**المادة العلمية لكرة القدم المرحلة الرابعة 2022 / 22023**

**مدرسا المادة : أ.د. حسام سعيد المؤمن / أ.م .د. تيسير ناظم**

**الفصل الدراسي / الاول**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **عملي / نظري** | **المادة العلمية** | **التاريخ** | **الاسبوع** |
| نظري | شرح المنهاج العام – مراجعة شاملة | 3 /10/2022 |  الاول |
| عملي | تدريبات بدنية عامة | 10 /10/2022 | الثاني |
| عملي | تدريبات مهارية عامة | 17 /10/2022 | الثالث |
| نظري | الاختبارات بكرة القدم | 24 /10/2022 | الرابع |
| نظري | الاعداد البدني بكرة القدم | 1 /11/2022 | الخامس |
| عملي | السرعة | 8 /11/2022 | السادس |
| عملي | القوة | 14 /11/2022 | السابع |
| عملي | التحمل | 21 /11/2022 | الثامن  |
| نظري | الاعداد المهاري بكرة القدم | 28 /11/2022 | التاسع |
| عملي | تمرينات الاحساس بالكرة | 5 /12/2022 | العاشر |
| عملي | التمرينات الفنية / التمرينات بأكثر من كرة | 12 /12/2022 | الحادي عشر |
| عملي | التمرينات المهارية مع البدنية/ التمرينات المركبة | 19 /12/2022 | الثاني عشر |
| عملي | التمرينات المهارية باستخدام الالعاب الصغيرة | 26 /12/2022 | الثالث عشر |
| عملي | امتحان عملي  | 2 /1/2023 | الرابع عشر |
| عملي | امتحان نظري | 9 /1/2023 | الخامس عشر |

**الفصل الدراسي / الثاني**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **عملي / نظري** | **المادة العلمية** | **التاريخ** | **الاسبوع** |
| نظري | الاعداد الخططي | 20/2/2023 |  الاول |
| عملي | خطط اللعب الهجومية الفردية | 27/2/2023 | الثاني |
| عملي | خطط اللعب الهجومية الجماعية | 10/4/2023 | الثالث |
| عملي | خطط اللعب الدفاعية الفردية | 17/4/2023 | الرابع |
| عملي | خطط اللعب الدفاعية الجماعية | 24/3/2023 | الخامس |
| نظري | الاعداد النفسي بكرة القدم  | 1/5/2023 | السادس |
| نظري | خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية) | 8/5/2023 | السابع |
| عملي | امتحان عملي  | 15/5/2023 | الثامن  |
| نظري | امتحان نظري  | 22/5/2023 | التاسع |
| عملي | امتحان عملي نهاية السنة | 29/5/2023 | العاشر |