



المخطط العام لبرنامج الإعداد
لنادي صحار الرياضي
٢٠١٤ / ٢٠١٥م



إعداد المدرب : خليفة الشيلي

ملاحظات	الفترة (مساءً)	شهر سبتمبر (٩)	الأيام	تاريخ	الفترة (مساءً)	شهر أغسطس (٨)	الأيام	تاريخ	الفترة (مساءً)	شهر يوليو (٧)	الأيام	تاريخ
	٧:٣٠	مرحلة المنافسات	سبت	١	٧:٣٠	تدريب - المجمع	اربعاء	١			احد	١
	٧:٣٠	تدريب	احد	٢	٧:٠٠	مباراة - المجمع	خميس	٢			اتنين	٢
	٧:٣٠	تدريب	اتنين	٣	راحيصة	راحيصة	جمعة	٣			ثلاثاء	٣
	٤:٠٠	سفر إلى مسقط	ثلاثاء	٤	٧:٣٠	مرحلة ما قبل المنافسة	سبت	٤			اربعاء	٤
	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٥	٧:٣٠	تدريب	احد	٥			خميس	٥
	٧:٠٠	مباراة	خميس	٦	٧:٠٠	مباراة	اتنين	٦	٧:٠٠	الاجتماع بلاعنين	جمعة	٦
	٧:٣٠	راحيصة	جمعة	٧	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	٧	٧:٣٠	مرحلة الإعداد العام	سبت	٧
	٧:٣٠	تدريب	سبت	٨	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٨	٧:٣٠	تدريب	احد	٨
	٧:٣٠	تدريب	احد	٩	٧:٠٠	مباراة	خميس	٩	٧:٣٠	تدريب	اتنين	٩
	٧:٣٠	تدريب	اتنين	١٠	راحيصة	راحيصة	جمعة	١٠	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	١٠
	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	١١	٧:٣٠	تدريب	سبت	١١	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	١١
	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	١٢	٧:٣٠	تدريب	احد	١٢	٧:٣٠	تدريب	خميس	١٢
	٧:٠٠	مباراة	خميس	١٣	٧:٠٠	مباراة	اتنين	١٣	راحيصة	راحيصة	جمعة	١٣
	٧:٣٠	راحيصة	جمعة	١٤	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	١٤	٧:٣٠	تدريب	سبت	١٤
	٧:٣٠	تدريب	سبت	١٥	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	١٥	٧:٣٠	تدريب	احد	١٥
	٧:٣٠	تدريب	احد	١٦	٧:٠٠	مباراة	خميس	١٦	٧:٣٠	تدريب	اتنين	١٦
	٧:٣٠	تدريب	اتنين	١٧	راحيصة	راحيصة	جمعة	١٧	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	١٧
	٧:٠٠	سفر إلى مسقط	ثلاثاء	١٨	٧:٣٠	تدريب	سبت	١٨	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	١٨
	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	١٩	٧:٣٠	تدريب	احد	١٩	٧:٣٠	تدريب	خميس	١٩
	٧:٠٠	مباراة	خميس	٢٠	٧:٣٠	تدريب	اتنين	٢٠	راحيصة	راحيصة	جمعة	٢٠
	٧:٣٠	تدريب	جمعة	٢١	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	٢١	٧:٣٠	باية الإعداد الخاص	سبت	٢١
	٧:٣٠	تدريب	سبت	٢٢	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٢٢	٧:٣٠	تدريب	احد	٢٢
	٧:٣٠	تدريب	احد	٢٣	٧:٠٠	مباراة	خميس	٢٣	٧:٣٠	تدريب	اتنين	٢٣
	٥:٠٠	سفر إلى صلالة	ثلاثاء	٢٤	راحيصة	راحيصة	جمعة	٢٤	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	٢٤
	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٢٥	٧:٣٠	تدريب	سبت	٢٥	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٢٥
	٧:٣٠	تدريب	خميس	٢٦	٧:٣٠	تدريب	احد	٢٦	٧:٠٠	مباراة	خميس	٢٦
	٧:٠٠	مباراة	جمعة	٢٧	٧:٣٠	تدريب	اتنين	٢٧	راحيصة	راحيصة	جمعة	٢٧
	٧:٣٠	راحيصة	جمعة	٢٨	٧:٣٠	تدريب	ثلاثاء	٢٨	٧:٣٠	مبصر داخلي-مجمع	سبت	٢٨
	٧:٣٠	تدريب	سبت	٢٩	٧:٣٠	تدريب	اربعاء	٢٩	٧:٣٠	تدريب- المجمع	احد	٢٩
	٧:٣٠	تدريب	احد	٣٠	٧:٣٠	تدريب	خميس	٣٠	٧:٣٠	تدريب- المجمع	اتنين	٣٠
					راحيصة	راحيصة	جمعة	٣١	٧:٣٠	تدريب- المجمع	ثلاثاء	٣١



تخطيط البرنامج التدريبي السنوي
نادي صحار الرياضي
م ٢٠١٥\٢٠١٤

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨		
أقصى حمل تدريبي متوسط منخفض راحة																				
مراحل الموسم	مرحلة الإعداد (عام خاص) (٨ ٣ - ٧ ٧)				مرحلة ما قبل المنافسة (٨ ٣١ - ٨ ٤)				مرحلة المنافسة (الدور الأول) بداية الموسم ٩١١				مرحلة المنافسة (الدور الثاني)				المرحلة الانتقالية			
أهداف المرحلة	١- اختيار لاعبين وأحوصات طبية ٢- بناء مستوى اللياقة البدنية ٣- تصحيح الجانب المهاري ٤- تعليم التكتيك الدفاعي ٥- التركيز على السمات النفسية والإرادية				١- المحافظة على اللياقة البدنية ٢- تثبيت طريقة لعب أساسية ٣- تصحيح أخطاء تكتيكية ٤- التدريب على الكرات الثابتة ٥- تنمية روح الفريق التعاونية ٦- الروح القتالية ٦- البحث عن معلومات لعب الفرق المنافسة ونقاط الضعف				١- تصحيح أخطاء تكتيكية ٢- المحافظة على اللياقة البدنية ٣- تنمية روح الفريق التعاونية ٤- التركيز على نقاط ضعف الفرق				١- تصحيح أخطاء تكتيكية ٢- المحافظة على اللياقة البدنية ٣- تنمية روح الفريق التعاونية ٤- التركيز على نقاط ضعف الفرق				١- تهيئة ترويقية ٢- علاج إصابات ٣- الاستعداد للبطولة الثانية ٤- تقوية جوانب ضعف الفريق			

البرنامج الفني
مرحلة الأعداد العام
الأسبوع الأول

متوسط

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى عالي متوسط راحة	٧١٧	٧١٨	٧١٩	٧١٠	٧١١	٧١٢	٧١٣
زمن الوحدة الكلية	80'	80'	70'	90'	90'	70'	0'
الإحماء	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
15"	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part
الزمن القطعي 150' - 60' + 10' راحة	* تنمية القوة * تنمية مهارة التمرير والمسادة * تقسية مصفرة	* التحمل العام * تنمية مهارة الجري بالكرة	* الاستلام وتوجيه الكرة من لمسة * تقسية مصفرة	* التمرير والمساعدة التحمل العام	* المراوغة * التحمل العام	* الدفاع (١ ضد ١) * تقسية مصفرة	
التهدئة	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down
5'	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة

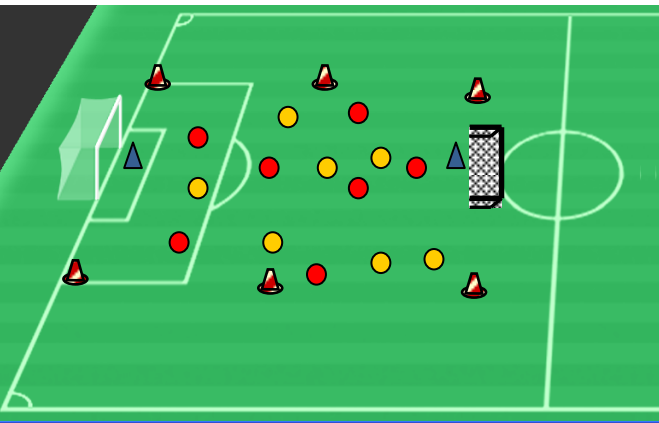
راحة



هدف الوحدة التدريبية			
تنمية القوة - تنمية مهارة التمرير والمساندة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ٧/٧	ملعب نادي صحار	١٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان (أ - ب) يمرر لاعبي (أ) الكرة للاعبي (ب) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي (ب) لايجاد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراكز	١٥ ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف: ١. تطوير التمرير والمساندة ٢. تنمية القوة	١٥ ق	
	تنظيم وشرح التدريب: ١) اللعب (٥ ضد ٥) يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساندة	١٥ ق	
	٢) تطوير التدريب السابق بحيث يصبح (٧ ضد ٧ + حراس مرمى)	٣٠ ق	
الجزء الختامي	التحرك حسب حركة القائد الذي يقوم بحركات متنوعة تهدئة للرجلين والذراعين مع الاطلاات	٥ ق	

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - اقماع - سترات	٥ ضد ٥	(٢٠-٢٠) م



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - اقماع - سترات	٧ ضد ٧ + حراس	٢ x ١٨

هدف الوحدة التدريبية			
التحمل العام - تنمية مهارة الجري بالكرة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ٧/١٨	ملعب نادي صحار	٨٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	يجري اللاعبون بالكرة مع تغيير الحركات بأمر من قبل المدرب مثل تنطيط الكرة والجري بالكرة وزيادة سرعة الجري وتغيير الاتجاه	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف:</p> <p>١ - تنمية مهارة الجري بالكرة</p> <p>٢ - التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ - يتم تقسيم اللاعبين الى مربعين (٣ ضد ١) و (٢ ضد ١) التمرير اكثر من ثلاث لمسات ثم الجري للمربع الاخر</p> <p>٢ - الجري بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لايتجاوز النبض (١٤٠ - ١٦٠) في الدقيقة</p>	٣٠ ق ٣٠ ق	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ملعب كامل</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>اقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(١٠x٣٠) م</td> <td>٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١</td> <td>كرات - اقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	ملعب كامل	جميع اللاعبين	اقماع - سترات	المساحة	اللاعبين	الأدوات	(١٠x٣٠) م	٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١	كرات - اقماع - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
ملعب كامل	جميع اللاعبين	اقماع - سترات													
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
(١٠x٣٠) م	٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١	كرات - اقماع - سترات													
الجزء الختامي	جري خفيف في منتصف دائرة الملعب مع عمل بعض حركات المرونة	٥ ق	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(١٠x٣٠) م</td> <td>٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١</td> <td>كرات - اقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	(١٠x٣٠) م	٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١	كرات - اقماع - سترات						
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
(١٠x٣٠) م	٣ ضد ٢ و ٢ ضد ١	كرات - اقماع - سترات													

هدف الوحدة التدريبية			
الاستلام وتوجيه الكرات من لمسة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين ٧ ٩	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	<p>قاطرة ويتوزع بعض اللاعبين بين الاقمام والتسليم بين اللاعبين مع تبادل الاماكن حتى اخر لاعب ثم يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الاقمام وتميرير الكرة ثم الوقوف خلف القاطرة</p>	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١ - استلام الكرة توجيهها من لمسة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب: ١ - يقف (٣-٢) ظهر لظهر وعند البدء يمرر (١) الى (٣) و(٤) الى (٢) وتسليم الكرة للاعب المقابل</p> <p>٢ - فريقين ويقسم الملعب الى ثلاثة اقسام واللعب من ثلاث لمسات ويشترط تمرير الكرة وانتقالها الى الاقسام الثلاثة قبل تسجيل الهدف</p>	٢٠ ق ٣٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1323"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - سترات</td> <td>٦ لاعبين</td> <td>(٢٠ x ٢٠) متر</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك</td> <td>٧ ضد ٧</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - سترات	٦ لاعبين	(٢٠ x ٢٠) متر	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك	٧ ضد ٧	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - اقمام - سترات	٦ لاعبين	(٢٠ x ٢٠) متر													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك	٧ ضد ٧	نصف ملعب													
الجزء الختامي	<p>يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب اخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم اطالات</p>	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك</td> <td>٧ ضد ٧</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك	٧ ضد ٧	نصف ملعب						
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - اقمام - سترات - مرمى متحرك	٧ ضد ٧	نصف ملعب													



هدف الوحدة التدريبية			
التمرير والمساندة + التحمل العام			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ١٠ ٧	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	فريقان (٣ ضد ٣) التمرير والمساندة بين اللاعبين لكل عشر تمريرات متتالية هدف مع وجود (٢) لاعبان مساندة مع الفريق المستحوذ على الكرة	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١ - التمرير والمساندة</p> <p>٢ - التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١ - اللعب (٨ ضد ٨) التمرير بين القمعيين مع استلام اللاعب من نفس الفريق خلف القمعيين شرط لتسجيل نقطة والتمرير من ثلاث لمسات</p> <p>٢ - يقوم اللاعبون بالجري حول الاقماغ بطريقة قطرية بسرعة منظمة يصل نبض اللاعبين من (١٤٠ - ١٦٠) نبضة في الدقيقة</p>	٣٠ ق ٤٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1323"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماغ - سترات</td> <td>٨ ضد ٨</td> <td>(٥٠ × ٥٠) متر</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماغ</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>الملعب كامل</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماغ - سترات	٨ ضد ٨	(٥٠ × ٥٠) متر	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماغ	جميع اللاعبين	الملعب كامل
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - اقماغ - سترات	٨ ضد ٨	(٥٠ × ٥٠) متر													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
اقماغ	جميع اللاعبين	الملعب كامل													
الجزء الختامي	فريقان تبادل الكرة باليدين ، كل عشر تمريرات تحتسب هدف ثم اطالات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماغ</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>الملعب كامل</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماغ	جميع اللاعبين	الملعب كامل						
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
اقماغ	جميع اللاعبين	الملعب كامل													

هدف الوحدة التدريبية			
المراوغة + التحمل العام			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ١١ ٧	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	فريقان اللعب كرة اليد والتسجيل بالرأس	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف:</p> <p>١- تطوير أساسيات المراوغة</p> <p>٢- التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١- مجموعتان مقابل حارس المرمى حيث يقوم المهاجم بالمراوغة والتصويب على المرمى</p> <p>٢- تقسيمة بين فريقين (٦ ضد ٦) + لاعبين مساندين + حارسي مرمى</p> <p>٣- يقوم اللاعبون بالجري في مجموعات كل مجموعة تتكون م (٣ - ٥) لاعبين والجري ٨ دقائق ٣ x ٣ دقائق راحة</p>	٢٠ ق ٢٠ ق ٣٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1323"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - أقماع - سترات</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>(٣٠ x ٣٠) متر</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - أقماع - سترات	جميع اللاعبين	(٣٠ x ٣٠) متر
	الأدوات	اللاعبين	المساحة						
	كرات - أقماع - سترات	جميع اللاعبين	(٣٠ x ٣٠) متر						
الجزء الختامي	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الاطلاات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقماع</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	أقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
أقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع (١ ضد ١)			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الخميس ١٢ ٧	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	<p>يقسم اللاعبين الى فريقين ، حيث يتبادل كل لاعبين التمرير بالكرة لمدة (٥) د ثم يقوم اللاعب الأول بالمرأعة ويحاول اللاعب الثاني قطع الكرة والاستحواذ عليها ثم يصبح العكس</p>	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١ الدفاع (١ ضد ١)</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ - يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجم ويقوم المدافع بمقابلته ومنعه من التسجيل مع التراكيز على الجوانب الفنية للدفاع (١ ضد ١) مع حارسي مرمى</p> <p>٢ - تطوير التدريب واللعب (٧ ضد ٧) مع التركيز على الدفاع (١ ضد ١) مع حارسي مرمى</p>	٢٥ ق ٢٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1361"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - أقماع - سترات</td> <td>مجموعتين من اللاعبين + حارسي مرمى</td> <td>١٨ x ٢</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - أقماع - سترات</td> <td>(٨ ضد ٨) + ٢ حراس</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - أقماع - سترات	مجموعتين من اللاعبين + حارسي مرمى	١٨ x ٢	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - أقماع - سترات	(٨ ضد ٨) + ٢ حراس	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - أقماع - سترات	مجموعتين من اللاعبين + حارسي مرمى	١٨ x ٢													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - أقماع - سترات	(٨ ضد ٨) + ٢ حراس	نصف ملعب													
الجزء الختامي	<p>كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كظله ثم التبديل وبعد ذلك اطالات</p>	٥ ق													



البرنامج الفني
مرحلة الإعداد العام
الحمل الأسبوعي : متوسط
الأسبوع الثاني



الجمعة ٧/٢٠	الخميس ٧/١٩	الأربعاء ٧/١٨	الثلاثاء ٧/١٧	الاثنين ٧/١٦	الأحد ٧/١٥	المبتدئين ٧/١٤	الأيام
							أقصى عالي متوسط راحة
0'	90'	80'	100'	70'	120'	80'	زمن الوحدة الكلية
	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	الإحماء
	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	إحماء وإطالات	15''
	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	الجزء الرئيسي
	* الدفاع بأربعة لاعبين	* القوة العامة * الضغط العالي (٣ ضد ٣)	* تحمل الأداء * تقسية (١١ ضد ١١)	* التوافق * التسديد على المرمى	* الدفاع ضد الكرات الجانبية * تقسية (١١ ضد ١١)	* الدفاع (٢ ضد ٢) * تقسية مصفرة	الزمن الفعلي 150' - 60' + 10' راحة
	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	التهدئة
	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	5'

راحة

هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع (٢ ضد ٢)			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ١٤ ٧	ملعب نادي صحار	١٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	الجري لمدة خمس دقائق مع اداء حركات المرونة ثم اللعب داخل مربع (٢ ضد ٢)	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- الدفاع (٢ ضد ٢)</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجمين ويقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة والدفاع عن المرمى مع التركيز على الجوانب الفنية في الدفاع (٢ ضد ٢)</p> <p>٢- تطوير التدريب بحيث يكون (٧ ضد ٧) مع التركيز على الدفاع (٢ ضد ٢)</p>	٣٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - سترات</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>١٨ x ٢</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - سترات	جميع اللاعبين	١٨ x ٢
	الأدوات	اللاعبين	المساحة						
كرات - اقمام - سترات	جميع اللاعبين	١٨ x ٢							
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات - اقمام</td> <td>(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات - اقمام	(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - سترات - اقمام	(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى	نصف ملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع ضد الكرات الجانبية			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ٧ ١٥	ملعب نادي صحار	١٢٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين ، كل مجموعة تنقسم الى مجموعتين متقابلتين حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم التمرير ثم اداء الحركات التوافقية والانتقال الى المجموعة المقابلة</p>	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١ - الدفاع ضد الكرات الجانبية</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ - يقوم المهاجم بالجري ومحاولة التمرير العرضي للمهاجمين داخل منطقة (ال ١٨) ويقوم المدافع بمنعه من التحويل وفي حالة التحويل يقوم المدافعين بمحاولة تشتيت او قطع الكرة داخل (ال ١٨) ويجب التركيز على النقاط الفنية للدفاع على الاطراف وكذلك داخل (ال ١٨)</p>	٣٠ ق							
	<p>٢ - تطوير التدريب بحيث اللعب يكون (٧ ضد ٧) مع حارسي مرمى مع التركيز على الدفاع ضد الكرات العرضية بحيث يجب ان يكون التهديف من الكرات العرضية</p>	٣٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - ستترات</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - ستترات	جميع اللاعبين	نصف ملعب
	الأدوات	اللاعبين	المساحة						
كرات - اقمام - ستترات	جميع اللاعبين	نصف ملعب							
<p>٣ - تقسيمة (١١ ضد ١١) والتركيز فيها على الدفاع ضد الكرات الجانبية</p>	٣٠ ق								
الجزء الختامي	<p>جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم اطالات</p>	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقمام - ستترات - مرمى</td> <td>(٧ ضد ٧) حارسي مرمى +</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقمام - ستترات - مرمى	(٧ ضد ٧) حارسي مرمى +	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - اقمام - ستترات - مرمى	(٧ ضد ٧) حارسي مرمى +	نصف ملعب							

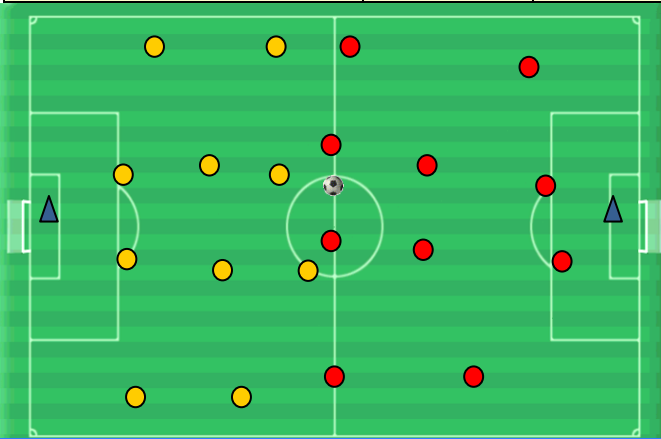
هدف الوحدة التدريبية			
التوافق + التسديد على المرمى			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين ٧ ١٦	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	مجموعتان متقابلتين حيث يقوم اللاعب الأول في المجموعة الأولى بالتمرير للاعب المقابل في المجموعة الثانية ثم يجري بين الأقماع ويتوجه خلف المجموعة الثانية	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١ - تنمية التوافق لدى اللاعبين</p> <p>٢ - التسديد على المرمى</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١ - يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجري التوافقي بين العصي وتقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات وتقوم المجموعة الثالثة بالجري بالكرة بين الأقماع ، مع استمرارية التدريب وانتقال كل مجموعة لتدريب التالي</p> <p>٢ - يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثالثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين ، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجري بالكرة وتحويلها الى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بقفز الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التسديد على المرمى بينما يقوم المدافع في المجموعة الثانية بالجري المتعرج بين الأقماع ومحاولة منع المهاجم من التسديد على المرمى</p>	٢٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1361"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - أقماع - حلقات - عصي</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حلقات - عصي
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حلقات - عصي						
٢٥ ق	<p>١ - يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثالثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين ، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجري بالكرة وتحويلها الى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بقفز الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التسديد على المرمى بينما يقوم المدافع في المجموعة الثانية بالجري المتعرج بين الأقماع ومحاولة منع المهاجم من التسديد على المرمى</p>	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - أقماع - حواجز - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حواجز - سترات	
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حواجز - سترات							
الجزء الختامي	الجري الخفيف داخل منطقة ال ١٨ ثم عمل بعض الاطلاات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - أقماع - حواجز - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حواجز - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أقماع - حواجز - سترات							

هدف الوحدة التدريبية			
تحمل الاداء			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٧ ١٧	ملعب نادي صحار	١٠٠ ق	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	فريقين مسك الكرة باليد والتمرير بالقدم ولايسمح بالجري اكثر من ٣ خطوات	١٥ ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف : ١- تحمل الاداء	٤٠ ق	
	تنظيم وشرح التدريب: ١- يبدأ اللاعبين بالجري مع اداء الحركات حسب المحطات الموجودة بالشكل والتكرار من (٥ - ١) وراحة ايجابية (٣) دقائق بعد كل تكرار		
	٢- اللعب (١١ ضد ١١)	٤٠ ق	
	جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم اطالات	٥ ق	
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - اقماغ - حلقات - حواجز - قوائم	جميع اللاعبين	كامل الملعب



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	١١ ضد ١١	كامل الملعب

هدف الوحدة التدريبية			
القوة العامة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ٧ ١٨	ملعب نادي صحار	٨٠ د	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>اربع مجموعات في كل زاوية من المربع مجموعة حيث يتم التمرير بالعرض والتحرك قطري والعكس مع اداء بعض تدريبات التوافق والاطالات الجيدة تمهيدا للقوة</p>	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف: تنمية القوة العامة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١- عمل (٨ محطات) لتنمية القوة العامة حيث كل محطة لمدة دقيقة مع الدوران على كل محطات والتكرار من (٣ - ٥) مع راحة بين كل تكرار ثلاث دقائق وعمل اطالات</p>	٤٥ ق							
	<p>٢- اللعب (٣ ضد ٣) في مربع ٢٠ x ٢٠ مع الضغط العالي</p>	٢٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - اقماع</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>دائرة</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - اقماع	جميع اللاعبين	دائرة
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - اقماع	جميع اللاعبين	دائرة							
الجزء الختامي	<p>الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الاطالات</p>	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماع - سترات</td> <td>٣ ضد ٣</td> <td>مربع (٢٠ x ٢٠)</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماع - سترات	٣ ضد ٣	مربع (٢٠ x ٢٠)
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
اقماع - سترات	٣ ضد ٣	مربع (٢٠ x ٢٠)							

هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع بأربعة لاعبين			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الخميس ١٩ ٧	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	اللعب فريقيين مع حارسي مرمى كرة يد مع التسجيل بالقدم ثم عمل اطالات	٥ ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف: ١ - الدفاع بأربعة لاعبين	٣٥ ق	
	تنظيم وشرح التدريب: ١ - اربعة مدافعين ضد اربعة مهاجمين ، حيث يقوم لاعب الوسط المهاجم بتمرير الكرة لزملاءه الثلاثة ويقوم المدافعين الأربعة بالتحرك كوحدة واحدة حسب موقع الكرة مع مراعاة النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في الدفاع بأربعة لاعبين	٣٥ ق	
	٢ - تطوير التدريب بزيادة عدد المهاجمين والمدافعين بحيث يكون (٦ ضد ٦) مع التركيز على دفاع الأربعة المدافعين	٣٥ ق	
الجزء الختامي	جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم اطالات	٥ ق	

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	(٤ ضد ٤) + حارس مرمى	الثلاث الدفاعي

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	(٦ ضد ٦)	نصف ملعب

البرنامج الفني
مرحلة الأعداد الخاص
الأسبوع الثالث

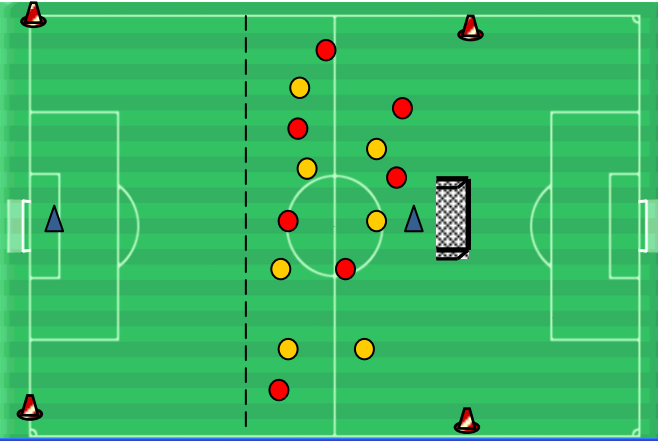
الحمل الأسبوعي : عالي

الجمعة ٧١٢٧	الخميس ٧١٢٦	الأربعاء ٧١٢٥	الثلاثاء ٧١٢٤	الاثنين ٧١٢٣	الأحد ٧١٢٢	السبت ٧١٢١	الأيام
0'	90'	80'	90'	120'	90'	90'	زمن الوحدة الكلية الإحصاء
		Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
		إحصاء وإطلاقات	إحصاء وإطلاقات	إحصاء وإطلاقات	إحصاء وإطلاقات	إحصاء وإطلاقات	15"
		Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	الجزء الرئيسي
		* دفاع الفريق في المناطق الثلاث	* عمل المدافعين مع خط الوسط	* تكتيك (الهجوم)	* التمهير والمساعدة	* الهجوم المرند	الزمن الفعلي 150' - 60' + 10' راحة
		* تقسيمية (١١ ضد ١١)	* تقسيمية (١١ ضد ١١)	* تقسيمية (١١ ضد ١١)	* التحمل العام	* تقسيمية (١١ ضد ١١)	
		Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	التهدئة
		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	5'

هدف الوحدة التدريبية			
الهجوم المرتد			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ٧ ٢١	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي	
الجزء التمهيدي	مجموعتين حيث تقوم المجموعة الأولى باستلام الكرة من المجموعة الثانية ، ثم الجري المتعرج ، يتم التنويع في الإستلام بالرأس والصدر وداخل وخارج القدم ، ثم يتم التغيير بين المجموعتين	١٥ ق		
الجزء الرئيسي	الأهداف : ١ - الهجوم المرتد من الاطراف	٢٠ ق		
	تنظيم وشرح التدريب: ١ - بعد قطع الكرة يتم التمرير للظهير الأيمن الذي يجري بالكرة ويلعب تمريرة حائطية مع لاعب الوسط الارتكاز ثم يجري بها لوسط الملعي ويمررها للاعب الوسط الأيسر الذي يجري بها ثم يمررها عرضية للمهاجمين القادمين من الخلف حيث يستلمها احدهما ثم يسدها على المرمى ، يجب مراعاة السرعة في الأداء والتحول السريع من الوضع ال دفاعي الى الوضع الهجومي ، كما يتم اللعب من الجانبين ويكون الدفاع سلبي			٢٠ ق
	٢ - اللعب (٧ ضد ٧) والتركيز على الهجوم المرتد من الأطراف			٣٠ ق
الجزء الختامي	٣ - اللعب (١١ ضد ١١) والتركيز على الهدف مع مراعاة النقاط الفنية في تنفيذ الهجوم المرتد	٥ ق		
	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	(٥ ضد ٤)	كامل الملعب



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات - اقماع - مرمى	(٧ ضد ٧) مع حارسي مرمى	ثلثي الملعب

هدف الوحدة التدريبية			
التمرير والمساندة + التحمل العام			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ٧ ٢٢	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	يقوم اللاعبون بالجري الزجراجي بين الأقماع ثم التحرك للمنطقة الأخرى والقيام بعمل حركات السيطرة على الحركات	٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- التمرير وامتلاك الكرة</p> <p>٢- التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١- فريقان (٨ ضد ٦) اللاعبين (٨) يحاولون تمرير خمس تمريرات وتحسب لهم بهدف بينما (٦) لاعبين يحاولون قطع الكرة والتسجيل على المرامي الثلاثة</p> <p>٢- يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعات ويقومون بالجري ٨ دقائق ٤ x ٤ دقائق راحة</p>	٣٠ ق ٤٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات- سترات - مرامي صغيره</td> <td>(٨ ضد ٦)</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات- سترات - مرامي صغيره	(٨ ضد ٦)	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات- سترات - مرامي صغيره	(٨ ضد ٦)	نصف ملعب							
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقماع</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	أقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
أقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
تكتيك (الهجوم)			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين ٢٣ ٧	ملعب نادي صحار	١٢٠ ق	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	جري حول المربع ، ثم عمل تدريبات التوافق قطريا في المربع مع الجري في باقي اضلاع المربع ، ويكون تقسيم اللاعبين في مجموعتين ، ثم عمل اطالات	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١ - تطوير الهجوم</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ - يبدأ التدريب بتمرية من حارس المرمى الى المدافع والذي يستلم الكرة ويمرارها لظهير الأيمن والذي يسيطر عليها ويجري بها لوسط الملعب ثم يمررها للاعب الوسط الأيمن والذي بدوره يمررها لمهاجم الأول والذي يجري بها للخارج ومن ثم يقوم بتمرير كرة عرضية عالية للمهاجم الآخر والذي يتواجد في المنطقة المقابلة ، حيث يلعبها خلفية للاعبين القادمين من الخلف ومن ثم التصويب على المرمى ، يتم اللعب من الجانبين الأيمن والأيسر</p> <p>٢ - تطوير التدريب لبيح بوجود مدافعين ، حيث يكون الدفاع في البداية سلبي ثم بعد ذلك ايجابي</p> <p>٣ - اللعب تقسيمه (١١ ضد ١١) التركيز فيها على الجانب التكتيكي العام</p>	٢٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1323"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - ستترات</td> <td>(٦ مهاجمين ضد ٦ مدافعين)</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - ستترات</td> <td>(١١ ضد ١١)</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - ستترات	(٦ مهاجمين ضد ٦ مدافعين)	كامل الملعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - ستترات	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - ستترات	(٦ مهاجمين ضد ٦ مدافعين)	كامل الملعب													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - ستترات	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب													
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1937"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - ستترات</td> <td>(١١ ضد ١١)</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - ستترات	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب						
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - ستترات	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب													

هدف الوحدة التدريبية			
عمل المدافعين مع خط الوسط			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٢٤ ٧	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	اللعب (٤ ضد ٢) ثم عمل بعض الحركات التوافقية ثم اطالات	١٥ ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف : ١ - عمل المدافعين مع خط الوسط	٢٠ ق	
	تنظيم وشرح التدريب: ١ - يقوم المدافعين ولاعبي الوسط بتشكيل خطين للدفاع ، حيث يقوم خط الوسط بالاشتراك مع المدافعين الأربعة		
	٢ - تطوير التدريب بزيادة عدد المهاجمين ليصبح العدد (٨ x ١٠ مهاجمين)		
الجزء الختامي	٣ - اللعب (١١ ضد ١١) مع التركيز على تحقيق هدف التدريب	٢٥ ق	
	جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم اطالات	٥ ق	

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	٨ ضد ٨	ثلثي الملعب

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - سترات	١١ ضد ١١	كامل الملعب



هدف الوحدة التدريبية			
دفاع الفريق في المناطق الثلاث			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ٢٥ ٧	ملعب نادي صحار	٨٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	مجموعتان (أ - ب) يمرر لاعبي (أ) الكرة للاعبي (ب) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي (ب) لاجتداد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراكز	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	الأهداف : الدفاع في المناطق الثلاث	٣٠ ق							
	تنظيم وشرح التدريب:								
	١- اللعب (٨ ضد ٨) في المناطق الثلاث ومراعاة النقاط الفنية في الدفاع								
	٢- تطوير التدريب من خلال اللعب (١١ ضد ١١) مع التركيز على هدف التدريب	٣٠ ق							
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات - اقماع</td> <td>(٨ ضد ٨)</td> <td>ثلثي الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات - اقماع	(٨ ضد ٨)	ثلثي الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - سترات - اقماع	(٨ ضد ٨)	ثلثي الملعب							
الجزء الختامي	فريقان تبادل الكرة باليدين ، كل عشر تمريرات تحتسب هدف ثم اطالات	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات -</td> <td>(١١ ضد ١١)</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات -	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - سترات -	(١١ ضد ١١)	كامل الملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ودية ضد نادي ظفار			
شدة التدريب	الوقت	المكان	اليوم التاريخ
أقصى	٧:٠٠م	مجمع صحر	الخميس ٧ / ٢٦

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	اجتماع المباريات	٢٠ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- تطبيق الضغط العالي لمدة ١٥ ق من بداية المباراة ٢- دفاع المنطقة تراجع اللاعبين إلى وسط الملعب ٣- الاستحواذ ٤- تطبيق خطة ٢/١/٣/٤ الشوط الأول الشوط الثاني ٢/٤/٤ <p>المجموعة الأولى</p> <p>الأخطاء خلال المباراة</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- فتح اللعب عند الاستحواذ ٢- نسيان التنظيم ٣- عدم مهاجمة الكرات العالية ٤- التمسك في الكرات الثابتة 		
الجزء الختامي			



الحمل الأسبوعي : عالي
البرنامج الفني
مرحلة الأعداد الخاص
الأسبوع الرابع

معسكر داخلي : مجمع صحار



الجمعة ٨/٣	الخميس ٨/٢	الأربعاء ٨/١	الثلاثاء ٧/٣١	الاثنين ٧/٣٠	الأحد ٧/٢٩	السبت ٧/٢٨	الأيام
							افصى عالي متوسط راحة
0'	90'	180'	90'	120'	90'	60'	زمن الوحدة الكلية الإحماء
							الإحماء
							15''
							الجزء الرئيسي
راحة	مباراة						الزمن القطعي 150' - 60' + 10' راحة
							التهدئة
							5'

الأسبوع الرابع

مرحلة الإعداد



هدف الوحدة التدريبية			
التحمل العام + التمرير			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ٧ ٢٨	ملعب المجمع بصحار	٦٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	كل لاعب لديه كرة ، الجري المتعرج بين الأقماع ، مع زيادة السرعة احيانا ثم عمل بعضى الحركات ثم اطالات جيدة	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- التحمل العام</p> <p>٢- التمرير والمساندة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١- يقوم اللاعبون بالجري كما هو موضح بالشكل بسرعة متوسطة على ان يتراوح نبض اللاعبين ما بين (١٤٠ - ١٦٠) نبضة في الدقيقة</p>	٢٠ ق							
	٢- التركيز على التمرير والمساندة وذلك من خلال اللعب (٥ ضد ٥)	٢٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماع</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
اقماع	جميع اللاعبين	كامل الملعب							
الجزء الختامي	الجري الخفيف داخل دائرة منتصف الملعب ثم عمل اطالات	٥ ق							
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماع - سترات</td> <td>(٥ ضد ٥)</td> <td>(٢٠ x ٢٠) متر</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماع - سترات	(٥ ضد ٥)	(٢٠ x ٢٠) متر
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - اقماع - سترات	(٥ ضد ٥)	(٢٠ x ٢٠) متر							



هدف الوحدة التدريبية			
الفكر الهجومي بالزيادة العددية			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ٢٩ ٧	ملعب المجمع بصحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>التمرير للزميل مع الحركة من لمستين ، التمرير والجري خلف الزميل او فرلاب ثم اللعب (٤ ضد ٢)</p>	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١ - الزيادة العددية في الهجوم</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ - يقوم المدافع بتمرير الكرة للمهاجم الذي يتسلم الكرة ويقوم بمراوغة المدافع والتسجيل على المرمى ، تطوير التدريب واللعب (٢ ضد ١) و (٣ ضد ٢)</p> <p>٢ - اللعب (٧ ضد ٧) حيث يقوم الفريق المهاجم بالتمرير من خلال وسط الملعب مع التحركات الهجومية المختلفة وكذلك التمرير من خلال الاطراف واستخدام التمريرة الحائطية وايضا (اوفرلاب)</p>	٢٠ ق							
	<p>٢٠ ق</p> <p>٢ - اللعب (٧ ضد ٧) حيث يقوم الفريق المهاجم بالتمرير من خلال وسط الملعب مع التحركات الهجومية المختلفة وكذلك التمرير من خلال الاطراف واستخدام التمريرة الحائطية وايضا (اوفرلاب)</p>	٢٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات - اقماع</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>(ال ١٨ x ٢)</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات - اقماع	جميع اللاعبين	(ال ١٨ x ٢)
	الأدوات	اللاعبين	المساحة						
كرات - سترات - اقماع	جميع اللاعبين	(ال ١٨ x ٢)							
<p>٣٠ ق</p> <p>٣ - اللعب (١١ ضد ١١) مع التركيز على الهدف الأساسي للوحدة التدريبية</p>	٣٠ ق								
الجزء الختامي	<p>كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات</p>	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماع - سترات - مرمى</td> <td>(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماع - سترات - مرمى	(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - اقماع - سترات - مرمى	(٧ ضد ٧) + حارسي مرمى	نصف ملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
الهجوم الخاطف السريع + تحمل سرعة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين ٧ ٣٠	ملعب المجمع بصحار	١٢٠ ق	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	<p>سنة لاعبين ضد اثنان يحاول اللاعبان قطع الكرة لإدخال فريقهم الموجود خارجا والقيام بالسيطرة على الكرة ليقوم الفريق الآخر بأختيار لاعبين لمحاولة قطع الكرة منهم (كرة)</p>	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١ . الهجوم الخاطف السريع ٢ . تحمل السرعة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١ . اللاعبين موزعين في منتصف الملعب يقوم اللاعبون المدافعين بتمرير الكرة باتجاه المنتصف يحاول اللاعبون المهاجمين بخطف الكرة وعمل هجوم سريع باتجاه المرمى لمحاولة تسجيل هدف (يكرر الأداء من الجانب الاخر)</p> <p>٢ - اللعب (٤ ضد ٤) ثم قطع الكرة من المهاجمين والتمرير الخارجي ثم التمرير الجانبي ثم التهديد ، خروج المهاجمين بالسرعة لتكملة الهجمة</p> <p>٣ - تقسيمة يتم فيها التركيز على جميع الجوانب</p>	٣٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1332"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات</td> <td>(٧ ضد ٧) + حارس</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1946"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عصي - كرات - اقماع</td> <td>(٧ ضد ٤) + حارس</td> <td>نصف الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات	(٧ ضد ٧) + حارس	كامل الملعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	عصي - كرات - اقماع	(٧ ضد ٤) + حارس	نصف الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - سترات	(٧ ضد ٧) + حارس	كامل الملعب													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
عصي - كرات - اقماع	(٧ ضد ٤) + حارس	نصف الملعب													
الجزء الختامي	<p>يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب اخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم اطالات</p>	٥ ق													

هدف الوحدة التدريبية			
الهجوم من العمق + التوافق			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٧ ٣١	ملعب المجمع بصحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	تبادل التمرير بين لاعبين مع التحرك وتغيير المكان ويمكن إعطاء فترة للجري بالكرة ثم العودة للتمرير ذهاباً وإياباً	١٠ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف:</p> <p>١- التوافق</p> <p>٢- الهجوم من العمق</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١- يتم التركيز فيها على حرك</p> <p>٢- التركيز على التمرير خذ وهات للتصويب على المرمى أثناء لعب تقسيمة بين فريقين في نصف الملعب مع وجود لاعبي في الطراف لا يسمح لهم بالدخول في العمق والإكتفاء بالتمرير في الجانب والمساندة فقط</p>	<p>٢٠ ق</p> <p>٢٠ ق</p> <p>٣٠ ق</p>	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1323"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - ستترات</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>نصف قالملاعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ستترات - اقماع - كرات</td> <td>(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى</td> <td>نصف الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - ستترات	جميع اللاعبين	نصف قالملاعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	ستترات - اقماع - كرات	(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى	نصف الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - ستترات	جميع اللاعبين	نصف قالملاعب													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
ستترات - اقماع - كرات	(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى	نصف الملعب													
الجزء الختامي	تمارين إطالة وتمارين مرجحات للذراعين	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1975"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ستترات - اقماع - كرات</td> <td>(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى</td> <td>نصف الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	ستترات - اقماع - كرات	(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى	نصف الملعب						
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
ستترات - اقماع - كرات	(٨ ضد ٨) + حارسي مرمى	نصف الملعب													

هدف الوحدة التدريبية			
التصويب على المرمى			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ١١	ملعب المجمع بصحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	فريقان يحاول كل فريق تسجيل هدف في مرامي الفريق الآخر مع ضرورة تمرير الكرة وتغيير مراكز اللعب	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : التصويب على المرمى</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين أ ، ب المجموعة الأولى تقوم بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير المكان بالتبادل المجموعة الثانية ب تقوم بالتحرك من عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب</p> <p>تطوير التدريب :</p> <p>المجموعة (أ) التصويب على المرمى بعد المرور من الأقماع</p> <p>المجموعة (ب) التصويب بمختلف الوضعيات على أربع مرامي موضوعة على جوانب النصف الثاني من الملعب</p>	٣٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>١٦</td> <td>كرات - أقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	١٦	كرات - أقماع - سترات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
كامل الملعب	١٦	كرات - أقماع - سترات							
الجزء الختامي	الجري الحر في وسط الملعب ثم عمل إطلاقات للقدمين	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>١٧</td> <td>اقماع - مرامي - كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	١٧	اقماع - مرامي - كرات - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
كامل الملعب	١٧	اقماع - مرامي - كرات - سترات							

الأسبوع الرابع

مرحلة الإعداد



هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ودية مع نادي النهضة			
اليوم التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الخميس ٨ ٢	ملعب المجمع بصحار	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	إحماء المباراة	٢٠ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني ٢- تطبيق الاستحواذ ٣- اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١ <p>الأخطاء</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- ترابط الخطوط ٢- الجهة العميقة في الكرات الثابتة دفاع وهجوم ٣- الاستحواذ 								
الجزء الختامي			<table border="1"> <tr> <td>الأدوات</td> <td>اللاعبين</td> <td>المساحة</td> </tr> <tr> <td></td> <td>٦ لاعب</td> <td></td> </tr> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة		٦ لاعب	
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
	٦ لاعب								



البرنامج الفني
مرحلة ما قبل المنافسة
الحمل الأسبوعي : أقصى
الأسبوع الخامس



الجمعة ٨/١٠	الخميس ٨/٩	الأربعاء ٨/٨	الثلاثاء ٨/٧	الاثنين ٨/٦	الأحد ٨/٥	السبت ٨/٤	الأيام
راحة	مباراة						أقصى عالي متوسط راحة
0'	90'	70'	80'	90'	80'	120'	زمن الوحدة الكلية
		Warm up	Warm up		Warm up	Warm up	الإحماء
		إحماء وإطلاقات	إحماء وإطلاقات		إحماء وإطلاقات	إحماء وإطلاقات	15''
		Main Part	Main Part		Main Part	Main Part	الجزء الرئيسي
		* تغيير اتجاه اللعب	* تحمل سرعة * التمركز وامتلاك الكرة	مباراة	* الدفاع بالكرات الراسية * تقسيمية	* الضغط على الخصم * تقسيمية	الزمن الفعلي 150' - 60' + 10' راحة
		Cool down	Cool down		Cool down	Cool down	التهدئة
		جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة		جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة	5'

الأسبوع الخامس

مرحلة ما قبل المنافسة

هدف الوحدة التدريبية			
الضغط على الخصم			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ٨١٤	ملعب نادي صحار	١٢٠	عالي



الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	فريقان يحاول كل فريق التسجيل في أهداف الفريق الآخر مع مراعاة التحرك بدون كرة ولعب الكرة من لمستين وعملية الأسناد للزميل	١٥ ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف : ١. الضغط على الخصم	٣٠ ق	
	تنظيم وشرح التدريب : ١. يقوم اللاعب المدافع الواقف على جانب المرمى بتمرير الكرة لزميله الموجود في مساحة المربع وفي حالة وصول الكرة إليه يقوم اللاعبان المهاجمان بالضغط عليه لإستخلاص الكرة عليه ومحاولة تسجيل هدف (يكرر الأداء في المجموعات)	٣٠ ق	
	تطوير التدريب : ٤ لاعبين مدافعين ضد ٣ مهاجمين في مساحة المربع في الوسط في حالة افتكاك الكرة من قبل المهاجمين بالضغط عليه تسترجع الكرة للاعب الإرتكاز لبدء هجوم ضاغط على فريق المدافعين لمحاولة تسجيل هدف (التركيز على الضغط على الخصم لإفكاك الكرة) ٣ - لعب تقسيمه مع التركيز على جميع الجوانب	٣٠ ق	
الجزء الختامي	كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كظله ثم التبديل وبعد ذلك اطالات	٥ ق	

المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	١٤	اقماع - كرات - سترات

المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	(٦ ضد ٤) + حارس	اقماع - سترات - كرات



هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع بالكرات الرأسية			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ١١٥	ملعب نادي صحار	١٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	يقوم كل لاعب في كل فريق بالتمرير لأعضاء فريقه ثم يغير مكانه يقوم اللاعب الذي مررت إليه الكرة بالجري بالكرة للداخل والقيام بنفس العمل الذي قام به زميله (كرتان)	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : الدفاع بالكرات الرأسية</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١. ٣ لاعبين مهاجمين ضد ٣ لاعبين دفاع يقوم اللاعب المهاجم بتمرير كرة عالية باتجاه منطقة الجزاء يقوم اللاعب المدافع بتشتيت وابعاد الكرة بالرأس لأحد الجوانب يكون التمرير من جوانب متعددة</p> <p>تطوير التدريب :</p> <p>عمل تقسيمة في أحد نصفي الملعب يقوم الحارس بتمرير كرة للاعب الجناح الذي يتحرك بها ويمرره عاليه للمهاجمين المدافعين يحاولوا إخراج الكرة بالرأس وتشتيتها لمنع الهدف يراعى تغير وتبديل الأداء من الجانب الآخر (التركيز على رفع الكرة بشكل دقيق)</p>	٢٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1220 829 1339"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>٦</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	٦	كرات - سترات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
نصف الملعب	٦	كرات - سترات							
الجزء الختامي	يقف اللاعبون في (٥) قاطرات امام كل عمود ثم جري خفيف لكل القاطرات على شكل نجمة ثم اطالات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1836 829 1989"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>(٣ ضد ٣) + ٢ اطراف + ٢ حراس</td> <td>مرمى متنقل - سترات كرات اقمام صغيرة</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	(٣ ضد ٣) + ٢ اطراف + ٢ حراس	مرمى متنقل - سترات كرات اقمام صغيرة
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف الملعب	(٣ ضد ٣) + ٢ اطراف + ٢ حراس	مرمى متنقل - سترات كرات اقمام صغيرة							



هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ضد نادي الوحدة			
التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الأثنين ٦ ٨	ملعب نادي صحار	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	إحماء المباراة	٢٠ ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> ٤- عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني ٥- تطبيق الاستحواذ ٦- اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١ <p>الأخطاء</p> <ul style="list-style-type: none"> ٤- ترابط الخطوط ٥- الجهة العمياء في الكرات الثابتة دفاع وهجوم ٦- الاستحواذ 		
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
	١٦ لاعب	

الأسبوع الخامس

مرحلة ما قبل المنافسة

هدف الوحدة التدريبية			
تحمل سرعة ، التمرير وامتلاك الكرة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٧ ٨١	ملعب نادي صحار	٨٠ دقيقة	عالي



الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - كل ٣ لاعبين لديهم كرتان . - تبادل التمرير من أوضاع مختلفة . - سرعات باستخدام الحلق والعصي والإقماع . - اطالات . 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تحمل سرعة . ٢. التمرير وامتلاك الكرة . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(١) (تحمل السرعة) :</p> <p>مع الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب ومن ثم الجري بها لمنطقة الـ ١٨ ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعاً لمكانه ، تحسين استقبال الكرة والجري بها والتصويب والسرعة . ٣ مجموعات وكل مجموعة تكرارين والراحة البينية دقيقتين . المجموع ٦ تكرارات .</p> <p>(٢) (التمرير وامتلاك الكرة) :</p> <p>-مباراة الاحتفاظ بالكرة ٨- لاعبين - قشاش - خط وسط - مهاجم - كل ٥ تمريرات يحسب هدف ٦- لاعبين عند حصولهم على الكرة أن يهاجموا ثلاثة أهداف وللحاق بها من الجهة الأخرى بواسطة زميل. -بمرحلة متقدمة من التمرير يستطيع فريق أن يهاجم المرمى .</p>	٢٥ دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف ملعب</td> <td>١٦ لاعب + ٢ حراس مرمى</td> <td>أقماع - سترات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	١٦ لاعب + ٢ حراس مرمى	أقماع - سترات - كرات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف ملعب	١٦ لاعب + ٢ حراس مرمى	أقماع - سترات - كرات							
الجزء الختامي	اطالات	٥ دقائق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٦٠x٦٠</td> <td>٨ ضد ٦ + حارس مرمى</td> <td>مرامي متحركة + سترات + علامات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	٦٠x٦٠	٨ ضد ٦ + حارس مرمى	مرامي متحركة + سترات + علامات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
٦٠x٦٠	٨ ضد ٦ + حارس مرمى	مرامي متحركة + سترات + علامات							

هدف الوحدة التدريبية			
تغيير اتجاه اللعب			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ٨ ٨	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	مجموعتان أ ، ب تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموع (اللعب من لمستين للكرة)	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>تغيير اتجاه اللعب من جهة لأخرى</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- يقسم الملعب إلى قسمين بشكل طولي ٢- اللاعبين ٤ ضد ٣ في كل جانب ٣- تبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الواحد ثم نقل الكرة للجانب الأخر ٤- تحتسب نقطة وهدف للفريق الذي يقوم بنقل الكرة من جانب لآخر ٥- يكون اللعب من لمستين للكرة <p>تطوير التدريب</p> <p>التركيز على تحويل الكرة من جانب لآخر أثناء لعب تقسيمية بين فريقين ١١ لاعب ضد ١١ لاعب</p>	٢٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماع - كرات - سترات</td> <td>١٤</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات - أقماع صغيرة</td> <td>٢٢</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماع - كرات - سترات	١٤	كامل الملعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات - أقماع صغيرة	٢٢	كامل الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
اقماع - كرات - سترات	١٤	كامل الملعب													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - سترات - أقماع صغيرة	٢٢	كامل الملعب													
الجزء الختامي	عمل تهدئة وتمارين الإطالة بعد المشي حول الملعب لفة واحدة بالهرولة الخفيفة	٥ق													



هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ضد نادي الخابورة			
التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الخميس ٨ ٩	ملعب نادي الخابورة	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	إحماء المباراة	٢٠ ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> -٧ عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني -٨ تطبيق الاستحواذ -٩ اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١ <p>الأخطاء</p> <ul style="list-style-type: none"> -٧ ترابط الخطوط -٨ الجهة العميى في الكرات الثابتة دفاع وهجوم -٩ الاستحواذ 		
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
	١٦ لاعب	

البرنامج الفني
مرحلة ما قبل المنافسة
الحمل الأسبوعي : أقصى
الأسبوع السادس

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى عالي متوسط راحة	٨١١١	٨١١٢	٨١١٣	٨١١٤	٨١١٥	٨١١٦	٨١١٧
زمن الوحدة الكلية الإحصاء	80'	80'	90'	80'	70'	90'	0'
15"	إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات		إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part		Main Part	Main Part	Main Part	
الزمن الفعلي 150' - 60' + 10' راحة	* تطوير اللعب في منطقة الوسط * التصويب	* تحركات المدافعين	مباراة	* تحركات لاعبي خط الوسط والمدافعين	* الرشاقة * الاحتفاظ بالكرة * تقسية		
التهدئة	Cool down	Cool down		Cool down	Cool down		
5'	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		

هدف الوحدة التدريبية			
تطوير اللعب في منطقة الوسط ، التصويب			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ١١ ١	ملعب نادي صحار	٨٠ دقيقة	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - كل لاعبين لديهم كرة . - تبادل التمير وتغيير المراكز . - سرعات . - اطالات . 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> ٣. تطوير اللعب في وسط الملعب . ٤. التصويب للمرمى . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(١) مباراة ٨ x ٨ التأكيد على سرعة حركة الكرة - اللعب في العمق والتغيير والجري باتجاه الخصم بسرعة . لتسجيل هدف هو تمرير الكرة بين أحد الأهداف الثلاثة .</p> <p>(٢) تمريرة حائطية للزميل من أوضاع واتجاهات مختلفة ومن ثم التصويب للمرمى .</p>	٦٠ دقيقة	<table border="1"> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> <tr> <td>٤٠ x ٦٠ م</td> <td>١٦ لاعب</td> <td>كرات - علامات - سترات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	٤٠ x ٦٠ م	١٦ لاعب	كرات - علامات - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
٤٠ x ٦٠ م	١٦ لاعب	كرات - علامات - سترات							
الجزء الختامي	<p>هرولة اطالات</p>	٥ دقائق	<table border="1"> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> <tr> <td>نصف ملعب</td> <td>١٦ + ٢ حراس</td> <td>كرات - اقماع - سترات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	١٦ + ٢ حراس	كرات - اقماع - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف ملعب	١٦ + ٢ حراس	كرات - اقماع - سترات							

هدف الوحدة التدريبية			
تحركات المدافعين			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ١١٢	ملعب نادي صحار	٨٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>كل ٣ لاعبين مع بعض يقوم الأول بالتمرير للاعب الوسط ويتحرك نحوه اللاعب الأوسط بعيد الكرة للاعب الممرر ويتحرك الى مكانه اللاعب الأول يمرر الكرة للجهة الأخرى ويقف في المنتصف ويكرر نفس العمل</p>	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١. تحركات المدافعين</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١. يقسم الملعب الى منطقتين (أ) ، (ب) في المنطقة (أ) يكون اللعب لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع بحيث يحاول اللاعب المهاجم تسجيل هدف في المرمى بين العمودين ثم تغير اللاعبان وفي المنطقة (ب) يكون اللعب ٢ ضد ٢ بحيث يحاول كل لاعبان تسجيل هدف في مرامي الفريق الأخر (مرميان لكل فريق) مع التركيز على تحرك المدافع في حال فقدان الكرة</p> <p>تطوير التدريب : يقسم الملعب الى قسمين (أ) ، (ب) في القسم (أ) ٢ ضد ٢ يحاول اللاعبان المهاجمان التسجيل في مرامي الفريق المدافع مع التركيز على حركة الإسناد والتغطية في القسم (ب) يتحرك اللاعبون المهاجمون العدد ٤ باتجاه عرضي من جانب للأخر بحيث يتحرك المدافعون العدد ٤ بطريقة منظمة وبإسناد الزميل في حال خروجه للدفاع</p>	٣٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>٢٠</td> <td>عصي - سترات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	٢٠	عصي - سترات - كرات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
كامل الملعب	٢٠	عصي - سترات - كرات							
الجزء الختامي	<p>الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الاطلاات</p>	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>١٦</td> <td>كرات - سترات - أقماع- عصي</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	١٦	كرات - سترات - أقماع- عصي
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
كامل الملعب	١٦	كرات - سترات - أقماع- عصي							

هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ضد نادي صحم			
التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الأثنين ١٣ / ١١	ملعب نادي صحم	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	إجماع المباراة	٢٠ ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١٠- عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني ١١- تطبيق الاستحواذ ١٢- اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١</p> <p>الأخطاء</p> <p>١٠- ترابط الخطوط ١١- الجهة العمى في الكرات الثابتة دفاع وهجوم ١٢- الاستحواذ</p>		
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
	١٦ لاعب	

هدف الوحدة التدريبية			
تحركات لاعبي خط الوسط والمدافعين			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٨ ١٤	ملعب نادي صحار	٨٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	٣ ضد ٣ لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد المرامي الثلاثة مع التركيز على التمرير والإسناد الجيد خلال التمرين ومع التركيز على زيادة الضغط على المنافس وسرعة الحركة	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١. تحركات لاعبي خط الوسط والمدافعين</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١. وضع أعمدة مقسمة في نصف واحد من الملعب يقف عند كل عمود لاعب مهاجم يحاول اللاعبون المهاجمون تحريك الكرة بينهم ويتحرك المدافعين حسب رؤية المدرب في المكان الذي تتواجد به الكرة يكون تحرك المدافعين في البداية سلبيًا ثم يتطور إيجابيًا</p> <p>تطوير التدريب :</p> <p>يقوم اللاعبون المدافعين بعمل الدفاع الضاغط في منطقة المنافس في منطقة محددة في منتصف الملعب مع وجود لاعبان للجناح يقومان بالعمل مع الفريق المستحوذ على الكرة ولا يشتركان في الدفاع يراعى التركيز على التحرك السليم للمدافعين وخط الوسط</p>	٣٠ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>(٧ ضد ٧)</td> <td>أعمدة - سترات - أقماع - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	(٧ ضد ٧)	أعمدة - سترات - أقماع - كرات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف الملعب	(٧ ضد ٧)	أعمدة - سترات - أقماع - كرات							
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم ثم اطالات	٥ ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>(٩ ضد ٦) + حارسي مرمى</td> <td>كرات - سترات - أقماع صغيرة</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	(٩ ضد ٦) + حارسي مرمى	كرات - سترات - أقماع صغيرة
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
كامل الملعب	(٩ ضد ٦) + حارسي مرمى	كرات - سترات - أقماع صغيرة							

الأسبوع السادس

مرحلة ما قبل المنافسة



هدف الوحدة التدريبية			
الرشاقة - الاحتفاظ بالكرة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ١١/١٥	ملعب نادي صحار	٧٠ دقيقة	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة كرة اليد . - إطلاات . 	١٥ دقيقة													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> الرشاقة والتوافق. الاحتفاظ بالكرة . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <ol style="list-style-type: none"> (الرشاقة والتوافق) : باستخدام ادوات التدريب الأقماع والعلامات والعصي والحلق والسلالم يقوم اللاعبون بأداء حركات الرشاقة والتوافق مع راحات بيئية. (الاحتفاظ بالكرة) : - مباراة ١١ x ١١ - السيطرة على إيقاع اللعب يجب تغيير السرعة والاتجاه . - في نصف الملعب الاحتفاظ بالكرة - إبطاء اللعب لإيجاد فرص أفضل للتمرير. - في نصف ملعب الخصم إذا لم يكن هناك فرصة للاختراق من جهة يجب التراجع والاختراق من الجهة الأخرى . - محاولة التسجيل . 	٢٠ دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٢٠ x ٤٠</td> <td>٢٠</td> <td>أقماع - علامات - عصي - حلق - حواجز</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ملعب كامل</td> <td>٢٠ + ٢ حراس مرمى</td> <td>كرات + سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	٢٠ x ٤٠	٢٠	أقماع - علامات - عصي - حلق - حواجز	المساحة	اللاعبين	الأدوات	ملعب كامل	٢٠ + ٢ حراس مرمى	كرات + سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
٢٠ x ٤٠	٢٠	أقماع - علامات - عصي - حلق - حواجز													
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
ملعب كامل	٢٠ + ٢ حراس مرمى	كرات + سترات													
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> هرولة . اطلاات . 	٥ دقائق													

هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ضد نادي عمان			
التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الخميس ١٦ ١	ملعب نادي عمان	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	إجماع المباراة	٢٠ ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١٣ - عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني ١٤ - تطبيق الاستحواذ ١٥ - اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١</p> <p>الأخطاء</p> <p>١٣ - ترابط الخطوط ١٤ - الجهة العمى في الكرات الثابتة دفاع وهجوم ١٥ - الاستحواذ</p>		
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
	١٦ لاعب	



البرنامج الفني
مرحلة ما قبل المنافسة - الحمل الأسبوعي : عالي
الأسبوع السابع



الجمعة ٨/٢٤	الخميس ٨/٢٣	الأربعاء ٨/٢٢	الثلاثاء ٨/٢١	الاثنين ٨/٢٠	الأحد ٨/١٩	السبت ٨/١٨	الايام
راحة	مباراة						الايام الكلية الوحدة ١٥"
							الإحماء Warm up
							١٥"
							الجزء الرئيسي
							الزمن القطعي 150' - 60' + 10' راحة
							التهنئة Cool down
							5'

الجدول الزمني للبرنامج الفني الأسبوعي:

- الجمعة ٨/٢٤: راحة
- الخميس ٨/٢٣: مباراة
- الأربعاء ٨/٢٢: إحماء وإطالات
- الثلاثاء ٨/٢١: إحماء وإطالات
- الاثنين ٨/٢٠: إحماء وإطالات
- الأحد ٨/١٩: إحماء وإطالات
- السبت ٨/١٨: إحماء وإطالات

الجزء الرئيسي (Main Part) يبدأ من الأحد ٨/١٩ ويستمر حتى الخميس ٨/٢٣، ويتكون من:

- الأحد ٨/١٩: إحماء وإطالات
- الاثنين ٨/٢٠: إحماء وإطالات
- الثلاثاء ٨/٢١: إحماء وإطالات
- الأربعاء ٨/٢٢: إحماء وإطالات
- الخميس ٨/٢٣: إحماء وإطالات

الزمن الكلي للبرنامج: 150' - 60' + 10' راحة

هدف الوحدة التدريبية			
اللعبة المساعد			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ١٨ ٨	ملعب نادي صحار	٦٠ دقيقة	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	- جري خفيف وضع الانتشار الحر. - سرعات . - اطالات .	١٥ دقيقة													
الجزء الرئيسي	الأهداف : ١. اللعبة المساعد ٢. تنظيم وشرح التدريب: (١) تمرين رقم ١ : اللعبة ٥ ضد ٢ والمهاجمون يحاولون احراز ١٠ تمريرات ، المدافعون يحاولون الاستحواذ على الكرة مرتين ويتم تغييرهم . التطوير : يمكن تحديد عدد اللمسات . (٢) تمرين ٢ : اللعبة ٦ ضد ٦ ، الفريق الذي يمرر ١٠ تمريرات يضاف له لاعب مساعد داخل الملعب .	١٥ دقيقة ٢٥ دقيقة	 <table border="1" data-bbox="165 1200 831 1317"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقماع - كرات - سترات</td> <td>٥ ضد ٢</td> <td>١٥ x ١٥ متر</td> </tr> </tbody> </table>  <table border="1" data-bbox="165 1816 831 1933"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقماع - كرات - سترات</td> <td>٦ ضد ٦ + ٤ اضافيين</td> <td>٤٠ x ٥٠</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	أقماع - كرات - سترات	٥ ضد ٢	١٥ x ١٥ متر	الأدوات	اللاعبين	المساحة	أقماع - كرات - سترات	٦ ضد ٦ + ٤ اضافيين	٤٠ x ٥٠
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
أقماع - كرات - سترات	٥ ضد ٢	١٥ x ١٥ متر													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
أقماع - كرات - سترات	٦ ضد ٦ + ٤ اضافيين	٤٠ x ٥٠													
الجزء الختامي	هرولة .	٥ دقائق													

هدف الوحدة التدريبية			
تحمل السرعة - الدفاع الجماعي			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ١١ ١٩	ملعب نادي صحار	١٠٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف ١٠ دقائق . - لعبة كرة اليد . - اطالات . 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تحمل السرعة . ٢. الدفاع الجماعي في الثلث الدفاعي . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١) تحمل السرعة : يجري اللاعبين بسرعة عالية من القمع الاول والعودة لخط البداية ومن ثم للقمع الثاني والعودة وهكذا ، مجموعتين كل مجموعة ٣ تكرارات ، الراحة بين المجموعات ٣ دقائق وبين التكرارات دقيقة ونصف . مع مراعاة تغيير شكل الجري .</p> <p>٢) الدفاع الجماعي في الثلث الدفاعي: اللعب ٧ ضد ٩ وشكل الفريق المدافع ٣-٢-٤ بدون تحديد عدد اللمسات ، والفريق المدافع يدافع عن المرمى بشكل جماعي ، الفريق المهاجم يحاول التسجيل . وعند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يحاول ايصالها للاعب الهدف .</p> <p>٣- تقسيمة (١١ ضد ١١)</p>	٢٠ دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٤٠x٦٠</td> <td>١٦</td> <td>أقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	٤٠x٦٠	١٦	أقماع - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
٤٠x٦٠	١٦	أقماع - سترات							
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول الملعب . - اطالات . 	٥ دقائق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الثلث الدفاعي</td> <td>١٧ لاعب + حارس</td> <td>سترات - كرات - علامات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الثلث الدفاعي	١٧ لاعب + حارس	سترات - كرات - علامات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
الثلث الدفاعي	١٧ لاعب + حارس	سترات - كرات - علامات							

هدف الوحدة التدريبية			
السرعة ، بناء الهجوم ١١ ضد ١١			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين ١١ ٢٠	ملعب نادي صحار	١٢٠ دقيقة	اقصى



الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - الجري على شكل دائرة حول قمع. - عمل تمارين بدون كرة . - اطالات. 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تطوير السرعة . ٢. بناء الهجوم ١١ ضد ١١ . <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>(١) السرعة : الجري بأقصى سرعة بمسافات مختلفة وبالتدرج . التطوير لعبة الاستحواذ على الكرة بسرعة .</p> <p>(٢) بناء الهجوم ١١ ضد ١١ : -اتخاذ وضع جيد لاستلام الكرة . -الظهيرين يتحركان جانباً لفتح اللعب . -لاعبي الوسط يتحركوا للأمام . -المهاجمون التحرك للأمام نحو مدافعي الوسط . -المدافعون حول منطقة الجزاء . -الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم .</p> <p>٣- تقسيمه (١١ ضد ١١)</p>	٣٠ دقيقة	<table border="1" data-bbox="167 1254 829 1366"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف ملعب</td> <td>٢٠</td> <td>أقماع - كرة - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	٢٠	أقماع - كرة - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف ملعب	٢٠	أقماع - كرة - سترات							
الجزء الختامي	اطالات	٥ دقائق	<table border="1" data-bbox="167 1870 829 1982"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الملعب كامل</td> <td>٢٠ + ٢٠ حراس مرمى</td> <td>سترات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الملعب كامل	٢٠ + ٢٠ حراس مرمى	سترات - كرات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
الملعب كامل	٢٠ + ٢٠ حراس مرمى	سترات - كرات							

الأسبوع السابع

مرحلة ما قبل المنافسة



هدف الوحدة التدريبية			
تحمل سرعة - واجبات الهجوم الدفاعية			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٢١ ٨	ملعب نادي صحار	٩٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - انتشار حر ، جري خفيف مع تبادل التمرير مع الزملاء . - سرعات . - إطلاقات . 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تحمل السرعة . ٢. واجبات الهجوم الدفاعية . <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>(١) تحمل السرعة : مربع مساحته ٤٠ متر في ٤٠ متر ، جري اللاعبين حول المربع ، ضلعين بسرعة وضلع واحد هرولة ولمدة ٢٠ دقيقة .</p> <p>(٢) واجبات الهجوم الدفاعية : تمرين رقم ١ : يمرر حارس المرمى الكرة على الأطراف و ثم للمدافعين الآخرين المهاجمون يتحركوا للضغط وكذلك لاعبو الوسط في نفس الوقت لمساعدة المهاجمين -استرجاع الكرة في المناطق القريبة من مرمى الخصم يكون هناك فرصة أكثر في التسجيل .</p> <p>تمرين رقم ٢ : - اللاعبون الصفر يبدعون اللعب من الخلف للأطراف - اللاعبون الحمر ينتظرون ويدافعوا في ٣/١ المنطقة الدفاعية عند الحصول على الكرة يقوموا بالهجوم السريع للوصول إلى ٣/١ المنطقة الهجومية لاحتساب هدف</p>	٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات-سترات-أقماع</td> <td>٦ ضد ٤ +حارس</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات-سترات-أقماع	٦ ضد ٤ +حارس	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات-سترات-أقماع	٦ ضد ٤ +حارس	نصف ملعب							
الجزء الختامي	اطلاعات	٥ دقائق	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات-سترات-علامات</td> <td>٨ ضد ٦+حارس</td> <td>3/4 ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات-سترات-علامات	٨ ضد ٦+حارس	3/4 ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات-سترات-علامات	٨ ضد ٦+حارس	3/4 ملعب							

الأسبوع السابع

مرحلة ما قبل المنافسة



هدف الوحدة التدريبية			
الكرات الثابتة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ٢٢ ٨	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	مجموعتين من اللاعبين متقابلتين ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتمرير مع التحرك والتمرير لجميع اللاعبين للمجموعة الثانية ، يتم التغيير في التمرير بالقدم والرأس والصدر وبأوضاع مختلفة مع التغيير بين المجموعتين	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- التهديف من الكرات الثابتة الحرة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١- التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج (١٨) من حيث تمرکز اللاعبين وكذلك طريقة التنفيذ والتركيز على أكثر من طريقة - الركلات الركنية</p> <p>٢- الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة</p>	٢٥ ق ٢٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1254 829 1377"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1870 829 1993"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات													
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات													
الجزء الختامي	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الاطلاات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1870 829 1993"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات						
المساحة	اللاعبين	الأدوات													
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات													

هدف الوحدة التدريبية			
مباراة ضد نادي السلام			
التاريخ	المكان	الوقت	شدة التدريب
الخميس ٢٣ ٨	مجمع صحرار	٧:٠٠ م	أقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الزمن	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	إجماع المباراة	٢٠ ق	
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١٦- عمل الضغط العالي لمدة ٢٠ ق الشوط الأول والثاني ١٧- تطبيق الاستحواذ ١٨- اللعب ٤ / ٣ / ٢ / ١</p> <p>الأخطاء</p> <p>١٦- ترابط الخطوط ١٧- الجهة العمى في الكرات الثابتة دفاع وهجوم ١٨- الاستحواذ</p>		
الجزء الختامي			

الأدوات	اللاعبين	المساحة
	١٦ لاعب	



البرنامج الفني
مرحلة ما قبل المنافسة
الحمل الأسبوعي : متوسط
الأسبوع الثامن



الجمعة ٨/٣١	الخميس ٨/٣٠	الأربعاء ٨/٢٩	الثلاثاء ٨/٢٨	الاثنين ٨/٢٧	الأحد ٨/٢٦	السبت ٨/٢٥	الأيام
راحة							اقصى عالي متوسط راحة
	0'	120'	70'	70'	110'	90'	80'
		Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	الإحماء
		إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	إحماء وإطلاات	زمن الوحدة الكلبي
		Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	15''
		* الهجوم الخاطف * السرعة * تحمل سرعة	* الرشاقة والتوافق * اللعب المساعد	* الكرات الثابتة	* الهجوم ضد دفاع مكتاف * تقسيمة 11 ضد 11	* الدفاع عن المناطق الجانبية والرضعات * تقسيمة 11 ضد 11	الجزء الرئيسي
		Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	Cool down	الزمن القطعي 150' - 60' + 10' راحة
		جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة	التهدئة
							5'

هدف الوحدة التدريبية			
الإسناد			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت ٢٥ ٨	ملعب نادي صحار	٨٠ دقيقة	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي					
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف . - لعبة المربعات ٢ ضد ٢ . - سرعات . - اطالات . 	٢٠ دقيقة						
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- الإسناد .</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(١) تمرين رقم ١ :</p> <p>تطوير الإسناد : اللعب ٥ ضد ٢ المهاجمون يحاولون تسجيل ١٠ تمريرات ، بينما المدافعون يحاولون استرداد الكرة . عدد اللمسات غير محدد .</p>	١٥ دقيقة						
	<p>تمرين رقم ٢ :</p> <p>لعبة الإسناد : ١- اللعب ٨ ضد ٨ + ٢ محايدين عند الإسناد والاستحواذ على الكرة .</p> <p>٢- التسجيل عند استلام الكرة في خط النهاية .</p> <p>٣- رمية تماس عند خروج الكرة .</p>	١٥ دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>١٥x١٥</td> <td>٥ ضد ٢</td> <td>أقماع-سترات-كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	١٥x١٥	٥ ضد ٢
المساحة	اللاعبين	الأدوات						
١٥x١٥	٥ ضد ٢	أقماع-سترات-كرات						
الجزء الختامي	<p>تمرين رقم ٣ :</p> <p>تطوير اللعب ١١ ضد ١١</p>	٢٥ دقيقة						
	<p>جري خفيف حول الملعب ثم اطالات</p>	٥ دقائق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٦٠x٥٠م</td> <td>٨ ضد ٨ + ٢ محايدين</td> <td>كرات - سترات - علامات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	٦٠x٥٠م	٨ ضد ٨ + ٢ محايدين
المساحة	اللاعبين	الأدوات						
٦٠x٥٠م	٨ ضد ٨ + ٢ محايدين	كرات - سترات - علامات						

هدف الوحدة التدريبية			
الدفاع عن المناطق الجانبية و الرفعات			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد ٢٦ ١	ملعب نادي صحار	٨٠ دقيقة	عالي



الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>مربعات ٦ لاعبين لكل مربع . الجري أولا بدون كرة . اللعب ٤ ضد ٢ . اطالات .</p>	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ١. الدفاع عن المناطق الجانبية و الرفعات</p> <p>تنظيم وشرح التدريب: (١) تمرين رقم ١ : الظهيرين يتعاونوا مع خط الوسط : - مباراة ٨ x ٧ - اللاعبون الحمر يلعبون ويحاولون التسجيل من الرفعات الجانبية فقط - اللاعبون الصفر يحاولون التسجيل في المرميين الصغيرين - الكرة تلعب لأحد الأطراف لبداية اللعب .</p>	٢٠ دقيقة							
	<p>(٢) تمرين ٢ : التعامل مع الرفعات الجانبية : - الجناح يتعاون مع زميله لرفع الكرة - تسجيل الأهداف من الرفعات الجانبية فقط - اللاعبون الصفر يدافعون للاستحواذ على الكرة ويقوموا بالتسجيل في الأهداف الصغيرة</p> <p>التقدم بالتمرين :- ١١ x ١١ والتأكد للعب على الجناحين وكيفية الدفاع عن المناطق الجانبية</p>	٢٠ دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3/4 مساحة الملعب</td> <td>٧ x ٨ + حارس</td> <td>مرامي متحركة - سترات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	3/4 مساحة الملعب	٧ x ٨ + حارس	مرامي متحركة - سترات - كرات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
3/4 مساحة الملعب	٧ x ٨ + حارس	مرامي متحركة - سترات - كرات							
<p>اطالات</p>	٥ دقائق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ثلاثة ارباع الملعب</td> <td>٩ x ٨ + حارس</td> <td>اقماع - سترات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	ثلاثة ارباع الملعب	٩ x ٨ + حارس	اقماع - سترات - كرات	
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
ثلاثة ارباع الملعب	٩ x ٨ + حارس	اقماع - سترات - كرات							



هدف الوحدة التدريبية			
الهجوم ضد دفاع متكاتف			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الاثنين ٢٧ ١	ملعب نادي صحار	١١٠ دقيقة	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي											
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - أربع مجموعات . كل قاطرتين متقابلتين . - تبادل التمرير وتغيير المراكز . - سرعات . - اطالات . 	١٥ دقيقة												
	<p>الأهداف :</p> <p>١. الهجوم ضد دفاع متكاتف .</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>١. التمرين : (١) استعمال أطراف الملعب (العرض) : ميازة ٧ x ٧ لكن اللاعبين داخل الملعب لا يدخلوا المناطق الخارجية (الأطراف) ولكن يمرروا للأجنحة وبدورهم يقوموا برفع الكرة . اللعب حر عند إيجاد الفرصة يكون التمرير للاعب المهاجم والمساندة السريعة من لاعبي خط الوسط والأجنحة .</p> <p>٢. التمرين : (٢) الاختراق من وسط الملعب :</p> <p>٣ لاعبين يقومون بتمرير الكرة للمهاجم وهو بدوره يقوم بتمرير الكرة للاعب مساند أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف</p> <p>٣- تقسيمه (١١ ضد ١١)</p>	٣٠ دقيقة	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1350"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - علامات - سترات مرامي متحركة</td> <td>٦*٦ + ٢ حراس + ٤ لاعبين على الأطراف</td> <td>3/4 مساحة الملعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1933"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات</td> <td>٧ x ٤ + حراس مرمى</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - علامات - سترات مرامي متحركة	٦*٦ + ٢ حراس + ٤ لاعبين على الأطراف	3/4 مساحة الملعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات	٧ x ٤ + حراس مرمى
الأدوات	اللاعبين	المساحة												
كرات - علامات - سترات مرامي متحركة	٦*٦ + ٢ حراس + ٤ لاعبين على الأطراف	3/4 مساحة الملعب												
الأدوات	اللاعبين	المساحة												
كرات - سترات	٧ x ٤ + حراس مرمى	نصف ملعب												
الجزء الختامي	اطالات	٥ دقائق												

مرحلة ما قبل المنافسة الأسبوع الثامن



هدف الوحدة التدريبية			
الكرات الثابتة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء ٢٨ ٨	ملعب نادي صحار	٧٠ ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	مجموعتين من اللاعبين متقابلتين ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتمرير مع التحرك والتمرير لجميع اللاعبين للمجموعة الثانية ، يتم التغيير في التمرير بالقدم والرأس والصدر وبأوضاع مختلفة مع التغيير بين المجموعتين	١٥ ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>١- التهديف من الكرات الثابتة الحرة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب :</p> <p>١- التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج (١٨) من حيث تمرکز اللاعبين وكذلك طريقة التنفيذ والتركيز على أكثر من طريقة - الركلات الركنية</p> <p>٢- الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة</p>	٢٥ ق ٢٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1254 829 1377"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات							
الجزء الختامي	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الاطلاات	٥ ق	<table border="1" data-bbox="167 1870 829 1993"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - سترات							

هدف الوحدة التدريبية			
الرشاقة والتوافق ، اللعب المساعد			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء ٢٩ ٨	ملعب نادي صحار	٧٠ دقيقة	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف . - تبادل التمرير . - سرعات . - اطالات . 	١٥ دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. الرشاقة والتوافق . ٢. اللعب المساعد . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(١) الرشاقة والتوافق : أداء تمارين الرشاقة والتوافق باستخدام أدوات التدريب . التركيز على الأداء الجيد وسرعة الاداء .</p> <p>(٢) اللعب المساعد : اللعب ٨ ضد ٨ ولاعبين مساعدين اثنين للمساعدة على التمرير ، يحتسب الهدف عندما يصل اللاعبون الكرة وياقافها في منطقة النهاية ، في حالة تجاوز الكرة للخطوط الجانبية تحتسب رمية تماس .</p>	٢٠ دقيقة	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1294"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عصي - حواجز - حلق - اقماع</td> <td>١٨</td> <td>حرة</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	عصي - حواجز - حلق - اقماع	١٨	حرة
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
عصي - حواجز - حلق - اقماع	١٨	حرة							
الجزء الختامي	<p>هرولة اطالات</p>	٥ دقائق	<table border="1" data-bbox="167 1818 833 1930"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - علامات - سترات</td> <td>٨ ضد ٨ + ٢ مساعدين</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - علامات - سترات	٨ ضد ٨ + ٢ مساعدين	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - علامات - سترات	٨ ضد ٨ + ٢ مساعدين	نصف ملعب							

هدف الوحدة التدريبية			
الهجوم الخاطف السريع + تحمل سرعة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الخميس ٣٠ ١٨	ملعب نادي صحار	١٢٠ ق	اقصى

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	<p>سنة لاعبين ضد اثنان يحاول اللاعبان قطع الكرة لإدخال فريقهم الموجود خارجا والقيام بالسيطرة على الكرة ليقوم الفريق الآخر بأختيار لاعبين لمحاولة قطع الكرة منهم (كرة)</p>	١٥ ق													
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : ٣. الهجوم الخاطف السريع ٤. تحمل السرعة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب: ٢. اللاعبين موزعين في منتصف الملعب يقوم اللاعبون المدافعين بتمرير الكرة باتجاه المنتصف يحاول اللاعبون المهاجمين بخطف الكرة وعمل هجوم سريع باتجاه المرمى لمحاولة تسجيل هدف (يكرر الأداء من الجانب الاخر)</p> <p>٢- اللعب (٤ ضد ٤) ثم قطع الكرة من المهاجمين والتمرير الخارجي ثم التمرير الجانبي ثم التهديد ، خروج المهاجمين بالسرعة لتكملة الهجمة</p> <p>٣- تقسيمة يتم فيها التركيز على جميع الجوانب</p>	٣٠ ق	<table border="1" data-bbox="167 1205 833 1332"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - سترات</td> <td>(٧ ضد ٧) + حارس</td> <td>كامل الملعب</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="167 1818 833 1946"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عصي - كرات - اقماع</td> <td>(٧ ضد ٤) + حارس</td> <td>نصف الملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - سترات	(٧ ضد ٧) + حارس	كامل الملعب	الأدوات	اللاعبين	المساحة	عصي - كرات - اقماع	(٧ ضد ٤) + حارس	نصف الملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
كرات - سترات	(٧ ضد ٧) + حارس	كامل الملعب													
الأدوات	اللاعبين	المساحة													
عصي - كرات - اقماع	(٧ ضد ٤) + حارس	نصف الملعب													
الجزء الختامي	<p>يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب اخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم اطالات</p>	٥ ق													