رئوس اصلی تمرینات برای گروه سنی زیر 12 سال

تکنیک

الف:تکنیک بدون توپ

- دویدن و فریب با بدن ، طناب زدنهای ترکیبی

- جهش ها و دویدنها ، درجا ، درحرکت ، با یک پا ، با هر دوپا ، ساکن ، با دورخیز

ب:تسلط بر روی توپ

- تکنیک های با توپ همراه با تغییر مسیر ، چرخش

- حفظ توپ فردی

- حرکات فریبنده ، خلاق با توپ

- روپای زدن ، مقدماتی ، ترکیبی ، مهارتی

ج:جزئیات تکنیک

- کنترول توپ در فضاهای محدود در کوتاهترین زمان و انجام کاردوم

- گرفتن توپ از حریف

- دریبلینگ با فریب پا و بدن همراه با خلاقیت فردی و انجام کار بعدی

- سر زدن

تاکتیک

الف:انفرادی

- جمع شدن و باز شدن ممتد در وضعیتهای دفاعی و حمله

- دریبلینگ و شوت به دروازه

- پاس بلند به فضاهای خالی و جلو

- ضربه به دروازه با قسمتهای مختلف پا و سر

ب:گروهی

- بازی 4\*4 ، 4\*3 ، 4\*2 ، 3\*2 ، 2\*1 ، 1\*3 ، 1\*2 تا 6\*6

- باز شدن و جایگیری در حمله و برگشت و پوشش دفاعی

تمرینات بدنی

- توسعه سرعت

- توسعه استقامت

- توسعه انعطافپذیری

- توسعه تعادل و هماهنگی

مبانی تئوریک

- قوانین و مقرارت بازی

- تغذیه

- بحث آزاد

- تست های بدنی ، تکنیکی و مقایسه آنها

- چگونگی انتخاب پست و انتخاب الگوها برای پست خود

- نمایش ویدئو

مجید جلالی