مخطط الدورة التدريبية الأسبوعية

الأسبوع التدريبي بقيادة النموذج.

احسبوا الأيام من يوم المباراة (MD). اكتبوا المبدأ أولًا، ثم التركيز البدني والتمرين. اليوم الذي لا مبدأ فيه يحتاج إلى إعادة تفكير.

الفئة العمرية	أسبوع	يوم المباراة والمنافس

عدد الحصص هذا الأسبوع

الأسبوع

اليوم	المبدأ المدرَّب	التركيز البدني	التمرين والمساحة وعدد اللاعبين	الدقائق	الشدة من 1 إلى 5
MD+1					
MD+2					
MD-4					
MD-3					
MD-2					
MD-1					
MD					

مفردات التركيز البدني في الأسبوع: استشفاء، شدة عضلية في مساحات صغيرة، تحمّل في مساحات أكبر، سرعة، تنشيط. الاختبارات المدرسية والحرارة تغيّر الأسبوع، والمبادئ تبقى.