من إعداد: بدر الدين زغينة
زكرياء سدرات
فريد قـري

المخـطط السنـوي

انتقاء تعليم و تكوين لاعبي كـرة القدم فئة U 10

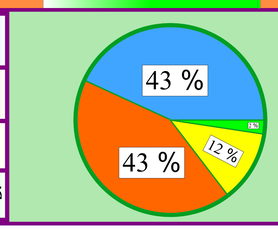
من : 04 - 08 - 2017 إلـى : 31 - 05 - 2018

الفريق: الجيل الرياضي لومباز G.S.L
الصنف: U 10
الإختصاص: كـرة قـدم
الموسم: 2017 - 2018

الشهر	أوت					سبتمبر					أكتوبر					نوفمبر					ديسمبر					جـانفي					فيفري					مـارس					أفريل					مـاي				
التوزيع الدوري	1	2	3	4	43 أسبوع	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
الأسابيع	1	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	3	10	17	24	31	6	13	20	27	4	11	18	25
الأيـام: الجمعة																																													
الأيـام: السبت																																													
الحجم الساعي لكل مرحلة تحضير: تحضير بدني	12 H / 720 Min					7,5 H / 450 Min					7,5 H / 450 Min					5,64 H / 338,4 Min					5,64 H / 338,4 Min					5,16 H / 309,6 Min					5,16 H / 309,6 Min					4,08 H / 244,8 Min					3,96 H / 237,6 Min				
تحضير تقني						6 H / 360 Min					6 H / 360 Min					4,92 H / 295,2 Min					4,92 H / 295,2 Min					5,16 H / 309,6 Min					5,16 H / 309,6 Min					6 H / 360 Min					6 H / 360 Min				
تحضير خططي						1,2 H / 72 Min					1,2 H / 72 Min					1,2 H / 72 Min					1,2 H / 72 Min					1,44 H / 86,4 Min					1,44 H / 86,4 Min					1,68 H / 100,8 Min					1,8 H / 108 Min				
تحضير نفسي-نظري						0,3 H / 18 Min					0,3 H / 18 Min					0,24 H / 14,4 Min					0,24 H / 14,4 Min					0,24 H / 14,4 Min					0,24 H / 14,4 Min					0,24 H / 14,4 Min					0,24 H / 14,4 Min				
النسب المئوية لجوانب التحضير						50 % / 40 % / 8 % / 2 %					50 % / 40 % / 8 % / 2 %					47 % / 41 % / 10 % / 2 %					47 % / 41 % / 10 % / 2 %					43 % / 43 % / 12 % / 2 %					43 % / 43 % / 12 % / 2 %					40 % / 46 % / 13 % / 1 %					34 % / 50 % / 14 % / 2 %					33 % / 50 % / 15 % / 2 %				
المباريات: مباريات انتقائية																																													
المباريات: مباريات وديـة																																													
الإختبارات: بدنية																																													
الإختبارات: تقنية																																													
الإختبارات: الانتروبومترية																																													
الإختبارات: طبية																																													
المـراحل	المرحلة الانتقائية					دورة تدريبية متوسطة01					دورة تدريبية متوسطة02					دورة تدريبية متوسطة03					دورة تدريبية متوسطة04					دورة تدريبية متوسطة05					دورة تدريبية متوسطة06					دورة تدريبية متوسطة07					دورة تدريبية متوسطة08					دورة تدريبية متوسطة09				
عدد الحصص في الاسبوع (86 سنويا)	08					10					08					08					10					08					08					10					08					08				
الحجم الساعي الاسبوعي (129 ساعة سنويا)	12 H / 720 Min					15 H / 900 Min					12 H / 720 Min					12 H / 720 Min					15 H / 900 Min					12 H / 720 Min					12 H / 720 Min					15 H / 900 Min					12 H / 720 Min					12 H / 720 Min				
عدد الحصص المطبقة																																													
عدد الحصص في الاسبوع	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2
الحجم الساعي الاسبوعي	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3

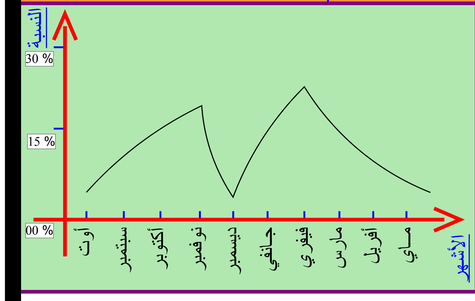
المجموع	الأشهر	الأسابيع	الحصص	الساعات
	10	43	86	129

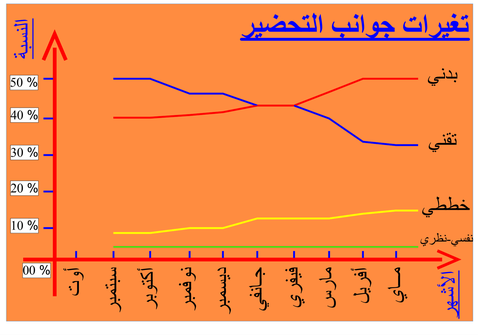
المجموع	
تحضير بدني	50,64 H / 3038,4 Min
تحضير تقني	51,06 H / 3063,6 Min
تحضير خططي	12,96 H / 777,6 Min
تحضير نفسي-نظري	2,34 H / 140,4 Min



المباريات	
04	مباريات انتقائية
09	مباريات وديـة

الإختبارات	
بدنية	03
تقنية	04
الانتروبومترية	01
طبية	01





الجانب البدني
- *سرعة- رد الفعل
- الانتقالية
- الأداء
- *تنسيق- التوازن
- الرشاقة
- *القوة - القوة العامة
- *المداومة -عبر التمارين و الألعاب
- *المرونة - عبر التمارين و الألعاب

الجانب التقني
- *دحرجة الكرة
- * التحكم في الكرة
- *تنطيط الكرة
- *التمرير بالقدمين(داخل و خارج القدم طويل و قصير- عادي و موجه
- *الاستقبال بالقدمين و الفخذ و الصدر
- *القذف بالقدمين
- *المراوغة
- *اللعب بالرأس

الجانب النظري و النفسي
الجانب النظري: *تاريخ كرة القدم
*قواعد و قوانين كرة القدم
* معرفة خطط اللعب
الجانب النفسي: *الاحترام
*الانضباط
*الروح الرياضية
*العمل الجماعي

الجانب الخططي
*التمركز
*الانتشار في الملعب في العمق- في العرض
* تعلم أساسيات الدفاع و الهجوم

طرق التدريب
*التعليمية: الشرح و العرض التطبيق و التصحيح
*التحسينية: المستمر التكراري

الإختبارات
*البدنية: سرعة20 م – 10 م
اختبار NAVETTE اختبار COOPER
*التقنية: تنطيط الكرة 30 ثا – 1 د
دقة التمرير دقة التسديد
* الطبية تحليل الدم+ ECG
* الانتروبومترية: الطول و الوزن