

ملحق (5) مفردات الوحدات التدريبية

الاسبوع الاول

معدل الشدة : 85 %

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الاحد 2015/2/1

الوحدة التدريبية : 1

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعه	التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع ليؤدي ضربة طائرة شبكية بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	85	25.5	4	2	30	75	Groove it up	120	7.30 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويمسك بيده 3 كرات ويرمي كرة على أي زاوية من الملعب واللاعب يمسكها ويرجعها الى المدرب ليقوم المدرب بإعطائه كرة أخرى الى زاوية أخرى .	85	25.5	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة أمامية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	85	25.5	4	2	30	75	Halay HC	135	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة خلفية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	85	25.5	4	2	30	75	Halay HC	135	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الإرسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	85	25.5	4	2	30	75	Disco samba	120	7.30 دقيقة

الاسبوع الاول

معدل الشدة : 90%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/2/3

الوحدة التدريبية : 2

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً واداء ضربة طائرة شبكية عند كل قمع .	90	27	3	2	30	75	Groove it up	120	6 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويعطي الايعاز بالأرقام بعد ان تم ترقيم كل زاوية برقم والتحرك وفق أيعاز المدرب لرقم الزاوية المعين ليؤدي ضربة طائرة شبكية ليرجع الى منتصف الملعب .	87	26.1	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال حيث ينفذ ضربات طائرة أمامية من وإلى مربع الإرسال تحت خط القطع	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة خلفية من وإلى مربع الإرسال تحت خط القطع (الإرسال).	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	A و B يقفون خلف مربع الإرسال ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات طائرة هجومية لزوايا الملعب الامامية.	93	27.9	5	1	40	-	Club House	125	5 دقيقة

الاسبوع الاول

معدل الشدة : 87%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الخميس 2015 /2/5

الوحدة التدريبية : 3

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعه	إلى التمرين 1.
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبحية وهكذا .	87	26.1	4	2	30	75	Euro Trance	135	8 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويعطي الايعاز بالأرقام بعد ان تم ترقيم كل زاوية والتحرك عكس اتجاه ايعاز المدرب ليؤدي ضربة طائرة شبحية ليرجع الى منتصف الملعب .	85	25.5	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات أمامية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	87	26.1	4	2	30	75	Halay HC	135	8 دقيقة
	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات خلفية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	87	26.1	4	2	30	75	Halay HC	135	8 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	89	26.7	4	2	30	75	Disco samba	120	8 دقيقة

معدل الشدة : 85%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الاحد 2015/2/8

الوحدة التدريبية : 4

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعه	الكل للتمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع ليؤدي ضربة طائرة شبحية بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	85	25.5	4	2	30	75	Groove it up	120	7.30 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويمسك بيده 3 كرات ويرمي كرة على أي زاوية من الملعب واللاعب يمسكها ويرجعها الى المدرب ليقوم المدرب بإعطائه كرة أخرى الى زاوية أخرى .	85	25.5	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة أمامية من وإلى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	85	25.5	4	2	30	75	Halay HC	135	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة خلفية من وإلى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	85	25.5	4	2	30	75	Halay HC	135	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	85	25.5	4	2	30	75	Disco samba	120	7.30 دقيقة

معدل الشدة : 90%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/2/10

الوحدة التدريبية : 5

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعه	التمرين 1.
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً واداء ضربة طائرة شبحية عند كل قمع .	90	27	3	2	30	75	Groove it up	120	6 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويعطي الايعاز بالأرقام بعد ان تم ترقيم كل زاوية برقم والتحرك وفق أيعاز المدرب لرقم الزاوية المعين ليؤدي ضربة طائرة شبحية ليرجع الى منتصف الملعب .	87	26.1	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال حيث ينفذ ضربات طائرة أمامية من وإلى مربع الإرسال تحت خط القطع	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الإرسال لينفذ ضربات طائرة خلفية من وإلى مربع الإرسال تحت خط القطع (الإرسال).	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	A و B يقفون خلف مربع الارسال ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات طائرة هجومية لزوايا الملعب الامامية.	93	27.9	5	1	40	-	Club House	125	5 دقيقة

معدل الشدة : 87%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الخميس 2015/2/12

الوحدة التدريبية : 6

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعه	إجمالي التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبحية وهكذا .	87	26.1	4	2	30	75	Euro Trance	135	8 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويعطي الايعاز بالأرقام بعد ان تم ترقيم كل زاوية والتحرك عكس اتجاه ايعاز المدرب ليؤدي ضربة طائرة شبحية ليرجع الى منتصف الملعب .	85	25.5	4	2	30	75	Sister & Girl	120	7.30 دقيقة
	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات أمامية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	87	26.1	4	2	30	75	Halay HC	135	8 دقيقة
	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات خلفية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	87	26.1	4	2	30	75	Halay HC	135	8 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ليؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	89	26.7	4	2	30	75	Disco samba	120	8 دقيقة

الاسبوع الثالث

معدل الشدة : 88%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الاحد 2015/2/15

الوحدة التدريبية : 7

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستفيد	سرعة	إجمالي الزمن
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	الركض مع القفز فوق 10 شواخص داخل وأداء ضربات طائرة شبيحية	88	26.4	4	2	30	75	Orhan cepki	120	7.45 دقيقة
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية باليد اليمنى مرة وثانية باليسرى لمسافة 5م	86	25.8	4	2	30	75	Orhan cepki	120	7.30 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسال الايمن ليزود الكرات بصورة أمامية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة أمامية مستقيمة	88	26.4	4	2	30	75	Halay HC	135	7.45 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسال الايسر ليزود الكرات بصورة خلفية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة خلفية مستقيمة	88	26.4	4	2	30	75	Halay HC	135	7.45 دقيقة
	A و B يقفون خلف مربع الارسال ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات طائرة هجومية لزوايا الملعب الامامية.	90	27	3	2	30	75	Club House	125	6 دقيقة

الاسبوع الثالث

معدل الشدة : 93%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/2/17

الوحدة التدريبية : 8

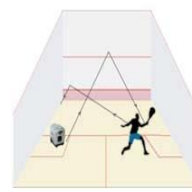

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرته	إلى التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالتحرك داخل الفتحات بالقدم اليمنى ومن ثم باليسرى وهكذا وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبكية .	93	27.9	5	1	45	-	Euro Trance	135	5 دقيقة
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5م	90	27	3	2	30	75	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية أمامية باتجاه الزاوية العكسية .	93	27.9	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية خلفية باتجاه الزاوية العكسية .	93	27.9	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية B ينفذ ضربة قطرية عالية A ينفذ ضربة طائرة خلفية B ينفذ ضربة قطرية عالية وهكذا .	96	28.8	2	2	45	90	Fashion Funk	120	5 دقيقة

الاسبوع الثالث

عدد اللاعبين : 10 معدل الشدة : 90%

اليوم والتاريخ : الخميس 2015/2/19

الوحدة التدريبية : 9

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	الكل التمرين 1.
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	الركض مع القفز فوق 10 شواخص داخل الملعب وأداء ضربات طائرة شبيحية	90	27	3	2	30	75	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية باليد اليمنى مرة وثانية باليسرى لمسافة 5م	87	26.1	4	2	30	75	Orhan cepki	120	7.45 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسل الايمن ليزود الكرات بصورة أمامية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة أمامية مستقيمة	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسل الايسر ليزود الكرات بصورة خلفية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة خلفية مستقيمة	90	27	3	2	30	75	Halay HC	135	6 دقيقة
	A و B يقفون خلف مربع الارسل ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات طائرة هجومية لزوايا الملعب الامامية.	93	27.9	5	1	45	-	Club House	125	5.15 دقيقة

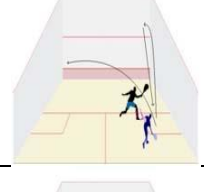
الاسبوع الرابع

معدل الشدة : 90%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الاحد 2015/2/22

الوحدة التدريبية : 10

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	بإيعاز من المدرب يعمل اللاعب دورة كاملة حول القمع الموضوع بمنطقة ال T ويتجه نحو الزاوية المحددة لينفذ ضربة طائرة شبجي.	90	27	3	2	30	75	Sister & Girl	120	6 دقيقة
	الركض على اشربة موضوعة بشكل متعرج تحدد مسار الركض مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5 م	87	26.1	4	2	30	75	Orhan cepki	120	7.45 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ليؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	93	27.9	5	1	45	-	Disco samba	120	5.15 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية أمامية باتجاه الزاوية العكسية .	90	27	3	2	35	60	Fashion Funk	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية خلفية باتجاه الزاوية العكسية .	90	27	3	2	35	60	Fashion Funk	120	6 دقيقة

الاسبوع الرابع

معدل الشدة : 95%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/2/24

الوحدة التدريبية : 11

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعة	الوقت
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالتحرك داخل الفتحات بالقدم اليمنى ومن ثم باليسرى وهكذا وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبكية .	95	28.5	5	1	45	-	Euro Trance	135	5.30 دقيقة
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5م	93	27.9	5	1	45	-	Orhan cepki	120	5.30 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية أمامية باتجاه الزاوية العكسية .	95	28.5	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات طائرة هجومية خلفية باتجاه الزاوية العكسية .	95	28.5	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية B ينفذ ضربة قطرية عالية A ينفذ ضربة طائرة خلفية B ينفذ ضربة قطرية عالية وهكذا .	97	29.1	2	2	45	90	Fashion Funk	120	5 دقيقة

الاسبوع الرابع

معدل الشدة : 93%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الخميس 2015/2/26

الوحدة التدريبية : 12

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعته	التمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	بإيعاز من المدرب يعمل اللاعب دورة كاملة حول القمع الموضوع بمنطقة ال T ويتجه نحو الزاوية المحددة لينفذ ضربة طائرة شبكية.	93	27.9	5	1	45	-	Sister & Girl	120	5.30 دقيقة
	الركض على اشرطة موضوعة بشكل متعرج تحدد مسار الركض مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5 م	90	27	3	2	30	75	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسل بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	96	28.8	2	2	60	120	Disco samba	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية عالية (لوب) لمربع الارسل B ينفذ ضربات طائرة هجومية أمامية باتجاه الزاوية العكسية .	93	27.9	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية عالية (لوب) لمربع الارسل B ينفذ ضربات طائرة هجومية خلفية باتجاه الزاوية العكسية .	93	27.9	5	1	40	-	Fashion Funk	120	5 دقيقة

الاسبوع الخامس

معدل الشدة : 95%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الاحد 2015/3/1

الوحدة التدريبية : 13

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعة	التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع مجموعة من الحلقات في الملعب ليقوم اللاعب بالقفز من حلقة الى اخرى بالتعاقب واداء ضربات طائرة شبكية	95	28.5	5	1	45	-	Orhan cepki	120	3 دقيقة
	ضربات طائرة شبكية مع تردد توافقي للأقدام (تقديم القدم المعاكسة للذراع الضاربة)	93	27.9	5	1	45	-	Samba leger	120	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية طويلة B ينفذ ضربة أمامية طويلة A ينفذ ضربة طائرة قطرية أمامية B ينفذ ضربة خلفية طويلة A ينفذ ضربة خلفية طويلة B ينفذ ضربة طائرة قطرية خلفية وهكذا .	97	29.1	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قطرية خلفية A ينفذ ضربة طائرة أمامية طويلة وهكذا.	95	28.5	5	1	40	-	Funk Disco	120	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية خلفية B ينفذ ضربة قطرية أمامية A ينفذ ضربة طائرة خلفية طويلة وهكذا.	95	28.5	5	1	40	-	Funk Disco	120	3 دقيقة

معدل الشدة : 97%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/3/3

الوحدة التدريبية : 14

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعته	إلى التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالتحرك داخل الفتحات بالقدم اليسرى ومن ثم باليمنى لنهاية السلم لتنفيذ ضربات طائرة شبحية امامية وخلفية من الثبات.	97	29.1	2	2	60	120	Euro Trance	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الامامية اليمنى (يسار - يمين - يسار) ثم يؤدي ضربة وهمية .	95	28.5	5	1	45	-	House Garage	130	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية (ستريت) طويلة B ينفذ ضربة قصيرة (دروب) أمامية A ينفذ ضربة عالية أمامية B ينفذ ضربة طائرة أمامية طويلة A ينفذ ضربة قصيرة (دروب) أمامية وهكذا	97	29.1	2	2	45	90	Techno	130	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية (ستريت) طويلة B ينفذ ضربة قصيرة (دروب) خلفية A ينفذ ضربة عالية خلفية B ينفذ ضربة طائرة خلفية طويلة A ينفذ ضربة قصيرة (دروب) خلفية وهكذا	97	29.1	2	2	45	90	Techno	130	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة خلفية باتجاه الحائط الخلفي A ينفذ ضربة خلفية طويلة B ينفذ ضربة جانبية خلفية A ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الخلفي B ينفذ ضربة أمامية طويلة وهكذا.	99	29.7	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة

الاسبوع الخامس

معدل الشدة : 96%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الخميس 2015/3/5

الوحدة التدريبية : 15

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	الكل التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى القدمين فقط داخل الفتحات اثناء تحركه واداء ضربة طائرة شبكية .	96	28.8	2	2	60	90	Euro Trance	135	5.30 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الامامية اليسرى (يمين - يسار - يمين) ثم يؤدي ضربة وهمية .	95	28.5	5	1	45	-	House Garage	130	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية طويلة B ينفذ ضربة قصيرة أمامية باتجاه الحائط الامامي C ينفذ ضربة عالية أمامية باتجاه الحائط الخلفي وهكذا.	96	28.8	2	2	45	90	Club House	125	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة خلفية طويلة B ينفذ ضربة قصيرة خلفية باتجاه الحائط الامامي C ينفذ ضربة عالية خلفية باتجاه الحائط الخلفي وهكذا.	96	28.8	2	2	45	90	Club House	125	5 دقيقة
	A و B يقفون خلف مربع الارسال ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات طائرة هجومية لزوايا الملعب الامامية.	97	29.1	2	2	60	120	Club House	125	6 دقيقة

معدل الشدة : 97%

عدد اللاعبين : 10

الوحدة التدريبية : 16 اليوم والتاريخ : 2015/3/8

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	إلى القرن 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً داخل الفتحات أثناء تحركه وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبحية وهكذا .	97	29.1	2	2	60	120	Euro Trance	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الامامية اليمنى ومن ثم اليسرى (يسار - يمين - يسار) ثم يؤدي ضربة وهمية أمامية ثم (يمين - يسار - يمين) ويؤدي ضربة خلفية وهمية.	95	28.5	5	1	45	-	House Garage	130	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية قصيرة B ينفذ ضربة قطرية عالية على مربع الارسال الایسر C ينفذ ضربات طائرة لزوايا الملعب الامامية وهكذا.	97	29.1	2	2	45	90	Club House	125	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قطرية عالية على مربع الارسال الایمن C ينفذ ضربات طائرة لزوايا الملعب الامامية وهكذا.	97	29.1	2	2	45	90	Club House	125	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قطرية خلفية الى مربع الارسال A ينفذ ضربة أمامية عالية B ينفذ ضربات طائرة هجومية على الزاوية الامامية.	99	29.7	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة

معدل الشدة : 100%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/3/10

الوحدة التدريبية : 17

التمرين	وصفه	تدنته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرته	التمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع ليؤدي ضربة طائرة شبحية بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	100	30	2	2	60	120	Groove it up	120	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الامامية اليمنى ومن ثم اليسرى (يسار - يمين - يسار) ثم يؤدي ضربة وهمية أمامية ثم (يمين - يسار - يمين) ويؤدي ضربة خلفية وهمية.	100	30	2	2	60	120	House Garage	130	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ أما ضربة (ستريت) أو ضربة قطرية (كروس) A عليه توقع مكان لعب الكرة وهكذا.	100	30	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية خلفية B ينفذ أما ضربة خلفية أو ضربة قطرية واللاعب A عليه توقع مكان لعب الكرة وهكذا.	100	30	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية امامية B ينفذ ضربة قصيرة خلفية أو عكسية A ينفذ ضربة قطرية خلفية أو أمامية B ينفذ ضربة جانبية خلفية A ينفذ ضربة قصيرة خلفية أو عكسية B ينفذ ضربة قطرية خلفية أو أمامية.	100	30	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة

معدل الشدة : 98%

عدد اللاعبين : 10

اليوم والتاريخ : الخميس 2015/3/12

الوحدة التدريبية : 18

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ث)	ك	مج	الراحة بين		الإيقاع	سرعه	الكل التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى القدمين فقط داخل الفتحات اثناء تحركه واداء ضربة طائرة شبحية .	98	29.4	2	2	60	120	Euro Trance	135	6 دقيقة
	يقف المدرب في منتصف الجزء الامامي للملعب ويعطي الايعاز بالأرقام بعد ان تم ترقيم كل زاوية والتحريك عكس اتجاه أيعاز المدرب ليؤدي ضربة طائرة شبحية ليرجع الى منتصف الملعب .	96	28.8	2	2	60	120	Sister & Girl	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة خلفية باتجاه الحائط الخلفي C ينفذ ضربة خلفية طويلة وهكذا.	98	29.4	2	2	45	90	Club House	125	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية (بوست) أمامية B ينفذ ضربة عالية(فولي) خلفية قبل خط الارسال A ينفذ ضربة طائرة خلفية (ستريت) باتجاه الحائط الخلفي B ينفذ ضربة جانبية خلفية A ينفذ ضربة عالية أمامية B ينفذ ضربة طائرة أمامية وهكذا.	98	29.4	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قطرية خلفية الى مربع الارسال A ينفذ ضربة أمامية عالية B ينفذ ضربات طائرة هجومية على الزاوية الامامية.	100	30	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة

الاسبوع السابع

الوحدة التدريبية 19: اليوم والتاريخ : الاحد 2015/3/15 عدد اللاعبين : 10 معدل الشدة : 97%

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعته	إجمالي التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الخلفية اليمنى (حركة سحب القدمين معاً) بثلاث خطوات .	97	27.1	2	2	60	120	House Garage	130	5 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك ثلاث خطوات باتجاه الزاوية الخلفية اليسرى (حركة سحب القدمين معاً) بثلاث خطوات .	97	27.1	2	2	60	120	House Garage	130	5 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الارسال الايمن وجهاز قاذف الكرات على المربع الايسر ليكون اتجاه الكرة قطري عالي على مكان وقوف اللاعب لينفذ اللاعب ضربات طائرة أمامية قطرية باتجاه الزاوية الامامية العكسية.	97	27.1	2	2	60	120	Halay HC	135	5 دقيقة
	يقف اللاعب على مربع الارسال الايسر وجهاز قاذف الكرات على المربع الايمن ليكون اتجاه الكرة قطري عالي على مكان وقوف اللاعب لينفذ اللاعب ضربات طائرة خلفية قطرية باتجاه الزاوية الامامية العكسية.	97	27.1	2	2	60	120	Halay HC	135	5 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	97	27.1	2	2	60	120	Disco samba	120	5 دقيقة

الاسبوع السابع

معدل الشدة : 100%

عدد اللاعبين : 10

الوحدة التدريبية : 20 اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/3/17

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعه	التمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً وأداء ضربة طائرة شبحية عند كل قمع .	100	30	2	2	60	120	Groove it up	120	6 دقيقة
	الركض على اشرطة موضوعة بشكل متعرج تحدد مسار الركض مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5 م	100	30	2	2	60	120	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسال الايمن ليزود الكرات بصورة أمامية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة أمامية مستقيمة	100	30	2	2	60	120	Halay HC	135	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسال الايسر ليزود الكرات بصورة خلفية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات طائرة خلفية مستقيمة	100	30	2	2	60	120	Halay HC	135	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قصيرة عكسية C ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الخلفي A ينفذ ضربة عالية أمامية طويلة B ينفذ ضربة طائرة جانبية أمامية C ينفذ ضربة قصيرة عكسية وهكذا.	100	30	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة

الاسبوع السابع

الوحدة التدريبية: 21 اليوم والتاريخ: الخميس 2015/3/19 عدد اللاعبين: 10 معدل الشدة: 98%

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعة	الكل التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين وبنهاية السلم يؤدي ضربة طائرة شبكية وهكذا .	98	29.4	2	2	2	60	Euro Trance	135	6 دقيقة
	الركض مع القفز فوق 10 شواخص داخل الملعب واداء ضربات طائرة شبكية	96	28.8	2	2	2	60	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة خلفية باتجاه الحائط الخلفي C ينفذ ضربة خلفية طويلة وهكذا.	98	29.4	2	2	2	45	Club House	125	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ أما ضربة (ستريت) أو ضربة قطرية (كروس) A عليه توقع مكان لعب الكرة وهكذا.	98	29.4	2	2	2	45	Funk Disco	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية خلفية B ينفذ أما ضربة خلفية أو ضربة قطرية واللاعب A عليه توقع مكان لعب الكرة وهكذا.	100	30	2	2	2	45	Funk Disco	120	5 دقيقة

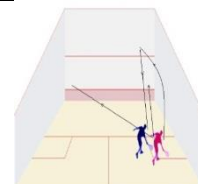
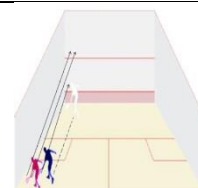
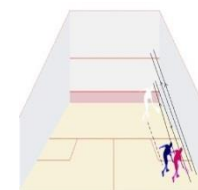
الاسبوع الثامن

معدل الشدة : 97%

عدد اللاعبين : 10

الوحدة التدريبية : 22 اليوم والتاريخ : الاحد 2015/3/22

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعة	التمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	ضربات طائرة شبكية مع تردد توافقي للأقدام (تقديم القدم المعاكسة للذراع الضاربة)	97	27.1	2	2	60	120	Samba leger	120	6 دقيقة
	ضربات طائرة شبكية مع تردد توافقي للأقدام (تقديم القدم المشابهة للذراع الضاربة)	97	27.1	2	2	60	120	Samba leger	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة أمامية (ستريت) طويلة B ينفذ ضربة قصيرة (دروب) أمامية A ينفذ ضربة عالية أمامية B ينفذ ضربة طائرة أمامية طويلة A ينفذ ضربة قصيرة (دروب) أمامية وهكذا	97	27.1	2	2	45	90	Techno	130	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة خلفية (ستريت) طويلة B ينفذ ضربة قصيرة (دروب) خلفية A ينفذ ضربة عالية خلفية B ينفذ ضربة طائرة خلفية طويلة A ينفذ ضربة قصيرة (دروب) خلفية وهكذا	97	27.1	2	2	45	90	Techno	130	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية B ينفذ ضربة قطرية عالية A ينفذ ضربة طائرة خلفية B ينفذ ضربة قطرية عالية وهكذا .	97	27.1	2	2	45	90	Fashion Funk	120	5 دقيقة



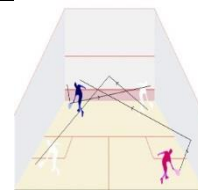
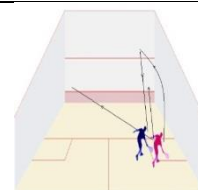
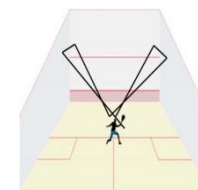
الاسبوع الثامن

معدل الشدة : 99%

عدد اللاعبين : 10

الوحدة التدريبية : 23 اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2015/3/24

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه	ك	مج	الراحة بين		المستخدم	سرعة	التمرين 1
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية باليد اليمنى مرة وثانية باليسرى لمسافة 5م	99	29.7	2	2	60	120	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	الركض المتعرج مع الطبطبة بكرة تنس تعليمية بكلتا اليدين (طب الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليسرى وهكذا) لمسافة 5م	99	29.7	2	2	60	120	Orhan cepki	120	6 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	99	29.7	2	2	60	120	Disco samba	120	6 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية B ينفذ ضربة قطرية عالية A ينفذ ضربة طائرة خلفية B ينفذ ضربة قطرية عالية وهكذا .	99	29.7	2	2	45	90	Fashion Funk	120	5 دقيقة
	A ينفذ ضربة جانبية أمامية B ينفذ ضربة قصيرة خلفية أو عكسية A ينفذ ضربة قطرية خلفية أو أمامية B ينفذ ضربة جانبية خلفية A ينفذ ضربة قصيرة خلفية أو عكسية B ينفذ ضربة قطرية خلفية أو أمامية.	99	29.7	2	2	45	90	Funk Disco	120	5 دقيقة



الاسبوع الثامن

معدل الشدة : 95%

عدد اللاعبين : 10

الوحدة التدريبية : 24 اليوم والتاريخ : الخميس 2015/3/26

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		المستخدم الإيقاع	سرعته	إجمالي التمرين
						ك (ثا)	مج (ثا)			
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك خطوتين للجانب الايمن خطوه بالقدم اليمنى ومن ثم بالقدم اليسرى .	95	28.5	5	1	45	-	House Garage	130	3 دقيقة
	يقف اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالتحرك خطوتين للجانب الايسر خطوه بالقدم اليسرى ومن ثم بالقدم اليمنى .	95	28.5	5	1	45	-	House Garage	130	3 دقيقة
	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الطائرة الأمامية الطويلة خلف مربع الارسال.	95	28.5	5	1	45	-	Techno	130	3 دقيقة
	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الطائرة الخلفية خلف مربع الارسال.	95	28.5	5	1	45	-	Techno	130	3 دقيقة
	A ينفذ ضربة طائرة أمامية B ينفذ ضربة طائرة قطرية أمامية طويلة C ينفذ ضربة طائرة خلفية طويلة وهكذا مع الملاحظة أن لاعب B ينتقل من جهة اليمين واليسار وهكذا.	95	28.5	5	1	40	-	Techno	130	3 دقيقة