



نماذج لوحات تدريبية لآعمار ١٣ - ١٦ سنة

للاعب كرة القدم الناشئ خصوصيته والاختذ بهذه الخصوصية عند وضع
الوحدات التدريبية له مردودات رياضية وصحية ايجابية ، وفيما يأتي نماذج
لذلك .