

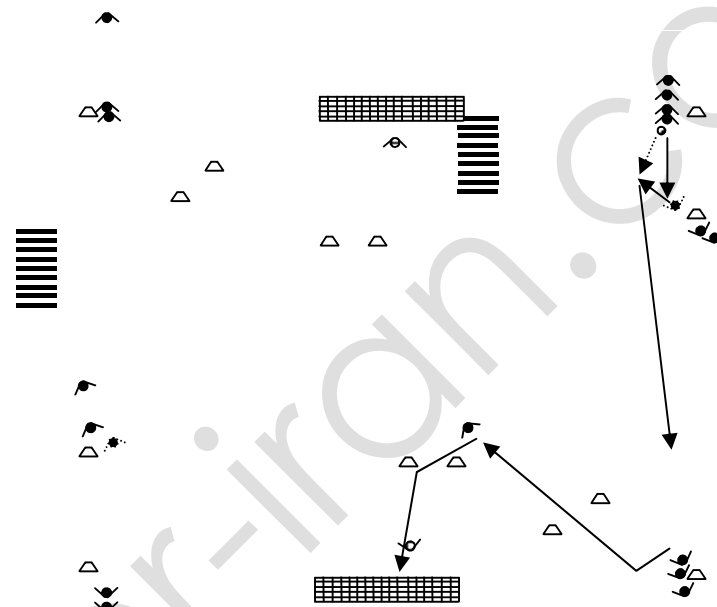
برنامه تمرینی روزانه باشگاه پیام خراسان

تاریخ: شنبه 86/5/13 ساعت: 16/30 محل: علوم پزشکی طراح: مجید مرتضایی

مربی:

1- 15 دقیقه دویدن همراه با حرکات کششی

2- انجام تمرین ذیل به مدت 20 دقیقه (ابعاد زمین دو برابر محوطه جریمه)



2- بازی دفاع من تو من به شکل زر: 9*9 در زمینی به ابعاد 30 * 45 که با دو منطقه مشخص 2 متر فاصله دقیقه 15 از انتها با یکدیگر رقابت می کنند:

شرایط:

الف: بازیکن نمی تواند با توپ شروع به حرکت کند

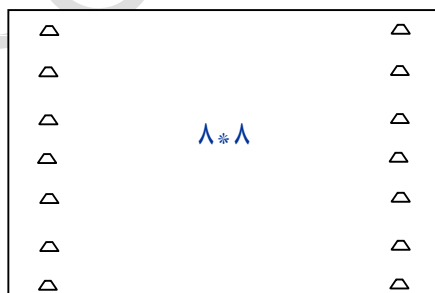
ب: بازیکنان حق تکل زدن برای قطع توپ را ندارند.

ج: اگر توپ بر روی زمین افتاد مالکیت عوض می شود

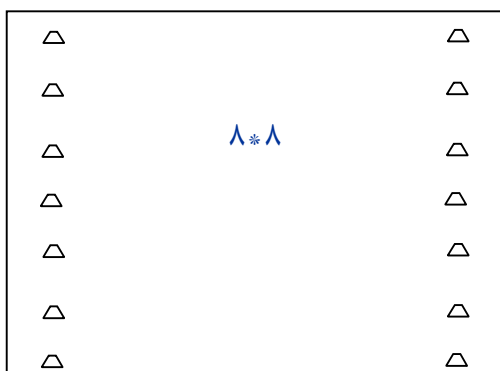
د: بازیکن فقط با استفاده از دست می تواند پاس دهد

ه: اگر یکی از بازیکنان در داخل محدوده مشخص شده

صاحب توپ شد یک گل حساب می شود.



3- انجام تمرین فوق با استفاده از پا ابعاد زمین 60*40 متر 15 دقیقه کانالهای کناری 5 متر



4- بازی زیر با تاکید بر دفاع من تو من : تعداد نفرات 6*6+2 سوئیپر+2 دروازه بان ابعاد زمین 70*40 متر

شرایط: هر مدافع یک مهاجم را حریف گیری می کند و هر تیم یک بازیکن سوئیپر دارد که حامی تیم مدافعین است.

بازی معمول فوتبال

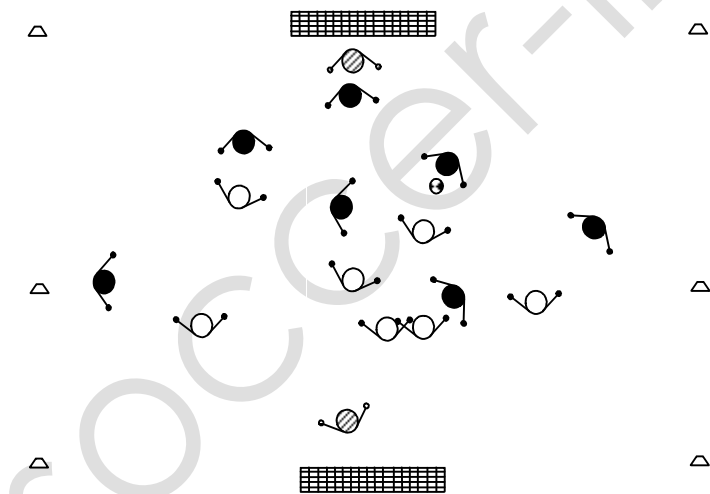
فاکتورهای کلیدی:

بازیکن چه کسی را حریف

گیری می کند؟

- چگونه حریف گیری کند؟

-وظایف در هنگامی که بدون توپ هستیم.



soccer-iran.com