

# التمرير وامتلاك الكرة Passing and Development

## امتلاك الكرة في نصف الملعب

### النقاط الفنية

#### 1- الاحتفاظ بالكرة لتغيير سرعة اللعب :

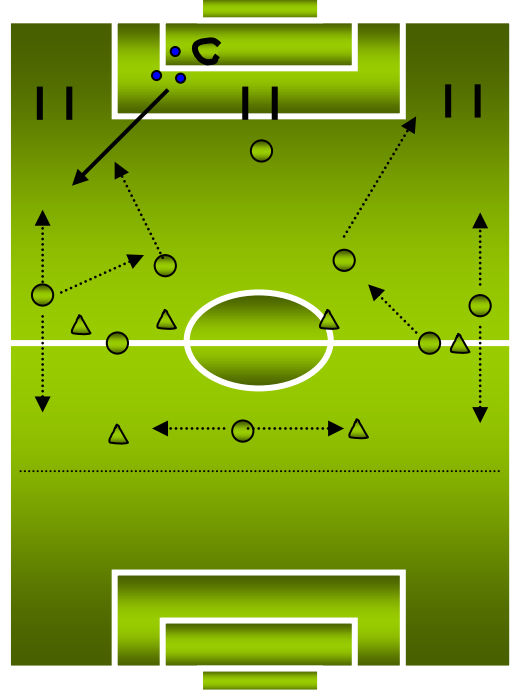
- التمرير الطويل
- اللعب الحائطي
- الجري بالكرة
- اللعب لمسة واحدة

#### 2- المراقبة رجل لرجل

- الحذر
- وضعية الجسم عند إستلام الكرة

#### 3- اللاعب بدون كرة

- قراءة اللعب ( إيجاد المسافة )
- كيفية المخاطبة
- معرفة اللاعب الذي يمرر الكرة
- العمق وشكل الفريق ( الإنتشار )
- سرعة التمرير والدقة
- وضعية الجسم
- التمرير في المساحة الخالية
- الجري خلف المدافعين



### المساحة :

40 × 60 م

### اللاعبون :

6 v 8

### الأدوات :

- كرات + علامات
- قمصان أحمر
- قمصان أبيض

### التمرين والهدف :

- الإحتفاظ بالكرة
- 8 لاعبين مدافعين ولاعبي وسط يلعبون في مناطقهم حسب مراكزهم - كل 5 تمريرات تحسب هدف
- 6 لاعبين الاستحواذ على الكرة ويقوموا بالتسجيل في أي من الأهداف الثلاثة
- اللعب لمستان وثم بعد 1 لك لعب حر

إمتلاك الكرة في نصف ملعب الخصم  
Possession Of ball In Opponents Half  
النقاط الفنية



1- الإعتبارات

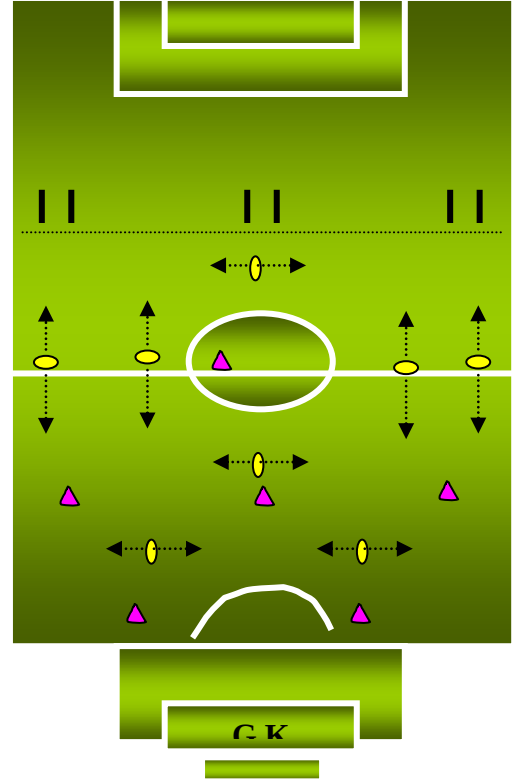
- الإنتشار
- إختيار التمريرة
- نوعية التمريرة
- اللعب تحت ضغط
- التمويه

2- المراكز الهجومية

- وضعية الجسم عند إستقبال الكرة
- التحرك خلف المدافعين
- لعب الكرة في الفراغات
- الهروب من المراقبة
- وضعية المساندة

3- الضغط

- كيفية تخفيف الضغط، هناك طرق ثلاثة
- الإرباك
- 1V 1
- التمريرة الحائطية
- التمير
- الخداع
- الإحتفاظ بالكرة
- تغطية الكرة
- تمويه



المساحة :

60 × 60 م

اللاعبون : 15

الأدوات :

كرات + علامات

- قمصان أحمر + أبيض

التمرين والهدف :

- مباراة الإحتفاظ بالكرة

- 8 لاعبين – قشاش – خط وسط – مهاجم – كل 5 تمريرات

يحسب هدف

- 6 لاعبين عند حصولهم على الكرة أن يهاجموا ثلاثة

أهداف واللاحق بها من الجهة الأخرى بواسطة زميل

- بمرحلة متقدمة من التمرير يستطيع فريق أن يهاجم

المرمى

# الاحتفاظ بالكرة 11 V 11 Possession Play

## التمرين

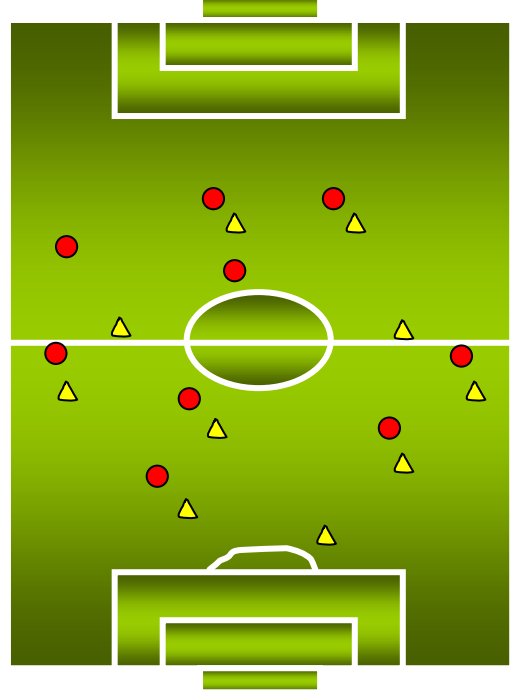
### النقاط الفنية

#### جميع النقاط السابقة :

- إتباع مبادئ اللعب
- نوعية التمرير والإستلام
- الجري بالكرة
- تحريك وتدوير الكرة بسرعة
- التحرك بدون كرة للاعبين المساعدين
- الحذر وقراءة اللعب

#### التأكيد على

- تغيير سرعة اللعب
- كيفية لمس الكرة
- التمرير القوي والتعامل معه
- القدرة للعب من لمسة واحدة في الأماكن الضيقة
- أهمية اللعب الثنائي ( 1 - 2 )



### المساحة :

مساحة الملعب

### اللاعبون :

11 x 11 لاعب

### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض

### التمرين والهدف :

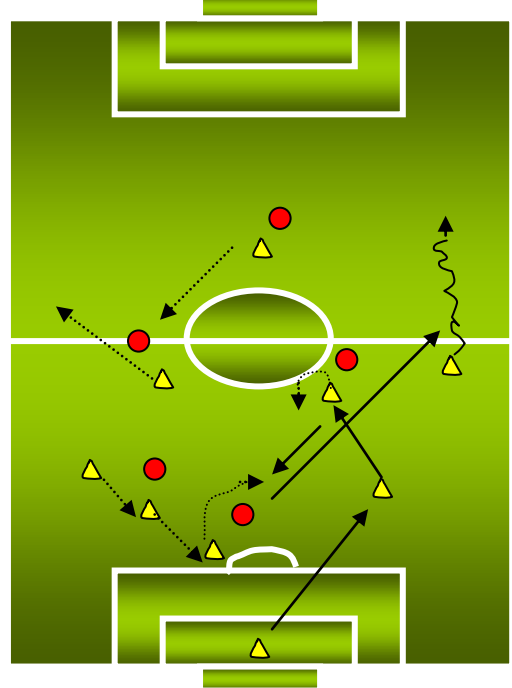
- مباراة 11 x 11
- السيطرة على إيقاع اللعب يجب تغيير السرعة والاتجاه
- في نصف الملعب الإحتفاظ بالكرة — إبطاء اللعب لإيجاد فرص أفضل للتمرير
- في نصف ملعب الخصم إذا لم يكن هناك فرصة للاختراق من جهة يجب التراجع والاختراق من الجهة الأخرى .

## بناء الهجوم Construction of Attack

### بناء الهجمة من الثلث الدفاعي:

#### النقاط الفنية

- الحذر من الموقف
- عند إسترجاع في 3/1 الدفاعي
- إرسال الكرة للأمام للاعب متقدم وقم بالمساندة
- لعب الكرة للاعب خط الوسط وقم بالمساندة
- للاحتفاظ بالكرة تدوير الكرة بإرسالها بسرعة مناسبة وبدقة وفي العمق
- تحريك اللاعبين بدون كرة في مراكز جيدة لإستلام الكرة
- التخاطب بين اللاعبين مهم جداً



#### المساحة :

$\frac{3}{4}$  الملعب

اللاعبون : 15 لاعب

8 × 6 + حارس

#### الأدوات :

• كرات + قمصان أحمر وأبيض

• علامات

التمرين والهدف :

8 × 6

• مباراة 8 لاعبين ضد 6 لاعبين 6 لاعبين يحاولون التسجيل في المرمى

• حارس المرمى يمرر للاعب يبدأ الهجوم

• عندما تمرر الكرة للأمام لخط الوسط المدافع الحر يساند

• حتى عند الهجوم يقوم المدافعون بمراقبة المهاجمين

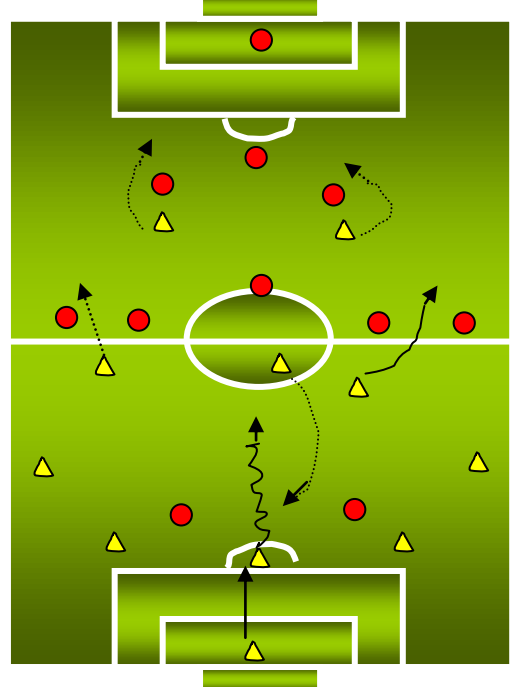
## بناء الهجوم Construction of Attack

### بناء الهجوم 11 × 11

#### نقاط التدريب



- عند إستلام حارس المرمى الكرة جميع اللاعبين يتحركوا في أماكن جيدة لإستلام الكرة
- يجب على حارس المرمى أن يمرر الكرة خلال 9 ثوان
- من أين يبدأ الهجوم ؟
- يجب على الحارس أن يمرر الكرة في المكان المناسب لبداية الهجمة



#### المساحة :

ملعب كرة قدم

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض

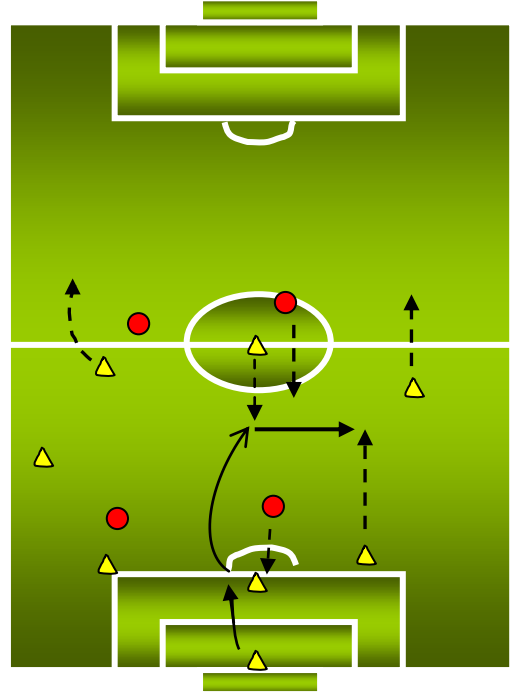
- علامات

#### التمرين والهدف :

- إتخاذ وضع جيد لإستلام الكرة
- الظهيرين يتحركان جانباً لفتح اللعب
- لاعبي الوسط يتحركوا للأمام
- المهاجمون التحرك للأمام نحو مدافعي الوسط
- المدافعون حول منطقة الجزاء
- الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم

## بناء الهجوم Construction of Attack

الاختلاف و التنوع 2 : تشكيل تمريرات مرتدة مع لاعبي الوسط

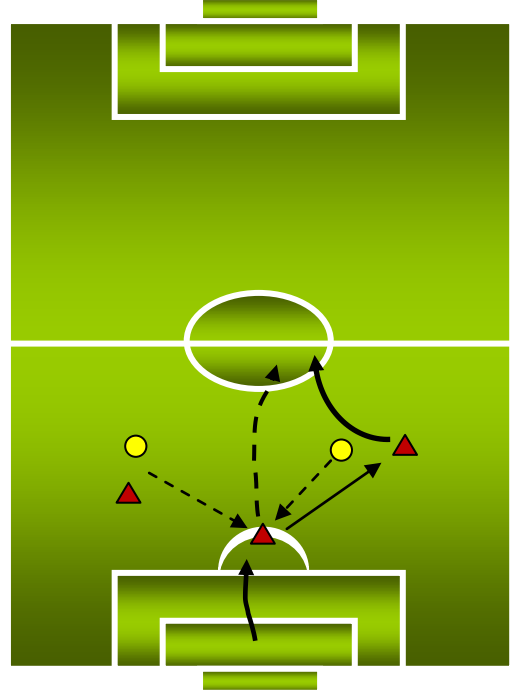


الشرح :

عندما يضغط اللاعب رقم ٩ فإن اللاعب ٤  
و اللاعب رقم ٣ يتخلصون من الضغط بالتمرير مع  
٨ و التحرك للمنطقة الوسطى.

## بناء الهجوم Construction of Attack

الاختلاف و التنوع 3 : التمرير داخل مربع التحرك للأمام مع اعادة و التمرير للمساحة



### الشرح :

شرح التدريب

• 4 عندما يكون اللاعب تحت الضغط و ذلك عند استلام

الكرة من حارس المرمى يمرر اللاعب الكرة للاعب 3

و يتحرك إلى الامام لاستلام التمرير منه.

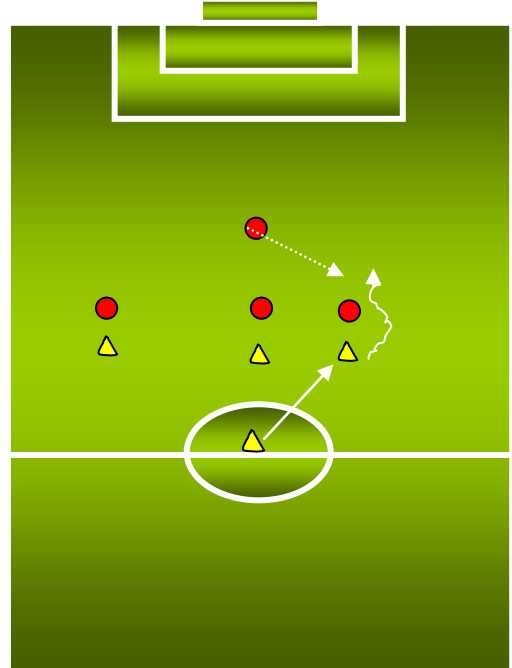
• للهجوم على المنطقة مليئة بلاعبي الوسط.

## دور اللاعب الليبرو The Role of Libero

### التمرين الاول 1\_الواجبات الدفاعية للاعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- اللاعب الحر يتحرك بخط مع الكرة
- يقوم بتغطية زملائه في أوضاع  $1 \times 1$
- إذا تخطى المدافع القرار 00 !
- التأخير
- مهاجمة المهاجم
- توجيه المهاجم إلى مهمة معينة



#### المساحة :

40 × 40 م

اللاعبون : 8 لاعبين

4 × 4

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

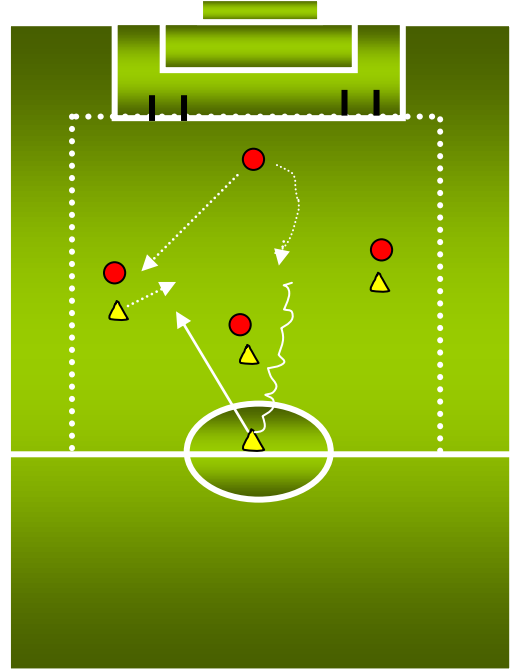
- مباراة دفاع وهجوم
- الدفاع - لاعب حر + 3 مدافعين
- الهجوم - خط وسط مدافع + مهاجمين
- أحد المهاجمين يحاول أن يتخطى الخط الدفاعي بالكرة الهدف
- توجيه وتنظيم الدفاع
- اللاعب الحر يقوم بتغطية الدفاع

## دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

### التمرين 2 تغطية الزميل ، المناطق والممرات

#### النقاط الفنية

- جميع النقاط السابقة
- تغطية المساحات والممرات
- إستقبال ومراقبة أي إختراقات من اللاعبين
- اترك الممرات مفتوحة عمداً واجعل المباراة واللعب متوقع



#### المساحة :

40 × 50 م

#### اللاعبون : 8 لاعبين

4 × 4

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

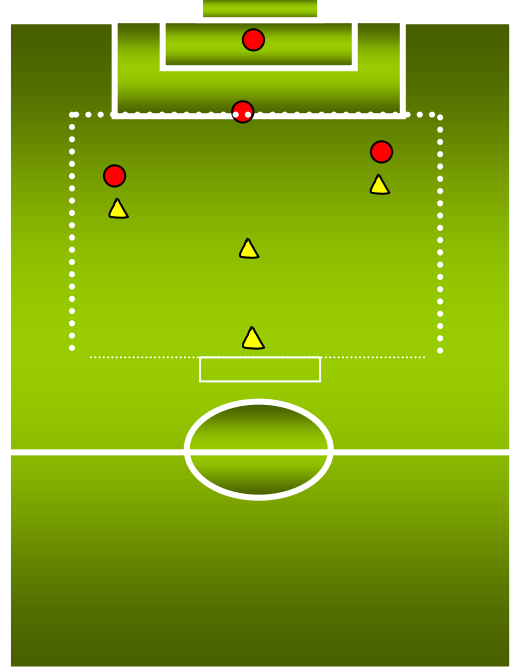
- لاعب يمرر الكرة
- لاعب حر خلف المدافعين يغطي الخط الخلفي
- واجد اللاعب الحر التغطية ومراقبة أي لاعب يتخطى المدافعين الهدف
- توجيه وتنظيم الدفاع
- التغطية
- تغطية المناطق والممرات

## دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

### التمرين 3 تحديد سرعة اللعب

#### النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- التمريرة الأولى من اللاعب الحربي
- إشارة تحديد كيفية بناء الهجمة
- التحرك للأمام
  - المساعدة المتأخرة
  - متابعة التمريرة
- الإحتفاظ بالكرة :-
  - التمريرة والمساندة
  - التغطية بكل تمريرة



#### المساحة :

50 × 50 م

اللاعبون : 12 لاعبين

5 × 2 حارس مرمى

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

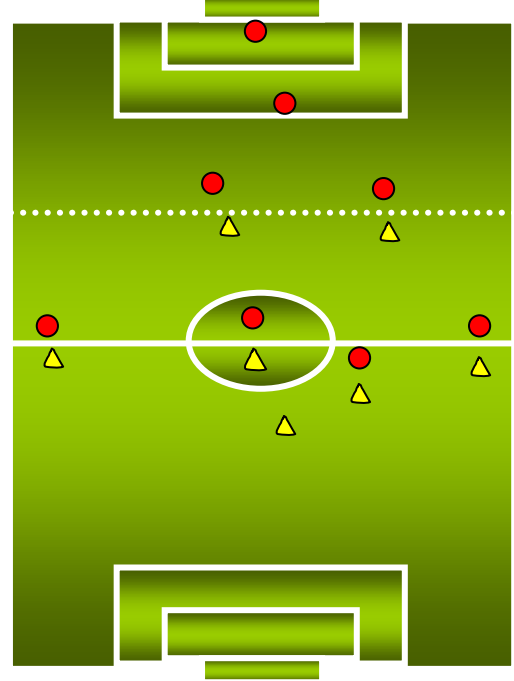
- مباراة 5 × 5 + 2 حارس مرمى الهدف
- توجه وتنظيم الدفاع
- التغطية / الزميل / المنطقة / الممرات
- تحديد سرعة اللعب

## دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

### التمرين 4 طريقة لعب اللاعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- اللاعب الحر يقوم بالهجوم المباغت
- اللاعب الحر يشارك الهجوم بالمساندة
- اللاعب الحر يقوم بالجري من العمق بكرة وبدون كرة



#### المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب كرة قدم

#### اللاعبون : 15 لاعبين

7 × 7 + حارس مرمى

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

- لاعب يمرر الكرة - 4 × 4 فبي وسط الملعب
- 2 × 2 + لاعب حر في الـ 3/1 الدفاعي + حارس مرمى
- يبدأ اللعب بتمرير الكرة
- عندما يستحوذ المدافع على الكرة اللاعب الحر يشترك في الهجوم لعبور الخط الأخير
- تستطيع أن تلعب على مرميين الهدف
- التوجيه - تنظيم الدفاع - التغطية ( الزميل ، المنطقة )
- تحديد سرعة اللعب
- المشاركة في الهجوم

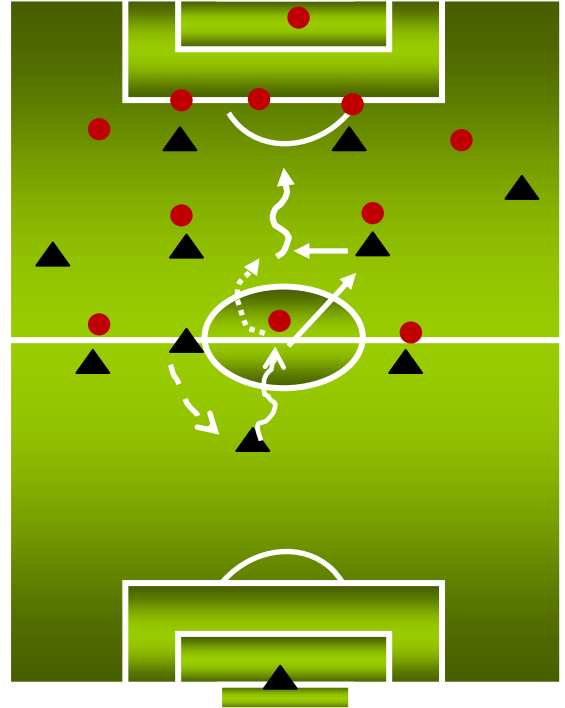
# اللاعب الليبرو

## The play of the Libero

### التمرين 5 لعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- كما في 1,2,3 و 4
- يحاول اللاعب الحر التسجيل من الكرات الثابتة
- ويعود بسرعة إلى الدفاع.
- أشارك اللاعب الحر بالهجوم حتى النهاية ان امكن.
- لاعب ( عادة ما يكون مدافع او وسط )
- يغطي لعب اللاعب الحر أثناء الهجوم



#### المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعبين

11 × 11

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

- مباراة 11 V 11 اللاعب الحر
- انجاز جميع الاهداف

#### الاهداف :

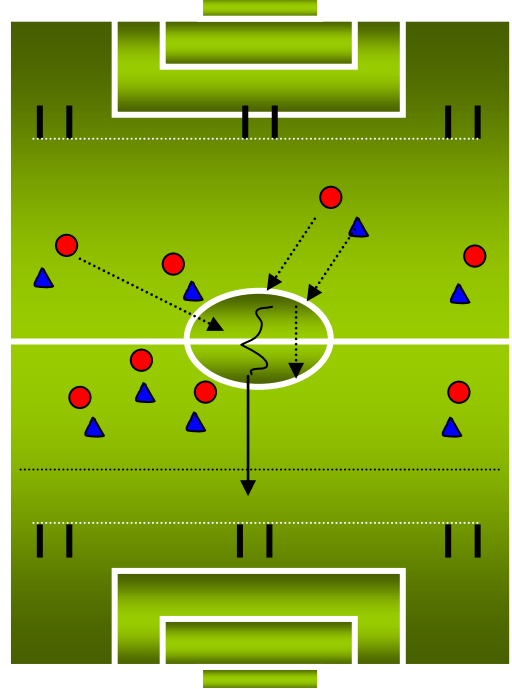
- توجيه و تنظيم الدفاع
- تغطية الزميل
- تغطية المساحات و الفراغات
- فرض ايقاع اللعب
- الانضمام للهجوم
- لتسجيل من الكرات الثابتة

# تطوير اللعب في منطقة الوسط Development of Mid-Field Play

الإجمالي

## النقاط الفنية

- نقل الكرة من جهة إلى أخرى
- سرعة ودقة التمرير
- وضعية إستلام الكرة والجري للمساندة
- تغيير مكان الهجمة بتغيير سرعة الأداء



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون :

8 × 8

الأدوات :

• كرات + علامات

• قمصان أحمر

• قمصان أبيض

التمرين والهدف :

• مباراة 8 × 8 التأكيد على سرعة حركة الكرة – اللعب في

العمق والتغيير والجري باتجاه الخصم بسرعة

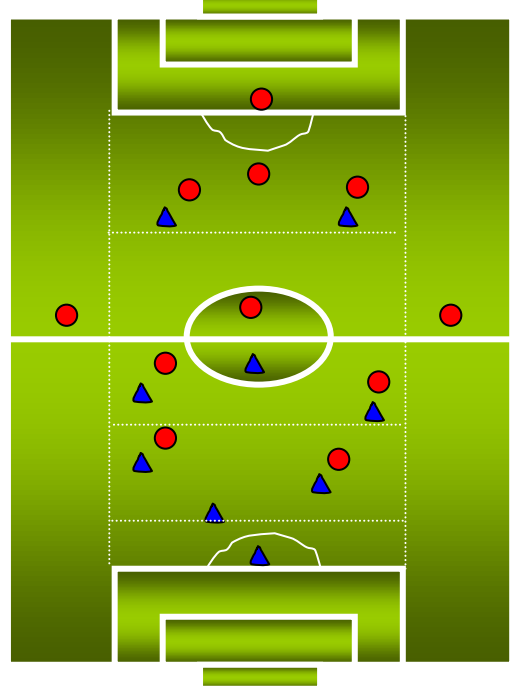
• لتسجيل هدف هو تمرير الكرة بين أحد الأهداف الثلاثة

# تطوير اللعب في منطقة الوسط Development of Mid-Field Play

## صانع الألعاب والمخطط

### النقاط الفنية

- لاعب الوسط هو صلة الوصل بين الدفاع والهجوم
- يفتح الممرات للمدافعين للعب الكرة للمهاجمين و ثم المساعدة .
- خلق المساحة الخالية و الزاوية و المكان الجيد لإستلام الكرة من الدفاع لبدء الهجوم .
- يبعد الخصم إذا لم يستطع أن يستلم الكرة
- يرسل الكرات الأمامية للمهاجمين أو اللاعب القادم من العمق .
- يجري بالكرة إذا كان هناك مساحات خالية ويلعب لعب مشترك مع المهاجمين ويحاول أن يسجل في المرمى
- ويقوم بالتحضير عند المرمى
- هو يشكل الصف الثاني في الهجوم
- يتحكم بسرعة اللعب ويحتفظ بالكرة و ينتظر الفرصة المناسبة للاختراق
- ملاحظة: صانع الألعاب يحتاج إلى :
  - الرؤية
  - الفنيات العالية
  - طاقة غير محدودة لربط الدفاع بالهجوم



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون : 18 لاعب

8 × 8 + 2 حارس

الأدوات :

كرات + علامات  
قمصان أحمر/ أبيض

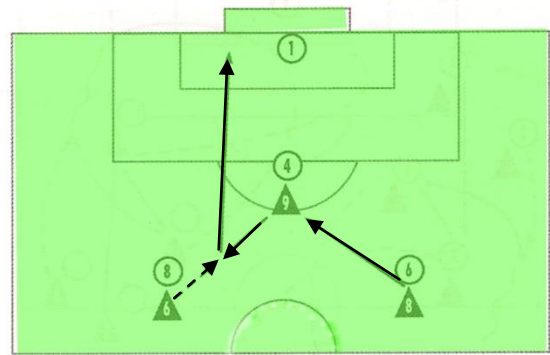
التمرين والهدف :

- مباراة 8 × 8 اللاعبون يلعبون في مناطقهم - 3 مدافعين - 3 خط وسط - 2 مهاجمين باستثناء لاعبي الوسط يستطيعون أن يدخلوا منطقة الهجوم

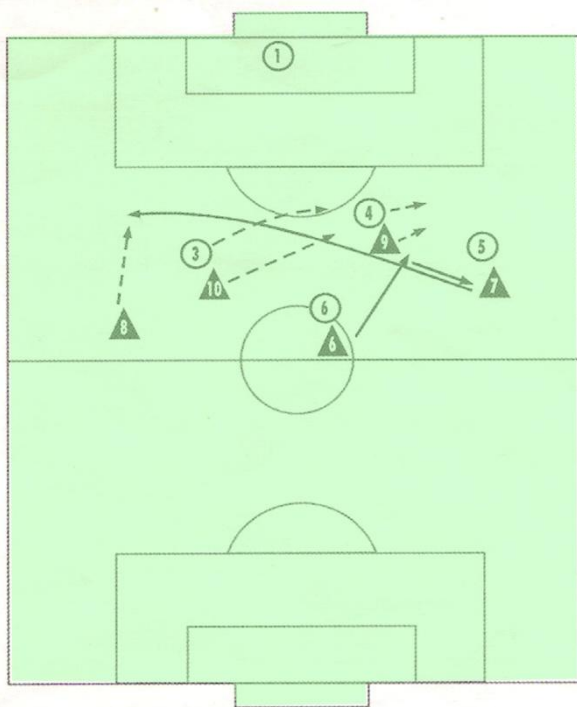
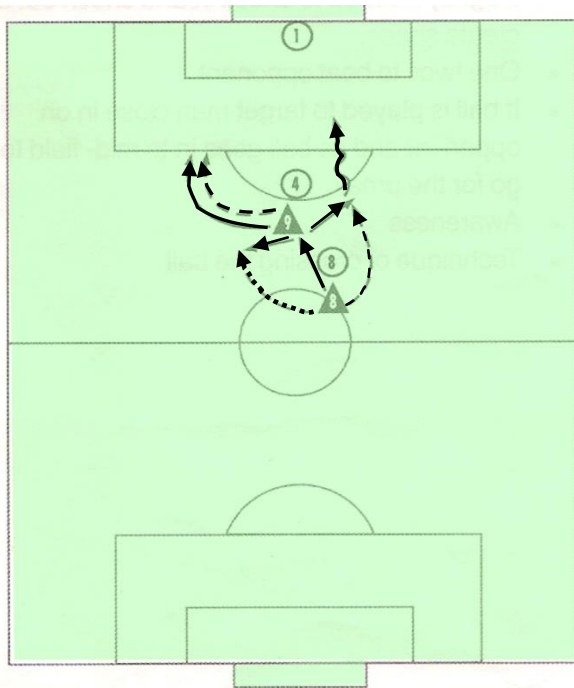
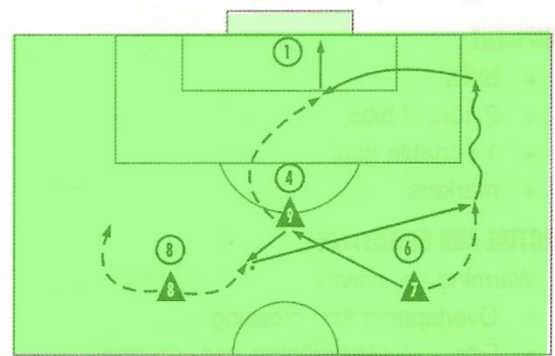
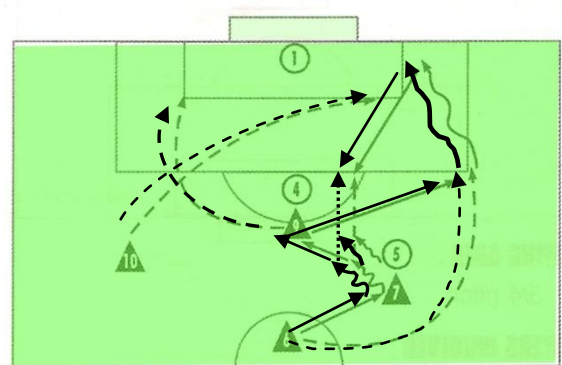
- عند إنتهاء الهجمة يجب الرجوع إلى مكانه السابق
- عند دخول لاعب خط الوسط منطقة الهجوم يجب على المدافع يجب على المدافع الحر أن يتحرك لخط الوسط ويلعب رجل لرجل خاصة للرجل الغير مراقب

تطوير التمرين

- دخال الظهيرين المهاجمين ولعب مباراة عادية مع التأكيد على دور لاعبي خط الوسط



أوفر لاف في منتصف الملعب

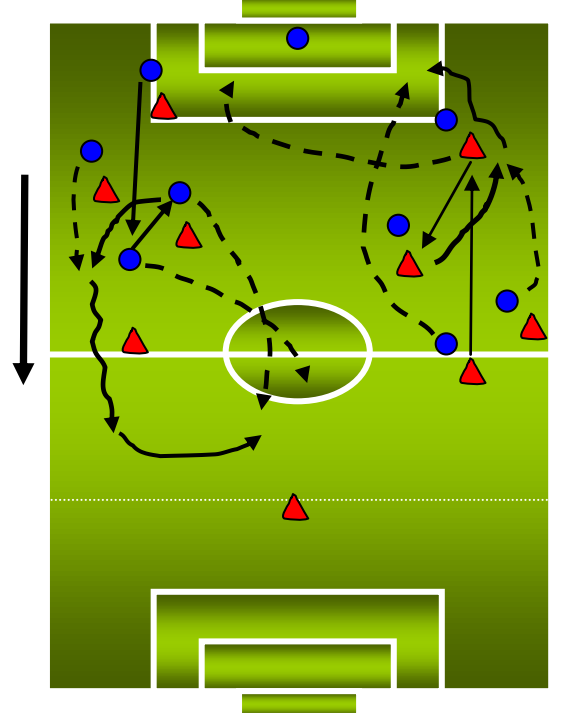


# الجنح Wing Play

## التمرين 1 لعب الجنح ( الاحماء )

### نقاط التدريب

- اذا كانت المنطقة محكمة يتم السحب لخلق المساحات
- واحد اثنان لضرب الخصم.
- اذا لعبت الكرة إلى اللاعب الهدف قريب للخصم تحرك الكرة إلى منتصف الملعب ليتم الاختراق.
- اليقضة والانتباه.
- التكنيك في تمرير الكرة.



المساحة :

4/3 من مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

2 + 2 X 4v4 حارس مرمى

الأدوات : كرات - قمصان - مرمى متحرك - علامات

التمرين والهدف :

الاحماء

- اوفر لاف و تمرير
- لعب واحد اثنان و تمرير
- استقبال الكرات عبر التمرير
- 4x4 لعب اجنحة و تمرير

# الجنّاح Wing Play

## التمرين 2 طريقة لعب الجنّاح

### النقاط الفنية

#### رؤية الموقف

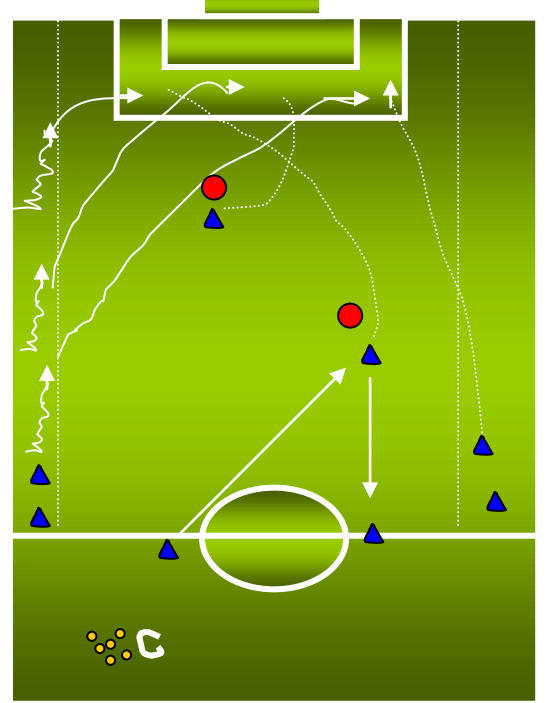
- تحديد الرفعات الجانبية
- القائم الأول
- سرعة الكرة ودائرية وحسب علو الرأس
- القائم البعيد فوق المدافعين وبعيدة عن حارس المرمى

- لعب الكرة الأرضية (Cutback)
- الكرات المرتدة من الحارس المدافعين المهاجمون :

- توقيت الجري نحو الهدف
- الوصول للهدف مع الوصول للكرة
- كن شجاعاً عند لعب الكرة بالرأس
- لعب الكرة نحو الهدف

#### لاعبوا الوسط

- المساعدة في الوقت المناسب
- الاختراق ولعب الكرات الجانبية
- الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها من الخصم



المساحة : نصف الملعب

1/2 ملعب كرة القدم

اللاعبون :

12 – 16 لاعب

الأدوات :

كرات ، قمصان ، علامات

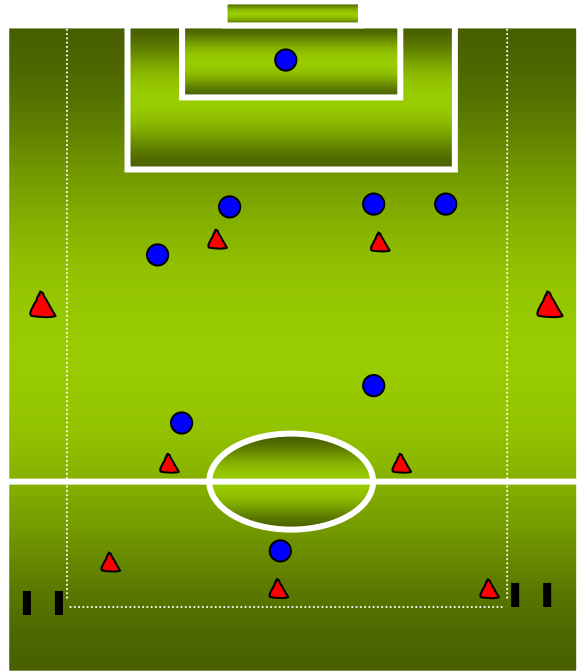
- المدرب يمرر الكرة للاعب خط الوسط ولاعب خط الوسط يتعاون مع المهاجم ويلعب الكرة للجنّاح
- الجنّاح يجري بالكرة ويرفع الكرة حسب الموقف
- المهاجمون يتفاعلون مع المواقف و الرفعات داخل منطقة الجزاء بالسرعة المطلوبة
- يبدأ التمرين بمدافعين اثنين وثم يزداد العدد

## الجناح

### التمرين 3

## نقاط التدريب

- كيفية إستلام الكرة خلف الظهر المدافع
- كيفية إستلام الكرة من أمام الظهر المدافع
- التوقيت عند إستلام الكرة
- كيفية الهروب وتخطي المدافع
- اللمسة الأولى
- الرفعات الجانبية في المناطق الحيوية
- اللعب المشترك على الأطراف ( التخطي والت



### مساحة الملعب: 4/3

## اللاعبون: 17 لاعب

$$7 \times 9 + \text{حارس}$$

## الأدوات :

کرات ، قمصان ، علامات

### التمرين والهدف :

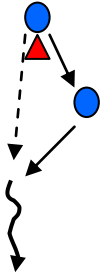
- يبدأ اللعب من لخلف ثم ينتقل إلى الأجنحة
- ترك مساحة للأجنحة على الأطراف لعمل  $1 \times 1$
- الجناح يتفاعل مع الموقف ويرسل الكرة في المكان المناسب حسب الموقف
- المدافعون ● يقومون باسترجاع الكرة ويهاجمون الأهداف الصغيرة
- الاستمرار وتطوير التمرين

# الجناح Wing Play

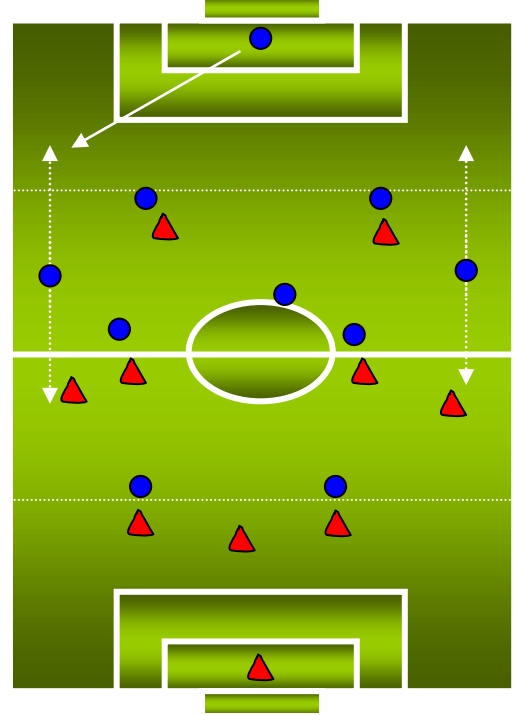
## التمرين 3 التعاقب

### نقاط التدريب

- اللعب في المناطق الدفاعية
  - اللعب بأمان
  - مساندة المدافعين
  - الإحتفاظ بالكرة
  - إيجاد المساحات ورؤية الملعب
  - عند إستلام الكرة
  - لعب الكرة للاعب المتمركز في الأمام إذا كان غير مراقب
  - التحرك للأمام بالكرة باستعمال اللعب المشترك
  - كن متواجد ومستعداً لإستلام الكرة
- الثلاث الدفاعي  
مفاتيح اللعب  
- اللعب بأمان  
- احصل على الدعم من الدفاع  
- تخلص من المراقبة



✂️ خلق المساحات و التوضع في مكان لاستقبال الكرة مع رؤية جيدة للملعب.



- الاستحواذ الدائم

المساحة : الملعب كامل

ملعب كرة قدم

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

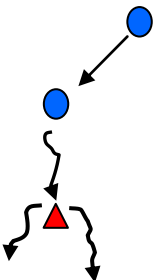
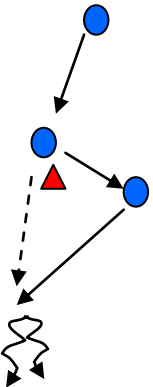
✂️ عند استقبال الكرة

- التمرير للاعب الهدف عندما يكون حرّ.

الأدوات : كرات - قمصان - التقدم للأمام باستخدام واحد اثنان مع لاعبي الوسط

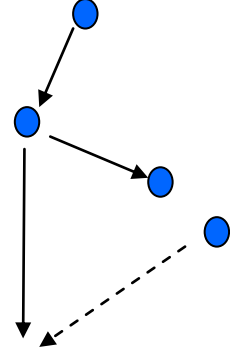
التمرين والهدف : إذا كان الخصم متواجد .

- المساندة في وسط الملعب - إذا استحوذ اي لاعب وسط على الكرة تلعب معه
- التمرکز والانتشار واحد اثنان
- اللعب المشترك ✂️ الثلاث في الوسط:
- التخطيطي في المناطق الجانبية في وسط الملعب استقبال الكرة واحد اثنان والمرور
- اللعب في منطقة الوسط :
- اللعبة الجانطية - التخطيطي - الرفعات الجانبية خداع الخصم بأحد الجنبين والمرور
- الجري بالكرة في المناطق الجانبية ولعب الكرات العرضية الأرضية
- الجري من المناطق الخلفية خلف المدافعين

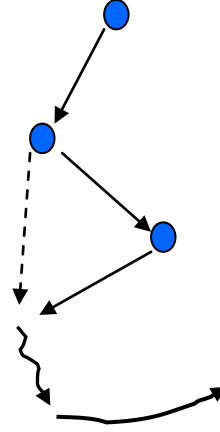


## الجنح Wing Play

### التمرين 3 تتمة:

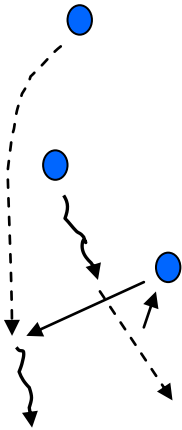


اللاعب بسرعة و الجري في المساحات المفتوحة  
على الاجنحة او إلى اللاعب الهدف.



الثلاث الهجومي:

1- تخطى عندما تكون المساحات مفتوحة على الاجنحة  
او فر لآب بتوقيت جيد للجري.



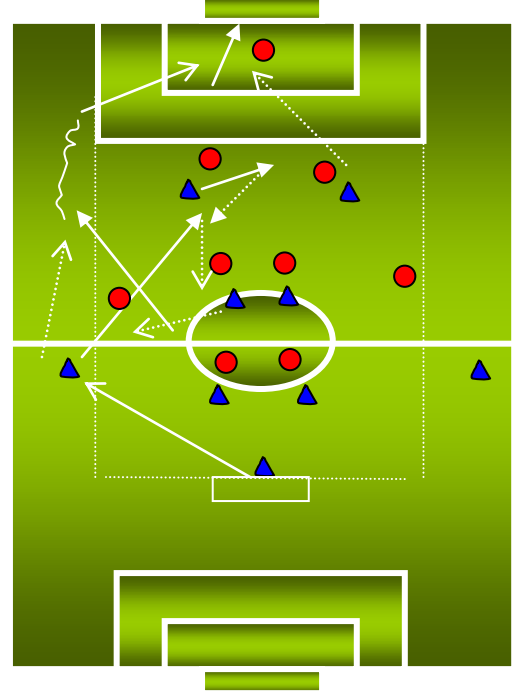
2- خلق المساحات من اجل الاوفر لآب مع اللاعب الزميل لاستقبال الكرة و المرور.  
لاحظ: اذا كانت الكرة في الجهة الثانية و

# المهاجم Strikers Play

التمرين : 1

## النقاط الفنية

- التهديد من الرفعات الجانبية
- المهاجمون يتحررون من الرقابة بالحركة الدائمة
- الرفعات الجانبية المبكرة للزوايا القريبة والبعيدة –
- المهاجمين يهاجمون الكرة بسرعة وفي الوقت المناسب
- التوقع للكرات الأرضية وخلف المدافعين وبعيدة عن حارس المرمى
- ( بين خط 6 ياردات ونقطة الجزاء )
- الأهداف خلال سير اللعب واللعب المشترك
- الحذر من الموقف
- المراوغة والابتكار واللعب الثنائي
- التقاطع
- لعب الكرة للرجل الثالث المتحرك
- اللعب للمهاجم وبدوره يلعب للاعب المساند
- الجري التمويهي من المهاجم لفتح الفراغات للاعب الوسط
- الهروب للأجنحة لإستلام الكرات ومن ثم إرسالها نحو المرمى
- الكرات المرتدة وأهميتها للمهاجم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب كرة قدم

اللاعبون : 18 لاعب

$8 \times 8 + 2$  حارس

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان

أهداف متحركة

التمرين والهدف :

- مباراة  $8 \times 8$
- حارس المرمى يمرر لأحد الظهيرين المهاجمين
- كل فريق لديه لاعب على الأطراف
- عند امتلاك الكرة
- لا يوجد ضغط في نصف ملعب الخصم
- التهديد في الرفعات الجانبية والكرات العرضية في البداية
- تطوير التمرين
- اللعب بدون شروط والتهديد من يأتي بأي طريقة ( لعب مشترك – فردي – الرفعات الجانبية )

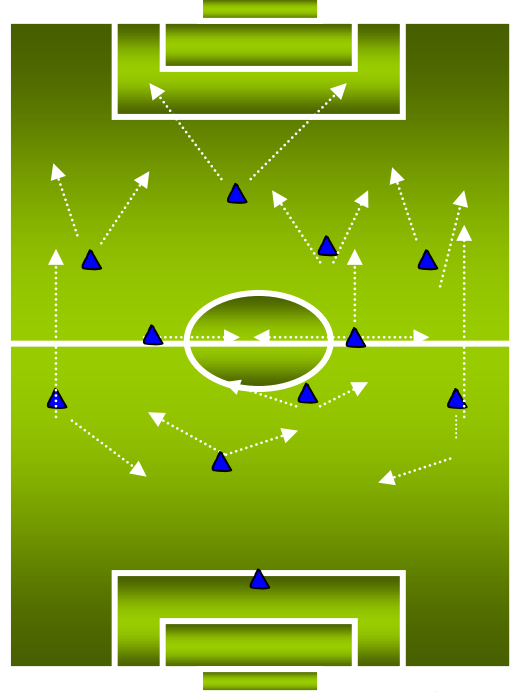
# المهاجم Strikers Play

التمرين : 2

## النقاط الفنية

✱ الحذر من الموقف

- على المهاجمين أن يجدوا الحلول للمشاكل التي تطرأ
- اللعب المشترك للوصول للمرمى
- التعامل مع الكرات المرتدة
- التعود للعب في المواقف الضيقة وغير موجه للمرمى
- المهاجم لا يكون مهياً فقط لتسجيل الأهداف وإنما لصنع الأهداف أيضاً



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان

التمرين والهدف :

• بداية التمرين 9 × 11 للتركيز على اللعب الهجومي

• التركيز على لاعب مهاجم وآخر يتحرك خلفه

• ارتكازي

التركيز على

• دور المهاجم عند وجود الكرة على الأطراف

• دور المهاجم عندما يتحرك المدافع وخط الوسط للأمام

• دور المهاجم داخل وخارج منطقة الجزاء

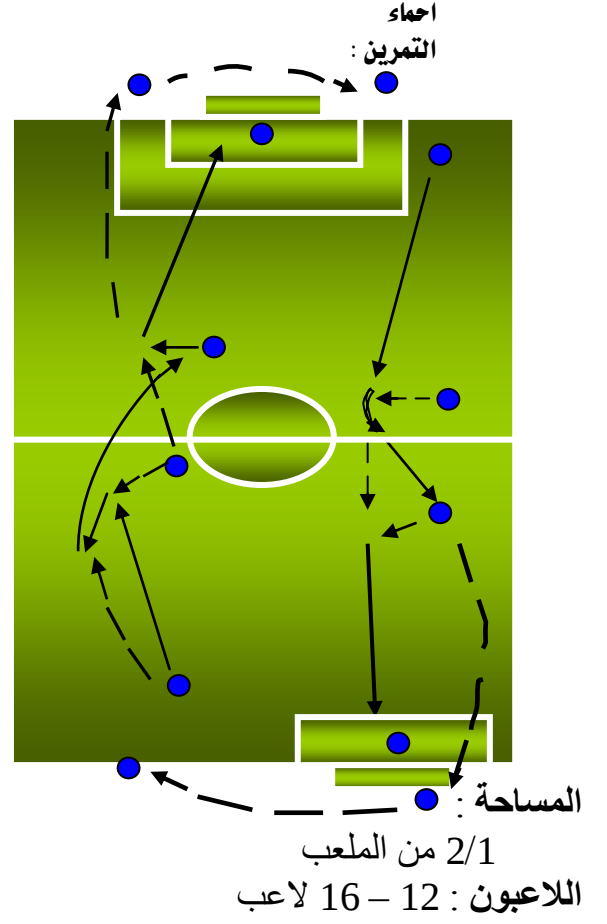
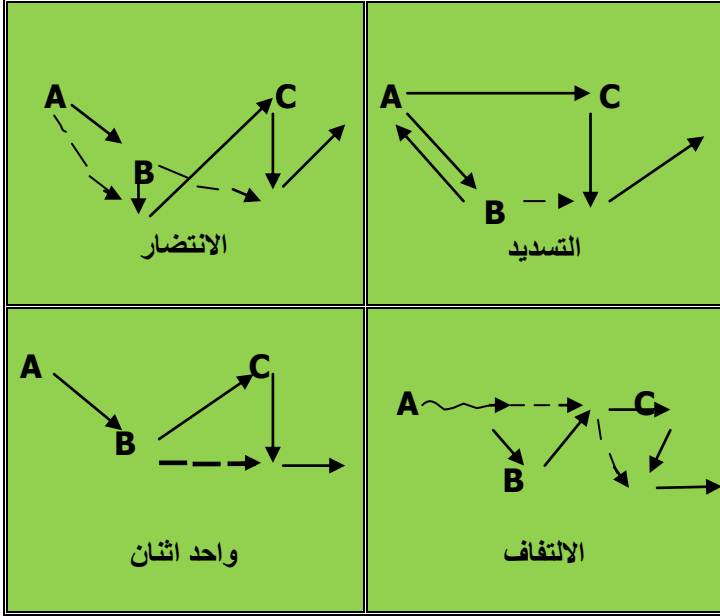
• نهاية التدريب اللعب 11 × 11

# الطرق إلى المرمى Ways to Goal

## النقاط الفنية

### الحذر من الموقف

- على المهاجمين أن يجدوا الحلول للمشاكل التي تطرأ
- اللعب المشترك للوصول للمرمى
- التعامل مع الكرات المرتدة
- التعود للعب في المواقف الضيقة وغير موجه للمرمى
- المهاجم لا يكون مهياً فقط لتسجيل الأهداف وإنما لصنع الأهداف أيضاً



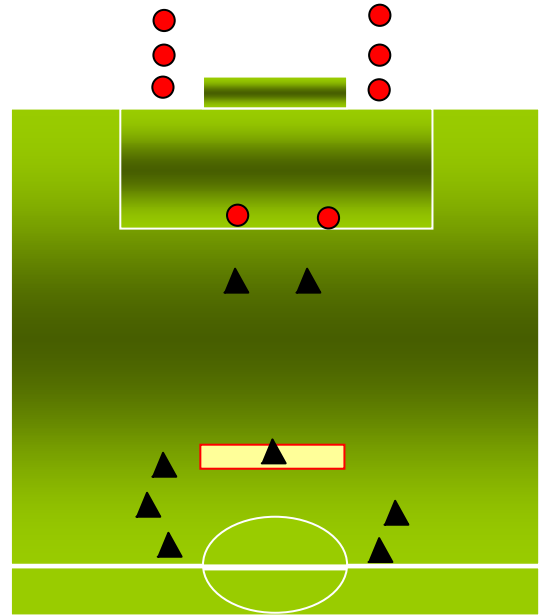
### الأدوات :

- كرات
- هدف متحرك
- علامات
- التمرين والهدف :

- لاعب الوسط 1 يمرر بزاوية لدعم المهاجم.
- رد الفعل التكتيكي للاعب الهجوم 2 على تمريرة الوسط ( يدور ، ينتظر ... ) .
- ثم يمرر للاعب الهدف 3 الذي يعيد الكرة للاعب الهجوم 2 والذي يسدد بدوره على المرمى.
- لاعب الوسط 1 يضغط على اللاعب الهدف 3
- لاعب الهدف 3 يمرر الكرة للمهاجم 2 الذي يسدد .
- اللاعب 4 يعيد الكرة و ينتظر لينظم إلى الطابور .
- يتحرك كل لاعب موقع واحد للأمام .
- كلا الطابورين يعملان في نفس الوقت .

# الطريق إلى المرمى Ways to Goal

المهاجم : 1



المساحة :

20 × 40 م

اللاعبون : 18 لاعب

الأدوات : كرات ، علامات

قمصان أحمر / أبيض

التمرين :

مباراة 2 × 2

بعد المهاجمة يتحرك المهاجمون خلف

المدافعين

النقاط الفنية :

• اللعب المشترك ( 1 – 2 )

○ استعمال المراوغة – خلق الفراغ

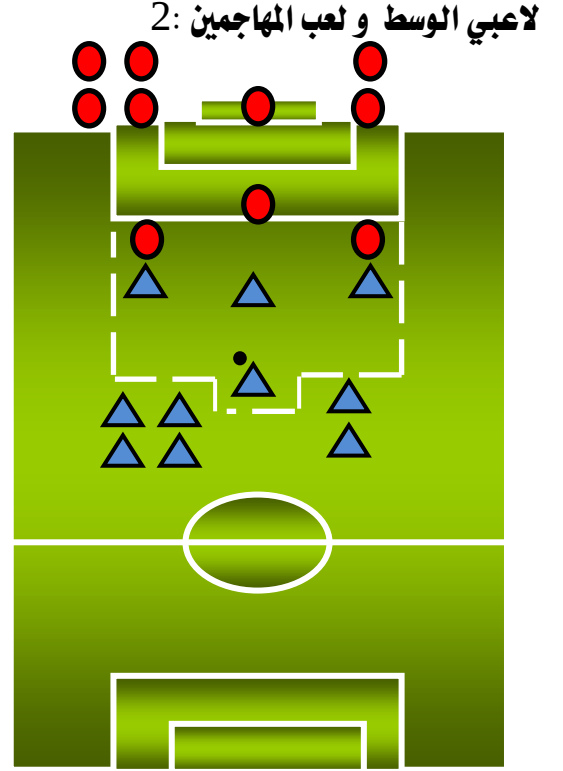
للزميل للتحرك بالكرة

○ التقاطع – التخطي – إلخ 00

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

### نقاط التدريب الرئيسية

- كما في التمرين الاول
- الاختراق بواسطة المراوغة من قبل لاعبي الوسط –  
مراوغة ارتداد بواسطة المهاجمين.
- العبور جرياً من قبل المهاجمين- تمريرات مموهة من  
قبل لاعبي الوسط.



المساحة : ضعف منطقة الجزاء

اللاعبون : 20 لاعب

الأدوات :

كرات

مجموعتي قمصان

مرمى متحرك

علامات

التمرين والهدف:

مباراة 3 × 3 على مرميين بوجود

حراس مرمى

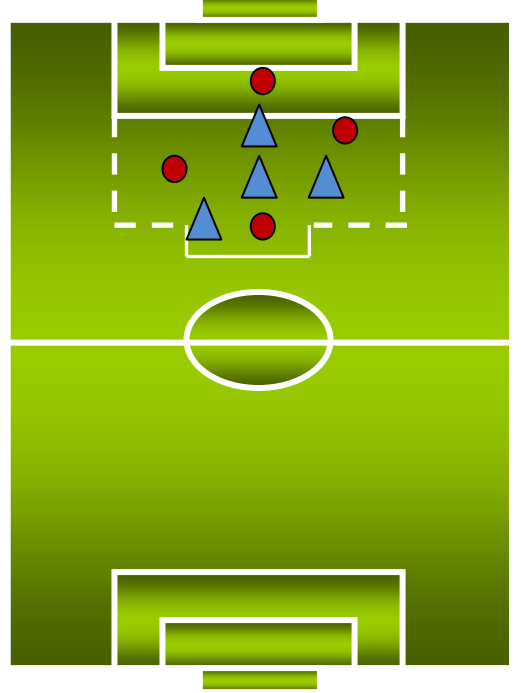
- تشكيلة 1:2 ضد 2:1

التنظيم كما في التمرين الاول.

## العب الطريق إلى المرمى Ways to Goal

### التسديد السريع : تمرين 3

- كما في التمرينين 1,2
- اختراق ( دخول و خروج ) من الوسط إلى الهجوم
- السيطرة على المربع والعمق.
- الانتقال إلى المستوى الثاني من التسديد.



المساحة : ضعف منطقة الجزاء

اللاعبون : 20 لاعب

الأدوات :

كرات

مجموعتي قمصان

مرمى متحرك

علامات

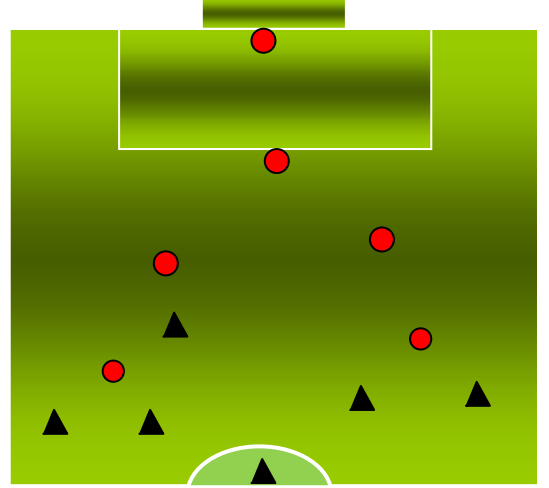
التمرين والهدف:

مباراة 4 × 4

- البعب بدون حراس مرمى لمعرفة سلوك اللاعبين بالتسجيل.
- ادخال حراس المرمى لاحقاً.

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

التمرين : 4



المساحة : نصف ملعب

اللاعبون : 13 لاعب

2 حارس مرمى + 5 × 6

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أحمر / أبيض

التمرين والهدف:

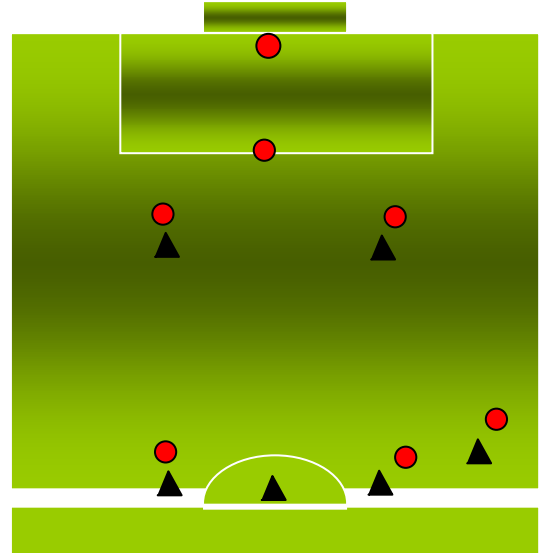
مباراة 5 × 6 اللعب على مرميين

النقاط الفنية :

- كما في التمرين الأول
- 1 : 2 - 1 : 3 - الدوران بالكرة
- الجري القطري
- التخطي
- الرفعات الجانبية

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

التمرين : 5



المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب

اللاعبون : 16 لاعب

$2 + 7 \times 7$  حارس

الأدوات : كرات ، علامات

قمصان أحمر / أبيض

التمرين :

$7 \times 7$

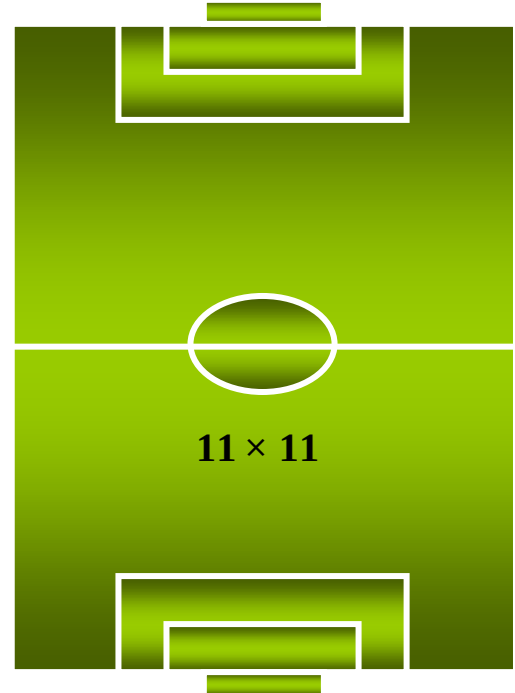
مباراة

النقاط الفنية :

- إتخاذ القرار
- التحرك لإستلام الكرة
- خلخلة الدفاع
- إستغلال الفراغات
- اللعب المشترك

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

### التمرين: 6



المساحة : ملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 x 11

الأدوات :

كرات

قمصان أحمر / ابيض

التمرين والهدف:

مباراة 11 x 11

- تغيير سرعة اللعب في الهجوم
- الكرات المرتدة ومتابعتها
- التسديد على المرمى
- الكرات الأمامية
- الجري القطري
- الهجمة المرتدة وتعاون الفريق مع المهاجم

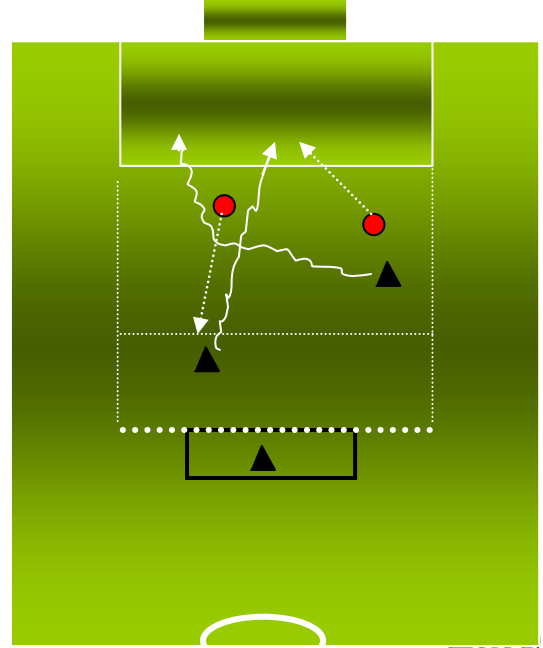
## الهجمة المرتدة Counter Attack

التسجيل مباشرة بعد إسترجاع الكرة في الثلث الهجومي  
التمرين : 1

□

### النقاط الفنية

- اللاعب الذي يستحوذ على الكرة يحاول التسجيل مباشرة
- اللاعب الآخر يساند وينتظر الكرة المرتدة من الحارس
- الفريق المدافع يضغط ويستمر في المتابعة



50 × 45 م

اللاعبون : 6 لاعبين

2 + 2 × 2 حارس

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

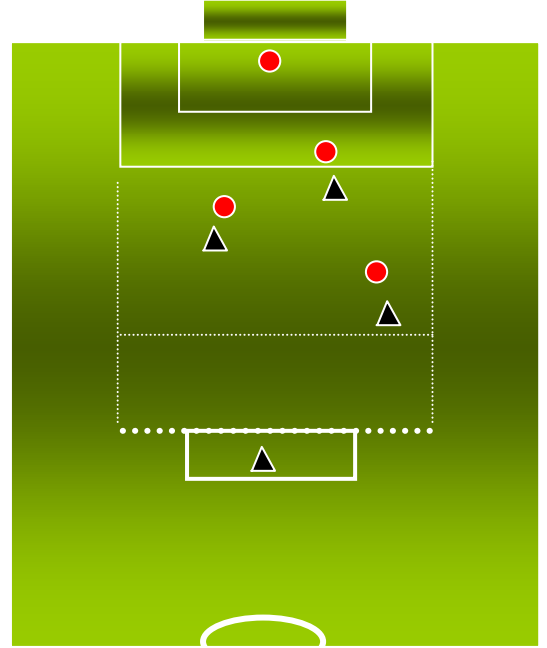
قمصان

التمرين والهدف :

- مباراة 2 × 2
- الفريق الذي يمتلك الكرة يحاول التسجيل
- الفريق الآخر يحاول الحصول على الكرة ويحاول التسجيل مباشرة

## الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : 2 الهجوم بشكل فردي او التمرير



المساحة :

40 × 45 م

اللاعبون : 8 لاعبين

3 × 3 + 2 حارس

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

• مباراة 3 × 3

• الفريق الذي يمتلك الكرة يلعب بجماعية

ويسجل

• المدافعون يحاولون إسترجاع الكرة

ويهاجموا مباشرةً

النقاط الفنية :

إتخاذ القرار

○ الهجوم الفردي - التمرير

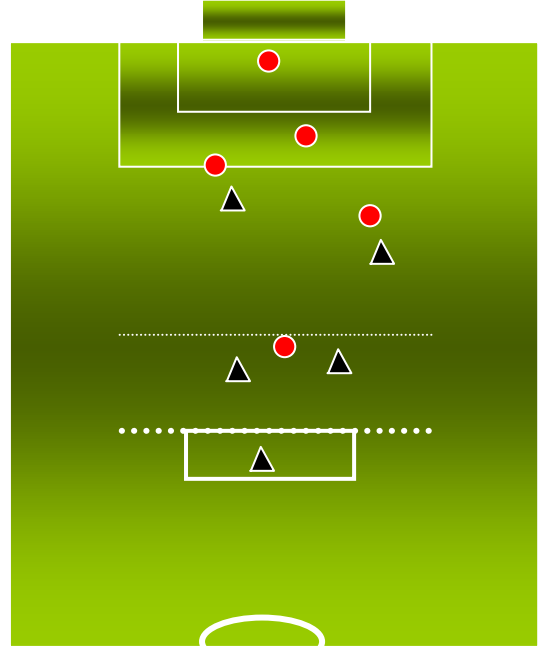
والمتابعة

○ الفريق الذي يخسر الكرة يضغط

ويتراجع

## الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : 3 ( 4V4 ) هجمة مرتدة.



المساحة : 40 × 45 م

• اللاعبين : 10 لاعب

• 4 × 4 + 2 حارس مرمى

• الأدوات :

○ كرات + علامات + أهداف متحركة

○ قمصان : أحمر / أبيض

التمرين والهدف :

• مباراة 4 × 4

• الفريق المهاجم 2 مهاجمين ، 2 خط وسط

• الفريق المدافع : لاعب حرّ ، 2 لاعب مراقبين و لاعب وسط

• الفريق المدافع يبدأ اللعب

• الفريق المهاجم يستحوذ على الكرة ويقوم بهجمة مرتدة

النقاط الفنية :

• كما في التمرينات السابقة

• لاعبين خط الوسط يشكلان الخط الثاني خلف المهاجمين في حال لم يستطع الهجوم التسجيل

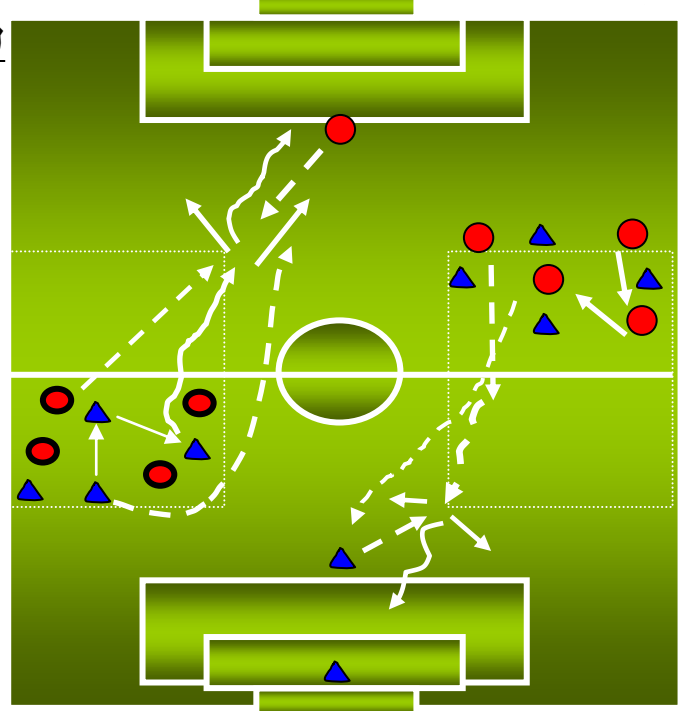
• إيجاد العمق لعمل الهجمة المرتدة السريعة

## الهجمة المرتدة Counter Attack

### الإستحواذ على الكرة في وسط الملعب تمرين 4

#### نقاط الفنية

- التحول فوراً من الدفاع إلى الهجوم
- اللاعب الذي يملك الكرة يذهب مباشرة نحو القشاش ليتخطاه
- اللاعبون المساندون :
  - السرعة
  - الفتح على الجناحين
  - التخطي
  - الجري لتحول الإنتباه
- اللاعبون المساندون من الخلف توقع الكرات المرتدة
- التحرك نحو المرمى



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 20 لاعب

4 × 4 + ح قشاش + ح حارس مرمى

الأدوات :

كرات / علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

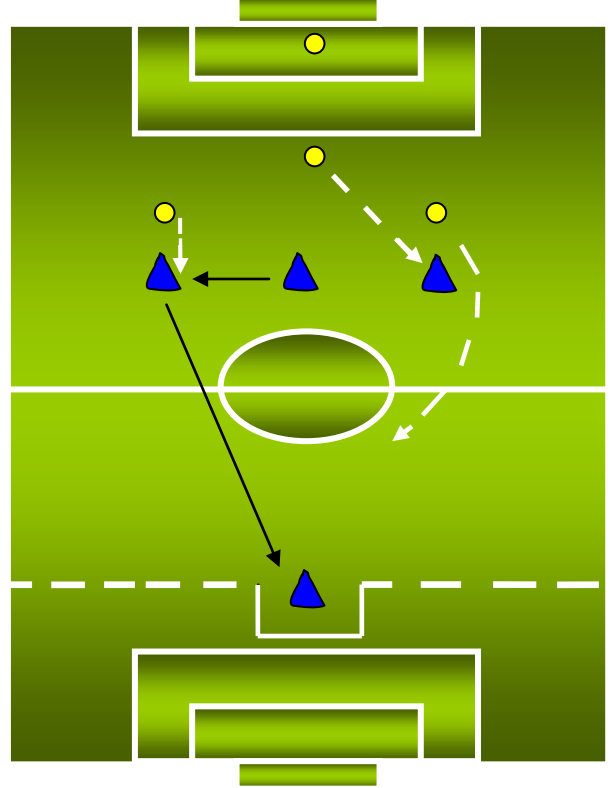
- 4 × 4 + 4 × 4 داخل المربعات
- المدافعون عند الاستحواذ على الكرة عليهم المهاجمة بسرعة
- والمساندة من الزملاء
- الفريق الذي يفقد الكرة الرجوع والمتابعة للمساندة والتغطية

## الهجمة المرتدة Counter Attack

تمرين 5 : هجوم مرتد الاستحواذ على الكرة في الثلث الدفاعي:

### النقاط الفنية

- اعتراض التمريرات و تمريرات الطويلة للهجمات المرتدة داخل المرمى الفارغ ( الفارغة )
- بعد الفوز بالكرة البحث عن طريقة للاختراق ثم المراوغة والتسجيل في المرمى الخالي.
- اللاعبين الآخرين يعملون على الضغط و دعم اللاعبين بالكرات.
- قطع الكرات من المهاجمين و تمرير الكرة إلى الليبرو ثم التعمق.
- يلعب الليبرو الكرة الطويلة للامام للمرمى او التمرير لاختراق الدفاع.



المساحة : 3/2 من الملعب

8 لاعبين

3 v 3 مع 2 حارس مرمى

الادوات: كرات . مجموعتي قمصان ، مرمى متحرك ، علامات.

التمرين والهدف :

- مباراة 3 ( 1 لاعب وسط + 2 لاعب مهاجم ) يندمجون و يسجلون الاهداف.
- الدفاع ( 1 لاعب ليبرو + 2 لاعب مراقبين ) يحاولون كسب الكرة من المهاجمين و القيام بهجمة مرتدة.

التقدم: لجلب حراس المرمى

## الهجمة المرتدة

## V الإستحواذ على الكرة في المثلث الدفاعي

## النقاط الفنية

**النقاط الفنية السابقة**

- **القشاش يلعب كرات قطرية بعد إستلام الكرة**

### في الأطراف :

$$2:1$$

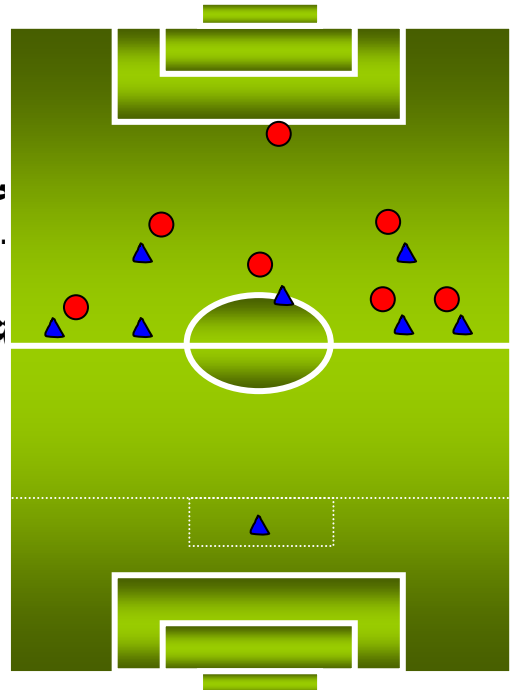
## التخفي

## اتراق بالمراوغة

### - التقدم للأمام للفريق عند الهجمة المرتدة

(الموجة الثانية)

- جميع الفريق يتحول بعد إستلام الكرة لوضع هجومي
- قبل التحول المدافعون يقوموا بالتنظيم عن طريق اللاعب الحر
- محاولة توجيه الكرة واحتواء اللعب ومتابعة المهاجمين والتضييق عليهم 0



**المساحة :**

### 3/2 مساحة ملعب كرة قدم

## اللاعبون : 16 لاعب

$7 \times 7 + \text{حارس مرمى}$

## الأدوات :

كرات / علامات / أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

### التمرين والهدف :

- مباراة 7 × 7 اللاعبين  يهاجمون اللاعبون 
- اللاعبون  يدافعون وبعد الاستحواذ على الكرة يقوموا بالهجمة المباشرة

## تطوير التمرين

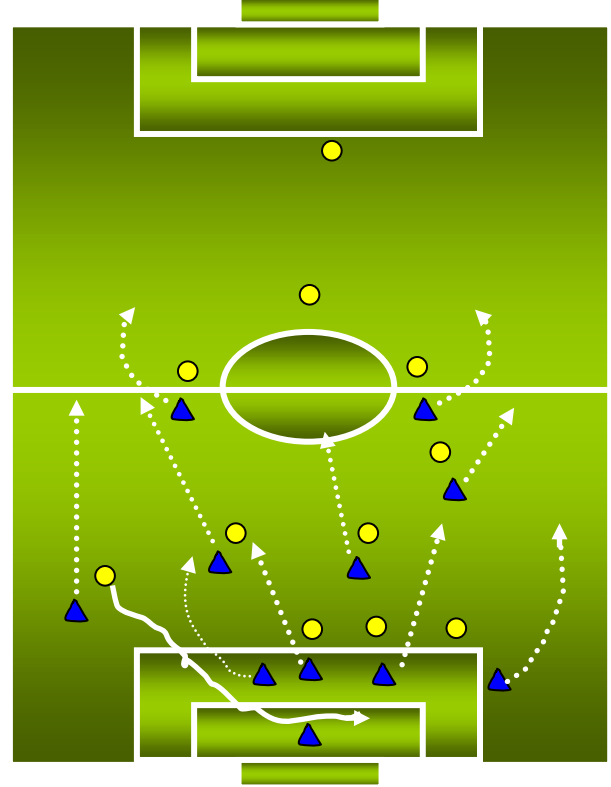
- 2 ○ مهاجمين و 2 △ مدافعان وقشاش
- يحاول الفريق إيجاد التمرير السريع للاعبان المهاجمان
- الموجة الثانية ( اللاعبون المساندون ) يقوموا بالإسناد ومتابعة الكرات الضائعة والمرتدة
- المهاجم يتحرك للأمام منفرداً
- الفريق يهاجم الهدف

# الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : مواقف مباريات : 11 × 11

## النقاط الفنية

- إتباع الطرق الصحيحة في الهجمة المرتدة
- إعداد اللاعب المناسب ذو المهارات الخاصة لأسلوب معين للهجمة المرتدة
- الهجمة المرتدة خاصة بعد الكرات الثانية للخصم
  - يفقد التركيز
  - حارس المرمى المهاجم الأول
  - إتخاذ القرار
  - الإحتفاظ بالكرة
  - لعب الكرة بسرعة
- الأخذ بعين الإعتبار
  - الانطلاق بسرعة عن طريق الأجنحة
  - أخذ المراكز الدفاعية للمدافعين
  - مهاجمة الفراغات
  - المدافعين يتحركوا لمناطق وسط الملعب
  - إستخدام اللعبة الحائطية عند الانطلاق
  - إخلاء وسط الملعب أمام مدافعي الوسط



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- مباراة 11 × 11 التأكيد والتشجيع على الهجمة المرتدة من جميع مناطق الملعب وحتى الكرات الثابتة
- على المدرب أن يتحكم في سير اللعب والمواقف

## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

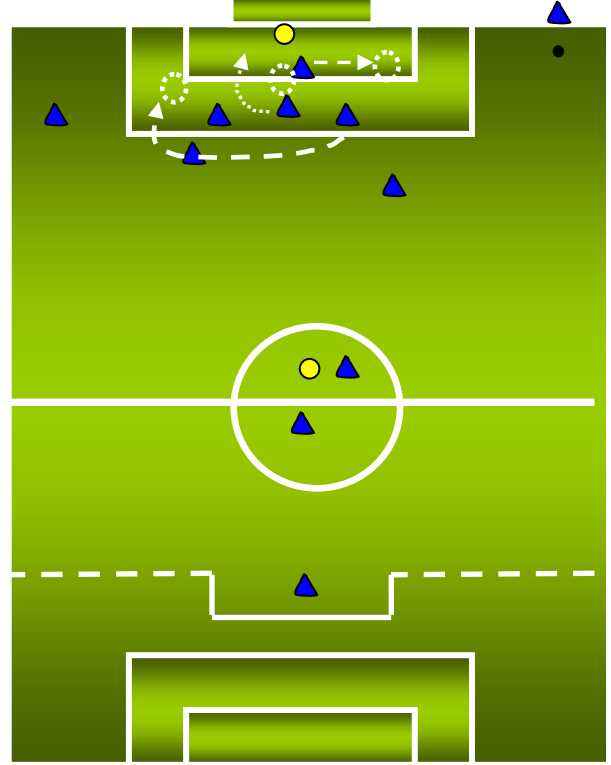
التمرين : التمرين الاول

### سير العمل

- العمل من المنتصف ومن العمق و الركنيات القصيرة
- النوعية في التمرير.
- النوعية في الوصول إلى المنطقة الهدف.
- التوقيت و الشجاعة في الهجوم.
- التسجيل او الحصول على ضربة ركنية.
- عقلية الكرات المرتدة.
- التسديد من المجال البعيد (الثاني).

### التنظيم و الاعتبارات:

- 3 لاعبين في المنطقة القريبة و الوسطى و البعيدة
- تنظيم اللاعبين الذين يكونون خلف المنطقة القريبة للتقدم او التوجه نحو الزاوية
- اللاعبون مسئولون عن الكرات المرتدة و المفقودة



- توجيه اللاعبين , اطق المعنية في التوقيت المناسب

- تدريب عملي مكثف للاعبين على الركلات الركنية
- اللاعب الهدف مع 2 مدافع يتوضعون بالشكل الصحيح

المساحة 4/3

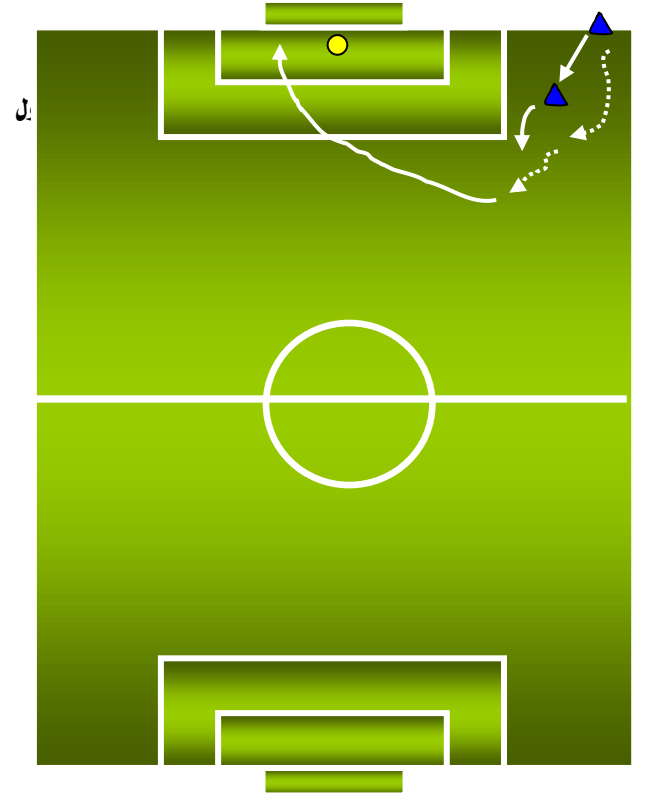
عدد اللاعبين 22

التمرين والهدف :

- مباراة 11 × 11 حيث يتحكم المدرب في معايير الوضع
- تنظيم لعب المهاجمين في الضربات الركنية و حركة اللاعبين
- يرتب اللاعبون حسب القدرات:
  1. متخصص بالركنيات.
  2. لاعبون جيدون في استقبال الركنيات
  3. لاعبون متقدمون من الدفاع و يجيدون التحرك في الهواء
- تجلب الكرة من لاعب الاقرب للهجوم و يكون الدفاع غائب في البداية.

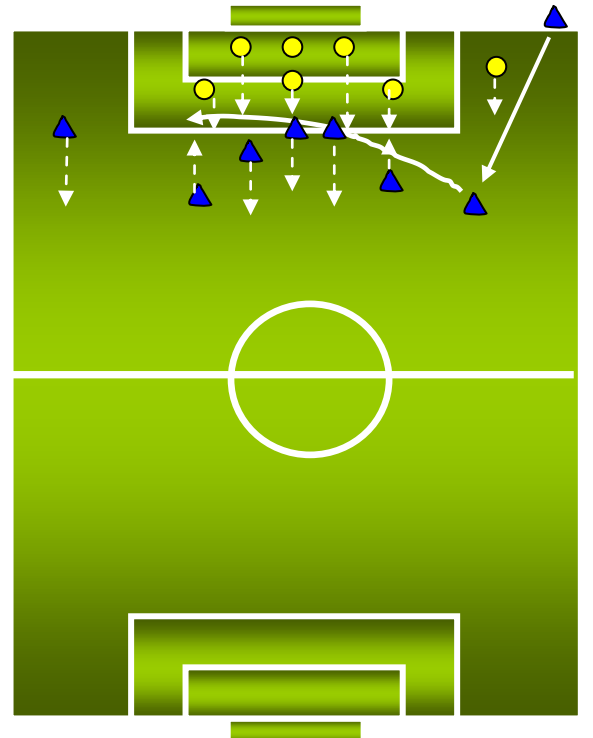
## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

التمرين 1: ركنيات قصيرة والتسديد على المرمى



التنوع 2 تكتيك الضربة المتسللة.

اللاعب الاول يمرر الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يؤخر  
التمريرة لاستدراج الخصم لمنتصف الملعب و ثم يسدد او يمرر  
الكرة لزميله

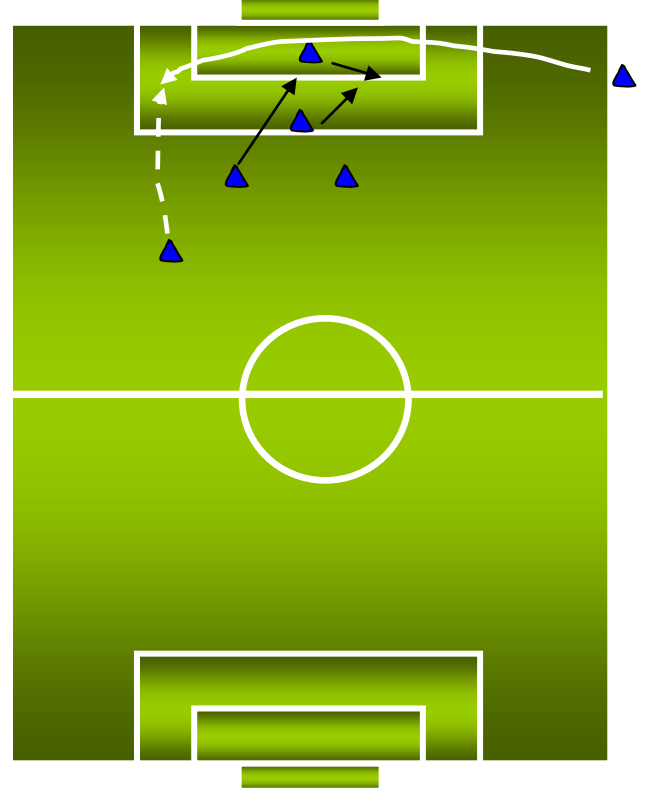


## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play at set pieces – corner Kick

### التمرين 3: الجري وخلق المساحات

#### سير العمل

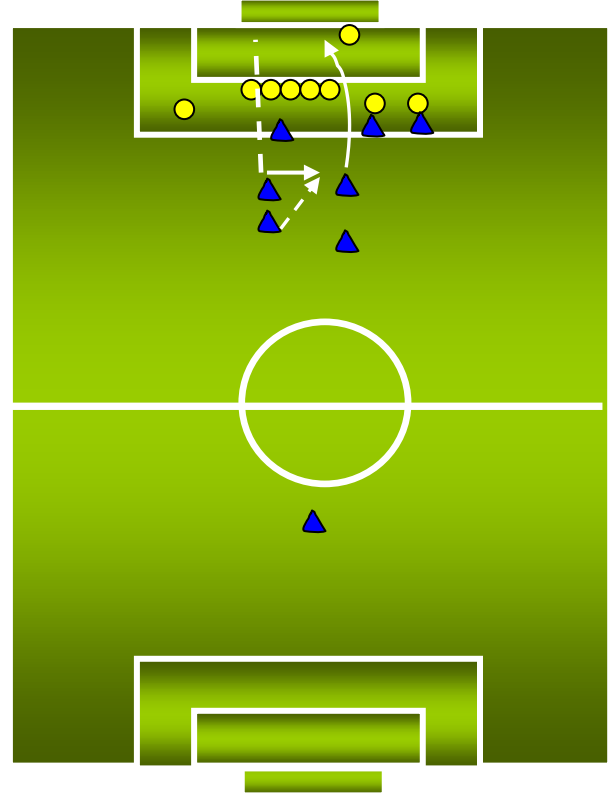
- خدعة الجري من قبل اللاعبين المراقبين و سحب لاعبي الخصم لخلق المساحات .
- توقيت الجري من قبل اللاعبين المهاجمين.
- توقيت الوصول إلى المساحة المفتوحة من قبل اللاعب  التوقيت الدقيق للخروج من قبل الجناح



## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية

### Attacking Play at set pieces – corner Kick

التمرين : الاول الضربات الحرة من منطقة الوسط



- التمرير إلى اللاعب △ المقابل له.
- △ ليتوقف واللاعب △ يسدد.
- اللاعب △ ليعيق حائط الصد
- اللاعبين △ + △ لاستلام الكرة المرتدة .

#### التنوع:

- △ يسمح للكرة بالعبور من خلال قدميه واللاعب يجري ويسدد الكرة
- يسدد اللاعب الكرة فوق الجدار واللاعب △ يركض ويسجل.
- △ يرفع الكرة للاعب △
- التسديد المباشر على المرمى باستخدام لاعب متخصص.

#### التنظيم والاعتبارات:

- 3 لاعبين في المنطقة القريبة والوسطى والبعيدة
- - تنظيم اللاعبين الذين يكونون خلف المنطقة القريبة للتقدم او التوجه نحو الزاوية
- اللاعبين مسئولون عن الكرات المرتدة والمفقودة

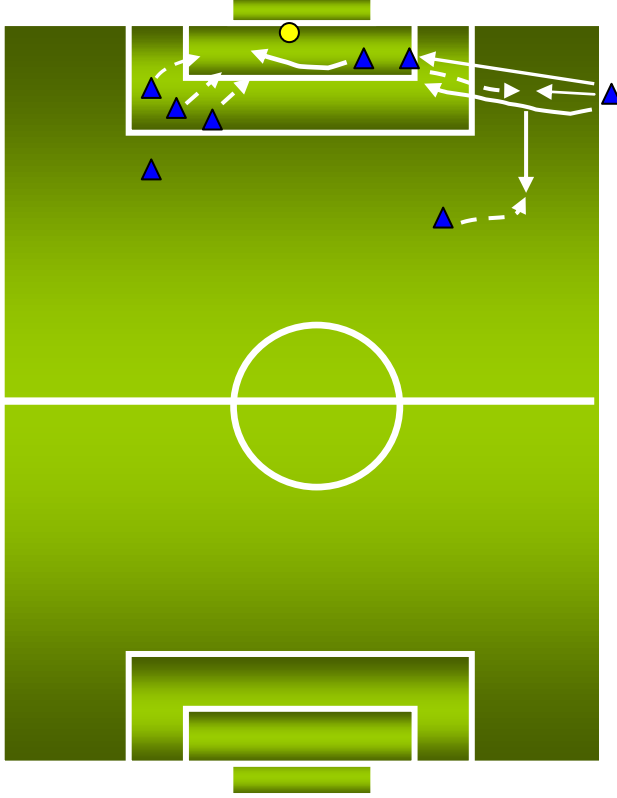
المساحة 4/3 الملعب

التمرين والهدف :

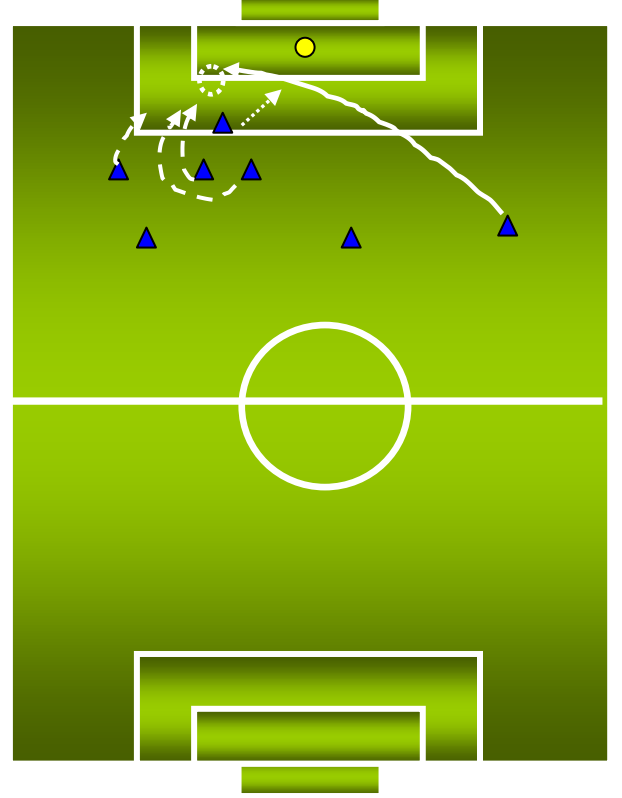
- مباراة 11 × 11 حيث يتحكم المدرب في معايير الوضع و خلق فرص للضربات الحرة .
- للعمل على الضربات الحرة في الهجوم الثلث و المنتصف ( عامل سرعة و المفاجأة)
- الحكم بشكل طبيعي يتحكم بالموقف في الثلث الهجومي
- الاختراق في الثلث الهجومي باستخدام تمريرات طويلة إلى اللاعب الهدف .
- وجود متخصص في الركلات الحرة المباشرة .

## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

الاختراق



التمرين : الضربات الحرة من مساحات واسعة



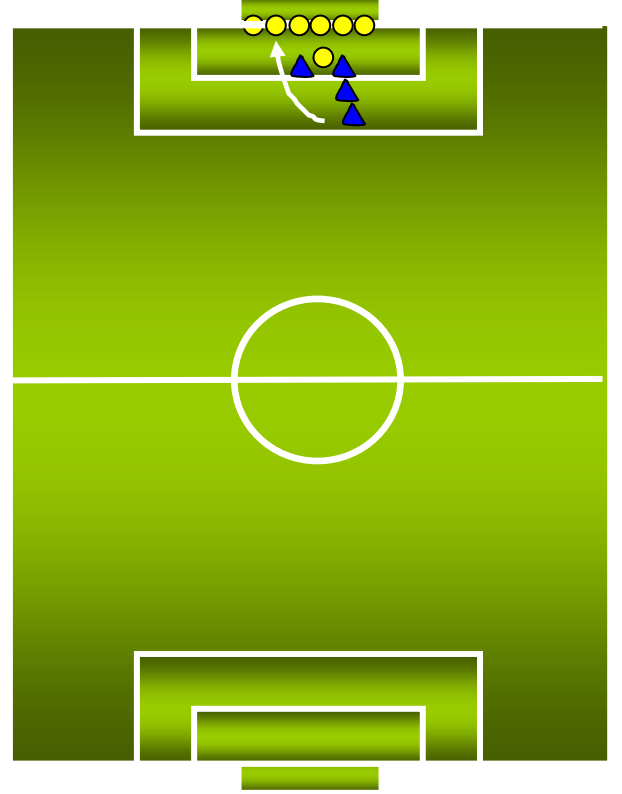
تنفذ الركلات الحرة من مكانات متنوعة من الملعب.  
التعامل مع الركلات الحرة كتمريرات مبكرة إلى المنطقة البعيدة اذا لم يستطع التمرير للاعب  
مع ابعاد الكرة عن حارس المرمى. على شكل قوس للاعب

اللاعب 2 يمرر للاعب 7 او 4 ليصل إلى المنطقة الهدف ليقوم بإنهاد الهجمة  
4 او 7 بسبب الازدحام في المنطقة يمرر تمريرة  
2 و من ثم يمرر كرة عرضية لمجموعة اللاعبين 4,6,7

## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

التمرين : الضربة الحرة الغير مباشرة في منطقة الجزاء

كل من اللاعبين 3 و 4 يغطون على الحارس و  
حائط الصد.  
اللاعب 1 يمرر الكرة للخلف للاعب 2 ليسدد فوق  
حائط الصد.



منطقة اللعب  
اللاعبون المشاركون:  
الادوات  
التمرين والاهداف

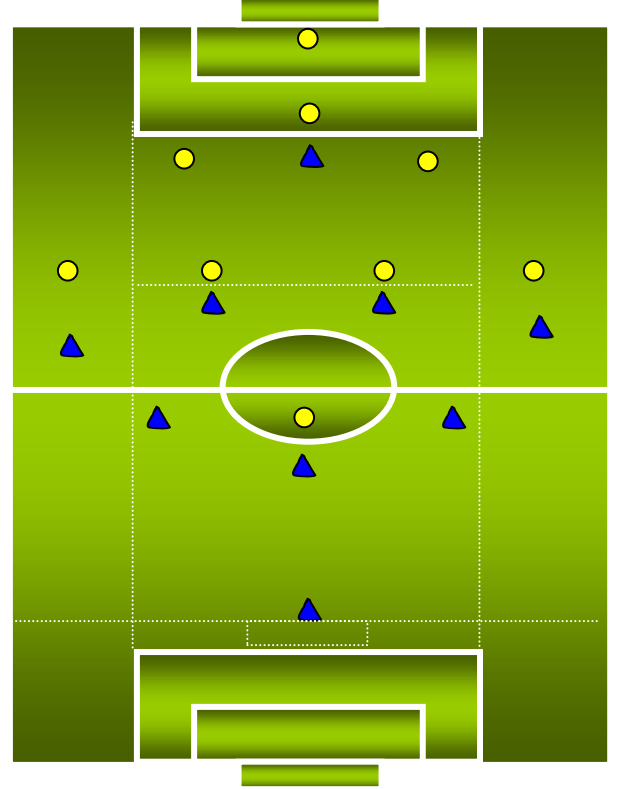
# الهجوم ضد دفاع مترابط

## Attacking Play against Compact Defense

التمرين : ( 1 ) استعمال أطراف الملعب ( العرض )

### النقاط الفنية

- لعب الكرة للأجنحة
- الرفعات المبكرة الجيدة وكذلك نهاية الهجمة
- الحذر عند الكرات المرتدة
- التمرير العرضي والتسديد على المرمى
- المهاجمون يقومون بالضغط على الدفاع عند فقدان الكرة
- على الفريق أن يلعب بخطوط متقاربة



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

$6 \times 6 + 2$  حارس مرمى + 4 لاعبين

على الأطراف

الأدوات :

كرات - علامات - أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

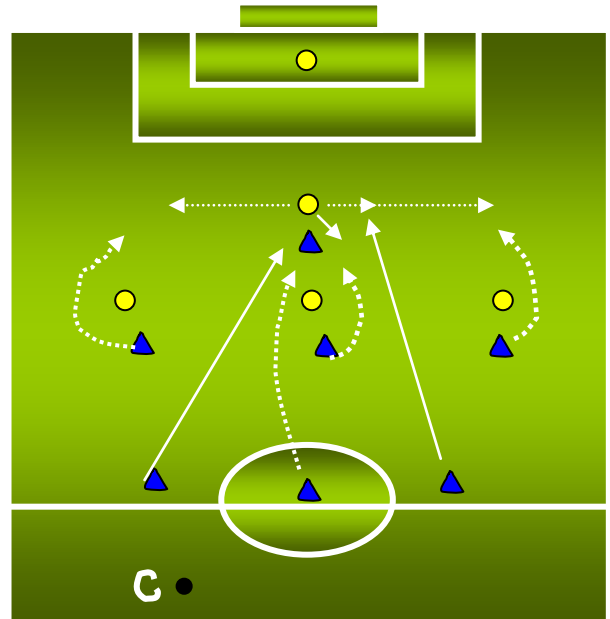
- مباراة  $7 \times 7$  لكن اللاعبين داخل الملعب لا يدخلوا المناطق الخارجية ( الأطراف ) ولكن يمرروا للأجنحة وبدورهم يقوموا برفع الكرة
- اللعب حر عند إيجاد الفرصة يكون التمرير للاعب المهاجم والمساندة السريعة من لاعبي خط الوسط والأجنحة 0

## الهجوم ضد دفاع مترابط

### التمرين : ( 2 ) الاختراق من وسط الملعب

## النقاط الفنية

- تمرير الكرة لمهاجم عند إيجاد الفرصة



**المساحة :**

$\frac{1}{2}$  مساحة الملعب

## اللاعبون : 12 لاعب

$$4 \times 7 + \text{حارس مرمى}$$

### الأدوات :

کرات

قمصان أبيض / أحمر

### التمرين والهدف :

- 3 لاعبين يقومون بتمرير الكرة للمهاجم وهو بدوره يقوم بتمرير الكرة للاعب مساند أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف
- المدافعون أن يسترجعوا الكرة من المهاجمين ويعيدوها إلى المدرب 0

# الهجوم ضد دفاع مترابط

## Attacking Play Against Compact Defense

التمرين : ( 3 ) استغلال المهاجم الصريح

### النقاط الفنية

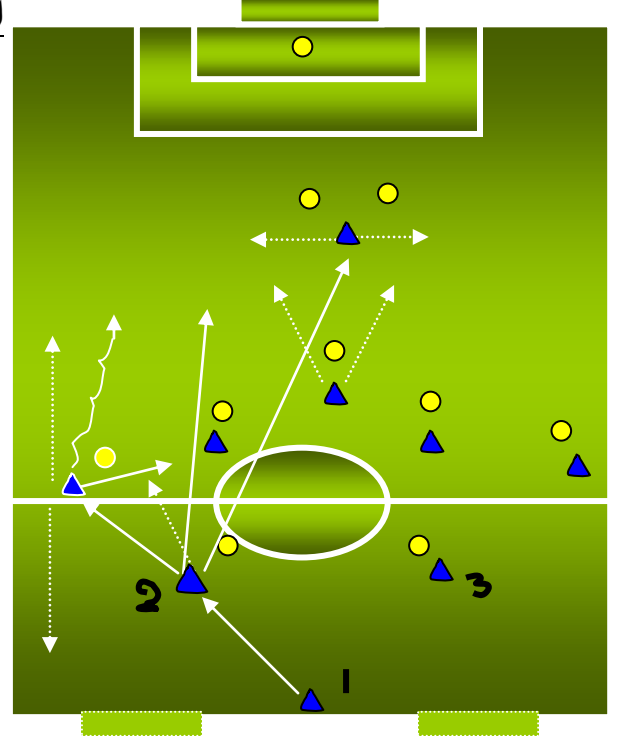
- نوعية التمريرة واستغلال الفراغات
- إيجاد المساحة لاستلام الكرة
- السرعة والدقة في التحركات ( مهمة ضد دفاع متكاتف )
- التسديد من بعد ومتابعة الكرات المرتدة
- الرفعات الجانبية والتمريرات العرضية ونهاية الهجمة
- التأكيد على :

لاعبي خط الوسط :

- الرؤية
- مساندة الهجوم
- اللعب على الأطراف
- استعمال الإشارات التكتيكية

المهاجمين :

- اللاعب المهاجم
- إيجاد الفراغات بالجري بدون كرة
- التسجيل
- التحضير للاعب المساند
- التفاهم مع اللاعبين بإشارات تكتيكية
- تغيير إيقاع اللعب – الاحتفاظ بالكرة



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

$6 \times 6 + 2$  حارس مرمى + 4 لاعبين على الأطراف

الأدوات : كرات – علامات – قمصان

التمرين والهدف :

يمرر اللاعب رقم ( 1 ) إلى اللاعب رقم ( 2 ) أو ( 3 ) الذي بدوره يمرر إلى :

1 - اللاعب المهاجم

2 - الجناح

المدافعون يسترجعوا الكرة ويهاجموا الأهداف الصغيرة  
ملاحظة :

عندما يكون هناك دفاع متكاتف يحتاج الفريق

المهاجم إلى

مهاجمة في العمق

جناحات

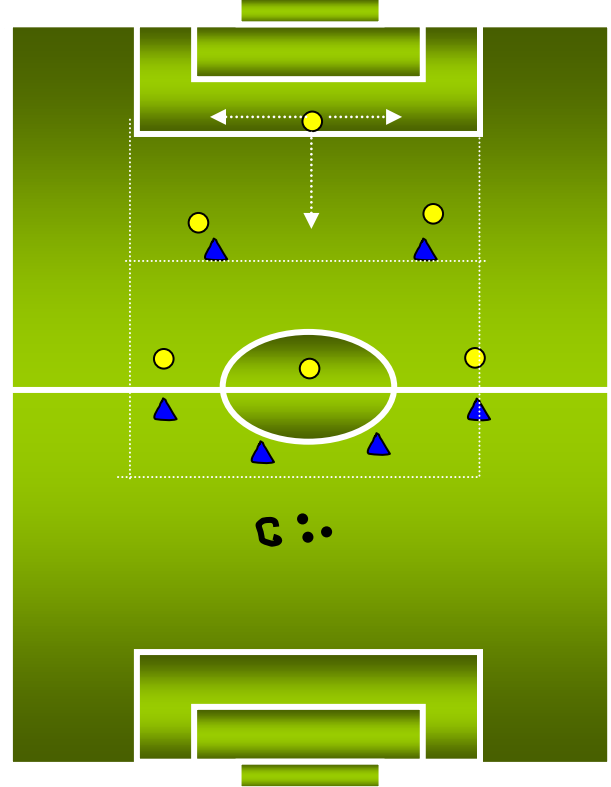
التسديد على المرمى من بعيد

## حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defense

التمرين : ( 1 ) حارس المرمى ( قشاش )

### النقاط الفنية

- الحذر
- مهارة الإستلام والتمرير
- أوضاع المساندة
- التقاطهم مع الزملاء



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون : 12 لاعب

5 × 6 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

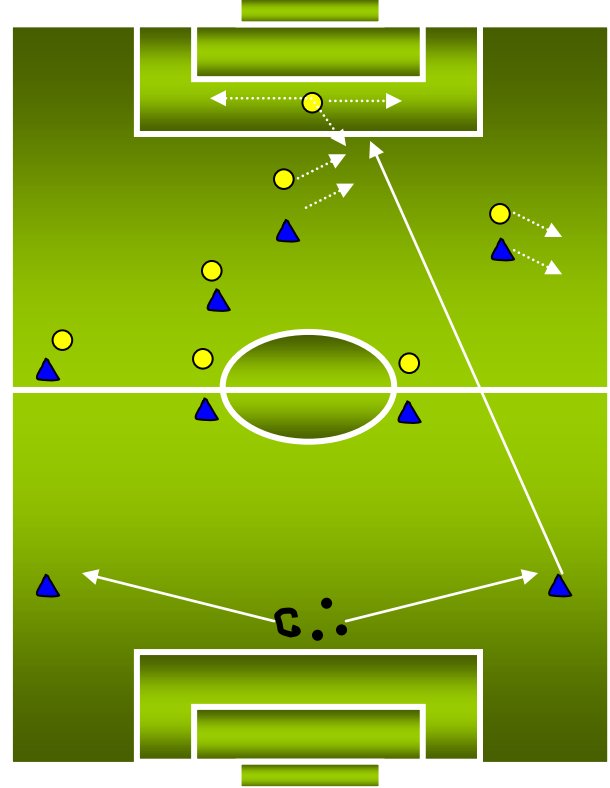
- مباراة عادية كل فريق ○ △ يلعب داخل منطقة
- يقوم حارس المرمى بدور القشاش ويقوم بتوجيه المدافعين
- وضعية حارس المرمى لإستلام الكرات المرتجعة من الدفاع والحذر من الكرات الطويلة 0

## حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defense

التمرين : ( 2 ) حارس المرمى ( قشاش )

### النقاط الفنية

- تركيز حارس المرمى يعتمد على :
- إمتلاك الكرة لفريقه
- إمتلاك الكرة للخصم
- مساحة بعد الكرة
- الحذر
- القرار
- التفاهم معه المدافعين ( الإتصال )
- العلم بالقوانين الحديثة :-
  - 6 ثوان
  - 4 خطوات
  - عدم إستعمال ومسك الكرة من رمية التماس
- عند إستلام الكرة القرار :
  - يواجهه هجمة مرتدة
  - مكان لعب الكرة
  - مهارة الإستلام والتسليم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

8 × 7 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

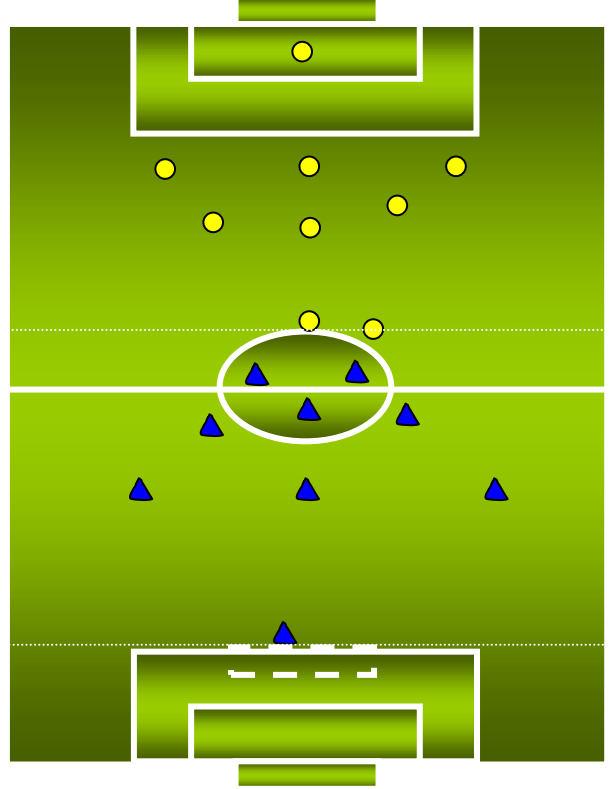
- المدرب يمرر الكرة لأحد الجناحان الذي بدوره يمرر للمهاجم وينوع التمريرات حتى يتعامل حارس المرمى مع المواقف
- التحرك المستمر للاعبين لفتح الشغرات للأجنحة للتمرير للمهاجم
- في حالة أن المهاجم إستلم الكرة يقوم بلعب الكرة بصورة عادية إذا حصل المدافعين على الكرة على المهاجمين الضغط لإجبار الفريق على التراجع ولعب الكرة

## حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defance

التمرين : ( 3 ) كآخر لاعب في الدفاع

### النقاط الفنية

- تركز حارس المرمى حسب تواجد الكرة
- الحذر من المواقف
- رد الفعل السريع في مواقف اللعب
- المهارة في الإستلام والتسليم
- الإتصال والتفاهم مع لاعبيه
- الاستحواذ وقطع الكرات من الخصم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

$8 \times 8 + 2$  حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

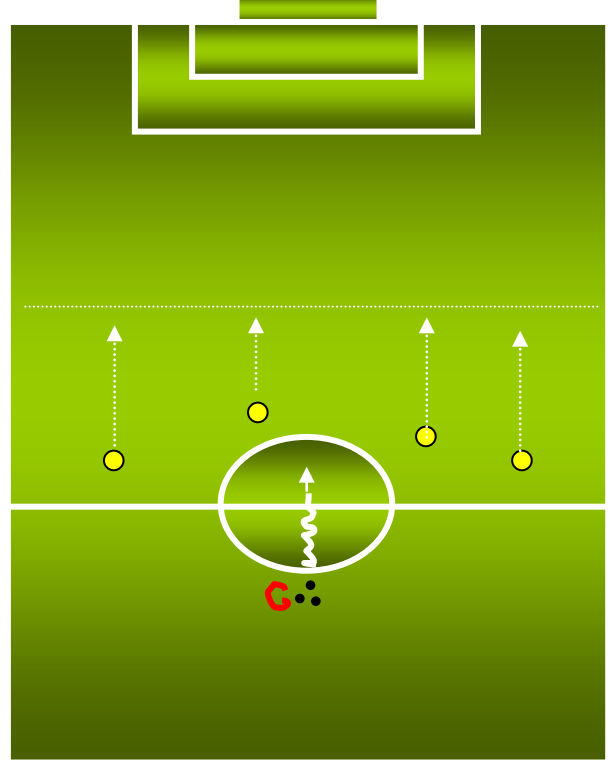
- مباراة عادية  $7 \times 7$
- الفريق يلعب متقارب المسافة بين أفرادهم ومتكاتف عند إستلام الكرة يتحرك الفريق كوحدة واحدة
- حارس المرمى يكون مسؤولاً عن المنطقة خلف المدافعين
- التأكيد على دور حارس المرمى كآخر مدافع ويقوم بالإتصال والسيطرة على المواقف الدفاعية 0

## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : ( 1 ) يتحرك الدفاع كوحدة واحدة

### النقاط الفنية

- المدافع الأخير يحافظ على الخط الدفاعي بالتفاهم و الإتصال مع الآخرين
- الدفاع يتحرك حسب مكان تواجد الكرة
- آخر مدافع هو اللاعب الحر
- التحرك والمسافة بين المدافعين تبقى على حالها عند تحرك الكرة من جهة إلى أخرى
- كلما اقترب المهاجمون تكون المراقبة أقرب، يمارس الضغط على اللاعب حامل الكرة والتغطية الجيدة من باقي المدافعين



المساحة :

1/2 مساحة الملعب

اللاعبون : 5 لاعبين

4 + 1 حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات

التمرين والهدف :

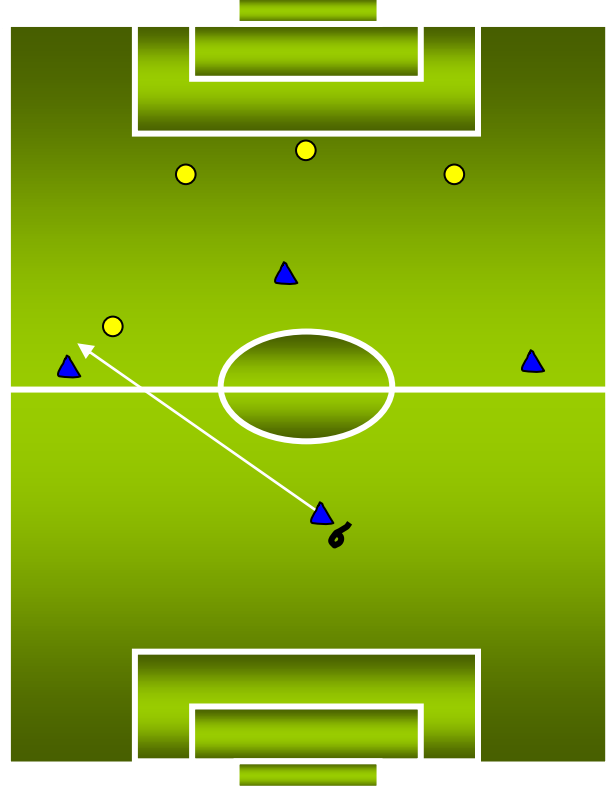
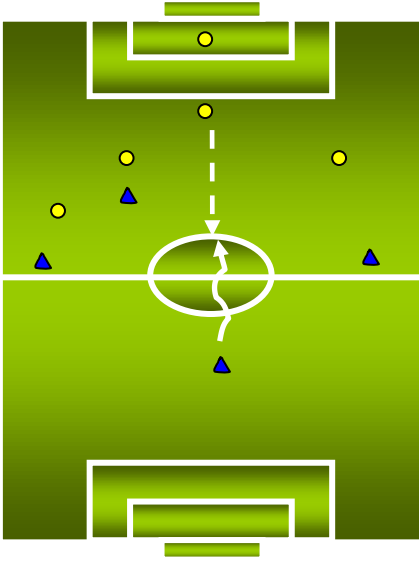
- بداية التمرين بدون خصم
- المدافعون يتحركون مع المدرب
  - عند التحرك للأمام الدفاع يتراجع
  - عند التحرك للخلف الدفاع يتقدم
- لا يتراجع المدافعون خلف 3/1 المنطقة الدفاعية
- إذا تقدم المدرب بالكرة يقوم المدافع الحر بمراقبته مع التغطية لباقي المدافعين
- التأكيد على : التحرك كوحدة واحدة ومتقاربة عند الدفاع 0

## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : ( 2 ) دفاع المنطقة 4 v 4 ( التوازن )

### النقاط الفنية

- عند تحرك الكرة بعرض الملعب المدافعون الأربعة يتحركوا باتجاه الكرة كوحدة واحدة
- إذا كانت الكرة في الوسط يكون هناك تضيق والمدافعون يساندون المكان
- يقوم المدافعون بمراقبة اللاعبين المستحوذين على الكرة وحرص على معرفة متى سيقومون باللعب من خلال مراقبة وضع الرأس والجسد.
- المدافعين في الوسط يقومان بالمراقبة الدائمة والتغطية حسب تواجد الكرة
- المدافعون الأربعة يجب أن يتحركوا كمجموعة
- التفاهم والإتصال عنصر هام
- التركيز



المساحة :

1/2 مساحة الملعب

اللاعبون : 9 لاعبين

4 × 4 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات + قمصان

التمرين والهدف :

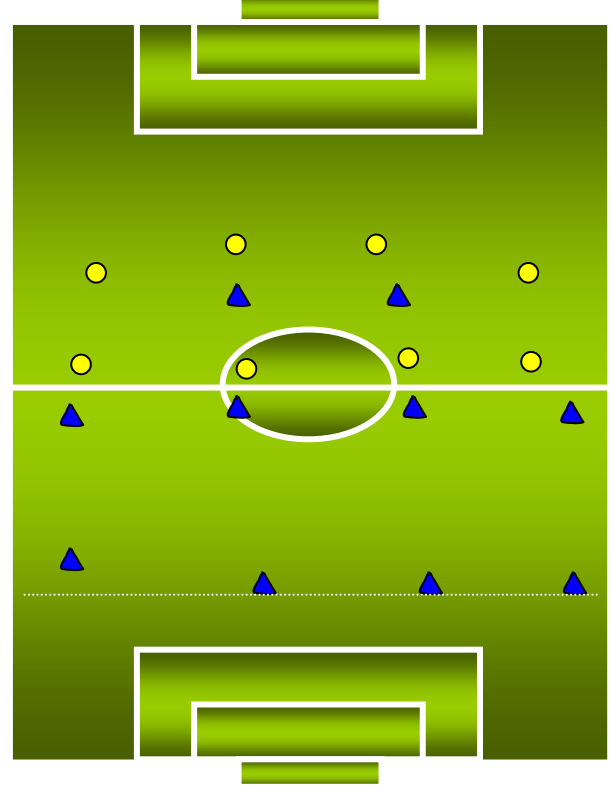
- اللاعب رقم 6 يمرر الكرة لجميع الإتجاهات والدفاع يتحرك كوحدة واحدة
- عند التمرير للجوانب يتحرك الدفاع باتجاه والمسافة تكون 40 متراً بين هجمة لأخرى
- إذا قام اللاعب رقم 6 بالهجمة بالكرة يقوم اللاعب الحر بالانكماش عليه مع ثلاث لاعبين آخرين إلى الداخل.

## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : ( 3 ) عمل المدافعين مع خط الوسط

### النقاط الفنية

- - المدافعين الأربعة يلعبون كوحدة واحدة حسب تواجد الكرة
  - مدافعان خط الوسط يراقبان المهاجمان إذا قام المهاجمان بتغيير مركزهما ويرقبان أقرب مهاجم الإتصال والتفاهم مهم جداً
  - القائد في الدفاع يكون آخر لاعب وهو يحدد تحرك خط الدفاع والوسط
  - دور مدافع الوسط :
    - المراقبة ومتابعة الخصم
    - المراقبة لقطع الكرة – الوقفة
    - قراءة اللعب
    - متابعة جري المهاجمين خلف المدافعين
    - يمكن إستعمال كشف التسلل
  - دور الظهير
    - المراقبة والضغط
    - دور الظهير الآخر
    - علاقة مع اللاعب الحر
    - الحذر من مصيدة التسلل



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 19 لاعب

$10 \times 8$  + حارس مرمى الأطراف

الأدوات : كرات – علامات – قمصان

التمرين والهدف :

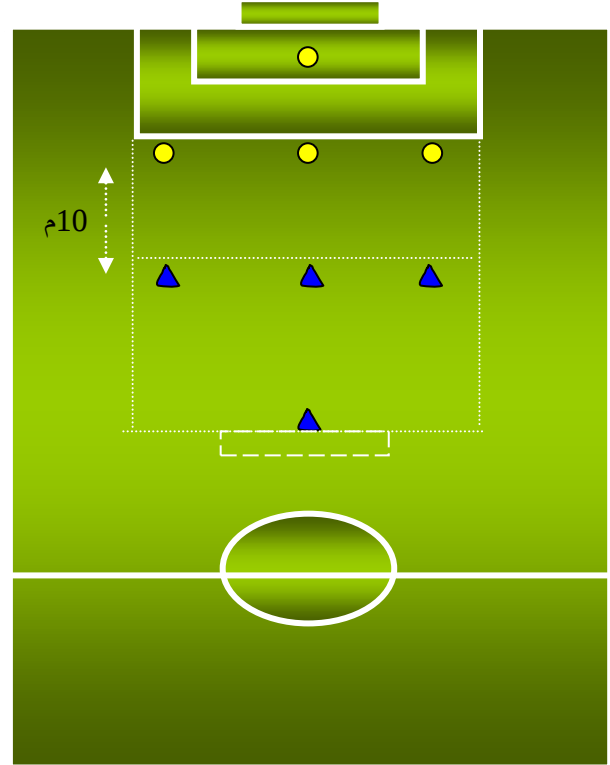
- بداية التمرين 6 مهاجمين ، 5 مدافعين
- بالتدرج يقوم خط الوسط بالاشتراك مع المدافعين لتشكيل خطيين دفاعيين وزيادة عدد المهاجمين إلى 10 أفراد ليصبح  $10 \times 8$
- اللعب على خط واحد
- تطوير التمرين  $11 \times 11$  مع التأكيد على المدافعين الأربعة

## الدفاع بثلاثة مدافعين Defense with a Back Three

التمرين : ( 1 )  $3 \times 3$

### النقاط الفنية

- توجيه اللعب للأطراف
- ليس هناك تحرك للوسط ( التمرير أو المراوغة )
- الدفاع بقوة  $1 \times 1$
- إيجاد وضعية  $1 \times 2$
- لا تغيير في المراكز
- حافظ على الخط الدفاعي
- تضيق – تغيير – التحرك للأمام الرجوع كوحدة واحدة
- القائد في الوسط التخاطب والسيطرة
- حارس المرمى يلعب دور القشاش



المساحة :

$40 \times 42$  م

اللاعبون : 8 لاعب

$3 \times 3 + 2$  حارس مرمى .

الأدوات : كرات – علامات –

قمصان : أحمر ، بيض

– أهداف متحركة

التمرين والهدف :

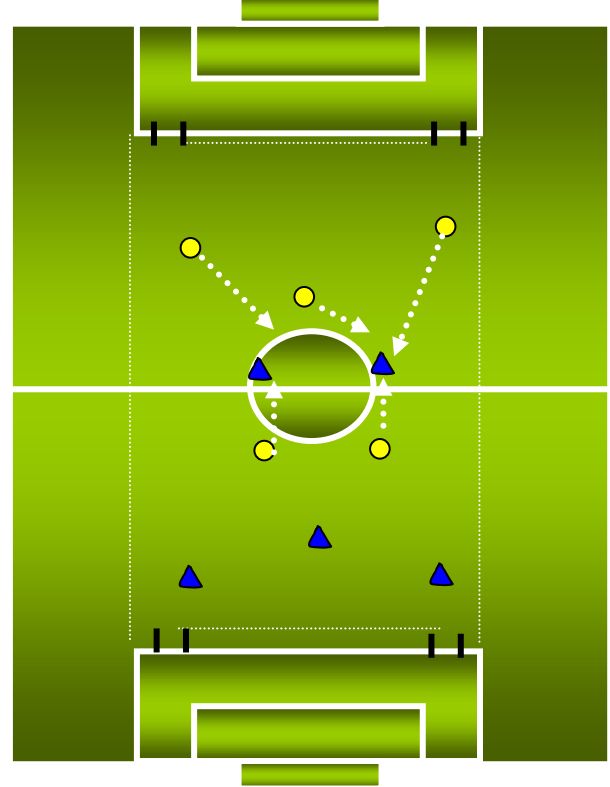
$3 \times 3$  مع احتساب قانون التسلل

## الدفاع بثلاثة مدافعين Defiance With A Back Three

التمرين : ( 2 ) 5X5

### النقاط الفنية

- التضييق على حامل الكرة
- تراجع المدافعين للحاق بالمهاجمين والضغط على حامل الكرة
- إيجاد الزيادة العددية ( 2 × 1 ) على حامل الكرة
- لا تغيير في المراكز – المحافظة على الخط الدفاعي كوحدة واحدة 0



المساحة :

3/1 منطقة الوسط

اللاعبون : 10 لاعب

5 × 5 .

الأدوات : كرات – علامات –

قمصان : أحمر ، بيض

التمرين والهدف :

مباراة 5 × 5 على أربعة أهداف

صغيرة

الفريق الذي يمتلك الكرة يهاجم الأهداف

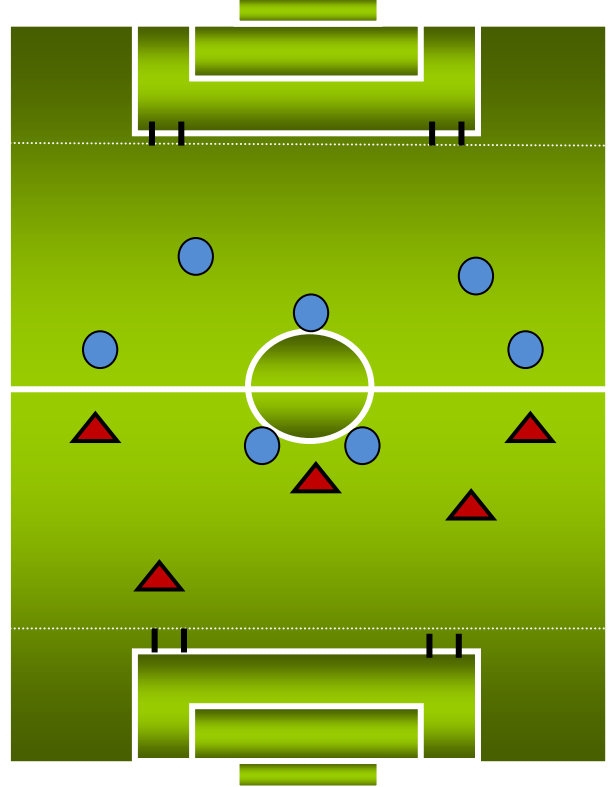
الصغيرة ( هدفان ) ويدافع عن هدفان

## الدفاع بثلاثة مدافعين Defense With A Back Three

التمرين : 7X7 (3)

### النقاط الفنية

- التضييق على حامل الكرة
- تراجع المدافعين للحاق بالمهاجمين والضغط على حامل الكرة
- إيجاد الزيادة العددية (2 × 1) على حامل الكرة
- لا تغيير في المراكز – المحافظة على الخط الدفاعي كوحدة واحدة 0



المساحة :

الوسط الثالث

اللاعبون : 14 لاعب

7 × 7

الأدوات : كرات – علامات – اقماص

قمصان : أحمر ، بيض

التمرين والهدف :

- مباراة 7 × 7 مستخدماً

✓ 3 خطوط دفاعية.

✓ 2 جناح خلفي.

✓ 2 مهاجم

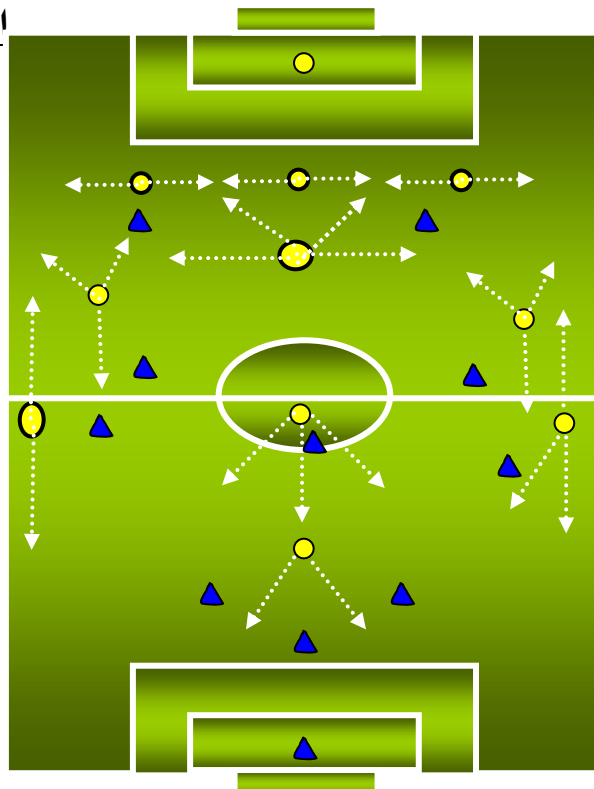
- يمكن تسجيل الهدف بالمرأغة إلى احد المرميين الصفار.
- التركيز على استخدام الاجنحة.
- النقاط الفنية كما في التمرين 1 و 2
- توسيع الموقف إلى الاجنحة.
- يغطي الجناح في الخلف.
- معرفة التمريرات المائلة و تبديل اللعب.

الدفاع بثلاثة مدافعين  
Defiance With A Back Three

### التمرين : (4)

## النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- التنظيم – لاعب قائد في الوسط يوجه ويضبط سرعة اللعب
- يجب على اللاعبين أن يكونوا أقوياء في مواقف  $1 \times 1$
- الإستعداد للعب بطريقة التسلل
- حارس المرمى يقوم بدور القشاش



### المساحة :

ملعب کامل

## اللاعبون : 22 لاعب

$$11 \times 11$$

## الأدوات :

کرات

قمصان : أحمر ، بيض

### التمرين والهدف :

بداية التمرين  $5 \times 10$  على مرمى واحد ،

إذا إستطاع 5 لاعبين الدفاع لمدة دقيقة

يحصلوا على نقطة 0

## تطوير التمرين $11 \times 11$ مباراة التأكيد

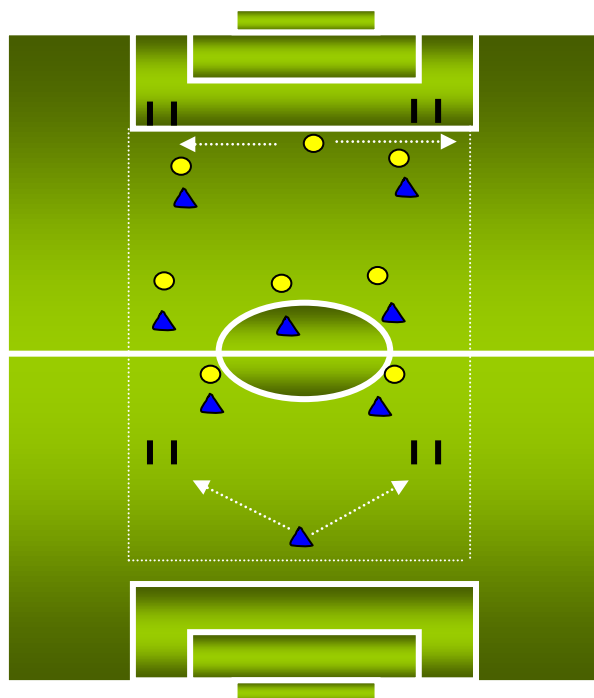
على اللعب بثلاثة مدافعين 0

## القشاش والمدافعين

### التمرين : ( 1 ) القشاش في 3/1 الثلث الدفاعي

## النقاط الفنية

- قراءة اللعب وتنظيم الدفاع
- تشكيل خط دفاعي في نهاية 1/3 المنطقة الدفاعية
- القشاش يقطع الكرات
- إبعاد الكرة من منطقة الخطر
- الزيادة العددية في الدفاع
- توجيه الدفاع وإعطاء تعليمات دقيقة
- يقوم القشاش بقطع الكرة قبل دخولها المنطقة
- استرجاع الكرة
  - لعب الكرة للمهاجم في مواقف متعددة
  - القشاش يتحرك للأمام للمحافظة على التكاثر
  - إذا الكرة كانت في منطقة مرمى الخصم القشاش يكون عند منتصف الملعب
- العلاقة بين القشاش والمدافعين
  - القشاش يواجه المدافعين للالتحام ويقوم بالتغطية
  - يقوم القشاش بمراقبة المهاجم الحر
  - يقوم القشاش بالتغطية للمدافعين
  - كن واثقاً بالاستحواذ على الكرة 100٪ بدون أخطاء
- المحافظة على الهدوء عدم السماح بالتصويب
  - توجيه اللعب بعيد عن المرمى
  - التفاهم والعلاقة مع حارس المرمى



## المساحة

40 × 60

اللاعبون : 16 لاعب  $8 \times 8$

## الأدوات :

کرات ، علامات ، قمصان

### التمرين والهدف :

مباراة 8 × 8 الفريق الذي يمتلك الكرة يسجل في

## أحد الهدفين

الفريق يبدأ هجوم ويمرر الكرة من أحد الهدفين

الفريق يمنع التسجيل ويستحوذ على الكرة من خلال

المنافسة  $1 \times 1$  أو القشاش يعترض الكرة قبل الدخول

للمرمى ويبدأ الهجوم 0

عند تحريك الكرة للأمام يقوم القشاش بالتحريك للأمام

للحفاظ على الترابط

القشاش يقوم بالتنظيم و المخاطبة

اللاعب الحر من الفريق المهاجم يقوم بالتقدم إذا كان

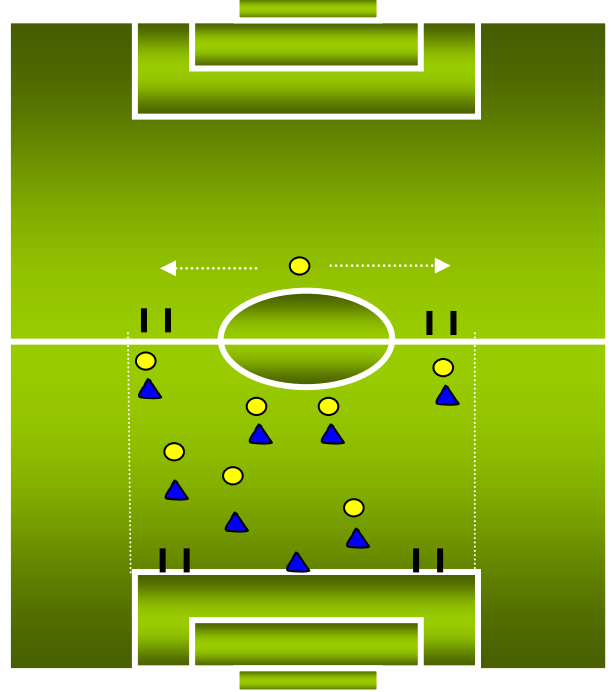
هناك فراغ و القشاش يتفاعل

## القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 2 ) القشاش عند الهجوم

### النقاط الفنية

- قراءة الكرات الطويلة
- توجيه جميع اللاعبين في الأمام
- التركيز الكلي على الكرة بمتابعة خط سيرها
- يقوم القشاش بالاستحواذ على الكرة قبل دخولها الأماكن الضيقة ( Channel )
- التوقع للكرات الطويلة من وسط الملعب ومنطقة دفاع الخصم
- المحافظة على الخط الدفاعي
- عند فقدان الكرة
  - المحافظة والبقاء في المنطقة وتوجيه المدافعين
  - البقاء والمحافظة على خط الكرة
  - قطع الكرات البيئية



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 17 لاعب

8 × 8 + حارس

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

- مباراة 8 × 8 الفريق يسجل في

أحد الهدفين

- الفريق يسجل في أحد الهدفين

- القشاش يقطع التمريرات

- القشاش يساند ويقوم بالتغطية المستمرة

ويجعل الخط الدفاعي متكافئاً ولكن يكون جزراً

من الكرات الطويلة يجب الرجوع في المواقف

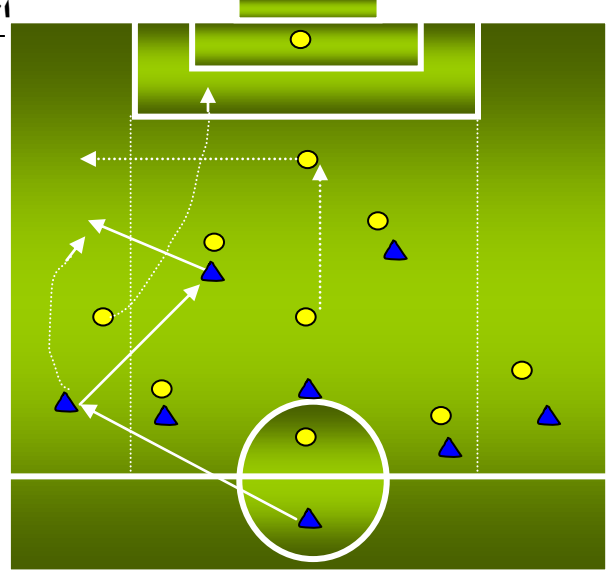
التي تطراً ويكون أول من يصل إلى الكرة

## القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 3 ) القشاش ضد اللعب على الاطراف

### النقاط الفنية

- القشاش يأخذ القرار بسرعة بتغطية الجناح أم لا
- التوقيت عند إتخاذ القرار
- عند تحرك القشاش للتغطية الجانبية يقوم اللاعب المتأخر لأخذ مكان القشاش
- اللاعب الحر يقوم بتغطية الزاوية القريبة باستمرار
- جميع اللاعبين المراقبة رجل لرجل
- اللاعبون المدافعين يقوموا بإعادة التغطية الداخلية للقشاش
- إيجاد 1 × 2 باستمرار
- التوجيه الواضح من القشاش



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

9 × 8 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

مباراة 9 × 8 والتركيز على الأجنحة

الفريق ▲ يمرر للجناح بدون اعتراض وكذلك للمهاجم ، عند لعب المهاجم الكرة يبدأ اللعب

- القشاش يقرأ اللعب ويتفاعل حسب الموقف

- الفريق ○ عند استرجاع الكرة يمرروا الكرة للمدرب

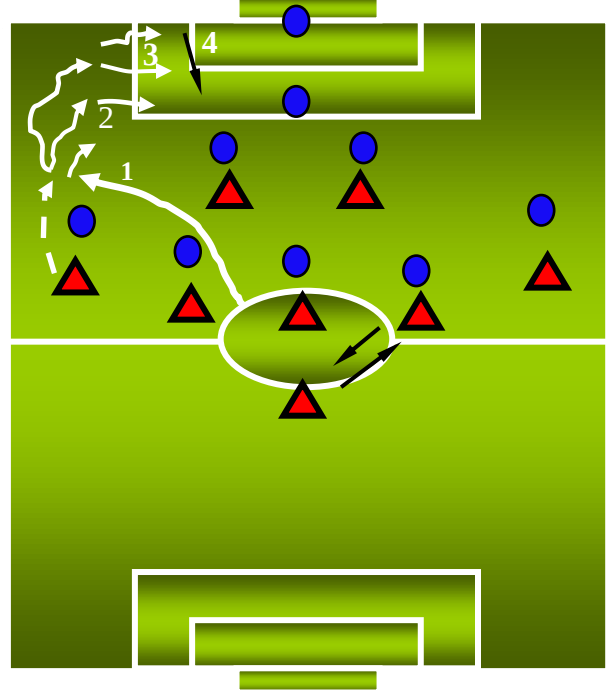
- الفريق ▲ يقوم بالتسجيل من الرفعات الجانبية إذا أتاحت الفرصة

## القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 4 ) القشاش وقلبي الدفاع تحت الضغط

### النقاط الفنية

- عندما تمرر الكرة يقوم الدفاع القشاش بتنظيم الدفاع و اعطاء التعليمات لزملائه .
- اذا كان هناك قشاش حر يقوم بتغطية المنطقة و باقي المدافعين يقومون بمراقبة رجل لرجل .
- اخراج الكرة من منطقة الجزاء من لمسة واحدة و بفعالية .
- الحفاظ على الهدوء .
- عدم القيام بتمريرات غير ضرورية في المناطق الخطرة .
- التواصل مع حارس المرمى امر حيوي .
- اذا خرج حارس المرمى من مركزه يقوم بتغطيته .



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 17 لاعب

8 × 8 + حارس

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

- △ يسمح بتمريرة حرة فقط عندما △ يهاجم ○ يبدأ الدفاع .
- △ يفعل اي شيء ليحرز هدف
- القشاش يدافع و يحبط الهجوم .
- △ يستطيع ان يمرر إلى اللاعبين الذين يستطيعون الوصول إلى اي منطقة حيوية للخصم .
- يخرج الكرة إلى خارج منطقة الخطر من الللمسة الاولى .

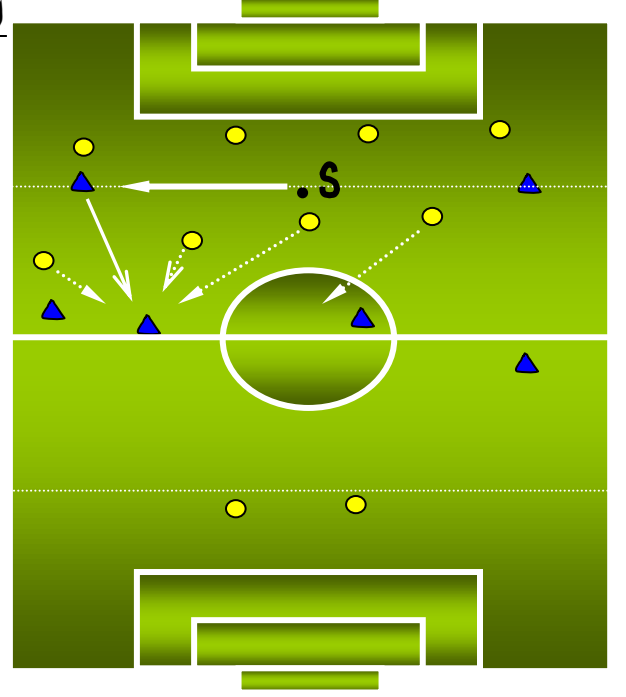
للإنهاء بلعبة 11 x 11

## دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : ( 1 ) دفاع الوسط

### النقاط الفنية

- تطبيق المبادئ الدفاعية
  - الضغط على حامل الكرة
  - تحويل اللعب في الأماكن المزدحمة
  - اجعل اللعب أمامك ومتوقع
- خط الوسط يعمل كوحدة واحدة
- المحافظة على التوازن
- التخاطب مهم جداً بين اللاعبين



المساحة :

منطقة الوسط

اللاعبون : 17 لاعب

$10 \times 6 +$  لاعب يمرر الكرة

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

تدريب الخطوط

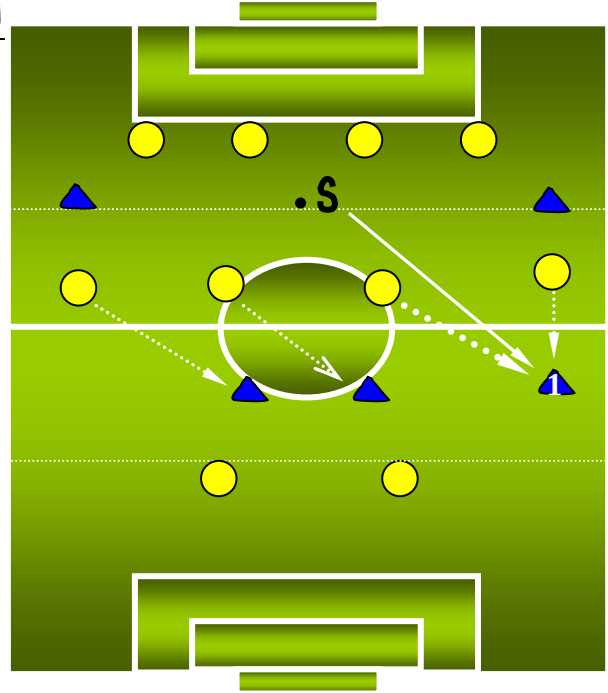
- الكرة تمرر إلى  $\Delta$
- اللاعبون  $\Delta$  يقوموا بالاشتراك لتخطي المدافعين
- اللاعبون يدون ويطبّقون
- أساسيات الدفاع عند الإستحواز على الكرة
- تمرر بسرعة إلى المهاجمين

## دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : (1) تزمة

### النقاط الفنية

- عندما يكون اللاعب الخصم مستحوذاً على الكرة فيجب على مدافعي الوسط على دراية بمسؤولياته.
- يفكر دائماً بالتوازن.



المساحة :

منطقة الوسط

اللاعبون : 17 لاعب

10 × 6 + لاعب يمرر الكرة

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

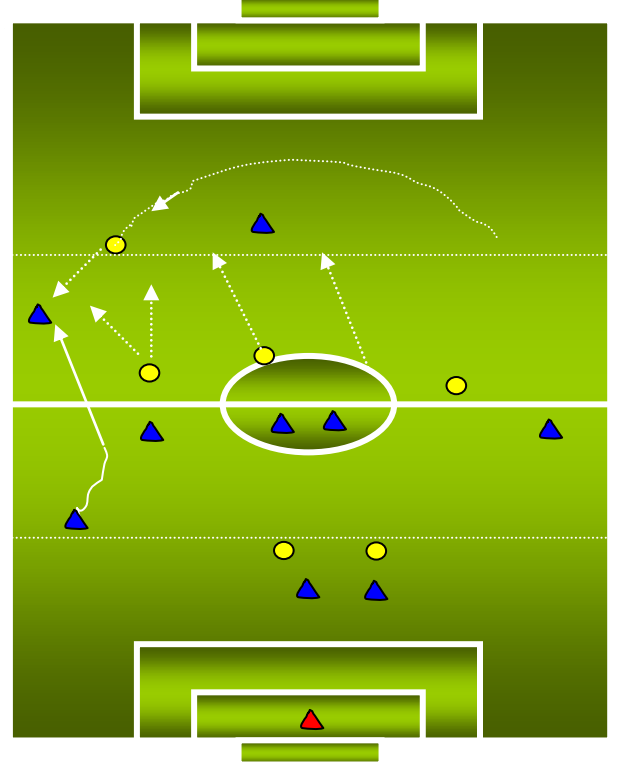
- يمرر S الكرة إلى اللاعب 1 ▲
- اللاعب ● يأخذ موقع دفاعي و يضغط بحركة انزلاق على الكرة
- ▲ خط اللعبة.
- ● لاعب يستحوذ على الكرة و يمررها للمهاجم بسرعة.

## دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : ( 2 ) دفاع الوسط

### النقاط الفنية

- مراقبة رجل لرجل
- اللاعب البعيد عن الكرة لا يراقب
- لاعبو خط الوسط يجب أن يتواجدوا خلف خط الكرة
- للتغطية والمراقبة
- لاعبو الدفاع وخط الوسط يجب أن يتحركوا بسرعة لجهة وجود الكرة
- لاعبو الوسط أن يعملوا كأول خط دفاعي أمام خط الدفاع
- لا تتراجع مسبقاً إلى أن تلعب الكرة في المناطق الدفاعية
- الحركة خلف منطقة خط الوسط هو ملازمة الخصم



المساحة :

ملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات ، قمصان

التمرين والهدف :

اللاعبون  $\Delta$  يبدعون اللعب

- اللاعبون  $\bigcirc$  فوراً يبدعون الضغط

على حامل الكرة 2 × 1 لاسترجاع الكرة

- اللاعبون الآخرون  $\bigcirc$  تحركوا باتجاه

اللاعبين القريبين من الكرة وخلف خط

الكرة

مباراة 11 × 11 والمدرّب يتحكم

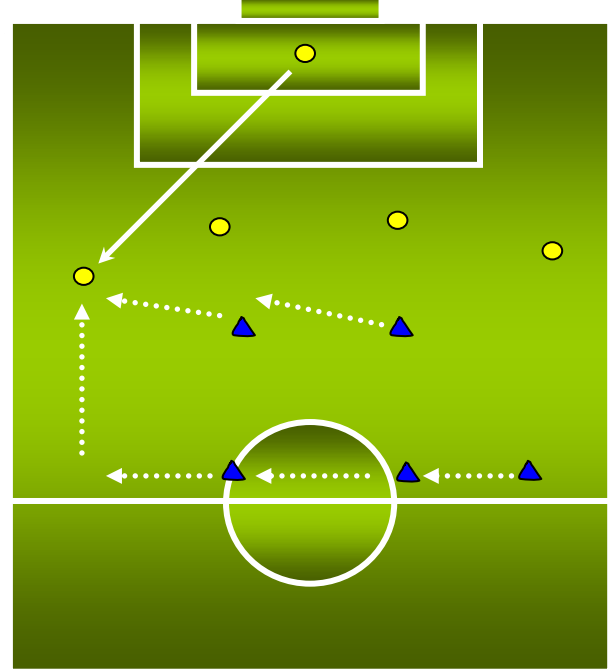
بالمواقف لمساعدة خط الوسط للدفاع

## واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : ( 1 ) اللعب مع 4 لاعبين خط وسط

### النقاط الفنية

- تحديد وقراءة اللعب
- توجيه اللعب
- عندما يلعب حارس المرمى الكرة يقوم المهاجم بالضغط ولاعبوا الوسط يستعدوا لقطع أي تمريرة
- المهاجمون يوجهوا اللعب في جهة معينة وعدم تغيير اللعب
- اللاعبون  $\Delta$  يلعبون كوحدة وباتصال واضح
- إذا كانت الكرة مع مدافعي الوسط على المهاجمين أن يجبروهم للعب على الأطراف



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 11 لاعب

$6 \times 4 +$  حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

يمرر حارس المرمى الكرة على الأطراف و ثم

للمدافعين الآخرين

المهاجمون يتحركوا للضغط وكذلك لاعبا

الوسط في نفس الوقت لمساعدة المهاجمين

استرجاع الكرة في المناطق القريبة

من مرمى الخصم يكون هناك فرصة أكثر في

التسجيل

اللاعبون  $\bigcirc$  عند مرور خط الوسط

يحسب هدف

اللاعبون  $\Delta$  يسترجعوا الكرة

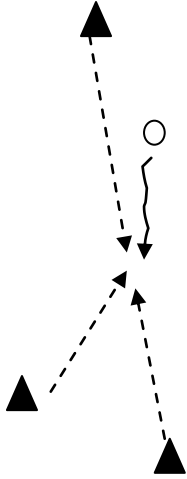
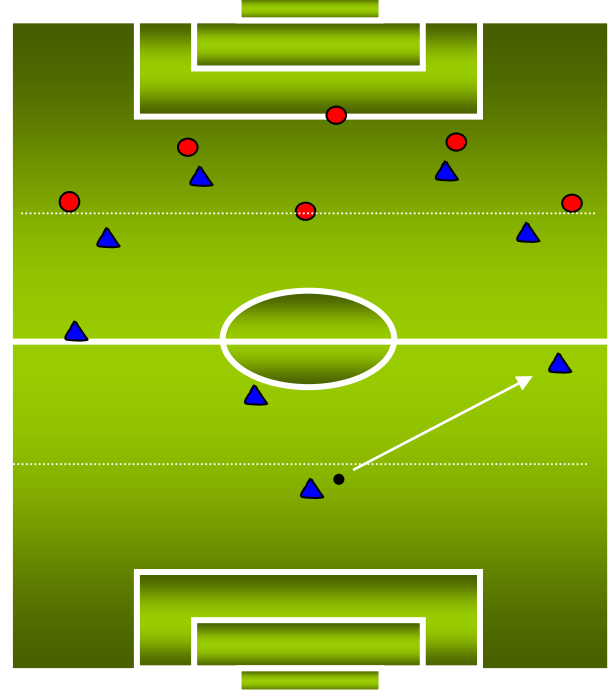
ويقوموا بالتسجيل

## واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : ( 2 ) اللعب مع 5 لاعبي وسط

### النقاط الفنية

- عند فقدان الكرة على المهاجمون أن يتحركوا خلف الكرة لاسترجاعها مباشرة أو الضغط
- توجيه اللعب
- إذا كانت الكرة على الجانب يجب إحتواء اللعب والضغط
- إيجاد الزيادة العددية
- قراءة اللعب



المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب

اللاعبون : 15 لاعب

8 + 6 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- اللاعبون  $\Delta$  يبدأون اللعب من الخلف للأطراف

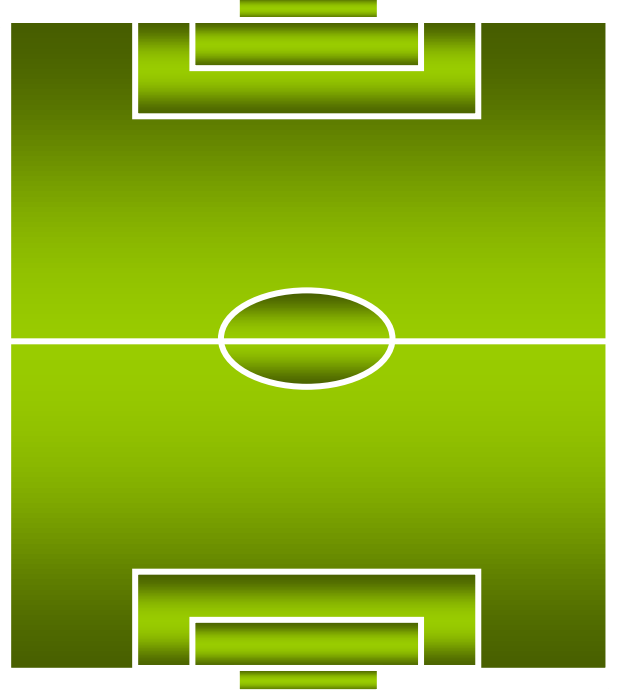
- اللاعبون  $\bigcirc$  ينتظرون ويدافعوا في 3/1 المنطقة الدفاعية عند الحصول على الكرة يقوموا بالهجوم السريع للوصول إلى 3/1 المنطقة الهجومية لاحتساب هدف

## واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : ( تنمة ) الكرة المعوبة من المنتصف

### النقاط الفنية

- ينتشر اللاعبون للسماح لحارس المرمى بالتمرير للاعب 4 و من ثم يغلّقوا المنافذ امامه عندما يريد التمرير إلى اللاعبين المنتشرين.
- لعب المنتصف
- السماح لبعض لاعبي الخصم بالاستحواذ على الكرة.
- عند تقدم اللاعب 4 يقوم لاعبي الهجوم بإغلاق المنطقة بحيث يصبح الوضع 1 مقابل 3
- الضغط على الخصم بالجري مع الكرة.



المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 15 لاعب

4 X 7 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

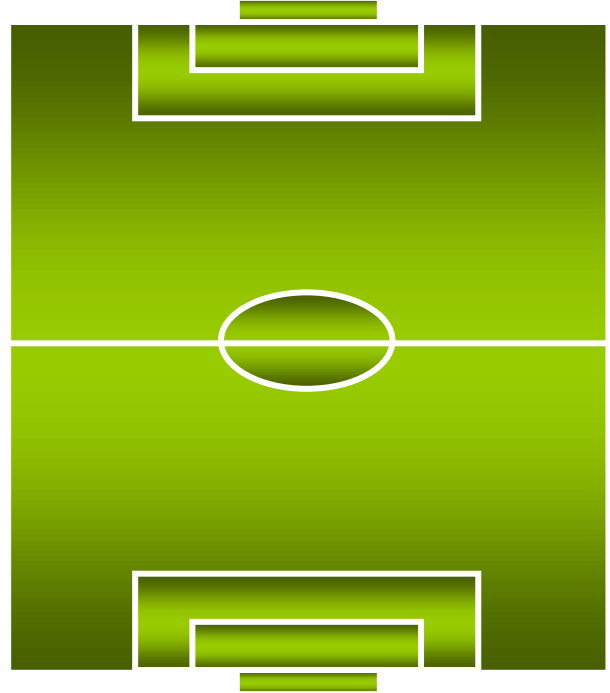
- حارس المرمى يمرر الكرة للاعب الحر  
لبدأ اللعب.

## واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : اللاعب المهاجم و الواجبات الدفاعية

### النقاط الفنية

- اليقظة الدائمة
- معرفة متى يضغط بشكل مبكر و متى يعود للخلف لتشكيل الدفاعي.
- معرفة قاعدة الثواني الستة و التنبيه إلى التمريرات الخلفية لحارس المرمى و الاستجابة حسب الموقف.
- عند الهجوم بعدد كبير من اللاعبين فإن الضغط السريع و المباشر يمنع الهجمة المرتدة أو بناس الهجمة من قبل الخصم.
- يعمل لاعبو الهجوم مع بعضهم البعض عبدر الملعب و يعرفون إلى أين يتجهون مع توقع لحركة الخصم. لاحظ: يتطلب الضغط قدرة جسدية
  - بدأ اللعبة (5-10) دقائق
  - تسجيل الهدف



- متطلبات الموقف
  - قبل نصف الوقت
  - التوجه إلى المرمى بعد الحصول على الكرة.
- المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 X 11

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- يمرر اللاعب 6 كرة إلى منتصف ملعب الخصم و اللاعب ٥ يستحوذ على الكرة.
- اللاعب يبدأ بمهامه الدفاعية مباشرة مع المدرب للمساعدة و التحكم بالوضع.

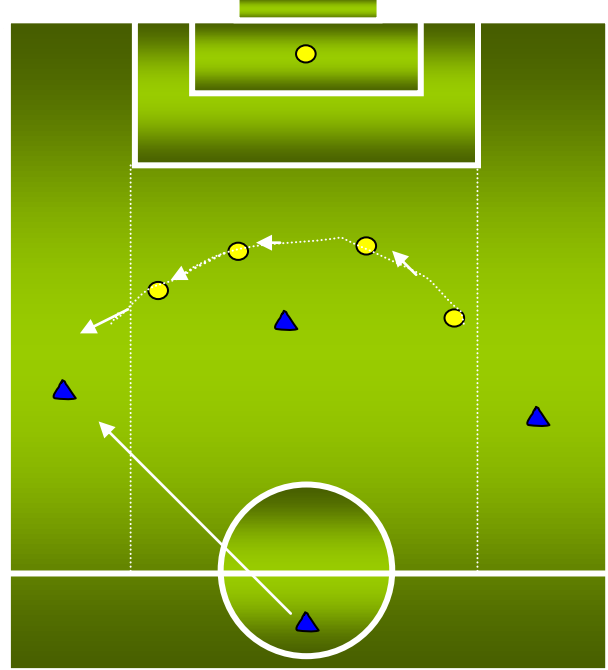
# الدفاع ضد الأجنحة والكرات العرضية

## Defending Against Wing Play And Crosses

التمرين : ( 1 ) الظهير الدفاعي يتعاون مع المدافعين

### النقاط الفنية

- الحذر في اللعب
- الظهير يحاول قطع الكرة وإذا لم يستطع يضغط على الجناح
- التروي والصبر عند الإنقضاض على الكرة في الوقت المناسب عندما يكون اللاعب غير مسيطر على الكرة
- إذا لم يكن تأخير الخصم وانتظار المساندة التخاطب مهم جداً



المساحة :

$\frac{1}{2}$  ملعب

اللاعبون : 9 لاعبين

4 × 4 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- اللاعبون ○ يلعبون على خط واحد

- اللاعبون يتعاونون ويحاولون الوصول للمرمى للتسجيل مع التأكيد واللعب على الأجنحة

الدفاع يحاول منع الرفعات الجانبية أو

الدخول بالكرة داخل الملعب

المدافعين في الوسط للمساندة وإيجاد 1 × 2

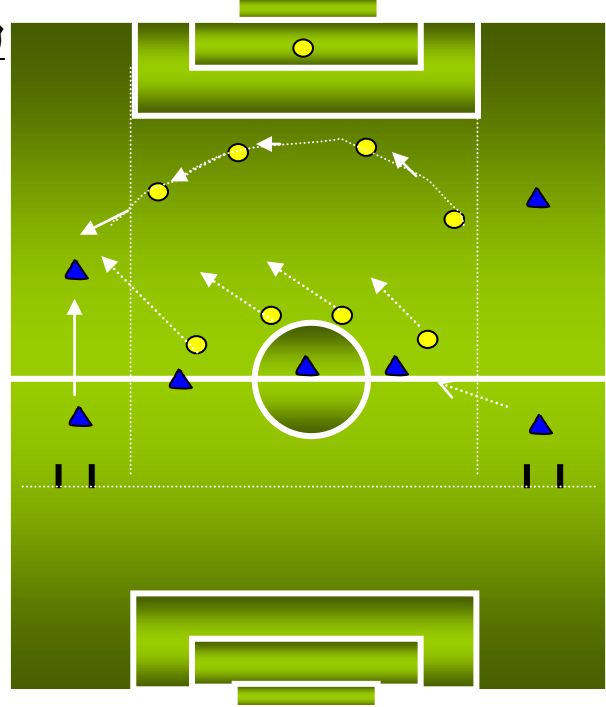
للإستحواز على الكرة

## الدفاع ضد الاجنحة و الكرات العرضية Defending Against Wing Play and Crosses

التمرين : ( 2 ) الظهيرين يتعاونوا مع خط الوسط

### لنقاط الفنية

- النقاط الفنية للتمرين ( 1 )
- من المهم أن يتعاون خط الوسط مع الظهير للتغطية على الجناح على الجناح
- خط الوسط والمدافعين يتحركوا باتجاه الكرة للتغطية والمساندة
- وضع وجود فراغات ولإبقاء اللعب في مكان معين لمنع تغيير اللعب



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعبين

$8 \times 7$  + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة  $8 \times 7$

- اللاعبون  $\Delta$  يلعبون ويحاولون التسجيل

من الارتفاعات الجانبية فقط

- اللاعبون  $\bigcirc$  يحاولون التسجيل في

المرمى الصغيرين

الكرة تلعب لأحد الأطراف لبداية اللعب

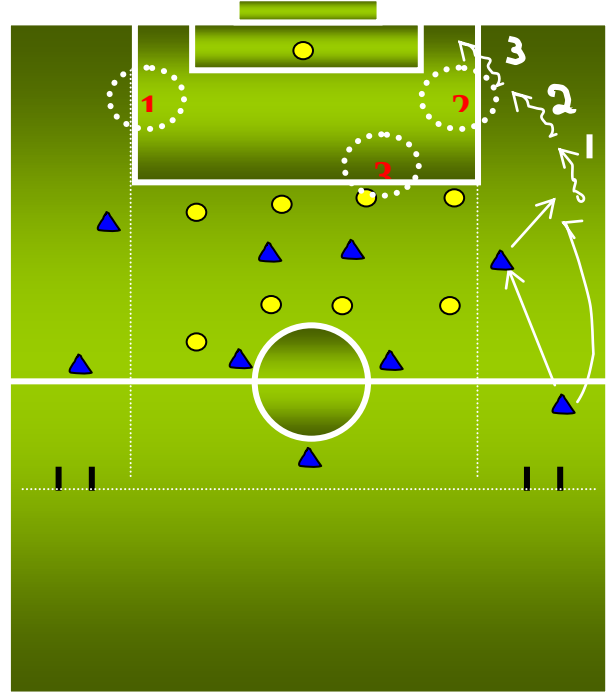
## الدفاع ضد الاجنحة و الكرات العرضية

### Defending against wing play and crosses

التمرين : ( 3 ) التعامل مع الرفعات الجانبية

#### النقاط الفنية

- يجب على المدافعين أن يتابعوا المهاجمين داخل مناطق التسجيل لمراقبة اللاعب والكرة
- الخصم الذي يجري من الخلف يجب أن يراقب
- اللاعب الحر ( القشاش ) أن يكون متيقظاً ومسيطرأً على الوضع – التخاطب الواضح
- اللاعب الحر يراقب الزاوية القريبة عند الرفعات والآخرين مراقبة رجل لرجل
- أخذ الحذر من المناطق الحيوية وحمايتها والرقابة بين الخصم والمرمى
- التحرك نحو الكرة قبل الخصم
- إبعاد الكرة من اللمسة الأولى



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعبين

$8 \times 9$  + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- الجناح يتعاون مع زميله لرفع الكرة
- تسجيل الأهداف من الرفعات الجانبية فقط
- اللاعبون يدافعون للاستحواذ على الكرة ويقوموا بالتسجيل في الأهداف الصغيرة

التقدم بالتمرين :-

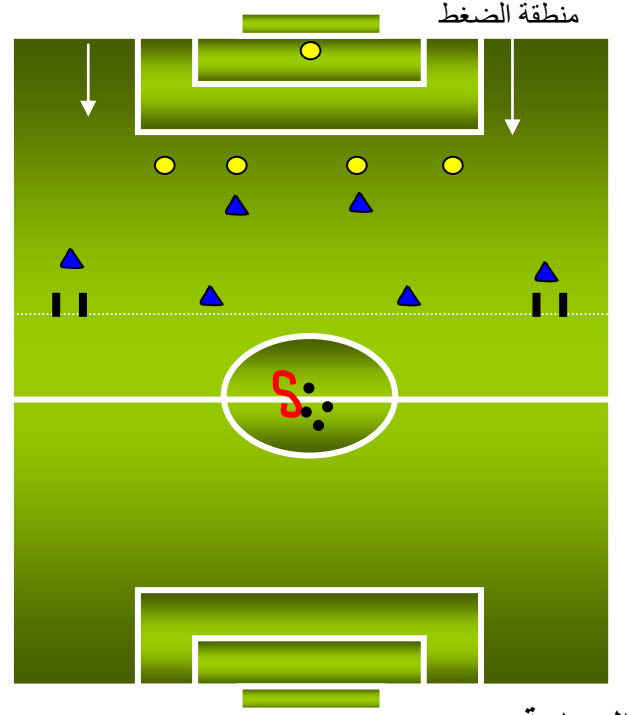
$11 \times 11$  والتأكيد للعب على الجناحين وكيفية الدفاع عن المناطق الجانبية

## اللعب الضاغط Pressing Game

### التمرين : ( 1 ) اللعب الضاغط في الثث الهجومى

#### النقاط الفنية

- عند فقدان الكرة التحرك نحو الكرة بسرعة
- المهاجمان يحاولان توجيه اللعب للأطراف لمعرفة إتجاه الكرة
- عند وجود الكرة على الأطراف احتواء الخصم وفرض الضغط على حامل الكرة لمنع من الاستقرار
- عند الاستحواذ على الكرة محاولة الوصول للمرمى والتسجيل بأقل عدد من اللمسات
- عند فرض الضغط يجب التنبيه إلى :-
  - متى ولماذا ؟
  - المساندة مهمة جداً
  - التكاثر
  - التوازن – التغطية
  - أخذ القرار – المراقبة



المساحة :

3/1 مساحة الملعب

اللاعبون : 11 لاعب

4 × 6 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة 6 × 4

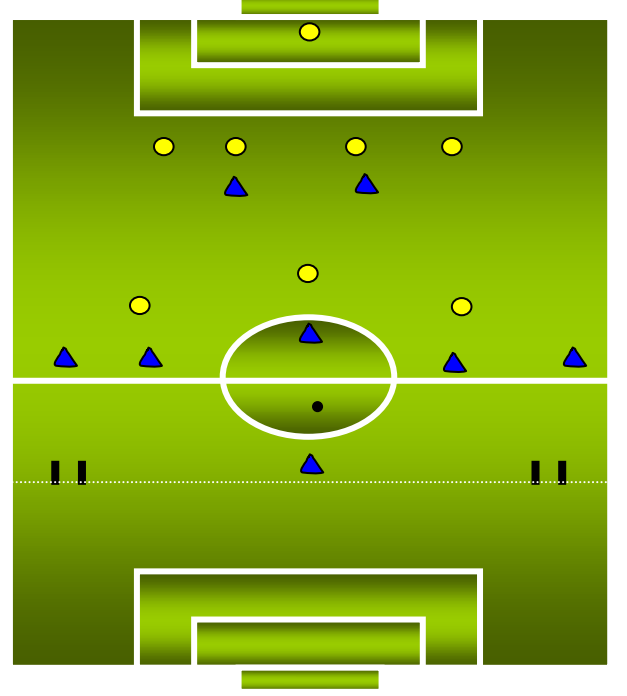
- اللاعبون ▲ يهاجمون ويحاولون التسجيل عند الاستحواذ على الكرة باستخدام عدة وسائل
- اللاعبون ▲ يقرؤون اللعب ويوجهون اللعب للأطراف وثم يقوموا بالضغط على الكرة لاسترجاعها ، وعند استرجاع الكرة يحاولون التسجيل بسرعة باستعمال لمسة أو لمستين
- أخذ الحذر من الهجمات المرتدة

## اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : ( 2 ) استرجاع الكرة في منطقة الهجوم والوسط

### النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية في التمرين ( 1 )
- عند استرجاع الكرة للعب للمهاجم مباشرة للتسجيل
- في حالة أن المهاجم فقد الكرة عليه الرجوع للخلف والدفاع



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

$7 \times 8$  + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة  $7 \times 8$

- اللاعبون يدافعون وعند الاستحواذ على الكرة أن يسجلوا في المرميين الصغيرين

- اللاعبون أن يوجهوا الخصم للأطراف وبعدها يكون الضغط بلاعبين وأكثر

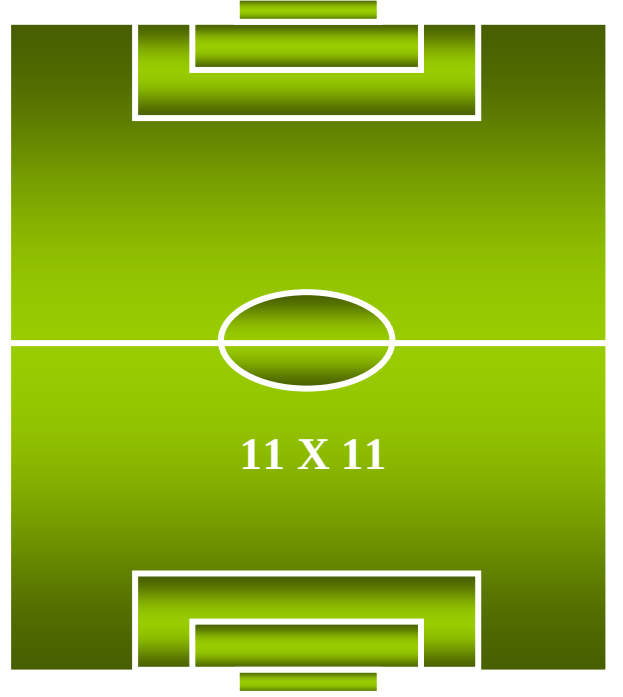
- عند الاستحواذ على الكرة اللعب بأسرع وقت ممكن للوصول للمرمى للتسجيل

## اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : 11 x 11

### النقاط الفنية

- مثل التمرين الاول و الثاني.
- يضغط لاعبو الفريق كوحدة متكاملة.
- يلعب حارس المرمى دور القشاش.
- يطبق الضغط:
- في الثلث الامامي في حال وجود الخصم في مواجهة المرمى
- في منتصف الملعب ايقاف تقدم الخصم إلى منطقة الخطر أو تشتيت الهجمة.
- الضغط على حامل الكرة من اقرب لاعب ليجصر الخصم و يقلل من خياراته.
- مراقبة لاعب الخصم الذي يقدم الدعم.
- المهاجم الذي يفقد الكرة يطارد حامل الكرة.
- تتم المواجهة دائماً بشكل 2 ضد 1
- يتوقع المهاجم تمريرات القشاش او حارس المرمى.



المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11X 11

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة 11 ضد 11 مع التركيز على لعب الضغط و فرض ايقاع اللعب  
لذا فإن واجب اللاعب مهم و منح اللاعب الوقت للوصول لحالة الاستقرار.
- يجب ان يعرف اللاعب متى يضغط

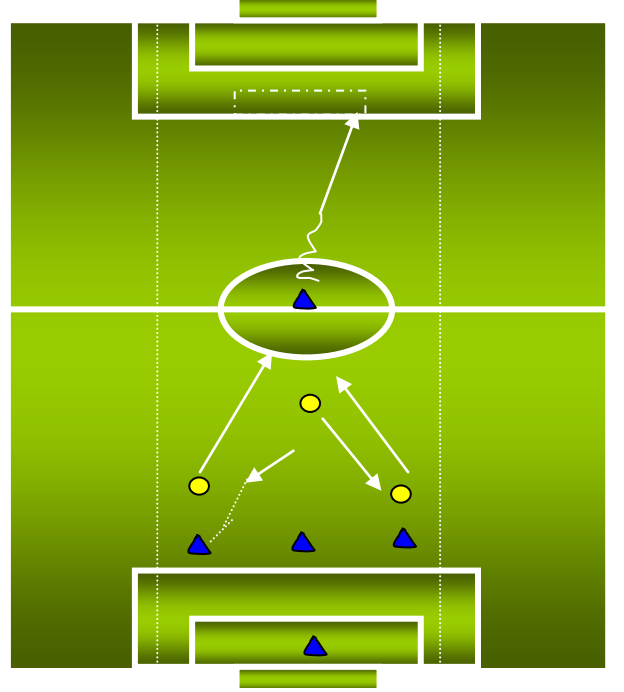
# الدفاع في العمق لإعداد هجمة مرتدة Defending Deep In Order To Counter Attack

التمرين : ( 1 )

## النقاط الفنية



- الرجوع للخلف - الحفاظ على الشكل - كن صبوراً حاصر الخصم
- التركيز والتأكيد على قطع الكرة
- إيجاد لاعب متقدم ( مستهدف )
- عند إسترجاع الكرة يجب إعتداد طريق واحد
  - جميع مبادئ الدفاع والهجمة المرتدة
  - سرعة التفكير - الحركة ونهاية الهجمة عامل مهم جداً
  - المرونة الذهنية عند الهجمة
  - يجب أن يكون هناك بدائل ونهاية الهجمة بالتسديد على المرمى



المساحة :

30 × 80م

اللاعبون : 10 لاعب

2 + 4 × 4 حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض - علامات - أهداف صغيرة

التمرين والهدف :

- 3 × 4 + لاعب متقدم

- الفريق ○ يلعب ويسجل

الفريق ▲ يحتوي الخصم ويحاصر لاسترجاع الكرة وخلال خمس ( 5 ) ثوان فقط يحاول أن يصل إلى المرمى ويسجل

## تعديل التمرين

- إدخال مدافع لمراقبة اللاعب المتقدم

- المساندة

- اللعب المباشر والسريع

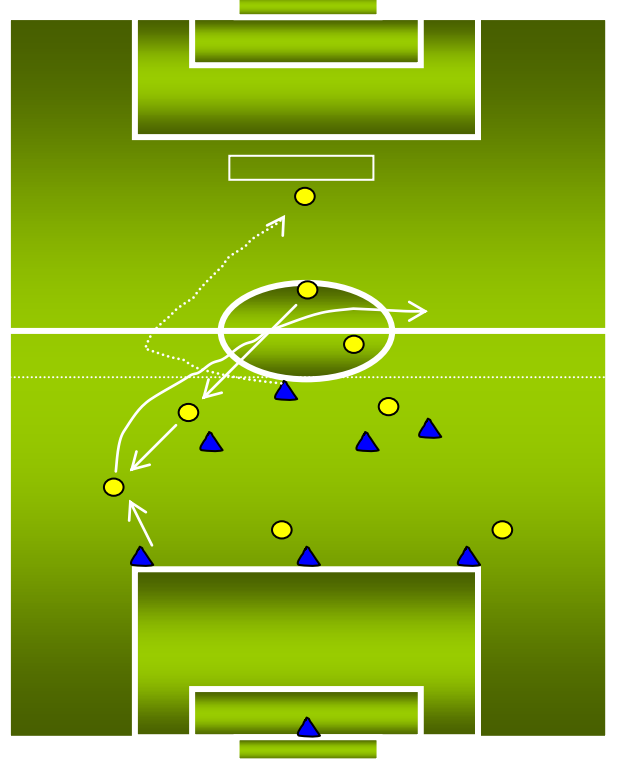
## اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : ( 2 )

### النقاط الفنية



- جميع النقاط الفنية في التمرين ( 1 )
- التمرير للاعب المتقدم والمساندة
- اللعب للرجل الثالث في الفراغ وحاول أن تساند اللاعب
- إستعمل اللعبة ( 1 - 2 )
- ملاحظة :
- من الضروري أن يكون هناك مهاجم يمتاز بالسرعة أو لاعب مساند سريع يناور حول المهاجم في الهجمة المرتدة
- كذلك لعب الكرة خلف المدافعين تضيف بعض التفوق



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

$7 \times 7 + 2$  حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات + أهداف

التمرين والهدف :

- مباراة  $7 \times 7$

- عند تسجيل الهدف جميع اللاعبين يجب أن

يتخطوا منتصف الملعب

اللاعبون ○ يحاولون التسجيل

- اللاعبون ▲ احتواء الخصم والاستحواذ على

الكرة وبسرعة وبأقل عدد من اللمسات يحاولوا

التسجيل

- تعديل التمرين

○  $11 \times 11$  في ملعب كامل

**حل المشاكل**  
**التدريب – المدرب**  
**Problem Solving By Coach**

كل مجموعة لها تدريبها الخاص لحل المشاكل التي يواجهها اللاعبون في المباراة

عند حل هذه المشاكل يجب الإجابة عن هذه الأسئلة :

- أين يوجد الخطأ ؟
- ما هو القصور ؟
- وصف المشكلة بحاجة إلى الدقة ؟

إرشادات :

عناصر مهمة لتحديد المشاكل هي :-

- أين يوجد الخطأ المتعلق بالخطة ؟
- من هم اللاعبون وما هي المراكز التي تشتمل عليها الأخطاء ؟
- في أي لحظة ظهرت المشكلة ؟
- في أي جزء من الملعب حدثت المشكلة ؟

عند أداء الوحدة التدريبية يجب على اللاعبين أن يتعرفوا على المشاكل التي تحدث ويتحملوا المسؤولية للتغلب عليها

## بناء الفريق من قبل مدربين مختارين Team Building by Selected Coaches

تقسم المبادئ إلى قسمين كل قسم يحوي على مايلي:

- مدير الفريق
- المدير الفني
- مساعد المدرب
- مدرب لياقة بدنية
- مدرب حراس مرمى
- طبيب
- اخصائي علاج طبيعي
- مدلك
- رجل المعدات او الادوات
- سكرتير للفريق
- كل مجموعة تعطى فريق من 16 لاعب ( 11 لاعب و 5 بدلاء من بينهم حارس مرمى)
- كل مجموعة تقوم بتدريب عملي على بناء الفريق لمباراة الظهيرة.
  - المجموعة الاولى تلعب بطريقة 3 – 5 – 2
  - المجموعة الثانية تلعب بطريقة 4 – 4 – 2
- يتم تسمية فرق المجموعة مثال فريق اياكس امستردام
- يقوم محاضرون بالمراقبة و وضع الملاحظات في الوقت المناسب.

## التدريب في المباراة Coaching in the Game

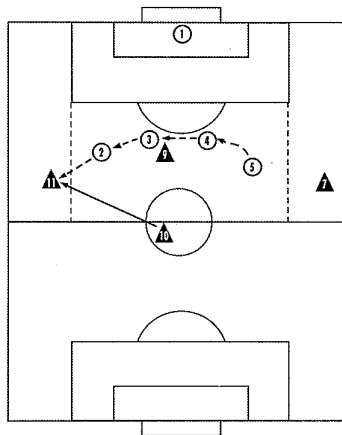
يتم مراقبة النظام الكامل لمتطلبات المباراة من قبل كلا الفريقين.

- وقت الوصول للملعب
- اعداد الفريق
- الاحماء
- المباراة:
  - تحليل المباراة من قبل المدرب و مساعده
  - معالجة الاصابات
  - السلوك على دكة الاحتياط
  - البدلاء
- الفترات :
  - المشروبات
  - معالجة الاصابات
  - ملخص يقدمه المدرب
  - الدافع
- بعد المباراة:
  - المشروبات
  - معالجة الاصابات
  - الاسترخاء الخ.....

## Defending Against Wing Play And Crosses

PRACTICE I : Flank back working in cooperation with the defence.

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

1/2 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

9 players

4 v 4 + 1 goalkeeper

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- markers

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

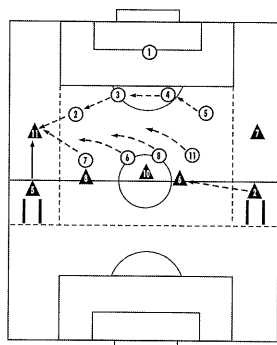
- Os line game
- ▲s to combine and score with special emphasis on wing play, crosses and finishing
- ▲ to pass to winger ▲ who has to beat ② and cross.
- ② to defend and prevent the cross as well as not to allow ▲ to cut in on the inside.
- ③ to provide cover and support and create a 2 v 1 situation to win ball possession.

### MAJOR COACHING POINTS

- Awareness of play
- Defending flank back to intercept ball and if not pressure the flank player.
- To be patient and tackle at moment flank player (winger) is not in control of the ball
- If not slow down opponent and wait for supporting player to create a 2 v 1 situation. Here communication is vital.

PRACTICE II : Flank back working in cooperation with the mid-field.

**PRACTICE INFORMATION**



**PLAYING AREA :**

3/4 pitch

**PLAYERS INVOLVED :**

16 players

7 v 8 + 1 goalkeeper

**EQUIPMENT :**

- balls
- 2 sets of bibs
- markers ; cones

**PRACTICE AND OBJECTIVES :**

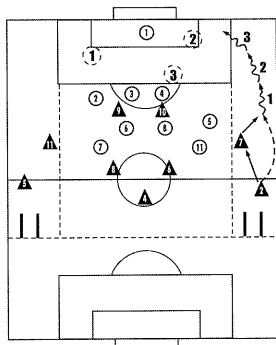
- Game 7 v 8
- ▲s goals from crosses.
- ○s to score in any of the small goals.
- Ball played to any one of the flank players and game to commence.

**MAJOR COACHING POINTS**

- As in practice I
- Importance of flank mid-field player working with flank back in containing the winger.
- Mid-field and defence to slide to ball side giving cover and support as well as restricting space for switch of play by ▲.

### PRACTICE III : Dealing with crosses.

#### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

3/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

18 players

9 v 8 + 1 goalkeeper

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- markers ; cones

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Flank players combine and cross.
- Goals from crosses.
- Os to defend against crosses, gain ball possession and score in one of the small goals.

#### PROGRESSION:

Finish off with game of 11 v 11 with emphasis on wing play and how to defend against it.

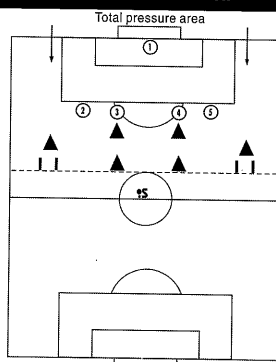
#### MAJOR COACHING POINTS

- Defenders must track strikers back into goal scoring areas watching ball and man at the same time.
- Opponent running from behind target area to be marked tight. If opponent chooses to stay wide he can be marked loosely.
- Free player/sweeper must be in control - there must be mobility/understanding and communication among the defenders.
- Free player/sweeper to take near post at crosses and the others man to man marking.
- Be aware of the 4 vital areas of crossing and guard these areas. Man marking-be between opponent and goal and be aware of situations.
- Be first to the ball.
- Clear ball off danger areas with first touch.

## Pressing Game

PRACTICE 1 : Pressing game in the attacking third.

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

Attacking third

#### PLAYERS INVOLVED :

11 players  
6 v 4 + 1 goalkeeper

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- markers; cones

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

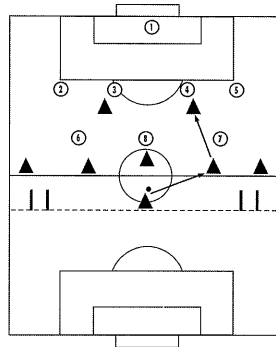
- Game 6 v 4
- ▲s to attack and score.
- ○s to defend and on winning ball possession to combine and score through one of the two small goals by running through it with the ball.
- ▲s make play predictable. Make opposition play square and to the sides and then press and win the ball. On winning the ball to go quickly for goal and score with one touch when receiving ball from team mate.
- To be aware of counter attack when ball possession is lost.

### MAJOR COACHING POINTS

- On losing the ball to chase immediately (should not be more than 5-6 metres from the ball).
- The two strikers try to channel ball to the sides and make play predictable.
- On the ball side contain and apply full pressure. Don't let man with ball settle down.
- On winning the ball try to score with minimum passes.
- When pressuring the ball to consider.
  - when, how early, why?
  - support is very important.
  - compactness
  - balance/cover
  - safety in decision; marking- on regaining possession-attack to score.

PRACTICE II : Winning the ball in the front and middle third.

**PRACTICE INFORMATION**



**PLAYING AREA :**

3/4 pitch

**PLAYERS INVOLVED :**

16 players

8 v 7 + 1 goalkeeper

**EQUIPMENT :**

- balls
- 2 sets of bibs
- markers; cones

**PRACTICE AND OBJECTIVES :**

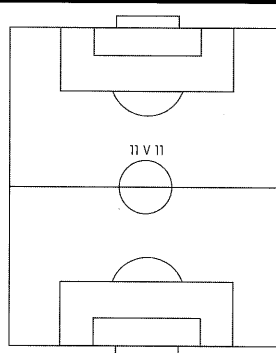
- Game 8 v 7. ▲s to combine and score.
- O's to defend, win, ball possession and score in one of the small goals.
- ▲s to make opponents play predictable and make square passes and to the sides. Then win ball possession by pressing having 2 to 3 men on ball.
- On winning ball possession route one to goal.

**MAJOR COACHING POINTS**

- As in practice I.
- Win ball possession and play to striker for immediate scoring-(use of 1 touch play) or breakaway dribbling to score.
- If striker loses ball immediately to chase back and defend.

# PRACTICE III : 11 v 11

## PRACTICE INFORMATION



### PLAYING AREA :

Full pitch

### PLAYERS INVOLVED :

22 players

11 v 11

### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs

### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Game 11 v 11 with emphasis on pressure play but having rhythm so that the tempo of the game is not always high and players have time in between to get to steady state.
- Players should know when to pressure and when not to.

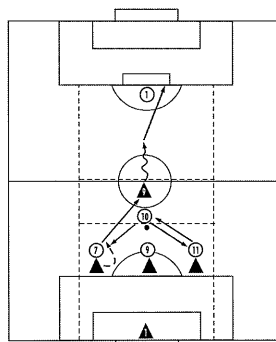
## MAJOR COACHING POINTS

- As in practice I and II
- The team plays as a compact unit (pressurising as a block) squeezing, sliding and pushing.
- The goalkeeper must be prepared to act as sweeper.
- Pressure should be applied
  - In the front third if support is available and especially when the opponent is facing his own goal.
  - In the middle third in order to stop the opponent advancing into dangerous attacking area or to disrupt the flow and rhythm of opponent's game.
- To put pressure on the opponent who has the ball.
  - Nearest man to the ball "close down" on the man in possession. Channel opponent into areas of choice.
- To mark opponents who offer close support to the player with the ball.
- If striker loses ball he chases for it.
- Always have a 2 v 1 situation.
- Far away striker to read the pass back to the sweeper or goalkeeper.

## Defending Deep In Order To Counter-Attack

### PRACTICE I

#### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

30 metres x 80 metres

#### PLAYERS INVOLVED :

10 players

4 ○ s; 4 ▲ s + 2 goalkeepers

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- 1 portable goal
- markers

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Game 3 v 4 with a target player.
- ○ s to combine and score.
- ▲ s to contain, lay traps and win the ball and get it quickly to ▲ who has to score in 5 seconds.

#### PROGRESSION :

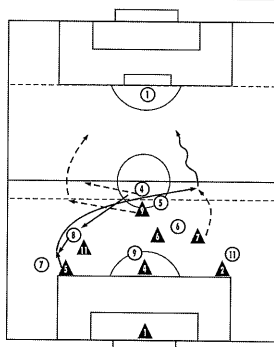
- To bring in a defender ○ to mark ▲ and ▲ to make it 4 v 4 but now in area 40 metres wide.
- As soon as ▲ s get the ball to get quickly to ▲ and quick support by one or two players from the back.

#### MAJOR COACHING POINTS

- Fall deep, maintain shape, be patient and lay traps for the opponent.
- Be concentrated and be sure when going in for interception.
- Have a target player.
- On gaining ball possession take the number one route.
  - All the principles of defence and counter attack.
  - Speed of thought, movement and finish is vital.
- Have a rebound mentality and have the "second wave".
- Always have options and finish off with a shot at goal.

## PRACTICE II

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

3/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

16 players

7 v 7 + 2 goalkeepers

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- 1 portable goal
- markers

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Game 7 v 7
- To score a goal the whole team must cross the mid-line.
- Os to combine and score.
- As to contain the Os and on winning ball possession to score with speed and minimum number of passes.
- Progress to 11 v 11 in pitch.

### MAJOR COACHING POINTS

- As in Practice one.
- Play to target player and support.
- Play to 3rd, man running into space.
- Run with ball when space is available. Support the run.
- Use of one-tvos.

#### Note :

- It will be useful to have a fast striker or a supporting striker to pivot round the striker in the counter attacking plan.
- A well paced ball behind opposing defence could have added advantage.

## **Team Building By Selected Coaches**

The participants divided into 2 groups.Each group to have the following :

- Team manager
  - Head coach
  - Assistant Coach
  - Physical Trainer
  - Goalkeeper Coach
  - Doctor
  - Physiotherapist
  - Masseur
  - Equipment Steward
  - Team Secretary
  - Each group to be given a team of 16 players (11 players and 5 reserves which includes 1 goalkeeper)
  - Each group to have a practice session of team building for the afternoon match.
    - Group I. To play to a 3 : 5 : 2 system
    - Group II. To play to a 4 : 4 : 2 system
  - The groups to give their team a name (e.g. Ajax)
- Instructors to observe and make their comments at the appropriate time.

## Coaching In The Game

The full regime of match requirements will be observed by both the teams.

- Arrival time at the venue of the match
- Team preparation
- Warm up
- Match :
  - Match analysis by coach and assistant
  - Treatment of injuries
  - Behaviour on the bench
  - Substitution
- Interval
  - Drinks
  - Treatment of injuries
  - Briefing by coach
  - Motivation
- After Match
  - Drinks
  - Treatment of injuries
  - Cooling down etc.

## **Problem Solving - Training Session by Coach**

Each group to come out with a training session to solve problems encountered by their players in the match.

When defining the football problem the following questions have to be asked :

What is going wrong ?

What is lacking ?

The description of the problem needs to be precise.

### **GUIDELINES**

Important elements in defining the problems are :-

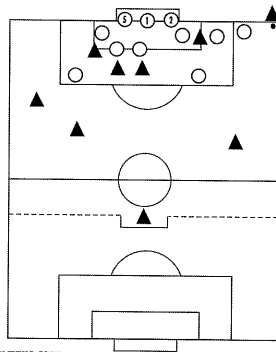
- What is going wrong in relation to the plan ?
- Who are the main players and which are the positions involved in the problem ?
- At which moment does the problem occur ?
- In which part of the field does the problem occur ?

The training session should be such that the players are able to identify the problems and take responsibility in overcoming it.

## Defending At Set Pieces

PRACTICE 1 : Defending at corner kicks and long throws.

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

3/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

22 players

11 v 11

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- 1 portable goal
- markers

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Normal game of 11 v 11 with instructor creating situations for set pieces during the game.
- Defending team to organise the defence quickly and with full concentration.
- Long throws in the defending third to be treated as in corner kick situations.

### MAJOR COACHING POINTS

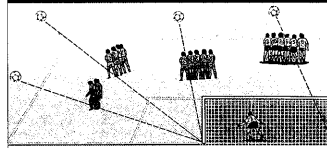
- Goalkeepers position-centre of goal and responsible for all balls around goal area.
- If goalkeeper comes out ② and ③ go into goal area and cover him.
- Communication between goalkeeper and defenders is important.
- Mixture of zone marking and man marking.

#### Man marking

- Be between man and goal and see man and ball.
- Distance between marker and opponent according to distance from goal area.
- Attack and be first to the ball. Here speed of decision and movement is vital.
- Even if opponent is able to jump higher still challenge and disturb his equilibrium and poise.
- Clear the ball far, wide and high and move out being aware of
  - 2nd range shooting or
  - Crosses with a 3rd man running.
  - If shot block and if better prevent the shot.
- Counter attack.

## PRACTICE II : Free Kicks

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

3/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

22 players

11 v 11

#### EQUIPMENT :

- balls
- 2 sets of bibs
- 1 portable goal
- markers

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Normal game of 11 v 11 with instructor creating situations for set pieces during the game.
- Defending team to organise the wall quickly according to where the ball is.  
(the numbers in the wall too will vary).
- To have free kicks not only at shooting distances but in mid-field as well as indirect free kicks in the penalty box.

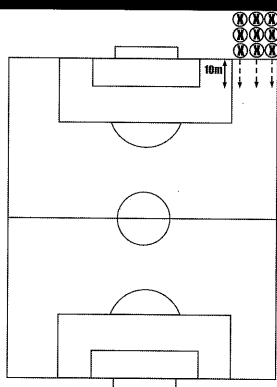
### MAJOR COACHING POINTS

- When forming wall.
  - Goalkeeper to concentrate on his position and duties.
  - A field player to organise the wall.
  - The tallest player on the outer-line and down gradually.
  - Speed in forming the wall and don't cheat (try to form wall 8 metres way from ball).
  - Wall should not break.
- Position of the other players important.
- Concentration, anticipation and quick reaction is important and have to be trained.
- Goalkeeper to be aware of free-kick specialist and his attributes.
- In case of indirect free-kick in penalty box the whole team lines up on the goal-line and the goalkeeper slightly in front.
- In case free-kick is given to opponent in the mid-field area team to immediately think of defensive behaviour.
- Free-kick from the flanks, to be treated as crosses and be aware of the vital areas.
- On gaining ball possession quick Counter Attack.

## Development Of Acceleration And Speed.

PRACTICE 1 : Speed work without ball.

### PRACTICE INFORMATION



#### (AIM) :

- To increase the ability to perceive match situations that require immediate action.
- To increase the need to take immediate action when needed.
- To increase the ability to rapidly produce force during high intensity exercise.

#### DURATION :

2 - 10 seconds. The fuel is ATP ; CP.

#### INTENSITY :

Maximal

#### REPETITION :

- 2 - 10

#### INTERVAL :

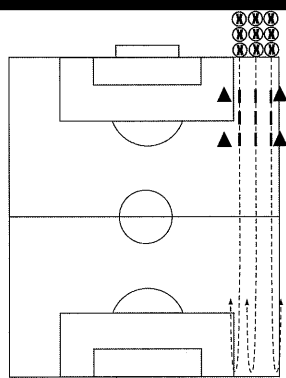
> 5 times exercise duration.  
(Total passive recuperation).

### MAJOR COACHING POINTS

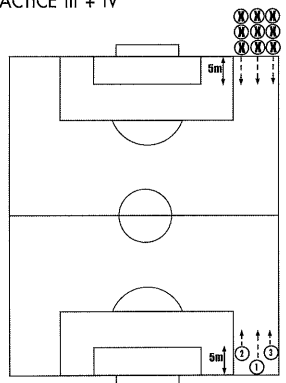
- Warming up and good stretching before start of activity.
1. Movement in 3's - 10 metres. Knee raise with coordinated arm movement. Quick action as a prelude to speed work.

PRACTICE II : Acceleration and Speed without ball.

**PRACTICE INFORMATION**



**PRACTICE III + IV**



**MAJOR COACHING POINTS**

- Slow jogging to 10 metres mark; accelerate and speed to 20 metres mark; slow jogging till end of pitch and back.

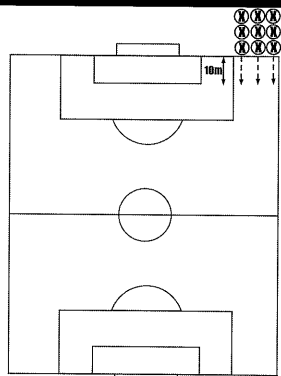
III; Coach standing behind the 3 players touches one of them and he sprints. The other two follow.

IV; ① to face ② and ③.

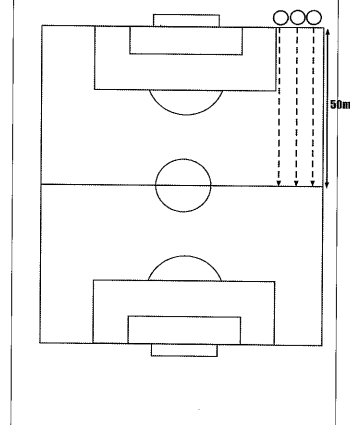
① to sprint past ② and ③. (when he decides to) and ② and ③ turn round and try to beat him.

## PRACTICE V

### PRACTICE INFORMATION



### PRACTICE VI : Tempo Run.



### MAJOR COACHING POINTS

- Running on the spot and on signal players to sprint. (Could start with different actions or from different positions).

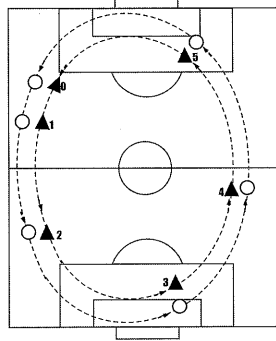
- 50 metres run in 6.5 seconds x 5 repetitions with interval of 32.5 seconds. 5 sets with passive rest of 3 minutes in between for regeneration of ATP.

#### Note

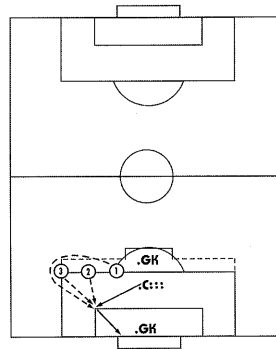
Tempo training starts in the pre-season. Gradually scale down the time with the aim of improving the speed above his normal best e.g. 5.9 seconds. (Timing is taken individually).

PRACTICE VII : Parlauf run.

**PRACTICE INFORMATION**



PRACTICE VIII : Game situation.



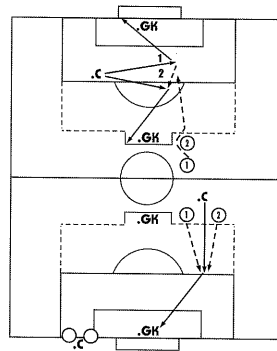
**MAJOR COACHING POINTS**

- This could be done in the field or on the running track in groups.
- Competition is to improve individual speed within a group.e.g.competition 400 metres track and each player covering a maximum of 400 metres but running a distance of about 80 metres at a time with interval as shown in the diagram.

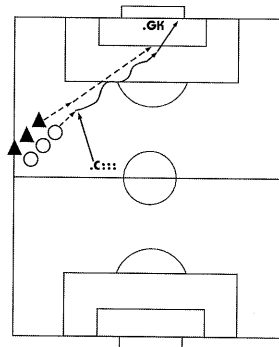
- Game situation-Shooting!  
On signal from coach ① sprints round ② and ③ and shoots ball served by Coach. ② and ③ must first jump knees to chest before chasing ① and stop him from scoring.Each one two tries.
- 7) As above but jump and challenge with shoulders.

# PRACTICE IX + X

## PRACTICE INFORMATION



## PRACTICE XI



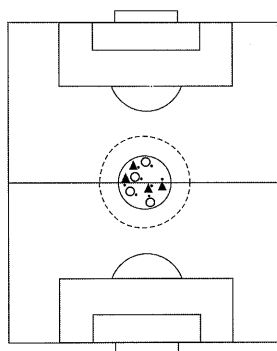
## MAJOR COACHING POINTS

- 9) In 2s. ① feints and beat ② runs and shoots ball served by coach. ② gives chase, immediately after shooting ① turns round receives second ball from coach and shoots into the 2nd goal.
- 10) ① and ② to face the goal. Coach with ball behind them. Coach taps ball from behind. Players to react, run and shoot. The scorer gets a point. (Coach would serve the ball in various ways e.g. throwing over their head etc.

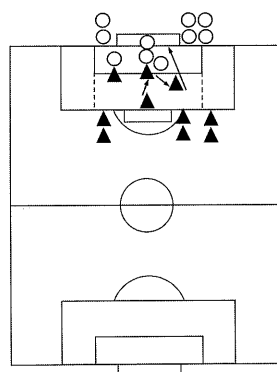
- Two players ▲ and ○ stand in front of coach. The coach kicks the ball towards the goal.
- The players start to sprint immediately after the ball has been served. The player who reaches the ball first tries to score, ie becomes the attacker, while the other player becomes the defender.  
(Both players can stand with back towards goal and facing the server).

## PRACTICE XII

### PRACTICE INFORMATION



## PRACTICE XIII



### MAJOR COACHING POINTS

- All players to start with a ball in the centre circle. They dribble their ball inside the inner circle and attempt to kick the other balls out of this area. When a ball is kicked out of the inner circle, the player who had the ball must sprint and try to reach it before it rolls out of the outer circle. The player then walks back to the inner circle and continues dribbling the ball.

- Game 3 v 3. 20 records game. Shot must be taken within 2 passes. When ball goes out goalkeeper to immediately start by passing to his team mate. (Have sufficient number of spare balls).

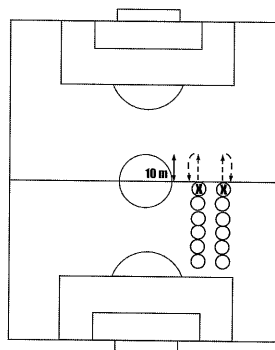
#### Note

All the activities should be in the form of competition and must be challenging. The players want to win each time ?

## Development Of Agility

### PRACTICE I

#### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

1/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

16 players

#### EQUIPMENT :

- markers

#### PRACTICE INFORMATION :

#### MAJOR COACHING POINTS

##### Warming Up

- In 2's. Follow the leader.  
One player to lead and the other to follow the action of the leader-activities leading to warming up, agility, flexibility and stretching. To change the leader at intervals.

##### 1. In 2's-movement

- high knee lift with good coordination
- low knee, quick foot.
- relaxed skipping movement swinging the arms.

##### (Stretching)

- run, feint and go
- run, half turn and go
- run, full turn and go

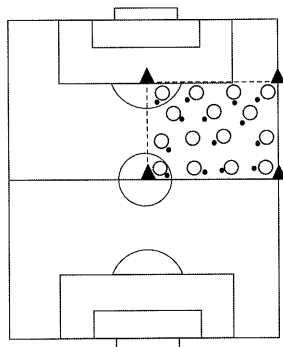
##### (Stretching)

- Facing each other gliding movement sideways.
- moving sideways with legs crossing over and alternate swinging of body and arms
- forward roll and go
- forward roll, jump and go.

##### (Stretching)

## PRACTICE II : Activities with the ball.

### PRACTICE INFORMATION



#### PLAYING AREA :

1/4 pitch

#### PLAYERS INVOLVED :

16 players

#### EQUIPMENT :

- 16 balls

#### PRACTICE AND OBJECTIVES :

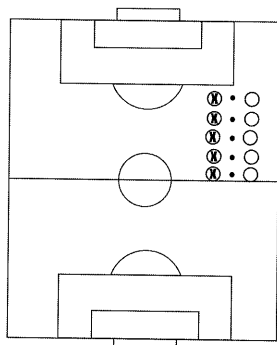
- Each participant with a ball working according to the direction of the instructor.

### MAJOR COACHING POINTS

1. Ball juggling-with movement
  - In step
  - Thigh
  - Inside foot; outside foot
  - Head
  - Combined juggling using the above
2. Juggling 2 to 3 times, kicking ball up and as it comes down to control and move (feinting action before control whenever possible).
  - inside foot
  - outside foot
  - through the legs with inside foot.
  - instep control, down and move.
  - chest control, down and move.
  - head control, down and move.
3. Ball feeling-quick feet with variety of body movement to improve agility and flexibility.

# PRACTICE III : Partner Activities.

## PRACTICE INFORMATION



### PLAYING AREA :

1/4 pitch

### PLAYERS INVOLVED :

16 players

### EQUIPMENT :

- 16 balls

### PRACTICE AND OBJECTIVES :

- Major parts of body in action
  - hips
  - upper and lower limbs.
- All exercises must be performed with both the legs.

## MAJOR COACHING POINTS

### Working in 2's

#### Exercise 1

- holding ball at chest level.
- 1. lifting knee and touching ball.
- 2. swinging the leg forward and touching ball with instep.
- 3. swinging the leg from inside to outside touching the ball with outside foot.
- 4. swinging the leg from in to out touching the ball with the inside of the foot.
- 5. with leg going over the ball in a complete circle.
- 6. To combine all the exercise in a free movement.  
Then change over.

#### Exercise 2

- serves the ball at knee level to .
- 1. volleys the ball back using the top part of the thigh.
- 2. volleys the ball back using the inside part of the thigh.
- 3. with right leg, crossing over the left and with the outer part of the right thigh volleys.
- 4. volleys with the outside of the foot, instep and inside of foot.

### PRACTICE INFORMATION

**PLAYING AREA :**

**PLAYERS INVOLVED :**

**EQUIPMENT :**

**PRACTICE AND OBJECTIVES :**

- Working the upper body.
- 1. To improve balance, flexibility and mobility.
- 2. To improve coordination.

**PLAYING AREA :**

**PLAYERS INVOLVED :**

**EQUIPMENT :**

**PRACTICE AND OBJECTIVES :**

- Coordination of the hip.

### MAJOR COACHING POINTS

**Exercise 3**

- ① throws the ball to ②, at chest level.
- 1. ② chest the ball upwards and heads it back to ①
- 2. 4 players to a group. Player with ball serves to any member of the group calling a number. The receiver has to keep the ball in the air according to the numbers mentioned and then pass to another and continue.

**Exercise 4**

**Passing in pairs.**

- Receiver making a return pass according to instruction given by partner.
- ① passes the ball to ② who on receiving the instructions executes the movement before passing back.
- Touching with inside and passing with outside of foot.
- From outside to inside of foot and pass.
  - outside, outside, inside and pass.
  - inside, inside, outside and pass.
- To make exercise more challenging and demanding to give instruction late.

**Exercise 5**

Individual activity upon signal.

1. right leg crosses over the left and stretch wide.
2. right leg moves wide to the right.
3. right leg lunge forward.
2. right leg then kick back and repeat the activity.
- From 1 to 4 is a complete series of movements of the right leg.
5. with the same action now include a ball and perform a tackle.

PRACTICE IV : Activities with skipping rope.

**PRACTICE INFORMATION**

**PLAYING AREA :**

Gymnasium

**PLAYERS INVOLVED :**

18 players

**EQUIPMENT :**

- skipping ropers

**PRACTICE AND OBJECTIVES :**

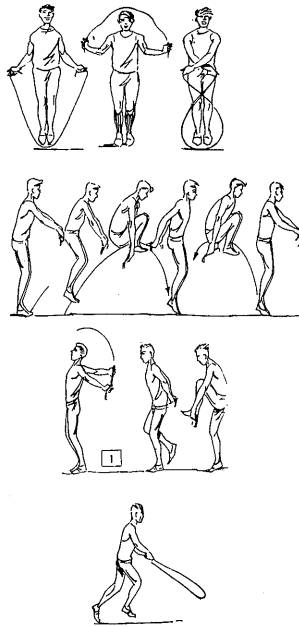
- Each participant with a skipping rope and working individually as per instruction of the course instructor.



**ACTIVITIES**

1. To begin by standing on the rope, elbow at 90° holding the rope and then to start skipping-relaxed rhythmic movement.
  - 5 times right foot; 5 times left foot.
  - 2 times right; 2 times left all rhythmic movement.
2. Skipping running on the spot
  - Slow and fast changing tempo.
3. Rhythmic and at every three times once to jump high right and twice with rope.

#### PRACTICE INFORMATION



#### ACTIVITIES

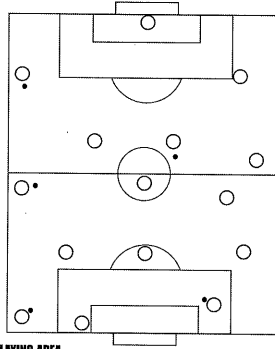
4. Skipping and at every second skip to cross over as in diagram.
5. Rope shoulder width, jumping on the spot 4 times and then over the rope.
6. Rope shoulder width; holding rope with arms straight to step over rope one leg at a time going forward and then repeat above going backwards.
7. Jogging and moving forward while skipping.

PRACTICE 5 : Gymnastic Activities.

## Development Of Endurance

PRACTICE I : Basic Aerobic Endurance Training.

### PRACTICE INFORMATION



**PLAYING AREA :**  
Full pitch

**PLAYERS INVOLVED :**  
16 players

**EQUIPMENT :**  
• 5 balls

**PRACTICE INFORMATION :**

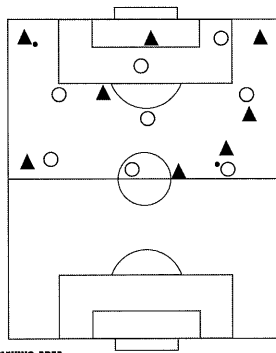
- 16 players with balls. Passing and moving. Players without ball to ask for ball and on receiving it should pass to a third person. Each player is allowed a maximum of three touches.

### MAJOR COACHING POINTS

- Pulse rate 120-140  
50-60%  $\text{VO}_2$  max long continuous effort.
- The activity should be carried out at low intensity and the players should be always on the move.

## PRACTICE II : Low Intensive Training.

### PRACTICE INFORMATION



**PLAYING AREA :**  
1/2 pitch

**PLAYERS INVOLVED :**  
16 players  
8 v 8

**EQUIPMENT :**  
• 2 balls

#### PRACTICE INFORMATION :

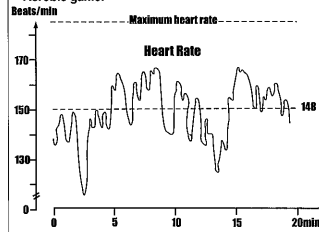
- The team must keep possession of their own ball and at the same time try to get the ball from the other team.
  - Scoring : A team gets one point when it has possession of both balls. One ball is then returned to the other team and play is resumed.
- The game is won by the team which has scored the most points after a given time period.

#### VARIATIONS :

- The number of consecutive ball touches allowed by each player is limited. e.g. a maximum of three.
- The number of balls is 3 (or 4-2 per team) A point is scored when three balls are captured.

### MAJOR COACHING POINTS

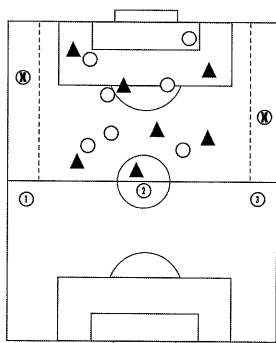
The figure shows heart rate of player during an Aerobic game.



- Pulse rate 140-170  
70-80%  $\dot{V}O_{2\max}$   
Continuous effort 30-40 minutes.

### PRACTICE III : Aerobic High Intensity training.

#### PRACTICE INFORMATION



**PLAYING AREA :**  
1/2 pitch with 2 outer zones ① + ③ and a large middle zones.

**PLAYERS INVOLVED :**  
16 players  
7 v 7 + 2 N.P

**EQUIPMENT :**  
• balls

#### PRACTICE INFORMATION :

- One player "outer player ①" is positioned in each of the outer zones whereas the other players are in the middle zone.
- The team must transfer the ball from one "outer player" to the other.
- An outer player has a maximum of two touches to pass to a player from the team that it was received from. If the outer player has touched the ball more than twice or if the ball is played out of the playing area, the other team gets possession of the ball.

#### MAJOR COACHING POINTS

- Pulse rate >170  
80-90% VO<sub>2</sub> max.  
Discontinuous effort after pulse rate drops below 100.

| Exercise   | Rest       | Heart rate |
|------------|------------|------------|
| 30 seconds | 30 seconds | 90 - 100%  |
| 2 minutes  | 1 minute   | 85 - 95%   |
| 4 minutes  | 1 minute   | 80 - 90%   |

#### Scoring

- A point is scored if a team can transfer the ball from one "outer player" to the other and then back to the first "outer player" without the ball being intercepted by the opposing team. After scoring a point the team can continue and immediately score another point by transferring the ball to the opposite "outer player".

#### Type of exercises

- Intermittent. By alternating e.g (each 5 minutes) between the ordinary game and variation a to e. The overall exercise intensity can be varied.

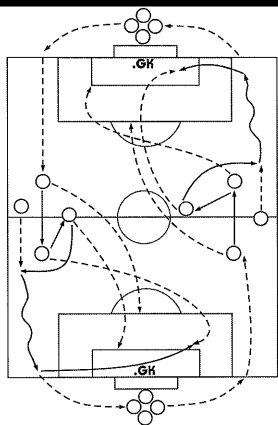
#### Variations :

- The number of times a player can consequently touch the ball is limited e.g a maximum of three.
- The outer player is only allowed one touch.
- The teams to have one "outer player" each.
- Man to man marking.
- All players on the team on possession of the ball must be on the attacking half of the playing area when the ball is played to the "outer player".

Ref: Fitness Training In Football-  
A Scientific Approach by Jens Bangsbo.

PRACTICE IV : Game Specific Training.

**PRACTICE INFORMATION**



**PLAYING AREA :**

Full pitch

**PLAYERS INVOLVED :**

18 players - 4 players  
to a group + 2 goalkeepers

**EQUIPMENT :**

- balls

**PRACTICE INFORMATION :**

- Player in a group of 4s to combine, cross and finish.
- On finishing off to jog to the next station to start activity.
- To move in clock wise direction and then anti-clock wise  
Coach can measure the intensity of work of the participants by testing their pulse rate at intervals.

**MAJOR COACHING POINTS**

## FLEXIBILITY FOR SOCCER

### Introduction

Flexibility is the ability to move muscles and joints through their full range of motion. Range of motion is critical to athletic performance, whereby lack of it contributes to improper biomechanics, fatigue and overuse injuries. Good flexibility means good range of motion. However, having high flexibility or excessive range of motion in joints (laxity) may increase the risk of joint injury. So, the main objective of flexibility training for soccer should be to achieve the optimal level of flexibility. This can be developed through proper stretching techniques.

### Stretching

Stretching refers to the process of elongation. Stretching exercises are performed in a variety of ways depending upon the goals, abilities and state of training. Stretching feels good when done correctly. It should be treated as an easy, enjoyable and painless way of getting ready for a movement. It should not be a personal contest to see how far one can stretch. Stretching should be tailored to your particular muscular structure, flexibility and varying tension, thereby promoting freer movement. Proper and regular stretching will result in three main adaptation :

- i. The critical point at which the stretch reflex is initiated can be 'reset' to a higher level, eventually relaxing the muscles further into the stretch.
- ii. The fascial sheaths encasing the muscles may undergo semi-permanent change in length with increased stretching over a period of time. Additional tissues adapting to the stretch would be the tendons, ligaments, fascia, and scar tissues.
- iii. Stimulate faster production of joint fluids, lubricants, and synovial fluids. Which lubricates the connective tissue fibres.

### Benefits of Stretching

- Enhances physical fitness.
- Optimises the learning, practice, and performance of many types of skilled movements.
- Increases mental and physical relaxation.
- Promotes the development of body awareness.
- Reduces the risk of joint sprain and muscle strain.
- Reduces the risk of back problems.
- Reduces muscular soreness.
- Reduces muscular tension.

### Type of Stretching

There are five basic types of stretching : Static, ballistic, passive, active, and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretch (PNF).

#### Static Stretch

Involves holding a stretch position to the farthest point and hold the stretch for 10 to 30 seconds. The sitting toe touch is a good example of static stretch. Static stretch is easy to learn, effective and the safest method of stretching. There are three stages of static stretch :

1. **Easy stretch** - During this stage the muscle stretches slightly.
2. **Development stretch** - Intensity of the stretch is increased during this

290 AFC "A" LICENCE

stage. Sometime called 'stretch by feel' or up to a point where a slight pain or discomfort is felt.

### 3. Drastic stretch

- This stage may result in pain/ If so,AVOID this stage!

#### **Ballistic Stretch**

Involves bouncing, bobbing, rebounding, and rhythmic type of movements without holding the end position. This is the most controversial stretching method because it can cause the most soreness and injury. However, due to the need of some sport like ballet and karate this method has to be employed.

#### **Passive Stretch**

Occurs when a partner or device provides the force for the stretch. PNF stretching uses a partner to passively stretch a muscle, although a "device" may be used if without a partner. for example while stretching the hamstrings from a supine position with one leg elevated, a towel (device) may be placed behind the heel. By pulling the towel towards the upper body, the hamstring will be stretched.

#### **Active Stretch**

Occurs when the person stretching supplies the force of the stretch. During the sitting toe touch, for example, the athlete supplies the force for the forward lean that stretches the hamstring and lower back.

#### **Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretch (PNF)**

Combines alternating contraction and relaxation of both agonist and antagonist muscles which causes neural responses that inhibit the contraction of the muscle being stretched. This interaction results in a decrease in resistance and increased range of motion when stretching a muscle. Another benefit of this method is increased muscular strength owing to isometric or concentric contraction of the agonist. PNF stretching usually requires a partner.

#### **Stretching Routines For Soccer**

Given below are the suggested stretching routines suitable for soccer. Each stretch is followed with description and instruction for easier understanding. The guidelines listed below should always be followed at all times prior to engaging into a stretching routine.

#### **Stretching Guidelines**

- Always make sure that safety comes first. Everyone must be involved in the prevention of injuries.
- Identify specific and realistic goals.
- wear loose and comfortable clothes.
- Select a clean and quiet place.
- Warm up prior to stretching.
- Develop a positive mental attitude.
- Isolate the muscle group to be stretched.
- Move slowly and smoothly into the stretch to avoid the initiation of the stretch force a joint beyond its normal range motion.
- Concentrate and feel the stretch.
- Anticipate and communicate when stretching with partner.
- Come out of each stretch as carefully as you went into it.

AFC "A" LICENCE 291

#### Reminder

The stretches that follow are arranged in systematic order by the muscle group or joints to be stretched and by their relative difficulty or risk of injury. Several of the following stretches are potentially dangerous for the average person or for the advanced athlete recovering from an injury. Special care must be taken for those stretches in which the direction of force is accentuated by a partner. Never compromise on your joints integrity.

#### Symbols

For further safety, certain stretches are accompanied with certain symbols. Whenever you see any of these symbols, please refer key to Symbols to understand what they mean.

#### Key to Symbols



= This stretch should be avoided by those with a bad back



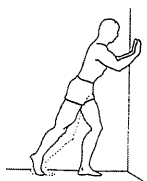
= This stretch should be avoided by those with bad knees



= Caution: This stretch is potentially dangerous for the average person and for the advanced athlete recovering from an injury. This exercise is for advanced athletes in good health only.

#### 1. Plantar Arch Stretch

- Stand upright 2 or 3 steps from a wall
- Bend one leg forward and keep the opposite leg straight
- Lean slightly against the wall.
- Keep your rear foot down, flat, and parallel to your hips.
- Exhale, raise the rear heel off the floor shifting your weight onto the ball of your rear foot, and press downward.
- Hold the stretch and relax.



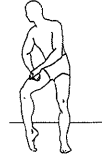


## 2. Anterior Toes Stretch

- Sit upright in a chair or on the floor with one leg crossed over the opposite knee.
- Grasp hold on or above your ankle or heel of your foot with one hand.
- Grasp hold of the top portion of your foot with your other hand.
- Exhale, and slowly pull the bottom of your foot to your body (plantar flexion).
- Hold the stretch and relax.

## 3. Ankles / Anterior Lower Leg Stretch

- Stand upright with one leg slightly in front of the other.
- Turn your forward foot under so the top portion of your toes contacts the floor.
- Exhale, shift your weight forward, and press your toes downward.
- Hold the stretch and relax.



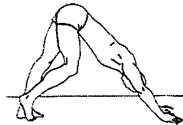
## 4. Ankles / Lateral Lower Leg Stretch

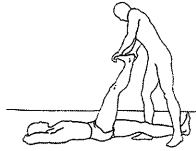
- Stand upright with one or both hands on your hips. If necessary, use a wall for balance and support.
- Turn one foot under so that the top outside portion rests on the floor.
- Exhale, slowly invert your ankle, and press your foot downward.
- Hold the stretch and relax.

## 5. Achilles Tendon Stretch

- Assume a front prone support (push-up) position.
- Move your hands closer to your feet to raise your hips and form a triangle. This position can also be modified by resting your elbows and/or head on the floor.
- At the highest point of the triangle, slowly press your heels to the floor, on in an alternating manner flex one knee while keeping your opposite leg extended.

▼ The latter method is commonly employed in a ballistic or rhythmic manner that could result in soreness.





- Lie flat on your back with one leg raised.
- Your partner straddles your lower leg, with one hand grasping the heel of the raised foot and the opposite hand placed underneath the toes and ball of the foot.
- Exhale as you passively allow your partner to flex the foot while keeping the leg extended.
- Hold the stretch and relax.

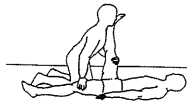
#### 6. Back of Knee Stretch

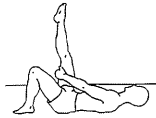
- Sit upright with the legs straight.
- Keep one leg straight, and position the opposite leg so its heel touches the groin of your extended leg.
- Exhale, lean forward, and grasp your foot.
- Exhale, keep your leg straight, and pull on your foot.
- Hold the stretch and relax.



#### 7. Hamstrings Stretch

- Lie flat on your back with your body straight.
- Inhale, raise one leg, and keep your hips square.
- Your partner anchors your lower leg and grasps your raised leg.
- Exhale slowly as your partner raises your leg. (Both legs must remain straight and your hips must be kept squared.) Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.





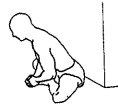
#### 7. Hamstrings Stretch

- Lie flat on your back with the legs flexed and heels close to the buttocks.
- Inhale, and extend one leg upward.
- Grasp underneath the leg.
- Exhale, and slowly pull the leg toward your face while keeping the leg straight.
- Hold the stretch and relax.

▼ If you have a bad back, flex the extended leg and slowly lower it to the floor.

#### 7. Hamstrings Stretch

- Sit upright on the floor with both legs straight.
- Flex your right knee and slice your heel towards your buttocks.
- Lower the outer side of your right thigh and calf onto the floor.
- Place your right heel against the inner side of your left thigh so that a 90-degree angle is formed between your extended left leg and flexed right leg.
- Exhale, keeping your left leg straight, bend at the waist, and lower your extended upper torso onto your thigh.
- Hold the stretch and relax.

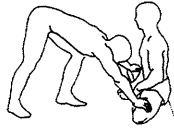


#### 8. Adductors Stretch

- Sit upright on the floor with your legs flexed and straddled and heels touching each other.
- Grasp your feet or ankles and pull them as close to your buttocks as possible.
- Exhale, lean forward from the hips without bending your back, and attempt to lower your chest to the floor.
- Hold the stretch and relax.

#### 8. Adductors Stretch

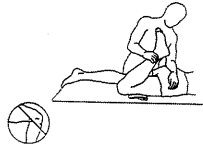
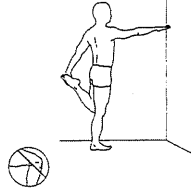
- Sit upright on the floor with both legs straight.
- Straddle your legs as wide as possible.
- Exhale, rotate your trunk, and extend your upper torso onto your leg. concentrate on keeping both the lower back and the legs extended.
- Hold the stretch and relax



- Sit upright on the floor.
- Flex your knees and bring the heels and soles of your feet together as you pull them toward your buttocks.
- Your partner faces you with his or her hand on the inside portions of your upper legs.
- Exhale, and allow your partner to assist you in lowering your legs to the floor. Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.

#### 9. Quadriceps Stretch

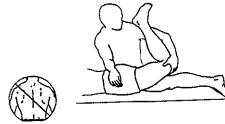
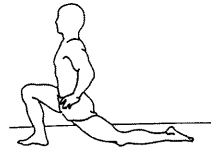
- Stand upright with one hand against a surface for balance and support.
- Flex one leg and raise the foot to your buttocks.
- Slightly flex the supporting leg.
- Exhale, reach down, grasp your raised foot with one hand, and pull your heel toward your buttocks without over-compressing the knee.
- Hold the stretch and relax.



- Lie face down with one leg flexed toward your buttocks.
- Your partner is positioned at your side with one hand on your buttocks and the other grasping your ankle.
- Exhale as you allow your partner to push your heel towards your buttocks.
- Hold the stretch and relax.

#### 10. Hip Flexors Stretch

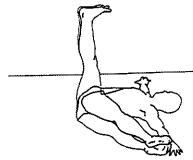
- Stand upright with the legs straddled 2 feet apart.
- Turn your right foot 90 degrees sideways to the right, keeping your toes and heel in line with your body.
- Flex your right knee, and roll your left foot under so the top of the instep rests on the floor.
- Place your hands on your hips. (some may prefer placing one hand on the forward knee and one hand on the buttocks.)
- Exhale, and slowly lean or push your left hip towards the floor.
- Hold the stretch and relax.



- Lie face down with your body extended.
- Your partner is positioned at your side, standing or resting on one knee, with one hand under your knee and the other slightly above the buttocks.
- Inhale, and contract your gluteus (buttocks muscles) as you allow your partner to anchor down your belly to gently lift your leg higher and use great care.
- Hold the stretch and relax.

#### 11. Buttocks & Hip Stretch

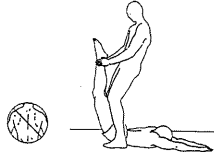
- Lie flat on your back with your left leg crossed over your right knee.
- Inhale, flex your right knee, and let it push your left foot towards your face.
- Hold the stretch and relax.



- Lie flat on your back with your legs raised and straight and your arms out to the sides.
- Exhale, and slowly lower both legs to the floor on the same side while keeping your elbows, head, and shoulders flat on the floor.
- Hold the stretch and relax.

### 12. Abdomen & Hip Stretch

- Kneel upright on the floor with legs slightly apart and parallel and with toes pointing backward.
- Place your palms on your upper hips and buttocks.
- Exhale, slowly arch your back, contract your buttocks, and push your hip forward.
- Exhale, continue to arch your back drop your head backward, open your mouth, and gradually slide your hands onto your heels.
- Hold the stretch and relax.



- Lie face down on the floor with your body extended and your arms parallel and stretched forward.
- Your partner straddles your hips, facing your feet.
- Your partner bends at the hips and knees, reaches down, and grasps your legs at about the lower legs or ankles.
- Exhale, and contract your gluteus to slowly lift your thighs off the floor. communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.

### 13. Lower Back Stretch

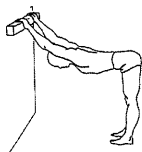
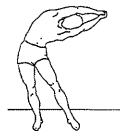
- Lie on your back with your body extended.
- Flex your knees, and slide your feet towards your buttocks.
- Grasp behind your thighs to prevent hypertension of the knees.
- Exhale, pull your knees toward your chest and shoulders, and elevate your hips off the floor.
- Hold the stretch and relax.
- Exhale, and extend your legs slowly one at a time, to prevent possible pain or spasm.



- Lie flat on your back with your body extended.
- Flex your knees, and slide your feet toward your buttocks.
- Your partner is positioned to your side with one hand under your hamstrings and the other grasping your heels.
- Exhale as you allow your partner to bring your thighs closer to your chest.
- Hold the stretch and relax.
- Exhale, and extend your legs slowly, one at a time, to prevent possible pain or spasm.

#### 14. Lateral Trunk Stretch

- Stand upright with feet slightly apart and hands interlocking overhead.
- Exhale, drop one ear toward your shoulder, and slowly lower your arms sideways.
- Hold the stretch and relax.



#### 15. Upper Back Stretch

- Stand upright with your feet together about 3 feet from a supporting surface at approximately waist to shoulder height, and your arms overhead.
- Exhale, Keeping your arms and legs straight, flex at the waist, flatten your back, and grasp the supporting surface with both hands.
- Exhale, extend your shoulders, and press down on the supporting surface to produce an arch in your back.
- Hold the stretch and relax.

#### 16. Posterior Neck Stretch

- Lie flat on the floor with both knees flexed.
- Interlock your hands on the back of your head near the crown.
- Exhale, and pull your head off the floor and onto your chest. Keep your shoulder blades flat on the floor.
- Hold the stretch and relax.



#### 17. Anterior Neck Stretch

- Sit or stand upright and carefully lean your head back.
- Place your hands on your forehead.
- Exhale and pull your head backward.
- Hold the stretch and relax.

#### 18. Lateral Neck Stretch

- Sit or stand upright with your left arm flexed behind your back.
- Grasp the elbow from behind with the opposite hand.
- Exhale, pull your elbow across the midline of your back, and lower your ear to the right shoulder. It is essential to keep your left shoulder stabilised.
- Hold the stretch and relax.

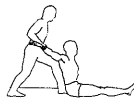


#### 19. Chest / Pectoralis Stretch

- Sit upright with both arms flexed and your hands interlocked behind your head.
- Your partner stands behind you and grasps both elbows.
- Exhale as you allow your partner to gently pull your elbows backward toward each other. Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.

#### 20. Anterior Shoulder Stretch

- Sit upright on the floor with your hands about 1 foot behind your hips, your fingers pointing away from your body, palms down, and your legs extended forward.
- Exhale, slide your buttocks forward, and lean backward as far as possible.
- Hold the stretch and relax.



- Sit upright, or kneel on the floor, with your arms raised above the horizontal behind your back.
- Exhale as you allow your partner to pull your arms backward, upward, and criss-cross. Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.

#### 21. Lateral Shoulder Stretch

- Sit, or stand upright, with one arm raised to shoulder height.
- Flex your arm across to the opposite shoulder.
- Grasp your raised elbow with the opposite hand.
- Exhale, and pull your elbow backward.
- Hold the stretch and relax.



#### 22. Internal Rotators stretch

- Stand upright with your right arm raised to shoulder height and flexed to a right angle.
- Your partner stands in front of you and to your side, grasping your right wrist with his or her left hand and supporting your right elbow with his or her right hand.
- Exhale as your allow your partner to gentle push your wrist backward and downward. Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.



#### 23. External Rotators Stretch

- Stand upright with one arm behind your back and the thumb up.
- Reach your hand as high as possible to the opposite shoulder.
- Your partner stands directly behind you with one hand anchored against your scapula and the other hand grasping your wrist.
- Inhale as your partner gently pulls your hand away from your back. Communicate with your partner and use great care.
- Hold the stretch and relax.



#### 24. Shoulder Flexors Stretch

- Sit or stand upright.
- Cross one wrist over the other, and interlock your hands.
- Inhale, straighten your arms, and extend your arms behind your head. Your elbows should be behind your ears.
- Hold the stretch and relax.

#### 25. Biceps Stretch

- Stand upright with your back to a door frame.
- Rest one hand against the door frame with your arm externally rotated at the shoulder, your forearm extended, and your hand pronated with your thumb pointing down.
- Exhale, and attempt to roll your biceps so they face upward.
- Hold the stretch and relax.



#### 26. Triceps Stretch

- Sit or stand upright with one arm flexed and raised overhead next to your ear, and your hand resting on your shoulder blade.
- Grasp your elbow with the opposite hand.
- Exhale, and pull your elbow behind your head.
- Hold the stretch and relax.

#### 27. Wrist Extensors Stretch

- Kneel on the floor, flex your wrists, and place the tops of your hands on the floor.
- Exhale, and lean against the floor.
- Hold the stretch and relax.



#### 28. Wrist Flexors Stretch

- Sit or stand upright with your wrists flexed.
- Place the heel of one hand against the upper portion of the fingers of your other hand.
- Exhale, and press the heel of your hand against your fingers.
- Hold the stretch and relax.

## STRENGTH TRAINING FOR SOCCER

### INTRODUCTION

Strength is an essential component of all human performance and its formal development can no longer be neglected in the preparation of all athletes. The utilisation of some methods of strength development seems to lead to a faster growth, by up to 8 - 12 times, as compared to expecting to improve strength just by practising the skill of a sport. Therefore, strength training has to be seen as the most important ingredient in the process of making an athlete. Besides improving performance potential, strength training is important in prevention of injuries.

Ideally footballers should acquire the necessary general fitness in their own time or preferably under the control of a specialist strength coach and not waste a technical coach's time in organising crash courses in physical conditioning.

### Need Analysis and Football

The design of strength programs for football should be based on several different but related types of analysis:

- Match analysis** - Specific fitness qualities required for playing in a particular event at a particular venue under specific environmental and spectator conditions.
- Position analysis** - Specific qualities required for a player to operate efficiently and safely in a specific role or position in a team sport like football.
- Player analysis** - The particular balance of fitness factors which characterise a specific individual whose build and other personal characteristics determine the appropriate type of strength training for this individual in a specific role or position.
- Injury analysis** - Investigates the most frequently occurring injuries (in football) as well as the injuries sustained by specific players in certain position.
- Movement analysis** - Examines the movement patterns forces, velocities and joints angles, and identifies the muscles and other parts of the body used to execute the specific joints and whole body actions produced by the athletes.

Before a training program is drawn up, it is important to understand that fitness in general and strength in particular is highly specific and context dependent. Thus, the exercises and their manner of execution in a fitness program must be prescribed with a full awareness of the specificity. It is important that one does not devise the training scheme simply by drawing up a list of exercises for a given week (the microcycle level), but by planning a long-term sequence of training cycles (the macrocycle level). one should work the long-term goals to the short-term goals.

### Principles of Exercise Classification

The exercise may be subdivided into competition and preparatory exercises, then into special preparatory and general preparatory exercises.

- The Competition Exercise** : These are the actual exercise used in sport competition and performed in the same way as during competition.
- The general preparatory exercises** : These are the fundamental exercise, practical means to achieve the athlete's general preparation. In principle, they are much broader in scope and more varied. The list of exercise is theoretically unlimited.

AFC "A" LICENCE 303

### Principles of Safety in Strength Training

The design of any exercise program would be incomplete without serious attention being paid to all aspects of safety in training. An otherwise carefully devised training program is of little value if it causes injury to the athlete.

Below is a list of general categories, which may be expanded to identify some more specific causes of injury :

- Inappropriate warming up or stretching.
- Inappropriate or inefficient patterns of movement.
- Unsafe use of momentum to execute a movement.
- Excessive range of movement for a particular joint.
- Inappropriate phases of muscular tension or relaxation.
- Use of inappropriate soft tissues for a particular action.
- Magnitude of acceleration or deceleration is too great.
- Imposition of an excessive load on any part of the body.
- Use of inappropriate sequence of exercise.
- Excessive exertion during exhaustion, distress, illness or injury.
- Use of inadequate rest, recovery time or methods of recuperation.
- Use of inappropriate or faulty equipment.
- Excessive impact forces on body parts making contact with an object or surface.
- Inefficient or inappropriate breathing patterns.
- Excessive duration of any activity.

### Periodization of Strength

The periodization of strength in football has certain phases, each having specific strength training objectives.

| Preparatory |     | Competitive               |                              | Transition |                          |
|-------------|-----|---------------------------|------------------------------|------------|--------------------------|
| AA          | MXS | Conversion to :<br>P / ME | Maintenance of<br>P<br>M - E | C          | Compensation<br>Training |

Fig. 1 : Periodization of strength for football for a mono-cycle  
(c = cessation of strength)

### Phase 1 - Anatomical Adaptation Phase (AA)

The main objective of this phase is to involve the most number of muscle groups, to prepare the muscles, ligaments, tendons and joints, to endure the following long and strenuous phases of training. The main focus is in strengthening the 'core' i.e. the abdominal, the back, spinal column musculature. Other additional objectives are :

- Work on strength balance between flexors and extensors surrounding each joints.
- Balance the two side of the body/lower and upper body.
- Perform compensation work for the antagonistic muscles.
- Strengthen the stabiliser muscles.
- Repetitions : 9-12 performed comfortably
- Intensity : 60-70%
- Sets : 1-3
- No. of exercise : 9-12
- Duration of phase : is a function of several elements; the length of the preparatory phase, the footballer's background. As a guide; inexperienced footballer; 8-10 weeks, mature footballers with 4-6 years of strength training background, 3-5 weeks.

### Phase 2 - Maximum strength phase (MxS)

The main objective of this phase is to develop the highest level of force possible as well as muscle tone. Football which requires power, speed and endurance is affected by the level of maximal strength (MxS), without a high level of MxS, power (P) one cannot reach high standard and thus speed is also affected.

- Repetitions : 3-7
- Intensity : 80-93%
- Sets : 3-6
- No. of exercise : 3-8
- Duration of phase : depends on the footballer's readiness and competition schedule (s). As a guideline, allocate between 2 to 3 months.

### Phase 3 - Conversion phase

This phase converts gains in MxS into competitive, sports specific combination of strength i.e. converts MxS into power and endurance. Throughout the duration of this phase, a certain level of MxS still has to be maintained, otherwise power (P) may slightly decline at the end of the competitive phase (detraining). This is certainly the case for football which has such a long season.

- Repetitions : 5-10 (Power), 15-20 (M-E)
- Intensity : 50-80% (Power)  
40-60% (M-E)
- Sets : 2-6% (Power), 2-4 (M-E)
- No. of exercise : 3-8
- Duration of phase : 4 - 6 week (p)  
6 - 8 week (M-E)

AFC "A" LICENCE 605

#### **Phase 5 - Cessation phase**

Prior (3 - 5 ) to the main competition of the year, strength training is ended, so that all energies are saved for the accomplishment of a good performance.

#### **Phase 6 - Transition phase**

The main goal of this phase is to remove fatigue acquired during the annual plan and to replenish exhausted energy stores. Duration of this phase should not be more than 4 - 6 weeks or fitness benefits will fade away. Time should be spent to work on antagonistic and stabilisers.

#### **The Four Basic Laws of Strength Training**

The aforementioned principles of training represent a general guideline for training in general with specific applications for strength training. The applicability of these basic laws is a necessity especially for junior footballers and beginners in general, since all four regulations are meant to ensure the anatomical adaptation of a young body before exposing it to the strain of strength training. The four laws represent important assets for an injury free footballer in strength training.

##### **Law 1- Before developing muscle strength develop joints flexibility.**

Hence before moving on to heavy lifting with limited range of movement, start the footballers off with lighter loads through full range of movements.

##### **Law 2- Before developing muscle strength develop the muscles' attachments to the bone (tendons).**

Tendons attach muscles to the bones. Their main function is to transmit the pull, the force generated by muscle contraction to the bone, the results being a movement at a given joints. Vigorous strength training, without a base, without a proper anatomical adaptation of tendons and ligaments, can result in injuries of the muscle attachments ( tendons ) and joints ( ligaments ).

##### **Law 3- Before developing the limbs develop the core of the body**

Although the legs and arms should be viewed as the performers of all athletic skills, it is the trunk that represents the link between them. The legs and arms are only as strong as the trunk is. A poorly developed trunk will represent a weak support for the hard working arms and legs. Strength training should therefore first concentrate on strengthening the " core " area of the body i.e., the abdominal, the lower back and the spinal column musculature.

##### **Law4- Before developing the prime movers develop the stabilisers.**

Prime movers, the muscles primarily responsible for performing a technical move, work more efficiently when the stabilisers or fixators are stronger. This latter group of muscles contract, especially isometrically, to immobilise a limb so that another part of the body can perform a desired action. Although small, they play an important role since a weak stabiliser inhibits the contracting capacity of the prime movers.

#### **Specific and Common Principals of Strength Training in Briefs**

- Overload - to work beyond one's normal ability
- Progression - start easy and move on to more challenging and complex programs exercise / load etc.
- Specificity - exercise / programs must reflect your goals (short and long term)

**306 IARC "A" LICENCE**

- Duration - duration of phases is described in 'periodization of strength' in better detail. For each training unit, don't spend more than an hour each time, because when fatigue sets in, quality is compromised.
- Frequency - work 3 times a week (every other day)
- Rest - allow at least 48 - 72 hours rest between session for regeneration and adaptation.
- Reversibility- Detraining starts to happen after 96 hours without strength training session in between.
- Sequence - start from the core (big muscle to small muscle) and move onto the limbs and abdominal.
- Tempo - Controlled and slow for AA, M x S, M-E but explosive for power (P)
- Rest interval- 1-2 min for light to medium intensity training. 3 -5 for high intensity training.
- Warm up and warm down properly. Start with light lifting that mimics a training session. and a lot of strength at the end of the session.

#### Fundamental exercise for Football

##### Leg

Squat  
Lunges  
Leg extension  
Leg curl  
Leg abduction  
Calf raise  
Ankle Flexion  
Single leg squats  
Step up  
Walking lunges

##### Core

Abdominal curls  
Crunch  
Hanging high kicks ( advance)  
Reverse abdominal curls  
Rotary torso  
Back extension  
Modified stiff legged dead lift  
Dead lift

##### Upper Body

Bench press  
Lat pulldown  
pullover  
Overhead press  
Neck Anterior Flexion  
Neck Posterior extension  
Neck Lateral flexion

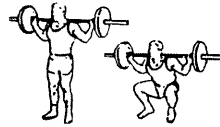
## Arms

Biceps curls  
Triceps extension

The illustration of the list of exercises as above is not complete, please refer to any strength training manual or even better, from experience and qualified strength coaches on the finer points of lifting techniques.

## Back Squat ( Free Weight)

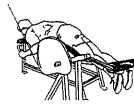
**Beginning position** : Lifter. Step under the bar and position feet parallel to each other. Move hips under bar. Position the bar in balanced position on the shoulders in one of two positions. Straighten both legs to lift bar out of racks. Take one or two steps backward. Position feet shoulder-width apart to wider, and with each other, point toes slightly outward.



**Downward movement phase**: Lifter. Slowly and under control, lower bar by flexing at the hips and knees. Maintain erect body position. keep weight over the middle of the foot and heels, not the toes. keep heels on the floor. keep knees aligned over the middle of the foot and heels, not the toes. Keep heels on the floor. keep knees aligned over the feet. Slowly lower hips until top of thighs are parallel to floor.

**Upward movement phase** : Lifter. Slowly raise bar straightening the hips and knees.

## Leg Curl ( Machine )



Beginning position



Upward movement

**Beginning position** : Position ankles under and in contact with heel roller pad. Align knees with axis of machine.

**Upward movement phase** : Maintain body position on the bench and roller pad. flex the legs at the knees. pull heels up and close to the buttocks as possible.

308 AFC "A" LICENCE

### Lunge ( Free Weight)



**Beginning position** : position the bar in a balance position on the shoulder ( above the posterior ) deltoids at the of base of the neck)

**Forward movement phase** : **Lifter**, take one exaggerated step directly forward with one leg ( the "lead" leg) keep lead knee and foot aligned, and toes pointing straight ahead or slightly inward. Plant lead

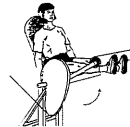
foot squarely on the floor, flex the lead knees slowly and under control . lower trailing knee toward floor. Bottom position for trailing knee is 2.5 to 5 cm above floor, keep lead knee directly over lead foot. Keep lead foot flat on floor.

**Backward movement phase** : **Lifter**. Forcefully push off with the lead leg. Maintain body position. Bring lead foot back to a position next to the trailing foot. Alternate lead legs.

### Leg Extension (Machine)



**Beginning position**



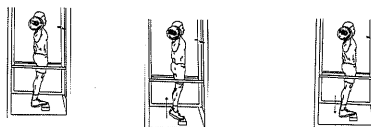
**Upward movement**

**Beginning position** : Assume a seated position on the machine. Align knees with axis of machine. Keep back flat against back pad.

**Upward movement phase** : Move feet up to full knee extension.

**Downward movement phase** : Lower pad slowly and under control.

### Standing Heel (Calf) Raise (Free Weight)



Beginning position

Upward movement

Downward movement

- Beginning position** : Perform this exercise preferably inside of a squat rack and use two spotters, one on each side.
- Upward movement phase** : Push up on toes as high as possible (plantar flexion) in a slow, controlled manner, maintaining thigh and lower leg position. Hold "heels up" position momentarily before lowering.
- Downward movement phase** : Lower heels until they are below toes.

### Deadlift (Free Weight)



Beginning position

Raise bar straight

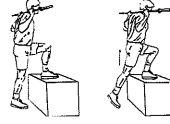
Thrust hips forward

- Beginning position** : Squat down next to the bar, heels on the floor. Fully extend arms. Position bar over the balls of the feet; bar should be close to shins. Establish a flat back posture by pulling shoulder blades toward each other, holding chest up and out and tilting head slightly up. Keep torso tensed.
- Upward movement phase** : Begin pull by extending the knees. Move the hips forward and raise shoulders at the same rate. Keep the angle of the back constant. Lift bar straight up. Keep elbows fully extended. Thrust hips forward and continue pulling until knees are under bar. Torso should be nearly vertical and erect.
- Downward movement phase** : Flex hips and knees to lower bar slowly and under control. squat down toward floor.

#### Step-Up (Free Weight)



Beginning position



Upward movement

**Beginning position** : Box should be 30 to 45 cm high (depending on which height creates a 90° angle at the knee joint when the foot is on the box). Maintain an erect body position.

**Upward movement phase** : Step with one leg (the "lead" leg) onto top of box. Place entire foot on the centre of the top of the box. Do not lean forward. Push with lead leg to move body to a standing position on top of the box. Maintain erect body position.

**Downward movement phase** : With the same trailing leg, step off the box (30 to 45 cm away). At full trailing foot contact with the floor, shift body weight to trailing leg. Step off the box with lead leg.

#### ABDOMINALS

##### BENT KNEE SIT-UP



**Beginning Position** : Lie flat on the mat. Flex knee to bring heels close to buttocks. Fold arms across chest or abdomen.

**Upward movement phase** : Tuck chin to chest. Curl upper body toward thighs until upper back is off mat. Keep feet flat. Keep lower back flat on mat.

**Downward movement phase** : Lower shoulder slowly and with control. Keep feet flat on mat. Lower. Do not bounce or jerk body.

##### CRUNCH

**Beginning position** : Lie face up on the mat. Position calves and ankles on bench; hip and knees form a 90° angle. Fold arms across chest or abdomen.



**Upward movement phase** : Tuck chin to chest. Curl upper body towards thighs until upper back is off mat. Keep calves and ankle on bench.

**Downward movement phase** : Lower shoulder slowly and under control. Keep calves and ankle on bench. Lower back to mat, then back of head to mat. Do not bounce or jerk body.

#### Lat Pulldown (Machine)



Beginning position



Bar can also be pulled down to upper chest

**Beginning position** : Grasp lat pulldown bar with a closed, pronated grip. Grip should be wider than shoulder-width. Pull bar down and position one knee on floor, with foot of other leg forward and on floor.

**Downward movement:** Pull bar down towards the chest. Maintain body position.  
**phase**

**Upward movement** : Allow arms to fully extend.  
**phase**

#### Bicep Curl (Free Weight)



Beginning position



Upward movement

**Beginning position** : Grasp bar using a closed, supinated grip. Grip should be slightly wider than shoulder-width. Stand erect with feet shoulder-width apart, knees slightly flexed. Rest the bar on the anterior thigh, elbows fully extended.

**Upward movement** : Raise bar in an arc by flexing arms at the elbows.  
**phase**

**Downward movement:** Lower the bar slowly and under control until elbows are fully extended. Maintain body position.  
**phase**

**TRICEPS**  
**TRICEP PUSHDOWN**



**Beginning position**



**Downward movement**

**Beginning position** : Grasp bar with a closed, pronated grips 10 to 15 cm apart. Position feet shoulder-width apart, knees slightly flexed. Move bar down to position elbows next to torso with forearms parallel to floor.

**Downward movement phase** : Keep elbows next to torso. Push bar down to full elbow extension. Maintain upright body position. Do not forcefully extend elbows.

**Upward movement phase** : Keep elbows next to torso. Allow the bar to rise slowly under control maintain upright body position. Stop bar when forearms are parallel to floor.

**LYING TRICEPS EXTENSION (FREE WEIGHT)**

**Beginning position** : Sit on one end of the bench, then lay back so head rests on other end of bench. Position feet flat on floor. Position head, shoulder and buttocks flat on bench Grasp bar with a closed over grip, hands 15 to 25 cm apart. Position arms parallel to each other perpendicular to floor.



**Downward movement** : Maintain body position on bench. Lower bar slowly and under control, to the forehead. Upper arms remain perpendicular to floor and parallel to each other.

**Upward movement phase** : Push bar until elbows are fully extended. Upper arms remain perpendicular to floor and parallel to each other. Maintain body position on bench.

#### Four-Way Neck (Machine)



Hyperextension



Flexion



Right lateral flexion



Left lateral flexion

- Beginning position** : Lateral Flexion. Sit in the neck machine with the left ear/right ear centre of the pads.
- Upward movement phase** : Left Lateral Flexion. Flex the neck laterally to the left.
- Downward movement phase** : Left lateral Flexion. Relax the neck to allow the pad to move back until the plates slightly touch the weight stack.
- Beginning position** : Hyperextension. Sit on the seat so that the back of the head is against the pad.
- Upward movement phase** : Hyperextension. Extend the head backward.
- Downward movement phase** : Hyperextension. Relax the neck to allow the pad to move back until the plates slightly touch the weight stack.
- Upward movement phase** : Flexion. Place the hands on the hand grips and flex the neck forward.
- Downward movement phase** : Flexion. Relax the neck to allow the pad to move back until the plates slightly touch the weight stack.

## **The Development of Agility, Speed and Power Through Plyometrics in Soccer.**

### **Introduction**

In football, effective use of strength requires figuring in another variable-time. It's not enough to be able to apply force. You have to be able to apply force quickly which is termed as 'speed-strength'.

Imagine two soccer players of equal size. One can generate 600 lbs. of leg force in 3 seconds. The other can produce 500 lbs. of leg force in 2 seconds. Who has the functional power? The answer is the second player. He produces roughly 250 lbs. of force per second (500 lbs. ÷ 2 sec), whereas the first player produces 200 lbs. per second (600 lbs. ÷ 3 sec.) In any sport dominated by fast movements, the athletes who can use strength more quickly has the edge.

Speed-strength has two components: '**starting strength**' and '**explosive strength**'. Starting strength is the measure of the ability to generate force at the start of an acceleration. It is the fundamental type of strength involving quick movement without much added resistance, sprinting, jumping and throwing the ball demand good starting strength.

Explosive strength is the ability to bring maximum force to bear quickly and is prominent in football especially in kicking the ball.

Even though both starting strength and explosive strength are components of speed-strength, an individual who has good starting strength may not have good explosive strength and vice versa.

To use basic strength effectively in sports in general and football in particular, you must convert it into explosive power. To do that, you must develop strength and speed together and is achievable through Plyometric Program. Plyometric refers to exercises that enable a muscle to reach maximal strength in as short a time as possible.

### **Type of Plyometrics**

There are four types of Plyometrics; rhythm, speed, power and power-endurance.

#### **Rhythm Plyometrics**

It is the basis upon which speed and strength are built. Rhythm drills develop the type of basic strength needed to perform complex movements explosively. Rhythm Plyometrics are simple drills that emphasise easy flowing movements.

#### **Speed Plyometrics**

Here, the overload principle is fulfilled by shortening the time frame in which the exercise takes place. Many speed exercises isolate single movements at speeds faster than normal.

#### **Power Plyometrics**

These exercises build explosive strength for sports requiring effort against resistance. Usually, few repetitions are performed at one time, concentrating on explosive movements. The goal is not to maximise the number of repetitions, but to exert the most out of a single effort.

#### **Power-Endurance Plyometrics**

Building power-endurance through plyos involves many of the same exercises done to develop rhythm and speed. To stress the endurance aspect, the exercise are performed at medium to low intensity with more repetitions and additional sets.

### The Basics of Plyometric Training

There are six classification of lower extremity plyometric exercises : jumps in place, standing jumps, multiple hops and jumps, bounding, box drills and depth jumps. For the upper body, medicine ball exercise fulfills the need for soccer.

The equipments needed to conduct a plyometric program includes : cones, boxes (of various heights), hurdles or barriers, stairs, medicine balls and other improvised equipment.

The most important consideration in implementing and administering a plyometric training program is the athlete. Age, experience, and athletic maturity are all important criteria in establishing and modifying plyometric training.

### Consideration in Plyometric Training

The following guidelines and consideration assist in ensuring safety and effectiveness of plyometric training.

1. **Wear proper footwear.** A cross training shoe will be ideal.
2. **Resilient surface.** To prevent injuries, the landing surface must possess good shock absorbing properties. The best surface is grass.
3. **Proper, sturdy equipment :** Boxes / benches used for box jumps must be sturdy.
4. **Sufficient training area** and space needed depending on type(s) of drills.
5. Begin each session with a thorough **warm-up**.
6. Do not perform drills for the same body part (area) two days in succession.
7. **Volume** as expressed by the number of foot contact should be 80-100 contacts/session for beginners, 100-120 for intermediate and 120-140 for advance athletes. If intensity is high, volume should be low or medium. Volume is also expressed as distance.
8. **Intensity** - is dependent on types of drills used.
9. **Progression** - start from low and move towards higher intensity and complexity exercises.
10. **Recovery** - for very high intensity drills, 5-10 minutes rest is required between repetitions.
11. **Safety** - work in the presence of qualified instructor.
12. **Physical maturity level** - athlete must have sufficient strength training base. Recommended strength level for the legs is to be able to squat with at least 1 to 5 times the body weight.
13. **Past injuries** - take note of previous injuries to the knees, ankle, spine and others.

### Example of an off season plyometric program for soccer

|                        | Drills                                           | Set; reps per set              | Rest period | Sessions/work |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|
| <b>Week 1 &amp; 2</b>  | Choose four low intensity drills                 | 2;10                           | 2 min       | 2             |
| <b>Week 3 &amp; 4</b>  | Choose two low and two medium intensity drills.  | 2;10                           | 2-3 min     | 2             |
| <b>Week 5 &amp; 6</b>  | Choose four medium intensity drills              | 2-3;10                         | 2-3 min     | 2             |
| <b>Week 7 &amp; 8</b>  | Choose two medium and two high intensity drills. | Medium : 2-3;10<br>High : 2;10 | 2-3 min     | 2             |
| <b>Week 9 &amp; 10</b> | Choose four high intensity drills                | 2-3;10                         | 3           | 2             |

## The Plyometric Exercises

### Two-Foot Ankle Hop

**Equipment :**

None.

**Start :**

Stand with feet shoulder-width apart and the body in a vertical position.

**Action :**

Using only the ankles for momentum, hop continuously in one place. Extend the ankles to their maximum range on each vertical hop.

### Single-Foot Side-To-Side Ankle Hop

**Equipment :**

Two cones placed 3 to 4 feet apart.

**Start :**

Stand on one foot between the cones.

**Action :**

Hopping from one foot to the other, land on the right foot next to the right cone, then the left foot next to the left cone. Continue hopping back and forth.



### Side-to-Side Ankle Hop

**Equipment :**

None.

**Start :**

Stand with feet shoulder-width apart and the body in vertical position.

**Action :**

Covering a span of 2 to 3 feet, jump side to side, producing the motion from the ankles. Keep the feet shoulder-width apart and land on both feet at the same time.



### Front Toss

**Equipment :**

A medicine ball.

**Start:**

Stand with the ball held between your heels

**Action :**

Use the heel of one foot to flick the ball up and over your back and shoulders, and catch it in front of your body.

This toss requires a quick flexion of the knee and considerable effort from the hamstring muscles.



### Heel Toss



#### Equipment :

A medicine ball.

#### Start:

Stand with the ball held between your heels.

#### Action:

Use the heel of one foot to flick the ball up and over your back and shoulders, and catch it in front of your body. This toss requires a quick flexion of the knee and considerable effort from the hamstring muscles.

### Trunk Rotation

#### Equipment:

A medicine ball.

#### Start:

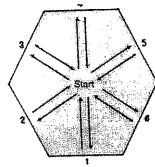
Sit on the floor with your legs spread and the ball behind your back.

#### Action:

Rotate to the right, pick up the ball, bring it around to your left side, and replace it behind your back (so the ball makes a circle around your body). Repeat for the prescribed repetitions and then reverse directions.



### Hexagon Drill



#### Equipment :

A hexagon of tape on the floor, with sides about 24 inches long.

#### Start:

Stand in the centre of the hexagon with feet shoulder-width apart.

#### Action:

Jump across one side of the hexagon and back to centre, then proceed around each side of the hexagon. This may be done for a specific number of complete trips around the hexagon or for total time.

### Front Cone Hops

**Equipment :**

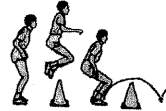
A row of 6 to 10 cones or small barriers (8 to 12 inches high) set up approximately 3 to 6 feet apart.

**Start:**

Stand with feet shoulder-width apart at the end of the line of barriers

**Action :**

Keeping feet shoulder-width apart, jump over each barrier, landing on both feet at the same time. Use a double arm swing and work to decrease the time spent on the ground between each barrier.



### Diagonal Cone Hops



**Equipment:**

A row of 6 to 10 cones or small barriers (8 to 12 inches high) approximately 3 to 4 feet apart.

**Start:**

Stand with feet together at the end of the line of barriers.

**Action:**

Keeping ankles together, jump in a zig-zag fashion across the barriers, moving down the line. Land on the balls of the feet at the same time, and use a double arm swing to stabilise the body movement.

### Alternating Push-Off

**Equipment:**

A box 6 to 12 inches high.

**Start:**

Stand on the ground and place one foot on the box, heel close to the closest edge.

**Action:**

Push off of the foot on the box to gain as much height as possible by extending through the entire leg and foot; land with feet reversed (the box foot lands a split second before the ground foot). Use a double arm swing for height and balance.



#### Single Leg Push-Off

**Equipment:**

A box 6 to 12 inches high.

**Start:**

Stand on the ground and place one foot on the box, heel close to the closest edge.

**Action:**

Push off of the foot on top of the box to gain as much height as possible by extending through the entire leg and foot. Land with the same foot on top of the box and push off again. Use a double arm swing for height and balance.

#### Lateral Step - Up

**Equipment:**

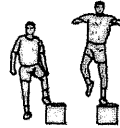
A box 6 to 12 inches high

**Start:**

Standing to the side of the side of the box place the foot closest to the box on top.

**Action:**

Use the leg on the box to raise the body until the leg is extended, then lower to starting position. Down' push off the foot on the ground; use the bent leg to do all the work. Perform exercise using both legs.



#### Side-to-box shuffle

**Equipment:**

A box 12 to 24 inches high.

**Start:**

Stand on one side of the box with the left foot raised onto the middle of the box.

**Action:**

Using a double arm swing, jump up and over to the other side of the box, landing with the right foot on top of the box and the left foot on the floor. this drill should be done in a continuous motion, shuffling back and forth across the top of the box.

#### Jump from box

**Equipment:**

A box 6 to 18 inches high.

**Start:**

Stand on the box with feet shoulder width apart.

**Action:**

Squat slightly and step from the box and drop to the floor. Attempt to quickly absorb the landing and "freeze" as soon as contact is made with the ground.



#### Jump to Box



**Equipment:**

A box (6 to 12 inches high with a top surface no smaller than 24 inches square)

**Start:**

Stand on the ground with feet shoulder-width apart, facing the box.

**Action :**

Squat slightly and, using the double arm swing, jump from the ground onto the box.

#### Lateral Box Jump

**Equipment :**

A single box (or a row of 3 to 5 boxes) 12 to 24 inches high.

**Start :**

Stand at the side of the box with feet shoulder-width apart.

**Action :**

Jump onto the box and back to the ground on the other side. The exercise can be done as a single or as continuous movement across a line of 3 to 5 boxes of the same height (jumping to the ground between boxes).



#### Standing Jump Over Barrier



**Equipment :**

One cone or hurdle.

**Start:**

Stand with feet shoulder-width apart.

**Action :**

Bending only at the hips, bring the knees up to jump over the barrier. Don't let the knees turn side ways or split apart to clear the object; the body should remain a straight line.

AFC "A" LICENCE 321

### Double Leg Hops

**Equipment:**  
None

**Start :**  
Stand with feet shoulder-width apart.

**Action :**  
Squat down and jump as far forward as possible.  
Immediately upon touching down, jump forward again.  
Use quick double arm swings and keep landings short.  
Do in multiples of three to five jumps.

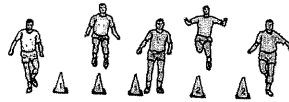


### Lateral Cone Hops

**Equipment :**  
Three to five cones lined up 2 to 3 feet apart (distance depends on ability)

**Start:**  
Stand with feet shoulder-width apart at the end of the line of cones (with cones stretched out to one side).

**Action :**  
Jump sideways down the row of cones, landing on both feet. In clearing the last cone, land on the outside foot and push off to change direction, then jump two-footed back down the row of cones sideways. At the last cone, push off again on the out-side foot and change directions. Keep movement smooth and even, trying not to pause when changing directions.



### Cone Hops With Change - of Direction Sprint

**Equipment :**  
A partner and a row of four to six cones placed 3 to 4 feet apart to form a Y.

**Start :**  
Stand with feet shoulder-width apart facing the first cone. Partner stands at the top of the Y, between the two spread cones.

**Action :**  
Do two-footed hops over the row of cones; as you are clearing the last cone, your partner points to one of the far cones; sprint to that cone immediately upon landing from the last hop.



322 AFC "A" LICENCE

#### Cone Hops with 180-Degree Turn

**Equipment :**

A line of four to six cones spaced 2 to 3 feet apart.

**Start :**

Stand facing forward, parallel to the line of cones, your feet even with the first.

**Action :**

Jump. While in the air, turn 180 degrees, so that you land facing the opposite direction. Continue to jump and turn in the air down the entire line of cones.

#### Stadium Hops

**Equipment :**

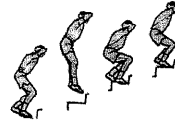
Bleachers or stadium steps.

**Start :**

Stand in a quarter-squat at the bottom of the stairs, with hands on hips or back of neck and feet shoulder-width apart.

**Action :**

Jump to the first step and continue up for 10 or more jumps. Make landings light and quick; movements should be continuous up the stairs without pauses. Generally, the athlete should be able to take two steps at a time.



#### Depth Jump With 180-Degree Turn

**Equipment :**

A box 12 to 42 inches high.

**Start :**

Stand on a box, toes close to the edge.

**Action :**

Step off the box and land on both feet. Immediately jump up and do a 180-degree turn in the air, landing again on both feet. For added difficulty, land on a second box after doing the turn.

### Lateral Jump With Single Leg

**Equipment :**

None

**Start :**

Stand with feet shoulder-width apart.

**Action :**

Jump up but push sideways to the left off the ground and land on your left foot. Immediately push off sideways to the right, landing on the left foot again. Continue pushing off from and landing on your left foot for the prescribed repetitions. Repeat this exercise using your other leg.



### Combination Bounding With Single Arm Action

**Equipment :**

None

**Start:**

Stand on one foot.

**Action :**

In combination bounding your bound on one foot in a set sequence : right-right-left, or left-left-right. Bound from one foot, then the same foot, then the other foot. The right arm moves forward with the left foot, and vice versa. Continue bounding by repeating the cycle.



### Alternate Bounding With Double Arm Action

**Equipment:**

None

**Start :**

Jog into the start of the drill to increase forward momentum. As you jog, start the drill with the right foot forward and the left foot back.

**Action :**

Push off with the left foot and bring the leg forward, with the knee bent and the thigh parallel to the ground. At the same time bring both arms forward with great force to help propel the body forward. As the left leg comes through, the right leg extends back and remains extended for the duration of the push-off. Hold this extended stride for a brief time, quickly bring both arms behind the body, then land on the left foot. The right leg then drives through to the front bent position, the arms come forward, the left leg extends back, and the arms move back. This drill is an exaggerated running action; make each stride long, and try to cover as much distance as possible.



#### Multiple Box-to-Box Jumps



##### Equipment:

Three to five boxes placed in a row (all the same height, dependent on ability)

##### Start :

Stand with feet shoulder-width apart at the end of the row of boxes (with their length spread out before you)

##### Action :

Jump onto the first box, then off on the other side, onto the second box, then off, and so on down the row. After jumping off the last box, walk back to the start (for recovery).

#### Combination Bounding With Vertical Jump



##### Equipment :

None

##### Start :

Stand on one foot.

##### Action :

Do a combination bounding sequence (right-right-left or left-left-right), then follow immediately with a strong vertical jump. On the third bound, bring the nonbounding foot up to meet the bounding foot so that the jump is off both feet. Use a double arm swing to assist in lifting you vertically. As soon as you land from the vertical jump, complete another bounding sequence.

### Zig-Zag Drill

#### Equipment :

Two parallel lines, 24 to 42 inches apart and 10 metres long.

#### Start :

Stand balanced on one foot on a line.

#### Action :

Jump from one line to the other in a continuous forward motion for 10 metres, always taking off and landing on the same foot. do not "double hop" at the touchdown.



### Depth Jump With Lateral Movement



#### Equipment:

A partner and a box 12 to 42 inches high.

#### Start :

Stand on the box, toes close to the edge.

#### Action :

Step off the box and land on both feet. As you land, your partner points to the right or left; sprint in that direction for 10 to 12 metres.

### 30-, 60-, or 90-Second Box Drill

#### Equipment :

A box 12 inches high, 20 inches wide, and 30 inches deep.

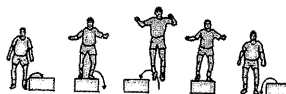
#### Start :

Stand at the side of the box with feet shoulder-width apart.

#### Action :

Jump onto the box, back to the ground on the other side, then back onto the box. Continue to jump across the top of the box for an allotted time, with each touch on top of the box counting as one. Use the following guidelines :

- 30 touches in 30 seconds - Start of training
- 60 touches in 60 seconds - Start of season
- 90 touches in 90 seconds - Championship season



#### **Lateral Jump Over Barrier**

**Equipment :**  
One cone or hurdle.

**Start :**  
Stand alongside the object to be cleared.

**Action :**  
Jumping vertically but pushing sideways off the ground, bring the knees up to jump sideways over the barrier.



#### **Standing Long Jump With Change of Direction**



**Equipment:**

A mark 10 metres from the end of jump, and a mat, grass surface, or sand pit for landing.

**Start :**

Stand in a semisquat with feet shoulder-width apart.

**Action :**

Using a big arm swing, jump forward as far as possible. Upon landing sprint forward approximately 10 metres. Try to keep from collapsing on the landing; land fully on both feet, then explode into a sprint.

#### **Standing Long Jump With Sprint**

**Equipment :**  
A mat or sand pit for landing and several marks 10 metres to either side of it.

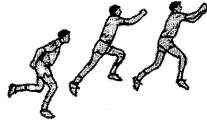
**Start :**  
Stand in a semisquat with feet shoulder-width apart.

**Action :**

Using a big arm swing, jump forward as far as possible. Upon landing, immediately sprint to one of the 10-metres marks.



### Single Leg Bounding



**Equipment :**

None.

**Start :**

Stand on one foot.

**Action :**

Bound from one foot as far forward as possible, using the other leg and arms to cycle in the air for balance and to increase forward momentum. Advanced athletes should try to touch the heel of the bounding foot to the buttocks with each bound. Continue bounding for a prescribed distance (about 40 metres). This drill should be performed on both legs for equal strength.

### Overhead Throw

**Equipment :**

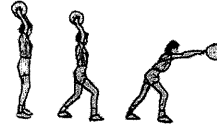
A medicine ball and a partner.

**Start :**

Stand with a medicine ball overhead.

**Action :**

Step forward and bring the ball sharply forward with both arms throwing it to a partner, or over a specific distance.



### Pullover Pass



**Equipment :**

A partner and a medicine ball.

**Start :**

Lie on your back with your knees bent, holding the ball over your head, while your partner stands at your feet.

**Action :**

Keeping your arms extended, pass the ball to your partner. Your partner can back up to require you to throw farther for increased intensity.

## References

1. Orlick T, Pattington J. Mental link to excellence. *Sport psychologist* 1988; 105-30
2. Usher PM. Mental readiness of athletes representing Singapore at the 12<sup>th</sup> Asian Games. Research report No. SP-1. Singapore, Sports Medicine & Fitness Division, Singapore Sports Council, 1994.
3. Weinberg RS, Comer W. The effectiveness of psychological interceptions in competitive sport. *Sports Med.* 1994; 18: 406-418.
4. Barbour SA. Mental skills of national hockey league players. Masters thesis. University of Ottawa, Canada, 1996
5. Duncan A. Mental strategies of football quarterbacks for training and competition. Masters thesis. University of Ottawa, Canada, 1996
6. Orlick T. The psychology of personal excellent. *Performance Enhancement* 1992; 1: 109-22
7. Fenker RM, Lambiotte JG. A performance enhancement program for a college football team : one incredible season. *Sport Psychologist* 1987; 1: 224-36
8. Gould D, Pettichkoff L, Hodge K, et al. Evaluating the effectiveness of a psychological skills educational workshop. *Sport Psychologist* 1990; 4 : 249-66
9. Kendall G, Hrycaiko D, Martin GL, Kendall T. The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *J Sport Exerc Psychol* 1990; 12 : 157-66
10. Maynard IW, Smirth MJ, Warwick-Evans L. The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *J Sport Exwrc Psychol* ; 12 : 428-46
11. Swain A, Jones G. Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills : A single-subject design. *Research Q for Exerc Sport* 1995; 66 : 51-63
12. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign : Human Kinetics, 1995: 241-62
13. Orlick T, Partington J. The sport psychology consultant: analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *Sport Psychologist* 1987; 1: 4-17.
14. Anshel, M.H., *Sports Psychology - From theory to practice.*
15. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 1995: 399-414
16. Anderson MB, Williams JM. A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *J Sport Exerc Psychol* 1988; 10: 294-306.
17. Heil J, editor. *Psychology of sport injury.* Champaign: Human Kinetics, 1993.
18. Petltas A, Danish SJ. Caring for injured athletes. In: Murphy SM, editor. *Sport psychology interventions.* Champaign: Human Kinetics, 1995: 255-81
19. Davis JO. Sports injuries and stress management: an opportunity for research. *Sport Psychologist* 1991; 5: 175-82
20. Durso-Cupal DD. The efficacy of guided imagery for recovery from anterior cruciate ligament (ACL) replacement. *J Appl Sport Psychol (AAASP Abstracts)* 1996 Oct; 8 Suppl.: S56

21. Flint FA. The psychological effects of modeling in athletic injury rehabilitation [doctoral dissertation]. Eugene: University of Oregon, 1991
22. Ievleva L, Orlick T. Mental links to enhanced healing: an exploratory study. *Sport Psychologist* 1991; 5: 25-40
23. Ievleva L, Orlick T. Mental paths to enhanced recovery from a sports injury. In: Pargman D, editor. *Psychological bases of sport injuries*. Morgantown: Fitness Information Technology, 1993.
24. Benson H. *The relaxation response*. New York: William Morrow, 1975
25. Tham EK. *In the zone: the mindset for peak performance in sport*. Singapore: Singapore Sports Council, 1997.
26. Simonton OC, Matthews-Simonton S, Creighton JL. *Getting well again*. New York: Bantam Books, 1978
27. Allretheligen , W.B. (1994). *Stretching and Warm - Up*. In Baechle , T.R (Ed.), *Essential of strength training and Conditioning* (pp. 289-312). Champaign , Illinois : Human Kinetics.
28. Allretheligen , W.B (1994). *Speed Development and Plyometric Training*. In Baechle , T.R (Ed.), *Essential of strength training and conditioning* (pp. 314 - 344) Champaign, Illinois : Human Kinetics.
29. Alter, Michael J. (1990). *Sport Stretch*. Champaign, IL. Leisure Press.
30. Bompa, T.O. (1995). *Power Training for Sports, Plyometrics for maximum power development*. Oakville, Ontario : Mosaic Press
31. Bompa, T.O. (1993). *Periodization of Strength Training, The new wave in strength training* . Dufferin St. , Toronto : Veritas Publ. Inc.
32. Chu, D.A (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, IL. Leisure Press.
33. Derse, E. (1993). *Explosive Power, Plyometrics for body builders, martial artists and others*. Los Angeles, CA. Health for Life.
34. Bauer Gerhard - 'Factors of performance'  
'Football- Technique and Teamwork',
35. *Fitness Training in Football* - A Scientific approach by Team Bangsbo  
Futuro ii - The FIFA / COCO - COLA Education Programme.