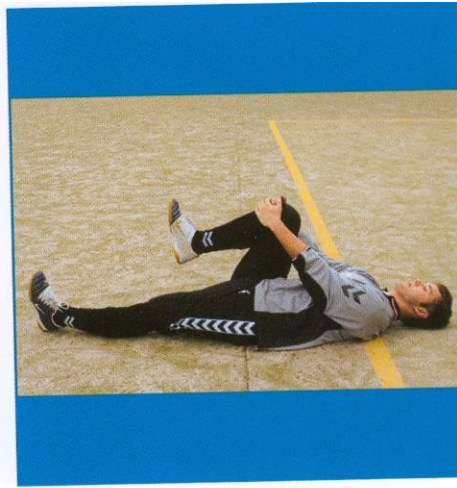
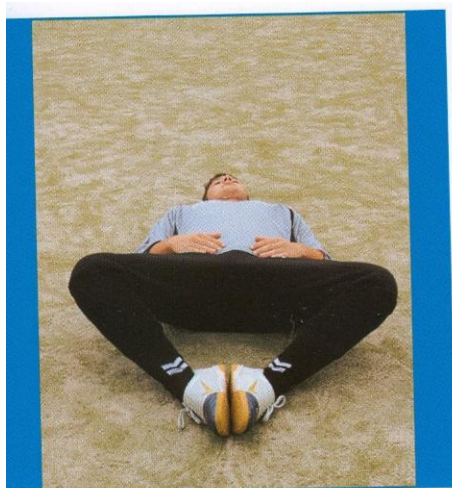
۱۰- درحالیکه نشسته‌اید کف پاهای خود را به هم بچسبانید و با کمک ساعد، زانوها را به زمین نزدیک کنید.



- ۱۱- در حالت ایستاده و درحالیکه یک پا جلو قرار گرفته و خو است، مفصل زانوی پای عقب را صاف نگهدارید و لگن را به آهستگی به دیوار نزدیک کنید.
- ۱۲- در حالت نشسته و درحالیکه یک پا خم است، دستهای خود را به پنجه پا نزدیک کنید. دقت کنید که زانوی شما خم نشود.

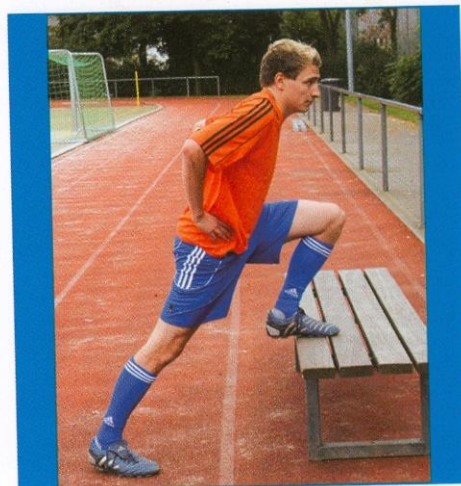
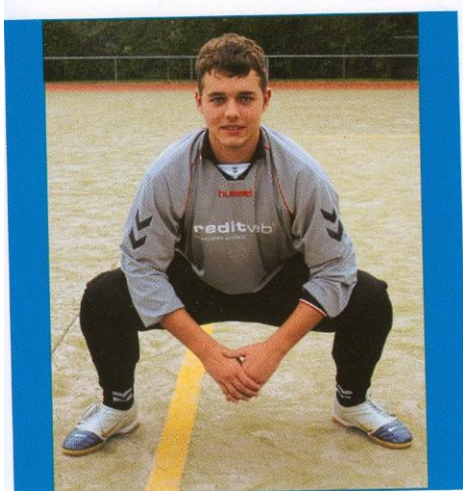


- ۱۳- درحالیکه به پشت خوابیده‌اید کف پای خود را به هم بچسبانید و سعی کنید زانوها را در جهت جانبی به سطح زمین نزدیک کنید.
- ۱۴- به پشت بخوابید. یک زانوی خود را خم کرده و درحالیکه پای دیگر صاف است، زانوی خم را با دستها گرفته و تا جایی که می‌توانید به بالاتنه نزدیک کنید.



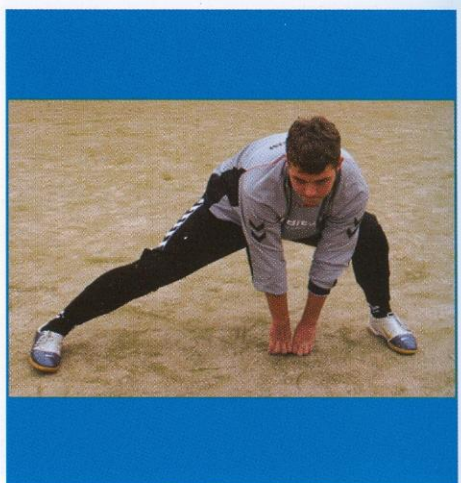
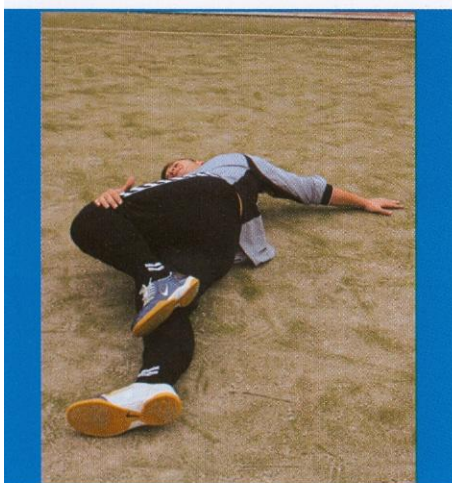
- ۱۵- درحالیکه پنجه پاها به سمت بیرون قرار گرفته‌اند، زانوها را در حالت ۹۰ درجه خم کرده و بدن درحالیکه بالاتنه صاف است به آرامی بر روی پاها قرار می‌گیرد.

۱۶- یک پای خود را بر روی نیمکت قرار داده و زانوی خود را به آهستگی خم کنید و لگن را به جلو بیاورید.



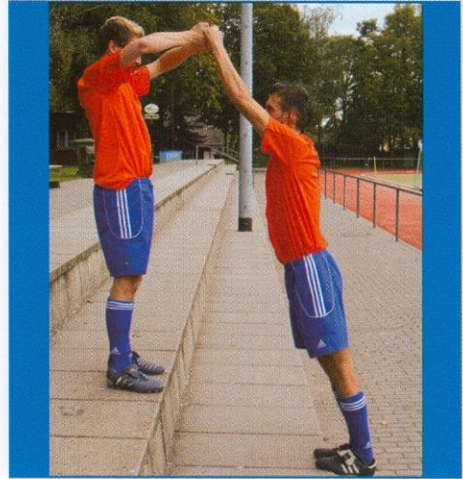
۱۷- درحالیکه به پشت دراز کشیده‌اید یک پای خود را به طرف دیگر ببرید. کف دست مخالف باید بر روی زمین بوده و کف دست دیگر به آهستگی زانو را بکشد.

۱۸- یک پا را در جهت جانبی خم کرده و دست‌ها را بر روی زمین قرار دهید و یکی از پاها را بکشید.



۱۹- در حالت ایستاده مچ یک پا را از عقب گرفته و به سمت بالا بکشید.

۲۰- با پنجه پا بر روی پله قرار گرفته و با گرفتن دست‌های یار کمکی، بدن را به آرامی بالا و پایین ببرید.

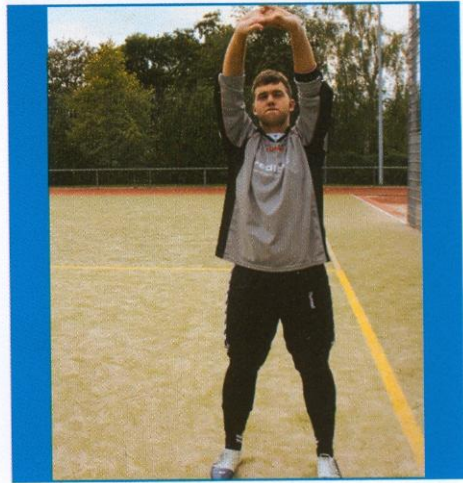
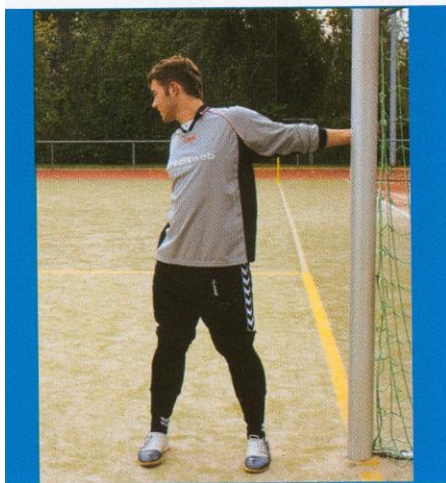


۲۱- درحالیکه به پشت دراز کشیده‌اید یک پای خود را بالا آورده و ران را با دست‌های خود بگیرید و آن را به بالاتنه نزدیک کنید.

-----خالی

۲۲- درحالیکه پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، یک دست را به میله دروازه گرفته و شانه را به آهستگی در جهت مخالف بچرخانید.

۲۳- درحالیکه ایستاده‌اید و پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، کف دست‌های خود را که به هم قلاب هستند به جلو برده و نگهدارید.



۲۴- درحالیکه ایستاده‌اید و دست‌ها به هم قلاب هستند، کف دست‌ها را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا و عقب برده و نگهدارید.

۲۵- در حالت ایستاده، با یکی از دست‌ها پشت آرنج دست دیگر را از عقب گرفته و به آهستگی به سمت پایین بکشید.

