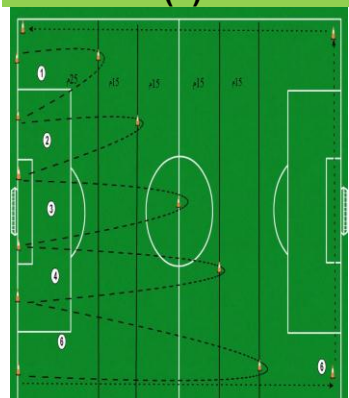


الوحدة التدريبية الاولى

الأسبوع	: الأول	الأهداف التدريبية	: تحمل هوائي – قوة عامة - الاستلام والتمرير
زمن الوحدة التدريبية	: ٩٥ ق + ٥ ق تهدئة	طريق التدريب المستخدمة	: الحمل المستمر - التدريب الفترى منخفض الشدة
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الأداء		
الاحماء	١٠ ق	رونдо ١×٣ لمسة واحدة (١)		٢	٤.٣٠ ق	تحسين المدى الحري الاستلام والتمرير	اطباق - كرات قدم - قمصان
	١٠ ق	اطالات تحمل المرونة.		٨×١	١٠ عدادت ٣٠ ثانية		
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	الجري الطولي بدون كرة العرضي بالكرة. (٢)		٦	١ ق	الجري متغير الاتجاه بالكرة	كرات قدم اطاقق
		رونдо استلام وتسليم وتبادل مراكز (٣)		٦	١ ق	الاستلام والتمرير وتبادل المراكز	اطباق - كرات قدم
		تدريبات توازن زوجي – فردي باستخدام كرات الاتزان والاساتك		١٠	١٠ ق	تحسين مستوى التوازن الثابت - الحركى	كرات اتزان اساتك مقاومة
		قوة عامة (محطات) (٤)		محطة ٤	١٠ ق	القوة العامة	اساتك - كرات طبية
		تقسمة على نص ملعب (٥)		١	٣٠ ق	التركيز على الاستلام والتمرير	قمصان - كرات
		جري متنوع أطوال بدون استخدام الكرة وباستخدام الكرة (٦)		١	١٠ ق	التحمل الدورى القلبى	علامات حول الملعب
الجزء الختامى	٥ ق	تدريبات يوجا		١	٥ ق	التهدئة	رولات

(٦)
(٥)
(٤)
(٣)
(٢)
(١)



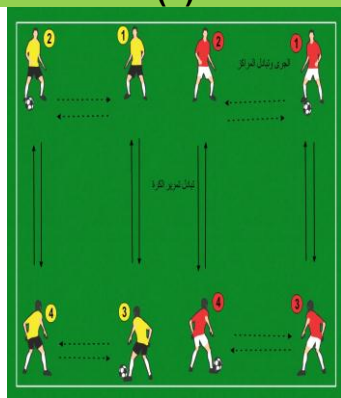
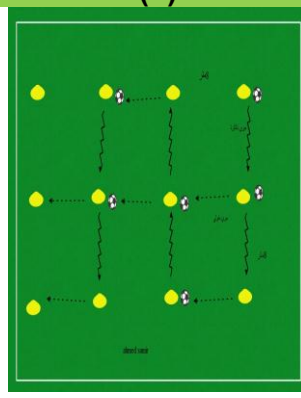
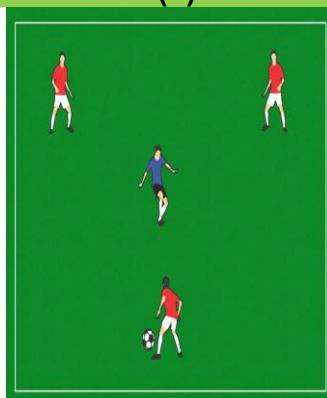

(١) بطـن ٣ اشـكال
٢٠ عدة ٢×

(٢) ضغط ١٠ عدات ٢×

(٣) بلنكات ثابتة ٣٠ ثانية
٣×

(٤) بلنكات شغل رجلين
١٥ عدة ٤×

(٥) طعنات بالكرات الطبية
٢٠ عدة ٤×

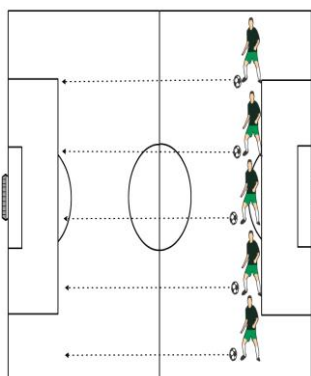




الوحدة التدريبية الثانية

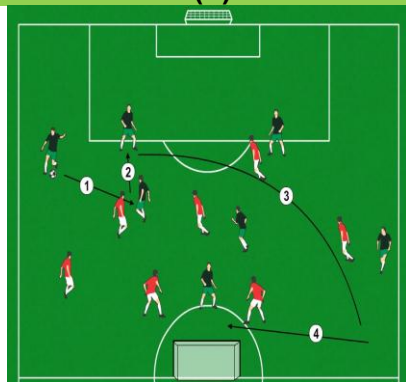
الأسبوع	: الأول	الأهداف التدريبية	: تحمل عام - تحمل ادء- الاستلام والتمرير
زمن الوحدة التدريبية	: ٩٥ ق + ٥ ق تهدئة	طريق التدريب المستخدمة	: التدريب الفترى
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢٠ ق	اطالات	٥ ق	١	بدون	تحسين المدي الحركي	اطباق - كرات قدم - قمصان - اساتك
		رون دوم ٦x٦x٦ (١)	٣ ق	٢	١ ق	الاستلام والتمرير الضغط على الخصم - كارديو	
		تحمل قوة محطات (٢)	٣٠ ث x ٢ مرات لكل محطة	٢ لكل محطة x ٤ محطات	١٥ ث	تنمية القوة العامة	اساتك - كرات طبية
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	استلام وتمرير - ضربات راس - استلام وتغير الاتجاه ثم التمرير (٣)	٦٠ ث	٧	٦٠ ث	تحسين تحمل الاداء والاستلام والتمرير - ضربات الراس	كرات قدم - اطباق
		تدريبات توازن زوجي - فردي باستخدام كرات الاتزان والاساتك	١٠ ق	١٠	تبادل الادوار	تحسين مستوى التوازن الثابت - الحركى	كرات اتزان اساتك مقاومة
		تقسمة على نص ملعب لكل فريق ٣ تمريرات قبل الانتهاء على المرمى (٤)	٣٠ ق	١	١	التركيز على الاستلام والتمرير وانهاء الهجوم	قمصان - كرات
		تحمل كارديو متناوب باستخدام الكرة وبدون الكرة (٥)	٣ ق	٤	٣ ق	تنمية تحمل الاداء	اقماع.
الجزء الختامى	٥ ق	تدريبات يوجا	٥ ق	١	بون	التهدئة	رولات

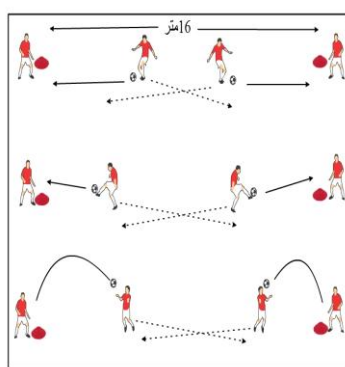
(٥)



(٤)



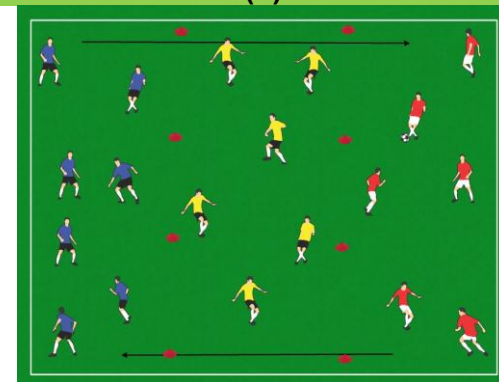
(٣)



(٢)

- (١) بطن
- (٢) ظهر
- (٣) اسكوت
- (٤) اسكوت قفز

(١)

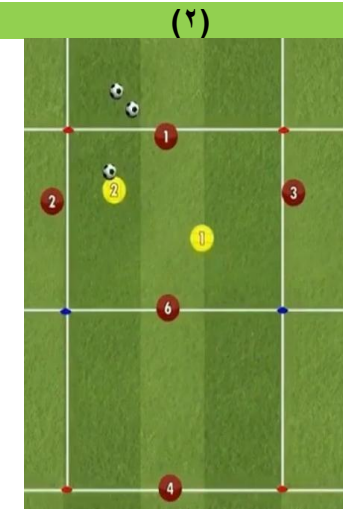
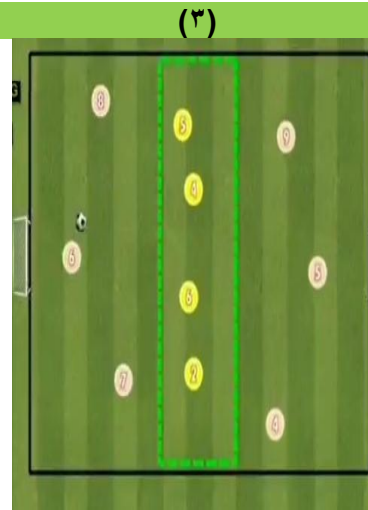
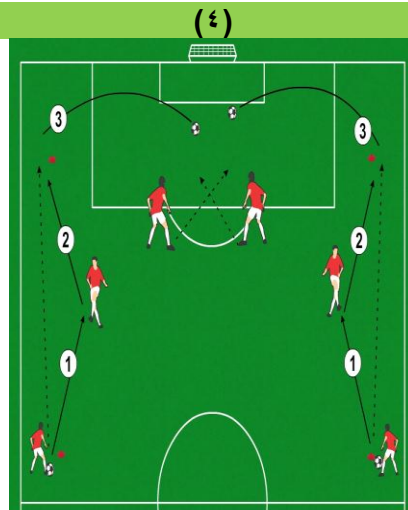


برنامج تدريب فترة الاعداد العام والخاص خمس أسابيع إعداد الدكتور والمحاضر / احمد سمير بسيوني – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية – واتساب 00201221313555

الوحدة التدريبية الثالثة

الأسبوع : الأول
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق + ٥ ق تهدئة
 التاريخ :
 الأهداف التدريبية :
 : تحمل الاداء – مهارات مركبة
 : طريق التدريب المستخدمة : التدريب الفترى
 : مكان التطبيق : ملعب كرة القدم

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
اطباق	تحسين المدي الحركي الاستلام والتمرير	بدون	١	١٠ق	اطالات	١٥ق	الاحماء
		١ق	٢	١٠ق	تدريبات الجري (١)		
اطباق - كرات قدم - قمصان	الاستلام والتمرير وتغير المراكز والضغط على الكرة	٦٠ث	٢	١٥ق	رندوم ٤×١×٢ متغير (٢)	٦٠ق	الجزء الرئيسي
اطباق - كرات قدم - قمصان	والاستلام والتمرير وقطع الكرة	٦٠ث	٢	١٥ق	مربعات كوردينشن ٣×٤×٣ (٣)		
كرات قدم - اطباق	تنمية الاوفر لاب والكرات العرضية وضربات الرأس	تبادل الادوار	١٠	٢٠ق	الاوفر لاب مع الانتهاء بكرة عرضية (٤)		
حواجز +شواخص+كرات	تنمية مستوى التصويب	تبادل الادوار	١٠	٢٠ق	الوثب من فوق الحواجز ثم التصويب ثم الاستلام ثم التصويب ثم ضربة رأس (٥)		
رولات	التهدئة	بون	١	٥ق	تدريبات يوجا	٥ق	الجزء الختامى

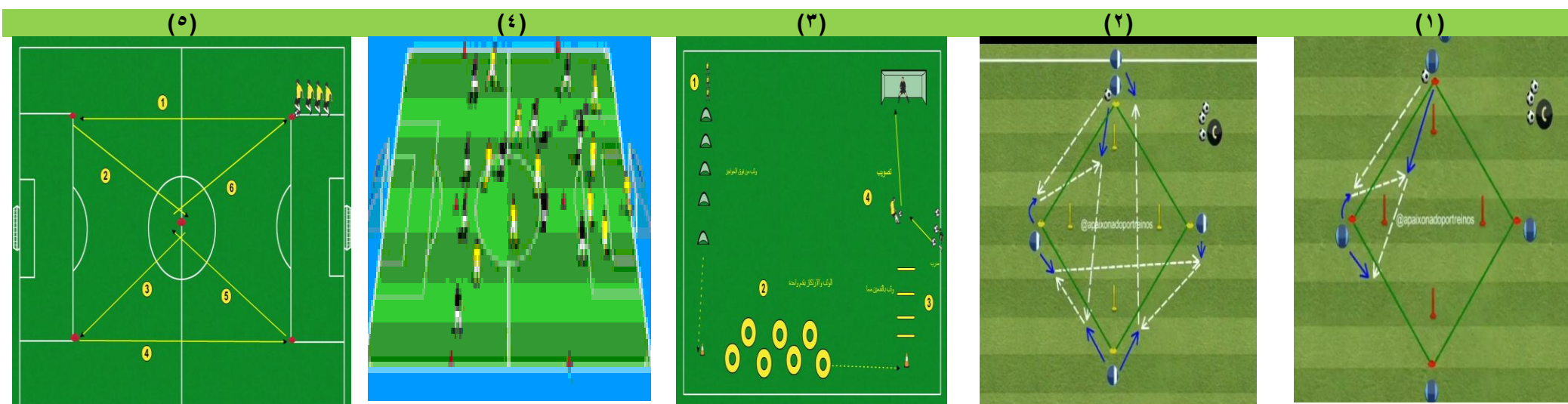


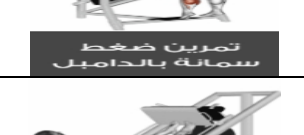
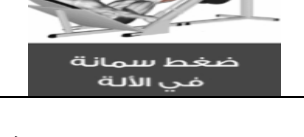
- (١)
- الجري مع التردد السريع للرجلين (DRIBBLE)
 - الجري مع رفع الركبتين عاليا (HIGH KNEE)
 - الجري مع قذف الرجلين اماما (SHOOTING)
 - الجري مع لمس العقبين للمقدمة (BACK KICK)
 - الجري مع الدفع لاعلى ولللامام (PUSHING)
 - الجري مع الدفع لاعلى بالرجل الامامية (HOPING)

الوحدة التدريبية الرابعة

الأسبوع	: الأول	الأهداف التدريبية	: تحمل قوة – تحمل اداء
زمن الوحدة التدريبية	: ١٠٠ ق + ٥ ق تهدئة	طريق التدريب المستخدمة	: التدريب الفترى
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الأداء		
الاحماء	٢٠ ق	اطالات	بدون	١٠	١٠ ق	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير	اطياق – شواخص – كرات قدم
		تدريبات الاستلام وتسليم (٢-١) و (٣-١)	٣٠ ث	٦	١٢٠ ث		
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تقويات بالاستك + محطات تحمل قوة دائري	ادوار	٢×٨	٣٠ ق	تنمية تحمل القوة	حواجز+اطواق+اساتك
		مهارات أساسية	بدون	١	١٠ ق	تنمية دقة المهارات الاساسية	كرات قدم
		١١ ضد ١١ تقسيمه على مساحة الملعب كامل - التمرکز الجيد للاعبين مع ضغط مكثف في الملعب كاملاً كحافز لتسجيل الأهداف لكل الفريقين	بدون	١	٣٠ ق	التدريب على التمرکز الجيد للاعبين	اقماع - كرات قدم قمصان
		الجري متغير الاتجاه باستخدام الكرة ٦محطات متتالية	٣٠ ث	٦	٦٠ ث	تحمل الاداء	اقماع – كرات قدم
الجزء الختامي	٥ ق	تدريبات يوجا	بون	١	٥ ق	التهدئة	رولات

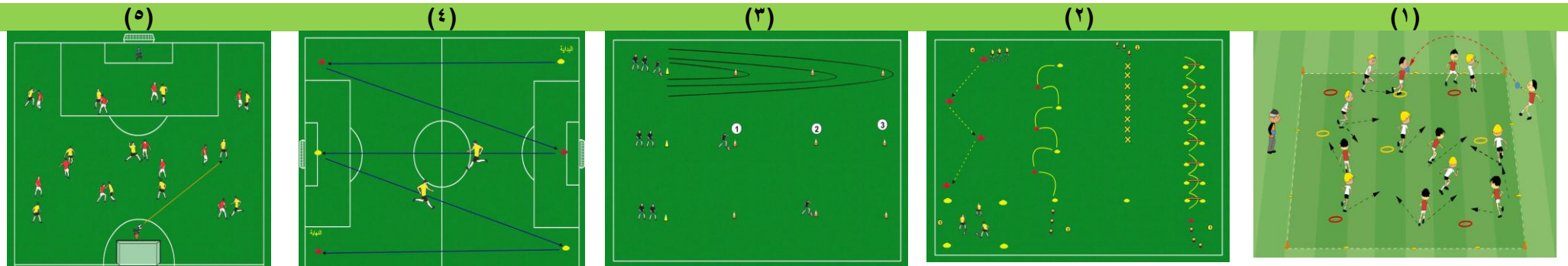


م	التمرين	اليوم الأول				هدف التمرين
		وزن الثقل	التكرار	المجموعات	الراحة	
١	 تمرين الصدر بالبار مستوي	٢٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الصدر
٢	 تمرين الصدر بالبار علوي	٢٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الصدر
٣	 رفع أمامي بالوزن	١٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الكتف العلوية والصدر من الجانبين
٤	 تمرين سحب خلفي بالكابيل	٢٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الكتف العلوية والظهر
٥	 تمرين سحب أمامي بالدامل	١٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الباي والكتف الأمامي
٦	 سحب خلفي واسع	٣٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الظهر
٨	 سحب أمامي ضيق	٣٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات الكتف الخلفي والظهر
٩	 تمرين مرجحة رجل خلفي	٤٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	العضلات الخلفية
١٠	 تمرين ضغط سمانة بالدامل	٤٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	العضلات الامامية الرباعية
١١	 تمرين ضغط سمانة بالدامل	١٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	عضلات السمانة
١٢	 ضغط سمانة في الآلة	٦٠ كجم	١٢	٤	٩٠ ث	العضلات الامامية والسمانة
١٣	تمرينات الاسكوت البليومترية بالاستك	مقاومة ٢ و ات	١٢	٤	١٢٠ ث	عضلات الرجلين الامامية والخلفية والسمانة والابلانت والاراية

الوحدة التدريبية السادسة

الأهداف التدريبية	الأول :	الأسبوع
طريق التدريب المستخدمة	٩٠ ق + ٥ ق تهدئة	زمن الوحدة التدريبية
مكان التطبيق	:	التاريخ
تحسين مركبات التحمل – الرقابة الدفاعية الاختراق في الهجوم		
الفترة :		
ملعب كرة القدم معسكر الشباب		

الادوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
اساتك كرات قدم	تهنية العضلات والمفاصل	بدون	١	١٠	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم	٢١ ق	الاحماء
		٦٠ ث	٢	٥	لعبة كرة اليد يحاول كل فريق نقل الكرة فيما مع مراعاة عدم الجري بالكرة التحرك يكون بدون كرة مربع ٢٠×٢٠ متر		
حواجز – اطباق – رشقات – كرات قدم	تحسين مركبات التحمل	١٥ ث	٢	٦٠ ث × ٥	بدني مركب محطات : (١) الوثب الجانبي فوق الحواجز. (٢) الوثب من فوق الاعلان. (٣) الحجل بين الاطباق. (٤) الجرى الزجراجى بين الاطباق. (٥) ٢ ضد ١ بالكرة من لمسة ولعبة.	٦٧ ق	الجزء الرئيسي
					تحمل سرعة الاداء المهاري المسافة بين الاطباق ١٠ متر لعدد ٣ اطباق		
					يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من لاعبين ويبدء التمرين بالجري الطولى القطرى كما هو مبين بالشكل المقابل.		
					تقسمة فى نصف ملعب ١١×١١ الضغط فى نص الملعب مان تو مان لمس ولعبة تنقل الكرة بين اللاعبين ثلاث لمسات ثم التصويب على المرمى من أى مكان فى نصف الملعب يجب التركيز على رقبة الخصم والمساندة الدفاعية		
نصف ملعب كرة قدم ٢ مرمى كرة قدم قمصان تدريب كرات قدم	تحسين مستوى الرقابة على الخصم والمساندة الدفاعية فى اماكن تواجد الكرة والتركيز على الاختراق فى العمق والتحرك بدون كرة وخلق المساحة الخالية للمتمرير	بدون	١	٣٠ ق			
رولات	استعادة الشفاء	-	-	٥ ق	يوجا	٥ ق	الجزء الختامى



الوحدة الأولى قياسات بدنية محطات

الوحدة الثانية صباحا تدريبات فى الجيم محطات تحمل قوة للطرف العلوي والسفلي متناوب الوحدة الثالثة مساءً ملعب

الأسبوع	الثاني	الأهداف التدريبية	تحسين مستوى تحمل القوة وتحمل الدورى والاداء الخططي
زمن الوحدة التدريبية	١٢٦ ق	طريق التدريب المستخدمة	الفترة
التاريخ	:	مكان التطبيق	ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الأداء		
الاحماء	٢١ ق	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم		١	١٠ ق	تهنية الجسم والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير والضغط على الكرة	اطباق – كرات قدم - قمصان
		رونو ٨×٨ متر ٤ على ٢ شكل (١)		٢	٥ ق		
الجزء الرئيسي	١٠٠ ق	كارديو جري فارتلك متغير السرعات ٥٠% ثم ٧٠% ثم ٦٠% ثم ٥٠% ثم ٧٠% ثم ٦٠% كما فى شكل (٢)		١	١٠ ق	تحسين عمل القلب والجهاز الدورى	اطباق
		سركل على نصف ملعب دائري (١) ففز حواجز ثم (٢) استلام ثم (٣) الجري بالاختراق فى العمل بالكرة ثم (٤) تصويب على المرمى ثم (٥) الاختراق لمنطقة الجزاء لضرب الكرة بالرأس. شكل (٣)		٨×٢	٣٠ ق	تحسين مستوى تحمل القوة	حواجز ارتفاع ٤٠ سم كرات قدم - اقماص
		تدريب مع المدير الفني		عمل مستمر	٦٠ ق	تحسين الاداء الخططي الفردي والجماعي	ما يحتاج اليه المدير الفني من ادوات
الجزء الختامى	٥ ق	تمرينات استرخاء وفك للعضلات	-	-	٥ ق	استعادة الشفاء	رولات

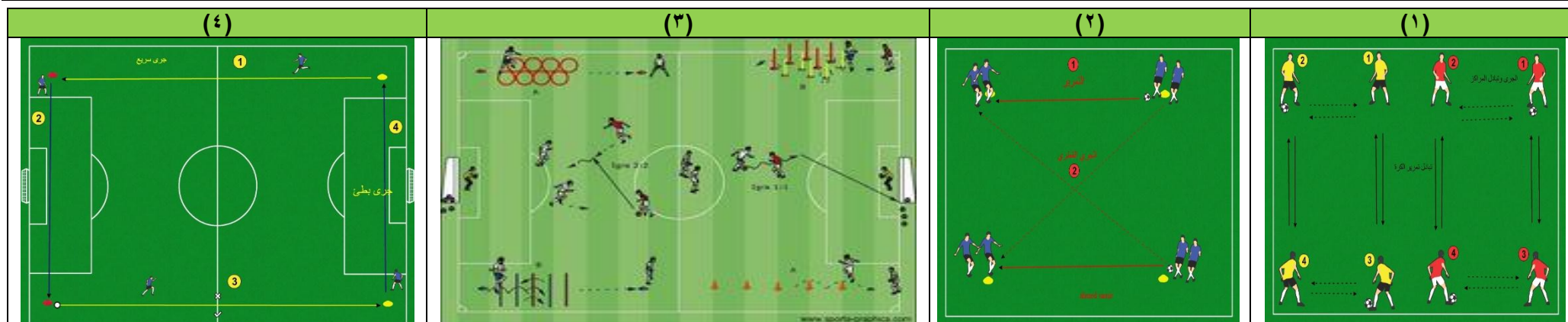


الوحدة الرابعة (الاثنين مباراة ودية) غير المشاركين جري طويل ٢٠٠م ٢x حمامات ثلج بعد المباراة

الوحدة الخامسة صباحا تدريبات مركب في الجيم محطات بليو مترك واثقال الوحدة السادسة مساءً ملعب

الأسبوع	:	الثاني
زمن الوحدة التدريبية	:	١٢٠ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	تحسين الاداء البدني المركب – التحمل – الاداء الخططي
طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
مكان التطبيق	:	ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢٥ ق	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم	١٠	١	بدون	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين تحمل الاداء	كرات قدم - اطباق
		التمرير الطولي ثم تبادل المراكز بالعرض شكل (١)	٦٠ ث	٦	١٥ ث		
		التمرير الطولي ثم الجري القطري للداخل شكل (٢)	٦٠ ث	٦	١٥ ث		
الجزء الرئيسي	٨٢ ق	محطات مركب: شكل (٣) (١) رشاقة الجري الزجاجي بين الاعلام. (٢) توافق وتوازن تبادل الارتكاز على القدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق (٣) سلم الخطو دريل – بلكس افر (٤) الرشاقة الانتقالية الجري بين الاقماع (٥) ٢x٢ بالاختراق فى العمق (٦) ١x١ الانهاء على المرمي	٣٠ ق	٦ لكل محطة	٤٥ ث	تحسين القدرات اللاهوائية فى اتجاه ATB	رايات – اطواق – اقماع - سلم خطو – كرات قدم - قمصان
		تدريبات خططية	٤٥ ق	مستمر	تبادل الادوار	تحسين الاداء الخططي	مايحتاج اليه المدير الفني
		سركل خططي على مرمي واحد					
				تحمل دورى فارتلك شكل (٤)	٧ ق	١	بدون
الجزء الختامى	٥ ق	تمرنيات استرخاء وفك للعضلات	٥ ق	-	-	استعادة الشفاء	رولات



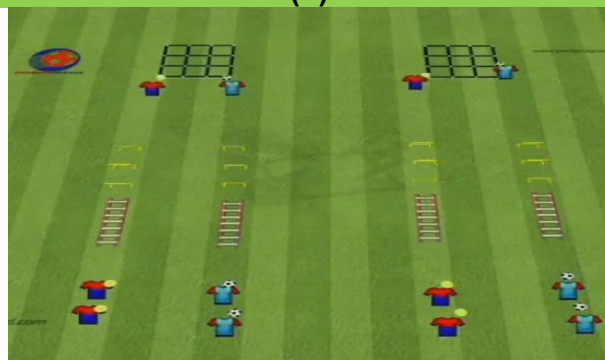
الوحدة السابعة مباراة ودية - غير المشاركين جري طويل ٢٢٠٠م x٢ على أن تكون مجموعة اخري غير السابقة فى المباراة الاولى حمامات ثلج بعد المباراة

الوحدة الثامنة

الأسبوع	:	الثاني	الأهداف التدريبية	:	التحمل المركب - الاداء الخططي - القدرات العقلية
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٠ ق	طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
التاريخ	:		مكان التطبيق	:	ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	زمن التدريب			المحتوى	الغرض من التدريب	الأدوات
		الراحة	التكرار	زمن الاداء			
الاحماء	٢٠ ق		١	١٠	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم	تهنية الجسم تحسين مستوى التمرير والاستلام والضغط على الخصم	اقماع كرات قدم قمصان
			٤	١٢٠ ث	لعبة صغيرة يقف اللاعبون فى تشكيل دائرة ٣ ضد ٣ داخل الدائرة ويقف خارج الدائرة ٣ لاعبون احمر و ٣ لاعبون اصفر يقوم اللاعبون داخل الدائرة بالتمرير ومحاولة الفريق الاخر قطع الكرة والتمرير بحث للفريق الحائز على الكرة التمرير للاعبون الموجودين خارج الدائرة بالسند معاهم كما يقوم الفريق وعند اشارة المدرب يتبادل الفريقين داخل الدائرة وخارجها الادوار فيما بينهم. شكل (١)		
الجزء الرئيسي	٦٥ ق		٨	٩٠ ق	دائري : (١) الجري الزجزي متغير المسافات (٢) الجري المثلثي للداخل ثم للخارج (٣) الجري العرضي المستقيم (٤) الدوران والانطلاق الطولي (٥) الجري الترددي (٦) الجري الزجزي (جميع المحطات الجري بالكرة) (١٨) دقيقة. شكل (٢)	التحمل المركب	اقماع - رايات - كرات قدم
			٨	٢٠ ق	تدريبات مراكز		
			١	٢٠ ق	تقسيمات خطية		
			١	٧ ق	فوت ورك ومعرفي جري دربل على السلم ثم هاي ني على الحواجز ثم شطرنج شكل (٣)		
الجزء الختامى	٥ ق		-	٥ ق	تمرينات استرخاء وفك للعضلات	استعادة الشفاء	رولات

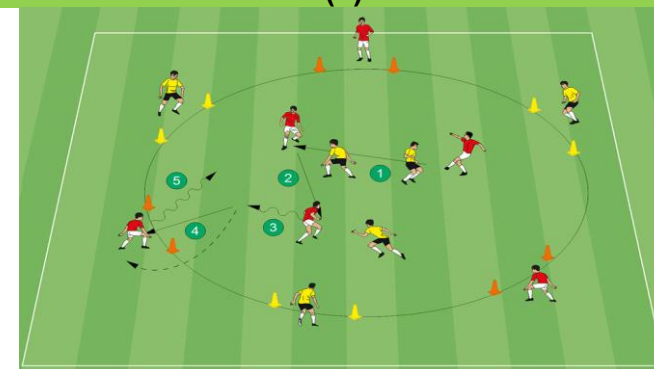
(٣)



(٢)



(١)



الوحدة التدريبية الاولى

الأسبوع	:	الثالث
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٩ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	تحمل مركب – الاداء الخططي الهجومي بالانهاء من الاطراف
طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
مكان التطبيق	:	ملعب كرة القدم

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الاداء		
الاحماء	٢٠ ق	اطالات ومرونيات لجميع اجزاء الجسم				تهنية المفاصل والعضلات وعتبة الكارديو	اساتك – اطباق – حواجز – شواخص كرات
		احماء دائري الجري متغير الاتجاه مسافة ٥ متر اتجاهين (١٠) متر، ثم الانطلاق ١٠ متر ثم الدريل الجانبي ثم الجري بالكرة مسافة ١٥ متر ثم الانطلاق ١٥ متر. الاجمالي ٥٠ متر	بدون	١	١٥ ق		
الجزء الرئيسي	٧٤ ق	السركل (١)	٣٠ ث	٨	٧ ث		
		السركل (٢)	٣٠ ث	٨	٢٠ ث	تحسين التمرير والجري وتبادل المراكز	كرات قدم اطباق
		السركل (٣)	١٢٠ ث	٦	٩٠ ث	تحسين مركبات التحمل	ريات – حواجز ارتفاع ٤٠ سم – اطباق – اقماع – شواخص – سلم – اطواق
		السركل (٤)	٤٥ ث	٨	١٥ ث	تحسين مركبات التحمل (السرعة – الاداء)	اطباق – كرات
		السركل (٥)	بدون	١	٣٠ ق	الانتهاء من الاطراف	كرات قدم – قمصان
الجزء الختامي	٥ ق	تمرينات استرخاء وفك للعضلات	-	-	٥ ق	استعادة الشفاء	رولات



الوحدة التدريبية الثانية صباحا تدريب انتقال (٦٠ق) الوحدة التدريبية الثالثة ملعب (٩٢ق)

الأسبوع	الثالث	الأهداف التدريبية	القدرة والسرعة والاستلام والتمرير والتصويب والدفاع عن عمق الملعب
زمن الوحدة التدريبية	٩٢ق	طريق التدريب المستخدمة	الدائري
التاريخ	:	مكان التطبيق	ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	زمن التدريب			المحتوى
		الراحة	التكرار	زمن الأداء	
الاحماء	٢٢ق	بدون	١	١٠ق	اطالات ومرونيات لجميع اجزاء الجسم احماء محطات : (١) الحجل داخل الاطواق ثم الانطلاق ١٠ متر والدوران من خلف الراية. (٢) الجري متنوع الاتجاه حول المربع ٨مترx٨متر ثم الانطلاق ١٠ متر والدورات من خلف الراية (٣) الجري الترددي ثم الانطلاق ١٠ متر والدوران خلف الراية (٤) الوثب المتنوع من فوق الحواجز ثم الانطلاق ١٠ متر والدوران من خلف الراية
الجزء الرئيسي	٦٥ق	تبادل الادوار	٨	١٠ق	تحسين الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب بين ٣ لاعبين.
		تبادل الادوار	٨	١٥ق	الوثب من فوق الحواجز ثم الاستلام للخارج ثم التصويب ثم الدوران للاستلام من منتصف الملعب والدوران لمرواغة الشاخص ثم التصويب ثم الاختراق في العمق لاستقبال الكرة العرضية والانهاء على المرمي
		تبادل الادوار	١	١٥ق	تمرينات مركزية لتحسين أداء لاعبي خط الدفاع ٦ ضد ٤ لتحسين الدفاع عمق الملعب وتحسين الاختراق من العمق لاطراف الملعب
		بدون	١	٢٥ق	تقسيم ٧ ضد ٧ على نصف ملعب بعرض منطقة الجزاء التركيز على التحرك بدون كرة
الجزء الختامي	٥ق	-	-	٥ق	تمرينات استرخاء وفك للعضلات
الأدوات	الغرض من التدريب	الأدوات			
اطواق - حواجز رايات - اطباق	تهنية المفاصل والعضلات وتحسين مستوى القدرة والسرعة				
اطباق - كرات قدم	تحسين مستوى الاستلام والتمرير والتصويب				
حواجز +شواخص+كرات	تنمية مستوى التصويب المتنوع				
اقماع - كرات قدم - قمصان	تحسين الدفاع في العمق وتحسين الاختراق من العمق لاطراف الملعب				
هدف متحرك - كرات قدم - قمصان	تحسين الضغط على الخصم ومنع التمرير				
رولات	استعادة الشفاء				



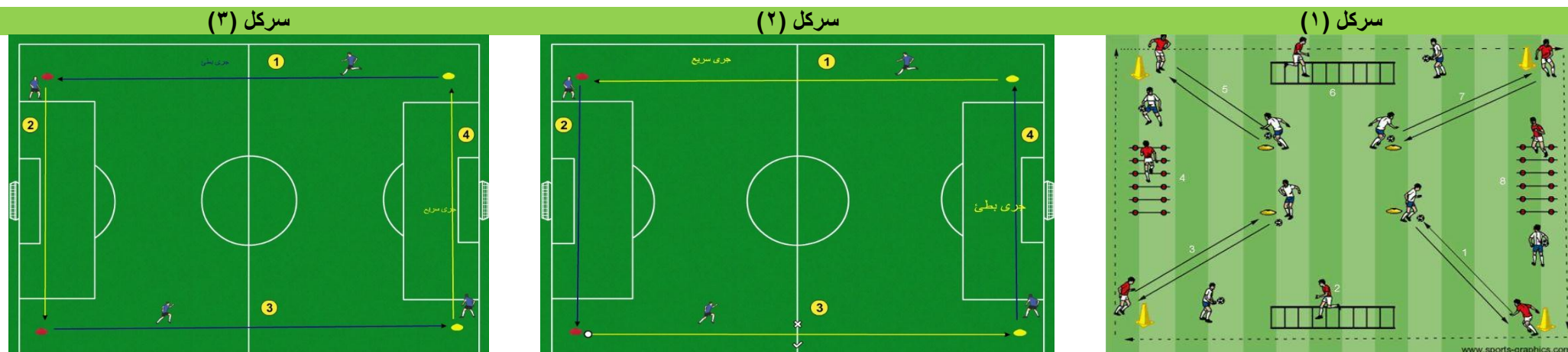
الوحدة التدريبية الرابعة مباراة ودية وتدريبات تحمل دورى (٦٠ق) لغير المشاركين فى المباراة

الوحدة التدريبية الخامسة

الأهداف التدريبية : تحسين تحمل القوة – تحمل السرعة
طريق التدريب المستخدمة : الفترى
مكان التطبيق : ملعب

الأسبوع : الثالث
زمن الوحدة التدريبية : ٦٩ق
التاريخ :

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
اساتك مقاومة ٥	تهنية المفاصل والعضلات وتحسين والقوة العامة	بدون	١	٢٠ق	اطالات ومرونات وتقويات لجميع اجزاء الجسم	٢٠ق	الاحماء
سلم حواجز كرات قدم اطباق	تحسين تحمل القوة	١٥ ثانية بين المحطات ٥ ٤ ثانية بين الدورات	٤×٤ق	٥٤ ث لكل محطة اجمالي الشغل والراحة للدورة ٤ق	تدريب محطات : (١) توافقات الامامية على السلم (٢) الوثب الامامي من فوق الحواجز (٣) توافقات جانبية وعكسية على السلم (٤) الوثب الجانبي على السلم (٥) الاستلام والتمرير	السركل (١)	الجزء الرئيسي
اطباق	تحسين تحمل السرعة	مشي بعرض الملعب بين كل ٧ق راحة ١٢٠ ث ثانية	٢	٧ق	جري فارتك : الجري السريع بطول الملعب ١٠٠ متر المشي بعرض الملعب	السركل (٢)	
اطباق	تحسين تحمل السرعة	مشي بطول الملعب	٢	٧ق	جري فارتك : الجري السريع بعرض الملعب ٥٠ متر المشي بطول الملعب	السركل (٣)	

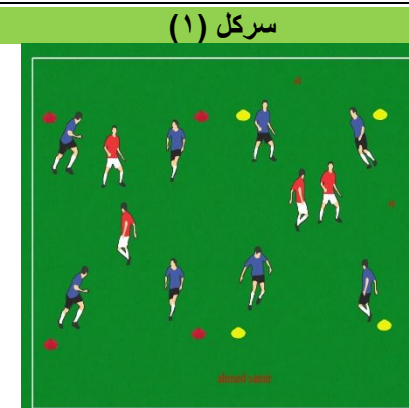
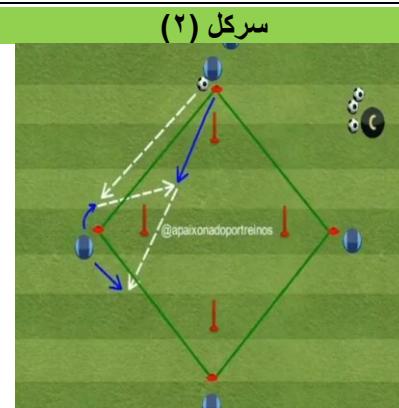
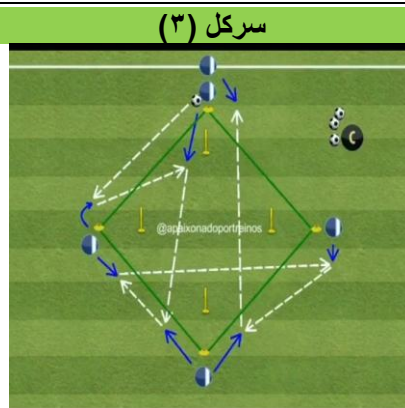


الوحدة التدريبية السادسة مباراة وتدريبات تحمل دورى (٦٠ق) لغير المشاركين فى المباراة

الوحدة التدريبية السابعة تدريبات انتقال لمدة (٤٠ق) الفترة الثانية الوحدة الثامنة تدريب فى الملعب

الأسبوع	:	الأهداف التدريبية	:	تحسين الاستلام والتسليم والضغط على الخصم والانهاء من الاطراف
زمن الوحدة التدريبية	:	طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
التاريخ	:	مكان التطبيق	:	ملعب

الاجزاء الوحدة	توزيع الزمن	زمن التدريب			المحتوى	الأدوات	الغرض من التدريب
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
الاحماء	١٥ق		١	١٥ق	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم	بدون	تهنية المفاصل والعضلات
الجزء الرئيسي	٧٦ق		٢	٥ق	رونو ٨×٨ متر ٤ على ٢	اطباق – كرات قدم - قمصان	تحسين الاستلام والتمرير والضغط على الكرة
			٢×٣	١٢٠ث	تدريبات الاستلام وتسليم (١-٢) و (١-٣)	اقماع – كرات قدم	وتحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز
			١	٢٠ق	تقسمة ٨ ضد ٨ بعرض منطقة الجزاء وترك اطراف الملعب للباكين على أن يقوم الفريق المدافع بالدفاع عن عمق الملعب والترحيل تباعاً لحيازة الكرة ويهدف الفريق المهاجم لتدوير الكرة بسرعة على أن يكون الانهاء على المرمي من احدي اطراف الملعب.	كرات قدم – اهداف متحركة - قمصان	التركيز على الهجوم من الاطراف بعد تدوير الكرو فى العمق التركيز على الدفاع عن عمق الملعب ومنع الاختراق من العمق
			١	٣٠ق	تقسمة فى نصف ملعب ١١×١١ الضغط فى نص الملعب مان تو مان لمس ولعبة تنقل الكرة بين اللاعبين ثلاث لمسات ثم التصويب على المرمي من أى مكان فى نصف الملعب يجب التركيز على رقية الخصم والمساندة الدفاعية	هدف متحرك – قصمان – كرات قدم	التركيز على تضيق المساحات والاهتمام بالرقابة والضغط على الخصم
الجزء الختامى	٥ق		-	٥ق	تمرينات استرخاء وفك للعضلات	رولات	استعادة الشفاء



الوحدة التدريسية الأولى

الأهداف التدريبية	: كارديو - الاداء الخططي الهجومي - الدفاعي
طريق التدريب المستخدمة	: الفترى
مكان التطبيق	: ملعب

الأسبوع	:	الرابع
زمن الوحدة التدريبية	:	١٠٩ق
التاريخ	:	

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة		
		الراحة	التكرار	زمن الأداء					
اساتك – اطباق – حواجز – شواخص كرات	تهنية المفاصل والعضلات وعتبة الكارديو	بدون	١	٥١ق	اطالات ومرونات لجميع اجزاء الجسم وتقويات بالاستك		الاحماء	٢٠ق	
		بدون	١	٧ق	تحمل دورى جري الشبكة المتنوع	السركل (١)			
كرات قدم – قمصان	تحسين الاستلام والتمرير والانهاء فى الهجوم – الضغط على الخصم	٦٠ث	٣	٥ق	٤ ضد ٣ التركيز على دقة التمرير والاستلام الانهاء على المرمي للفريق الحائز على الكرة والتركيز على الضغط على الخصم من الفريق المدفع		الجزء الرئيسي	٨٤ق	
					السركل (٢)				
					٤ ضد ٤ على مرمين				السركل (٣)
					٦ ضد ٤ على مرمين				السركل (٤)
					تقسيمه ١١ ضد ١١ على ملعب كامل التركيز على الانهاء من اطراف الملعب بالكرات العرضية				السركل (٥)
رولات	استعادة الشفاء	-	-	٥ق	تمرنيات استرخاء وفك للعضلات		الجزء الختامى	٥ق	

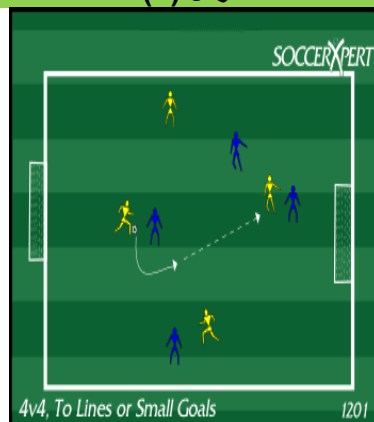
سرکل (۵)



سرکل (۴)



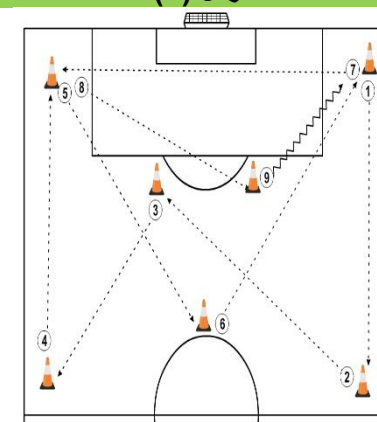
سرکل (۳)



سرکل (۲)



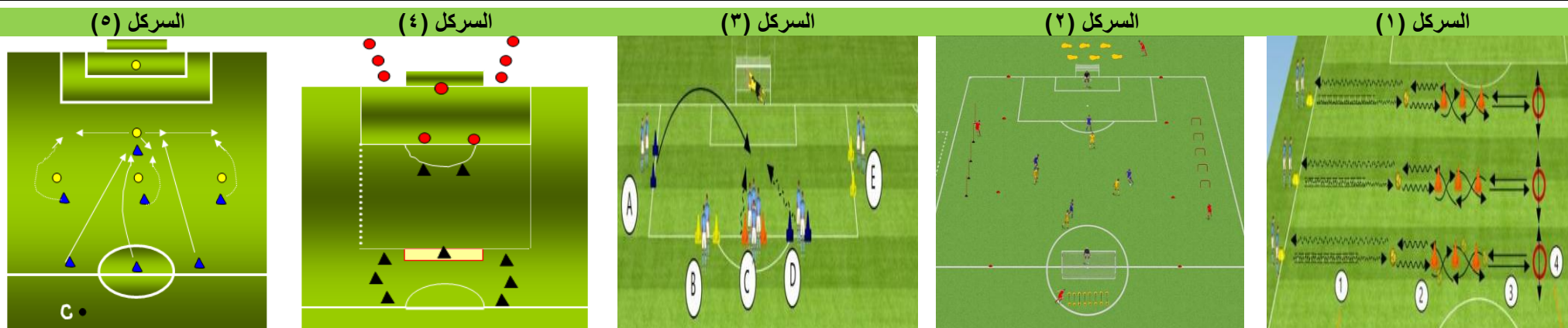
سرکل (۱)



الوحدة التدريبية الثانية تدريب جيم ٦٠ ق – الوحدة الثالثة ملعب

الأسبوع	:	الرابع
زمن الوحدة التدريبية	:	١٠٧ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	تحسين اللياقة البدنية المركبة – التمرير والتصويب وقطع الكرة
طريق التدريب المستخدمة	:	الفتري
مكان التطبيق	:	ملعب

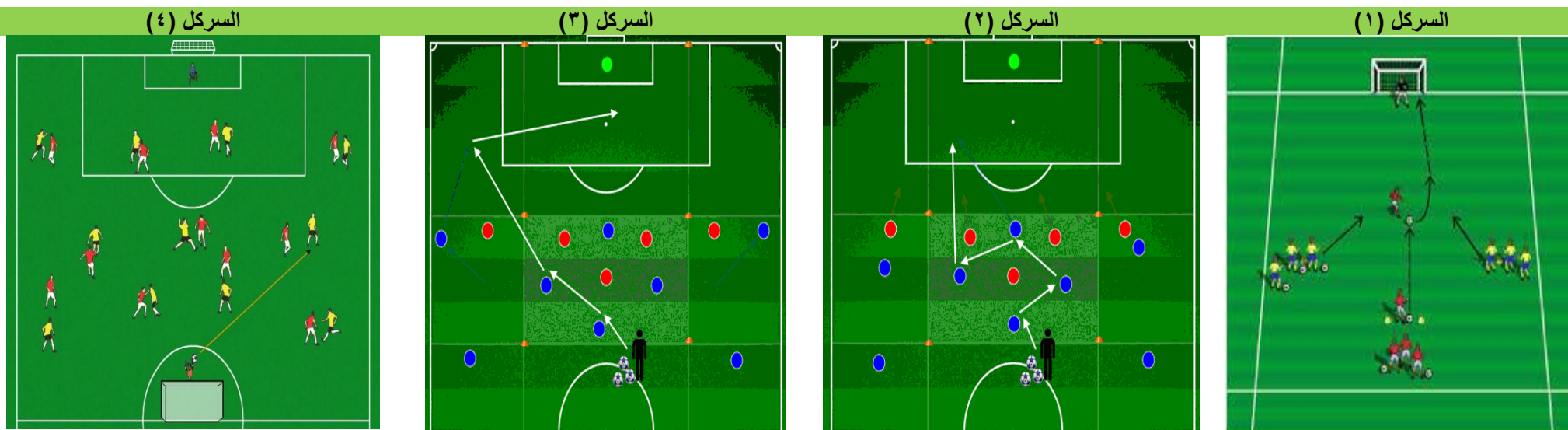
اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢١ ق	تمرنات اطالة ومرونة وتقويات بالاستك	١٠ ق	١	بدون	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين مركبات SQW	اساتك – سلم – اطباق – اقماع – كرات
		دائري : الجري الترددي على السلم ثم الجري بالكرة ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم الانطلاق السريع والعودة	١٥ ث	٦	٥٤ ث		
الجزء الرئيسي	٨١ ق	محطات : (١) ٤ ضد ٤ استحواس مع الانتهاء على المرمي (٢) الوثب من فوق الحواجز (٣) الجري متغير الاتجاه بين الاشخاص (٤) الحجل على العلامات (٥) توافقات على السلم	٣ ق	٦	٦٠ ث	تحسين مستوى اللياقة البدنية المركبة	حواجز – اشخاص – اطباق – سلم – كرات – قمصان
		الكرات العرضية الثابتة من الطرفين بالاختراق فى العمق بين المهاجم والهاف العكسي	١٥ ق	٦	تبادل ادوار	تحسين الكرات العرضية الثابتة – الانتهاء على المرمي	كرات قدم – اطباق
		تطوير أداء المهاجمين والمدافعين ملعب ٢٠×٤٠م مباراة ٢×٢ بين اللاعبين	١٥ ث	٨	٧٥ ث	تحسين المرواغة والتمرير والتصويب وقطع الكرات من المدافعين	قمصان ج هدف متحرك – كرات – اطباق
		الاختراق من وسط الملعب ١٢ لاعب ٧ ضد ٤ وحارس اللاعبين يقومون بتمرير الكرة للمهاجم وهو بدوره يقوم بتمرير الكرة للاعب مساند أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف. المدافعون يسترجعوا الكرة من المهاجمين ويعيدوها إلى المدرب.	١٥ ق	١	تبادل ادوار	تحسين الاختراق من العمق والاطراف تحسين اداء خط الظهر فى قطع الكرة والترحيل بينهم	كرات – قمصان تدريب
الجزء الختامى	٥ ق	تمرنات تهدئة	٥ ق	١	بدون	الاستشفاء	بدون



الوحدة التدريبية الرابعة

الأسبوع	: الرابع	الأهداف التدريبية	: تحسين الانتهاء فى الهجوم من العمق والاطراف
زمن الوحدة التدريبية	: ١٠٠ ق	طريق التدريب المستخدمة	: الفترى
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٣٥ ق	تمارين اطالة ومرونة وتقويات بالاستك	١٠ ق	-	بدون	تهنية العضلات	كرات قدم – اساتك – قمصان – اطباق
		مربعات روندو ٤ ضد ٢	٤ ق	٢	٦٠ ث	والمفاصل للأداء الحركي والاستلام والتمرير ودقة التصويب	
الجزء الرئيسي	٦٠ ق	التصويب على المرمي من اتجاهات مختلفة	١٥ ق	٨	تبادل ادوار	تحسين الانتهاء من العمق	قمصان – كرات – اطباق
		٦ ضد ٦ اللعب بالاختراق من منتصف الملعب من خلال التمرير السريع لتطوير إنهاء الهجمة	١٥ ق	-	تبادل ادوار	تحسين الانتهاء من اطراف الملعب	قمصان – كرات – اطباق
		نقسمة فى نصف ملعب ١١ × ١١ التحكم فى ايقاع اللعب والتركيز على التنوع بالانتهاء من العمق والاطراف كل هجمة تحدد لها طريقة نهاية	٣٠ ق	١	توقفات تعليمات المدرب	التركيز على إنهاء الهجوم	هدف متحرك – قمصان – كرات قدم
		تمرينات تهدئة	٥ ق	١	بدون	الاستشفاء	بدون



الوحدة التدريبية الخامسة الفترة الاولى جيم ٦٠ ق - الوحدة التدريبية السادسة

الأسبوع	:	الثالث
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٤ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	تحسين مستوى المهارات الاساسية وتحمل السرعة والاداء الخططي
طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
مكان التطبيق	:	ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الأداء		
الاحماء	١٠ ق	جري حول الملعب		١	١٠ ق	رفع معدلات النبض وتهنية الجسم والمدي الحركي	اساتك – عصا
	٧ ق	تدريبات اطالات ومرونة		١	٧ ق		
الجزء الرئيسي	١٧ ق	مهارات اساسية في مربعين متداخلين استلام والتمرير وتبادل المراكز		٣	٥	تحسين المهارات الاساسية	كنزات اطباق
	١٥ ق	٦ ضده اللعب بالاختراق من منتصف الملعب من خلال التمرير السريع لتطوير إنهاء الهجمة		-	١٥ ق	تحسين الانتهاء من العمق	قمصان – كرات - اطباق
	١٥ ق	٦ ضده اللعب بالانتساع في الهجوم بالانتهاء من اطراف الملعب		-	١٥ ق	تحسين الانتهاء من اطراف الملعب	قمصان – كرات - اطباق
	٢٠ ق	سمول جيم ١١ ضد ١١ على ثلث ملعب		مستمر	٢٠ ق	تحسين الاستلام والتمرير واللعب في المساحات الضيقة	هدف متحرك – قمصان
	١٠ ق	جري فارتلك		مستمر	١٠ ق	تحسين تحمل السرعة	كنزات



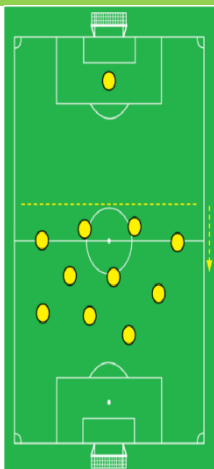
الوحدة التدريبية السابعة

الأهداف التدريبية : تحسين مركبات التحمل
طريق التدريب المستخدمة : الفترى
مكان التطبيق : ملعب

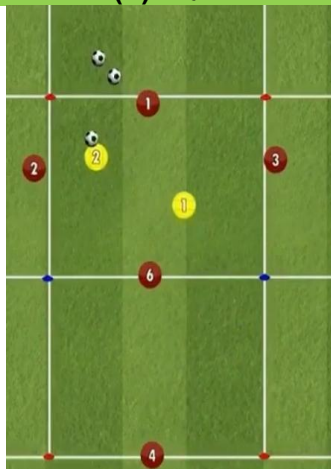
الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ اق
التاريخ :

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
اساتتك – كرات طبية - صناديق	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين تحمل القوة	بدون	١	١٠ اق	اطالات ومرونة	٢٥ ق	الاحماء
		١٥ ث	٥ × ٢٠ × ٤	١٥ اق	السركل (١) تقويات وتحمل قوة		
اقماع.	تنمية تحمل الاداء	٦٠ ث	٦	٦٠ ث	تحمل أداء جري بالكرة (٥)	السركل (٢)	الجزء الرئيسي
		٦٠ ث	٢	٥ ق	مربعات كوردينشن ٣ × ٤ × ٣	السركل (٣)	
		١ ق	٢	٥ ق	رونوم ٢ × ١ + ٤ متغير	السركل (٤)	
		١ ق	٣	٥ ق	جري (التحول من الدفاع للهجوم – التحول من الهجوم للدفاع). على الاشكال المختلفة لاسلوب الدفاع والرسم الخططي للفريق فى حالات اللعب الاربعة	السركل (٥)	
		تبادل ادوار	١	٣٠ ق	تدريبات خطوية	السركل (٦)	
اقماع.	تنمية التحمل الدورى	١ ق	٣	٥ ق			
قمصان – كرات - اهداف	تحسين النواحي الخطوية للفريق	تبادل ادوار	١	٣٠ ق			

(٥) التحول من الدفاع للهجوم والعكس



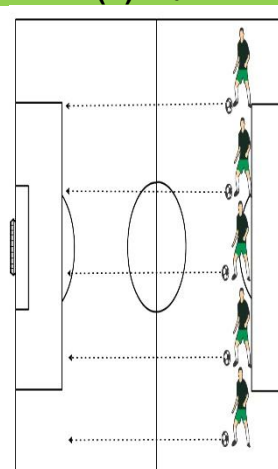
السركل (٤)



السركل (٣)



السركل (٢)



السركل (١)

- (٦) بطن
- (٧) بلنكات ثابتة
- (٨) بلنكات شغل رجلين
- (٩) طعنات بالكرات الطبية
- (١٠) تردد على الصنفا

وحدة التدريب الفترة الصباحية الثامنة / الفترة المسائية مباراة ودية

الأسبوع	: الرابع	الأهداف التدريبية	: تحسين القدرة والرشاقة – الاختراق من العمق والاطراف
زمن الوحدة التدريبية	: ٩٢ ق	طريق التدريب المستخدمة	: الفترى
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢١ ق	احماء سويدي واطالات	١٥ ق	١	بدون	تهنية القلب والعضلات والمفاصل	اساتك – حواجز –
		قفز الحواجز وتغير الاتجاه والانطلاق السريع	١٥ ث	٨	٣٠ ث	تحسين مستوى القدرة العضلية	اطباق - صناديق
الجزء الرئيسي	٦٦ ق	الجري القطرى متغير الاتجاه المسافة بين الاطباق بالعرض ٧.٥ متر وباطول ٤ متر.	١٥ ث	٨	٤٥ ث	تحسين الرشاقة الترددية	اطباق
		الجري القطرى ثم التصويب بعد المحاروة ثم الاختراق والانهاء من الكرات العرضية	١٥ ق	٦	تبادل ادوار	تحسين دقة التصويب والانهاء على المرمى	شواخص – اطباق – كرات قدم
		الاختراق من وسط الملعب ١٢ لاعب ٧ ضد ٤ وحارس اللاعبين يقومون بتمرير الكرة للمهاجم وهو بدوره يقوم بتمرير الكرة للاعب مساند أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف.	١٥ ق	١	تبادل ادوار	تحسين الاختراق من العمق والاطراف	كرات - قمصان تدريب
		المدافعون يسترجعوا الكرة من المهاجمين ويعيدوها إلى المدرب.	٣٠ ق	١	توقفات تعليمات المدرب	تحسين اداء خط الظهر فى قطع الكرة والترحيل بينهم	هدف متحرك – قصمان – كرات قدم
الجزء الختامى	٥ ق	تمرينات تهدئة	٥ ق	١	بدون	الاستشفاء	بدون

السركل (٥)



السركل (٤)



السركل (٣)



السركل (٢)



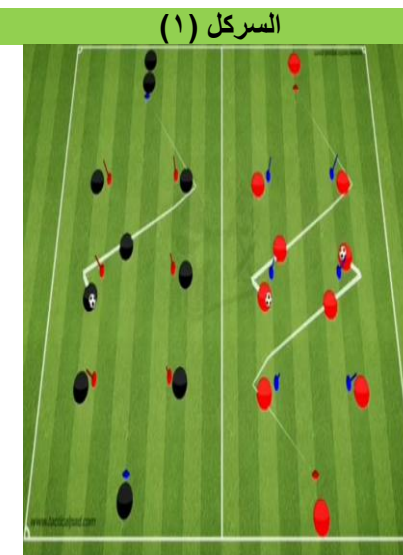
السركل (١)



الوحدة التدريبية الاولى

الأسبوع	:	الخامس
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٠ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	رفع معدلات الاداء البدني وتحسين الانتهاء من العمق وتطبيق ٣-٤-٣
طريق التدريب المستخدمة	:	الفتري
مكان التطبيق	:	ملعب

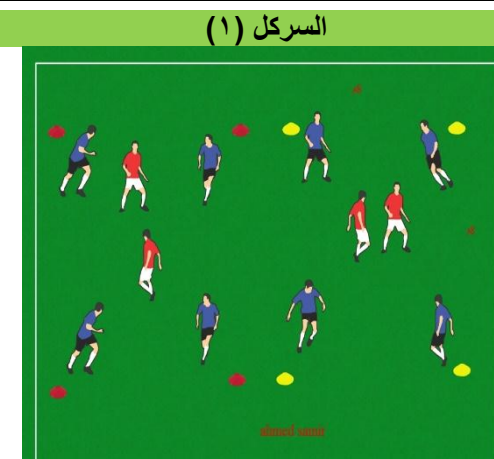
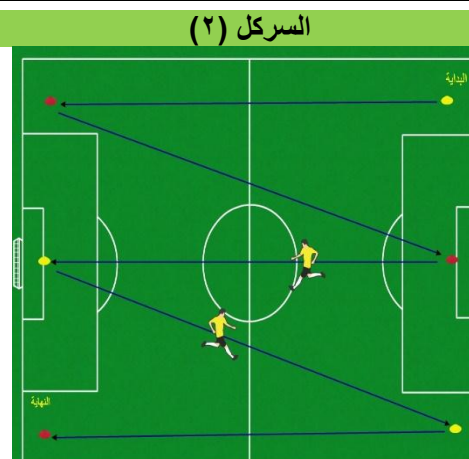
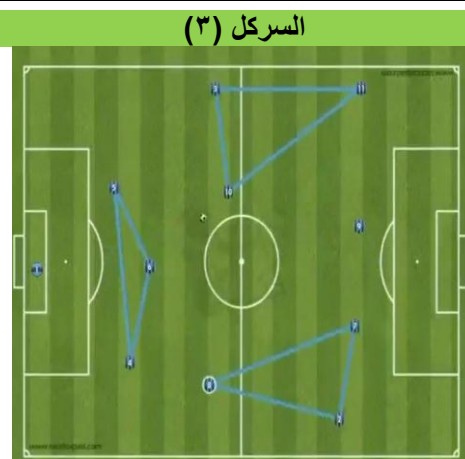
اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى			زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
		السركل		جري ٥ لفات – اطالات ومرونة	زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٣٠	السركل (١)		تدريبات تحمل اداء	١٥ ق	-	بدون	تهنية العضلات والمفاصل للأداء الحركي وتحسين المهارات الاساسية	اساتك – اطباق – كنزات
		السركل (٢)		بدني مركب	١٥ ق	٨	تبادل ادوار	اللياقة البدنية المركبة	اطواق – جواجز – كنزات – سلم – كرات
الجزء الرئيسي	٧٥ ق	السركل (٣)		٣ ضد ٣ الانتهاء على المرمي من العمق	١٥ ق	-	تبادل الادوار	تحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز والانتهاء على المرمي	قمصان – كرات قدم - اطباق
		السركل (٤)		الاتساع فى الهجوم ثم الانتهاء من العمق ٣ ضد ٢	١٥ ق	-	تبادل الادوار	تحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز والانتهاء على المرمي	قمصان – كرات قدم - اطباق
		السركل (٥)		تقسيمه خطية	٣٠ ق	١	بدون	تحسين الاستحواز	كرات - قمصان
		السركل (٥)		تدريبات استشفاء	٥ ق	١	١	الاستعادة	فوم رول



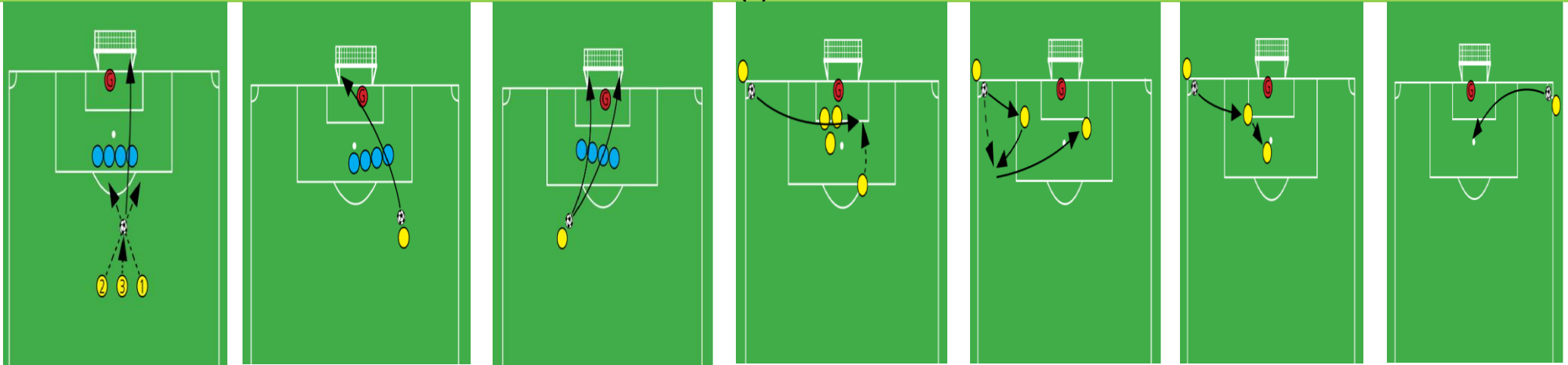
الوحدة التدريبية الثانية تدريب جيم ٦٠ ق مركبات قوة - الوحدة الثالثة ملعب

الأسبوع	:	الخامس
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٠ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	رفع معدلات مركبات التحمل والتمركز الهجومي والدفاعي – الكرات الثابتة
طريق التدريب المستخدمة	:	الفترة
مكان التطبيق	:	ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى			زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
					زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢٥ ق	السركل (١)	مربعات ٤ ضد ٢			١٠ ق	-	بدون	اساتك – اطباق – كرات – كرات قدم
			اطالات ومرونة			١٥ ق	٢	بدون	
الجزء الرئيسي	٦٥	السركل (٢)	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من لاعبين ويبدء التمرين بالجري الطولى القطرى كما هو مبين بالشكل المقابل.			١٠ ق	٦	١٥ ث	اقماع
		السركل (٣)	تحمل اداء التحول الهجومي السريع ثم الارتداد الدفاعي والتمركز			١٠ ق	١٠	١٥ ث	قمصان – كرات قدم كرات
		السركل (٤)	تقسمة خطية			٣٠ ق	١	بدون	قمصان - كرات
		السركل (٥)	تدريب على الكرات الثابتة			١٥ ق	-	تبادل ادوار	قمصان - كرات
التهنئة	٥ ق	تدريبات استشفاء			٥ ق	١	١	الاستعادة	فوم رول



السركل (٥)



الوحدة التدريبية الرابعة

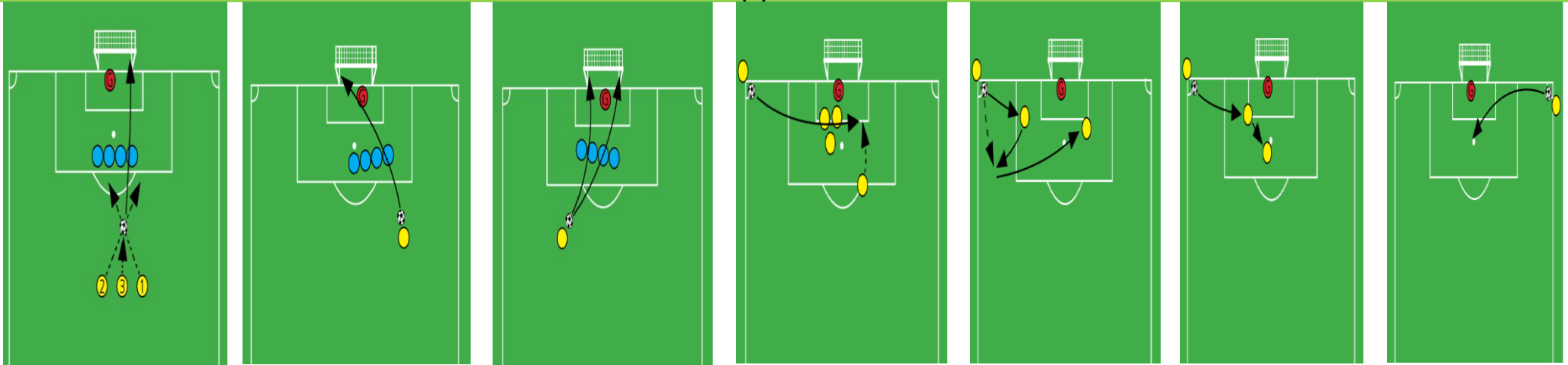
الأهداف التدريبية : رفع معدلات مركبات القوة – مهارات مركبة – خططي
طريق التدريب المستخدمة : الفترى
مكان التطبيق : ملعب

الأسبوع :
الوحدة التدريبية :
التاريخ :
الخامس :
١٥ ق

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
كنزات اطباق كرات	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز	بدون	١	١٠ ق	جري حول الملعب	٢٠ ق	الاحماء
		١ ق	٢	٤ ق	كوردينشن استلام وتمرير وتبادل مراكز		
حواجز كنزات كرات	تحسين مركبات القوة	٣٠ ث	٦	١٥ ق	الوثب فوق الحواجز ثم الاستلام والانطلاق المتعرج بالكرة ثم التصويب	٩٠ ق	الجزء الرئيسي
شواخص كنزات كرات	تحسين مركبات القوة	٣٠ ث	٦	١٥ ق	كرودينشن تصويب مع كرات عرضية		
قمصان - كرات	خططي هجوم ودفاع	بدون	١	٤٥ ق	تقسيمه خططية		
كرات - قمصان	تحسين الاداء الهجومي والدفاعي في خطط الكرات الثابتة	تبادل ادوار	١	١٥ ق	الكرات الثابتة		
فوم رول	الاستعادة	١	١	٥ ق	تدريبات استشفاء	٥ ق	التهندة



السركل (٥)



الوحدة التدريبية الخامسة جيم تحمل قوة ٦٠ ق – الوحدة السادسة ملعب

الأهداف التدريبية : تحمل سرعة – مهارات مركبة – خططي
طريق التدريب المستخدمة : الفترى مرتفع الشدة
مكان التطبيق : ملعب

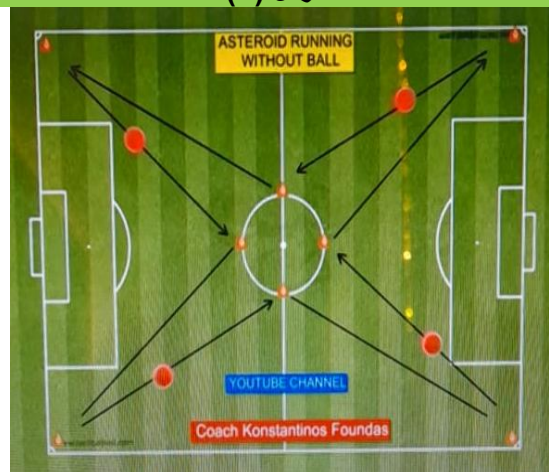
الأسبوع : الخامس
زمن الوحدة التدريبية : ١٢٠ ق
التاريخ :

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
كنازات - اساتك اطباق كرات	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز	بدون	١	٢٠ ق	اطالات ومرونة	٣٠ ق	الاحماء
		١ ق	٢	٤ ق	كوردنشن استلام وتمرير وتبادل مراكز		
اقماع	تحسين تحمل السرعة	١٢٠ ث	٦	٢٠ ق	تحمل سرعة المختلط بطريقة الفارتك	السركل (٢)	الجزء الرئيسي
قمصان – كرات - اطباق	تحسين الاداء الخططي الهجومي والدفاعي	بدون	١	٥٠ ق	جمل وتقسيمة خططية	السركل (٣)	
كرات - قمصان	تحسين الاداء الهجومي والدفاعي في خطط الكرات الثابتة	تبادل ادوار	١	١٥ ق	الكرات الثابتة	السركل (٤)	
فوم رول	الاستعادة	١	١	٥ ق	تدريبات استشفاء	٥ ق	التهدة

السركل (٣)



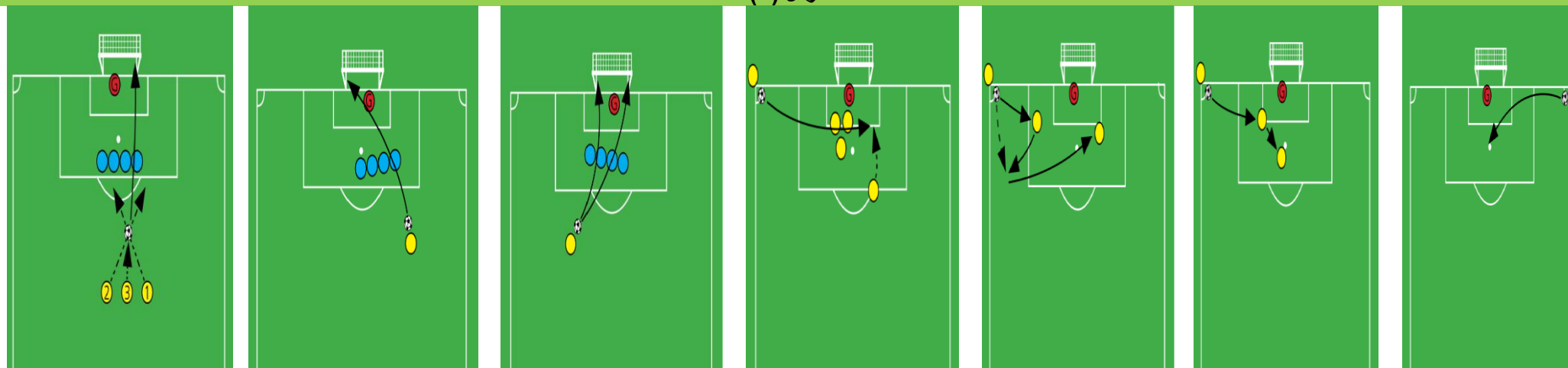
السركل (٢)



السركل (١)



السركل (٤)



الوحدة التدريبية السابعة

الأسبوع : الخامس
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
 التاريخ :
 الأهداف التدريبية :
 طريق التدريب المستخدمة :
 مكان التطبيق :
 سرعة – رشاقة – خططي :
 الفترى مرتفع الشدة - التكراري :
 ملعب :

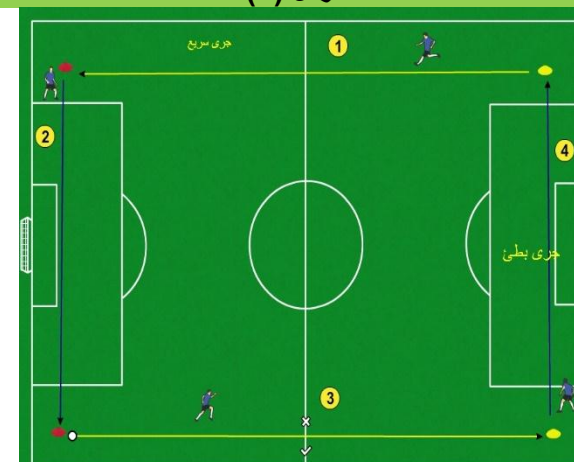
الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	توزيع الزمن	اجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار	زمن الأداء			
اطباق كرات	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير	بدون	١	١٠ ق	مربعات ٥ ضد ٢	٢٠ ق	الاحماء
		بدون	١	١٠ ق	اطالات ومرونة		
اطباق	تحسين سرعة الانطلاق سرعة رد الفعل	١٥ ث ٣٠ ث ٤٥ ث	٥ ٥ ٥	١٥ ق مجموعة الاداء مع الراحة	انطلاقات ٥ متر مع رفلنس انطلاقات ١٠ متر مع رفلنس انطلاقات ١٥ متر كع رفلنس	٦٥ ق	الجزء الرئيسي
اطباق - كنزات	تحسين الرشاقة	١٥ ث ٣٠ ث ٤٥ ث	٥ ٥ ٥	١٥ ق مجموعة الاداء مع الراحة	جري ترددي ٥x٥ متر جري متعرج جري اشكال المربع		
قمصان – كرات - اطباق	تحسين الاداء الخططي الهجومي والدفاعي	تبادل ادوار بدون	-	٢٠ ق ١٥ ق	جمل خططية تقسيمية خططية		
ثلج	الاستعادة	١	١	٥ ق	حمام ثلج	٥ ق	التهندة

الوحدة التدريبية الثامنة صباحا

الأسبوع	:	الخامس
زمن الوحدة التدريبية	:	٩٠ ق
التاريخ	:	
الأهداف التدريبية	:	تحمل أداء – مهارات مركبة – خططي
طريق التدريب المستخدمة	:	الفتري مرتفع الشدة
مكان التطبيق	:	ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			الراحة	التكرار	زمن الأداء		
الاحماء	٢٠ ق	احماء مباراة		١	٢٠ ق	تهنية العضلات ورفع معدلات النبض ٤٠ ان/ق	كنزات - اساتك اطباق كرات
الجزء الرئيسي	٦٥ ق	السركل (١) جري تحمل سرعة جري تحمل اداء	ب	مستمر بالتبال س/ب	١٠ ق ١٠ ق	تحسين مستوى تحمل السرعة والاداء	كنزات – كرات قدم
		السركل (٢) مربعات كوردينشن	بدون	١	١٠ ق	تحسين مستوى الاستلام والتمرير وتبادل المراكز	اطباق – كرات
		السركل (٣) تدريبات خطية	تبادل ادوار	١	٣٥ ق	تحسين الاداء الخططي الفردي والجماعي	قمصان – كرات - اطباق
التهديئة	٥ ق	تدريبات استشفاء	١	١	٥ ق	الاستعادة	فوم رول

السركل (١)



السركل (٢)



السركل (٣)



الوحدة التدريبية التاسعة مساءً

الأسبوع	: الخامس	الأهداف التدريبية	: بدني مهاري مركب – خططي
زمن الوحدة التدريبية	: ١٠٠ق	طريق التدريب المستخدمة	: الفترى
التاريخ	:	مكان التطبيق	: ملعب

اجزاء الوحدة	توزيع الزمن	المحتوى	زمن التدريب			الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن الأداء	التكرار	الراحة		
الاحماء	٢٠ق	جري حول الملعب	١٠ق	١	بدون	تهنية العضلات والمفاصل وتحسين الاستلام والتمرير وتبادل المراكز	كنزات اطباق كرات
		كوردينشن استلام وتمرير وتبادل مراكز فيديو (١)	٤ق	٢	١ق		
الجزء الرئيسي	٧٥ق	بدني مركب فيديو (٢)	١٢٠ث	٤	٥٤ث	تحسين اللياقة البدنية المركية	٢ سلم ٣ حواجز ٤ كنزات كرات قدم ١٢ راية او كنز
		استلام وتمرير وتبادل مراكز ثم تصويب فيديو (٣)	١٥ق	٦ تصويبات لكل لاعب	تبادل ادوار	تحسين الاداءات المهارية المركبة – الانهاء على المرمي – القوة المميزة بالسرعة	٢ شاخص ٦ اطباق كرات قدم
		تقسيمه خططية	٣٠ق	١	بدون	خططي هجوم ودفاع	قمصان - كرات
		الكرات الثابتة	١٥ق	١	تبادل ادوار	تحسين الاداء الهجومي والدفاعي في خطط الكرات الثابتة	كرات - قمصان
التهدئة	٥ق	تدريبات استشفاء	٥ق	١	١	الاستعادة	فوم رول

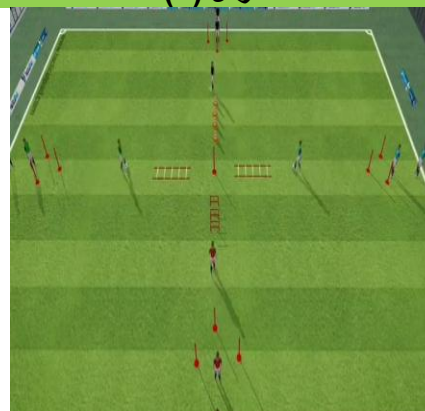
المسرل (٤)



المسرل (٣)



المسرل (٢)



المسرل (١)

