

۱۴۶۹۹۹۸



۴ تا ۱۲ ساله



# برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان

میرکو مازانتینی | مترجمان: امید رفیعی، نصیبه حاتمی  
سیمون بامباردیری | ویراستار علمی: دکتر محمد خبیری



# برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای ۹ تا ۱۲ سال

تألیف: میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری

ترجمه: علی ظهیری، امید رفیعی دولت آبادی، نصیه حاتمی

سرپرست واحد گرافیک / المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد / محمودرضا لطیفی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ / محمد حتمی رازلیقی

فروش و پخش / مهدی حتمی رازلیقی

نوبت چاپ / اول ۱۳۹۷

شمارگان / ۵۰۰ نسخه

قیمت ۵۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: مازانتینی، میرکو - ۱۹۷۷ - م. Mazzantini, Mirko  
عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ها: فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان ۹ تا ۱۲ ساله [کتاب] / مولفان میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری؛  
مترجمان علی ظهیری، امید رفیعی دولت آبادی، نصیه حاتمی؛ ویراستار علمی محمد خبیری.  
مشخصات نشر: تهران: حرکت، امنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.، صورتنی، جدول (رنگی).  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۴-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیفا  
یادداشت: عنوان اصلی: u9 training program Full season acad. m.v. (practices ۲۰۰) sessions ۴۰-۱۲. ۲۰۱۳.  
موضوع: فوتبال برای کودکان - تعلیم  
موضوع: Soccer for children - Training  
موضوع: فوتبال - تمرین  
موضوع: Soccer - Exercise  
شناسه افزوده: بومباردیری، سیمونه، ۱۹۷۶ - م.  
Bombardieri, Simone  
شناسه افزوده: ظهیری، علی، ۱۳۷۰ - م. مترجم  
شناسه افزوده: رفیعی، امید، ۱۳۶۷ - م. مترجم  
شناسه افزوده: حاتمی، نصیه، ۱۳۶۷ - م. مترجم  
شناسه افزوده: خبیری، محمد، ۱۳۷۸ - م. ویراستار  
رده بندی کنگره: ۷۹۴۴/۲۰۴۱۳۹۵  
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۲



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید  
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و  
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۱۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

## توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| ۱۰ | فصل ۱: تکامل فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی در بازیکنان ۹ تا ۱۲ ساله |
| ۱۰ | بلوغ رشدی: رشد جسمانی                                              |
| ۱۱ | رشد فکری                                                           |
| ۱۲ | رشد اجتماعی                                                        |
| ۱۳ | فصل ۲: ساختار جلسات تمرین                                          |
| ۱۳ | ساختار جلسات تمرین                                                 |
| ۱۴ | ساختار تمرین:                                                      |
| ۱۵ | فصل ۳: بخش تمرینات دویدن با توپ                                    |
| ۱۶ | جلسه ۱:                                                            |
| ۱۶ | تمرین ۱: دویدن با توپ- در چهار گوشه زمین                           |
| ۱۷ | تمرین ۲: کنترل توپ و تقویت هماهنگی                                 |
| ۱۷ | تمرین ۳: کنترل نزدیک و دقت در شوت                                  |
| ۱۸ | تمرین ۴: هماهنگی و چابکی یک در مقابل یک                            |
| ۱۸ | تمرین ۵: بازی در زمین کوچک سه در مقابل سه                          |
| ۱۹ | جلسه ۲:                                                            |
| ۱۹ | تمرین ۱: گرم کردن پا به توپ و محافظت از توپ- شکارچی                |
| ۲۰ | تمرین ۲: تقویت هماهنگی                                             |
| ۲۰ | تمرین ۳: تمرین کنترل نزدیک، حرکت با پاس                            |
| ۲۱ | تمرین ۴: پا به توپ و تغییر جهت- عبور کردن یک در مقابل یک           |
| ۲۱ | تمرین ۵: ۴ دروازه- بازی ۴ در مقابل ۴ در زمین کوچک                  |
| ۲۲ | جلسه ۳:                                                            |
| ۲۲ | تمرین ۱: کنترل نزدیک و چرخش با شوت                                 |
| ۲۳ | تمرین ۲: رقابت یک در مقابل یک- حرکت پا به توپ و تغییر جهت          |
| ۲۳ | تمرین ۳: مهارت کنترل توپ و تغییر جهت                               |
| ۲۴ | تمرین ۴: هماهنگی در حمل توپ و رقابت یک در مقابل دو                 |
| ۲۴ | تمرین ۵: ترکیب و حمله ۴ در مقابل ۴ (با دروازه بان)                 |
| ۲۵ | جلسه ۴:                                                            |
| ۲۵ | تمرین ۱: عکس العمل‌های سریع پا به توپ                              |
| ۲۶ | تمرین ۳: حمل توپ با تغییر جهت‌های سریع                             |
| ۲۷ | تمرین ۴: بازی حمل توپ تیمی با شماره                                |
| ۲۷ | تمرین ۵: ۵ در مقابل ۵ با شش کانال برای حمل توپ                     |
| ۲۸ | جلسه ۵:                                                            |
| ۲۸ | تمرین ۱: تمرین حمل توپ، فریب و پاس                                 |
| ۲۹ | تمرین ۲: یک در مقابل یک "بازیکن سریع‌تر شوت می‌زند"                |
| ۲۹ | تمرین ۳: فریب، تغییر جهت و دقت در شوت                              |
| ۳۰ | تمرین ۴: یک در مقابل یک با مدافع و یک در مقابل یک با دروازه بان    |
| ۳۰ | تمرین ۵: "قوانین راگی" ۵ در مقابل ۵ (بازی در زمین کوچک)            |
| ۳۱ | فصل ۴: بخش تمرینات پاس                                             |
| ۳۳ | جلسه ۱:                                                            |
| ۳۳ | تمرین ۱: گرم کردن دو نفره با پاس برای آمادگی روانی حرکتی           |
| ۳۴ | تمرین ۲: لی لی کردن، پاس، پا به توپ و تکرار توالی                  |
| ۳۴ | تمرین ۳: دقت پاس گروه‌های دو نفره                                  |
| ۳۵ | تمرین ۴: تمرین پویای برگشت به گل ۲ در مقابل ۱                      |

|    |                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|
| ۳۵ | تمرین ۵ : مالکیت و سرعت در بازی زمین کوچک                              |
| ۳۶ | جلسه ۲ :                                                               |
| ۳۶ | تمرین ۱ : دقت و شدت پاس - "نشانه گیری هدف"                             |
| ۳۷ | تمرین ۲ : شتاب و تغییر جهت در سرعت                                     |
| ۳۷ | تمرین ۳ : پاس، حرکت و دریافت توپ در مربع                               |
| ۳۸ | تمرین ۴ : بازی پویای ۲ در مقابل ۲                                      |
| ۳۸ | تمرین ۵ : ۵ در مقابل ۵، مالکیت توپ و تغییر جهت حمله در بازی زمین کوچک  |
| ۳۹ | جلسه ۳ :                                                               |
| ۳۹ | تمرین ۱ : کار ترکیبی یک- دو، پاس و دنبال کردن                          |
| ۴۰ | تمرین ۲ : تکنیک و تعادل در تمرین پاس                                   |
| ۴۰ | تمرین ۳ : پاس دادن دایره‌ای "دریافت و رفتن"                            |
| ۴۱ | تمرین ۴ : کار ترکیبی یک- دو در دوئل دو در برابر یک                     |
| ۴۱ | تمرین ۵ : مالکیت سه تیمی "دریافت و رفتن"                               |
| ۴۲ | جلسه ۴ :                                                               |
| ۴۲ | تمرین ۱ : ۴ در مقابل ۱ مالکیت توپ- پاس دادن، دریافت توپ و سرعت در بازی |
| ۴۳ | تمرین ۲ : دو سرعت و پدالی با دروازه بان                                |
| ۴۳ | تمرین ۳ : کنترل توپ، پاس و پدالی همراه شوت به دروازه                   |
| ۴۴ | تمرین ۴ : پاس‌های ترکیبی در شرایط برتری ۳ در مقابل ۲                   |
| ۴۴ | تمرین ۵ : بازی ۷ در مقابل ۷ حفظ توپ، بازیکن هدف                        |
| ۴۵ | جلسه ۵ :                                                               |
| ۴۵ | تمرین ۱ : چالش پاس و شوت چه تعدادی.                                    |
| ۴۵ | تمرین ۲ : ایستگاه تقویت هماهنگی و پاس                                  |
| ۴۶ | تمرین ۳ : پاس، دریافت و دنبال کردن در مربع                             |
| ۴۶ | تمرین ۴ : بازی دو در مقابل یک- کارهای ترکیبی "اورلپ"                   |
| ۴۷ | تمرین ۵ : ۵ در مقابل ۵ - حفظ توپ "ته به ته زمین"                       |
| ۴۸ | جلسه ۶ :                                                               |
| ۴۸ | تمرین ۱ : دریافت، و پاس دادن "گرم کردن"                                |
| ۴۹ | تمرین ۲ : غلت زدن، دویدن، پاس سر ضرب روی هوا و دوی سرعت                |
| ۴۹ | تمرین ۳ : پاس، دریافت توپ روی هوا، حرکت پا به توپ و شوت                |
| ۵۰ | تمرین ۴ : ارسال هوایی تا منطقه انتهایی زمین در بازی زمین کوچک          |
| ۵۱ | جلسه ۷ :                                                               |
| ۵۱ | تمرین ۱ : بازی تنیس فوتبال                                             |
| ۵۲ | تمرین ۲ : پریدن، یک- دو، تغییر جهت و شوت                               |
| ۵۲ | تمرین ۳ : واکنش سریع و سرعت در رقابت یک در مقابل دو                    |
| ۵۳ | تمرین ۴ : بازی ۴ در مقابل ۳ با برتری عددی در ۳ منطقه (در زمین کوچک)    |
| ۵۴ | جلسه ۸ :                                                               |
| ۵۴ | تمرین ۱ : بازی بالا نگه داشتن توپ دو نفره روی تور                      |
| ۵۵ | تمرین ۲ : واکنش سریع، چرخش و شوت در اولین فرصت                         |
| ۵۵ | تمرین ۳ : پاس و دریافت با ارتباط کلامی خوب                             |
| ۵۶ | تمرین ۴ : بازی حمایت با بازیکن هدف "در زمین کوچک"                      |
| ۵۶ | جلسه ۹ :                                                               |
| ۵۶ | تمرین ۱ : دقت در پاس هوایی و تمام کردن به صورت سر ضرب                  |
| ۵۷ | تمرین ۲ : دقت در پاس هوایی و تمام کردن به صورت سر ضرب                  |
| ۵۸ | تمرین ۴ : ۳ در مقابل ۳ با دو بازیکن اضافه                              |

تمرین ۴ : بازی پاس و حمایت با اُورلپ (۷ در مقابل ۷ در زمین کوچک)

۵۸

جلسه ۱۰ :

۵۹

تمرین ۱ : ارسال کوتاه (پاس) از سر تا سر محوطه و گل زدن

۵۹

تمرین ۲ : پاس، پا به توپ و فشار با واکنش‌های سریع

۶۰

تمرین ۳ : پاس و دریافت "تمرین هدف متحرک"

۶۰

تمرین ۴ : بازی ۲ در مقابل ۱ در جناحین و محوطه جریمه

۶۱

تمرین ۵ : پاس، ارسال و تمام کردن ۷ در مقابل ۷ در زمین کوچک

۶۱

فصل ۵: بخش تمرینات شوت

۶۲

جلسه ۱ :

۶۴

تمرین ۱ : تمرین شوت با حرکت ترکیبی یک - دو

۶۴

تمرین ۲ : تعادل، جنبش پذیری و انعطاف پذیری برای شوت

۶۵

تمرین ۳ : تمرین شوت - ۷ ایستگاه

۶۵

تمرین ۴ : سرعت و چرخش در بازی گروهی شوت

۶۶

تمرین ۴ : بازی ۷ در مقابل ۷ "پاداش شوت" منطقه بندی در زمین کوچک

۶۶

جلسه ۲ :

۶۷

تمرین ۱ : حرکات گول زده گل زدن

۶۷

تمرین ۲ : شوت زدن به همراه هماهنگی و تعادل

۶۸

تمرین ۳ : شوت سر ضرب بدست دروازه با دویدن به شکل نیم دایره

۶۸

تمرین ۴ : ارسال و تمام کردن "تحت فشار" قرار گرفتن توسط مدافع

۶۸

تمرین ۵ : شوت سریع در بازی ۳ در مقابل ۳ در زمین کوچک

۶۹

جلسه ۳ :

۷۰

تمرین ۵ : بازی شوت نمایشی

۷۰

تمرین ۲ : تمرین هماهنگی و سرعت شوت

۷۱

تمرین ۳ : تمرین یک ضرب توپ و شوت

۷۱

تمرین ۴ : ۲ در مقابل ۱ در جناحین و ۱ در مقابل ۱ در میانه زمین

۷۲

تمرین ۵ : حریف گیری ۱ در مقابل ۱ در بازی ۴ در مقابل ۴ در زمین کوچک

۷۲

جلسه ۴ :

۷۳

تمرین ۱ : دقت در شوت با پرتاب اوت

۷۳

تمرین ۲ : بازی شوت با هماهنگی مسیر

۷۴

تمرین ۳ : پاس، دریافت و شوت هنگام چرخش

۷۴

تمرین ۴ : مسابقه سرعت، تغییر جهت و شوت

۷۵

تمرین ۵ : تمرین شوت زنی در بازی مالکیت توپ ۷ در مقابل ۷

۷۶

جلسه ۵ :

۷۶

تمرین ۱ : دربیبل، شوت، چرخش، دریافت و دوباره شوت

۷۶

تمرین ۲ : رقابت در سرعت و چابکی در رقابت شوت زدن

۷۷

تمرین ۳ : دقت در شوت - هدف گیری "گوشه‌های دروازه"

۷۷

تمرین ۴ : بازی دویدن به پشت، دربیبل و شوت

۷۸

تمرین ۵ : دقت در شوت در بازی ۶ در مقابل ۶ "در زمین کوچک"

۷۸

جلسه ۶ :

۷۹

تمرین ۱ : دقت در شوت سر ضرب - "ارسال از گوشه‌ها"

۷۹

تمرین ۲ : ایستگاه سرعت هماهنگی حلقه

۸۰

تمرین ۳ : کار ترکیبی یک - دو، دویدن نفر سوم و شوت

۸۰

تمرین ۴ : کار ترکیبی یک - دو و یک در مقابل یک

۸۱

تمرین ۵ : در اختیار داشتن بازی، حمله سریع و ضربه به دروازه

۸۱

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| ۸۲  | جلسه ۷:                                                              |
| ۸۲  | تمرین ۱: گرفتن، پرتاب کردن و شوت سر ضرب در بازی ۴ در مقابل ۴         |
| ۸۳  | تمرین ۲: چرخه چابکی با گل زدن فقط با یک ضربه                         |
| ۸۳  | تمرین ۳: پاس و شوت در تمرین شوت                                      |
| ۸۴  | تمرین ۴: ۳ در مقابل ۴ (+۲) تمرین شوت مهاجمین در مقابل مدافعین        |
| ۸۴  | تمرین ۵: ۷ در مقابل ۷ (+۶) با حمایت از کناره در بازی "در زمین کوچک"  |
| ۸۵  | جلسه ۸:                                                              |
| ۸۵  | تمرین ۱: پاس، پرتاب، چپ و دقت شوت سر ضرب                             |
| ۸۶  | تمرین ۲: غلت، پا به توپ و شوت با دروازه بان                          |
| ۸۶  | تمرین ۳: تمرین ضربه پنالتی                                           |
| ۸۷  | تمرین ۴: دوئل پویای ۱ در مقابل ۲ با ۳ گل                             |
| ۸۷  | تمرین ۵: بازی ۷ در مقابل ۷ با ۶ گل "در زمین کوچک"                    |
| ۸۸  | جلسه ۹:                                                              |
| ۸۸  | تمرین ۱: پرتاب، گرفتن، شوت سر ضرب در بازی ۴ در مقابل ۴               |
| ۸۹  | تمرین ۲: چرخش و شوت در سریع ترین زمان                                |
| ۸۹  | تمرین ۳: فریب، حرکات سریع بدن و شوت                                  |
| ۹۰  | تمرین ۴: تمرین ۳ در مقابل ۲ شوت در سریع ترین زمان                    |
| ۹۰  | تمرین ۵: بازی بین دو تیم "دقت پاس و تمام کردن"                       |
| ۹۱  | فصل ۶: بخش تمرینات فیلد                                              |
| ۹۲  | جلسه ۱:                                                              |
| ۹۲  | تمرین ۱: دقت در ضربه سر "با هدف انحن"                                |
| ۹۲  | تمرین ۲: چابکی و رقابت ضربه سر                                       |
| ۹۳  | تمرین ۳: تمرین ضربه سر شیرجه ای "دو نفره"                            |
| ۹۴  | تمرین ۴: ضربه سر ۱ در مقابل ۱ در محوطه پنالتی                        |
| ۹۴  | تمرین ۵: بازی ۶ در مقابل ۶ با ۶ بازیکن در بیرون                      |
| ۹۵  | جلسه ۲:                                                              |
| ۹۵  | تمرین ۱: بازی ۴ در مقابل ۴ تمام کردن با ضربه سر                      |
| ۹۶  | تمرین ۲: پرش، دویدن، تغییر جهت و پاس با سر                           |
| ۹۶  | تمرین ۳: دقت در ضربه سر "با هدف گوشه های دروازه"                     |
| ۹۷  | تمرین ۴: ۲ در مقابل ۱ "ضربه سر چکشی و تمام کردن"                     |
| ۹۷  | تمرین ۵: بازی "در زمین کوچک" ضربه سر با داشتن بازیکن هدف             |
| ۹۸  | جلسه ۳:                                                              |
| ۹۸  | تمرین ۱: دقت در ضربه سر "زدن توپ به تیرک افقی دروازه"                |
| ۹۹  | تمرین ۲: تمرین هماهنگی، چابکی و تعادل                                |
| ۹۹  | تمرین ۳: تمرین پاس و شوت با ضربه سر                                  |
| ۱۰۰ | تمرین ۴: پرتاب اوت، ضربه سر و ۱ در مقابل ۱                           |
| ۱۰۰ | تمرین ۵: بازی ضربه سر با بازیکن هدف "در زمین کوچک"                   |
| ۱۰۱ | فصل ۷: بخش تمرینات دریافت توپ                                        |
| ۱۰۲ | جلسه ۱:                                                              |
| ۱۰۲ | تمرین ۱: روپایی و پاس با ۳ بازیکن                                    |
| ۱۰۳ | تمرین ۲: غلت، دریافت و شوت                                           |
| ۱۰۳ | تمرین ۳: دریافت و جهت دهی با اولین ضربه                              |
| ۱۰۴ | تمرین ۴: حرکت، دریافت و کسب امتیاز در رقابت ۱ در مقابل ۱             |
| ۱۰۴ | تمرین ۵: دریافت در گوشه های زمین در بازی ۷ در مقابل ۷ "در زمین کوچک" |

جلسه ۲: ۱۰۵

تمرین ۱: تنیس فوتبال و تمرین هماهنگی ۱۰۵

تمرین ۲: دریبل، ارسال، دریافت و شوت ۱۰۶

تمرین ۳: حرکت، دریافت و شوت سر ضرب ۱۰۶

تمرین ۴: دوی سرعت، دریافت و کسب امتیاز در رقابت ۱ در مقابل ۱ ۱۰۷

تمرین ۵: تعویض بازی با مناطق پایانی "در زمین کوچک ۷ در مقابل ۷" ۱۰۷

جلسه ۳: ۱۰۸

تمرین ۱: دریافت با شکل صحیح بدن ۱۰۸

تمرین ۲: بازی هماهنگی، پاس و دریافت ۱۰۹

تمرین ۳: باز شدن برای دریافت و دریبل ۱۰۹

تمرین ۴: دریافت توپ و کسب امتیاز در بازی ۲ در مقابل ۱ ۱۱۰

تمرین ۵: فضا سازی برای دریافت توپ در بازی ۷ در مقابل ۷ ۱۱۰

جلسه ۴: ۱۱۱

تمرین ۱: دریافت پشت به دروازه، چرخش و شوت ۱۱۱

تمرین ۲: واکنش سریع، دریافت، دریبل و شوت ۱۱۲

تمرین ۳: پاس و دریافت، پیکون مانع ۱۱۲

تمرین ۴: دریافت توپ و کسب امتیاز در رقابت ۲ در مقابل ۱ ۱۱۳

تمرین ۵: بازی ۸ در مقابل ۸ با دروازه در کنار و دو محوطه حمله ۱۱۳

جلسه ۵: ۱۱۴

تمرین ۱: دریافت، دریبل و موقعیت ۱ در مقابل ۱ با دروازه بان ۱۱۴

تمرین ۲: چابکی و هماهنگی در بازی شوت در ۱۰ ۱۱۵

تمرین ۳: دریافت در حرکت و کنترل هدایت شده ۱۱۵

تمرین ۴: دریافت توپ و دریبل تحت فشار ۱۱۶

تمرین ۵: بازی ۷ در مقابل ۷ با ۴ دروازه "دریافت از پشت" ۱۱۶

فصل ۸: بخش تمرینات رویایی ۱۱۷

جلسه ۱: ۱۱۸

تمرین ۱: رویایی پیرامون موانع با ۳ بازیکن ۱۱۸

تمرین ۲: تمرین رویایی با وجود مانع و شوت ۱۱۸

تمرین ۳: عبور از بین موانع به صورت رویایی و شوت ۱۱۹

تمرین ۴: رویایی و شوت با حضور دروازه بان ۱۱۹

تمرین ۵: بازی رویایی ۵ در مقابل ۵ "در زمین کوچک" ۱۲۰

فصل ۹: بخش تمرینات پرتاب اوت ۱۲۱

جلسه ۱: ۱۲۲

تمرین ۱: دقت در پرتاب اوت "پرتاب به هدف" ۱۲۲

تمرین ۲: چرخه سرعت و چابکی به همراه پرتاب اوت ۱۲۲

تمرین ۳: دقت در پرتاب اوت "زدن توپ روی هوا" ۱۲۳

تمرین ۴: پرتاب اوت، دریافت و رقابت ۱ در مقابل ۱ ۱۲۳

تمرین ۵: بازی با دست و پا "در زمین کوچک" ۱۲۴

فصل ۱۰: برنامه حرکتی برای بازیکنان ۹ تا ۱۲ ساله ۱۲۵

برنامه حرکتی برای بازیکنان ۹ تا ۱۲ ساله ۱۲۵

توانایی‌های مبتنی بر هماهنگی ۱۲۶

تکنیک‌های اساسی در فوتبال و توانایی‌های حرکتی وابسته: ۱۲۶

جلسات آموزشی با تمرینات اختصاصی هماهنگی

۱۲۷

هماهنگی مورد نیاز برای تمرینات تکنیکی:

۱۲۸

تمایزپذیری:

۱۲۹

تمرین ۱ ضربه به توپ در فاصله‌های متغیر

۱۲۹

تمرین ۲ پاس و دریافت در مناطق مختلف با تغییر فاصله

۱۲۹

تمرین ۳ پاس هوایی و دریافت

۱۳۰

تمرین ۴ شدت پاس و توانایی دیداری - محوطه‌های رنگی

۱۳۰

تمرین ۵ دقت در تمام کردن به همراه آگاهی دیداری

۱۳۰

واکنش‌ها:

۱۳۱

تمرین ۱ : تمرین چابکی، بینایی و واکنش سریع

۱۳۱

تمرین ۲ پاس و دریافت در مناطق مشخص شده با تغییر فواصل

۱۳۱

تمرین ۳ : تمرین تغییر جهت حمله "در زمین کوچک"

۱۳۲

تمرین ۴ : بهره برداری از برتری عددی در موقعیت ۳ در مقابل ۲

۱۳۲

تمرین ۵ : تمرین پاس‌های متوالی با آگاهی و بینایی کامل

۱۳۲

تمرین ۶ : بازی مالکیت توپ پویا ۶ در مقابل ۳

۱۳۳

سازگاری و انتقال:

۱۳۳

تمرین ۱ : دریبل و پاس در "انا"

۱۳۳

تمرین ۲ : خلق ۲ گزینه پاس در زمین کوچک

۱۳۴

تمرین ۳ : دریبل و پاس درون دروازه "در زمین کوچک"

۱۳۴

تمرین ۴ : روانی - حرکتی با ۴ گل رنگی در زمین کوچک

۱۳۴

تمرین ۵ : ارسال از کناره‌ها با مناطق ۱ در مقابل ۳ در مرکز

۱۳۵

تمرین ۶ : دور زدن مانع و کنترل توپ

۱۳۵

موقعیت یابی فضایی و زمانی:

۱۳۶

تمرین ۱ : ساخت شکل با کمک یکدیگر "تمرین بینایی و آگاهی"

۱۳۶

تمرین ۲ : پاس بین بازیکنان

۱۳۶

تمرین ۳ : انداختن موانع با ضربه "در زمین کوچک"

۱۳۶

تمرین ۴ : بازی پویای ۵ در مقابل ۴ "مالکیت توپ"

۱۳۷

تمرین ۵ : بازی مالکیت پویا با ۴ دروازه

۱۳۷

تمرین ۶ : تمرین واکنش سریع ضربه سر و پاس

۱۳۷

ریتم:

۱۳۸

تمرین ۱ : تغییر ریتم بازی در ۳ منطقه "در زمین کوچک"

۱۳۸

تمرین ۲ : کنترل توپ با موانع در فواصل متغیر

۱۳۸

تمرین ۳ : کنترل توپ "ضربه به توپ با صدای سوت"

۱۳۹

تمرین ۱ : کنترل توپ، پاس، لی لی کردن و دریافت

۱۳۹

تمرین ۲ : تمرین روپایی پویا، پاس و دریافت

۱۳۹

تمرین ۳ : بازی کنترل توپ و دقت شوت

۱۴۰

تمرین ۴ : پاس تکنیکی و دریافت در مثلث

۱۴۰

تمرین ۵ : تمرین کنترل توپ دو نفره

۱۴۱

تمرین ۶ : پاس چپ، دریافت و شوت در بازی تیمی

۱۴۱

تعادل:

۱۴۲

تمرین ۱ : تقویت تغییر جهت و دریافت

۱۴۲

تمرین ۲ : تمرین ارسال و تمام کردن با ضربه سر و شوت سر ضرب

۱۴۲