

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|------------|------------|---|------------|-----------|-------------------|--|-----------|-----------|-----------|------------------------|------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|------------|
| پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | جمعه | پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | جمعه | پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | جمعه | پنجشنبه |
| ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۴ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ | ۱۴۰۴/۰۳/۹ | ۱۴۰۴/۰۳/۸ | ۱۴۰۴/۰۳/۷ | ۱۴۰۴/۰۳/۶ | ۱۴۰۴/۰۳/۵ | ۱۴۰۴/۰۳/۴ | ۱۴۰۴/۰۳/۳ | ۱۴۰۴/۰۳/۲ | ۱۴۰۴/۰۳/۱ | ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ | ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۹ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۶ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ |
| 05-Jun | 04-Jun | 03-Jun | 02-Jun | 01-Jun | 31-May | 30-May | 29-May | 28-May | 27-May | 26-May | 25-May | 24-May | 23-May | 22-May | 21-May | 20-May | 19-May | 18-May | 17-May | 16-May | 15-May |
| تمرین سبک فعالسازی | | | | استراحت برای بازیکنان حاضر فینال جام حذفی | | | فینال جام حذفی | استراحت برای بازیکنان تیم های حذف شده در نیمه نهایی جام حذفی | | | | نیمه نهایی جام حذفی | نیمه نهایی جام حذفی | | استراحت | | | | | هفته پایانی لیگ | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|
| تمرین | تمرین | تمرین | تمرین | استراحت | تمرین | تمرین | تمرین | استراحت | تمرین | تمرین | تمرین | استراحت | تمرین | تمرین |
| Block 4 (10v10) | | | | Block 3 (10v10) | | | | Block 2 (8v8) | | | | Block 1 (4v4) | | |
| Principles / sub principles / sub-sub principles & Game plan agaisnt Qatar | | | | defensive principles, sub principles : Mid block / High press / Low block - Pressure in flank by 3 players - Defending in box against early cross & cut back | | | | Defensive sub principles : Unit defense 4+4 : Close ball/open ball situation - block lane of vertical pass - close centre and force opp to play in flank - shifting to flank to make 2v2 , 3v2 - defense agaisnt cross (early cross / cut back) | | | | Defensive sub principles : Line Defending (Close ball/Open ball situation-shifting -block lane of vertical pass)/ 1v1 defending situation / covering | | |
| | | | | Offensive principles, sub principles : Build up against High pressing (Artificial Transition) - Build up and attack from flank against mid & low block - Position of players behinde the ball for negative transition - Set pieces | | | | Offense sub principles : Ball circulation to find : 1- Vertical lane of the pass . 2- 1v1 situation in flank . 3- combination play in flank . 4- attack from flank by early cross/cut back | | | | Offense sub principles : Ball circulation to find : 1- Vertical lane of the pass . 2- 1v1 situation in flank | | |

لیگ ترکیه

استراحت

لیگ روسیه
لیگ لهستان
لیگ بلژیک
لیگ کرواسی

لیگ امارات

لیگ ایتالیا

استراحت

استراحت

فینال اروپا

استراحت