

موسوعه التدريبات المهارية والتكتيكية والبدنية  
للاعبين الناشئين

بسم الله الرحمن الرحيم

يشمل الكتاب مجموعه من التدريبات المهارية والتكتيكية والبدنية والذهنية تناسب للاعبين في الاعمار ١٢ - ١٦ سنة وتم مراعاة ان تكون التدريبات ذات طابع تعليمي ومهاري وتنافسي واوضاع مشابهه للمباراة تلبى المتطلبات الاساسية للاعبين وتم اعطاء مجموعه كبيره من التدريبات المتنوعه لكل مهارة بحيث يستطيع المدرب اختيار التدريب المناسب للفئة العمرية المطلوبه والتدرج في اعطائها بحيث يستطيع اللاعب مواجهه الجانب التنافسي من اللعبة بضروف مناسبة ومشابهه للمباراة .

وقد تم مراعاة ان تكون التدريبات تغطي الطرق التدريبية التي يستخدمها المدرب اثناء تنفيذ الحصة التدريبية

بحيث تم وضع التدريبات التعليمية بدون وجود المنافس والتدرج بها ومن ثم التدريبات المهارية المركبة بوجود المنافس وبعض المتغيرات الاخرى في التدريب كزيادة عدد الكرات واللاعبين ووضع بعض الشروط التي تطور الجانب المهاري والذهني لدى اللاعبين والتي تساعدهم في تطوير قدراتهم المهارية والتنافسية على ان يتم انتهاء التدريب من خلال التدريبات في المساحات الجانبية المصغرة وفي اوضاع مشابهه للمباراة

واذ يسرنا ان تقدم هذا المنهاج التدريبي خدمه للمدربين في المملكة العربية السعودية لتطوير قدراتهم المهارية في عملية التدريب للفئات السنية

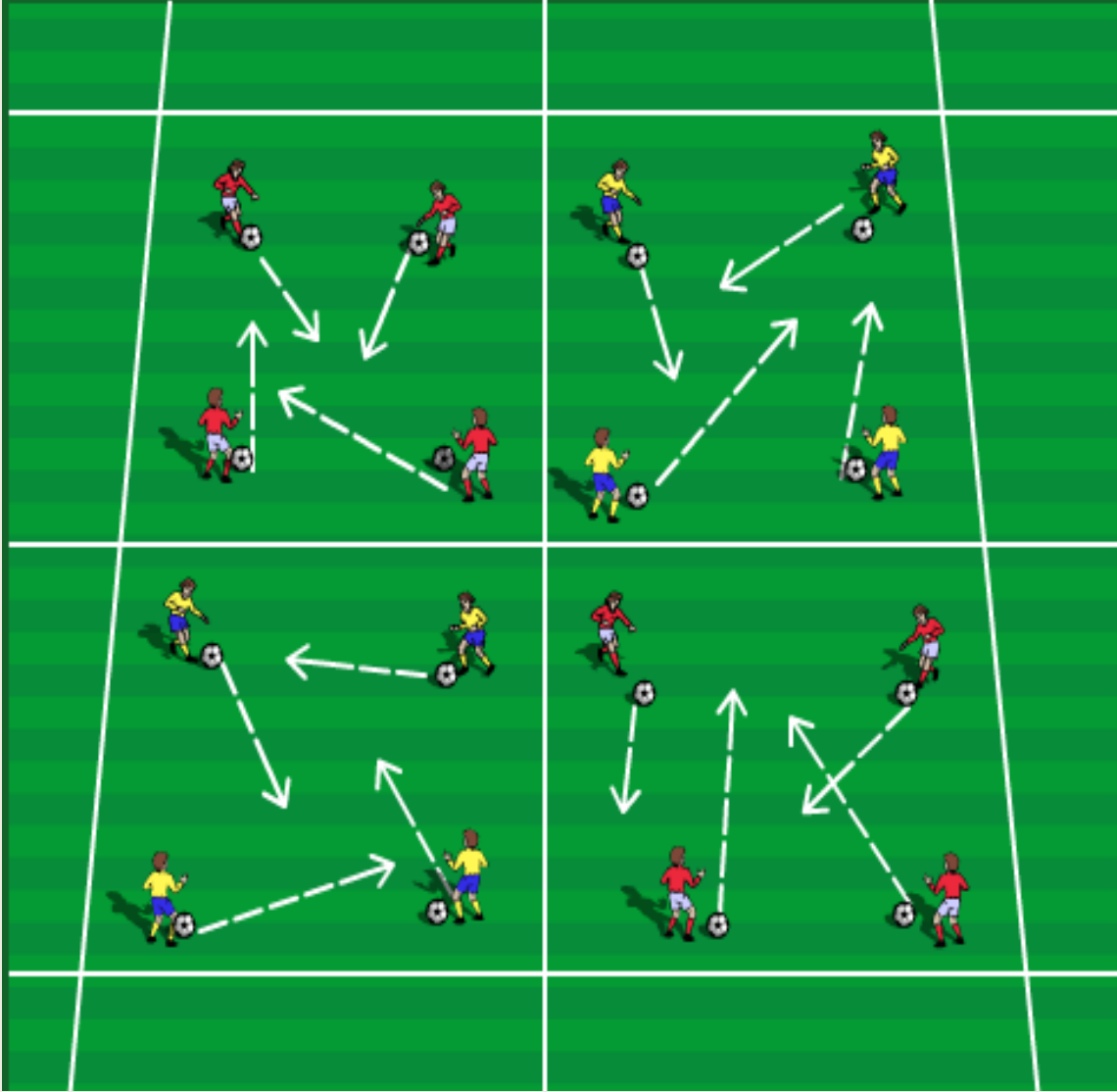
## تدريبات الاحماء والتوافق والسرعة



## الاحماء بالكرات

١

### شرح التدريب



تنظيم التدريب :

العمل من خلال مربعات ١٥ \* ١٥ م

عدد اللاعبين ٤ لاعبين في كل مربع

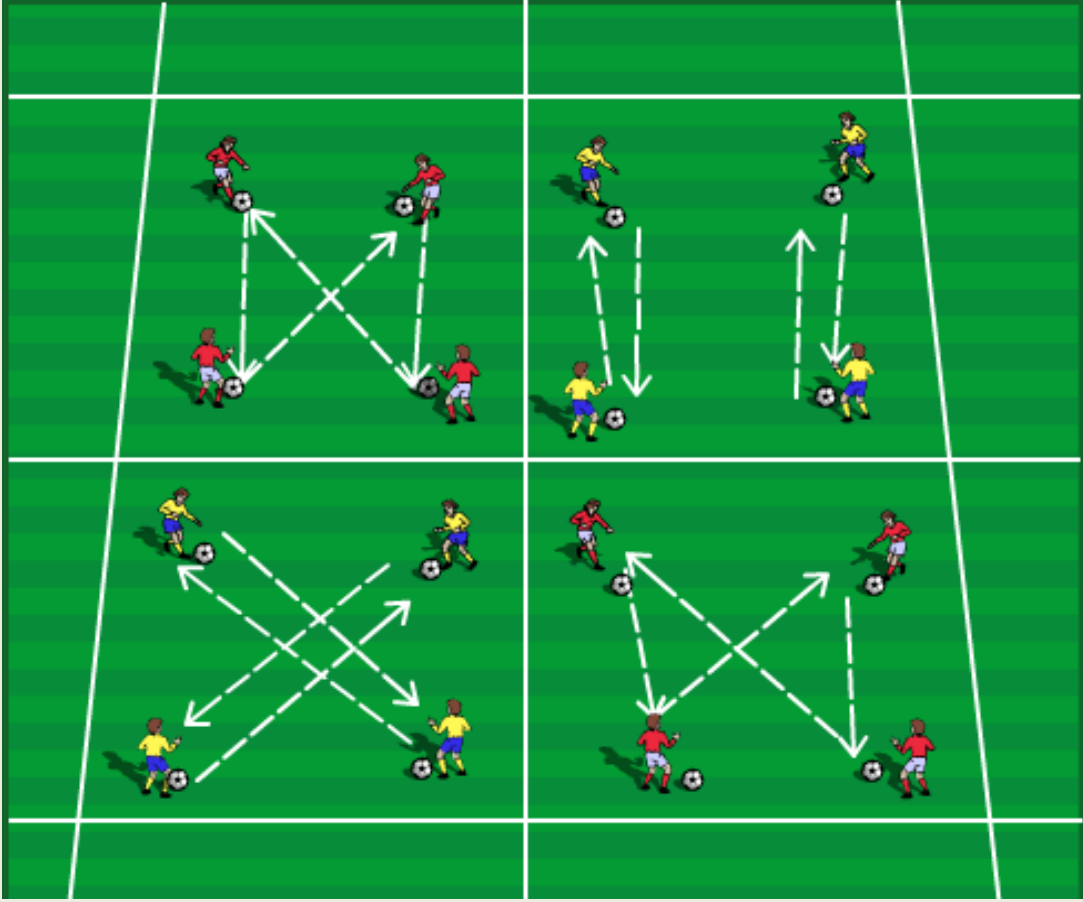
النقاط الفنية للتدريب :

كل لاعب بكرة عمل جري بالكرة وحركات الخداع وتغيير لاتجاه

الاحماء بالكرات  
التمرير الطولي والقطري

٢

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

العمل من خلال مربعات ١٥ \* ١٥ م

عدد اللاعبين ٤ لاعبين في كل مربع

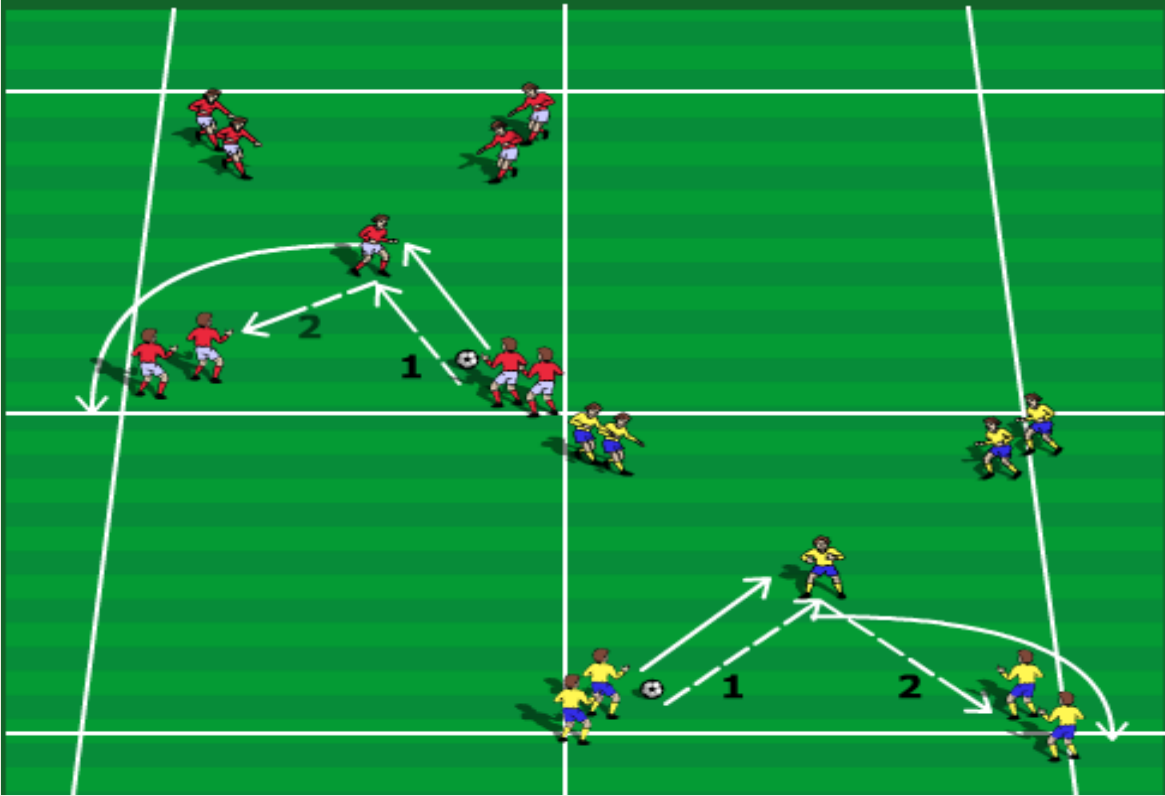
النقاط الفنية للتدريب : يتم تطوير الاحماء من خلال كل لاعبين بكرة تبادل التمرير من خلال مربع تبادل التمرير والاستقبال من خلال التمرير الامامي القطري العمل بكرة ثم كرتين

الاحماء بالكرات

الجري خلف الكرة

٣

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

العمل من خلال مربعات ١٥ \* ١٥ م

عدد اللاعبين ٧ لاعبين في كل مربع كما الشكل

النقاط الفنية للتدريب :

تطوير الاحماء من خلال العمل بالجانب الذهني والمهاري

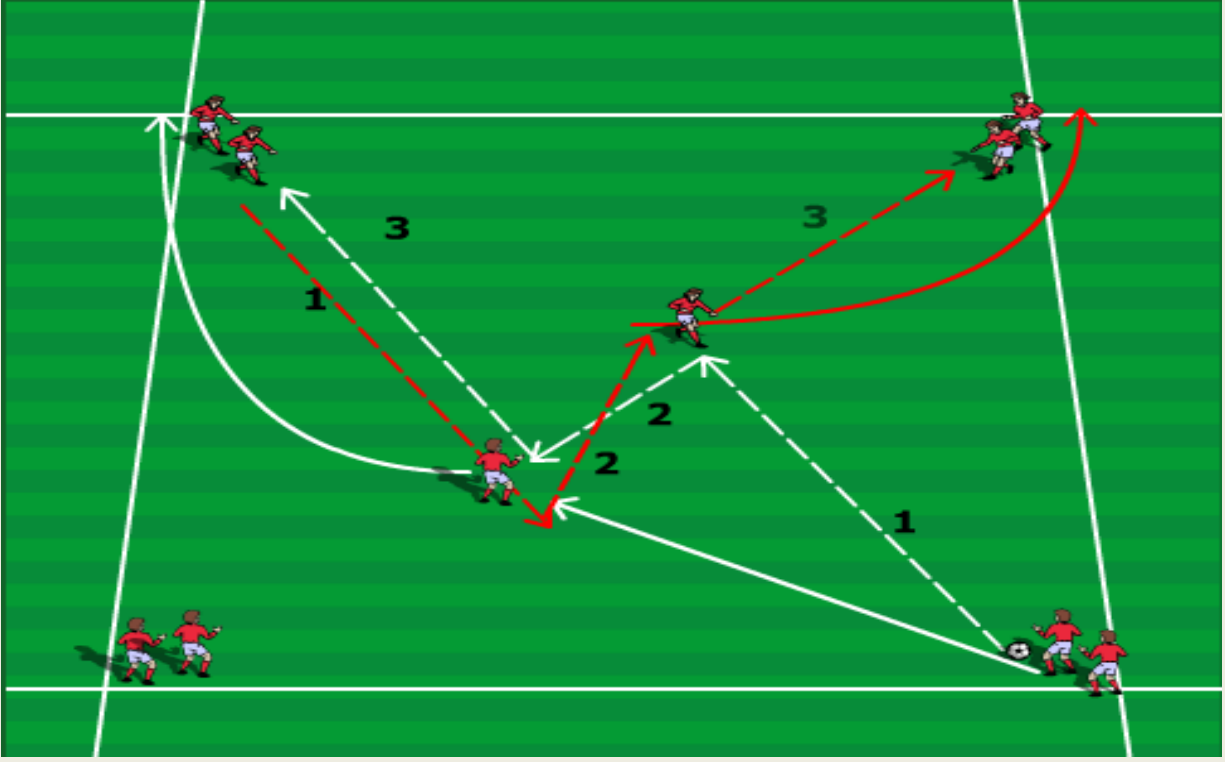
مجموعه من اللاعبين كما في الشكل

مجموعه على اطراف المربع ولاعب داخل المربع الجري خلف الكرة  
التمرير من الخارج دائما للداخل ومن الداخل الى اي جزء من زوايا المربع .

الاحماء بالكرات  
الجري خلف الكرة مركب

٤

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

العمل من خلال مربعات ١٥ \* ١٥ م

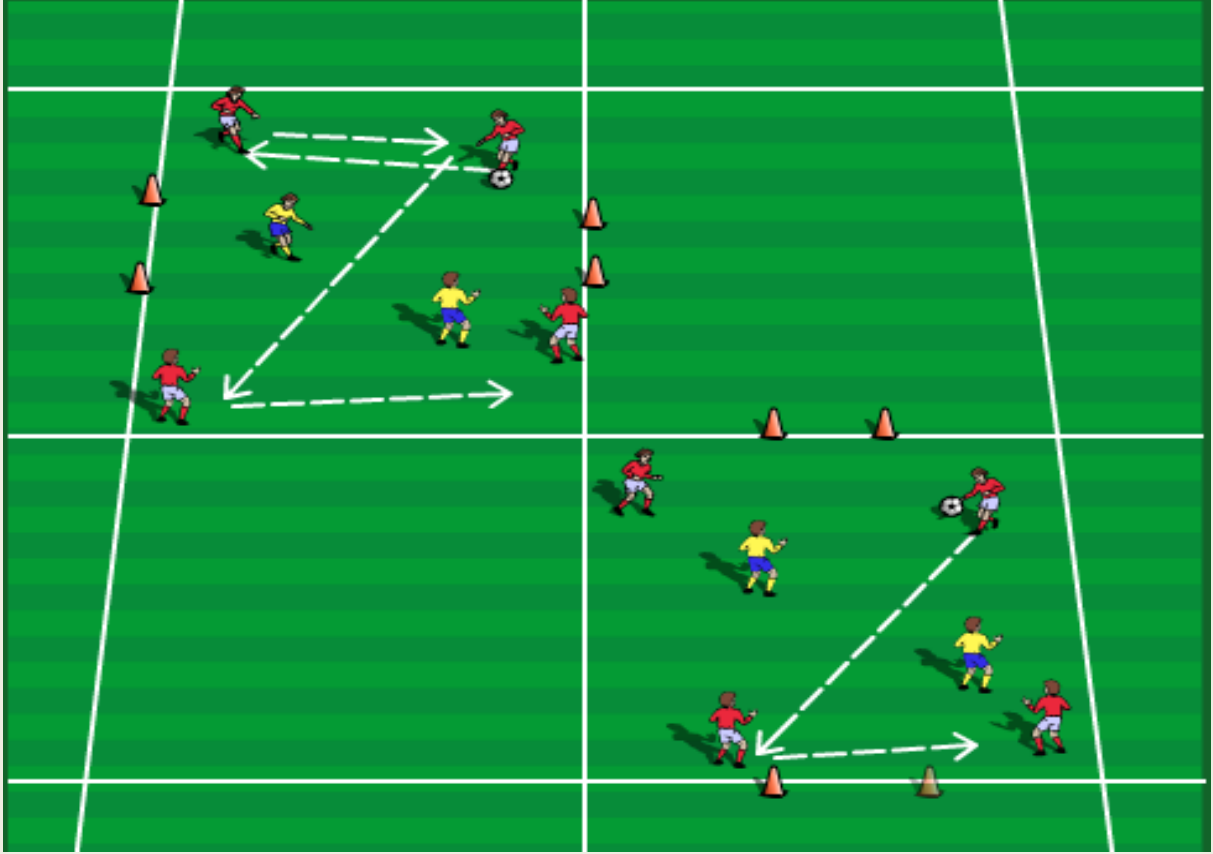
عدد اللاعبين ٧ لاعبين او اي عدد في كل مربع كما الشكل

النقاط الفنية للتدريب : تطوير الاحماء من خلال العمل بالجانب الذهني والمهاري  
مجموعه من اللاعبين كما في الشكل  
مجموعه على اطراف المربع ولاعبين داخل المربع الجري خلف الكرة  
التمرير من الخارج دائما للداخل ومن الداخل الى الزميل داخل المربع ومن ثم الى اي جزء من زوايا المربع

## الاحماء ٤ ضد ٢

٥

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

العمل من خلال مربعات ١٥ \* ١٥ م

يتم تطوير الاحماء من خلال العمل ٤ ضد ٢

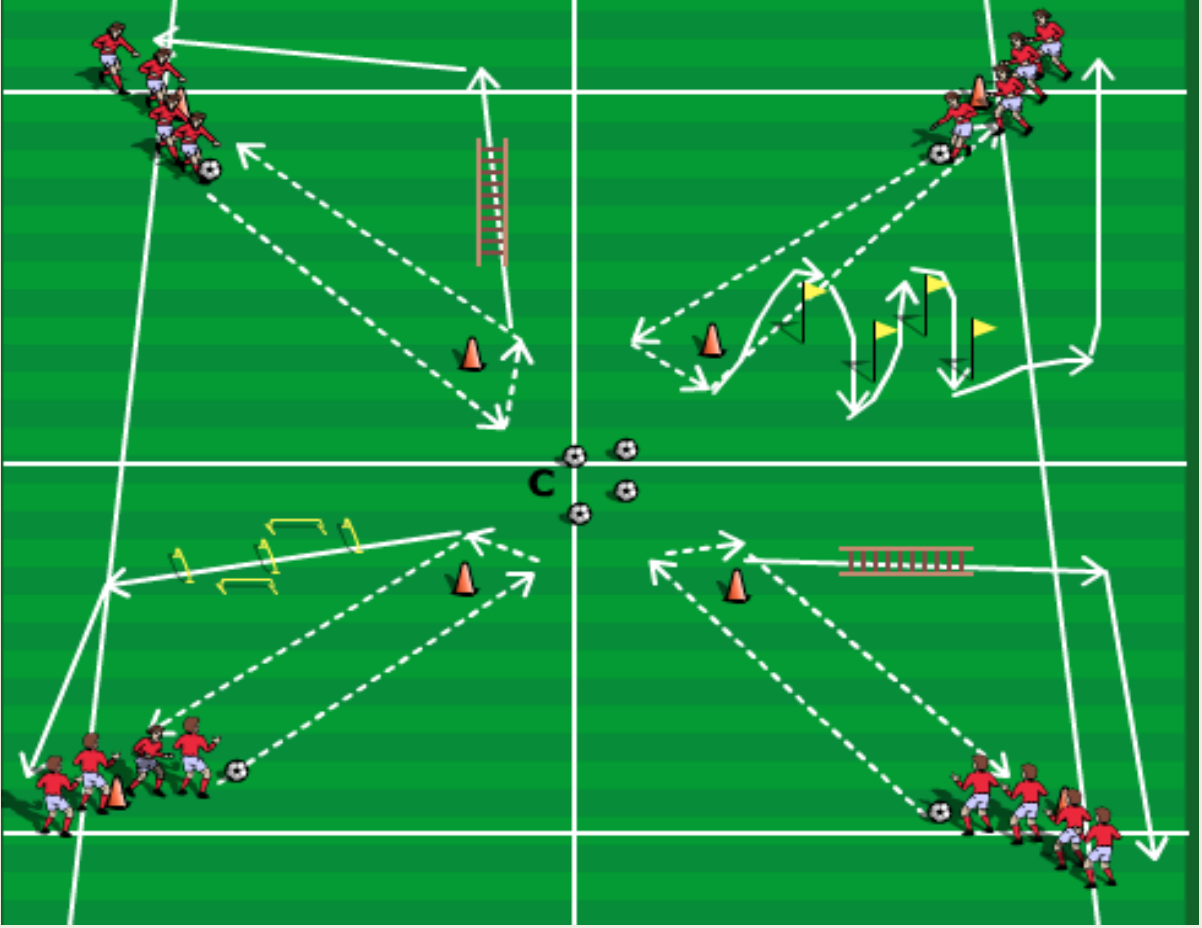
النقاط الفنية للتدريب :

اللاعبين الاربعة للاستحواذ على الكرة بلمستين  
اللاعبين داخل المربع لمحاولة قطع الكرة والتسجيل في المرمين الصغيرين  
ويتم تبديل اللاعبين كل ٣٠ ثانية .

## الاحماء البدني

٦

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

كما في الرسم اربع مجموعات موزعين على اطراف المربع يحاول كل لاعب الجري بالكرة الى القمع في منتصف المربع وتمرير الكرة الى الزميل وعمل حركات الرشاقة كما في الرسم

#### النقاط الفنية للتدريب :

الاحماء البدني

زمن العمل في كل محطة ٢ دقيقة

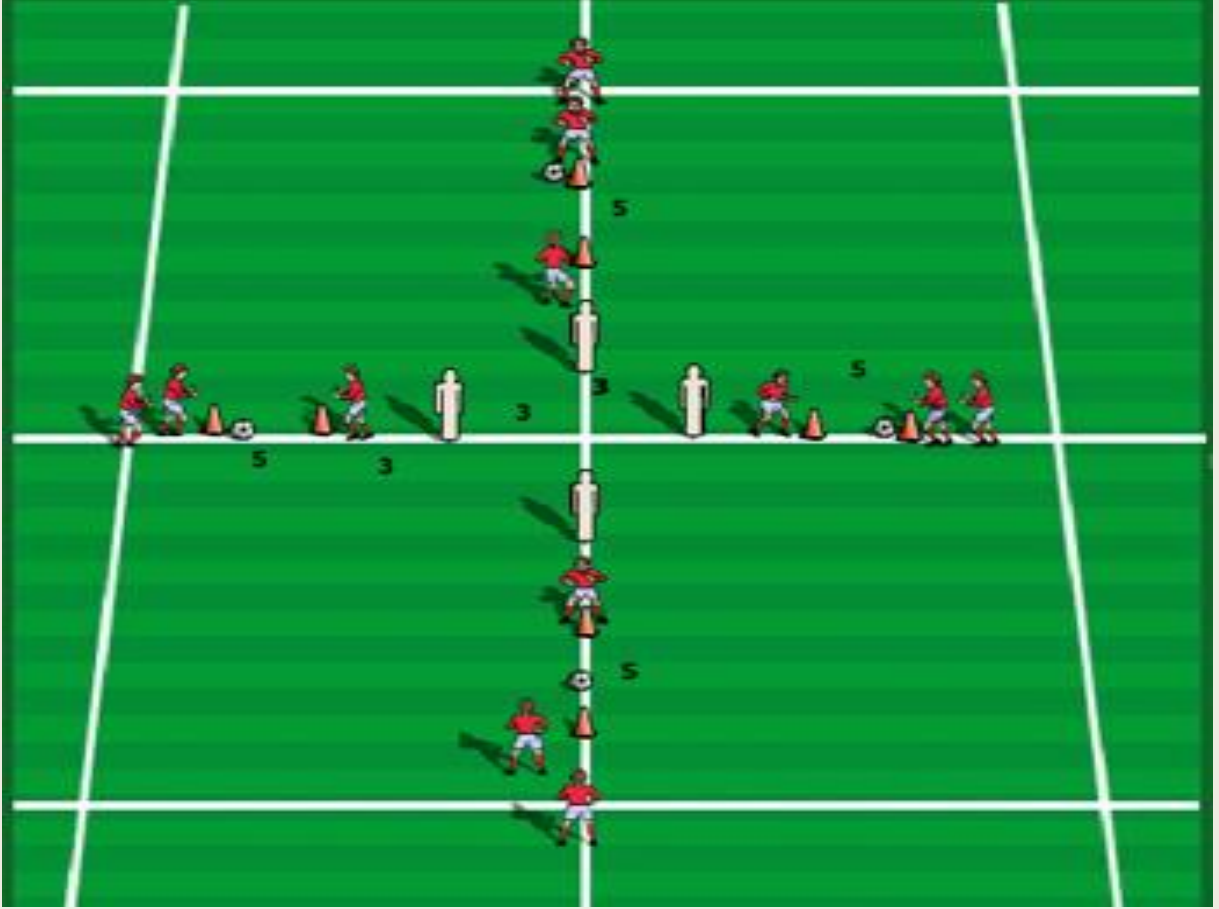
الراحة بين المحطات ١ دقيقة

التكرار في كل محطة ٣ مرات

## التوافق والسرعة والرشاقة والسرعة الحركية

٥

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٢٠ م

اربع مجموعات كما في الرسم

عدد اللاعبين اي عدد موجود

اللاعب الاول يمرر الكرة الى زميله في الوسط الذي يقوم بالجري حول المنيكان يتم تكرار التمرين ٥

مرات والتبديل

تبدال اللاعب بعد ٥ تكرار

#### النقاط الفنية للتدريب :

استخام القمين - الجري باقصى سرعة

٥ تكرارات \* ٢ مجموعه

الراحة بين المجموعات ٢ دقيقة

## سرعة الاستجابة والرشاقة

٦

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

اربع مجموعات كل مجموعه اربع لاعبين  
يتم وضع اربع اقمار مرقمين من ١ - ٤  
المسافه من اللاعب الى القمع ٥ م  
مع اشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري للرقم المطلوب

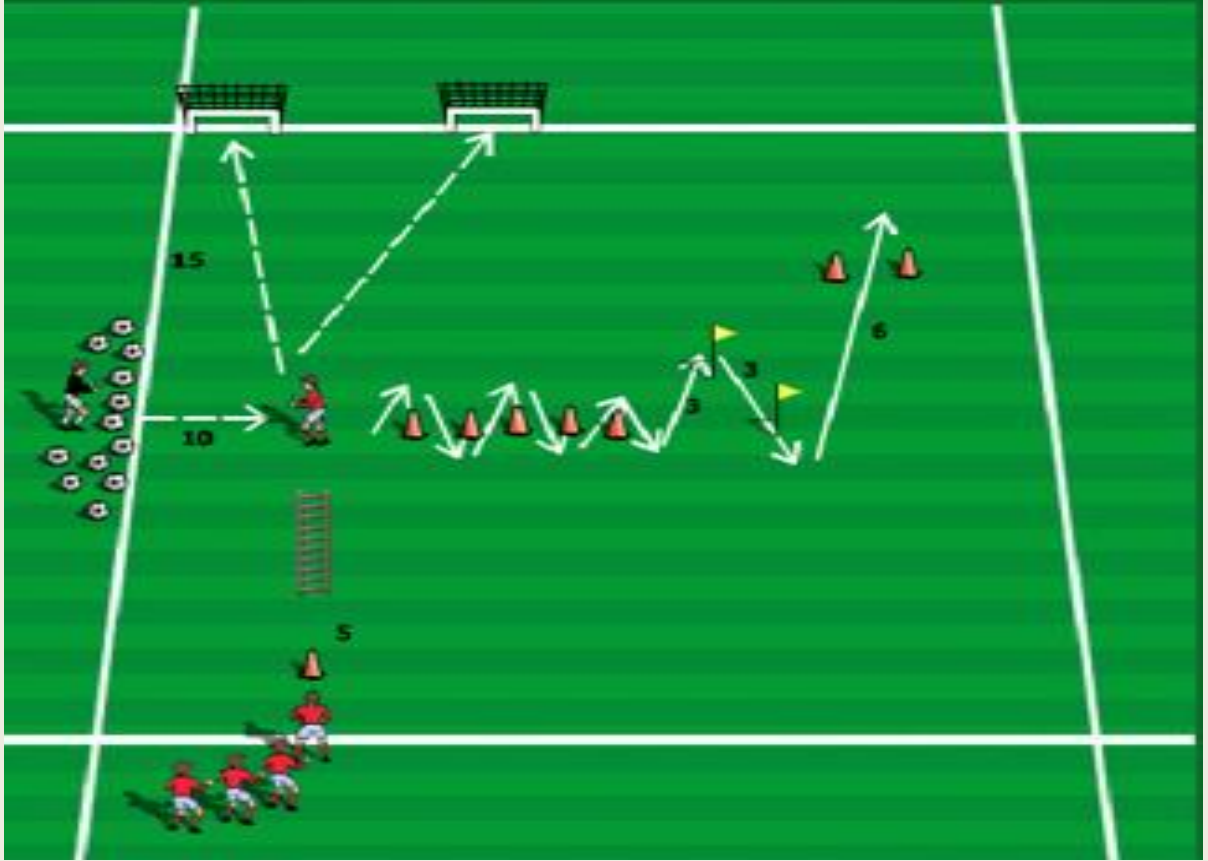
#### النقاط الفنية للتدريب

يتم تكرار التدريب ٥ مرات لكل لاعب ضمن مجموعتين  
الراحة بين المجموعات ٢ دقيقه  
ممكن ان يتم تغيير الارقام الى الوان

## السرعة الحركية والرشاقة

٧

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مجموعه من اللاعبين كما في الرسم  
يقوم اللاعب بعمل تنظيم الخطوات على السلم ثم استقبال الكرة من المدرب والتصويب الى المرميين  
ثم عمل تدريبات الرشاقة والعوده لمكان البدء

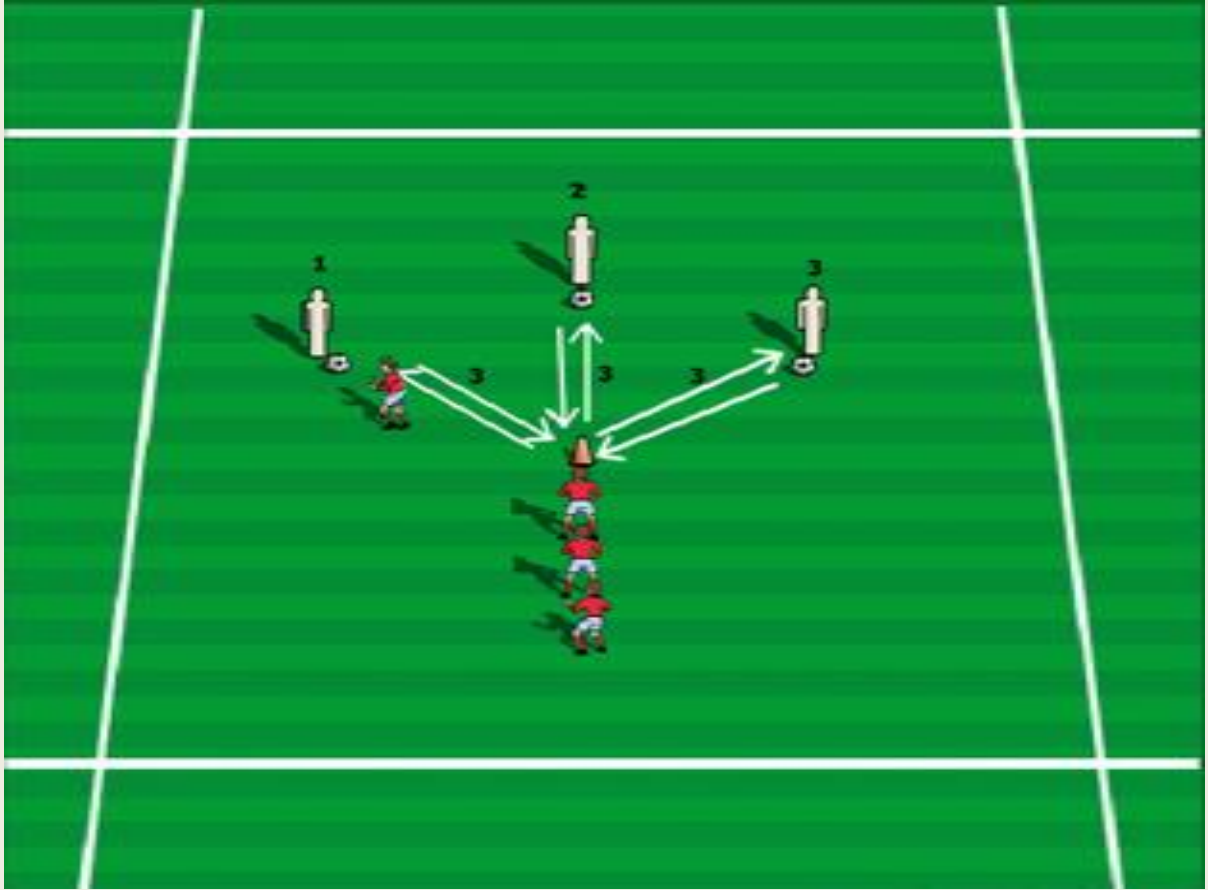
#### النقاط الفنية للتدريب :

٥ تكرارات \* ٢ مجموعه  
زمن الراحة ١٠ اضعاف زمن العمل  
الراحة بين المجموعات ٢ دقيقه

## السرعة الحركية والرشاقة

٨

شرح التدريب



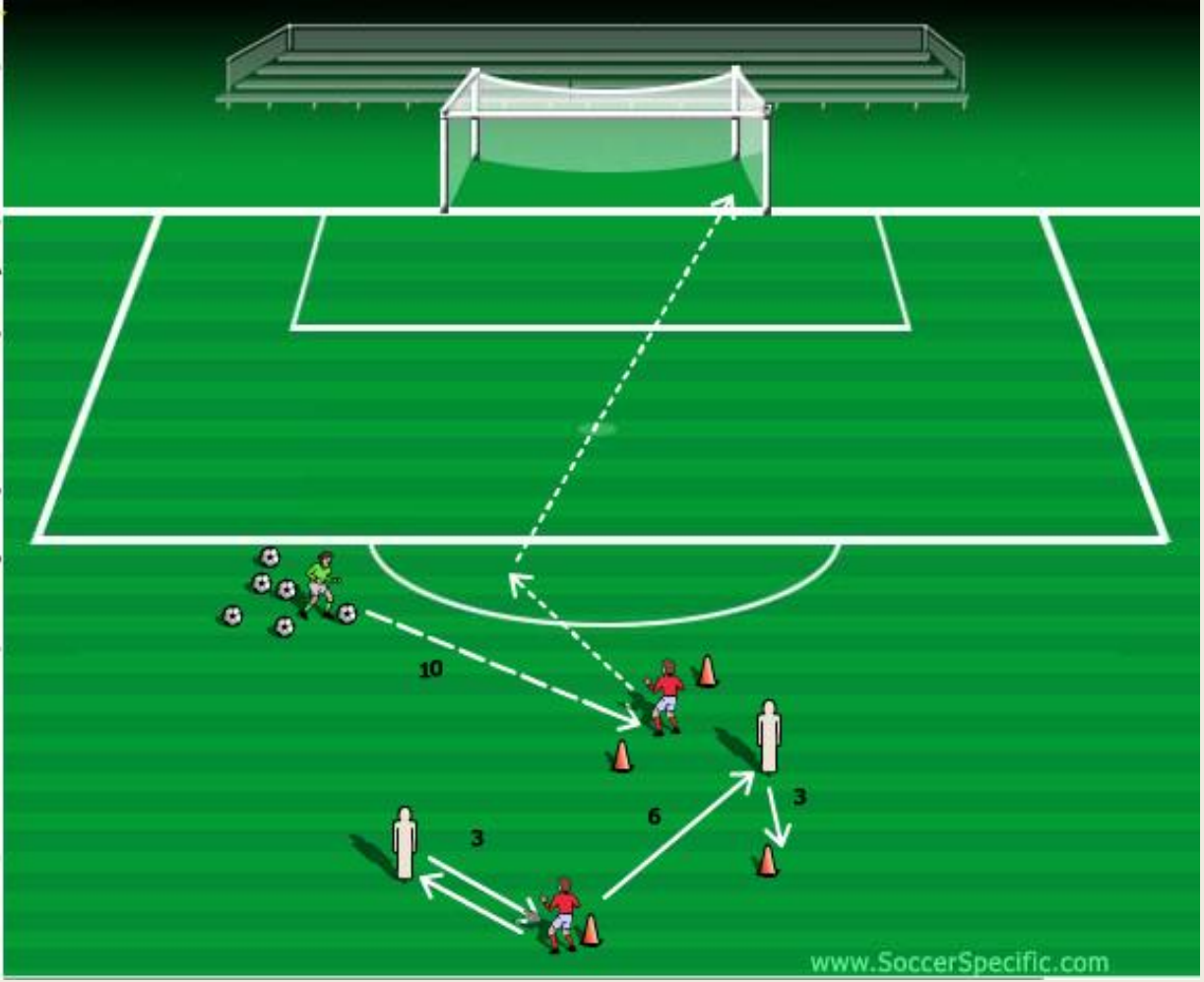
تنظيم التدريب :  
عند اشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري السريع والضغط على المنيكان  
وحسب الرقام ١-٢-٣  
والعوده لمكان البدء

النقاط الفنية للتدريب :  
يقوم كل لاعب بتكرار التدريب من ٥-٦ تكرار \* ٢ مجموعة  
زمن الراحة ١٠ اضعاف زمن العمل  
الراحة بين المجموعات ٢ دقيقة  
والتاكيد على فترات الراحة

## السرعة الحركية والرشاقة

٩

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
يبدء التدريب بان يقوم اللاعب بالجري للمنيكان الاول ذهابا وايابا ثم الجري للمنيكان الثاني والعودة للقمع ثم استقبال الكرة المرسله من المدرب والتصويب على المرمى

النقاط الفنية للتدريب :  
٦ تكرارات \* ٢ مجموعة  
زمن الراحة ١٠ اضعاف زمن العمل  
الراحة بين المجموعات ٢ دقيقه

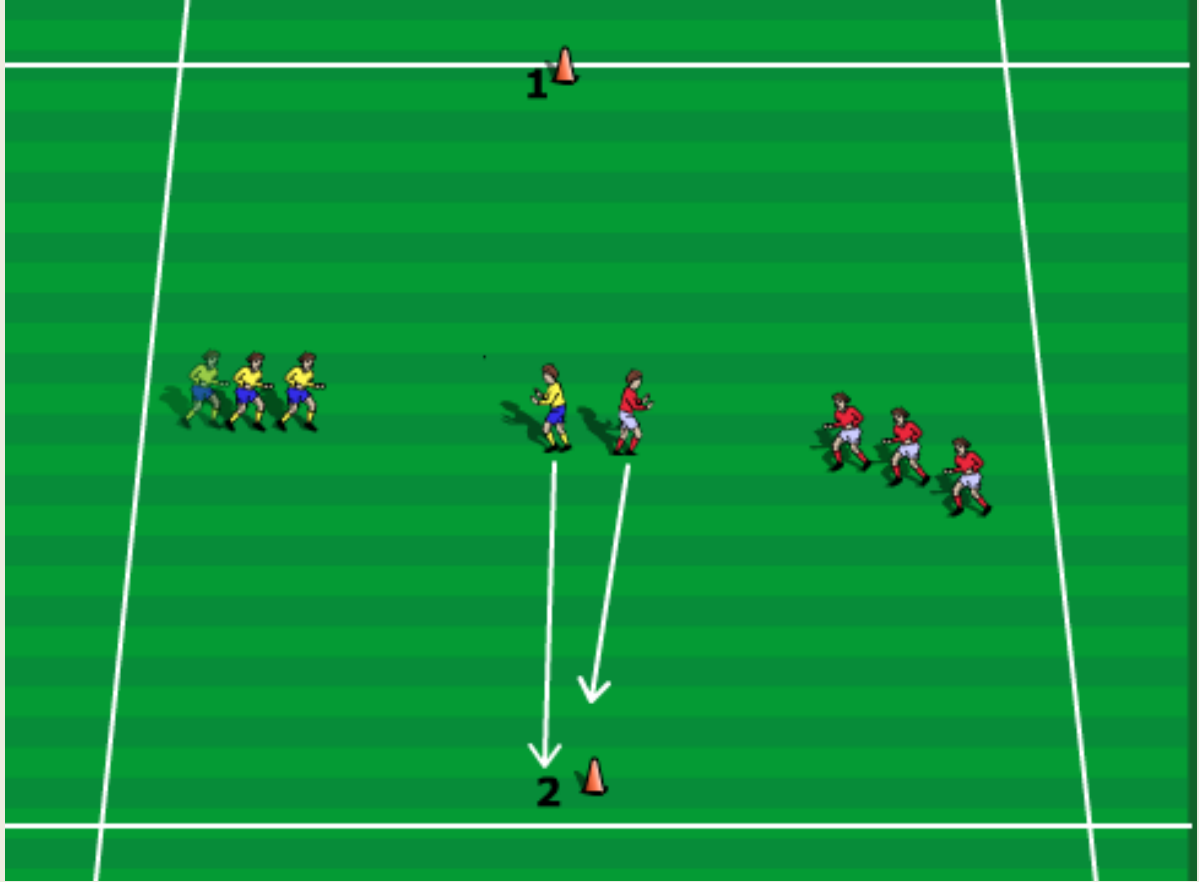




## السرعة الحركية والرشاقة

١٢

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مجموعتين من اللاعبين كما في الشكل  
يبدء التدريب من خلال لاعب من كل مجموعه وظهرهم لبعض وعمل حركات التوافق من الثبات  
عند اشارة المدرب سواء رقم او لون على اللاعبين الجري السريع ولمس القمع بشكل تنافسي

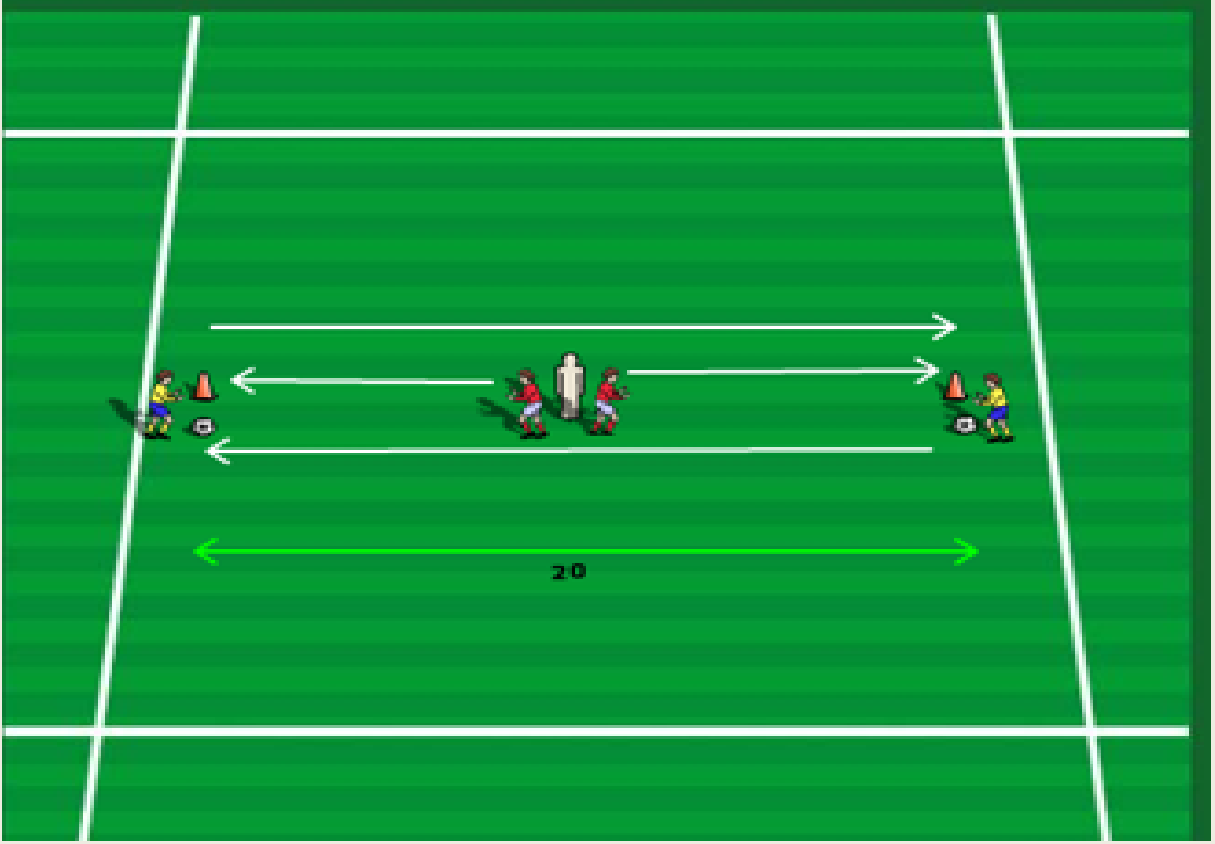
النقاط الفنية للتدريب :

٦ تكرارات \* ٢ مجموعه  
زمن الراحة ١٠ اضعاف زمن العمل  
الراحة بين المجموعات ٢ دقيقه

## السرعة الحركية والرشاقة

١٣

### شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مجموعتين كل مجموعه لاعبين كما الرسم  
التمرير المتواصل مع تغير المكان مرة من اليسار واخرى من اليمين  
التمرير السريع مع الجري  
يمكن استخدام الراس بالتمرير

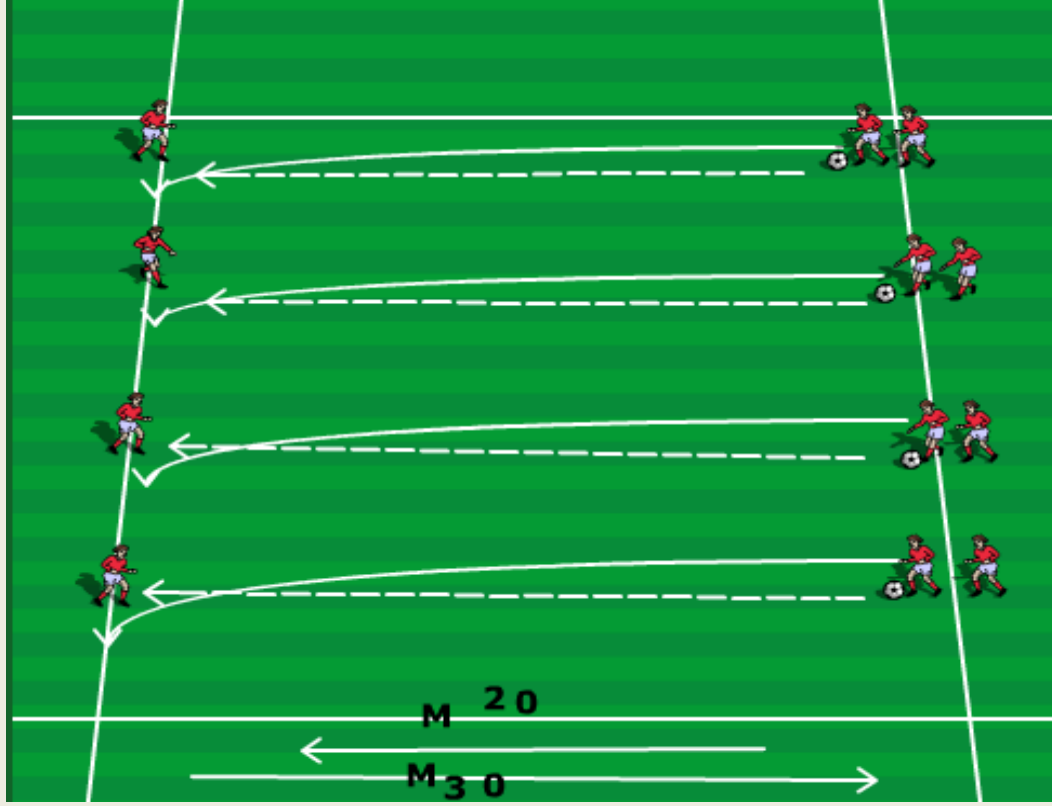
### النقاط الفنية للتدريب :

العمل : لمدته من ٢٠ - ٣٠ ثانية  
الراحة ٢ دقيقه  
التكرار من ٣-٥

## تدريبات للتحمل متوسط الشده بالكرات

١٤

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٢٠\* ٢٠ او ٣٠\* ٣٠ م  
عدد اللاعبين ١٢ لاعب او حسب العدد الموجود  
تقسيم اللاعبين الى اربع مجموعات كل مجموعة ٣ لاعبين  
يمرر اللاعب الاول من كل مجموعه الكرة الى الزميل المقابل والجري مكانه وهكذا  
يتم زياده مساحة الملعب تبعا للنفض

#### النقاط الفنية للتدريب :

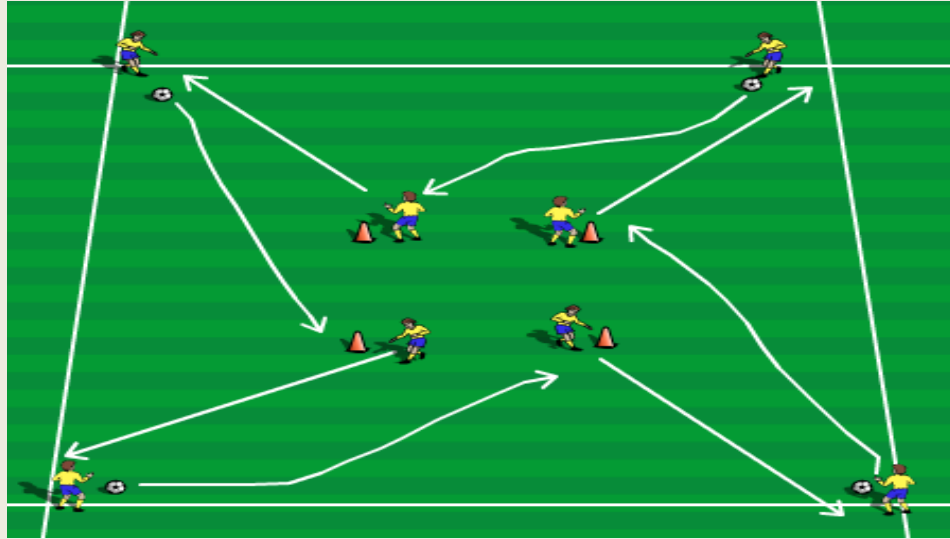
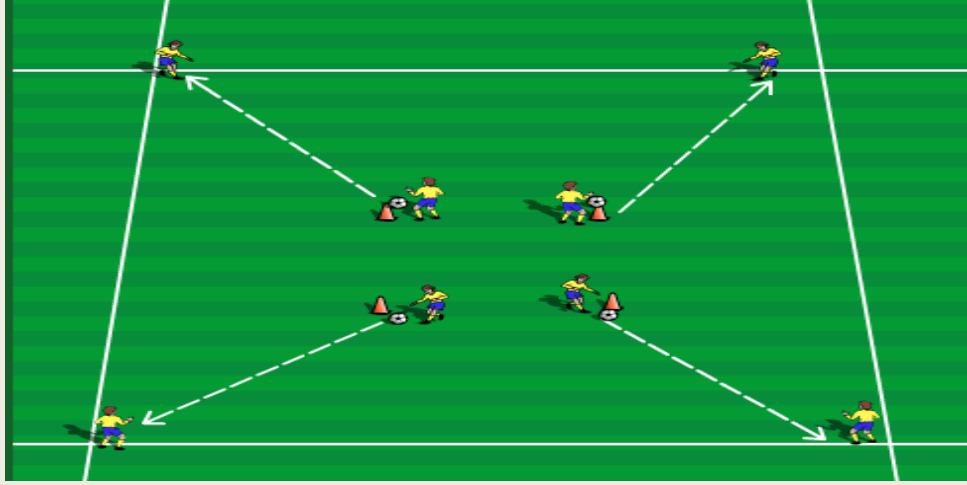
زمن التدريب ٢-٣ دقيقه  
الراحة واحد دقيقه واحده  
التكرار ٤-٥  
النفض المستهدف للتدريب ١٣٠-١٥٠ نبضه لكل دقيقه

يمكن التحكم بالتدريب من خلال زياده عدد اللاعبين او عرض الملعب

## تدريبات للتحمل متوسط الشده بالكرات

١٤

### شرح التدريب



**تنظيم التدريب :** يقسم اللاعبين الى مجموعتين  
اربع لاعبين خارج المربع واربع لاعبين داخل المربع  
عند اشارة المدرب يقوم اللاعبون داخل المربع بتمرير الكرة الى اللاعبين خارج المربع والجري مكانهم  
اللاعبين خارج المربع استقبال الكرة والجري بها داخل المربع وتمريرها الى زميل اخر خارج المربع ويكون  
الدوران اما عكس دوران الساعة او مع دوران الساعة

**النقاط الفنية للتدريب :** زمن العمل ٢-٣ د

الراحة دقيقة واحدة

التكرار من ٣ - ٤ مرارت

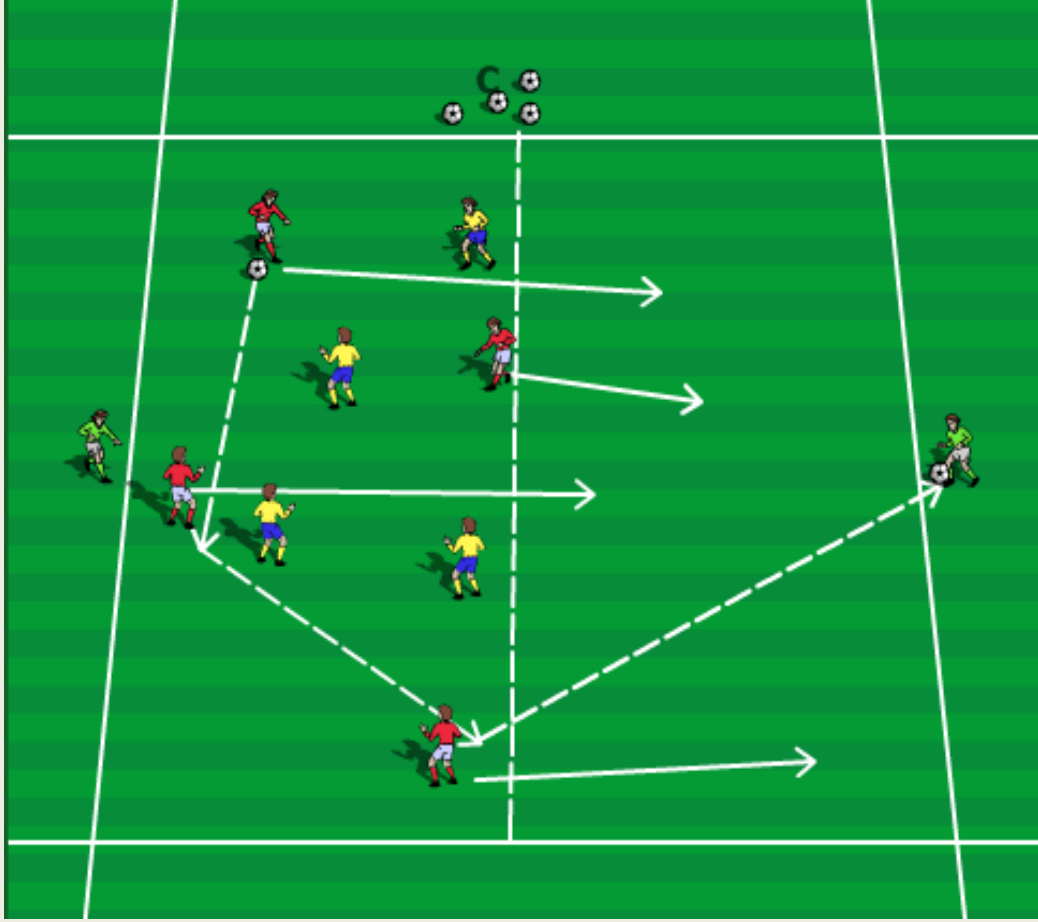
النبض المستهدف : ١٤٠ - ١٥٠

يمكن التحكم بالتدريب من خلال زياده مساحة الملعب او عدد اللاعبين

تدريبات للتحمل متوسط الشده بالكرات

١٥

شرح التدريب



تنظيم التدريب : مساحة اللعب ٣٠ \* ٢٠ م  
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين مقسمين ٤ ضد ٤ + ٢ مسندين متحركين يتم تبديلهم بعد كل  
تغير اتجاه لعب

النقاط الفنية للتدريب :  
زمن العمل ١-٢ دقيقه  
الراحة ٢ دقيقه  
التكرار ٤-٦ تكرار  
النبض المستهدف ١٤٠ - ١٥٠ نبضة لكل دقيقه  
يمكن التحكم بالتدريب من خلال زياده مساحة الملعب و عدد اللاعبين

## المهارات الاساسيه بكره القدم

### مفهوم المهارات الاساسية بكره القدم

يقصد بالمهارات الاساسية كل الركلات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة او بدون الكرة ويتطلب تحقيق مستوى عال من الاداء والقدرة على استعمال المهارة المطلوبه في المكان والوقت المحدد .

وفي المقابل يطلق على مصطلح المهارة في المراجع الاجنبية ( التكنيك ) وهو يعرف انه الاداء الفردي للمهارة وبمعزل عن المباراة ويؤدي الى ميكانيكية تنفيذ الحركه بنجاح . مما يتطلب اثناء التدريب الفني الاخذ بالحس التكنيكي لاتخاذ القرار وتنفيذ الخطط فكلما ارتفع مستوى الاداء التكنيكي كلما زادت القدرة على الاداء الخططي بمستوى عالي من الاتقان .

وتعتبر المهارة العمود الفقري للاداء الفني في كرة القدم فكلما ارتفع مستوى المهارات كلما زادت الكفاءه الفنية للفريق

ما هي المهارات الاساسية في كرة القدم

## المراوغه

يقصد بالمراوغه حركات التمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق المنافس وتسمى المراوغه بالتمويه والخداع لانها من المهارات المهمه والضروريه لكافه اللاعبين وخاصه المهاجمين وتستخدم مهارة المراوغه عندما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة في وضع مضغوط مع عدم القدرة على التمرير او التصويب على المرمى

وتعتمد اجاده واتقان حركات المراوغه على سرعه الاداء وسهوله الحركه وكذلك على الخداع من خلال اجزاء الجسم المختلفه حيث ان اللاعب يتحرك في اتجاه مخالف للاتجاه الذي يتحرك فيه وتستخدم المراوغه والخداع في طرق كثيره فقد تستخدم بالكرة او بدون الكرة او باستخدام الجذع او الرجلين او اجزاء الجسم الاخرى الامر الذي يشير الى اجاده الحركات الخادعه وادائها بصوره تساعد على اداء مهارة المراوغه باتقان

## تدريبات مهارة المراوغة ودحرجة الكرة

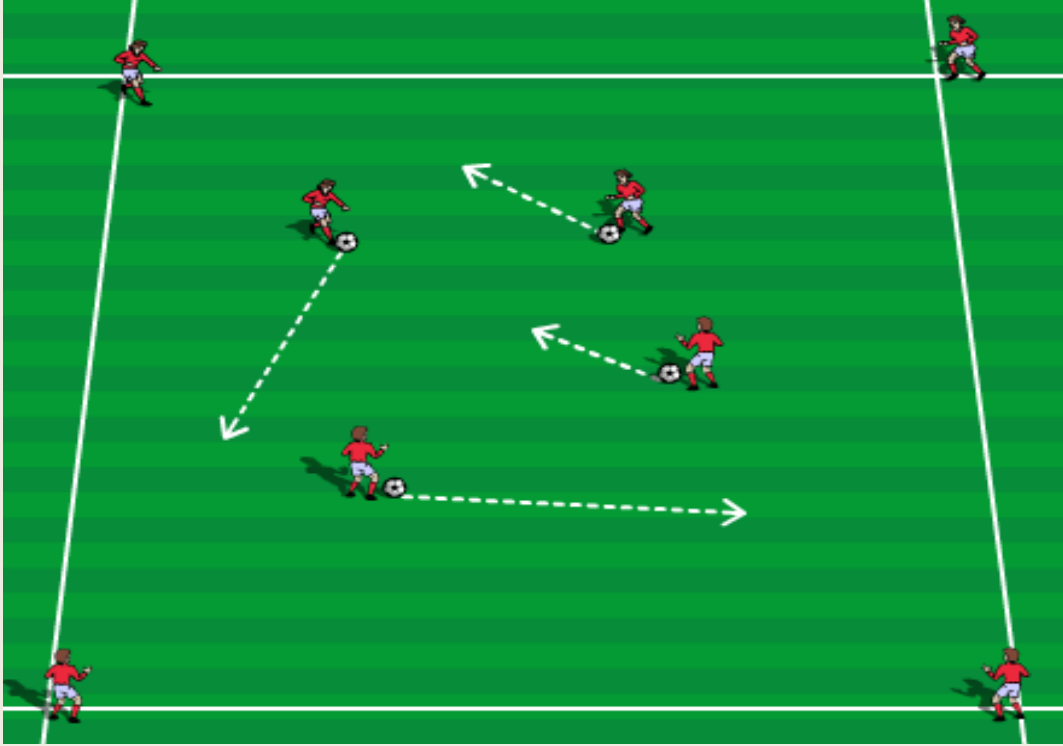


## المراوغة ودحرجة الكرة

تعليمي

تدريب رقم ( ١ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب : مساحة الملعب مربع ١٥ \* ١٥ م .  
مجموعتين من اللاعبين تقوم كل مجموعة بعمل مهارات المراوغة حسب طلب المدرب  
حركة المقص - حركة الدوران - للداخل - للخارج - الخداع لكلا الجهتين  
بعد اداء الحركات يقوم المدرب بتغيير المجموعات

النقاط الفنية للتدريب : الكاحل مغلق ومشدود ، الرأس مرفوع ، الكرة قريبا من الجسم والقدم -  
استخدام القدمين - مسافة المحاورة مع المنافس  
الدوران: حاد ، التسارع للخارج بعد المحاورة .

## المحاورة ودرجّة الكرة

(تكنيك التوقيت - تعليمي)

تدريب رقم ( ٢ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

ملعب مساحته ٣٠\*٣٠ ، مجموعتان كل مجموعة من ٨ لاعبين وكل لاعب معه كرة  
زمن التدريب ٣ دقائق.

- النقاط الفنية للتدريب : الكاحل مغلق ومشدود ، الرأس مرفوع ، الكرة قريبه من الجسم والقدم -  
استخدام القدمين - مسافة المحاورة مع المنافس  
الدوران: حاد ، التسارع للخارج بعد المحاورة .
- ١- الجري بالكرة بالقدم المفضلة .
  - ٢- الجري بالكرة بالقدم الضعيفة .
  - ٣- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي بأصابع القدم ٦ مرات مع سحب الكرة وتحريكها بتزامن مع الدوران .
  - ٤- الجري بالكرة بالوجه الداخلي والخارجي للقدم مع دوران قوي .
  - ٥- ملاسة القدم على الكرة ١٨٠ درجة بشكل نصف دائري باصبع القدم الكبير مرة والاصبع الصغير مرة
  - ٦- مع صافرة المدرب، الجري بالكرة من خلال البوابات وتأدية دوران .

## المحاورة ودحرجة الكرة

تعليمي

تدريب رقم ( ٣ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

٤ مربعات كل مربع ١٥ \* ١٥ . كل لاعب معه كرة.  
يجري اللاعبون بالكرة داخل المربع . يتجنبون باقي اللاعبين، ويحاولون ان يضربوا كرات اللاعبين الاخرين خارج المربع .  
عند خروج كرة لاعب، يصبح مدافع (يتحرك بالملعب)  
ينتهي التمرين ببقاء لاعب واحد.

النقاط الفنية للتدريب :

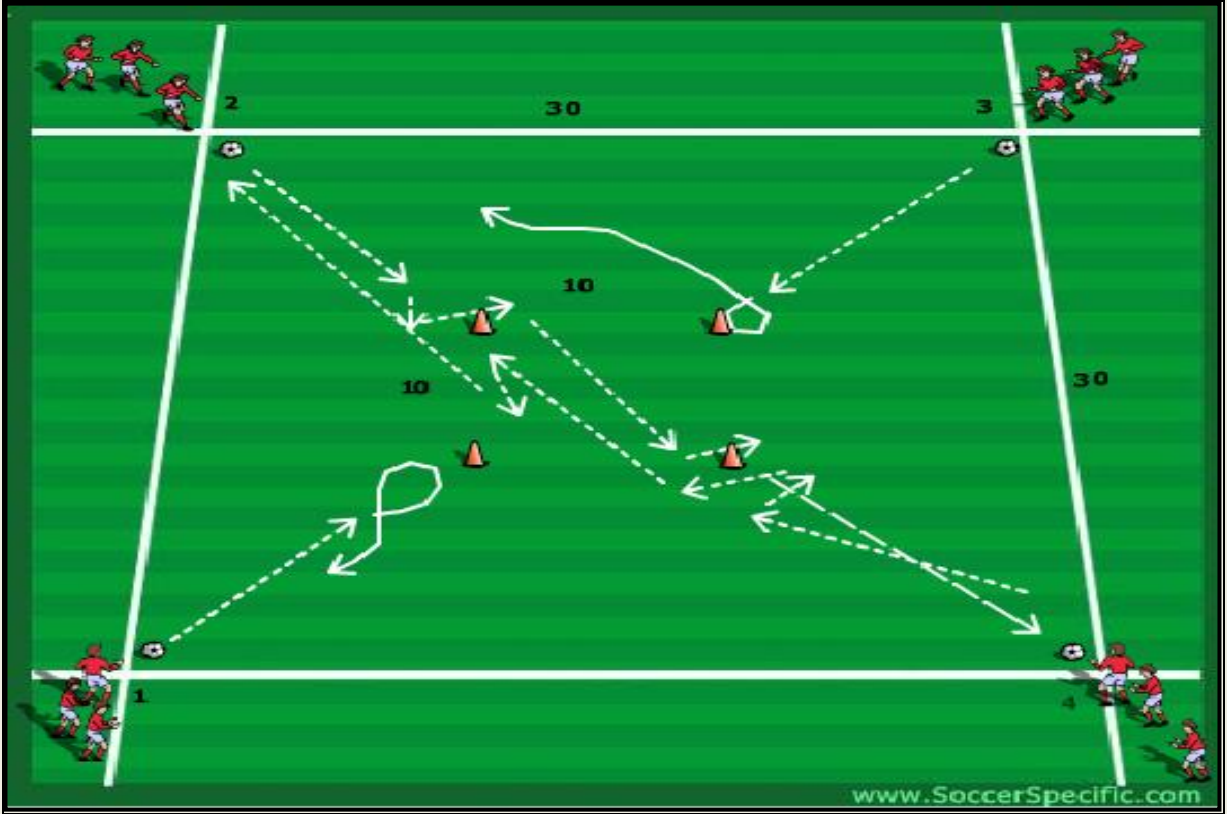
الجرى بالكرة: الكرة قريبة من الجسم  
الكاحل مغلق و مشدود  
، الجري و الرأس مرفوع،  
اليقظة والحذر ،  
تغطية و حماية الكرة  
الدوران : حاد و التسارع للخارج

## المحاورة بالكرة مع الدوران

توقيت الدوران - تعليمي

تدريب رقم ( ٤ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب : تنظيم التدريب :

التنظيم : مربعين الاول بمساحة ٢٠ \* ٢٠

• يتم عمل مربع صغير داخله ٨ \* ٨

• وكل مجموعة عند قمع تتكون من ٣ لاعبين وكل مجموعة تمتلك كرة .

يستمر أداء هذا التدريب لمدة ٣ دقائق .

١- النقاط الفنية للتدريب :

٢- اللاعبون يقومون بالجري بالكرة وصولا للقمع ( سحب ودوران ، حماية الكرة بوجه القدم الخارجي مرة والداخلي مرة )

٣- اللاعب يقوم بالجري بالكرة الى القمع وعمل دوران بوجه القدم الخارجي ثم الداخلي وحماية الكرة ثم الجري بالكرة بشكل قطري ثم تمرير الكرة للاعب المعاكس

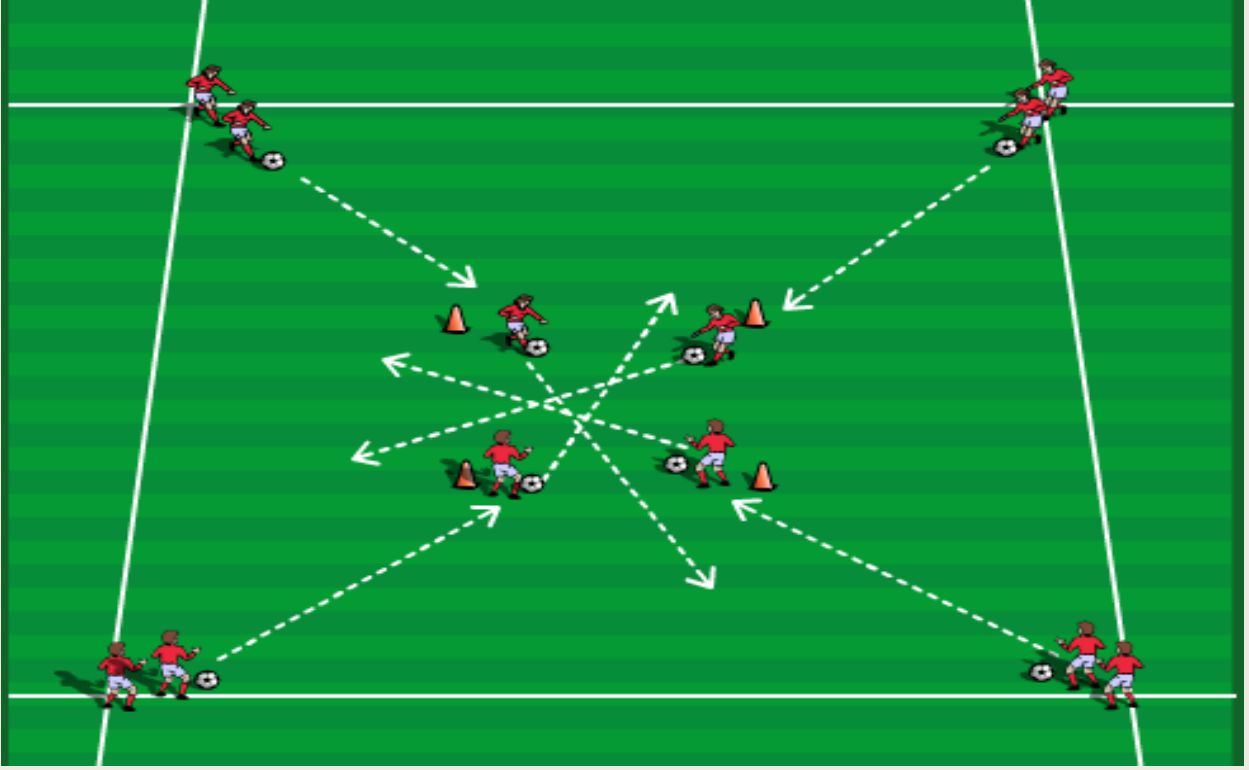
٤- يقوم اللاعب بالجري بالكرة باتجاه القمع وأخذ الكرة بوجه القدم الخارجي والذهاب الى جهة اليمين ويرجع اللعب لإعادتها بالجهة المعاكسة (مجموعة دائرية) .

## المحاورة بالكرة مع الدوران

تطوير التدريب - تعليمي

تدريب رقم ( ٥ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب : ملعب بمساحة ٢٥\* ٢٥ م  
وعمل مربع داخله بمساحة ٨\*٨ باستخدام الأقماع ، تقسيم اللاعبين إلى ٤ مجموعات وكل مجموعة ٣ لاعبين ،  
يستمر أداء التمرين لمدة ٣ دقائق .  
١- اللاعب الأول من كل مجموعة يقوم بالجري بالكرة إلى المربع الذي في المنتصف ويجب عليه تجنب الازدحام والاصطدام  
ومغادرة هذا المربع وتمير الكرة للاعب المعاكس .  
٢- الجري بالكرة الى المربع الصغير ( سحب الكرة وحمايتها بوجه القدم الخارجي ،والداخلي ، مقص ) ومغادرة المربع من خلال  
الجري بالكرة وتمير الكرة للاعب الحر في الجهة المقابلة له .

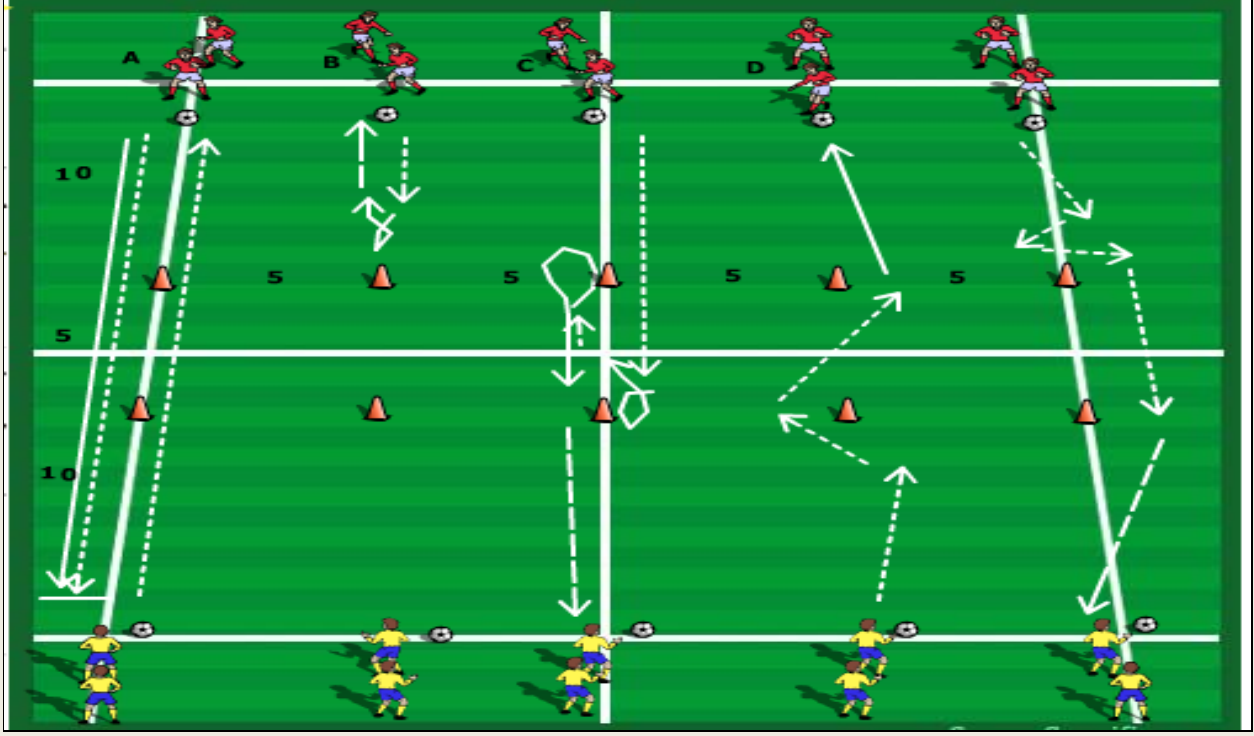
النقاط الفنية للتدريب :

الجري بالكرة : الكاثل مغلق ومشدود  
، الجري بالكرة بالوجه الأمامي للقدم  
، الرأس مرفوع ،  
الانتباه ، وضع الجسم لحماية الكرة .  
\*الدوران: حاد ،  
التسارع للخارج .

## ( الجري بالكرة وتغيير الاتجاه وحماية الكرة - تعليمي )

تدريب رقم 6

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م

كما في الشكل أعلاه. اللاعبين في أزواج وكل زوج يمتلك كرة، يستمر التدريب لمدة ٣ دقائق .

خمس مجموعات عمل كل مجموعة تقوم بحركه جري مع تغيير الاتجاه بأسلوب مختلف

اللاعب ١ يقوم بالجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ويقوم بعكس اتجاهه وصولاً للقمع لعمل تمريره بالقدم الأمامية -

اللاعب ٢ يقوم بالجري بالكرة وصولاً للقمع الأول ويقوم بالدوران وحماية الكرة بجسمه من الخارج أو الداخل .

- اللاعب ٣ يقوم بالجري بالكرة وصولاً للقمع الثاني وعمل دوران والعودة للقمع الأول وعمل دوران ثاني والعودة للقمع الثاني والقيام بتمريره بالقدم الأمامية.

- اللاعب ٤ يقوم بالجري بالكرة إلى القمع الأول وعمل حركة (الزقراق) وعمل تمريره في الفراغ إلى اللاعب الأخير .

- اللاعب ٥ يقوم بالجري بالكرة وصولاً للقمع الأول وعمل مقص للمسافة وصولاً للقمع الثاني ليمر للجانب الآخر وعمل تمريره بالقدم الأمامية

### النقاط الفنية للتدريب :

الاستلام : تحرك للاستلام، كن هادئاً عند اللمسة الأولى عمل تمريره قصيرة لنفسك.

\*الجري بالكرة : الكاحل مغلق ، الجري بوجه القدم الأمامي ، الرأس مرفوع ، الكرة تحت السيطرة (عدد لمسات أكثر ورؤية الملعب) .

\*الدوران : حاد ، تسارع للخارج .

( الجري بالكرة وتغير الاتجاه وحماية الكرة )

( مهاري )

تدريب رقم 7

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٣٠\*٣٠ م  
كل زوج من اللاعبين معهم كرة ، لاعب مهاجم ولاعب مدافع والكرة بحوزة اللاعب المهاجم لمدة ٣٠ ثانية ومن ثم يتم تبديل الادوار وتعكس القوانين .  
اللاعب المهاجم يقوم بمحاولات الجري بالكرة (المراوغة) لادخالها عبر البوابات.  
اللاعب المدافع يحاول ايقاف المهاجم من التسجيل عبر البوابات ( بدون عرقلة ) المهاجم سيستخدم محاولات متنوعة أو دوران لتغيير نقطة الهجوم.

النقاط الفنية للتدريب :

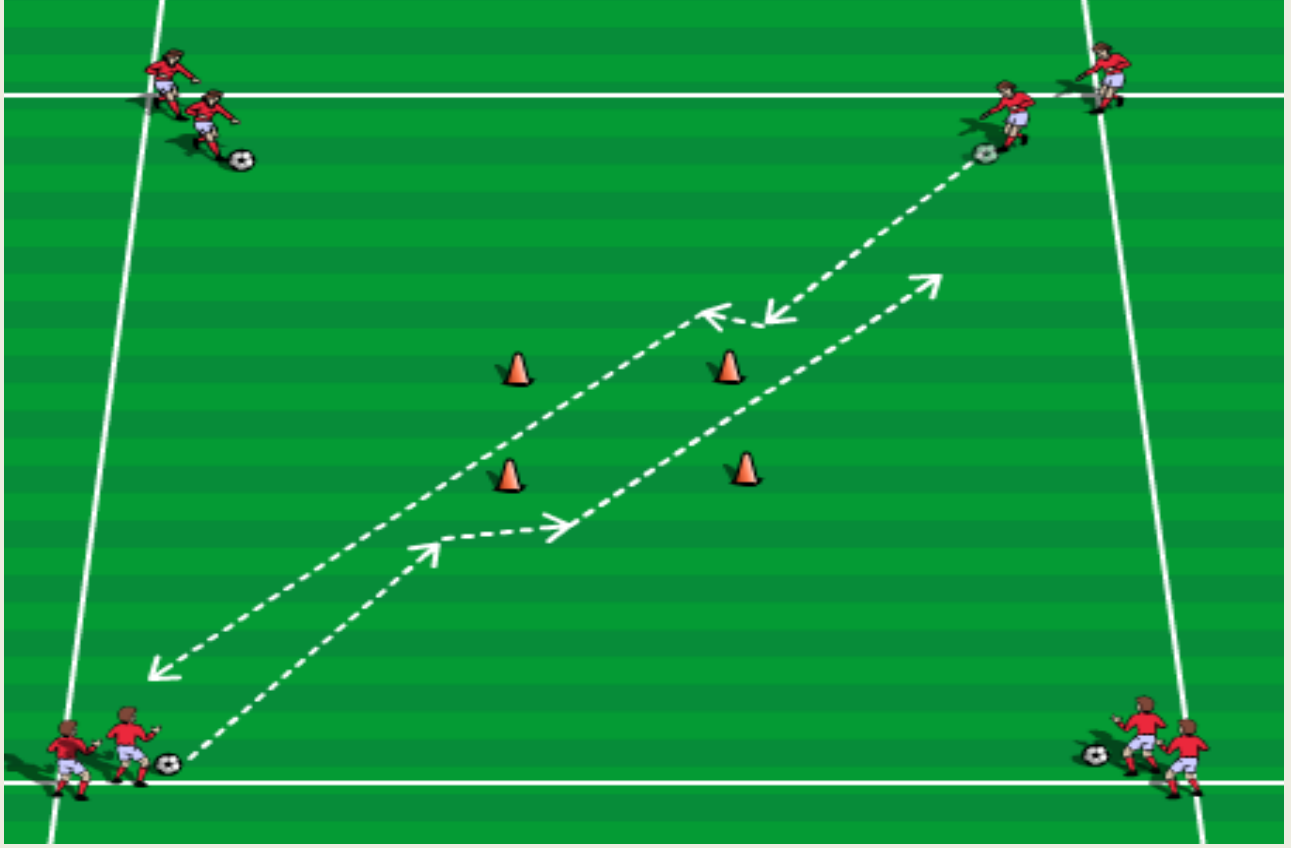
الجري بالكرة (المراوغة) : الكاثل مغلق ومشدود ، الجري بوجه القدم ، الرأس مرفوع ، الانتباه والوعي ، الجسم كدرع وحماية الكرة.  
\*الدوران: حاد ، تسارع للخارج.

## المحاورة ودحرجة الكرة

تجاوز المنافس مهاري

تدريب رقم 8

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مربع كل مربع ٢٠ \* ٢٠ . كل لاعب معه كره.

اربع مجموعات وكل مجموعتين متقابلتين

يجري اللاعبون بالكرة داخل وعند الوصول للمربع . يحاول كل لاعب مراوغه اللاعب المقابل وحسب نوع

المحاورة التي يطلبها المدرب

كل مجموعتين تعملان معا .

النقاط الفنية للتدريب :

الكاحل مغلق ومشدود ، الرأس مرفوع ، الكرة قريبه من الجسم والقدم - استخدام القدمين - مسافة المحاورة مع

المنافس

الدوران: حاد ، التسارع للخارج بعد المحاورة .

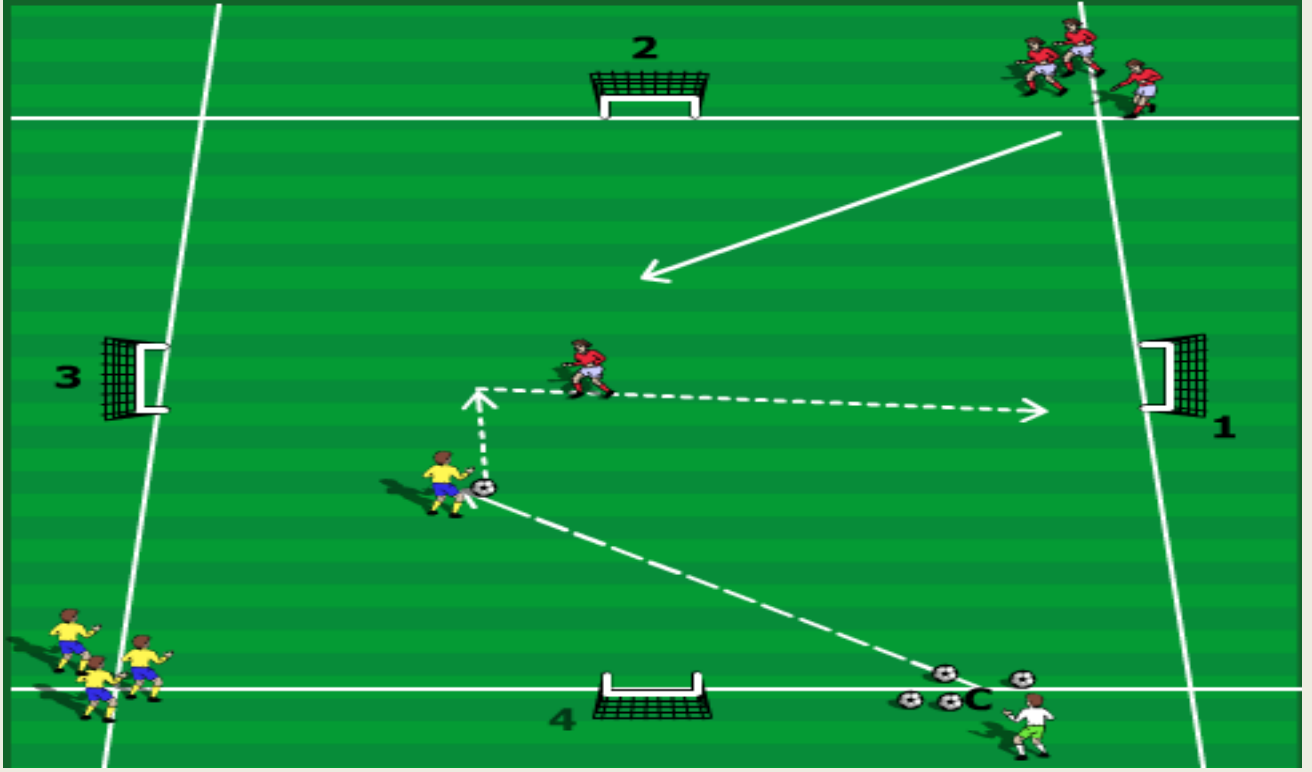
عمل حركات الخداع

## المحاورة وتسجيل الاهداف

مهاري

تدريب رقم 9

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

ملعب بمساحة ٢٥\*٢٥ م

تقسيم اللاعبين إلى ٢ مجموعته وكل مجموعة ٤ لاعبين ،

حالة ١ ضد ١ محاورة والتسجيل في مرميين والدفاع في مرميين

الفريق الاصفر يسجل في المرميين ١ + ٢

الفريق الاحمر يسجل في المرميين ٣ + ٤

يستمر أداء التمرين لمدة ٥ دقائق .

النقاط الفنية للتدريب :

الجرى بالكرة : الكاحل مغلق ومشدود

، الجرى بالكرة بالوجه الأمامي للقدم - ، الرأس مرفوع ،

الانتباه ، وضع الجسم لحماية الكرة .

\*الدوران: حاد ، التسارع للخارج .

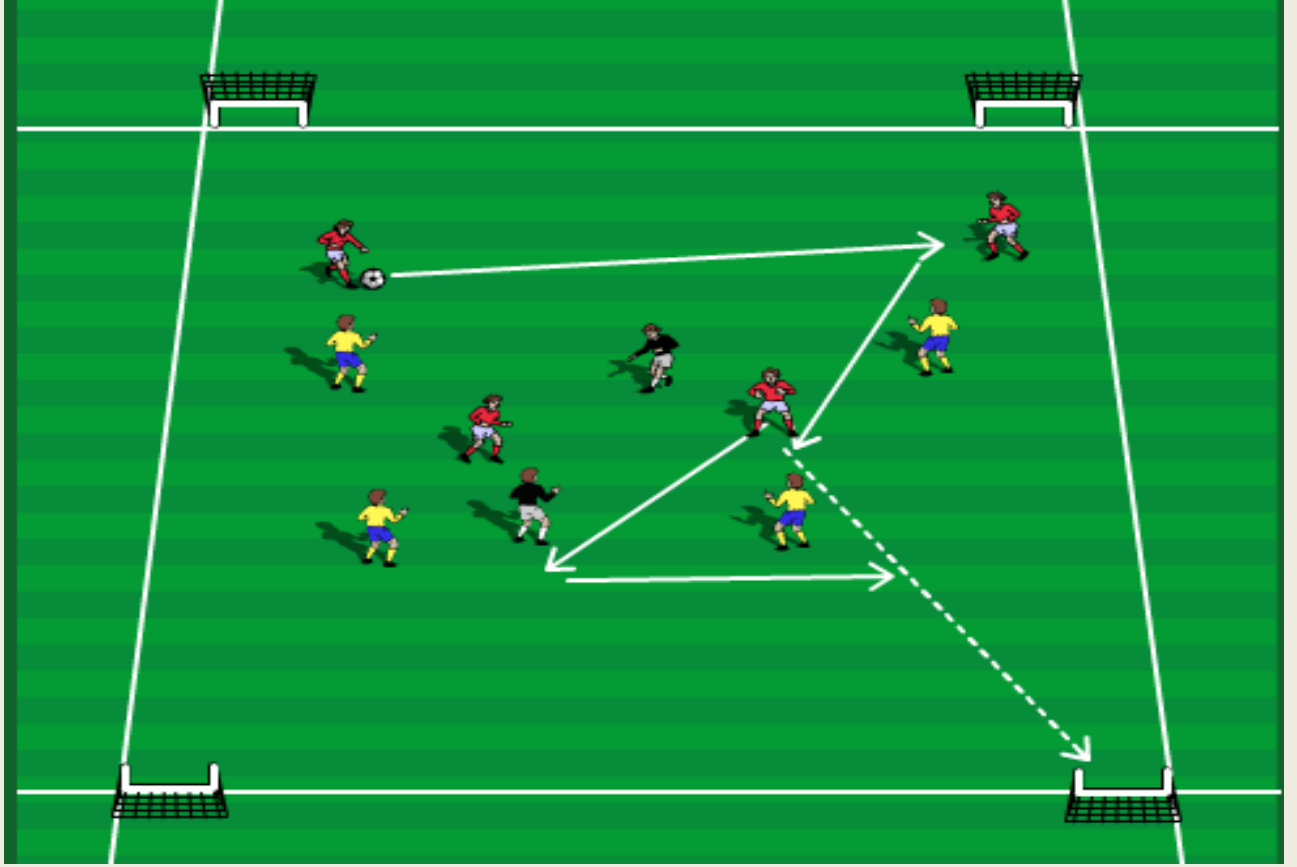
التسجيل في المرمى

( الجري بالكرة وتغير الاتجاه وحماية الكرة )

تدريبات في مساحة جانبية مصغرة

تدريب رقم 10

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

ملعب بمساحة ٢٥\*٢٥ م

عدد اللاعبين ٤ ضد ٢ +

نفس الملعب لعبة تسجيل على مرميين من خلال ملعب واسع أو قصير .

الفريقين للتسجيل من خلال المرميين .

النقاط الفنية للتدريب :

اللاعبين أثناء الحيازة يجب أن يلعبوا والرأس مرفوع وتطوير الرؤية لمحيط الملعب .

تغييرات في الاتجاه (مفاتيح اللعب) وسرعة اللعب نظرا لشكل الملعب ووجود أهداف كثيرة

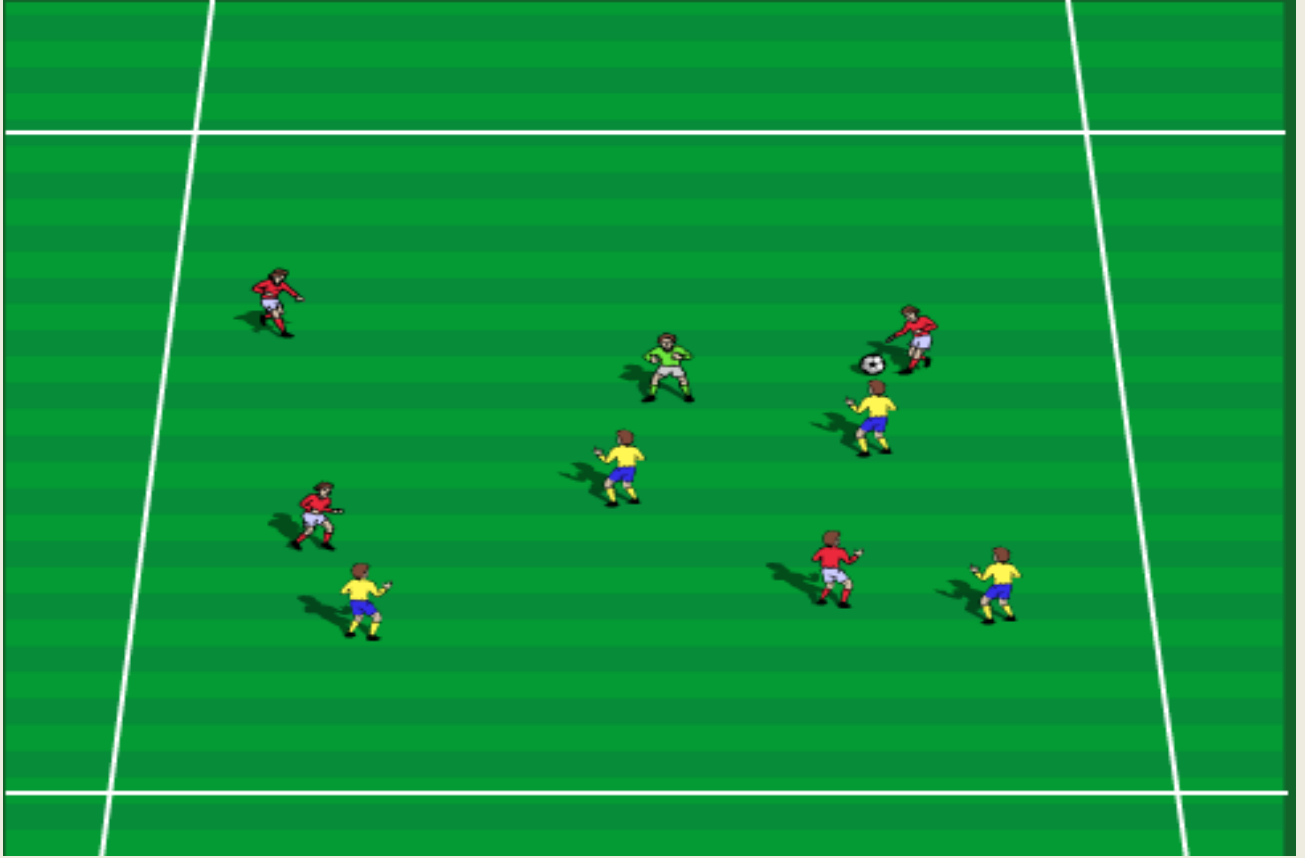
ضرورة اتخاذ قرارات مختلفة لأن اللاعب لديه خيارات متنوعة تحت تصرفه ( المراوغة ، التمرير ، التسديد ، تغيير الاتجاهات ) .



المحاورة ودحرجة الكرة  
تدريبات في ملاعب جانبية مصغرة

تدريب رقم 12

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب بنفس مساحة ملعب ٢٥ \* ٢٠

٤ عدد اللاعبين : ضد ٤ + ١ .

الفريق الاحمر يهاجم على الخطوط بمساعدة اللاعب الحر

الفريق الاصفر يهاجم على الخطوط بدون مساعده ويتم التبديل بين المجموعتين .

النقاط الفنية للتدريب :

يحتاج اللاعبين الى تقييم و تحديد متى يكون المرواغة والجري بالكرة و متى يكون التمرير .

الملعب ذوالابعاد الصغيره يتيح المحافظة على الحالة الجيدة و ايضا يخلق فرص بمواقف ١ ضد ١

و التي تتحدى مهارات اللاعب بالجري بالكرة

## المحاورة ودحرجة الكرة

تدريبات في ملاعب جانبية مصغرة

تدريب رقم 13

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

ملعب بمساحة ٣٠ \* ٢٠ م

تقسيم اللاعبين إلى ٢ فريقين .

الفريق الاحمر يسجل في المرمى الكبير .

الفريق الاصفر يسجل في المرمى الصغيرين .

يستمر أداء التمرين لمدة ٥ دقائق .

يتم تبديل المجموعات .

النقاط الفنية للتدريب :

الجري بالكرة : الكاحل مغلق ومشدود

، الجري بالكرة بالوجه الأمامي للقدم ، الرأس مرفوع ،

الانتباه ، وضع الجسم لحماية الكرة . \*الدوران: حاد ، التسارع للخارج .

ايجاد الحول في ١ ضد ١

## المحاورة ودحرجة الكرة

تنافسي

تدريب رقم 14

شرح التدريب



**تنظيم التدريب :**

مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م  
٤ عدد اللاعبين : ١ + حارس ضد ٤ لاعبين من خلال مباريات جانبية مصغرة  
الفريق الاصفر بمساعدة اللاعب الحر للتسجيل في المرمى الكبير دون التقيد باللمسات .  
الفريق الاحمر للتسجيل في المرمى بدون مساعده من خلال اربع تمريرات  
ويتم التبديل بين المجموعتين .

**النقاط الفنية للتدريب :**

كما في الجري بالكرة و مهارة الدوران الفنية، و كما في التمرير  
و استقبال الكرة

## الجري مع الكرة والمرأوغة

تنافسي

تدريب رقم 15

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب نصف ملعب مقسم الى ٣ اجزاء كما في الرسم  
عدد اللاعبين ٤ ضد ٤ + ٢ محايدين + ٢ حارس مرمى .  
يجب عمل ٤ تمريرات قبل عمل الجري بالكرة .  
اللعب على المرميين .

النقاط الفنية للتدريب :

دقة التمرير - الاسناد - الجري بدون كرة - الاستلام الموجه - الاتصال مع الزميل  
الهروب من الرقابة لاستلام الكرة في الفراغ .  
الجري السريع بالكرة باتجاه المرمى  
رفع الراس - الجري بخارج القدم

## تدريبات مهارة التمرير والاستقبال



## التمرير

تعتبر مهارة التمرير من اكثر المهارات استخداما في المباراة وهي عبارة عن نقل الكرة للزميل بنفس الفريق حيث تستخدم هذه المهارة في الحالات التالية :

التمريرات الجانبية القصيره والطويله - استمرار الاستحواذ على الكرة - والاعداد للهجمات - تغير اتجاه اللعب - بناء الهجمه المرتده

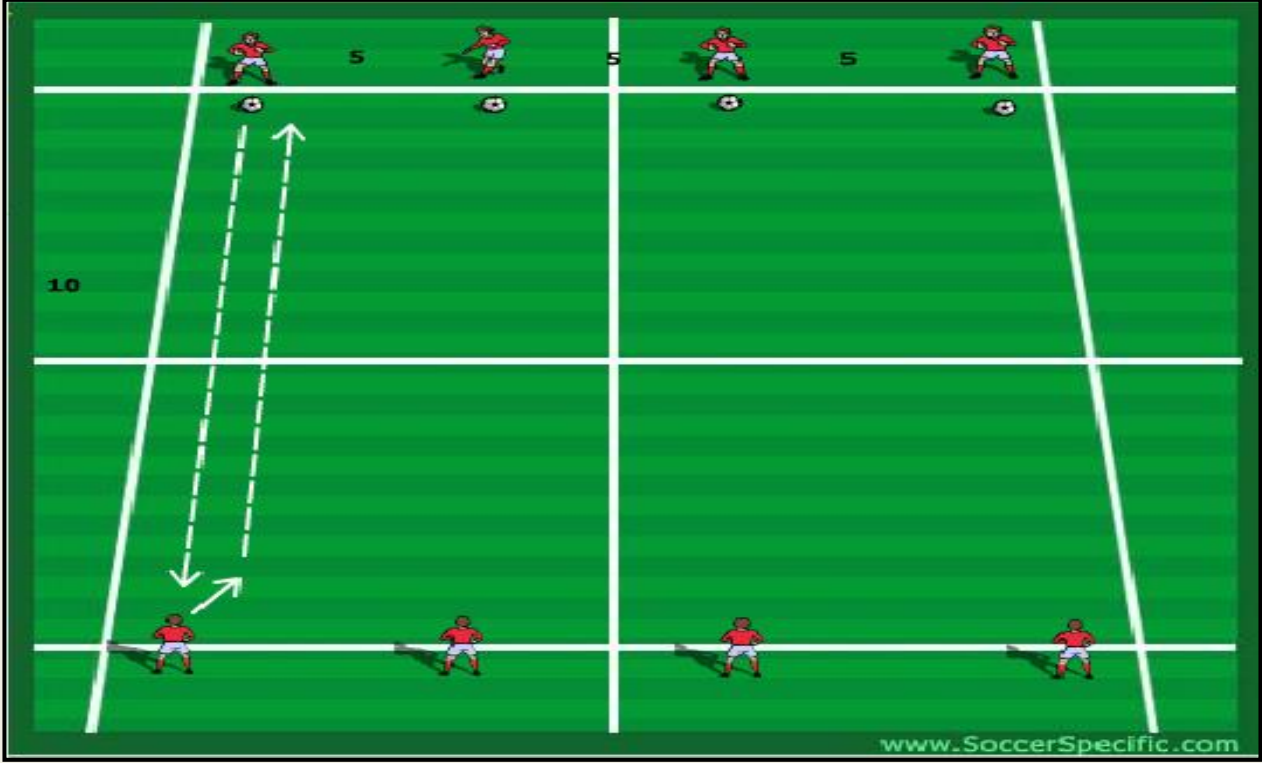
ومن هذه الانواع من التمرير يجب على اللاعب ان يحدد نوع التمريره التي سوف يؤديها للزميل .

والتمرير الجيد هو الذي يتصف بالقوة والارتفاع المناسب في الوقت المناسب وهذا يعني ان امام اللاعب المستحوذ على الكرة عدة اختيارات للتمرير تعتمد على المهارة الفنية والذكاء لدى اللاعب لان التمرير ليس فقط ركل الكرة لاي زميل قريب او بعيد دون تقدير للموقف في الملعب .

## ( تكنيك التمرير - تعليمي )

### تدريب رقم 1

#### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٢٠ \* ١٠ م  
كل لاعبين بكرة ، المسافة بينهما ١٠ م . تمرير الكرة واعادتها للاعب الذي يقابله .  
زمن التدريب ٣ دقائق  
(تطوير التدريب حين تشعر بأنك قمت بالأداء بطريقة صحيحة) .  
التدريب الآخر يجب يحتوي على لمستين للكرة (الاولى للسيطرة عليها والثانية للتمرير )

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللمسة الأولى تكون خفيفة ويقوم بتمريرها للقدم الاخرى ، السرعة المناسبة للتمرير ، (لا قوية ولا ضعيفة) ،  
الدقة في التمرير ، تحرك لاستقبال الكرة .

#### عمل التدريبات كما يلي :

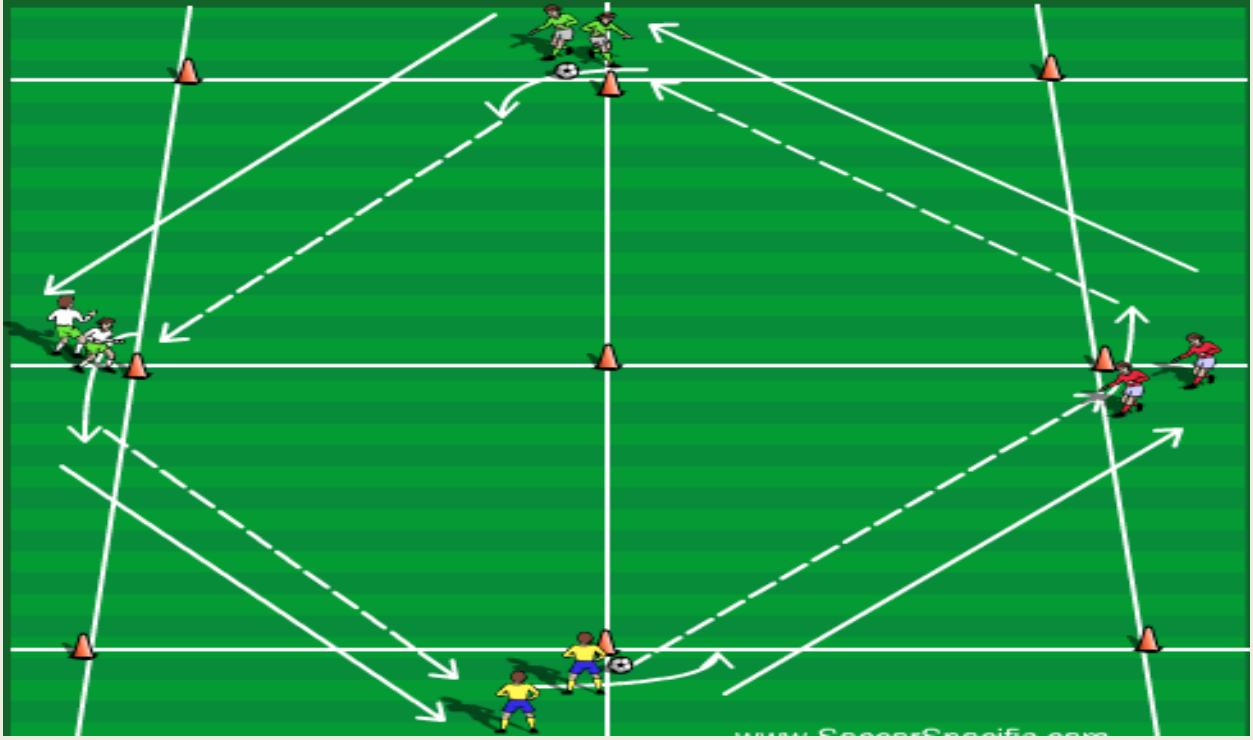
- ١- بالقدم المفضلة (من الداخل الى الداخل)
- ٢- بكلتا القدمين من الداخل الى الداخل .
- ٣- بالقدم المفضلة من الخارج الى داخل القدم
- ٤- بكلتا القدمين (من الوجه الخارجي الى الوجه الخارجي) .
- ٥- بنفس القدم (بوجه القدم الخارجي والقيام بتمرير الكرة بقوة مناسبة) .

## التمرير والاستقبال

( تكنيك التمرير - تعليمي )

تدريب رقم 2

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ملعب على شكل معين ١٥ \* ١٥ م  
توزيع اللاعبين على شكل معين .  
التدريب بكرة واحدة ثم يتم تطوير التدريب باستخدام كرتين .  
التدريب الآخر يجب ان يحتوي على لمسيتين للكرة (الاولى للسيطرة عليها والثانية للتمرير )

### النقاط الفنية للتدريب :

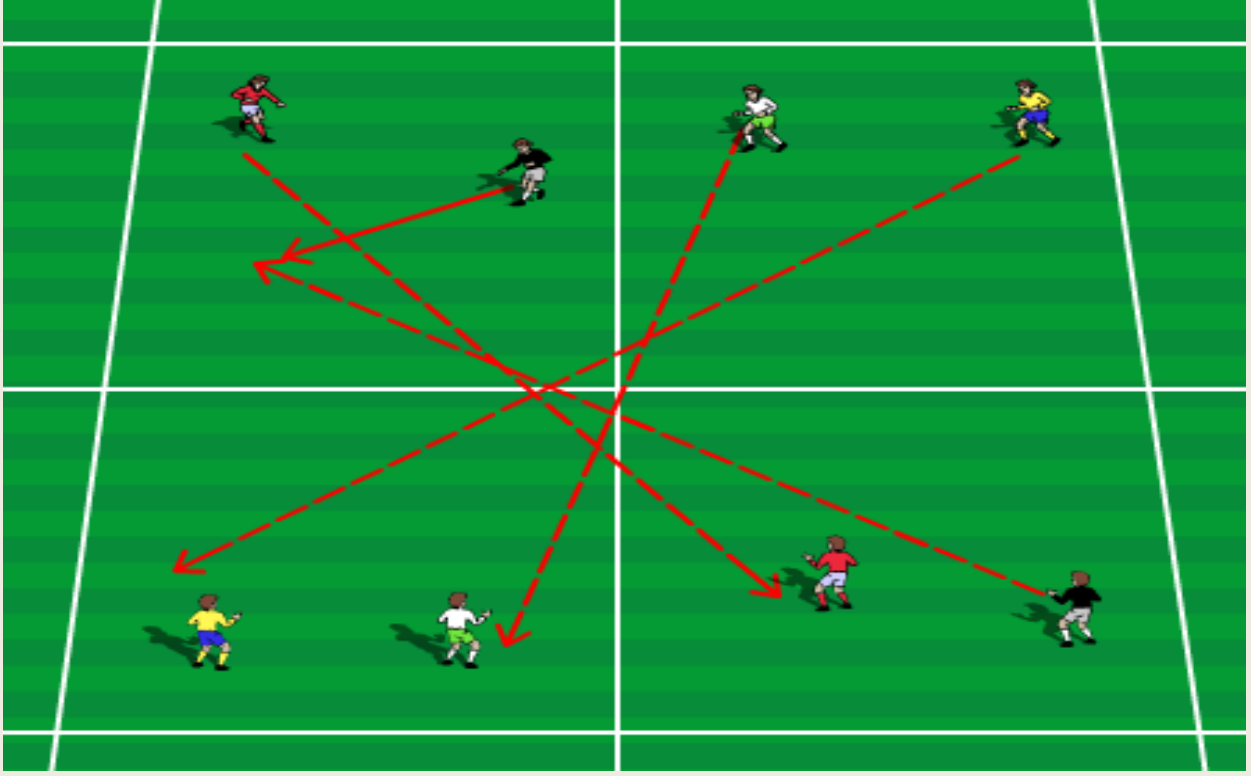
- ١- الاتصال الجيد مع الزميل من خلال رفع الرأس
- ٢- بكلتا القدمين من الداخل الى الداخل .
- ٣- بالقدم المفضلة من الخارج الى داخل القدم
- ٤- بنفس القدم ( بوجه القدم الخارجي والقيام بتمرير الكرة بقوة مناسبة ) .
- ٥- مراقبة قدم الارتكاز وثني الركبة للقدم الضاربة
- ٦ - اللمسة الأولى تكون خفيفة ويقوم بتمريرها للقدم الاخرى ، السرعة المناسبة للتمرير ، ( لا قوية ولا ضعيفة ) ، الدقة في التمرير ، تحرك لاستقبال الكرة .  
الاسناد من الخلف - من الجنب - من الامام متى يستلم اللاعب الكرة بالقدم الامامية ومتى يستلم بالقدم الخلفية

## التمرير والاستقبال

### التمرير القطري ( مهاري )

تدريب رقم 3

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٢٠ \* ٢٠ م

( يقسم الملعب الى ٤ ملاعب صغيرة مساحة كل ملعب ١٠ \* ١٠ )

ويكون في كل ملعب لاعبين ب ٢ الوان مختلفة . كل فريق يمتلك كرة واحد ه كل فريق سيكون في ملعب منفصل .  
مدة التمرين ٣ د .

النقاط الفنية للتدريب :

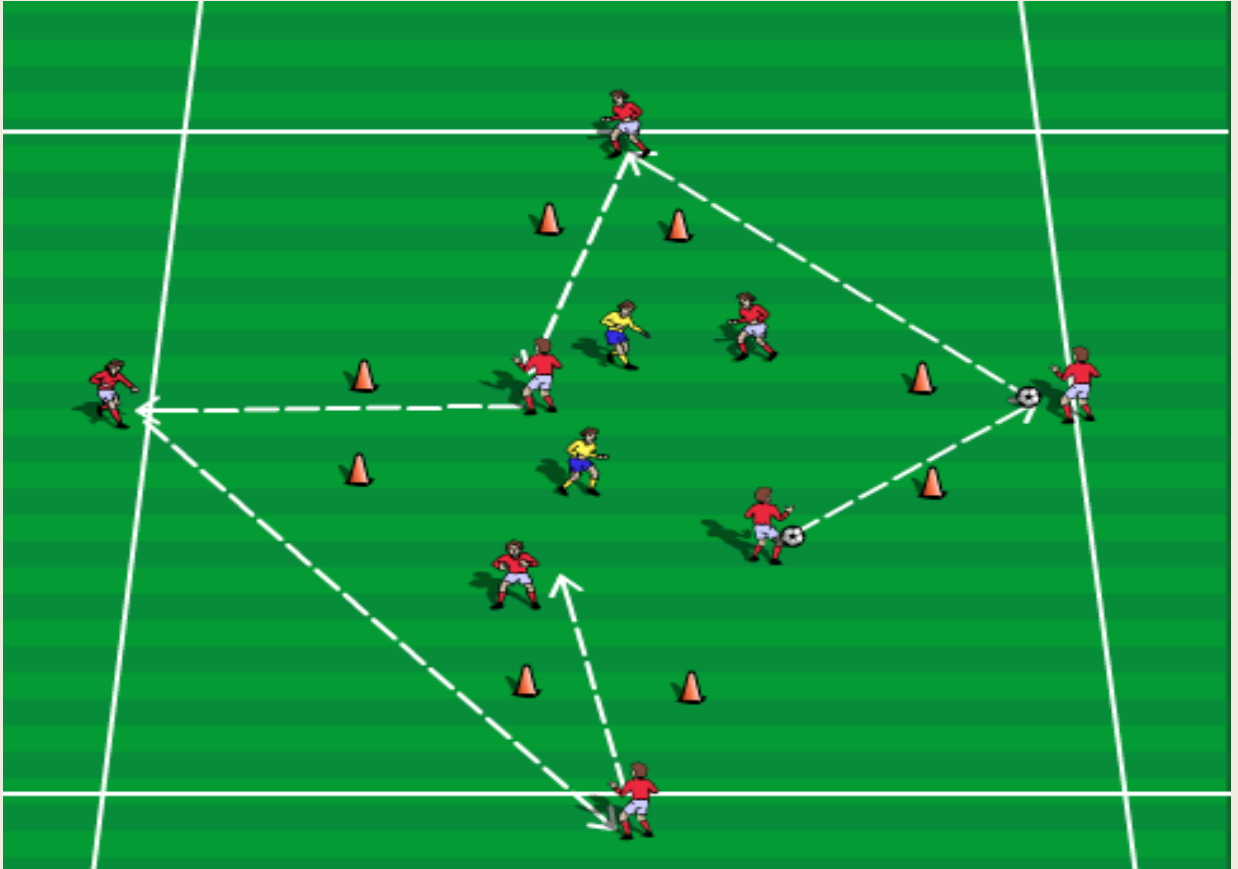
- ١ . اللاعبون يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم
- ٢ . السيطرة على الكرة بالقدم الأمامية ، من الداخل /من الخارج ، جري بالكرة ، دوران وتمرير
- ٣ . السيطرة على الكرة بالقدم الخلفية ، حمايتها للداخل ، جري بالكرة ، دوران وتمرير .
- ٤ . التمرير للفراغ  
امكانية اللعب الى الأمام ،  
الاستلام بشكل جانبي ذهاب ثم اياب مع النظر - تعرف اين سنذهب الكرة ،  
التواصل بالعين مع اللاعب المستقبل للكرة ،  
التمريرة أرضي .

## التمرير الدقيق والاستقبال

مهاري

تدريب رقم 4

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٢٥ م

عدد اللاعبين ١٠ لاعبين مقسمين ٤ ضد ٢ داخل المربع واربعة لاعبين خارج المربع  
يبدأ التدريب من خلال ٤ ضد ٢ يحاول اللاعبون الاحتفاظ بالكرة من خلال التمرير القصير ويجب تمرير أكثر  
عدد من الكرات بين الأقماع لاحتساب النقاط  
يمكن التمرير بين اللاعبين خارج المربع بحد أقصى ٣ تمريرات فقط ومن ثم يجب التمرير لداخل المربع .

النقاط الفنية للتدريب :

الاتصال الجيد مع الزميل

التمرير بباطن القدم

التمرير الدقيق بين الأقماع

وضعية الجسم جانبي

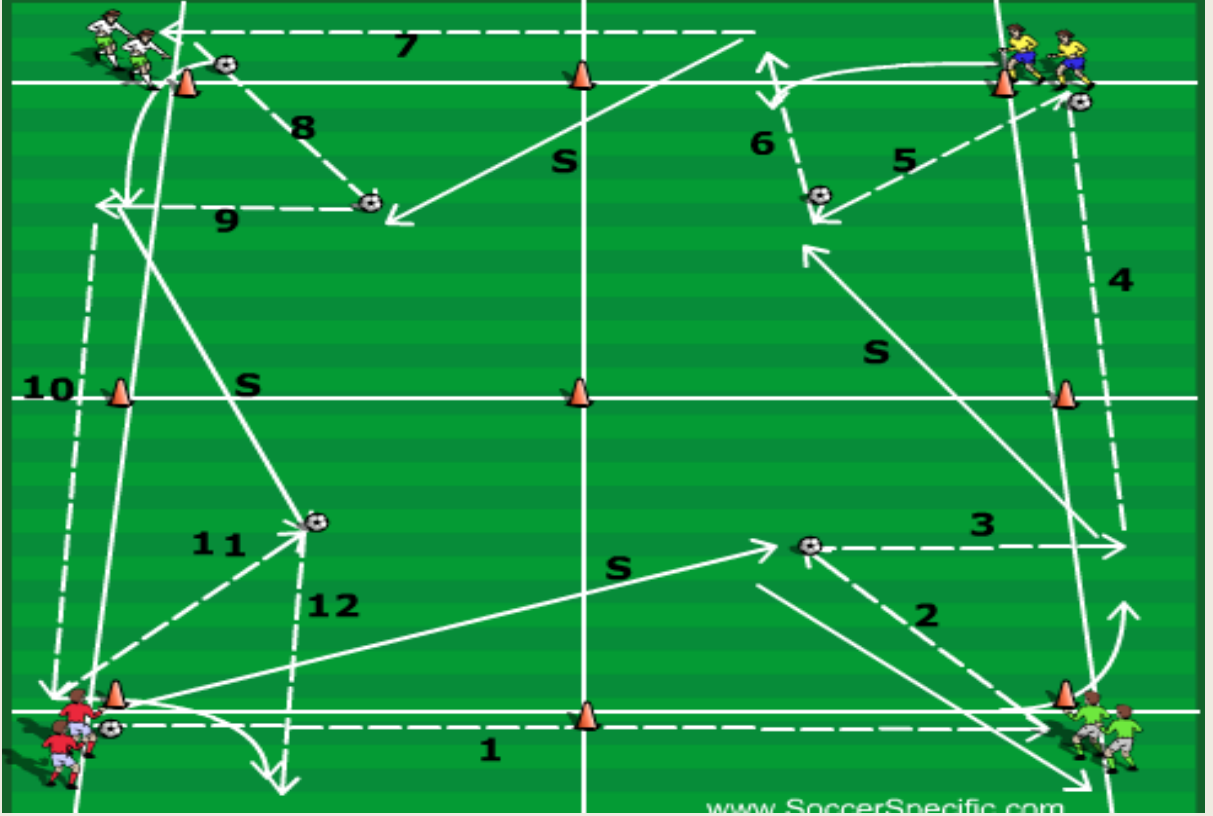
الاستقبال الموجه

## التمرير والاسناد

مهاري

تدريب رقم 5

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م

عدد اللاعبين عدد من اللاعبين على شكل اربع مجموعات

يبدء التدريب من خلال التمرير والاسناد باتجاه عكس عقارب الساعة ويتم التدبير .

النقاط الفنية للتدريب :

التمرير للقدم الخارجية للاعب الزميل

التمرير الدقيق - قوة التمرير

الاسناد من الداخل زاوية الاسناد - مسافة الاسناد

استخدام اللعب المركب

الاتصال الجيد مع الزميل

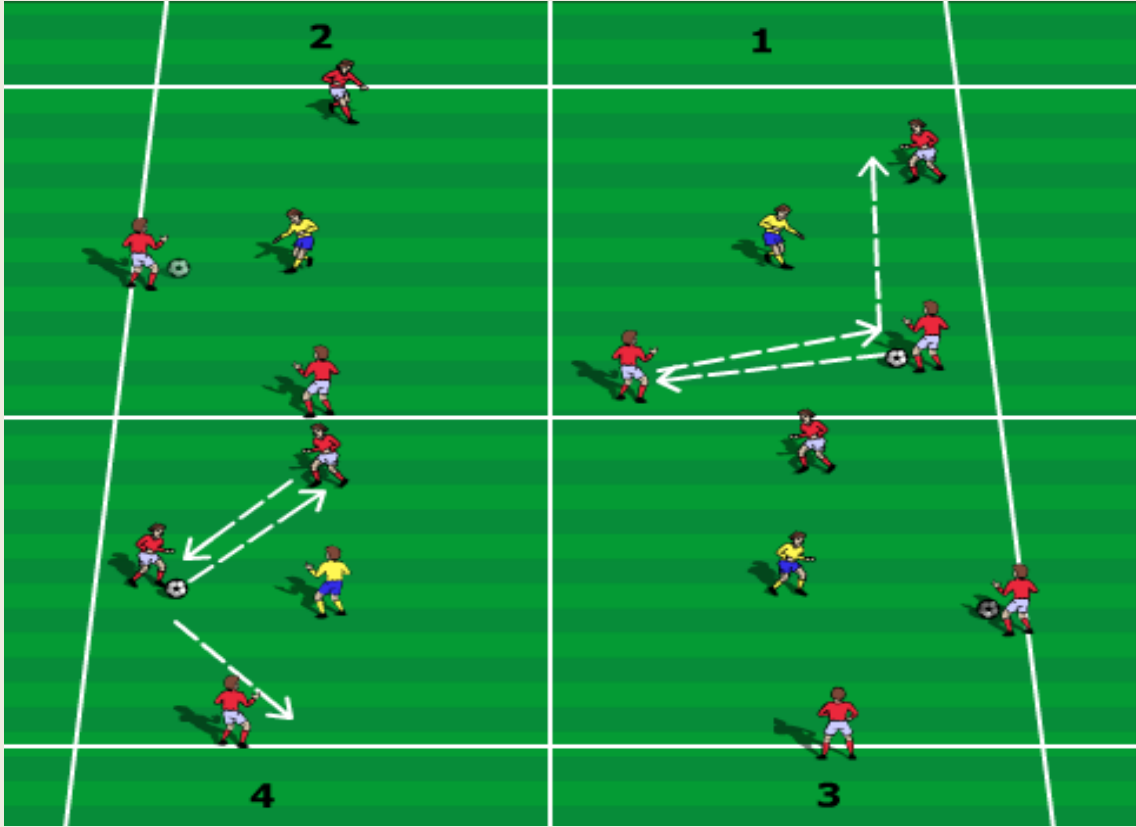
استخدام القدمين من خلال تغيير جهة اللعب

## التمرير والاسناد

### مهاري

#### تدريب رقم 6

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

ملعب بمساحة ٢٠ \* ٢٠ م مقسم الى اربع مربعات

عدد اللاعبين : كل مربع ٣ ضد ١

الاحمر للاحتفاظ بالكرة من خلال اكثر عدد من التمريرات

اللاعب الاصفر عند الحصول على الكرة الجري والوصول الى اقرب خط في المربع .

##### النقاط الفنية للتدريب :

التمرير القصير والدقيق

الاتصال الجيد - رفع الرأس - قوة التمرير

زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -

وضعية الجسم - الاستقبال الموجه

نوعية اللمسة الاولى

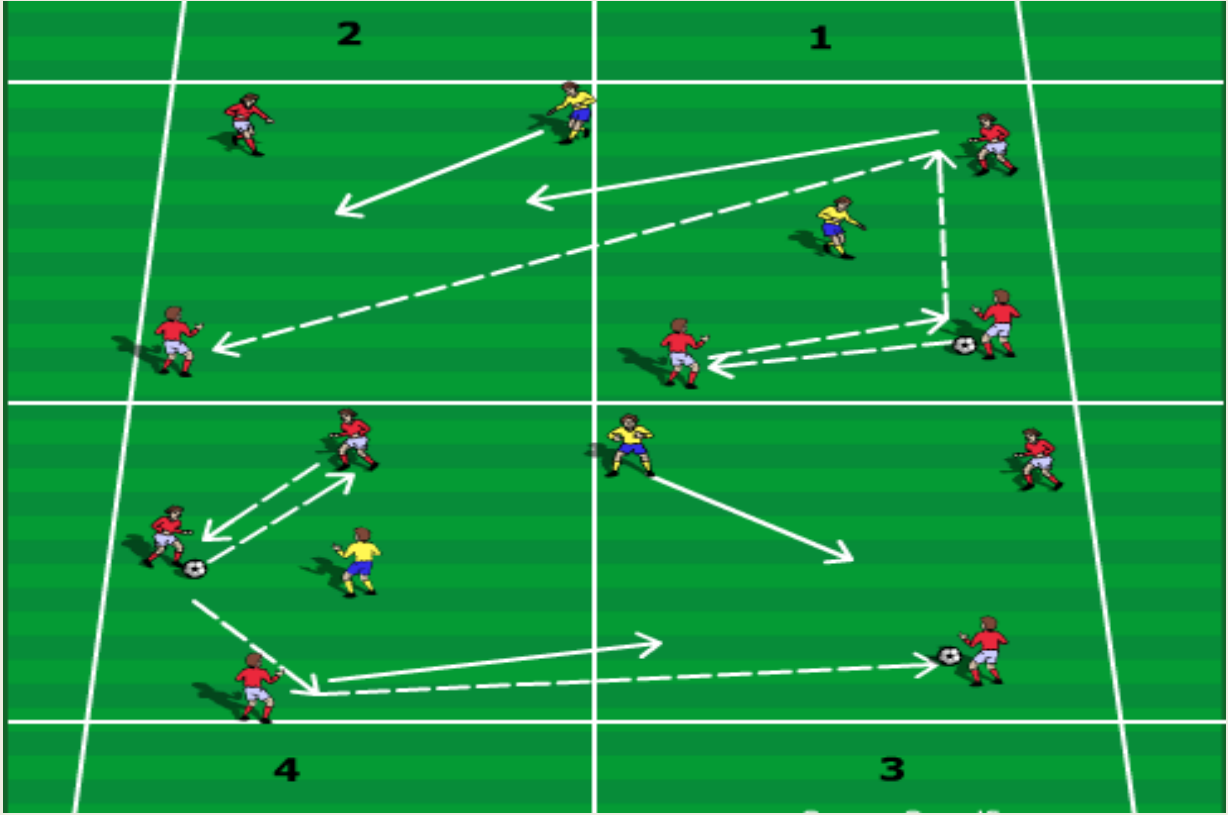
الصبر والخداع

## التمرير والاسناد

### مهاري

#### تدريب رقم 7

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م من خلال اربع مربعات .  
المربع رقم ١ و٣ يكون ٣ ضد ١ والمربع المقابل ٢ ضد ١  
في حالة انتقال الكرة للمربع المقابل ينظم لاعب واحد من المربع ١ و٣ الى المربع المقابل ليصبح ٣ ضد ١ وهكذا .

##### النقاط الفنية للتدريب :

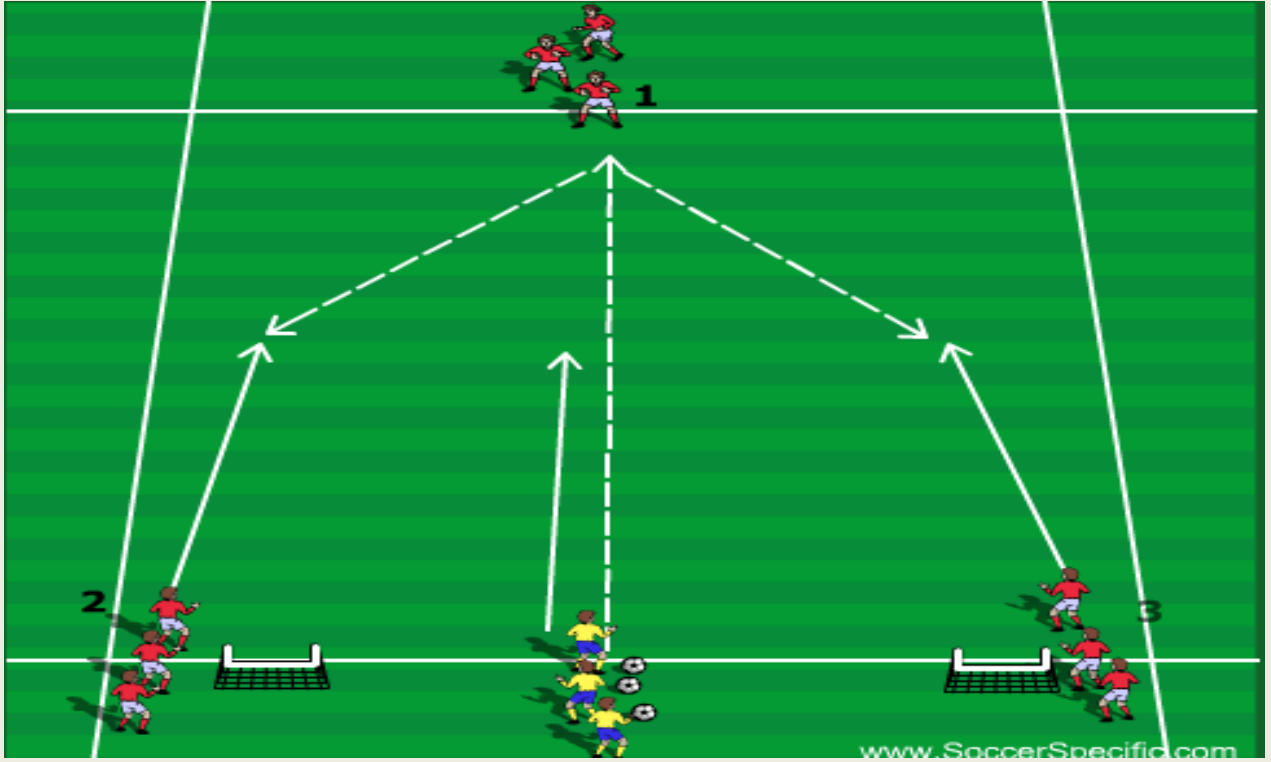
التمرير القصير والدقيق  
الاتصال الجيد - رفع الراس- قوة التمرير  
زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -  
وضعية الجسم - الاستقبال الموجه - اللمسة الاولى  
يتم تطوير التدريب من خلال الاسناد الامامي من خلال المربع المقابل

## التمرير والاسناد

### مهاري

#### تدريب رقم 8

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب مربع ١٠ \* ١٠ م .  
عدد اللاعبين : ١٢ لاعب كما في الرسم كل مجموعته مكونه من ٣ ضد ١  
يقوم اللاعب المدافع الاصفر بتمرير الكرة الى اللاعب الاحمر رقم ١ ويقوم بالدفاع عليه وفي نفس الوقت يوفر  
اللاعبين ٢ - ٣ الاسناد الجيد والتمرير ومحاولة التسجيل في المرميين الصغيرين وهكذا .

##### النقاط الفنية للتدريب :

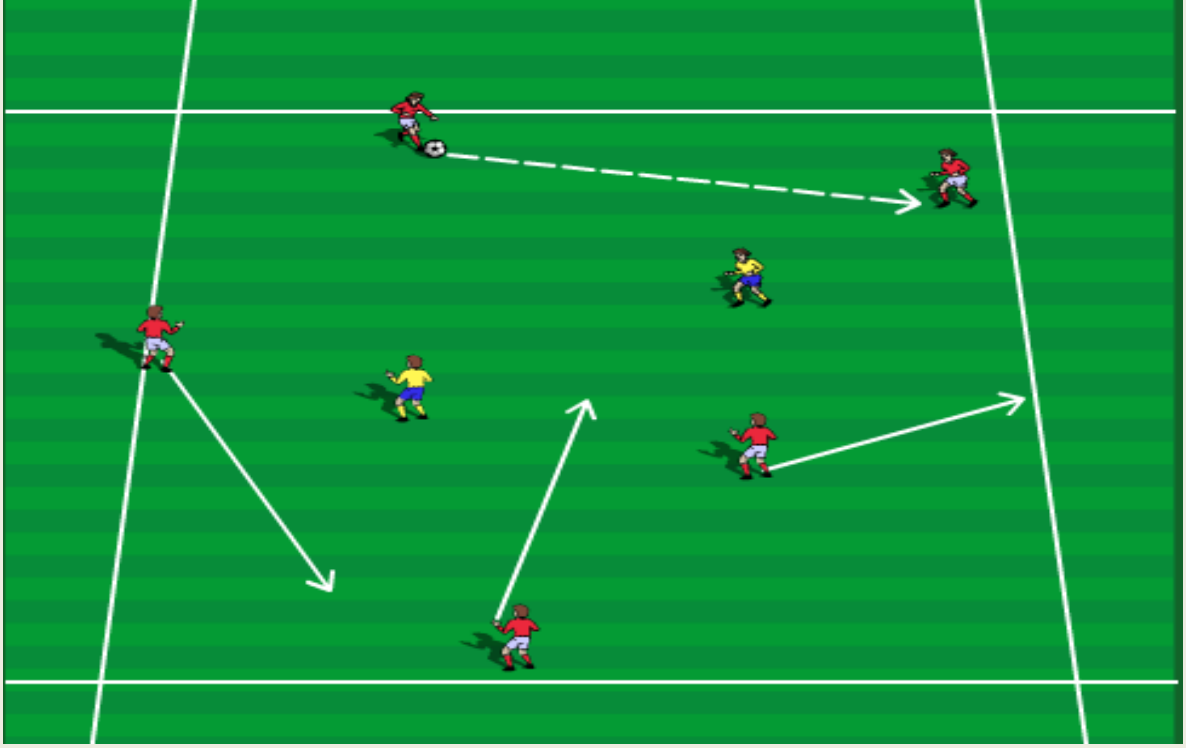
التمرير القصير والاسناد  
الاتصال الجيد - رفع الراس - قوة التمرير  
زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -  
وضعية الجسم - الاستقبال الموجه - اللمسة الاولى  
يتم تطوير التدريب من خلال التسجيل في المرميين

## التمرير والاسناد

### مهاري

#### تدريب رقم 9

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٢٠ \* ٢٠ م

عدد اللاعبين ٥ ضد ٢

الفريق الاحمر للاحتفاظ بالكرة من خلال اكبر عدد من التمريرات  
الفريق الاصفر في حالة الحصول على الكرة الجري بالكرة الى اقرب خط وتحتسب نقطة .

##### النقاط الفنية للتدريب :

التمرير القصير والطويل والدقيق

الاتصال الجيد - رفع الراس

زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -

وضعية الجسم - الاستقبال الموجه

اللمسة الاولى

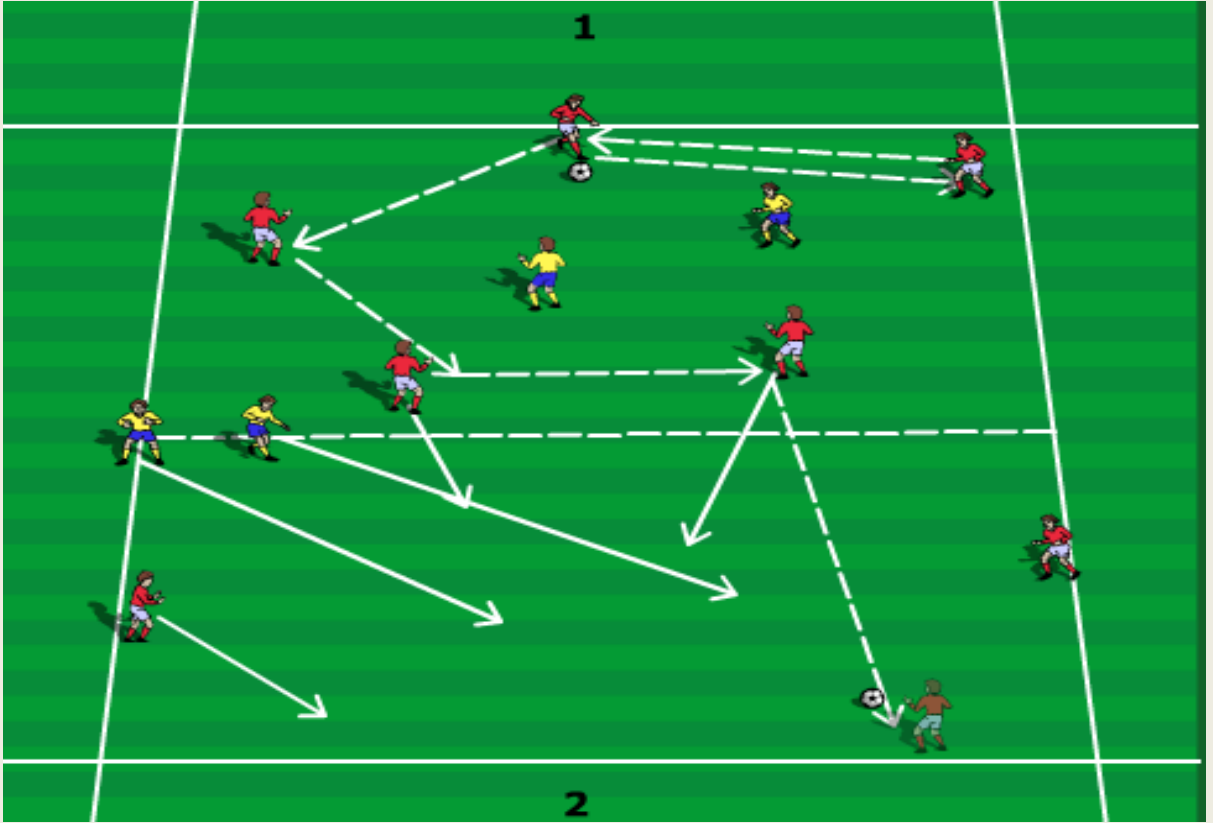
يتم تطوير التدريب من خلال الاسناد الامامي القريب والبعيد

## التمرير والاسناد

### مهاري

تدريب رقم 10

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م من خلال مربعين  
المربع الاول ٥ ضد ٢ والمربع الثاني ٣ لاعبين ينظم لهم لاعبين من المربع الاول في حالة انتقال الكرة للمربع الثاني .  
وهكذا

#### النقاط الفنية للتدريب :

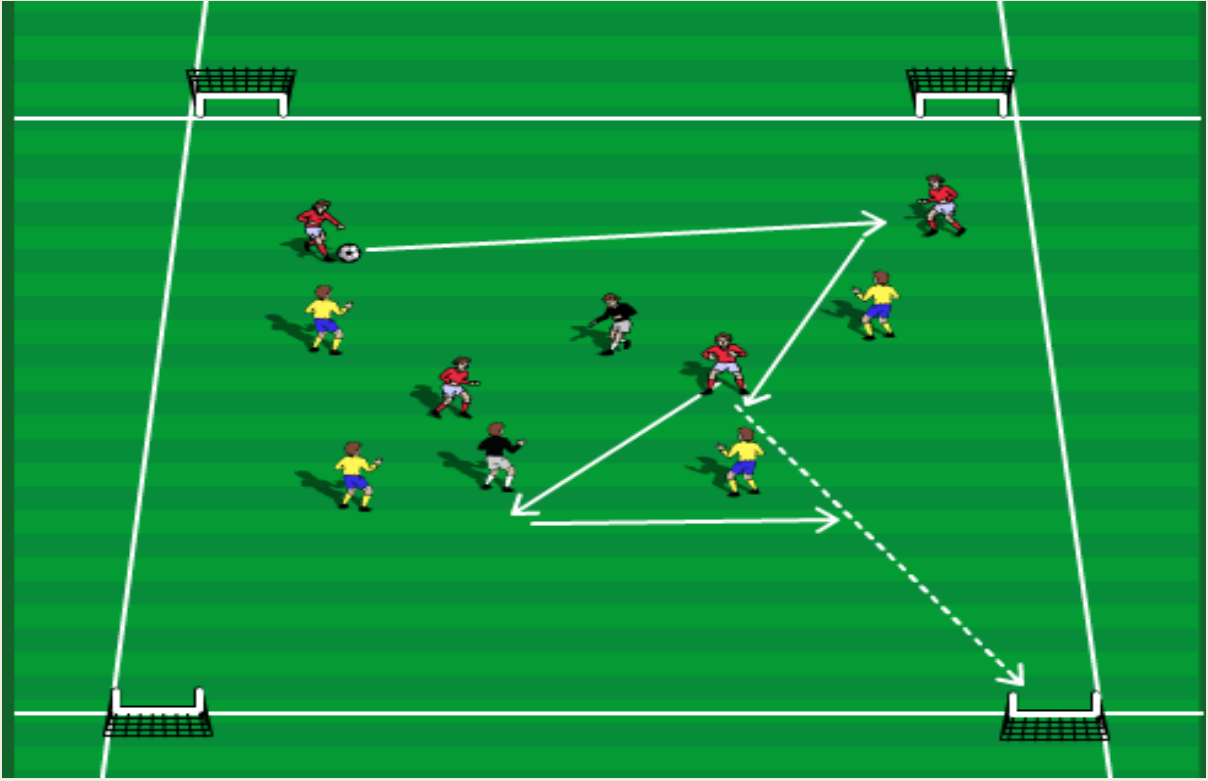
التمرير القصير والطويل والدقيق  
الاتصال الجيد - رفع الراس  
زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -  
وضعية الجسم - الاستقبال الموجه -اللمسة الاولى  
يتم تطوير التدريب من خلال الاسناد الامامي من خلال المربع المقابل

## التمرير والاسناد

### تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

#### تدريب رقم 11

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٥ \* ٢٠ م .

عدد اللاعبين ٤ ضد ٤ + ٢ مساعدين مع الفريق المهاجم .

كل فريق يهاجم على مرمين ويدافع عن مرمين

بما ان طول منطقة اللعب أطول من عرضها ،التاكيد على ايجاد اللعب للامام ،

لعب الكرة للامام مبكرا في المكان المناسب الى لاعب راجع لاستلام الكرة وخلفه يوجد مدافع ( كما هو مبين في الشكل ) أو يقوم اللاعب للجري بالمنطقة الأمامية لتقديم الاسناد .

##### النقاط الفنية للتدريب :

التمرير الدقيق القصير والطويل

الاتصال الجيد - رفع الراس

زاويه الاسناد - مسافة الاسناد -

وضعية الجسم - الاستقبال الموجه - اللمسة الاولى

يتم تطوير التدريب من خلال الاسناد الامامي من خلال المربع المقابل

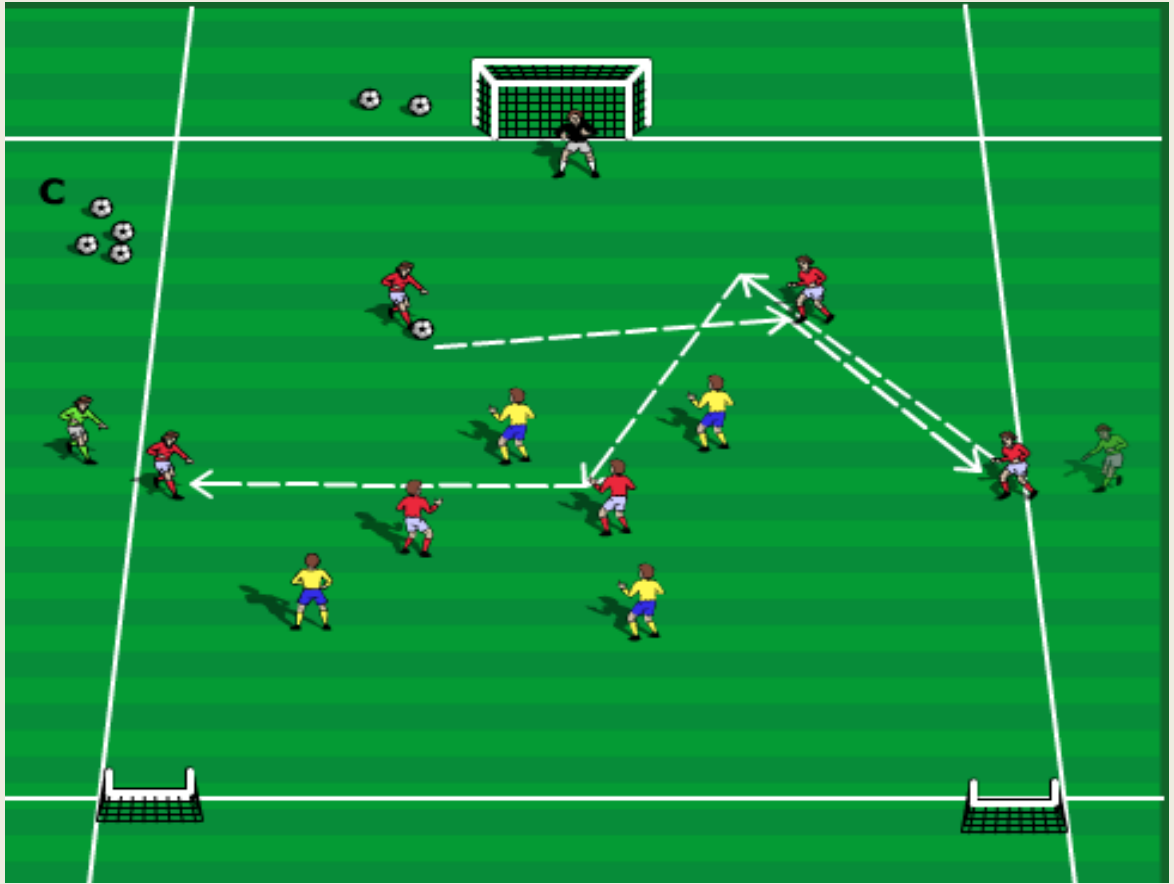
## التمرير والاسناد

### تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

#### تنافسي

تدريب رقم 12

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٣٥ \* ٢٥ م

الفريق الاحمر للاستحواذ على الكرة والتسجيل في المرميين الصغيرين اللعب حر اولا ثم تحديد لمسات ويمكن في البداية الاستعانة باللاعبين على اطراف الملعب .

الفريق الاصفر في حالة الحصول على الكرة التسجيل في المرمي الكبير من خلال خمسة تمريرات ولمستين . يتم تغير المجموعات

النقاط الفنية للتدريب :

مباراة تنافسية من خلال فريقين والتاكيد على النقاط التدريبية السابقة

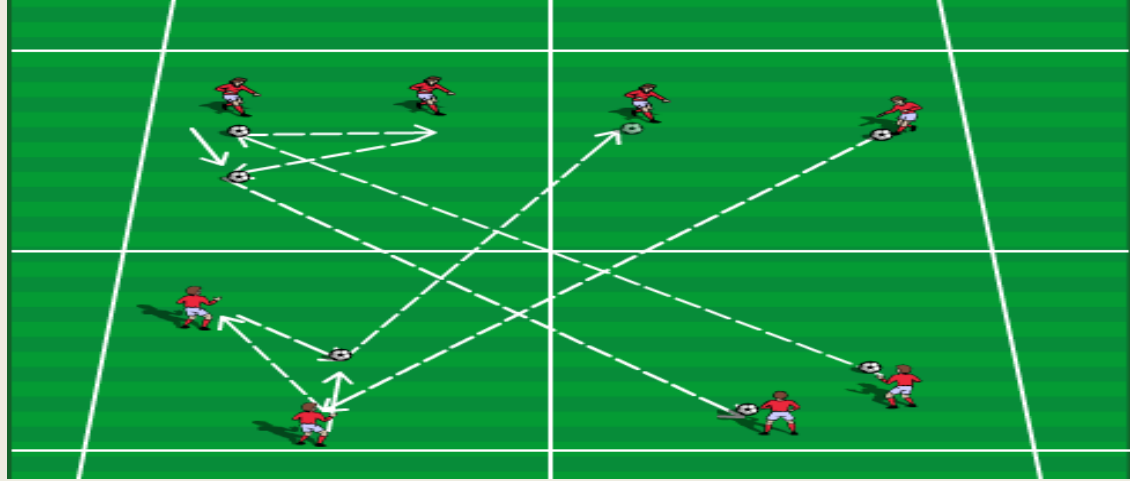
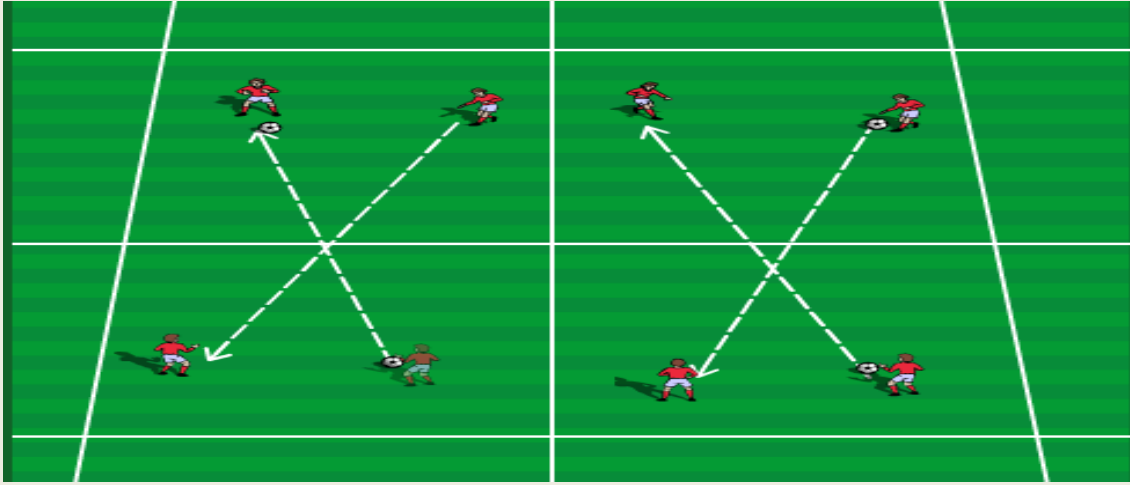
## تدريبات مهارة التمرير الطويل

## التمرير الطويل

تعليمي

تدريب رقم 1

شرح التدريب



**تنظيم التدريب :**

مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م من خلال اربع مربعات  
كل لاعبين متقابلين يقومان بعمل التمرير الطويل  
يتم تطوير التدريب من خلال لاعب يجهز الكرة ولاخر يمرر

**النقاط الفنية للتدريب :**

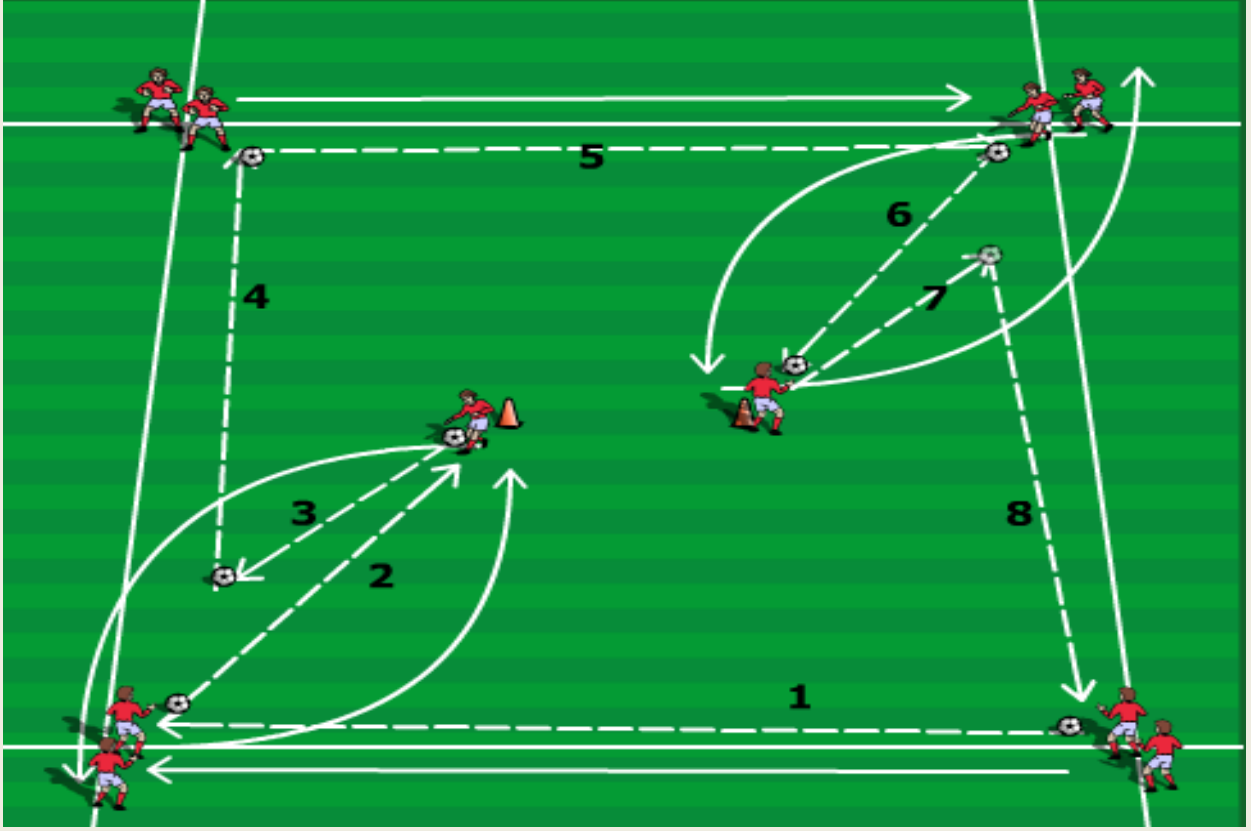
الاتصال مع الزميل - قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم - زاوية ضرب الكرة - قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة  
( زاوية ) - اللمسة الاولى لتجهيز الكرة  
التمرير الامامي - القطري - التمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي

## التمرير الطويل

تعليمي

تدريب رقم 2

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م  
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين كما في الرسم  
التنوع في التمرير قصير وطويل وامامي وقطري

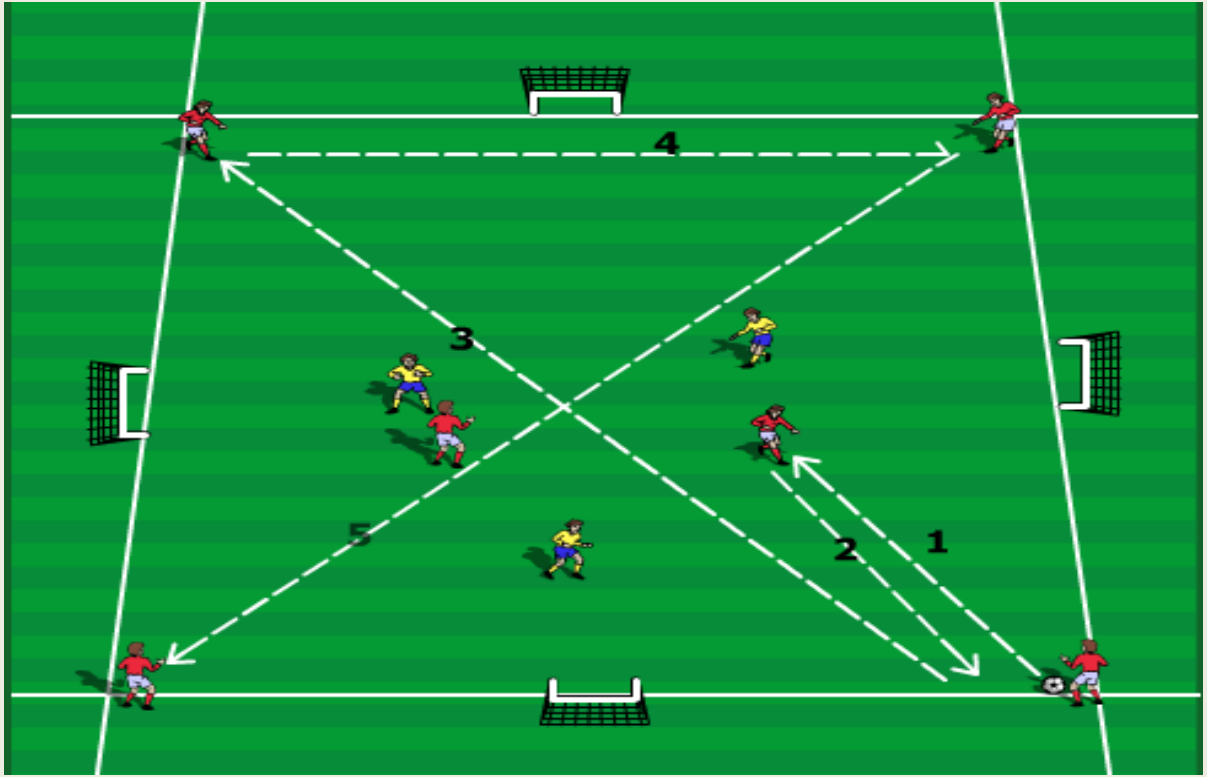
النقاط الفنية للتدريب :  
الاتصال مع الزميل  
قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم  
قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة ( زاوية )  
اللمسة الاولى لتجهيز الكرة  
التمرير الامامي - القطري القصير  
والتمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي

## التمرير الطويل

مهاري

تدريب رقم ٣

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٢٥ م كما في الرسم  
٦ ضد ٣ الفريق الاحمر من خلال التمرير والاسناد وبعد عمل تمريرتين يقوم اللاعب بعمل تمريرة  
طويلة للجهة الاخرى وهكذا .  
الفريق المدافع الاصفر عند قطع الكرة محاولة التسجيل في الاهداف الاربعه

النقاط الفنية للتدريب :

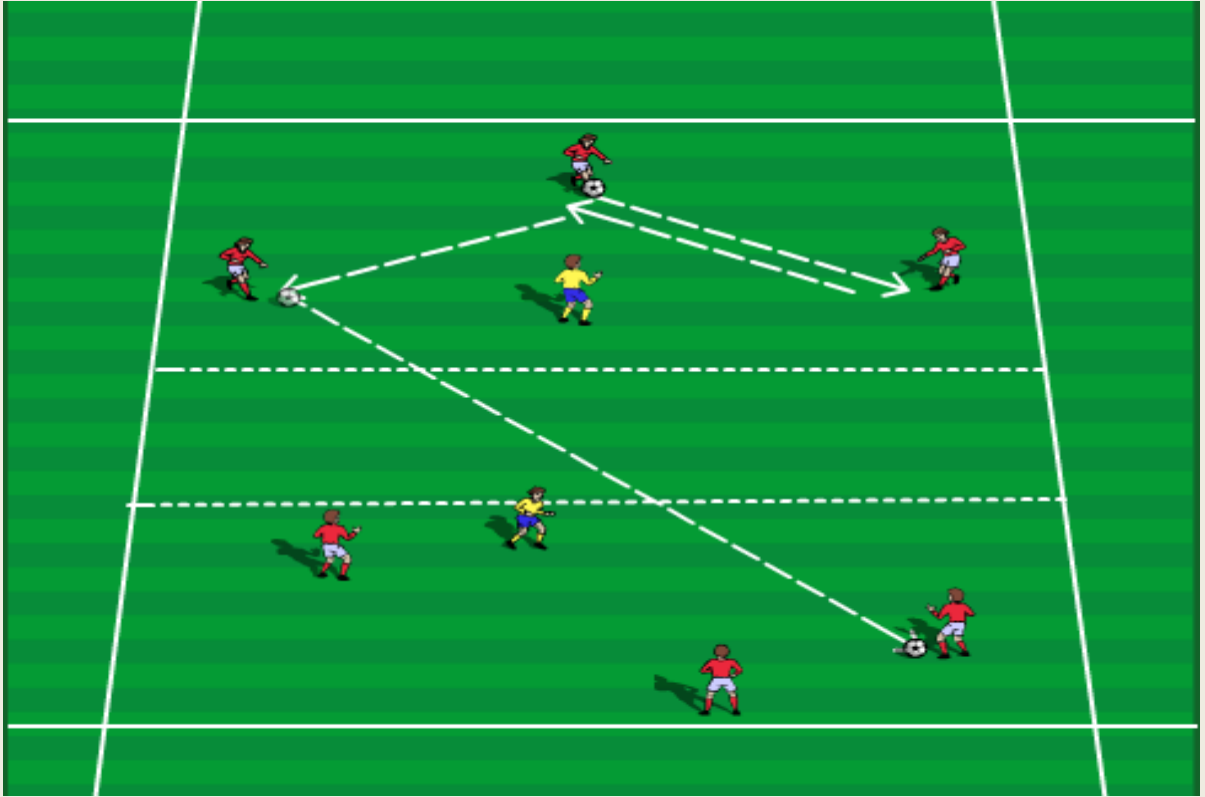
الاتصال مع الزميل  
قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم  
قدم الارتكاز بعيده عن الكرة ( زاوية )  
اللمسة الاولى لتجهيز الكرة  
التمرير الامامي - القطري  
التمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي

## التمرير الطويل

مهاري

تدريب رقم 4

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
مساحة الملعب ٤٠ \* ٢٠ م مقسم الى نصفين يتخللها منطقة امان ١٠ م كما في الرسم  
٣ ضد ١ من خلال التمرير والاسناد وبعد ٣-٤ تمريرات يقوم الفريق بعمل تمريرة طويلة لمربع الاخر  
وهكذا .

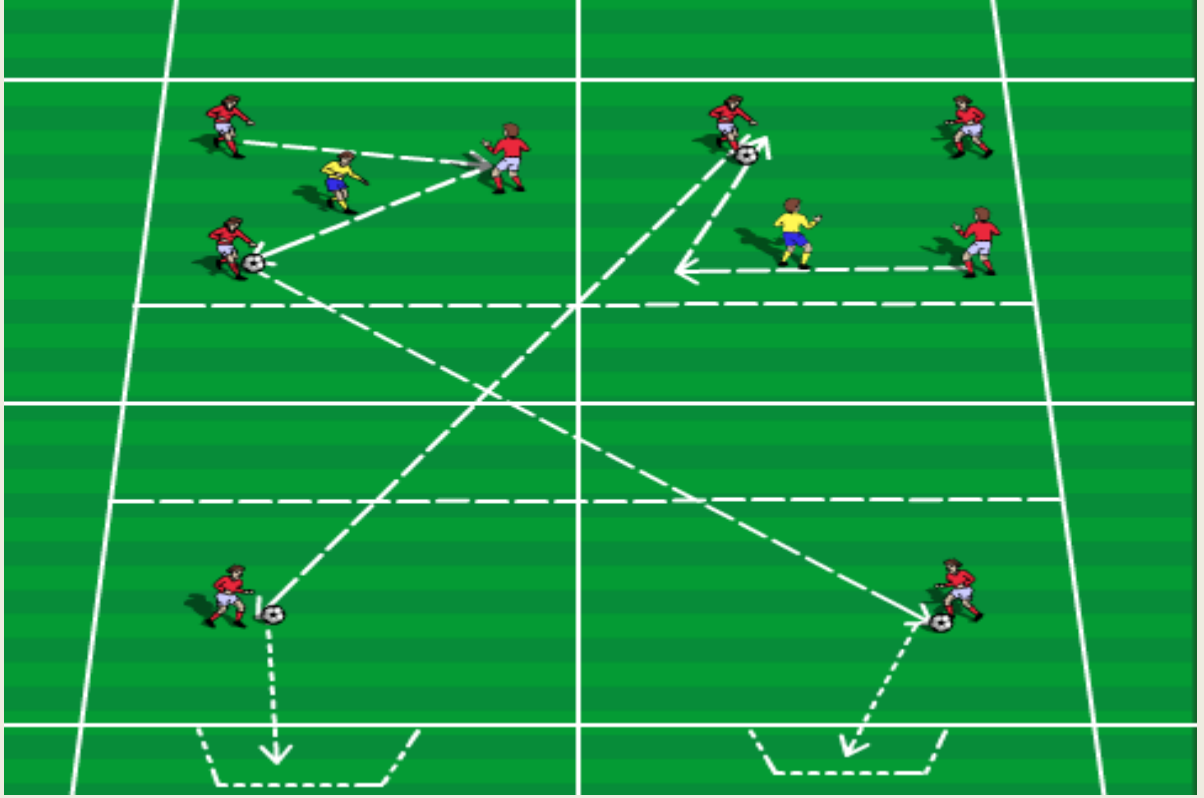
النقاط الفنية للتدريب :  
الاتصال مع الزميل  
قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم - قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة ( زاوية )  
اللمسة الاولى لتجهيز الكرة - التمرير الامامي - القطري  
التمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي  
الاسناد الجيد - وضعية الجسم

## التمرير الطويل

مهاري

تدريب رقم 5

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب مربع ٤٠ \* ٣٠ وممرين صغيرين في وسط الملعب  
الفريق الاحمر من خلال ٣ ضد ١ يقوم باخراج الكرة من التمرير الطويل للاعب الجناح الذي يقوم بالتسجيل  
بسرعة في المرمى الصغير

النقاط الفنية للتدريب :

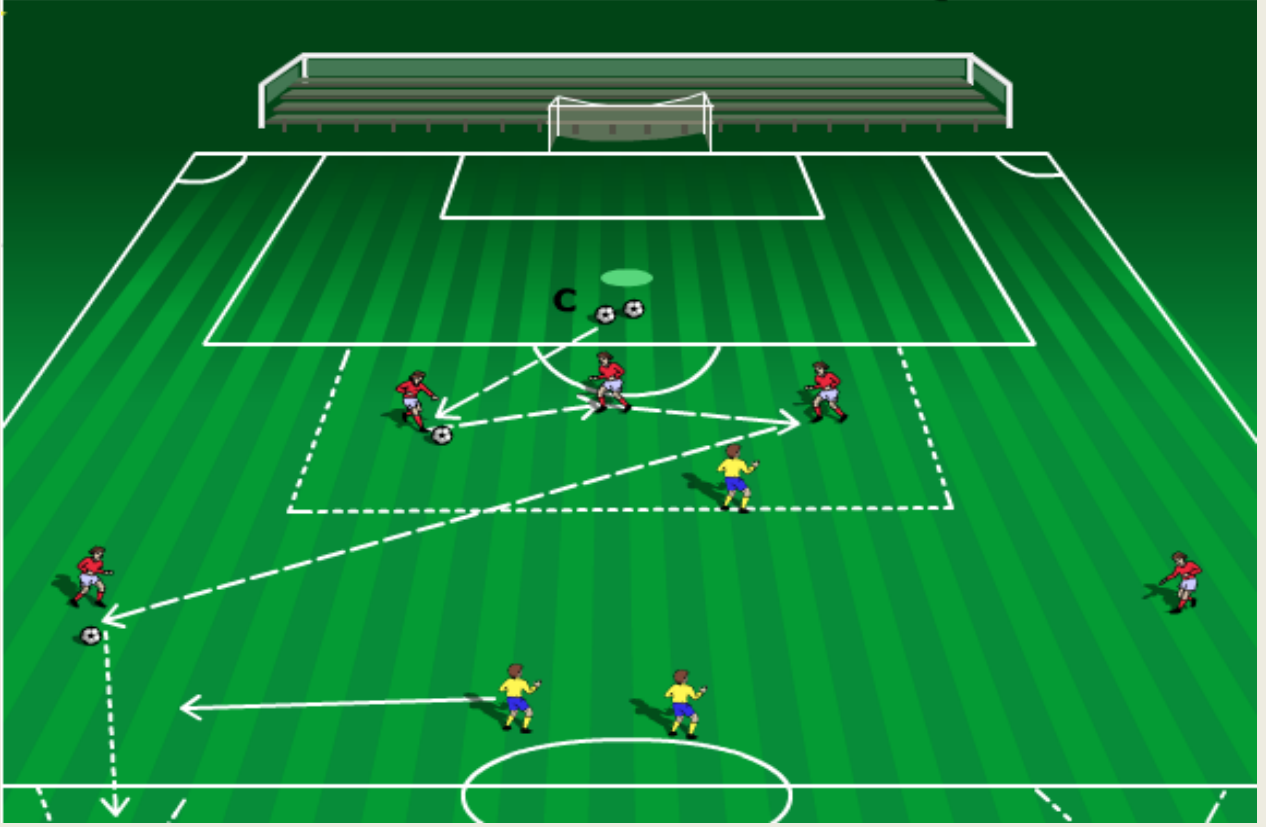
الاتصال مع الزميل  
قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم - قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة ( زاوية )  
اللمسة الاولى لتجهيز الكرة - التمرير الامامي - القطري  
التمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي  
الاسناد الجيد - وضعية الجسم

## التمرير الطويل

### مهاري

### تدريب رقم 6

#### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

تطوير للتدريب السابق مساحة اللعب مربع ٤٠ \* ٣٠ وممرين صغيرين في وسط الملعب  
الفريق الاحمر من خلال ٣ ضد ١ يقوم باخراج الكرة للاعب الجناح الذي يقوم بالتسجيل بسرعة في المرمى  
الصغير  
اللاعب الاصفر يقوم بحماية المرمى - المدافع لا يتحرك الا بعد ان تمرر الكرة للاعب الجناح .

#### النقاط الفنية للتدريب :

الاتصال مع الزميل  
قوة التمرير اعتمادا على المسافة  
مكان ضرب الكرة بالقدم - قدم الارتكاز بعيدة عن الكرة ( زاوية )  
اللمسة الاولى لتجهيز الكرة - التمرير الامامي - القطري  
التمرير الطويل الارضي - نصف طائر - العالي  
الاسناد الجيد - وضعية الجسم

## التمرير الطويل

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تنافسي

تدريب رقم 7

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٤٠ \* ٣٠ م

عدد اللاعبين ٦ + حارس ضد ٥ لاعبين

الفريق الاحمر للتسجيل في المرمى من خلال التنوع بين التمريرات القصيرة والطويلة .

الفريق الاصفر للتسجيل في المرمى الكبير من خلال خمس تمريرات ولمستين .

يتم تبديل المجموعات .

النقاط الفنية للتدريب :

النقاط الفنية كما في التدريبات السابقه

تمريرات قصيرة ثم عمل تمريرة طويله

## تدريبات السيطرة على الكرة



## السيطره على الكرة

يقصد بالسيطره على الكرة امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب للتحرك بالطريقة التي تناسب الوضع المتواجد فيه حيث ان فرض السيطره على مجريات اللعب يتطلب اتقان المهارة باقسامها المختلفه وتتطلب السيطرة على الكرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغه من اجزاء الجسم التي تقوم بالاداء اذ تتطلب العديد من المواقف استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض وتعتمد السيطره على الكرة على: استقبال الكرة - كتم الكرة او امتصاصها باستخدام اي من اجزاء الجسم التاليه :

( القدم - الفخذ - الصدر الراس ) اذ يتطلب التحكم في هذه الكرة خفض سرعتها للدرجة التي تناسب الاداء فقد يسيطر اللاعب على الكرة بايقافها تماما بواسطه جزء معين من جسمه او قد يسيطر عليها بان يقلل فقط من سرعتها

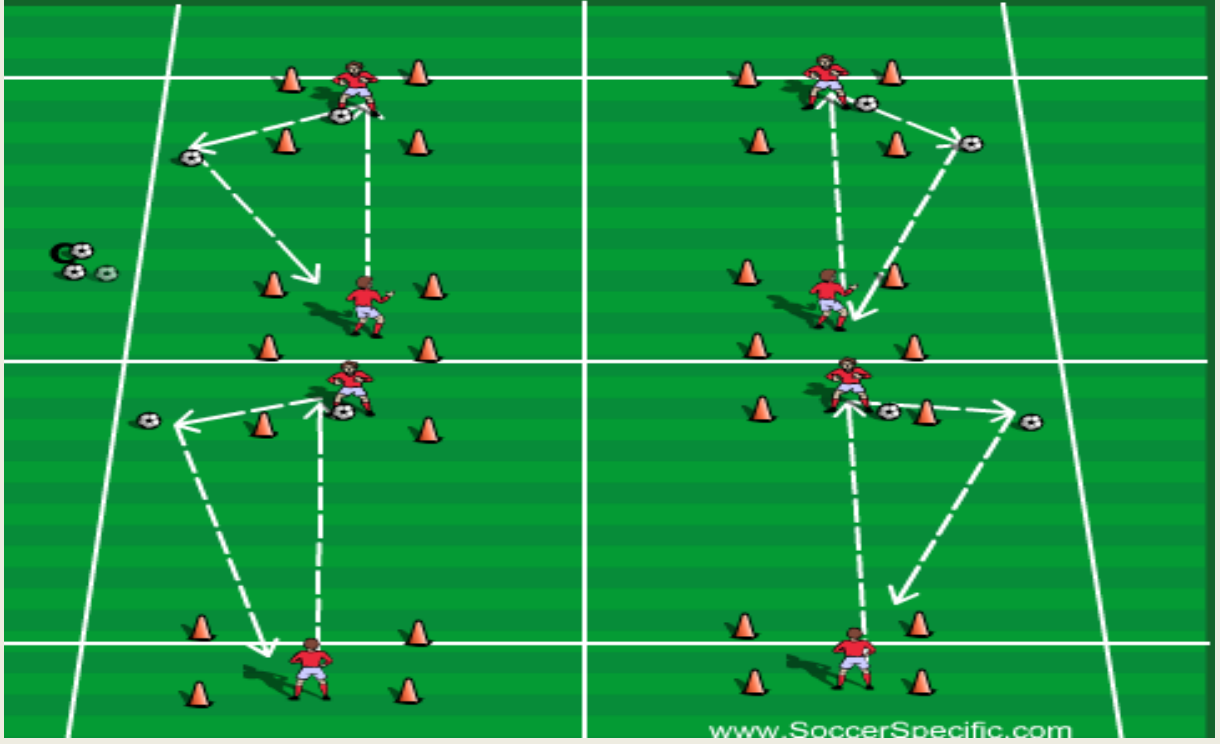
وكلما زادت درجه استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لامتصاص قوتها كلما امكن للكرة ان تفقد قوتها وبالتالي لا تبتعد عنه

## (السيطرة على الكرة )

( تعليمي )

تدريب رقم 1

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠\*٢٠ كما هو مبين في الشكل .

الأقمار بينهم مسافة ٢م عند خط الملعب .

اللاعبين على شكل أزواج مع كرة واحدة . تكرار الاعداد لاستيعاب كامل الفريق .

النقاط الفنية للتدريب :

اعداد اللمسة الأولى بشكل قطري ليمكن اللاعبين من انجاح عملية التمرير بدقة .

كلا اللاعبين يجب أن يقفوا خلف مربعهم بشكل واضح ،

اللاعب أ يحاول تمرير الكرة في منتصف مربع زميله .

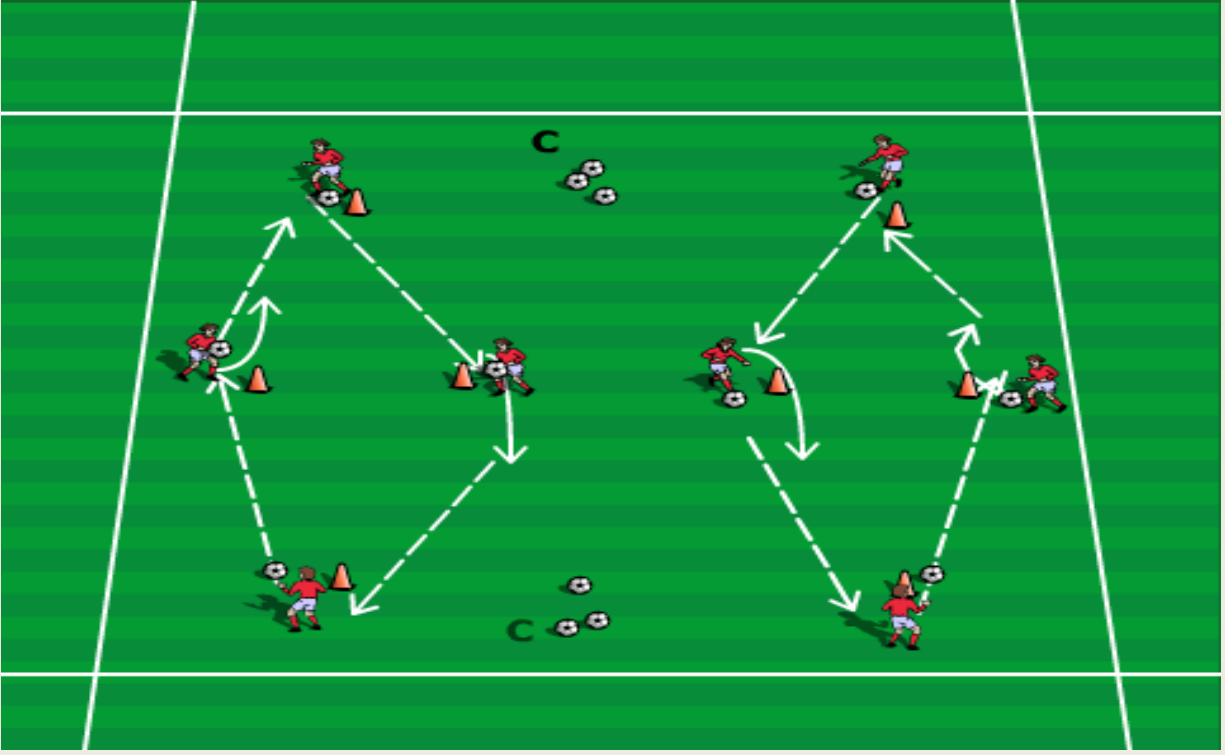
اللاعب يجب عليه الانتظار خلف المربع لتصله الكرة ، اللاعب يجب أن يمرر الكرة بشكل قطري قبل رجوع الكرة الى زميله من نفس اللون .

## السيطرة على الكرة

(تدريب تعليمي)

تدريب رقم 2

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٢٠ م كما في الرسم  
عدد اللاعبين ٨ لاعبين مقسمين كما في الشكل .  
يقوم اللاعبون في خارج بتمرير الكرة للاعبين في داخل الذين يقومون بالسيطرة عليها بالقدم والفخذ والصدر واعادتها لهم  
يتم تطوير التدريب من خلال تغيير تمرير الكرة للاعب المقابل

### النقاط الفنية للتدريب :

تحقق من الكتف من خلال الاستلام في الجنب  
التواصل مع اللاعب المرسل  
توجيه الكرة للمنطقة الفارغة  
اختيار الجزء المناسب من الجسم  
الاستقبال من الحركة  
يتم تبديل المجموعات كل ٤٥ ثانية

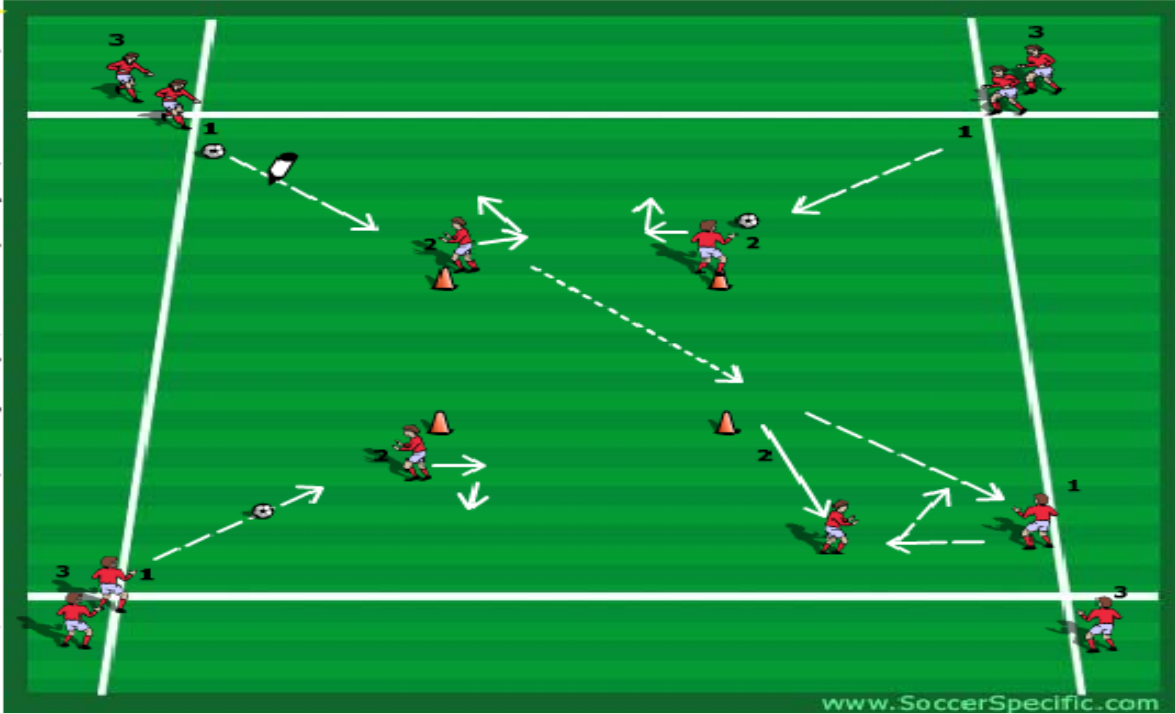
## السيطرة على الكرة

التمرير والاستقبال الموجه

( تعليمي )

تدريب رقم 3

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م داخله مربع ١٠ \* ١٠ م

كل مجموعة ٣ لاعبين (اللاعب رقم ١ في الربع الداخلي) ،

يستمر في أداء التمرين ٣ دقائق . العمل بالقدم القوية ، العمل بالقدم الضعيفة .

اللاعب رقم ١ يقوم بتمريرة قصيرة لنفسه من اللمسة الاولى و ثم تمرير الكرة للاعب رقم ٢ . اللاعب رقم ٢ تحقق

من الكتف (الوقفه ) يهين نفسه والتحرك لاستلام الكرة (التحرك في المربع) والاشارة الى القدم الامامية لتلقي

التمريرة . -السيطرة -داخل/داخل -التحكم - داخل /خارج،

اللاعب رقم ٢ يعمل مراوغة ( جري بالكرة ) بشكل تقاطعي للمربع الصغير وعلى عكس زاوية اللاعب .

التقدم : كرر ١ و ٢ للوصول للقمع ولعب تمريرة باتجاه القدم الامامية يتلقى اللاعب ١ و ٢ من آخر لاعب ويقومون

بالتكرار.

النقاط الفنية للتدريب :

تحقق من الكتف (الوقفه الجانبية ) تحرك لاستلام الكرة (التواجد أثناء التحرك داخل المربع ) والاشارة لاستلام

الكرة على القدم الامامية .

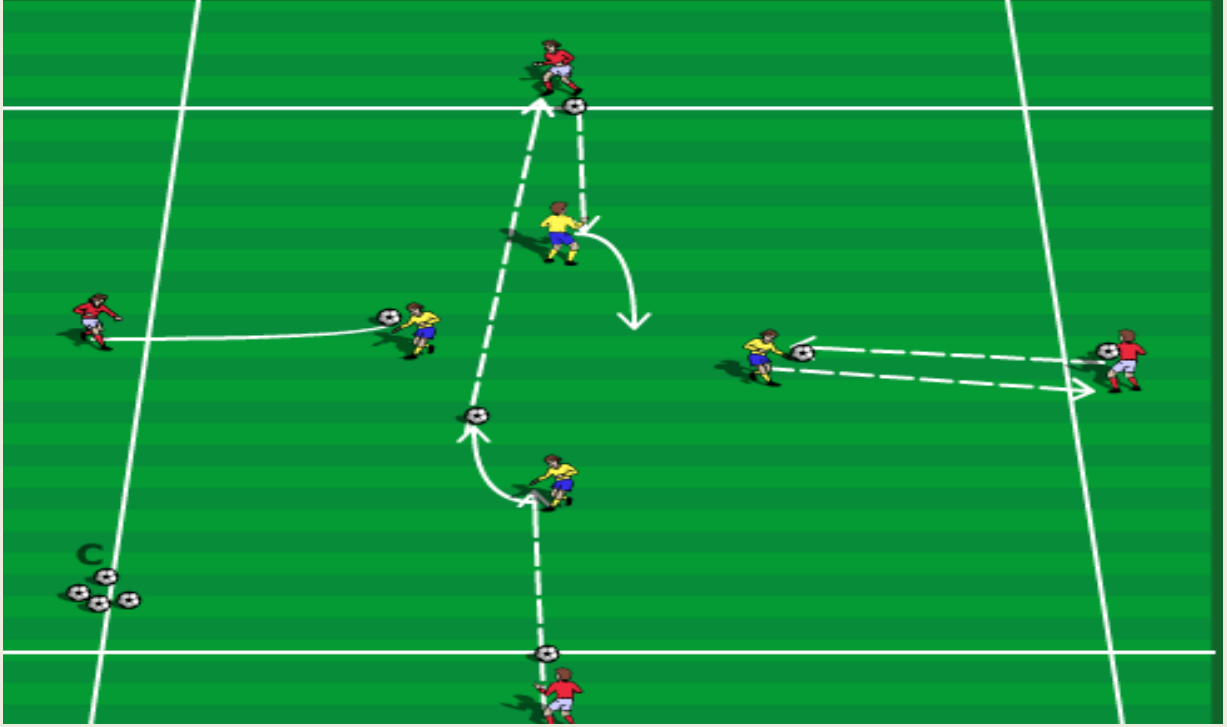
التمرير بالقدم الامامية ، الكاحل مغلق ، التمرير بالوجه الامامي للقدم .

## السيطرة على الكرة

( تدريب تعليمي )

تدريب رقم 4

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٢٠ م كما في الرسم  
عدد اللاعبين ٨ لاعبين مقسمين ٤ في الداخل و ٤ في الخارج  
يقوم اللاعبون في خارج المربع بتمرير الكرة للاعبين داخل المربع الذين يقومون بالسيطرة عليها بالقدم والقدم والصدر واعادتها لهم  
يتم تطوير التدريب من خلال تغيير تمرير الكرة للاعب المقابل  
يتم تبديل المجموعات كل ٤٥ ثانية

النقاط الفنية للتدريب :

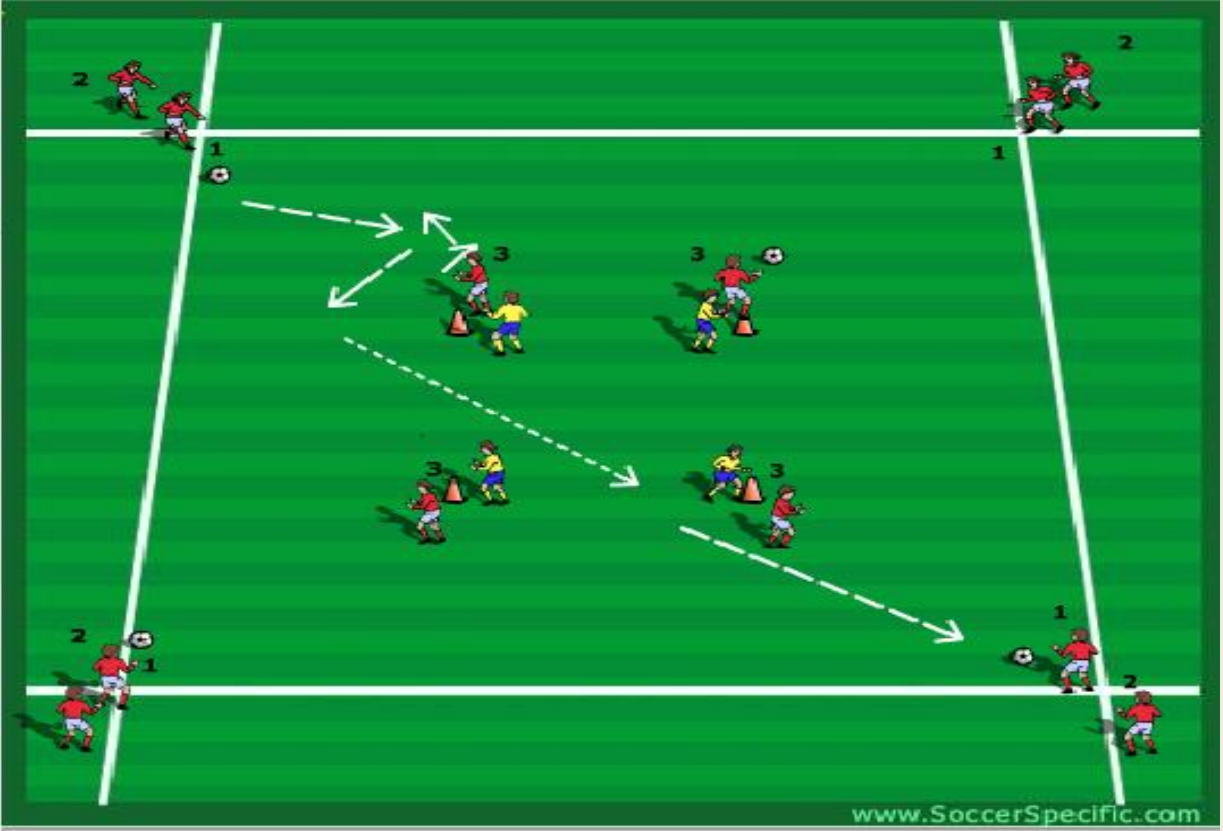
تحقق من الكتف من خلال الاستلام في الجنب  
التواصل مع اللاعب المرسل  
توجيه الكرة للمنطقة الفارغة  
اختيار الجزء المناسب من الجسم  
الاستقبال من الحركة

## السيطرة على الكرة

(تدريب مهاري)

تدريب رقم 5

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

اللاعب ١ يصنع تمريرة قصيرة لنفسه من اللمسة الأولى ثم يقوم بعمل تمريرة للاعب رقم ٣ .  
اللاعب رقم ٣ يتحقق من الكتف (الوقفة) ويقوم بالتحرك للاستلام (صعودا ونزولا في المثلث) اشارة الى القدم الخلفية لاستلام الكرة .  
اللاعب المستقبل للكرة يتلقى تمريرة ويضع الكرة في الفراغ باتجاه اللاعب العابر ،يراوغ (جري بالكرة) ويمرر للاعب الموجود في الجبهة المقابلة.

النقاط الفنية للتدريب :

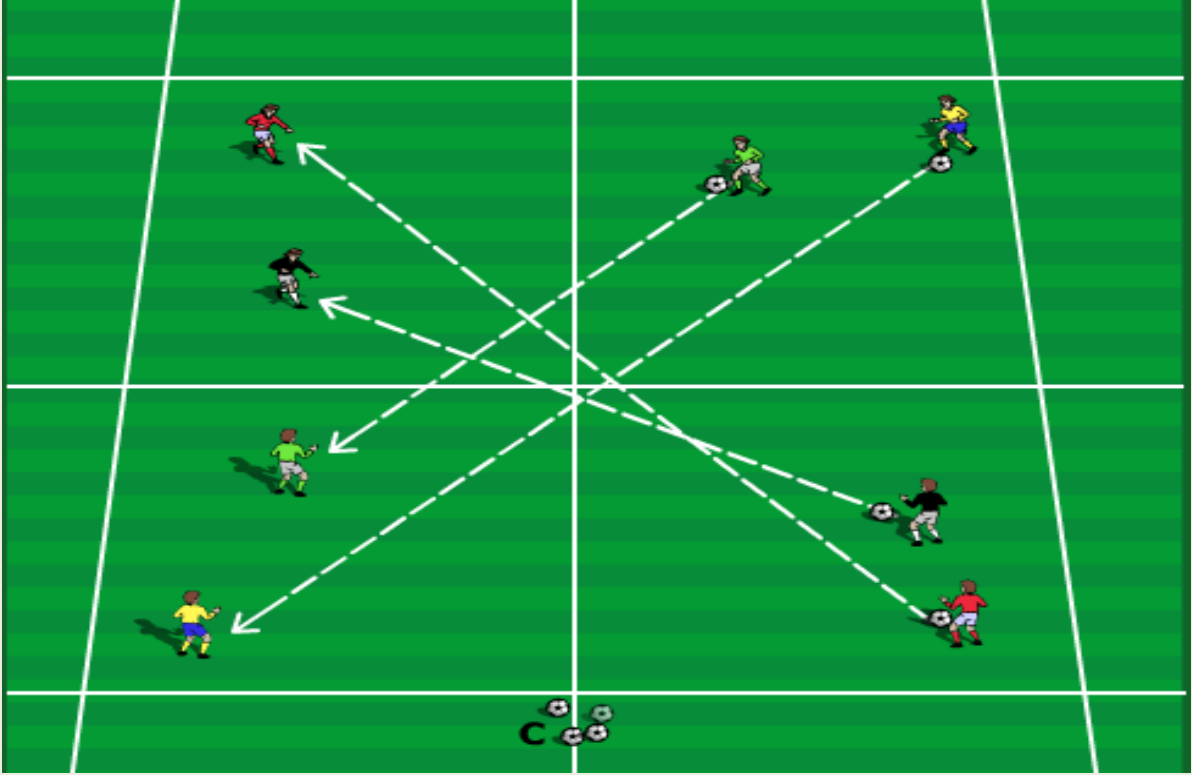
بمساحة اللعب ٣٠\*٣٠ م وعمل ملعب مربع داخله ١٥\*١٥ .  
كل مجموعة تتكون من ٤ لاعبين (٢ في وسط القمع ولاعب مساند وآخر مدافع) . يتم تنفيذ كل تمرين ومهمة المدافع السلبي في مجموعته .يقوم اللاعب بالدوران وتجنب المدافع السلبي .  
العمل بالقدم القوية ،العمل بالقدم الضعيفة .

## السيطره على الكرة

مهاري

تدريب رقم 6

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٢٥ م من خلال اربع مربعات  
اربع ازواج من اللاعبين كما في الرسم  
تبادل التمرير بين اللاعبين  
تنويع التمرير على القدم - على الفراغ

النقاط الفنية للتدريب :

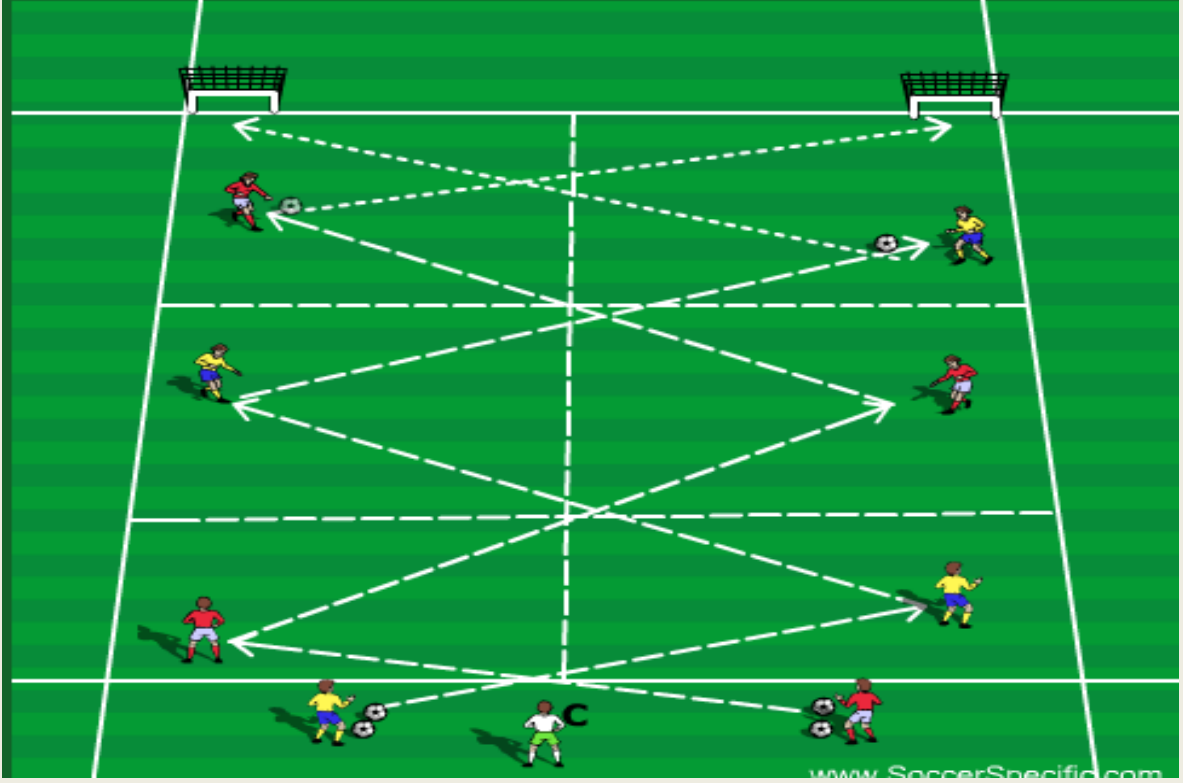
الاتصال الجيد مع الزميل  
اختيار الجزء المناسب من الجسم لاستقبال الكرة  
الاستقبال الموجه بعيدا عن الزميل  
يبدء التدريب بالتمرير الشخصي على القدم - ثم التمرير للفراغ  
يتم تطوير التدريب بالتمرير النصف طائر والعالى

## السيطرة على الكرة

مهاري

تدريب رقم 7

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م من خلال ٦ مربعات كما في الرسم  
مجموعتين كل مجموعة اربع لاعبين يتبادلون التمرير بينهم للوصول للمرمى والتسجيل  
يتم تبديل مكان اللاعبين بعد اربع تكرارات

النقاط الفنية للتدريب :

الاستقبال الموجه لتجهيز الكرة للمربع التالي  
اختيار الجزء المناسب  
وضعية الجسم وكشف الملعب  
التنوع بالتمرير ارضي ونصف طائر وعالي  
يمكن تطوير التدريب بوضع لاعبين مدافعين او منيكان



( السيطرة على الكرة )

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

٤ ضد ٤ المنطقة الامنة

تدريب رقم 9

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ١٠ م

كما في الشكل أعلاه ،منطقة الأمان ٣م

عدد اللاعبين ٤ ضد ٤ يسمح للاعب المتلقي (المستلم) تلقي تمريره دون وجود ضغط كما ويستطيع اللعب للأمام من خلال التسجيل في المرمى الصغير .

النقاط الفنية للتدريب :

الفريق المهاجم يستطيع بناء اللعب باستخدام منطقة اللعب بأكملها بالطول والعرض (للانتشار ،والحياسة).

يمكن تعلم وضع وشكل الفريق من خلال ٤ لاعبين موزعين على شكل ( معين ) .

يمكن أن تخلق فرص لتسجيل الأهداف من خلال اتخاذ إجراءات بشكل فردي أو جماعي.

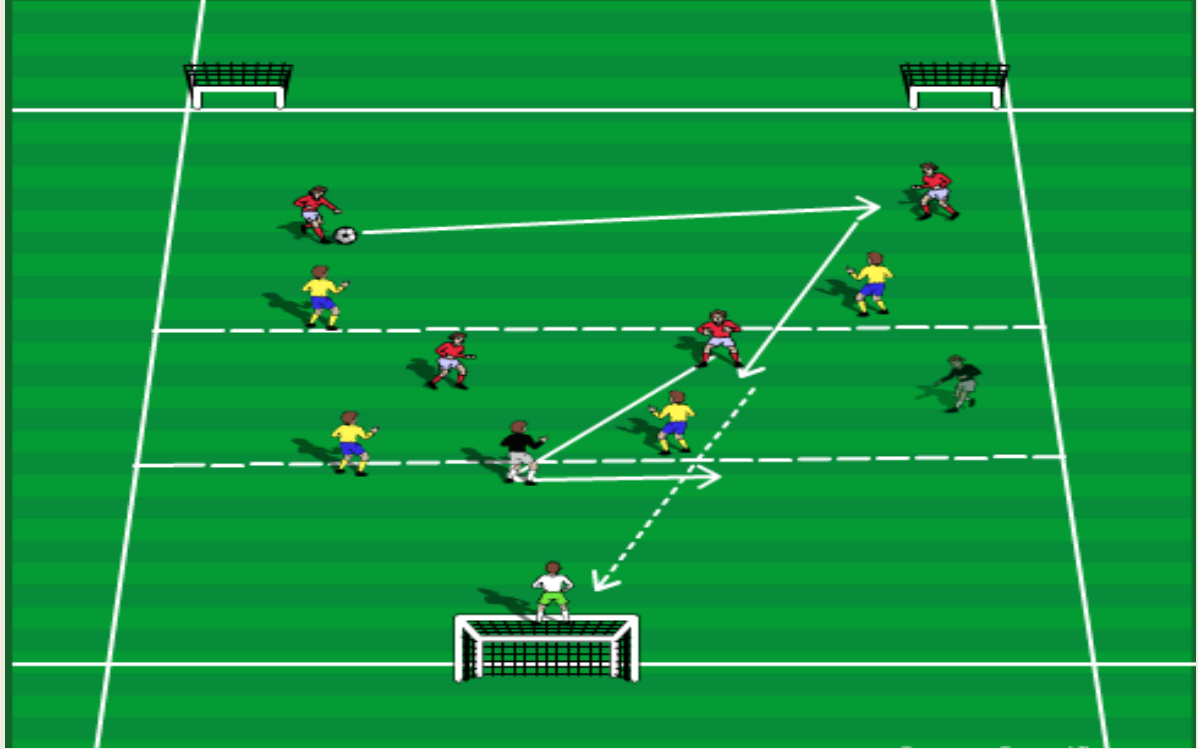
(السيطرة على الكرة )

مباريات جانبية مصغرة

٤ ضد ٤ + ٢

تدريب رقم 10

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٣٠ \* ٢٠ م

عدد اللاعبين ٤ ضد ٤ + حارس مرمى

كما في الشكل أعلاه . خط الأمان ٣ م لاستلام اللاعب للكرة مع عدم الضغط عليه ليتمكن من اللعب للأمام.

التسجيل على المرميين .

يتم تطوير التدريب من خلال مباراة تنافسية ٤ ضد ٤ + ٢

النقاط الفنية للتدريب :

الاستقبال الموجه لتجهيز الكرة للمربع التالي

اختيار الجزء المناسب

وضعية الجسم وكشف الملعب

التنوع بالتمرير ارضي ونصف طائر وعالي

يمكن تطوير التدريب بوجود ٢ ضد ١ في الوسط .

لا يجوز ضغط اللاعب في المنطقة الامنة السماح للاعب باستلام الكرة بدون ضغط وبعد الاستلام يبدء الضغط

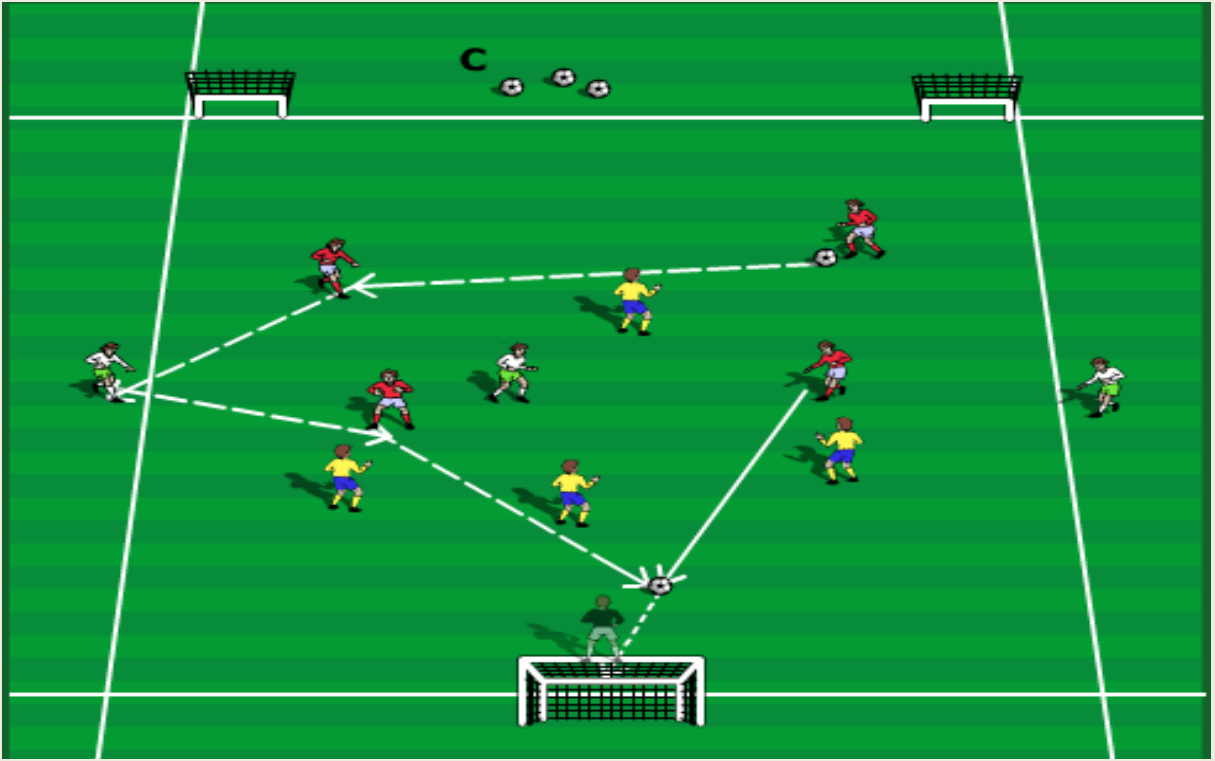
## السيطرة على الكرة

التدريب في مساحات جانبية مصغرة

٣ + ٤ ضد ٤ + حارس مرمى

تدريب رقم 11

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

التنظيم : مساحة الملعب ٣٠\*٢٠ م

مباراة عادية ٤ + ٣ مساندين ضد ٤ + حارس مرمى

الفريق الاحمر للتسجيل على المرمى الكبير بمساعدة اللاعبين المسندين واللعب حر ويتم تطوير التدريب من خلال لمستين

الفريق الاصفر للتسجيل على المرميين من خلال لمستين و ٥ تمريرات

النقاط الفنية للتدريب :

الاستقبال الموجه لتجهيز الكرة

اختيار الجزء المناسب

وضعية الجسم وكشف الملعب

التنوع بالتمرير ارضي ونصف طائر وعالي

## تدريبات التصويب



## التصويب على المرمى

يعتبر التصويب على المرمى الوسيله الاساسيه لانهاء الهجمه على المرمى حيث ان هذه الحركه تتم بهدف ارسال الكرة الى داخل مرمى الفريق المنافس وهي النتيجه المنطقيه لبلوغ ذروه الهجوم

ويتطلب التصويب على المرمى سمات فنيه مثل دقة تصويب الكرة وسمات بدنيه مثل القوة والتوافق العضلي والعصبي والتوازن وكذلك سمات نفسيه مثل الجراة والثقة بالنفس .

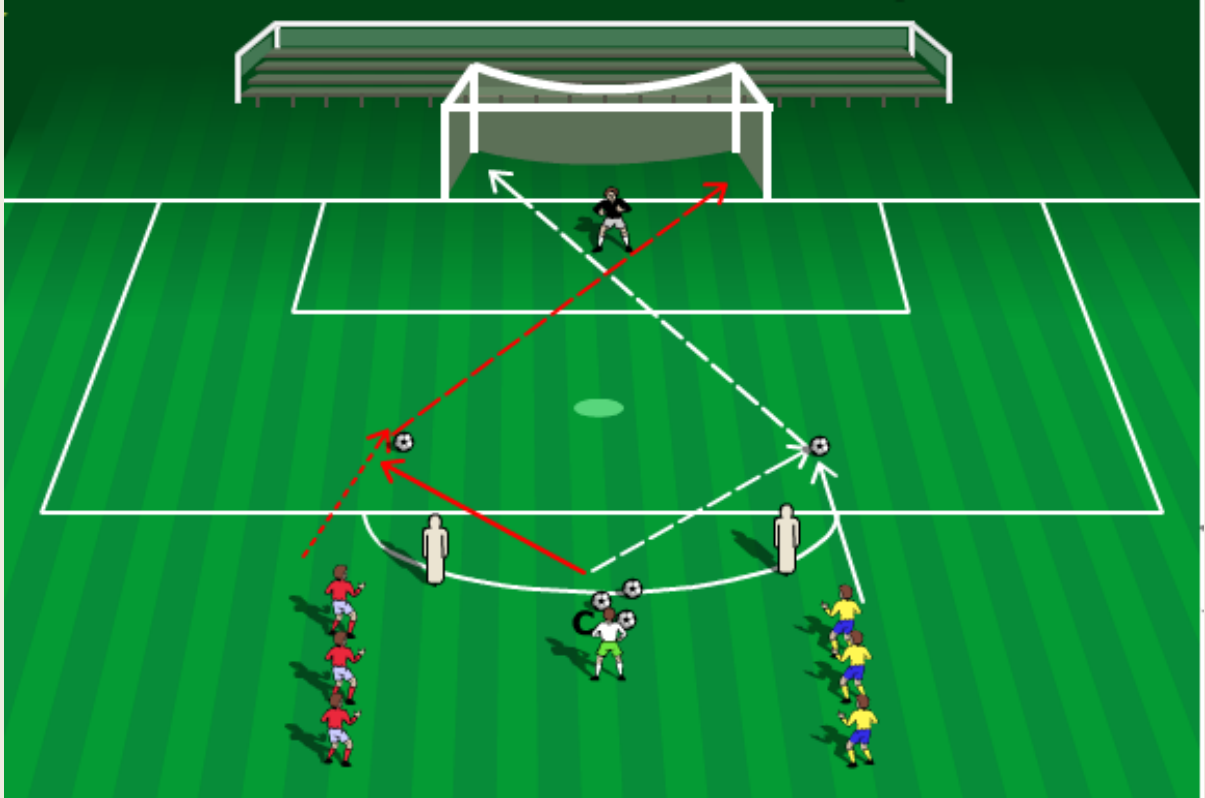
هناك عوامل مؤثره في نجاح التصويب حيث ان مهارة التصويب تتطلب اهتمام اللاعب اثناء التصويب بجزء القدم المستخدم والزاويه التي يجب تصويب الكرة اليها وكذلك الوضع الذي يقوم بتنفيذ التصويب منه والسرعه والتوقيت المناسب لها

## التصويب

### تعليمي

تدريب رقم 1

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

منطقة اللعب : ١٨ ياردة

مجموعه من اللاعبين مع حارس المرمى يقوم المدرب بتمرير الكرة للاعب الذي يقوم بعمل استقبال موجه الكرة والتصويب على المرمى يمكن تطوير التدريب من خلال وجود منافس سبلي ثم ايجابي لمراقبة اللمسة الاولى

النقاط الفنية للتدريب :

اللمسة الاولى - مشاهده حارس المرمى - التصويب من داخل القدم ومن المشط - التركيز على الدقة قبل القوة - الجسم فوق الكرة - متابعة الرجل الضاربة - متابعة الكرة من حارس المرمى - استخدام القدمين

( التصويب )

( تعليمي )

تدريب رقم 2

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب منطقة ١٨ يارده .  
ترتيب اللاعبين كما في الشكل أعلاه ، كل لاعب معه كرة ، كل لاعب لديه ١٠ محاولات بالقدمين.  
يقوم اللاعب بدفع الكرة للخارج بعيدا عن الشاخص ويسدد بسرعة على المرمى .  
تكرار على الجانب الأخر  
التطوير: نفس التدريب السابق مع اللعب للجهة داخلية للشاخص .

النقاط الفنية للتدريب :

اخذ رؤية جيدة للمرمى،اللمسة الاولى لتجهيز الكرة مرر في الفراغ ، سد بسرعة ، التصويب ليس بقوة وانما بالتركيز وبشكل تقاطعي مع الحارس ، اللاعب يجب أن يصوب الى الهدف والى الزاوية الفارغة .



## التصويب

### تعليمي

#### تدريب رقم 4

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب منطقة ١٨ ياردة

عدد من اللاعبين وحارس مرمى

اللاعب قبل ان يقوم بالتصويب يجب الهروب من الرقابة من خلال الجري للقمع ومن ثم الجري السريع لمواجهه الكرة المرسله من المدرب ومتابعة الكرة من حارس المرمى .

##### النقاط الفنية للتدريب :

نفس النقاط التدريبية في التدريب الاول

التاكيد ان اللاعب يستلم الكرة بعد التحرر من المنافس

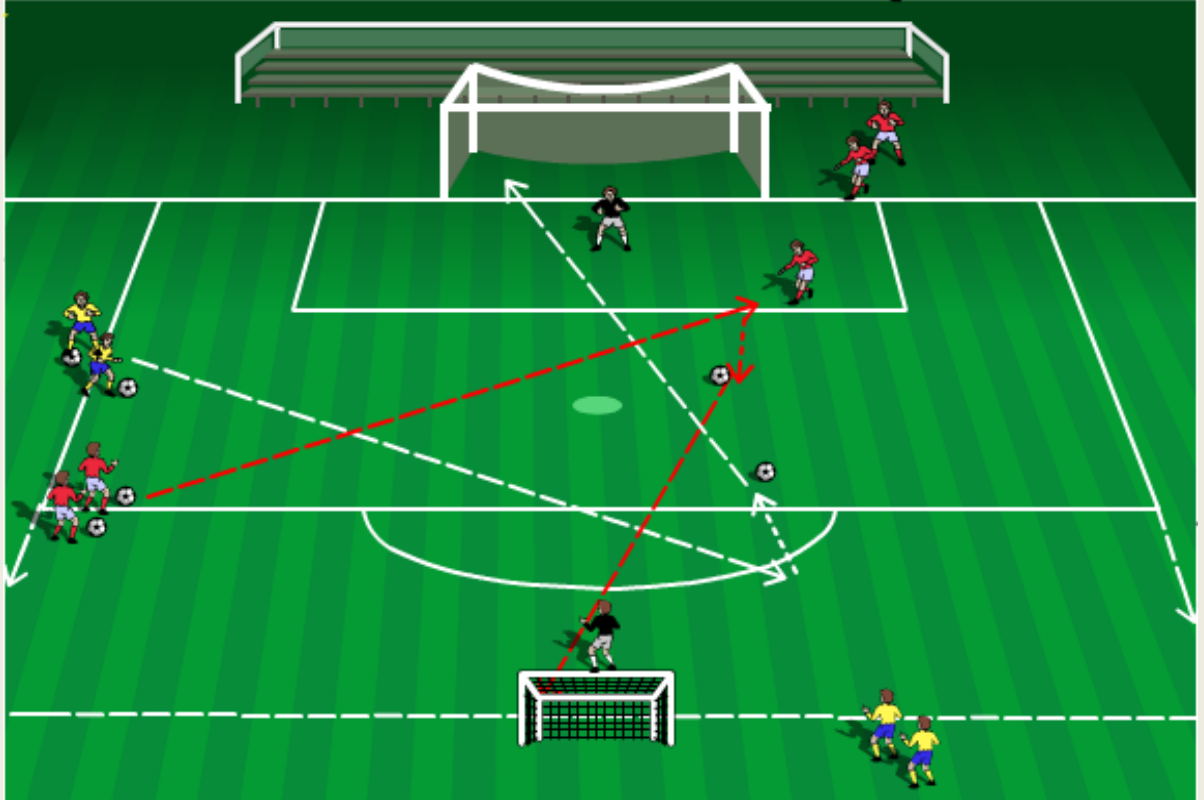
محاولة التصويب من اللمسة الاولى ان امكن .

التصويب

تعليمي

تدريب رقم 5

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفين منطقة ١٨ .

مجموعين من اللاعبين كما في الرسم يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميلة الذي يوجه المرمى ويقوم بالتصويب ويتم تبديل الاماكن

النقاط الفنية للتدريب :

تطوير التدريب للتصويب المواجه للكرات المتحركة

اهمية اللمسة الاولى ومشاهده حارس المرمى والاستقبال الموجه

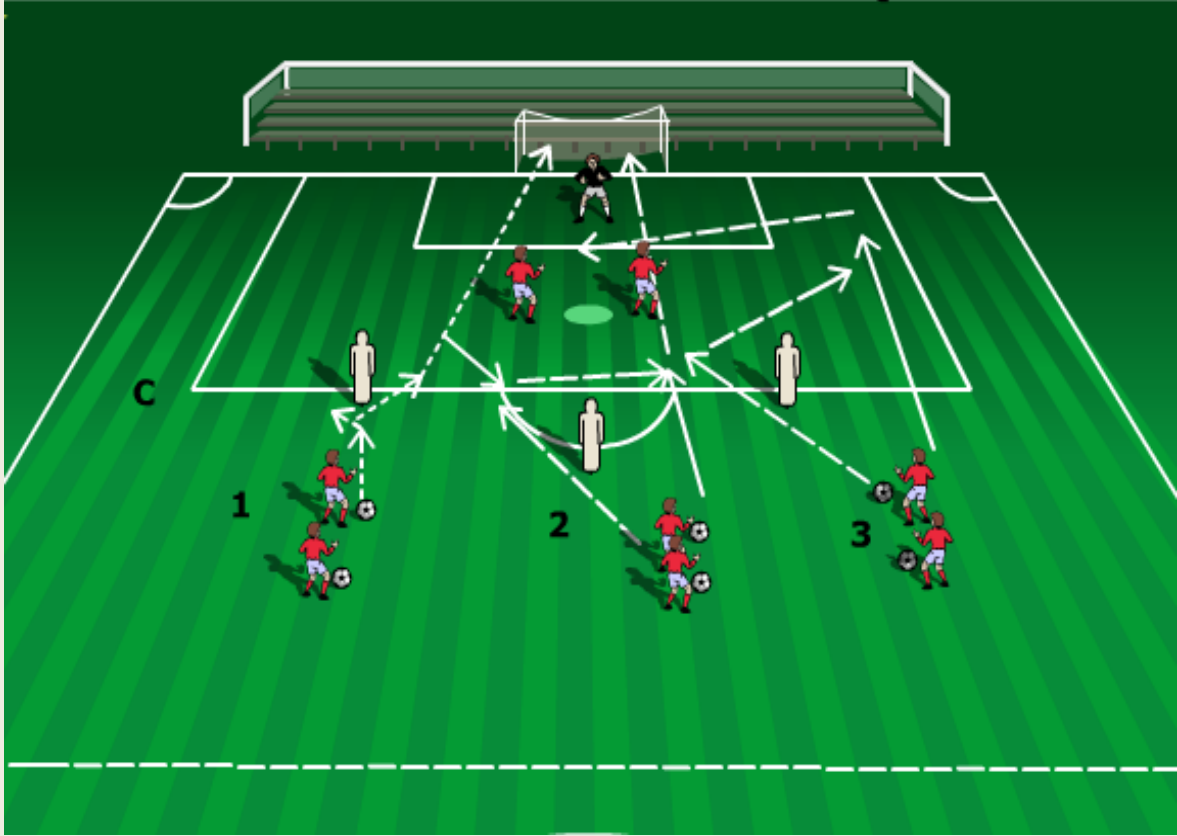
متابعة الكرة من الحارس

## التصويب

### تعليمي

تدريب رقم 6

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب منطقة ١٨ ياردة و ٣ مجموعات من اللاعبين كما في الرسم  
اللاعب الاول من المجموعه الاولى الجري بالكرة وعمل محاورة على الشاخص والتصويب ثم يقوم بعمل هات  
وخذ من اللاعب الاول من المجموعه الثانية ويتابع التصويب  
اللاعب الاول من المجموعه الثانية بعد ان يقوم بالتصويب يعود لعمل هات وخذ مع اللاعب الاول من المجموعه  
الثالثة وتميرير الكرة للطرف ويستعد مع اللاعب الاول من المجموعه الاولى لاستقبال الكرة العرضية وانهاء  
الهجمة بعد عمل ٥ تكرارات يتم تبديل المجموعات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

تدريب مركب يشمل التصويب من المراوغة والتصويب من خلال اللعب المركب والتصويب من الكرات  
العرضية

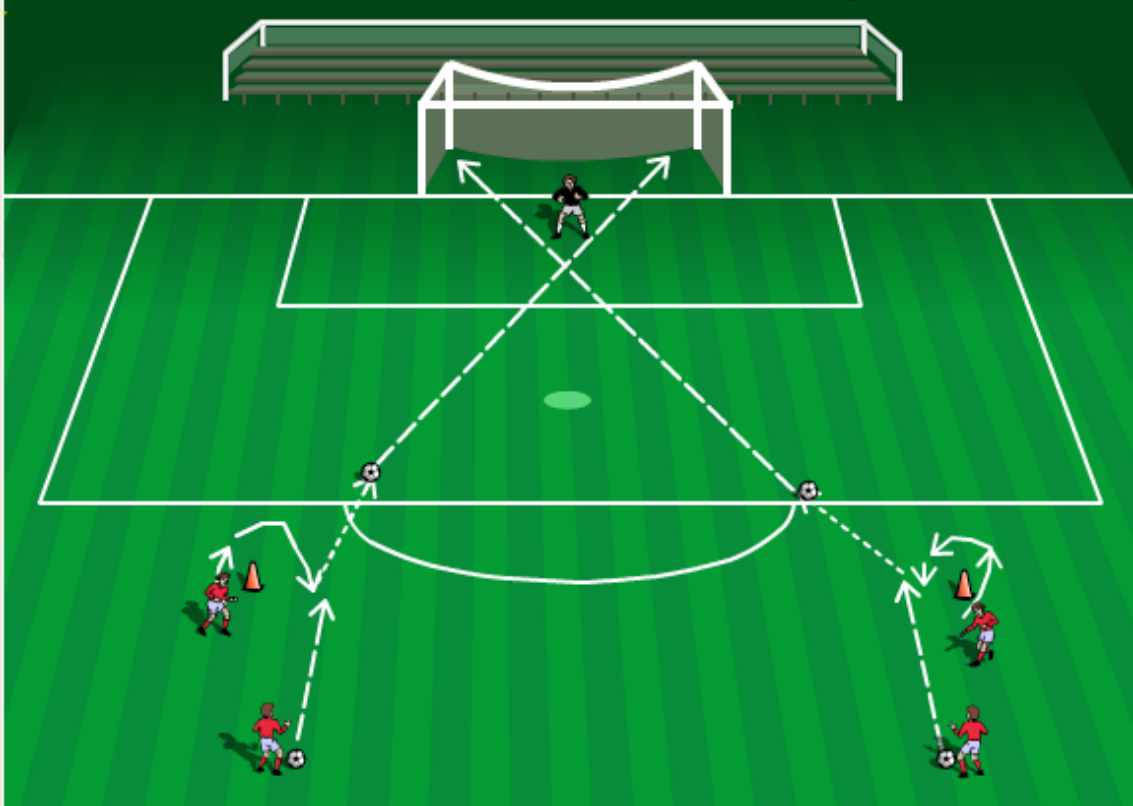
اللمسة الاولى - مشاهدة حارس المرمى - الدقة ثم القوة - التاكيد على التصويب على الزاوية الفارغة

## التصويب من الدوران

تعليمي

تدريب رقم 7

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب منطقة ١٨ ياردة .

عدد اللاعبين : ازواج من اللاعبين كما في الرسم .

يستقبل المهاجم الكرة المرسله له من زميلة بعد ان يكون عمل دوران حول القمع ثم يقوم بالتصويب مع متابعة الكرة - التصويب من الجهتين ثم يتم تبديل مراكز اللاعبين .

النقاط الفنية للتدريب :

الحذر من المنافس

السيطرة على الكرة - تحضير اللمسة الاولى - مشاهده حارس المرمى - التركيز على الدقة قبل القوة -

استخدام اللاعب المسند من خلال التمرير والتصويب - المتابعه

ممكن ان يتداخل حارس المرمى في اللعب لايجاد ضغط على المهاجم .

التصويب كرات عالية - او نصف طائرة

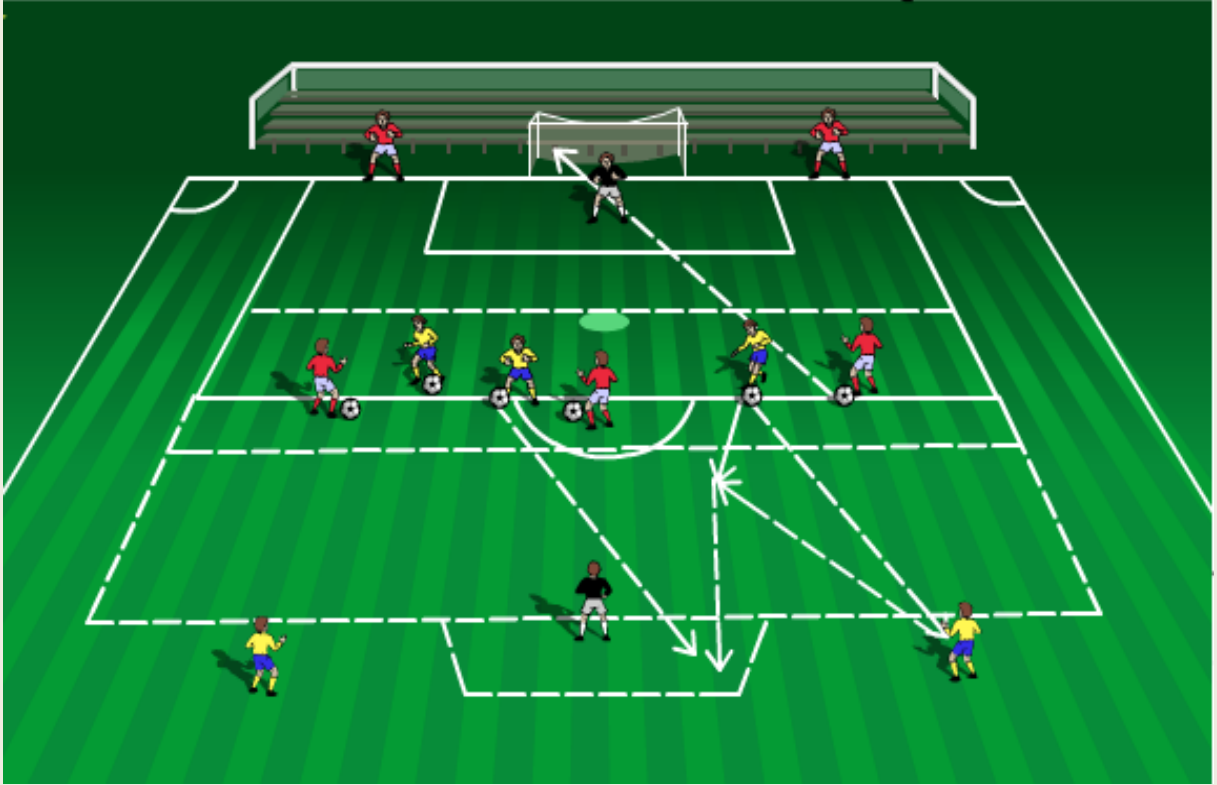
استخدام القدمين في التصويب

## التصويب السريع على المرمى

تعليمي

تدريب رقم 8

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ال ١٨ .  
عدد اللاعبين ١٢ لاعبين وحارسي مرمى مقسمين على فريقين ٨ لاعبين داخل الملعب واربع لاعبين على خط النهاية لاعبين لكل فريق .  
كل لاعب بكرة ومرقامين من ١-٤ وعند نداء المدرب على الرقم يقوم اللاعب صاحب الرقم بالتصويب على المرمى اما مباشرا او من خلال زميلة في على خط نهاية الملعب .  
يتم تبديل اللاعبين .

النقاط الفنية للتدريب :

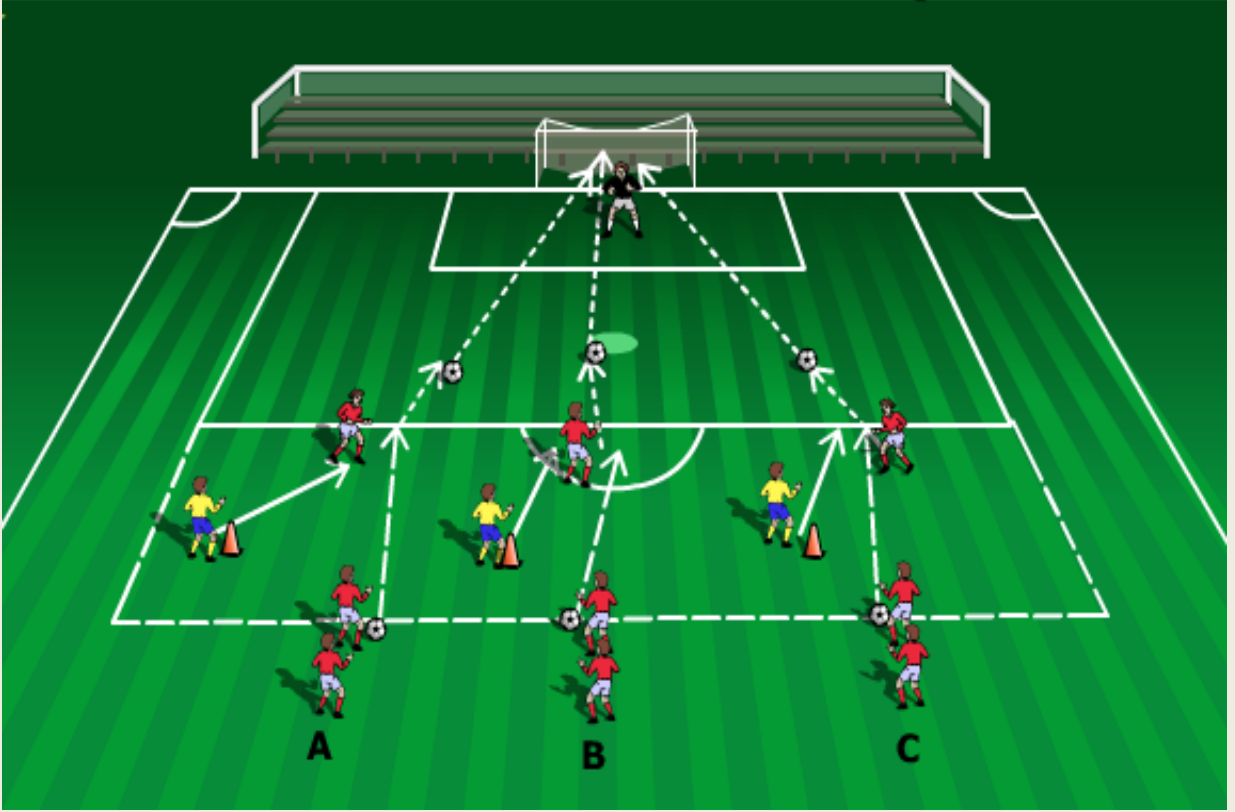
الحذر من الزملاء  
السيطرة على الكرة - تحضير اللمسة الاولى - مشاهد حارس المرمى - التركيز على الدقة قبل القوة -  
استخدام اللاعب المسند من خلال التمرير والتصويب - المتابعه  
التصويب كرات عالية - او نصف طائرة  
استخدام القدمين في التصويب

## التصويب تحت الضغط

١ ضد ١

تدريب رقم 9

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

ضعف منطقة ١٨ ياردة . كما في الرسم  
عدد اللاعبين مجموعات مكونه من ٣ لاعبين مهاجمين و ٣ لاعبين مدافعين .  
يقوم اللاعب في المجموعه A بتمرير الكرة لزميله في الامام ليقوم بالتصويب وعند استلامه للكرة يحاول  
اللاعب المدافع الاصفر الضغط عليه واعاقته وهكذا .  
كل لاعب يقوم بعمل ٥ محاولات .

النقاط الفنية للتدريب :

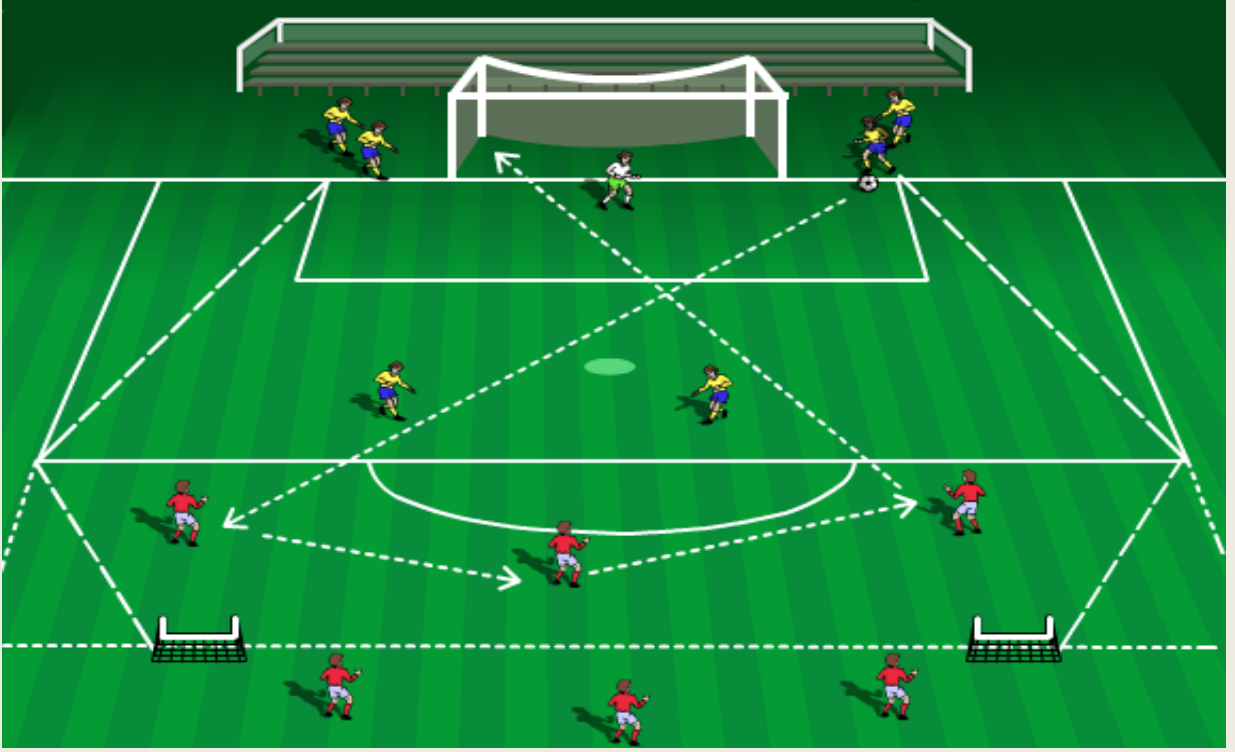
الحذر من المنافس  
السيطرة على الكرة - تحضير اللسة الاولى - مشاهد حارس المرمى - التركيز على الدقة قبل القوة  
والسرعه في الاداء - المتابعه .

## التصويب تحت الضغط ومن اوضاع مختلفة

مهاري

تدريب رقم 10

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة

يبدء التدريب ٣ ضد ١ ثم ٤ ضد ٢

الفريق الاحمر يهاجم ويصوب على المرمى الكبير بوجود حارس المرمى  
الفريق الاصفر يحاول استخلاص الكرة والتسجيل في المرميين الصغيرين ويمكن ان يكون هدف واحد كبير مع  
حارس مرمى

في حالة خروج الكرة يقوم المدرب بتزويد اللاعبين بكرات اضافية  
يتم تبديل المجموعات .

النقاط الفنية للتدريب :

تدريب تنافسي ويتم التاكيد على التصويب من اوضاع مختلفة من وضع تنافسي

التاكيد على اهمية اللمسة الاولى - التقليل من التمرير

كن مستعدا دائما للتصويب

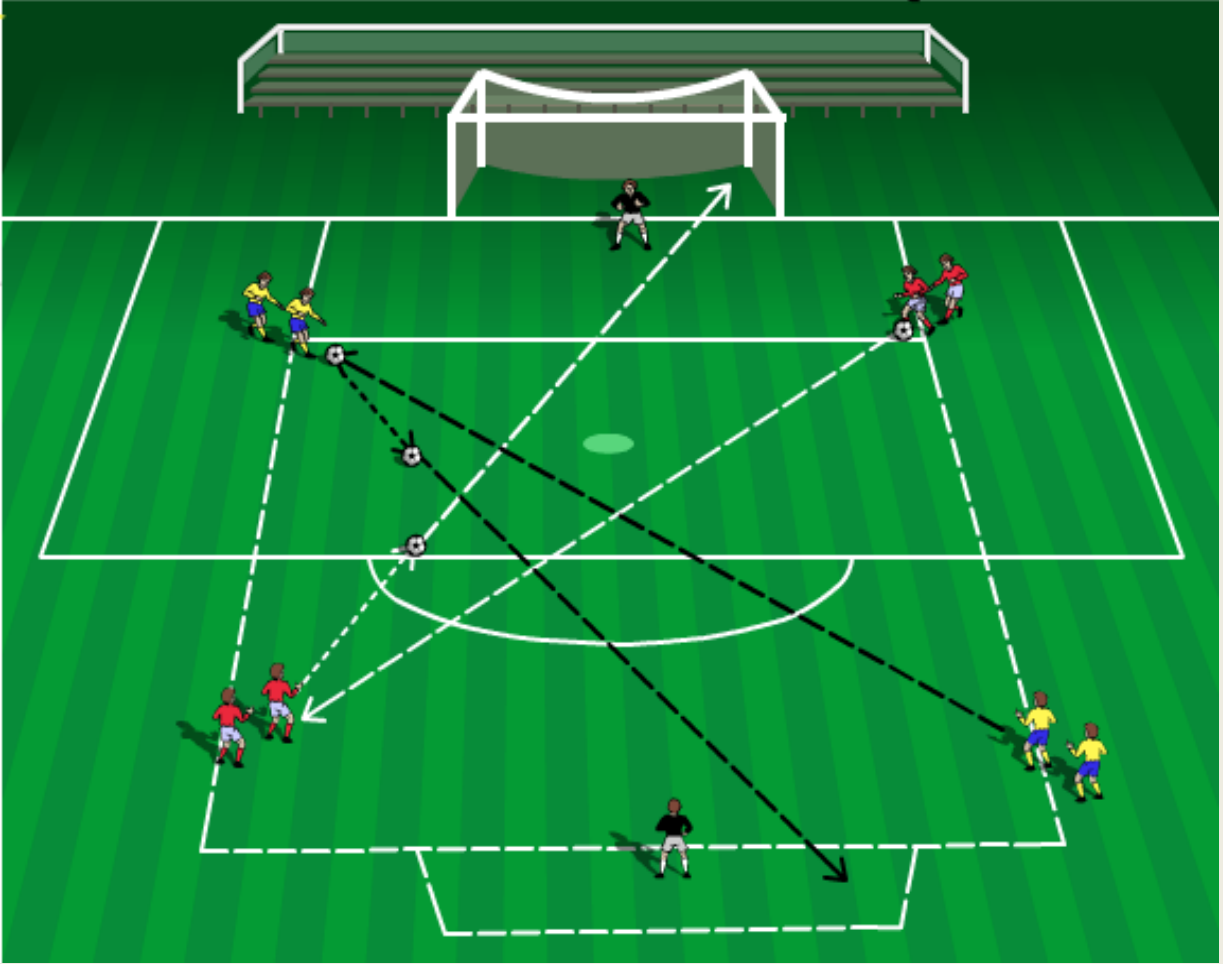
في حالة خسارة الكرة محاولة استعادتها والانتقال الى التصويب مرة اخرى

## التصويب

مواقف ١ ضد ١ مع حارس المرمى

تدريب رقم 11

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

- مساحة اللعب ضعفي منطقة ال ١٨ كما في الرسم .
- عدد اللاعبين اربع ازواج من اللاعبين .
- اللاعب يحاول السيطرة على الكرة المرسله من زميلة من الجبهه المقابلة من خلال لمسة او لمستين السيطرة على الكرة والتسجيل في المرمى اما من خلال التصويب او تحدي حارس المرمى .
- اللعب من الجهتين .
- يتم تبديل المجموعات .

النقاط الفنية للتدريب : الحذر من المنافس

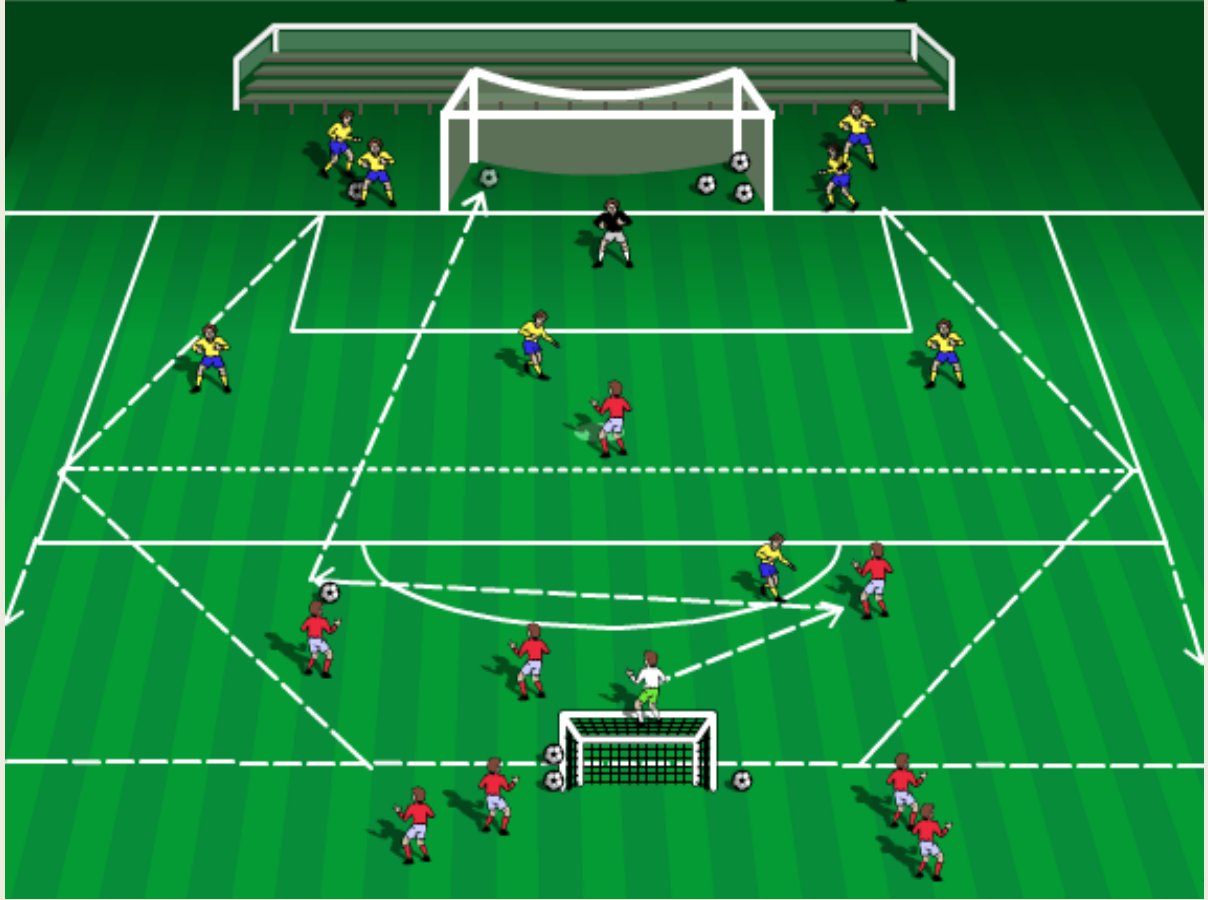
السيطرة على الكرة - تحضير اللمسة الاولى - مشاهدته حارس المرمى والسرعه في الاداء - المتابعه .

## التصويب

مهاري تنافسي

تدريب رقم 12

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة

يبدء التدريب ٣ ضد ١ ثم ٤ ضد ٢

يحاول الفريق التصويب على المرمى من خلال وضعية ٣ ضد ١

في حالة خروج الكرة يقوم المدرب بتزويد اللاعبين بكرات اضافية

يتم تبديل المجموعات بعدد ٣ دقائق .

النقاط الفنية للتدريب :

أولوية هذه اللعبة هو تسديد وتسجيل الأهداف في (المرمى الكبير) ،التمرير ، التصويب - مهارة المراوغة

والتصويب من خلال ٣ ضد ١ . الموقف والوعي التي يستطيع من خلالها للانتقال لتسجيل الأهداف .

## التصويب

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 13

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

الحذر في المكان ومن المنافس  
السيطرة على الكرة - تحضير اللمسة الاولى - مشاهد حارس المرمى - التركيز على الدقة قبل القوة - استخدام اللاعب  
المسند من خلال التمرير والتصويب - المتابعه  
التصويب كرات طائره - او نصف طائره  
استخدام القدمين في التصويب

### النقاط الفنية للتدريب :

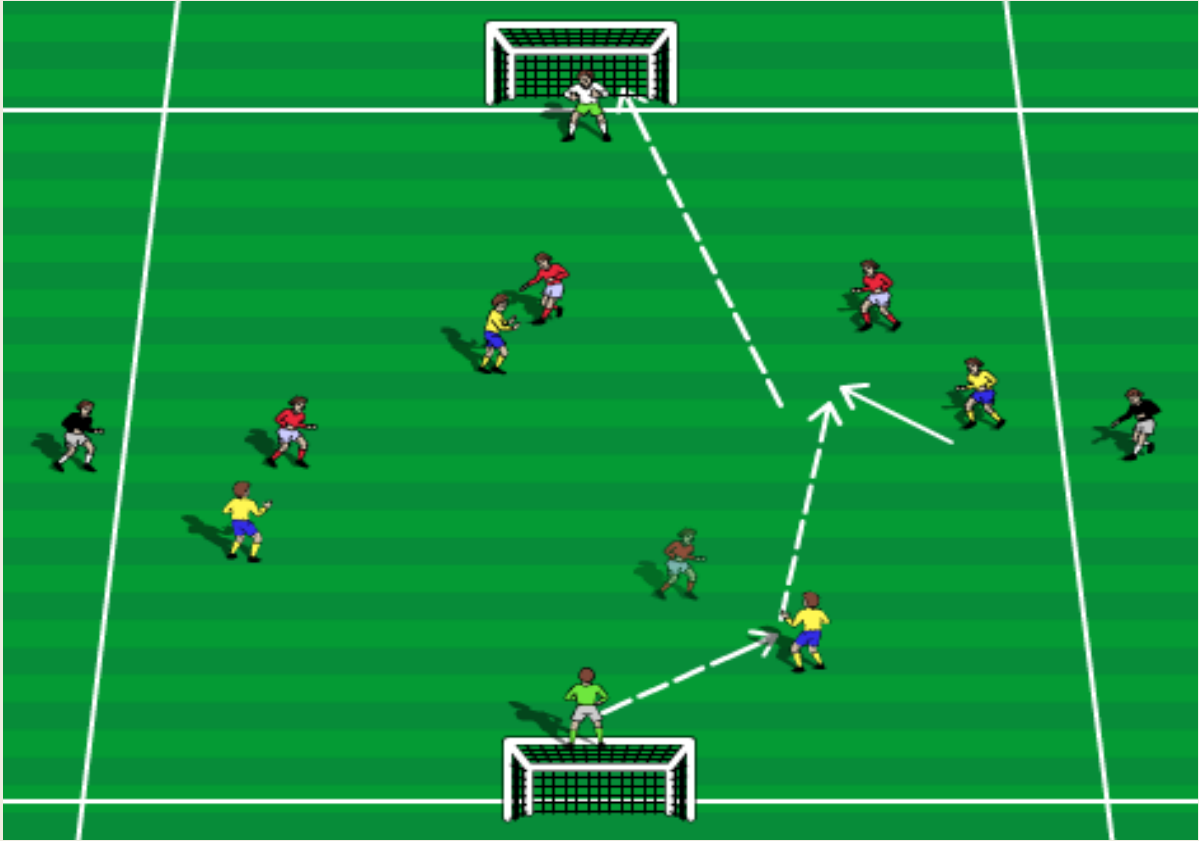
مساحة الملعب ضعفي منطقة ال ١٨ .  
عدد اللاعبين : ١٦ لاعب وحارسي للمرمى مقسمين كما في الرسم .  
اثناء الهجمه يصبح عدد اللاعبين ٨ ضد ٤  
يحق للفريق التعاون مع اللاعبين على اطراف الملعب واللاعبين على خط النهاية  
مباراة تنافسية اللعب حر بين فريقين وحسب الشروط التالية :  
اللاعب الخارجي يلعب لمسة او لمستين  
يتم تبديل المجموعات .

( التصويب )

( تدريبات في مساحات جانبية مصغرة - تنافسي )

تدريب رقم 14

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠\* ٢٠ م

عدد اللاعبين : ٤ + ٢ مسندين على اطراف الملعب ضد ٤ بوجود حارسي للمرمى

يبدء التدريب من خلال كلا الفريقين يهاجم على الأهداف الكبيرة .

الأولوية في اللعبة للتسديد والتسجيل ، بما أن الملعب واسع وقصير. اللاعبين يجب أن يكونوا مستعدين لتسديد الكرة عند وصول الكرة اليهم وباقل عدد من اللمسات ، مباراة حقيقية ٤ ضد ٤ .

النقاط الفنية للتدريب :

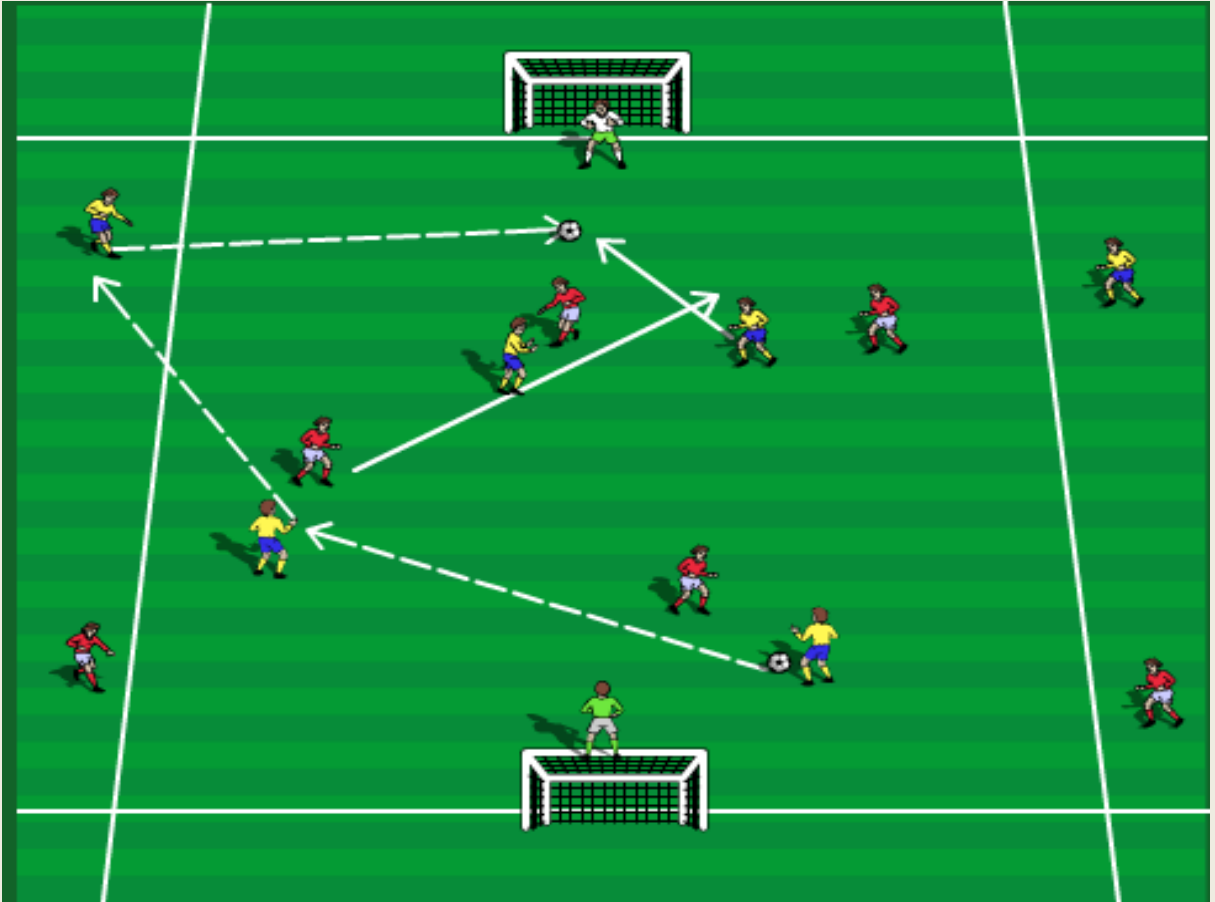
الفريق المهاجم: أولوية هذه اللعبة هو تسديد وتسجيل الأهداف في (المرمى الكبير) ،التمرير ، التسجيل - مهارة المراوغة والتصويب في لعبة ٤\*٤ . الموقف والوعي التي يستطيع من خلالها للانتقال لتسجيل الأهداف .

( التصويب )

( تدريبات في مساحات جانبية مصغرة - تنافسي )

تدريب رقم 15

شرح التدريب



تنظيم التدريب : عدد اللاعبين : ٤ + ٢ ضد ٤ + ٢ وحارسي للمرمى  
الأولوية في اللعبة للتسديد والتسجيل ، بما أن الملعب واسع وقصير. اللاعبين يجب أن يكونوا مستعدين لتسديد الكرة عند وصول الكرة إليهم ،

النقاط الفنية للتدريب :  
مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ م  
الفريق المهاجم أولوية هذه اللعبة هو تسديد وتسجيل الأهداف .(المرمي الكبير) ، التمرير ، تسجيل مهارة المراوغة والتصويب في  
لعبة ٤ ضد ٤ + ٢ . الموقف والتوعية التي يستطيع من خلالها للانتقال لتسجيل الأهداف .

تدريبات ضرب الكرة بالرأس  
التهديف على المرمى والحالات الدفاعية



## مهارة ضرب الكرة بالراس

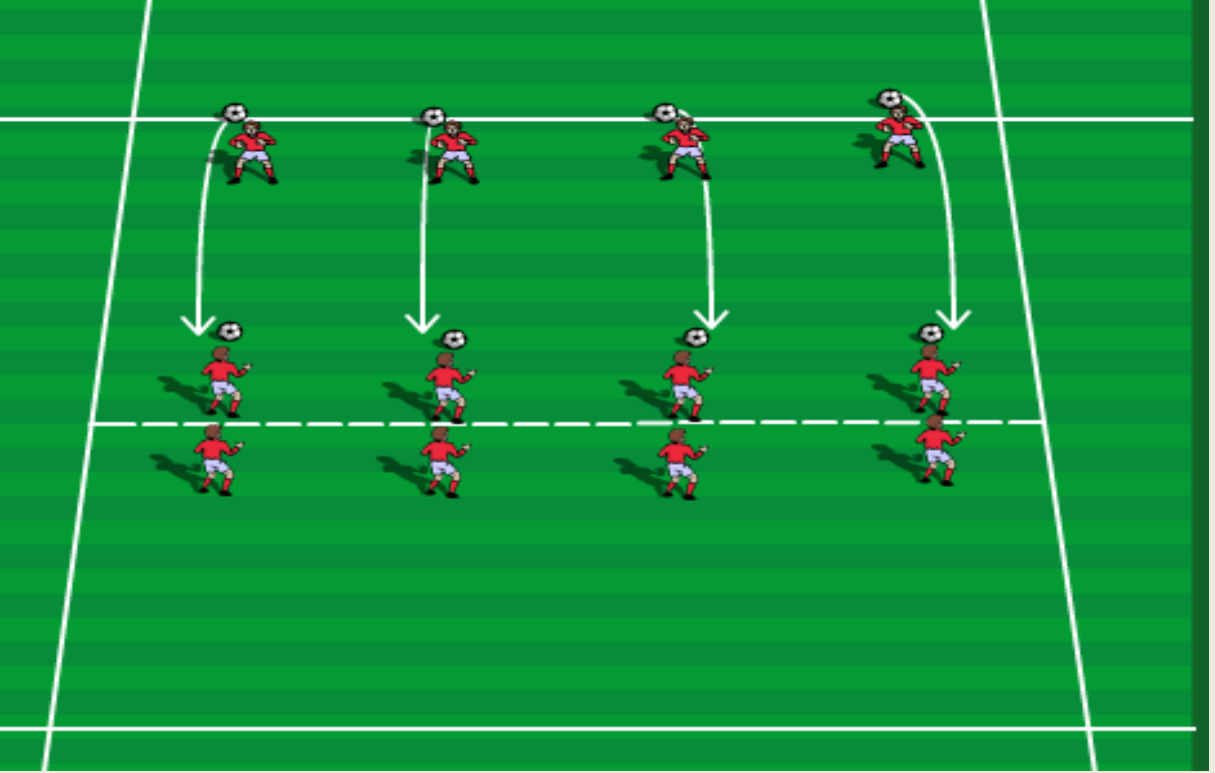
تعتبر مهارة ضرب الكرة بالراس من المهارات المهمة في كرة القدم ولا يمكن تجاهل استخدام ضرب الكرة بالراس اثناء اللعب مهما اختلف مركز اللاعب حيث تلعب دورا مؤثرا خلال حالات تشتيت الكرة من امام مرمى الفريق المنافس وايضا من خلال التصويب على المرمى وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالراس في كل الاوضاع الثبات والحركة الوثب حيث تستخدم الجهات المختلفة للجبهة في ضرب الكرة بالراس

## ضرب الكرة بالرأس

### تعليمي

#### تدريب رقم 1

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

٢٠ \* ١٠ م كما هو بالرسم .  
يبدء التدريب على شكل ازواج ثم يتم تطوير التدريب من خلال مجموعات من ثلاثة لاعبين .  
يتم تطبيق عدد من التدريبات من خلال هذه التشكيلات .

##### النقاط الفنية للتدريب :

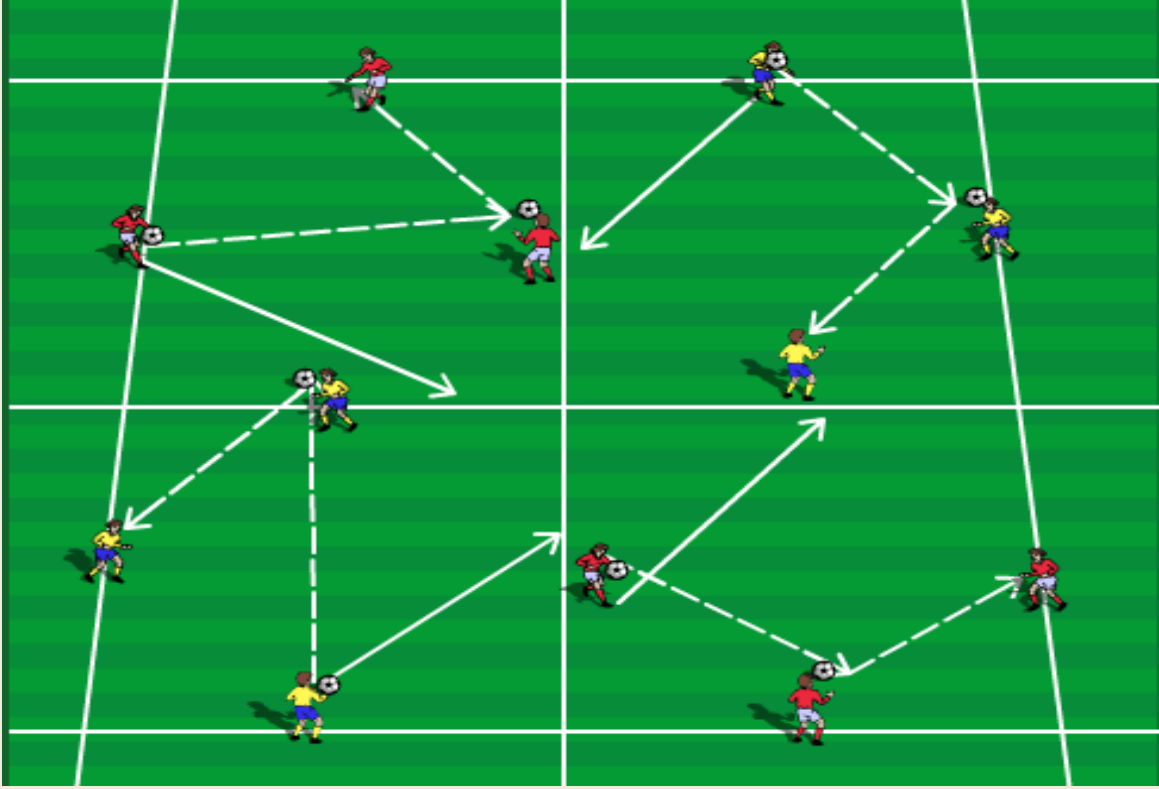
- هذا التدريب يبدء به مع الاعمار فوق ١٢ سنة  
ولا ينصح العمل بتدريبات ضرب الكرة بالرأس مع الاعمار دون ذلك
- ✓ ضرب الكرة بالجبهة الامامية
  - ✓ العينان مفتوحتان - الرقبة مشدوده
  - ✓ ارجاع الجذع للخلف اثناء تنفيذ المهارة .
  - ✓ الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن .
  - ✓ للتسديد على المرمى ضرب الكرة من وسطها والجزء العلوي .
  - ✓ ولابعاد الكرة دفاعيا ضرب الكرة من الجزء السفلي للكرة .

## ضرب الكرة بالراس مع التوجيه

تعليمي

تدريب رقم 2

شرح التدريب



**تنظيم التدريب :**

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م من خلال اربع مربعات .  
كل مربع ٣ لاعبين يقوم اللاعب الاول برمي الكرة لزميله الذي يقوم بتوجيه الكرة للاعب الثالث والجري للضلع الفارغ وهكذا .

**النقاط الفنية للتدريب :**

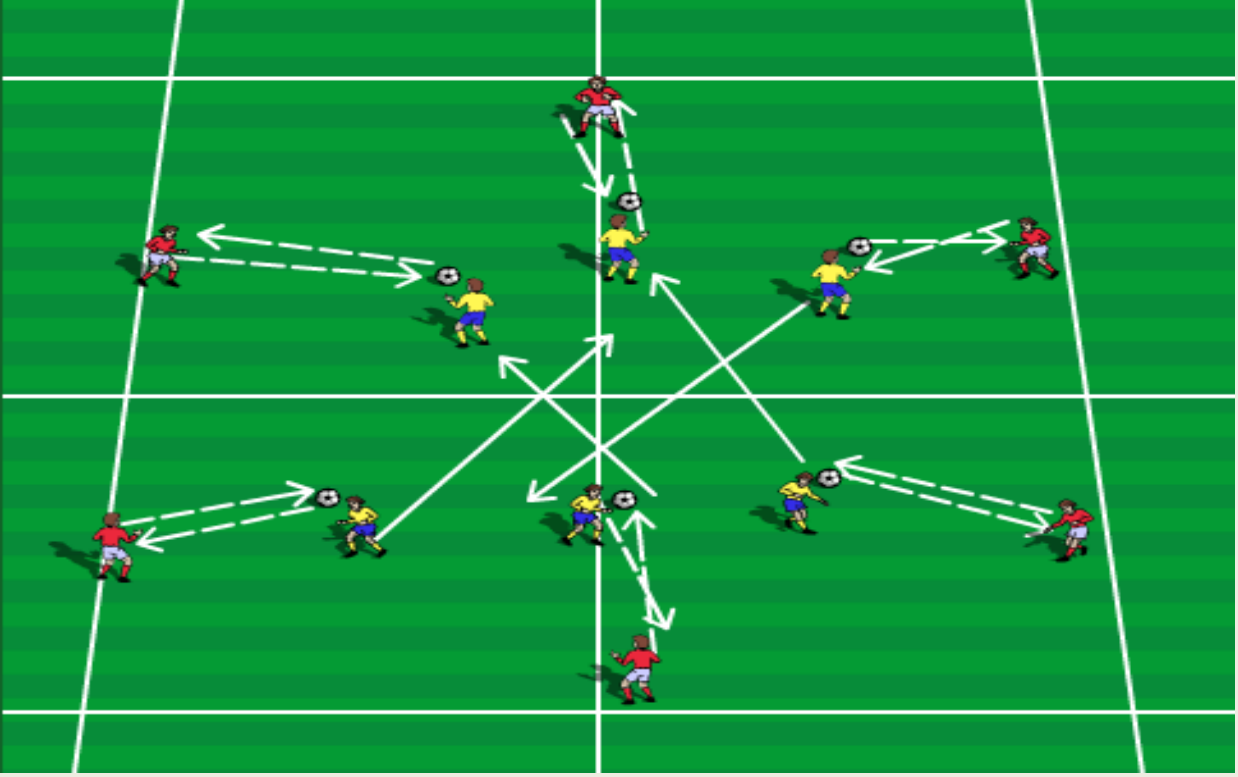
- هذا التدريب يبدأ مع الاعمار فوق ١٢ سنة
- ولا ينصح العمل بتدريبات ضرب الكرة بالراس مع الاعمار دون ذلك
- ✓ ضرب الكرة بالجبهة الامامية
- ✓ العينان مفتوحتان - الرقبة مشدوده
- ✓ ارجاع الجذع للخلف اثناء تنفيذ المهارة .
- ✓ الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن .
- ✓ للتسديد على المرمى ضرب الكرة من وسطها والجزء العلوي .
- ✓ ولابعاد الكرة دفاعيا ضرب الكرة من الجزء السفلي للكرة .
- ✓ ضرب الكرة مع التوجيه

## ضرب الكرة بالراس

### تعليمي

### تدريب رقم 3

#### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م من خلال اربع مربعات  
١٢ لاعب مقسمين على مجموعتين احدهما في الخارج والاخرى في الداخل كما في الرسم .  
يقوم اللاعب الذي في الخارج برمي الكرة لزميله الذي بالداخل والذي بدوره يعيدها له بالراس مع التاكيد على النقاط الفنية  
يتم تبديل المجموعات وتغير شكل التدريب .

#### النقاط الفنية للتدريب :

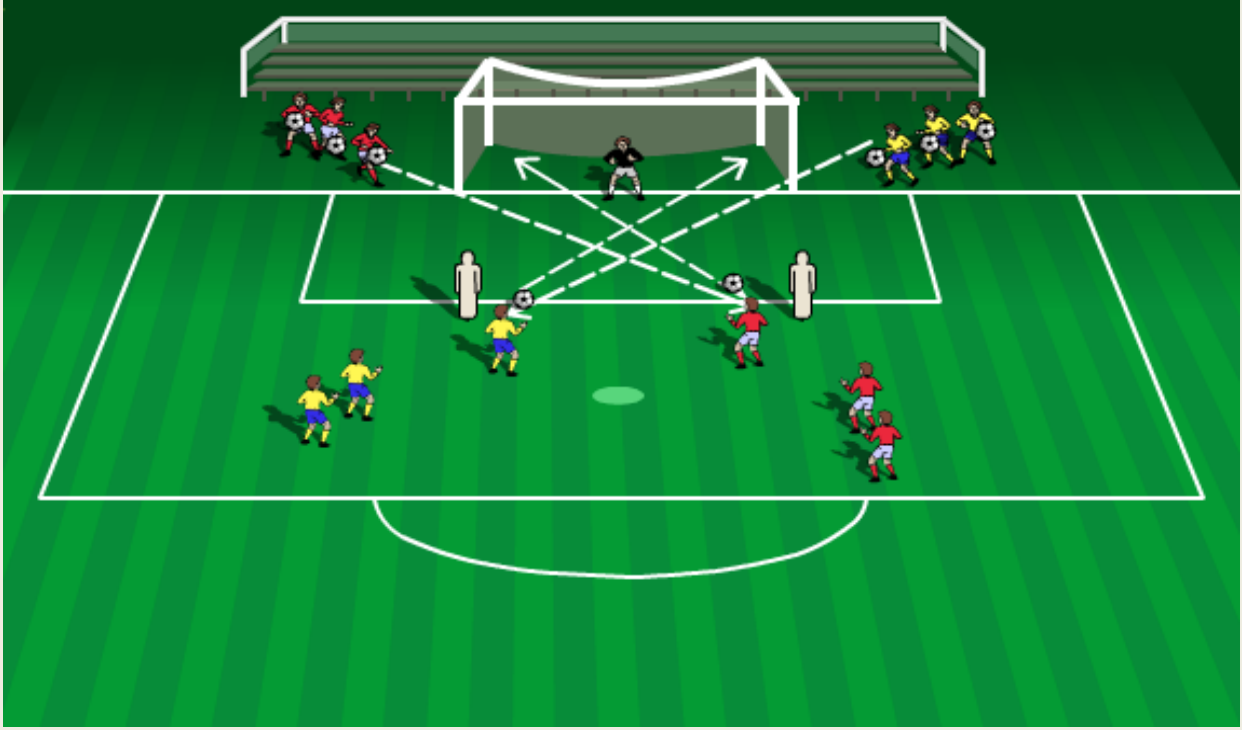
- ✓ هذا التدريب يبدأ به مع الاعمار فوق ١٢ سنة ولا ينصح العمل بتدريبات ضرب الكرة بالراس مع الاعمار دون ذلك
- ✓ ضرب الكرة بالجبهة الامامية
- ✓ العينان مفتوحتان - الرقبة مشدودة
- ✓ ارجاع الجذع للخلف اثناء تنفيذ المهارة .
- ✓ الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن .
- ✓ للتسديد على المرمى ضرب الكرة من وسطها والجزء العلوي
- ✓ ضرب الكرة من الحركة وتغير الاتجاه

## ضرب الكرة بالراس

### تعليمي

### تدريب رقم 4

#### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب منطقة ال ١٨ يارده كما في الرسم .  
اللاعبين : مجموعتين من اللاعبين الاولى امام المرمى والثانية بجانب المرمى .  
يمكن وضع مانيكان للتاكيد على الحذر من المنافس  
تقوم المجموعة الثانية برمي الكرة للاعب في المجموعة الاولى الذي يواجه المرمى ويصوب بالراس على الزاوية المقابلة - ويتم  
تبديل المجموعات .  
التصويب يكون احيانا للزاوية المقابلة و احيانا اخرى مع توجيه الكرة .

#### النقاط الفنية للتدريب :

- هذا التدريب يبده به مع الاعداد فوق ١٢ سنة ولا ينصح العمل بتدريبات ضرب الكرة بالراس مع الاعداد دون ذلك
- ✓ ضرب الكرة بالجبهة الامامية
  - ✓ العينان مفتوحتان - الرقبة مشدودة
  - ✓ ارجاع الجذع للخلف اثناء تنفيذ المهارة .
  - ✓ الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن .
  - ✓ للتسديد على المرمى ضرب الكرة من وسطها والجزء العلوي
  - ✓ ضرب الكرة من الحركة وتغير الاتجاه .
  - ✓ ضرب الكرة مع التوجيه .

## ضرب الكرة بالراس

تدريبات في ملاعب جانبية مصغرة - مهاري - تنافسي

تدريب رقم 5

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ال ١٨ ياردة كما في الرسم .  
عدد اللاعبين : ٤ + ٢ ضد ٤ + ٢ لاعبين من كل فريق على نهاية الملعب .  
لعب عادي كل فريق يحاول ان يسجل في مرمى الفريق الاخر وتضاعف النقاط في حالة تسجيل الهدف من ضربة راس .  
يحاول كل فريق ائصال الكرة للاعب في نهاية الملعب وعندها يقوم اللاعب برمي الكرة باليد للاعب المهاجم للتسجيل في المرمى .

### النقاط الفنية للتدريب :

- هذا التدريب يبده مع الاعداد فوق ١٢ سنه  
ولا ينصح العمل بتدريبات ضرب الكرة بالراس مع الاعداد دون ذلك  
مباراة تنافسية عادية
- ✓ ضرب الكرة بالجبهة الامامية
  - ✓ العينان مفتوحتان - الرقبة مشدوده
  - ✓ ارجاع الجذع للخلف اثناء تنفيذ المهارة .
  - ✓ الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن .
  - ✓ للتسديد على المرمى ضرب الكرة من وسطها والجزء العلوي
  - ✓ ضرب الكرة من الحركة وتغيير الاتجاه . - ضرب الكرة مع التوجيه .



## تدريبات انهاء الهجمات من الكرات العرضية



## الكرات العرضية في الجانب الهجومي

تستخدم الكرات العرضية من قبل الفرق كاداة للوصول الى مرمى الفريق المنافس نظرا لفعاليتها الكبيرة في تسجيل الاهداف وخاصة اذ كان الفريق الذي يطبق هذا التكتيك يمتلك اللاعبين ذو مواصفات بدنية مناسبة كالقوة عند الالتحام والطول وقابلية القفز والتكتيك المناسب عند لعب الكرة وانهاء الهجمة .  
ومن اهم الشروط التي يعتمد عليها وخاصة في الجانب الهجومي هو عرض الملعب اذ تلعب الكرات العرضية من هذه المساحة المهمة حيث قسم خبراء اللعبة عرض الملعب بخمسة اماكن طوليه وتم التاكيد ان تكون الكرات العرضيه من مركز ٢ و ٤ والتي تحتاج الى لاعبين يمتلكون السرعة والمراوغة والتكتيك العالي وخاصة في نقل الكرات العرضية الى عمق الملعب اي في منطقة الجزاء .والكرات العرضية مهمه جدا ويجب التدريب عليها بشكل جماعي لان الجملة التكتيكية يشترك بها اكثر من لاعب من مدافعين ولاعبى الوسط والمهاجمين .

الاماكن المهمة لتمرکز المهاجمين في الكرات العرضيه  
من اهم الاماكن التي يجب ان تستغل وخاصة من قبل المهاجمين عند لعب الكرة العرضية هي ثلاث اماكن وهي :

- ١ . مساحة القائم القريب .
- ٢ . ومساحة القائم البعيد .
- ٣ . منطقة العمق .

اما بقية الاماكن فان هذا الامر يعتمد على تمرکز اللاعبين وخاصة مدافعي الفريق المنافس او تطبيق جملة تكتيكية معينة يجب ان تراعى الكرات التي قد تجتاز اكثر من لاعب او عندما تبعد الكرة من قبل لاعب الدفاع اذ يجب ان يشترك لاعبي الوسط في انهاء الكرات المبعده وهذا يعتمد على الاسناد في الجانب الهجومي بحيث يشترك اكثر عدد من اللاعبين في انهاء الهجمة .

### انواع الكرات العرضية

للعب الكرات العرضية اماكن مختلفة ،وقد تؤثر هذه الاماكن على طريقة لعب الكرات العرضية وتقسّم انواع لعب الكرات العرضية الى ثلاث اقسام حيث تلعب في اماكن مختلفة

١- لعب الكرات العرضية المبكرة ويقصد به الكرات العرضيه التي تلعب من خط المنتصف وتلعب في اغلب الاحيان في المساحة بين الحارس والمدافعين وفي نفس جهة حامل الكرة وهذا النوع من انواع الكرات العرضية يعد من اخطر التمريرات لان المدافعين والحارس يقعون في اخطاء نظرا لصعوبة الموقف وبدون لغة التخاطب بينهم فان المهمة ستكون صعبة ولان اللاعب المدافع عليه الاستدارة ثم ابعاد الكرة او لعبها الى زميل بينما يكون خيار المهاجم هو التسديد او الانطلاق مع الكرة من دون ان يستدير لانه في الاتجاه الصحيح

٢- لعب الكرة باتجاه مستقيم ( المتاخره ) ويقصد بها عندما تلعب الكرة من اتجاه موازي لحامل الكرة ،وفي هذه الحالة فان الكرة تلعب وفي اغلب الاحيان للمساحة البعيدة اي القائم البعيد بالنسبة لحامل الكرة وتلعب بشكل قوي وعالي ويفضل ان تلعب الكرة بشكل منحرف كي لا يستطيع الحارس من الخروج ومسكها او ابعادها ويكون الاستقبال للكرة اكثر فعالية وخاصة عند انهاء الهجمة وهناك احتمالات محتملة نظرا لتمرکز المدافعين والمهاجمين

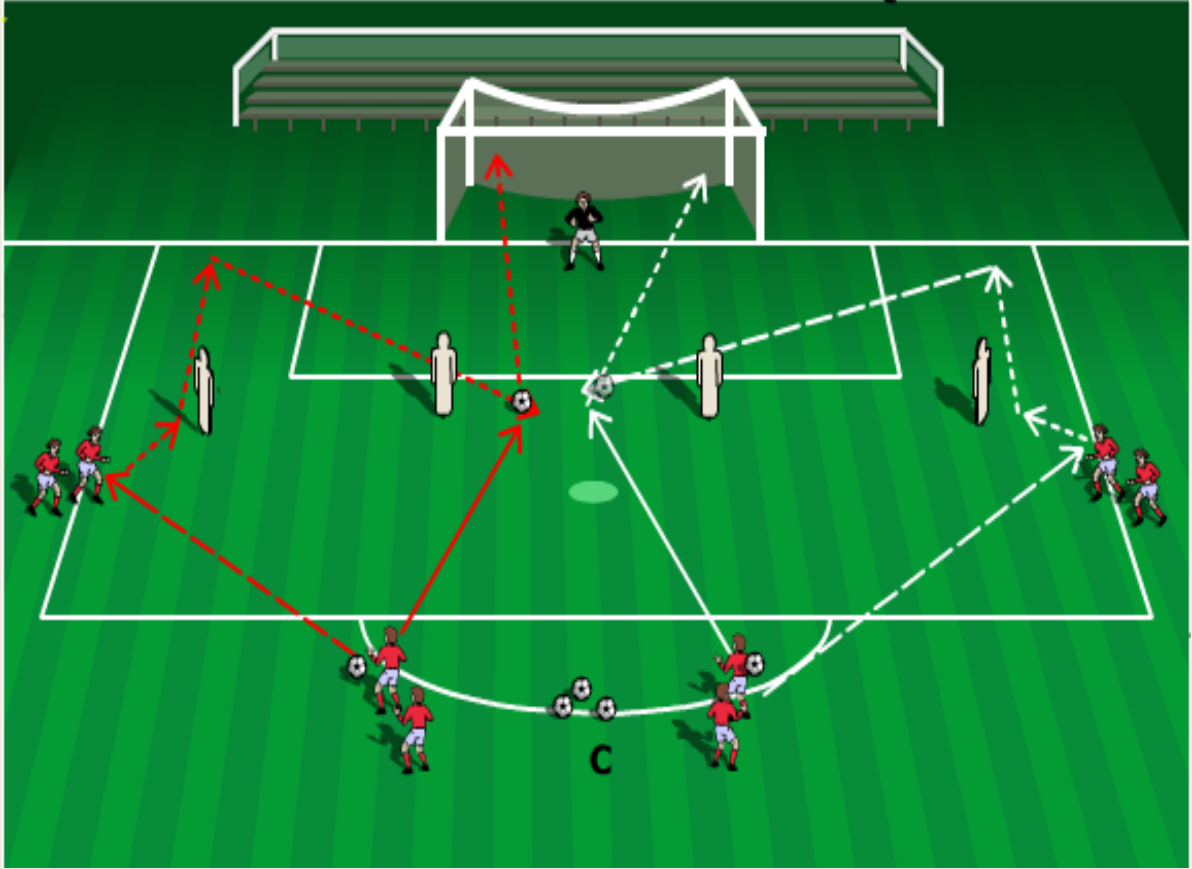
٣- الكرات العرضيه المعكوسه وهي عندما يكون حامل الكرة قرب خط النهاية وقريب من خط الجزاء في هذه الحالة فان اغلب الكرات تلعب بشكل جانبي الى اللاعب الذي يكون عند نقطة الجزاء او قريب من تلك المنطقة نظرا لصعوبة لعب الكرة الى اي لاعب اخر .

## انهاء الهجمات من الكرات العرضية

### تعليمي

#### تدريب رقم 1

##### شرح التدريب



##### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب منطقة ال ١٨ ياردة .

كما هو في الشكل ، العوائق ممكن أن تستبدل بالأقماع .

انتشار لاعبي الوسط لعب الكرة الى اللاعب الجناح يحاول الجناح تجاوز اللاعب المنيكان و تمريرها في منطقة الجزاء لمنطقة ٦ ياردة ، لاعبي الوسط الأمامي يقومون بالجري بنفس الطريقة ( ذهاب / وإياب ) .

##### النقاط الفنية للتدريب :

جودة التمرير / ، توقيت الجري ( اللمسة الأولى لوسط الملعب الواسع ) ، وضعية الجري (للأمام ، للخلف ) ، عمل التقاطعات (لاعب يصل للأمام أولاً ، و لاعب خلفي يصل ثانياً) ، زاوية الجري ( في الخط ، أسفل الخط ) جودة انهاء الهجمات ( استخدام خطوة للتمرير حتى يتم تسجيل الكرة بدفعها من أي مكان تأتي منه الكرة أو بأي طريقة تأتي) .

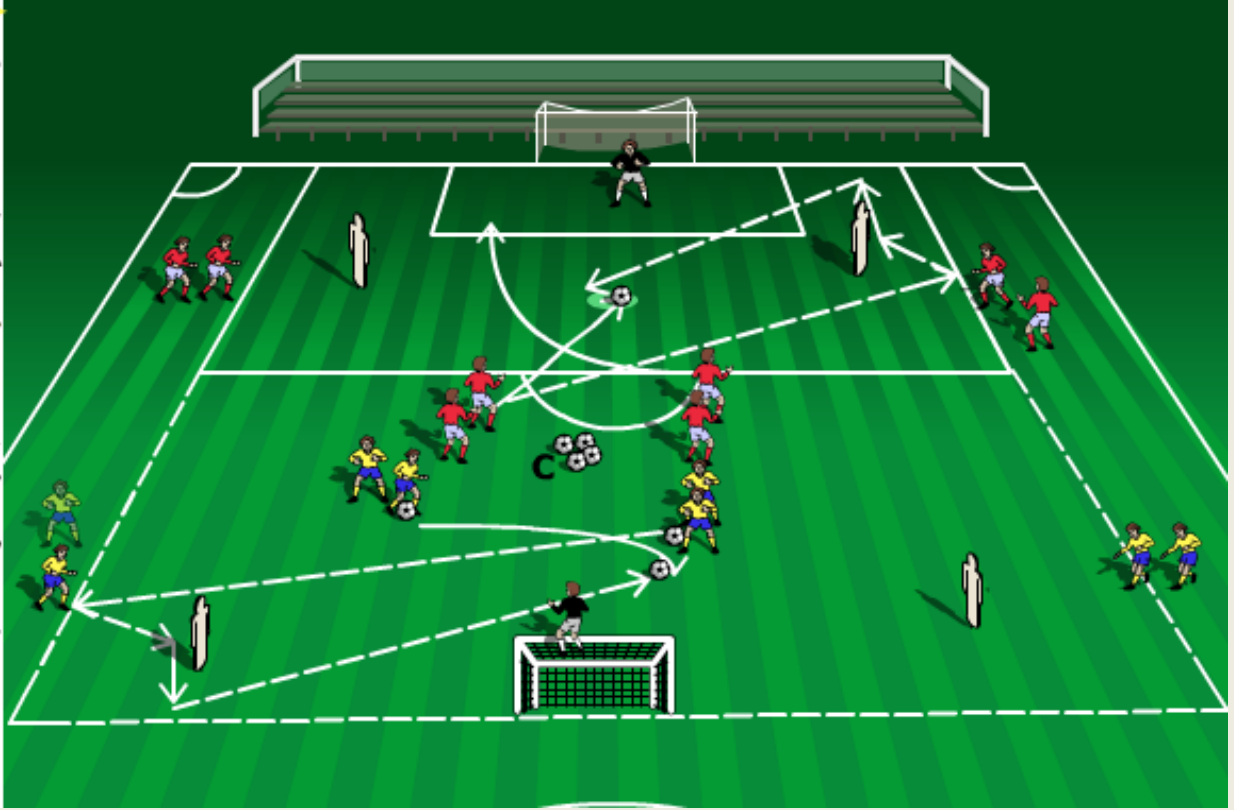


## انهاء الهجمات من الكرات العرضية

تعليمي

تدريب رقم ٣

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٤٠ - ٢٥ ياردة

مجموعتين من اللاعبين التهديف على المرميين .

مرميان كبيران مع حارسين مرمى ولاعبين اطراف (المساعدين) على اطراف الملعب كما هو في الشكل. اللاعبين

في الامام يهاجمون للاجتياز باتجاه منطقة الجزاء

لاعبين الجناح يستقبلون الكرات، مركزين على عدة خيارات

( كرات عرضية ارضية ، نصف طائره، داخل منطقة ٦ ، خارج منطقة ٦ ، كرات معكوسه )

اللاعبين المهاجمين العمل دون وجود مدافعين، لجعل الجري للزاوية البعيدة و الزاوية القريبة كما هو موضح

أعلاه

النقاط الفنية للتدريب :

توقيت و زاوية الجري ( القريب أو البعيد ) ضبط وضعية البدء عند انطلاق الكرة لتوقيت الكرات المرسله .  
دائما اعرف أين الهدف و اتبع الكرة بعينيك بعد تمرير الكرة أو ضربها بالرأس ، كرات الرأس سفلية وبزاوية بعيدة

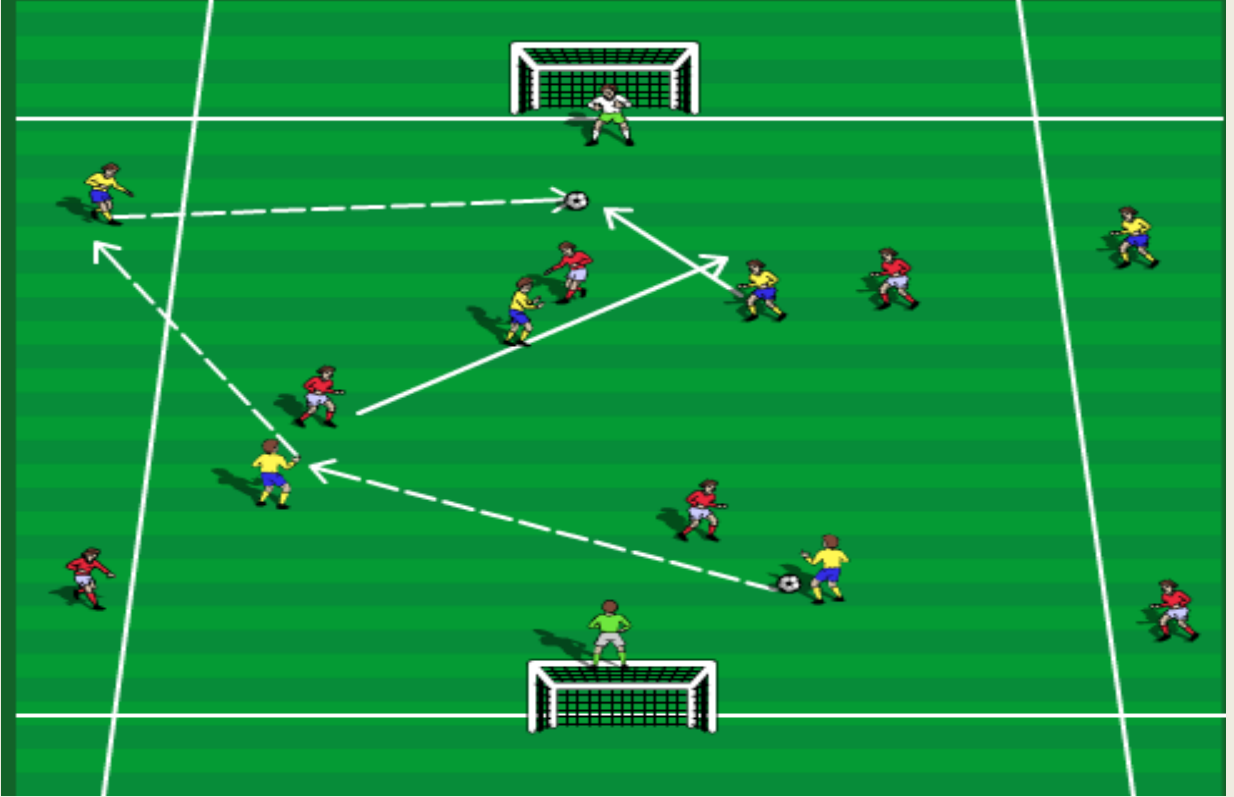
عن المرمى .



انهاء الهجمات من الكرات العرضية  
من خلال تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 5

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
ملعب بمساحة ٣٠ \* ٢٥ م كما في الرسم  
كلا الفريقين للتسجيل على الأهداف الكبيرة .  
الأولوية في اللعبة للتسديد والتسجيل ، بما أن الملعب واسع وقصير. اللاعبين يجب أن يكونوا مستعدين لتسديد الكرة عند وصول الكرة إليهم ، مباراة ٤ ضد ٤ + ٢ .

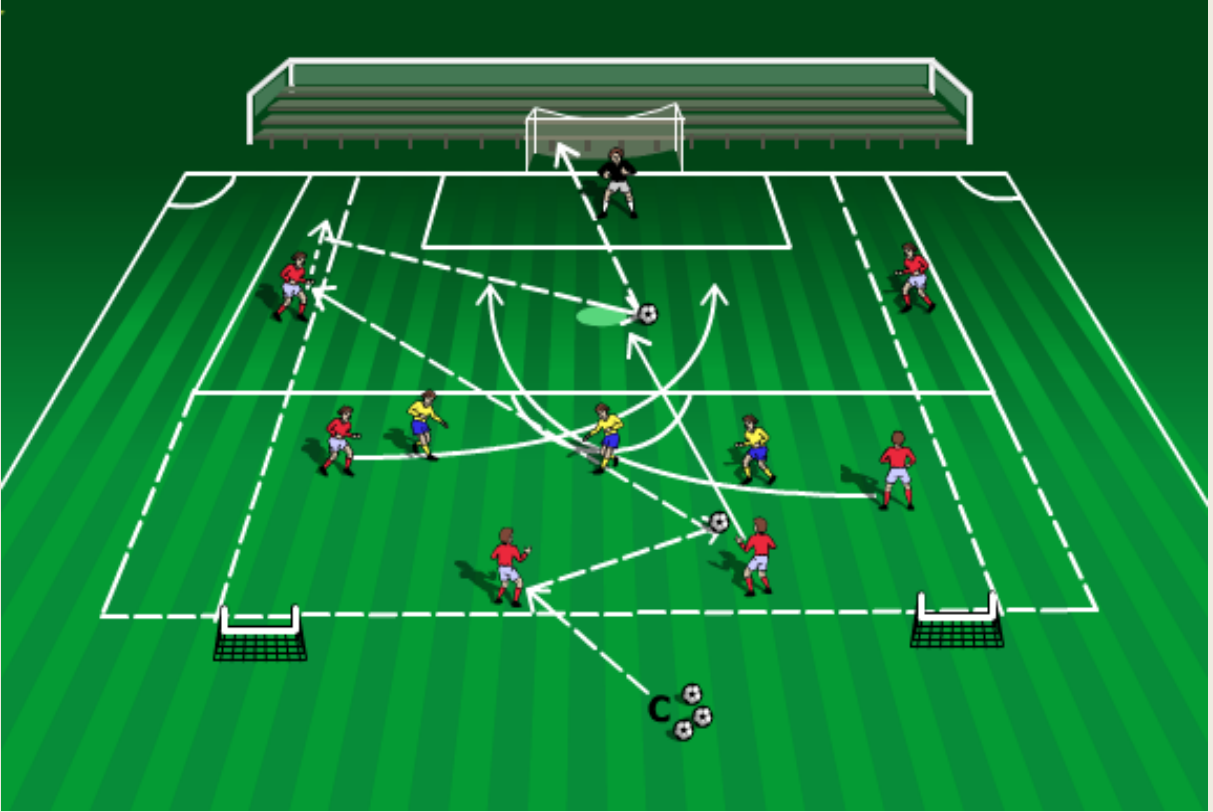
النقاط الفنية للتدريب :  
الفريق المهاجم أولوية هذه اللعبة هو تسديد وتسجيل الأهداف .(المرمى الكبير) ، التمرير ، تسجيل مهارة المراوغة والتصويب في لعبة ٤ ضد ٤ + ٢ . الموقف والتوعية التي يستطيع من خلالها للانتقال لتسجيل الأهداف .

## انهاء الهجمات من الكرات العرضية

تنافسي

تدريب رقم 6

شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ١٨ .  
عدد اللاعبين ٦ ضد ٣ كما في الرسم .  
٤ ضد ٣ في نصف الملعب والقيام بعدد من التمريرات وتمرير الكرة للجناح ويقوم المهاجمين بتوزيع الادوار على القائم القريب والبعيد وخلف المهاجمين  
الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة مهاجمة المرمين الصغيرين .

### النقاط الفنية للتدريب :

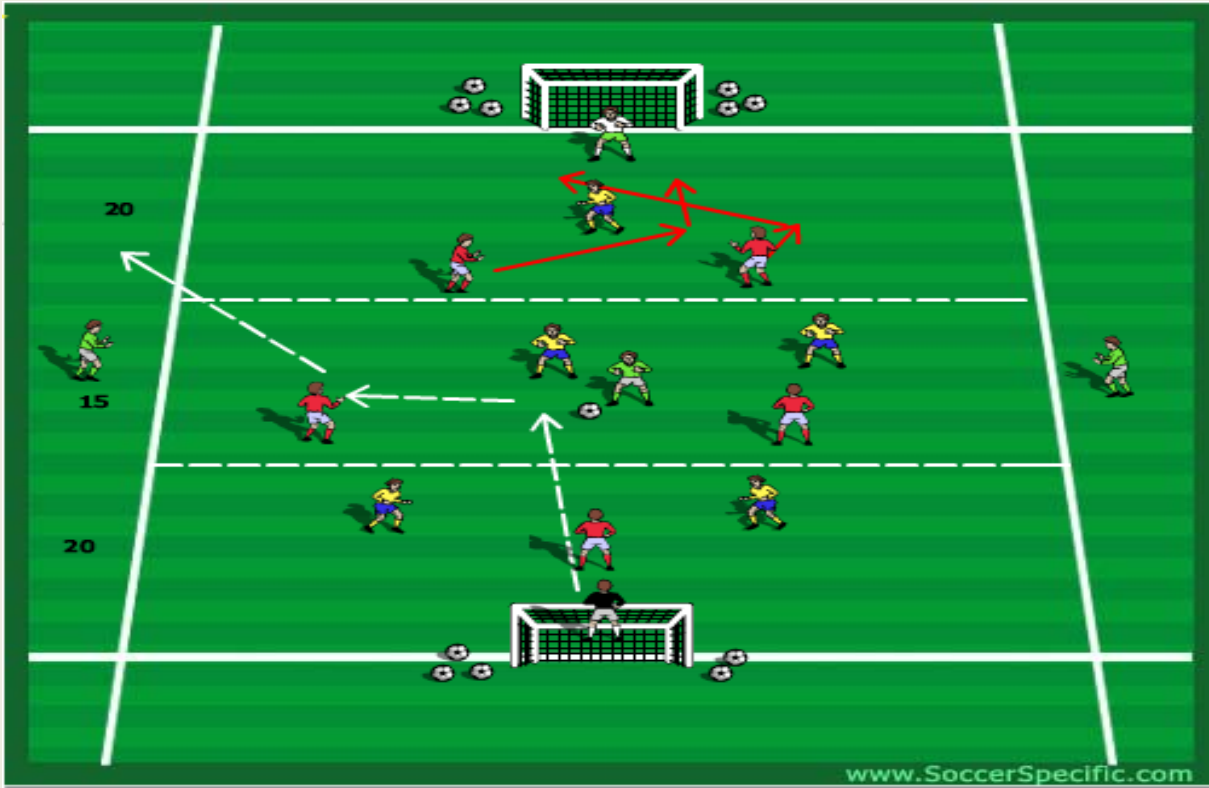
دقة التمريرة الاولى  
التوقيت - توزيع ادوار المهاجمين  
التواصل بين الجناح والمهاجمين  
مهاجمة القائم القريب - البعيد - التمرير العرضي على الارض

انهاء الهجمات من الكرات العرضية

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة - مهاري - تنافسي

تدريب رقم 7

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٥٠ ياردة كما في الرسم  
الجناحان يلعبان لكلى الفريقين و يعملان في خارج منطقة الجزاء.  
اللاعب الحر يلعب كلاعب محايد ليكون ٣ ضد ٢ في منتصف الملعب. ولدية لمستان  
تبديل الجناحين مع الوسط الأمامي. التبديل بعد ٥ دقائق.  
جميع اللاعبين سيلعبون في الجناحين.

النقاط الفنية للتدريب :

توقيت و زاوية الجري ( القريب أو البعيد )

تحديد وضعية البدء .  
دائما اعرف أين الهدف و اتبع الكرة بعينيك بعد تمرير الكرة أو ضربها بالرأس ، كرات الرأس سفلية و بزاوية بعيدة عن المرمى .  
(أنواع التقاطع ، قريب - بعيد ، داخل المنطقة ، خارج المنطقة ) .

انهاء الهجمات من الكرات العرضية

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة - مهاري - تنافسي

تدريب رقم 8

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٤٠ \* ٣٠ ياردة

عدد اللاعبين : فريقين ٥ ضد ٥ + ٢ حارس مرمى

الفريقين للتسجيل من الكرات العرضية بمساعدة لاعبي الاسناد

يمكن تغيير لاعب الطرف من خلال اللعب المركب الالتفاف

عمل اربع تمريرات قبل عمل كرة عرضيه اللعب ٣ لمسات -

عند تسجيل الهدف من الكرات العرضية ٣ نقاط .

عند تسجيل الهدف من التصويب نقطتين

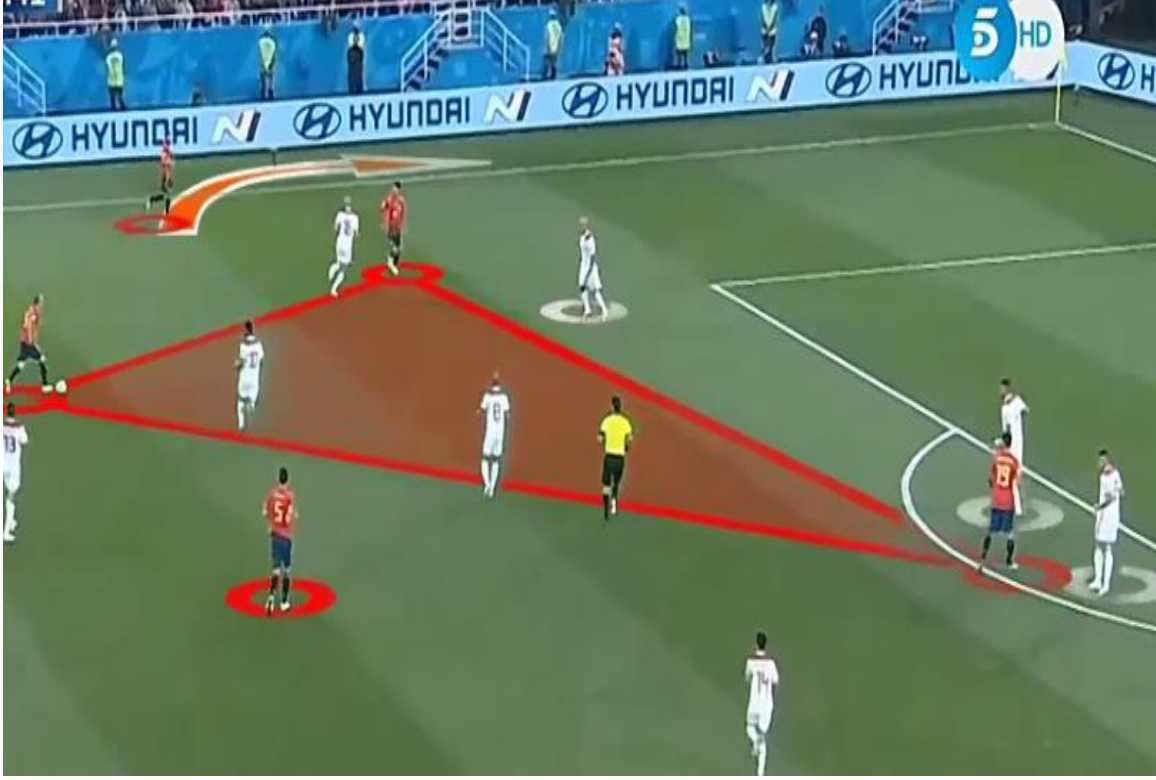
عند تسجيل الهدف من لعب عادي نقطة واحده .

النقاط الفنية للتدريب :

التوقيت بين اللاعبين - دقة التمرير - التواصل الجيد - توزيع الادوار بين المهاجمين - القائم القريب القائم البعيد  
تنويع الكرات العرضية - معكوسه - ارضيه - امامية

تدريبات اللعب الهجومي

اللعب المركب – الكرات الحائطية – الالتفاف (overlap)



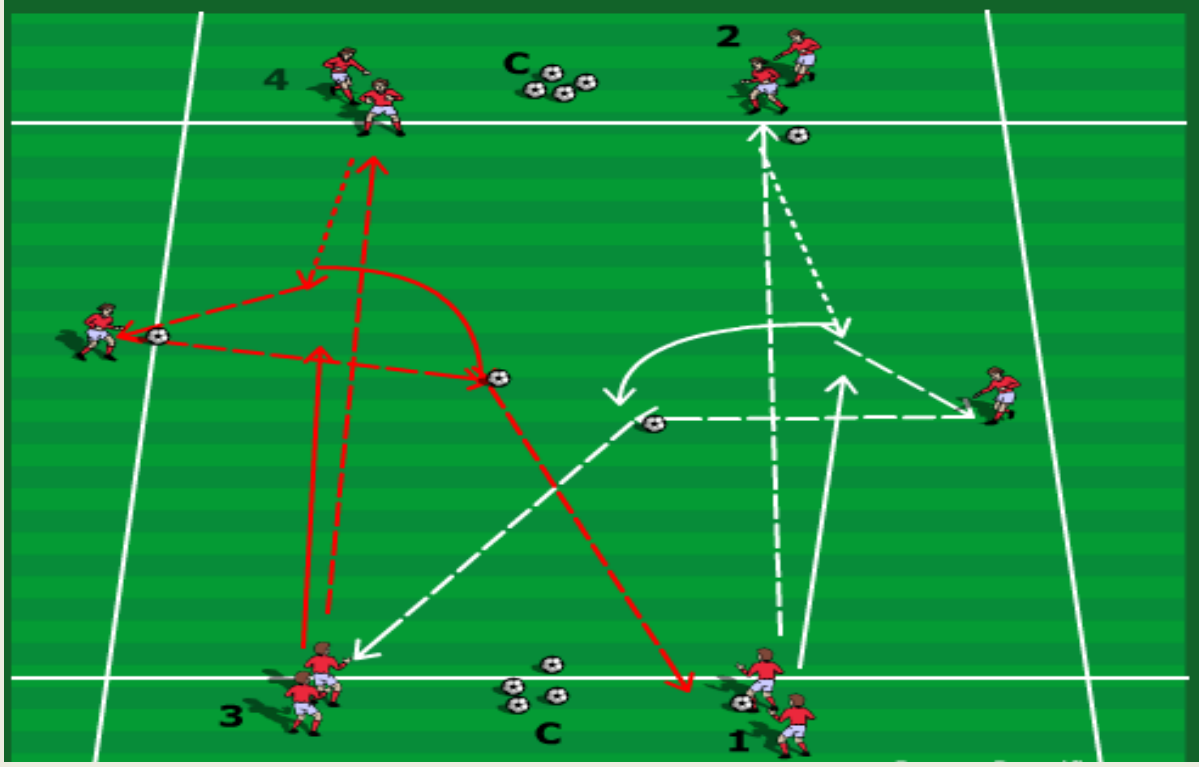
اللعب المركب

الكرة الحائطية

تعليمي

تدريب رقم 1

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ ياردة .  
 عدد اللاعبين ٨ لاعبين مقسمين على ٤ مجموعات وللاعبين لعمل التمريرة الحائطية  
 يقوم اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة للاعب المقابل رقم ٢ والجري للدفاع عليه اللاعب رقم ٢ يقوم بعمل كرة حائطية مع لاعب  
 الطرف والتمرير للاعب رقم ٣  
 اللاعب رقم ٣ نفس العمل مع اللاعب رقم ٤ .  
 يتم تغيير لاعبي الطرف بعد عدد من التكرات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللعب خذ وهات لمواجهة المرمى او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير التوقيت - الاتصال مع الزميل - توقيت الدوران  
 التسارع بعد التمرير - عند استقبال الكرة اللمسة الاولى - الكرة تحت السيطرة

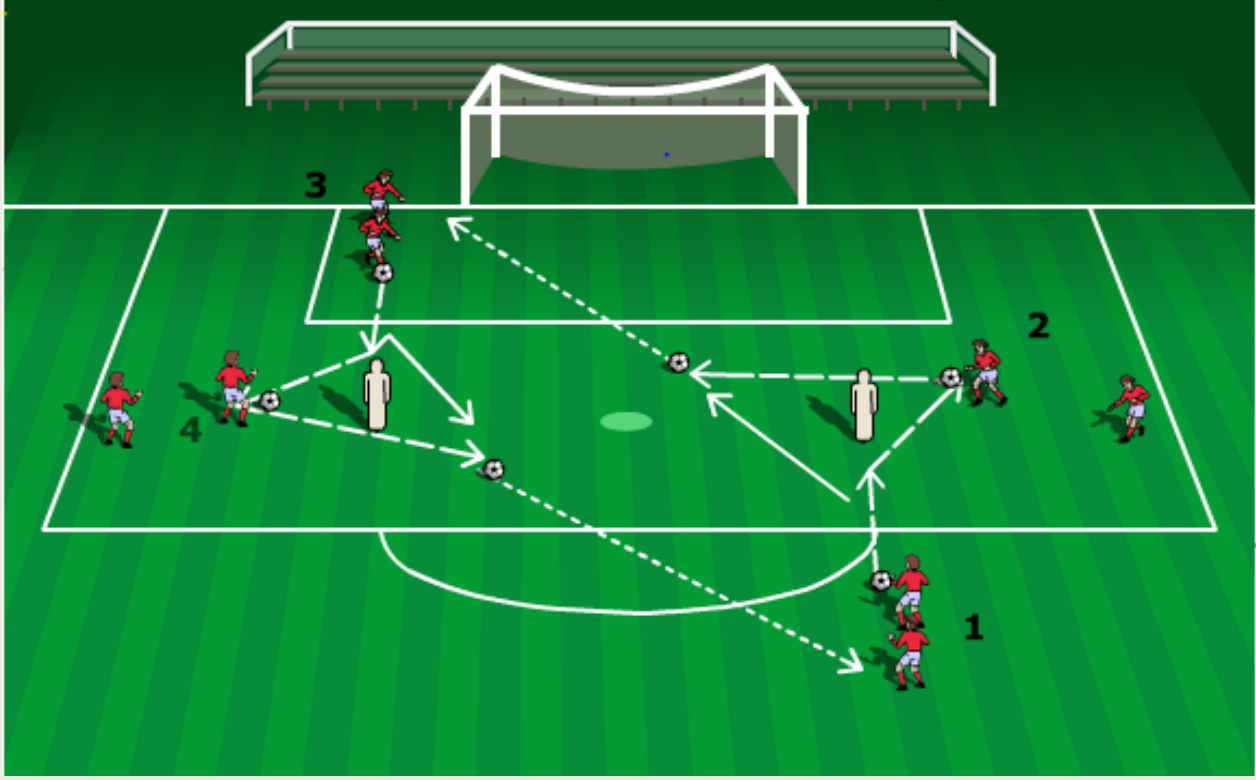
#### اللعب الهجومي

اللعب المركب - الكرة الحائطية

- تعليمي

تدريب رقم 2

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة .  
 يقوم اللاعب رقم ١ خارج منطقة ١٨ بالجري بالكرة وعمل كرة حائطية مع اللاعب رقم ٢ والجري خلف  
 اللاعب رقم ٣ والمجموعه الثانية تقوم بنفس العمل ٣ مع ٤ والجري خلف اللاعب رقم ١ .

#### النقاط الفنية للتدريب :

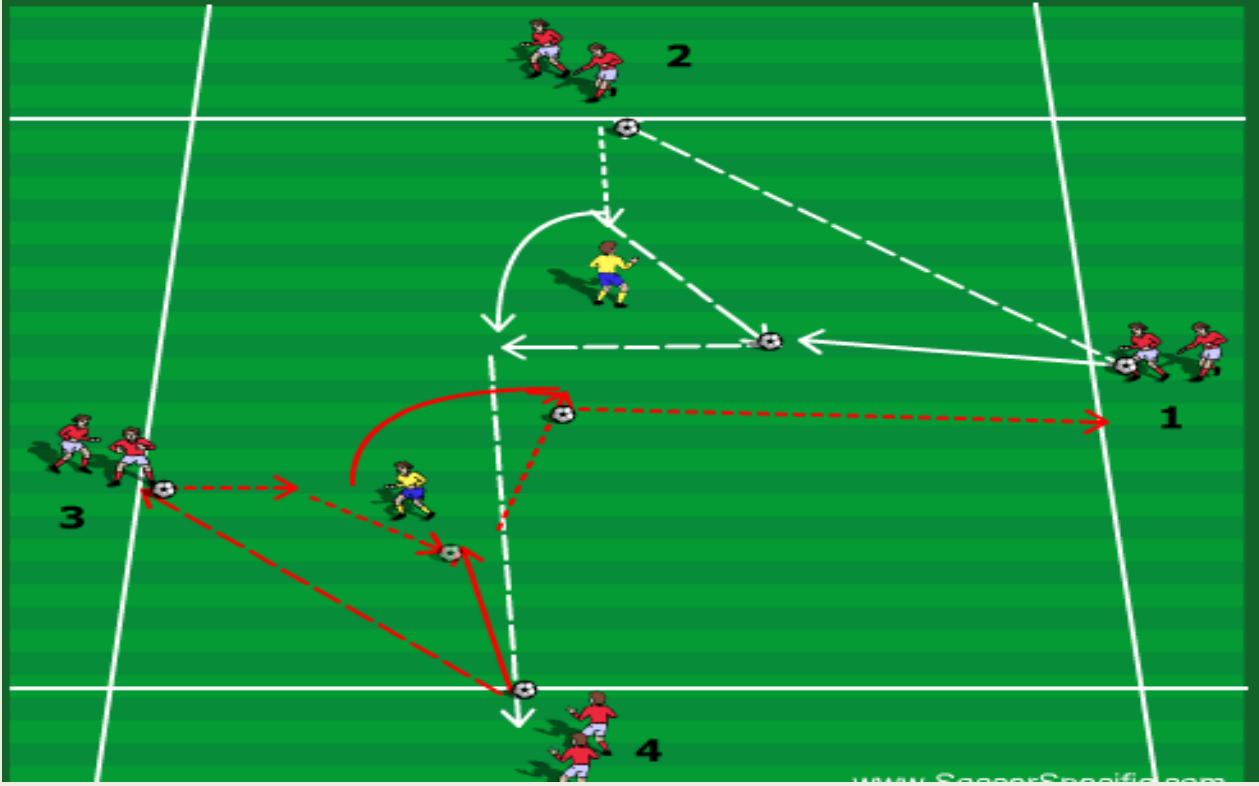
اللعب خذ وهات لمواجهة المرمى او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - الهروب من الرقابة - التوقيت الجيد - التمرير للقدم وليس  
 للفراغ - الاستلام بالقدم البعيده عن المنافس - ايجاد فراغ مناسب للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

### اللعب المركب

### التمريرة الحائطية

تدريب رقم 3

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ١٥ \* ١٥ م كما في الرسم  
 عدد اللاعبين : كل مجموعه ثلاثه لاعبين + لاعبين مدافعين  
 يبدأ التدريب من اللاعب رقم ١ الذي تمرير الكرة للاعب رقم ٢ والجري لعمل كرة حائطية معه بوجود المدافع  
 في الجهة الأخرى يقوم اللاعب رقم ٤ بتمرير الكرة للاعب رقم ٣ وعمل كرة حائطية معه بوجود المدافع الأخر  
 يبدأ التدريب بكرة واحدة ثم بكرتين  
 يمكن ان يكون التدريب بوجود منيكان بدل من المدافعين  
 يتم تغيير مراكز اللاعبين كما يلي : ١ مكان ٢ ثم ٢ مكان ٤ و ٤ مكان ٣ و ٣ مكان ١ وهكذا يستمر التدريب

#### النقاط الفنية للتدريب :

دقة التمرير التوقيت - الاتصال مع الزميل - توقيت الدوران  
 التسارع بعد التمرير - عند استقبال الكرة اللمسة الأولى - الكرة تحت السيطرة

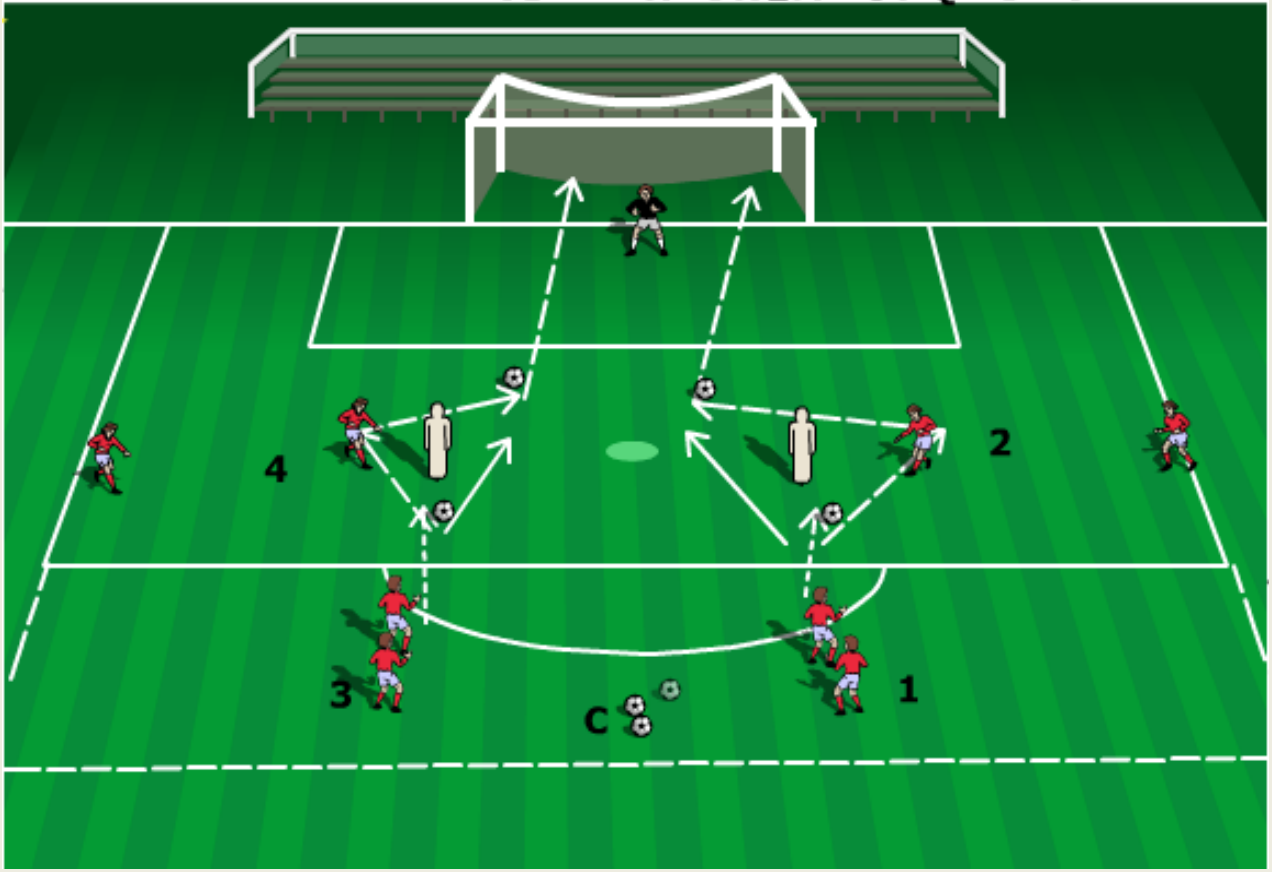
اللعب الهجومى

اللعب المركب - الكرة الحائطية

- تعليمي

تدريب رقم 4

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة .  
يقوم اللاعب رقم ١ خارج منطقة ١٨ بالجري بالكرة وعمل كرة حائطية مع اللاعب رقم ٢ والتسجيل في المرمى  
اللاعب رقم ٣ نفس العمل مع اللاعب رقم ٤ .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللعب حذ وهات لمواجهه المرمى او لتجاوز المنافس  
دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - الهروب من الرقابة - التوقيت الجيد - التمرير للقدم وليس للفراغ - الاستلام بالقدم البعيده عن المنافس - ايجاد فراغ مناسب للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

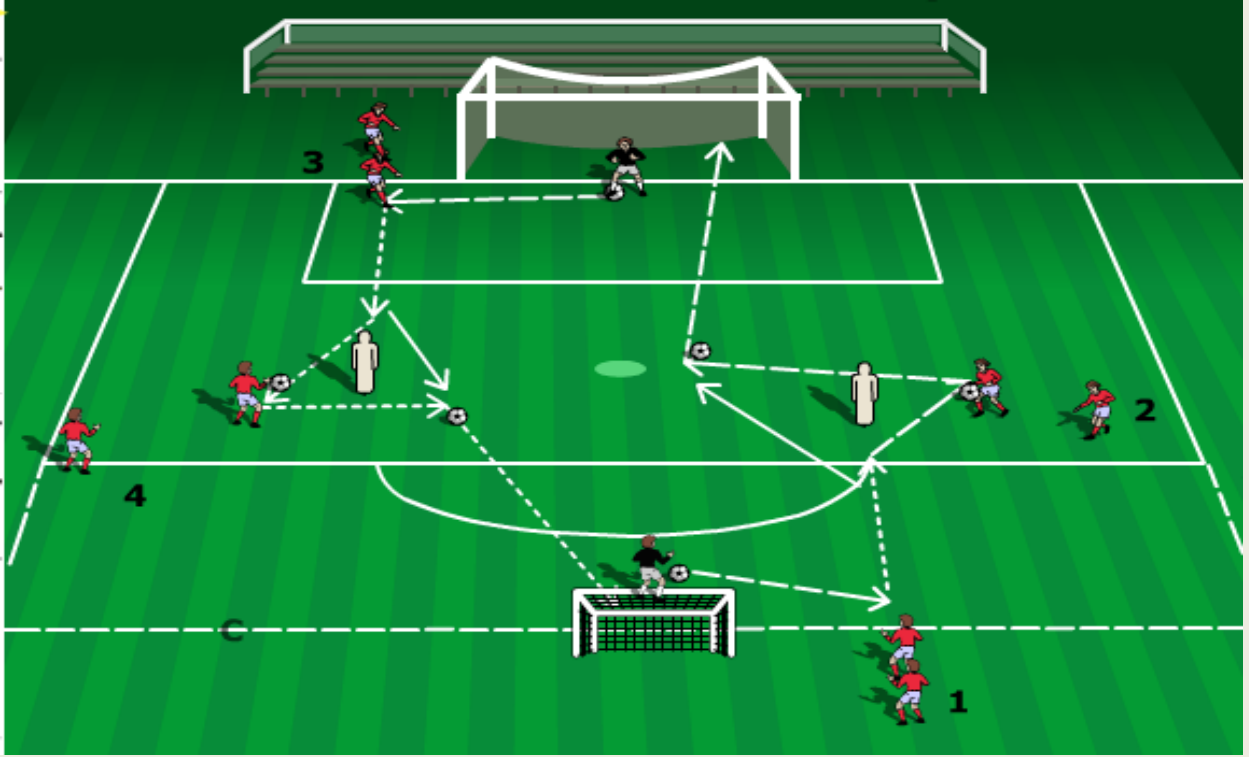
اللعب الهجومي

اللعب المركب - الكرات الحائطية

تعليمي

تدريب رقم 5

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
عدد اللاعبين : اي عدد من اللاعبين مقسمين على جهتي الملعب  
حارس المرمى من الجهتين يمرر الكرة الى اللاعب  
رقم ١ - ٣ اللذان يقومان بعمل كرة حائطية مع اللاعب رقم ٢ - ٤ والتهديف على المرمى بدقة  
والابتعاد عن القوة - يتبادل اللاعبون الادوار مع الجهة الاخرى  
اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

### النقاط الفنية للتدريب :

تطوير التدريب اللعب على مرميين نفس النقاط الفنية للتدريب السابق لكن اللعب على مرميين مع  
تغير الاماكن  
يمكن ان يتم التدرج بالتدريب اللعب بكرة واحدة ثم اللعب بكرتين

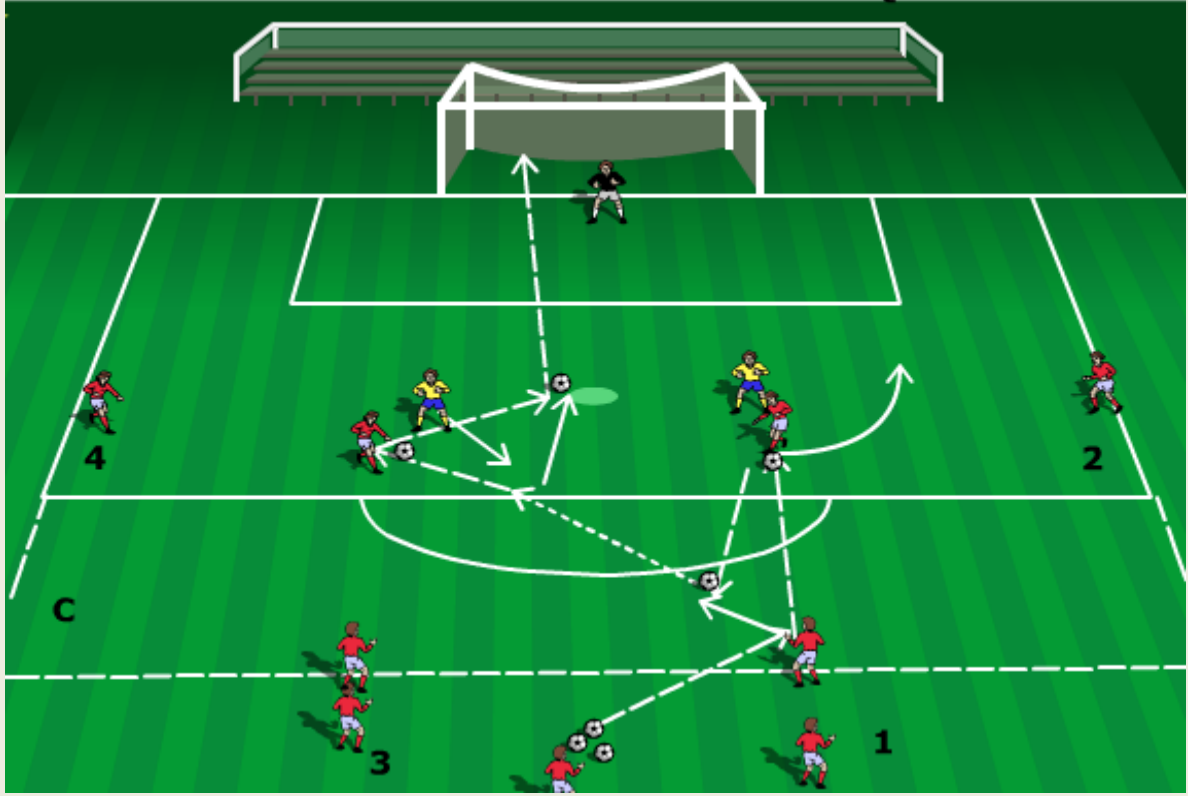
### اللعب الهجومي

### اللعب المركب - الكرة الحائطية

### مهاري

### تدريب رقم 6

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
عدد اللاعبين : اي عدد من اللاعبين مقسمين على جهتي الملعب  
يقوم المدرب بتمرير الكرة الى اللاعب رقم ١ الذي يقوم بعمل تمرير الكرة للاعب رقم ٢ واستقبالها منه مره  
اخرى ثم عمل كرة حائطية مع اللاعب رقم ٤ والتهديف على المرمى بدقة والابتعاد عن القوة  
يتبادل اللاعبون الادوار مع الجهة الاخرى  
اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

### النقاط الفنية للتدريب :

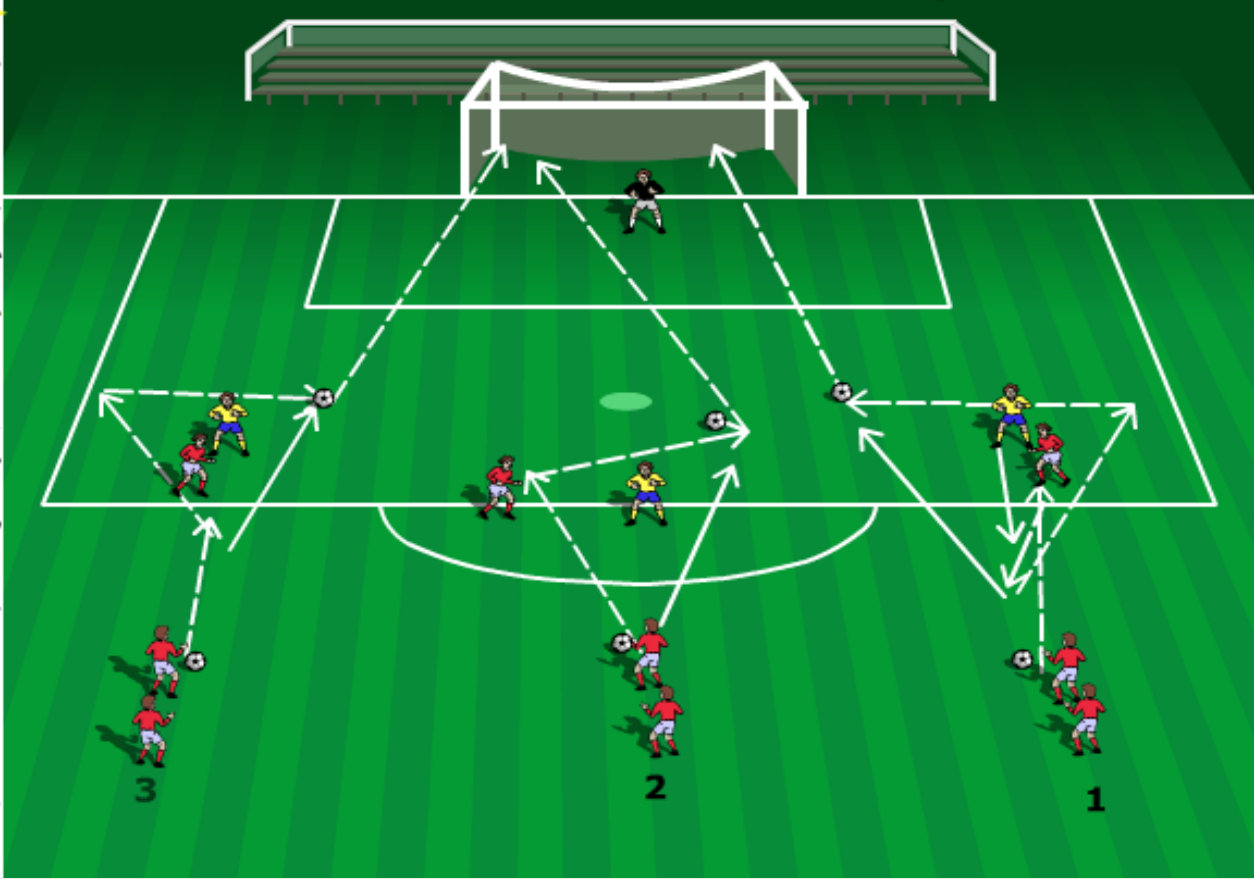
اللعب خذ وهات لمواجهه المرمى او لتجاوز المنافس  
دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - الهروب من الرقابة - التوقيت الجيد - التمرير للقدم وليس  
للفراغ - الاستلام بالقدم البعيده عن المنافس - ايجاد فراغ مناسب للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

## اللعب الهجومي

## اللعب المركب الكرات الحائطية

تدريب رقم 7

## شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة كما في الرسم  
كل مجموعة ٣ لاعبين مهاجمين ولاعب مدافع  
يمرر اللاعب الكرة في المجموعه الاولى لزميله المقابل الذي بدوره يعيد الكرة له والاستعداد لعمل كرة حائطية من خلال زاوية  
الاسناد اللاعب المرر يتخطى المدافع ويقوم بالتسجيل في المرمى  
المجموعات الاخرى تقوم بنفس العمل بالتناوب .

#### النقاط الفنية للتدريب :

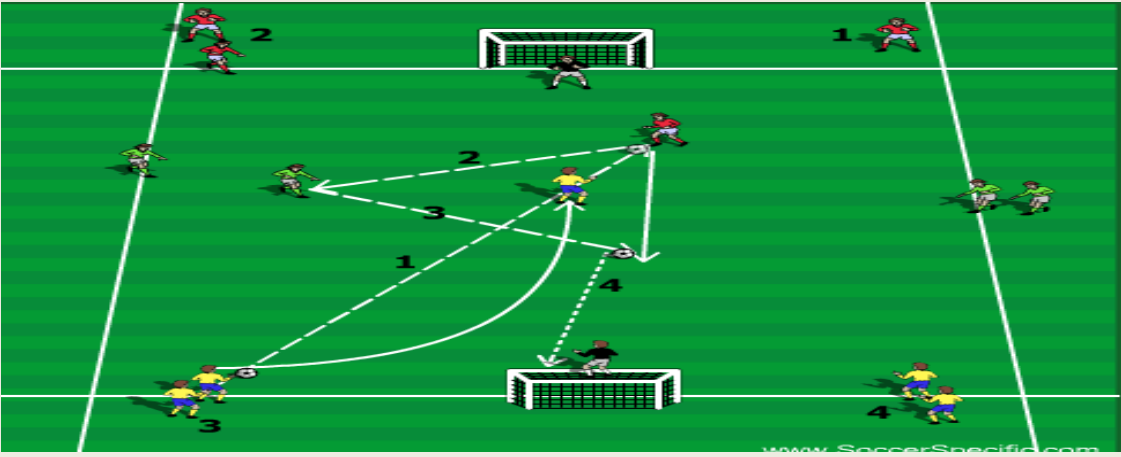
دقة التمرير - التوقيت - الاتصال مع الزميل - زاوية الاستقبال من اللاعب المسند  
التسارع بعد التمرير - عند استقبال الكرة اللمسة الاولى - الكرة تحت السيطرة

اللعبة المركبة الكرات الحائطية

مهاري

تدريب رقم 8

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٢٠ ياردة كما في الرسم  
 عدد اللاعبين ٨ لاعبين مقسمين على مجموعتين + لاعبين اسناد ( حائط )  
 يبدأ التدريب يمرر اللاعب رقم ١ الكرة الى اللاعب رقم ٢ ويقوم بالدفاع عليه اللاعب رقم ١ يقوم بتجاوز المنافس من خلال اللعب المركب الكرة الحائطيه مع اللاعب المسند في الطرف ( الحائط ) يتخطى المدافع ويقوم بالتسجيل في المرمى المجموعات الاخرى تقوم بنفس العمل بالتناوب .

#### النقاط الفنية للتدريب :

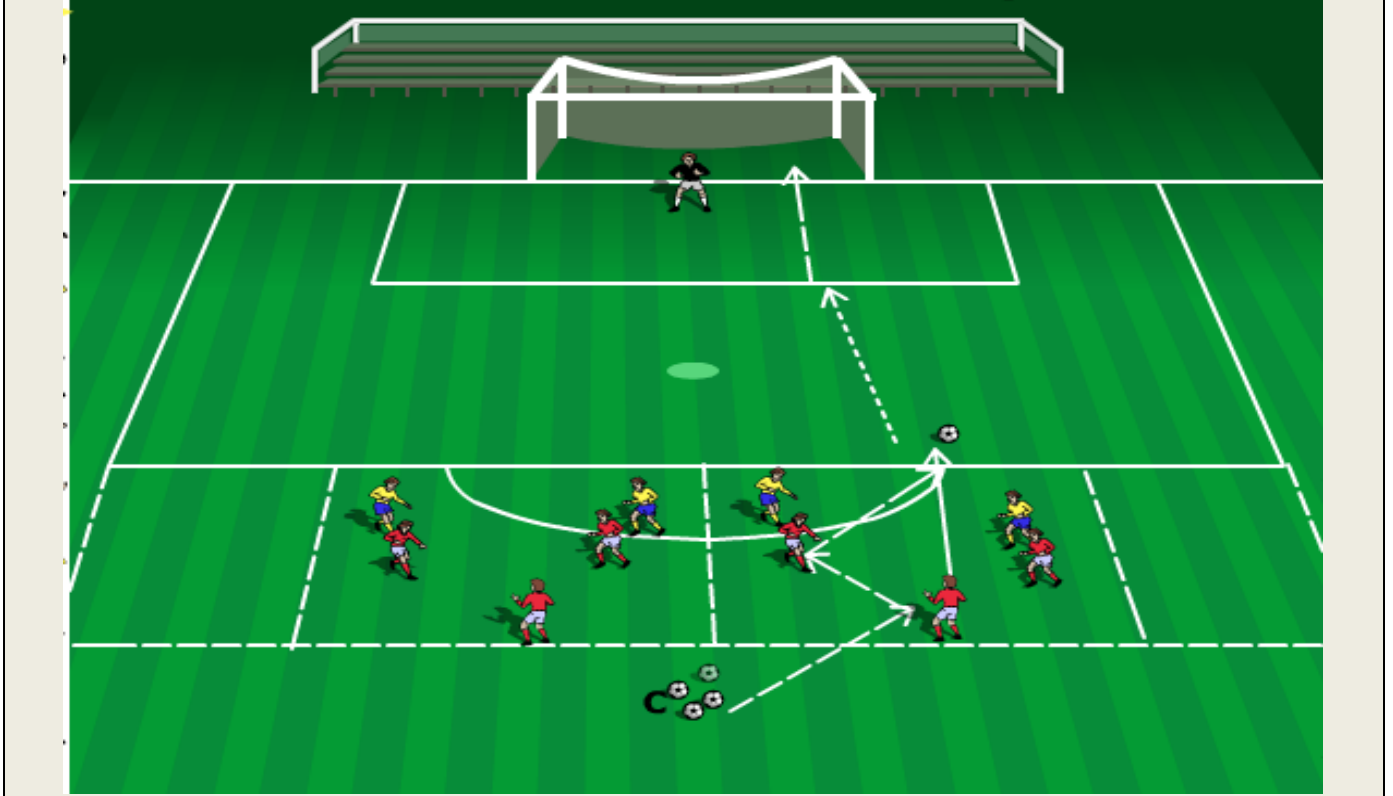
دقة التمرير - التوقيت - الاتصال مع الزميل - زاوية الاستقبال من اللاعب المسند  
 التسارع بعد التمرير - عند استقبال الكرة اللسة الاولى - الكرة تحت السيطرة

### اللعب الهجومي

اللعب المركب - الكرات الحائطية - مهاري

تدريب رقم 9

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
 عدد اللاعبين : مجموعتين ٣ ضد ١ او ٤ ضد ٢ مقسمين على مربعين  
 يقوم المدرب بتمرير الكرة للمربع الاول ١ الذي يقوم بعمل ٣ ضد ١ لتجاوز المنافس من خلال  
 اللعب المركب ( الحائطية ) والتهديف على المرمى بدقة والابتعاد عن القوة  
 يتبادل اللاعبون الادوار مع الجهة الاخرى  
 اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

النقاط الفنية للتدريب :

اللعب خذ وهات لمواجهة المرمى او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - الهروب من الرقابة - التوقيت الجيد - التمرير للقدم وليس  
 للفراغ - الاستلام بالقدم البعيدة عن المنافس - الاتصال الجيد

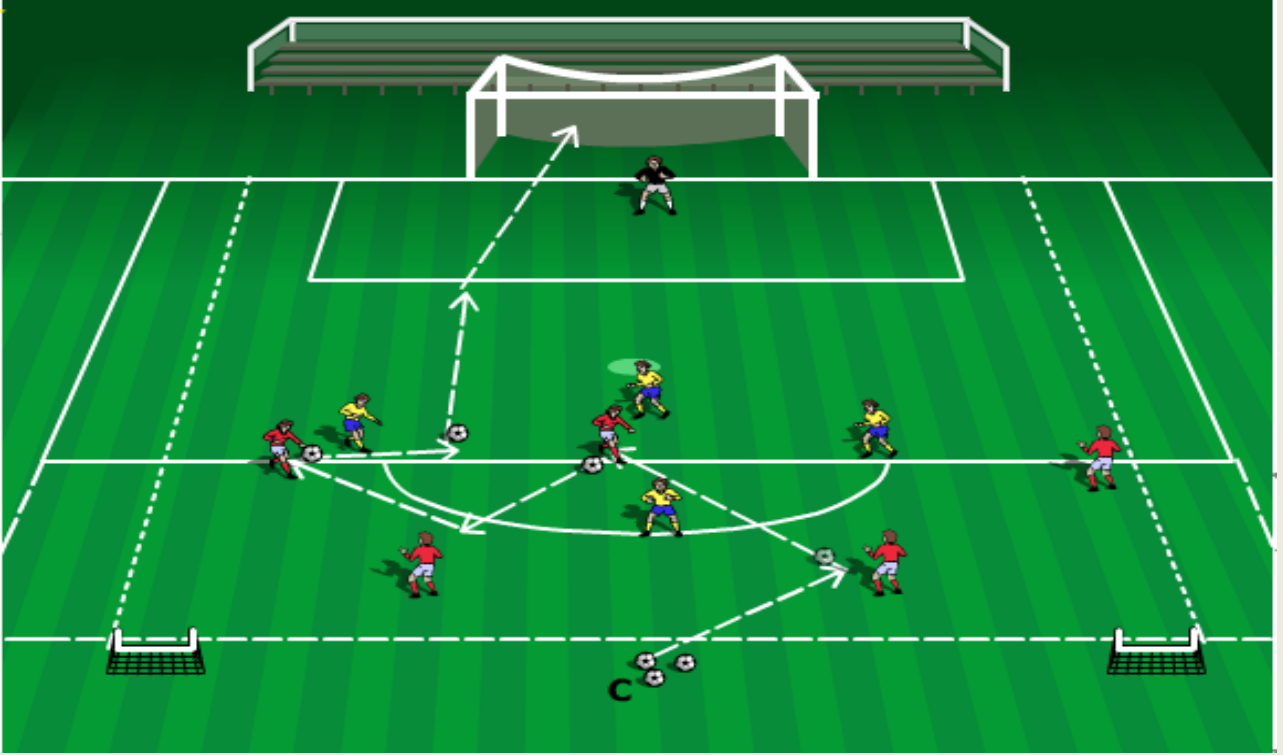
اللعب الهجومي

اللعب المركب - الكرة الحائطية

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 10

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
عدد اللاعبين : ٦ ضد ٤ + حارس مرمى  
يقوم المدرب بتمرير الكرة للفريق الاحمر الذي يقوم بعمل استحواذ ومحاولة تجاوز المنافس من خلال اللعب المركب  
( الحائطية ) والتهديف على المرمى بدقة والابتعاد عن القوة  
الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الصغيرين من خلال ٥ تمريرات ولمستين  
يتبادل اللاعبون الادوار بعد ٥ دقائق  
اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

### النقاط الفنية للتدريب :

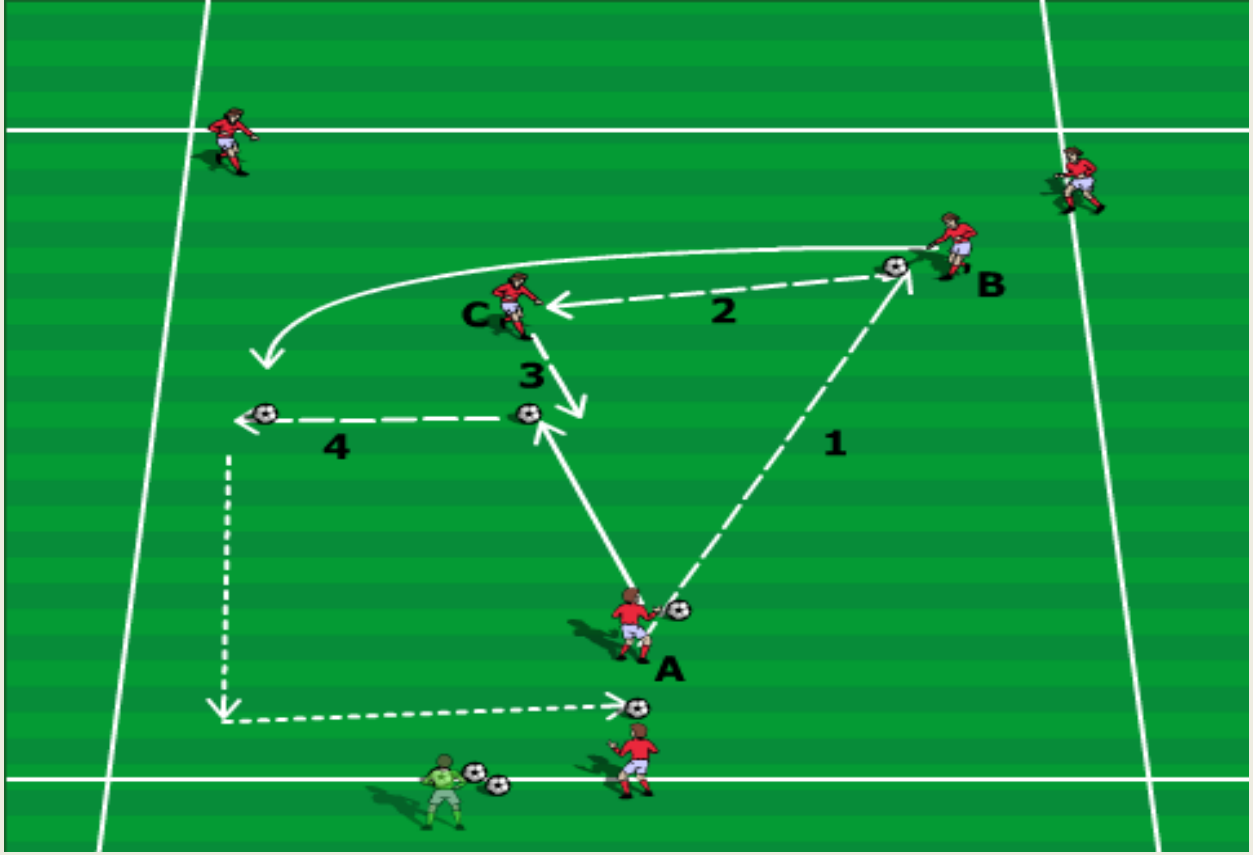
تطوير التدريب  
اللعب على مرميين نفس النقاط الفنية في التدريب السابق لكن اللعب على مرميين مع تغير الاماكن  
اللعب الهجومي

اللعب المركب ( الالتفاف )

تعليمي

تدريب رقم 11

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ١٥ \* ١٥ م كما في الرسم

مجموعتين كل مجموعه ٣ لاعبين

اللاعب A يمرر الكرة الى اللاعب B الذي يقوم بتمرير الكرة للاعب C وعمل التفاف اللاعب C يقوم بعمل كرة حائضية مع اللاعب A ويمرر الكرة للاعب B في موقعه الجديد والجري في المكان الجديد يتم تغيير مراكز اللاعبين كما في الرسم A مكان B اللاعب C يبقى في مكانه .

### النقاط الفنية للتدريب :

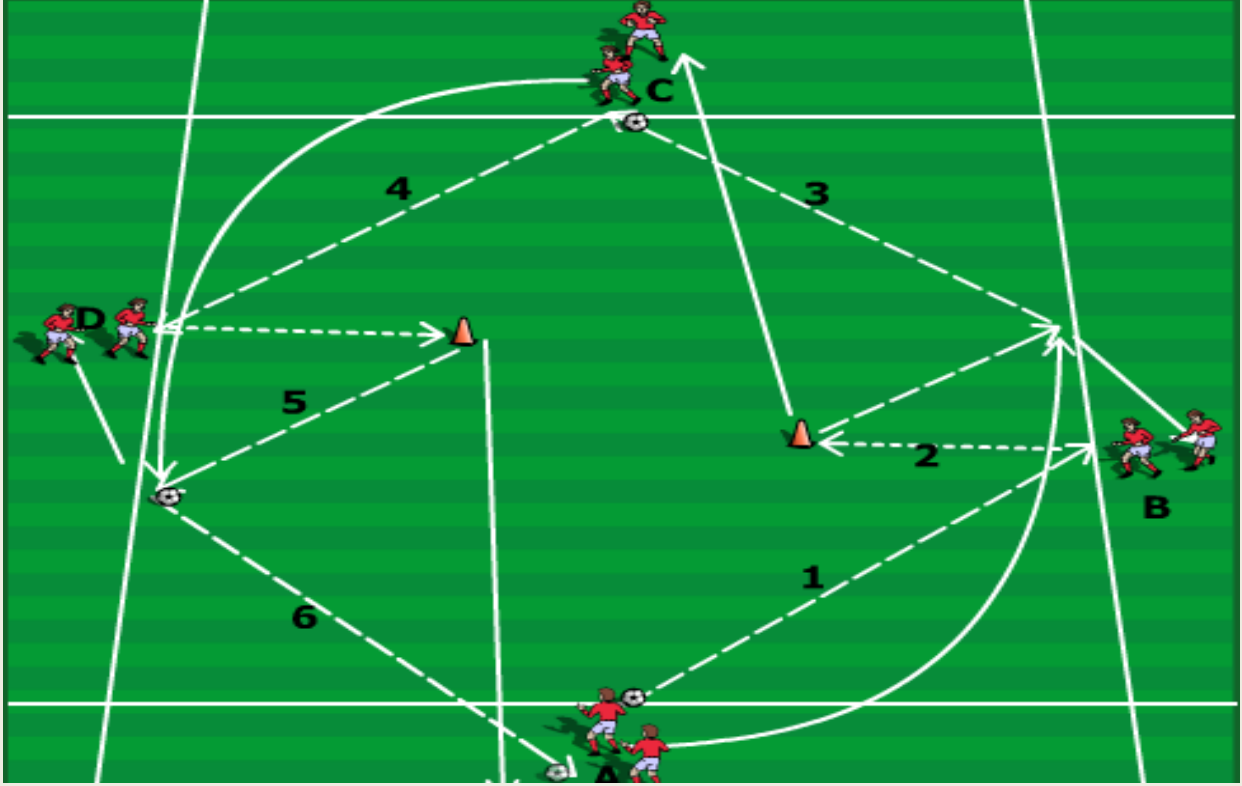
دقة التمرير - القدم مشدوده - التوقيت - الاتصال مع الزميل - توقيت الدوران التسارع بعد التمرير - عند استقبال الكرة اللمسة الاولى - الكرة تحن السيطرة

اللعبة الهجومية

اللعبة المركب - الالتفاف

تدريب رقم ١٢

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٢٥ م .  
 عدد اللاعبين : ١٢ لاعب مقسمين كما في الرسم .  
 اللاعب A يمرر الكرة للاعب B ويقوم بالالتفاف خلفه بعد ان يكون عمل مساحة مناسبة واستلام الكرة وبدورة يقوم بتمرير الكرة للاعب C  
 الجهة الاخرى تقوم بنفس العمل  
 يتم تغير مراكز اللاعبين A مكان B مكان C مكان D

#### النقاط الفنية للتدريب :

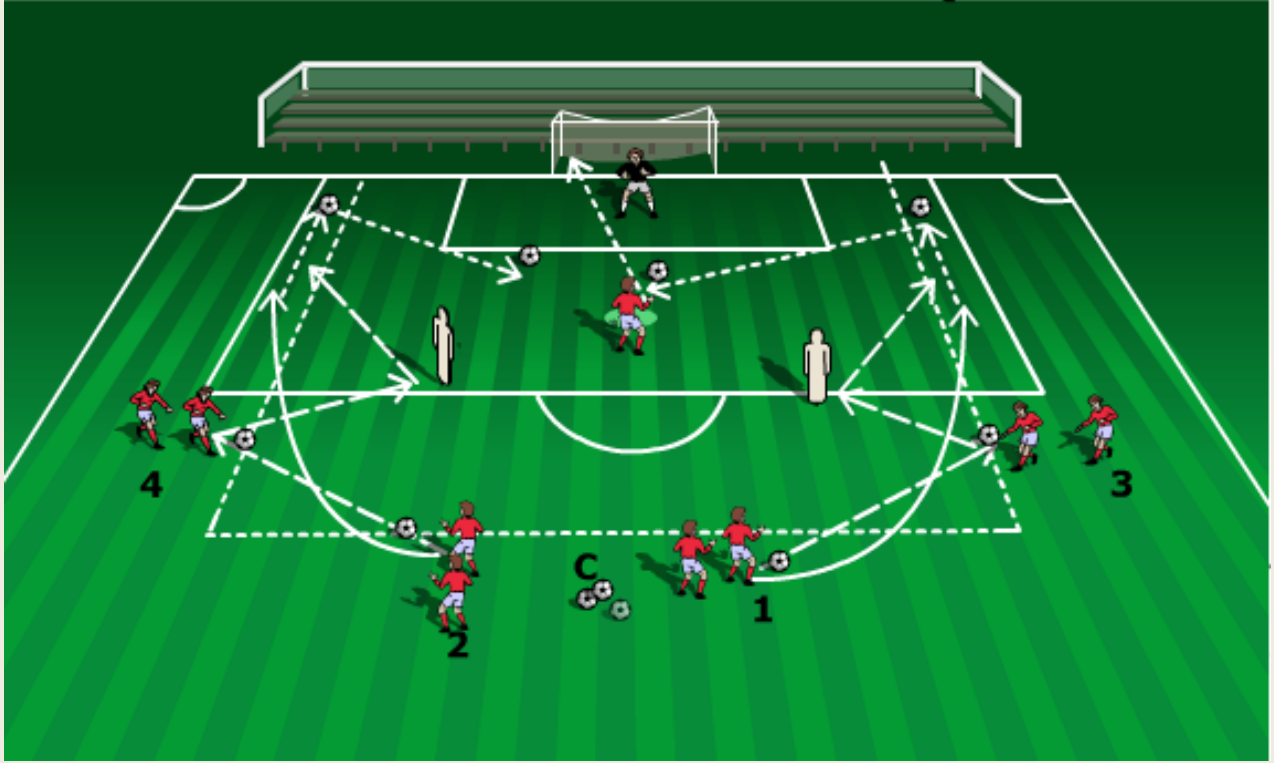
اللعب المركب الالتفاف over lap او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - اهمية عمل فراغ من اجل اللاعب المرسل - الهروب من الرقابة - التوقيت الجيد  
 - التمرير للقدم وليس للفراغ - الاستلام بالقدم البعيده عن المنافس - ايجاد فراغ مناسب للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

### اللعب الهجومي

### اللعب المركب - الالتفاف - تعليمي

تدريب رقم 13

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
 اي عدد من اللاعبين مقسمين على جهتي الملعب  
 يبدأ التدريب من جهة واحدة وبدون مدافع منيكان فقط ويتم تطويرة بوجود مدافع و من الجهتين  
 تغيير مراكز اللاعبين بعد ٥ محاولات  
 انهاء الهجمات على المرمى بدقة والابتعاد عن القوة  
 اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللعب المركب الالتفاف over lap لمواجهة المرمى  
 او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - اهمية عمل فراغ من اجل اللاعب المرسل - الهروب من  
 الرقابة - التوقيت الجيد - التمرير للقدم وليس للفراغ - الاستلام بالقدم البعيده عن المنافس - ايجاد فراغ مناسب  
 للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

### اللعب الهجومي

### اللعب المركب – الالتفاف - مهاري

تدريب رقم 14

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
 اي عدد من اللاعبين مقسمين على جهتي الملعب  
 يبدأ التدريب من جهه واحده و بوجود مدافع اللاعب رقم ١ - ٢ للتمرير مع ٣ - ٤ وعمل التفاف  
 ٣ - ٤ للتمرير ل ٥ - ٦ وعمل التفاف ٥ - ٦ للتمرير ل ١ - ٢ وهكذا  
 تغيير مراكز اللاعبين بعد ٥ محاولات  
 انهاء الهجمات على المرمى بدقة والابتعاد عن القوة  
 اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

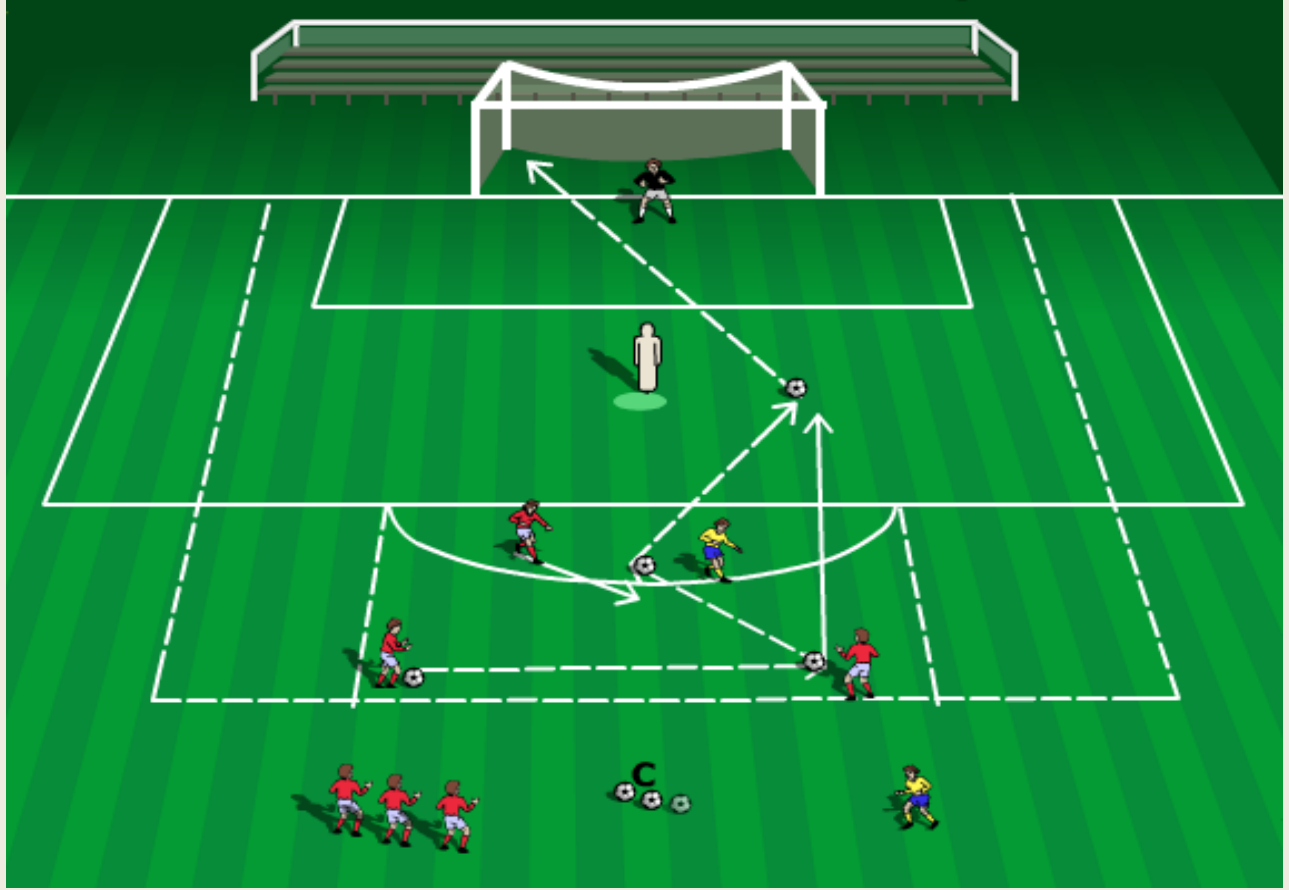
اللعب الالتفاف بوجود ٣ لاعبين over lap لمواجهة المرمى - او لتجاوز المنافس  
 نفس النقاط التدريبية السابقة لكن هنا يتم اضافة لاعب ثالث ويصبح التمرير من خلال هذا اللاعب  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - اهمية عمل فراغ من اجل اللاعب المرسل - التوقيت الجيد -  
 التمرير للفراغ - ايجاد فراغ مناسب للتمريرة الثانية - الاتصال الجيد

#### اللعب الهجومي

اللعب المركب - الالتفاف - مهاري

تدريب رقم 15

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
 عدد اللاعبين : ٣ ضد ١ مجموعتين  
 يحاول اللاعبون التخلص من المدافع من خلال التمرير واللعب المركب لمواجهة المرمى والتسجيل  
 أهمية وجود عدد كافي من الكرات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

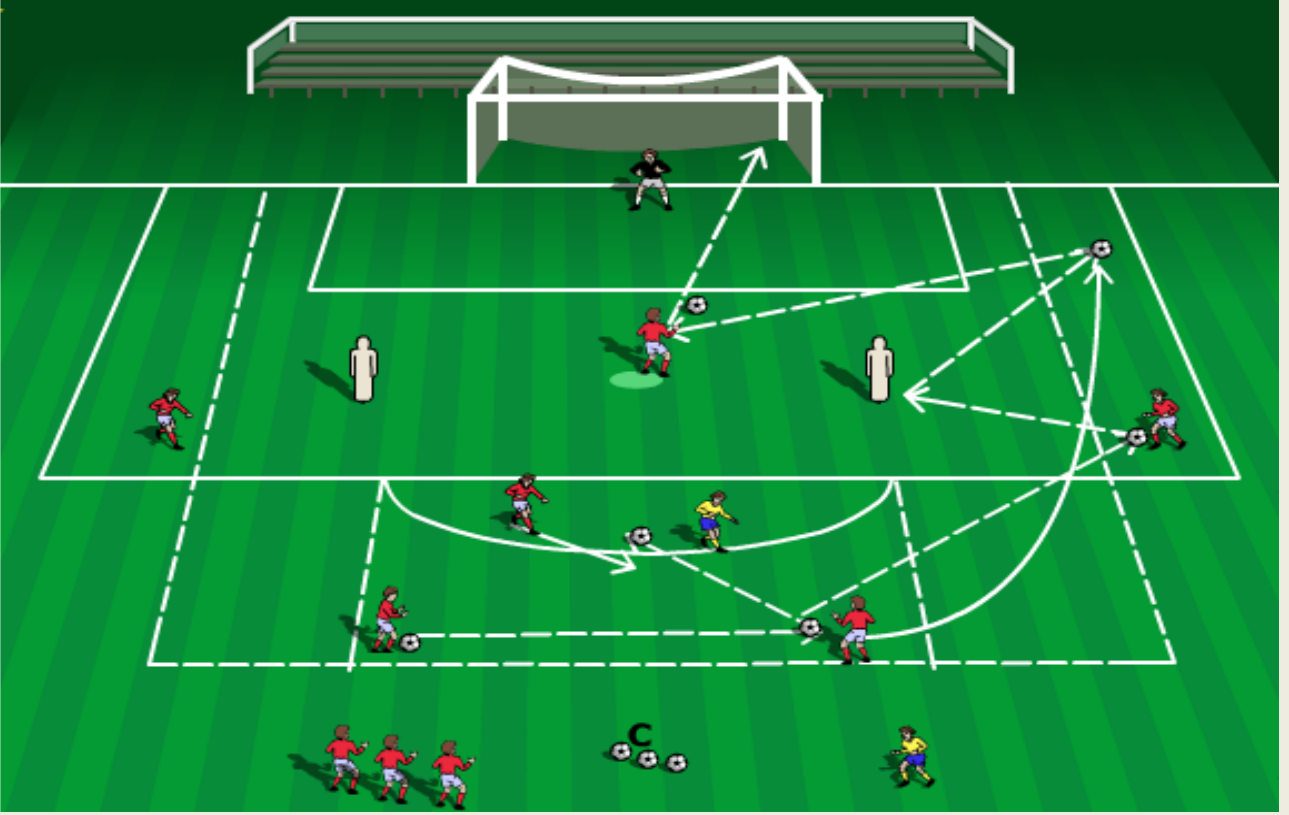
اللعب المركب خذ وهات لمواجهة المرمى او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - أهمية اللمسة الاولى من المستقبل - الاتصال الجيد

اللعب الهجومي

اللعب المركب - الالتفاف - مهاري

تدريب رقم 16

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
 عدد اللاعبين : ٣ ضد ١ مجموعتين  
 يحاول اللاعبون التخلص من المدافع من خلال التمرير واللعب المركب الالتفاف لمواجة المرمى والتسجيل  
 اهمية وجود عدد كافي من الكرات .  
 يمكن استبدال المنيكان بمدافعين لزياده صعوبه التدريب

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللعب الالتفاف over lap لمواجهه المرمى  
 او لتجاوز المنافس  
 دقة التمرير - اهمية اللمسة الاولى من المستقبل - اهمية عمل فراغ من اجل اللاعب المرسل - الهروب من  
 الرقابة - التوقيت الجيد - الاتصال الجيد

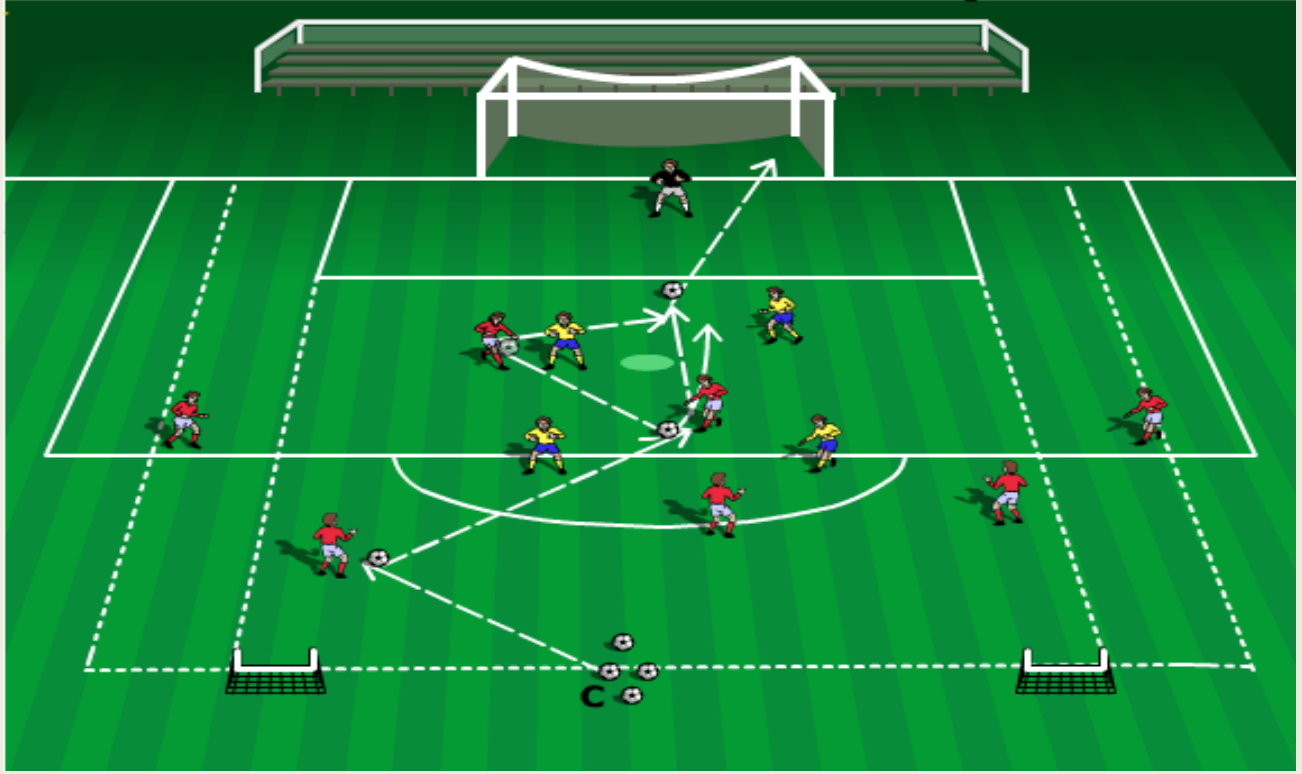
#### اللعب الهجومي

#### اللعب المركب الكرة الحائطية

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 17

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم
- عدد اللاعبين ٧ لاعبين احمر ضد ٤ لاعبين اصفر + حارس .
- الفريق الاحمر يهاجم على المرمى الكبير
- لعب طبيعي عند تسجيل هدف من خلال اللعب المركب .
- الفريق الاصفر عند استعادة الكرة التسجيل في المرمين الصغيرين من خلال ٥ تمريرات .
- يتم تبديل الفريقين بعد ١٠ دقائق .
- اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

### النقاط الفنية للتدريب :

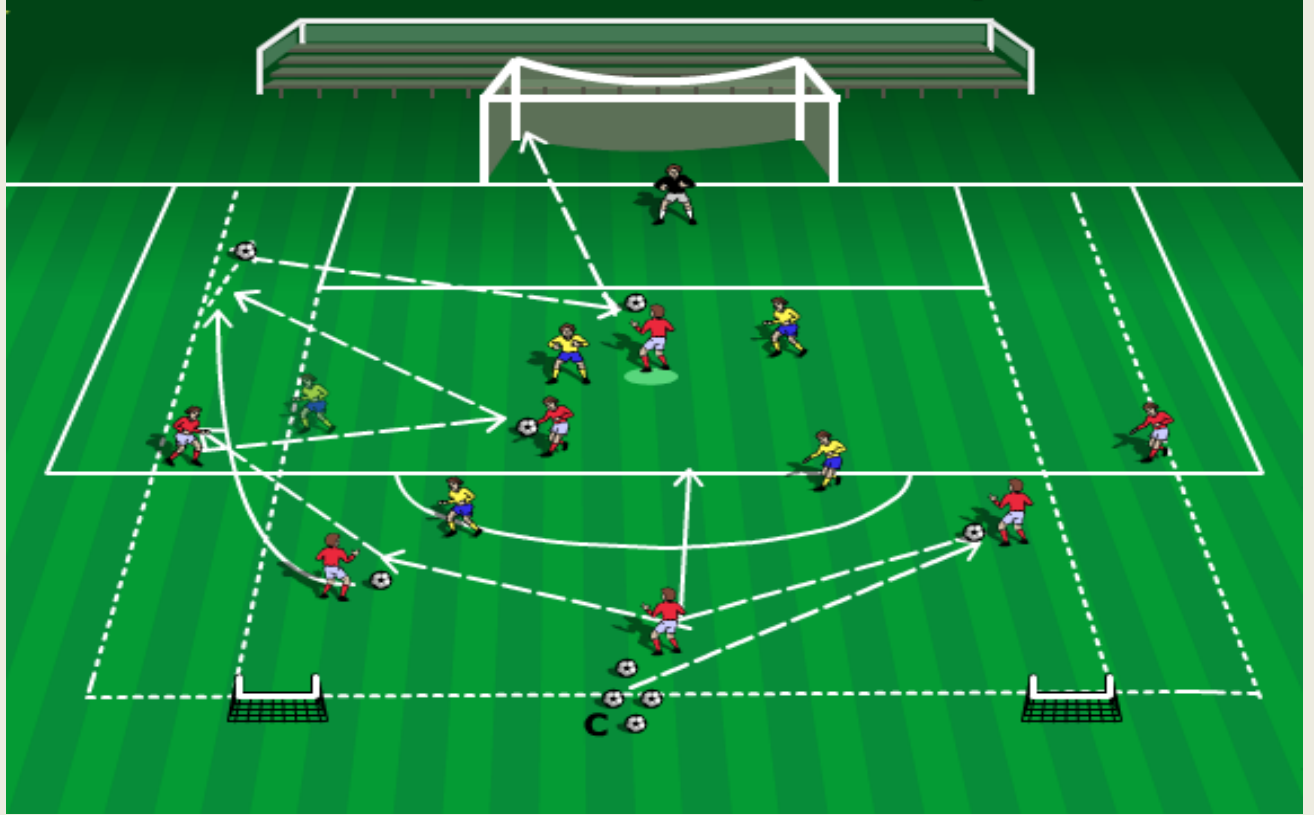
تدريب تنافسي والتأكيد على النقاط التدريبية السابقة من خلال وضع لعب

### اللعب الهجومي

### اللعب المركب الالتفاف – تنافسي

تدريب رقم 18

## شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

- مساحة اللعب ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم
- عدد اللاعبين ٧ لاعبين احمر ضد ٥ لاعبين اصفر + حارس
- الفريق الاحمر يهاجم على المرمى الكبير
- لعب طبيعي عند تسجيل هدف من خلال اللعب المركب .
- الفريق الاصفر عند استعادة الكرة التسجيل في المرميين الصغيرين من خلال ٥ تمريرات .
- يتم تبديل الفريقين بعد ١٠ دقائق .
- اهمية وجود عدد كافي من الكرات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

تدريب تناقسي والتاكيد على النقاط التدريبية السابقة من خلال وضع لعب

#### تدريبات البناء من الخلف

الحالات الاساسية لبدء الهجوم :

- ✓ البناء عندما تكون الكرة مع الفريق .
- ✓ البناء بعد الحصول على الكرة من الفريق المنافس .

✓ البناء من خلال هجمة مرتدة .



البناء من الخلف

تعليمي

تدريب رقم 1

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : ٥ ضد ٢ . يبدء التدريب بوضع تعليمي ٥ ضد ٢
- يبدء التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .
- الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الكبير .

#### النقاط الفنية للتدريب :

- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لاطراف الملعب - قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى . -اللعب كوحده واحده

#### البناء من الخلف

#### مهاري

#### تدريب رقم 2

#### شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : ٥ ضد ٢ .
- يبدأ التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .
- والتسجيل في المرميين الصغرين و تحركات مختلفه .
- الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الكبير من خلال اربعة تمريرات.

### النقاط الفنية للتدريب :

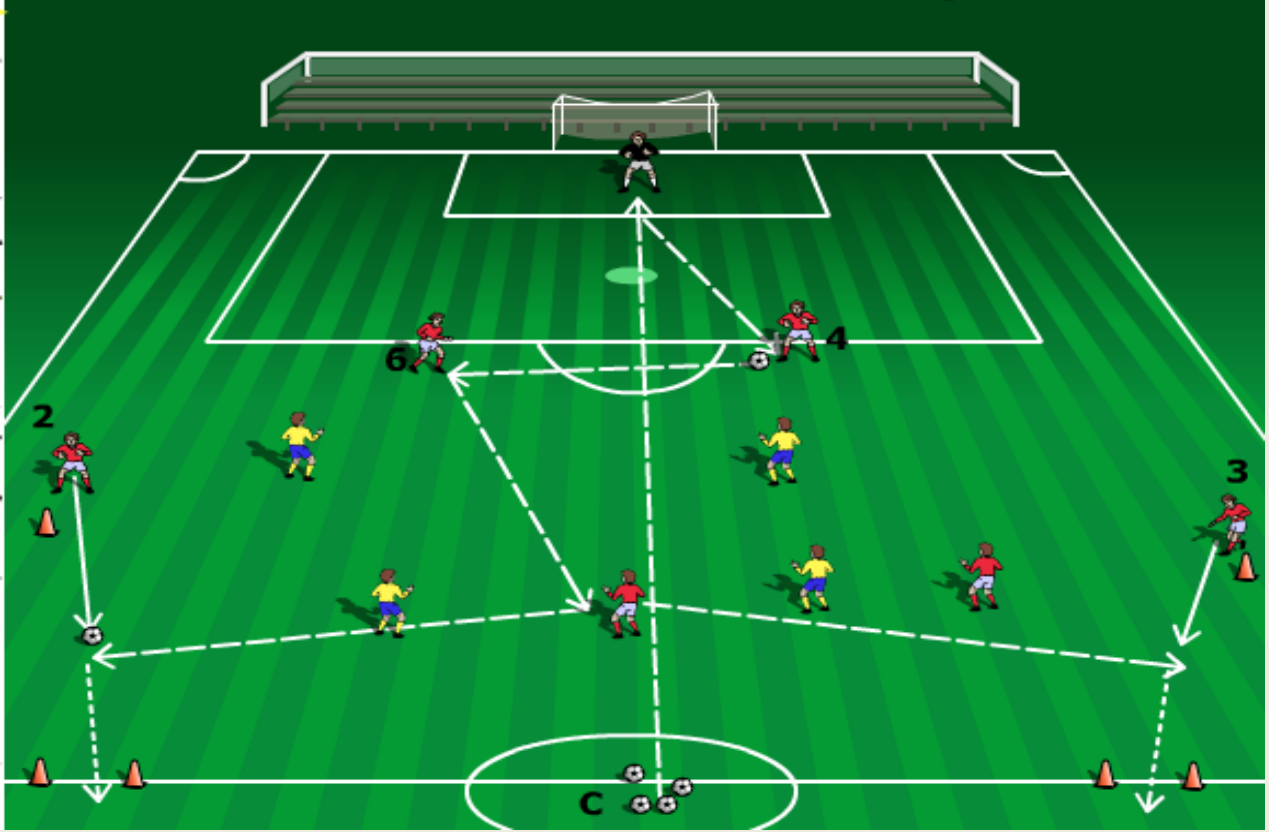
- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لاطراف الملعب
- قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى .
- اللعب كوحده واحده .

البناء من الخلف

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 3

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : 6 ضد 4 .
- يبدأ التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى ويكون الفريق بالشكل الدفاعي
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .
- والتسجيل في المرميين الصغيرين .
- الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الكبير من خلال خمسة تمريرات ولمستين .

#### النقاط الفنية للتدريب :

- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لاطراف الملعب
- قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغيير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى .
- اللعب كوحده واحده .

البناء من الخلف

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 4

شرح التدريب



## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

نصف ملعب كما في الرسم .  
عدد اللاعبين : ٧ + حارس مرمى ضد + حارس مرمى .  
يبدء التدريب بتنوع بدء اللعب من حارس المرمى و احيانا من الفريق الاصفر .  
يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة الانتقال السريع للهجوم والتسجيل في المرمى الكبير والمرميين الصغرين .  
الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الكبير من خلال خمسة تمريرات ولمستين .

### النقاط الفنية للتدريب :

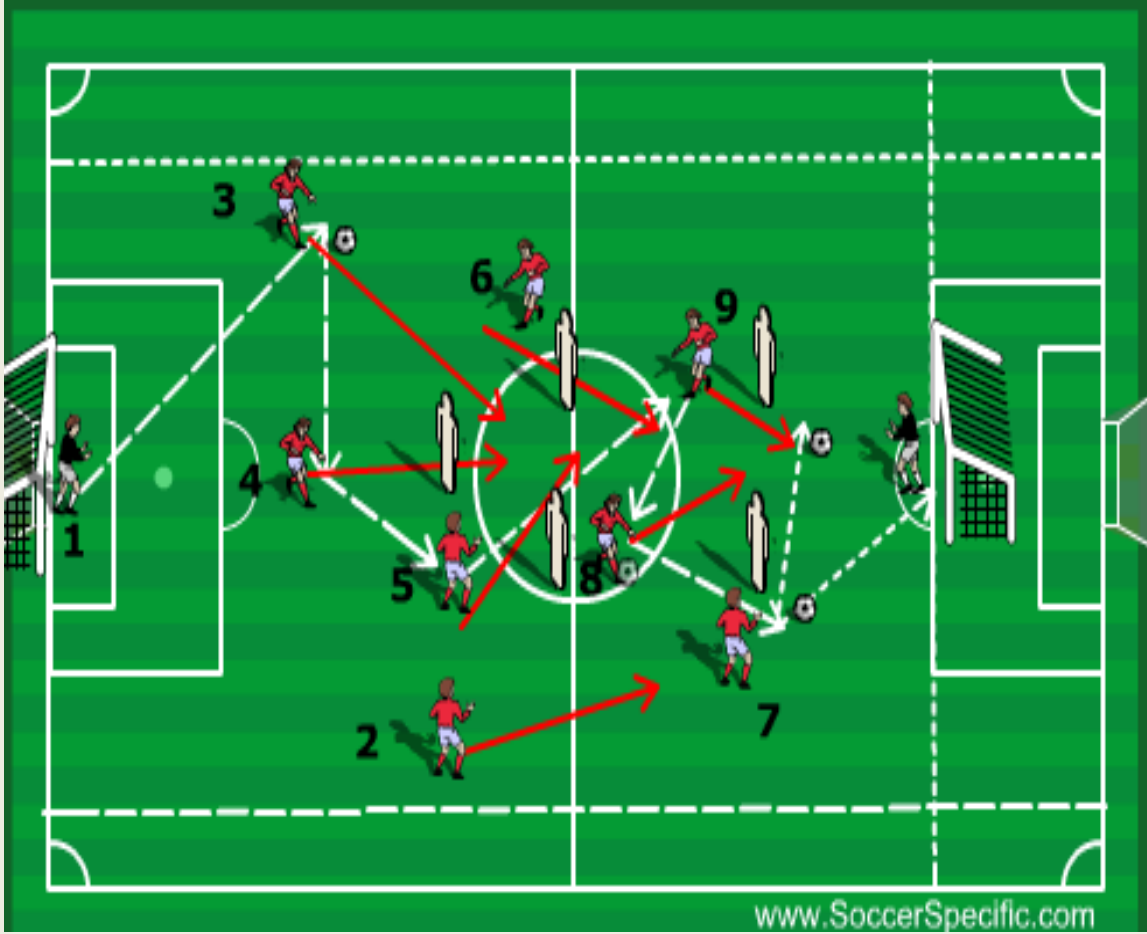
مباراة عادية وتطبيق كافة النقاط التدريبية السابقة .

البناء من الخلف وانهاء الهجمات

تعليمي

( ١ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
اللاعب رقم ١ يمرر ل ٣ ، ٣ يمرر ل ٤ ، ٤-٥ ، ٥-٥ ، ٩-٥ ، ٨-٩ ، ٨-٧ .

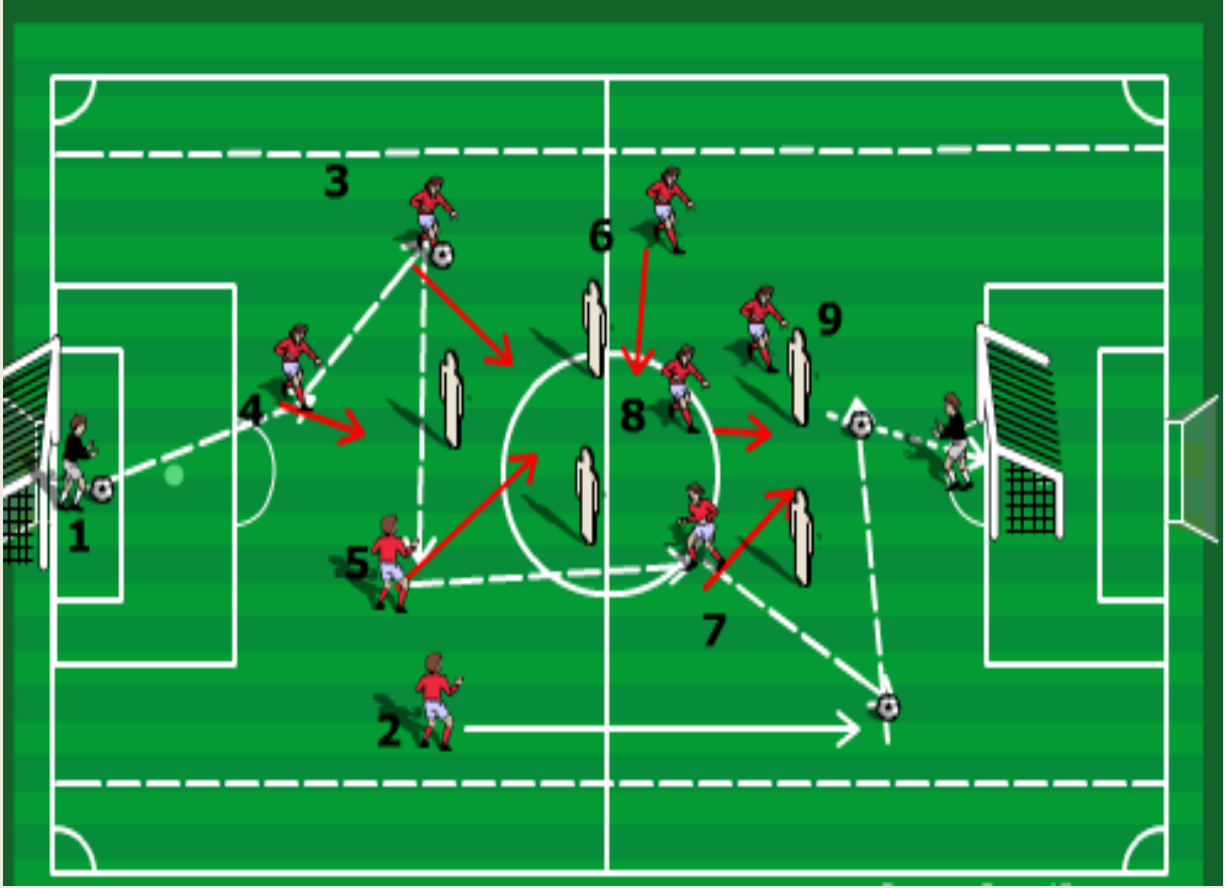
النقاط الفنية للتدريب :  
اللعبة بلمستين في الخلف . لاعب الوسط الأمامي رقم (٩) لمسة واحدة .  
اللاعب رقم ٩ الجري دوران للداخل / دوران للخارج .

البناء من الخلف وانهاء الهجمات

تعليمي

( ٢ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
 اللاعب رقم ١ يمرر ل ٤ ، ٣-٤ ، ٥-٣ ، ٧-٥ ، ٧-٢ ، ٢-٧ ، ( ٢ لتوصيل الكرات ) .

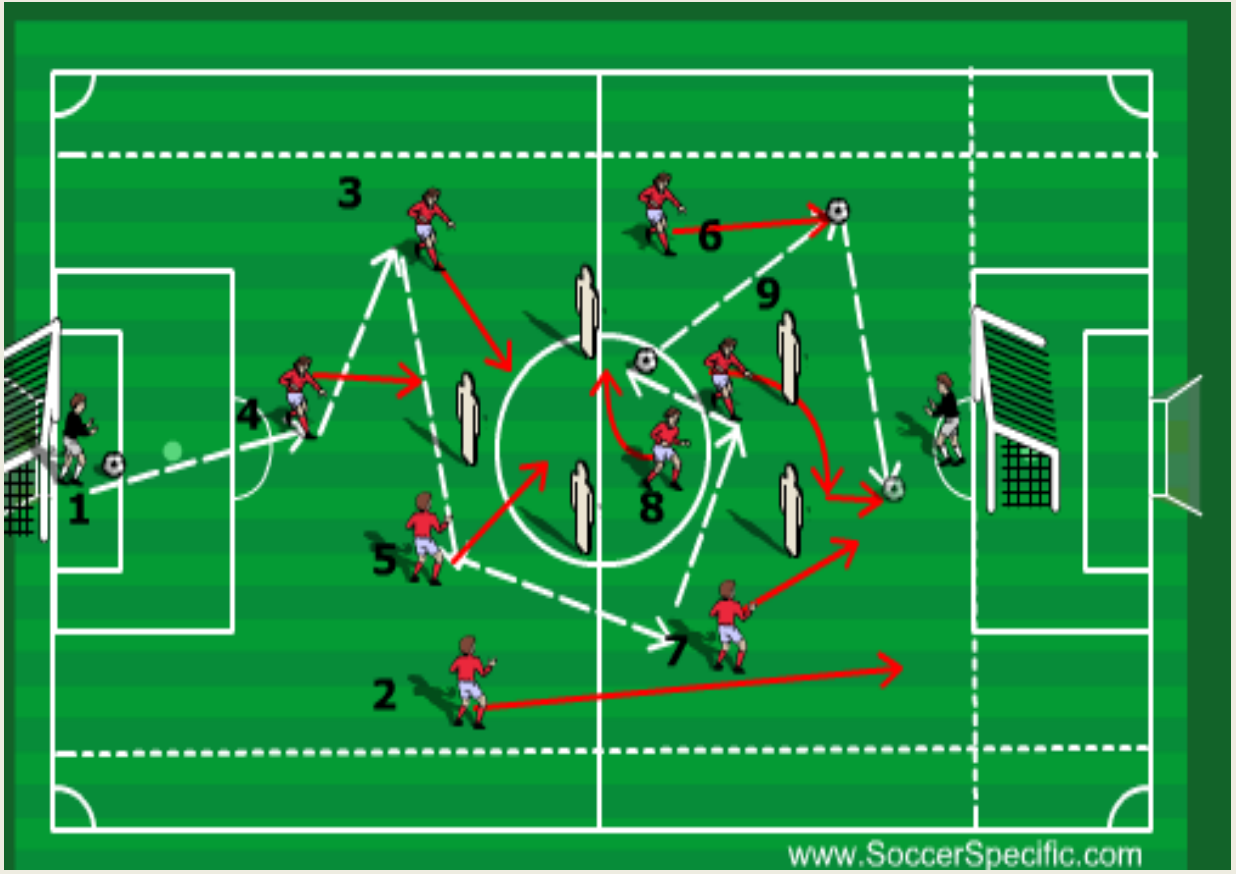
النقاط الفنية للتدريب :  
 لاعبي الخلف لهم لمستين . لاعب الوسط (٥) اللعب بالقدم الأمامية .  
 لاعبي الخط الخلفي لهم لمستين ، لاعبي وسط الميدان للجانب دخول .

البناء من الخلف وانهاء الهجمات

تعليمي

( ٣ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

اللاعب رقم ١ يمرر ل ٤ ، ٣-٤ ، ٥-٣ ، ٧-٥ ، ٩-٧ ، ٨-٩ ، ٦-٨ ( ٦ يقوم بتوصيل الكرات ) .

النقاط الفنية للتدريب :

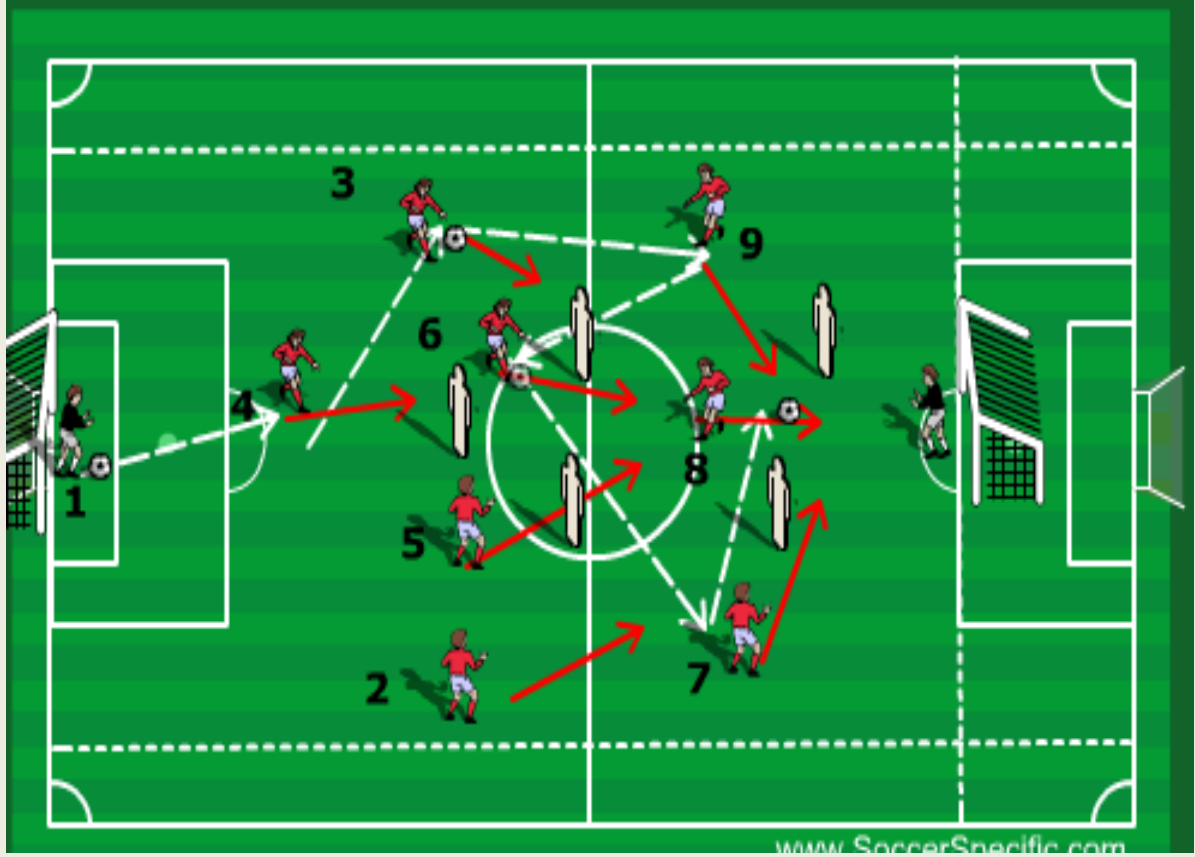
كل لاعبي الخط الخلفي لهم لمستين . اللعب رقم ٨ الجري بشكل منحني .  
 لاعبي الخلف يمتلكوا لمستين ، لاعبي وسط الميدان للجانب دخول .

البناء من الخلف وانهاء الهجمات

تعليمي

( ٤ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

اللاعب رقم ١ يمرر ل ٣ ، ٣-٩ ، ٩-٦ ، ٦-٧ ، ٧-٨ .

النقاط الفنية للتدريب :

النقاط التدريبية : لاعبي الخط الخلفي لهم لمستين .  
لاعبي الخلف لديهم لمستين . لاعبي وسط الميدان للجانب دخول.

البناء من الخلف وانهاء الهجمات

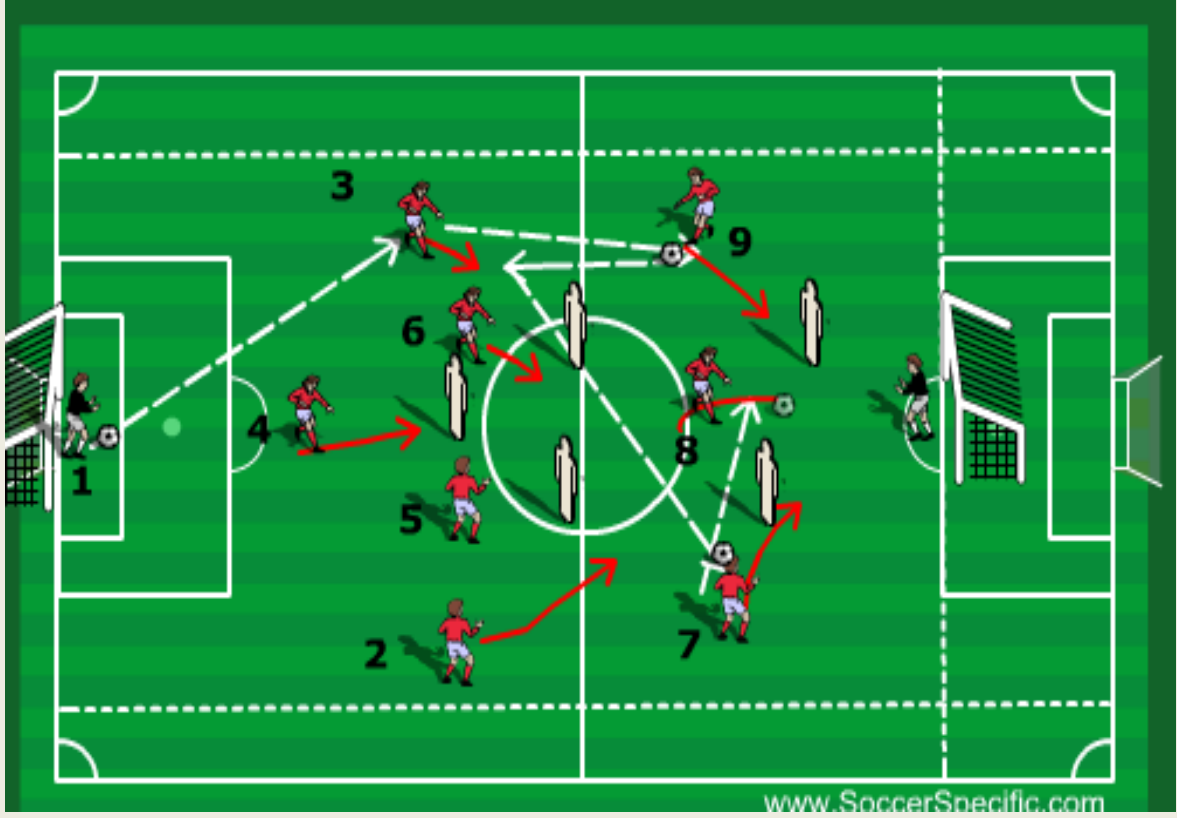
AFC INSTRUCTOR ZIAD AKOUBEH

المحاضر الاسيوي: زياد عكوبه

تعليمي

( ٥ )

شرح التدريب



تنظيم التدريب :

اللاعب رقم ١ يمرر ل ٣ ، ٣-٩ ، ٩-٣ ، ٣-٦ ، ٦-٧ ، ٧-٨

النقاط الفنية للتدريب :

لاعبى الخط الخلفى لديهم لمستين .  
لاعبى الخط الخلفى لديهم لمستين . لاعبى وسط الميدان للجانب دخول .



## تدريبات اللعب الدفاعي



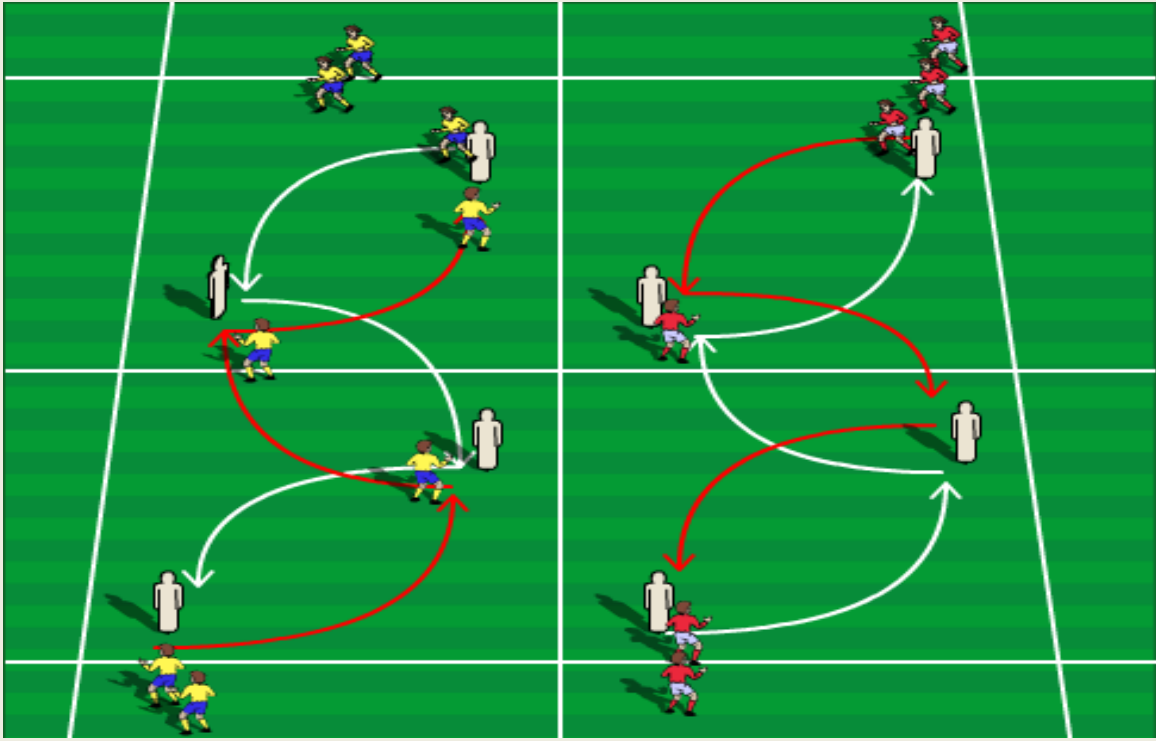
اللعب الدفاعي

الدفاع ١ ضد ١

تعليمي

## تدريب رقم 1

### شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٢٠ م  
الادوات : عدد من المانيكان كما في الشكل  
مجموعه من اللاعبين يقومون بالعمل من الجهتين .  
مع اشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري السريع للمانيكان وتطبيق النقاط التدريبية مع مراعاة المسافة بينهما .

### النقاط الفنية للتدريب :

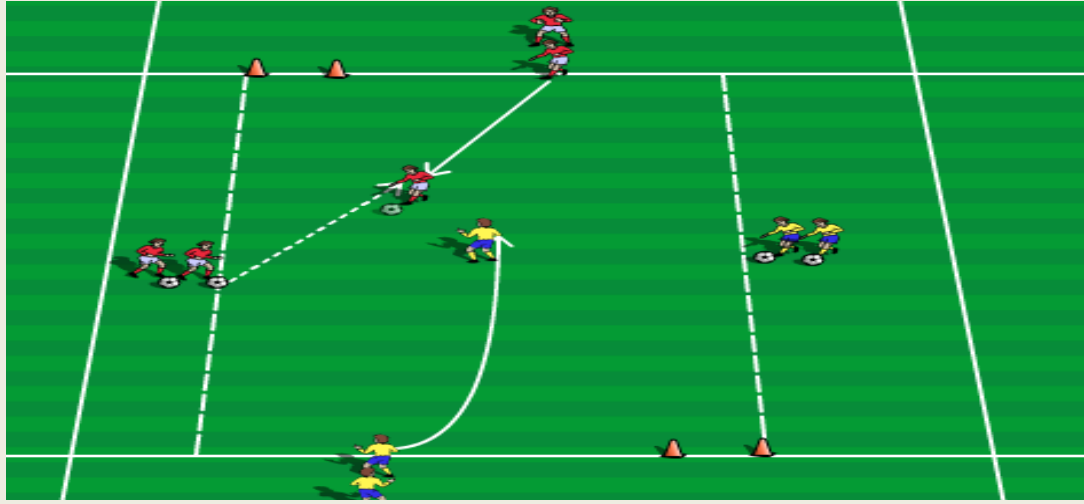
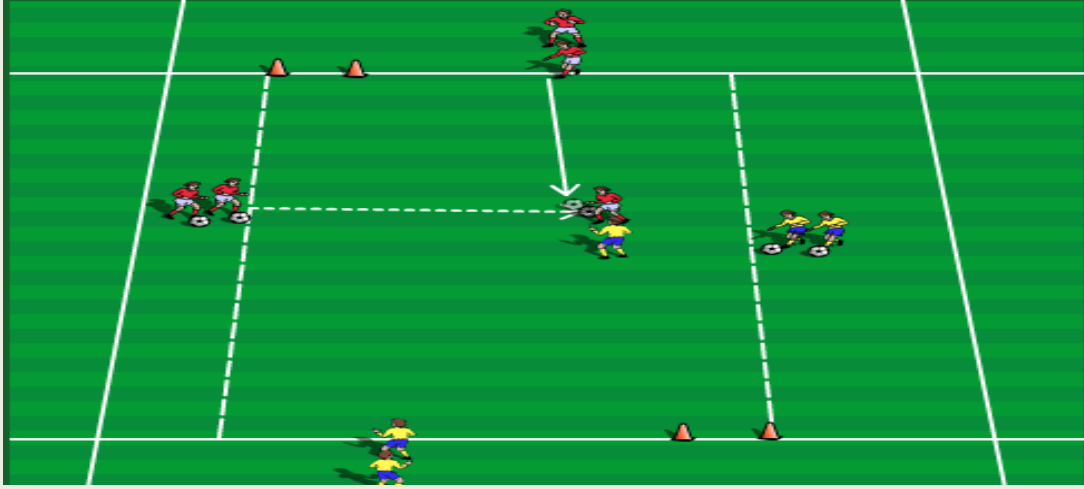
- الجري السريع وقبل الوصول للمدافع تقليل السرعة .
- توجيه المنافس بعيدا عن المرمى .
- المسافة مع المنافس ١,٥ متر .
- الوقوف على رؤوس الاصابع . الوقوف بزوايه .
- الصبر .

الدفاع ١ ضد ١

مهاري

تدريب رقم 2

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٢٠ \* ١٠ ياردة  
عدد اللاعبين ٨ لاعبين مقسمين على فريقين  
١ ضد ١ مع تطبيق النقاط التدريبية

#### النقاط الفنية للتدريب :

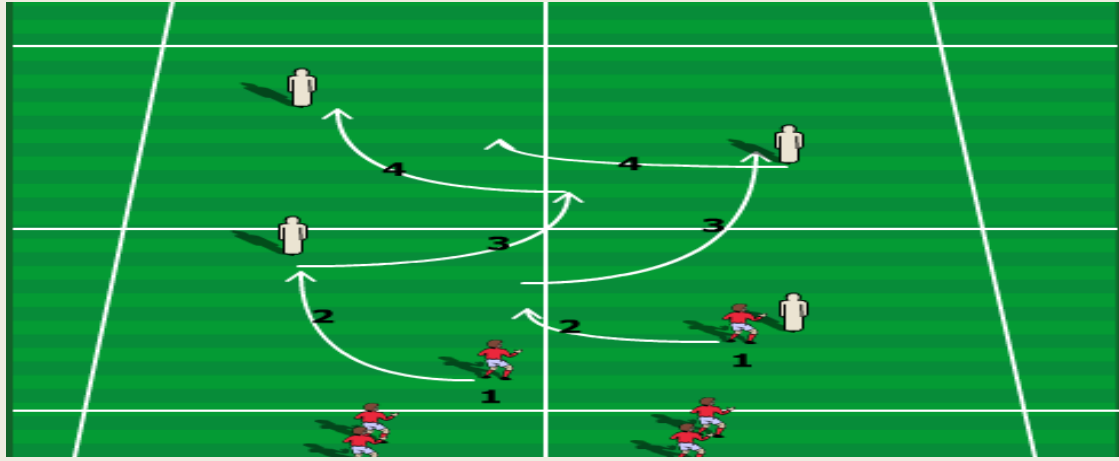
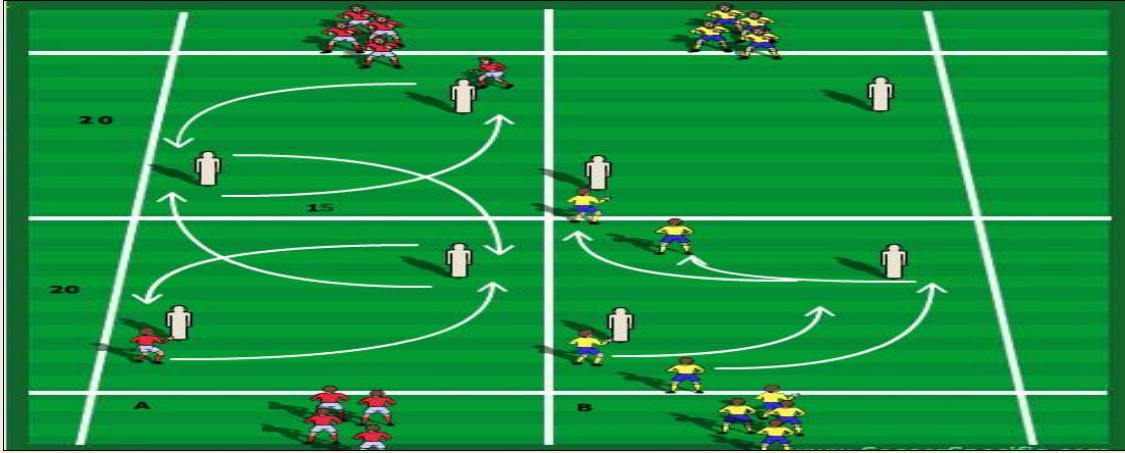
الحالات الدفاعية كما في حالة ١ ضد ١  
محاولة قطع الكرة قبل وصولها للمهاجم - منع المنافس من الدوران  
توجيه المنافس بعيدا عن المرمى  
الجري السريع وقبل الوصول للمدافع تقليل السرعة  
الوقوف على رؤوس الاصابع الوقوف بزوايه  
انتظار التغطية

الدفاع ٢ ضد ٢

تعليمي

تدريب رقم 3

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ١٠ ياردة كما في الرسم .  
تقسيم اللاعبين الى ازواج بحيث يقوم اللاعب الاول بالتوجيه و الضغط والثاني بالتغطية .

#### النقاط الفنية للتدريب :

المجموعة الاولى : يقوم اللاعب بعمل ضغط على الشاخص ويقوم بلمسه وحصرة للداخل - لماذا ؟ كيف ؟ واين ؟  
يتم العمل من الجهتين .  
المجموعة الثانية : العمل في أزواج (يضغط اللاعب الأول والثاني يقوم بالتغطية ) الزاوية والمسافة . والاتصال  
(لماذا ؟ كيف ؟ واين ؟ ما هي زاوية تغطية المدافع؟)  
زاوية الاقتراب . سرعة الاقتراب ، زاوية الجسم ،

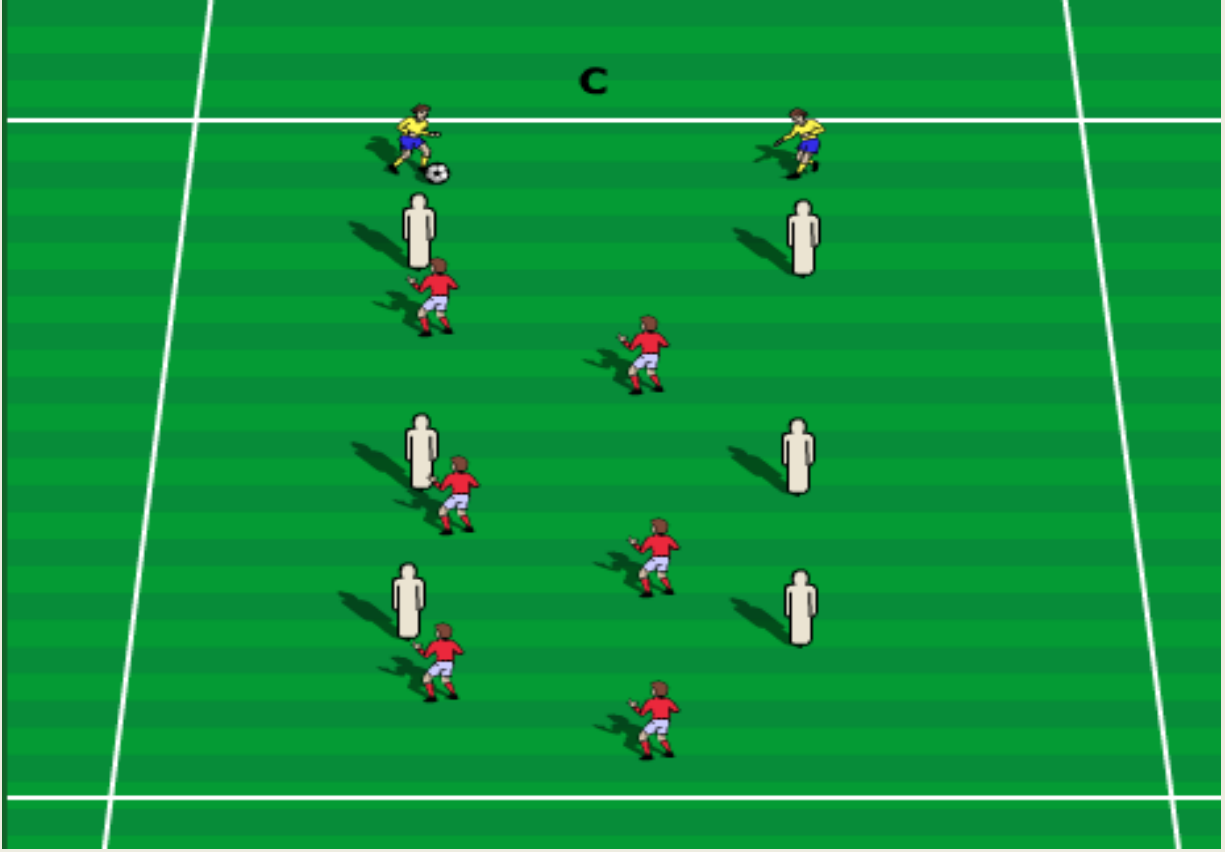
اللعبة الدفاعي

الدفاع ٢ ضد ٢

تعليمي

تدريب رقم 4

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٢٠ م  
عدد اللاعبين : ٨ لاعب ٦ مدافعين ٢ مهاجمين  
يقوم المدرب بتغيير مكان وجود الكرة بين المهاجمين ويقوم المدافعين بالتحرك بناء على مكان وجود الكرة .

### النقاط الفنية للتدريب :

اللاعب الاول التوجيه - الضغط والتاخير  
اللاعب الثاني التغطية  
زاوية التغطية - مسافة التغطية - التوجيه  
الوحده في الدفاع - الاتصال

اللعبة الدفاعي

٢ ضد ٢

مهاري - تنافسي

## تدريب رقم 5

### شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- مساحة الملعب ٢٠ \* ٣٠ ياردة .
- ٢ ضد ٢ الفريق الاحمر يحاول افتكاك الكرة والتسجيل في المرمى الصغيرين .
- الفريق الاصفر للتسجيل في المرمى الكبير .
- يتم تبديل اللاعبين .

### النقاط الفنية للتدريب :

- تدريب تنافسي - التاكيد على النقاط التدريبية كما في التدريب السابق .
- زاوية التغطية ومسافة التغطية
- اهمية التواصل بين اللاعبين في توجيه المنافس اما للداخل او الخارج
- تتغير زاوية ومسافة التغطية
- عند قطع الكرة الانتقال للهجوم فورا .

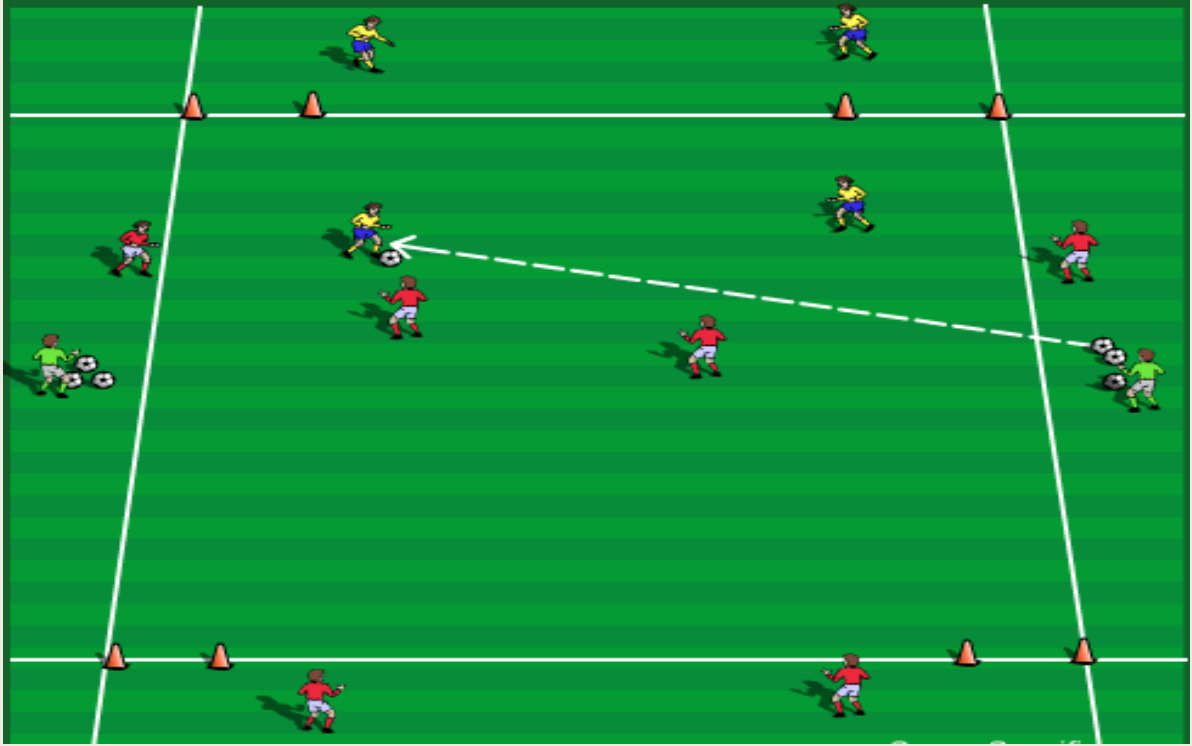
اللعبة الدفاعي

الدفاع ٢ ضد ٢

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 6

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٣٠ م  
 عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين ٦ احمر مدافعين و ٤ اصفر مهاجمين كما في الرسم .  
 يبدأ التدريب بعمل تمريرة من المدرب للفريق الاصفر الذي يحاول التسجيل في المرمى الصغيرين  
 الفريق الاحمر يقوم بالضغط والتغطية للحصول على الكرة وتمريرها الى زملاء على اطراف الملعب للتسجيل في  
 المرمى المقابلين .  
 يتم تغير ادوار اللاعبين بعد خمسة تكرارات .

#### النقاط الفنية للتدريب :

المدافعين العمل بقوة  
 سلوك المدافعين اثناء الضغط - دور اللاعب الاول واللاعب الثاني  
 زاوية التغطية - مسافة التغطية  
 الاتصال بين اللاعبين  
 وضعية الجسم  
 بعد الحصول على الكرة الانتقال السريع للهجوم

الدفاع ٢ ضد ٢  
 تدريبي تنافسي  
 تدريب رقم 7

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٣٠ م

عدد اللاعبين : ١٢ لاعب مقسمين على مجموعتين + حارسي للمرمى

يبدء التدريب بان يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة للحارس الاخر ويبدء الهجوم من الفريق الاصفر يقوم الفريق الاحمر بالضغط والتغطية لاستعادة الكرة والتسجيل في المرمى بمساعدة اللاعبين على اطراف الملعب.

اللاعبين المسندين لديهم لمسة او لمستين .

فترة العمل ١,٣٠ دقيقيه .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللاعب الاول القريب محاولة توجيه اللاعب والضغط للحصول الكرة .

اللاعب الثاني زاوية التغطية ومسافة التغطية - المحافظه على الضغط على الكرة

راقب اللاعب والكرة .

التاكيد على تطبيق الحالات الدفاعية حالة ١ ضد ١

٢ ضد ٢ - ١ ضد ٢

٢ ضد ٢ - ٣ ضد ٣

الدفاع ٢ ضد ٢

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 8

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ضعفي منطقة ١٨ ياردة  
مجموعات من اللاعبين كل مجموعه ٣ لاعبين  
الفريق الاحمر لمحاولة قطع الكرة من خلال التاخير والضغط والتغطية والتوازن وفي حالة قطع الكرة التسجيل  
في المرميين من خلال ٤ تمريرات  
الفريق الاصفر للتسجيل في المرمى الكبير .

#### النقاط الفنية للتدريب :

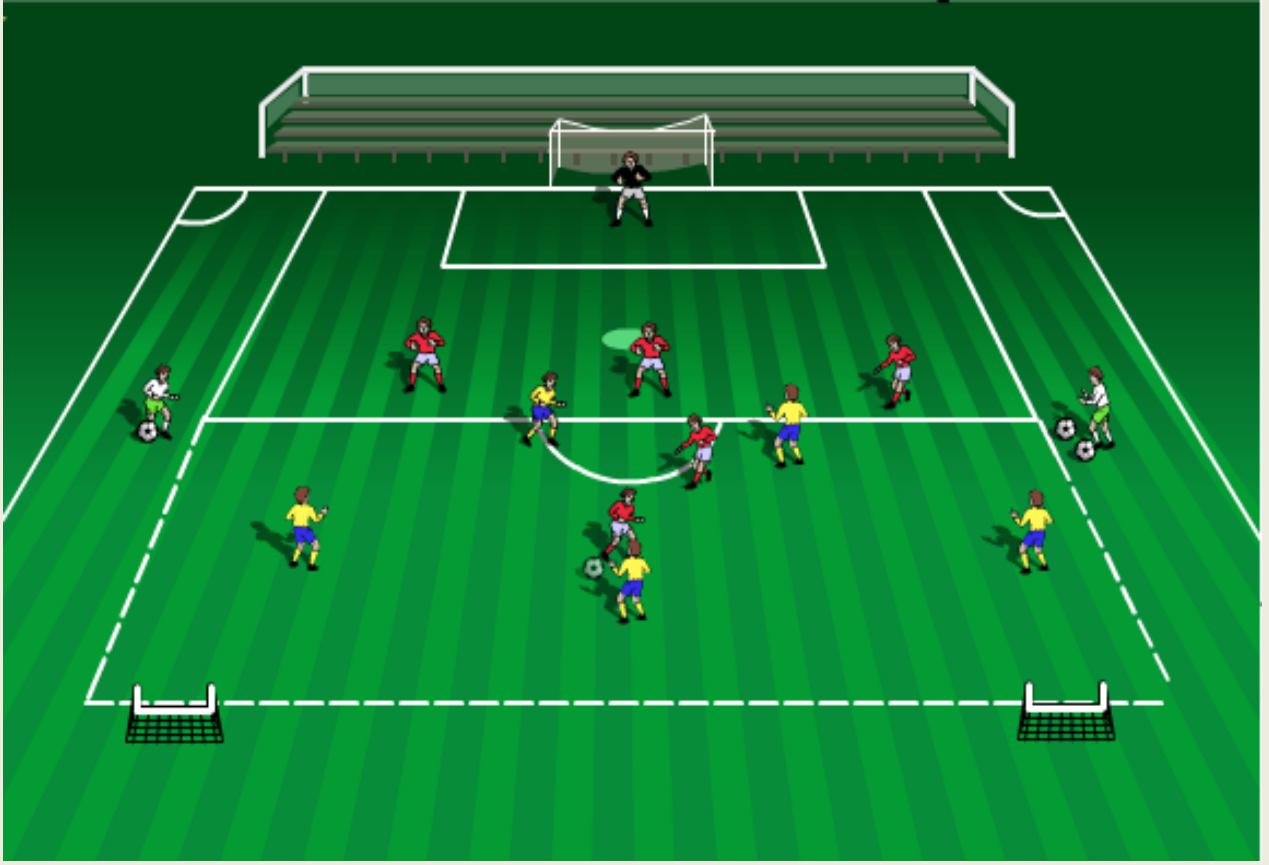
التغطية من العمق ومن الاطراف  
نفس النقاط التدريبية السابقة - اللاعب الثالث يقوم بعمل بالتوازن  
التوجيه للداخل والخارج

#### دفاع الفريق

تدريبات في مساحات جانبية مصغره ٥ ضد ٥

تدريب رقم 9

شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
ملعب بمساحة ٤٠ \* ٥٠ ياردة  
فريقين كل فريق ٥ لاعبين  
الفريق الاحمر لقطع الكرة من خلال التاخير والضغط والتغطية والتوازن وفي حالة قطع الكرة التسجيل في  
المرمين من خلال ٥ تمريرات  
الفريق الاصفر للتسجيل في المرمى الكبير  
يتم تبديل المجموعات

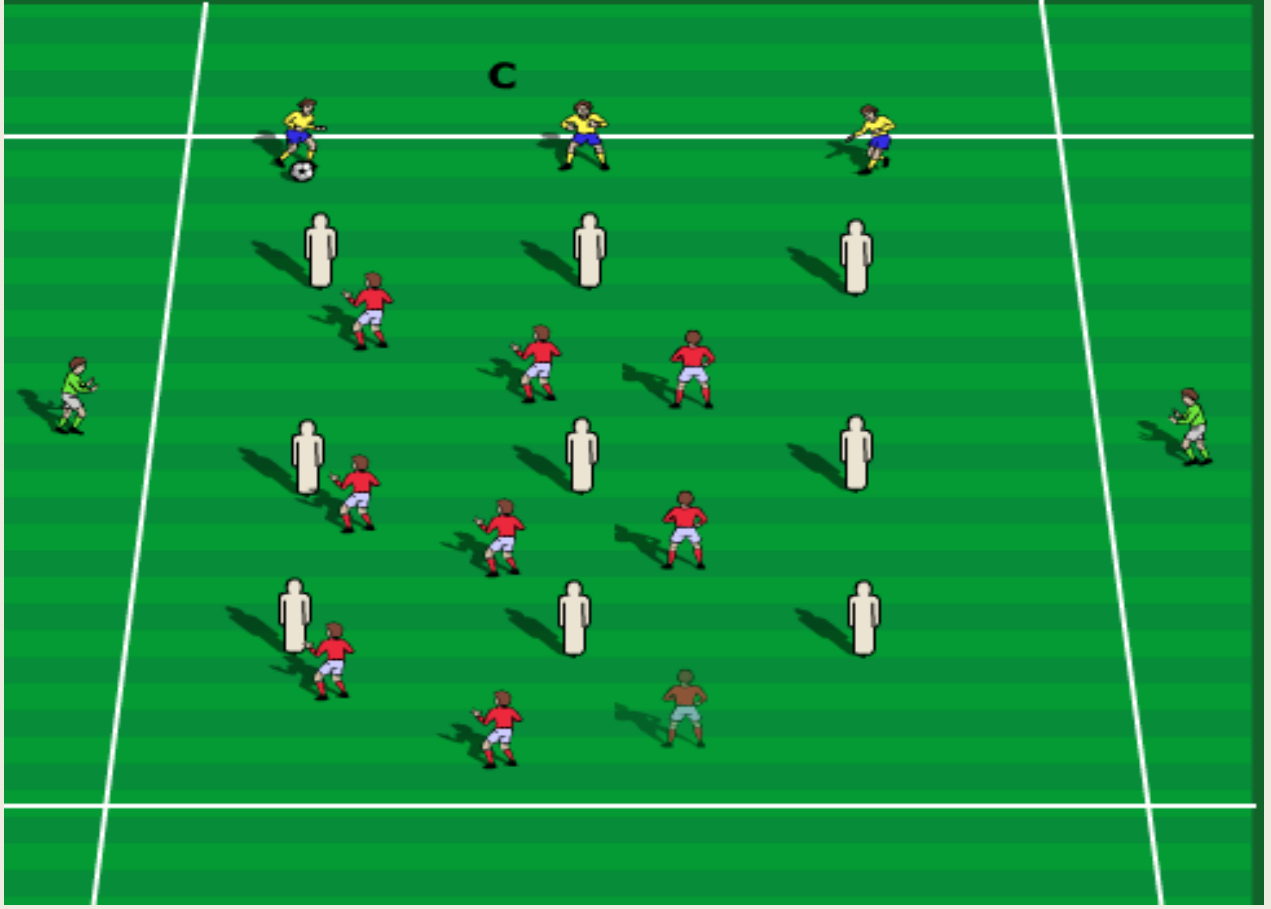
النقاط الفنية للتدريب :  
النقاط التدريبية كما في التدريبات السابقة - مباراة عادية  
التاخير - التوجيه - العمق - التوازن

الدفاع ٣ ضد ٣

تعليمي

تدريب رقم 10

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٠ \* ٣٠ م

عدد اللاعبين : ١٢ لاعب ٩ مدافعين وثلاثة مهاجمين

يقوم المدرب بتغيير مكان وجود الكرة بين المهاجمين ويقوم المدافعين بالتحرك بناء على مكان وجود الكرة .

### النقاط الفنية للتدريب :

اللاعب الاول الضغط والتاخير

اللاعب الثاني التغطية

اللاعب الثالث التوازن

زاوية التغطية - مسافة التغطية - التوجيه - وضعية الجسم - الاتصال

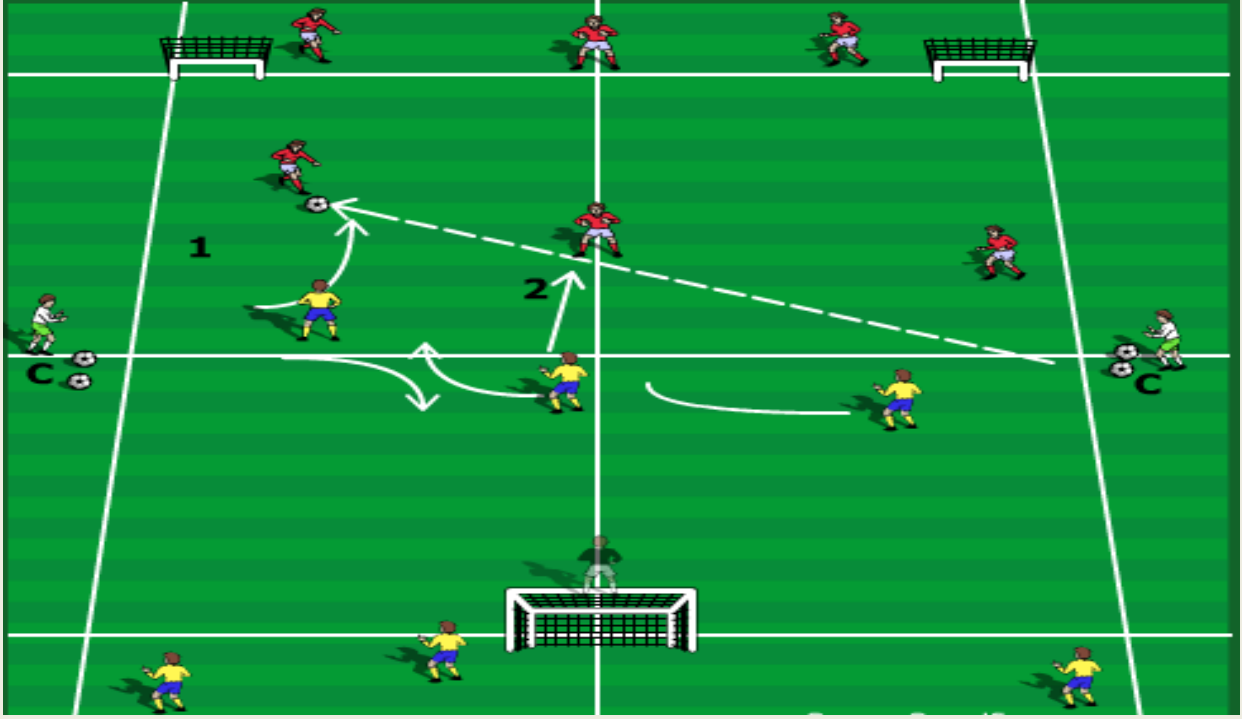
الوحدة في الدفاع

الدفاع ٣ ضد ٣

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 11

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٥ \* ٣٠ ياردة  
٣ ضد ٣ + حارس مرمى الفريق الاصفر يحاول استخلاص الكرة والتسجيل في المرمين الصغيرين من خلال ٥ تمريرات .  
الفريق الاحمر للتسجيل في المرمى الكبير اللعب حر .  
يتم تبديل الفريقين .

### النقاط الفنية للتدريب :

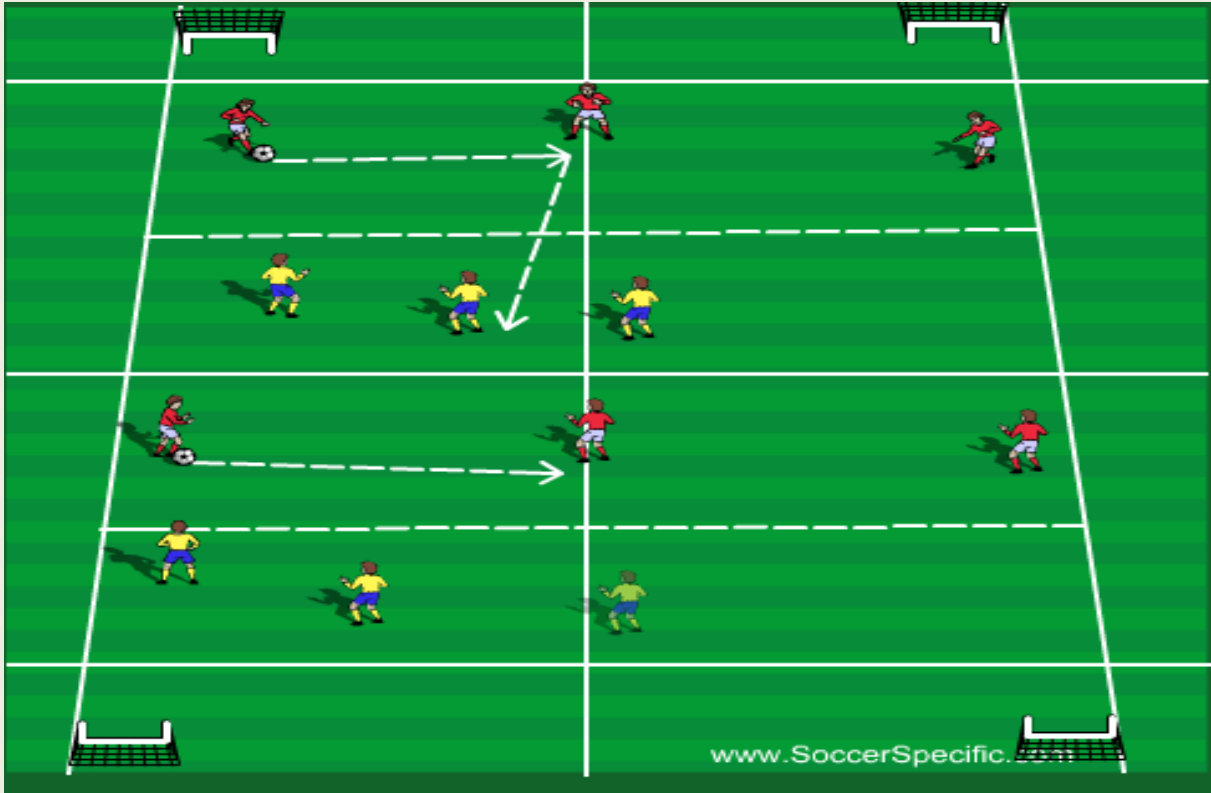
نفس شروط التدريب السابق  
التغطية تكون من الطرف ومن العمق  
التاكيد على اغلاق منطقة اللعب ومنع الكرة من الانتقال للجهة الاخرى .  
دور حارس المرمى في التغطية والتوجيه والقيادة  
المنطقة البعيدة لا يتم مراقبتها .  
اللاعب الثالث يقوم بعملية التوازن  
عند استخلاص الكرة من المنافس الانتقال للهجوم والتسجيل في المرمين الصغيرين .

الدفاع ٣ ضد ٣

مهاري تنافسي

تدريب رقم 12

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٥ \* ٢٥ م ومقسم الى ٤ مناطق كما في الرسم  
عدد اللاعبين ١٢ لاعب مقسمين الى فريقين كل فريق ٦ لاعبين .  
يحاول كل فريق تمرير الكرة الى زملاء في الجهة الاخرى ويحاول المدافعين منع التمرير من خلال الضغط والتغطية والتوازن .  
يستمر التمرين ٥ دقائق ويتم التكرار  
لا يوجد تمرير كرات عالية

### النقاط الفنية للتدريب :

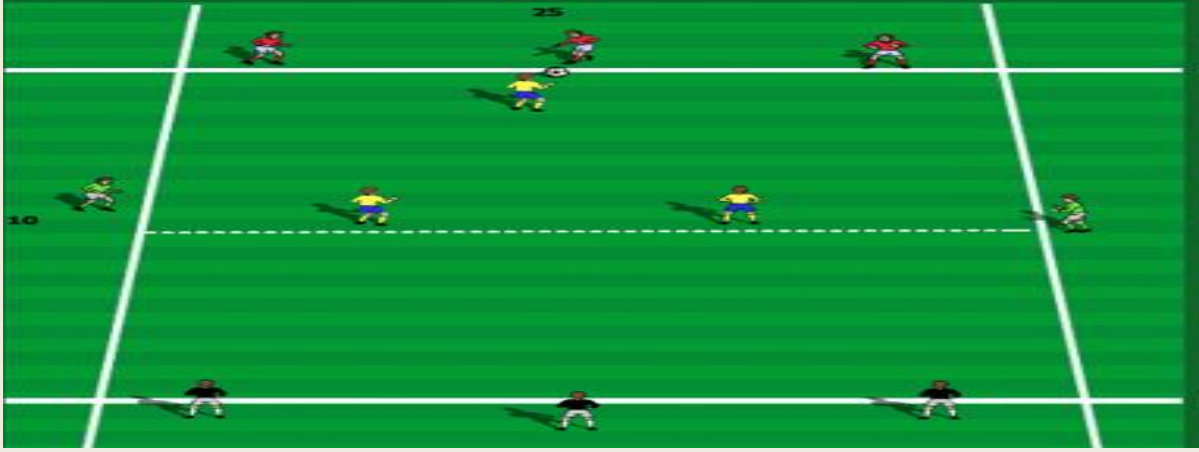
أقرب لاعب يضغط على الكرة -  
اللاعب الثاني للقيام بالتغطية زاوية ومسافة التغطي ،  
اللاعب الثالث لعمل التوازن مسافة وضعية الجسم  
اللاعب الرابع  
تغطية اللاعبين - راقب الكرة ، راقب المهاجم . راقب اللاعب البعيد .

الدفاع ٣ ضد ٣

مهاري تنافسي

تدريب رقم 13

## شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٣٠ م  
عدد اللاعبين ٣ مجموعات مختلفة الالوان كل مجموعة ٣ لاعين + ٢ مسندين .  
الفريق الاحمر يهاجم والاصفر وعند حصول الفريق الاصفر على الكرة يتحول الى الهجوم وفي حالة تجاوز الفريق الاحمر خط المنتصف يصبح الفريق الاسود مدافع وهكذا  
لا يوجد تمرير عالي - اللاعبين على اطراف الملعب لمستين  
اللاعبين في اطراف الملعب يلعبون مع المدافعين عند التحول للهجوم .  
العمل يستمر ١,٣٠ دقيقة .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللاعب القريب الضغط على الكرة .  
زاوية التغطية ومسافة التغطية  
المحافظة على الضغط على الكرة  
راقب اللاعب والكرة .

الدفاع ٣ ضد ٣  
تدريبات في مساحات جانبية مصغرة  
تدريب رقم 14

شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٢٠ \* ٣٠ م  
 عدد اللاعبين : ١٢ لاعب مقسمين على مجموعتين + حارسي للمرمى كما في الشكل  
 يبدأ التدريب بان يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة للحارس الاخر ويبدء الهجوم من الفريق الاصفر  
 يقوم الفريق الاحمر بالضغط والتغطية لاستعادة الكرة والتسجيل في المرمى بمساعدة لاعب واحد على اطراف  
 الملعب .  
 اللاعب المسند لديه لمسة او لمستين .  
 فترة العمل ١,٣٠ دقيقه .

#### النقاط الفنية للتدريب :

اللاعب القريب الضغط على الكرة .  
 زاوية التغطية ومسافة التغطية  
 المحافظه على الضغط على الكرة  
 راقب اللاعب والكرة .

### دفاع الفريق

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 15

## شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
مساحة اللعب : ٢٥ \* ٣٥ ياردة كما في الرسم  
فريقيين : ٥ + حارس مرمى ضد ٥  
الفريق الاحمر عند استخلاص الكرة يهاجم على المرمين الصغيرين من خلال ٥ تمريرات  
الفريق الاصفر يسجل في المرمى الكبير واللعب حر

النقاط الفنية للتدريب :  
مباراة تنافسية بين فريقيين  
التاكيد على كافة النقاط التدريبية السابقة  
من خلال اوضاع لعب حقيقية - دور اللاعب الاول - دور اللاعب الثاني - دور حارس المرمى في التغطية  
والتوجيه .  
المراقبة و التغطية من الاطراف  
المراقبة والتغويه من العمق .  
تنظيم الفريق دفاعيا

اللعب الدفاعي  
الدفاع بوضعية ٤ ضد ٤  
تعليمي  
تدريب رقم 16

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٣٥ \* ٣٠ م

يقوم المدرب بترقيم الكرات ١ و ٢ و ٣ و ٤ ويوجه اللاعبين للضغط على الكرة المطلوبه بناءً على تعليمات المدرب ، يقوم أقرب لاعب بضغط اللاعب ومل التوجيه فيما يقوم باقي اللاعبين بعمل التغطية والتوازن .

بعد ٣ ثوان ، يتم إعادة تعيين اللاعبين وانتظار تعليمات المدرب.

### النقاط الفنية للتدريب :

- أقرب مدافع المدافع الاول يضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول توجيهه -
- المدافع الثاني للقيام بالتغطيه زاوية ومسافه التغطيه ،
- المدافع الثالث لعمل التوازن مسافة وضعية الجسم
- المدافع الرابع عمل تغطية اللاعبين - راقب الكرة ، راقب المهاجم . راقب اللاعب البعيد

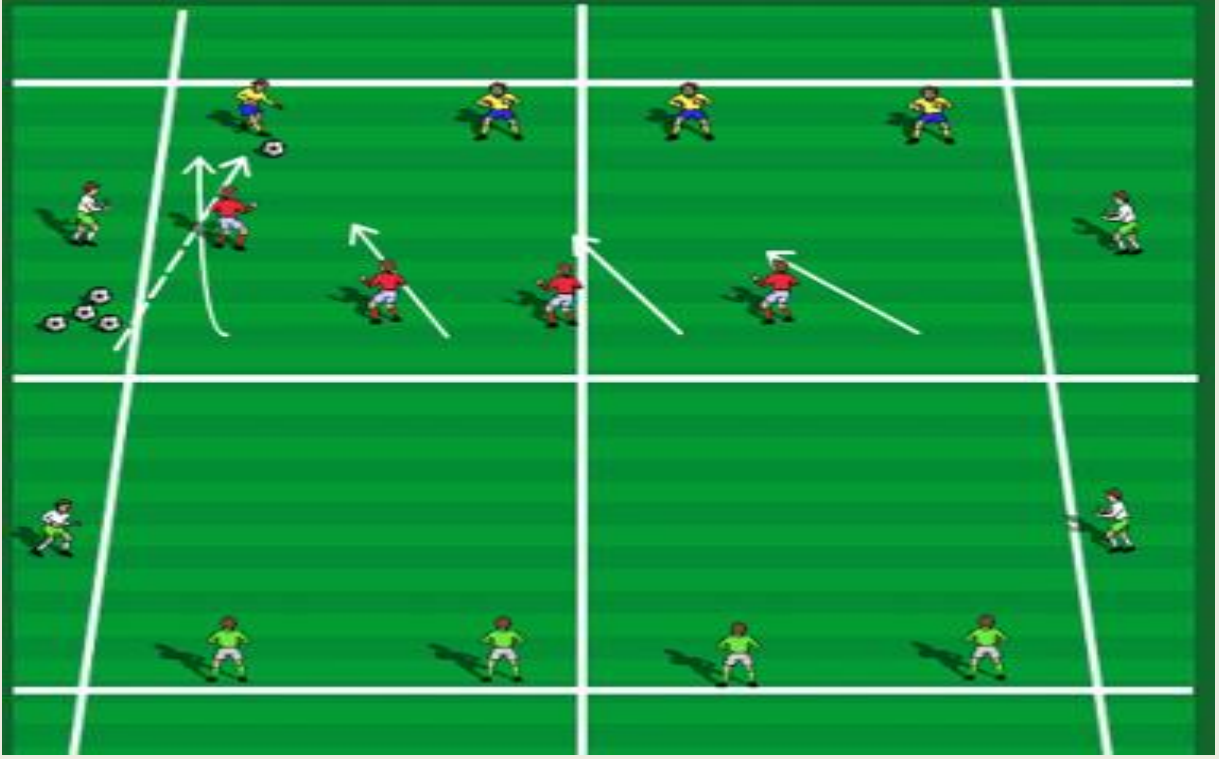
### اللعب الدفاعي

الدفاع بوضعية ٤ ضد ٤

مهاري - تنافسي

تدريب رقم 17

## شرح التدريب



تنظيم التدريب : مساحة الملعب ٤٠ \* ٣٠ م  
عدد اللاعبين : ١٦ لاعب مقسمين على اربع مجموعات  
لا يوجد تمريرات عالية  
اللاعبين في خارج الملعب لمستين  
اللاعبين في الخارج التمرير بين اللاعبين الاحمر  
المدافعين العمل لمدة ٦٠ ثانية

النقاط الفنية للتدريب : أقرب لاعب يضغط على الكرة  
اللاعب الثاني للقيام بالتغطية زاوية ومسافه التغطية ،  
اللاعب الثالث لعمل التوازن المسافة - وضعية الجسم  
اللاعب الرابع :  
تغطية اللاعبين - راقب الكرة ، راقب المهاجم . راقب اللاعب البعيد

اللعبة الدفاعي  
الدفاع بوضعية ٤ ضد ٤  
مهاري - تنافسي  
تدريب رقم 18

## شرح التدريب



تنظيم التدريب : مساحة الملعب ٤٠ \* ٣٠ م  
عدد اللاعبين : ١٦ لاعب مقسمين على اربع مجموعات  
يبدء التدريب من حارس المرمى اللعب بتمرير الكرة الى الحارس المقابل ومن ثم للمهاجمين  
اللاعبين خارج الملعب لمستين  
يستمر اللعب لمدة ٢ دقيقة ويتم التبديل  
لا يوجد تمرير كرات عالية  
يتم عمل منافسات بين الفرق الاحمر مع الاصفر ثم الاسود مع الابيض ثم الاحمر مع الاسود والابيض مع  
الاصفر

### النقاط الفنية للتدريب :

أقرب لاعب مدافع يضغط على المهاجم الذي يملك الكرة ويقوم بعكس التوجيه  
اللاعب المدافع الثاني للقيام بالتغطية زاوية ومسافة التغطية ،  
اللاعب المدافع الثالث لعمل التوازن المسافة ووضعية الجسم  
اللاعب المدافع الرابع تغطية اللاعبين - راقب الكرة ، راقب المهاجم . راقب اللاعب البعيد

## اللعب الهجومى تدريبات الاستحواذ



يقصد بالاستحواذ هو قدرة الفريق بالاحتفاظ بالكرة وتميرها لايجاد فرص حقيقية لتسجيل الاهداف واحيانا يكون الاستحواذ الهدف منه منع المنافس من الحصول على الكرة لتهديد مرمانا ( حالة دفاعية ) بادوار هجومية فكلما زادت نسبة استحواذك على الكرة، زادت قدرتك على صناعة الفرص الحقيقية، لا على تمرير الكرة يمينا ويسارا من دون تسجيل هدف فالاستحواذ على

الكرة يعني الهجوم وأن تسجيل الأهداف ربما لا يأتي بالضرورة بالاستحواذ، فالأهداف وحدها ليست مقياسا على كثافة هجوم الفريق (وإن كانت هناك ثمة صلة بين الهجوم وتسجيل الأهداف عند قياس ذلك خلال فترات زمنية أطول )

والاستحواذ من الحالات التكتيكية الذي يحتاج الى لاعبون بمواصفات جيدة لديهم القدرة على التمرير والاسناد والجري بالفراغ وقادرين على ايجاد الحلول الفردية مثل المراوغة واللعب المركب

فإن كنت تملك هؤلاء اللاعبين تستطيع القيام بالاستحواذ على الكرة والاحتفاظ بها ، على اعتبار أن تمرير الكرة سوف يرهق وينهك قدرات الفريق المنافس. فبمقدورك اللعب في نصف ملعبك اعتمادا على مدافعك وعلى قدراتك الدفاعية الجيده القادرة على الاستحواذ على الكرة ثم القيام بعمل هجمات مرتدة، مستفيدا من ميزة فقدان المنافس المنشغل بالهجوم لتوازنه وتركه لمساحات خالية يمكنك استغلالها. وتستطيع كذلك الضغط والسعي للاستحواذ على الكرة مستغلا ميزة التحول المفاجئ من الدفاع للهجوم التي تعتبر أكثر فائدة من الهجوم ضد دفاع متركز ومستعد بشكل جيد

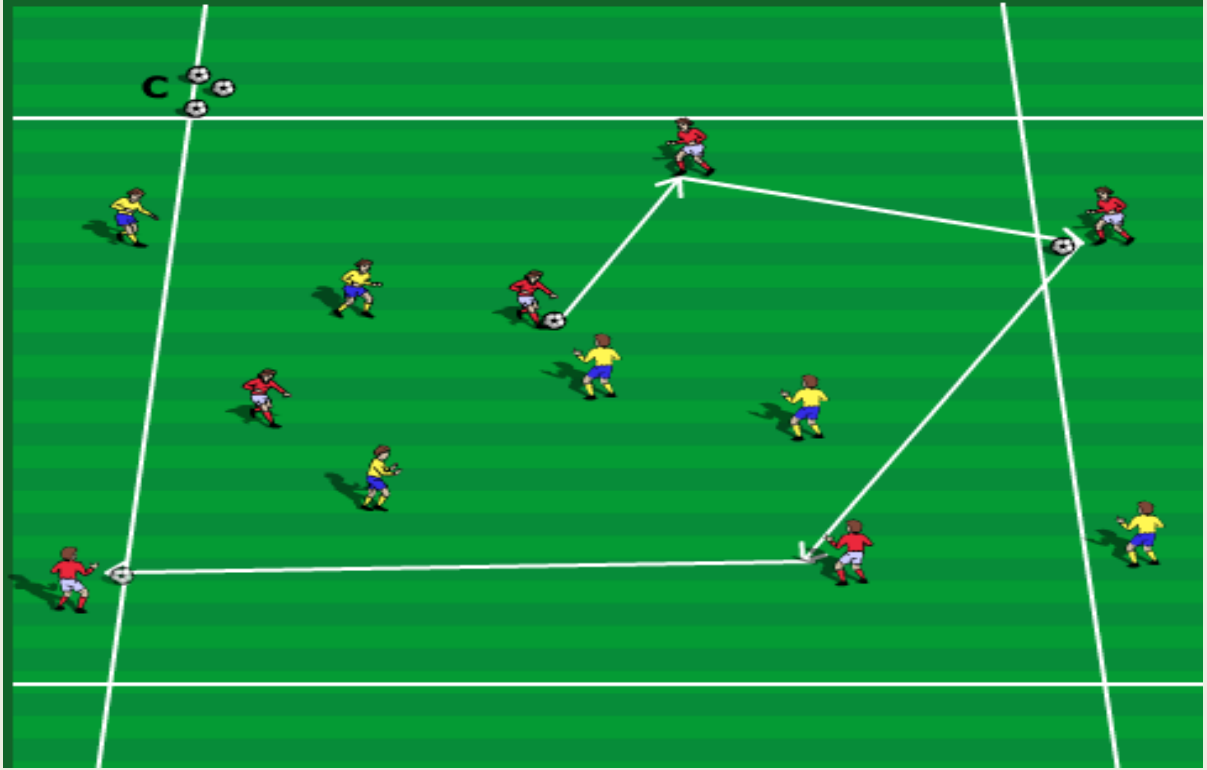
الاستحواذ

٨ ضد ٤



## تدريب رقم 2

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة اللعب ٢٠ \* ٣٠ م

عدد اللاعبين : ١٢ لاعب مقسمين ٤ ضد ٤ ولاعبان لكل فريق على اطراف الملعب

١. يبدأ التدريب من خلال ٤ ضد ٤ ولاعبين على اطراف الملعب لزيادة العرض في اللعب.
٢. يمكن تطوير التدريب بحيث يتم تسجيل الأهداف فقط بعد عمل تمريرة من اللاعب المساند .
٣. شجّع على استخدام اللاعب المساند .
٤. يجب أن يلعب اللاعبون المساندون لمسة او لمستين .

#### النقاط الفنية للتدريب :

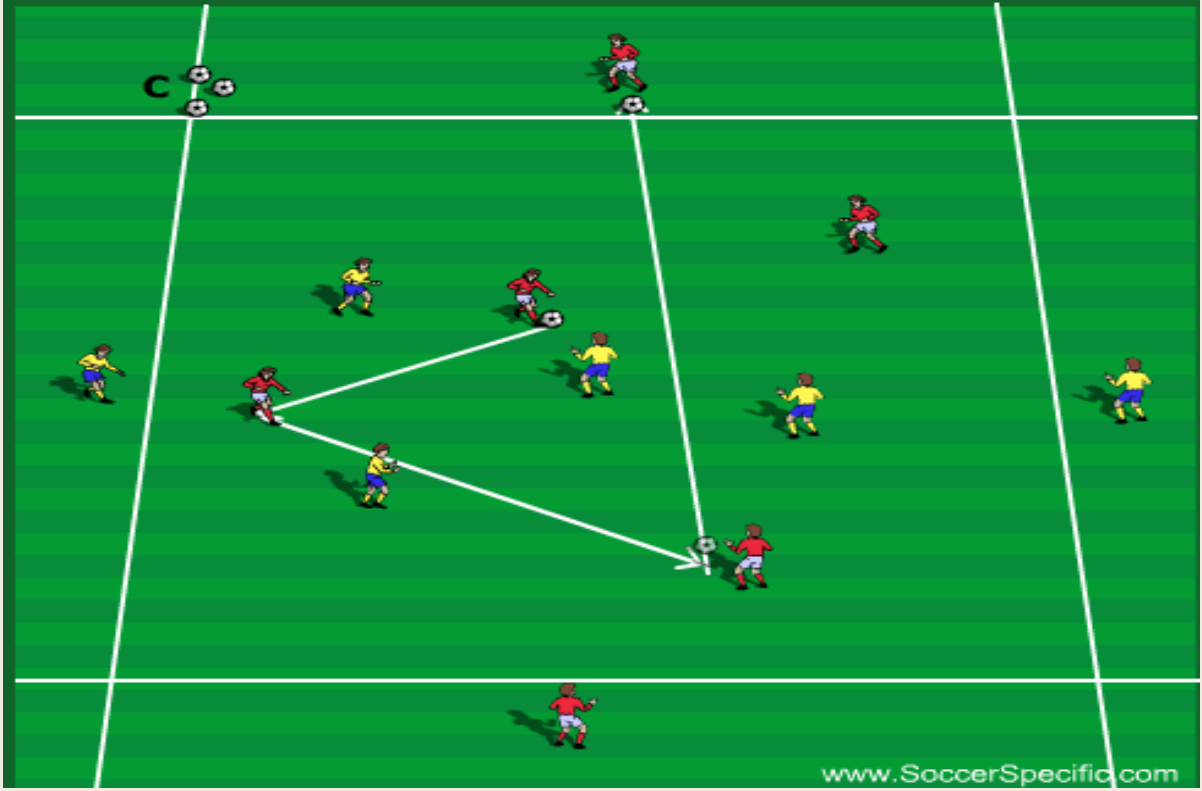
- التمرير الدقيق - الاستقبال الموجه - وضعيه الجسم
- الهروب من الرقابة - الانتشار الجيد - الاسناد مسافة - وزاوية الاسناد - اللعب المركب
- اهمية اللمسة الاولى

### الاستحواذ

٤ ضد ٤ + ٢

### تدريب رقم 3

#### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٣٥ \* ٢٥ م

- عدد اللاعبين : ١٢ لاعب مقسمين ٤ ضد ٤ ولاعبان لكل فريق على اطراف الملعب
١. يبدأ التدريب من خلال ٤ ضد ٤ ولاعبين على نهايات الملعب لزيادة العمق في اللعب.
  ٢. يمكن تطوير التدريب بحيث يتم تسجيل الأهداف فقط بعد عمل تمريرة من اللاعب المساند.
  ٣. شجّع على استخدام اللاعب المساند.
  ٤. يجب أن يلعب اللاعبون المساندون لمسة واحدة.

#### النقاط الفنية للتدريب :

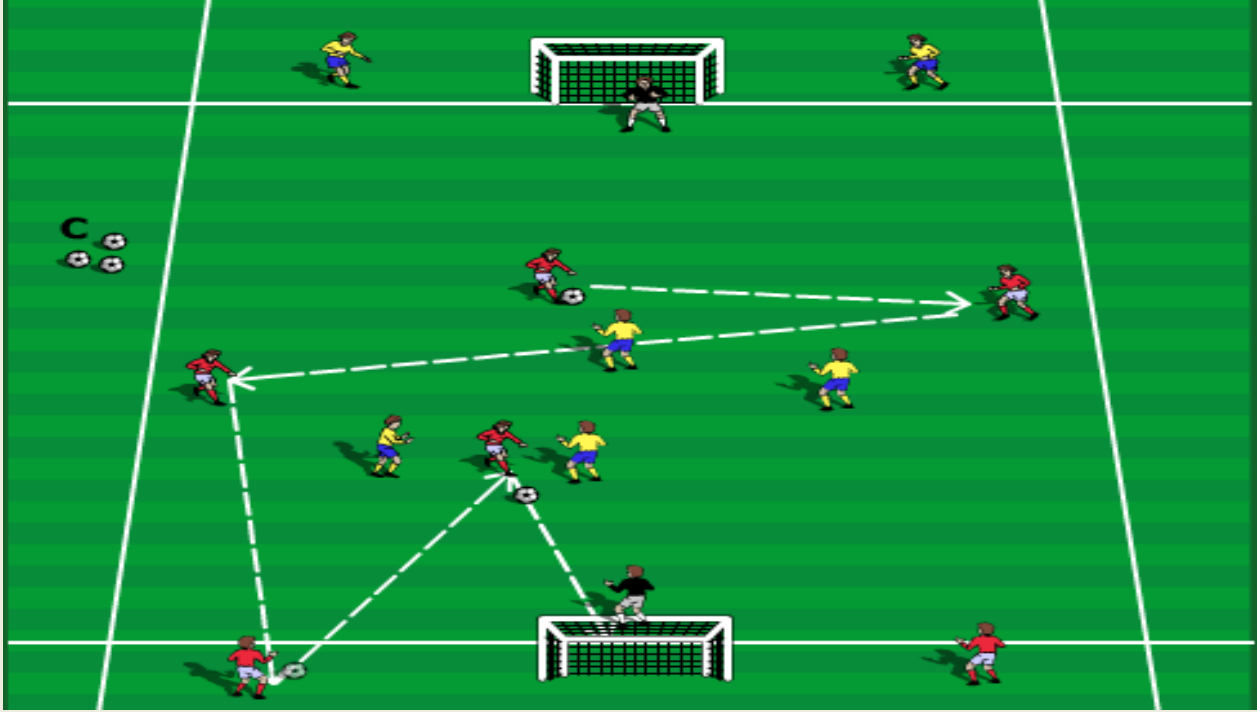
- التمرير الدقيق - الاستقبال الموجه - وضعيه الجسم
- الهروب من الرقابة - الانتشار الجيد - الاسناد مسافة - وزاوية الاسناد - اللعب المركب
- اهمية اللمسة الاولى

#### الاستحواذ

٤ ضد ٤ + ٢

## تدريب رقم 4

### شرح التدريب



تنظيم التدريب : المساحة: ٣٥\* ٢٥ م

عدد اللاعبين : ١٢ لاعب وحارسي للمرمى مقسمين

٤ ضد ٤ ولاعبان لكل فريق على نهايات الملعب

١. يبدأ التدريب من خلال ٤ ضد ٤ ولاعبين على نهايات الملعب لزيادة العمق في اللعب .
٢. يمكن تطوير التدريب بحيث يتم تسجيل الأهداف فقط بعد عمل تمريرة من اللاعب المساند وهدفهم تجهيز الكرات للاعبين داخل الملعب لانتهاء الهجمات..
٣. شجّع على استخدام اللاعب المساند وكذلك التصويب على المرمى
٤. يجب أن يلعب اللاعبون المساندون لمسة واحدة.

النقاط الفنية للتدريب :

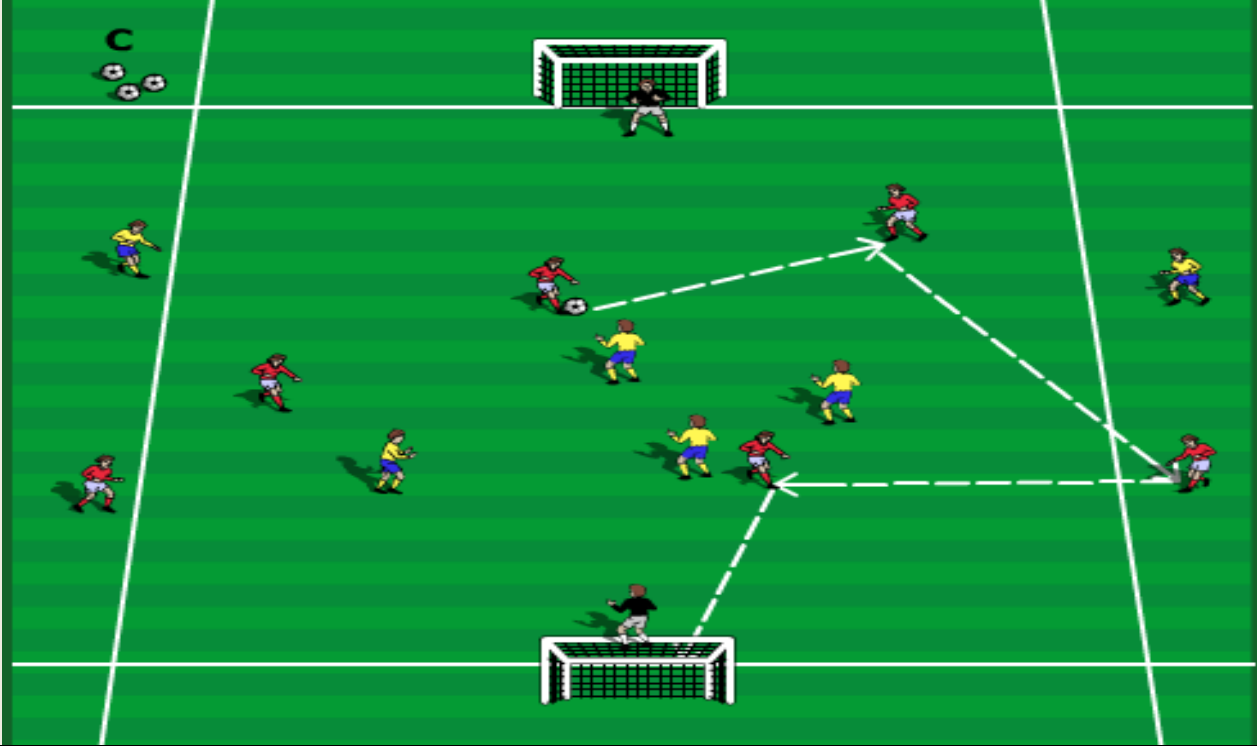
- التمرير الدقيق
- الاسناد الجيد - مسافة - وزاوية الاسناد
- الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - وضعية الجسم - اهمية اللمسة الاولى

الاستحواذ والتسجيل من العمق

٤ ضد ٤ + ٢

## تدريب رقم 5

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٣٥ \* ٢٥ م

عدد اللاعبين : ١٢ لاعب ٤ ضد ٤ + ٢

١. يبدأ التدريب من خلال ٤ ضد ٤ و ٢ لاعبين لكل فريق على اطراف الملعب لزيادة العرض في اللعب وبالتالي حصول العديد من الخيارات للحفاظ على الحيافة.
٢. اللاعب المحايد ١ لمسة واحده واللاعبين داخل الملعب لمستين.
٣. اجعل الكرة تتحرك بسرعة واسناد جيد - ابحث عن تغيير الاتجاه أيضا.

#### النقاط الفنية للتدريب :

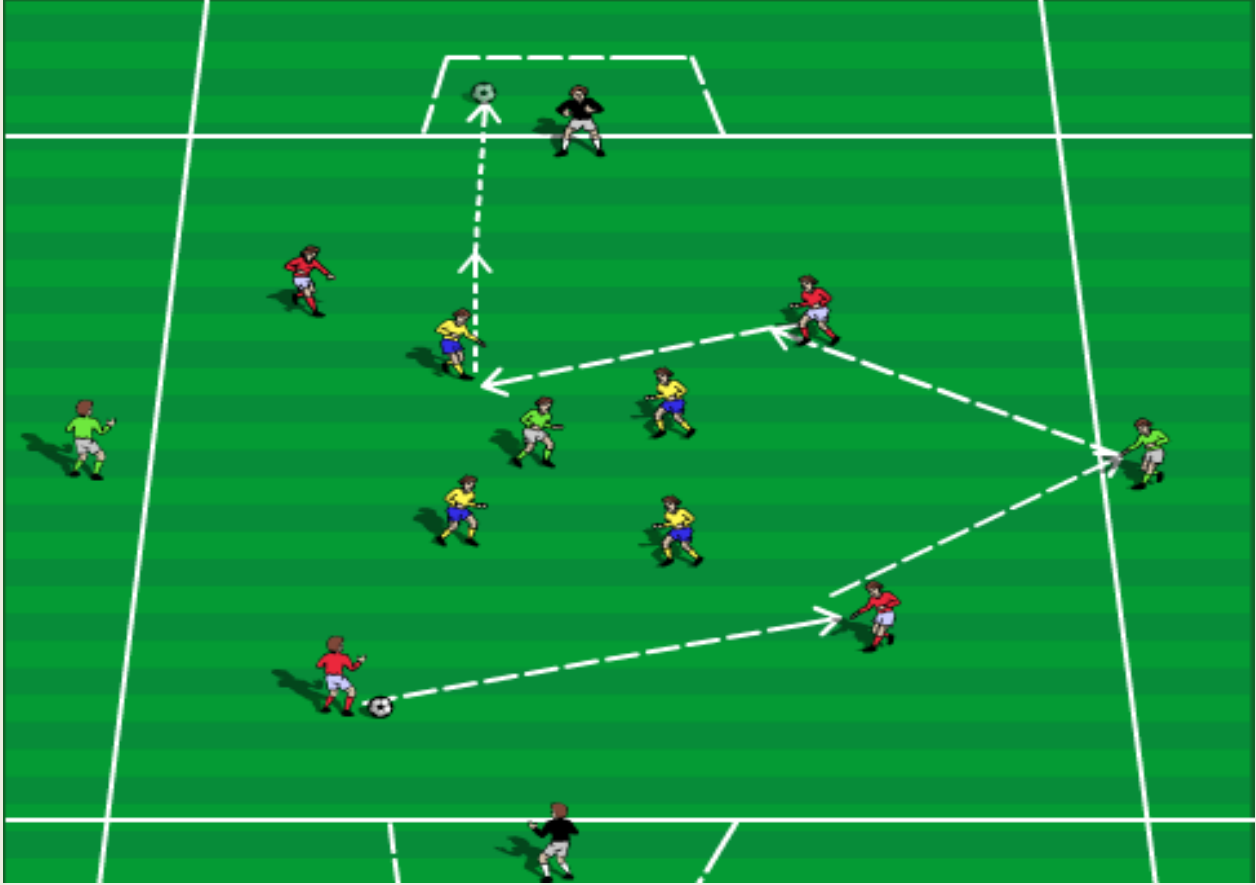
- التمرير الدقيق
- الاسناد الجيد - مسافة - وزاوية الاسناد
- الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - وضعية الجسم - اهمية اللمسة الاولى

الاستحواذ والتسجيل من العمق

٤ ضد ٤ + ٣

## تدريب رقم 6

### شرح التدريب



#### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ٤٠ \* ٣٠ م

الفريق الاحمر ٤ + ٣ + حارسي مرمى للاستحواذ

الفريق الاصفر عند الحصول للكرة التسجيل في المرميين .

يتم تبديل اللاعبين كل ٥ دقائق .

#### النقاط الفنية للتدريب :

- التمرير الدقيق
- الاسناد الجيد - مسافة - وزاوية الاسناد
- الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - وضعية الجسم - اهمية اللمسة الاولى

الاستحواذ والتسجيل من العمق

تنافسي

## تدريب رقم 7

### شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ٣٥ \* ٢٥ م  
الفريق الاحمر للاستحواذ والتسجيل في المرمى الكبير  
الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمىين الصغيرين

### النقاط الفنية للتدريب :

- التمرير الدقيق
- الاسناد الجيد - مسافة - وزاوية الاسناد
- الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - وضعية الجسم - اهمية اللمسة الاولى

الاستحواذ والتسجيل من العمق

## تدريب رقم 8



## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

مساحة الملعب : ضعفي منطقة ١٨ كما في الرسم  
عدد اللاعبين : ٦ ضد ٤ + حارس مرمى كما في الرسم  
يحاول الفريق الاحمر الاستحواذ على الكرة والتمرير الدقيق وتجاوز منطقة ١٨ والتسجيل من خلال اللعب المركب والجري بالكرة والمحاورة  
الفريق الاصفر عند قطع الكرة التسجيل في المرمى الصغيرين  
غير مسموح للفريق الاصفر الدخول لمنطقة ال ١٨  
يتم تبديل المجموعات

### النقاط الفنية للتدريب :

- التمرير الدقيق
- الاسناد الجيد - مسافة - وزاوية الاسناد
- الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - وضعية الجسم - اهمية اللمسة الاولى

اللعب الهجومي  
تدريبات التحول من الدفاع للهجوم

التحول من الدفاع للهجوم  
تدريبات في مساحات جانبية مصغرة  
تدريب رقم 1

## شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
مساحة الملعب : ٢٠ \* ٣٠ م بوجود ٤ اهداف صغيره  
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين  
الفريق الاحمر يدافع على الكرة وعند الاستحواذ على الكرة التسجيل في ٤ مرامي من خلال ٥ تمريرات  
الفريق الاصفر للاستحواذ على الكرة من لمستين اللاعب المسند فس خارج الملعب لمس واحد .  
يتم تبديل المجموعات كل ٥ دقائق .

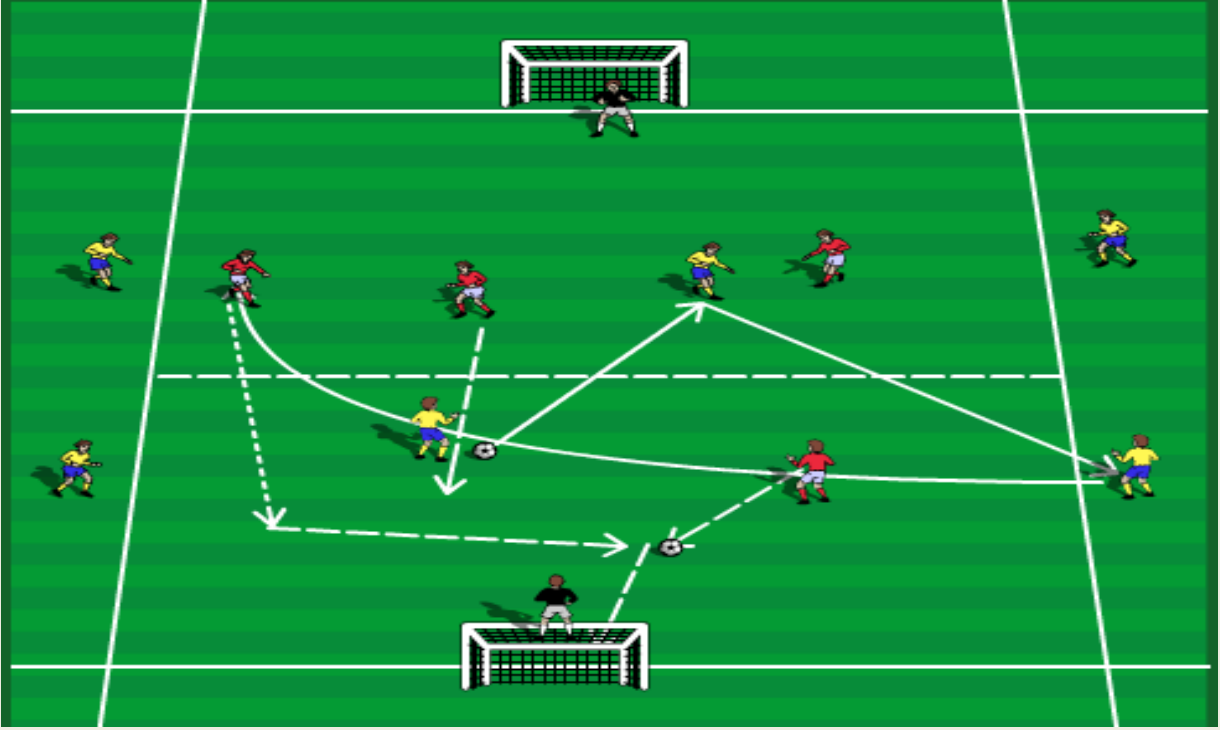
النقاط الفنية للتدريب :  
الحالة الدفاعية ١ ضد ١ و ٢ ضد ٢  
اهمية افتكاك الكرة  
اهمية دقة التمريرة الاولى بعد افتكاك الكرة  
اهمية الحصول على الكرة الثانية  
استخدام اللعب المركب او الجري بالكرة  
بعد افتكاك الكرة يصبح الفريق ٤ ضد ٢

التحول من الدفاع الى الهجوم

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 2

## شرح التدريب



١. تنظيم التدريب :
٢. مساحة اللعب : ٢٠ \* ٣٠ ياردة
٣. عدد اللاعبين : ٢ ضد ٤ + ٤ حراس مرمى
٤. الفريق الاصفر لمحاولة الاحتفاظ بالكرة من خلال ٤ لاعبين خارج الملعب ، ٢ في الداخل وحارسي المرمى من لمستين .
٥. الفريق الاحمر ٤ لاعبين مدافعين يحاولون قطع الكرة والتسجيل في المرمى ، من خلال اللعب ٥ تمريرات .
٦. يتم تبديل المجموعات

### النقاط الفنية للتدريب :

- الحالة الدفاعية ١ ضد ١ و ٢ ضد ٢
- اهمية افتكاك الكرة
- اهمية دقة التمريرة الاولى بعد افتكاك الكرة
- الانتقال بسرعة للهجوم . - اهمية الحصول على الكرة الثانية
- استخدام اللعب المركب او الجري بالكرة

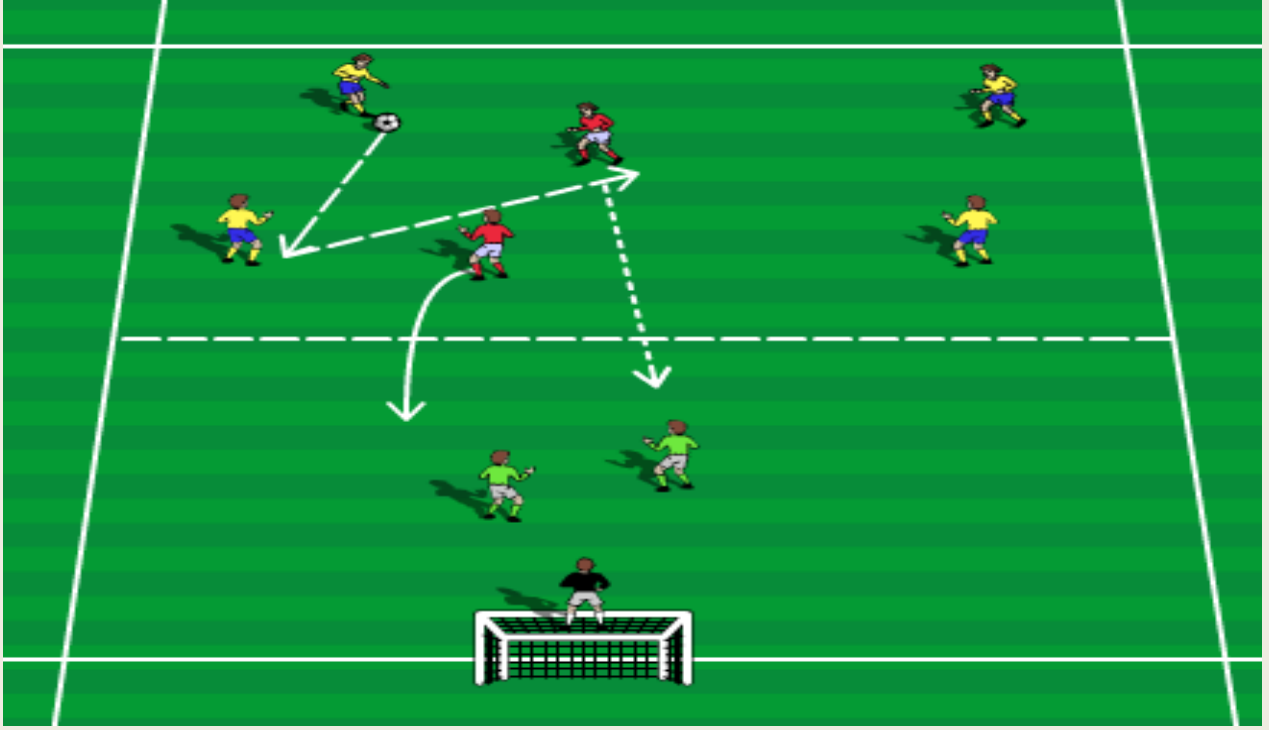
التحول من الدفاع الى الهجوم

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 3



## شرح التدريب



١. تنظيم التدريب :
٢. مساحة اللعب : ٣٠ \* ٢٠ ياردة مقسمة الى منطقتين .
٣. يبدأ اللعب ٤ ضد ٢ مع الاحتفاظ بالكرة وعند حصول المدافعين ( الاحمر ) على الكرة عمل ٢ ضد ١ ومغادرة المربع ثم عمل ٢ ضد ٢ ويمكن ان يكون ٢ ضد ١ في المربع الاخر والتسجيل .
٤. في حالة حصول اللاعب الاخضر في المربع الاخر على الكرة يتم اعادتها الى الفريق الاصفر وهكذا .
٥. وفي حالة تسجيل الفريق الاحمر في المرمى ينتقل الفريق الاحمر الى المربع الاخر .
٦. يتم تبديل المجموعات

### النقاط الفنية للتدريب :

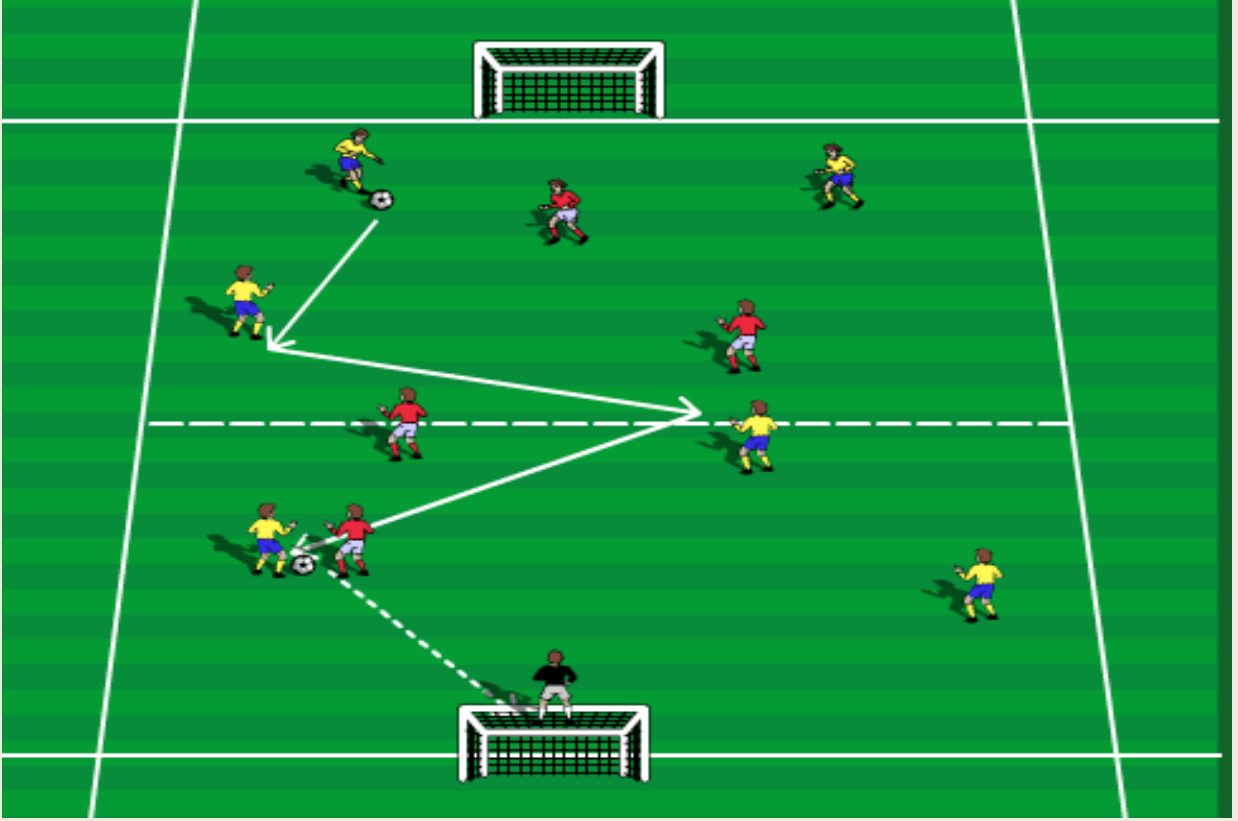
- الحالة الدفاعية ١ ضد ١ و ٢ ضد ٢
- اهمية استخلاص الكرة
- اهمية دقة التمريرة الاولى بعد استخلاص الكرة
- استخدام اللعب المركب او الجري بالكرة
- بعد استخلاص الكرة يصبح الفريق ٢ ضد ١
- ويتم تطوير التدريب الى ٢ ضد ٢

التحول من الدفاع للهجوم

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 5

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- مساحة الملعب ٣٠ \* ٢٠ ياردة ٠
- ١. الفريق الاصفر المكون من ٦ لاعبين محاولة التسجيل في المرمى بوجود حارس للمرمى من خلال لمستين ٠
- ٢. عند حصول الفريق الاحمر على الكرة التسجيل في المرمى المفتوح خلال ٥ تمريرات
- ٣. يتم تبديل المجموعات بعد ٥ دقائق

### النقاط الفنية للتدريب :

- الحالة الدفاعية ١ ضد ١ و ٢ ضد ٢
- اهمية افتكاك الكرة
- اهمية دقة التمريرة الاولى بعد افتكاك الكرة
- اهمية الحصول على الكرة الثانية
- استخدام اللعب المركب او الجري بالكرة

التحول من الدفاع الى الهجوم

تدريبات في مساحات جانبية مصغرة

تدريب رقم 6

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- مساحة الملعب : ٤٠ \* ٣٠ ياردة • والتدريب له هدفين مختلفين •
- ١. الفريق الاصفر يقوم بالهجوم للتسجيل على المرميين من ٤ تمريرات •
- ٢. الفريق الاحمر يقوم بالاستحواذ على الكرة من خلال لمستين بمساعدة حراس المرمى •
- ٣. يتم تبديل المجموعات •

### النقاط الفنية للتدريب :

تطوير للتدريب مباراة تنافسية عادية بين فريقين

## مبادئ اللعب الهجومي

أن الهجوم في كرة القدم يعتمد علي ثلاثة انواع أساسيه هم:

١- الهجوم المنظم built-up attacks

٢ - الهجوم المباشر السريع

٣ - الهجوم المرتد السريع counter-attacks

اولا : الهجوم المنظم ( البناء ) :

هو الهجوم باستخدام التحركات المنظمة المقصودة والتي لها هدف معين كفتح الثغرات في الدفاع المقابل خاصة عندما يكون متمركزاً في ثلث الملعب الدفاعي الخاص به " ومراحل الهجمة المنظمة هي :

- أ- - مرحلة البناء ( تحضير الهجمة من الخلف للانتقال من الدفاع إلي الهجوم)
- ب- - مرحلة التطوير(و هي مرحلة إحداث ثغرة في دفاع الفريق المنافس من خلال التحركات السريعة وتبادل المراكز ومن ثم إيصالها إلى اللاعب المواجه للمرمي في وضعية جيدة للتهديف)
- ت- - مرحلة الانهاء(وهي المرحلة النهائية من الهجمة و التي يتم فيها إحراز هدف في مرمى الفريق المنافس )

ثانيا : الهجوم المباشر السريع :

هو الهجوم السريع المباغت والمفاجئ للفريق وذلك بتحويله من الدفاع إلى الهجوم وتنفيذ التمريرات الطويلة للمهاجمين المتقدمين لإنهاء الهجمات مباشرة بأقل عدد من التمريرات وبالتسديد السريع على المرمى".

الهجوم السريع:وهو الأسلوب الأكثر انسجاما مع كرة القدم الحديثة ويتلخص هذا النوع من الهجوم هو القيام بالهجوم المضاد بعدد قليل من التمريرات (١-٣) لمسات من اجل وصول المهاجم الى وضعية مناسبة للتهديف وكذلك لعدم السماح للمدافعين بتنظيم صفوفهم و الاستعداد الجيد لاستقبال الهجوم ،ويتطلب تنفيذ الهجوم بأقصى سرعة من اجل توفير عنصر المباغته ،ويفضل في مثل هذا النوع من الهجوم ان تكون التمريرات نحو عمق ساحة المنافس بأسرع وقت ،

والهجوم السريع نوع من أنواع المرتدات.

الهجوم المباشر(وهي الهجمة التي تنتهي بلمسه أو لمستين في أسرع وقت ممكن اتجاه مرمي المنافس،" مثل"قطع الكرة ثم التصويب أو الكرات الثانية والركلات الثابته والركنيات،أو تمريرة طويلة من الخلف إلى المهاجم علي المرمي)

والهجوم المباشر تطور أفضل للهجوم المنظم ، فإذا كان الهجوم المنظم يتم فيه الثلاث مراحل الأساسية الهجمة (بناء-تطوير-انهاء)

فإن الهجوم المباشر يتم فيه مرحلتين من عناصر الهجمة تطوير ثم انهاء. والهجوم المباشر اول فعل إختراقي فيه ( أول لمسة) يجب أن تكون تمريرة في مساحة شاغرة علي المرمي لان الهدف من اللعب المباشر هي جعل الكرة تتقدم في المساحات الشاغرة بدلا من أن يجري اللاعب بالكرة

ويفقدھا ، وهذا عكس الهجمة السريعة والتي يمكن للاعب فيها أن يستخدم فيها أي فعل اختراقي مثل المراوغة والجري بالكرة للانتقال من الدفاع للهجوم.

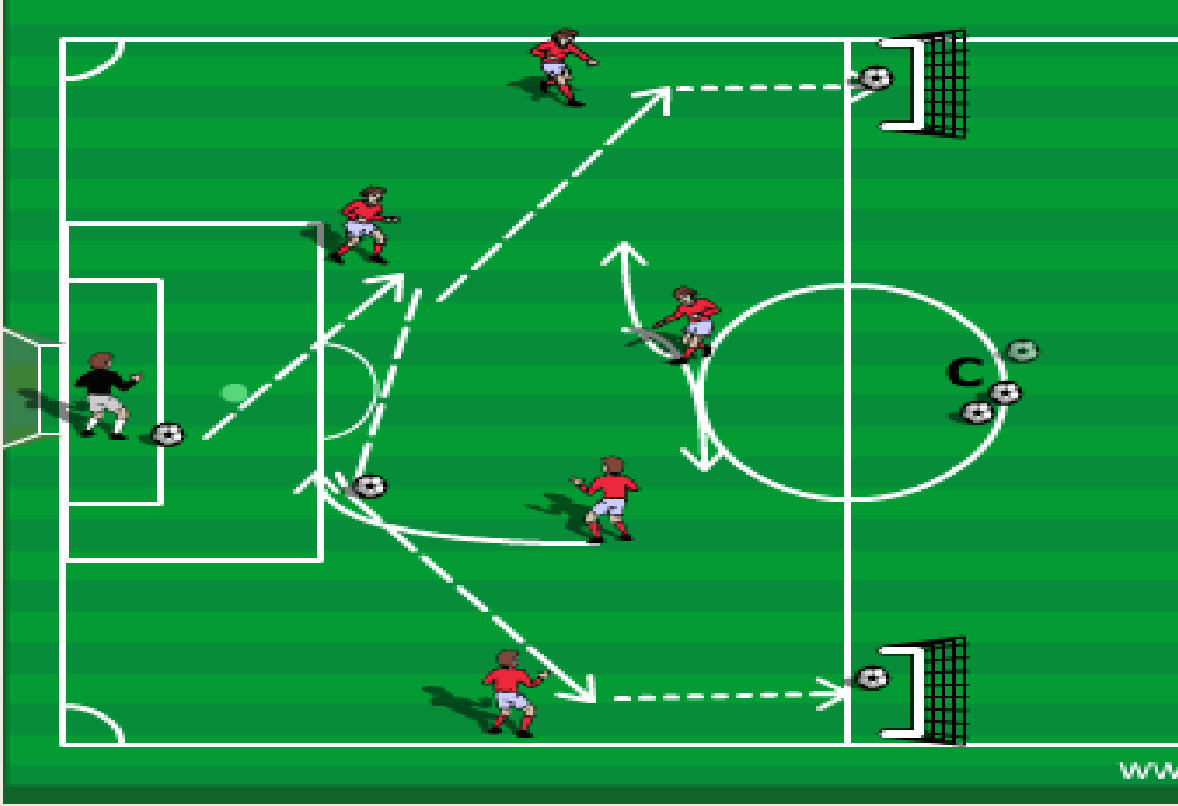
### ٣- الهجمة المرتدة والتحول السريع للهجوم

التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم : هو المرحلة الأولى من الهجمة المرتدة وكل أنواع الهجوم ، ويعني التغير وسرعة انتقال الفريق من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية ، ويبدأ من لحظة إمتلاك الفريق للكرة إلى أن يصل الفريق لمرحلة التهديد علي مرمي المنافس. التحول او الانتقال المزدوج : وهو سرعة التحول والانتقال من الحالة الدفاعية إلي الحالة الهجومية والعكس علي أن يتخذ الفريق التنظيم الصحيح دفاعياً وهجومياً . والهجمات المرتدة (هو الانتظار في نصف ملعبك والاصطفاف بمعظم لاعبيك، تاركاً فقط لاعبا أو لاعبين علي أقصى تقدير عند خط المنتصف بدون ادوار دفاعية كبيرة الغرض هو قطع الكرة من لاعبي الفريق المنافس أثناء شنهم لحملة هجومية وبالتالي عند افتكاكك للكرة سيكون معظم لاعبي الفريق بعيدين عن مواقع التغطية وتتوفر لك مساحات اكبر لارسال كرات أمامية للمهاجمين الذين ينطلقون بمجرد قطع الكرة وجعلهم يواجهون عدد اقل من المدافعين ومحصلة الهجمة المرتدة تعتمد اعتمادا مباشرا على كيفية التحول من الدفاع إلى الهجوم. سرعة هذا التحول تمثل أساس نجاح الهجمة المرتدة .

مبادئ اللعب الهجومي

بدء الهجوم من الخلف

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : ٥ + حارس مرمى . يبدأ التدريب بوضع تعليمي ٥ ضد صفر
- يبدأ التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .

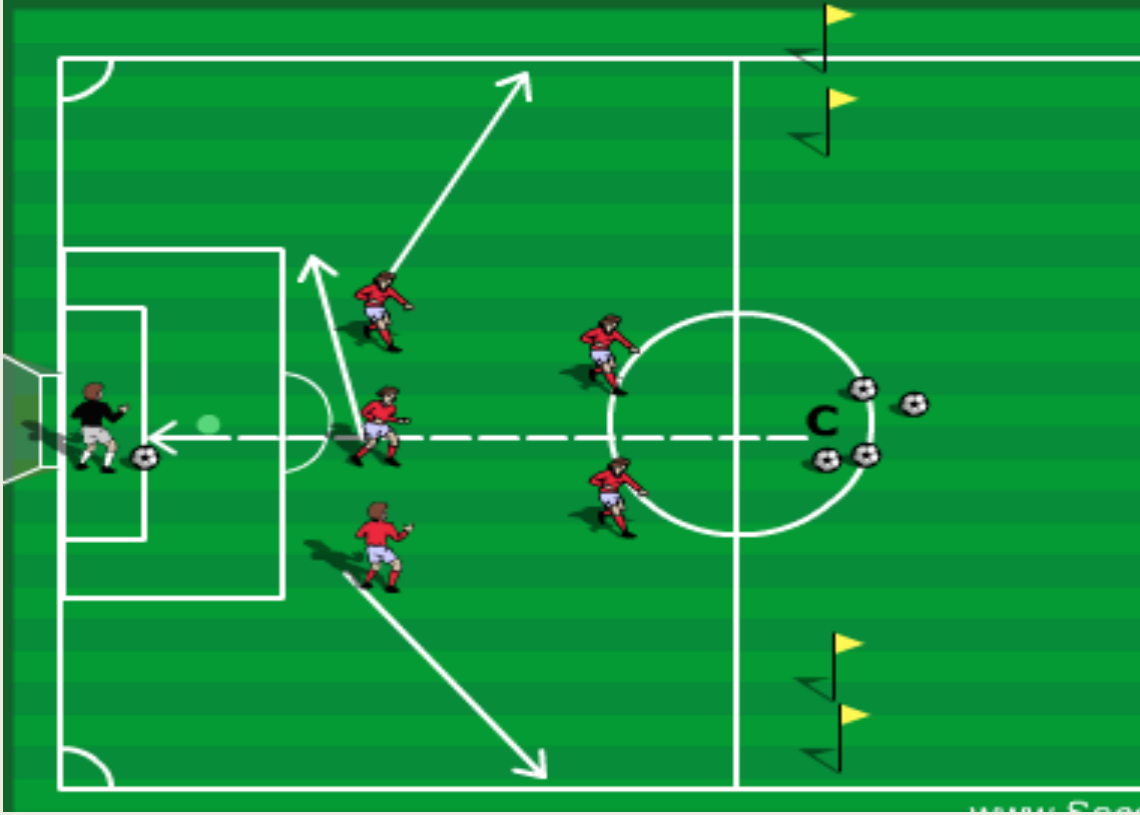
### النقاط الفنية للتدريب :

- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لأطراف الملعب
- قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغيير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى .
- اللعب كوحده واحده .

مبادئ اللعب الهجومي

بدء الهجوم من الخلف

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : ٥ + حارس مرمى .
- يبدء التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .

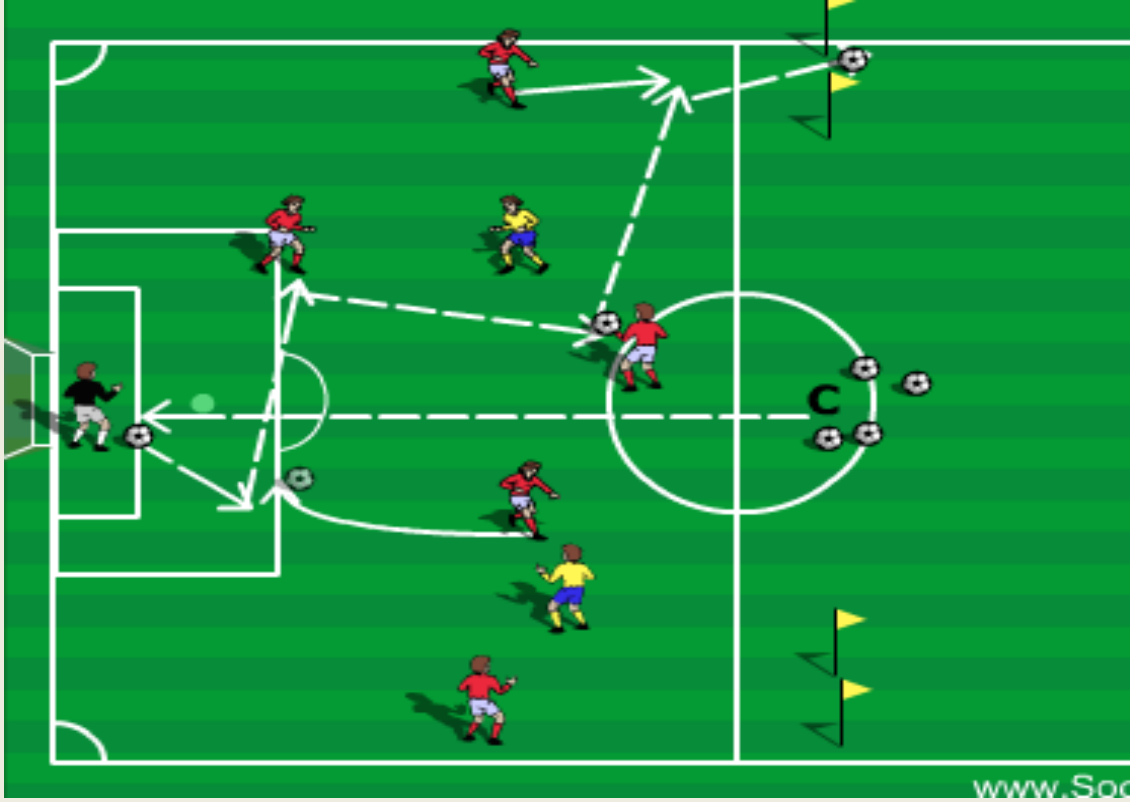
### النقاط الفنية للتدريب :

- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لاطراف الملعب
- قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغيير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى .
- اللعب كوحده واحده .

مبادئ اللعب الهجومي

بدء الهجوم من الخلف

## شرح التدريب



### تنظيم التدريب :

- نصف ملعب كما في الرسم .
- عدد اللاعبين : ٥ ضد ٢ . يبدأ التدريب بوضع تعليمي
- يبدأ التدريب بلعب الكرة طويله لحارس المرمى
- يحاول الفريق الاحمر بعد الحصول على الكرة التمرير والمحافظة على الكرة واللعب بعرض الملعب من خلال الانتشار .
- الفريق الاصفر عند الحصول على الكرة التسجيل في المرمى الكبير .

### النقاط الفنية للتدريب :

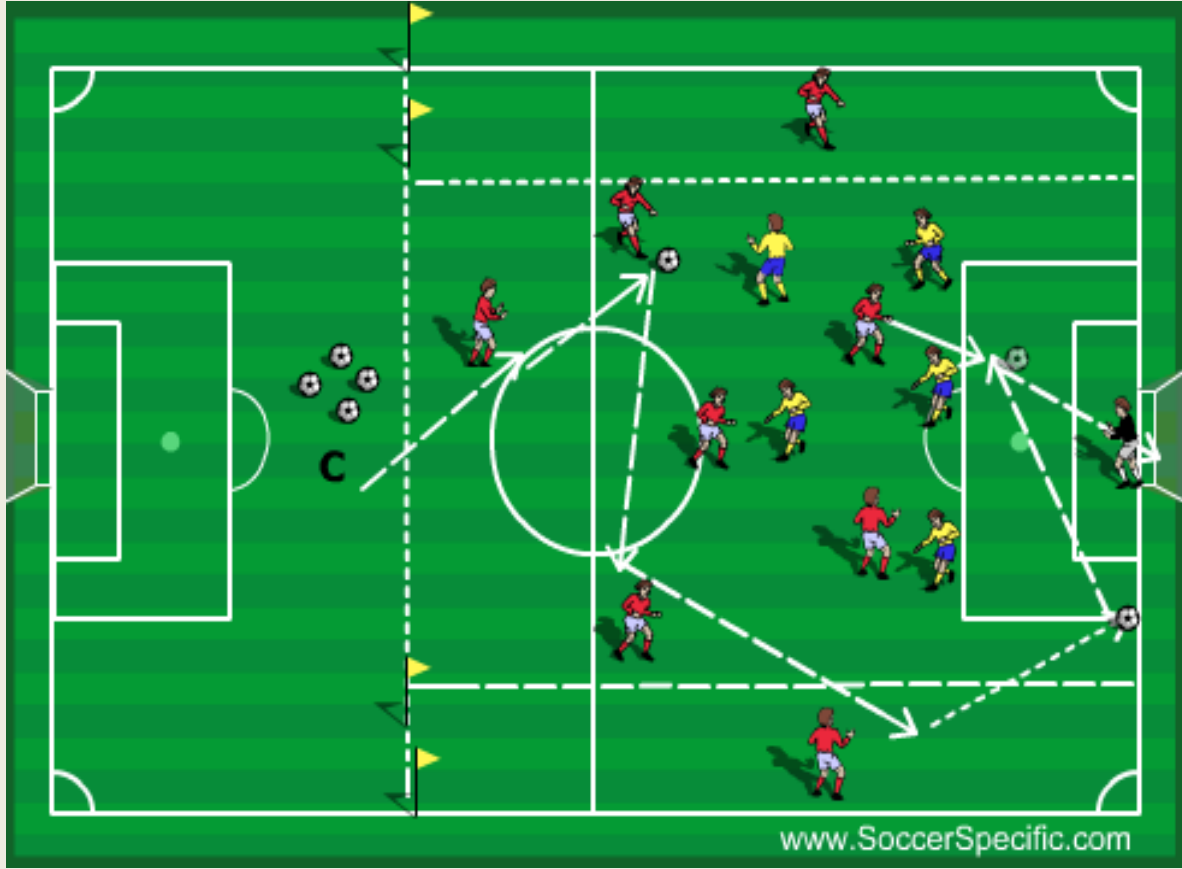
- الوضع الدفاعي الجيد لاستخلاص الكرة .
- الانتشار - الظهيرين لاطراف الملعب
- قلب الدفاع والمحور مسافة مناسبة في العمق .
- العمق الهجومي من خلال اللاعب المحور الثاني .
- التمرير الدقيق السهل - عدم المخاطرة بالتمرير - لا يوجد تغير مراكز - لا يوجد تمرير طويل - لا يوجد لعب مركب
- استخدام حارس المرمى .
- اللعب كوحده واحده .

## مبادئ اللعب الهجومي

### تطوير الهجوم



## شرح التدريب



## تنظيم التدريب :

مساحة الملعب ثلثي الملعب ( ٥٠ \* ٦٠ ) م كما في الرسم

عدد اللاعبين : ٧ ضد ٥ حارس مرمى

الفريق الاحمر يحاول التسجيل في المرمى الكبير من خلال الكرات العرضية والاختراق واللعب للامام في العمق

الفريق الاصفر عند افتكالك الكرة التسجيل في المرميين الصغيرين من خلال اللعب لمستين وخمسة تمريرات .

## النقاط الفنية للتدريب :

- التمرير الدقيق - الاسناد الجيد - الجري في الفراغ - الهروب من الرقابة
- الاستلام الموجهه - الانتشار الجيد - وضعية الجسم - استخدام اللعب المركب ( الحائطية - الالتفاف )
- تغير اتجاه اللعب - التصويب - الكرات العرضيه

## مبادئ اللعب الدفاعي

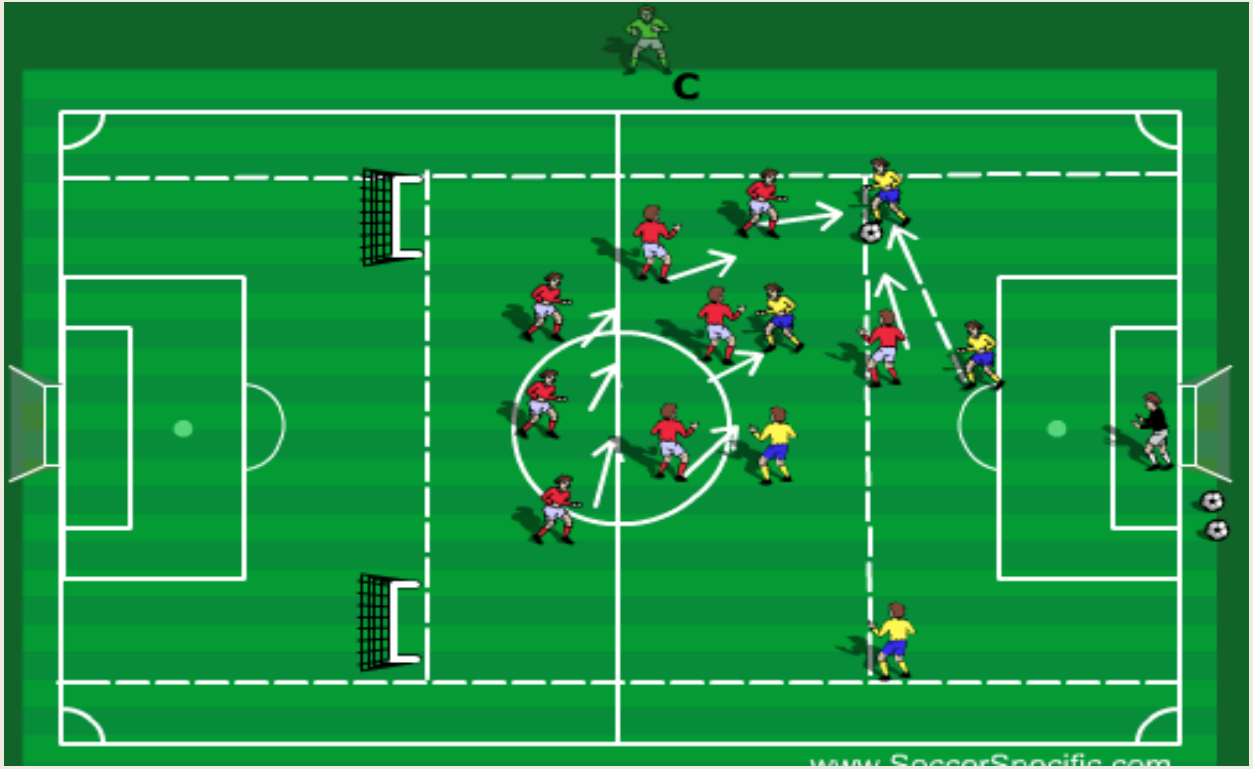
ان مبادئ اللعب الدفاعي يقصد بها كيفية التحول من الهجوم إلى الدفاع من خلال تحول او انتقال الفريق من الحالة الهجومية إلى الحالة الدفاعية ، ويبدأ من لحظة فقدان الفريق للكرة إلى أن يستعيد الفريق تمركزاته الدفاعية داخل التنظيم الدفاعي أثناء المشاركة في الدفاع، وللتحول للدفاع ثلاث أشكال رئيسية :

- ١- إما بالضغط" لاستعادة الكرة فوراً
- ٢- أو تاخير اللعب والارتداد
- ٣- أو التنظيم الدفاعي والتمركز

مبادئ اللعب الدفاعي

بدء الدفاع – الدفاع العالي

## شرح التدريب



تنظيم التدريب :  
مساحة اللعب ٥٠ \* ٦٠ م كما هو في الرسم  
عدد اللاعبين : ٨ ضد ٥ + حارس مرمى  
الفريق الاحمر يحاول قطع الكرة من خلال الدفاع المتقدم والانتقال للتسجيل في المرمى الكبير خلال ١٠ ثواني  
الفريق الاصفر يحاول الاحتفاظ بالكرة من خلال التمرير والتسجيل في المرميين الصغيرين

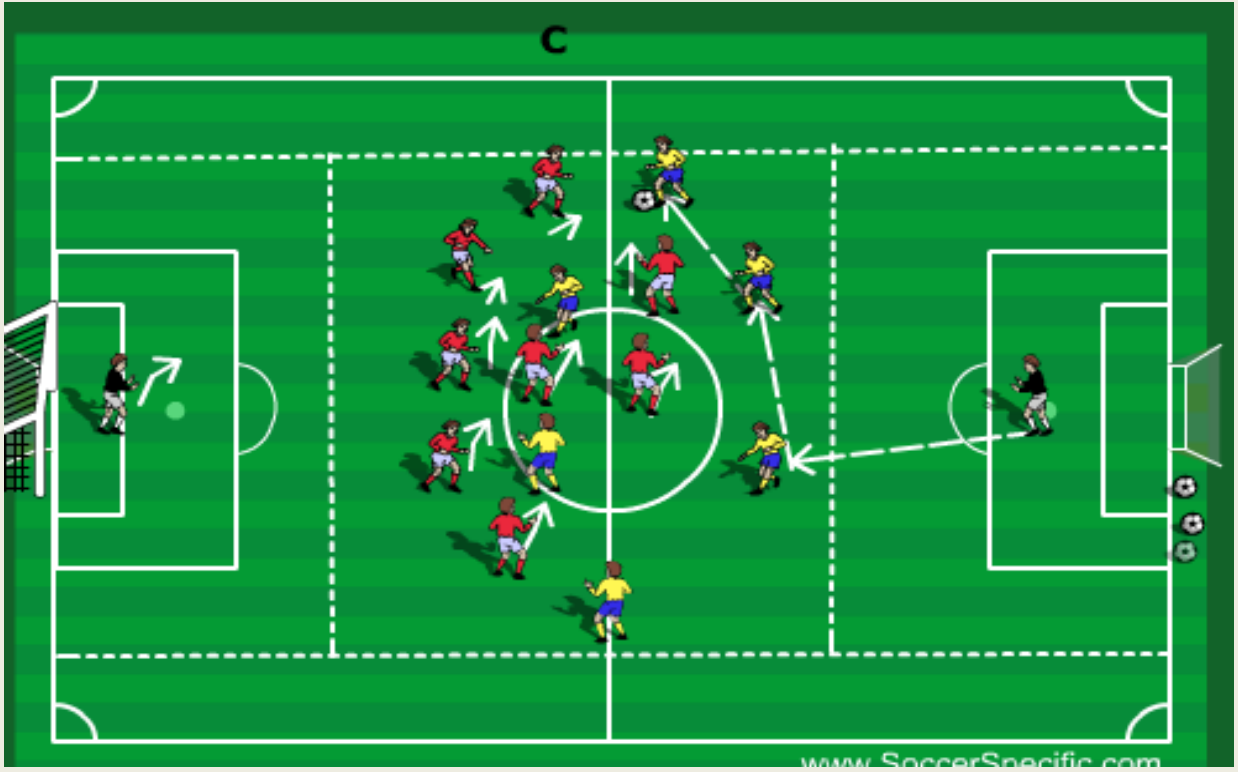
النقاط الفنية للتدريب :

- اللاعب المهاجم الاول القريب محاولة توجيه اللاعب المهاجم الايمن وتقليل مساحة اللعب .
- اللاعب المدافع الثاني لاعب الوسط الايسر الضغط على المهاجم الايمن للحصول الكرة
- باقي اللاعبين التاكيد على زاوية التغطية ومسافة التغطية - المحافظه على الضغط على الكرة
- راقب اللاعب والكرة .
- اللاعب المهاجم الايسر البعيد ليس بالضروره مراقبته
- التاكيد على تطبيق الحالات الدفاعية حالة ١ ضد ١
- ٢ ضد ٢ - ١ ضد ٢
- ٣ ضد ٣ - ٣ ضد ٣

مبادئ اللعب الدفاعي

تنظيم الدفاع - الدفاع من وسط الملعب

## شرح التدريب



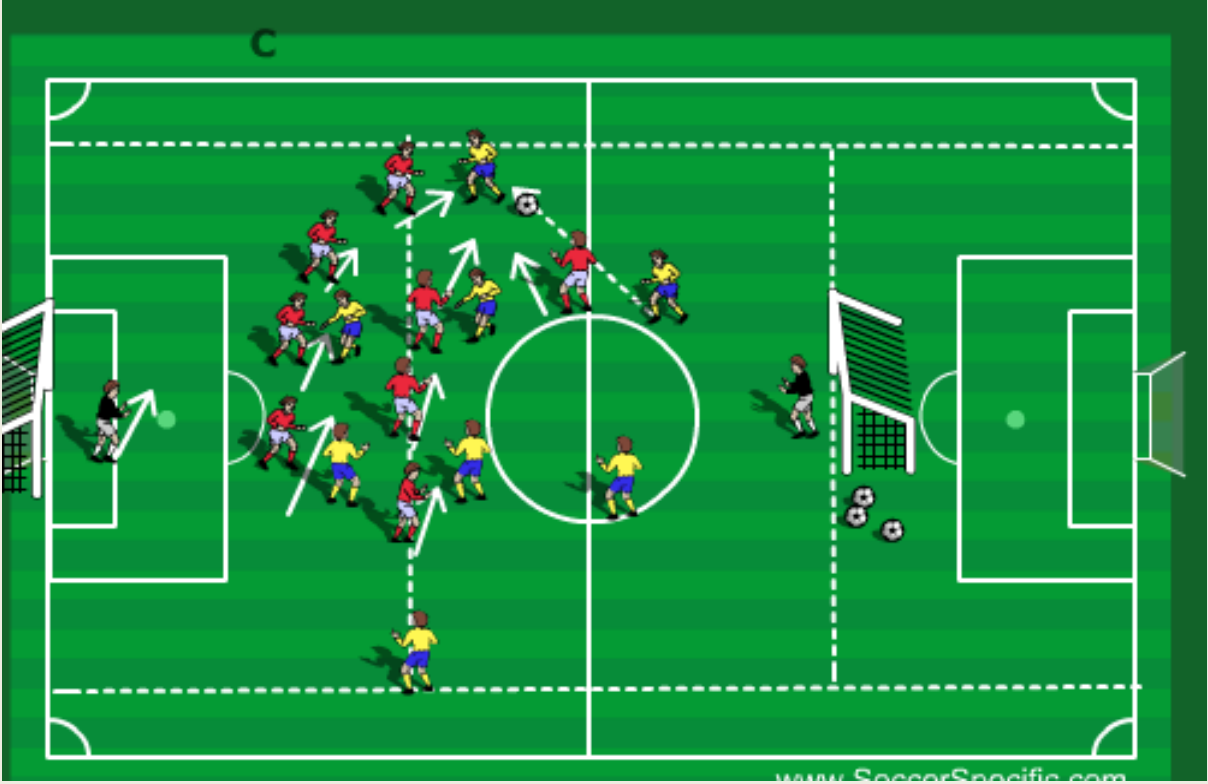
تنظيم التدريب :  
تنظيم التدريب : مساحة اللعب ثلثي مساحة الملعب كما هو في الرسم  
عدد اللاعبين : ٨ ضد ٦ + ٢ حارس مرمى  
الفريق الاحمر من خلال التنظيم الدفاعي من وسط الملعب يحاول قطع الكرة والانتقال للتسجيل في المرمى الكبير خلال ١٠ ثواني  
الفريق الاصفر يحاول الاحتفاظ بالكرة من خلال التمرير والتسجيل في المرمى الكبير .

- النقاط الفنية للتدريب :
- اللاعب المهاجم الاول القريب محاولة توجيه اللاعب المهاجم الايمن وتقليل مساحة اللعب .
  - اللاعب المدافع الثاني لاعب الوسط الايسر الضغط على المهاجم الايمن للحصول الكرة
  - باقي اللاعبين التاكيد على زاوية التغطية ومسافة التغطية - المحافظه على الضغط على الكرة
  - راقب اللاعب والكرة .
  - اللاعب المهاجم الايسر البعيد ليس بالضروره مراقبته
  - التاكيد على تطبيق ايجاد حالات ٢ ضد ١ باستمرار

مبادئ اللعب الدفاعي

حماية المرمى - الدفاع العميق

## شرح التدريب



تنظيم التدريب : تنظيم التدريب : مساحة اللعب ثلثي مساحة الملعب كما هو في الرسم  
عدد اللاعبين : ٨ ضد ٨ + ٢ حارس مرمى  
الفريق الاحمر من خلال التنظيم الدفاعي من عمق الملعب ( الدفاع العميق ) يحاول قطع الكرة والانتقال  
السريع للتسجيل في المرمى الكبير خلال ١٠ ثواني  
الفريق الاصفر يحاول الاحتفاظ بالكرة من خلال التمرير والتسجيل في المرمى الكبير .

### النقاط الفنية للتدريب :

- اللاعب المهاجم الاول القريب محاولة توجيه اللاعب المهاجم الايمن وتقليل مساحة اللعب .
- اللاعب المدافع الثاني لاعب الوسط الايسر الضغط على المهاجم الايمن للحصول الكرة
- باقي اللاعبين التاكيد على زاوية التغطية ومسافة التغطية - المحافظه على الضغط على الكرة وتقليل المساحات بين المدافعين والدفاع ككتلة
- راقب اللاعب والكرة .
- اللاعب المهاجم الايسر البعيد ليس بالضروره مراقبته
- التاكيد على تطبيق ايجاد حالات ٢ ضد ١ باستمرار