**الأسبوع : الاول ملحق (8) ((الوحدات التدريبية)) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 80%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 65  دقيقة | **تمرين رقم (15)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (11)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (14)** | **4** | **40ثا** | **50ثا** | **2** | **50ثا** | **6.8د** | **5.2د** | **12د** |
| **تمرين رقم (3)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **المجموع** | **30.8** | **34.2د** | **65د** |

**الأسبوع : الأول ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 82%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 榔**أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 63  دقيقة | **تمرين رقم (13)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (8)** | **2** | **150ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4د** | **10د** | **14د** |
| **تمرين رقم (1)** | **3** | **80ثا** | **30ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (24)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **المجموع** | **23د** | **40د** | **63د** |

**الأسبوع : الأول ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 81%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ̅**أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 68  دقيقة | **تمرين رقم (9)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (5)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (12)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | **8د** | **16د** |
| **تمرين رقم (17)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | **12د** | **20د** |
| **المجموع** | **28د** | **40د** | **68د** |

**الأسبوع : الثاني ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الأولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 82%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 69  دقيقة | **تمرين رقم (6)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (4)** | **3** | **80ثا** | **30ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (10)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **160ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (16)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | **12د** | **20د** |
| **المجموع** | **28د** | **42د** | **69د** |

**الأسبوع : الثاني ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 84%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 69د  دقيقة | **تمرين رقم (7)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (23)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (19)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (20)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | **12د** | **20د** |
| **المجموع** | **27د** | **42د** | **69د** |

**الأسبوع : الثاني ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 83%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 64  دقيقة | **تمرين رقم (8)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (14)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (3)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (2)** | **2** | **120ثا** | **80ثا** | **2** | **160ثا** | **8د** | **8د** | **16د** |
| **المجموع** | **29د** | **35د** | **64د** |

**الأسبوع : الثالث ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 86%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ؅**أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 68  دقيقة | **تمرين رقم (4)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (16)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (11)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (15)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | **10د** | **17د** |
| **المجموع** | **29د** | **39د** | **68د** |

**الأسبوع : الثالث ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 88%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ؅**أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 67  دقيقة | **تمرين رقم (24)** | **2** | **300ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **7د** | **20د** | **27د** |
| **تمرين رقم (18)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (13)** | **3** | **90ثا** | **60ثا** | **1** | **90ثا** | **3.5د** | **4.5** | **8د** |
| **تمرين رقم (10)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12** | **18د** |
| **المجموع** | **22.5** | **44.5د** | **67د** |

**الأسبوع : الثالث ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 87%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ؅**أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 63  دقيقة | **تمرين رقم (17)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (1)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (21)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (5)** | **3** | **90ثا** | **60ثا** | **1** | **90ثا** | **3.5د** | **4.5** | **8د** |
| **المجموع** | **24.5د** | **38.5د** | **63د** |

**الأسبوع : الرابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة :84%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 67  دقيقة | **تمرين رقم (8)** | **3** | **220ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (2)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **60ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (23)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (12)** | **2** | **80ثا** | **120ثا** | **2** | **160ثا** | **6.8د** | | **5.2د** | **12د** |
| **المجموع** | **27.8د** | | **39.2د** | **67د** |

**الأسبوع : الرابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 86%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 65  دقيقة | **تمرين رقم (6)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (20)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (9)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.8د** | | **9.2د** | **14د** |
| **تمرين رقم (18)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | | **9د** | **19د** |
| **المجموع** | **26.8د** | | **38.2د** | **65د** |

**الأسبوع : الرابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 85%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 68  دقيقة | **تمرين رقم (17)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (15)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.8د** | | **9.2د** | **14د** |
| **تمرين رقم (23)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **80ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (19)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **المجموع** | **27.8د** | | **40.2د** | **68د** |

**الأسبوع : الخامس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 90%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 68  دقيقة | **تمرين رقم (3)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (14)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (16)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (21)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **8د** | **14د** |
| **المجموع** | **29د** | | **39د** | **68د** |

**الأسبوع : الخامس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 92%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 66  دقيقة | **تمرين رقم (22)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **60ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (7)** | **2** | **150ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4د** | | **10د** | **14د** |
| **تمرين رقم (20)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (4)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **8د** | **16د** |
| **المجموع** | **24د** | | **42د** | **66د** |

**الأسبوع : الخامس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 91%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 72  دقيقة | **تمرين رقم (25)** | **2** | **240ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **4د** | | **16د** | **20د** |
| **تمرين رقم (9)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **7د** | | **10د** | **17د** |
| **تمرين رقم (22)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **8د** | **16د** |
| **تمرين رقم (11)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | | **9د** | **19د** |
| **المجموع** | **29د** | | **43د** | **72د** |

**الأسبوع : السادس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 92%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 64  دقيقة | **تمرين رقم (23)** | **3** | **120ثا** | **90ثا** | **2** | **90ثا** | **9د** | | **12د** | **21د** |
| **تمرين رقم (2)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (6)** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (13)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.8د** | | **9.2د** | **14د** |
| **المجموع** | **24.8د** | | **39.2د** | **64د** |

**الأسبوع : السادس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 94%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 64  دقيقة | **تمرين رقم (3)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **10د** | | **9د** | **19د** |
| **تمرين رقم (21)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (19)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **8د** | **16د** |
| **تمرين رقم (18)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **8د** | **14د** |
| **المجموع** | **29د** | | **35د** | **64د** |

**الأسبوع : السادس ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 93%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 66  دقيقة | **تمرين رقم (7)** | **4** | **80ثا** | **40ثا** | **2** | **70ثا** | **6.4د** | | **10.6د** | **17د** |
| **تمرين رقم (24)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (10)** | **2** | **120ثا** | **90ثا** | **2** | **120ثا** | **7د** | | **8د** | **15د** |
| **تمرين رقم (5)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **8د** | **16د** |
| **المجموع** | **27.4د** | | **38.6د** | **66د** |

**الأسبوع : السابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 95%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 71  دقيقة | **تمرين رقم (11)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.7د** | | **9.3د** | **14د** |
| **تمرين رقم (9)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **90ثا** | **7د** | | **12د** | **19د** |
| **تمرين رقم (25)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **تمرين رقم (15)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **المجموع** | **25.7د** | | **45.3د** | **71د** |

**الأسبوع : السابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 97%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 68  دقيقة | **تمرين رقم (14)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (18)** | **4** | **90ثا** | **60ثا** | **2** | **60ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (20)** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **60ثا** | **4د** | | **12د** | **16د** |
| **تمرين رقم (12)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **60ثا** | **8د** | | **9د** | **17د** |
| **المجموع** | **25د** | | **43د** | **68د** |

**الأسبوع : السابع ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالث المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 96%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 64  دقيقة | **تمرين رقم (13)** | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **6د** | | **8د** | **14د** |
| **تمرين رقم (19)** | **3** | **90ثا** | **60ثا** | **2** | **60ثا** | **6د** | | **9د** | **15د** |
| **تمرين رقم (17)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **90ثا** | **7د** | | **12د** | **19د** |
| **تمرين رقم (1)** | **4** | **60ثا** | **50ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **8د** | **16د** |
| **المجموع** | **27د** | | **37د** | **64د** |

**الأسبوع : الثامن ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الاولى المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 94%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 71  دقيقة | **تمرين رقم (8)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **90ثا** | **7د** | | **12د** | **19د** |
| **تمرين رقم (10)** | **4** | **90ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (5)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.7د** | | **9.3د** | **14د** |
| **تمرين رقم (21)** | **3** | **120ثا** | **50ثا** | **2** | **80ثا** | **6د** | | **12د** | **18د** |
| **المجموع** | **25.7د** | | **45.3د** | **71د** |

**الأسبوع : الثامن ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثانية المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 96%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 66  دقيقة | **تمرين رقم (24)** | **3** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **90ثا** | **8د** | | **15د** | **23د** |
| **تمرين رقم (16)** | **2** | **140ثا** | **40ثا** | **2** | **100ثا** | **4.7د** | | **9.3د** | **14د** |
| **تمرين رقم (4)** | **3** | **90ثا** | **90ثا** | **2** | **60ثا** | **8د** | | **9د** | **17د** |
| **تمرين رقم (7)** | **4** | **120ثا** | **50ثا** | **1** | **90ثا** | **4د** | | **8د** | **12د** |
| **المجموع** | **24.7د** | | **41.3د** | **66د** |

**الأسبوع : الثامن ملحق رقم (8) عدد اللاعبين : 16**

**الوحدة التدريبية : الثالثة المكان : ملعب نادي عنه الرياضي لكرة القدم**

**الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، شواخص ، صافرة ، ساعة توقيت**

**مرحلة الإعداد الخاص الشدة : 95%   
 هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري وبعض القواعد الخططية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أقسام الوحدة التدريبية** | **الزمن** | **التمرينات المستخدمة** | **التكرار** | **زمن أداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجموعات** | **الراحة بين المجموعات** |  | **زمن الراحات** | **زمن الأداء الفعلي** | **الزمن الكلي للتمرين** |
| القسم الرئيسي | 72  دقيقة | **تمرين رقم (25)** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **8د** | | **12د** | **20د** |
| **تمرين رقم (6)** | **2** | **150ثا** | **75ثا** | **2** | **75ثا** | **5د** | | **10د** | **15د** |
| **تمرين رقم (2)** | **3** | **140ثا** | **50ثا** | **2** | **80ثا** | **6د** | | **14د** | **20د** |
| **تمرين رقم (22)** | **4** | **80ثا** | **40ثا** | **2** | **70ثا** | **6.4د** | | **10.6د** | **17د** |
| **المجموع** | **25.4د** | | **46.6د** | **72د** |