

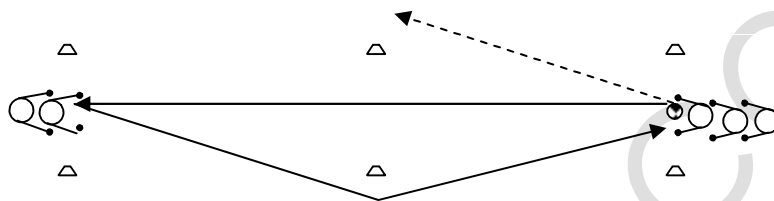
## برنامه تمرینی روزانه باشگاه پیام خراسان

تاریخ: دوشنبه 86/5/1 ساعت: 16/30 محل: چمن علوم پزشکی طراح: مجید مرتضایی

مربی:

1- 15 دقیقه دویدن همراه با حرکات کششی

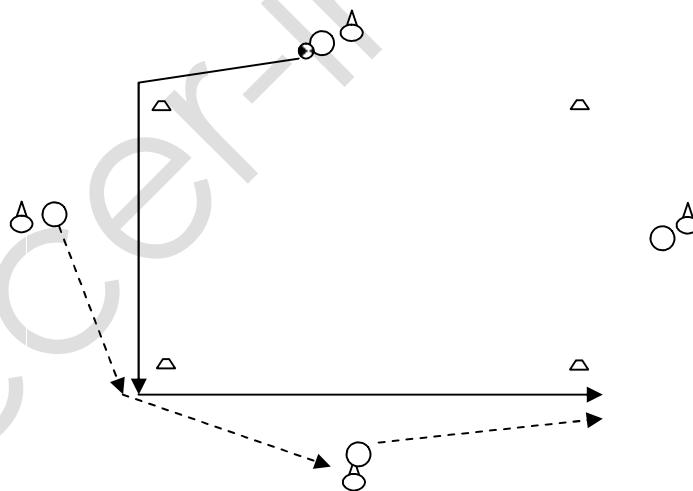
2- تمرین کنترل به طریقه زیر و با تاکید نکات مربیگری آن به مدت 10 دقیقه



ابعاد زمین: 20\*7 متر

3- تمرین کنترل به روش زیر به مدت 20 دقیقه ابعاد زمین: مربع وسط 15\*15 در فاصله 5 متری و به

فاصله 10 متری مخروط



بازیکن توپ را خارج از مربع و در فضا به نفر بعد پاس داده و خود به جای وی می رود بازیکن بعد همین

کار را تکرار مینماید.

تنوع:

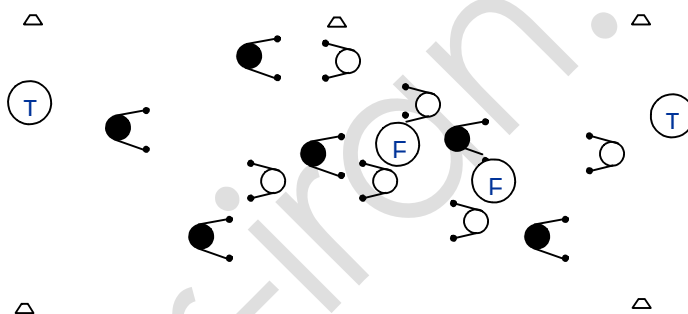
- گردش توپ از هر دو سمت

- بازیکنان ابتدا توپ را با کنترل پاس داده و سپس به صورت تکضرب

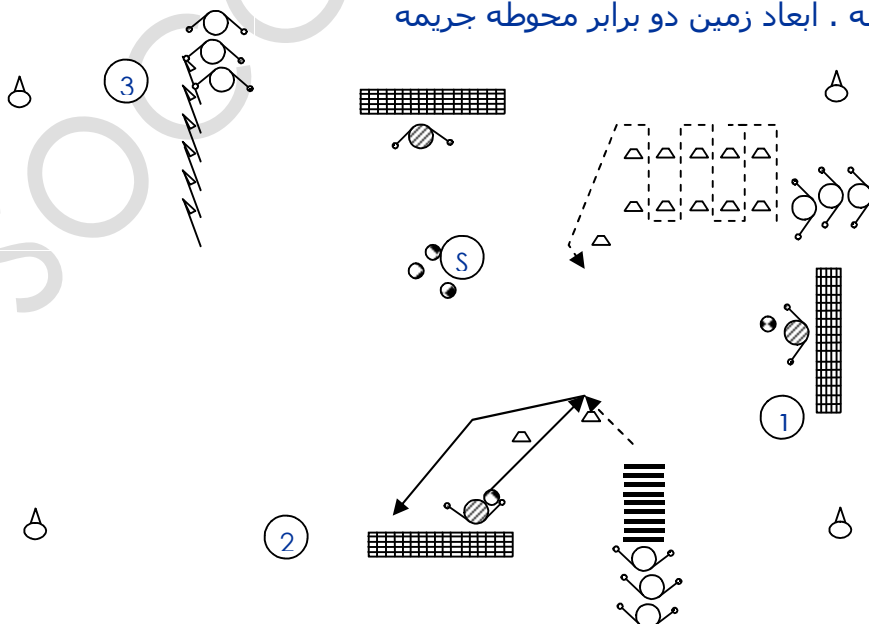
- با صدای سوت مربی جهت چرخش بازیکنان عوض می گردد
- دو مدافع در وسط قرار گرفته و گاه به گاه مسیر پاس را مسدود می کنند بازیکن صاحب توپ بلافاصله پس از دیدن این مسئله خود جهت چرخش توپ را تغییر می دهد.

نکات مربیگری:

- آگاهی محیطی
  - توجه به شدت و زمان پاس به فضا جهت نفر بعد
  - زمان حرکت بازیکن حامی جهت دریافت توپ نه خیلی زود و نه خیلی دیر
  - دیدن توپ در تمامی لحظات
  - تصمیم گیری مناسب به همراه جاگیری مناسب
- 4- تمرین حفظ توپ با تاکید بر کنترل به روش ذیل: وقت 20 دقیقه ابعاد زمین 45 \* 30



- تنوع تمرین: - بازی آزاد و رساندن توپ به بازیکنان هدف - اگر بازیکنان یک تیم بتوانند توپ را به هر دو بازیکن هدف برسانند یک امتیاز برای آنها محاسبه می گردد. - بازی حداکثر دو ضرب - بازی تکضرب
- 2- تمرین زیر به مدت 20 دقیقه . ابعاد زمین دو برابر محوطه جریمه



در مرحله اول بازیکن پس از عبور از موانع توپ ارسالی از دروازه بان را به سمت وی ضربه می زند.  
در مرحله دوم بازیکن پس از عبور از موانع توپ ارسالی دروازه بان را از میان موانع مشخص شده با یکضرب کنترل نموده و سپس به سمت دروازه ضربه می زند.  
در مرحله سوم بازیکن پس از عبور از پرچمها به سمت سرور حرکت نموده و توپ ارسالی از سرور که به صورت ضربه به زمین می باشد با ضربه روی پا از بغل به سمت دروازه ضربه می زند.

**Soccer-iran.com**

**تهیه و تنظیم : مجید مرتضایی مدرس فوتبال**