

الفريق الفتحاوي يواصل الإعداد ويكثف التدريبات البدنية والفنية

25 يوليو، 2025



يوامل الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفتح تحضيراته، ضمن المرحلة الأولى من البرنامج الإعدادي للموسم الرياضي الجديد 2025-2026، والتي تُقام حاليًا في محافظة الأحساء، استعدادًا لانطلاق منافسات دوري روشن السعودي للمحترفين.

حيث عمد المدير الفني للفريق السيد "قوميز" على إقامة تدريبات

متنوعة، وانطلقت التدريبات بجانب لياقي مكثف، ركّز فيه على تعزيز القدرات البدنية، من خلال تمارين التحمل، والجري المتدرج، والعمل داخل صالة الجيم على محطات تقوية العضلات والتوازن، بهدف رفع المعدلات البدنية والذهنية للاعبين.

وتختتم التدريبات بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين لإقامة مناورة على مساحة ثلثي الملعب، يطبّق خلالها قوميز عددًا من الجمل التكتيكية التي تهدف إلى التمرکز الصحيح، والضغط على حامل الكرة، وسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم، بهدف زيادة الانسجام وتحسين الأداء الجماعي للفريق.







