

تمرین پرانرژی دختران فوتسال ایران قبل از جام ملتها

16 اردیبهشت 1404

تیم ملی فوتسال زنان ایران دومین جلسه تمرینی خود را در سالن شماره دو دانشکده مغولستان برگزار کرد.

تیم ملی فوتسال زنان ایران در ادامه آماده‌سازی‌های خود برای رقابت‌های جام ملتهای فوتسال زنان آسیا، دومین جلسه تمرین را با انرژی بالا و روحیه‌ای مثبت پشت‌سر گذاشت. این تمرین در سالن شماره دو دانشکده مغولستان برگزار شد و بازیکنان از همان ابتدا با برنامه‌های منسجم کادر فنی، خود را برای چالش‌های پیش‌رو آماده کردند.

جلسه تمرین با بخش گرم‌کردن به سرپرستی زیور بابایی آغاز شد که شامل نرم‌دوی، حرکات کششی و تمرینات افزایش انعطاف بود. این مرحله با شادابی و تمرکز بازیکنان همراه بود و زمینه را برای بخش‌های فنی‌تر آماده کرد.

سپس ملی‌پوشان تحت هدایت کادر فنی به سرپرستی سلیمانی به اجرای تاکتیک‌های دفاعی پرداختند. تمرکز اصلی این جلسه بر روی پرس حریف، دفاع از جلو و موقعیت‌یابی صحیح بود تا بازیکنان در شرایط مسابقه بتوانند واکنش‌های بهتری از خود نشان دهند. همچنین بخشی از تمرین به شوت‌زنی و بهبود دقت در حملات اختصاص یافت.

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره‌ای

- خانواده
- ازدواج
- زوج درمانی
- تحملی
- انگیزشی
- کنکور

برنامه ریزی درسی و انتخاب رشته بهم

تلفن هم‌همگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

تیم ملی فوتسال زنان ایران در مرحله گروهی جام ملتها با سه تیم فیلیپین، هنگ‌کنگ و ویتنام روبرو خواهد شد. برنامه کامل مسابقات به شرح زیر است:

– چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت
ایران – فیلیپین: ساعت ۱۱:۰۰ به وقت محلی (۶:۳۰ صبح به وقت تهران)

– جمعه ۱۹ اردیبهشت
هنگ‌کنگ – ایران: ساعت ۱۷:۰۰ به وقت محلی (۱۲:۳۰ به وقت تهران)

– یکشنبه ۲۱ اردیبهشت
ایران – ویتنام: ساعت ۱۷:۰۰ به وقت محلی (۱۲:۳۰ به وقت تهران)