

چند نمونه از تمرینات روز دنیا همراه با تصاویر  
تمرینات گرم کردن قبل از مسابقه تیم ملی انگلستان



تاریخ ۵ سپتامبر ۲۰۰۹ اندازه زمین : یک نیمه زمین فوتبال -- زمان تمرین : ۳ دقیقه تعداد بازیکنان : بیش از ۸ نفر  
: تشریح تمرین  
بازیکنان تیم ملی انگلستان به وسیله پاس به یکدیگر در گروه های ۳ و ۴ یا ۵ نفره خیلی آرام شروع به گرم کردن می کنند.  
مربی دروازه بانها آقای رابرت گرین ۱۰ دقیقه قبل از تیم به داخل زمین آمده و گرم کردن دروازه بانها را شروع می کند.  
بازیکنان ذخیره تیم نیز که به رنگ آبی مشخص شده اند در یک دایره قرار گرفته و توپ را میان خود حفظ می کنند. هدف  
این تمرینات این است که بازیکنان تیم ملی انگلستان قدم به قدم گرم شوند



تمرین دوم گرم کردن زمان ۷ دقیقه -- بازیکنان در یک خط مستقیم و تا خط انتهایی شروع به دویدن می کنند. این دویدنها به دویدن کانگرونی، ضربات سریع و ریز به زمین، تغییر سرعت، صورتهای مختلف مثل دویدن زانوبلند، پروانه از بغل دویدن و... بازیکنان ذخیره به یکدیگر پاس داده و حرکت می کنند. مربی دروازه بانها به گرم کردن دروازه بان خود ادامه می دهد.



مرحله سوم

زمان ۵ دقیقه - مربی سریعاً بازیکنان را به صورت دایره ای برای اجرای حرکات کششی به دور هم جمع می کند. تمرینات بازیکنان با فرمان مربی به صورت دویدن آرام حرکت نموده و حرکات خواسته شده، بایستی با حرارت بالا انجام گردند. مربی را انجام می دهند و به هنگام استراحت حرکات کششی را انجام می دهند.



#### مرحله چهارم

زمان ۴ دقیقه - در این زمان بازیکنان مجدداً مسیر مستقیم را شروع به حرکت نمودند و به دو خط انتهایی زمین حرکت می نمایند با این تفاوت که دویدن با انواع سرعتها را مثل دویدن تا نیمه زمین و یا دویدن تا یک سوم زمین و یا یک چهارم زمین را با سرعت بالا انجام می دهند و به دنبال آن حرکات کششی انجام می شود



مرحله پنجم

زمان ۵ دقیقه -- بازیکنان در یک زمین ۱۵\*۲۰ متر و ۵\*۵ شروع به حفظ توپ می نمایند



#### مرحله ششم

زمان ۵ دقیقه -- بازیکنان در گروههای دو نفره و به فرمان مربی از میان مخروط های قرمز عبور نموده و تا مخروط های زرد با سرعت حرکت می نمایند. فاصله مخروطهای قرمز تا زرد ۱۰ تا ۱۵ یارد است. حرکات با سرعت رو به جلو خواهد بود در منطقه مخروط های قرمز هر مرحله یک تمرین انجام می شود مثل به راست و چپ رفتن عقب عقب رفتن و بعد با سرعت رو به جلو حرکت کردن و



### مرحله هفتم

زمان ۸ دقیقه -- چهار مدافع شامل اشلی کول، جان تری، آپسون و جانسون پاس و حرکت با انواع بازی های ترکیبی متفاوت و پاس های بلند و کوتاه با یکدیگر کار می کنند. سه هافبک شامل باری، رایت فلیپس، جرارد و یا لمپارد پاس و لمپارد یا جرارد) به سمت دروازه (حرکت را تمرین می کنند. دو مهاجم شامل رونی و هسکی و یک یا دو تن از هافبکها شوت می زنند

-مجید مرتضایی مدرس فوتبال بنویسنده