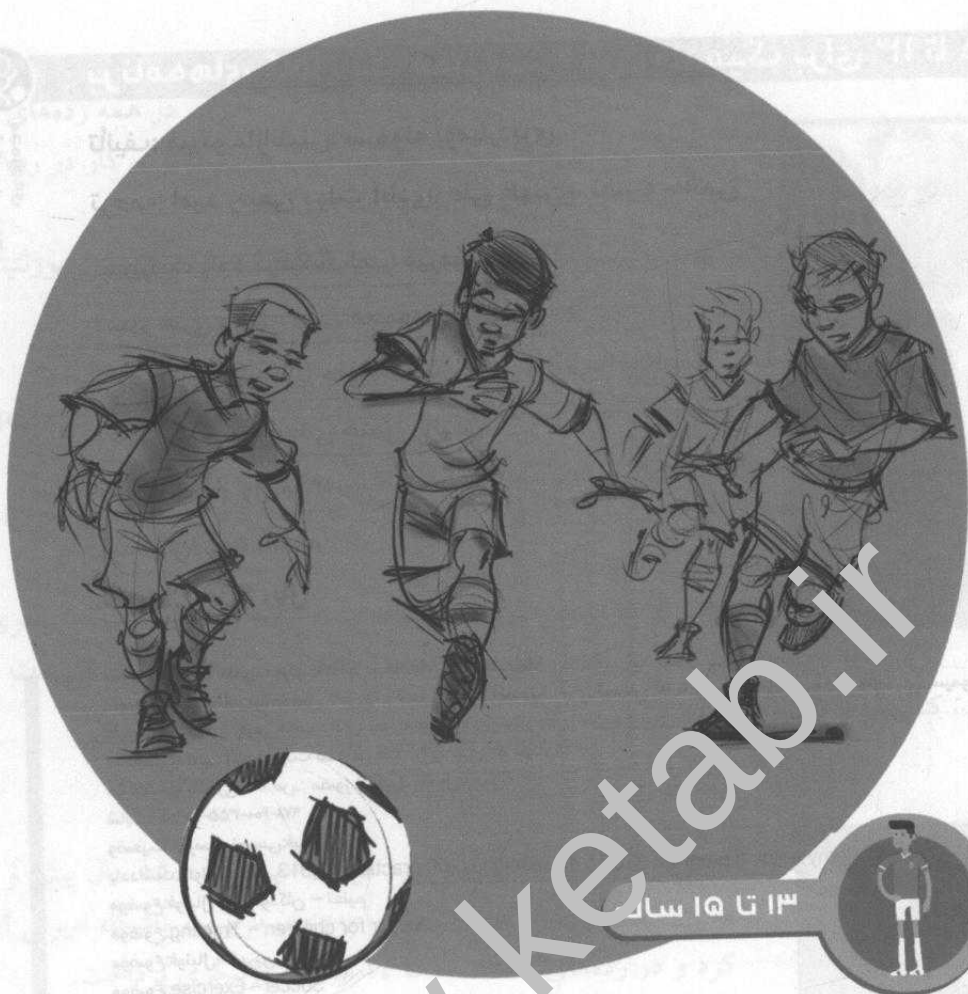


۲۶۵ ۴۸۸



۱۳ تا ۱۵ سال



برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان

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

تألیف: میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری

ترجمه: امید رفیعی دولت آبادی، علی ظهیری، 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 ۱۳۹۸

شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۹۰۰۰ ریال

سرشناس: اتسانتینی، میرکو، ۱۹۷۷ - م. Mazzantini, Mirko
عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان ۱۳ تا ۱۵ ساله/ مولفان میرکو مازانتینی، سیمونه بومباردیری؛ مترجم
علی ظهیری، امید رفیعی دولت آبادی، نصیه حاتمی؛ ویراستار علمی محمد خیبری.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.؛ ۲۰×۲۵ (مور رنگی)، جدول (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۹۰۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فبی

یادداشت: عنوان اصلی: Full season academy training program u13-15-40 sessions (soccer practices), 2013.

موضوع: فوتبال برای کودکان - تعلیم

Soccer for children - Training

موضوع: فوتبال - تمرین

Soccer- Exercise

شناسه افزوده: بومباردیری، سیمونه، ۱۹۷۶ - م. Pombardie, Simone

شناسه افزوده: ظهیری، علی، ۱۳۷۰ - مترجم

شناسه افزوده: رفیعی، امید، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: حاتمی، نصیه، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: خیبری، محمد، ۱۳۲۸ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۷۹۶/۳۳۴۲: ۱۳۹۵: ۴۱۳/۲: ۷۹۴۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۹۷۳



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 ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱ 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.

۱۳	فصل ۱
۱۳	کامل فیزیولوژیکی و روانی: خصوصیات و اجزای روش‌های تمرینی
۱۳	وغ رشدی: رشد جسمانی
۱۴	آمادگی جسمانی:
۱۸	نظریات و مفاهیم
۱۹	وانشناسی برای سنین ۱۲-۱۵
۲۱	فصل ۲
۲۱	اختار جلسات تمرین
۱۲	های کلی جلسات تمرین:
۲۲	اختار تمرین:
۲۳	فصل ۳
۲۳	سینات هفته ۱ و ۲
۲۴	لسه ۱
۲۴	گرم کردن
۲۴	دیدن با توپ- سایه دفاع
۲۵	آمادگی جسمانی
۲۵	تمرینات اینتروال- دویدن استقامتی "fartlek"
۲۵	دریبل همراه با فنی / حرکت انفجاری
۶۲	موقعیت بازی
۶۲	بازی یک در مقابل یک با دروازه‌های رنگی
۶۲	بازی ویژه
۶۲	یارگیری در بازی دریلینگ با ۶ دروازه
۲۶	سین ششم
۲۶	بازی آزاد در زمین کوچک ۲ دقیقه
۲۷	لسه دو
۲۷	گرم کردن
۲۷	دویدن با توپ و حرکت بوی
۲۸	آمادگی جسمانی
۲۸	قدرت و توان سرعتی
۲۸	بازی تیمی شوت زدن همراه با جهت
۲۹	موقعیت بازی
۲۹	عکس‌العمل سریع و قدرت تمام‌کندگی در بازی ۱ در مقابل ۲
۲۹	بازی ویژه
۲۹	بازی ۷ در مقابل ۷ در مناطق خاص
۲۹	سین ششم
۲۹	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۳۰	لسه ۳
۳۰	گرم کردن
۳۰	عکس‌العمل سریع در بازی دریلینگ همراه با فنی
۳۱	آمادگی جسمانی
۳۱	مدار سرعت
۳۱	دریلینگ بازیکن رودرو در کانال‌های یک در مقابل یک
۳۱	موقعیت بازی
۳۱	نزدیک شدن (بسته شدن) مدافعین و مبارزه یک در مقابل یک
۳۲	سین ششم
۳۲	بازی آزاد در زمین کوچک
۳۲	۲ دقیقه
۳۳	فصل ۴
۳۳	سینات هفته ۳ و ۴
۳۴	لسه ۴
۳۴	گرم کردن
۳۴	بازی تک‌ضرب همراه با حرکت ترکیبی یک‌دو
۳۴	آمادگی جسمانی
۳۴	تمرینات اینتروال- دویدن استقامتی "fartlek"
۳۵	فنی
۳۵	دریلینگ با موانع مختلف ۲
۳۶	موقعیت بازی
۳۶	دریافت توپ روی زمین همراه با یارگیری از پشت سر
۳۶	بازی ویژه
۳۶	بازیکنان هدف و یارگیری از پشت سر در بازی زمین کوچک ۳ منطقه‌ای
۳۶	سین ششم
۳۶	بازی آزاد در زمین کوچک
۳۶	۲ دقیقه

جلسه ۵	۳۷
۱. گرم کردن	۳۷
۲. آمادگی جسمانی	۳۷
۳. فنی	۳۸
۴. موقعیت بازی	۳۸
۵. بازی ویژه	۳۹
تمرین ششم	۳۹
جلسه ۶	۴۰
۱. گرم کردن تمرین	۴۰
۲. آمادگی جسمانی	۴۰
۳. فنی	۴۱
۴. موقعیت بازی	۴۱
۵. بازی ویژه	۴۲
تمرین ششم	۴۲

فصل ۵

تمرینات هفته ۶	۴۳
تمرین ششم:	۴۳
جلسه ۷	۴۴
۱. گرم کردن	۴۴
۲. آمادگی جسمانی	۴۴
۳. فنی	۴۵
۴. موقعیت بازی	۴۵
۵. بازی ویژه	۴۶
تمرین ششم	۴۶
جلسه ۸	۴۷
۱. گرم کردن	۴۷
۲. آمادگی جسمانی	۴۸
۳. فنی	۴۸
۴. موقعیت بازی	۴۹
۵. بازی ویژه	۴۹
تمرین ششم	۴۹

جلسه ۹	۵۰
۱. گرم کردن	۵۰
۲. آمادگی جسمانی	۵۰
۳. فنی	۵۱
۴. موقعیت بازی	۵۱
۵. بازی ویژه	۵۲
۲ در محوطه جریمه	۵۲
تمرین ششم	۵۲

فصل ۶

تمرینات هفته ۷ و ۸	۵۳
جلسه ۱۰	۵۴
۱. گرم کردن	۵۴
۲. آمادگی جسمانی	۵۵

۳. فنی	دریبل زدن در سرعت همراه با لایی زدن	۵۵
۴. موقعیت بازی	موقعیت یک در مقابل یک در جناحین همراه با ساتنر و تمام کردن	۵۶
۵. بازی ویژه	موقعیت یک در مقابل یک در جناحین همراه با ساتنر و تمام کردن (۲)	۵۶
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۵۶
جلسه ۱۱		۵۷
۱. گرم کردن	بازی راگی ۴ در مقابل ۴	۵۷
۲. آمادگی جسمانی	بازی مالکیت در سه منطقه همراه با ۶ دروازه رنگی (بدون وقفه)	۵۸
۳. فنی	دویدن با توپ و ارسال پاس‌های عمقی	۵۸
۴. موقعیت بازی	ایجاد فضا با ارسال پاس‌های بلند در جناحین	۵۹
۵. بازی ویژه	بازی زمین کوچک ۵ در مقابل ۵ به سبک راگی	۵۹
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۵۹
جلسه ۱۲		۶۰
۱. گرم کردن	ارسال پاس و دویدن با توپ (RWTB) در گروه‌های دو نفره	۶۰
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت تکنیک	۶۱
۳. فنی	بازیگری بازیکنی که از سمت مقابل محل توپ، بدون توپ حرکت می‌کند	۶۱
۴. موقعیت بازی	حفاظت ۴ مدافع همراه با توپ روی زمین	۶۲
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت ۴ در مقابل ۴ همراه با دروازه‌های رنگی	۶۲
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۶۲
فصل ۷		۶۳
تمرینات هفته ۱۰ و ۹		۶۳
جلسه ۱۳		۶۴
۱. گرم کردن	بازی ارسال پاس از زمین مربع ۵ در مقابل ۵	۶۴
۲. آمادگی جسمانی	تمرینات سرعتی و سرعت در حرکات ترکیبی	۶۵
۳. فنی	مربع پاس‌های قطری	۶۶
۴. موقعیت بازی	تاکتیک‌های فردی - بازیگری در موقعیت یک در مقابل یک	۶۶
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت همراه با ۳ تیم	۶۷
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۶۷
جلسه ۱۴		۶۸
۱. گرم کردن	ارسال پاس همراه با رعایت ترتیب رنگ‌ها	۶۸
۲. آمادگی جسمانی	تمرین سرعت و دریبلینگ سریع	۶۹
۳. فنی	مربع پاس و دریافت	۶۹
۴. موقعیت بازی	استقرار مدافعان در موقعیت ۲ در مقابل ۲	۷۰
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت ۲ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی	۷۰
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۷۰
جلسه ۱۵		۷۱
۱. گرم کردن	بازی مالکیت ۶ در مقابل ۶ با ارسال پاس‌های عمقی	۷۱
۲. آمادگی جسمانی	تمرین مدور و کارهای تکنیکی در گروه‌های دو نفره تحت شرایط سرعت	۷۲
۳. فنی	بازی حمایت مدافعین روی ارسال توپ‌های بلند	۷۲
۴. موقعیت بازی	موقعیت‌های یک در مقابل یک	۷۳
۵. بازی ویژه	دفاع منطقه‌ای ۱ در مقابل ۱ - ۲ در مقابل ۲	۷۳
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۷۳
فصل ۸		۷۴
تمرینات هفته ۱۲ و ۱۱		۷۴
جلسه ۱۶		۷۵
۱. گرم کردن	بازی مالکیت فعال ۳ منطقه (۳ گروه ۴ نفره)	۷۵

۷۶	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن	۲. آمادگی جسمانی
۷۶	ترکیبی یک - دو همراه با پرس نزدیک	۳. فنی بازی
۷۷	ایجاد برتری عددی (۱ در مقابل ۱) ← (۲ در مقابل ۱)	۴. موقعیت بازی
۷۷	بازی مالکیت ۳ در مقابل ۳ همراه با حمایت بازیکنان و تعویض بازی	۵. بازی ویژه
۷۷	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۷۸		جلسه ۱۷
۷۸	بازی مالکیت فعال ۶ در مقابل ۳ باهدف سرعت در بازی	۱. گرم کردن
۷۹	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۲)	۲. آمادگی جسمانی
۷۹	بازی ترکیبی یک - دو همراه با ضربه	۳. فنی
۸۰	بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با بازیکن هدف	۴. موقعیت بازی
۸۰	بازی ۳ در مقابل ۳ همراه با بازیکن هدف باهدف سرعت در بازی	۵. بازی ویژه
۸۰	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۸۱		جلسه ۱۸
۸۱	بازی مالکیت دوضرب ۵ در مقابل	۱. گرم کردن
۸۲	پرش از مانع، پاس سر ضرب و دویدن با سرعت	۲. آمادگی جسمانی
۸۲	۲ در مقابل ۱ در جناحین همراه با ساتر دقیق	۳. شرایط بازی
۸۳	ایجاد حمایت در دفاع هنگام جریان داشتن توپ در هوا همراه	۴. شرایط تاکتیکی
۸۳	بازی ۳ در مقابل ۲	با بازی سازی از در هافبک مرکزی
۸۳	بازی شوت سریع (۳ گروه ۶ نفره)	۵. بازی ویژه
۸۳	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۸۴		فصل ۹
۸۴		تمرینات هفته ۱۳ و ۱۴
۸۵		جلسه ۱۹
۸۵	بازی زمین کوچک فعال ۵ در مقابل ۳	۱. گرم کردن
۸۶	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۳)	۲. آمادگی جسمانی
۸۶	دویدن قطری همراه با ارسال پاس های عمقی	۳. فنی
۸۷	حالات مختلف بازی ۳ در مقابل ۲	۴. موقعیت بازی
۷۸	شرایط ارسال پاس در بازی زمین کوچک ۱ در مقابل ۴ (SSGs)	۵. بازی ویژه
۸۷	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۸۸		جلسه ۲۰
۸۸	بازی هندبال	۱. گرم کردن
۸۹	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۴)	۲. آمادگی جسمانی
۸۹	ارسال پاس های هوایی، دویدن قطری و ضربه های سر ضرب	۳. فنی
۹۰	بازی تحت شرایط سرعت در محوطه جریمه (۳ گروه ۳ نفره)	۴. موقعیت بازی
۹۰	بازی در زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با بازیکنان حمایتی (SSGs)	۵. بازی ویژه
۹۰	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۹۱		جلسه ۲۰
۹۱	بازی مالکیت ۳ در مقابل ۱	۱. گرم کردن
۹۲	تمرین چابکی با پرش از موانع و ارسال پاس های سر ضرب	۲. آمادگی جسمانی
۹۲	دریافت پاس های هوایی در تمرین ۲ در مقابل ۱	۳. فنی
۹۳	حمایت در منطقه دفاعی روی توپ های هوایی در مقابل ۲ مهاجم	۴. موقعیت بازی
۹۳	بازی ۴ در مقابل ۴ در منطقه حمله همراه با بازیکنان حمایتی	۵. بازی ویژه
۹۳	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم

تمرینات هفته ۱۵ و ۱۶	۹۴
جلسه ۲۱	۹۵
۱. گرم کردن	بازی ۴ در مقابل ۴ در فرم لوزی همراه با بازیکن هدف و مناطق انتهایی - ۹۵
۲. آمادگی جسمانی	ارسال پاس‌های کوتاه و بلند بین دو منطقه بارنگ‌های متفاوت - ۹۶
۳. فنی	حفاظت از توپ و ارسال پاس‌های عمقی - ۹۶
۴. موقعیت بازی	بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و ارسال پاس‌های عمقی ۹۷
۵. بازی ویژه	تدارک حمله در فضای ۳ منطقه (SSG: بازی در زمین کوچک) ۹۸
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ۹۸
جلسه ۲۳	۹۹
۱. گرم کردن	انجام حرکت رویایی در گروه‌های دو نفره - ۹۹
۲. آمادگی جسمانی	بازی ۲ در مقابل ۲ (۲) بازی ۲ در مقابل ۲ به صورت دوبل ۱۰۰
۳. فنی	پاس‌کاری سریع و حرکت ترکیبی یک - دو ۱۰۰
۴. موقعیت بازی	بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و ارسال پاس‌های عمقی ۱۰۱
۵. بازی ویژه	بازی زمین کوچک همراه با شرطی‌سازی تعداد پاس ۱۰۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ۱۰۱
جلسه ۲۴	۱۰۲
۱. گرم کردن	بازی مالکیت ۲ تیم ۱۰۲
۲. آمادگی جسمانی	تمرین حمله با ارسال پاس‌های سر ضرب ۱۰۳
۳. موقعیت بازی	بازی حمایت ۴ در مقابل ۲ ۱۰۳
۴. شرایط تاکتیکی	حرکت منسجم و فضا دفاع بدون فشار فوری روی توپ (تاخیر) ۱۰۴
۵. بازی ویژه	بازی انتقال فعال ۱۰۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ۱۰۴

فصل ۱۱

۱۰۵

تمرینات هفته ۱۷ و ۱۸	۱۰۵
جلسه ۲۵	۱۰۶
۱. گرم کردن	۴ در مقابل ۴ همراه با ارسال پاس‌های بلند دقیق ۱۰۶
۲. آمادگی جسمانی	دویدن با توپ و بدون توپ در گروه‌های دو نفره ۱۰۷
۳. فنی	ارسال پاس‌های هوایی دقیق در گروه‌های دو نفره ۱۰۷
۴. موقعیت بازی	دریافت پاس‌های بلند و حفاظت از توپ ۱۰۸
۵. بازی ویژه	ارسال پاس‌های بلند، ساتر و در نهایت بازی زمین کوچک در ۷ منطقه ۱۰۸
تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۰۸
جلسه ۲۶	۱۰۹
۱. گرم کردن بازی ارسال پاس‌های بلند ۴ در مقابل ۴ همراه با حمایت بازیکنان و دروازه‌بان ۱۰۹	
۲. آمادگی جسمانی	دویدن و تغییر جهت ۱۱۰
۳. فنی	دریافت پاس‌های بلند در حرکت ۱۱۰
۴. موقعیت بازی	دریافت پاس بلند مستقیم همراه با یک بازی ۲ در مقابل ۱ در محوطه جریمه ۱۱۱
۵. بازی ویژه	همراه با پاس‌های بلند در یک بازی زمین کوچک ۷ در مقابل ۷ ۱۱۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ۱۱۱
جلسه ۲۷	۱۱۲
۱. گرم کردن	بازی ۲ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و یک بازیکن خنثی ۱۱۲
۲. آمادگی جسمانی	سرعت و آموزش در مدار چابکی ۱۱۳
۳. فنی	بازی عکس‌العمل سریع فعال ۲ در مقابل ۲ ۱۱۳
۴. موقعیت بازی	شوت زدن همراه با فشار و بدون فشار ۱۱۴
۵. بازی ویژه	تمرین دفاع منطقه‌ای (۴ در مقابل ۶ و ۶ در مقابل ۴) ۱۱۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ۱۱۴

۱۱۵	تمرینات هفته ۱۹ و ۲۰
۱۱۶	جلسه ۲۸
۱۱۶	گرم کردن
۱۱۶	بازی مالکیت و حمایت ۵ در مقابل ۵
۱۱۷	۲. آمادگی جسمانی
	۳. فنی
	ایجاد زاویه‌ها به منظور حمایت همراه با حرکات مناسب از سمت
۱۱۷	مدافعان و هافبک‌های مرکزی
۱۱۸	۴. موقعیت بازی
۱۱۸	حرکت ترکیبی یک - دو در بازی زمین کوچک با مناطق انتهایی
۱۱۸	۵. بازی ویژه
۱۱۸	بازی ۵ در مقابل ۵ با مناطق انتهایی و بازیکنان حمایتی
۱۱۸	تمرین ششم
۱۱۸	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۱۹	جلسه ۲۹
۱۱۹	۱. گرم کردن
۱۱۹	ارسال پاس و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن
۱۲۰	۲. آمادگی جسمانی
۱۲۰	دویدن سریع همراه با آگاهی بصری و مسابقه آزمایشی دوی سرعت
۱۲۰	۳. فنی
۱۲۰	شوت زدن پس از دریبل به سمت داخل
۱۲۱	۴. موقعیت بازی
۱۲۱	بازی مالکیت فعال ۵ در مقابل ۳ همراه با دروازه بان هدف
۱۲۱	۵. بازی ویژه
۱۲۱	بازی‌های ۴ در مقابل ۴ همراه با شرطی‌سازی تعداد پاس
۱۲۱	تمرین ششم
۱۲۱	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۲۲	جلسه ۳۰
۱۲۲	۱. گرم کردن
۱۲۲	بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با حرکات کشویی
۱۲۳	۲. آمادگی جسمانی
۱۲۳	مسابقه شوت همراه با چابکی و هماهنگی
۱۲۳	۳. موقعیت بازی
۱۲۳	ایجاد فضا همراه با حرکات کشویی
۱۲۴	۴. شرایط تاکتیکی
۱۲۴	حرکات منسجم در منطقه دفاعی
۱۲۴	۵. بازی ویژه
۱۲۴	انجام حرکات کشویی و ترکیبی یک - دو نزدیک به محوطه جریمه
۱۲۴	تمرین ششم
۱۲۴	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

۱۲۵	تمرینات هفته ۲۱ و ۲۲
۱۲۶	جلسه ۳۱
۱۲۶	۱. گرم کردن
۱۲۶	پاس‌های متوالی با ۴ رنگ
۱۲۷	۲. آمادگی جسمانی
۱۲۷	پاس، دویدن سریع، چرخش، دریافت و ارسال پاس
۱۲۷	۳. فنی
۱۲۷	پاس روبه جلو، موانع چابکی و شوت به سمت دروازه
۱۲۸	۴. موقعیت بازی
۱۲۸	مبارزه فعال یک در مقابل یک
۱۲۸	۵. بازی ویژه
۱۲۸	شوت‌های سریع در مناطق کوچک (۶ در مقابل ۶)
۱۲۸	تمرین ششم
۱۲۸	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۲۹	جلسه ۳۲
۱۲۹	۱. گرم کردن
۱۲۹	بازی ۴ در مقابل ۴ همراه با عکس‌العمل‌های سریع
۱۳۰	۲. آمادگی جسمانی
۱۳۰	دویدن سریع، دریافت و ارسال پاس به صورت مثلث
۱۳۰	۳. فنی
۱۳۰	شوت زدن از زوایای مختلف
۱۳۱	۴. موقعیت بازی
۱۳۱	بازی زمین کوچک فعال ۳ در مقابل ۲
۱۳۱	۵. بازی ویژه
۱۳۱	بازی زمین کوچک ۵ در مقابل ۵ همراه با بازیکنان حمایتی سر زن
۱۳۱	تمرین ششم
۱۳۱	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۳۲	جلسه ۳۳
۱۳۲	۱. گرم کردن
۱۳۲	بازی یک در مقابل یک همراه با انواع فریب‌ها و حرکات تکنیکی
۱۳۲	به منظور عبور از مدافع
۱۳۳	۲. آمادگی جسمانی
۱۳۳	پاس‌کاری سر ضرب به شکل مثلث
۱۳۳	۳. فنی
۱۳۳	شوت زدن از زوایای مختلف

۱۳۴	بازی ترکیبی سریع ۶ در مقابل ۶	۴. موقعیت بازی
۱۳۴	بازی انتقال فعال ۸ در مقابل ۸	۵. بازی ویژه
۱۳۴	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم

۱۳۵

فصل ۱۴

۱۳۵	تمرینات هفته ۲۳ و ۲۴	تمرینات هفته ۲۳ و ۲۴
۱۳۶	جلسه ۳۴	جلسه ۳۴
۱۳۶	۱. گرم کردن	دریبلینگ و روپایی زدن با پای ضعیفتر
۱۳۷	۲. آمادگی جسمانی	مسابقه ارسال پاس‌های سریع
۱۳۷	۳. فنی	۳ تمرین برای بهبود شوت‌های سر ضرب
۱۳۸	۴. موقعیت بازی	بازی چابکی ۲ در مقابل ۲ همراه با ۴ دروازه‌بان
۱۳۸	۵. بازی ویژه	۶ در مقابل ۶ همراه با ۶ ایستگاه دریبل
۱۳۸	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۳۹	جلسه ۳۵	جلسه ۳۵
۱۳۹	۱. گرم کردن	ارسال پاس‌های آگاهانه متوالی با ۴ رنگ
۱۴۰	۲. آمادگی جسمانی	یک - دو و شوت ۲۰ متر دویدن سریع
۱۴۰	۳. فنی	دریافت کردن و شوت زدن در جلوی دروازه
۱۴۱	۴. موقعیت بازی	مبارز یک در مقابل یک همراه با شوت و دریبل
۱۴۱	۵. بازی ویژه	بازی در پشت همراه با ۶ ایستگاه دریبل
۱۴۱	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۲	جلسه ۳۶	جلسه ۳۶
۱۴۲	۱. گرم کردن	دریبلینگ و فریب زدن گره‌های دو نفره
۱۴۳	۲. آمادگی جسمانی	پاس و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن (۲)
۱۴۳	۳. فنی	آگاهی و تغییر جهت متوالی با توپ
۱۴۴	۴. موقعیت بازی	حرکات ترکیبی جمعی همراه با دیدن اورلپ، ساتر و در
۱۴۴	نهایت‌گشودن دروازه	بازی ساتر و گشودن دروازه ۶ در مقابل ۵ منطقه
۱۴۴	۵. بازی ویژه	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۴	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

۱۴۵

فصل ۱۵

۱۴۵	تمرینات هفته ۲۵ و ۲۶	تمرینات هفته ۲۵ و ۲۶
۱۴۶	جلسه ۳۷	جلسه ۳۷
۱۴۶	۱. گرم کردن	روپایی زدن، کنترل، حرکات انفجاری کوتاه در دریبلینگ
۱۴۷	۲. آمادگی جسمانی	دویدن سریع و چابکی همراه با ساتر و ضربه سر
۱۴۷	۳. فنی	دریافت توپ در موقعیت پشت به دروازه و شوت زدن
۱۴۸	۴. موقعیت بازی	دریافت توپ در حالت پشت به دروازه در یک مبارزه یک در مقابل یک به منظور ضربه به دروازه
۱۴۸	۵. بازی ویژه	بازی ۵ در مقابل ۵ (پاس به کاپیتان)
۱۴۸	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۹	جلسه ۳۸	جلسه ۳۸
۱۴۹	۱. گرم کردن	آگاهی و دریافت توپ با سینه
۱۴۹	۲. آمادگی جسمانی	دویدن با توپ (RWTB) و ارسال پاس در دایره با حرکت ترکیبی یک - دو
۱۵۰	۳. فنی	پاس و دریافت همراه با یک مانع
۱۵۰	۴. موقعیت بازی	بازی ۲ در مقابل ۱ همراه با حفاظت از توپ
۱۵۱	۵. بازی ویژه	پاس‌کاری سریع همراه با دونده‌های بیرونی
۱۵۱	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

جلسه ۳۹	۱۵۲
۱. گرم کردن	دویدن با توپ (RWTB) و محافظت از آن، "ضربه زدن توپ به بیرون" --- ۱۵۲
۳. فنی	دریافت و شوت از روی لبه محوطه جریمه --- ۱۵۳
۴. موقعیت بازی	حرکات هافبک‌های مرکزی زمانی که مالک توپ نمی‌باشند --- ۱۵۴
۵. بازی ویژه	دریافت پاس‌های بلند دقیق و سانتر --- ۱۵۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۵۴

۱۵۵

فصل ۱۶

تمرینات هفته ۲۷ و ۲۸	۱۵۵
جلسه ۴۰	۱۵۶
۱. گرم کردن	پاس‌کاری و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن (۳) --- ۱۵۶
۲. آمادگی جسمانی	عکس‌العمل و دویدن سریع در مبارزه یک در مقابل یک همراه با توپ --- ۱۵۷
۳. فنی	دریافت همراه با آگاهی محیطی مناسب و فرم بدنی صحیح --- ۱۵۷
۴. موقعیت بازی	دریافت و محافظت از توپ یک در مقابل یک --- ۱۵۸
۵. بازی ویژه	بازی ۸ در مقابل ۸ در ۳ منطقه --- ۱۵۸
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۵۸
جلسه ۴۱	۱۵۹
۱. گرم کردن	بازی پرتاب و سر زدن --- ۱۵۹
۲. آمادگی جسمانی	اجداد سریع در یک بازی ۳ منطقه --- ۱۶۰
۳. فنی	ضربه سر در حال دویدن همراه با دروازه‌های کوچک --- ۱۶۰
۴. موقعیت بازی	دریافت و خدمت از توپ یک در مقابل یک --- ۱۶۱
۵. بازی ویژه	بازی تمام کردن با ضربه سر ۵ در مقابل ۵ --- ۱۶۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۶۱
جلسه ۴۲	۱۶۲
۱. گرم کردن	رقابت تنیس فوتبالی ۲۰ در مقابل ۲۰ --- ۱۶۲
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت، چابکی و هماهنگی --- ۱۶۳
۳. فنی	حفظ توپ در هوا با ضربات سر همراه با ۳ بازیکن --- ۱۶۳
۴. موقعیت بازی	تمام‌کنندگی با ضربه سر همراه با بازیکن حمایتی --- ۱۶۴
۵. بازی ویژه	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۶۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۶۴

۱۶۵

فصل ۱۷

تمرینات هفته ۲۹ و ۳۰	۱۶۵
جلسه ۴۳	۱۶۶
۱. گرم کردن	دفاع از دروازه در بازی یک در مقابل یک --- ۱۶۶
۲. آمادگی جسمانی	بازی مالکیت و تمرینات قدرتی --- ۱۶۷
۳. فنی	حفظ توپ در هوا با ضربات سر همراه با ۴ بازیکن --- ۱۶۷
۴. موقعیت بازی	۲ در مقابل ۱ همراه با مدار چابکی و ارسال پاس با ضربه سر --- ۱۶۸
۵. بازی ویژه	بازی ضربات سر با ۴ رنگ ۲۰ دقیقه --- ۱۶۸
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۶۸
جلسه ۴۴	۱۶۹
۱. گرم کردن	دفاع از دروازه با استفاده از فرم بدنی مناسب --- ۱۶۹
۲. آمادگی جسمانی	تمرینات حرکتی همراه با مبارزه دو در مقابل یک --- ۱۷۰
۳. فنی	تمرینات سانتر و سر زدن همراه با ۴ دروازه --- ۱۷۰
۴. موقعیت بازی	بازی تیمی سانتر و ضربه سر --- ۱۷۱
۵. بازی ویژه	شوت از مسافت دور همراه با ۶ دروازه در یک بازی زمین کوچک ۳ منطقه‌ای --- ۱۷۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه --- ۱۷۱

جلسه ۴۵	۱۷۲
۱. گرم کردن	رقابت پرش، حرکت ضربدر و ضربه سر
۲. آمادگی جسمانی	دویدن از میان موانع عمودی و ضربه سر ضرب
۳. فنی	موقعیت تدافعی به منظور جلوگیری از شوت
۴. موقعیت بازی	حرکات تاکتیکی جمعی
۵. بازی ویژه	۶ در مقابل ۶ همراه با بازیکنان حمایتی در خارج
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

فصل ۱۸	۱۷۵
تمرینات اضافی	قدرت، استقامت و سرعت
تمرینات قدرتی	
تمرین ۱	مدار پرش و ارسال پاس‌های سر ضرب
تمرین ۲	سانتر و ضربه سر در حین دویدن
تمرین ۳	روپایی زدن در گروه‌های دو نفره
تمرین ۴	مدار تکنیکی فعال
تمرین ۵	همبندت قدرتی و مبارزه یک در مقابل یک
تمرین ۶	ایستگاه تمرینات قدرتی
تمرینات استقامتی	
تمرین ۱	باری مالکیت استقامتی
تمرین ۲	تغییر جهت و زدن در سرعت
تمرین ۳	بازی زمین کوچک ۲ در مقابل ۳ با شدت بالا
تمرین ۴	بستن فضا و تهاجم در مقابل ۵
تمرین ۵	دایره مالکیت همراه با صدای غان رنگی
تمرین ۶	عکس‌العمل سریع در مبارزه یک در مقابل یک
تمرینات سرعت	
تمرین ۱	عکس‌العمل‌های سریع همراه با تغییر جهت در بازی زمین کوچک
تمرین ۲	بازی سایه دریبل
تمرین ۳	دویدن سریع همراه با عکس‌العمل سریع
تمرین ۴	سرعت عکس‌العمل در مبارزه یک در مقابل یک
تمرین ۵	شتاب در مبارزه دو در مقابل یک
تمرین ۶	تمرین افزایش و کاهش شتاب
تمرین ۷	افزایش و کاهش شتاب در مبارزه یک در مقابل یک
تمرین ۸	افزایش شتاب، کاهش شتاب و سرعت عکس‌العمل