

تخطيط البرنامج التدريبي السنوي  
فريق الناشئين 2011\2012 م  
نادي صحار الرياضي

19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسابيع
الانتقالية		المنافسة الدور الثاني					المنافسة الدور الأول					ما قبل المنافسة			الإعداد ( عام \ خاص )				مراحل الموسم
<ul style="list-style-type: none"> <li>1- أنشطة ترويحية</li> <li>2- علاج إصابات</li> <li>3- الاستعداد للمرحلة الثانية</li> <li>4- تقوية جوانب ضعف الفريق</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1- تصحيح أخطاء تكتيكية</li> <li>2- المحافظة على اللياقة وتدعيمه</li> <li>3- تنمية روح الفريق التعاونية والروح القتالية</li> <li>4- التركيز على الضربات الثابتة</li> <li>5- اللعب على نقاط ضعف الفرق المنافسة وتقوية نقاط ضعف الفريق</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>1- تصحيح أخطاء تكتيكية</li> <li>2- المحافظة على اللياقة وتدعيمه</li> <li>3- تنمية روح الفريق التعاونية والروح القتالية</li> <li>4- التركيز على الضربات الثابتة</li> <li>5- قراءة لعب الفرق المنافسة</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>1- المحافظة على اللياقة</li> <li>2- تعليم الضربات الثابتة</li> <li>4- تطبيق الضغط كفريق</li> <li>5- تطبيق الاستحواذ على الكرة واللعب التعاوني</li> <li>6- تثبيت طريقة لعب</li> <li>7- تنمية روح الفريق</li> <li>التعاونية والروح القتالية</li> <li>8- البحث عن معلومات لعب الفرق المنافسة ونقاط الضعف</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1- اختيار لاعبين وفحوصات طبية</li> <li>2- اختبارات تحديد مستوى اللاعبين</li> <li>3- بناء مستوى اللياقة</li> <li>4- تصحيح الجانب المهاري</li> <li>5- تعليم أساسيات الدفاع والهجوم</li> <li>6 التركيز على السمات النفسية والإرادية والقيم الأخلاقية</li> </ul>				أهداف المرحلة

إعداد : خليفة الشبلي



البرنامج الفني لمرحلة الإعداد  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع الأول

الحمل الأسبوعي : متوسط

الأيام	السبت 9\17	الأحد 9\18	الاثنين 9\19	الثلاثاء 9\20	الأربعاء 9\21	الخميس 9\22	الجمعة 9\23
أقصى عالي متوسط راحة	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة كلي	120"	90"	0"	90"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
15"	* التمرير والمسادة (1x3) 1X10" * إطلاات - قوة بطن 2X10 4"	* تحمل دوري تنفسي ( الجري بالكرة ) 1X10" * إطلاات - قوة ذراعين 2X10 4"		* تحمل دوري تنفسي ( الجري بالكرة ) 1X10" * إطلاات - قوة ذراعين 2X10 4"	* التمرير بأجزاء الجسم 1X10" * إطلاات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	* رشاقة - توافق - سرعة 20"= 30' X 10' X 6 * الاستحواذ على الكرة 20" ( 2x4 ) - 20" ( 3x6 ) - * ألعاب صغيرة 30"	* توازن - ق.رجل-رد فعل 20"= 30' X 10' X 6 * أساسيات الدفاع 10" ( 1x1 ) - 10" ( 2X2 ) - * ألعاب صغيرة 20"	راحة	* توازن - ق.رجل-رد فعل 20"= 30' X 10' X 6 * أساسيات الدفاع 10" ( 1x1 ) - 10" ( 2X2 ) - * ألعاب صغيرة 20"	* الاستحواذ على الكرة 10" ( 4x8 ) - * دفاع الفريق 20" * تقسيمة 2x20"		
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 25"		

البرنامج الفني لمرحلة الإعداد  
ناشئين تحت 16 سنة

الحمل الأسبوعي : أقصى

الأسبوع الثاني

الأيام	السبت 9\24	الأحد 9\25	الاثنين 9\26	الثلاثاء 9\27	الأربعاء 9\28	الخميس 9\29	الجمعة 9\30
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	120"	90"	0"	90"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up		Warm up	Warm up		
15"	* التمرير والمساندة (1x3) في 3 مربعات 1X10" * إطلاات - قوة بطن 3x10 3"	* تحمل دوري تنفسي ( الاستلام والدوران ) 1X10" * إطلاات - قوة ذراعين 2x10 3"		* تحمل دوري تنفسي ( الاستلام والدوران ) 1X10" * إطلاات - قوة ذراعين 2x10 3"	* التمرير والاستلام 1X10" * إطلاات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part		Main Part	Main Part		
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	* رشاقة - توافق - سرعة 20"= 30' X 10' X 6 * الاستحواذ وتغيير اللعب - ( 4 مربعات ) 20" - ( 9 مربعات ) 20" * ألعاب صغيرة 30"	* توازن - ق.رجل-رد فعل 20"= 30' X 10' X 6 * دفاع المنطقة - تعليم ( 4v4 ) 10" - تطوير ( 4v4 ) 10" * تقسيمة ( 4v4 ) 20"	راحة	* توازن - ق.رجل-رد فعل 20"= 30' X 10' X 6 * دفاع المنطقة - تعليم ( 8v8 ) 10" - تطوير ( 8v8 ) 10" * ألعاب صغيرة 20"	* الاستحواذ وتغيير اللعب - ( 9 مربعات ) 20" * دفاع المنطقة 30" * تقسيمة 2x20"		
التهدئة	Cool down	Cool down		Cool down	Cool down		
5"	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		

البرنامج الفني لمرحلة الإعداد  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع الثالث

الحمل الأسبوعي : أقصى

الأيام	السبت 10\1	الأحد 10\2	الاثنين 10\3	الثلاثاء 10\4	الأربعاء 10\5	الخميس 10\6	الجمعة 10\7
أقصى							
عالي							
متوسط							
راحة							
زمن الوحدة كلي	120"	90"	0"	90"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
15"	* التمرير والاستلام 1X10" * إطالات - تحمل قوة بطن 2x30 3"	* تحمل دوري تنفسي 1X10" * إطالات - تحمل ق. ذراعين 2x20 3"		* تحمل دوري تنفسي 1X10" * إطالات - تحمل ق. ذراعين 2x20 3"	* التمرير والاستلام 1X10" * إطالات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part
الزمن الفعلي	* رشاقة - توافق - سرعة 20" = 30' X 10' X 8 * بدء الهجوم من الثلث الدفاعي (3X4) 30" * ألعاب صغيرة 40" (4v3+2N+3v4)	* توازن - ت. رجل - رد فعل 20" = 30' X 10' X 8 30' X 1" X 3 * الضغط 10" (2v4) - 10" (3x6) - * ألعاب صغيرة 20" (4X4) -	راحة	* توازن - ت. رجل - رد فعل 20" = 30' X 10' X 8 30' X 1" X 3 * الضغط 10" (3v6) - 10" (4v8) - * ألعاب صغيرة 20" (6X6) -	* الضغط من الثلث الدفاعي 20" * بدء الهجوم من الثلث الدفاعي 30" * تقسيمة 2x20"		
90" - 60" + 10" راحة							
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			
						راحة	راحة
						مباراة	مباراة
						تعادل مع	تعادل مع
						السويق	السويق
						4\4	4\4

البرنامج الفني لمرحلة الإعداد  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع الرابع

الحمل الأسبوعي : عالي

الأيام	السبت 10\8	الأحد 10\9	الاثنين 10\10	الثلاثاء 10\11	الأربعاء 10\12	الخميس 10\13	الجمعة 10\14
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	120''	100''	0''	100''	120''	90''	0''
الإحماء	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
15''	* ضرب الكرة بالرأس 1X5'' * إطلاات - تحمل قوة بطن 2x40 3''	* مهارات فردية 1X7'' * إطلاات - رد الفعل 30' X 10' X 5 3''		* مهارات فردية 1X10'' * إطلاات - رد الفعل 30' X 10' X 5 3''	* مهارات فردية 1X10'' • إطلاات 5''		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part
الزمن الفعلي 90'' - 60'' + 10'' راحة	* رشاقة - توافق - سرعة - توازن 20'' = 30' X 1'' X 3 * تطوير الهجوم من الثلث الوسط 30'' * ألعاب صغيرة 40''	* ت.سرعة - ت.ق.رجلين - ت.قوة ذراعين 25 = 1'' X 1.5'' X 3 * الضغط من وسط الملعب 45'' ( 7X7 ) -	راحة	* ت.سرعة - ت.ق.رجلين - ت.قوة ذراعين 25 = 1'' X 1.5'' X 3 * الضغط من وسط الملعب 55'' ( 8X8 ) -	* تطوير الهجوم من الثلث الوسط 25'' * تطبيق الضغط من وسط الملعب 25'' * تقسيمة 2x20''		
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		

البرنامج الفني ما قبل المنافسة  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع الخامس

الحمل الأسبوعي : أقصى

الأيام	السبت 10\15	الأحد 10\16	الاثنين 10\17	الثلاثاء 10\18	الأربعاء 10\19	الخميس 10\20	الجمعة 10\21
أقصى عالي متوسط راحة	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة كلي	120"	90"	0"	90"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up		Warm up	Warm up		
15"	* دقة وقوة التمرير 1X5" * إطالات - تحمل قوة بطن 2x40 3"	* الرؤية والتمرير 1X7" * إطالات - رد الفعل 30' X 10' X 5 3"		* الرؤية والتمرير 1X10" * إطالات - رد الفعل 30' X 10' X 5 3"	* دقة وقوة التمرير 1X10" • إطالات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part		Main Part	Main Part		
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	* رشاقة - توافق - سرعة - توازن 20" = 30' X 1" X 3 * إنهاء الهجوم 30" * ألعاب صغيرة 40"	* ت. سرعة - ت. ق. رجلين - ت. قوة ذراعين 25 = 1" X 1.5" X 3 * الضغط من الثلث الهجومي 35" ( 9 X 9 ) -	راحة	* ت. سرعة - ت. ق. رجلين - ت. قوة ذراعين 25 = 1" X 1.5" X 3 * الضغط من الثلث الهجومي 35" ( 9 X 9 ) -	إنهاء الهجوم 30" * تطبيق الضغط من الثلث الهجومي 20" * تقسيمة 2x20" ( ركنيات - ضربات ثابتة )		
التهدئة	Cool down	Cool down		Cool down	Cool down		
5"	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		

البرنامج الفني ما قبل المنافسة  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع السادس

الحمل الأسبوعي : عالي

الأيام	السبت 10\22	الأحد 10\23	الاثنين 10\24	الثلاثاء 10\25	الأربعاء 10\26	الخميس 10\27	الجمعة 10\28
أقصى عالي متوسط راحة	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة كلي	120"	100"	0"	100"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up		Warm up	Warm up		
15"	* دقة وقوة التمرير 1X5" * إطالات - تحمل قوة بطن 2x40 3"	* الرؤية والتمرير 1X7" * إطالات - ت.قوة ذراعين 30' X 10' X 5 3"		* الرؤية والتمرير 1X10" * إطالات - ت.قوة ذراعين 30' X 10' X 5 3"	* دقة وقوة التمرير 1X10" • إطالات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part		Main Part	Main Part		
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	* رشاقة - سرعة 20" = 30' X 1" X 3 * التمرير 2\1 20" * ألعاب صغيرة 50"	* توافق - تحمل قوة رجل 25 = 1" X 1.5" X 3 * الدفاع ضد العرضيات 20" * ألعاب صغيرة 25"	راحة	* الدفاع ضد العرضيات 40" * الدفاع ضد الركنية 30"	* التمرير 2\1 10" * الدفاع ضد العرضيات 40" * تقسيمة 2x20" (ركنيات - ضربات ثابتة)		
التهدئة	Cool down	Cool down		Cool down	Cool down		
5"	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		



البرنامج الفني ما قبل المنافسة  
ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع السابع

الحمل الأسبوعي : متوسط

الأيام	السبت 11\29	الأحد 11\30	الاثنين 10\31	الثلاثاء 11\1	الأربعاء 11\2	الخميس 11\3	الجمعة 11\4
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	120"	100"	0"	100"	120"	90"	0"
الإحماء	Warm up	Warm up		Warm up	Warm up		
15"	* دقة وقوة التمرير 1X5" * إطالات - تحمل قوة بطن 2x40 3"	* الرؤية والتمرير 1X7" * إطالات - ت.قوة ذراعين 30' X 10' X 5 3"		* الرؤية والتمرير 1X10" * إطالات - ت.قوة ذراعين 30' X 10' X 5 3"	* دقة وقوة التمرير 1X10" • إطالات 5"		
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part		Main Part	Main Part		
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	* رشاقة - سرعة 20" = 30' X 1" X 3 * التمريرة 2\1 * ألعاب صغيرة 50"	* توافق - تحمل قوة رجل 25 = 1" X 1.5" X 3 * الدفاع ضد العرضيات 20" * ألعاب صغيرة 25"	راحة	* الدفاع ضد العرضيات 30" * الدفاع ضد الركنية 40"	* التمريرة 2\1 25" * الدفاع ضد العرضيات 35" * الدفاع ضد الركنية * تقسيمة 2x20" (ركنيات - ضربات ثابتة)	مباراة فوز على النهضة 0\2	راحة
التهدئة	Cool down	Cool down		Cool down	Cool down		
5"	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		

البرنامج الفني لمرحلة المنافسة  
الدور الأول ناشئين تحت 16 سنة

الحمل الأسبوعي : متوسط

الأسبوع الثامن

الأيام	السبت 11 \ 5	الأحد 11 \ 6	الاثنين 11 \ 7	الثلاثاء 11 \ 8	الأربعاء 11 \ 9	الخميس 11 \ 10	الجمعة 11 \ 11
أقصى عالي متوسط راحة	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة كلي	0"	0"	0"	100 "	120 "	90"	0"
الإحماء				Warm up	Warm up	Warm up	
15"				مهاري : التمرير و 2\1 - إطلاات	مهاري : الاستلام مع الدوران-إطلاات		
الجزء الرئيسي				Main Part	Main Part		
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	إجازة	عيد الأضحى	إجازة	بدني : سرعة + تحمل سرعة تكتيك هجومي : الاستحواذ على الكرة	تكتيك دفاعي : تمركز في دفاع 1-1-4-4 تكتيك هجومي : تمركز في هجوم 3-3-4	0 \ 2 صحار \ السويق ملعب السويق 6:10	راحة
التهدئة				Cool down	Cool down		
5"				* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		

البرنامج الفني لمرحلة المنافسة  
الدور الأول ناشئين تحت 16 سنة

الحمل الأسبوعي : عالي

الأسبوع التاسع

الأيام	السبت 11 \ 12	الأحد 11 \ 13	الاثنين 11 \ 14	الثلاثاء 11 \ 15	الأربعاء 11 \ 16	الخميس 11 \ 17	الجمعة 11 \ 18
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	120 "	100 "	0 "	100 "	120 "	0 "	120 "
الإحماء	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
15"	مهاري : التمرير والتحرك ( 3 ضد 1 )	تكتيك هجومي : التمرير والمساندة ( 3 ضد 1 )	مهاري : التمرير والتحرك	مهاري : التمرير والتحرك	تكتيك دفاعي : الضغط ( 4 ضد 2 )		مهاري : التمرير والمساندة ( 3 ضد 1 )
الجزء الرئيسي	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part	Main Part
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	بدني : سرعة + رشاقة تكتيك هجومي : التصويب والإنهاء ( 6 ضد 6 )	بدني : تحمل سرعة + تحمل قوة تكتيك هجومي : التصويب والإنهاء ( 6 ضد 6 )	راحة	بدني : تحمل سرعة تكتيك هجومي : التصويب والإنهاء ( 6 ضد 6 )	تكتيك دفاعي : الضغط ( 6 ضد 3 ) تقسيمية : الضغط ( 7 ضد 7 )	راحة	تكتيك دفاعي : تمركز في دفاع 3-3-4 تكتيك هجومي : تمركز في هجوم 2-4-4
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

البرنامج الفني لمرحلة المنافسة  
الدور الأول ناشئين تحت 16 سنة

الحمل الأسبوعي : متوسط

الأسبوع العاشر

الأيام	السبت 11 \ 19	الأحد 11 \ 20	الاثنين 11 \ 21	الثلاثاء 11 \ 22	الأربعاء 11 \ 23	الخميس 11 \ 24	الجمعة 11 \ 25
أقصى عالي متوسط راحة	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة كلي	90 "	0"	120"	90"	0"	120"	90 "
الإحماء			Warm up	Warm up		Warm up	
15"			مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	تكتيك دفاعي : الضغط ( 4 ضد 2 )		مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	
الجزء الرئيسي			Main Part	Main Part		Main Part	
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	صحارا الشباب 1 \ 0 ملعب صحار 3:40	راحة	بدني : ت.ق بطن + ذراعين تكتيك هجومي : التصويب والإنهاء	بدني : تحمل أداء ( موانع ) تكتيك دفاعي : الضغط كفريق ( 6 ضد 6 )	راحة	تكتيك دفاعي : تمركز في دفاع 2-2-4 تكتيك هجومي : مركز في هجوم 2-3-1-4	صحارا مجيس 0 \ 2 ملعب مجيس 3:35
التهدئة			Cool down	Cool down		Cool down	
5"			* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	

البرنامج الفني لمرحلة المنافسة  
الدور الأول ناشئين تحت 16 سنة  
الأسبوع الحادي عشر

الحمل الأسبوعي : عالي

الأيام	السبت 11 \ 26	الأحد 11 \ 27	الاثنين 11 \ 28	الثلاثاء 11 \ 29	الأربعاء 11 \ 30	الخميس 12 \ 1	الجمعة 12 \ 2
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	0 "	120 "	100 "	0 "	100 "	120 "	90 "
الإحماء		Warm up	Warm up		Warm up	Warm up	
15"	مهاري : دقة وقوة التمرير	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )
الجزء الرئيسي		Main Part	Main Part		Main Part	Main Part	
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	راحة	بدني : ت.ق بطن + ذراعين تكتيك : - التصويب والإنهاء - دفاع ( 3 ضد 3 في 6 أهداف )	بدني : تحمل سرعة + تحمل قوة تكتيك : - الكرات العرضية - الضغط كفريق ( 6 ضد 6 )	راحة	بدني : سرعة + رشاقة تكتيك : - الكرات العرضية - الضغط كفريق ( 6 ضد 6 )	بدني : تمركز في دفاع 3-3-4 تكتيك هجومي : تمركز في هجوم 2-3-1-4	صحارا الخابورة 3 \ 1 ملعب صحار 3:35
التهدئة		Cool down	Cool down		Cool down	Cool down	
5"	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة		* جري خفيف ومرونة	* جري خفيف ومرونة	

البرنامج الفني لمرحلة المنافسة  
الدور الأول ناشئين تحت 16 سنة

الحمل الأسبوعي : متوسط

الأسبوع الثاني عشر

الأيام	السبت 12 \ 3	الأحد 12 \ 4	الاثنين 12 \ 5	الثلاثاء 12 \ 6	الأربعاء 12 \ 7	الخميس 12 \ 8	الجمعة 12 \ 9
أقصى عالي متوسط راحة							
زمن الوحدة كلي	0"	120 "	90 "	0"	120 "	120 "	90"
الإحماء		Warm up	Warm up		Warm up	Warm up	
15"	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	تكتيك دفاعي : الضغط ( 4 ضد 2 )		مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	مهاري : التمرير والمساندة ( 4 ضد 2 )	
الجزء الرئيسي		Main Part	Main Part		Main Part	Main Part	
الزمن الفعلي 90" - 60" + 10" راحة	راحة	بدني : ت.ق بطن + ذراعين تكتيك هجومي : الاستحواذ وتغير اللعب	بدني : تحمل سرعة + تحمل قوة تكتيك دفاعي : الضغط كفريق ( 6 ضد 6 )	راحة	بدني : سرعة + رشاقة تقسيمية : ( 11 ضد 11 )	تكتيك دفاعي : تمركز في دفاع 4-4-2 تكتيك هجومي : تمركز في هجوم 4-3-3	صحار السلام 1 \ 9 ملعب صحار 3:35
التهدئة	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	