

بسم الله الرحمن الرحيم

نمونه ای از جلسه تمرین افزایش سرعت، چابکی، و شتاب



ابعاد زمین - ۱۰*۱۵ متر

سن- بالاتر از ۱۱ سال

تعداد بازیکن- ۶ نفر

مدت تمرین - ۵ دقیقه

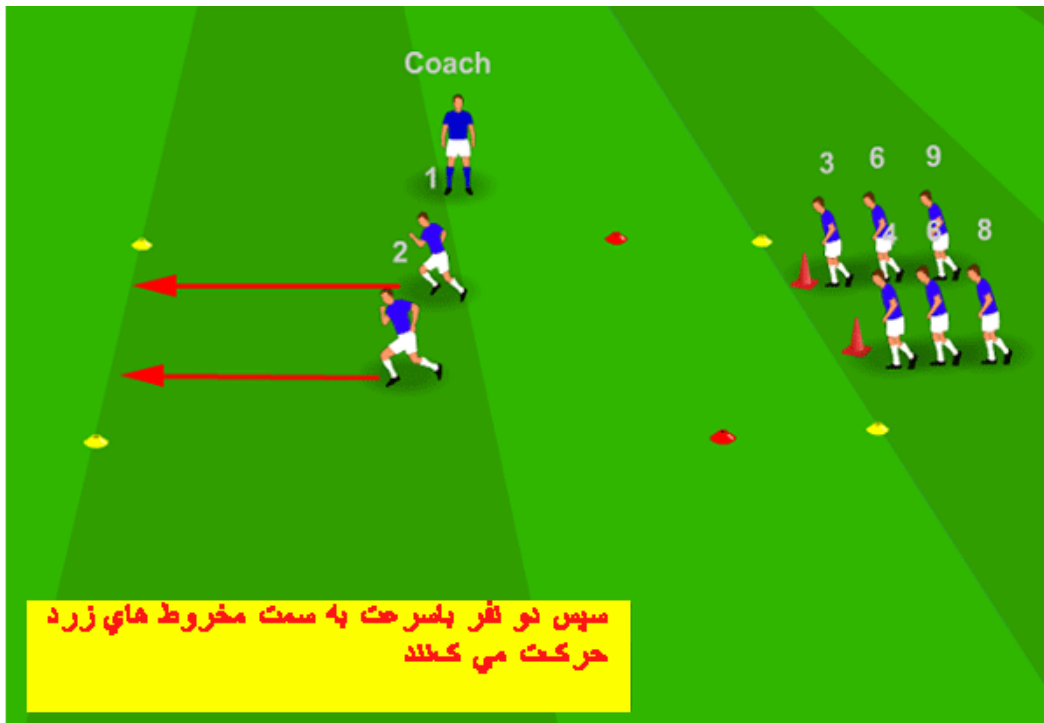
هدف- توسعه سرعت شتاب و چابکی بازیکنان همچنین تقویت عضلات در برخی حرکات با توپ داخل زمین همانند برگشت برای گرفتن توپ
آمادگی بدن علی الخصوص پاها برای انجام حداکثری سرعت- نکات مربیگری
اگر بازیکنان در هنگام برگشت به عقب با پا به مخروط ها ضربه بزنند این تمرین شباهت -
زیادی به حرکات در فوتبال خواهد داشت

تلاش ۱۰۰٪ برای انجام صحیح حرکات -

تکرار از سمت چپ و از سمت راست ۸ تعداد ۴

سیر پیشرفت - استفاده از پای ضعیف برای ضربه زدن به مخروط بزرگ







تهیه و تنظیم مجید مرتضایی