

كتاب ①

أسرار تعليم وتطوير مهارات كرة القدم

للمحاضر الأسبوعي

جمال الحساني

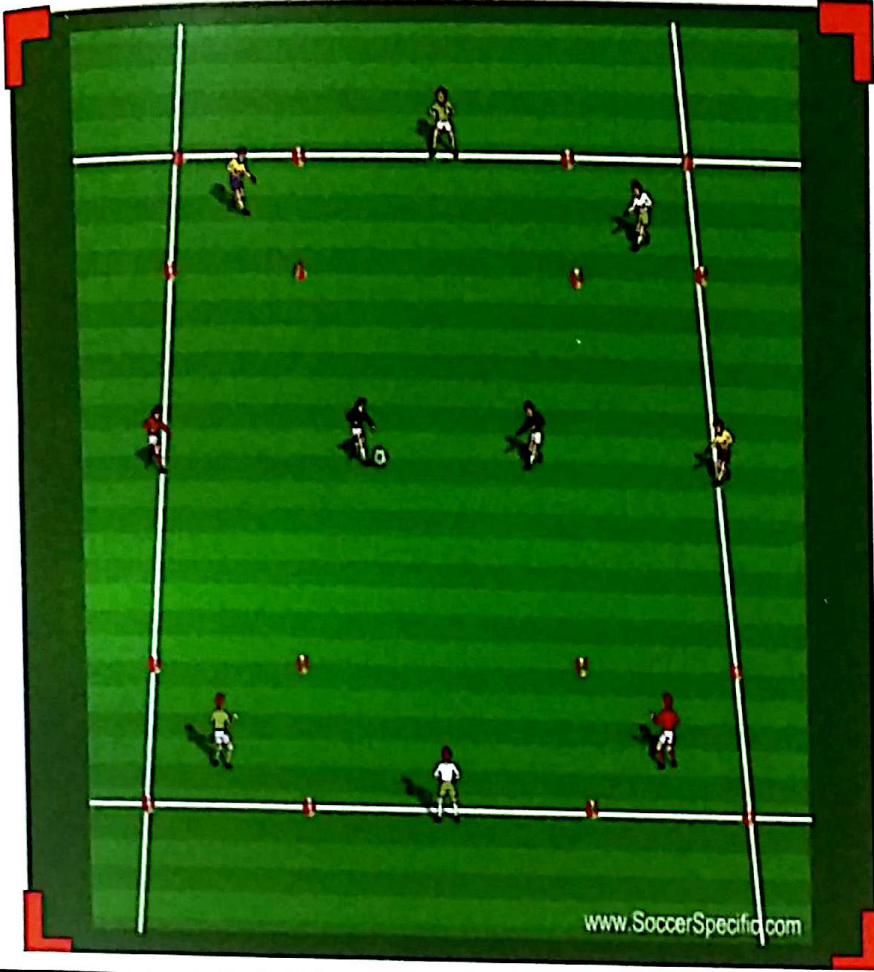


اللعبة المبدع

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - الرأس مرفوع

2 - تفكير سريع

3 - التواصل بين اللاعبين

4 - تركيز عالي عند تغيير الادوار

5 - جودة التمرير

6 - جودة الاستلام

20 × 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات - قمصان

التجهيزات

10 لاعبين (كل 2 لاعبين مع بعض) 4 ألوان مختلفة

اللاعبون المشاركون

* 4 فرق مختلفة (كل فريق لون)

1 - اللاعبين بالوسط معاهم كرة يمررون فيما بينهم وعند اشارة المدرب لون معين يجب تمرير الكرة بسرعة وتبادل الادوار

2 - اللعب حر

تطوير التدريب

التدريب واهدافه

1 - اللعب من لمسة

2- فريقين بالوسط الفريق المستحوذ يجب اللعب الى لون مختلف

3 - يمنع ارجاع الباص لنفس اللاعب .

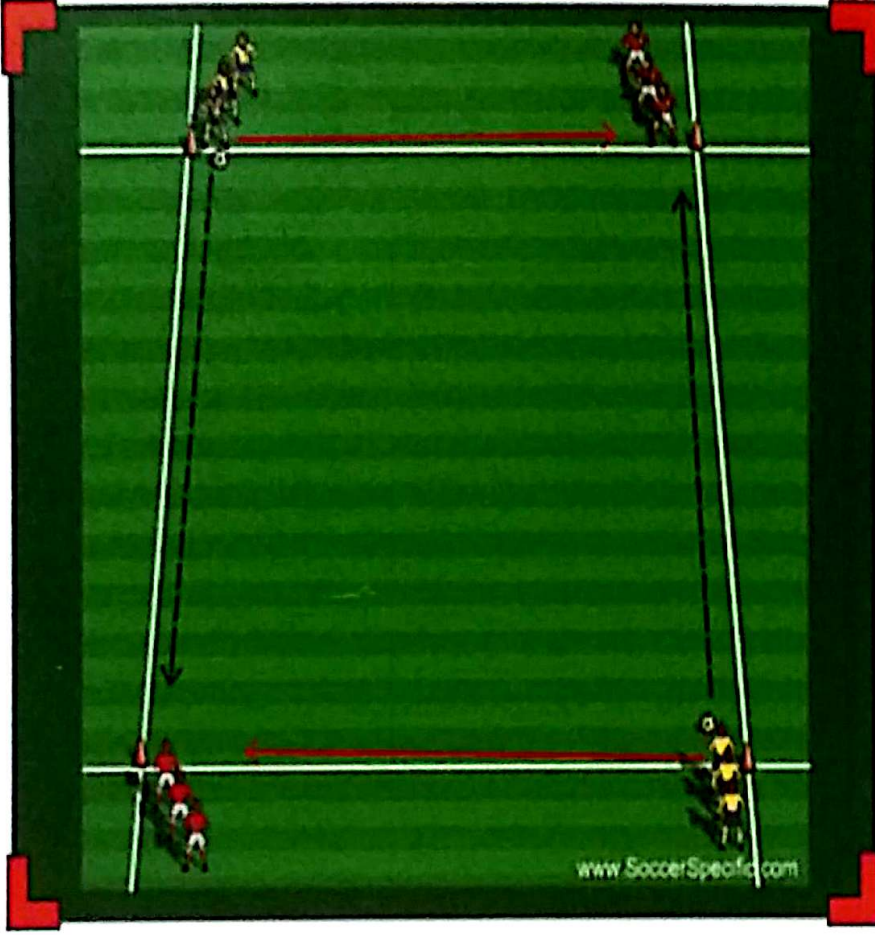
وهكذا

اللعبة المبدع

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الرأس مرفوع
- 2 - جودة التمرير
- 3 - التواصل بين اللاعبين
- 4 - تركيز عالي عند تغيير المكان

01 x 01 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات - قمصان

التجهيزات

21 لاعب (كل 6 لاعبين لون) كما موضح بالشكل

اللاعبون المشاركون

*الفريق الاصفر كل قاطرة مع كرة

- 1 - التمرير مستقيم الى الاحمر ثم الجري الى العرض الى نهاية قاطرة الفريق الاحمر
- 2 - التمرير بالعرض الى الاحمر ثم الجري مستقيم الى نهاية القاطرة الاحمر .

التدريب واهدافه

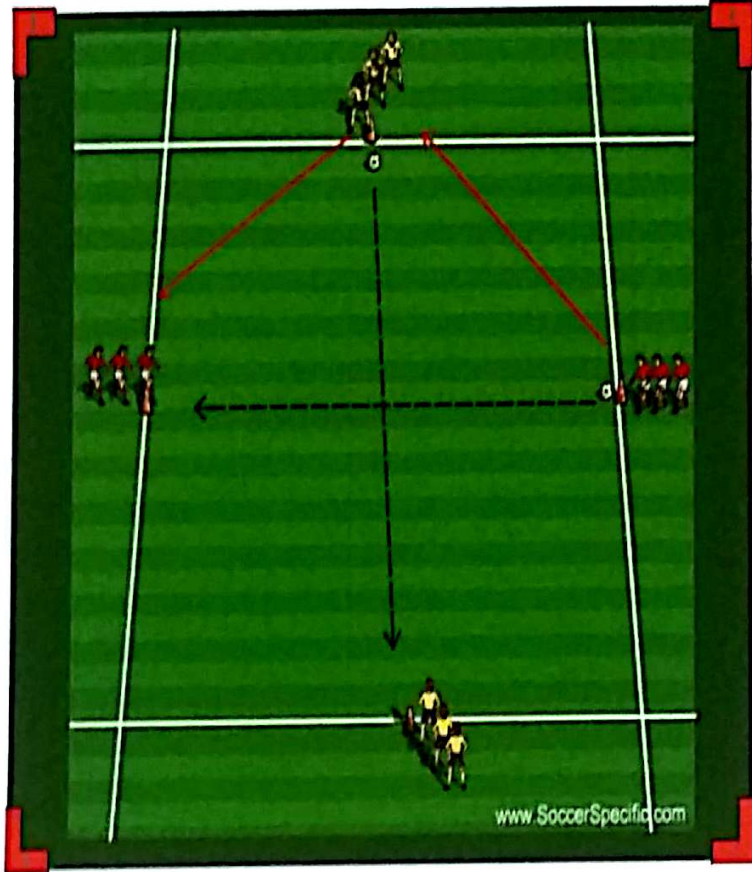
اللعبة المبدع	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - الرأس مرفوع</p> <p>2 - جودة التمرير</p> <p>3 - التواصل بين اللاعبين</p> <p>4 - تركيز عالي عند تغيير المكان</p>
10 × 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرات - علامات - قمصان	التجهيزات
12 لاعب (كل 6 لاعبين لون) كما موضح بالشكل	اللاعبون المشاركون
<p>*الفريق الاحمر كل قاطرة مع كرة</p> <p>1 - التمرير الى اليمين للاصفر ثم الجري الى الجهة العكسية يسار الى نهاية قاطرة الفريق الاصفر</p> <p>2 - يعكس التدريب (التمرير الى اليسار والجري الى اليمين)</p>	التدريب واهدافه

اللعبة المبدع

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الرأس مرفوع
- 2 - جودة التمرير
- 3 - التواصل بين اللاعبين
- 4 - تركيز عالي عند تغيير المكان
- 5 - النتباه وعدم تصادم الكرات بالوسط .
- 6 - توافق عصبي عضلي للاعب

10 × 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات - قمصان

التجهيزات

12 لاعب (كل 6 لاعبين لون متقابلين) كما موضح بالشكل

اللاعبون المشاركون

*الفريق الاحمر معاه كرة والفريق الاصفر معاه كرة

1 - التمرير مستقيم الى الزميل اثم الجري قطري الى جهة اليمين اخر لاعب بالقاطرة باللون المختلف .

التدريب واهدافه

2 - يعكس التدريب (التمرير قطري والجري الى مستقيم)

اللعبة المبدع	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (5)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>*الفرق المستحوذة على الكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - الانتشار 2 - المساندة الجيدة 3 - استغلال المساحات 4 - التركيز الجيد 5 - التواصل بين اللاعبين <p>*الفريق المدافع</p> <p>يجب الضغط كفريق لاسترجاع الكرة بأسرع وقت ممكن .</p>
منتصف الملعب أو (حسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرات - علامات - قمصان	التجهيزات
16 لاعب (كل 4 لاعبين بفريق) 4 ألوان مختلفة	اللاعبون المشاركون
<p>* 4 فرق كل فريق لون مختلف</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - 3 فرق ضد فريق 2 - اللعب حر <p>تطوير التدريب</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - اللعب من لمستين 2- الفرق المستحوذة يجب اللعب الى لون مختلف 3 - يمنع ارجاع الباص لنفس اللاعب . 4 - اللعب من لمسة واحدة . <p>وهكذا</p>	التدريب واهدافه



2

الإحساس بالكرة



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :

الإحساس بالكرة لتطوير الحركة ونمط الأداء

1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع

2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) .

3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين)

4 - ضرب الكرة للأمام والخلف

5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين

6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة

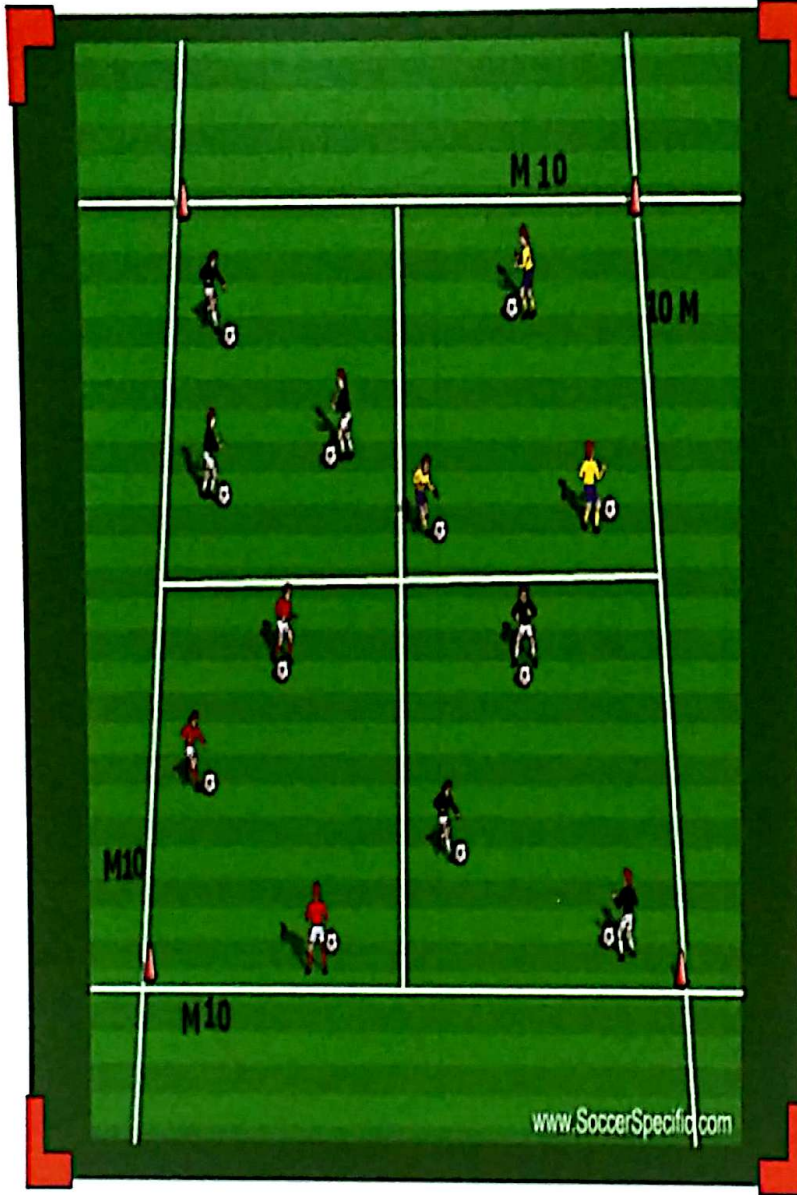
7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة

8 - الدوران من الداخل والخارج

9 - التحرك مع المحافظة على الكرة

10 - التحرك بحرية (إبداع)

أي تدريبات أخرى قد يقوم بها المدرب



10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات

التجهيزات

3 لاعبين لكل مربع

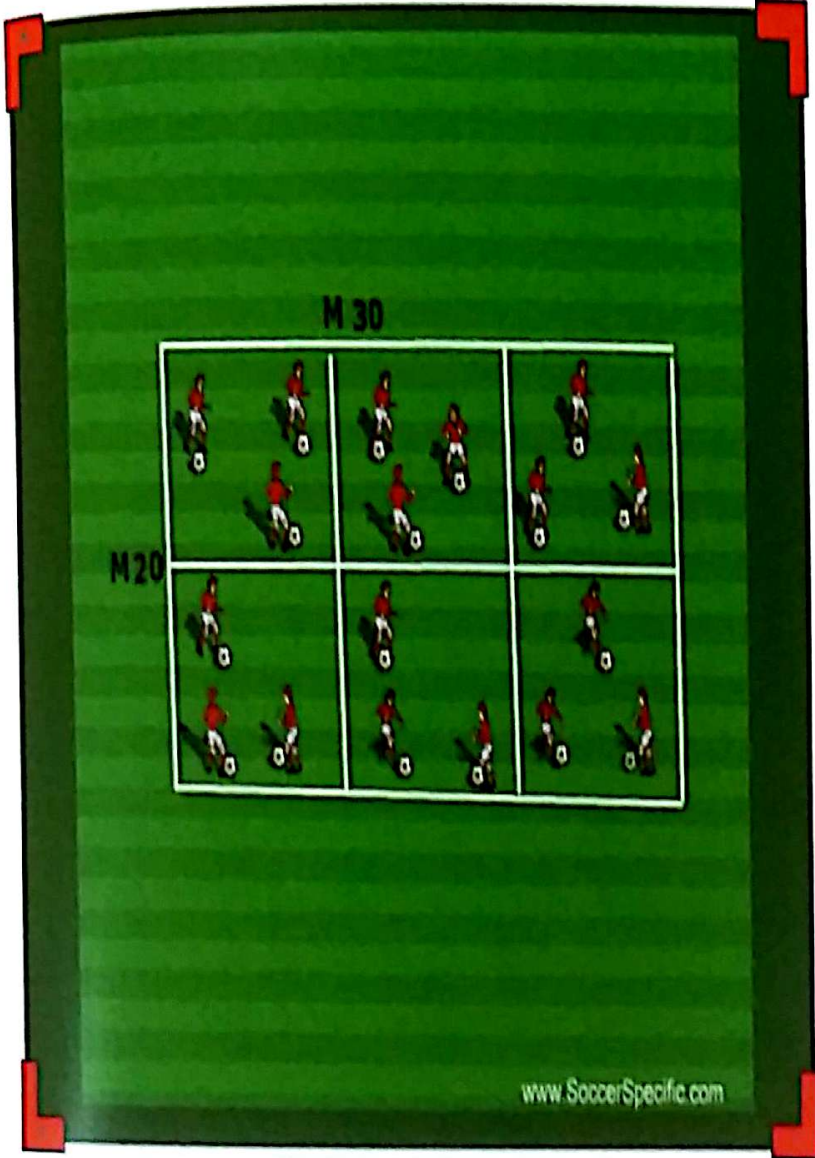
اللاعبون المشاركون

يطور اللاعبون إحساسهم بالكرة من خلال ملامسة الكرة بإستمرار لتطوير الأداء تمهيدا للمراوغة

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - ملامسة الكرة بأكثر عدد ممكن خلال 20 ثانية
- 2 - ملامسة الكرة 5 مرات وبعد ذلك عمل حركة مغايرة (مثل) تنطيط الكرة .
- 3 - عمل 5 لمسات ثم تغيير نوعية أو طريقة لمس الكرة السطح (الجزء الملامس للكرة)
- 4 - سحب الكرة باستمرار
- 5 - الجزء الداخلي من القدم
- 6 - أوجه الحذاء

*التحرك

- 1 - داخل الجسم
- 2 - تحت الجسم
- 3 - بعيدا عن الجسم

سرعة اللمس وسرعة التحرك
 ضرورة لتطوير سرعة ونوعية
 الإحساس

30 × 20 م أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب - علامات - قمصان

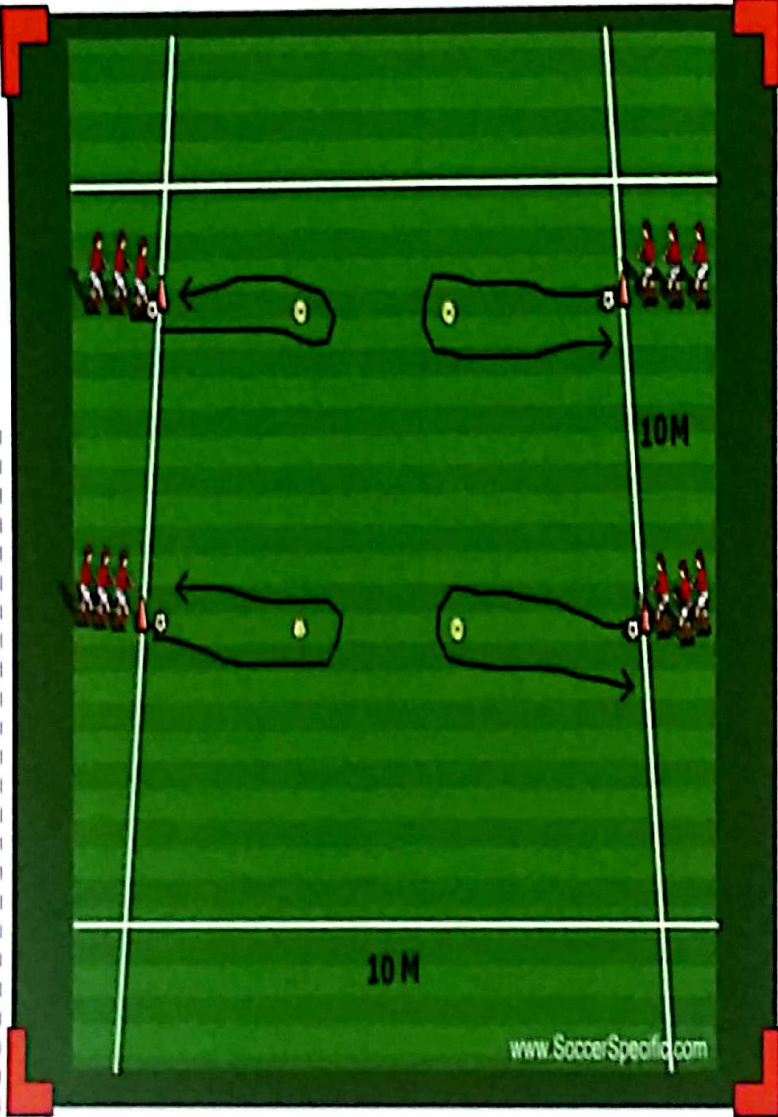
التجهيزات

18 لاعب (لكل مربع 3 لاعبين)

اللاعبون المشاركون

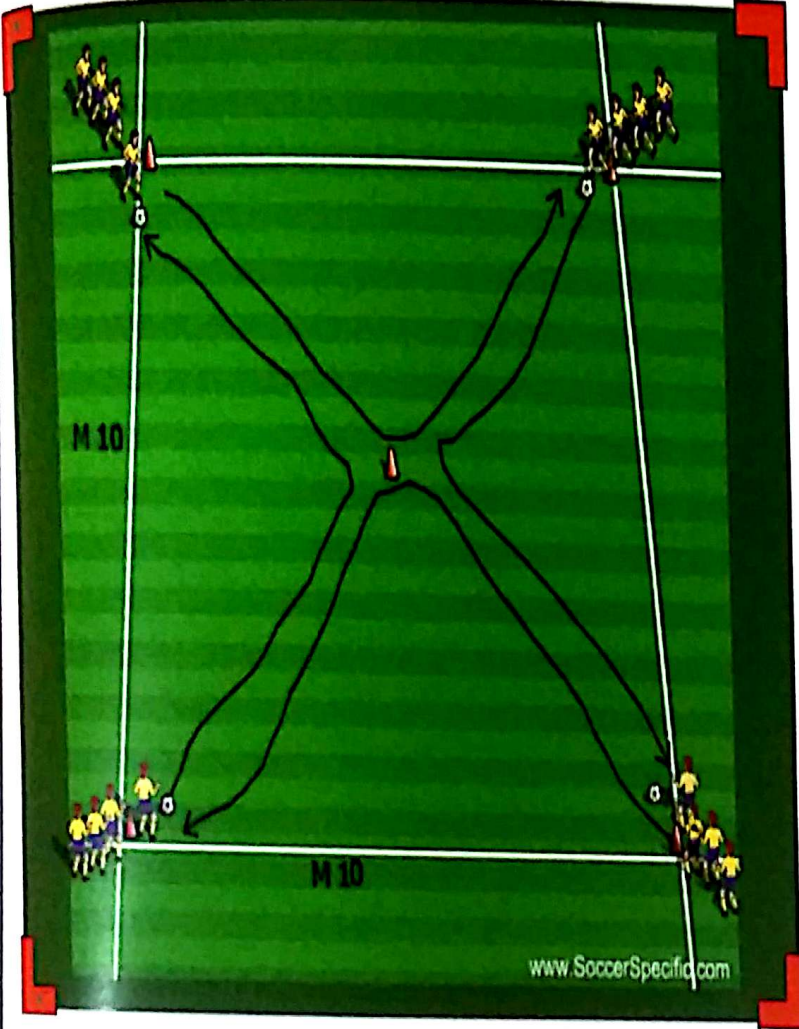
تطوير إحساس الكرة بالقدم

التدريب واهدافه

التكنيك والاحساس والمراوغة (المحاورة)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>*التحرك لحجب الكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - تغطية الكرة إتفاف سريع للحوض باتجاه الخصم لحماية الكرة 2 - دائرة كاملة بباطن وخارج القدم 3 - دائرة كاملة بخارج وباطن القدم 4 - حركة رومينجه (ممكن مشاهدتها باليوتيوب) 5 - حركة ايقاف الكرة بالضغط عليها 6 - حركة كرويف (ممكن مشاهدتها باليوتيوب)
10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرة واحدة ، لكل مجموعة المكونة من 3 لاعبين	التجهيزات
12 لاعب ، 4 مجموعات كل مجموعة مكونة من 3 لاعبين	اللاعبون المشاركون
تعلم وتحسين توقيت حجب الكرة عن الخصم (حماية الكرة من الخصم)	التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - حركة إلتفاف سريع متأخرة لحجب الكرة
- 2 - ثني الركبتين عند الإلتفاف
- 3 - جودة اللمسة للكرة
- 4 - لعب الكرة بعيدا عن الجسم عند إكمال حركة حجب الكرة
- 5 - يجب أداء حركات حجب الكرة الى الإتجاهين اليسار واليمين

ملاحظة للمدربين :-

يجب تعليم اللاعبين إستخدام كلتا القدمين في أداء جميع التدريبات .

10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

4 كرات لكل مجموعة كرة واحدة ، كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين

التجهيزات

16 لاعب ، 4 مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين

اللاعبون المشاركون

- 1 - يتحرك اللاعبون الأربعة بنفس الوقت
- 2 - الجري بالكرة للعلامة بالمنتصف ومن ثم متابعة الجري عودة إلى الزاوية الأخرى
- 3 - تكرار التدريب حتى العودة لنقطة البداية
- 4 - جميع التحركات تتم من خلال تعليمات من المدرب

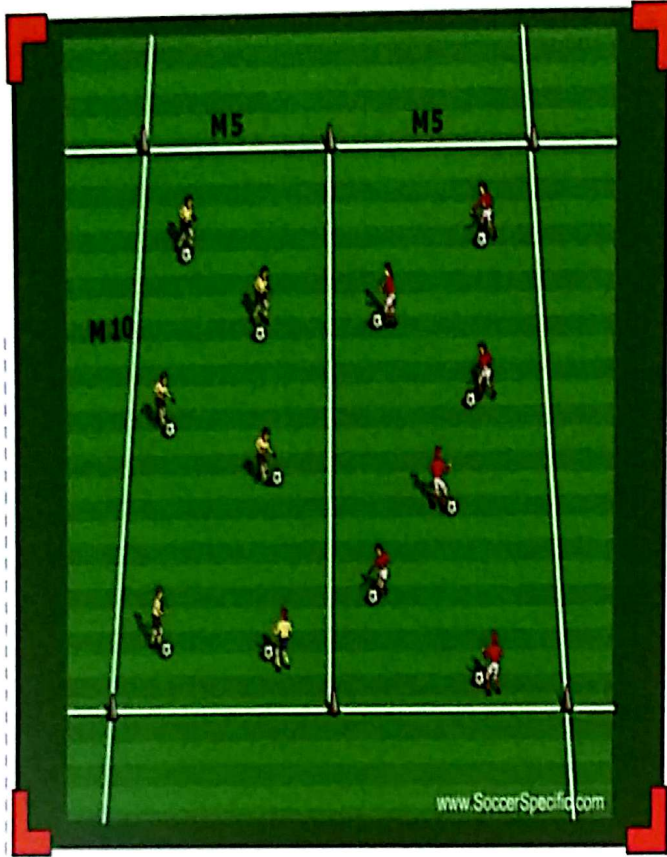
التدريب واهدافه

موضوع التدريب

التكنيك والاحساس والمراوغة (المحاورة)

النقاط التدريبية الرئيسية :

رسم توضيحي للتدريب (5)



- 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع
- 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) .
- 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين)
- 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف
- 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين
- 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة
- 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة
- 8 - الدوران من الداخل والخارج
- 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة
- 10 - التحرك بحرية (إبداع)

10 × 10 م (مقسمة على ملعبين) أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات

التجهيزات

12 لاعب (6 أحمر / 6 أصفر)

اللاعبون المشاركون

- كل لون في منتصف وكل لاعب مع كرة

- جري بالمنطقة الخاصة به وعند اشارة المدرب يتبادل اللاعبون المناطق كلا مع كرتة

- نفس التدريب السابق فقط ترك الكرة بالمنطقة الخاصة بك واخذ كرة من المنطقة المقابلة

يتم إخراج لاعبان من كل لون خارج المنطقة بدون كرة والآخرين داخل المنطقة كلا مع كرتة يتم التبادل بين اللاعب بالداخل والخارج

التدريب واهدافه

من خلال اشارة اللاعب بالخارج

1 - نداء الزميل بإسمه

2 - إشارة للزميل باليد

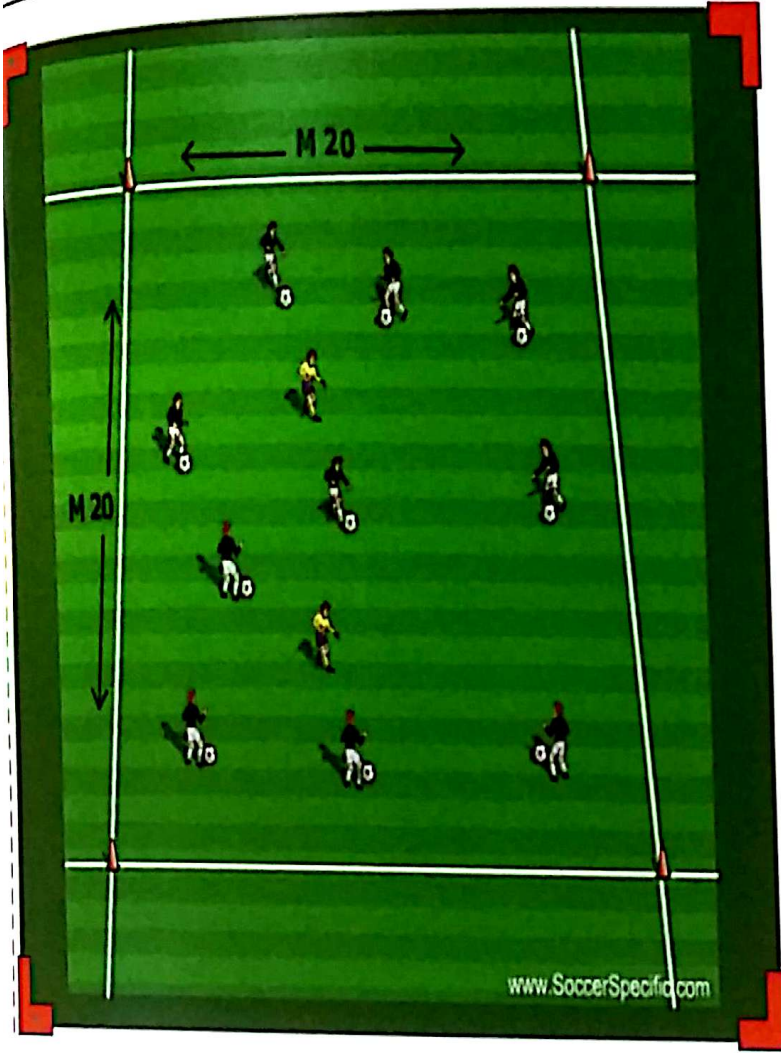
3 - بالنظر للزميل

الاحتفاظ بالكرة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (6)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1- التحكم بالكرة

2 - استخدام مهارات المراوغة كما في مواقف المباراة

3 - احضار الكرة بسرعة في حال خروجها من المنطقة المخصصة

4 - محاولة الحفاظ على الكرة عن الطريق الحجز

20 x 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

علامات - قمصان - كور

التجهيزات

12 لاعب (10 لاعبين أسود كل لاعب مع كرة - 2 لاعبين أصفر لقطع الكرات)

اللاعبون المشاركون

1 - اللاعبون باللون الاصفر يحاولون قطع الكرة من اللاعبين باللون الاسود

التدريب واهدافه

2 - اللاعبون باللون الاسود يحاولون المراوغة والحفاظ على الكرة

3 - اللاعب الذي تخرج كرتة خارج المنطقة المحددة يعود الى المربع ويضلل واقفا بدون كرة ليراوغه الاخرون ؟

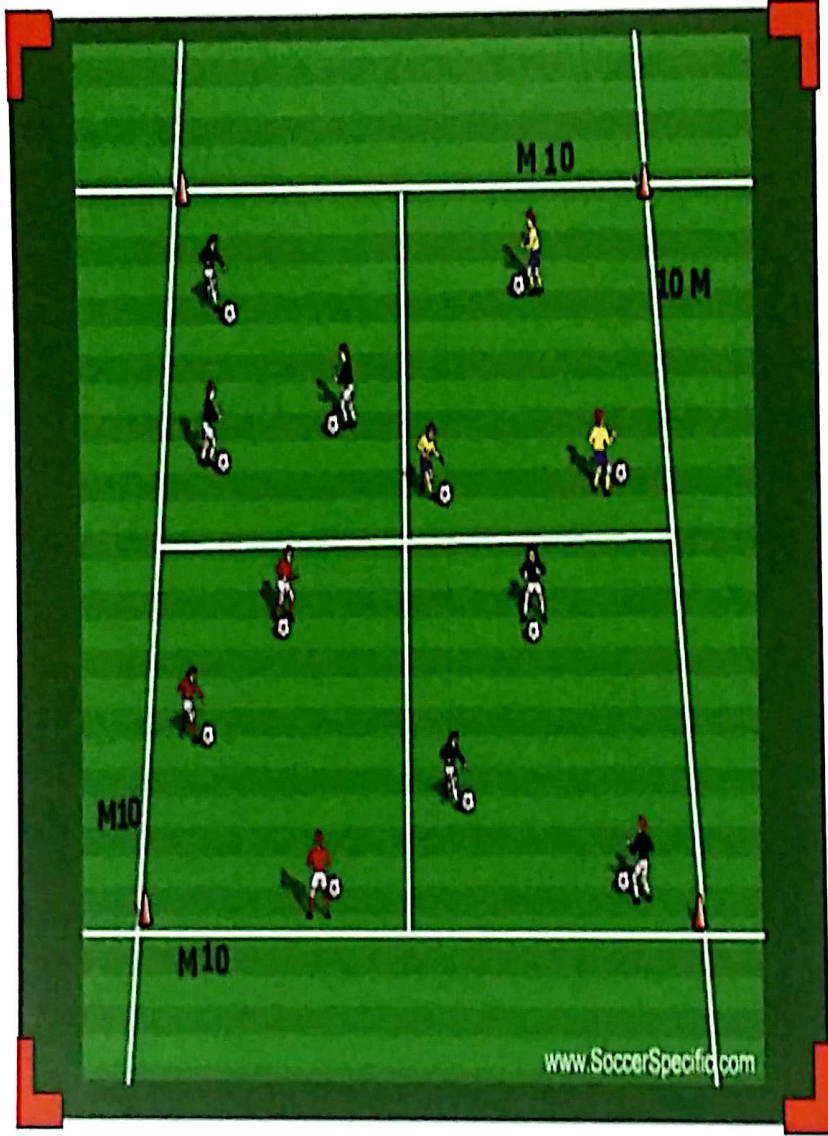


المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - الحركة المقصية

2 - حركة ماثيو (ممكن مشاهدتها باليوتيوب)

3 - حركة الألماني ليتبارسكي (ممكن مشاهدتها باليوتيوب)

4 - حركة ماثيو المخادعة

(ممكن مشاهدتها باليوتيوب)

أ - كل حركة تؤدي إلى اليمين واليسار بسرعة .

ب - بعد كل حركة اللمسة الأخيرة للكرة سريعة وقوة والإبتعاد عن الدفاع ودفع الكرة للأمام

10 × 10 م أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

التجهيزات

3 لاعبين لكل مربع

اللاعبون المشاركون

التحرك بالكرة والتخلص من اللاعب حسب ما يطلبه المدرب

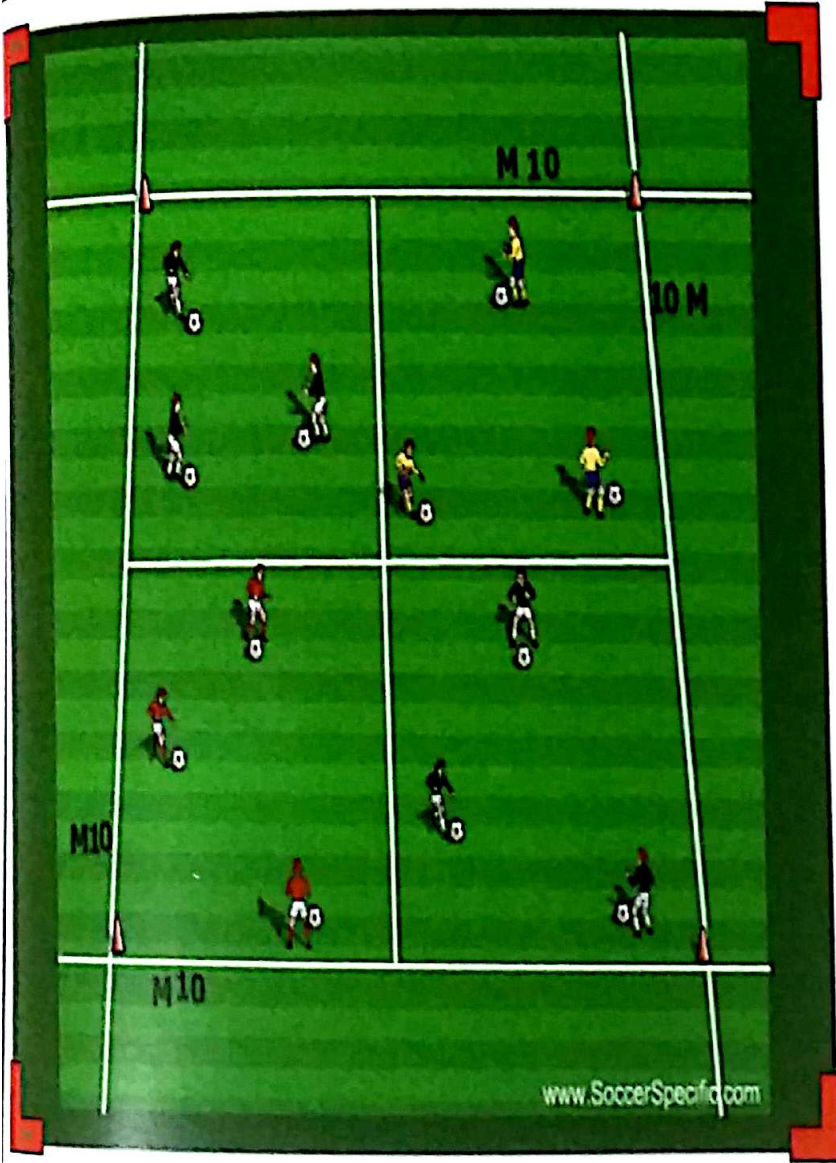
التدريب واهدافه

المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



الخداع

- 1 - الخداع للتمرير أو التسديد أو تخطي الكرة
- 2 - الخداع للتسديد حركة ليتبارسكي
- 3 - الخداع للتسديد وحركة كرويف
- 4 - الخداع للتسديد أو لعبها بالكعب للخلف
- 5 - الخداع للتسديد ومراوغة الستب أوفر

الأشكال

- 1 - التمويه بالجسم للتسديد ومراوغة المنافس واستخدام الرأس بذلك للنظر
- 2 - الحركة السريعة عند ملامسة الكرة
- 3 - نوعية الحركة عند ملامسة الكرة

10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

التجهيزات

3 لاعبين في كل مربع

اللاعبون المشاركون

كل لاعب يؤدي ما يطلبه المدرب

التدريب واهدافه

المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :

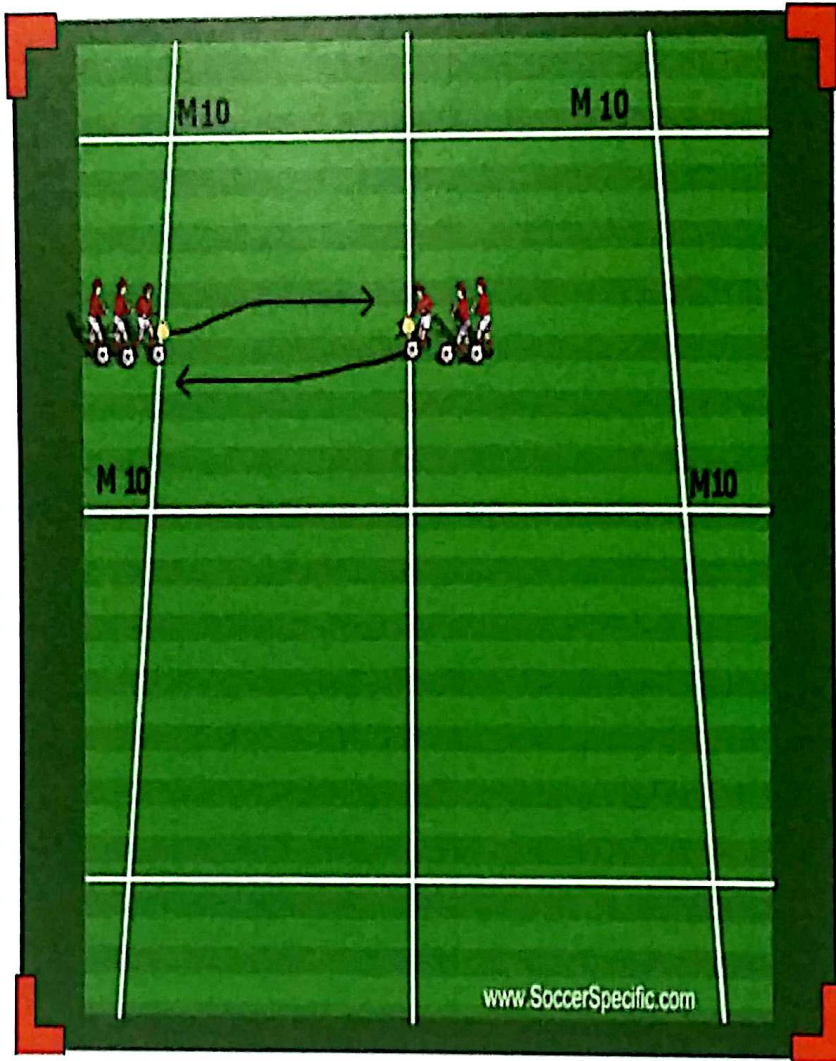
تطوير توقيت الحركة للتخلص من المنافس

1 - التحكم بالكرة بشكل جيد حتى النقطة المطلوبة .

2 - نوعية حركة الكرة

3 - سرعة حركة الكرة

4 - التدرج في تغيير سرعة واتجاه المراوغة للتخلص من المنافس



10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

التجهيزات

3 لاعبين لكل للمجموعة يواجهون بعضهم البعض

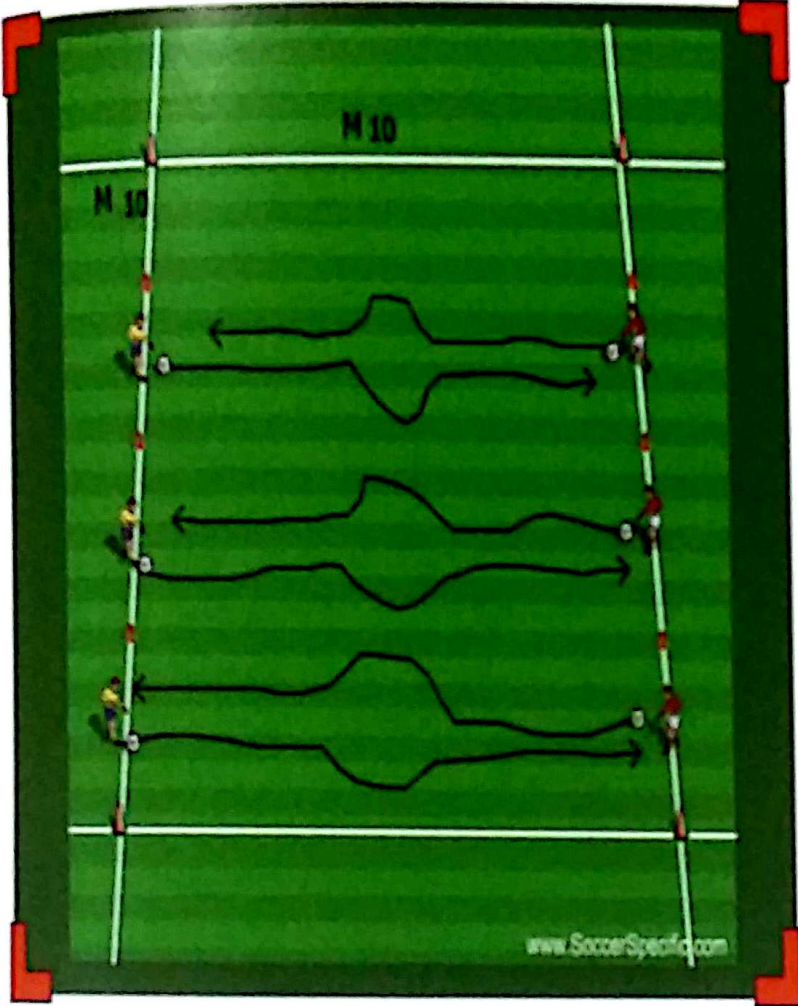
اللاعبون المشاركون

أول لاعب يواجه الآخر الذي يتقدم بنفس الوقت والتخلص بالمراوغة حتى يطلب المدرب من اللاعب الثالث للتحرك للخط

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- تطوير توقيت الحركات
- تكرار بالقدم اليمنى واليسرى
- 1 - نفس نقاط التمرين السابق
- 2 - نوعية حرجة الكرة
- 3 - سرعة حركة الكرة
- 4 - سرعة الانطلاقة بعد مراوغة المنافس

يتم تغيير مهارة المراوغة من قبل المدرب

10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

التجهيزات

3 لاعبين في كل مربع

اللاعبون المشاركون

1 - اللاعب يجري بالكرة مع اللاعب المواجه وعمل المراوغة كما يطلب المدرب عند الإقتراب

التدريب واهدافه

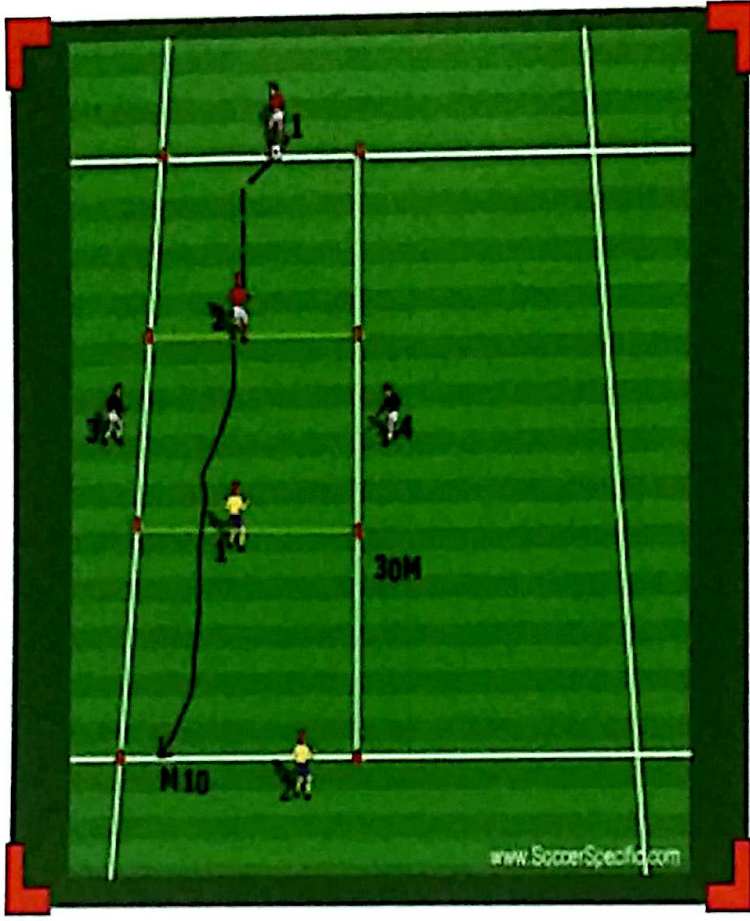
2 - يعمل اللاعبون الاخرون نفس التدريب

المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :



مباراة

اللاعب المراوغ

1 - التحرك للتخلص من اللاعب المراقب بالرغم من تبديل وتوجيه المدافع من قبل المدرب

2 - النظر لموقع اللاعب المدافع عند استقبال الكرة

3 - تصحيح استخدام المراوغة (أي واحدة)

4 - مهاجمة الدفاع أو المساحة المطلوبة

5 - استخدام اللاعب الخارجي (أسود 3) أو (أسود 4) للتمويه للتمرير .

30 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل لمجموعة (6 لاعبين)

التجهيزات

كرة لكل 6 لاعبين

اللاعبون المشاركون

اللاعب (أحمر 1) أول لمسة للكرة للجانب اللمسة الثانية تمرير (أحمر 2)
(أحمر 2) إستقبال الكرة ومراوغة (أصفر 1) الجري بالكرة وتعدية الخط المراقب من قبل (أصفر 2)

التدريب واهدافه

1- يمكن إستخدام اللاعبين (أسود 3 أو 4)

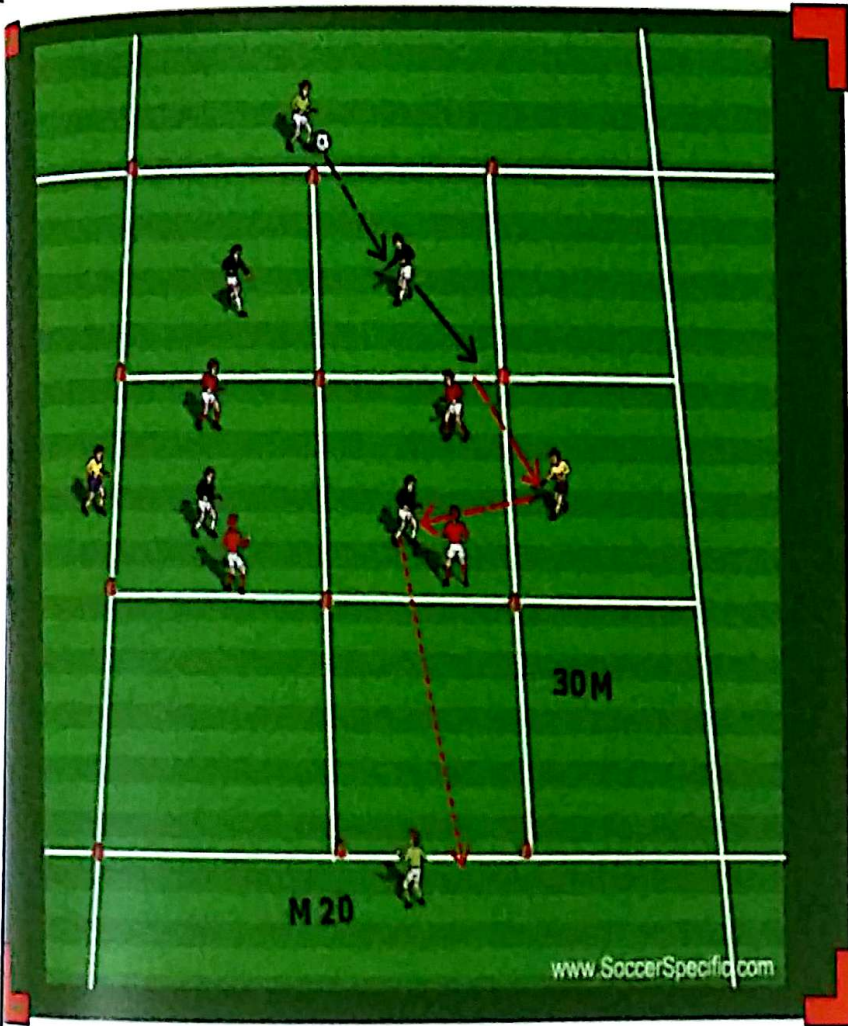
2 - يمكن إستغلال اللاعبين (أسود 3 أو 4) للتمويه بالتمرير

3 - (أصفر 2) يلعب (لأصفر 1) ليلعب ضد (أحمر 2)

نوعية موقع البداية امام المدافع او خلف المدافع

رسم توضيحي للتدريب (6)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - عند كسب الإستحواذ الإنتباه لموقع اللاعب الزميل مع الخصم
- 2 - مهاجمة الخصم بالكرة
- 3 - كيف التخلص من الخصم
- اختيار مهارة المراوغة
- التمويه للتمرير ولكن تحافظ على الكرة
- استخدام اللاعب الاخر للتمريرة الحائطية
- 4 - اللاعبين ليسوا بالإستحواذ ، كيف تساند اللاعب مع الكرة
- 1 - تحريك الخصم بعيدا عنه لعمل مساحة
- 2 - المساعدة والتعاون للعمل التمريرة الحائطية

30 X 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة - علامات - قمصان

التجهيزات

فريق من 4 لاعبين

2 لاعب جوكر

2 مرسلين

اللاعبون المشاركون

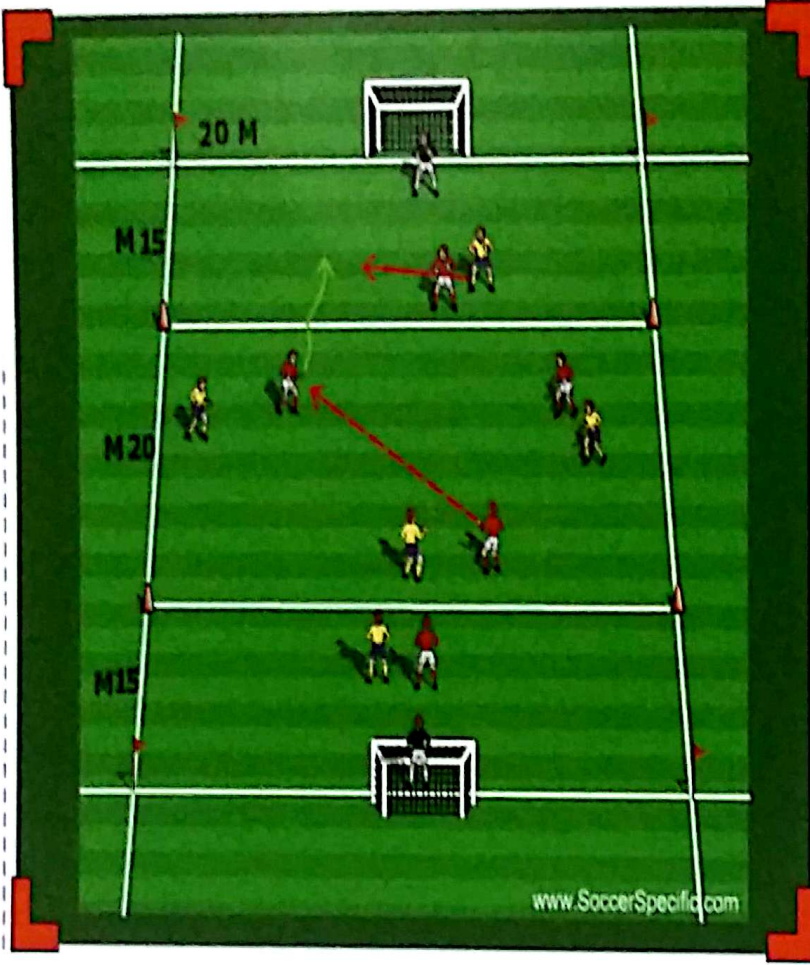
الفريق المستحوذ على الكرة يراوغ - جري بالكرة لخط النهاية وتثبيتها على الخط.

- يمكن للفريق المستحوذ استخدام اللاعبين (الأصفر) جوكر بالخارج للمحافظة على الاستحواذ لعمل التمريرة الحائطية

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (7)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - عند كسب الإستحواذ الإنتباه لموقع

اللاعب الزميل مع الخصم

2 - مهاجمة الخصم بالكرة

3 - كيف التخلص من الخصم

-اختيار مهارة المراوغة

-التمويه للتمرير ولكن تحافظ على الكرة

4 - كيف يساعد اللاعبون زميلهم حامل الكرة

5 - المهاجم يحاول تحريك المدافع بعيدا عنه

لعمل مساحة

6 - التواصل

7 - في حالة خسارة الكرة يفعل الفريق الاخر نفس الشيء على المرمى الاخر.

50 X 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات - قمصان - اهداف حسب المرحلة السنية

التجهيزات

مباراة 6 x 6 مع حراس المرمى

اللاعبون المشاركون

1 - الملعب مقسم الى 3 أقسام كما موضح بالشكل

2 - المنطقة بالوسط (3 x 3) اللاعب بالوسط لديه خياران اما اللعب الى المهاجم ثم المهاجم يرواغ المدافع ويسجل هدف ، او يعمل اختراق للمنطقة الاخيرة وهو من يرواغ المدافع اذا لم يستطع يمرر لزميله المهاجم

التدريب واهدافه

4

السيطرة على الكرة



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :

مبادئ إستقبال الكرة

1 - اليقظة والانتباه قبل استقبال الكرة

2 - اليقظة والانتباه حركة الرأس

3 - التحرك لتخطي خط التمرير

4 - قرار الجزء الذي يلامس الكرة من الجسم

5 - حرك الجزء الملامس عند وصول الكرة

عند الملامسة

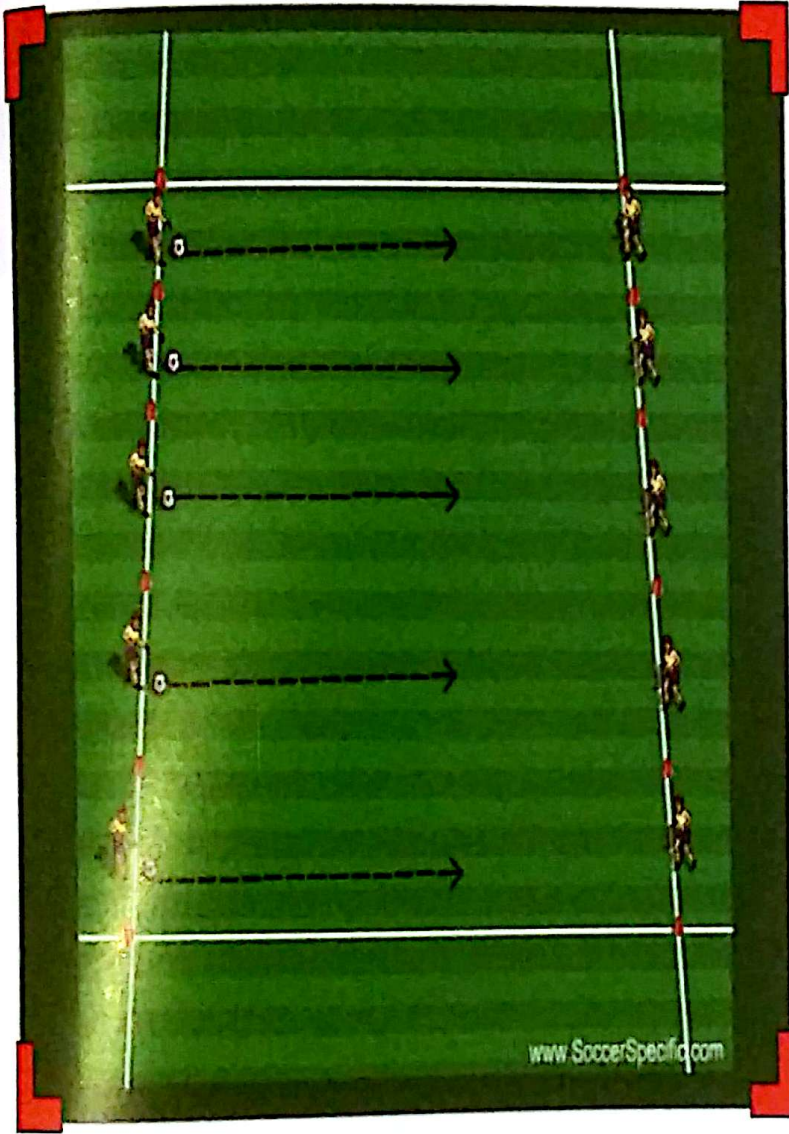
أ- ضرورة إمتصاص الجزء الملامس للكرة لتقليل سرعة الكرة

ب- إعادة توجيه الكرة وأختيار الوضع الفعال للمهارة القادمة

6 - الرأس للأعلى

7 - التمرير للزميل الذي يتقدم لنفس المستوى والإستلام منه ، طور نوعية ومعدل اللمسة الأولى بتعدد الأجزاء المستخدمة المستقبلة للكرة .

8 - يبدأ المدرب بإعطاء تعليمات للاعبين بزيادة قوة الباص لصعوبة السيطرة عليها .



يحددها المدرب حسب الفئة السنية

منطقة اللعب

كرة لكل زوج - علامات - كرات

التجهيزات

يحدد المدرب عدد اللاعبين المشاركين بالتدريب

اللاعبون المشاركون

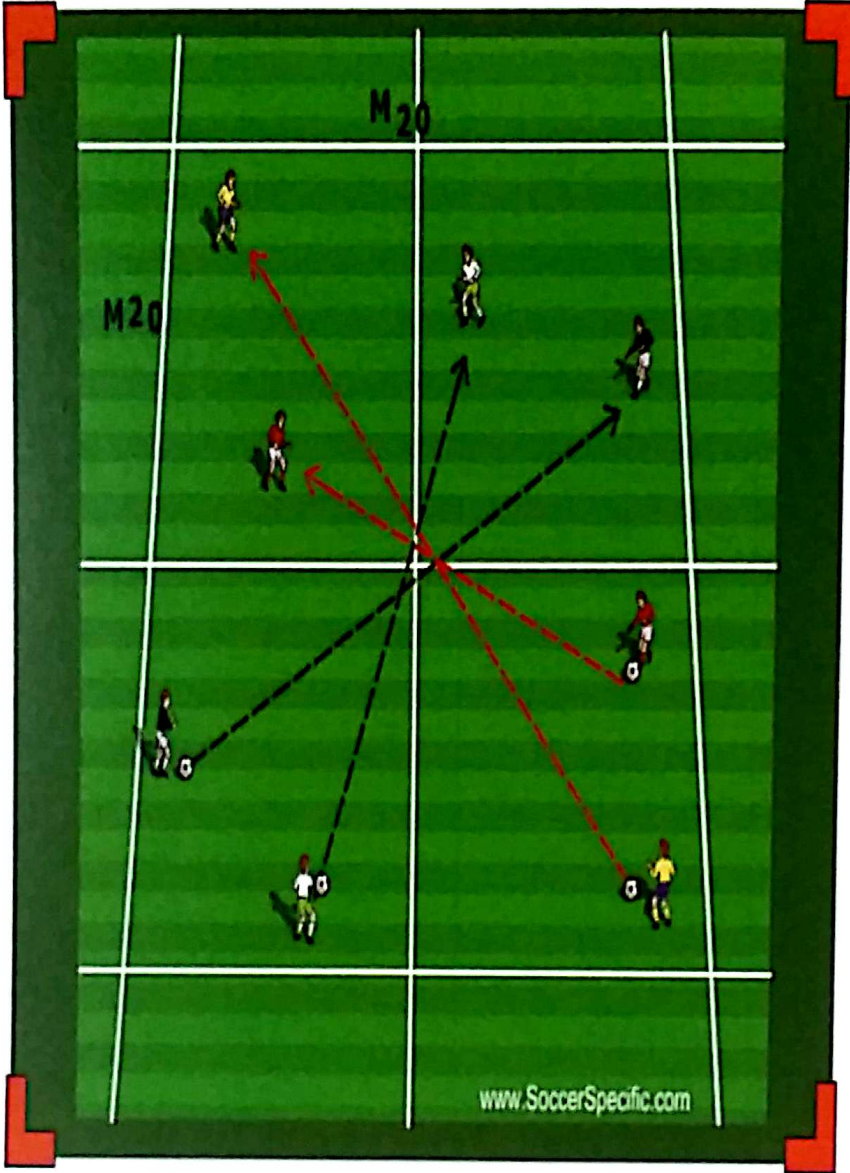
1 - التمرير للزميل المقابل الذي بدوره يسيطر على الكرة ويعيدها لنفس الزميل

2 - يجب ان يتدرب اللاعبون بالقدمين مرة يسار ومرة يمين

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



مبادئ إستقبال الكرة

1 - اليقظة والانتباه قبل استقبال الكرة في المساحة الخالية

2 - اليقظة والانتباه حركة الرأس

3 - التحرك لتخطي خط التمرير

4 - قرار الجزء الذي يلامس الكرة من الجسم

5 - حرك الجزء الملامس عند وصول الكرة عند الملامسة

أ- ضرورة إمتصاص الجزء الملامس للكرة لتقليل سرعة الكرة

ب- إعادة توجيه الكرة وأختيار الوضع الفعال للمهارة القادمة

6 - الرأس للأعلى

7 - التمرير للزميل الذي يتقدم لنفس المستوى والإستلام منه ، طور نوعية ومعدل اللمسة الأولى بتعدد الأجزاء المستخدمة المستقبلية للكرة .

20 X 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل زوج (لاعبان)

التجهيزات

4 أزواج من اللاعبين لكل مربع

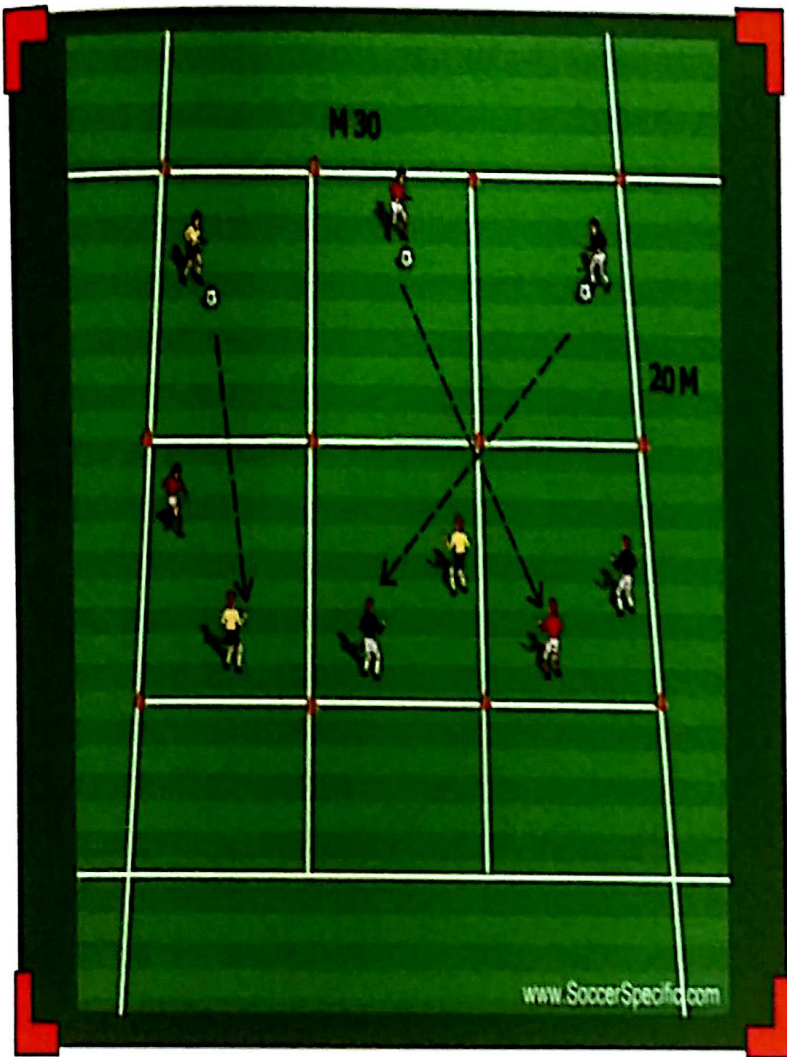
اللاعبون المشاركون

التمرير للزميل والتحرك خلال المربعات

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - لاعب الوسط

- الإنتباه للوضع حوله وبخاصة للخلف
- الإستقبال كما في السابق وإعادة التوجيه
- سرعة وقوة اللمسة الأولى حسب المساحة المتوفرة له

- الإستقبال والتمرير من لمستين

- يعتمد على مساحة وإتجاه التمريرة والمساحة المتوفرة بالخلف ويمكن عدم لمس الكرة وتمريرها حالا- لمسة واحدة .

2 - اللاعب بالمساحة

- تنوع السرعة في إتجاه الإستحواذ تبعا للاعب الوسط
- الإستقبال والتمرير كما في التمرين الاول

20 X 30 متر 10 X10 متر لكل مربع أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل مجموعة

التجهيزات

9 لاعبين (3 مجموعات) كل مجموعة 3 لاعبين

اللاعبون المشاركون

1 - تمرير الكرة من مربع لآخر (تنوع السرعة)

2 - كرات عالية فيما بعد

3 - تمرير بالحركة

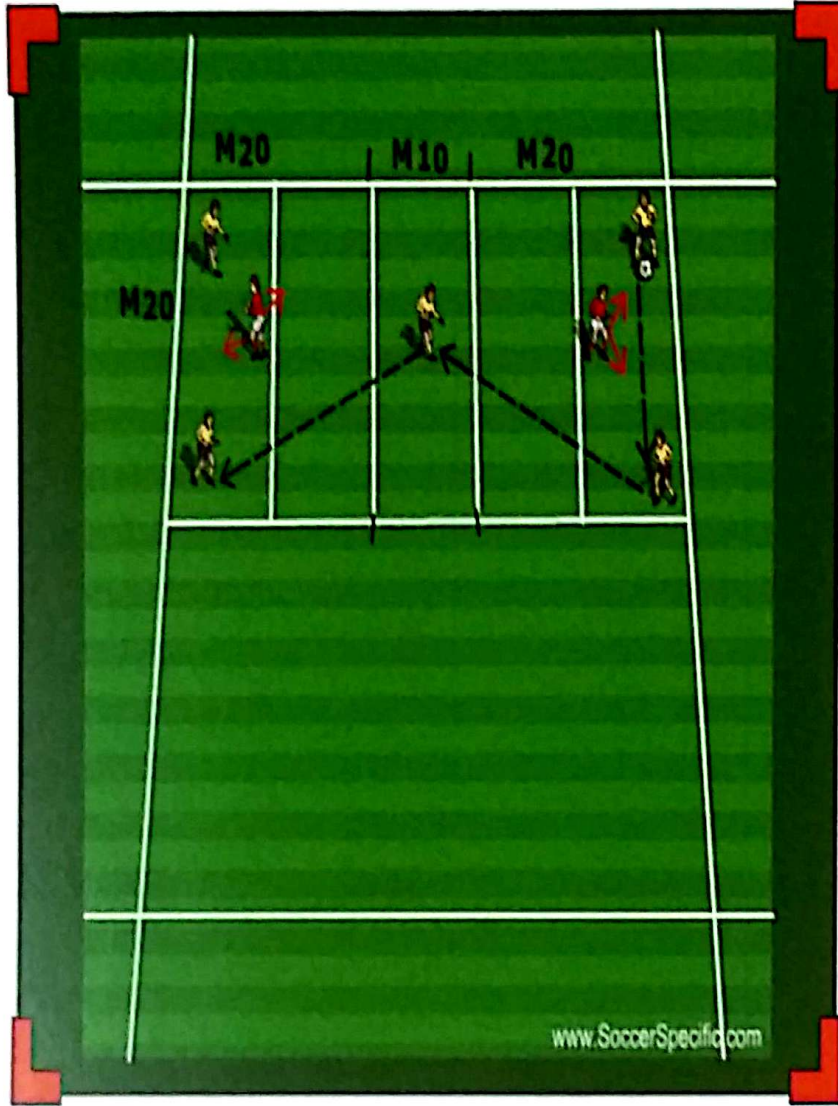
4- تغيير الاماكن فيما بعد

5 - ممكن فيما بعد التمرير من مربع الى مربع

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - اللاعبون بالمنطقة الأخيرة

- كل مبادئ الإستقبال

- الإستقبال في النظر للتمرير الى لاعب الوسط

- تحت الضغط

- إستقبال الكرة للمساحة بعيدا عن الضغط من المدافع لخلق مساحة ووقت للتمرير

2 - لاعب الوسط

- الإستقبال كما في السابق

- التحرك باستمرار لخلق أوضاع الإستقبال

- اللعب من لمستين إن أمكن سحب الكرة والدوران ثم التمرير

- الرأس للأعلى والتمرير في المربع الآخر

- مخادعة الدفاع بالتمرير

- التمرير بنوعية جيدة للاعب الآخر ثم أخذ مكان مناسب .

20X50 متر أو حسب المرحلة العمرية

منطقة اللعب

كرة لكل مجموعة

التجهيزات

7 لاعبين

اللاعبون المشاركون

1- تمرير الكرة للوسط ثم يمرر للآخر

2 - تمرير على الأرض أو الهواء

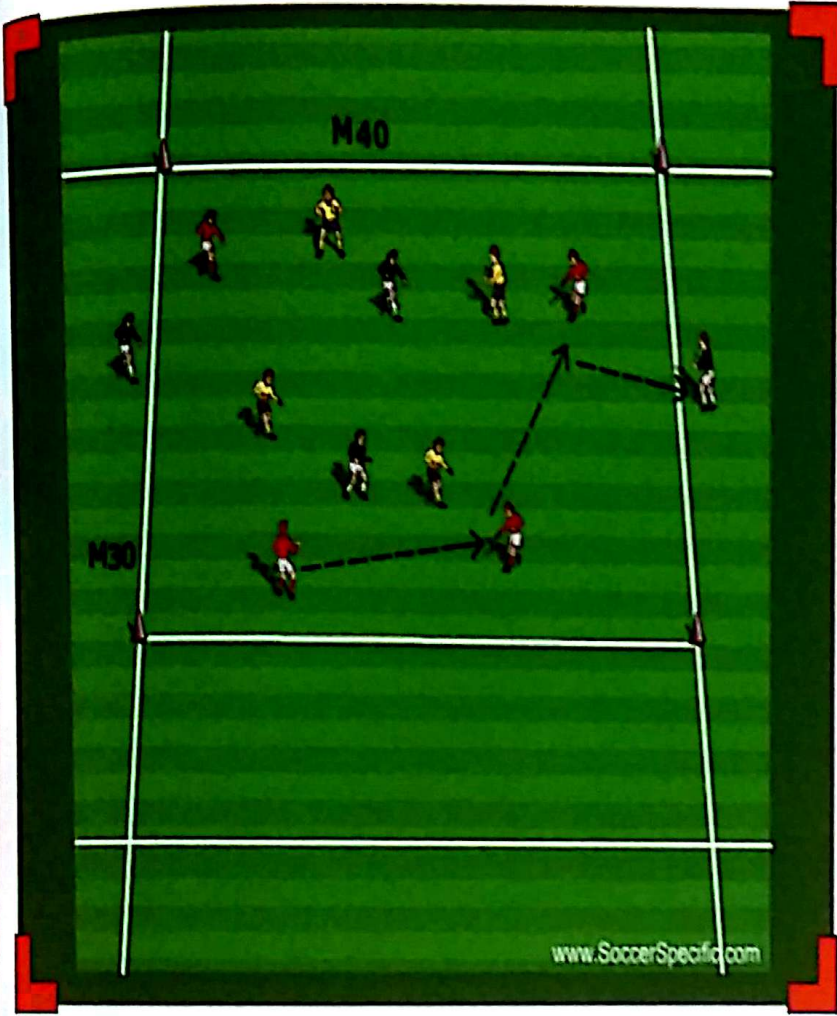
3 - 10 تمريرات هدف

4 - 3 كرات مقطوعة هدف

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :



السيطرة على الكرة

1 - الإنتشار الجيد للفريق المستحوذ على الكرة بإرجاء الملعب

2 - اللاعب المستقبل دائما يقظ بالمنطقة المحيطة به

3 - لمس الكرة للمكان المناسب لأخذ الأفضلية كالتالي :

أ - بالإتجاه الأمامي

ب - بعيدا عن اللاعب الضاغط (الخصم)

ج - المساحة الفاضية

4 - يمكن للاعب عدم لمس الكرة بل يمكنه تركها سائرة الى المكان المناسب وبالإتجاه الذي يتحرك إليه وبعيدا عن الخصم .

ملاحظة :

يجب ان يسبق عملية إستلام الكرة عملية الخداع بالجسم لتشتيت إنتباه الخصم

30 X 40 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة واحدة

قمصان

فريقان مؤلفان من 4 لاعبين

4 (أحمر)

4 (أصفر)

4 لاعبين (أسود) جوكر 2 داخل و 2 خارج

التجهيزات

اللاعبون المشاركون

1 - الفريق المستحوذ على الكرة عليه الإستعانة باللاعبين المساعدان

2 - كما يمكنه التمرير للاعبين الأطراف

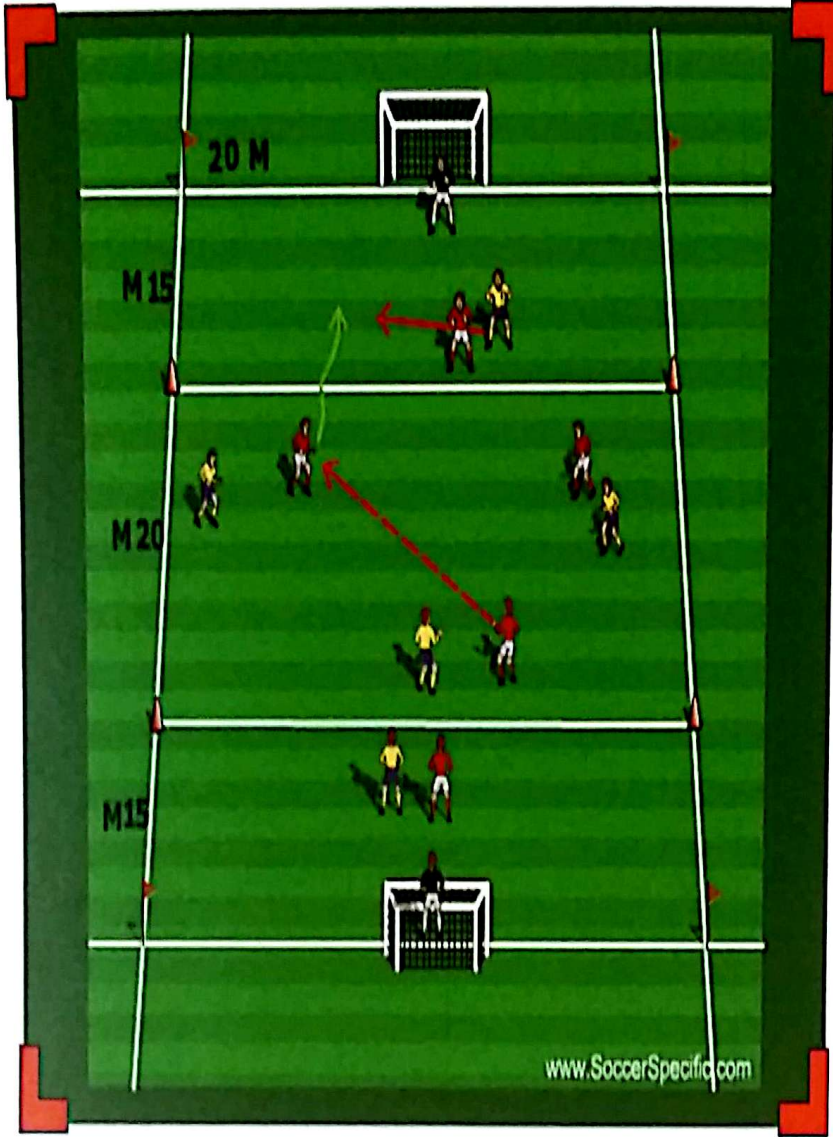
3 - على للاعب المساند (الأسود) إعادة الكرة لنفس الفريق الذي مرر له

4 - في حال خروج الكرة خارج المنطقة المخصصة يلعبها الخصم كرمية تماس

التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة

رسم توضيحي للتدريب (6)



موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

- 1 - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة
- 2 - اختيار طريقة الانهاء من قبل المدرب
- 3 - اختيار طريقة الانهاء عن طريق تفكير المهاجم
- 4 - الانتباه من التصادم مع حارس المرمى
- 5 - المهاجم يجب ان يركز على (موقعه - موقع الحارس - اتجاه الاستلام - المساحة المتوفرة - الوقت)

ملاحظة

- 1 - بعد وصول اللاعبين لمرحلة الاتقان يزيل المدرب الخطوط الفواصل بين المناطق ، ويجعل اللعب واقعي كما في المباراة (6 x 6) ويستطيع المدرب التحكم بالعدد والمساحة حسب رغبته وبرنامجه كمدرب
- 2 - بما انه تدريب استلام والسيطرة على الكرة يجب على المدرب ان لا ينسى بان يضع شرط مهم للاعبين بان اللعب اجباري يكون لمستين او اكثر .

كما بالشكل (او حسب رغبة المدرب)

منطقة اللعب

كرات - هدف حسب المرحلة العمرية - قمصان

التجهيزات

12 لاعب (6 x 6 مع حراس مرمى)

اللاعبون المشاركون

يمكن للمدرب زيادة المساحة وبالتالي زيادة عدد اللاعبين .

1 - مباراة (6 x 6) كل مجموعة تلتزم بالمنطقة المخصصة لها

2 - الفريق المستحوذ على الكرة اجباري يلعب لمستين او اكثر

3 - لا يحتسب الهدف الى بعد استلام الكرة

التدريب واهدافه

تطوير التدريب

1 - لزيادة التركيز للاعبين كل فريق يلعب على الهدفين ويدافع عن الهدفين

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (7)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة</p> <p>2 - اختيار طريقة الانهاء من قبل المدرب</p> <p>3 - اختيار طريقة الانهاء عن طريق تفكير المهاجم</p> <p>4 - الانتباه من التصادم مع حارس المرمى</p> <p>5 - المهاجم يجب ان يركز على (موقعه - موقع الحارس - اتجاه الاستلام - المساحة المتوفرة - الوقت)</p> <p>تدريب ترفيهي تطبيقي</p>
منطقة الجزاء	منطقة اللعب
كرات - هدف حسب المرحلة العمرية - قمصان	التجهيزات
10 لاعبين (7 لاعبين مرسلين اسود - 2 مهاجمين اصفر - حارس)	اللاعبون المشاركون
<p>1 - 2 مهاجمين يعملون دوران بعد استلام الكرة من اللاعبين من خارج منطقة الجزاء من رقم (1 - 7)</p> <p>2 - اللعب يجب استلام الكرة ومن ثم الدوران والتسديد على المرمى</p> <p>3 - تبديل اللاعبين المهاجمين بعد انتهاء 7 تمريرات</p> <p>4 - المدرب هو من ينادي على رقم اللاعب المرسل</p>	التدريب واهدافه

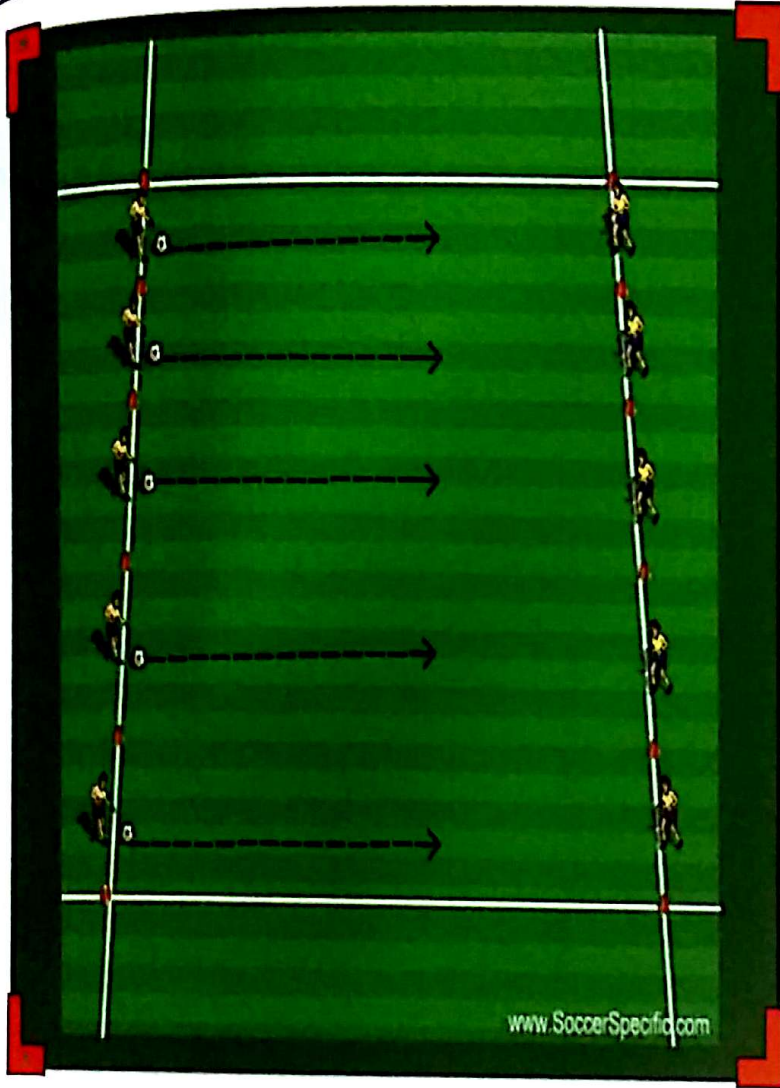
5

التمرير القصير
والمساندة



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - التمرير بدقة الى اللاعب المسقبل

2 - التمرير بأسهل الطرق حتى يستطيع ان يمرر بلمسة واحدة

3 - إستخدام وجهه وباطن القدم في التمرير

تقنية التمرير

أ - من منتصف الكرة

ب - موقع قدم الإرتكاز

ج - الإتزان الجيد

4 - نوعية الاستقبال والسيطرة على الكرة لعمل التمريرة الثانية

5 - يجب عمل خطوة للأمام لإستلام قبل تمرير الزميل

10 × 10 أو 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل زوج - علامات - كرات

التجهيزات

يحدد المدرب عدد اللاعبين المشاركين بالتدريب

اللاعبون المشاركون

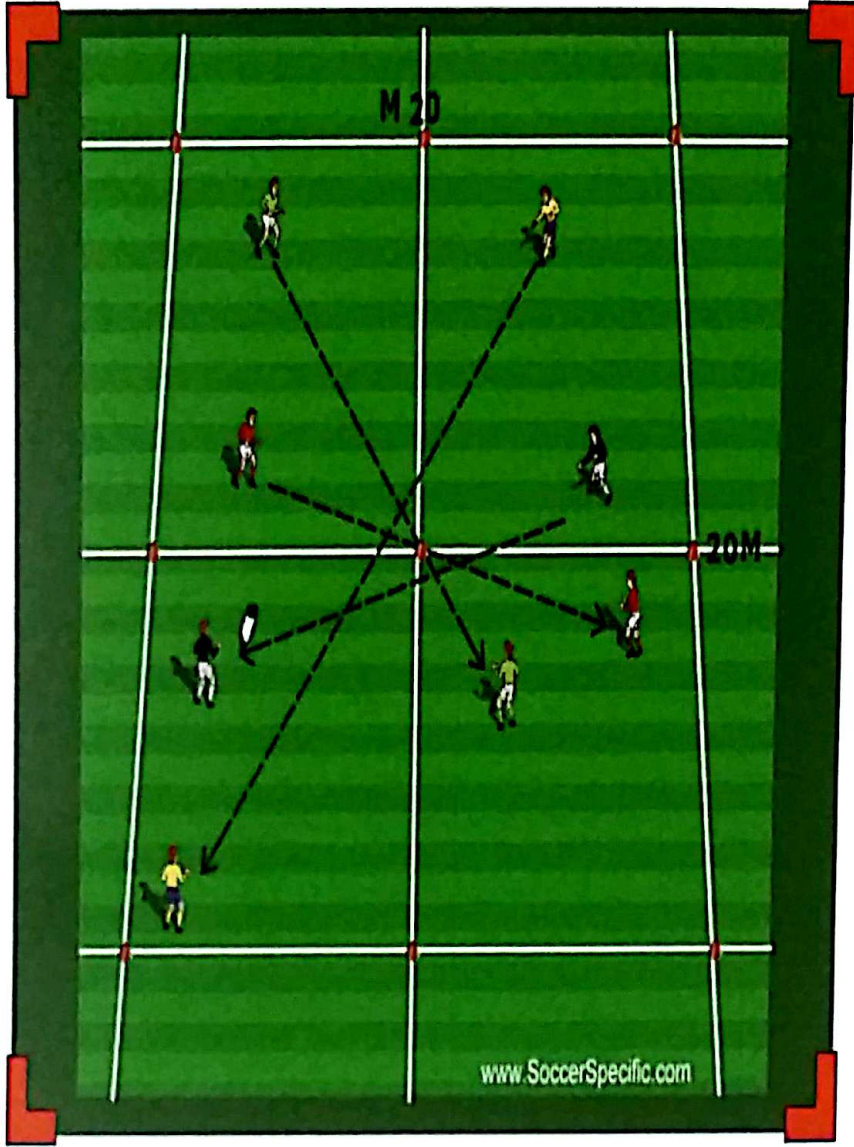
1 - التمرير للزميل المقابل الذي بدوره يعيدها لنفس الزميل من لمسة واحدة اذا امكن واذا لا يجب السيطرة على الكرة ثم التمرير

2 - يجب ان يتدرب اللاعبون بالقدمين مرة يسار ومرة يمين

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



اللاعب المرر

1 - اللعب والرأس مرفوع

2 - عند الإستحواذ التمرير بدقة للزميل أو المكان

أ - التمرير من لمسة واحدة ب - التمرير بقوة

ج - التوقيت السليم

1 - التمرير من لمسة واحدة

2 - الاحتفاظ بالكرة لحين وجود اللفرصة للتمرير

د - استخدام التمويه في بعض الاحيان

هـ - الإستلام والتسليم بلمستين

3 - التنوع في التمرير

أ - الإتجاه ب - قوة التمرير ج - رفع الكرة

4 - اللاعب المستلم

أ - الحركة لموقع إستلام التمرير

ب - محاولة تمرير الكرة للزميل بين اللاعبين الآخرين

ج - الإستلام إما بالتقدم او المكان

د - الإستلام بلمسة والتمرير بلمسة واحدة

10 X 10 متر لكل مربع 4 مربعات أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

1 - علامات 2 - قمصان 3 - كرات

التجهيزات

8 لاعبين 4 ازواج

اللاعبون المشاركون

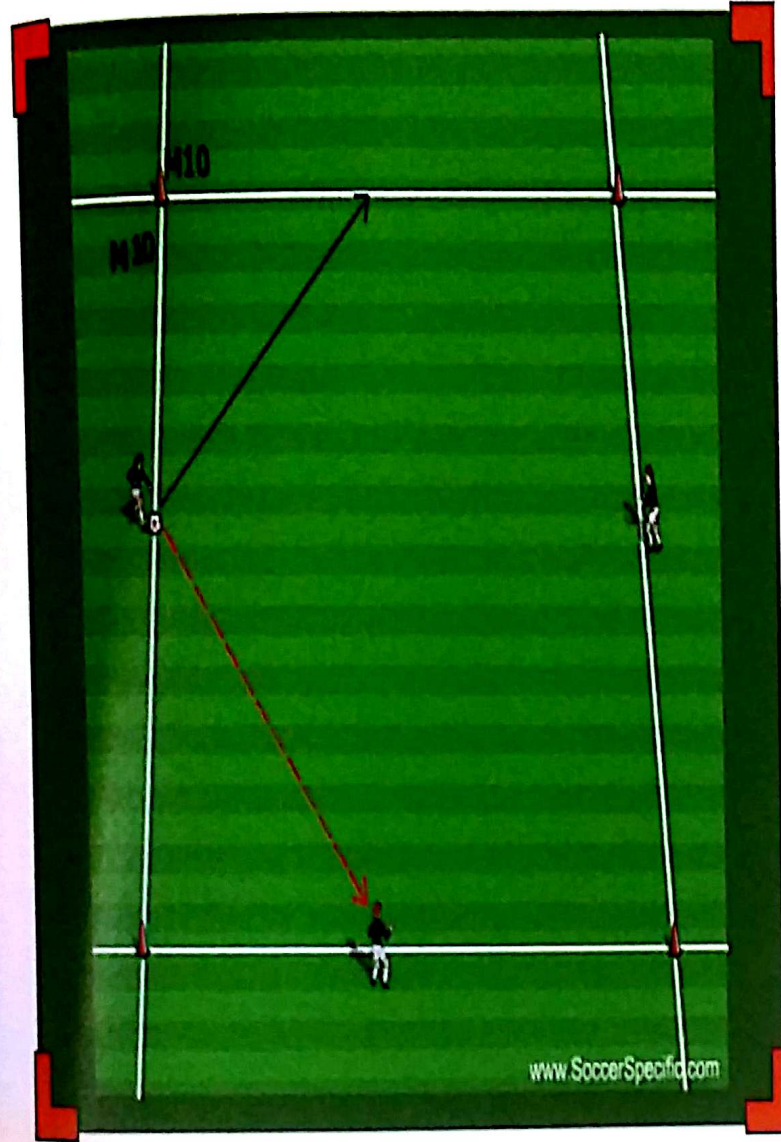
1 - تمرير الكرة إلى الزميل ثم الحركة في المربع الثاني

2 - التشجيع على لعب التمرير من 10 إلى 15 متر و 10 إلى 20 متر

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - التمرير بدقة الى اللاعب المستقبل
- 2 - التمرير بأسهل الطرق حتى يستطيع ان يمرر بلمسة واحدة
- 3 - إستخدام وجه وباطن القدم في التمرير

تقنية التمرير

- أ - من منتصف الكرة
- ب - موقع قدم الإرتكاز
- ج - الإلتزان الجيد
- 4 - نوعية الاستقبال والسيطرة على الكرة لعمل التمريرة الثانية
- 5 - يجب عمل خطوة للأمام لإستلام قبل تمرير الزميل

10 X 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

1-علامات 2 - 3 لاعبين 3 - كرة واحدة

التجهيزات

3 لاعبين بالمربع

اللاعبون المشاركون

1 - تمرير الكرة لأحد اللاعبين والحركة في الضلع الخالي

2 - لا يوجد عدد محدود من اللمسات

تطوير التدريب

التدريب واهدافه

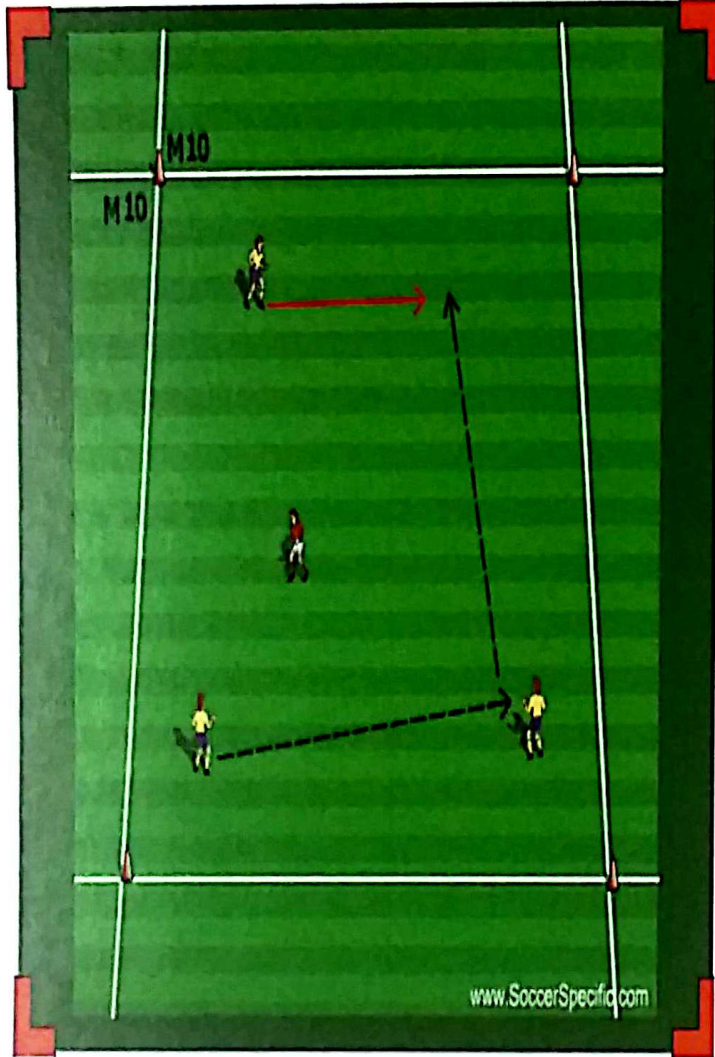
1 - عدد معين من اللمسات

2 - لمسة واحدة إن أمكن

3 - عدد التمريرات من لمسة واحدة في 20 ثانية

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الرأس مرفوعة عند الإستلام وإثناء اللعب
 - 2 - الدقة بالتمرير للقدم أو المساحة
 - أ - قوة التمرير ب - التوقيت الجيد لجعل المدافع يغطي
 - ج - إستخدام التمويه خصوصا عند التمرير من لمسة واحدة
 - 3 - إستخدام تمريرات متنوعة
 - 4 - التحرك إلى الزاوية الصحيحة لإستلام التمرير ومعرفة (أين - متى - كيف)
 - 5 - السيطرة على الكرة من اللمسة الأولى
 - 6 - فتح الملعب من أجل خلق مساحة كافية ووقت كافي للإستلام الكرة
- اللاعب المساند
- 1- إستلام التمريرة من المرسل التي يخطئها المدافع
 - 2 - التوقيت في الحركة
 - 3 - المسافة بين اللاعب المساند ولللاعب المستحوذ

10 X 10 متر لكل مربع 4 مربعات أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

1 - كرة واحدة لكل (4 لاعبين) 2 - قمصان

التجهيزات

4 لاعبين 3 (مهاجمين) 1 (مدافع)

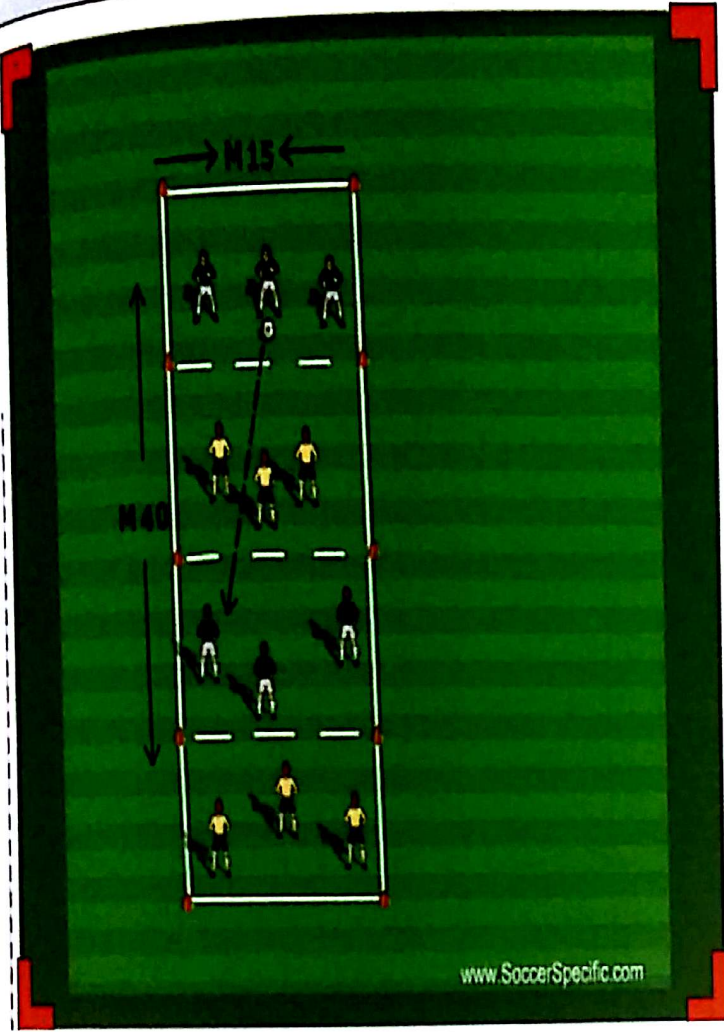
اللاعبون المشاركون

- 1 - محاولة المهاجمين عمل 10 تمريرات
- 2 - المدافع يحاول قطع الكرة وعند قطعها يبدل مع المهاجم
- 3 - في حال خروج الكرة من المربع تحسب للمدافع
- 4 - تطوير التدريب وبتحديد اللمسات

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الاستقبال الجيد الكرة
- 2 - دقة التمرير للزميل
- 3 - المساندة الجيدة
- 4 - اختيار التوقيت الجيد لنقل الكرة الى الزميل بالمنطقة الاخرى
- 5- التحرك الجيد لاعطاء فرصة للزميل الاخر للتمرير
- 6 - الهدوء وعدم الاستعجال (الصبر)

15 x 40 أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

علامات - كور - قمصان

التجهيزات

12 لاعب (6 أصفر - 6 أسود)

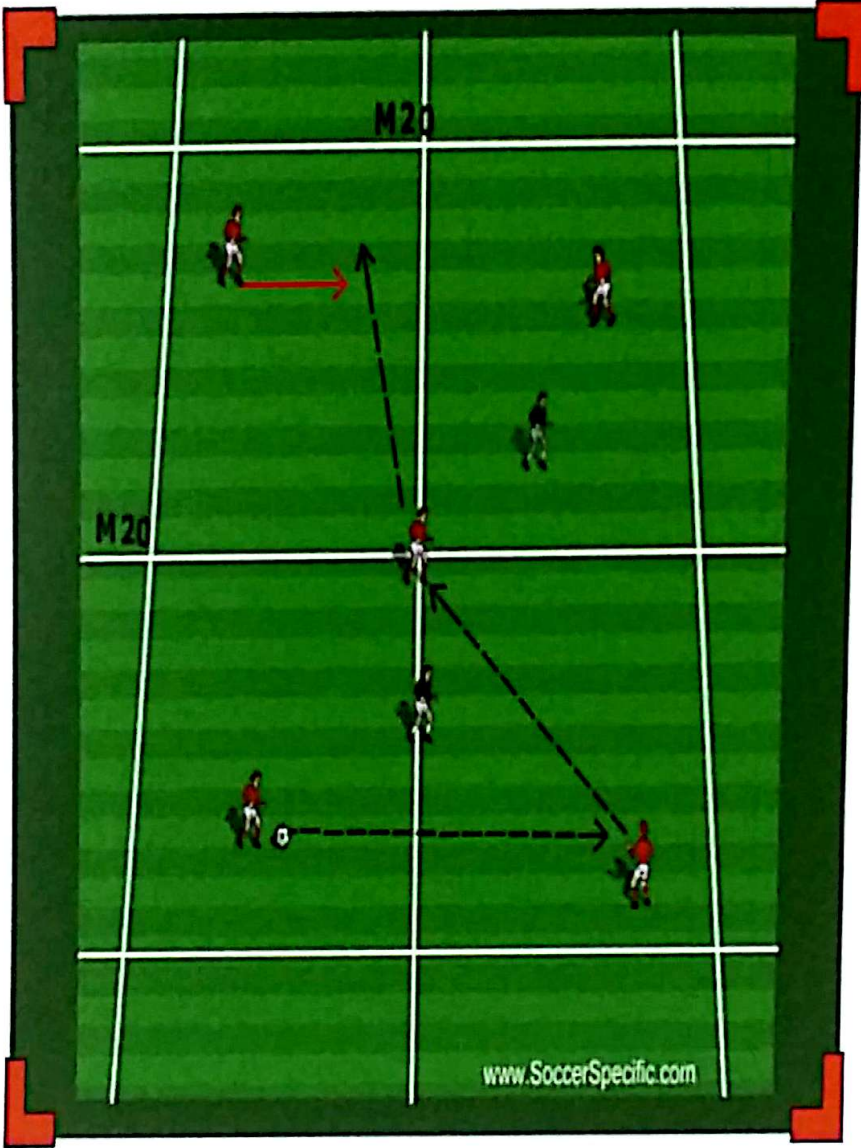
اللاعبون المشاركون

- 1 - الفريق الاسود رقم 1 يحتفظ بالكرة حتى تسمح له الفرصة بنقلها الى الفريق الاسود رقم 2
- 2 - الفريق الاصفر يحاول منع الفريق الاسود من اىصال الكرة للزميله
- 3 - في حالة قطع الكرة من قبل الفريق الاصفر (يعكس التدريب)
- 4 - الفريق الي ينجح بايصال الكرة الى الزميل الاخر بالمنطقة الاخرى تحسب له نقطة .

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (6)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - اللعب والرأس مرفوع
- أ - إختيار التمريرة
- 1 - لعب من خلف أو من بين المدافعين
- 2 - لعب من أمام او فوق المدافعين
- ب - اللاعب المرسل
- 1 - الدقة 2- الوقت 3- القوة 4 - التمويه
- ج - تنوع مهارات التمرير
- 1 - داخل القدم 2 - خارج القدم 3 - سرعة التمرير
- د - اللاعب المساند
- 1 - التمرکز
- أ - بين المدافعين ب - جانب المدافعين
- 2 - التوقيت
- 3 - كيفية التمرکز
- أ - الإدراج ب - الحركات ج - وضعية الجسم عند الإستلام

20 X 20 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

1 - كرة واحدة 2 - قمصان

التجهيزات

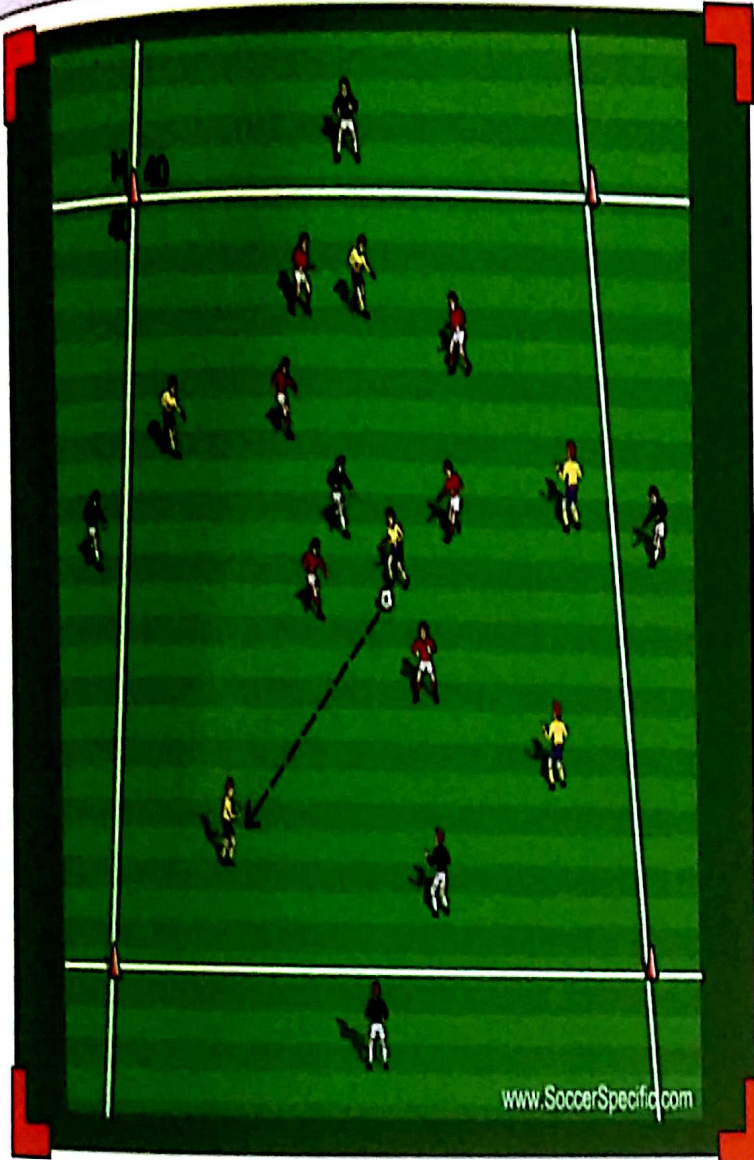
7 لاعبين 5 (مهاجمين) 2 (مدافعين)

اللاعبون المشاركون

- 1 - محاولة تمرير 10 تمريرات دون لمسها من قبل المدافعين
- 2 - المدافعان يحاولان قطع الكرة وفي حالة نجاحهما يدخل إثنان من المهاجمين ويخرج المدافعان .

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (7)



النقاط التدريبية الرئيسية :

1 - اللعب والرأس مرفوع

أ - إختيار التمريرة

1 - لعب من خلف أو من بين المدافعين

2 - لعب من أمام او فوق المدافعين

ب - اللاعب المرسل

1 - الدقة 2 - الوقت 3 - القوة 4 - التمويه

ج - تنوع مهارات التمرير

1 - داخل القدم 2 - خارج القدم

3 - سرعة التمرير

د - اللاعبين المساندين

1 - التمرکز

أ - بين المدافعين ب - جانب المدافعين

2 - التوقيت 3 - كيفية التمرکز

أ - الإدراج ب - الحركات ج - وضعية الجسم عند الإستلام

ملاحظة :

انتشار اللاعبين بالملاعب بالنسبة للفريق المستحوذ

اما الفريق الغير مستحوذ تضيق المساحة والضغط لاستعادة الكرة بأسرع وقت ممكن .

يجب أن يعيش اللاعب مواقف متغيرة حسب ظروف المباراة .

40 X 40 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

1 - كرة واحدة 2 - قمصان

التجهيزات

18 لاعب (3 فرق) كل فريق لون مختلف

اللاعبون المشاركون

1 - مباراة عادية بين فريقين 6 x 6 + 6 لاعبين

2 - هدف التدريب هة التمرير القصير 6 x 6 + 2 مساندين داخل المنطقة المحددة و 4 مساندين خارج المنطقة المحددة (كما موضح بالرسم)

3 - يحدد المدرب عدد دقائق اللعب حسب الفئة السنية وامكانيات اللاعبين ثم يقوم بتغيير الفريق المساند .

التدريب واهدافه

تطوير التدريب (منافسة)

1 - كل 10 تمريرات قضيرة ناجحة (تحسب) هدف

2 - اللعب من لمسة واحدة

3 - يمنع ارجاع الكرة لنفس اللاعب المرر او المرسل

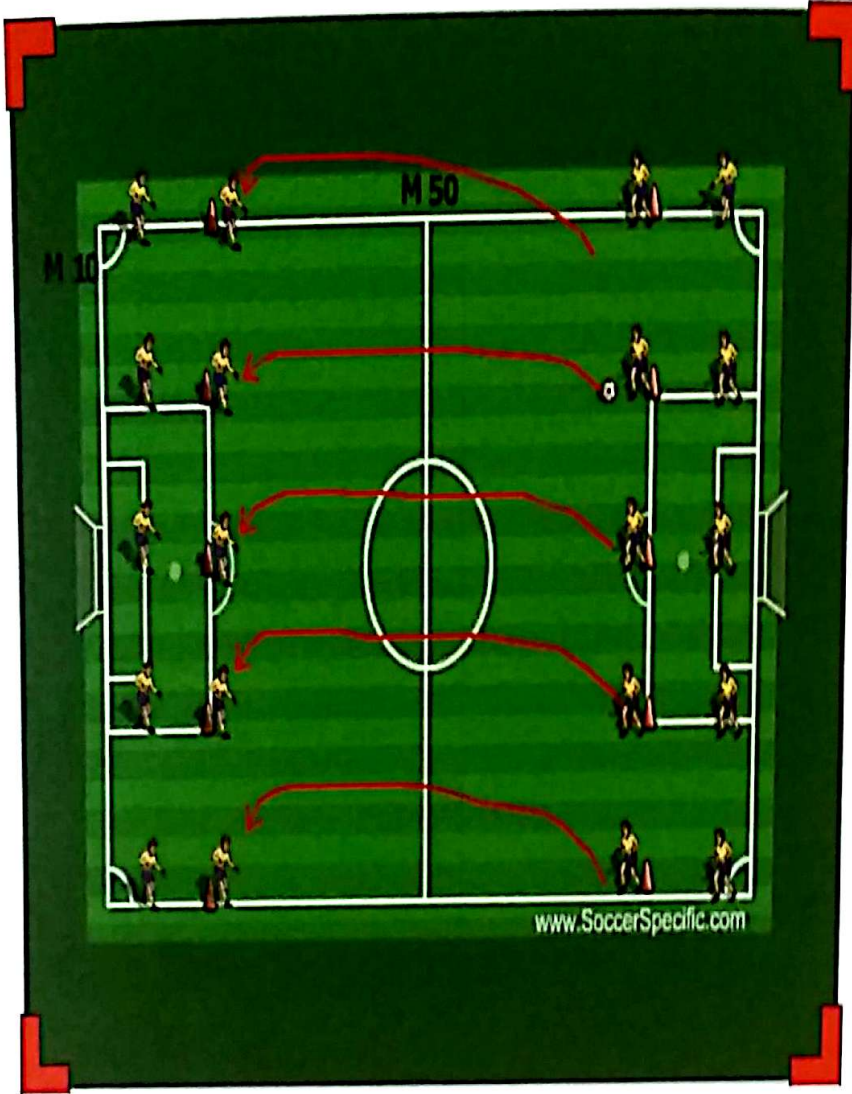
6

التمرير الطويل
والمساندة



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - لعب الكرة من الزاوية

2 - موقع قدم الإرتكاز تكون بجانب القدم الضاربة ولكن بعيدا عن الكرة ، (كم تبعد) ؟

3 - يجب أن يكون إلتماس مع الكرة من مركزها وتحت الخط الأوسط

4 - استخدام المشط الداخلي لإلتماس الكرة

5 - تمرکز وتوازن الجسم عند تمرير الكرة

6 - استقبال الكرة والتمرير للزميل بأقل لمسات ممكنة

7 - اللمسة الاولى مهمة جدا

10 X 50 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة واحدة لكل 4 لاعبين

التجهيزات

(4) لاعبين ضمن كل خط (20 لاعب) كما موضح بالرسم

اللاعبون المشاركون

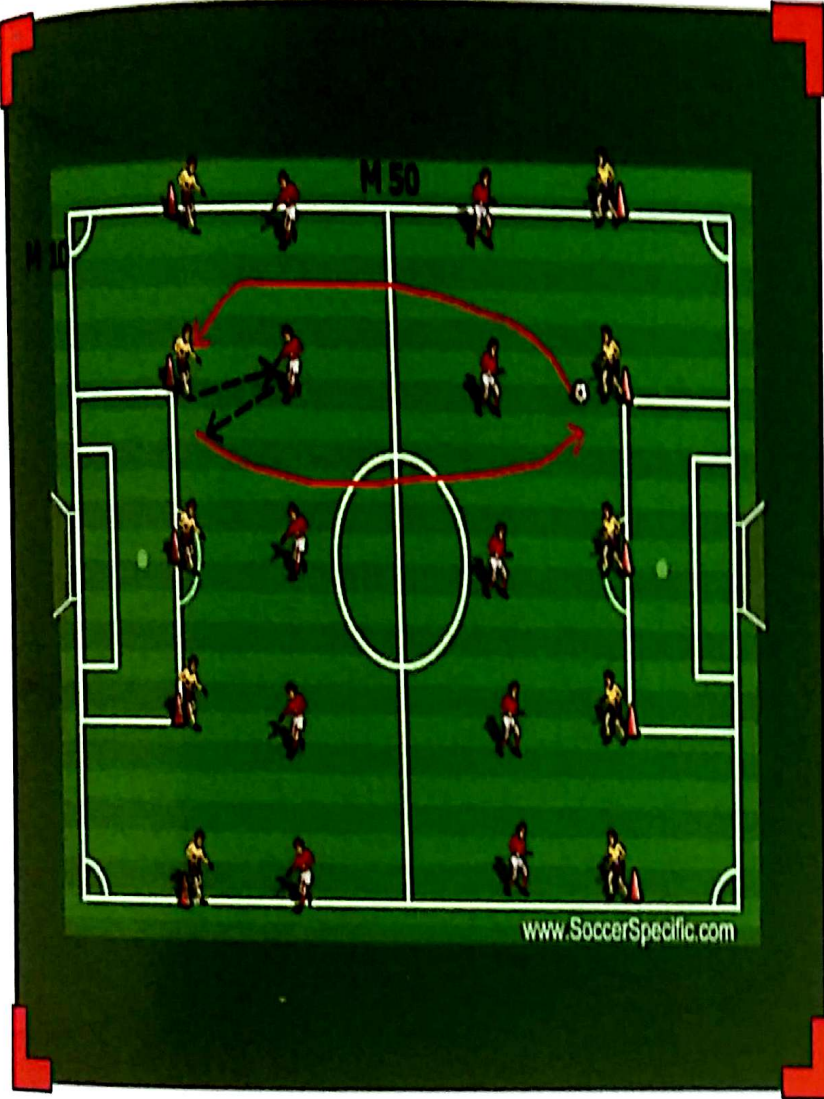
1 - تمرير الكرة طويلة اللاعب المواجه او المقابل والذي بدوره يستلم الكرة ويعديها الى نفس اللاعب الاول .

2 - كل 4 تمريرات طويلة يقوم المدرب بتبادل اللاعبين الاخران بالخلف

3 - سيتم التدريب حتى شعور المدرب بان اللاعبين على مرحلة متقدمة من الاتقان .

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)



موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

1 - جميع النقاط التدريبية للتمرين الأول

2 - مرور ثانية الى الزميل الممرر إن أمكن ذلك

3 - يمكن ان تحتاج الى لمستين عند تلقي الكرة من لاعب المركز قبل تمريرها ثانية

إذا :

- لمسة واحدة بخارج القدم الى المساحة الخالية

- الجانب الأعلى الذي تم إختياره للتمرير بواسطة

- الرأس مرفوع للأعلى لرؤية الهدف

- مرور الكرة مستخدما التكنيك المستخدم بالتمرير الأول

4 - السيطرة :

كما في تمرين السيطرة حاول قدر الإمكان ان تمرر باللمسة الثانية للاعب الوسط مع الطلب من بإعادة الكرة إليك لتمريرها ثانية طويلة عالية

10 X 50 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة واحدة لكل 4 لاعبين

التجهيزات

20 لاعب

لاعبان داخل المنطقة ولاعبان على أطراف المنطقة للتمرير والتحضير والرفع

اللاعبون المشاركون

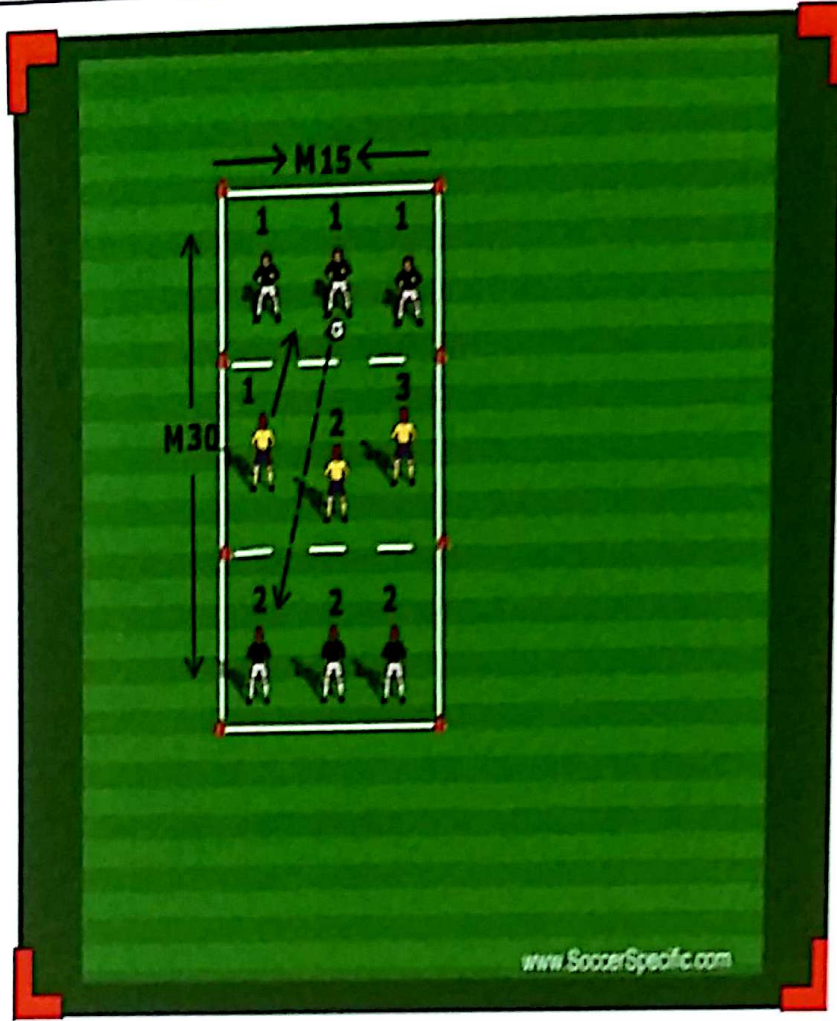
1 - كما في التمرين الاول ولكن الآن تمريرة قصيرة للاعب الأوسط الذي يعيدها للاعب الطرف ليقوم لرفعها للجانب الآخر عالية الذي عليه ان يستقبل الكرة .

التدريب واهدافه

2 - برأسه او صدره او قدمه للاعب الأوسط الذي يهيأها .

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - التمرير قصير للوصول ل 5 تمريرات ثم
طويلة

2 - تمرير الكرة بشكل جيد

3 - زاوية المساندة

4 - أهمية اللمسة الاولى

5 - التواصل

تطبق جميع النقاط التدريبية من خلال
التدريبات السابقة

40 طول × 15 عرض أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

علامات - كور - قمصان

التجهيزات

9 لاعبين (6 لاعبين أسود + 3 لاعبين أصفر)

اللاعبون المشاركون

1 - الفريق الاسود رقم 1 يمرر 5 تمريرات فيما بينهم ضد لاعب 1 أصفر
(1 × 3)

2 - بعد 5 تمريرات ايصال الكرة الى فريق اسود 2 .. وهكذا

3 - اللاعب المدافع يختار رقمه المدرب

4 - في حال نجح المدافع بقطع الكرة تحسب نقطة

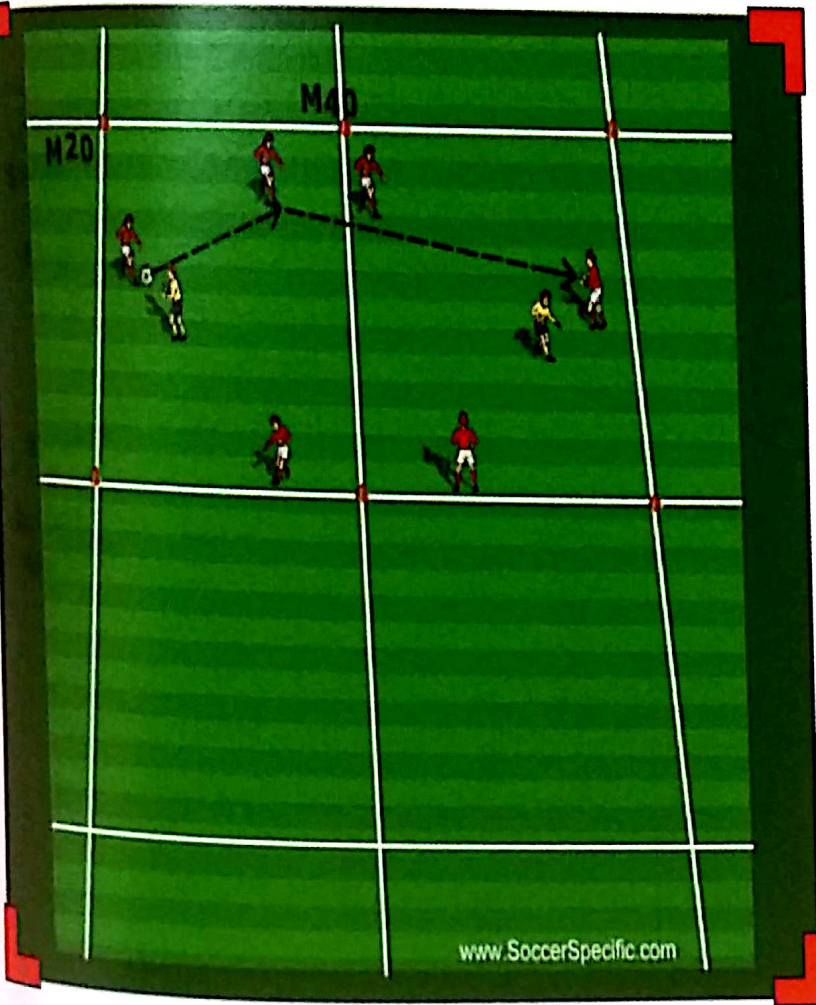
5 - في حال نجح الفريق الاسود في التمرير للزميل تحسب نقطة ..
وهكذا ..

التدريب واهدافه

6 - يجب على المدرب استبدال فريق الوسط المدافع حسب التوقيت
الذي يضعه هو .

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - المهاجمون منتشرون بالمنطقة
- 2 - تصرف وفقا لتحركات وتمركز المدافع
- 3 - لمسة أولى جيدة لوضع الكرة بالموقع المناسب من اجل تمريرة طويلة .
- 4 - تكنيك صحيح لتمريرة طويلة مع الإنتباه إلى :
 - أ - طريقة تعاملك مع الكرة
 - ب - وضعية قدم الإرتكاز
 - ج - الإلتماس مع الكرة
 - د - مكان ضرب الكرة بالقدم الضاربة

ملاحظات :

- 1 - يجب أن يعدل المدرب في قياسات منطقة التدريب لتناسب مع عمر وقدرات اللاعبين .
- 2 - حدد هدفا للاعب الممرر لتحديد تمريراته الطويلة

20 X 40 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة واحدة لكل لمجموعة

التجهيزات

قمصان

8 لاعبين

6 مهاجمين (أحمر)

2 مدافعين (أصفر)

اللاعبون المشاركون

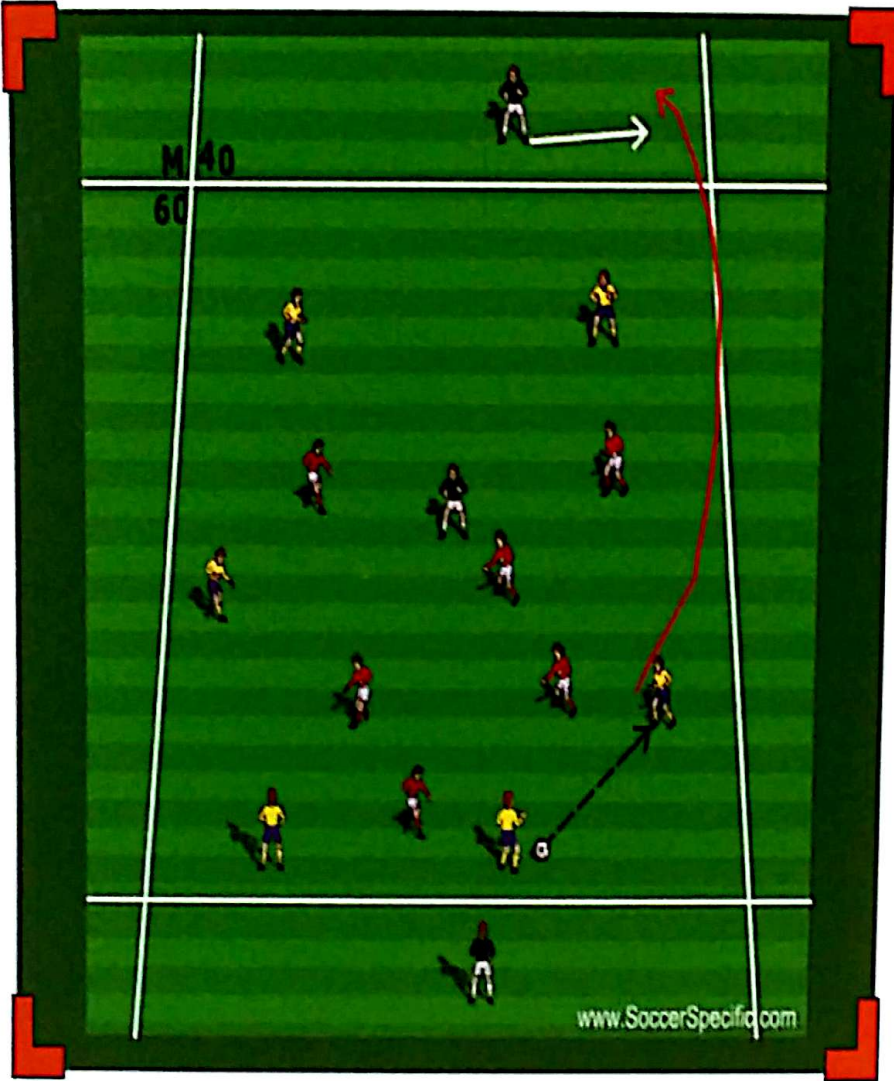
1- ضمن كل مربع 3 لاعبين (أحمر) مهاجمين ضد مدافع 1 (أصفر) وتمرير الكرة فيما بينهم حتى تسمح الفرصة لتمريرها لزملائهم بالمربع الآخر .

2 - المدافع بالمربع الثاني ينتظر حتى تتم عملية استقبال الكرة من قبل المهاجمين ومن ثم يقوم بدورهم لقطع الكرة .

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الانتباه والتركيز
- 2 - الإنتشار الجيد للفريقلا المستحوذ
- 3 - زاوية المساندة للاعبين الفريق المستحوذ
- 4 - حرية الحركة
- 5 - الدقة بالتمرير القصير والطويل
- 6 - التواصل بين اللاعبين سواء للفريق المستحوذ أو الفريق غير المستحوذ .

60 طول × عرض 40 (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

علامات - كور - قمصان

التجهيزات

15 لاعب (6 × 6 + 3)

اللاعبون المشاركون

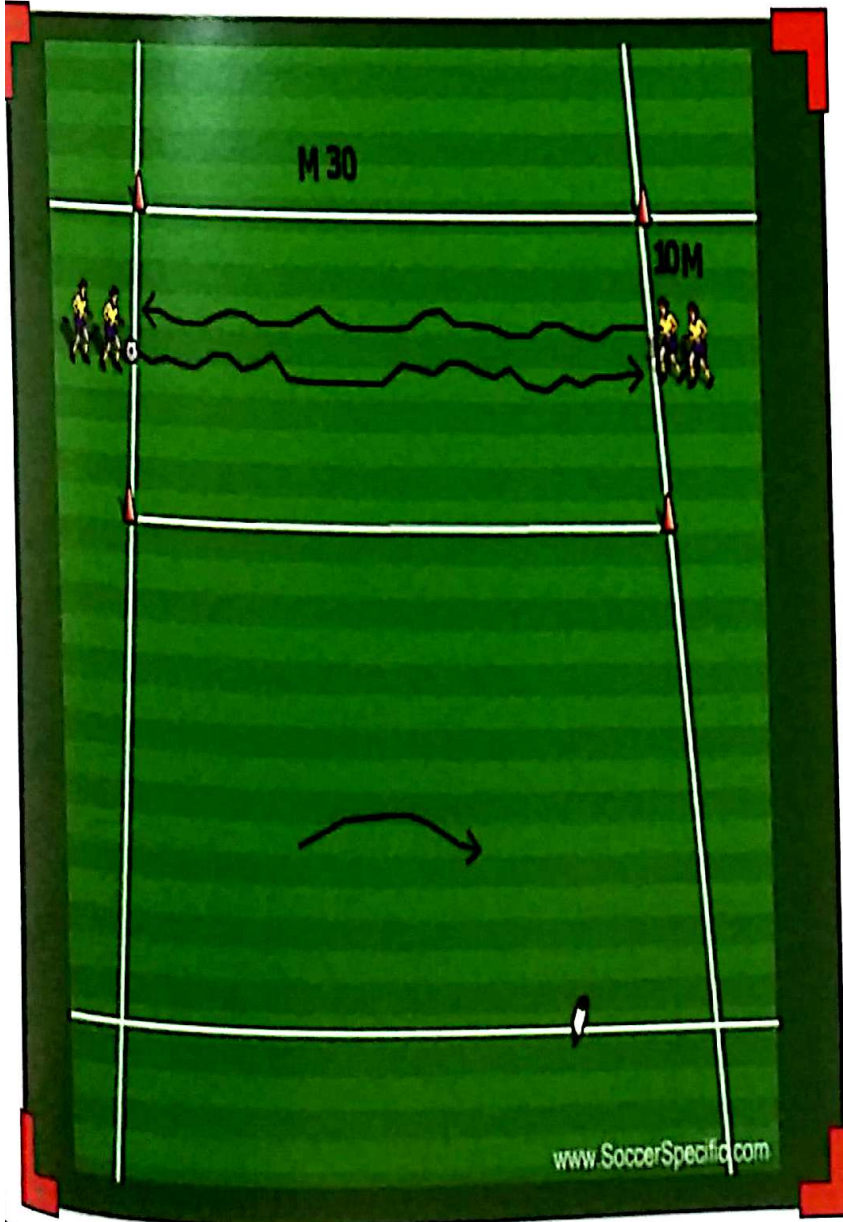
- 1 - مباراة عادية (6 × 6) تمرير عدد معين من التمريرات القصيرة حسب رغبة المدرب .
- 2 - كل تمريرة طويلة الى اللاعبين الاسود تعتبر هدف .
- 3 - كل تمريرة طويلة الى الزميل بنفس اللون داخل المنطقة المحيطة تعتبر هدفين
- 4 - يمكن استخدام اللاعبين باللون الاسود (حراس المرمى)

التدريب واهدافه



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



يجب الانتباه لما يلي :

1 - الأستقبال والجري بالكرة باستمرار رفع الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن

2 - اللمسة القوية على الكرة خارج وداخل المساحة الأمامية

أ - تحرك بسرعة وبأقل لمسات

ب - الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن

ج - لمس الكرة والجري متناغمين (توافق)

3 - إستخدام الجري الخارجي من القدم لملامسة الكرة من الوسط إن أمكن

أ - قلة التصادم - خطوة كبيرة - شكل الجري

ب - إخفاء التمرير (خداع)

4 - التحرك من علامة إلى علامة بأقل عدد من اللمسات

10 X 30 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل زوج

التجهيزات

زوج من اللاعبين عند كل علامة

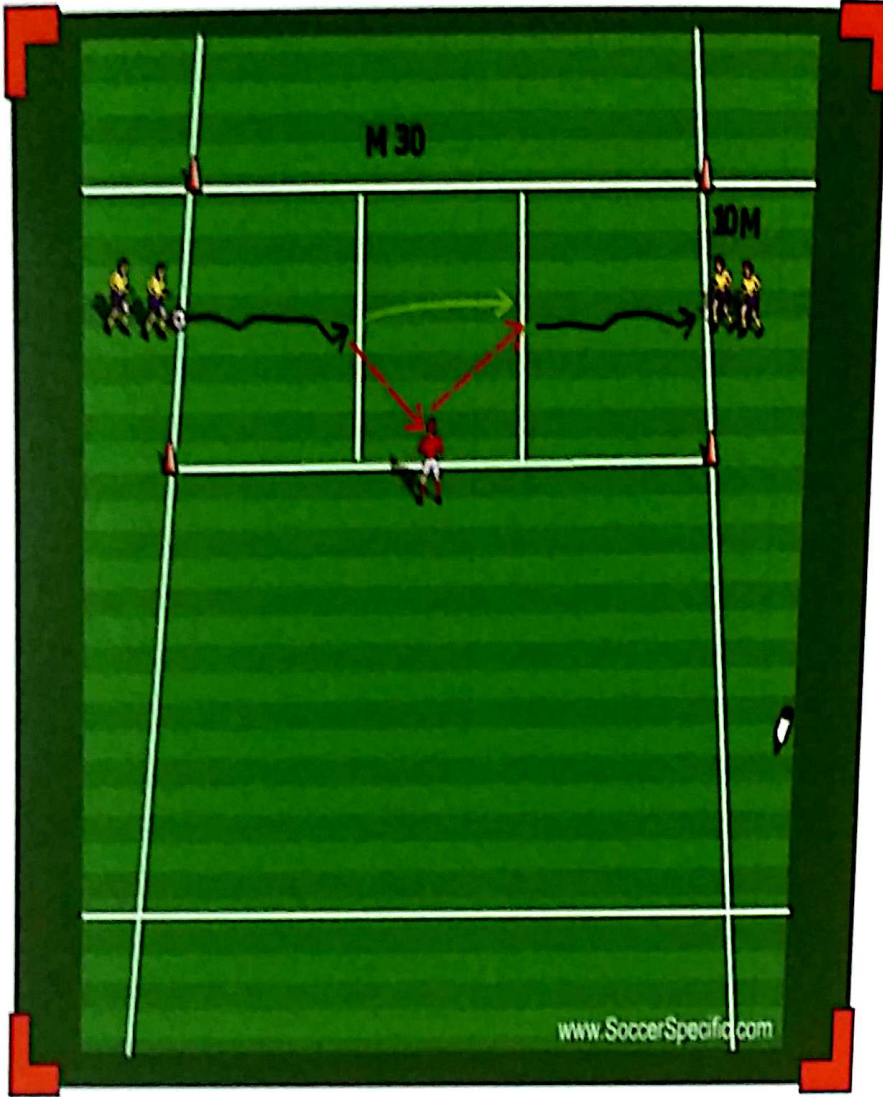
اللاعبون المشاركون

1 - الجري بالكرة وملامسة القدم لها من علامة إلى أخرى ثم تسليمها للزميل الآخر الذي سوف يقوم بنفس الدور.

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1- الإنتباه للإستقبال والجري ومشاهدة موقع اللاعب للتمريرة الحائطية

2- كل النقاط الفنية في التدريب الأول

3- التمرير من الجري

أ- الدقة - لقدم الزميل

ب- توقيت إستلام التمريرة من الزميل

ج- التمرير من الوجه الأمامي للقدم

4- التمرير وتغيير السرعة والإنتباه لإستقبال التمريرة المرجعة

5- الجري بالكرة - التمويه للتمرير ولكن يجري بالكرة

10X 30 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرة لكل 5 لاعبين

التجهيزات

5 لاعبين (4 لاعبين للجري + 1 لاعب للتمريرة الحائطية الذي يفيد مركزه)

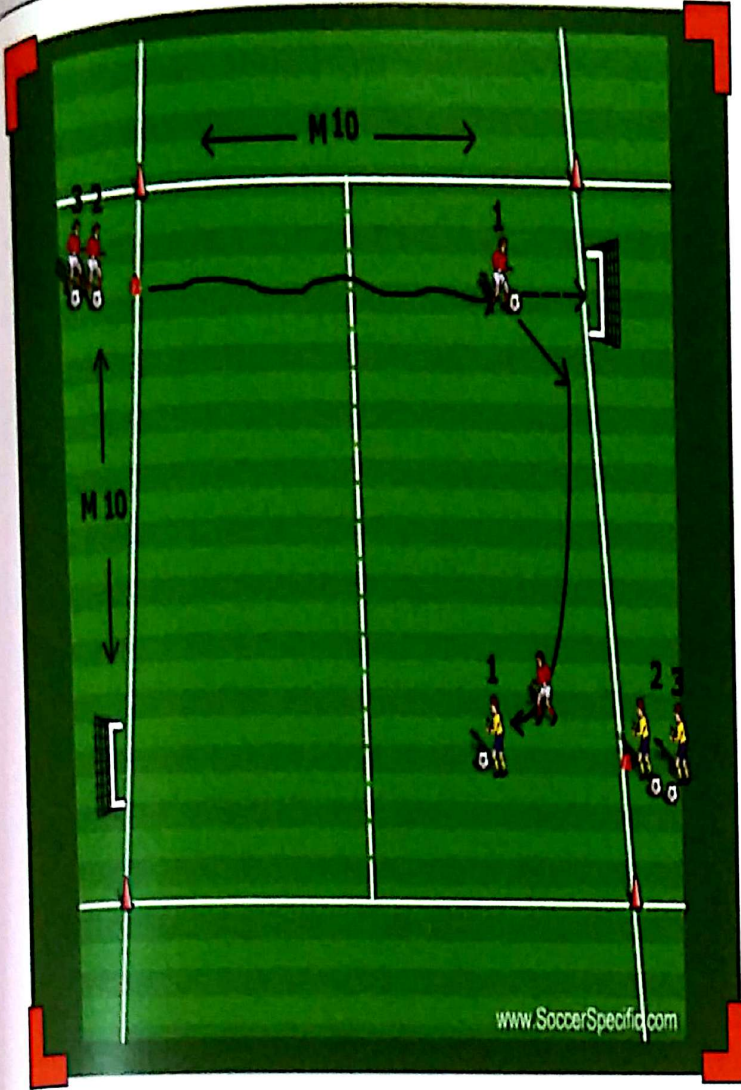
اللاعبون المشاركون

1 - الجري بالكرة تمريرة حائطية وإستلام الكرة

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - التركيز أثناء الجري بالكرة
- 2 - محاولة النظر للامام دائما
- 3 - دقة الانهاء
- 4 - السرعة من أجل اللحاق باللاعب الاخر بالقاطرة الاخرى

10 × 10 متر أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

كرات - علامات - أهداف صغيرة - قمصان

التجهيزات

6 لاعبين (3 أحمر - 3 أصفر)

اللاعبون المشاركون

1 - اللاعب الاحمر رقم (1) يقوم بالجري بالكرة حتى منتصف المسافة بشكل عادي وعند المنتصف يبدأ بالتسارع حتى تسجيل هدف

2 - بعد تسجيل هدف يقوم بالجري سريع خلف اللاعب الاصفر رقم (1) الذي سيقوم بنفس عمل اللاعب الاحمر رقم (1) لكي يضعه تحت ضغط

التدريب واهدافه

3 - ثم يقوم أصفر (1) بالجري خلف أحمر (2) وهكذا ..

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :

1- الإنتشار للفريق المستحوذ

2- الإنتباه للمواقع حول اللاعب وكأنه يلعب

3- إستقبال الكرة (الذهاب لها) أن أمكن لأنه فيه مساحة

أ- أول لمسة قوية أماما للمساحة

ب- الجري بالكرة - لمسات قوية لدفع الكرة أماما

ج- الرأس عاليا لمعرفة الأوضاع

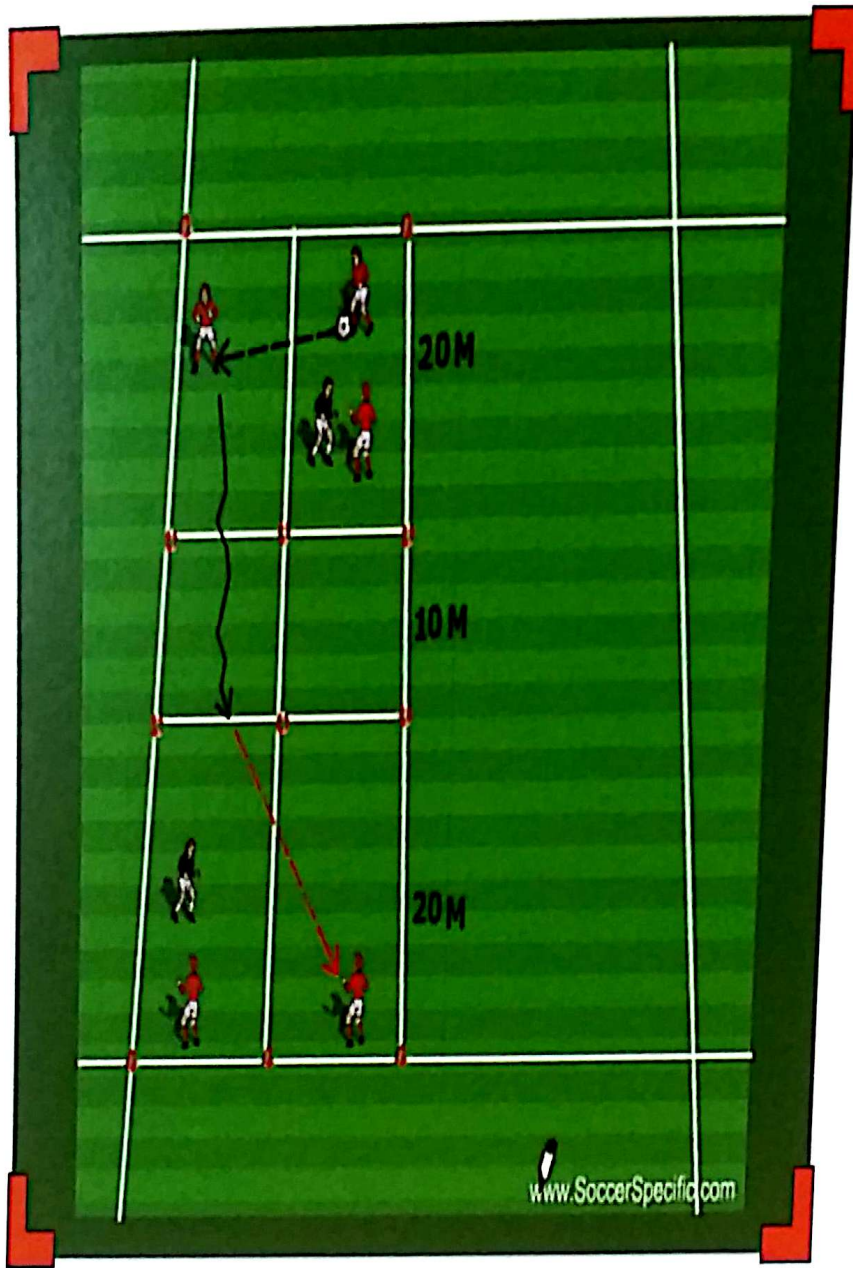
د- التجهيز للقرار تبعا للدفاع

1 - التمرير

2 - الإستمرار بالجري بالكرة

3 - الخداع للتمرير ولكن يجري بالكرة

4 - التمريرة الحاطئية



20 X 50 متر

منطقة اللعب

منطقتين 20 x 20 ومنطقة 20 x 10 أو (حسب المرحلة العمرية)

التجهيزات

كرات

7 لاعبين (5 لاعبين مهاجمين + 2 لاعبين مدافعين)

اللاعبون المشاركون

3 ضد 1 في المنطقة 20 x 20 يجري اللاعب بالكرة إلى المنطقة الوسطى 10 م ومن ثم الجري المنطقة الثانية يتعامل حسب ما يراه مناسب .

التدريب واهدافه

تغيير اللاعبين عند مسك الكرة 3 مرات

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - الإنتشار للفريق المستحوذ
- 2 - الإنتباه للمواقع حول اللاعب وكإنه يلعب
- 3 - إستقبال الكرة (الذهاب لها) أن أمكن في المساحة
 - أ - أول لمسة قوية أماما للمساحة
 - ب - الجري بالكرة - لمسات قوية لدفع الكرة أماما
 - ج - الرأس عاليا لمعرفة الأوضاع
 - د - التجهيز للقرار تبعا للدفاع
- 1 - التمرير
- 2 - الإستمرار بالجري بالكرة
- 3 - الخداع للتمرير ولكن يجري بالكرة
- 4 - التمريرة الحاطئية

60 طول × 40 عرض أو (حسب المرحلة العمرية)

منطقة اللعب

علامات - قمصان - اهداف حسب الفئة العمرية

التجهيزات

15 لاعب (6 × 6 + 1) بالاضافة الى 2 حراس مرمرى

اللاعبون المشاركون

1 - مباراة عادية 6 × 6 + 1

2 - لا يحتسب الهدف الى اذا قام احد لاعبين الفريقين بعمل جري بالكرة خارج المنطقة المحددة كما موضح بالرسم

تطوير التدريب

التدريب واهدافه

1 - في حالة عمل جري بالكرة بمنطقة اللعب وسجل هدف يحسب الهدف بهدفين .

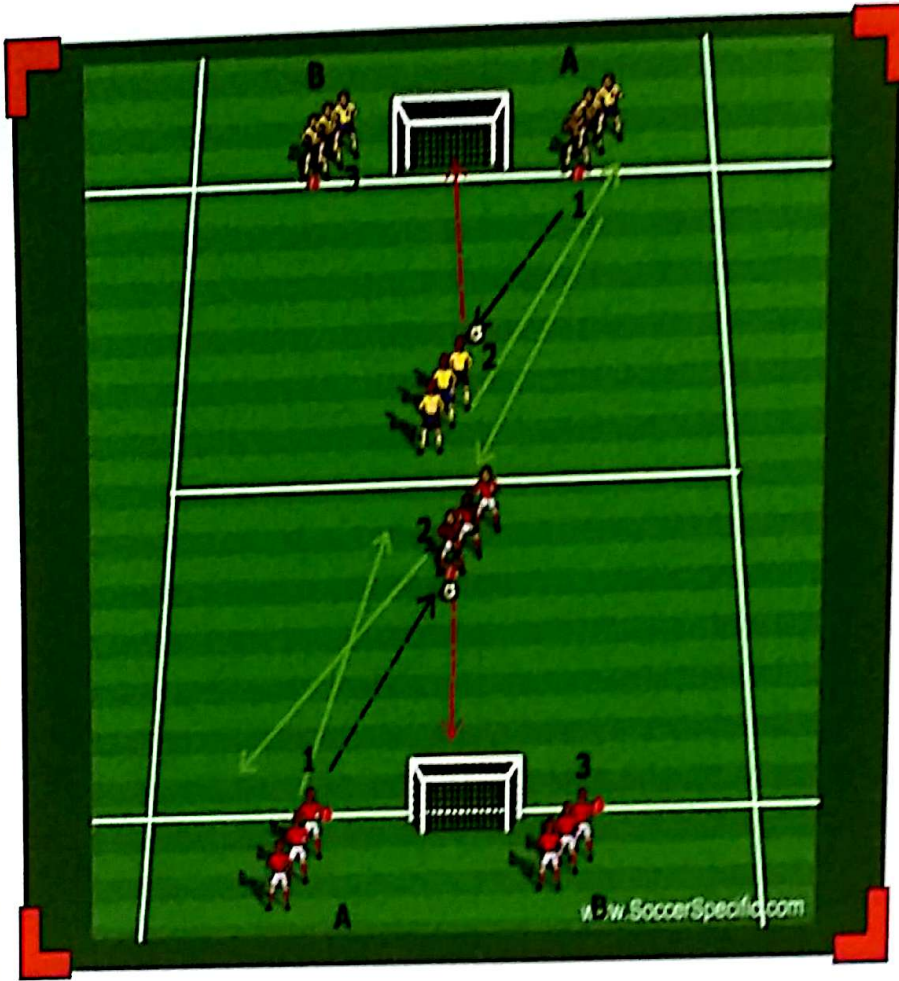
8

التسدید علی المرمی



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1- الاستلام والرأس مرفوعة لمعرفة مكان الهدف

2- من المهم جدا اللمسة الأولى لوضع الكرة في مكان جيد لتسديد كذلك الاتجاه والمسافة

3- مسافة قدم الارتكاز عن الكرة (كم تبعد)

4- ضرب الكرة من المنتصف بوجه القدم الامامي

5- الصدر منحي للأسفل على الكرة (اذا كان الصدر للأعلى ستذهب الكرة أيضا للأعلى)

6- متابعة مرجحة القدم عند ضرب الكرة

7 - متابعة الكرة بالنظر .

تعليم تقنية التسديد فقط بدون حارس مرمى

ضعف منطقة الجزاء (حسب الفئة السنية)

منطقة اللعب

علامات - أهداف مناسبة للمرحلة السنية - كرات قمصان

التجهيزات

18 لاعب (9 لاعبين لون)

اللاعبون المشاركون

1 - يمرر اللاعب رقم 1 الى اللاعب رقم 2 المواجه للمرمى

2 - اللاعب رقم 2 يستلم الكرة ثم يسدد في المرمى

3 - يجب على المدرب تعليم اللاعبين تقنية التسديد على المرمى بدون حارس مرمى

4 - بعد التسديد يتبادل رقم 1 و رقم 2 الاماكن

5 - بعد ان تنتهي الكرة الاولى يجب ان تبدأ الكرة الثانية من اللاعب رقم 3 الى رقم 2 (كرة من يمين المرمى وكرة من يسار المرمى)

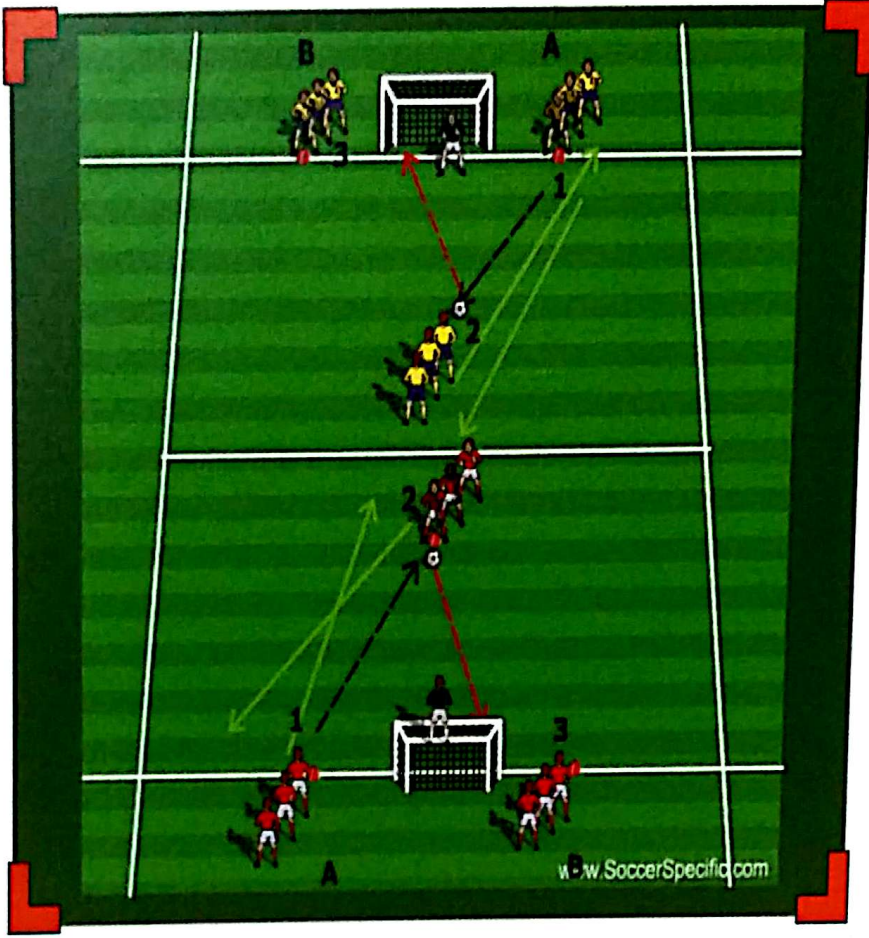
ملاحظة هامة جدا :-

التدريب واهدافه

يجب على كل لاعب تسديد الكرة مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى .

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



كما في التدريب الثاني ولكن اللاعب المرر رقم 1 بعد التمرير عمل ضغط على اللاعب رقم 2 ليعيش وضعية الموقف الحقيقي وكيفية الاستلام الموجه او التسديد من اللمسة الاولى.

الإرسال من الخلف :

1 - موقع الحارس

2 - التسديد الأرضي الدقيق

3 - متابعة التسديد دائما

تعليم تقنية التسديد بوجود حارس مرمى
ووجود ضغط

ضعف منطقة الجزاء (حسب الفئة السنية)

منطقة اللعب

علامات - أهداف مناسبة للمرحلة السنية - كرات قمصان

التجهيزات

20 لاعب (9 لاعبين لون) + 2 حراس مرمى

اللاعبون المشاركون

كما بالتمرين الثاني

المرسل يحاول الضغط على المسدد

أ - بعد أول بمسة

ب - بعد الإرسال

ج - تغيير أماكن الإرسال

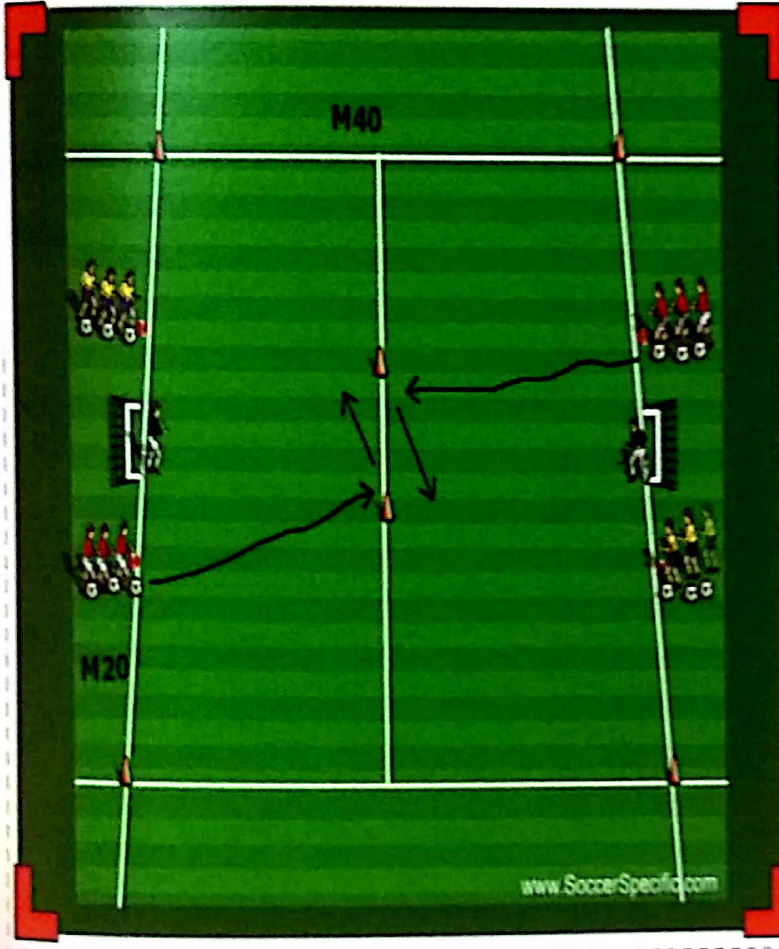
تطوير التدريب

التدريب واهدافه

- يجب أن تكون منافسة كل 6 تسديدات كل هدف 10 نقاط

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - التركيز بالجري بالكرة

2 - الكرة قريبة من القدم

3- زاوية الجري

4 - زاوية التمرير للزميل

5 - وضعية الجسم استعدادا للتسديد

6 - رفع الرأس قبل التسديد ومراقبة تمرکز الحارس

7 - دقة التسديد

8 - متابعة التسديدة

تعليم تقنية التسديد بوضع حركي عن طريق الجري بالكرة

ضعف منطقة الجزاء (حسب الفئة السنية) أو كما يقدرها المدرب

منطقة اللعب

كور - علامات - قمصان - أهداف حسب المرحلة العمرية

التجهيزات

12 لاعب (6 أحمر - 6 أصفر) + 2 حراس مرمى

اللاعبون المشاركون

1 - كل لاعب مع كرة

2 - أول لاعب من كل قاطرة بالفريق الأحمر يجري بالكرة حتى المنتصف ثم يمرر الكرة للزميل وكل واحد يسدد كرة الآخر بالهدف المقابل

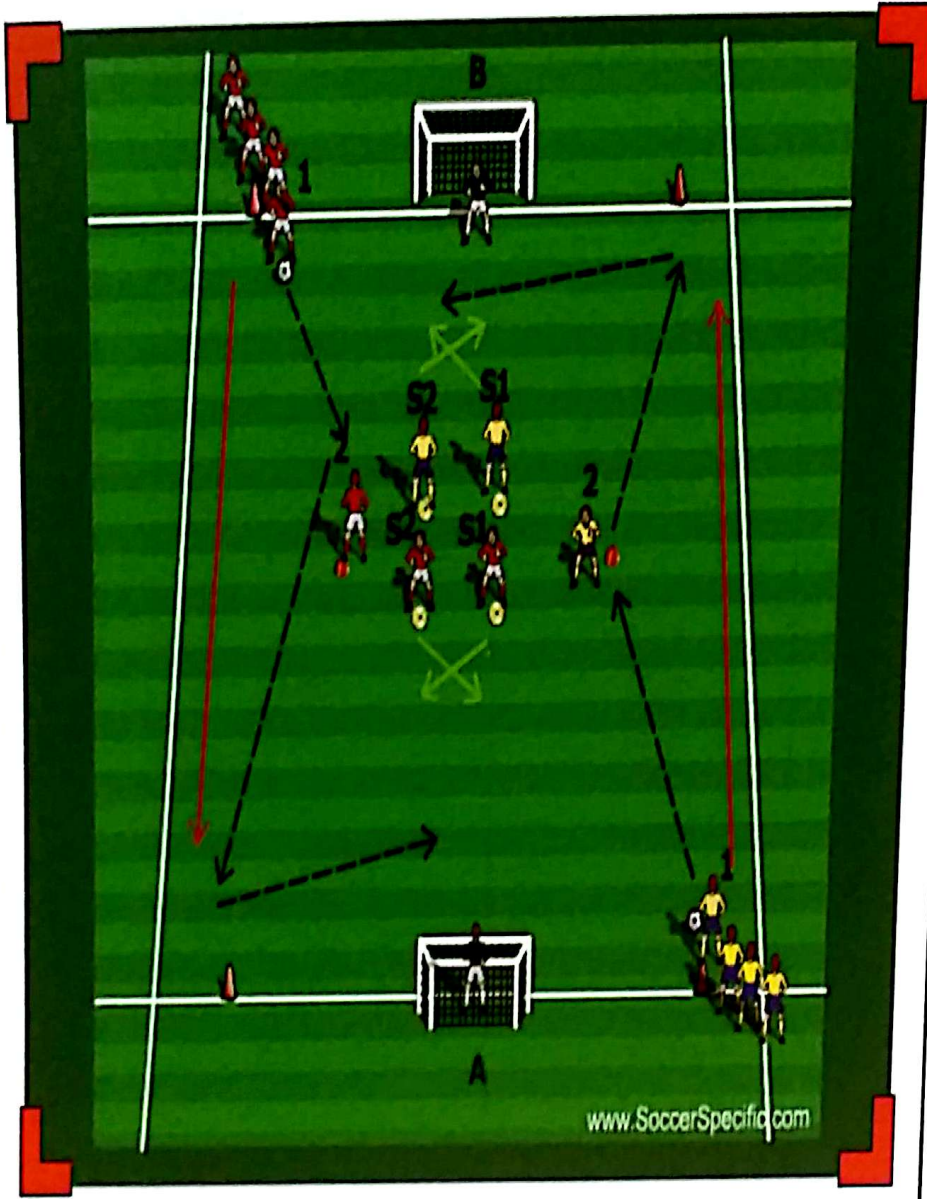
3 - ثم يبدأ الفريق الأصفر بنفس التدريب وهكذا

التدريب وأهدافه

تطوير التدريب

1 - يجب أن يكون هناك تحدي بين الفريقين من حيث عدد الأهداف المسجلة .

رسم توضيحي للتدريب (5)



موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

- 1 - الانتباه والتركيز
 - 2 - الدقة بالتمرير
 - 3 - الربط الجيد بين اللاعب الممرر واللاعب المرسل
 - 4 - دقة التميرة العرضية لسهولة تعامل المهاجمين مع الموقف
 - 5 - التواصل الجيد بين المهاجمين
 - 6 - يجب على المهاجمين كل لاعب يأخذ قائم (وواحد بالامام والاخر بالخلف بشكل قطري)
 - 7 - زاوية التسديد
 - 8 - رؤية مكان وجود الحارس
 - 9 - الدقة بالتسديد افضل من القوة (يفضل الاثنان معا اذ امكن)
 - 10 - عدم نسيان متابعة الكرة المرتدة من الحارس او القائمين
- ملاحظة في تدوير اللاعبين لضبط التدريب
- 1 - اللاعب رقم 1 بعد العرضية يأخذ مكان اللاعب رقم 2
 - 2 - اللاعب رقم 2 يذهب الى نهاية القاطرة الاخرى باللون المختلف .
 - 3 - بقاء المهاجمين الاربعة مكانهم فقط يغيرون اتجاه انهاء الكرة مرة من اليمين ومرة من اليسار (المدرب يختار الوقت المناسب واللاعبين المناسبين للتبديل مع المهاجمين)

منتصف الملعب تقريبا (او كما يقدرها المدرب) بناء على الفئة العمرية

كرات - علامات - قمصان - أهداف تناسب المرحلة العمرية

16 لاعب (7 لاعبين لون) + 2 حراس مرمى

1 - لاعب أصفر 1 ولاعب أحمر 1 يمررون الكرو الى لاعب رقم 2 من كل لون بنفس الوقت

2 - بعد التمرير يجري اللاعب رقم واحد باتجاه العرض لاستلام الباص الثاني (ونو) كما موضح بالرسم

3 - اللاعب رقم واحد يمرر كرة عرضية الى منطقة الجزاء الى المهاجمين (1 و 2) الذين بدورهم يقومون بتسديد الكرة الى المرمى .

منطقة اللعب

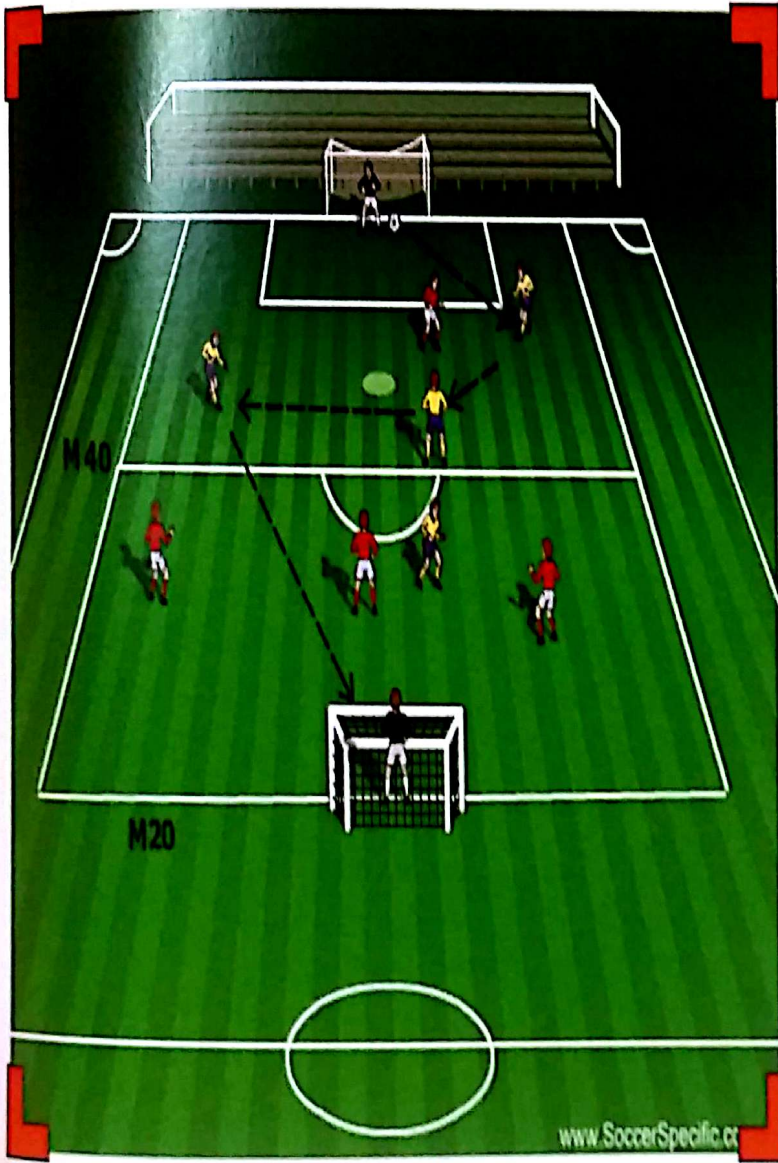
التجهيزات

اللاعبون المشاركون

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (6)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - الإنتشار في منطقة التسديد .

2 - اللمسة الأولى يجب أن تكون للهدف

3 - معرفة مكان حارس المرمى

4 - كيف التسديد على المرمى :

أ - منخفضة

ب - عكس وقوف الحارس

ج - إستخدام التكنيك المناسب لذلك

5 - المهاجم في منطقة الهجوم متابعة أي تسديدة تترد من القائم أو الحارس أو العارضة

ملاحظة :

1 - يمكن عمل التمرين بطريقتين تغير المدافعين بالمهاجمين

2 - لاعب واحد يدافع ضد 3 مهاجمين في الشق الهجومي

3 - تصغير المنطقة للاعبين الصغار

4 - يجب أن تكون هناك كرات إضافية خلف الأهداف

5 - في حالة متقدمة 4 مهاجمين و 2 مدافعين بملعب 20 x 40

20 X 30 متر

منطقة اللعب

1 - هدفين أو إستخدام علامات أو أعلام

التجهيزات

2 - كرات 3 - قمصان

10 لاعبين (2 حراس - 6 مهاجمين - 2 مدافعين)

اللاعبون المشاركون

1 - يرمي الحارس الكرة إلى إي من اللاعبين في منطقة التسديد

2 - المدافع يلعب ضد 3 مهاجمين لخلق فرصة تسديد

3 - لا بد من التسديد في منطقة الدفاع

4 - على اللاعبين المدافعين البقاء في أماكنهم

5 - اللاعب في منطقة الهجوم عليه المتابعة

التدريب واهدافه

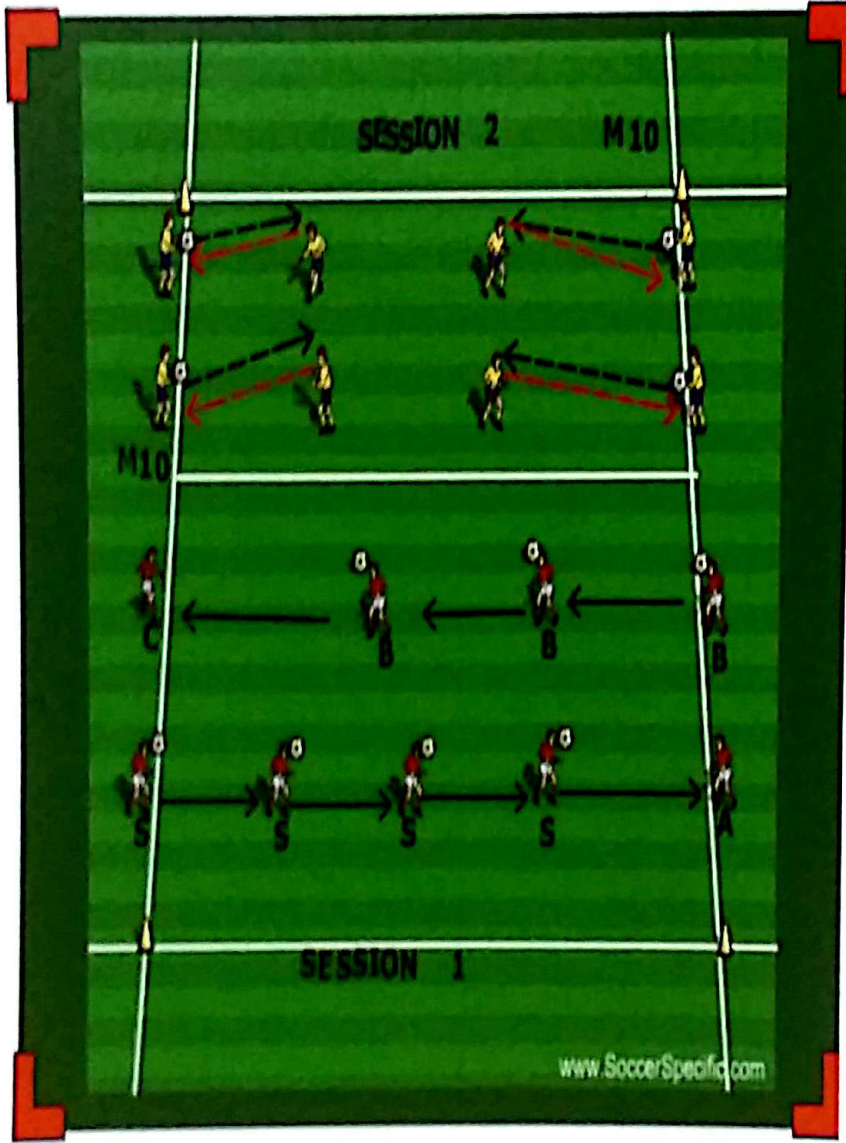
9

إستخدام ضربات الرأس



استخدام ضربات الرأس

رسم توضيحي للتدريب (1)



موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

- 1- مراقبة الكرة لحظة وصولها الى الجبهة
 - 2- الأقدام على الأطراف الأمامية
 - 3- ضرب الكرة بواسطة منتصف الجبهة والعينان مفتوحتان
 - 4- إرجاع الرأس للخلف ثم ضرب الكرة وذلك لزيادة سرعتها
- ضرب الكرة

- أ- في أسفل الوسط لرفع الكرة إلى أعلى
- ب- في أعلى الوسط لإنزال الكرة للأسفل
- ج- في منتصف الكرة لتوجيهها للهدف

يجب معرفة :

- أ- أين أوجه الكرة
- ب- كيف أعب الكرة
- ج- المسافة

10 X 10 متر

منطقة اللعب

1 - علامات 2 - 3 لاعبين 3 - كرة لكل لاعبان

التجهيزات

8 لاعبين كل أثنان مع بعض

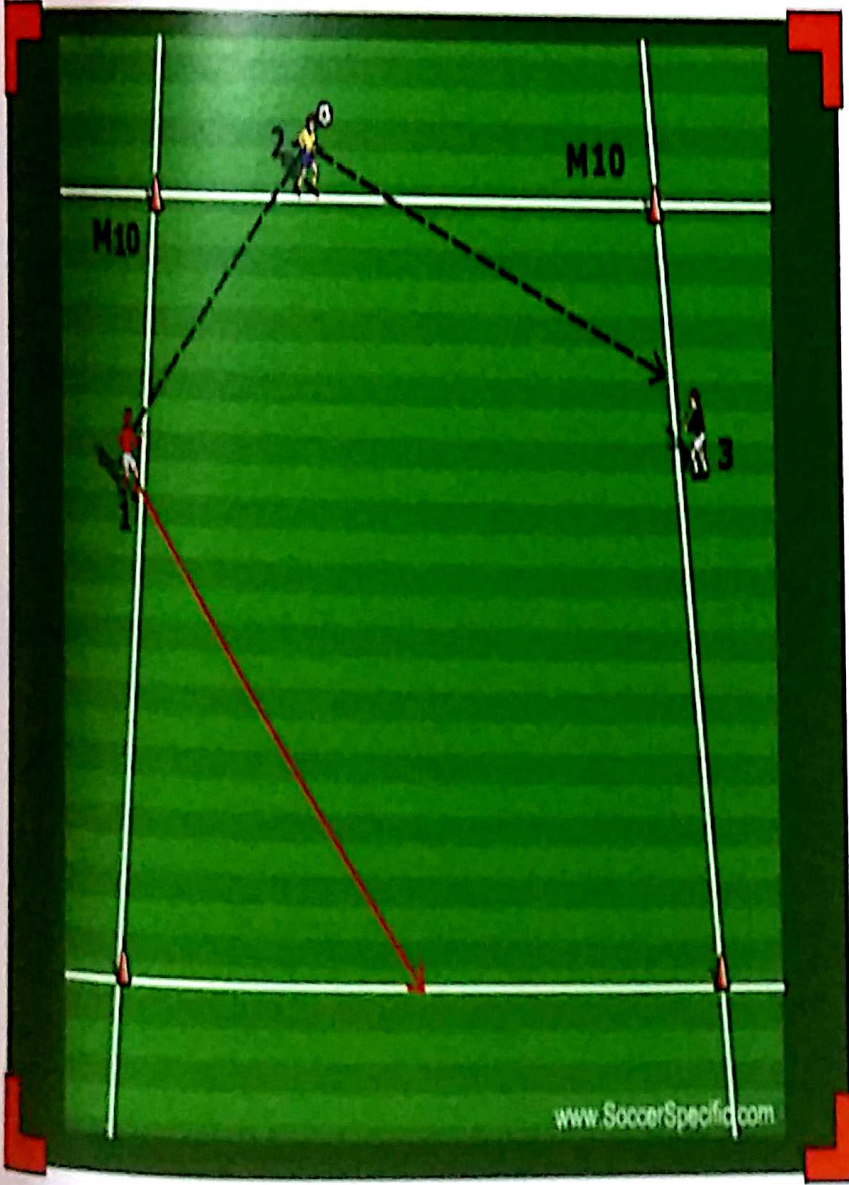
اللاعبون المشاركون

- 1 - رمي الكرة عاليا وضربها بالرأس للزميل (القدم - الرأس - الصدر)
- 2 - إرسال الكرة للزميل الذي يعيدها برأسه (القدم - الرأس - الصدر)

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - كما بالتدريب السابق .

2- تنوع رمي الكرة

3 - إدارة الرأس حال إتصاله مع الكرة لتوجيه الكرة .

4 - إعتبار الرأس هو الدفة لتغير إتجاه الكرة (الجبهة - أطراف الجبهة)

5 - محاولة تسجيل 10 مرات دون سقوط الكرة على الأرض

10 X 10 متر

منطقة اللعب

1 - علامات 2 - قمصان

التجهيزات

3 لاعبين

اللاعبون المشاركون

1 - رمي الكرة من 1 (الأحمر) إلى 2 (الأصفر) الذي يلقيها برأسه إلى 3 (الأسود) في حين يأخذ 1 (الأحمر) موقع آخر بالضلع الخالي بالمرجع

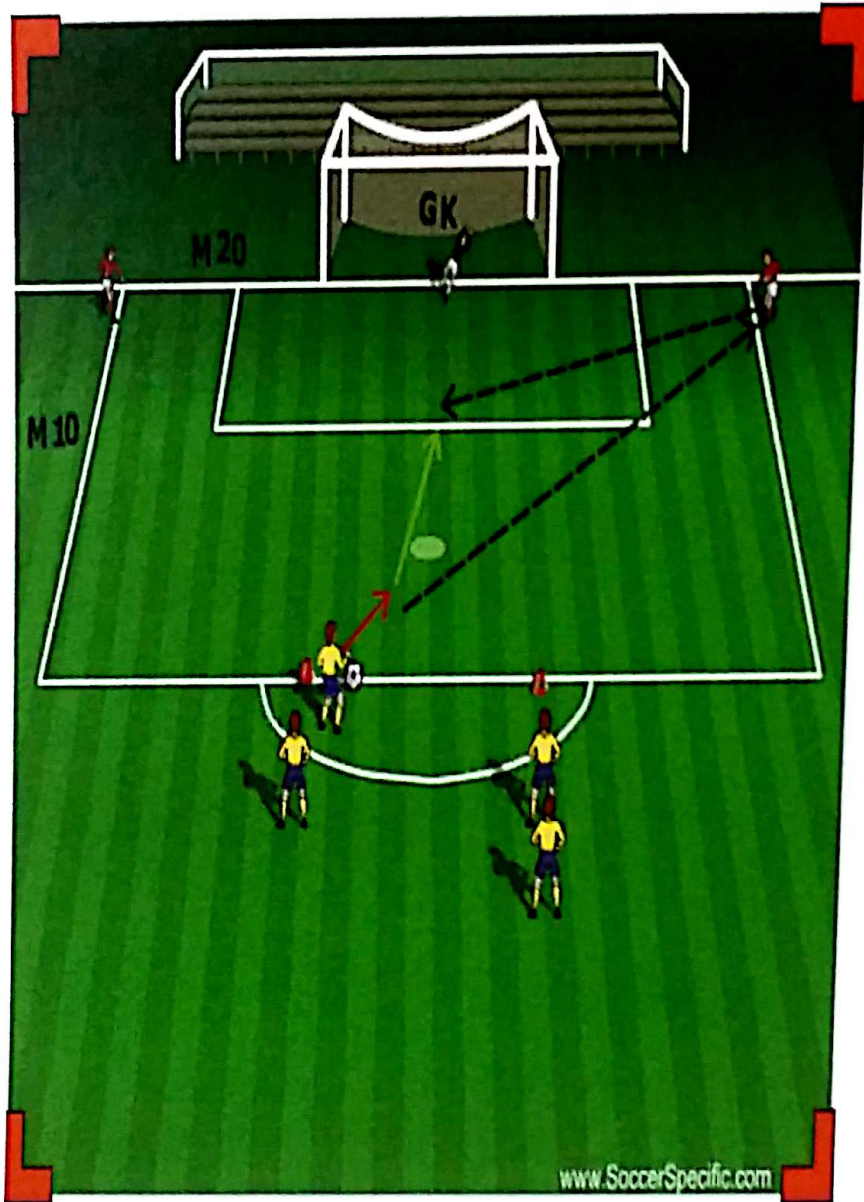
التدريب واهدافه

إستخدام ضربات الرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - معرفة مكان الحارس
 - 2 - الإنتباه والتركيز لرفعة المرسل
 - 3 - معرفة سرعة الكرة المرسلة
 - 4 - التقدم السريع لمواجهة الكرة
 - 5 - محاولة لعب الكرة للأسفل وذلك بضرب الكرة من الأعلى
 - 6 - التركيز على الزاوية القريبة
 - 7 - محاولة الطيران لضرب الكرة
- أ- الجري الأمامي ب - القفز بواسطة قدم أو قدمين
- ج - التركيز على ضرب الكرة في المنتصف بواسطة مقدمة الرأس (الجبهة)

20 X 10 متر

منطقة اللعب

4 كرات لكل مجموعة - علامات - هدف قانوني - هدف للصغار 5-6 متر

التجهيزات

7 لاعبين (حارس + 2 للإرسال - 4 لضربات الرأس)

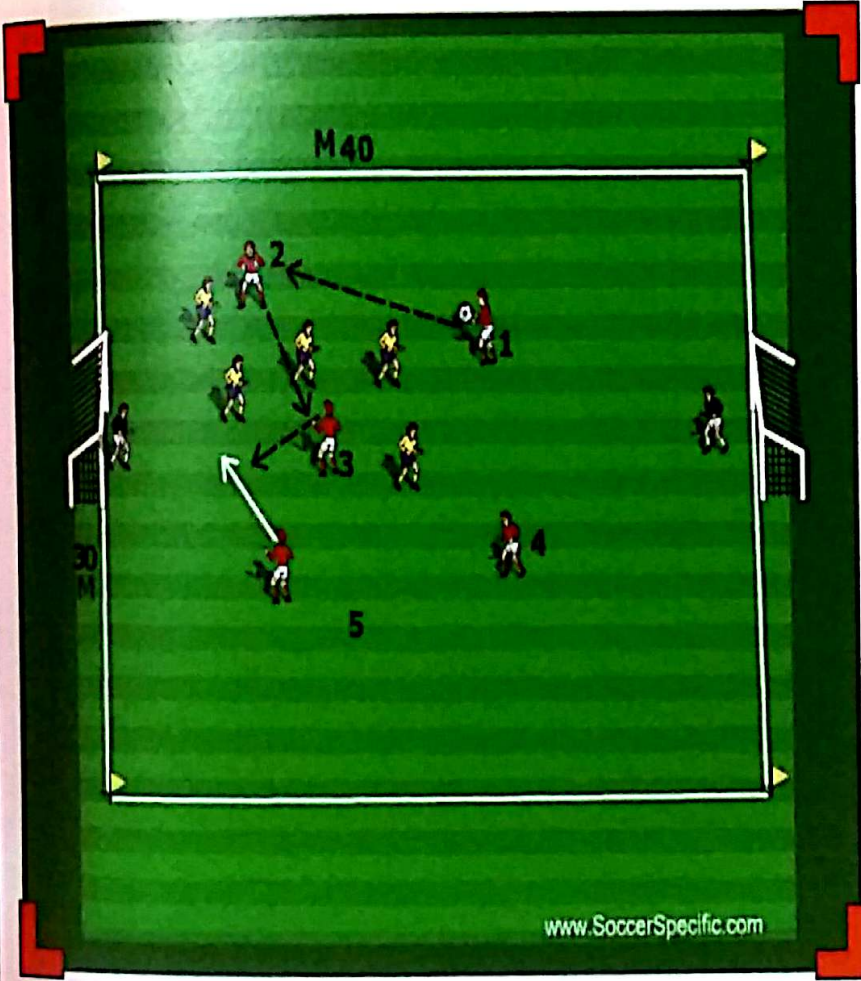
اللاعبون المشاركون

1 - يرمي المرسل الكرة إلى الضارب الذي يجري بسرعة اتسجيل هدف
2 - يبدأ المهاجمون من خلف الخط

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (4)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - دائما أخذ المكان المناسب والأنتشار السليم
- 2 - إدراك الموقف عند استلام الكرة
- 3 - إستخدام تكنيك التسديد بالرأس كما تعلمت سابقا
- 4 - التسديد على المرمى بواسطة الرأس كما بالتمارين السابقة
- 5 - رمية تماس في حالة خروج الكرة من المربع المخصص

40 X 30 متر

منطقة اللعب

- هدفان قانونيان - كرة واحدة - قمصان

التجهيزات

12 لاعب (2 حراس 5 ضد 5)

اللاعبون المشاركون

1 - التسجيل من خلال تخطي الخصم

2 - التسجيل بالرأس

3- رمي الكرة باليد ثم لعبها بالرأس ثم مسكها باليد مرة أخرى

(أحمر 1) يرمي إلى (أحمر 2) الذي يلعبها برأسه إلى (أحمر 3) الذي يمسكها بيده ثم يلعب إلى زميل آخر وهكذا .

4 - اللعب حسب تعليمات المدرب

التدريب واهدافه

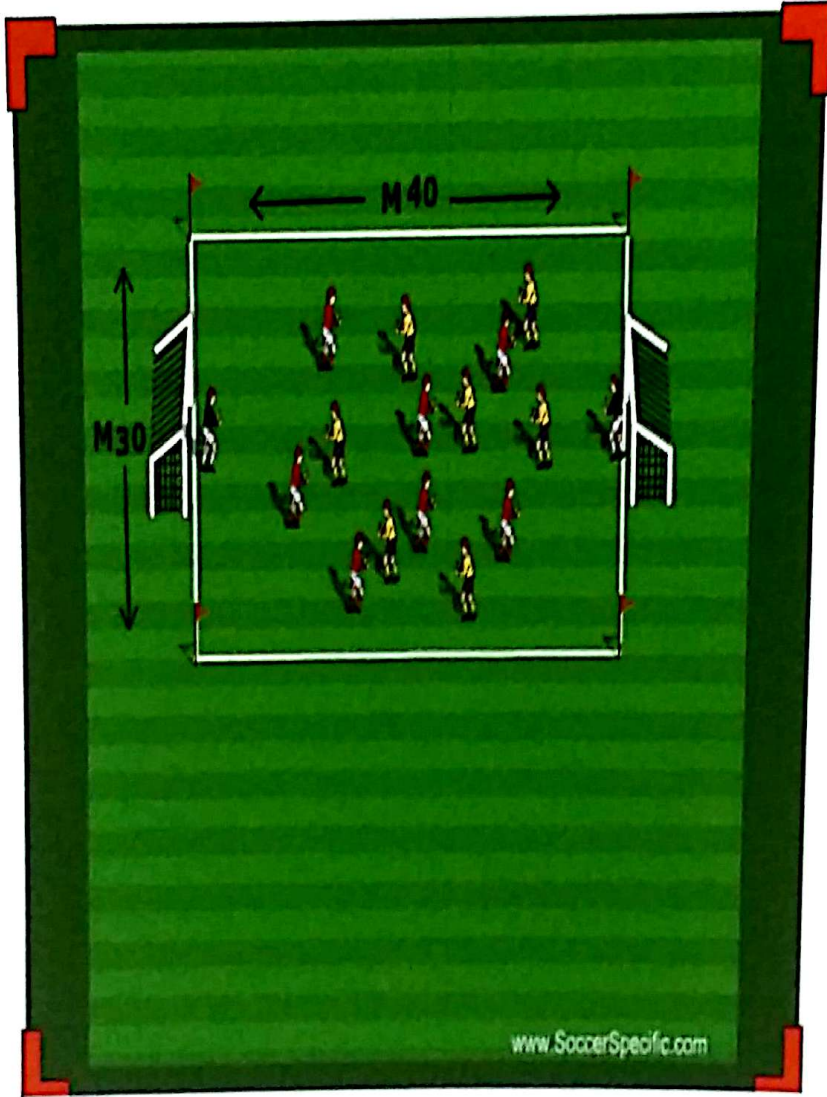
ضرب الكرة بالرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (5)

النقاط التدريبية الرئيسية :

- 1- جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة
- 2 - سرعة ردة الفعل
- 3 - الانتباه لموقع حارس المرمى
- 4 - الانتهاء الجيد للكرة من قبل المهاجم



30 × 40 متر

منطقة اللعب

علامات - كرات - قمصان - اهداف حسب المرحلة العمرية

التجهيزات

16 لاعب (7 كل فريق + حارسان)

اللاعبون المشاركون

1 - تقسيمة عادية باليد

2 - عند وصول الكرة للمنطقة الهجومية محاولة تسجيل هدف بالرأس فقط

التدريب واهدافه

3 - يتغير التدريب حسب تعليمات المدرب

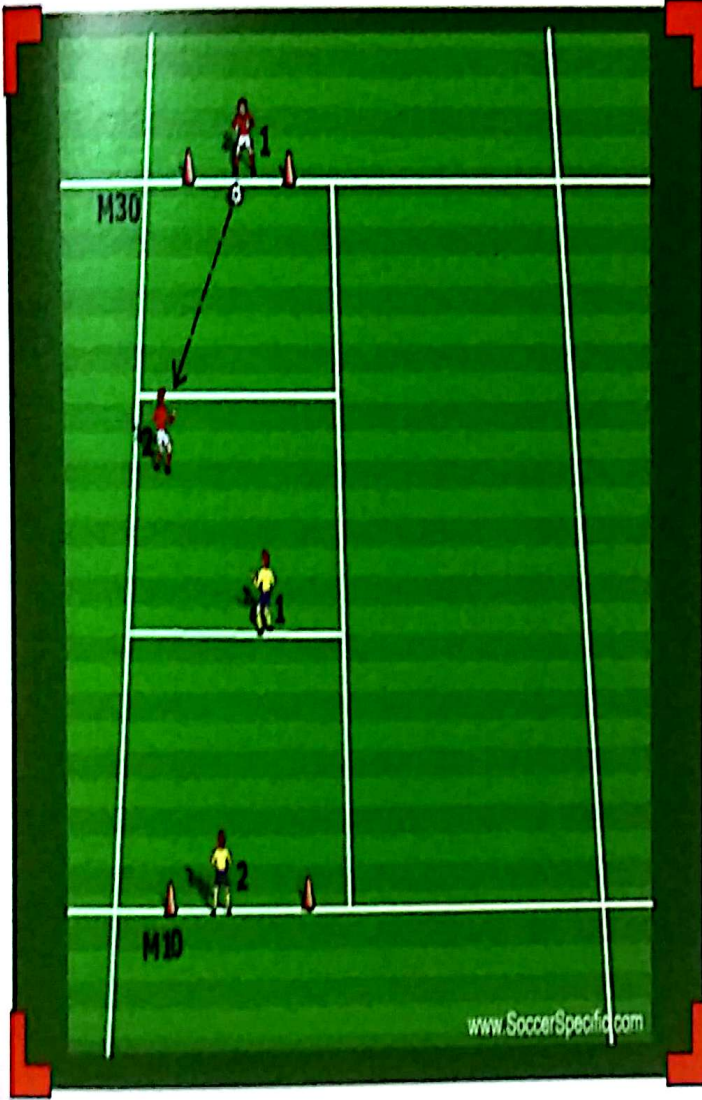
11

الدفاع الفردي



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - الموقع الدفاعي للمدافع :

أ - جهة المرمى

ب - على بعد مترين من الخصم

ج - مشاهدة - رؤية - الكرة واللاعب .

2 - إعتراض التمريرة للمهاجمين إن أمكن .

3 - التنافس لكسب الكرة إذا نجح (أحمر 1)
(بإستلام الكرة .4 - إيقاف (أحمر 1) من الدوران حين يكون
كسب الكرة محالاً :

أ - بدون فاول

ب - مسافة ضيقة من الخصم

ج - إنحناء الجسم لرؤية الكرة

د - إتجاه القدم (موقع القدم) المستلمة
للكرة

هـ - ردة الفعل بناء على الكرة

10 × 30 متر

منطقة اللعب

- علامات - كرات

التجهيزات

6 لاعبين (2 مرسلين / 2 لاعبين - هدف - 1 مهاجم 1 مدافع)

اللاعبون المشاركون

1 - أحمر 1 لمستين ويمرر إلى أحمر 2 .

2 - أحمر 2 يستقبل او يحاول تمرير إلى أصفر 2

3 - أصفر 1 يدافع

4 - أصفر 2 يبدأ نفس الطريقة

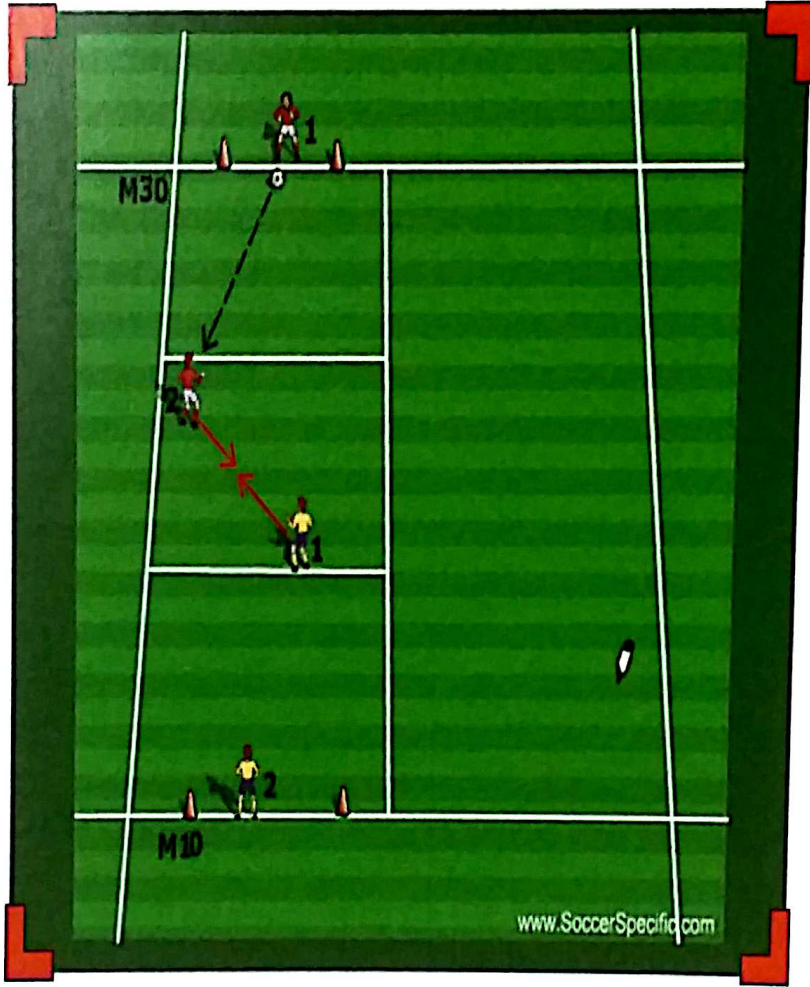
التدريب واهدافه

الدفاع الفردي

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- الدفاع ضد خصم إستطاع عمل دوران بالكرة :

- 1- تقليل المسافة من الخصم بمجرد لعب الكرة للمهاجم
- 2- الحذر وتقليل السرعة حين تستقبل الكرة من قبل المهاجم
- 3- على خط واحد مع الكرة وهدف المهاجم
- 4- تقليل المسافة بين المدافع والمهاجم 3 - 2 م
- 5- وضع الجسم (جانبي)
- 6- إبعاد الخصم عن المرمى
- 7- الصبر (متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة)
- 8- الثبات على الأقدام ومتابعة الكرة فقط

10 x 30 متر - محدودة

منطقة اللعب

- علامات - كرات - عرض الهدف 4 م

التجهيزات

4 لاعبين (2 مرسلين / 1 مهاجم 1 مدافع)

اللاعبون المشاركون

1 - أحمر 1 لمستين يمرر بالجانب ثم إلى الأمام ل أحمر 2 .

2 - أحمر 2 على أول الخط

3 - أصفر 1 على ثاني خط

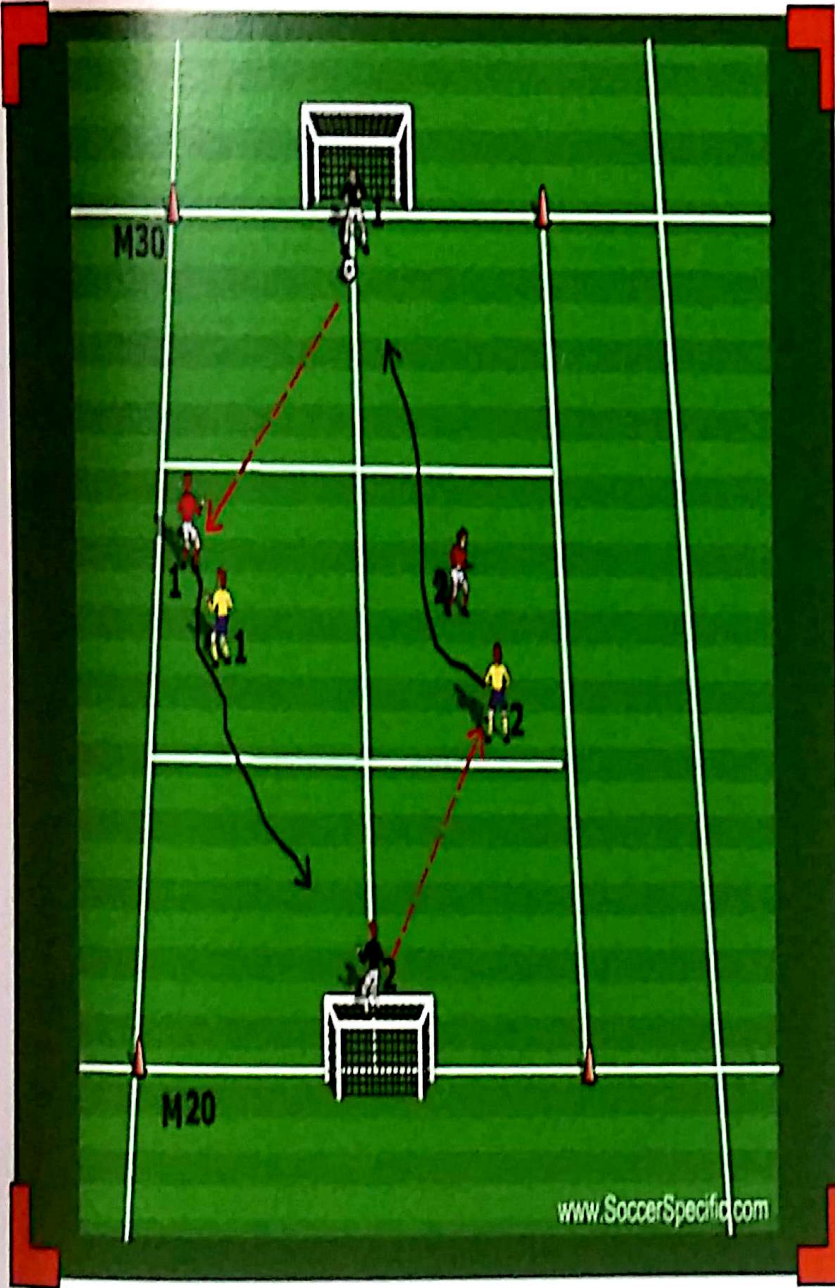
3 - أحمر 1 يمرر الكرة إلى أحمر 2 من مرماه وأحمر 2 يستقبل ثم دوران ثم تمرير إلى أصفر 2 في مرماه .

4 - أصفر 1 يدافع ضد أحمر 2 عندما يستقبل الكرة - إعادة التمرير إلى أصفر 2 يمرر إلى أصفر 1

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- مسؤولية كل لاعب :

أول مدافع

1 - يدافع 1 ضد 1 (كما في السابق)

اللاعب الذي يغطي

أ - موقع التغطية يعتمد على موقع المهاجمين وتحركاتهم

ب - زاوية التغطية

ج - مسافة التغطية

2- عندما يتحول اللاعب المدافع إلى مدافع يغطي (الدور)

3 - إستمرار اللعب أمام المدافعين

4 - جعل اللعب متوقعا

5 - متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة

مراقبة الكرة :

1 - بين الخصم والمرمى

2 - النظر إلى الكرة

3 - النظر إلى الخصم

4 - المسافة تعطي الفرصة لقطع التمرير إلى المهاجمين

30 × 20 متر

منطقة اللعب

- علامات - كرات

التجهيزات

6 لاعبين (2 حراس + 2 مهاجمين + 2 مدافعين)

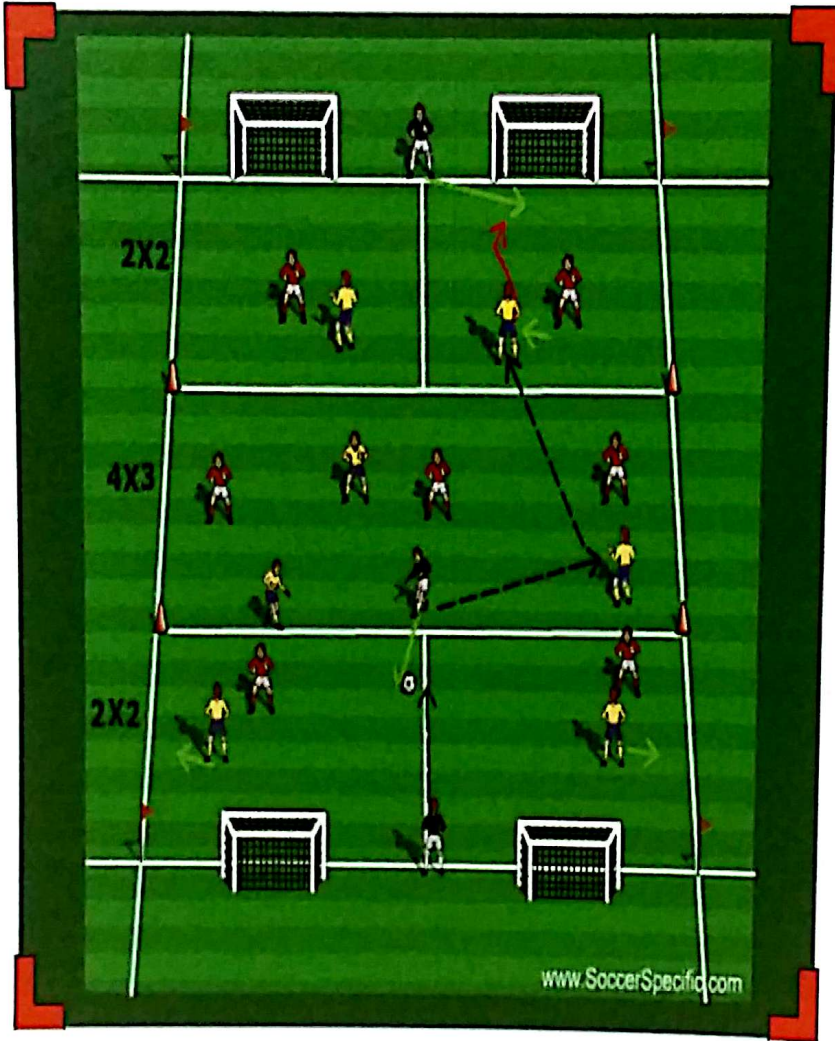
اللاعبون المشاركون

حارس المرمى 1 يمرر الكرة إلى (أحمر 1) أو (أحمر 2) ومحاولة التخلص من المدافع المراقب وتسجيل هدف بالمرمى الآخر .. وهكذا .. من الجهة الأخرى .

التدريب واهدافه

الدفاع الفردي

رسم توضيحي للتدريب (4)



موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

- مسؤولية كل لاعب :
- أول مدافع
- 1 - يدافع 1 ضد 1
- اللاعب الذي يغطي
- أ- موقع التغطية يعتمد على موقع المهاجمين وتحركاتهم
- ب - زاوية التغطية
- ج - مسافة التغطية
- 2- عندما يتحول اللاعب المدافع إلى مدافع يغطي (الدور)
- 3 - استمرار اللعب أمام المدافعين
- 4 - جعل اللعب متوقعا
- 5 - متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة
- مراقبة الكرة :
- 1 - بين الخصم والمرمي
- 2 - النظر إلى الكرة
- 3 - النظر إلى الخصم
- 4 - المسافة تعطي الفرصة لقطع التمرير إلى المهاجمين
- 5 - عند قطع الكرة الاستعداد لبناء هجوم سريع

منتصف الملعب

- علامات - كرات - أهداف مناسبة للمرحلة العمرية - قمصان

17 لاعب (7 × 7 + 1) + 2 حراس مرمي

1 - الملعب مقسم إلى 5 أقسام بالطول و 3 بالعرض

2 - القسم بالوسط دائما الفريق المستحوذ لديه لاعب زياده (4 × 3) منطقة حرة

3 - الأقسام الأربعة الأخرى لاعب واحد من كل فريق في قسم كما موضح بالرسم .

4 - هند عند لهجمة يجب على الحارس تمريرها إلى احد المدافعين وان لم يستطع فيإمكانه ان يلعبها إلى لاعب المساند من المنطقة الوسطى كما موضح بالرسم

5 - لاعب الوسط يستلم الكرة ويحاول ان يمررها إلى احد المهاجمين بالثلث الهجومي ويحاول المهاجم مراوغة المدافع وتسجيل هدف ، واذا لم يستطع بإمكانه تمريرها إلى زميائه المهاجم الآخر بالقسم الثاني .

منطقة اللعب

التجهيزات

اللاعبون المشاركون

التدريب واهدافه

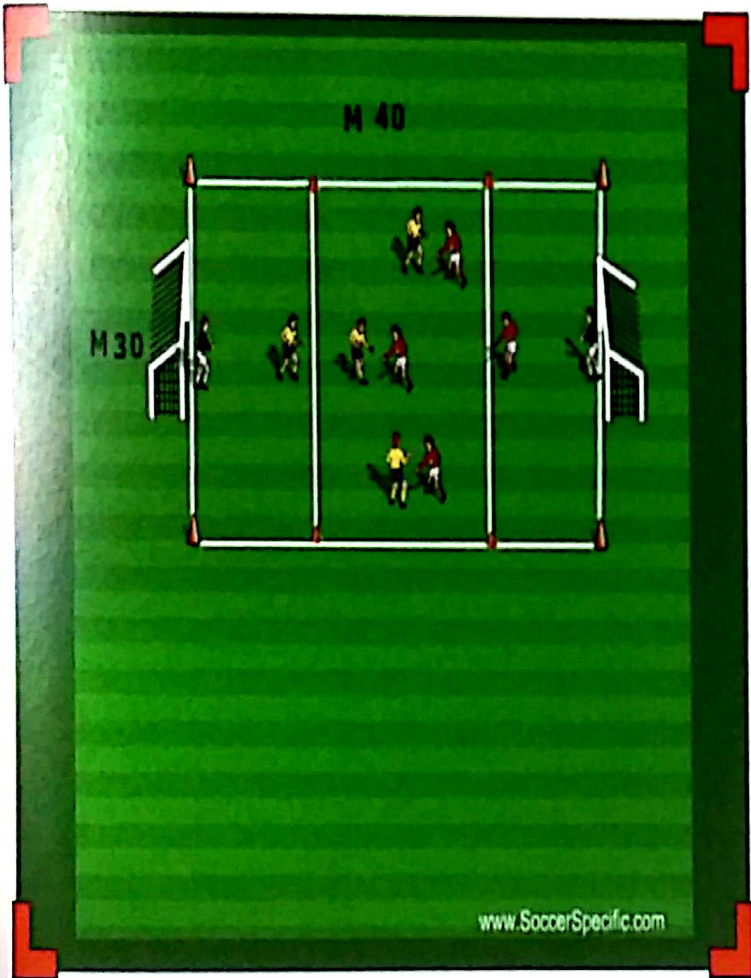
12

الدفاع الفردي 2 التغطية



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة
- 2 - يجب على المدافع معرفة موقعه وموقع المرمى
- 3 - التواصل المستمر بين الحارس والمدافع

20 × 40 متر

منطقة اللعب

كرات - علامات - قمصان - اهداف حسب المرحلة العمرية

التجهيزات

10 لاعبين (4 كل فريق + حارسان)

اللاعبون المشاركون

1 - الملعب مقسم لثلاث مناطق

2 - بنهاية كل منطقة امام المرمى مدافع واحد من كل فريق

3 - المنطقة بالوسط 3 لاعبين ضد 3 لاعبين (رجل للرجل)

4 - لاعب الوسط المستحوذ يحاول التخلص من الرقابة ومن ثم الدخول للمنطقة الهجومية ومحاولة التخلص من المدافع الاخر وتسجيل هدف

5 - وهكذا .. حسب تعليمات المدرب

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :

(الألعاب المصغرة)

1 - تغطية الموقع خلف الكرة في حال فقدان الإستحواذ

2 - متى وإذا كان مدى الحاجة للعودة خلف الكرة

* مراقبة الكرة

أ- بين الخصم والهدف ب - ملاحظة الخصم والكرة

ج- خلال مسافة التحدي قبل وصول الكرة الى الخصم

د- حاول عدم السماح للخصم ان يقوم بالدوران

* الضغط على الكرة

أ- خلال مسافة 3/2 م من الكرة لتأخير اللاعب

ب - الثبات على القدمين

3 - الجري بدون كرة

4 - إذا كان ممكن تغطية اللاعب المساند

5- رقابة ضعيفة في حين إذا كانت الكرة بعيدة في الجانب الآخر من الملعب

* أسلوب التدريب

- يجب على المدرب العمل على كل هذه النقاط بترتيب منطقي وتخصيص ما يقارب 10 دقائق لكل نقطة

- التركيز والتوضيح لكل من النقاط المذكورة إعلاها المتعلقة في الدفاع الجيد

* على المدرب ان يظهر كيف

1- إستخدام الكرة لتحقيق المطلوب

2 - موقع المدرب

3 - إيقاف اللعب

4 - إدارة التدريب (التصحيح)

5 - التكرار (المدرب يطبق ثم اللاعب يكرر

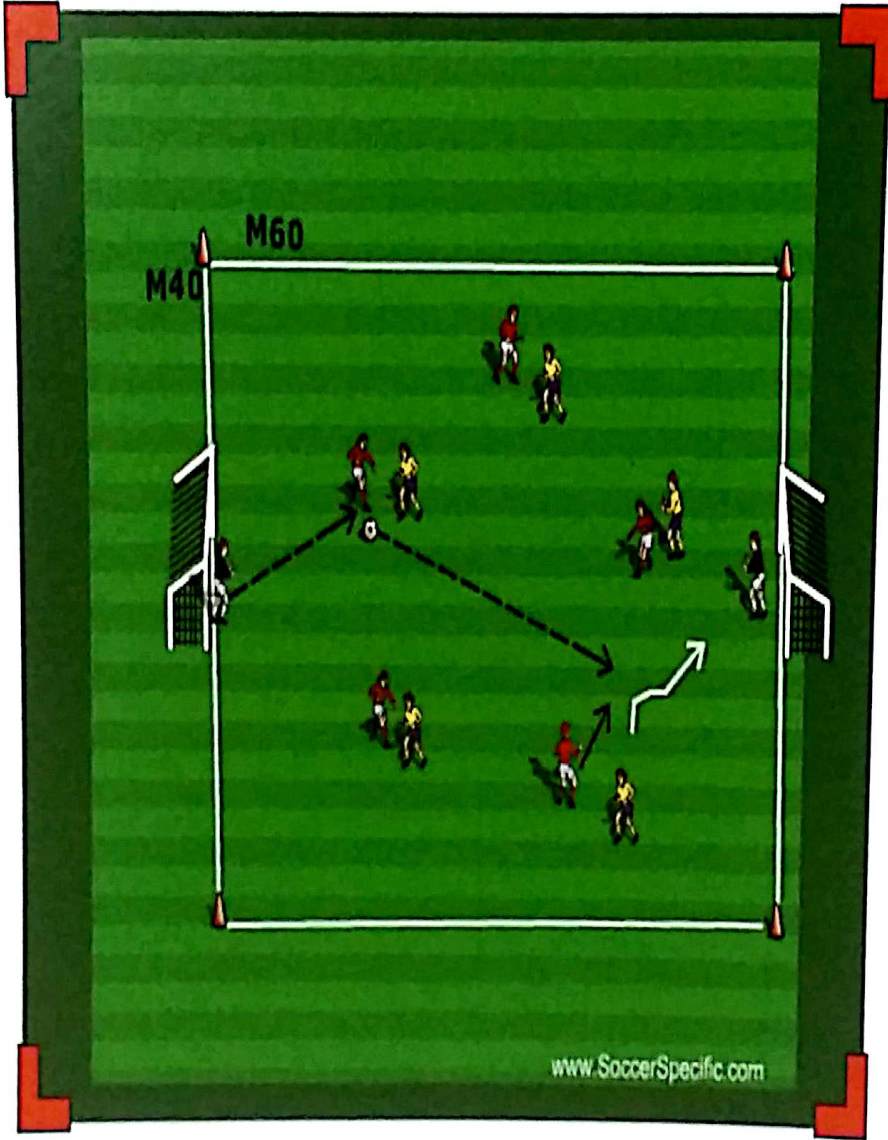
6 - الإستمرارية

منطقة اللعب

التجهيزات

اللاعبون المشاركون

التدريب واهدافه



60 x 40 م منطقة محددة

علامات - قمصان - كرات -

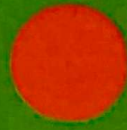
12 لاعب (6 ضد 6 بما فيهم حراس المرمى)

1 - ترتيب مباراة مصغرة 6 ضد 6 لاعبين

2 - اللعب من أجل تسجيل هدف

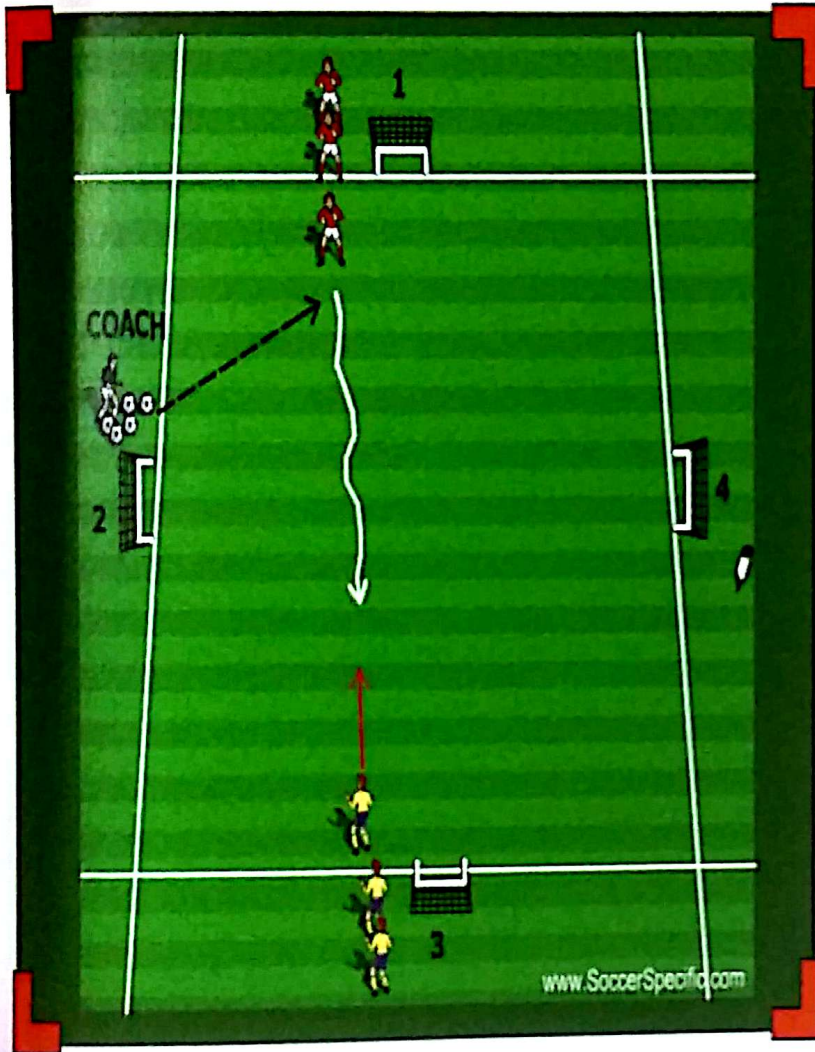
13

اللعب الهجومي



رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



تمرين 1 × 1

1 - إستقبال الكرة والسيطرة عليها ثم الجري

2 - حجز الكرة عن المدافع

3 - إتخاذ القرار

4 - إستخدام المراوغة

5 - تغيير الإتجاه والسرعة

15 × 15 متر

منطقة اللعب

- علامات - قمصان - كرات - 4 أهداف صغيرة

التجهيزات

مجموعتين 3 لاعبين

اللاعبون المشاركون

1 ضد 1

المدرّب يمرر الكرة للاعب (الأحمر)

اللاعب (أحمر) يستقبل الكرة ويتخلص من اللاعب (الأصفر)
ويسجل هدف في 2 أو 3

التدريب واهدافه

اللعب الهجومى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :

منافسة بين اللاعبين للإبداع والتطوير في الأداء

ملاحظة التالي :

اللاعبين المبدعين

1 - أداء مهاري عالي

2 - مهارات غير متوقعة

3 - حذر تكتيكي

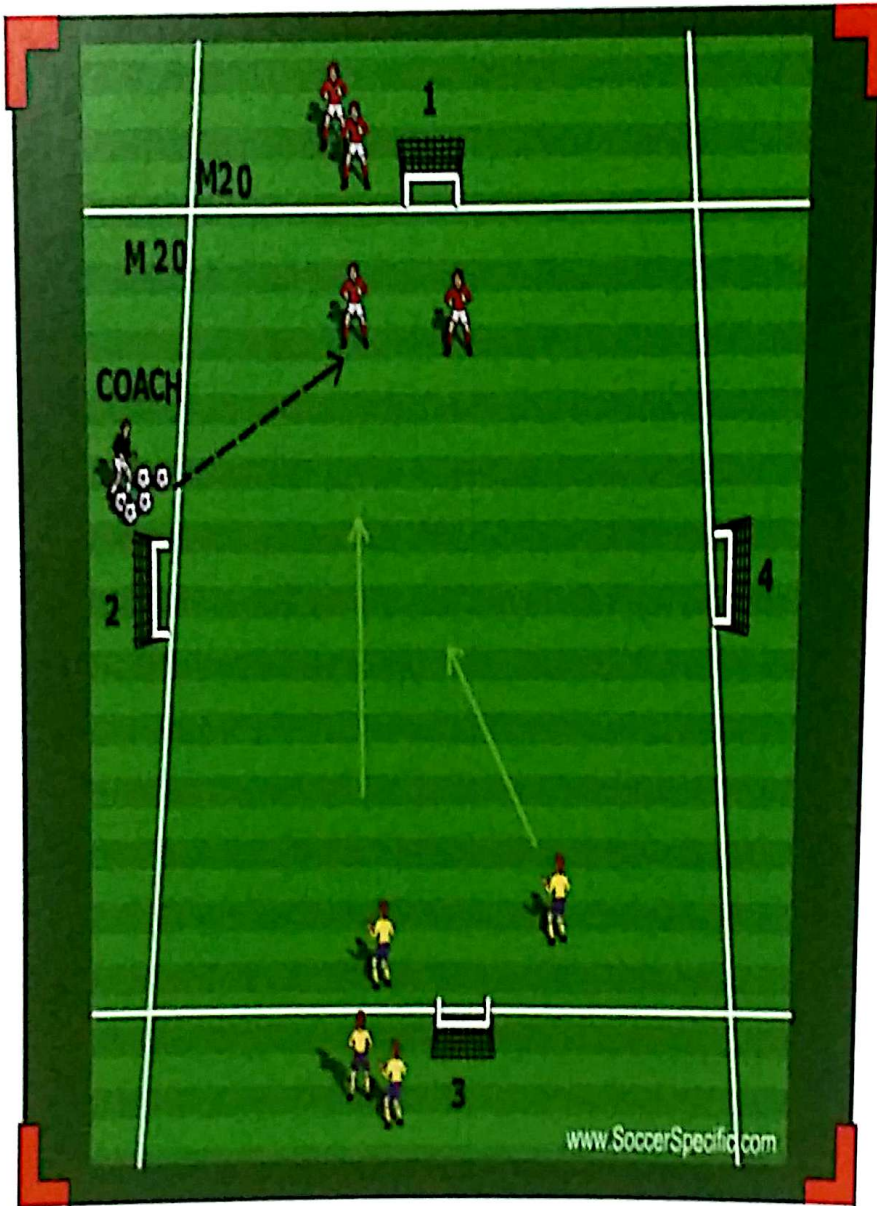
4 - سرعة مراوغة

5 - فعال في التخييل

6 - صاحب قرار

7 - قدرة على الإعطاء والإستقبال

8 - المعلومات وإشارات تكتيكية



20 × 20 م

منطقة اللعب

- 2 أهداف متحركة - علامات - قمصان - كرات

التجهيزات

8 لاعبين (4 بكل مجموعة)

اللاعبون المشاركون

مباراة 2 ضد 2

كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين

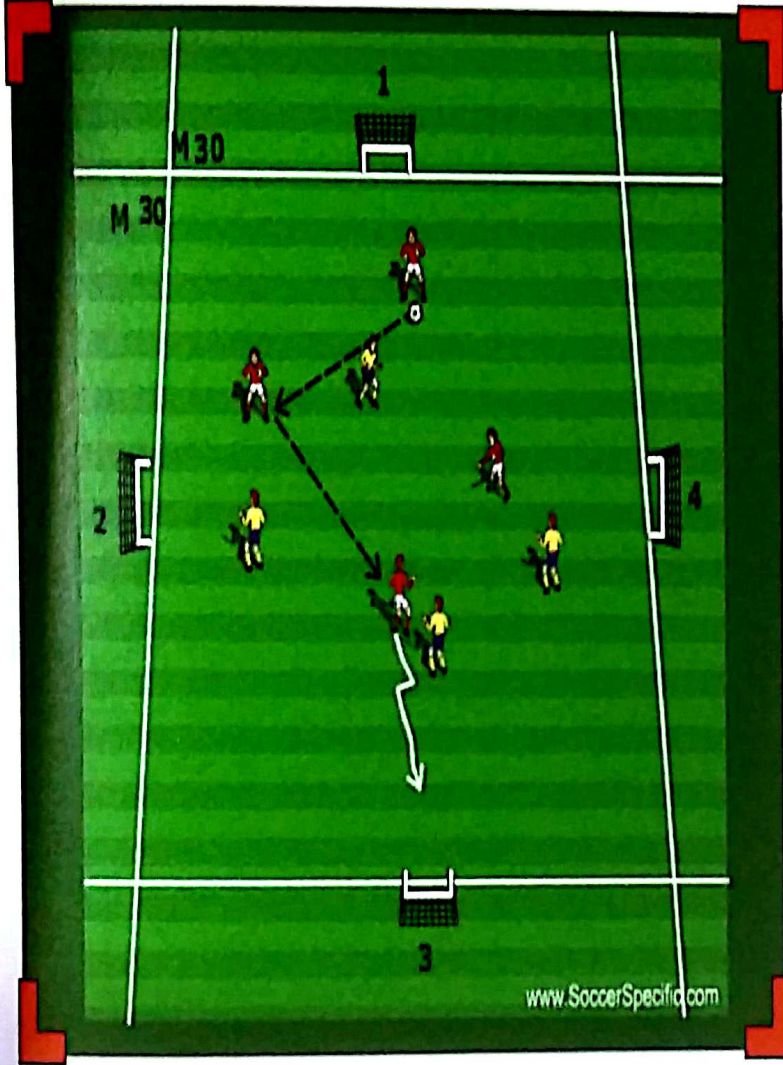
التدريب واهدافه

اللعب الهجومي

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :



1 - إتخاذ القرار ، التسديد ، المحاورة بالكرة ، اللعب المشترك

2 - التخلص من المراقبة ، التوقيت

3 - حجب الكرة (حجز)

4 - الرؤية الشاملة والهدوء

5 - تغيير جهة اللعب

منطقة اللعب

30 × 30 م أو الإعتماد على أعمار اللاعبين

التجهيزات

- كرات - علامات - أهداف

اللاعبون المشاركون

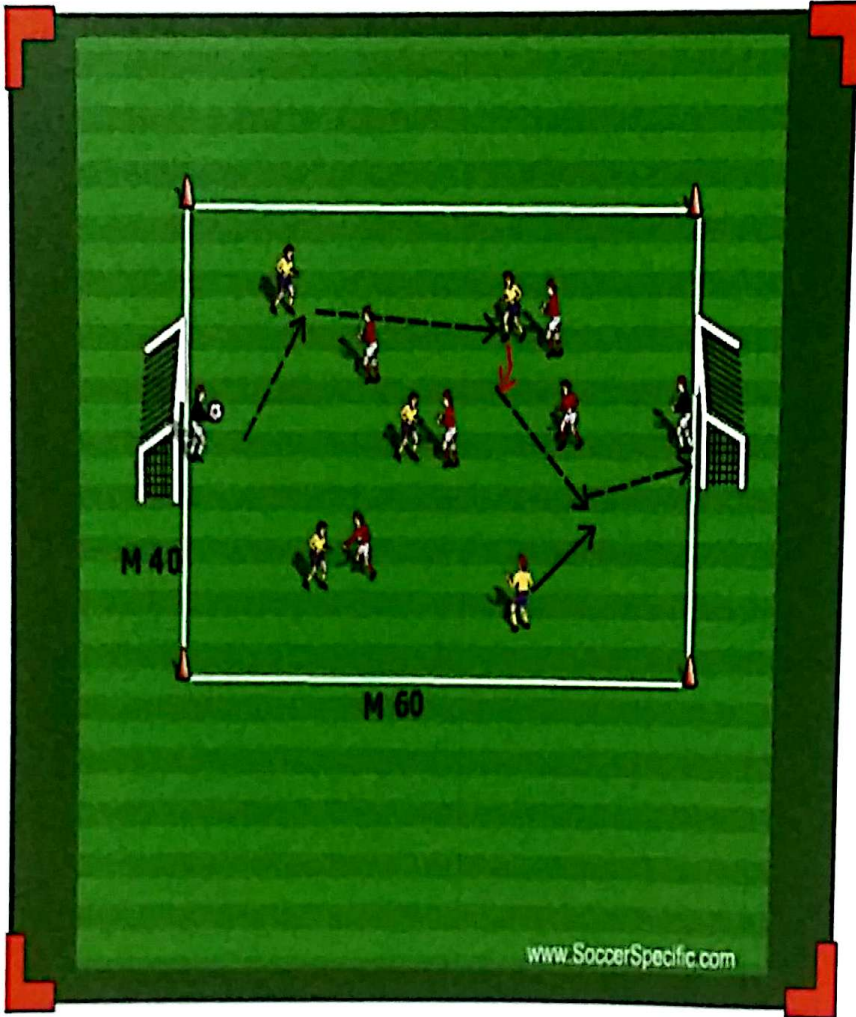
8 لاعبين (4 كل فريق - 4 أحمر 4 أصفر)

التدريب واهدافه

مباراة (4 × 4) اللعب حر بدون تقييد لعدد اللمسات ولكل فريق هدفان الأحمر يدافع عن 1 و 2 ويهاجم 3 و 4 والأصفر يدافع عن 3 و 4 ويهاجم 1 و 2 .

اللعب الهجومى

رسم توضيحي للتدريب (4)



40 × 60 متر

4 - علامات - أهداف - قمصان - كرات

12 لاعب (5 لاعبين + 2 حراس)

مباراة مصغرة 6 × 6
اللعب لتسجيل الهدف

موضوع التدريب

النقاط التدريبية الرئيسية :

1- الإنتشار كفريق (العرض - بالعمق)

2- تمرير الكرة لتعدية الخصم

3- إعادة الإستحواذ على الكرة ان امكن

4- نوعية وتواجد المساندة للاعب
المستحوذ على الكرة (الزاوية - المسافة) 5
- حركة اللاعب ل (إستقبال الكرة - تحريك
المدافعين - خلق مساحات)

* المدرب يجب إن يعمل ضمن تلك
الاهداف بوقت كافي لكل هدف .

* يجب أن يظهر المدرب كيف يطبق في
أوضاع المباراة .

- إرسال الكرات

- كيف يقف في التدريب

- يطبق

- إستمرارية

منطقة اللعب

التجهيزات

اللاعبون المشاركون

التدريب واهدافه

14

المباريات المصغرة



أهمية المباريات المصغرة

المباريات المصغرة ساهمت بشكل كبير في تطور كرة القدم الحديثة ، لأنها تزيد من نسبة ملامسة اللاعبين للكرة الى خمسة أضعاف في المباريات الرباعية ، وبنسبة 50 % في المباريات السباعية .

وفي المباريات المصغرة يكون اللاعبين في وضعية (واحد ضد واحد) ثلاثة أضعاف في الكرة الرباعية

(4 × 4) وضعفين في المباريات السباعية (7 × 7)

ومن خلال التجارب تبين بأن في المباريات المصغرة يتم تسجيل هدف كل دقيقتين في المباريات الرباعية وكل 4 دقائق في المباريات السباعية .

ويشارك حراس المرمى بنسبة كبيرة في المباريات المصغرة مما يضعهم في مواقف وظروف مباراة واقعية .

وهنا بعض النقاط لماذا الإهتمام بالمباريات المصغرة ؟

أكثر لمس للكرة

اتخاذ قرارات أكثر

تركيز أكبر للاعبين

أكثر تركيز من الجانب الفردي من المدرب

تسجيل أهداف أكثر

تدخل أكثر للحراس المرمى

حالات أنتقال أكثر من الدفاع للهجوم ومن الهجوم للدفاع

تعلم وأستمتاع أكثر

تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين

تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه مما يحدث في المباريات

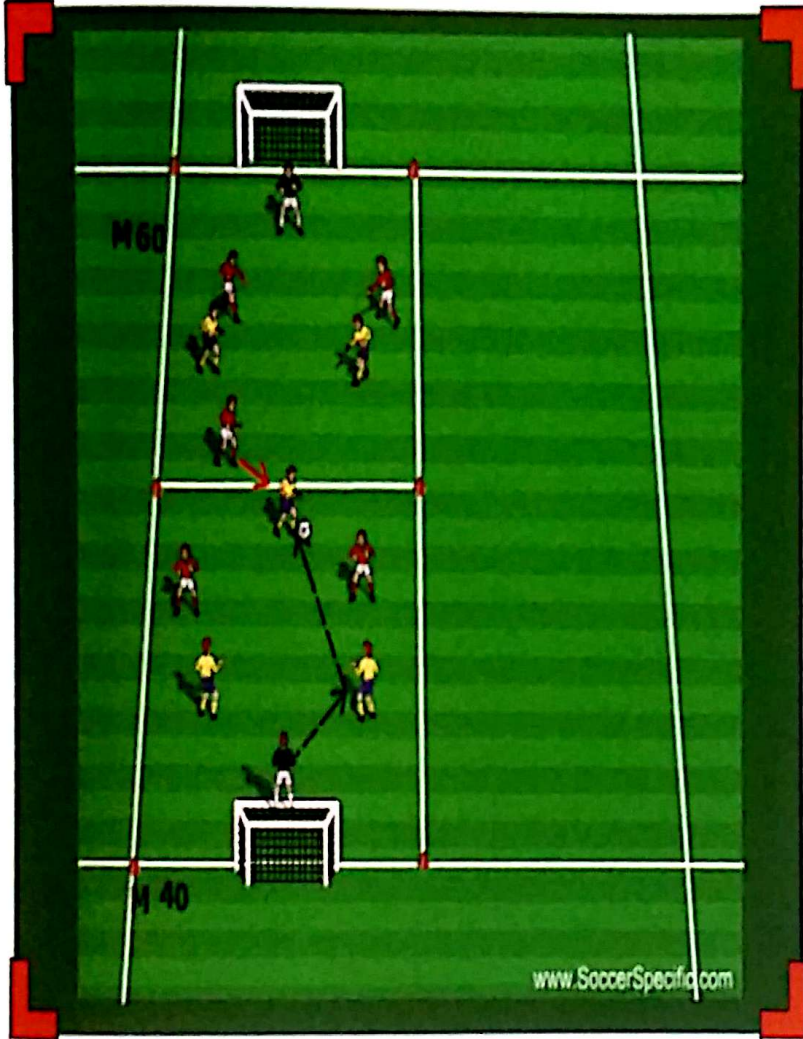
إكساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية والدفاعية-

تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة والكفاح والثقة بالنفس

إكساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل إحساس بقيمة العمل الجماعي والتعاون والطاعة والنظام وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات

رسم توضيحي للتدريب (1)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- 1 - تدريب فريق واحد
- 2 - تدريب موضوع واحد لأحد أوضاع المباراة
- 3 - نقطة البداية - موقع اللاعبين
- 4 - تكرار اللعب المطلوب
- 5 - موقع المدرب
- 6 - شكل وتنظيم الفريق
- 7 - فن التطوير والتفهم

* أداء التدريب (من المدرب)

- 1 - من يمرر الكرة لـ... بداية التدريب
- 2 - كيفية تمرير الكرة للاعب
- 3 - متى يمرر الكرة للاعب

40 × 60 م (6 ضد 6)

40 × 70 م (7 ضد 7)

منطقة اللعب

- كرات - علامات - أهداف - قمصان

التجهيزات

يحدد عدد اللاعبين بناء على المساحة (منطقة اللعب)

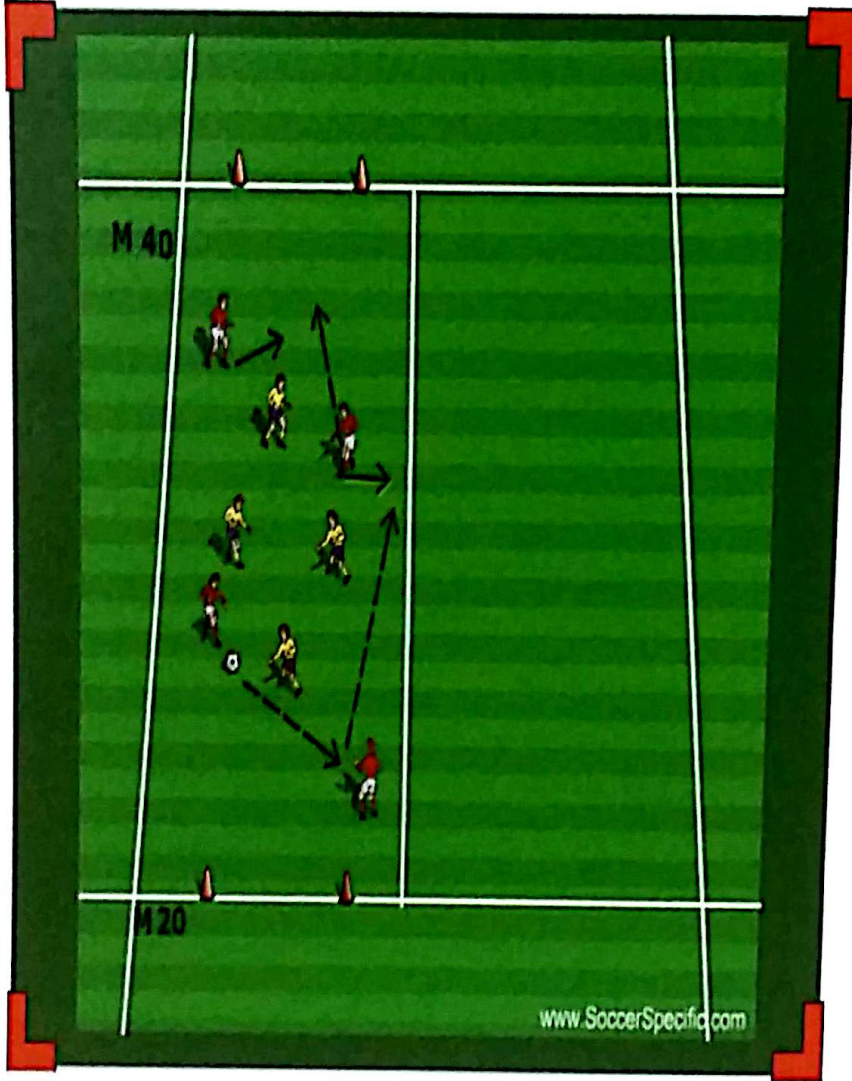
اللاعبون المشاركون

لعب حر أو بشروط حسب رغبة المدرب

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (2)

النقاط التدريبية الرئيسية :



إستخدام العرض والعمق

1 - المساندة الجيدة

2 - وضعية الجسم

3- التوقيت الجيد للمساندة وفقا للموقف

4- خلق مساحة وزاوية مناسبة لإستلام الكرة

5 - حركة اللاعبين الغير مستحوذين

6- يجب عمل حماية للكرة عندما يكون المستحوذ تحت الضغط

7 - اللعب التنافسي

8- دائما الأخذ بعين الإعتبار الطول والعرض

9 - التأكيد على 3 دقائق لعب

20 × 40 م

منطقة اللعب

- كرات - علامات - أهداف - قمصان

التجهيزات

8 لاعبين

اللاعبون المشاركون

1 - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (5 دقائق)

2 - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساندة

3 - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة

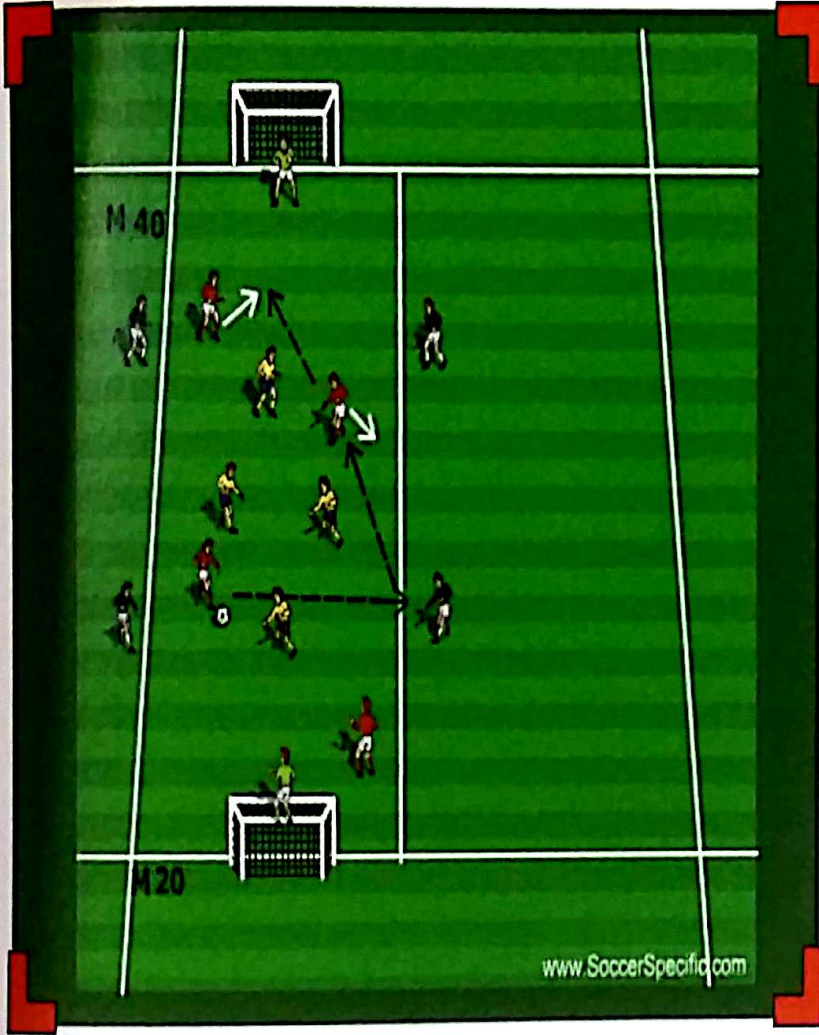
4 - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة

التدريب واهدافه

رسم توضيحي للتدريب (3)

النقاط التدريبية الرئيسية :

بناء الهجمة أثناء الإستحواذ



- 1 - كما بالتدريب السابق ما عدا اللاعب المحايد
- 2 - إضافة 4 لاعبين محايدين + حراس مرمرى
- 3 - اللاعب المحايد يساند الفريق المستحوذ على الكرة ولكن لديهم لمسة واحدة
- 4 - الفريق (الأحمر) لديه لمستين
- 5 - الفريق (الأصفر) لعب حر بدون مساعدة من قبل اللاعبين المحايدين
- 6 - تغيير الأماكن بعد 3 - 5 دقائق
- 7 - الإستحواذ على الكرة مع إمكانية التسجيل
- 8 - تغيير المجاميع بعد دقيقتين في الراحة الإيجابية

20 x 40 م

منطقة اللعب

10 - كرات - علامات - أهداف - قمصان 3 ألوان

التجهيزات

12 - لاعب + حراس مرمرى

4 - لاعبين (محايدين) خارج الملعب

اللاعبون المشاركون

3 فرق (أحمر - أصفر - أسود) (أحمر x أصفر) أسود محايد

1 - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (5 دقائق)

2 - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساندة

3 - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة

التدريب واهدافه

4 - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة