رئوس اصلی تمرینات برای گروه سنی زیر 11 سال

تکنیک

الف:تکنیک بدون توپ

- دویدنها و جهیدنها

- طناب زدن مقدماتی

ب:تسلط روی توپ

- احساس لمس توپ و آشنایی با توپ ، سربالا

- آموزش تکنیک های اولیه

- حرکات فریبنده با توپ

- روپای زدن ، مقدماتی ، ترکیبی

ج:جزئیات تکنیک

- ضربه زدنها

- دریافت و کنترولها

- دریبلینگ

تاکتیک

الف:انفرادی

- پاس دادنهای زمینی با قسمتهای بغل و روی پا ، در زاویه پاس ، شدت ، زمان ، پاس با سر

- شوت به دروازه با بغل و روی پا ، با انتخاب تکنیک و انتخاب زاویه دروازه

ب:گروهی

- استفاده از تاکتیکهای دو و سه نفره در بازی 1\*3

- قواعد دفاع در بازی 1\*3 ، 2\*3 تا 4\*4

- قواعد رفت و برگشت در بازی

ج:تیمی

- بازی 8\*8 و شناخت اولیه در مورد پستهای بازی

تمرینات بدنی

- توسعه سرعت

- توسعه استقامت

- توسعه انعطاف پذیری

مبانی تئوریک

- اطلاعات اولیه بهداشت و سلامت

- تاریخ و تکامل فوتبال

- معرفی بازیکنان برجسته گذشته

- نمایش ویدئو فوتبال

- اطلاعات اولیه در مورد قوانین بازی

مجید جلالی