

أسس

ومبادئ تعليم وتدريب

كرة القدم

عبد الكريم فرحان الربيعي

المدير الفني لاتحاد كرة القدم العراقي

ومقرر اللجنة الفنية والتطوير

٢٠١٥

اسم الكتاب: أسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم
تأليف : عبد الكريم فرحان الربيعي
القياس: ٢٦ سم × ٢٧ سم
عدد الصفحات: ١٧٦ صفحة
سنة الطبع: ١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ م
الناشر: مؤسسة ثامر العصامي
المطبعة: جعفر العصامي للطباعة الفنية الحديثة

الطبعة الأولى
جميع الحقوق محفوظة
العراق - بغداد - شارع المتبي



07902632131- 07703670874

tharesami@yahoo.com

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

ببغداد ٣٢٠ لسنة ٢٠١٥



(وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ)

صدق الله العظيم

(سورة التوبة آية: ١٠٥)



الإهداء

إلى كل شهداء الرياضة العراقية
إلى الذين يعملون بصدق وإخلاص
لخدمة الوطن الغالي رغم المحنة
إلى كل المدربين الشباب الذين يسعون
لخلق جيل رياضي مثقف

اهدي هذا الجهد المتواضع



- WE / 1- PASS
- OTHER / 2- RUN
EP 1- 2- GOAL
3- SCOR
4- WIN

elqjt.com
elqjt.com

المقدمة

المدرّب هو محور العملية التدريبيّة وهو من تدور من حوله مفردات التدريب ومسئولية الاعداد والتنظيم والاخراج لذلك فان التطور الحاصل في علم التدريب لم يترك امراً للصدفة بل قواعد هامة لا يمكن ان نتجاوزها اي كان المدرّب لان القواعد التدريبيّة هي ثوابت موجودة وقواعد رئيسية لأي تدريب ولأي فئة كانت صغار او كبارا فلا اجتهاد في النص والنص هنا هي قواعد التدريب الرئيسية التي تستند الى اقصى درجات الانضباط العلمي وتحتكم تفاصيله لتلك القواعد التي باتت مطالب رئيسية للمدرّب يضعها امامه لا خلفه.



كيف يتم تطوير أداء اللاعبين الصغار؟

- يجب أن يكونوا متحفزين و لديهم الرغبة في العمل .
- يجب أن يكون لديهم الحماس والرغبة.
- يجب أن يكون لديهم مدرب ممتاز يحتذى به ويكون نموذج من خلال أدائه الفني والخلقي.
- الاستمرار في التدريب وعدم التغير .
- بذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء .
- بالخبرة تعرف المستوى الجيد والأداء الضعيف .
- بالحصول على الدعم و التشجيع .

كيف تتم عملية الوحدة التدريبية؟

- تنظيم التدريب (تحضير التدريب) .
- بدء التدريب .
- ملاحظة التدريب (المراقبة) .
- تحديد الأخطاء .
- تصحيح الأخطاء من خلال عمل نموذج .
- البدء من جديد .
- الإعادة و التكرار .



مهنة التدريب

➤ التدريب :

هو طريقة إعداد وتنسيق وتنظيم برنامج تدريبي فردي / جماعي حيث يشمل التدرج في تطوير الأداء البدني و المهاري و الفني .

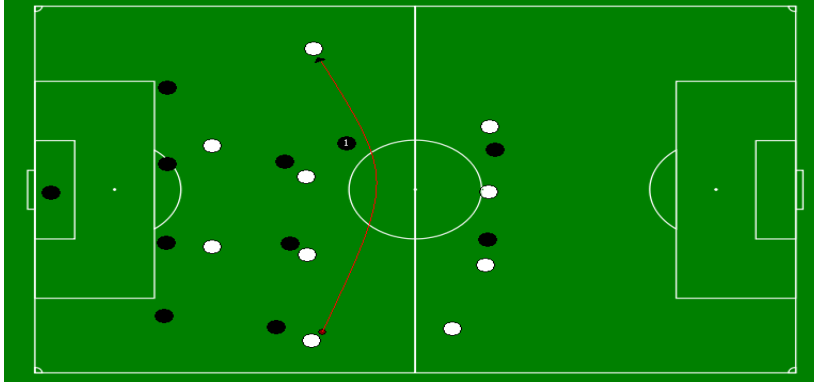


➤ المدرّب :

هو الشخص المعني بمسؤولية إعداد الفريق بدنياً ومهارياً و فنياً حتى يمكنه أن ينافس ويحقق الفوز .

➤ مدرّب اللياقة :

هو مسؤول عن مستوى اللياقة البدنية فقط في العملية التدريبية وليس عن نتائج الفريق .



واجبات المدرّب ومسئوليّاته

- اللياقة البدنية: إختيار المدرّب لنوعية التمارين لتطوير التحمل - السرعة- القوة - المرونة - الرشاقة.
- الإعداد النفسي و الذهني : تهيئة اللاعبين نفسياً وذهنياً للتدريب والمنافسات.
- تطوير المهارة الأساسية : التمرير - الإستقبال الخ.
- تطوير التكتيك : الفردي والجماعي للمنافسات.
- إدارة التدريب: التنظيم والإشراف على الحصة التدريبية.
- الإهتمام بالمنافسة : (الدوري - البطولة) .



من يكون المدرب ؟

- هو المعلم الذي ينقل ويمنح المعلومات والمهارات الجديدة .
- هو مدرب اللياقة البدنية .
- هو المرابي (تصحيح السلوكيات من خلال مبدأ الثواب والعقاب) .
- هو المحفز و المشجع .
- هو المدير هو الذي ينظم ويشرف على العمل .
- هو الإخصائي الإجتماعي [توجيه النصح] .
- هو الصديق الحميم للاعب .
- هو العالم فى علوم التحليل و التقييم والإستنتاج
- هو التلميذ له القدرة على الإستماع و التعلم .



ما هي الصفات التي يجب توافرها في المدرب؟

- عنصر الإتصال : ان يكون منظم فى توصيل المعلومات إلى اللاعبين .
 - فنى : عنده القدرة على فهم المشكلة وعليه أن يبحث عن حلول مناسبة .
 - معلم : عنده إمام بطرق التدريس ...من السهل إلى الصعب من الجزء إلى الكل
- ... الخ .

□ سياسي: يعرف كيفية التعامل مع اللاعبين و الاداريين و اولياء الامور و الصحافة و الاعلام .

□ مدرب: عنده القدرة على وضع برامج تدريبية لتطوير المهارات الفردية .

□ محلل: عنده القدرة على التحليل بشكل منطقي .



تطوير التكنيك والمهارة في كرة القدم

المهارة

- هي قدرة التعلم لإيجاد نتائج مؤكدة بأقل جهد وأقصر وقت .
- المقدرة على إستعمال المهارة المطلوبة في المكان والوقت المناسبين .

التكنيك

- هو الأداء الفردي وبمعزل عن المباراة .
- ويعود إلى ميكانيكية الحركة لتنفيذها بنجاح .
- الأخذ في الإعتبار تطوير التدريب الفني بحس تكتيكي لإتخاذ القرار.



العوامل التي تشمل المهارة

- التعليم – التدريب – التحسن للوصول لأعلى درجة من المهارة
- الإعداد – التخطيط – التقييم .
- إتخاذ القرار – عوامل الأداء – أين؟ متى؟ ولماذا؟ .
- التأكد – الدقة – الثبات – الأداء الجيد في كل الظروف .
- الإقتصاد في الجهد .
- الإختبار .
- توظيف المهارة .
- مواقف متغيرة .
- إتخاذ القرار .



المهارة نوعان

➤ مهارة مقفلة :

وهي التي يكون فيها الملعب والهدف ثابت أمثلة "السنوكر -الجولف - الريشة - القوس".

➤ مهارة مفتوحة :

وهي التي تكون فيها حالات متغيرة وباستمرار كوجود خصم - الكرة تتغير من جهة إلى أخرى - إتخاذ القرارات أمثلة "كرة القدم كرة السلة - تنس - هوكي".

➤ متطلبات التدريب :

الملاعب - الخصم - اللاعبين المساندين - الكرة - المواقف المتغيرة في التدريب - درجة اللياقة البدنية خلال وقت المباراة.

➤ وظيفة المدرب :

معرفة الخطأ - تصحيح الأخطاء بوقتها وبسرعة - ضرورة شرح وتصحيح الخطأ - تحفيز اللاعبين - تكرار وإعادة التمرين بأحسن وسيلة ممكنة .



➤ التدريب المؤثر :

- بدون خصم .
- بوجود خصم .
- إتقان المهارة الصحيحة .
- منافسة + لياقة .
- التدريب القصير المستمر (إحد أشكال التدريب) .
- الإستعمال الجيد لأدوات التدريب .
- إجعل التدريب ممتعاً .
- التأكد من تطور اللاعبين ونجاحهم في كل وحدة تدريبية.

أسلوب تعليم كرة القدم

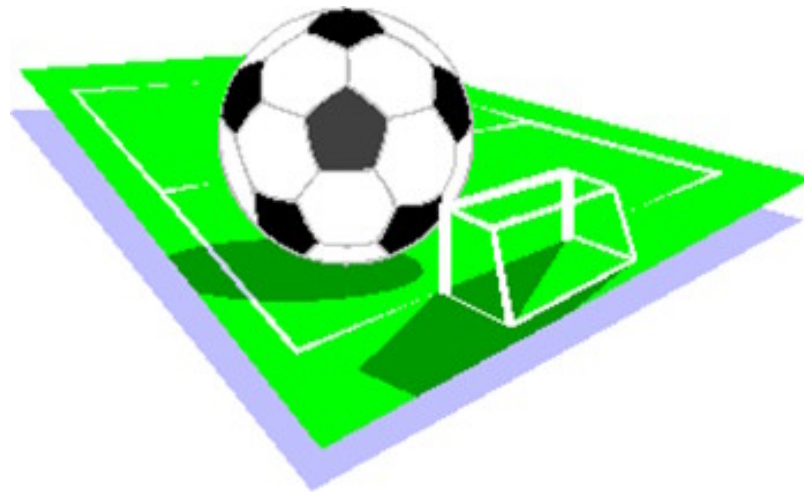
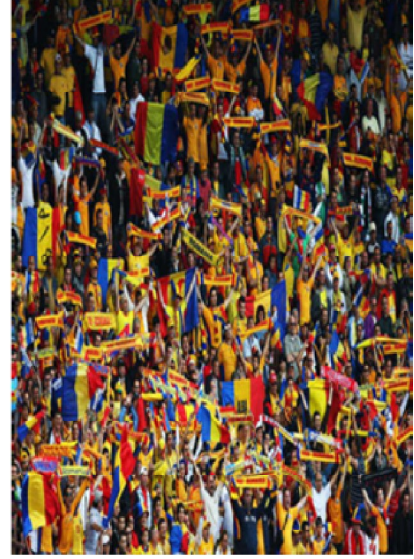
عمل المدرب



42-17109282 fotosearch.com



k4682327 www.fotosearch.com



المدرّب مسئول عن

- الأمان (مسئول عن أمن اللاعبين) .
- يصلح / يكون صالحاً (يصلح بين اللاعبين و بين الجهاز وفي إختياره للاعبين) .
- هادف / ذو معنى (عمل المدرّب يكون ذو فائدة على اللاعبين) .
- تقدمي (يحاول تطوير اللاعبين من ناحية المحاضرات والتدريبات التي تبني الفريق ويأتي دائماً بجديد) .
- واقعي / عملي .
- مرح / ترفيه / فكاهة .

عمل المدرّب

- يجب على المدرّب توجيه اللاعبين توجيهات إيجابية ويشجع طريقة أدائهم في التدريبات وعدم توقيف التقسيمات .
- على المدرّب أن يدرك بان اللاعب الصغير في بداية المشوار وهو قادم من الشارع وعليه تقبل الأمور .
- ايضاً اللاعبين ذو مستوى أعلى لهم بعض السلبيات و كمدرّب يجب تصحيحها .

دائرة التعليم الذاتي للاعبين

- ألعاب الكمبيوتر
- المناقشة و طرح الأسئلة
- التعليم الذاتي
- دور المدرّب
- التقسيمات / المباريات
- التلفزيون / الفيديو
- الإستفادة من البعض
- الذهاب إلى المباريات
- تشجيع العائلة
- يكون لك القدوة من اللاعبين



لماذا الجميع يشاهد ويلعب هذه اللعبة؟



- فيها المرح
- تكسب الأصدقاء
- لعبة سهلة مع عدة قوانين
- أدوات محدودة ويمكن اللعب في أي مكان

كرة القدم لها فوائد كثيرة منها

- روح الفريق الجماعية
- تبادل المهارات والأفكار
- الإحترام (نفسك والآخرين)
- التمتع بصحة جيدة
- الإظهار (كيفية الأداء)
- الأمنية/الطموح

عمل المدرب

- جميع الدول والفرق لهم رؤية مستقبلية لتقديم الشكل القوي في أداء كرة القدم للمستقبل
- نتمنى من المدربين أن يكون لهم نفس الطموح في تحسين أداء اللاعبين وأنفسهم كمدربين
- كما هو معروف بأن اللاعب يفقد المرونة في سن ١٠ سنوات ولهذا يحتاج الى تدريبات الإحماء قبل التدريب

أعمار اللاعبين (٥ - ٦ سنوات)

- يكون الطبع إنفعالي
- يتمتع بنشاط / طاقة
- حماسي / مندفع
- أناني
- كثير الكلام
- يأخذ حيز من الملعب
- التركيز يكون ضعيفاً
- عدم إعطاء تدريبات معقدة
- شديد الحساسية
- يأخذ قرارات قليلة



أعمار اللاعبين (٨ - ١٠ سنوات)

- يعتبر العمر الذهبي للاعب
- يأخذ من غيره
- تحسن في أخذ القرار
- مندفع / حماسي
- يحترم رغبات الآخرين
- يتمتع بالتحديات
- يبدأ في فقدان المرونة

أعمار اللاعبين ١١ - ١٤ سنة

- يتقبل اللعب في المجموعة
- يحل المشاكل
- يتقبل النقد / الضغط
- يكتشف نقاط الضعف والقوة في نفسه وفي الآخرين



أعمار اللاعبين ١٥ فما فوق



- يكون قوياً
- التدريبات الذهنية والبدنية والمنافسة
- يدرك التدريبات الخطئية
- يحتاج الى التحليل وإلى الشرح
- إعطائه التدريبات التنافسية

مدرب الفريق

يتحسن / يحل المشاكل

التطوير

يطور التدريبات الذهنية

يحتاج إلى اللاعبين

تنظيم الحصة التدريبية / عرض مباراة تخصص

لعرض معين وتكون أعمار اللاعبين قريبة من بعضها البعض

المعرفة

واثق

مؤهل

مستقل

متفاهم

منتج

محترم

التركيز

مستوى عالي

أبداع

(متجاوب)

(بلوغ / الوصول)

مدرب الفريق



□ فرصة لكل اللاعبين (شامل)

□ الكل يلعب

□ الكل متساوي

مدرب الفريق

تغير الظروف / الحقائق

□ وضع مقترحات جديدة

□ رفع معنويات اللاعبين لكي يكونوا منفتحين



□ رفع معنويات اللاعبين لأخذ المسؤولية

□ أخذ المسؤولية

□ وضع الأمثلة (الملكية)

□ الإرتباط

مدرب الفريق



- (الإعتماد)
- الزميل
 - اللاعب
 - الكرة
 - نفسي

- (التحدي)
- سلوك / موقف
 - أخلاق
 - التطوير كلاعب
 - التركيز
 - الإبداع

- (القيادة)
- كن إيجابي
 - يكون التوجيه بالأمثلة
 - طبق القانون
 - شارك الجميع
 - التشجيع
 - يكون لك مساعد
 - تنسيق التدريبات / مستعد لأصعب الظروف



(تبادُل الأفكار)

- ليس فقط أوامر من المدرب
- دع المباراة تكون المعلم
- أسمع آراء أشخاص غير
- تصليح اللغة / عدم الكلام الفارغ

(إنفعالي / عاطفي)

- حب اللعبة
- الحماس / الإندفاع
- إدخال أو إنشاء الحماس في الغير

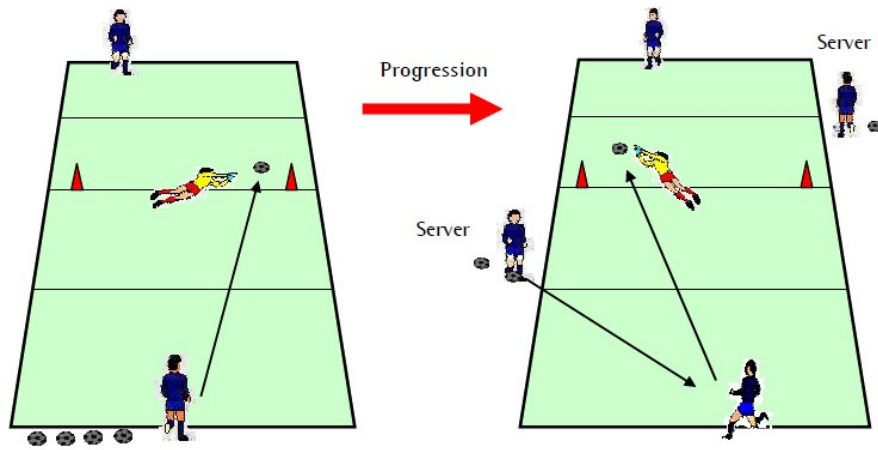
(عزم / الشجاعة)

- مجموعة مبادئ
- رفع المبادئ
- أعمل ما هو صالح للفريق
- عدم الخوف من الفشل





مميزات التدريب في المراحل السنوية وتطوير اللاعب الناشئ



العناصر الأساسية التي تحدد أداء اللاعب الناشئ

➤ الجانب البدني والمهارات النفسية الحركية

التوافق العضلي العصبي

سلاسة الحركة

العناصر الأساسية للياقة البدنية (التحمل-القوة-السرعة-الرشاقة-المرونة)

العناصر الأساسية التي تحدد أداء اللاعب الناشئ

المهارات الاجتماعية والسلوكية

- الإنتماء للفريق
- الجاهزية الذهنية للعب (الاحتراف)
- الإتصال-معاملة الآخرين
- التعاون
- إجتماعي-الإحترام
- رغبة في الإستماع
- يعرف كيف يتمتع بوقت فراغه

العناصر الأساسية التي تحدد أداء اللاعب الناشئ

الشخصية والنهج الذهني

- الذكاء والمشاركة
- إدراك حسي
- نفاذ البصيرة
- حدس وتوقع
- قراءة جيدة للمباراة
- شخصية متفتحة
- عقلية واضحة وإيجابية

المرحلة الأولى ٥ - ١١ سنة التسلسل الزمني للعمر- فروق فردية- إحتياجات التطور

فنياً:

- التكنيك الأساسي
- فعاليات الكرة مع الحائط
- تطوير المهارات الأساسية
- تدريب المجاميع
- مباريات مصغرة هادفة
- تغيير المراكز
- مبادئ اللعب التنافسي
- ممارسة ألعاب أخرى



المرحلة الأولى ٥ - ١١ سنة (بدنياً)



- مرونة
- توازن
- توافق
- سرعة
- حركة العضلات والأوتار
- مسك
- تمرير
- تسديد
- قفز
- رمي
- سيطرة حركية
- مهارات مركبة
- فعاليات مركبة



المرحلة الأولى ٥ - ١١ سنة

اجتماعياً



- مرح
- مساندة العائلة والمدرسة والنادي
- قوانين مبسطة
- المشاركة
- علاقات
- بيئة آمنة
- السلوك التعاوني الجماعي

نفسياً



- حماس
- خيال وإكتشاف
- تجنب القلق
- تدرج في الإعداد للمهارات الذهنية
- التدرج في الفعاليات الجماعية
- تفهم المباريات

المرحلة الثانية ١١ - ١٦ سنة تسلسل زمني للعمر – تطور ونمو سريع



فنياً

- تكرار التكنيك
- أداء المهارات تحت الضغط
- مبادئ الدفاع والهجوم
- مقدمة للتكتيك والعمل الجماعي
- التدوير في أماكن اللعب

بدنياً

- نمو المراهقة
- العمل الهوائي
- تغيير شكل الجسم
- النضج المبكر أو المتأخر
- التغييرات البدنية رياضياً
- زيادة التغيير بين اللاعبين

المرحلة الثانية ١١ - ١٦ سنة



➤ نفسيًا

- المفهوم الشخصي
- الحذر
- الشخصية
- تحديد الأهداف
- الثقة
- إستراتيجية النجاح

➤ اجتماعيًا

- تقبل المسؤولية
- اللعب النظيف
- القيم والمعتقدات
- سلوكيات مناسبة
- المسؤولية الشخصية والجماعية
- خصائص نبيلة

المرحلة الثالثة ١٦ - ٢٠ سنة

➤ فنيًا

- تكتيك بشكل بارع
- أداء التكنيك حسب المتطلبات
- المشاركة في اللعب الجماعي مع الإنتباه للمساحة والوقت
- إستخدام التكنيك لمساندة الإستراتيجية الدفاعية والهجومية



➤ بنياً

- إكتساب العضلات
- تطوير القوة
- الطاقة
- تدريبات السرعة العالية
- تطوير الإستشفاء
- التدرج للوصول الى اللياقة البدنية المتكاملة

المرحلة الثالثة ١٦ - ٢٠ سنة

➤ نفسياً

- الحياة الخاصة
- الإستقرار
- الإستعداد للمباراة
- الإتصال
- تطوير إستراتيجية النجاح

➤ إجتماعياً

- الإستقرار العاطفي
- مسئول إجتماعياً
- التعرف على الفروق في العادات
- التعامل مع المشاكل
- تقدير الآخرين

الأعمار من ٦ - ٨ - ١٠

التدريبات الأساسية للمهارات الفنية هي (المرحلة التعليمية) وعلاقتها بالمرحلة العمرية وهدفها التعرف على المهارات والتعود على لعب الكرة والتمتع بأداء لعبة كرة القدم.

➤ الأهداف الرئيسية للتدريب:

- الهدف المهاري : بداية تعليم تكنيك المهارة.
- الهدف التكتيكي : الإدراك الذهني.
- الهدف البدني : التوافق العضلي والعصبي + المرونة.
- الهدف الذهني : إستمتاع وزيادة خبرة.



الناحية النفسية / الناحية الحركية

الناحية الحركية	الناحية النفسية	العمر
قليل من القوة	الرغبة بالحركة	من
إحساس بالكرة ضعيف	أقل تركيز	
التوافق ضعيف	غير إجتماعي	٦ - ٨
	إستمتاع و مغامرة	من
إحساس بالكرة أكثر	شديد الحساسية	
	إرتباك سريع	٨ - ١٠
	أكثر إجتماعياً	
	الحزم	



تنظيم حصة تدريبية

□ التدريب :

- سهولة في الاداء .

- كل لاعب مع كرة ، كل ٢ بالكرة ، كل ٣ في شكل مثلث ، كل ٤ في

شكل مربع ، في شكل دائري ، ١ ضد ١

□ ألعاب صغيرة : ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣ ، ٤ ضد ٤ ، ٥ ضد ٥

□ الحمل :

- فترة بدون خصم

- مسافات قصيرة

- فترة قصيرة من المهارة التعليمية أو الهدف الموضوع .

□ التعليم و التدريب :

- تشجيع اللاعبين على تطبيق المهارة .

- دعمهم يتمتعون في أداء التمرين والمباراة



□ العمر من (١٠ - ١٢ - ١٤)

- التركيز على المهارات مع الزيادة في بناء البرنامج .

- عمل مهارات مع تصحيح الأخطاء .

□ أهداف التدريب الرئيسية :

- حالة ١ ضد ١ هي السائدة .

- الإستمرار في عمل المهارات الأساسية على مستوى عالي مع التصحيح.

□ أهداف التدريب الرئيسية :

(التحركات الأساسية ، التمويه ، تحركات فردية وجماعية ضد خصوم ،
مهارة التميرير و الإستلام ، التسديد على المرمى ، ضرب الكرة
بالرأس) .

□ الجانب التكتيكي :

- الإدراك التكتيكي (أين ، متى ، كيف ؟) .

- تعليم التحركات التكتيكية بشكل عام (تكتيك فردي - تكتيك خط - تكتيك
فريق) .

□ الجانب البدني : (التوافق العضلي العصبي + المرونة + التحمل +
السرعة + القوة من خلال اللعب) .

□ الجانب الذهني :

- هذه الفترة الذهبية للتعليم (فترة الابداع والتعامل مع الكرة) .

- فترة بناء وتطوير الثقة والشخصية والمسئولية والبنية الجسمانية .

- تطوير التدريبات الذهنية .

الصفات المرتبطة بالعمر من ١٠ - ١٤

العمر	الناحية النفسية	الناحية الحركية
من	سهولة التعلم و الرغبة	النمو المستمر
١٠ - ١٢	التقرب الإجتماعي	تناسب وتناسق الجسم
	يقلد الأداء الحركي للنجوم الكبار	التوافق العضلي العصبي
من	بداية البلوغ	النمو السريع بالجسم
١٢ - ١٤	صعوبة التعامل	معرض للإصابات
	صراعات نفسية	

□ التنظيم :

- عمل التدريبات على شكل دوائر ، مثلثات ، مربعات .
- بدون خصم – مع خصم .
- الألعاب الصغيرة :
- تدريبات ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣.. الخ ، مع هدفين أو أربعة + أهداف صغيرة أو كبيرة .
- مع لاعبين مساعدين مع حامل للكرة .
- ٧ ضد ٧ مع هدفين .
- الحمل :
- زيادة شدة الحمل .
- تصعيب مواقف اللعب وزيادة الضغط من (الدفاع – الوقت – المساحة) .
- الأهداف التدريبية :
- يطلب تصحيح التحركات في التدريب .
- تشجيعهم على المواجهة ١ ضد ١ .

□ العمر من ١٤ – ١٦ – ١٨

- زيادة الحمل فى البرنامج التدريبي للدخول فى المنافسات .
- التدريبات التكرارية على المهارات الفنية و التمكن من أدائها
- الهدف الأساسي أن يتم تطبيق جميع المهارات الفنية أثناء المباريات بشكل احترافي .

□ الأهداف التدريبية :

- تدريبات فردية تحت ضغط خصم يستخدم فيها المهارة والسرعة فى الأداء .

➤ الجانب التكتيكي : التكتيك العام و الخاص .

- تكتيك الفريق : طريقة اللعب – تكتيك الخطوط - اللعب “ عامودي وأفقي “.
- التكتيك الفردي .
- لعب الدفاع - عند فقدان الكرة – عمل ضغط وإستعادة الإستحواذ .
- لعب الهجوم – الإستحواذ و بناء هجمة .
- تحويل اللعب من الدفاع الى الهجوم والعكس .
- تعليم المهارة الفردية ١ ضد ١ والتركيز على مبدأ كيف و أين و متى؟
- التعامل مع الزملاء تحت ضغط خصم لعمل المهارات (التمريرة الحائطية – التحرك من الخلف – الجري بالكرة – التمرير و المساندة الخ) .

➤ الجانب البدني :

- التحمل الهوائي (AEROBIC) .
- التحمل اللاهوائي (ANAEROBIC) .
- التدريب الفتري (INTERVAL TRAINING) عالي الشدة ومنخفض الشدة .
- تدريب على السرعة .
- تدريبات القوة عندما يصل عمر اللاعب الى ١٨ سنة يمكن إستخدام أجهزة الحديد لتطوير القوة بالإضافة إلى تمارين .
- تدريبات التوافق والمرونة مع المهارات .

➤ الجانب الذهني :

تطوير مبدأ الفوز والإهتمام بالنتيجة.



□ التنظيم :

- يجب أن يكون تنظيم الفريق وتوظيفه من الناحية المهارية والتكتيكية و البدنية والذهنية جاهز لخوض المنافسات .

□ ألعاب صغيرة :

- ١ ضد ١ .

- ألعاب صغيرة تخدم الهدف التكتيكي .

- الاخذ في الإعتبار كل الجوانب المهارية والتكتيكية والبدنية والذهنية فى تمرين

١١ ضد ١١ .

- الفريق تحت ضغط النتيجة وبالتالي الإهتمام بالفوز .

□ الحمل :التوازن فى الحمل و فترات الراحة .

□ الجانب التدريبي :مطلوب من اللاعبين التركيز على أدائهم فى

المباراة ١٠٠% .



مراحل تطوير التعليم في كرة القدم

لماذا الأطفال من ٦ - ١٢ سنة
يشاركون في الأنشطة الرياضية؟

- للمرح .
- ليكونوا مع الأصدقاء .
- لتطوير مهاراتهم الفنية .
- للشعور بالإنتماء و القبول .
- لتحقيق النجاح في الأداء و ليعطيهم الثقة .
- القدرة البدنية .
- للشعور بالفخر والإعتزاز (عند الفوز) .
- للمشاركة في أنشطة رياضية أخرى (رحلات - مهرجانات رياضية).
- من الملاحظ أن إحتياجات اللاعبين الصغار تختلف عن الكبار لذلك على المدرب أن تشمل تدريباته على (٤ ضد ٤ - ٧ ضد ٧) في مساحات صغيرة تناسب الفئة العمرية .
- إختيار المدرب لنوعية التدريبات التي تناسب إمكانيات اللاعبين المهارية و الذهنية.
- معرفة الجوانب البدنية والنفسية والإجتماعية تساعد المدرب على إختيار التدريبات المناسبة .

ملاحظات هامة للمدرب



- دع الأطفال يلعبون ويبرزون مهاراتهم دون أي تدخل من المدرب .
- غير من مراكز لعبهم حتى يتعرفوا على جميع مراكز اللعب في الملعب .
- التركيز على الهدف التدريبي وهو تطبيق المهارة التعليمية .
- إعطاء ألعاب صغيرة ولكن بأعداد قليلة حتى يتحقق الهدف التدريبي .
- ركز على مهارة أو اثنتين أفضل من أن تشمل كل المهارات في حصة واحدة .
- إعطاء فرصة للتكرارات في أي تمرين مهاري حتى يتم تطبيقه بالشكل المطلوب .

ماذا يريد اللاعبين من المدرب؟



- أن يهتم باللاعبين .
- متفهم وصبور .
- كله نشاط وحيوية .
- عنده معرفة باللعبة .
- شخصية محبوبة .
- صادق يتعامله مع اللاعبين .
- مساند ومشجع .

ما هي السلبيات الرئيسية التي تواجه المدرب أثناء التدريب؟

- اللاعب غير جاهز للمشاركة في التمرين أو في الأداء الرياضي.
- كثرة توجيهات المدرب أثناء الحصة .
- التمرين صعب للمستوى المطلوب .
- التمرين سهل أو يضيع وقت الحصة على تمرين واحد .
- ضعف في الشخصية ولا توجد قيادة في الحصة .

الحالات الثلاث الرئيسية في كرة القدم



١. إستحواذ الفريق على الكرة .
٢. إستحواذ الخصم على الكرة .
٣. حالة التغير في الإستحواذ من الفريق إلى الخصم .

أولاً : حالة إستحواذ الفريق على الكرة :

١. الإنتشار لبناء هجمة
٢. إحراز الأهداف
- النقاط العامة والرئيسية في هذه المرحلة :
١. الإنتشار في الملعب من خلال طول وعرض الملعب .
٢. حافظ على الإستحواذ .
٣. اللعب في العرض على (الأطراف) مقدمة اللعب في العمق .
٤. حافظ على السيطرة في التمرکز في الملعب .

➤ ثانياً : إستحواذ الخصم على الكرة :

١. إرباك الخصم وعدم السماح له فى بناء هجمة .
٢. محاولة قطع الكرة وإعادة إستحواذها .
٣. منع الخصم من تحقيق هدف .

النقاط العامة و الرئيسية فى هذه المرحلة :

١. إنكماش الفريق وتصغير مساحات اللعب .
٢. يعتمد على قوة الخصم .
٣. إضغظ بإتجاه حامل الكرة (كفريق) .
٤. الإنكماش والتراجع نحو هدفك .
٥. الإنكماش على الأطراف (الأجنحة) .
٦. المساندة فى التغطية .
٧. دائماً كن جاهز للهجمة المرتدة السريعة .

➤ ثالثاً : حالة التغير فى الإستحواذ من الفريق إلى الخصم والعكس :

التغير السريع فى الواجبات حسب وضع كل فريق إن كان مستحوذ أو فاقد للكرة .

السرعة فى الاداء (من حالة الاستحواذ الى الفقدان) :

- اللاعب القريب من الكرة يمنع الخصم من لعب الكرة الطويلة المباشرة .
- إجبار الخصم على اللعب بعرض الملعب – اللعب للخلف – المراوغة .
- عدم السماح للخصم بالتسديد .
- عدم السماح للخصم بالتهديف .
- يجب على الفريق الإنكماش .
- يجب أن تكون المساندة الدفاعية حاضرة وقريبة لتأخير الهجمة .

السرعة في الأداء (من حالة فقدان الكرة إلى الإستحواذ) :

- اللاعب الذي قطع الكرة وإستحوذ يجب عليه عمل التمريرة الطويلة .
- اللاعب البعيد من الكرة عليها أن يطلب التمريرة الطويلة حتى يبتعد من حالة التسلل و يكسب مساحة في العمق .
- اللاعب المستحوذ يمكنه إستخدام المراوغة للتخلص من حالة التسلل و الإختراق من العمق .
- الإبتعاد عن منطقة مراقبة الخصم .
- المبادرة من زملاء الفريق بالتحرك (إقرأ لتلعب) حتى تسحب أنظار الخصم من اللاعب المستحوذ على الكرة



بناء الفريق

(١) هل هناك هدف في الفريق ولماذا؟

١. قضية مشتركة
٢. الغرض من الهدف .
٣. الهادف .
٤. الدافع بما في ذلك المكافآت والمزايا .



(٢) هل يوجد قائد قوي؟

١. اللاعبين
٢. مهمة القائد / المسؤوليات
٣. أخلاقيات القائد / القدوة

(٣) هل يوجد توازن في الفريق؟

١. مزيج من الشخصيات والمواهب .
٢. إختيار فريق العمل والهيكل .

(٤) هل هناك قواعد محددة وبوضوح في دفاع الفريق؟

١. يجب أن تكون القواعد مفيدة .
٢. القواعد يمكن قبولها وتنفيذها .
٣. التركيز / الصبر / المثابرة / القدرة التنافسية .

- ٥) هل هناك تركيز على التفاصيل؟
١. تنظيم الفريق (خارج وداخل الملعب) .
 ٢. تنسيق الإجراءات .

٦) هل الفريق لديه إستراتيجيات فعالة؟

١. خطط تكتيكية .
٢. شكل الفريق .
٣. وسائل الإعلام .
٤. الملل والضجر في الفريق .
٥. إدارة الأزمات .



٧) هل يظهرون الإحترام؟

١. اللاعبين / الجهاز الفني / الفريق / المباريات .
٢. الوظيفة داخل الملعب .
٣. الإدراك في الملعب .
٤. الثقة .
٥. توجيهه في فريق .

٨) هل هناك مستوى عال من روح الفريق الواحد؟

١. الإنسجام / المعنويات / الفكاهة .
٢. الإيمان / الثقة بالنفس .
٣. الشجاعة / الإعادة الملزمة للعقلية .

٩) هل لدى الفريق وفرة من الطاقة؟

١. الحماس .
٢. اللياقة .
٣. التشجيع .

١٠) هل هناك شغف في الجودة اللعب ؟

١. المعايير .
٢. بيئة التعلم .
٣. التصحيح / التغذية الراجعة .

١١) هل يوجد في الفريق نوعية من اللاعبين؟

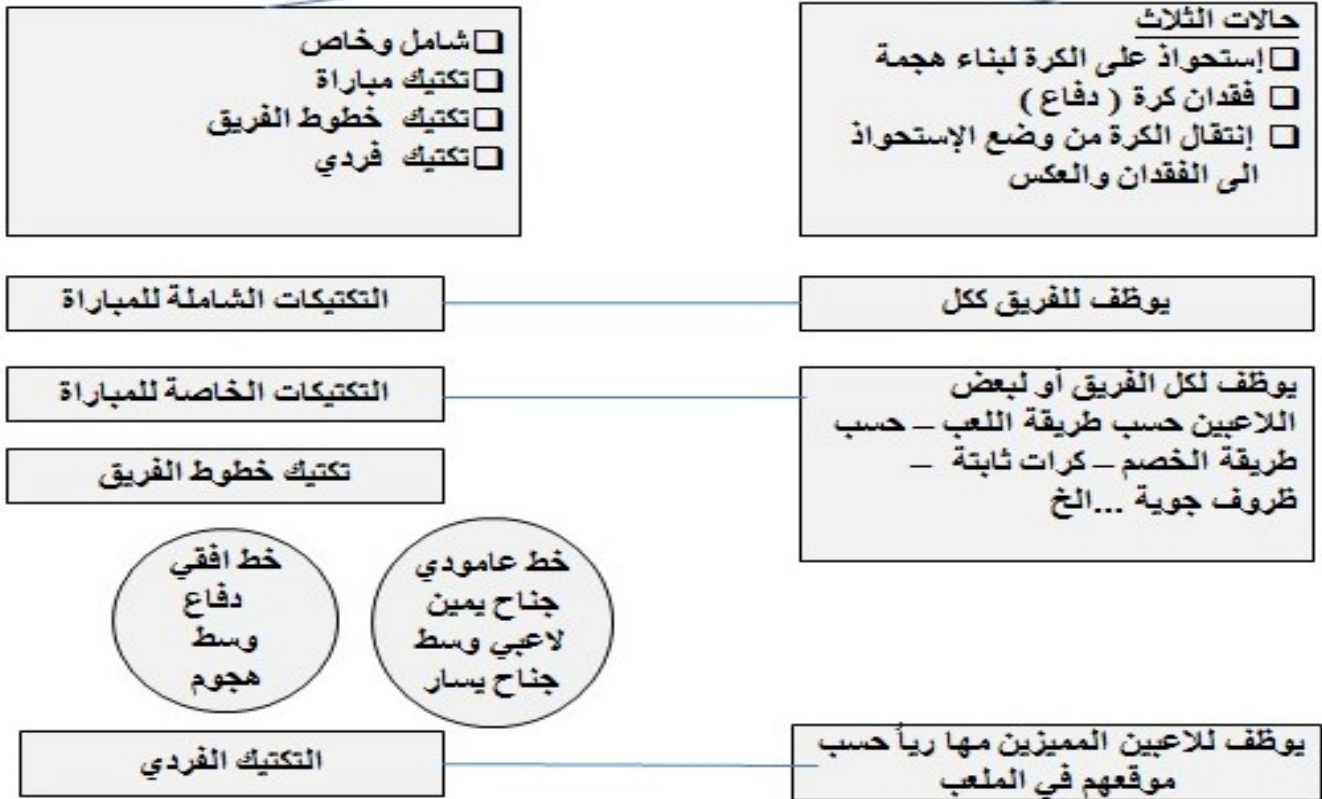
١. الأسلوب الإداء .
٢. نوعية الأسلوب الإداء .
٣. الإتزان في
٤. السهولة الإداء .
٥. الهدوء والثقة .



التكتيك والاستراتيجية

- التكتيك جزء لا يتجزأ من منظومة اللعب الحديث ويعتبر جزء مهم وضروري من الهيكل التنظيمي للفريق .
- مجموعة من التحركات التكتيكية تعتبر إستراتيجية لعب .
- لا يقتصر التكتيك على الهجوم فقط وإنما للدفاع كذلك .
- من خلال المشاهدة يمكنك التعرف على أسلوب لعب الخصم والذي يمكنك وضع التكتيك المناسب للسيطرة على مجريات اللعب .
- ينقسم التكتيك إلى مجموعتين:
 - مجموعة التكتيكات (جماعية – فردية) .
 - مجموعة التكتيكات (الحالات الثلاث في اللعب) .

التكتيك



. التكتيك الفردي :

- هو ا ضد ا كيف يتعامل اللاعب مع الخصم (اين - متى - كيف؟)
- عند فقدان اللاعب للكرة عليه أن يقوم بواجباته الدفاعية حسب التكتيك

. تكتيك المجموعة :

- يتم تدريب مجموعة من اللاعبين على التحركات التكتيكية الهجومية أو الدفاعية من خلال تفعيل الجانب المهاري في الأماكن الصعبة .

. تكتيك الفريق :

- مجموعة لاعبين مهاريين يكونون مجموعة عمل مشترك فيما بينهم في وضع الدفاع والهجوم حتى يصلون إلى الهدف المطلوب من المباراة .
- طريقة اللعب + تحقيق ما هو المطلوب + game objectives + إمكانيات الفريق + إستراتيجية + تكتيك .



الإستراتيجية

- يعتبر هدف أو مجموعة من الأهداف والقرارات المحددة والمدونة التي يضعها المدرب ويرتبط بها لتحديد له الطريق للتطوير .
- (إستراتيجية قصيرة المدى) و (إستراتيجية طويلة المدى) .
- إستراتيجية الإستكشاف عن قدرات وإمكانيات لاعبين جدد أثناء بناء وتطوير الفريق للموسم القادم لتحقيق الفوز بالبطولة تعتبر من الإستراتيجيات طويلة المدى.
- فمن هنا نعرف أن للإستراتيجية دور كبير في صناعة الفريق أثناء المباراة (إستراتيجية قصيرة المدى) .
- من خلال (طريقة لعب الفريق) وما مدى تأثيرها على أداء اللاعبين.
- التعرف على (طريقة لعب الخصم ٢/٤/٤ – ٢/٥/٣) - أسلوب اللعب (هجومي أم دفاعي) - التعرف على مفاتيح اللعبة من خلال مراكز القوة والضغط عليها – الكرات الثابتة – الكرات (طويلة أم قصيرة ...) .
- هل المباراة في مرحلة الإياب أم الذهاب .
- عوامل الطقس .
- نظام البطولة (الدوري – خروج المغلوب) .

اللاعب الموهوب

- هو الذي يمتلك الصفات الشخصية والإمكانات العالية في الإبداع الفني (المهاري والتكتيكي) بالكرة وبدون الكرة .
- إكتشاف المواهب هي عملية هامة جداً ومكلفة في عالم كرة القدم الحديثة بالنسبة للأندية الكبيرة والمميزة .
- لذلك تنشئ الأندية الرياضية الكبيرة المدارس التدريبية المتخصصة في تدريب اللاعبين تحت إشراف مدربين متخصصين لصناعة نجوم المستقبل .



الجوانب الأساسية في تحديد اللاعب الموهوب

أولاً : الجانب السلوكي

- أن يسمع ويطبق كل التوجيهات التي أعطيت له خلال سنوات التعليم من قبل المدربين الذين تعامل معهم .
- يكون مسئول عن أدائه .
- لاعب فعال و قوي في أدائه (بالكرة و بدون الكرة) .
- يشجع زملائه بالفريق .
- حماسي دائماً يسعى للحصول على الكرة حتى لو أن ظروف الفريق غير مناسبة ، أن تكون له النسبة العالية في حضور التدريبات و المحافظة على مواعيد التدريب .
- (التركيز في الأداء) لا يتأثر بوجود الجمهور إن كان في التمرين أو في المباراة .

- يجب أن يمتلك المهارات الأساسية والتعامل معها تحت ضغط الخصم .
- (قراءة الملعب) لأخذ القرار في تنفيذ المهارة التالية (التمرير – التسديد – المراوغة – ضرب الكرة بالرأس الخ) .
- السرعة في أداء المهارة .
- التعامل مع المهارات بشكل إيجابي في الحالات الهجومية والدفاعية .

ثالثاً : الجانب البدني

- سريع فى الجري عامل وراثي .
- سرعة في ردة الفعل من خلال قراءة اللعب .
- البنية الجسمانية القوية عامل وراثي .
- المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي .

كيف تكتشف اللاعب الموهوب

<p>الصفات المميزة :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> يستطيع أن يراوغ ١ضد ١<input type="checkbox"/> يستطيع أن يسجلأهداف<input type="checkbox"/> يستطيع أن يصنعأهداف لزملائه	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> هل يستطيع أن :<ol style="list-style-type: none">١. يمرر٢. يستقبل الكرة٣. يجري بالكرة<input type="checkbox"/> هل يمتلك الإدراك الممتاز ؟<input type="checkbox"/> هل يمتلك اللياقة البدنية ؟<input type="checkbox"/> لاعب متوازن (المهارة – المرونة – الرشاقة)<input type="checkbox"/> قراءة ممتازة للملعب
---	---

طرق التدريب

ترجع إلى البحث عن أفضل طريقة عملية من خلال إعداد وإختيار التدريبات المناسبة وتنظيمها وتطبيقها لتطوير المهارات الأساسية والتكتيك بشكل عام

يجب على المدرب أن يأخذ في الإعتبار النقاط التالية

- يجب التعرف على مشكلة أداء الفريق بسرعة وبدقة وهذا يعتبر مفتاح العمل ويجب التركيز عليه .
- شرح المشكلة وعرضها على اللاعبين والعمل على التصحيح اللازم.
- البحث عن التمارين التي يمكن بها تطوير الفريق إلى الأداء الإيجابي.
- تحفيز اللاعبين و تشجيعهم لتطوير أدائهم رغم النكسات التي يتعرضون لها
- التدريب الإيجابي = تغير فى الأداء = (تطوير)



طرق التدريب

□ التدريب التكنيكي :

هو الذي يطبق بعدم وجود خصم لعمل الخطوات التعليمية الصحيحة للمهارة .

□ التدريب المهاري :

هو الذي يطبق تحت ضغط خصم .

□ ألعاب صغيرة :

قريبة لقوانين لعبة كرة القدم (تلعب بفريقيين متساويين أو غير متساويين في العدد وكل فريق يجب أن يكون أقل من ١١ لاعب) ويجب أن يكون للتمرين هدف تدريبي وعلى المدرب أن يراعي المرحلة السنية وإمكانيات اللاعبين .



□ التقسيمية المشروطة :

أن يكون لها هدف مهاري وفردى وجماعي .

□ تدريبات على شكل مجموعات :

تتكون من ١٢ - ١٨ لاعب ، ويتم توزيع خطوط الفريق (دفاع - وسط - هجوم) و يمكنك تقليل عدد لاعبي الوسط .

□ التدريبات الوظيفية الخاصة بالمراكز :

يعمل التدريب بلاعب أو مجموعة لاعبين لتطبيق (دور ، مهام ، وواجبات كل لاعب من الناحية الهجومية والدفاعية) على أن يكون التدريب نابع من وضع واقعي .

□ التدريبات على حالات اللعب :

الهجمة المرتدة السريعة من ٣/١ الثاني أو مثلا كيف يتم إنتشار الفريق في ٣/٣ عند مرمى الخصم .

□ ١١ VS ١١ :

يعمل التدريب على ملعب كبير ويركز المدرب على الجوانب الإستراتيجية و التكتيكية وتوظيف المهام والواجبات لكل خطوط الفريق

كيف يتم إختيار طريقة التدريب

□ يعتمد على المرحلة السنية ، قدرة اللاعبين وإمكانياتهم .

□ مكان التدريب .

□ أهداف التدريب .

□ شدة التدريب (عالي / منخفض) .

□ فترة دوام التدريب ونسبة الراحة .

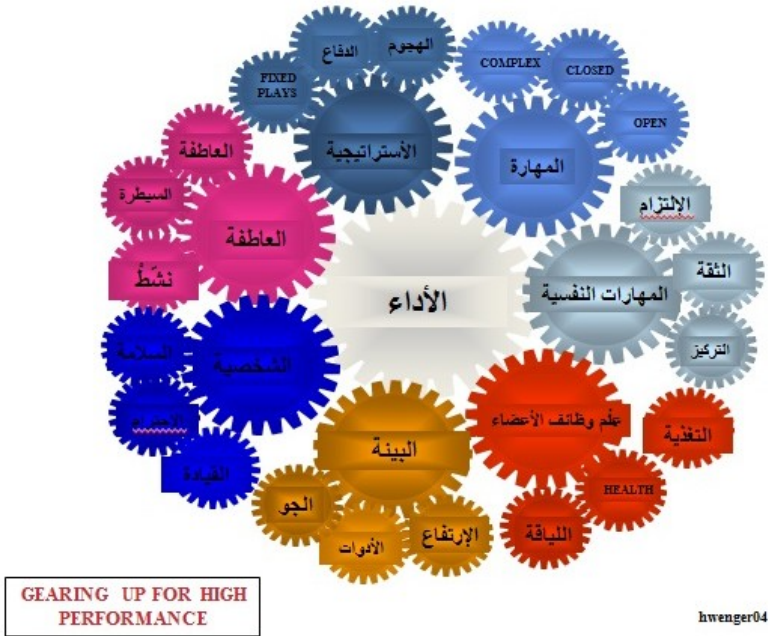
□ حالة الجو (الطقس) .

الخطوات العملية في الحصة التدريبية

- تنظيم التدريب (عدد اللاعبين - هدف التدريب - إعداد الملعب وتوزيع الأقماع - الأهداف المتحركة - الكرات - القمصان الخ .
- بدء التدريب بالشرح الواضح (أين ، متى ، كيف ؟) .
- المشاهدة والتقييم (تحليل التمرين) .
- تحديد المشكلة (مهارية ، توقيت ، فهم للتمرين ، اللياقة) .
- إيقاف التدريب .
- تصحيح الخطأ (من خلال شرح وافي ، يعمل نموذج) عمل نموذج (اللاعبين يعملون النموذج REHERSAL) .
- إعادة التمرين .



عناصر الأداء



عناصر الأداء



42-17109282 fotosearch.com

- المهارة
- الإستراتيجية
- العاطفة
- الشخصية
- البيئة
- علم وظائف الأعضاء
- المهارات النفسية

- مركبة
- مقفلة
- مفتوحة

المهارة

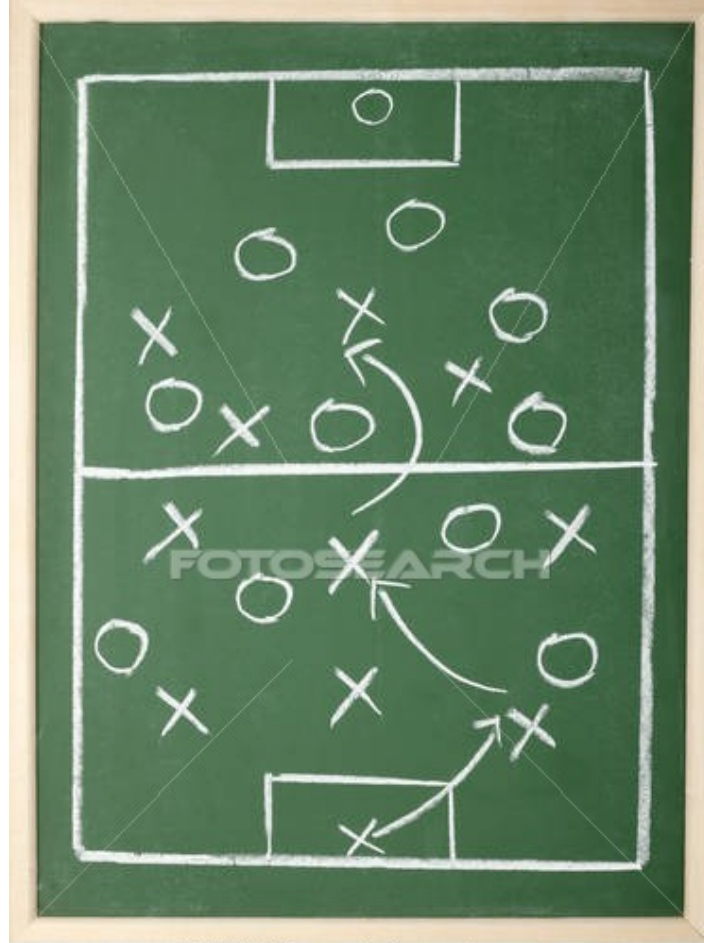


- الإستراتيجية
- الهجوم
- الدفاع
- اللعب العادي

عناصر الأداء

العاطفة

- العاطفة
- السيطرة / ضبط النفس
- نشط / فعال / متحرك



k5076592 www.fotosearch.com



42-17983531 fotosearch.com

الشخصية

- الاستقامة
- الاحترام
- القيادة



عناصر الأداء

البيئة

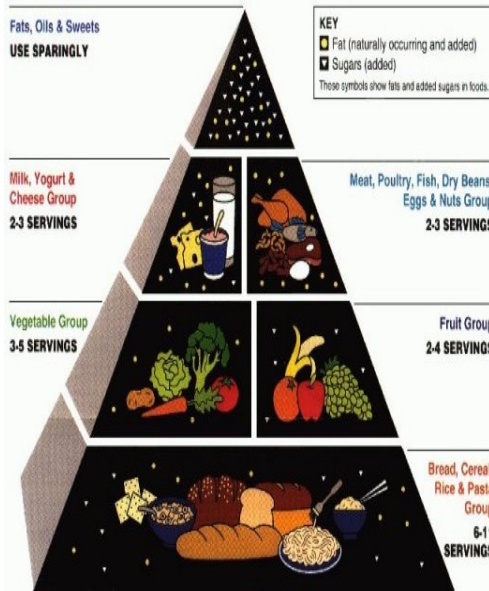
- الجو
- الأدوات
- البيئة / المكان

- اللياقة
- التغذية
- الصحة

علم وظائف الأعضاء



ks95539 www.fotosearch.com



عناصر الأداء

الالتزام
الثقة
التركيز



المهارات النفسية



1574r-01736 fotosearch.com

علم وظائف الأعضاء



aleqt.com

- . الراحة / الأعباء
- . التغذية
- . القوة
- . القدرة
- . نظام الطاقة
- . النقل الأوكسجيني
- . الصحة



طرق الإتصال الفعال

- الإتصال عامل مهم لنجاح أي مدرب .
- على المدرب التعامل مع الوالدين – الإداريين – اللاعبين – الصحافة – الجمهور .
- تفهم المدرب للمبادئ الأساسية لعملية الإتصال .
- يجب التعرف على ٦ مهارات أساسية للإتصال .
- المحتوى .
- الأبعاد الثلاثية للإتصال .

المهارات الأساسية للإتصال

الإتصال لا يقتصر على توصيل الرسالة فقط بل إستقباله (أن كثير من المدربين عندهم القدرة على توصيل المعلومة ولكنهم لا يستقبلون بشكل جيد ، وهذا يعني عليهم تطوير مهارة الإستماع)

إستقبال المعلومات (receiving)	بث المعلومات (sending)
لغة البدن body language (non verbal)	لفظي (verbal)
التعبير (ردة الفعل) بدني ، لفظي (emotion)	المحتوى (content)

كيف يتم الإتصال

الخطوات الأساسية ٦ في عملية الإتصال مع اللاعب:

١. أفكار تريد نقلها .
٢. ترجمة الأفكار و تحضيرها للإرسال .
٣. إرسال رسالتك عبر أحد القنوات .
٤. اللاعب إستقبل الرسالة .
٥. اللاعب يفسر الرسالة معتمداً على إدراكه .
٦. اللاعب يستجيب ذاتياً للرسالة حسب تفسيره لها .

لماذا الإتصال غير فعال بين المدرب واللاعب؟

- ربما لأن محتوى الرسالة لا يتناسب مع الوضع .
- رسالتك لم تصل بسبب ضعف مهارة الإتصال الكلامي أو غير الكلامي.
- اللاعب لم يستقبل الرسالة لأنه لم ينتبه كفاية .
- بسبب إساءة اللاعب فهم الرسالة أو لم يفهمها .
- اللاعب فهم محتوى الرسالة لكنه لم يفهم الغرض منها .
- تناقض محتوى الرسالة مع الزمن تركت اللاعب مشوشاً .



إستخدام المصادر فى التدريب

يجب الإستفادة من الحصة التدريبية بحيث أن يتم إعدادها وتوظيفها بشكل منطقي للوصول بها إلى تحقيق الهدف الأساسى منها لذلك يجب أن يتوفر التالى:

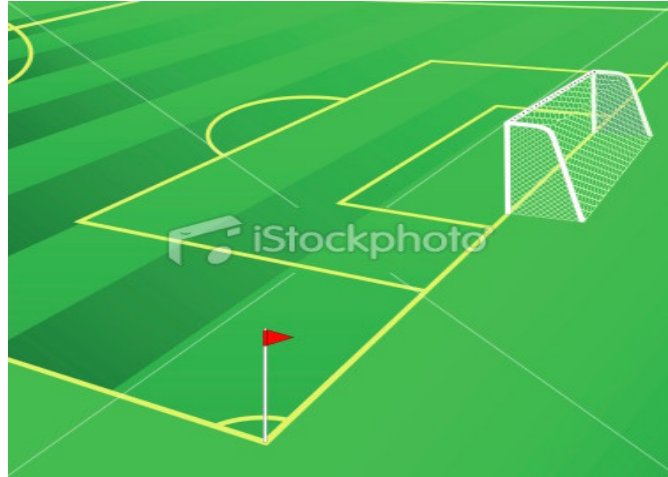
- الأجهزة و الأدوات : (كرات – T- HIRTS – تدريب – أقماع – حواجز – كرات طبية – أطواق – مقاعد سويدية – صناديق – مراتب – أهداف متحركة – حبال قفز - شريط قياس) .
- ملابس اللاعبين : (حذاء – واقى الساق – فانييلة وشورت – جوراب – بدلة تدريب) .
- أدوات الإختبار: (شريط قياس – ساعة توقيت – ساعة مخصصة لقياس نبضات القلب)
- جهاز تصوير فيديو لتسجيل التدريبات ليتم تحليلها لتصحيح الأخطاء الشائعة .
- الأمن والسلامة : يجب التأكد من أن كل الأجهزة ت خارج نطاق الملعب لتحقيق مبدأ السلامة .
- قنينات الماء متواجدة لتعويض اللاعب عند الضرورة .
- يجب تواجد وبشكل مهم جداً الطبيب و المعالج أثناء الحصة التدريبية .

في المنافسات

□ يجب أن تكون أرضية الملعب جيدة .



□ الملعب مخطط .



الحصص النظرية

١. لتسهيل فهم العمل الذي سوف يقام في الملعب .
٢. القيام بتحليل المباريات والتدريبات .
٣. مشاهدة التدريبات والمباريات المصورة والإستفادة من الأخطاء لتطوير الأداء.
٤. حصص في تطوير الجانب الذهني والإدراكي .
٥. حصص في كيفية التعامل مع الجمهور والصحافة ووسائل الإعلام .
٦. حصص في الجوانب الصحية – التغذية – اللياقة البدنية – النفسية

الغرفة يجب أن تكون مجهزة بالتالي:

تهوية - إضاءة جيدة - تلفزيون - فيديو - كمبيوتر -

بروجكتر - سبورة - كراسي مريحة

تحديد مشاكل كرة القدم

. حتى يمكن عمل حصة تدريبية ناجحة يجب على المدرب التعرف على أساس المشكلة القائمة :

ما هي المشكلة ؟

ما هي المعوقات ؟

ما هي الحلول ؟

يجب مشاركة اللاعبين في التعرف على المشكلة لأنهم يتحملون مسؤولية حلها

. العناصر المهمة لتحديد المشكلة :

ما هي الأخطاء المتعلقة بالخطة ؟

من هم الأشخاص أو اللاعبين المعنيين الذين تسببوا في الخطأ ؟

في أي لحظة تظهر المشكلة في الهجوم / الدفاع ؟

في أي منطقة تظهر المشكلة ؟

تحديد العناصر التي لها الأثر الكبير في مستوى الأداء أهمية المباراة –

مركز الفريق بالمسابقة – الطقس – حالة الملعب ... الخ

. أمثلة:

فرص التهديف نادرة للهجوم التي يستوجب إستغلالها .

تصل للمهاجمين تمريرات غير دقيقة من لاعبي (الوسط / الدفاع) .

لا يوجد ترابط بين خط الوسط بالخطوط الأخرى (الهجوم / الدفاع) .

لاعبي الوسط (المدافعين) لا يجدون مجالاً كافياً للتمرير .

المشكلة تظهر عندما يضغط مهاجمي الخصم .

. تحديد الأهداف والمهام والواجبات

تعتمد على المستوى والفئة السنية .

عند إعداد حصة تدريبية يجب على المدرب عمل التالي :

١. تحديد المشكلة من خلال تحليل المباراة .

٢. شرح المشكلة بالتفصيل للاعبين من حيث (أين ، متى ، كيف ؟) .

٣. عمل تدريبات واقعية لظروف المباراة .

٤. عمل تكرارات حتى يتفهمون ويدركون للجوانب المهارية و التكتيكية

(الجانب الذهني) .

٥. الإتصال بين زملاء الخط وباقي الخطوط .

٦. بعد ذلك على اللاعبين أن يتولوا حل مشاكلهم بأنفسهم (الإعتماد على

النفس) من الجانب البدني والمهاري والذهني .

. أمثلة أخرى لمشاكل الكرة :

عدم فهم اللاعبين لأهداف التدريب من حيث الأداء المناسب لمواقف اللعب و

الحلول المناسبة .

الأداء الضعيف (مهاري + ذهني) .

الصفات البدنية المتعلقة باللياقة البدنية .

ضعف في الإدراك الذهني (قراءة الملعب) (اقرأ لتلعب



الاحماء
الدحرجة
التمرير
استلام الكرة
المراوغة وركل الكرة
ضرب الكرة بالرأس
المجموعات
التكيف البدني
الهجمات العكسية
التمرکز داخل الملعب

الإحماء

الإحماء الصحيح هو أحد المتطلبات المهمة للتدريب والمباراة ، وهذا لا يتم بصورة جدية من اللاعبين وبعض الأحيان غير منظمة من المدرب .

□ لماذا التمديد ؟ why stretching

لراحة الحالة الذهنية

- لتهيئة الجسم
- لزيادة المرونة
- تحسين الأداء واختصار الوقت
- منع الإصابات
- زيادة حرارة الجسم

□ أنواع التمديد :

- ١ - التمديد العادي :
- يستعمل بعد تدريب طويل أو بعد الجلوس لفترة طويلة في مكان ما بدون نشاط أو حركة
- ٢ - التمديد دون الأقصى :
- يستعمل بعد إحماء العضلات وكل تمرين من ١ - ٣ مرات بدون الوصول للمستوى الأقصى .
- ٣ - التمديد الأقصى :
- لتحسين امتداد العضلات - تمديد بطيء وزيادة الشدة وجهد أكبر . ويستعمل مرة واحدة في الأسبوع بعد جهد يتبعه يوم راحة .

□ توصيات للاعبين كرة القدم

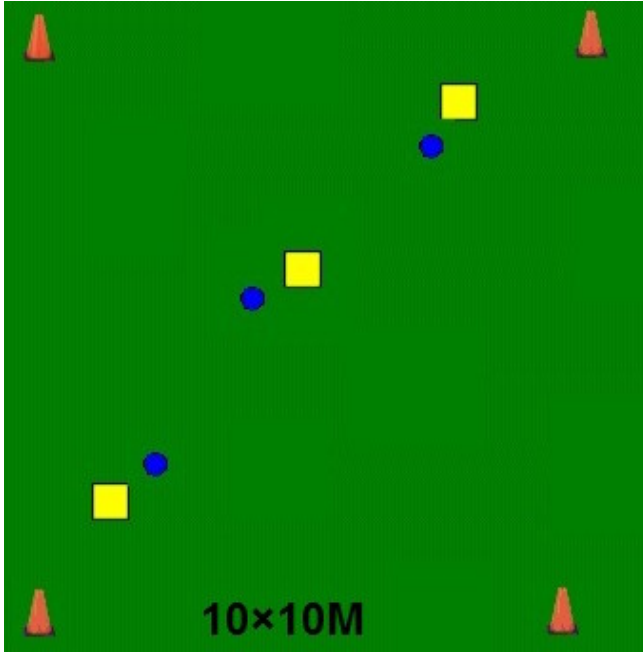
- ١ - المرونة والتمديد قبل الإحماء
- ٢ - التمديد يعطى ببطء بعد المباراة
- ٣ - تعطى مرة أو مرتين في الأسبوع يتبعه تدريب قوي ويتبعه فترة راحة
- ٤ - اتباع نظام في التمديد من أعلى إلى أسفل أو بالعكس
- ٥ - التنوع في التمديدات
- ٦ - السيطرة وعدم القفز والارتجاج في التمديد ولكن بصورة متدرجة
- ٧ - الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية

□ الإحماء الذهني (النفسي)

- ١ - زيادة التركيز قبل المباراة
- ٢ - تساعد على اليقظة والحذر للأداء في التدريب والمباراة
- ٣ - تساعد في زيادة الثقة بالنفس
- ٤ - تساعد على الهدوء

الدرجة الإحساس بالكرة

نقاط التدريب :



- ١ - الحركة الحرة
- ٢ - لم الكرة بداخل وخارج القدم
- ٣ - تغيير الاتجاه
- ٤ - السرعة

المساحة :

مربع ١٠ × ١٠ م

اللاعبين :

٣ لاعبين

الأدوات :

كل لاعب كرة

التمرين والهدف :

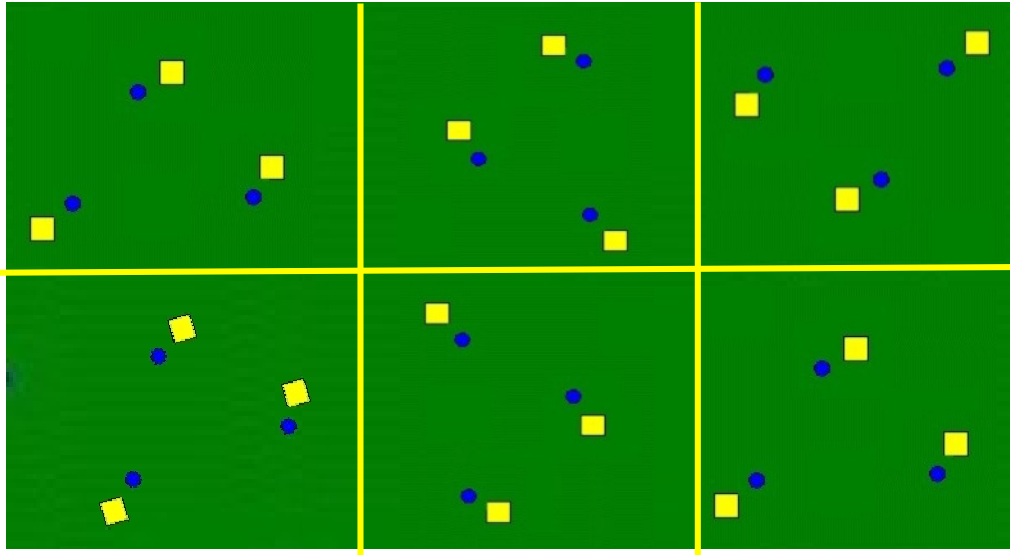
تنمية وتطوير الإحساس
وتنوع الاحتكاك بالكرة

الدرجة الخطوات السريعة

□ نقاط التدريب :

- ١ - أكبر عدد من المساحات خلال ٢٠ ثانية
- ٢ - كل خمس لمسات الانتقال إلى مربع آخر
- ٣ - الجسم فوق الكرة
- ٤ - إبعاد الكرة عن الجسم
- ٥ - استعمل جميع أجزاء القدم

□ المساحة : ٢٠ × ٣٠ م



اللاعبين : ١٨ لاعب (كل ٣ لاعبين داخل مربع) ١٠ × ١٠ م

□ الأدوات :

كل لاعب كرة

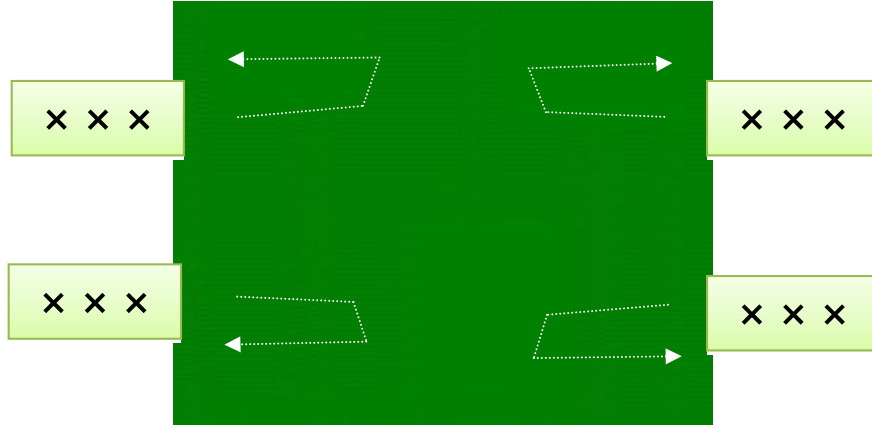
□ التمرين والهدف :

لتحسين الخطوات
السريعة مع الكرة

الدحرجة

حماية الكرة

- نقاط التدريب :
- ١ - لم الكرة وحمايتها بالجسم
 - ٢ - دوران كامل خارجي وداخلي
 - ٣ - جميع حركات الدوران (سحب الكرة من خارج او داخل)



- ٤ - ثني الركبتين عند الدوران
- ٥ - أبعاد الكرة عن الجسم عند نهاية الحركة
- ٦ - تنفيذ الحركة جهة اليمين واليسار

□ **المساحة:** ١٠ × ١٠ م

□ **اللاعبين:**

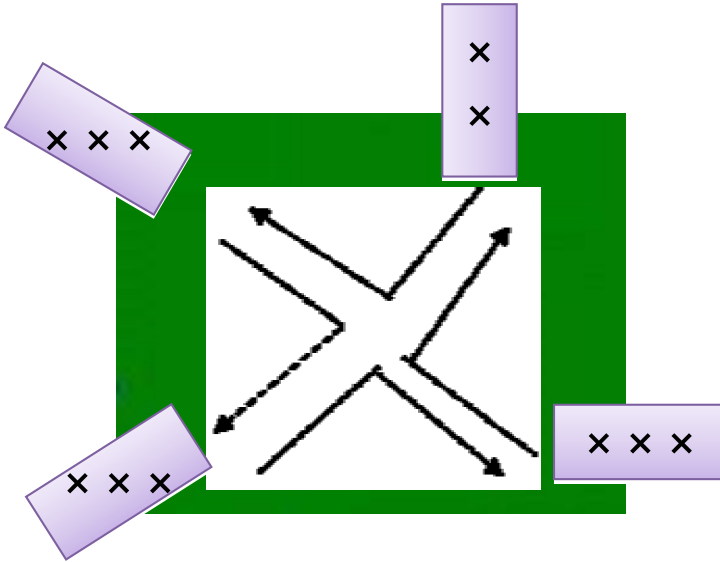
- ١ - ١٢ لاعب
- ٢ - ٣ لاعبين كل مجموعة
- ٣ - ٤ مجموعات

الأدوات:

كل مجموعة كرة

□ **التمرين والهدف:**

تعليم وتحسين حماية الكرة والتوقيت



الدرجة

التخلص من الخصم – التوقيت – التمويه

□ نقاط التدريب :

- ١ - حركة المقص
- ٢ - حركة ماثيو
- ٣ - تنفيذ الحركة يسار ويمين
- ٤ - بعد الحركة الانطلاق السريع وإبعاد الكرة عن الجسم

□ المساحة :

١٠ × ١٠ م

□ اللاعبين :

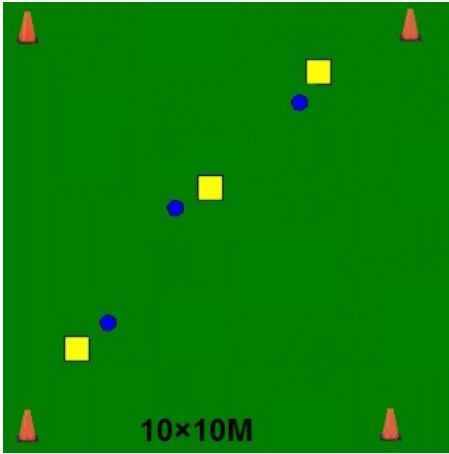
٣ لاعبين

□ الأدوات :

كل لاعب كرة

□ التمرين والهدف :

تأدية الحركات الخاصة
بالتخلص من الخصم

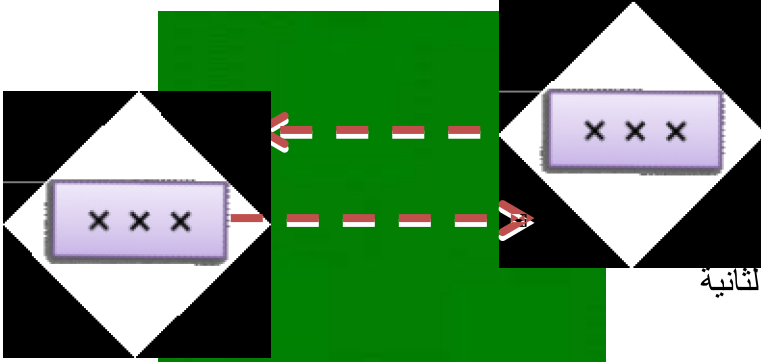


□ نقاط التدريب :

- ١ - السيطرة الجيدة للكرة عند الاقتراب من الخصم
- ٢ - نوعية أداء الحركة والسرعة
- ٣ - السرعة في تغيير الاتجاه لتجنب الخصم

□ التمرين والهدف :

- ١ - كل لاعب في حركة مجموعة يتقدم بالكرة سوية الاتجاه عند الاقتراب ينفذ الحركة المطلوبة
- ٢ - الاستمرار في الجري للوصول إلى المجموعة الثانية



الدرجة

التخلص من الخصم – التوقيت – التمويه

□ نقاط التدريب :

- (١) الحركة للهروب من الخصم
 - (٢) رؤية المواقع عند استلام الكرة
 - (٣) الاستعمال المناسب للمهارة للتخلص من الخصم
 - (٤) مهاجمة الخصم أو مناطق الفراغ
 - (٥) الاستعانة ب ٣x ٤x للتمويه أو التمرير
- تطوير التمرين بزيادة لاعبي آخر ومدافع آخر
جميع النقاط التدريب بالإضافة :

- ١ – إبعاد الخصم يخلق فراغ
- ٢ – اللعب المشترك للعب اللعبة الحائطية

□ المساحة :

١٠ × ١٠ م

□ اللاعبين :

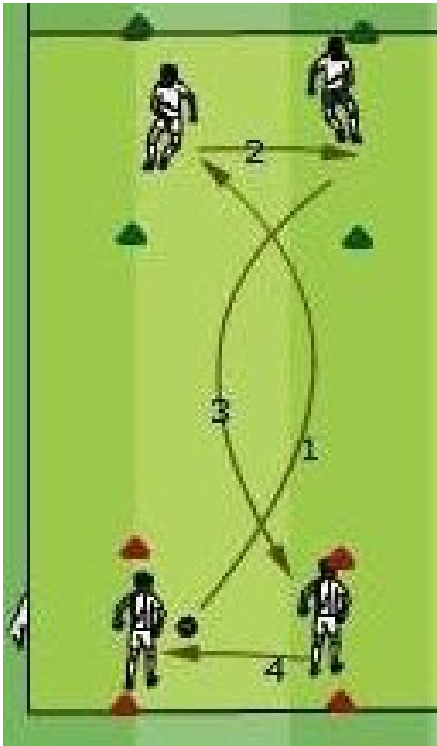
- (١) ٦ لاعبين
- (٢) لاعبان يبدؤون اللعب
- (٣) لاعبان يتناوبان دفاعاً وهجوماً

□ الأدوات :

كرة واحدة

□ التمرين والهدف :

- (١) ١x يمرر للزميل ٢x
- (٢) ١x يحاول المرور من ١o
- (٣) يمكن أن يتعاون مع ٣x ٤x أو يموه
- (٤) بعد انتهاء اللعبة يبدأ اللعب من الجهة المقابلة ٢o



التمرير

Passing the ball

نقاط التدريب :

- ١ - التمرير بدقة لرجل الزميل
 - ٢ - نوعية وسرعة التمرير
 - ٣ - استخدام جميع أجزاء القدم
- النواحي الفنية :

لعبة الكرة

الرجل غير مستعملة

تثبيت الرجل عند ضرب الكرة

توازن جيد مع انسياب الرجل خلف الكرة

نوعية السيطرة لمساعدة تمرير الكرة

تشجيع التمرير قبل تمرير الكرة

المساحة :

١٠ × ١٠ م

اللاعبين :

٣ لاعبين داخل مربع

□ الأدوات :

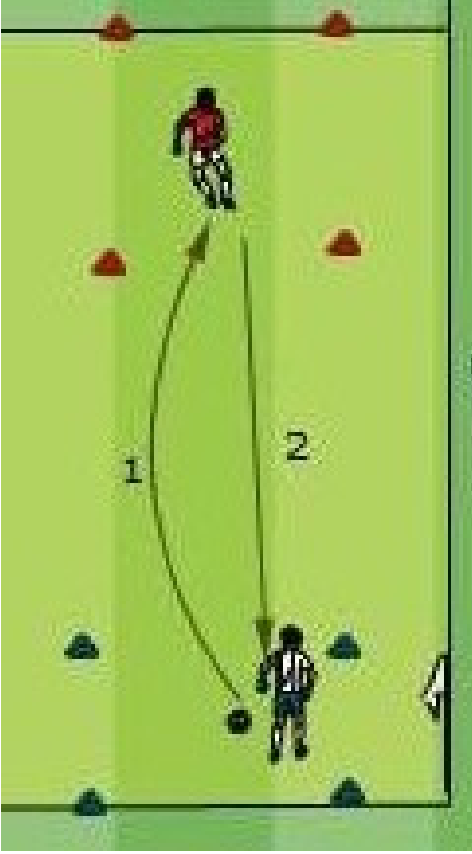
كرة واحدة

□ التمرين والهدف :

- ١ - التمرير لأحد اللاعبين والتحرك للفراغ
- ٢ - بدون تحديد عدد اللمسات

□ تطوير التمرين :

- ١ - تحديد عدد اللمسات لمستأن
- ٢ - لمسة واحدة إذا أمكن
- ٣ - كم عدد التمريرات من لمسة واحدة



تمرير الكرة (١)

الهدف

تحسين مستوى تمرير الكرة بواسطة باطن القدم

الموضوع / تمرير الكرة

الفئة العمرية / من ٨ الى أعلى

عدد اللاعبين / اثنين أو أكثر

المرحلة / تعلم

المحتويات

- كون أزواج من اللاعبين عبارة عن لاعبين لكل منهما كرة
- يقوم اللاعب A بتصويب الكرة بقدر الامكان قريبة من المثلث.
- بعد ذلك يأتي دور اللاعب B بالتصويب.
- اللاعب الذى يستطيع التصويب أقرب ما يكون الى المثلث يسجل له نقطة.
- بعد احراز عدد من النقاط والاهداف يتم تغيير الخصوم.

التدريب

- يمكن للمدرب أن يقوم بالتجول حول اللاعبين مع إعطاء النصائح أو التعليقات للاستفادة منها فى التدريب.

الأدوات

- كل لاعب بحاجة الى كرة وقمع.

تعزيز التدريب

- يعتمد تغيير وضع المثلث سواء بالتقرب أو الابعاد على مستوى اللاعبين .

- بعد معرفة الجميع لكل القواعد والشروط يمكن اجراء مباراة تنافسيه وفيها اذا فاز اللاعب يحصل على نقطتين أما اذا خسر فإنه يحصل على نقطة واحدة أو لاشئ وبعد ذلك يلعب ضد خصم آخر وهنا يكون التساؤل من أحرز أكثر نقاط؟

التعديلات

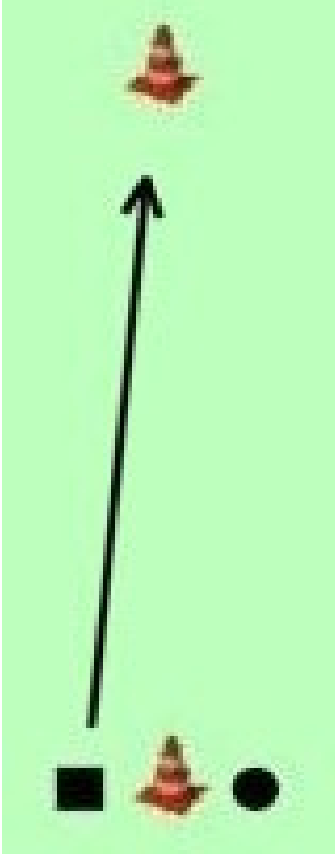
- يمكن أداء الصغار والكبار من اللاعبين فذلك يؤدي الى زيادة المنافسة فيما بينهم.
- اذا وضعت القمع على مسافة أبعد فذلك يؤدي الى وجوب تصويب الكرة بواسطة مشط القدم.

التركيز

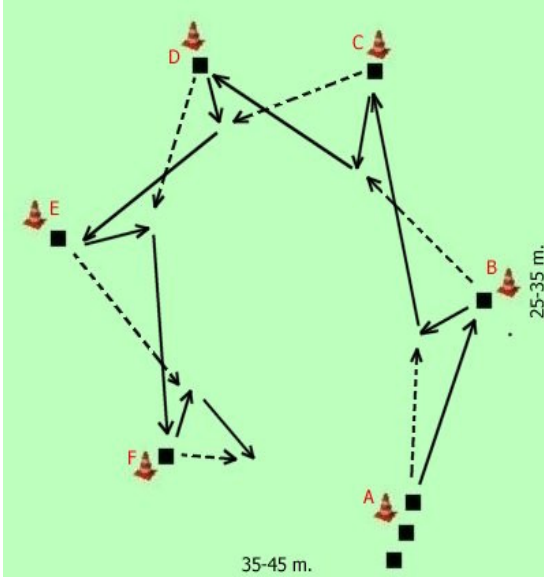
- منخفض

درجة الصعوبة

- منخفضة



تمرير الكرة (٢)



الهدف

تمرير الكرة بالسرعة القصوي

الطريقة

لعبة تمرير الكرة لتحسين مستوى التمرير

بالسرعة القصوي

النوع

تمرير الكرة + ركل الكرة بالقدم

الفئة العمرية / ١٦ - ١٩

عدد اللاعبين / ١٠ - ١٢

المرحلة

تعلم (تمرير الكرة)

المحتويات

• اللاعب ١ يلعب الكرة ويركلها الى

اللاعب ٢

• اللاعب ٢ يمرر الكرة للاعب ١ مستخدماً القدم الصحيحة !

• اللاعب ١ يمرر الكرة الى اللاعب ٣ الذي يتجه الى الكره (طالباً ايها)

• اللاعب ٢ يسير باتجاه او نحو اللاعب ٣ ويمرر الكرة التي استلمها منه الى اللاعب ٤

• اللاعب ٤ يمرر الى رقم ٣ .

• رقم ٣ يمرر الكره الى رقم ٥ .

• اللاعب رقم ٥ يمرر الكره الى رقم ٤ الذي يقوم بتوجيه الكره نحو اللاعب رقم ٦ .

• اللاعب ٦ يمرر الكرة بدوره الى رقم ٥ .

• ومن ثم يقوم اللاعب ٥ بتصويب الكرة الى رقم ٦ .

التدريب

• مرور الكرة بالسرعة الصحيحة !

• لعب الكرة بالقدم !

الأدوات

• ٣ أو أكثر كرات

• ٦ أقماع

تعزيز التدريب

• مساحات أوسع وأصفر

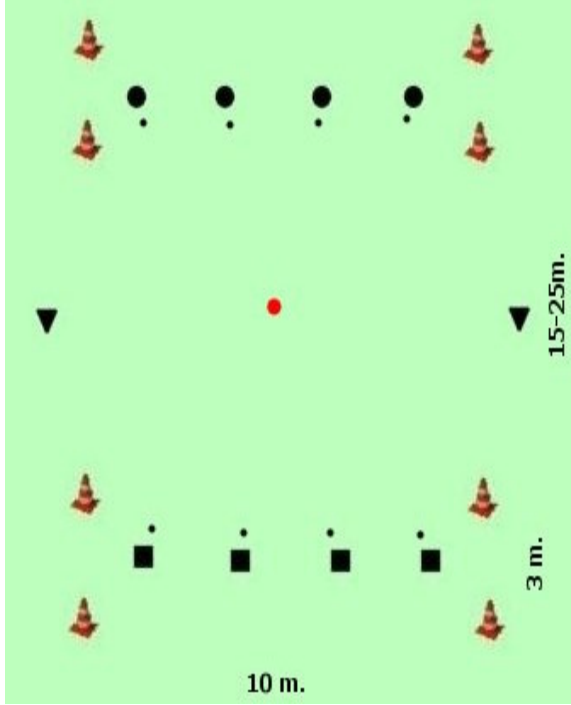
• التدريب في أوج سرعته .

التعديلات

• مناسبة للاعبين الصغار والكبار مما يؤدي لحدوث روح التنافس بينهما .

• اذا وضعت القمع على مسافة أبعد فذلك يؤدي الى ضرورة تمرير الكرة بمشط القدم .

تمرير الكرة (٣)



الهدف

تحسين مستوى دقة التمرير للكرة

الطريقة

مباراة لتمرير الكرة من اجل تحسين مستوى التمرير

النوع / مباراة

الفئة العمرية / ١٠ سنوات

عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين

المحتويات

- فريقين كل فريق مكون من خمس لاعبين
- ٤ لاعبين من كل فريق يحدد لهم مكان في الملعب ولدى كل منهم كرة.

• كرة اخرى توضع في مكان محدد بين الفريقين.

• يقوم اللاعبون بضرب الكرة التي في منتصف

الملعب بواسطة كرتهم الخاصة ويجب عليهم عدم انتظار . اللاعبون الاخرين بل يجب ان يقوموا بتصويب الكرات وقتما يشاءون .

• يحاول اللاعبون ان يصوبوا الكرة في منتصف الملعب الخاص بالخصم واذا تمكنوا من التصويب فبذلك يفوز فريقهم.

• على كل فريق انتخاب لاعب واحد يقوم بتجميع الكرات وتمريرها الى بقية اللاعبين في فريقه.

التدريب

• تمرير الكرة بواسطة باطن القدم

• وضع الكرة تحت قدمك وسيطر عليها تماما

• قم بركل الكرة من الوسط

• يتم مراقبة الفريق فرداً فرداً ولا نحاول ايقاف المباراة

الأدوات

• ٨ كرات

• كرة واحدة مختلفة ولتكن لونها أحمر على سبيل المثال)

• ٨ أقماع

تعزيز التدريب

• لتحقيق بعض الصعوبة يمكن توسيع الملعب

• يمكن اللعب بكرات متعددة في منتصف الملعب

تمرير الكرة (٤)

الهدف

تحسين تمرير الكرة بواسطة استخدام باطن القدم

الطريقة

مباراة تمرير من اجل تحسين مستوى تمرير الكرة بواسطة استخدام باطن القدم

النوع

تمرير الكرة وركلها

الفئة العمرية/من ١٠ سنوات فيما فوق

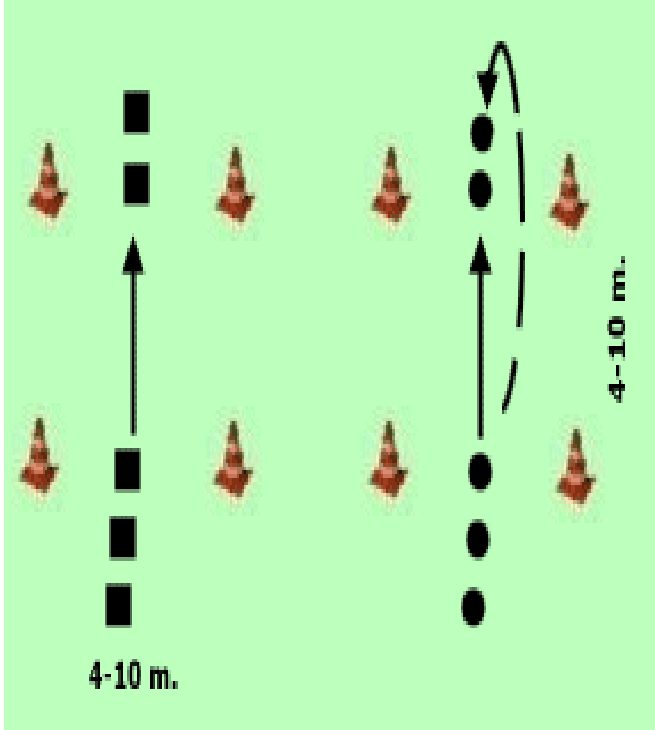
عدد اللاعبين / ١٠

المرحلة / تعلم (تمرير الكرة)

المحتويات

فريقين كل منهم عدد ٥ لاعبين

• يختار كل فريق منطقة معينة للعب فيها
ومنكل فريق ٣ لاعبين على جانب واحد



(اللاعب الاول منهم لديه كره) اثنان على الجانب الاخر بدون كرات

• اللاعب الاول يقوم بتمرير الكرة الى الجانب الاخر والركض خلف كرتة وبعد ذلك يأخذ المكان الاخير على الخط فى الجانب الاخر.

• علىا للاعب الذى يتسلم الكرة ان يمررها مره اخرى ثم يجرى ويأخذ مكانه على الجانب الاخر.

• يجب الاستمرار على هذا الوضع .

• غير مسموح للاعبين بلمس الكرة فى منطقة اللعب .

• يسمح للاعبين بلمسها فقط مره واحدة.

• يتم اللعب لمدة دقيقة وعندما يتم تمرير الكرة بنجاح هنا يكون الفريق فائز فى هذه الجولة ويمكن جعل لاعب واحد من كل فريق يقوم بعد حتى يمكن للاخرين من سماع ذلك)

• فى حالى حدوث اى خطأ من اى من الفريقين اثناء الدقيقة سواء كان تمرير الكرة ببطء او خروج الكرة من النطاق الى جوانب الملعب او اذا قام اى لاعب بلمسها اكثر من مره فهذا

يعنى فوز الفريق الاخر بصورة مباشرة .

التدريب

- يكون التدريب على تمرير الكرة بواسطة باطن القدم
- تجنب القفز بالكرة
- الأدوات
- ٨ أقماع
- كرتان

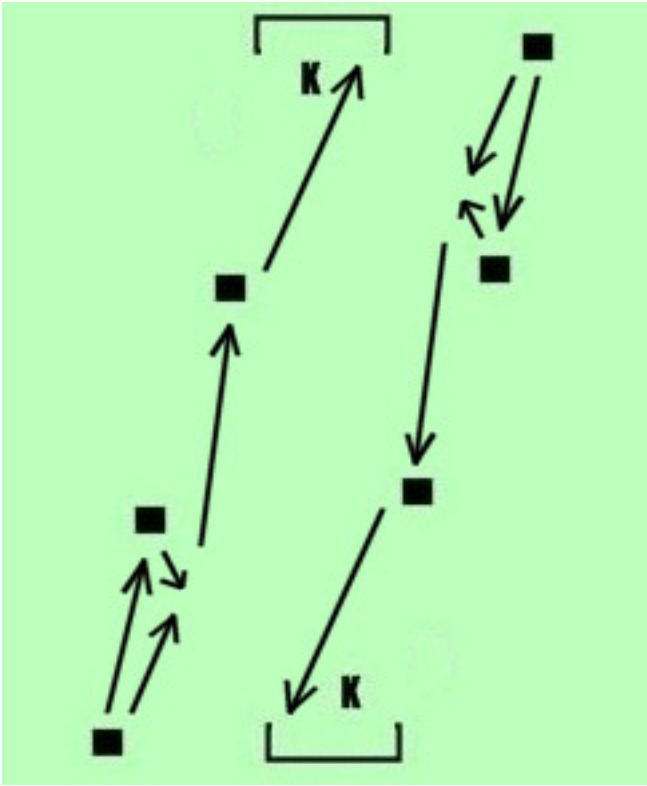
تعزير التدريب

- دع اللاعبين يلعبون اثناء الجولة الاولى
- يكون التحكم بين الجولات على اساس تمرير الكرة باستخدام باطن القدم
- تشجيع عام بين الجولات
- تغيير زمن الجولات مثلا ٢٠ ثانية تركيزها يكون على السرعة او دقيقتين تركيزها يكون على الدقة.
- يمكن تغيير مساحة الملعب اما بتوسيعها وبذلك يكون اكثر سهولة او بتصغيرها وبذلك يكون اثر صعوبه.
- يمكن تغيير طول الملعب اما بجعلها اكثر طولا وبالتالي تكون اكثر صعوبه او جعلها اقصر وبذلك تكون اكثر صعوبه

التعديلات

- من السهل التطبيق على اعداد مختلفة من اللاعبين فمثلا اذا كان عدد اللاعبين ١٥ لاعب فهذا يعنى ان نقسمهم الى ثلاث فرق واذا كانوا ١٢ لاعب نقسمهم الى فريقين كل منهم ٦ لاعبين.
- يمكن ايضا اللعب من ٢٠ الى ٤٠ مره والفريق الذى يصل الى العدد المحدد من المرات هو الفائز فى المباراة. ويمكن التكرار بالعودة الى نقطة البدء من الصفر اول شئ وتكرار العملية ويمكن التركيز دائما هنا على عمل مزج بين التمرير وكفاءته ايضا على السرعة والدقة.

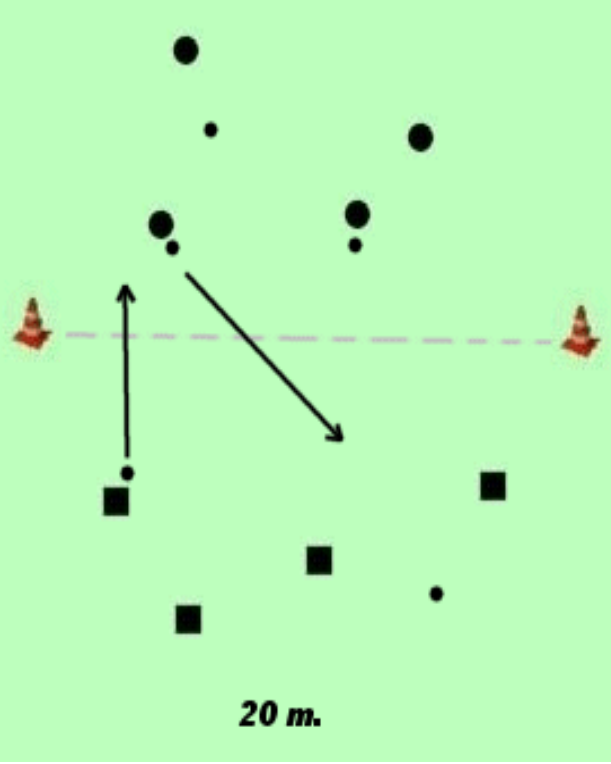
تمرير الكرة (٥)



- الهدف
تحسين تمرير الكرة والتصويب
الموضوع
تمرير الكرة
الطريقة
مباراة تمرير الكرة وتنتهي باحراز هدف
من اجل تحسين تمرير الكرة وتصويبها
النوع
تمرير الكرة / ركل الكرة
الفئة العمرية
١٠ الى فيما فوق
عدد اللاعبين
١٢ لاعب - ٢ لاعب حارس مرمي
المرحلة
تعلم (تمرير الكرة)
المحتويات
• تمرير الكرة من خلال اللاعب الاول
• تمرير الكرة الى اللاعب التالي وهو
الهدف

- يقوم الهدف بتصويب الكرة نحو المرمي
التدريب
• يقوم اللاعب الاول بالتنقل بحركة خداعية بدون كرة
• استخدام الرجل الصحيحة والتصويب نحوها
• تمرير الكرة يكون بطريقة دقيقة
• النظر الى اللاعب الذي ستمرر الكرة نحوه
• على الهدف ان يقوم باحراز هدف!
الأدوات
• ٦ أقماع
• علوا لاقل ١٤ كرة
• ٢ مرمي كبيرين
تعزيز التدريب
• يجب عمل مسافات واسعة او صغيرة
• قم بتمرير الكرة على مستوى منخفض في الهواء
• فقط نستخدم اما الرجل اليمنى او اليسرى
التعديلات
• يمكن اللعب فوق الملعب أو خلال الهواء

تمرير الكرة (٦)



الهدف

تحسين تمرير الكرة

الطريقة

من خلال هذه اللعبة يتم ركل اكبر عدد ممكن من الكرات.

الفئة العمرية

من ٦ - ١١ سنة

عدد اللاعبين

الحد الأدنى ٨ لاعبين - الحد الأقصى ١٦ لاعب

المرحلة

إحماء وتعلم

المحتويات

- يوجد فريقين كل فريق يلعب في نصف الملعب
- يتم تقسيم الملعب الى نصفين.
- يوجد حوالي ٥ كرات لـ ٨ لاعبين وهناك ٩ كرات لـ ١٦ لاعب
- غير مسموع للاعبين بالدخول الى النصف الاخر.
- في خلال دقيقه واحده يقوم اللاعبون بتصويب الكرات بأكبر عدد ممكن نحو الجانب الاخر ويتم التصويب بين مثلثين
- يتم حساب عدد الكرات لكل من النصفين بعد دقيقة واحده . الفريق الذي يكون لديه اقل عدد من الكرات في منطقة النصف التابعة له يكون الفريق الفائز بالجولة.
- العديد من الجولات.

التدريب

- يكون التمرير للكرة او التصويب من خلال باطن القدم
- تستخدم مشط القدم في القدم في التمرير وتصويب الكرة
- لا تركز الكرة قبل ان تلمس الارض
- "حاول ان تصوب نحو الهدف حيث لا يوجد اي لاعبين"
- "يمكنك ايضا ركل الكرة الى الخط والتصويمن هناك"

الأدوات

- ٥-٩ كرات وهذا يعتمد على عدد اللاعبين
- ٢ أقماع

تعزير التدريب

- اذا سار التدريب بصورة جيدة فبالامكان تضيق المسافة بين المثلثين.
- اذا لم يقم بعض اللاعبين بلمس الكرة مثلا بسبب قدرة اللاعبين الجيدين على التقاط الكرات بسرعة فيمكن اضافة العديد من الكرات

التعديلات

- استخدام العديد من الكرات
- تبدأ الجولة بإستخدام كل الكرات مع فريق واحد.

تمرير الكرة (٧)

الهدف

تحسين مستوى تمرير الكرة وتصويب الكرة نحو الهدف
وبدء تعلم اوضاع المباريات
الموضوع / تمرير الكرة
الطريقة

مباراة تتعلق بتمرير الكرة وتصويبها نحو الهدف
النوع

تمرير الكرة / تصويب الكرة
الفئة العمرية / ١٦ فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين + ١ حارس مرمى
المرحلة / تعلم

المحتويات

• يمرر اللاعب الاول الكرة الى اللاعب الثانى

• يمرر اللاعب الثانى الكرة مرة اخرى الى اللاعب الاول

• يمرر اللاعب الاول الكرة الى اللاعب الثالث

• يمرر اللاعب الثالث الكرة الى اللاعب الرابع الذى يقوم بدوره بتمريرها الى اللاعب الثالث مره اخرى .

• يقوم اللاعب الثالث بتمرير الكرة امام اللاعب الخامس الذى بدوره يتحكم ويسيطر على الكرة ويقوم بتصويب الهدف.

• يتحرك كل اللاعبين فى منطقة محددة واحدة.

• يمكن للاعب الثانى البدء عندما تصل الكرة الى اللاعب الثالث .

التدريب

• تمرير الكرة بطريقة جيدة

• التركيز والانتباه

• على اللاعبين التحرك - باتجاه الكره

الأدوات

• ٩ أقماع

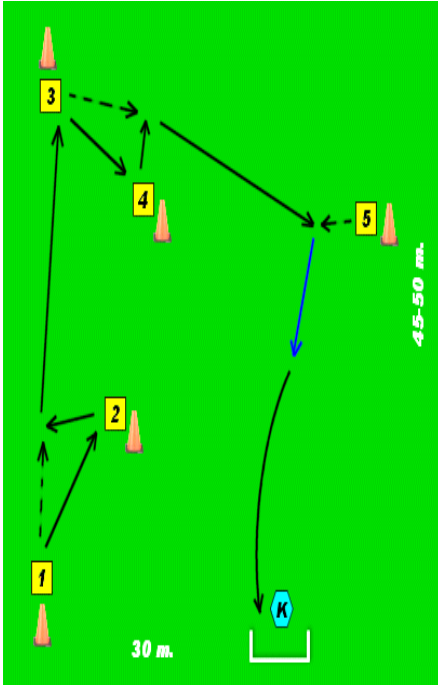
• ١ مرمى كبير

• ١٠ كرات على الاقل

تعزيز التدريب

• يؤدى هذا التدريب على كل من الجانبين الايمن والايسر .

التعديلات

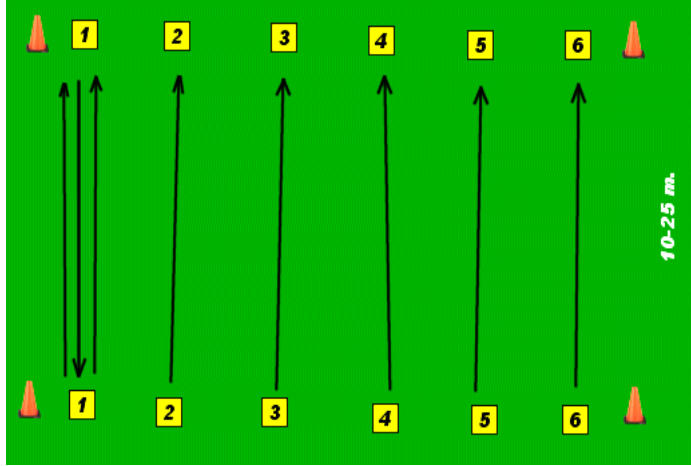


تمرير الكرة (٨)

الهدف

تحسين مستوى تمرير الكرة والسيطرة على الكرة
الموضوع / تمرير الكرة
الطريقة

مباراة تنافسية لتمرير الكرة بين اللاعبين .



النوع / لعبة تعلم

الفئة العمرية / من ٧ -

١١ سنة

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب

المرحلة / احماء

المحتويات

- قم بتكوين فرق كل منها عدد ٢ لاعبين احدهما يكون موقعه على المنطقة المحددة بواسطة الاقماع اما

اللاعب الثانى فوقه على الجانب الاخر من المنطقة.

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو زميله الذى يقوم بالسيطرة على الكرة ومع اللمسة الثانية يقوم بتمرير الكرة مرة اخرى . اللاعب الاول يسيطر على الكرة ويقوم بتمريرها الى زميله فى الفريق.

- غير مسموح للاعبين بالدخول الى منطقة اللعب .

- اى الفرق قام بأفضل التمريرات للكرة فى خلال دقيقتين ؟

- يمكن استخدام العديد من القواعد الملائمة للعديد من الجولات (انظر التعديلات) .

التدريب

- الدقة فى تمرير الكرة فاذا قمت بتمرير الكرة بسرعة فائقة فسوف يستغرق ذلك الكثير من الوقت .

- لا تدع الكرة ترتد لانه يجب ان تكون كل تمريرة للكرة فوق ارض الملعب.

- يتم التحكيم على اساس تمرير الكرة بواسطة باطن القدم ووضع الرجل المساندة .

- معرفة اى فريق فاز فى الجولة .

الأدوات /

- ٤ أقماع

• نحتاج الى ٦ كرات لـ ١٢ لاعب

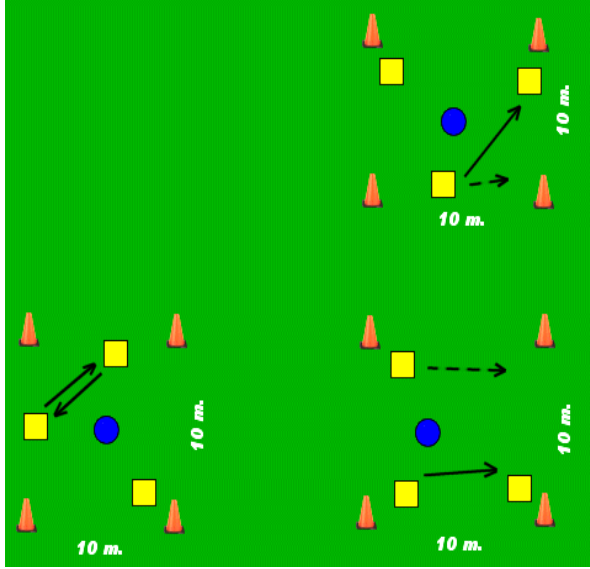
تعزير التدريب

- يمكن لعب الجولات بدون احراز اهداف.
- بعد ذلك تقام مسابقة تنافسية ودع اللاعبين يقومون بحساب عدد مرات تمرير الكرة الناجحة.
- يمكن ان تجعل التدريب اكثر سهولة على اللاعبين بالسماح لهم بعدد غير محدود من لمس الكرة على الرغم من ضرورة الالتزام بعدم لمس الكرة اكثر من مرتين.
- يمكن ان تجعل الامور اكثر صعوبة اذا الزمت اللاعبين بلمس الكرة مرة واحدة فقط.

التعديلات

- تستطيع استخدام التمرير لممارسة العديد من الاساليب الفنية على سبيل المثال الركض بمشط القدم ، تمرير الكرة فى الهواء ، قذف الكرةالخ.

تمرير الكرة (٩)



الهدف

تحسين تمرير الكرة وانتقال الكرة
الموضوع / تمرير الكرة
الطريقة

لعبة محددة المكان فيها ٣ لاعبين ضد
لاعب حيث فيها تصبح المدافع اذا خسرت
الكرة.

النوع / لعبة محددة المكان
الفئة العمرية / ١٣ سنة
عدد اللاعبين / ١٢ لاعب
لمرحلة

احماء

المحتويات

- يكون اللعب على ملعب مساحته حوالي ١٠ × ١٠ م .
- على كل ملعب تكون هناك لعبة مكانية عبارة عن ٣ لاعبين ضد لاعب
- الفريق المكون من ٣ لاعبين يحاول الحفاظ على الكرة عنده في حين على اللاعب الاخر محاولة الحصول على الكرة.
- اذا تم ارتكاب خطأ ما وليكن مثلا خروج الكرة عن حدود الملعب أو قام اللاعب في الوسط بلمس الكرة فان اللاعب الذي ارتكب الخطأ يصبح هو المدافع الجديد.
- يمكن البدء بالسماح بمرتين على الاكثر للمس الكرة .

التدريب

• المدافع:

- الحصول على الكرة
- يقوم بعمليات ضغط على الفريق المكون من ٣ لاعبين
- فريق ٣ لاعبين :
- التحرك بدون الكرة
- التحكيم بين اللاعبين
- تمرير الكرة جيد وحازم
- محاولة ابقاء الكرة في وضع منخفض
- متى تسيطر على الكرة ومتى تمسك بها مره واحدة؟؟

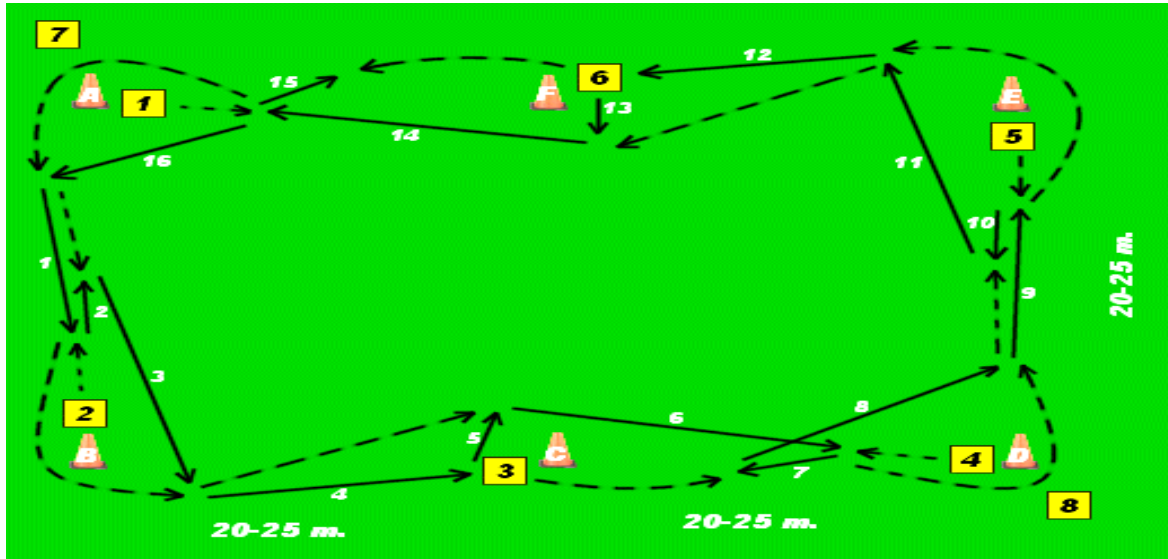
الأدوات

- ١٢ قمع
- على الاقل ٦ كرات

تمرير الكرة (١٠)

الهدف / تحسين مستوى التمرير
الموضوع / تمرير الكرة
الطريقة

تمرير الكرة من خلال ملعب مستطيل نع العديد من التمريرات المختلفة
النوع / تمرير الكرة
الفئة العمرية / ١٥ سنة
عدد اللاعبين / ٨ لاعبين
المرحلة / احماء



المحتويات

- ٢ لاعبين (احدهم لديه كرة) عند القمع الاول والرابع ، لاعب بدون كرة عند القمع الثانى والثالث والخامس والسادس .
- يتحرك اللاعب رقم ٢ نحو الكرة طالبا اياها ويقوم اللاعب رقم ١ بتمريرها اليه .
- يقوم اللاعب رقم ٢ بتمرير الكرة مره اخرى الى اللاعب رقم ١ (تمريرة حائط)؛
- يدور اللاعب رقم ٢ حول القمع ويتسلم الكرة من اللاعب رقم ١ .
- يقوم اللاعب رقم ٢ بتمرير الكرة الى اللاعب رقم ٣ .
- اللاعب رقم ٣ يمرر الكرة مرة اخرى الى اللاعب رقم ٢
- يمرر اللاعب رقم ٢ الكرة الى اللاعب رقم ٤ .
- يقوم اللاعب رقم ٤ بتمرير الكرة الى اللاعب رقم ٣ مرة اخرى

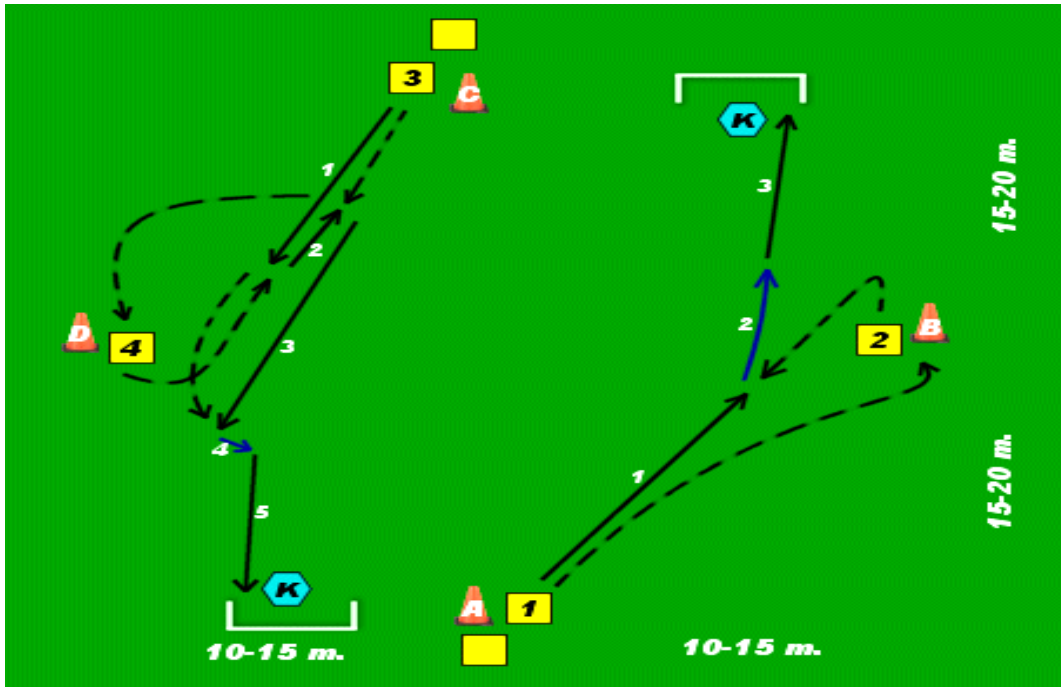
- يجرى اللاعب رقم ٤ حول القمع ويتسلم الكرة من اللاعب رقم ٣ .
- بعد ذلك يمرر اللاعب رقم ٤ الكرة الى اللاعب رقم ٥ (ملاحظة ان التمريرة رقم ١ هي نفس التمريرة رقم ٩) .
- كل اللاعبين يتخذون مكان محدد يقوم اللاعب رقم ١ بالانتقال الى القمع الثانى اما اللاعب رقم ٢ يتوجه الى القمع الثالث فى حين اللاعب رقم ٣ يتجه الى القمع الرابع.
- يمكن الامساك بالكرة مره واحده .
- يجب اللعب باستخدام الكرتين فى وقت واحد ويجب على اللاعبين رقم ١ ، ٤ ان يبدأن معا فى نفس الوقت بتمرير الكرة رقم ١ ، ٩ .
- التدريب
- على اللاعبين رقم ٢ ، ٥ التحرك نحو الكرة واخذها.
- تأكد من اللعب امام اللاعبين رقم ٢ ، ٥ !
- كل تمريرة للكرة لابد ان تكون جيدة لا يوجد هنا اى خصوم !
- الأدوات
- على الاقل كرتين
- ٦ أقماع

تمرير الكرة (١١)

الهدف

تحسين استلام الكرة والتمرير واللعبه الحائطية
الموضوع / تمرير الكرة (الاستحواذ)
الطريقة

تمرين تمرير الكرة حيث على اللاعبين الاختيار ما بين ١ / ٢ والدوران بالكرة .
النوع / تمرير الكرة
الفئة العمرية / ١١ فيما فوق
عدد اللاعبين / ٧ لاعبين وحارس مرمى



المحتويات

- هذا التمرين عبارة عن مزج بين تمرينين سابقين.
- اللاعب رقم ١ يمرر الكرة للاعب رقم ٢ وعلى هذا اللاعب الاختيار بين ١ - الدوران بالكرة ٢ - اختيار اللاعب للعب ٢/١ يعيد الكرة مره اخرى للاعب رقم ١ واللاعب رقم ١ يمرر الكرة امام اللاعب رقم ٢ .
- اللاعب رقم ٤ يختار اللعب ٢/١ واللاعب رقم ٢ يستدير بالكرة .
- اللاعب رقم ٢ ورقم ٤ يسمح لهم بلمس الكرة ٣ لمسات .
- اللاعب رقم ١ يتجه الى القمع B واللاعب رقم ٢ الى القمع C.

• فى احد الأهداف يوجد حارس مرمى أما فى المرمى الأخر فىوجد لاعب يقوم مكان الحارس بصفة مؤقتة هذا الحارس يتغير بشكل منتظم .
التدريب

- يجب أن تستمر حركة الكرة عند الاستدارة بالكرة.
- عندما تعيد الكرة للاعب رقم ١ تأكد من انك مررتها بشكل قطري • بعد اللعبة الحائطية اجعل من الملعب بشكل طولي (لخلق مجال لعب الكرة بالتمرير للإمام).
- إذا أردت التسجيل فى المرمى اللمسة الأولى للسيطرة على الكرة مهمة جدا.

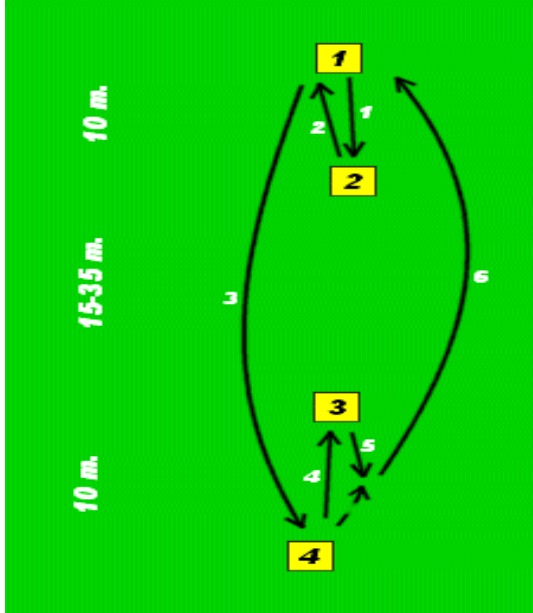
الأدوات

- ٤ اقماغ
- ٤ كرات
- مرميين

تمرير الكرة (١٢)

الهدف / تحسين مستوى تمرير الكرة
تمرين لتمرير الكرة لتحسين التمرير الطويل والقصير
الفئة العمرية / ١٥ سنة

عدد اللاعبين / ٤ ، ٨ ، ١٢ ، او ١٦
المرحلة / احماء
المحتويات



- تؤلف عدة فرق كل منها مؤلف من ٤ لاعبين
ويأخذون مكانهم في خط كما هو موضح في الرسم .
- يمرر اللاعب رقم ١ الكرة الى اللاعب رقم ٢ .
- يمرر اللاعب رقم ٢ الكرة مرة اخرى الى اللاعب رقم ١ من خلال تمرير الحائط)
- يلعب اللاعب رقم ١ تمريرة طويلة الى اللاعب رقم ٤

• بعد هذه التمريرة يقوم كل من اللاعبين رقم ١ ، ٢
ياخذ اماكنهم

- اللاعب رقم ٤ يمرر الكرة الى اللاعب رقم ٣
- يقوم اللاعب رقم ٣ بتمرير الكرة مرة اخرى للاعب رقم ٤
- يقوم اللاعب رقم ٤ بتمريرة طويلة الى اللاعب رقم ٢ (اللاعب رقم ٢ يعتبر الان في وضع القمة) .
- اللاعبين رقم ٣ ، ٤ يتبادلون الاوضاع .
- يمرر اللاعب رقم ٢ الكرة الى اللاعب رقم ١ وهكذا
- يمكن استخدام هذا التمرين بطرق عديدة اثناء مرحلة الممارسة .

التدريب

- لا بد ان تكون تمريرات الكرة على قدر عال من الكفاءة .
- يجب تحكيم التمرير القصير ، وتمريرات الحائط وكذلك التمريرات الطويلة
الأدوات

• كل فريق له كرة واحدة على الاقل كرتين و ٤ اقماع

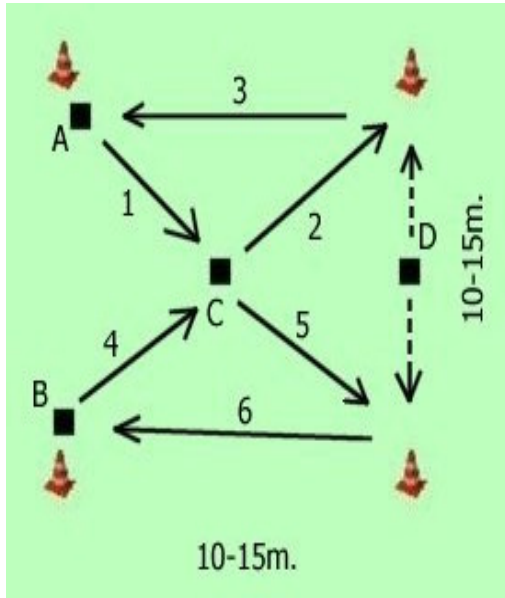
تعزيز التدريب

- في البداية تمرير الحائط يجب ان يكون لمس واحد ولكن مطلوب من اللاعبين ان يسيطروا على الكرة بعد التمرير الطويل .
- اذا استطاع اللاعب اداء التمرير بشكل جيد بامكانهم محاولة ادئة بلمسة واحدة .

التعديلات

- يمكن لعب التمرير الطويل بطريقة منخفضة ويمكن اداء التمرير الطويل في الهواء .
- للتدريب على العديد من التمريرات يمكنك جعل المسافة اكبر او اصغر بين اللاعبين .

استلام الكرة (١)



الهدف

تحسين مستوى السيطرة على الكرة

الموضوع / استلام الكرة

الطريقة

لعبة تمرير الكرة لتحسين السيطرة على الكرة

النوع / تمرير الكرة وركلها بالقدم

الفئة العمرية / من ٩ سنوات فيما فوق

عدد اللاعبين / ٤-١٦

المحتويات

• ملعب مساحته حوالي (١٥ x ١٠ م) وذلك

يعتمد على كفاءة وقدرة اللاعبين.

• يقوم اللاعب A بتمرير الكرة بالقدم الى

اللاعب C الذي يسيطر على الكرة وبدوره يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب D الذي يطالب

بأخذ الكرة على الخط بين الأقماع (يسيطر اللاعب D على الكرة ويقوم بتمريرها ويرجعها

الى اللاعب A

• فى هذه الأثناء يقوم اللاعب B بتمرير الكرة بالقدم الى اللاعب C الذي يسيطر على الكرة

وبدوره يمرر الكرة الى اللاعب D الذي يطالب بأخذ الكرة عند القمع الآخر (يسيطر

اللاعب D على الكرة ويمررها ويرجعها الى اللاعب B)

• تكرر الجولات الخ

التدريب

• التركيز على التمرير الجيد للكرة (اى من خلال باطن القدم)

• استخدام القدم اليمنى للسيطرة على الكرة ثم استدار وافتح للاعب C

• سيطر على الكرة وانظر وقم بتمرير الكرة للخلف ثم طالب بتمريرها إليك مره أخرى

(اللاعب D

• عند السيطرة على الكرة ركز على الجوانب الفنية .

• أثناء هذه التمرين يجب إعطاء أهمية كبيرة للاعب C ولكن ملحوظة لا تنسى باقى

اللاعبين!!!!

الأدوات

• على الأقل كرتان

• ٤ أقماع

تعزير التدريب

• يجب تبديل المواقع بين اللاعبين بانتظام

التعديلات

• إذا كان لديك الكثير من اللاعبين استخدم العديد من الملاعب.

استلام الكرة (٢)

الهدف

تحسين مستوى استلام الكرة (والدوران) بالكرة

الموضوع / استلام الكرة

الطريقة

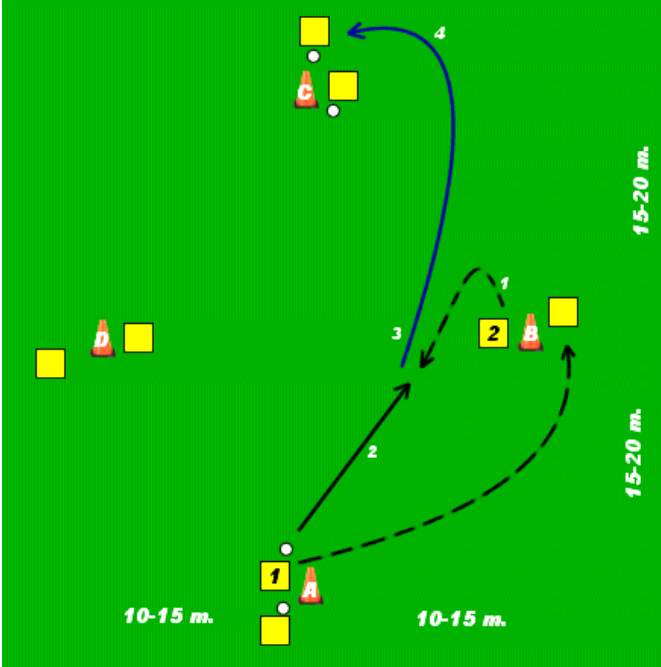
تمرير الكرة مع التركيز على

استلام الكرة

النوع / تمرير الكرة بالقدم

الفئة العمرية / ١١ سنة

عدد اللاعبين / ٨ لاعبين



المحتويات

• ٢ لاعبين عند كل قمع واللاعبين عند القمع الأول والثالث واللاعبين عند القمع A, C لديهم كرة .

• أولاً يتحرك اللاعب رقم B خطوتين بعيداً عن موقع الكرة بعد ذلك يجرى نحو الكرة ويطلب بتسليمها له.

• يمرر اللاعب A الكرة الى اللاعب B .

• اللاعب B يستدير بالكرة بأسرع ما يمكن .

• يقوم اللاعب B بالجري بالكرة نحو القمع C.

• يتحرك اللاعب A نحو القمع B .

• عند القمع C نؤدي نفس ما تم عند القمع A.

• بعد ٤ دقائق ننتقل من عند القمع A الى القمع D وهكذا (فى اتجاه عقارب الساعة)

التدريب

• يتم التوجيه الى كل اللاعبين فيما يخص أدائهم .

• يقوم المدرب بالشرح للاعبين بسبب تحركاتهم بعيداً عن الكرة أولاً (خطوتين) يجب أن

تتحرك بعيداً عن الكرة لان الخصم سوف يتحرك معك إذا فعلت ذلك (انظر الصورة رقم ٥)

• اللاعبين عند القمع B والقمع D عليهم السيطرة على الكرة بواسطة القدم اليمنى (إذا

لعبنا ضد عقارب الساعة).

- يجب على اللاعبين السيطرة على الكرة بواسطة القدم اليسري .
- اللاعبين عند القمعين B , D يجب عليهم السيطرة على الكرة بطريقة معينة بحيث تظل تتحرك. (لتحقيق ذلك يجب النظر الى موقع قدمك) إذا يمكنك من جعل قدمك مثل الشكل الاتي (انظر الصورة رقم ٦) فسوف تتوقف الكرة عن الحركة وبالتالي تفقد الكثير من السرعة أما إذا تمكنت من جعل قدمك مثل الشكل الاتي (انظر الصورة رقم ٧) فسوف تصبح قادراً على الدوران بسرعة اكبر.

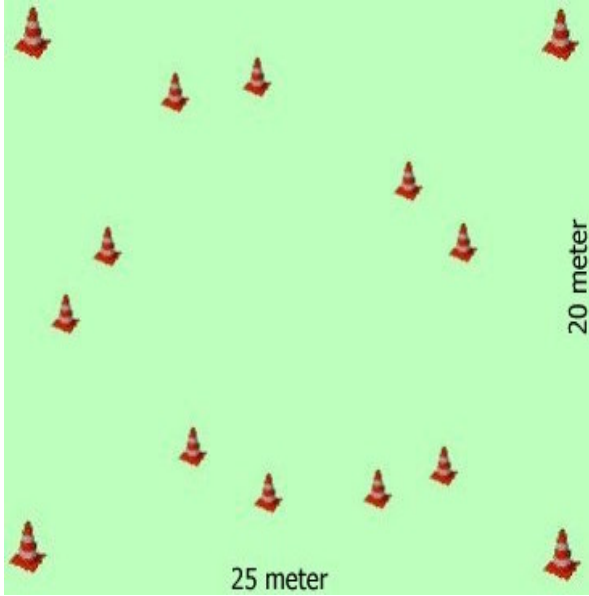
الأدوات

- ٤ أقماع
- على الأقل ٤ كرات
- تعزيز التدريب
- بعد ذلك التمرين يمكنك عمل تمارين مشابهة مثل التمارين السابقة.

المراوغة بالكرة (١)

الهدف / تحسين مستوى المراوغة
الموضوع / المراوغة فى كرة القدم
الطريقة

لاعب ضد لاعب والمنافسة على التسجيل بالاهداف بواسطة المراوغة
الفئة العمرية / ٦ - ١١ سنة
عدد اللاعبين / حوالى ١٠ لاعبين
المحتويات



• يتم تحديد منطقة بواسطة الاقماع ويتم تحديد اكثر من قمع على بعد ٢ متر بين كل قمع واخر.

• يقوم اللاعبون فى هذه المنطقة باللعب واحد ضد واحد مع تحديد الخصم .

• اذا كان عدد اللاعبين ١٠ فنحتاج الى منطقة تساوى مساحة ٢٠م عرض .

• اذا كان بالامكان استخدام العديد من الاقماع لتحديد المكان فهذا افضل.

• يفضل ترك اللاعبين يقومون بتنطيط الكرة فى الهواء لمدة دقيقتان بين كل جولة واخرى .

• يجب تغيير الخصوم بعد كل زوج من الجولات.
التدريب

• اترك الكرة ملاصقة لقدمك.

• استخدم كلا من القدمين.

• ركز على الكرة حيث يتواجد خصمك.

• لاتصطدم بخصمك!

• لا تتجاوز السرعة المناسبة

• من احرز عدد اهداف اكثر خلال دقيقتين يكون هو الفائز؟

الأدوات

• ١٠ اقماع

• ١٠ كرات

التعديلات

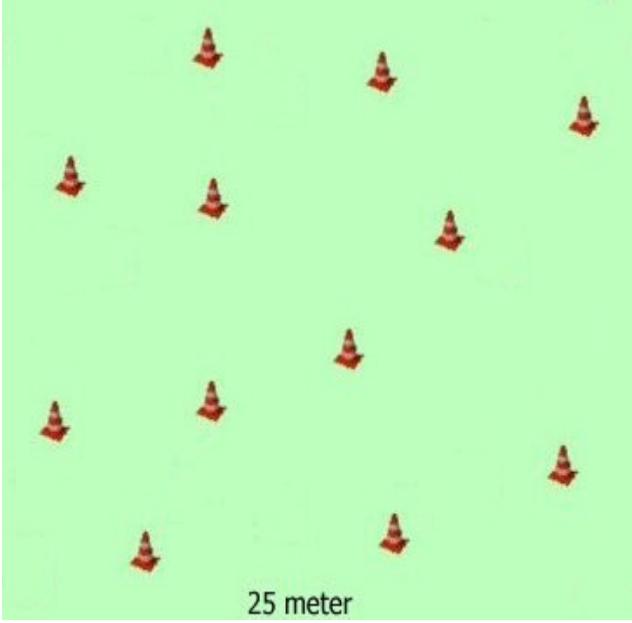
• تحديد وقت محدد للعب مثلا : فى خلال دقيقتين يجب ان يحرز اللاعب (A) اكبر عدد

ممكّن من الاهداف ومن بعده يقوم اللاعب (B) وهكذا دواليك .

• اللاعبان الذين يلعبان ضد بعض بامكانهما استخدام مرمى ثابت او بامكانهما احراز

اهداف فى كل مرمى متواجد

المراوغة بالكرة - (٢)



الهدف

تحسين مستوى المراوغة بالكرة

الطريقة

تدريب استخدام الاقماع فى منافسة
مراوغة الاقماع لتحسين مستوى المراوغة
بالكرة

الفئة العمرية / من ٥ - ١٣ سنة

عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين

المحتويات

• يجب على اللاعبين المراوغة بالكرة
حول الاقماع اكبر عدد ممكن من الدورانات
فى وقت محدد (على سبيل المثال لمدة
دقيقة واحدة)

• يجب على اللاعبين المراوغة طوال جولة كاملة حول القمع ومن يتجاوز يخسر نقطة.

• من احرز اكثر الاهداف؟

• هناك العديد من التعديلات يمكن تطبيقها فى هذه المرحلة)

• التركيز هنا دائما على المراوغة.

التدريب

• انظر دائما للامام ولا تصطدم بالآخرين.

• احرص على استخدام القدم اليمنى اثناء المراوغة

• التزم بالسرعة ولكن حاول ان تبطئ عند الاقتراب من القمع.

• استخدم العديد من الاقماع.

الأدوات

• ١٠ كرات

• على الاقل ٢٠ قمع فاكثر

تعزيز التدريب

• اما ان تجعل المسافات بين الاقماع اصغر او اكبر.

• قم بالمراوغة فقط مستخدما القدم الاقوى.

• هذه المرة قم بالمراوغة مستخدما فقط القدم الاضعف

• الان جاء دور المراوغة بكلتا القدمين.

• قم بالمراوغة حول القمع يمينا ويساراً

المراوغة بالكرة - ٣

الهدف / تحسين مستوى المراوغة
الطريقة

ممارسة المراوغة من خلال اللاعبين
باستخدام القمع بطريقة حره
الفئة العمرية / ٦ - ١٠ سنوات
عدد اللاعبين / ٨ - ١٢
المحتويات

• تحديد مكان على شكل دائرة باستخدام
اقماع صغيرة بشرط ان يكون قطر
الدائرة حوالي ١٥ متر علما بان هذا
يعتمد على حجم المجموعة).

• خارج الدائرة على بعد ٥ - ١٠ متر
نقوم بوضع اقماع اكبر بشرط ان تكون
اقل من اللاعبين ب ١

• يقوم اللاعبون بالمراوغة وعلى الجميع ضرورة التحرك في المكان المحدد.
• بعد سماع اشارة محده ولتكن صفارة المدرب يقومون باسرع ما يمكن بالمراوغة في
منطقة الاقماع الكبيرة .

• اللاعب الذي لا يحصل على قمع المراوغة عليه مغادرة اللعبة .
• بعد عدة جولات من المراوغة نقوم بعمل تصفيات للاعبين حتى يبقى افضل لاعب
ونطلق عليه لقب " ملك المراوغة "؟

• يمكن لاثنتين من اللاعبين ان يقوموا بمباراة لاعب ضد لاعب وبعدها لاعبين ضد لاعب
وبعدها لاعبين ضد لاعبين وهكذا ومن يترك اللعبة اولا يمكنه القيام بضربات رأسية وقذف
الكرة في الهواء.

التدريب

• اجعل رأسك دائما مرفوعا!

• حاول ان تكون الكرة تحت السيطرة.

الأدوات

• ١٠ اقماع صغيرة

• اقماع كبيرة نفس عدد اللاعبين - ١ .

• الاقماع الكبيرة اقل من عدد اللاعبين بواحد.

• كل لاعب لا بد وان يكون لديه كرة

• من اجل المباراة ٢ مرمى صغير واربع مخروطات.

ضرب الكرة بالرأس - ١

الهدف / تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس
الطريقة

كرة القدم ولعبة كرة المضرب بالرأس (التنس)
الفئة العمرية / ١١ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب
المحتويات

٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين يلعبون كرة القدم او
التنس

• يقسم الملعب بواسطة شبكة في المنتصف
ارتفاع الشبكة (٢ x ٢.٢٥ م)

• تبدأ اللعبة باستهلاك الكرة فوق الشبكة من خلف
خط الظهر

• يحرز فريق الاستهلاك هدف في حالة ارتداد
الكرة في الارض في ملعب الخصم واذا فريق

الخصم فاز بالنقطة فان هذا الفريق يسترد عملية استهلاك الكرة

• غير مسموح بارتداد الكرة بالارض بل فقط تلعب بواسطة الرأس . الفريق له الحق في

تمرير الكرة على الاكثر ٤ مرات بعدها يضربون الكرة بالرأس فوق الشبكة

• غير مسموح ضرب الكرة بالرأس مباشرة فوق الشبكة بل يجب تمرير الكرة بالقدم على
الاقبل مره واحدة.

التدريب

• الالتزام بالتصويب

• التأكد من تركيز اللاعبين

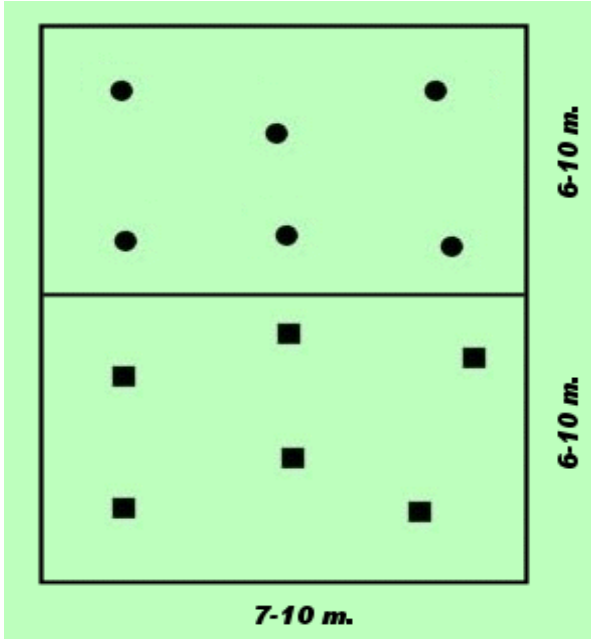
الأدوات

• ١ شبكة للتنس او الطائرة

• ٤ اقماع او خطوط لتحديد الملعب

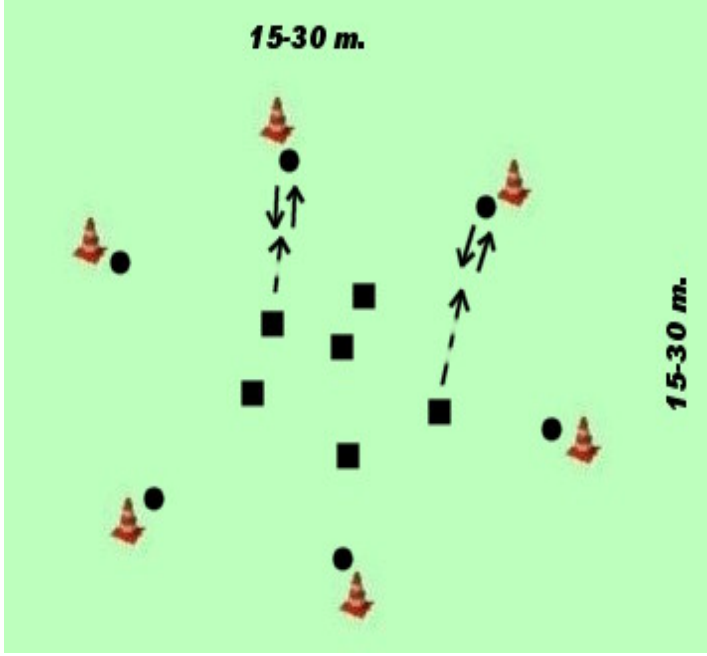
• على اقل كرتين

تعزيز التدريب



- يمكنك جعل التمرير اكثر او اقل صعوبه اعتمادا على مستوى اللاعبين وكفاءة الاداء ولكن عموما اغلب الفرق يبدأ التدريب معهم بسهولة اكثر.
- لتحقيق سهولة اثناء التدريب يمكن ارتداد الكرة مره واحده او مرتين وكذلك الكرة يمكن لمسها باقدامهم وبعدها يجب ضرب الكرة بالرأس لتمر فوق الشبكة
- لتحقيق سهولة اثناء التدريب يمكن للكرة ان ترتد مرة ويمكن للاعبين مسك الكرة وقذفها الى بعضهم البعض بعدها يجب ان تضرب الكرة بالرأس وتمر من فوق الشبكة
- لتحقيق سهولة اثناء التدريب يمكن للكرة ان ترتد مرة او ٣ مرات ويمكن للاعبين مسكها بعد ذلك يقوموا بقذفها فى الهواء ويضربونها برؤوسهم الى بعضهم البعض وكذلك يجب ضربها بالرأس لتمر فوق الشبكة
- لتحقيق صعوبة اكثر تتم اللعبة مع ٢ او ٤ لاعبين فى كل فريق
- تطبيق مجموعة من هذه القواعد السابق ذكرها اثناء التدريبات.

ضرب الكرة بالرأس - ٢



الهدف
تحسين مستوى ضرب الكرة
بالرأس
الطريقة
الجرى فى منطقة محددة مع لاعبين
اخرين والاستمرار فى ضرب الكرة
بالرأس
الفئة العمرية / ١٢ سنة فيما
فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب
المحتويات

• يقوم ٦ لاعبين بالتقاط الكرة واخذ
اماكنهم بجانب القمع اما فى الملعب
فيقف ٦ لاعبين بدون كره .

• ٦ لاعبين فى الملعب يجرون بدون كره فى الملعب ينطلقون ويجرون نحو لاعب لديه
كرة هذا اللاعب بدوره يقذف الكرة واللاعب الذى فى الوسط يضربها برأسه ليسلمها
اللاعبون بايديهم بعدها يجرى اللاعب الى لاعب اخر لديه كره يضربها برأسه مره اخرى
وهكذا دواليك .

• بعد حوالى دقيقتان يتم تبديل الادوار بين اللاعبين.

• يؤدى التمرين من ٢ - ٥ جولات

التدريب

• التوجيه من الناحية الفنية (المهارية) لضرب الكرة بالرأس التوقيت وكذلك الانتباه لكل
حركة يؤديها اللاعبون الخ .

الأدوات

• ٦ اقماع

• ٦ كرات

تعزيز التدريب

• فى البداية اترك اللاعبين يجرون بهدوء بعدها دع اللاعبين يجرون تقريبا بأقصى سرعة
ممكناً.

• تأكد من كفاءة الاداء وتحسينه اثناء التدريب وان هناك اتصال وعلاقة تعاونية واضحة
بين اللاعبين .

ضرب الكرة بالرأس - ٣

الهدف

تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس

الطريقة

تمرير الكرة بالقدم ، وركلها ، وانهاؤها بضربها بالرأس من كرة عكسية

الفئة العمرية / ١٣ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ٩ لاعبين وحارس

مرمى واحد

المحتويات

• اللاعب C يقوم بحركة خادعة ويدور في حلقة حول الكرة ثم يقوم بالتوجيه نحو الكرة.

• اللاعب A يمرر الكرة الى اللاعب C ثم يعدو داخل الملعب فى اتجاه الامام

• اللاعب C يمرر الكرة الى اللاعب B (لمسة واحدة) .

• يمرر اللاعب B الكرة للامام فى الملعب نحو

اللاعب A (اذا كان ممكنا فلتكن لمسه واحده) .

• يأخذ اللاعبان B C اماكنهم قبل المرمى .

• يعدو اللاعب A بالكرة نحو خط المرمى ويقوم بعكسها عالية امام المرمى .

• يحاول كلا من اللاعب رقم B C بضرب الكرة بالرأس لتصويب نحو المرمى .

• يقوم اللاعبين A , B , C بتجميع الكرة وتبديل الادوار ثم العوده الى خط البداية .

• يمكن الان للفريق التالى المؤلف من ٣ لاعبين البدء .

التدريب

• تمرير الكرة بطريقة جيدة .

• تحديد الاماكن امام المرمى من اجل التصويب فى المرمى .

• التوقيت : اختبار الوقت المناسب للتحرك لمواجهة الكرة وعدم الاستعجال .

الأدوات

• ٣ اقماع

• الكثير من الكرات .

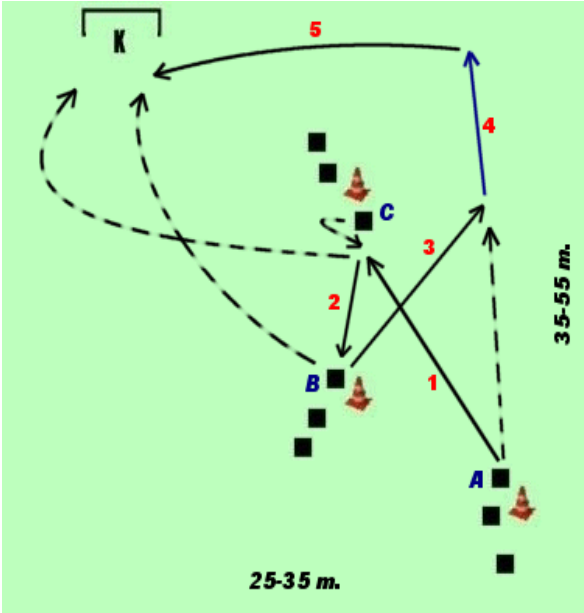
• ١ مرمى كبير

تعزيز التدريب

• اولاً . التوجيه بخصوص التنظيم .

• بعد عدة من الجولات يطبق التمرين من جهة الجانب الايسر من الملعب .

• يمكن ايضا ادخال مدافعين فى هذا التمرين .



ضرب الكرة بالرأس - ٤

الهدف

تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس

الطريقة

محاولة الفريق الحفاظ على وضع الكرة للاعلى لاطول وقت ممكن اثناء ضرب الكرة

بالرأس

الفئة العمرية /١٤ فيما فوق

عدد اللاعبين / ٥ لاعبين او اكثر

المحتويات

• ٤ لاعبين فى شكل صف

على الجانب الايسر اما على

الجانب الايمن فيقف ٣ لاعبين

فى شكل صف

• اللاعب A فى الصف يقذف

الكره عاليا لنفسه ثم يقوم

بضربها برأسه نحو لاعب

مواجه امامه.

• يقوم اللاعبون الاخرون بضرب الكرة بالرأس مره اخرى ويجرون حتى نهاية الصف

على الجانب الاخر .

• بهذه الطريقة يمكن ابقاء الكرة عاليا بعيدا عن الارض لاطول فترة ممكنه.

• كم مرة يمكن لنا كفريق ضرب الكرة بالرأس ؟

التدريب

• يمكن للمدرب توجيه اللاعبين فيما يخص ضرب الكرة بالرأس ولا بد ان يكون ضربها

بمقدمة الرأس كذلك يجب التركيز واليقظة والانتباه اثناء التدريب الخ.

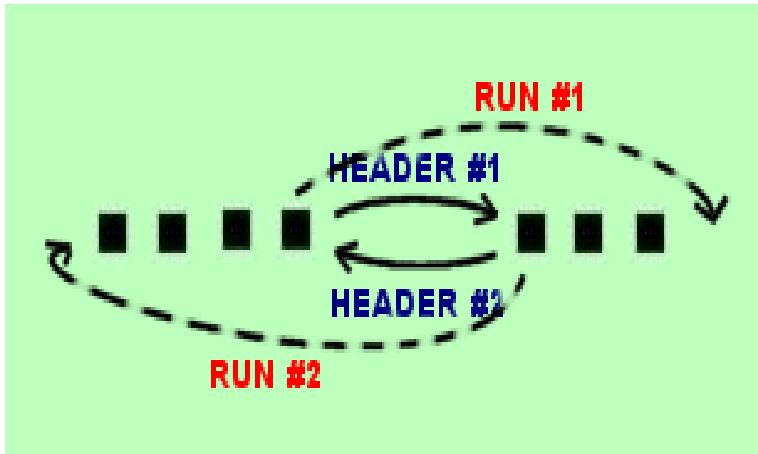
الأدوات

• مجموعة من الكرات

تعزير التدريب

• حاول عمل مسابقة تنافسية لتبقي هذا التمرين ومحاولة جعل اللاعبين يحطمون ارقامهم

المسجلة .



التعديلات

- من السهل تطبيق على عدد مختلف من اللاعبين واذا كان عدد اللاعبين اكثر من حوالى ١٠ لاعبين او اكثر يمكن عمل اكثر من مجموعة . تأكد من ان كل فريق يتألف على الاقل من ٥ لاعبين والا سيكون التدريب اكثر صعوبه.
- اذا كان يوجد عدد اكبر من الفرق فانه من الجيد ان تقام مسابقة تنافسية يبدأ الفرق فة اللعب فى ذات الوقت وهنا السؤال اى فريق هو الاول فى ضرب الكرة بالرأس حوالى ٢٠ مره ؟
- من اجل التنوع والتعديل يجبر اللاعبين على ضرب الكرة بالرأس لانفسهم ثم بعد ذلك ضربها بالرأس نحو اللاعبين الاخرين .

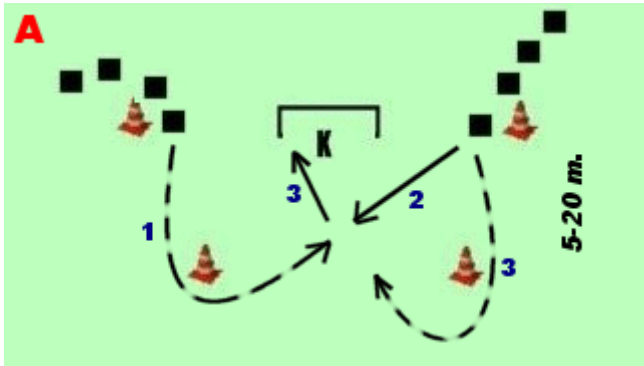
ضرب الكرة بالرأس - ٥

الهدف

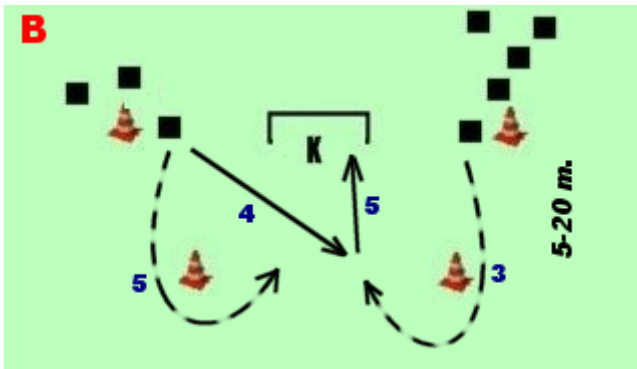
- تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس
- الطريقة
- مباراة للتهديف بالرأس مع العدو السريع
- الفئة العمرية / ١١ سنة فيما فوق
- عدد اللاعبين / ٨ لاعبين
- وحارس مرمى

المحتويات

- كل لاعب لديه كرة فيما عدا اللاعب الأول المتواجد عند القمع على الجانب الأيسر.



- يدور اللاعب الاول حول القمع ويقوم
- لاعب عند القمع الاخر بقذف الكرة ويحاول
- اللاعب ضرب الكرة برأسه نحو المرمى
- الكبير الذى يقف فيه حارس مرمى.



- بعد ضرب الكرة بالرأس يقوم اللاعب
- بالتقاط الكرة والعودة بها الى القمع فى
- الجانب الاخر.

- بعد قذف اللاعب للكرة يقوم فى الحال
- بالجري حول القمع للحصول على الكرة المقذوفه لضرب الكرة بالرأس نحو المرمى بعد
- ذلك يلتقط كرتة ويرجع الى مكانه عند القمع فى الجانب الاخر.

• اللاعب الذى قام بقذف الكرة يقوم بالجري حول القمع وهكذا.....

التدريب

• مراقبة التنظيم .

• يمكن ايقاف التمرين وتوجيه اللاعبين بخصوص ضرب الكرة بالرأس فالتوقيت السليم مع فتح العين عند ضرب الكرة هام جدا وهكذا....

الأدوات

• ٤ اقماغ

• العديد من الكرات

• ١ مرمي كبير

تعزير التدريب

• ابدأ التمرين ببطء الجري الخفيف حول القمع.

• يمكنك جعل التمرين اكثر صعوبه عن طريق جعل اللاعبين يجرون بأقصى سرعه حول القمع.

• اذا ادى اللاعبين العدو بأقصى سرعه فى مسافات قصيرة فيجب ان يكونوا اكثر تركيزا.

التعديلات

• يمكن تطبيق هذا التمرين مع ٦ لاعبين او اكثر ويمكن ايضا تطبيقه مع ٧ - ١٠ لاعبين.

• اذا كان لديك ١٢ لاعب او اكثر فقم بتطبيق التمرين على عدد ٢ مرمي (ليكن فى هيئة مسابقة تنافسية) او دع اللاعبين الاخرين يلعبون مثلا ٣ لاعبين ضد ٣ لاعبين فى مباراة.

ضرب الكرة بالرأس - ٦

الهدف

تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس

الطريقة

مسابقة بين مرميين بدون حراس مرمي وبكرات

معكوسه

الفئة العمرية / ١٣ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ٨ لاعبين

المحتويات

• فريقين مؤلف كل منهم من ٤ لاعبين لاعب من كل فريق يتم اختياره لكي يقوم بعكس الكرات.

• اولاً يقوم لاعب من الفريق A بعكس الكرة يقوم

الفريق الاول بالتسجيل في المرمي الايمن

ولاعبين الفريق B بالتسجيل في المرمي على

الجانب الايسر اذا ارتدت الكرة على الارض فلا

يسمح للفريق بالتهديف على المرمي بينما اذا

كانت الكرة في الهواء فيمكن للاعبين ضرب الكرة برأسهم حتى يتمكنوا من احراز هدف .
فاذا تمكن احد اللاعبين من التصويب داخل المرمي وارتدت الكرة ولم يلمسها اى لاعب
حينها تحسب للفريق هدف.

• بعد ذلك يعكس اى لاعب من الفريق B الكرة من الجانب الاخر ويحاول كلا من الفريقين
احراز هدف.

• اذا انتقلت الكرة الى المرمي بدون ان تضرب بالرأس فلن تعد او تحسب هدفاً.

• بعد عدد ١٠ كرات معكوسه من اللاعب فان كل فريق يرشح لاعب جديد لنقل الكرة

ويقوم بعكس الكرة من الجانب الاخر.

• هنا يكون السؤال اى فريق احرز اكبر عدد من الاهداف ؟

التدريب

• توجيه اللاعبين على وضعية التمرکز عند المرمي .

• الناحية الفنية بخصوص الالتحام ١ ضد ١ في الهواء يشمل التوقيت الجيد وابقاء العين

مفتوحه

الأدوات

• ٢ قمع

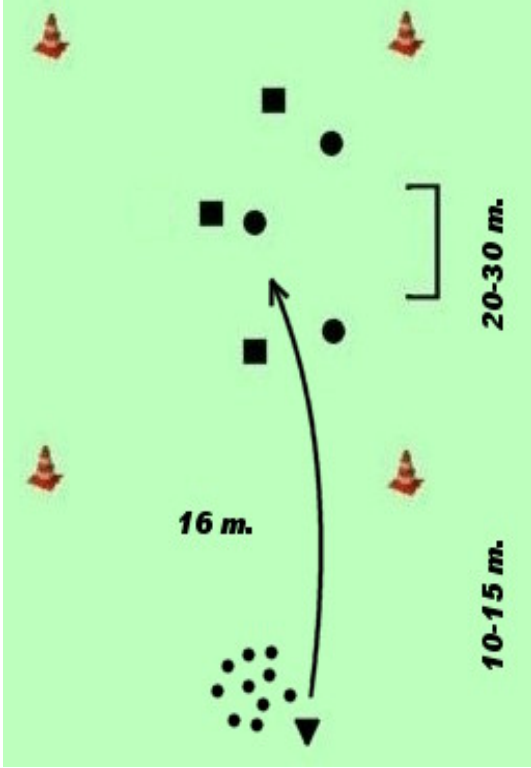
• العديد من الكرات على الاقل ٢٠ كرة.

- ٨ صديرات - فائلة رفاضفة (٤ × ٢)
- ٢ مرمل كبلر
- **تعزفر الافررب**
- البءافة اولا بءون ءارس مرمل.
- فمكن اضاافة ءارس مرمل.
- **الفرءفلات**
- فقط اعطى الفررف A الفرصة للفرسبل اذا قاموا بعكس الكرة..
- الفررف B فقوم بالمهام الءفاعفة فقط.
- فمكن اسفرءام الفررفن لاف ءءء من اللاعفن

ضرب الكرة بالرأس - ٧

الهدف / تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس
الطريقة

عكس الكرة فى منطقة اللعب بين فريقين مؤلف من هجوم ودفاع
الفئة العمرية / ١٣ سنة فيما فوق
عدد اللاعبين / ٧ لاعبين
المحتويات



- فريقين مؤلفان من ٣ لاعبين لكل فريق ولاعب واحد محايد .
- الفريق A هو الفريق المهاجم اما الفريق B فهو الفريق المدافع.
- يقوم اللاعب المحايد بعكس الكرة محاولا الوصول الى لاعب من الفريق المهاجم الفريق A .
- يستطيع الفريق A احراز نقطة بضرب الكرة بالرأس فى المرمى.
- الفريق B يمكنه احراز نقطة بابعاد الكرة بالرأس خارج منطقة اللعب . عندما يحرز الفريق B هدفا يتم تبادل الادوار وهنا يصبح الفريق A هو الفريق المدافع.

- يمكن للاعبين توجيه الكرة برأسهم نحو بعضهم البعض ولكن اذا ارتدت الكرة عن الارض فهنا تنتهي اللعبة.
- اذا ضرب اللاعب الكرة برأسه نحو الهدف وارتدت على الارض فى طريقها نحو المرمى او خارج منطقة اللعب (بدون ان يلمسها اى لاعب) فهنا تعد او تحسب هدفا
- هنا يكون السؤال : اى الفريقين أحرز اكبر عدد من الاهداف
- يتم تغيير اللاعب الذى يقوم بعكس الكرة بين فترة واخرى.

التدريب

- التمرکز امام المرمى .
- التوقيت الجيد لضرب الكرة فى الهواء .

الأدوات

- ١ مرمي كبير
- ٤ اقماع
- ١٥ كرة او اكثر .

تعزير التدريب

- عند اعداد وتقديم المسابقة نوضح انها تشمل من يحرز النقاط الاكثر وسوف يستمتع اللاعبون هكذا.
- اضع حارس للمرمى عكس الكرة من الجانب الاخر .

ضرب الكرة بالرأس - ٨

الهدف

تحسين مستوى ضرب الكرة بالرأس

الطريقة

٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين من خلال مباراة يكون فيها التهديف بالرأس نحو مرمى كبير والتصويب بالرجل نحو مرمى صغير
الفئة العمرية / ١٤ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب

المحتويات

٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين من خلال مباراة

• داخل المرميين الكبيرين نضع مرميان صغيران

• يستطيع اللاعبون تصويب الكرة بضربها بالرأس نحو مرمى كبير (وهنا تحسب نقطتان) او بتصويب الكرة (او ضربها بالرأس) نحو المرمى الصغير (وهنا تحسب نقطة واحدة).

• لا يجوز أن يقذف اللاعبون الكرة الى اعلى مع ضربها بالرأس نحو المرمى

التدريب

• التمرکز الجيد في المرمى.

• التوجيه فيما يتعلق بضرب الكرة بالرأس والالتحام عليها في حالة لاعب ضد لاعب في الهواء

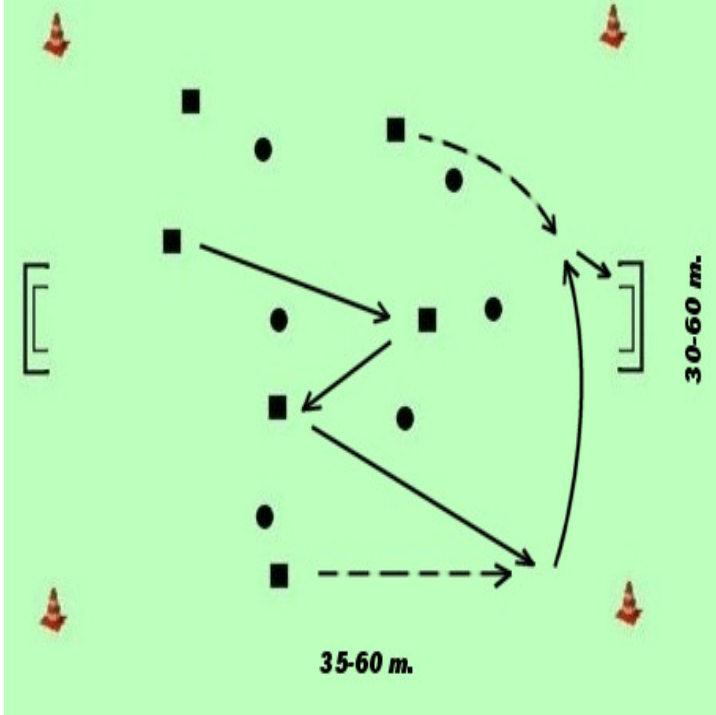
الأدوات

• ٢ مرمى كبير ٢ مرمى صغير

• ٤-٨ اقماع لتحديد منطقة اللعب.

تعزيز التدريب

• يمكن استخدام التمرين في المراحل النهائية لفترة التدريب.



المجموعات - ١

الهدف
اتخاذ الاختيارات السليمة فيما يخص الكرة ، أعضاء الفريق ، الخصم و منطقة اللعب
الموضوع

مجموعات (الحصول علي الكرة)

الطريقة

لعبة تعلم يقوم فيها الفريق بمحاولة قطع أكبر عدد ممكن من الكرات
الفئة العمرية / تحت ٦ الي تحت ١٢

عدد اللاعبين / ١٠

المحتويات

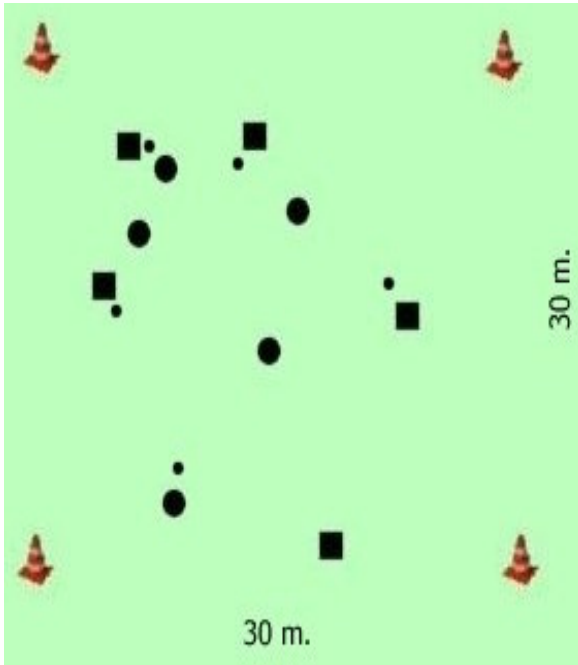
- تشكيل فريقين مؤلف كلاهما من ٥ لاعبين
- الفريق A لديه كرتين وكذلك الفريق B كما وأن المدرب أيضا لديه كرة
- بعد اللعب لمدة دقيقة واحدة الفريق الذي يحصل علي أكبر عدد من الكرات باقدام لاعبيه (فقط كرة لدى كل لاعب يعتبر هو الفريق الفنز في اللعبة.
- اثناء تلك الدقيقة يحاول اللاعبون الاحتفاظ باكبر عدد ممكن من الكرات مع فريقهم وبإمكانهم الاستيلاء على الكرة وتميرها لشخص آخر ، هزيمة الخصم ... الخ
- يفضل عدم ارتكاب اخطاء او مخالفات حسب قواعد اللعب .
- اذا خرجت الكرة عن حدود الملعب يمكن للفريق الاخر الدخول في منطقة اللعب .

التدريب

- اثناء اللعبة يكون التدريب صعبا مع تكرار التمرين فيمكن توجيه تدريب اللاعبين.
- يتم توجيه اللاعبين على الالتزام بالتعاون فيما بينهم في فريقهم.
- تدريب اللاعبين على اتخاذ الاختيارات الصحيحة فيما يخص الكرة اختيار الزميل بالفريق والخصم ومنطقة اللعب .

الأدوات

- ٥ كرات
- ٤ اقماع
- ٥ فانلات رياضية
- تعزيز التدريب
- ابدأ التمرين اولا بـ ٥ كرات .
- بعد عدد من الالعب يمكن تقليل عدد الكرات (مثلا ٣ كرات) في هذا يحتاج الى تعاون اكبر بين اللاعبين.
- يمكن تحديد وقت اللعبة ما بين ٢٠ - ٣٠ ثانية بدلا من دقيقة واحدة.



المجموعات- ٢

الهدف

تحسين مستوى التمركز فى مكان اللعب

الموضوع

المجموعات (للحصول على الكرة)

الطريقة

لعبة مكانية ٥ لاعبين ضد ٢ لاعبين لتحسين مستوى التمركز حسب المكان للاعبين الخمسة

الفئة العمرية / ٧ الى فوق

عدد اللاعبين / ٧

المحتويات

- يحاول الـ ٥ مهاجمين الامساك بالكرة والاحتفاظ بها.
- اما اللاعبان المدافعان فيحاولان الاستيلاء على الكرة ويمكنهم اذا تم ذلك تصويب الكرة نحو المرمى الكبير.

- بعد فترة محددة من الزمن يتم تبديل الادوار بين اللاعبين.

التدريب

• التمركز الجيد

- السرعة الصحيحة لتمرير الكرة.
- تمرير الكرة نحو الرجل الصحيحة .
- اختيار مكان جيد بعد تمرير الكرة.

الأدوات

• ١٠ كرات

• ٤ اقماع

• ١ مرمى كبير

• ٢ فانلة رياضية

تعزيز التدريب

- يجب استخدام النقاط فعندما يحافظ اللاعبون المهاجمون على الكرة لعدد ٨ لمسات فانهم يحصلون هكذا على نقطة وعندما يقوم المدافعان الاثنان بالتسجيل على المرمى الكبير فبذلك يحصلون على هدف.

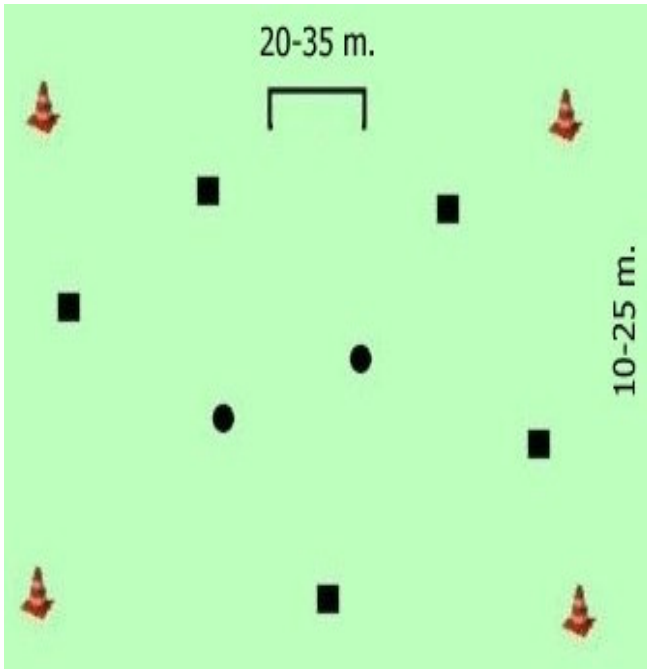
• الحد الاقصى للمس الكرة هو ٢ او ٣ لمسات .

• يمكن جعل المساحة اكبر او اصغر

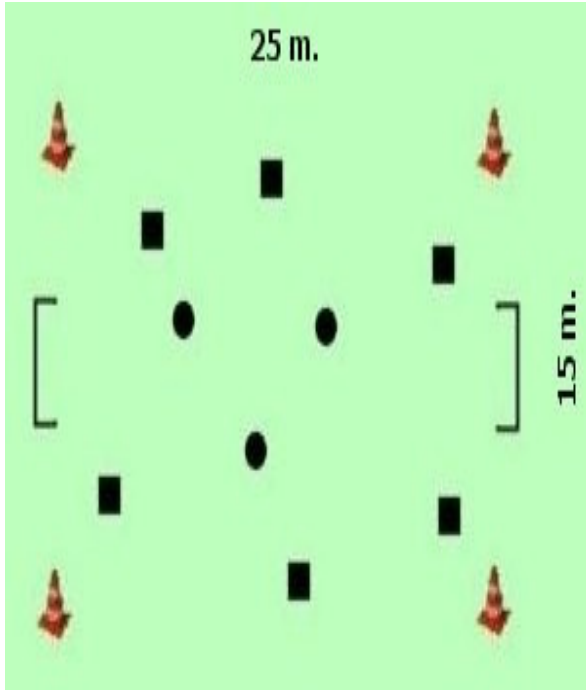
• نضع ٤ لاعبين على الخطوط بين الاقماع ولاعب واحد فى المنتصف.

التعديلات

• اضافة حارس .



المجموعات - ٣



الهدف

محاولة الاحتفاظ بالكرة تحت ضغط

الخصم

الموضوع

المجموعات (الحصول على الكرة)

الطريقة

لعبة مكانية ٦ لاعبين يلعبون ضد ٣

لاعبين للاحتفاظ بالكرة تحت ضغط

الخصم

الفئة العمرية / من ٩ - ١٩ سنة

عدد اللاعبين / ٩ لاعبين

المحتويات

• تكون مساحة الملعب ١٥ x ٢٥ م مع

وجود مرميين صغيرين على الجانب .

• يرتدى ٣ لاعبين فانلة رياضية ويشكلون لاعبي الدفاع .

• يحاول لاعبي الدفاع الاستيلاء على الكرة من الـ ٦ لاعبين المهاجمين واذا نجحوا في ذلك

يمكنهم التسجيل في احد المرميين الصغيرين.

• يحاول الـ ٦ لاعبين المهاجمين الحفاظ على الكرة معهم لاطول وقت ممكن واذا تمكنوا من

تمرير الكرة حوالي ١٠ مرات بدون فقدانها فبذلك يحصلون على نقطة.

• بعد حوالي مرور دقيقتين نقوم باختيار ٣ لاعبين مدافعين جدد.

• السؤال هنا من استطاع احراز النقاط اكثر ؟

التدريب

• التحرك بدون كرة

• استخدام مساحات الملعب بطريقة صحيحة

• الاتصال والتوجيه بين اللاعبين.

الأدوات

• ٣ فانلة رياضية

• ٤ اقماع

• ٢ مرمى صغير الحجم

• عدد كافي من الكرات

المجموعات - ٤

الهدف

تحسين مستوى اللعب الجماعى

الموضوع

المجموعات (الحصول على الكرة)

الطريقة

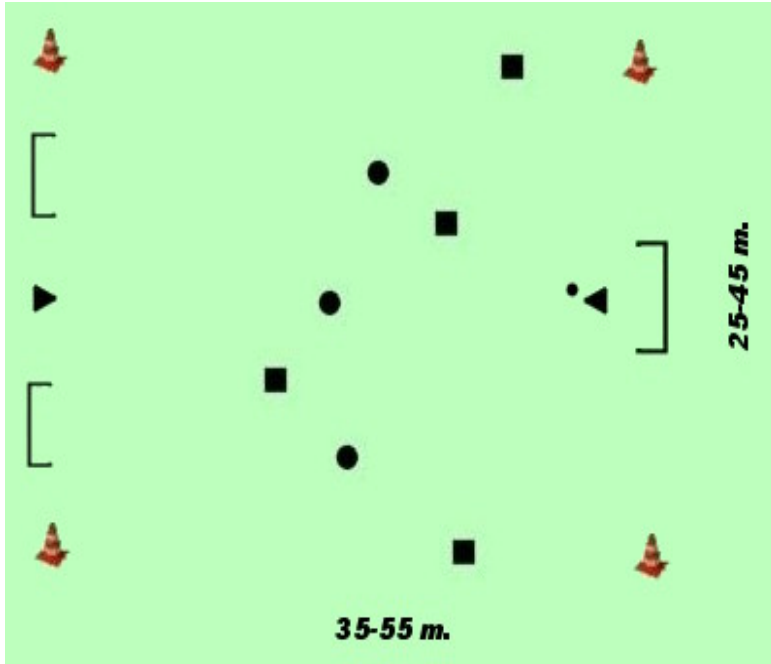
٤ لاعبين يلعبون ضد ٣ لاعبين من لعبة مكانية مع وجود لاعبين محايدين.

الفئة العمرية / ١٢ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ٩ لاعبين

المحتويات

• تشكل فريق من ٤ لاعبين وفريق اخر من ٣ لاعبين بالإضافة وجود لاعبين محايدين .



• يأخذ احد اللاعبين المحايدين

مكانه بين المرميين الصغيرين

اما اللاعب المحايد الاخر

فمكانه فى مساحة ٦ ياردات.

• يبدأ الفريق المؤلف من ٤

لاعبين باللعب بالكرة ومحاولة

الاحتفاظ بها بمساعدة اللاعبين

المحايدين تحت ضغط من

لاعبى الدفاع.

• اذا استطاع الفريق المكون

من ٣ لاعبين الاستيلاء على

الكرة فيمكنهم احراز هدف عن

طريق لعبة حائطية ولالتمرير لاحد اللاعبين المحايدين وبعدها يسددون الكرة مباشرة داخل

احد المرمى

• اذا خرجت الكرة عن حدود الملعب فيمكن مواصلة اللعب مره اخرى مع حصول الفريق

المؤلف من ٤ لاعبين على الكرة .

• يتم تبادل ادوار اللاعبين بعد ٣ - ٥ دقائق.

التدريب

• يجب تركيز التدريب على الفريق المؤلف من ٤ لاعبين.

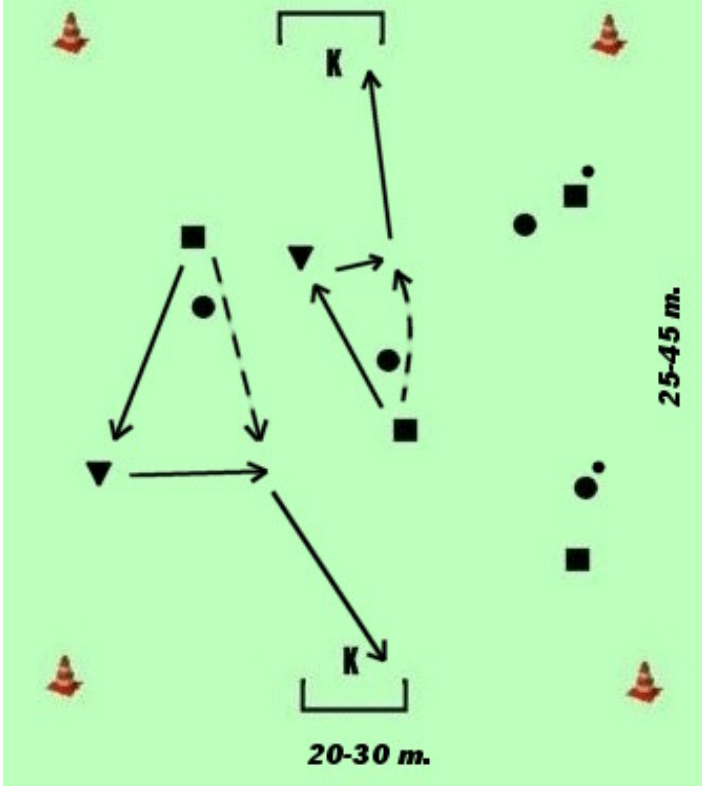
- فنيا: بعد لعب الكرة نحو اللاعب على الجانب يجب عليه تسلم الكرة وهو متجها بوجهه نحو الامام ثم يقوم بتمرير الكرة نحو الامام ونحو الخلف .
- تمرير الكرة بطريقة التمريرة الحائطية.
- خططيا: ضبط اماكن اللاعبين داخل الملعب
- يحاول اثنان من لاعبي الفريق المؤلف من ٤ لاعبين ابقاء الملعب متسعاً واللاعبين في منتصف الملعب يلعبان خلف بعضهما الاخر ولكن ليس في خط مستقيم احدهما نحو الكرة والاخر بعيداً عن الكرة
- دائما فكر في اللحظة التي يلعب فيها الكرة نحو الامام (مثلا : اللاعب المحايد) لابد من وجود لاعبين لمساندته.
- تدريب اللاعبين بصورة جيدة .
- الأدوات
- ٤ اقماع
- ٩ فائلة رياضية (٢ / ٣ / ٤)
- ١٠ كرات على الاقل خارج منطقة اللعب .

تعزير التدريب

- يبدأ اللعب بعدد غير محدود من لمس الكرة لكل لاعب (فيما عدا التمرير الحائطية للاعب المحايد في الفريق المؤلف من ٣ لاعبين).
- يعد ذلك يحدد عدد مرات لمس الكرة بأقصى حد مرتين بالنسبة لفريق الهجوم المؤلف من ٤ لاعبين
- اذا سارت الامور على ما يرام يمكن تصغير مساحة الملعب .
- يمكن ان يسجل الفريق المؤلف من ٤ لاعبين عدد من النقاط (مثلا من خلال تمرير الكرة ١٠ مرات) وذلك في حالة سير اللعب على ما يرام.

المجموعات - ٥

- الهدف / تحسين مستوى ١ - ٢
 - الموضوع / المجموعات (الاحتفاظ بالكرة)
 - الطريقة / لاعب ضد لاعب ثم انهاء اللعب ١ - ٢
 - الفئة العمرية / ١٢ سنة فيما فوق
 - عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين وحارسي مرمى
- ### المحتويات



- زوجين من اللاعبين + لاعبين محايدين وحارسي مرمى).
- زوجين اللاعبين يلعبون لاعب ضد لاعب فى منطقة اللعب المحددة بالاقماع.
- يمكن للاعب تسديد الكرة بتصويبها نحو المرمى الكبير بعد ١ / ٢ مع احد اللاعبين المحايدين ويسمح للاعب لمس الكرة فقط ٣ مرات.
- يمكن للاعبين المحايدين التنقل داخل الملعب بحرية.
- كل جولة تستغرق بحد اقصى دقيقتان وبعد كل جولة تأكد من اخذ اللاعبين قسط من الراحة (تمرير الكرة -

السيطرة) ويتم تغيير اللاعبين المحايدين وحارسي المرمى (اذا كان ضروريا) ويمكن للاعبين اللعب ضد خصم اخر (اختياري)

التدريب

- فنيا : يلعب لاعب ضد لاعب من خلال ١-٢ مع الحفاظ على الكرة .
- خططيا : اختيار اللحظة المناسبة لتطبيق وحدة التدريب ١ / ٢ .
- الاتصال : على اللاعب الذى لديه الكرة واللاعب المحايد ان يدركان ما هى اللحظة المناسبة لتطبيق وحدة التدريب ١ - ٢ .

الأدوات

- ٤ اقماع
- ٢ مرمى كبير
- ٢ فائلة رياضية للاعبين المحايدين.
- كل زوج من اللاعبين لدية كرة .

تعزير التدريب

- فى المرحلة الاولى دع اللاعبين يلعبون بحرية.
- تأكد من عدم تجاهل اللاعبين للاعبين المحايدين .
- يكون التركيز فى المرحلة التالية على تطبيق وحدة ١ - ٢ .
- بعد وحدة ١ - ٢ يسمح ب ١ - ٢ لمسة للكرة .

التعديلات

- اعطاء اللاعبين فرصة التصويب بعد اللعب ١ - ٢ ويحتسب ب ٥ نقاط اما التصويب المعتاد يحتسب بنقطة واحدة.
- مباراة نعطي ٤ لاعبين الفائلة الصفراء و ٤ لاعبين الفائلة الحمراء ويلعب اللون الاصفر ضد اللون الاحمر وهنا يكون اى فريق احرز اكبر نقاط خلال دقيقتين؟

المجموعات - ٦

الهدف

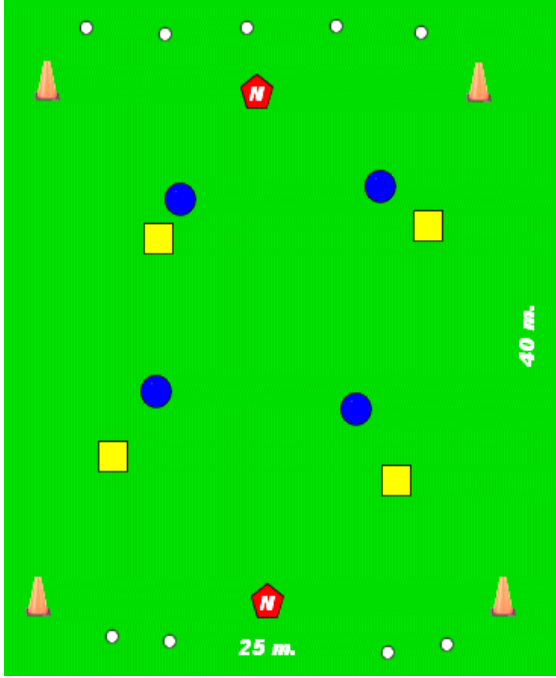
تحسين مستوى لاعبي الدفاع الاول والثاني وكذلك لاعب الهجوم الاول والثاني

الطريقة

٤ لاعبين ضد ٤ لاعبين و ٢ لاعبين محايدين على الجانب لمنطقة اللعب
الفئة العمرية / ١٤ فيما فوق
عدد اللاعبين / ١٠ سنوات

المحتويات

- فريقين يتألف كلا منهما من ٤ لاعبين .
- ٢ لاعبين محايدين كلا منهما يأخذ مكانه على الجانب للملعب ولديه كرة لبدء اللعب.
- يسمح للاعبين في الملعب بعدد غير محدد من لمسات الكرة.
- يسمح للاعبين المحايدين بلمس الكرة مره او مرتان (يعتمد ذلك على المهارة وعمر اللاعبين).
- يقوم الفريق بالتسجيل بالمرور بالكرة من فوق الخط المعاكس .
- يمكن الاستعانة باللاعبين المحايدين في تمرير الكرة مره اخرى وكهدف محدد لتمرير الكرة نحو الامام .



- يسمح للاعبين المحايدين بالتنقل والحركة فوق الخط.
- من المسموح تمرير الكرة نحو اللاعب المحايد ثم تسلمها مره اخرى منه وبعدها يمكن الجرى بها من فوق الخط.
- نلعب ٤ جولات تستغرق كل جولة ٦ دقائق.
- وبعد كل جولة يتم تغيير اللاعبين المحايدين.
- يبدأ اللاعبون المحايدون بالكرة بعد التسجيل.

التدريب

- مهارات لاعبي الدفاع الاول والثاني - الضغط والمساندة والفوز بالكرة .
- المهارات الهجومية على سبيل المثال ركل الكرة - التمريرة الحائطية - تمرير الكرة - استلام الكرة (حركة ونقل الكرة بطريقة مبتكرة ..

الأدوات

- ٦ اقماع
- ١٠ فانلات رياضية

المجموعات - ٧

الهدف

تحسين مستوى اللعب الجماعي

الموضوع / المجموعات (الاحتفاظ بالكرة)
الطريقة

مباراة يلعب فيها ٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين مع ٥ لاعبين محايدين

الفئة العمرية / ١٧ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٥ لاعب وحارسي مرمى

المحتويات

• يتم تشكيل ٣ فرق كل فريق مؤلف من ٥ لاعبين (A , B , C) . يلعب الفريق A ضد الفريق B اما الفريق C يمثل الفريق المحايد ويقوم باللعب مع الفريق الذي يستطيع الاحتفاظ بالكرة . يقف على الخط على جانب الملعب. ٤ لاعبين من الفريق C ولاعب من الفريق C ينتقل بكل حرية في الملعب.

• يمكن استعانة كلا من الفريق A والفريق B باللاعبين المحايدين ولكن هذا ليس اجباريا .
• اذا خرجت الكرة عن حدود الملعب نقوم باعادة بدء اللعب من حارس المرمى . ومثلا اذا قام الفريق A بالتصويب للكرة خارج منطقة اللعب يقوم حارس المرمى لفريق B باعادة بدء اللعب باستخدام كرة جديدة.

• بعد ٣ - ٥ دقائق تلعب مباراة جديدة ثم بعدها مثلا يلعب الفريق A ضد الفريق C ويصبح الفريق B فريق محايد وبذلك تلعب ٦ مباريات ويظل دائما حارس المرمى في نفس المرمى .

التدريب

• لا توقف اللعب بل يمكنك التوجيه اثناء اللعب.

• قم بتحفيز اللاعبين واثارة دوافعهم.

• الانتقال السريع.

• الاختيار الصحيح اثناء اللعب.

• يمكنك توجيه اللاعبين ما بين لعبة

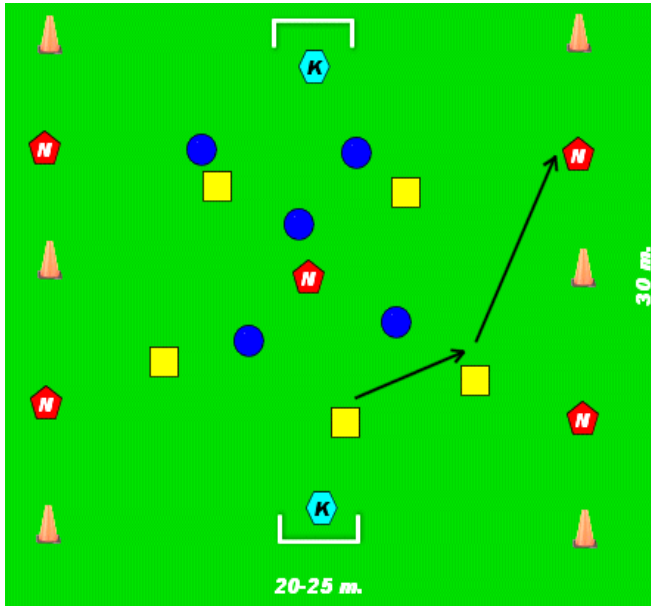
واخرى .

الأدوات

• ٢ مرمى كبير جدا

• ٦ اقماع

• العديد من الكرات على الاقل ١٥ كرة داخل كل مرمى .



المجموعات - ٨

الهدف

انهاء الهجمة حيث تمرر الكرة نحو المهاجم اثناء اداء مجموعة الحركات مثل المساندة ،
التمرير الجانبي وتغيير محور الهجوم..

الموضوع / المجموعات (الاحتفاظ بالكرة)
الطريقة

تمرين لتمرير الكرة مع تمريرة نحو لاعب الجناح ومساندة لاعبي خط الوسط في
الملعب .

الفئة العمرية / ١٦ سنة

عدد اللاعبين / ٩ لاعبين وحارس مرمى واحد

المحتويات

٦ لاعبين لديهم كرة عند القمع A

احد اللاعبين عند القمع B عند القمع C

يتواجد لاعب جناح A اما عند القمع E

يتواجد لاعب الجناح الايسر.

يتحرك اللاعب رقم ١٠ بعد حركة

تمويه للامام نحو الكرة.

يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة نحو

اللاعب رقم ١٠ .

يقوم اللاعب رقم ١٠ بالمساندة في

حين اللاعب رقم ٩ يمرر الكرة مره

اخرى نحو اللاعب رقم ١٠ .

يمرر اللاعب رقم ١٠ الكرة نحو اللاعب رقم ١١ .

يمرر اللاعب رقم ١١ الكرة نحو اللاعب رقم ٩ الذي يقوم بتصويب الكرة نحو المرمى

وإذا كان ضروريا يسيطر اللاعب رقم ٩ على الكرة.

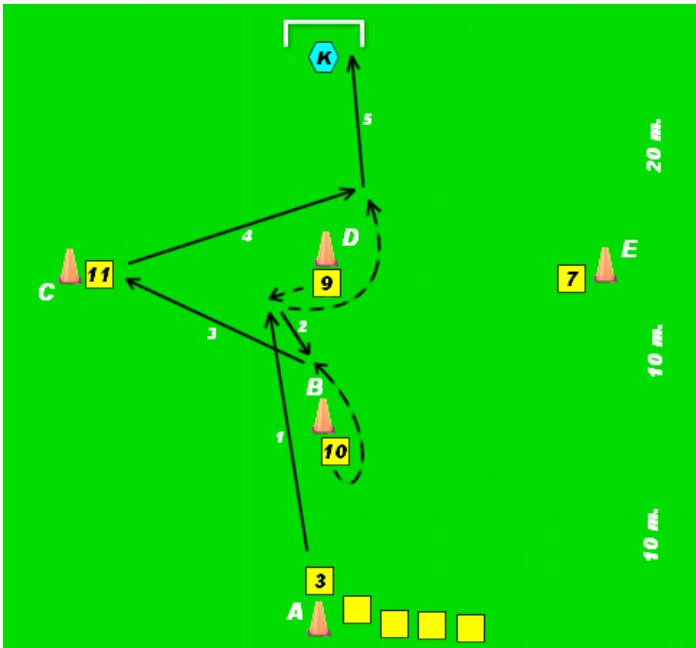
يتحرك اللاعب رقم ٣ نحو القمع B ويتحرك اللاعب رقم ١٠ نحو القمع D.

يكون اللعب اولاً نحو لاعب الجناح الايسر اما التمريرة التي تليها تكون جهة لاعب

الجناح الايمن.

التدريب

• حركة كل من اللاعبين رقم ٩ ، ١٠ .



- لحظة طلب الكرة من قبل كل من اللاعبين رقم ١١ ، ٧ .
- يمرر الكرة المهاجم بأقصى قوة ممكنة ودائماً من الافضل خسارة الكرة اثناء التمرير القوي بدلا من خسارتها اثناء التمرير الضعيف فعند تمريرها بقوة ستخسرهما داخل نصف الملعب الخاص بالخصم اما التمرير الضعيف يجعل خسارتها داخل نصف الملعب الخاص بك.

الأدوات

• ١٠ كرات على الاقل

• مرمى كبير الحجم

• ٥ اقماع

تعزيز التدريب

- هذا التدريب يمكن اختيار مثله وبعده احد التمارين السابقة وبإمكانك اضافة مدافعين).

التعديلات

- يمكن تبديل حارسي المرمى بعد ٣ - ٥ تصويبات للكرة .

المجموعات - ٩

الهدف

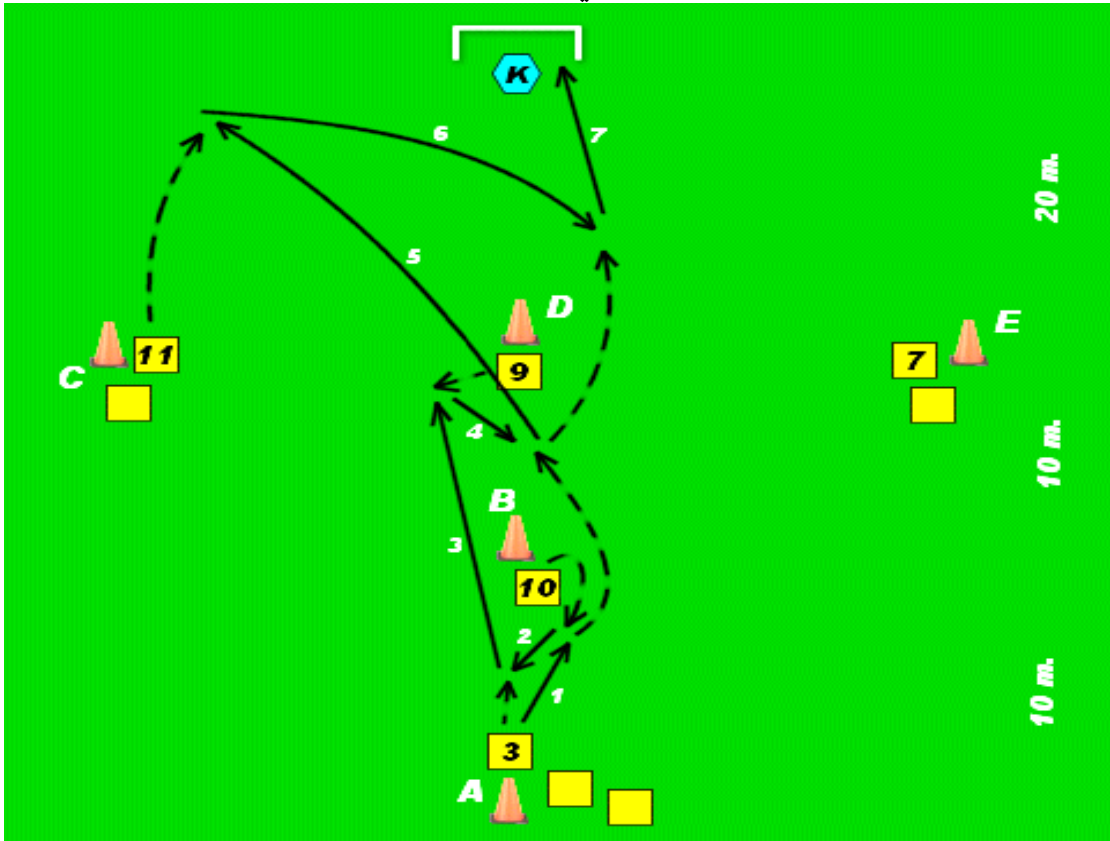
انهاء الهجمة حيث تمرر الكرة نحو المهاجم اثناء اداء مجموعة حركات مثل المساندة - التمرير الجنبى - تغيير محور الهجوم).

الطريقة

تمرين لتمرير الكرة مع تمرير حائطية نحو المهاجم ل لاعب الجناح ومساندة من لاعبي خط الوسط .

الفئة العمرية / ١٦ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ٩ لاعبين وحارسي مرمى



المحتويات

- ٣ لاعبين ومعهم الكرة يتواجدون عند القمع A ولاعب واحد بدون كرة متواجد عند القمع B اما عند القمع D يتواجد ضارب الكرة . عند القمع C يتواجد عدد ٢ لاعبين من لاعبي الجناح الايسر اما عند القمع E يتواجد عدد ٢ من لاعبي الجناح الايمن.
- يتحرك اللاعب رقم ١٠ بعد حركة مراوغة خداعية للامام نحو الكرة.

- يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة نحو اللاعب رقم ١٠ الذى يقوم بتمرير الكرة مره اخرى نحو اللاعب رقم ٣ .
- يتحرك اللاعب رقم ٩ على الجوانب ويستلم الكرة من اللاعب رقم ٣ .
- اللاعب رقم ١٠ يساند ويقوم اللاعب رقم ٩ بتمرير الكرة نحو اللاعب رقم ١٠ .
- يمرر اللاعب رقم ١٠ الكرة نحو اللاعب رقم ١١ .
- اللاعب رقم ١١ ينقل الكرة بصورة منخفضة نحو اللاعب رقم ١٠ الذى بدوره يصوب نحو المرمى .
- يتحرك اللاعب رقم ٣ نحو القمع B ويقوم اللاعب رقم ١٠ بالتقاط الكرة والانتظار عند القمع A .
- اللعب يكون اولاً من جهة لاعب الجناح الايسر يليها دور لاعب الجناح الايمن .

التدريب

- تأكد من تركيز اللاعبين .
- تحرك اللاعبين يكون فى اللحظات المناسبة خاصة اللاعبين رقم ٩ ، ١٠ .
- على اللاعبين رقم ٧ ، ١١ طلب الكرة فى اللحظة المناسبة .
- التمرير الجانبي وعكس الكرة بواسطة اللاعبين رقم ٧ ، ١١ .
- تمرير الكرة نحو المهاجم لابد وان يكون باقصى قوة ممكنه من الافضل خسارة الكرة
- اذا مررت الكرة بطريقة ضعيفة وقصيرة لانه من الافضل خسارة الكرة اثناء التمرير القوى بدلا من خسارتها اثناء التمرير الضعيف لانه عند تمريرها بقوة ستخسرهما داخل نصف الملعب الخاص بالخصم اما التمرير الضعيف يجعلك تخسرهما داخل نصف الملعب الخاص بك .

الأدوات

- ١٠ كرات على الاقل
- مرمى كبير جدا
- ٥ اقماع

تعزير التدريب

- هذا التدريب يمكن اختيار قبله وبعده اى من التمارين السابقة .
- يمكنك ايضا اختيار تمرين مشابه لجعل اللاعب رقم ٣ يمرر الكرة نحوه
- يمكنك ايضا اختيار ترك اللاعبين يفعلون ما يشاءون .
- يمكنك اضافة مدافعين ..

التكيف البدني :

بدني - ١

الهدف / تحسين مستوى القوة عند اللاعبين

الموضوع / بدني (الاحتفاظ بالكرة)

الطريقة

٤ لاعبين ضد ٤ لاعبين في منافسة لتحسين مستوى القوة للاعبين

الفئة العمرية / ١٣ فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢

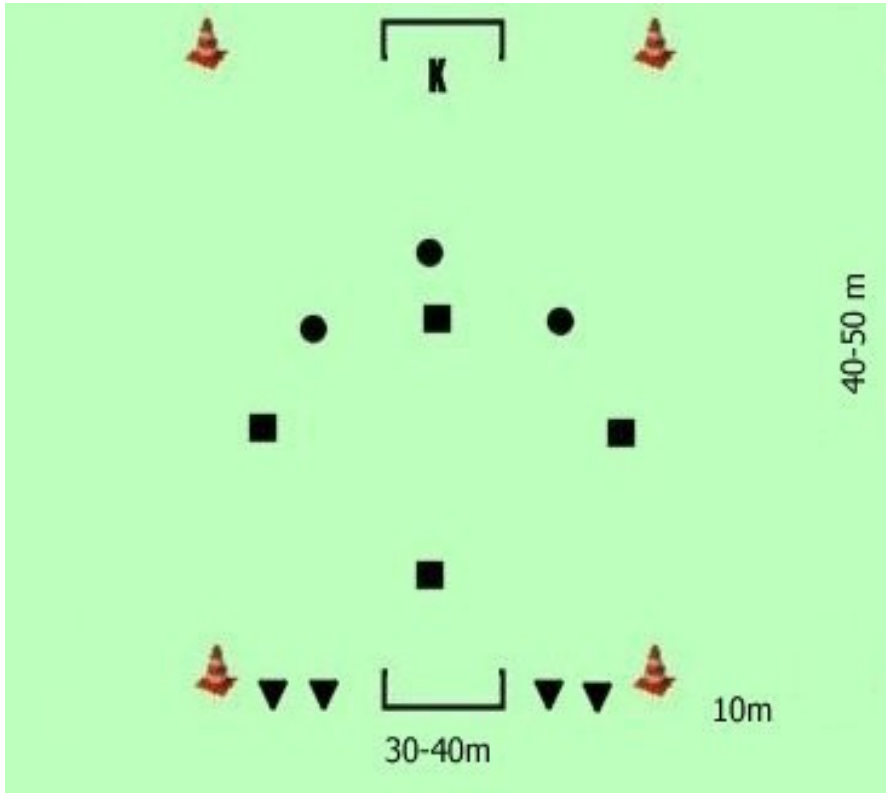
المحتويات

٣٠ فرق مؤلف كل منهما من ٤ لاعبين .

• الفريق ٢ هو الدفاع ولاعب واحد من الفريق سيكون حارس المرمي .

• فريق الهجوم الاول هو الفريق A يلعب ٤ لاعبين ضد ٣ لاعبين ويحاولون انهاء الهجوم

بأسرع وقت ممكن .



• فريق الدفاع (فريق

٢) يحاول منع فريق A

من تسديد الكرة

وبإمكانهم تسديد الكرة

داخل المرمي الاخر

بدون حارس المرمي .

• اذا قام أحد الفرق

بالتسجيل أو خروج

الكرة عن نطاق الملعب

يغادر الفريق A الملعب

(نحو اليمين أو اليسار)

وفريق B يدخل الملعب

ويلعب ٤ لاعبين ضد ٣

لاعبين ضد فريق ٢ .

الفريق A يأخذ مكانه

بأسرع وقت ممكن خلف المرمي بدون حارس مرمي .

• عندما يسجل الفريق B أو ٢ أو خرجت الكرة خارج حدود الملعب فإن الفريق B يغادر

الملعب ويأخذ اللاعبون بأسرع ما يمكن أماكنهم خلف المرمي الفارغ . يدخل الفريق A الى

الملعب من فوق الخط الخارجي بالمرمي الفارغ وغير مسموح دخول الملعب من الخط الجانب!

• إذا سجل الفريق A أو B فإن كلا منهما يحصل على نقطه وأيضا عندما يسجل فريق الدفاع (فريق ٢) يحصل على نقطة .

• بعد ٣ - ٥ دقائق يتم تبديل الادوار فإن الفريق A أو B يصبح الدفاع أما الفريق ٢ يصبح فريق الهجوم.

• ٦ جولات والفريق الذى يحرز اكبر عدد من الاهداف بعد هذه الجولات يكون هو الفائز.

التدريب

• لا توقف التمرين !

• أثناء التدريب يجب تدريب اللاعبين على السرعة.

• أثناء تبادل الادوار (١ - ٣) دقائق يمكن تدريب توجيه اللاعبين وخاصة المدافعين ويمكن أيضا لفريق المهاجمين .

• المحافظة على التسجيل (او دع اللاعبين يستمرون فى التسجيل)

• على المهاجمين ان يوزعوا بالملعب حسب تشكيل قريب الى شكل المعين بأسرع وقت ممكن.

الأدوات

• ٢ مرمي كبير .

• ٤-٨ أقماع.

• على الاقل ٢ - ٤ فائلة رياضية.

• العديد من الكرات.

تعزير التدريب

• أثناء التدريب قم بالشرح للاعبين وتوضيح كيفية مغادرة اللاعبين للملعب.

• ومن الضرورى تسديد الكرة فى خلال وقت محدد والالتزام بذلك.

• توسيع مساحة الملعب.

التعديلات

• ماذا تفعل فى حالة وجود عدد مختلف من اللاعبين فاذا كان لديك عدد اقل من ١٢ لاعب

يجب اللعب ٣ ضد ٢ بدلاً من ٤ ضد ٣ وإذا كان العدد أكبر من ١٢ لاعب فيكون عندنا ٤

مدافعين أما بقية اللاعبين هم الهجوم والذين يقومون بعمل مجموعة جديدة مؤلفة من ٤

لاعبين كل وقت.

• يمكنك ايضا وضع المدافعين فى فريق ٢ والمهاجمين فى الفريق B أما لاعب وسط

الملعب فى الفريق A ثم دع فريق ٢ يكونوا الدفاع أثناء التمرين بعدها الفريق ٢ يحصل

على ٢ أو ٣ نقاط فى حالة تسجيل هدف.

بدني - ٢

الهدف / بدني

الموضوع

الاشتراط (الحصول على الكرة)

الطريقة

اللعب لاعبين ضد لاعبين لتحسين مستوى القوة عند اللاعبين

الفئة العمرية / من ١٢ فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب

وحارس مرمي واحد

المحتويات

• فريقين مؤلف كل منهما من ٦ لاعبين وحارس مرمي.

• يبدأ ٢ لاعبين من الفريق A بالكرة من خط

المرمي للتسجيل في المرمي الخاص بالخصم.

• اذا استطاع اى لاعب الفريق التسجيل فإن

اللاعبين التاليين يبدأن الهجمة الجديدة لذلك طالما فريقك يقوم بالتسجيل يمكن لفريقك البدء بالهجوم .

• المنافسة بين ٢ لاعبين ضد ٢ لاعبين يستمر حتى تخرج الكرة من حدود الملعب أو يتم احراز هدف وإذا تمكن حارس المرمي من الحصول على الكرة فإنه يقوم بإرجاع الكرة الى اللعب ويحصل فريقه على فرصة للهجوم .

• تستمر المنافسة بين اللاعبين لفترة من الوقت ومن المهم أن يستمر اللاعبين فى الملعب والا يمكن الخصم الحصول على الكرة أو تسديد الكرة بسهولة.

التدريب

• إذا سنحت الفرصة للعب لاعب ضد لاعب فلنعمل ذلك.

• لا تتردد فى التصويب نحو الهدف إذا سنحت الفرصة.

• يجب تحرك اللاعبين المهاجمون بصورة كبيرة فيجب ان يبقي اللاعبون مشغولون بالتحرك بدون كرة ومحاولة الجرى بحرية أو خلف مساحة لزميلهم فى الفريق.

• إذا فقدت الكرة فيمكنك محاولة استردادها بسرعة .

• على الدفاع عدم الهجوم بسرعة كبيرة جداً والاتفاق على توزيع المهام للمواجهة .

• عندما يقوم المدافعون بالحصول على الكرة فعليهم ان ينقلوها بينهم بأقصى سرعة.

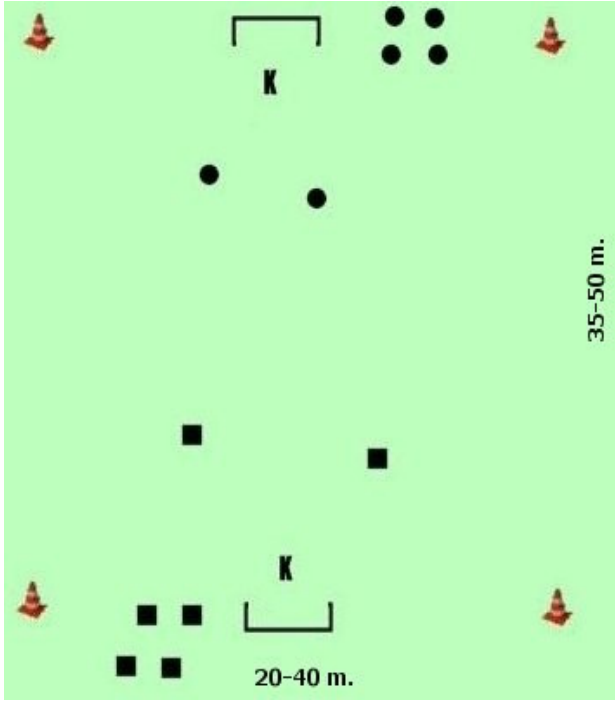
الأدوات

• ٤ أقماع

• ٢ مرمي كبير

• الكثير من الكرات

• ١٢ فانلة رياضية ذات لونين للتعرف على الفريقين



بدني - ٣

الهدف / بدني

الموضوع / بدني (الاحتفاظ بالكرة)

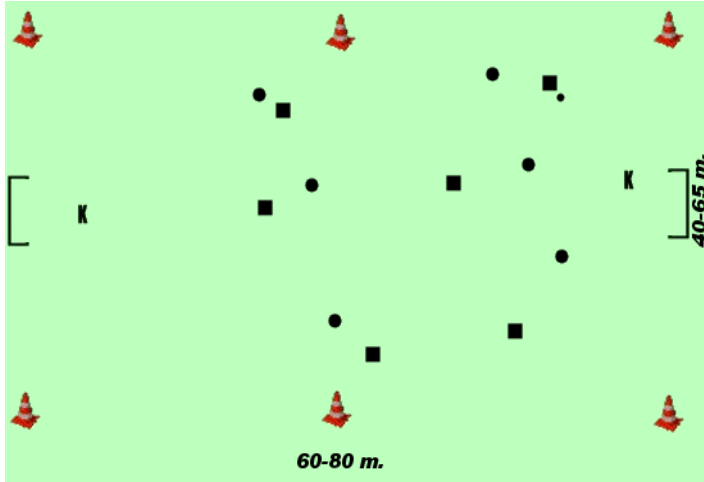
الطريقة

شروط لعبة كرة القدم فى مباراة ٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين على ملعب كبير فى مباراة
الفئة العمرية / ١٤ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب و ٢ حارس مرمى

المحتويات

- فريقين مؤلف كل منهم من ٦ لاعبين ولاعب واحد حارس مرمى.
- نلعب المباراة فى وجود القواعد المنظمة لكرة القدم مثلاً رمية التماس الخ .
- فى حالة تسديد الكرة فى المرمى على اليمين من قبل الفريق A فيجب ان يكون كل شخص



متواجد فى النصف الايمن للملعب
فى لحظة تسديد الكرة .

- اذا لم يعد اللاعب من الفريق A
الى خط الوسط الايسر ورجع كل
لاعب من لاعبي الفريق B الى
نصف الملعب الخاص بهم فلن
يحسب لهم الهدف ويستمر الفريق
B فى اللعب .

• اذا قام كل لاعبي الفريق A

بعبور خط الوسط الايسر وقام كل لاعبي الفريق B بالعودة الى المنتصف الخاص بهم فانها
تحسب هدفاً.

- اذا قام كل لاعب فى الفريق بعبور خط الوسط الايسر ولكن لاعب او اكثر من الفريق B
لم يصلوا بعد الى خط الوسط الايسر وقت التسديد فهنا يحسب الهدف بنقطين.
- اذا تواجد لاعبين من الفريق A و B على الجانب الخاطئ للملعب يحسب الهدف بنقطة
واحدة.

• هذه القواعد تجعل كل لاعب يلتزم بالاستمرار للتحرك.

• كل جولة تستغرق من ٣ - ١٠ دقائق

- عدد الجولات من ٢ - ٦ جولات وبينهم بضع دقائق (على اللاعبين تنطيط او تمرير
الكرة بين كل جولة واخرى.

التدريب

- فى البداية قم بتدريب وتوعية اللاعبين عن القواعد التى ستطبق اثناء اللعب وتأكد من عبورهم خط الوسط الايسر عند تسديد الكرة نحو المرمى .

الأدوات

- ٦ ٦ اقماع
- ١٢ فائلة رياضية (٦ × ٢)
- ٢ مرمى كبير
- ١٠ كرات على الاقل

تعزيز التدريب

- فى المرحلة الاولى راقب جيدا تنظيم اللعب.
- مراقبة اللاعبين اذا كانوا قد ارهقوا فليأخذوا استراحة لبضع دقائق

التعديلات

- من السهل تطبيق التمرين لاعداد مختلفة من اللاعبين

بدنى - ٤

الهدف / التمرين فى وجود فاصل استراحة

الموضوع / بدنى

الطريقة

مباراة يلعب فيها لاعبين ضد لاعبين مع وجود ٤ لاعبين محايدين

الفئة العمرية / ١٩ سنة فيما فوق

عدد اللاعبين / ٨ لاعبين و ٢ حارس مرمى

المحتويات

- مباراة يلعب فيها لاعبين ضد لاعبين وفى وجود ٤ لاعبين محايدين (دائما يلعبون مع الفريق الذى لديه الكرة).
- كلا من الفريقين يحاول تسديد الكرة نحو المرمى الكبير للخصم (الذى يدافع عنه حارس المرمى).



• اللاعبين المحايدين يسمح لهم فقط

بلمس الكرة لمرة واحدة فقط.

• بعد ٣ دقائق يتم تبادل الادوار

(يلعب فيها اللاعبين المحايدين ٢

لاعب ضد ٢ لاعب).

• تكرار التمرين : ٣ - ٤ مرات .

• عدد مرات الجولات ٢ - ٣

• فترة استراحة ٤ دقائق بين

تكرارات التمرين (بالنسبة للاعبين

المحايدين) و ٥ دقائق بين كل جولة

واخرى .

التدريب

• لا توقف اللعب من اجل توجيه

اللاعبين .

الأدوات

• ٦ اقماع

• ١٠ كرات على الاقل

• ٤ فانلات رياضية على الاقل

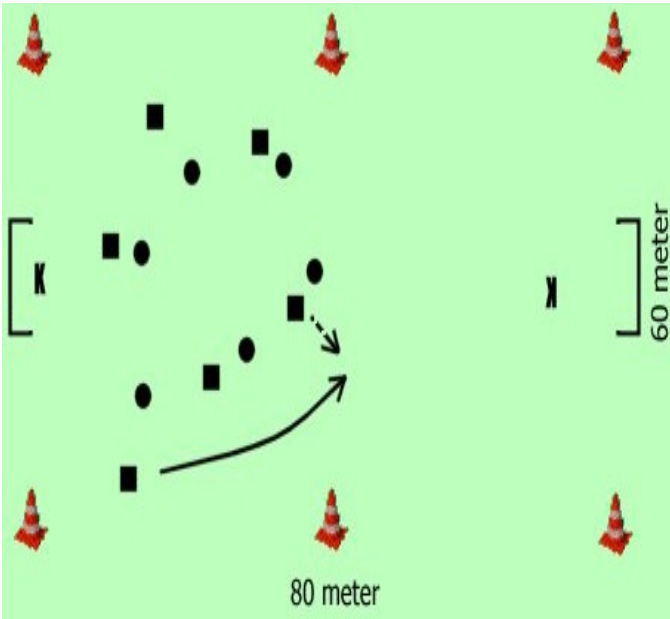
الهجمة العكسية - ١

الهدف

تحسين مستوى الهجوم العكسي (المرتدات)
الطريقة

مباراة ٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين في المنطقة الهجوم العكسي (المرتدات)
الفئة العمرية / ١٦ سنة فيما فوق
عدد اللاعبين / ١٢ لاعب و ٢ حارس مرمى
المحتويات

- مباراة ٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين و ٢ حارس مرمى
- يقسم الملعب الى منطقتي لعب
- بداية اللعب في جزء واحد من الملعب بجميع اللاعبين
- نبدأ باللعب من الحارس
- الفريق الذي معه الكرة يحاول ايصالها الى المهاجمين بأقصى سرعه ممكنة حتى يستطيعوا بدورهم تحقيق فرصه للتهديف على المرمى .
- الفريق المدافع يحاول استخلاص الكرة والتسجيل.



- في اللحظة التي تخرج فيها الكرة عن الحدود نحاول مرة اخرى من الحارس مع جميع اللاعبين في نفس المنطقة.
- بعد عدة جولات يمكن التغيير في التمرين.

التدريب

- يجب تنبيه اللاعبين الى ضرورة اللعب داخل المساحة المحددة.
- السرعة في الاداء
- المساندة الجيدة
- يمكنك ايضا توجيه الفريق الاخر لمنع التمرير للامام

الأدوات

• ٦ أقماع

• كرات كافييه (على الاقل ١٥ كرة)

تعزيز التدريب

- يمكنك اللعب بدون جوانب خارج النطاق.
- تحديد الوقت لكل جولة وتسديد الكرة بحيث كل فريق له الحق في تسديد الكرة من ٢٠ - ٣٥ ثانية .

التعديلات

- اذا كان لديك عدد مختلف من اللاعبين يمكنك تقسيم اللاعبين الى فريقين .
- اذا كان عدد اللاعبين محدد فيمكنك تناوب الادوار وتبديلها مع اللاعبين ذاتهم.

تحديد الأماكن داخل الملعب - ١

الهدف / تحسين مستوى التنظيم الدفاعي
الموضوع/ تحديد الأماكن داخل
الملعب

الطريقة / لعبة محددة المكان من خلال
٧ لاعبين ضده٥ لاعبين مع تهداف الكرة
على ٣ أهداف

الفئة العمرية / ١٤ فيما فوق

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب

المحتويات

• ٧ مهاجمين و ٥ مدافعين

• يحاول المهاجمون الحفاظ على الكرة
وتسديد الكرة من خلال تمرير الكرة ل احد
اللاعبين في المنطقة البعيدة الذي بدوره يسدد
ويصوب الكرة مباشرة (يسمح فقط بلمسة
واحدة للكرة في هذه المنطقة) نحو احد
الأهداف الثلاثة.

- لا يسمح لاي لاعب بدخول المنطقة البعيدة قبل دخول الكرة اولاً.
- يحاول المدافعون قطع الكرة قبل الوصول للمرمى حتى لا يحسب هدف ويمكنهم ان يسجلوا بالجرى بالكرة والمرور فوق الخط على الاتجاه المعاكس.
- اللعبة تكون على ٥ جولات كل جولة من ٣ - ٥ دقائق

التدريب

- يجب على اللاعبين المدافعين للعب كفريق واحد محاولين الا تمر الكرة داخل المنطقة.
- ضرورة الاتصال المباشر بين المدافعين .
- يجب اليقظة والانتباه طوال الوقت وعلى المدافعين ان يكونوا اكثر تنظيماً طوال اللعب.
- يمكن التناوب في الأماكن اذا لزم الامر.

الأدوات

• ٦ أقماع

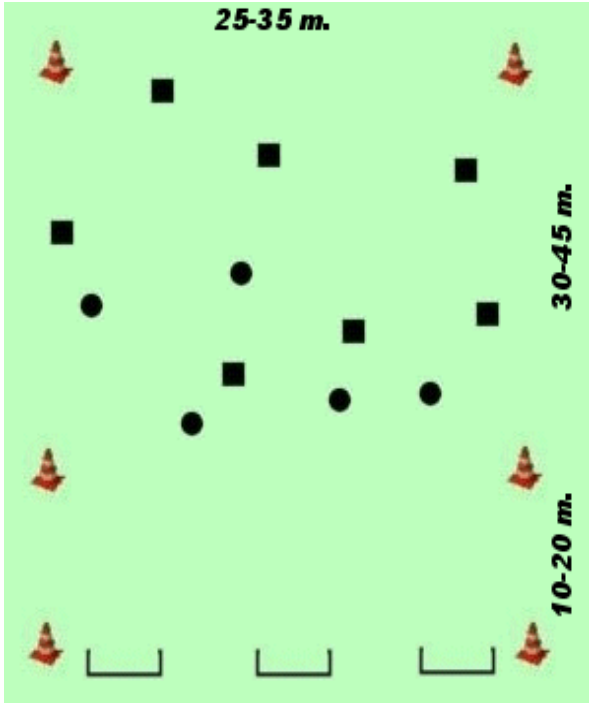
• ٣ مرمى صغير او ٦ أقماع)

• ١٢ فانلة رياضية(٥/٧)

• عدد مناسب من الكرات على الاقل ١٠ كرات.

تعزير التدريب

- في بداية اللعب يمكنك ترك اللاعبين بدون توجيه.
- بعد ذلك يمكنك التوجيه في اللحظة المناسبة بخصوص تكوين الفريق ، والتنظيم ، والاتصال بين اللاعبين.



• يمكنك تصغير او تكبير الملعب حسب الضرورة.

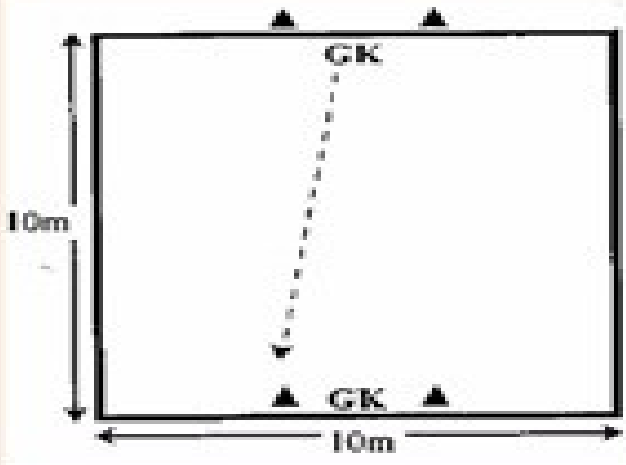
التعديلات

- يمكن للاعبين تمرير الكرة فقط فى منطقة اللعب ولا نسمح لهم بالجرى والمرواغة فيها.
- يسمح للاعبين دخول المنطقة قبل الكرة ولكن يمكن ان يكونوا متسللين (فى حالة اذا مررت الكرة) اما الدفاع يحصلون على الارشادات من اجل الدفاع خارج المنطقة (والا سوف يصبح التمرير بغير فائده)
- قمة المنطقة البعيدة هى خارج المنطقة فوق الخط لا تعتبر تسلل.

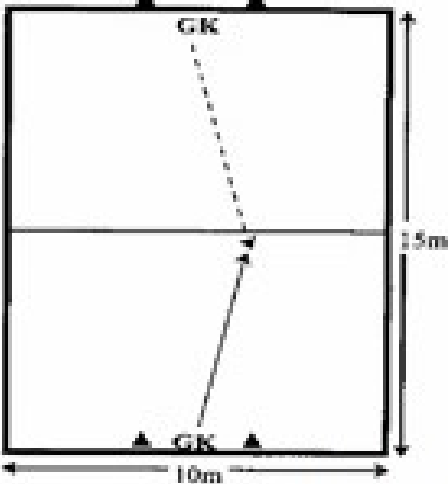
حراس المرمى

(أساسيات تقنيات المناولة)

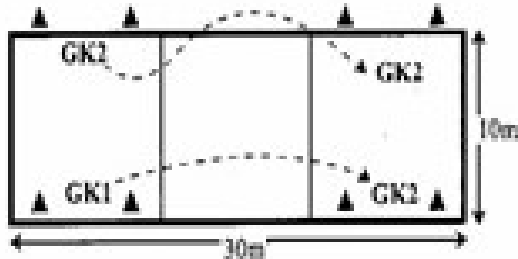
حراس المرمى (أساسيات تقنيات المتاولة)

أهداف التدريب الرئيسية	معلومات التمرين
<p>١ - وثقة الحارس الاساسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • القدم و الكتف متباعدين • الوزن للأمام و يكون على القدم • اليدين تكون على بعد من الجسم في مستوى الحوض. • الرأس ثابت و ينظر الى الكرة. <p>٢ - تحرك القدمين ليأخذ الجسم مكان عند استلام الكرة من الزميل</p> <p>٣ - تكتيكات الحارس في مسك الكرة من ارتفاعات مختلفة</p> <ul style="list-style-type: none"> • على الصدر • مستوى الحوض • مستوى الصدر • فوق الرأس <p>٤ - الاهتمام باليدين والرأس و القدمين والجسم واندفاع خفاف خط الكرة</p>	<p><u>تمرين رقم : ١</u></p>  <p><u>منطقة اللعب :</u> ١٠ X ١٠ ياردة</p> <p><u>عدد اللاعبين :</u> ٢ حراس</p> <p><u>التجهيزات :</u> ١ - كرة واحدة لحارس واحد ٢ - علامات للمرمى ٣ -</p> <p><u>التمرين والأهداف :</u></p> <p>١ - الحارسين يرمى الكرة الى الآخر من ارتفاعات مختلفة حسيما يطلب المدرب</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنطيط الكرة امام حارس المرمى • مستوى الخاصرة (الحوض) • مستوى الصدر • مستوى ارتفاع الحراس

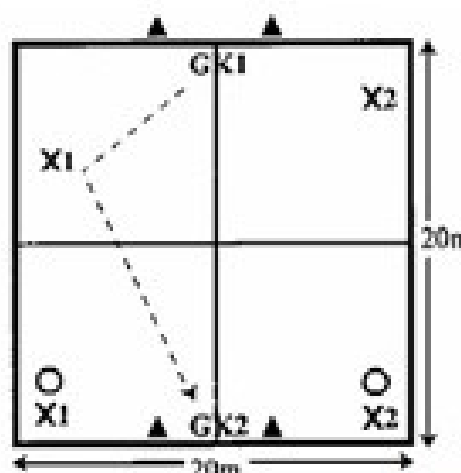
حارس المرمى (من الطيران)

أهداف التدريب الرئيسية	معلومات التمرين
<p>- الطيران الانتقاضي على الكرة</p> <p>١ - كل نقاط التدريب في التمرين الأول</p> <p>٢ - التأكد على الكرة و التحرك السريع للقدم</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوصول الي خلف خط الكرة • الخطوة الاولى للانتقاضي <p>٣ - الانتقاضي</p> <ul style="list-style-type: none"> • حركة القدم سريع • تحريك القدم سريع • الجسم اقبى و مفتوح للانتقاضي • اليد الاقرب تمتد الي خلف الكرة • اليد البعيدة تصل الي اعلى الكرة <p>٤ - حماية الكرة بالجسم الأمسك بها و النزول الي الارض</p>	<p>تمرين رقم : ٢</p> 
	<p>منطقه اللعب :</p> <p>١٠ x ١٠ ياردة + المرمى ٨ ياردة</p>
	<p>عدد اللاعبين :</p> <p>٢ حراس</p>
	<p>التجهيزات :</p> <p>١ - كرة واحدة للحراسين</p> <p>٢ - علامات</p>
	<p>التمرين والأهداف :</p> <p>١ - كما في التمرين الأول ولكن يرمي الكرة الي جانب حارس المرمى للتسجيل ان امكن.</p>

حارس المرمى
معاملة الحارس في الرميات

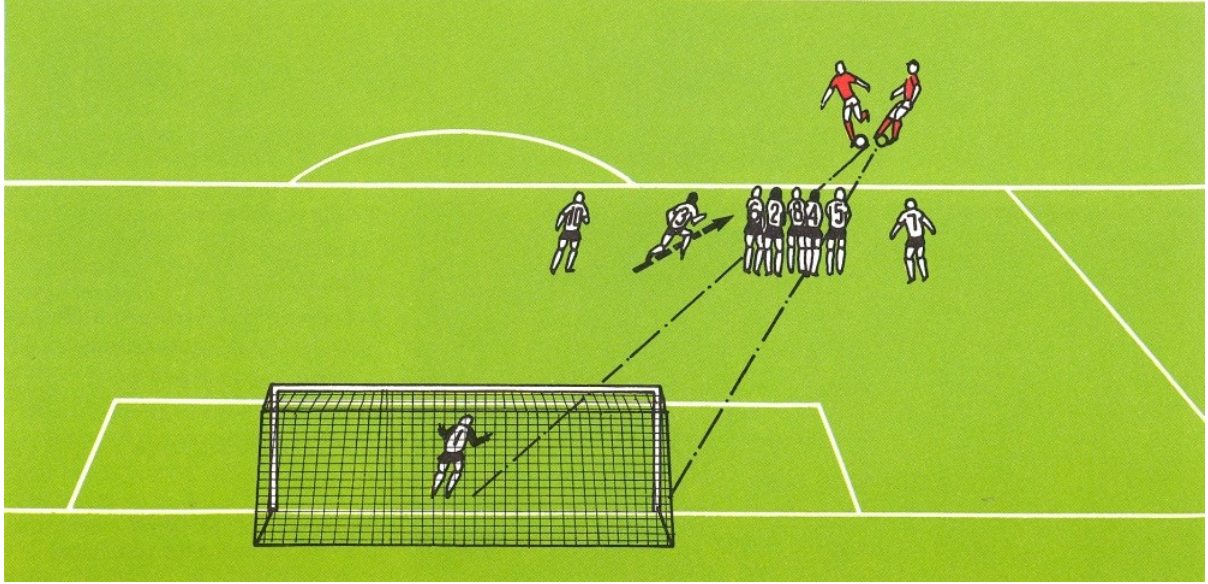
أهداف التدريب الرئيسية	معلومات التمرين
<p>تصرف حارس المرمى من الكرات العالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● المكان الصحيح ، خلف العائمة الوسط من الهدف والبعدهن الهدف ١م إلى ٢م ● التركيز على الكرة ● الجري لاتمام في حالة مسك الكرة ● مسك الكرة في أعلى موقع ● رفع رجل واحدة عند القفز لمسك الكرة ● تكييف مسك الكرة باليدين ، الرأس 	<p style="text-align: right;">تمرين رقم : ٢</p>  <p style="text-align: right;">ممتلكته اللعب : 30م X ١٠م الأهداف ٨م تقبل للاعبين الصغار</p> <p style="text-align: right;">عدد اللاعبين : ٤ لاعبين في كل منطقة</p> <p style="text-align: right;">التجهيزات : ١ - عدد ٢ كرات لكل ٤ لاعبين ٢ - ٨ أقصاع ٣ -</p> <p style="text-align: right;">التمرين والأهداف : ١ - الحارس ١ يرمي الكرة عالية إلى الحارس ٢ ٢ - الحارس ٢ كيفية مسك الكرة وكيفية رميها ٣ - ٤ - ٥ -</p>

حارس المرمى (تهديف على الحراس) (تضييق الزاوية)

أهداف التدريب الرئيسية	معلومات التمرين
<p>١- تحرك الحارس على طول خط المرمى لحماية النصف القريب من مرماه.</p> <p>٢- تحرك الحارس المرمى للأمام باتجاه الكرة لتقليل مساحة التهديف للمهاجم.</p> <p>٣- إلى أي مدى و إلى أي حد يتحرك باتجاه الكرة.</p> <p>٤- كل نقاط في التمرين الأول و الثاني.</p> <p>ملاحظة : عند التهديف قرب</p>	<p>تمرين رقم : ٣</p> 
	<p>منطقة اللعب :</p> <p>٢٠ X ٢٠ ياردة</p>
	<p>عدد اللاعبين :</p> <p>٤ لاعبين و حارسين</p>
	<p>التجهيزات :</p> <p>١- كرة واحدة للتدريب</p>
	<p>التمرين والأهداف :</p> <p>١- الحارس يلعب الكرة إلى ١ وللتحكم و التسديد على الحارس الثاني.</p> <p>٢- ١- أن يسدد من النصف الخلفي المنطقة.</p> <p>٣- الحارس الثاني يلعب إذا إلى ١ أو ٢ X للتسديد في النهاية.</p>

تدريب لحراس المرمى

١- عمل حائط صد عند وجود ضربة حرة



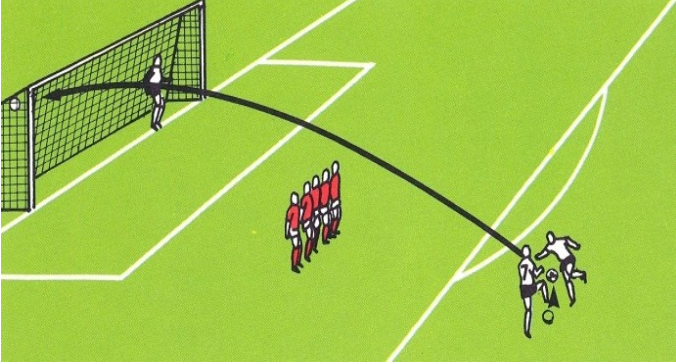
شكل يوضح عمل حائط الصد عند وجود ضربة حرة على بعد ٢٠ ياردة من المرمى :-
حيث يتم إيقاف الحائط بحيث :-

١. يقف عدد (٥) مدافعين في الحائط.
٢. يقف اللاعب رقم (٤) وهو في ترتيبه الثاني من زاوية الكرة على اليمين مواجه بين كلاً من الكرة - القائم القريب
٣. يقف اللاعب الأول في اليسار للحائط في منتصف المسافة بين منتصف المرمى والكرة.
٤. لابد من وجود لاعب حر مدافع بجانب الحائط على بعد - ١ ياردة يقوم بالجري باتجاه الكرة لحظة تنفيذ الضربة الحرة
٥. يقف لاعبان يمين ويسار الحائط لتأمين تمرير الكرة على جانب الحائط.
٦. يقوم الحارس بالوقوف في منتصف المرمى وأسفل العارضة

٢- خطأ فى وقوف حارس المرمى أثناء تنفيذ الضربة الحرة المباشرة

شكل يوضح خطأ فى وقوف حارس المرمى أثناء تنفيذ للضربة الحرة المباشرة :-

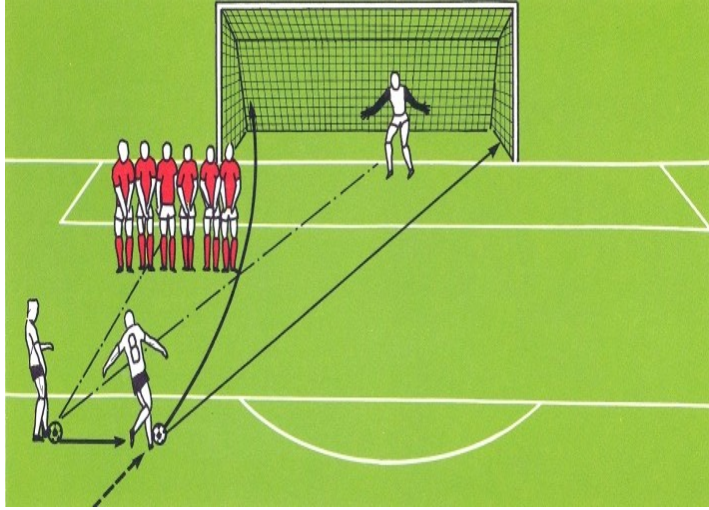
حيث/ الحارس يقف فى زاوية والحائط يقوم بغلق الزاوية الأخرى وبالتالي يمكن تنفيذ الكرة الساقطة من فوق حائط الصد وإحراز هدف.



٣- تنفيذ ضربة حرة غير مباشرة على بعد ٥ ياردة من خط منطقة

الجزاء

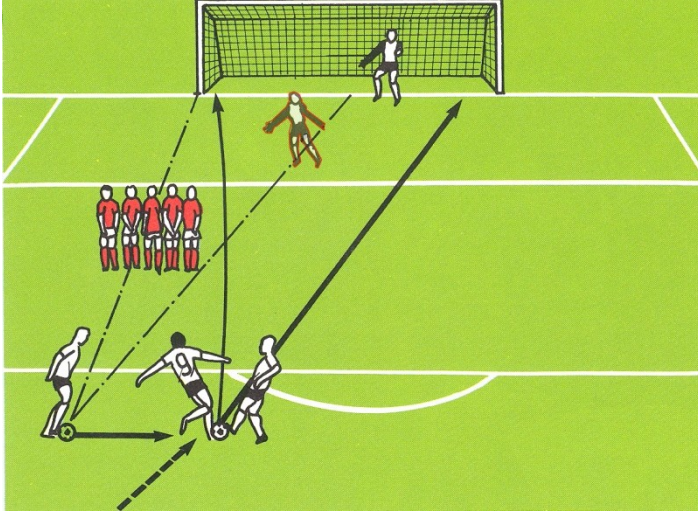
١. يقوم اللاعب بتمرير الكرة بعيداً عن جانب الحائط وذلك لتحقيق التالى :-



أ- إبعاد الكرة عن حائط الصد
ب- إتاحة الفرصة لأكثر من زاوية لإحراز هدف وفى هذه الحالة تكون الفرصة مهيئة لتنفيذ الكرة على يسار الحارس أو يمينه أو فى منتصف المرمى

٢. فى حالة تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بدون إبعادها عن الحائط سوف تقل فرص إحراز الهدف حيث يكون هناك احتمالان فقط للكرة هى :-
أ- إما إحراز الكرة فى زاوية حارس المرمى
ب- إما أن تستطدم الكرة بحائط الصد

٤- تنفيذ الضربة الحرة المباشرة



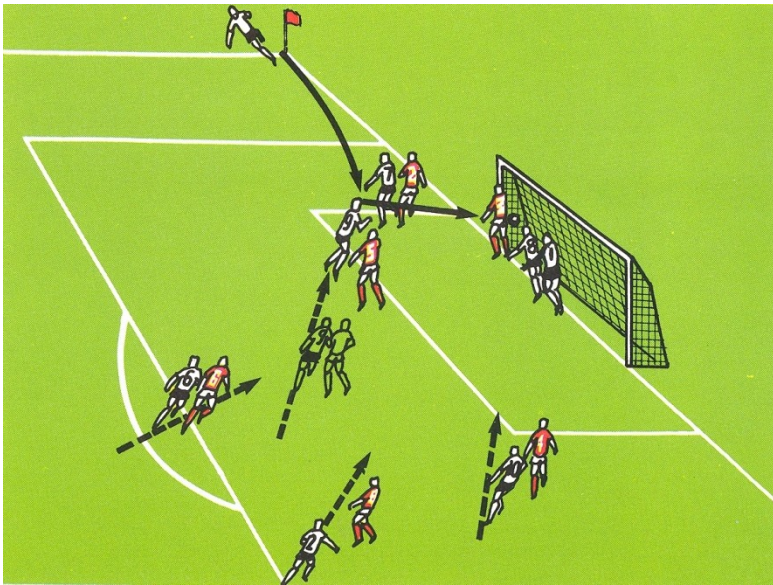
شكل يوضح تنفيذ الضربة الحرة المباشرة

يقوم اللاعب أ بتمرير الكرة على اليمين خارج الحائط

يقوم اللاعب ج بإيقاف الكرة وتهيئتها للاعبان

يقوم اللاعب ب بتصويب الكرة مباشرة في أحد زوايا المرمى

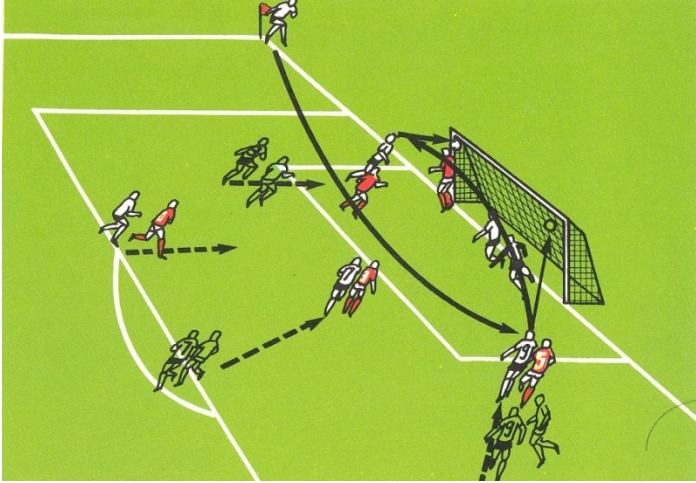
٥- شكل يوضح أكثر المناطق إحراز هدف مباشر من الضربة الركنية



• حيث يتم تنفيذ الضربة الركنية على الزاوية القريبة لخط ال ٦ ياردة ويقوم اللاعب بالتصويب المباشر بالرأس لإحراز هدف.

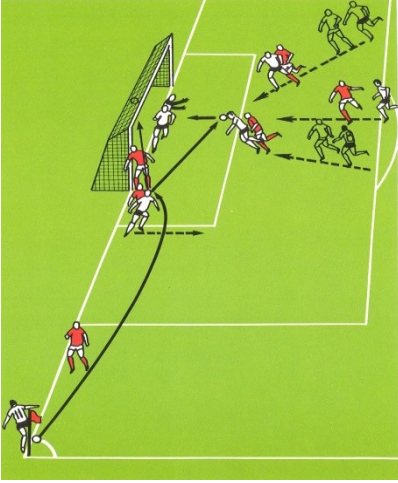
• قد تمر الكرة لأي لاعب آخر قادم من الخلف كما يتضح في التدريب.

٦- شكل يوضح تنفيذ الركنية على القائم البعيد



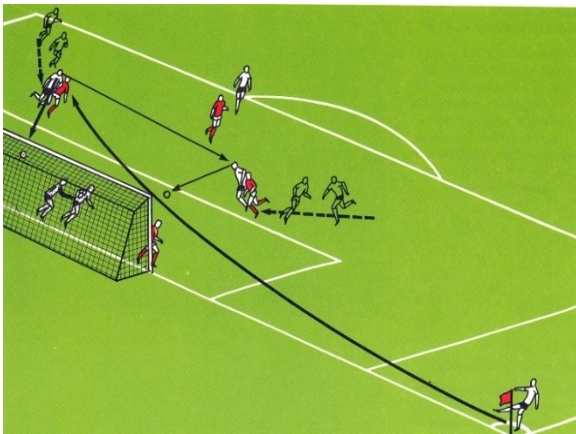
مكان تنفيذ الضربة على خط ال ٦ ياردة وفي هذه الحالة يكون هناك احتمالان :-
التصويب المباشر وإحراز الهدف .
تهيئة الكرة للاعب آخر على القائم القريب لإحراز هدف.

٧- تنفيذ الضربة الركنية على الزاوية القريبة يتضح احتمالان



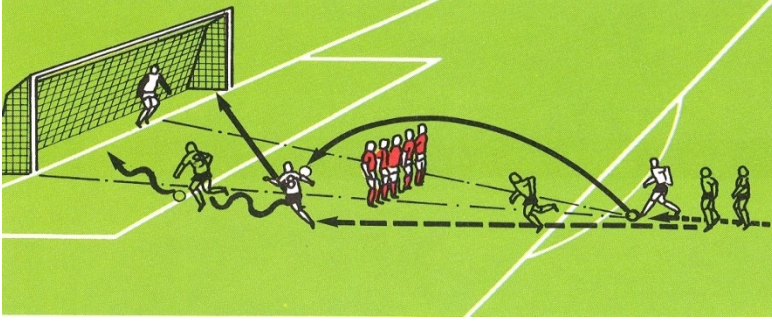
التصويب المباشر لإحراز هدف.
تهيئة الكرة للاعب قادم من الخلف أمام نقطة الجزاء لإحراز هدف.

٨- شكل يوضح طريقة تنفيذ الهدف الركنية



حيث :-
يقوم اللاعب بركل الكرة على القائم البعيد على زاوية ٦ ياردة
يقوم المهاجم بإحتمالين وهما :-
أ- بتصويب الكرة مباشرة في المرمى بالرأس .
ب- تحضير الكرة للمهاجم القادم من أسفل خط ال ٦ ياردة في منتصف المرمى .
يقوم المهاجم القادم من الخلف بتصويب الكرة مباشرة بالرأس في المرمى .

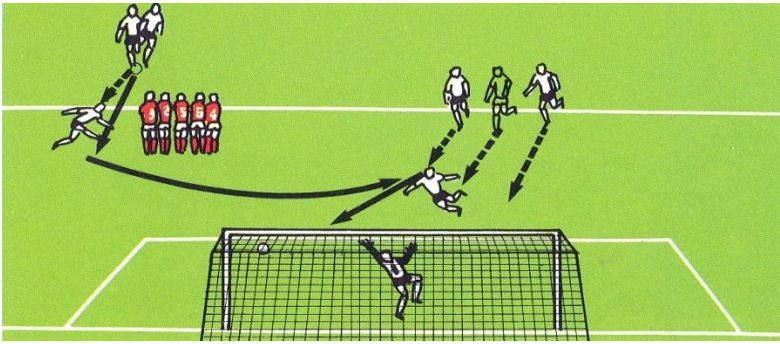
٩- شكل يوضح أسلوب تنفيذ ضربة حره غير مباشرة



حيث يحدث ما يلي :-
يقوم اللاعب بالجري عند تنفيذ الكرة للأمام بإتجاه المرمى بأقصى سرعه .
يقوم اللاعب بتمرير الكرة الساقطة من فوق حائط الصد للاعب رقم أ الذي يقوم بعمل الآتى :-

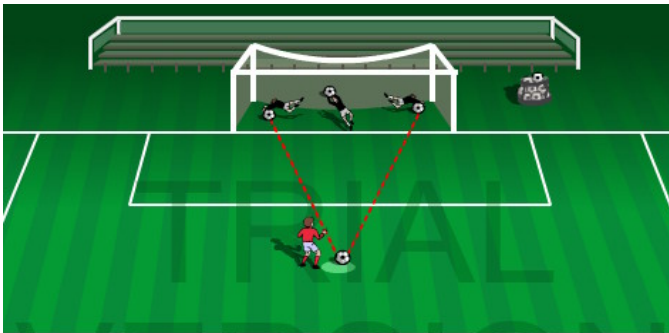
- أ- التصويب المباشر على المرمى .
- ب- الجرى بالكره والمرور من الحارس وإحراز هدف.

١٠- نموذج لتنفيذ ضربة حره غير مباشرة



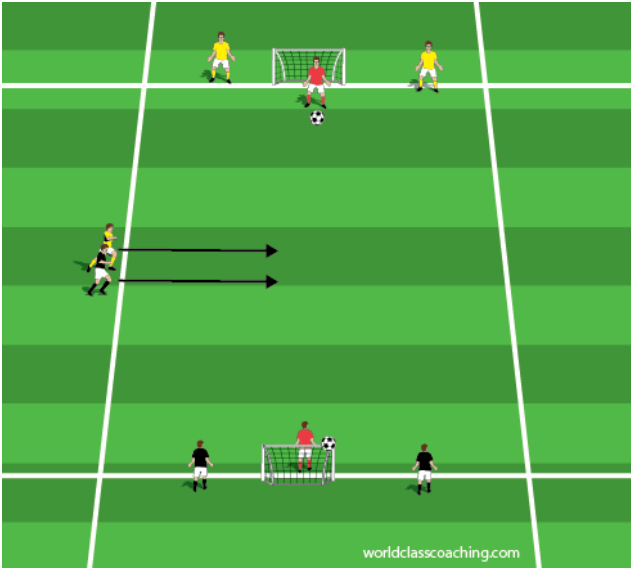
حيث:-
يقوم اللاعب ب تمرير الكرة للاعب رقم أ الواقف بجانب الحائط على بعد ٣ ياردة والذي يقوم مباشرة بتمرير الكرة عرضياً للاعب ج القادم من الخلف لتصويبها مباشرة فى المرمى .

١١- يقوم الحارس بلمس القائم والجري السريع لصد الكرة



يقوم الحارس بالصد لعدد ٣ كرات متتالية من المدرب على نقطة الجزاء

١٢- تدريب لتحسين سرعة الوصول للكرة



يقوم الحارس بتمرير الكرة في منتصف الملعب بين اللاعب أ ، ب الذي يحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة ومراوغة الثاني ومحاولة إحراز هدف.

١٣- شكل يوضح اهم المناطق خطورة لإحراز الهدف داخل الثلث الأول للملعب (الثلث الهجومي)



كما يلي :-

منطقة رقم ١ أكثر المناطق خطورة لإحراز هدف محقق .

منطقة رقم ٢ تأتي في المرتبة الثانية لإحراز هدف

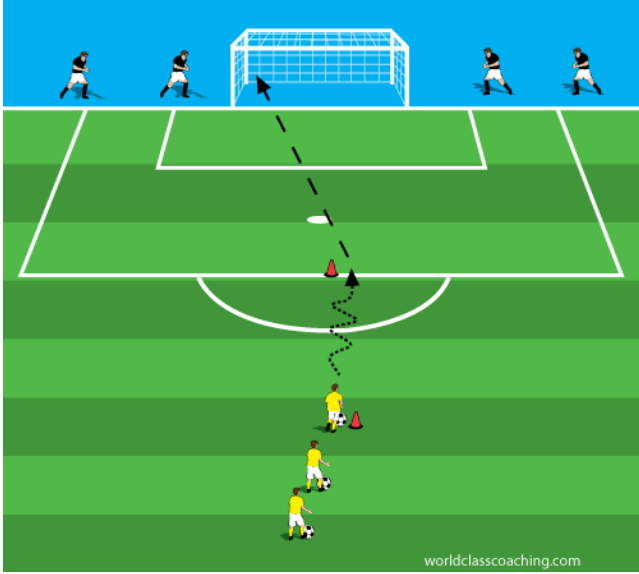
منطقة رقم ٣ وهي على يمين ويسار منطقة الجزاء وهي تأتي في المرتبة الثالثة لخطورة لإحراز هدف

منطقة رقم ٤ على رأس زاوية منطقة الجزاء على الجانبين وهي رابع المراتب خطورة لإحراز الهدف

منطقة رقم ٥ وهي مواجهة للمرمى على بعد ١٠ يارده من خط منطقة الجزاء

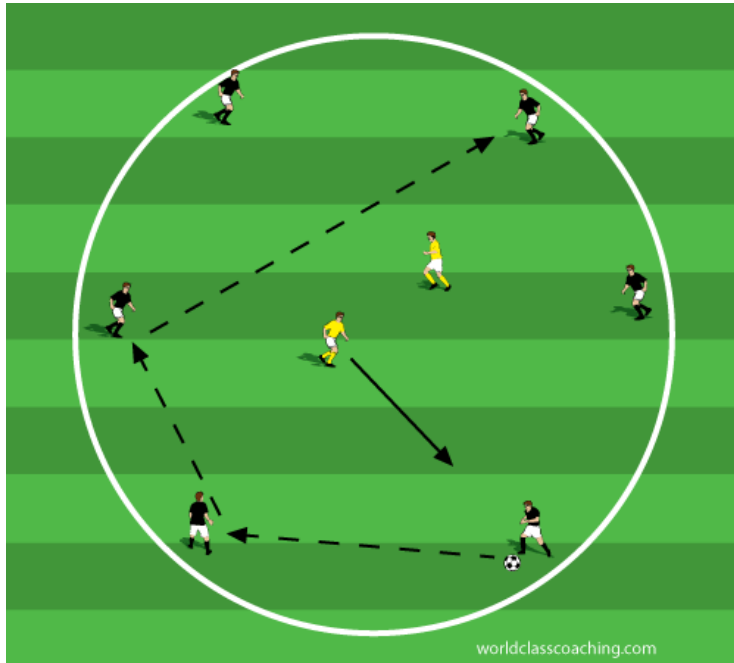
منطقة رقم ٦ وهي منطقة على رأس زاوية منطقة الجزاء على الجانبين وعلى بعد ١٠-١٥ ياردة وهي أقل المناطق خطورة .

١٤ - تدريب لتحسين التصويب

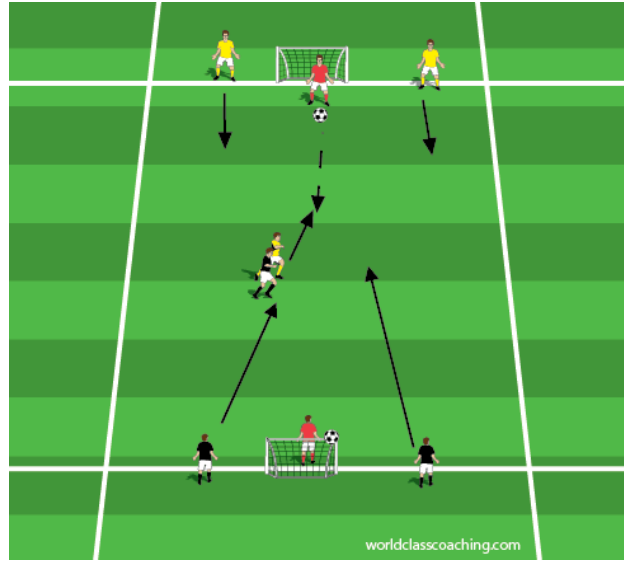


يقوم اللاعب بالجري بالكرة حتى يصل إلى القمع رقم ١ ثم التصويب المباشر في المرمى ويقوم اللاعب ب محاولة إخراج الكرة من المرمى

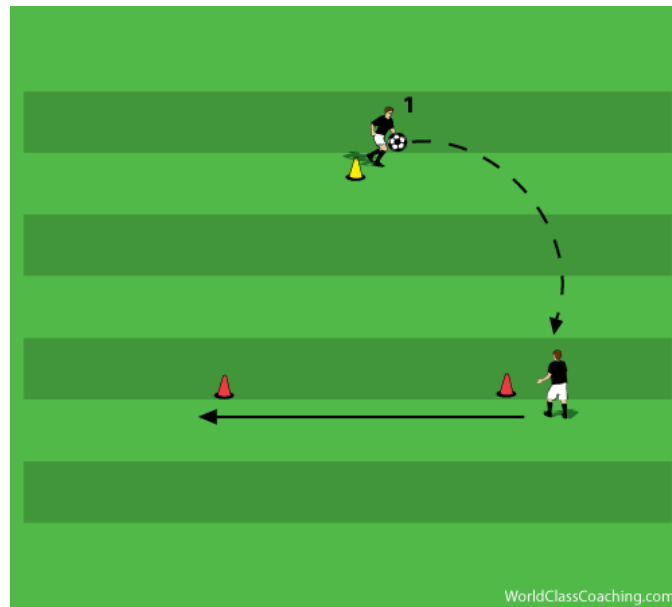
١٥ - تدريب يتم خلاله وضع ٢ لاعبان في منتصف الدائرة ومحاولة الأستحواذ على الكرة من ٦ لاعبين يقفون على خط الدائرة



١٦- تدريب يتم من خلاله تمرير الكرة من الحارس ليكون ١ ضد ١ ثم يتم زيادة العدد ليصل ٣ ضد ٣ ومحاولة إحراز هدف



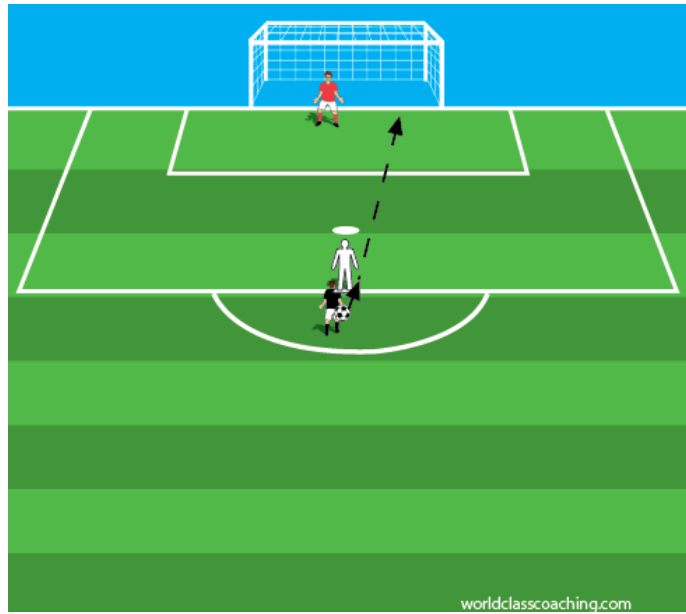
١٧- يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة للاعب رقم (٢) الذي يقوم بالاستلام والجرى الى منطقة ج بأقصى سرعة وإعادة الكرة للاعب رقم (١) ثم العودة لنقطة البداية لتكرار الاداء



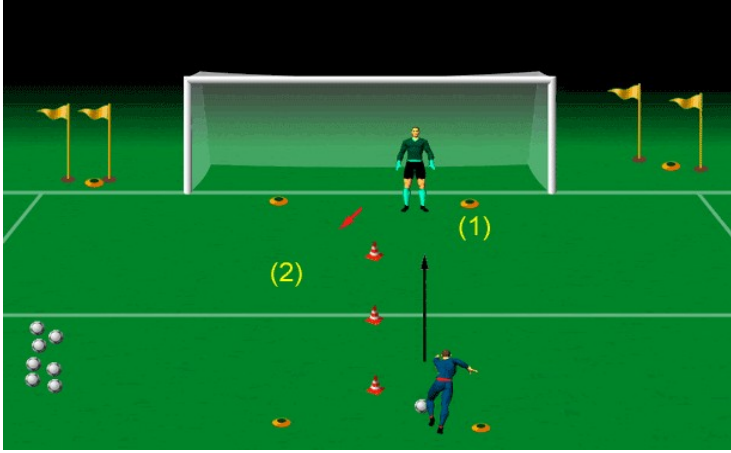
١٨ - تدريب ٥ مهاجمين ضد ٦ مدافعين



١٩ - تدريب ١x١ (واحد ضد واحد) يقوم المهاجم بمحاولة المرور من المدافع وإحراز هدف مباشر



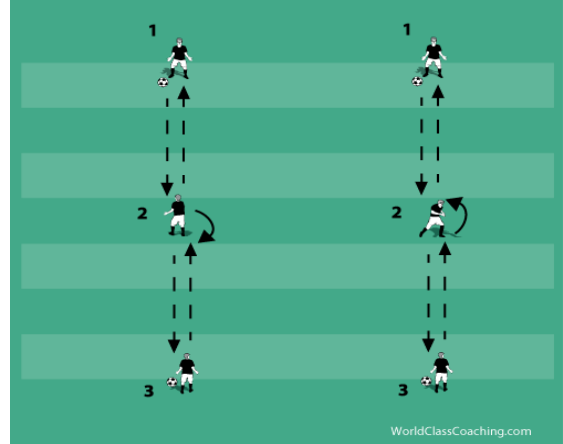
٢٠- تدريب لحراس المرمى



يقوم المدرب بالتصويب المباشر على رقم (١) ويقوم الحارس بصد الكرة الأولى . ثم:- يقوم المدرب بالجري بالكرة بمنطقة رقم (٢) ويقوم الحارس بالخروج لمقابلة الكرة عند هذه النقطة .

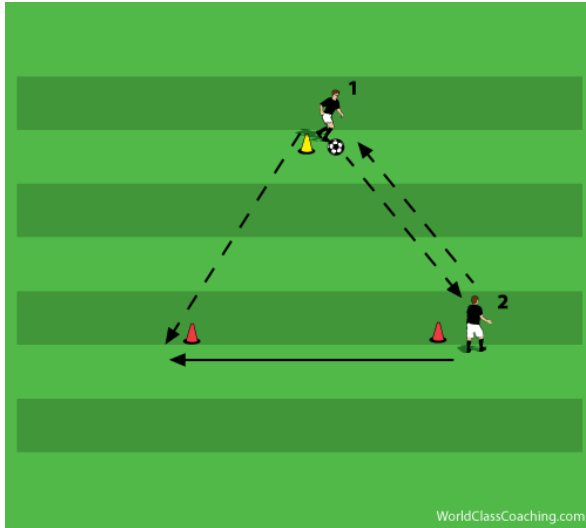
٢١- تدريب لتحسين الدوران

يقوم اللاعب رقم (٢) بأستلام الكرة من اللاعب رقم (١) ثم الدوران والتمرير ل لاعب رقم (٣) وفى نفس اللحظة يقوم اللاعب رقم (٣) بتمرير الكرة الاخرى الى اللاعب رقم (٢) الذى يقوم بأستلامها وتمريرها الى اللاعب رقم (١) بعد الدوران مباشرة .

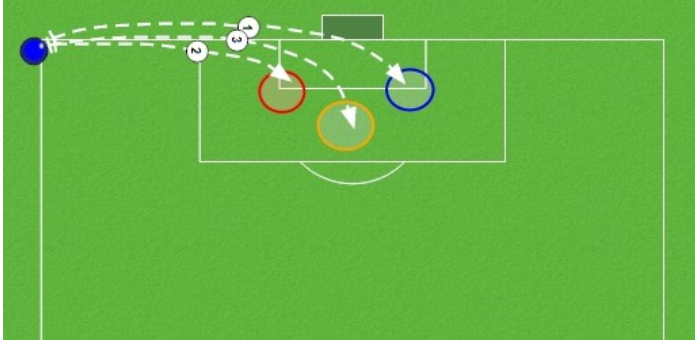


٢١- تدريب لحراس المرمى

يقوم اللاعب رقم (١) لتمرير الكرة للاعب رقم (٢) الذى يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعه الى النقطة (ج) والعودة مرة أخرى ثم تمرير الكرة للاعب رقم (١) . يقوم اللاعب رقم (١) بأستلام الكرة ثم الجرى بأقصى سرعه الى نقطة (ج) والعودة ثم تمرير الكرة مرة أخرى الى اللاعب رقم (٢) .



٢٢- المناطق الخطرة لتنفيذ الضربة الركنية

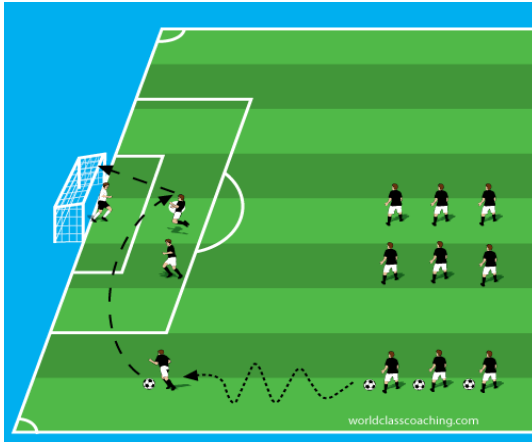


رقم (١)---تنفيذ الضربة الركنية على القائم البعيد للمرمى وزاوية خط ٦ ياردة وهي متوسطة الخطورة .

رقم (٢)---وتمثل تنفيذ الضربة الركنية على القائم القريب للمرمى وزاوية خط ٦ ياردة وهي أكثر المناطق خطورة .

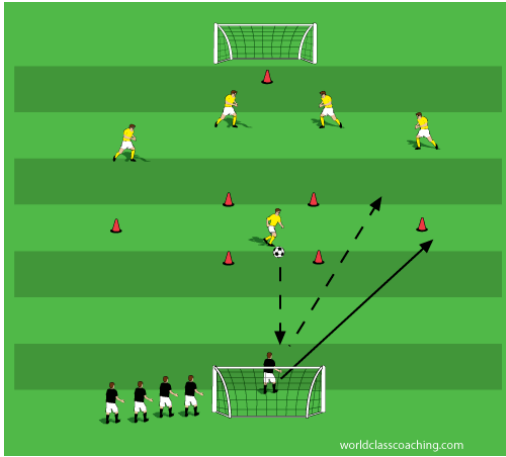
رقم (٣)---وتمثل تنفيذ الضربة الركنية على نقط الجزاء وهي أقل المناطق خطورة للضربة الركنية.

٢٣- تدريب يوضح التمرير المرتفع لأحراز هدف



(أ) يقوم اللاعب رقم (أ) بعمل دربل بالكرة من ناحية الشمال حيث يصل الى الخط الجانبي لمنطقة الجزاء ثم عمل الكره العرضية المرتفعة

(ب) ، (ج) يقوم اللاعب بالجري باتجاه المرمى لاستلام الكره العرضية القادمة من اللاعب رقم (أ) لتصويبها مباشرة بالرأس.

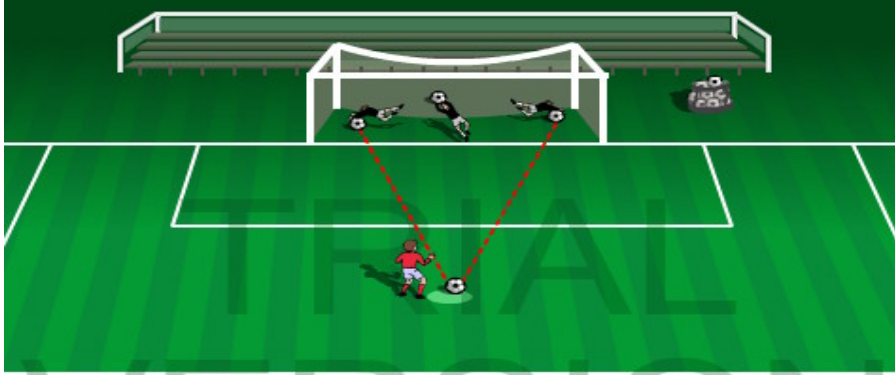


٢٤- يقوم اللاعب بإرجاع الكرة الى

حارس المرمى الذي يقوم بتمريرها

الى أحد اللاعبين داخل الملعب

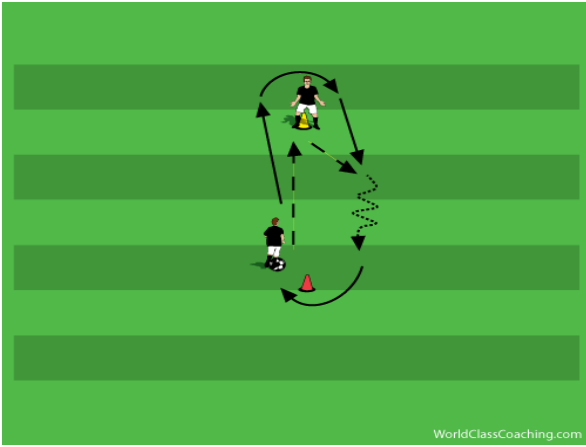
٢٥- يقوم الحارس بصد الكرة من اللاعب (١) ثم العدو والالتفاف من وراء القمع ثم صد الكرة من رقم (٢)



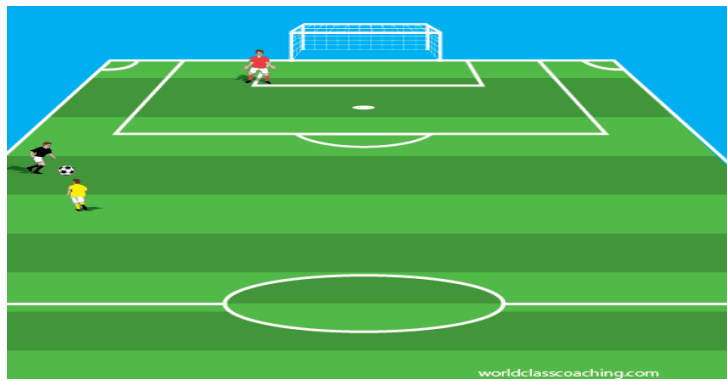
٢٦- تدريب لحراس المرمى ٣

يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الاخر والوقوف مكانه بالجري.

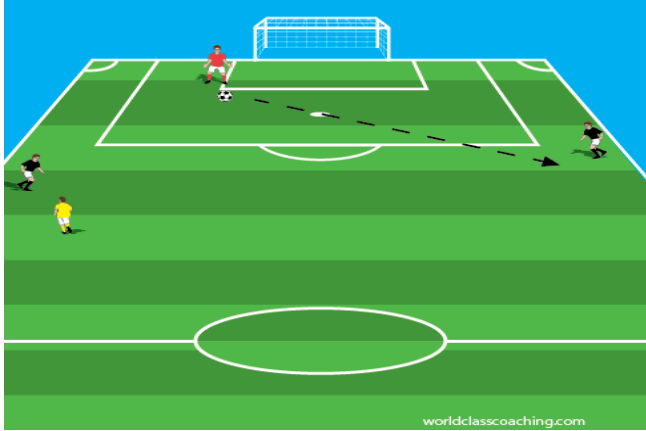
يقومال اللاعب (ب) بالجري بالكرة حتى الوصول والدوران خلف القمع ثم التمرير مرة أخرى للاعب الاخر.



٢٧- شكل يوضح الخطأ من الحارس عند إخراج الكرة للاعب مراقب مما يؤدي الى التعرض لخطر الهجوم المضاد

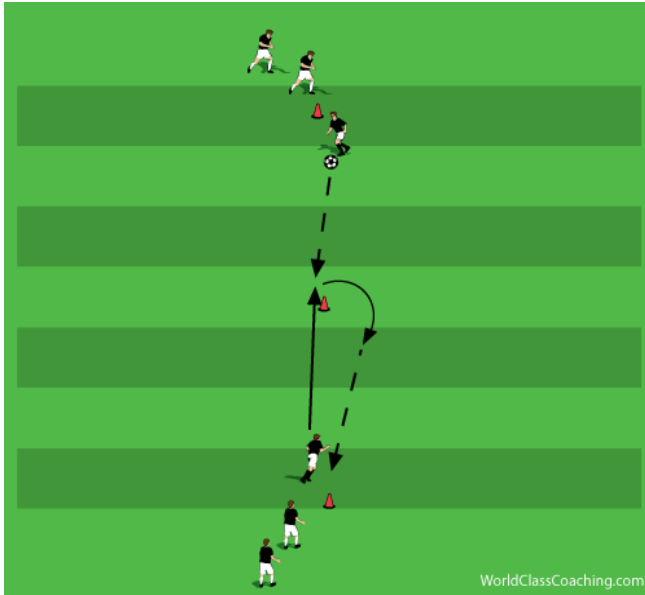


٢٨- تدريب يوضح كيفية بدأ الهجوم من الحارس



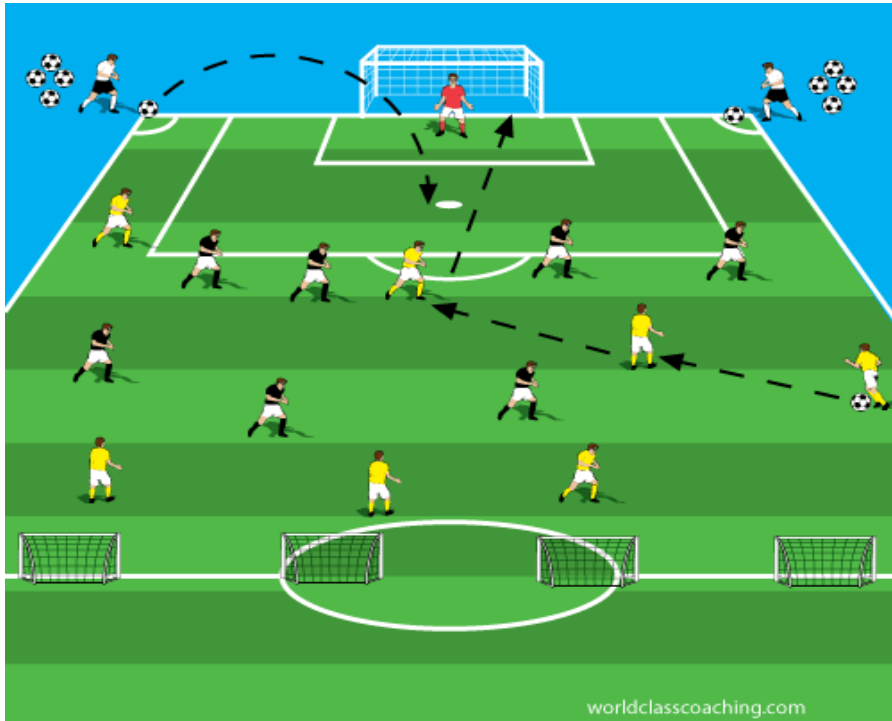
يقوم الحارس بإخراج الكرة للاعب الغير مراقب على جانب المرمى خارج منطقة الجزاء كما هو موضح بالشكل.

٢٩- تمرين لتحسين المراوغة والجري بالكرة

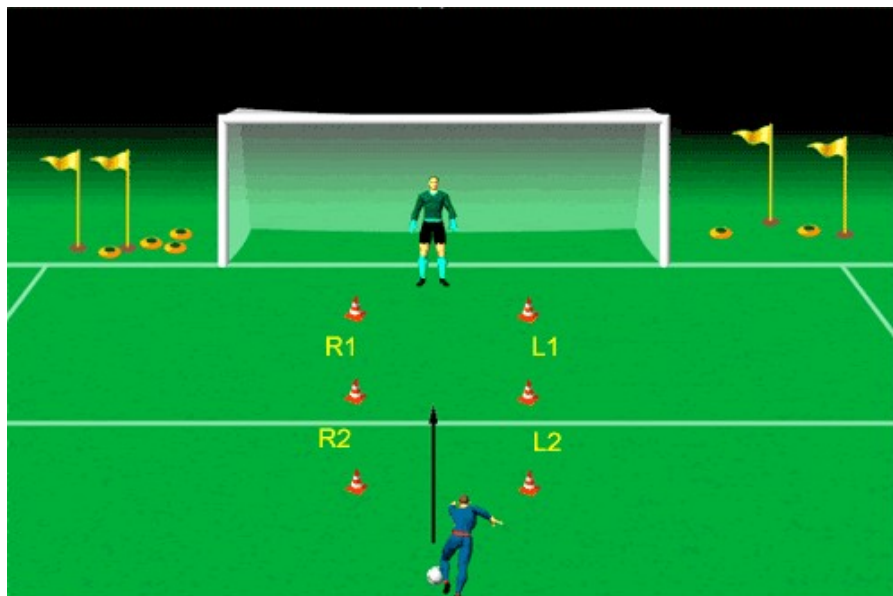


يقوم اللاعب (أ) بعمل جري بالكرة حتى القمع المواجه ثم يقوم بعمل مراوغة وتميرير الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بعمل نفس التمرين.

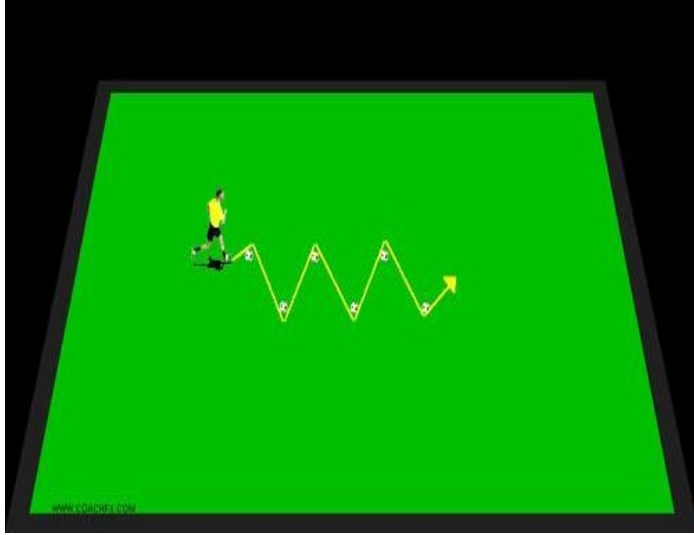
٣٠- تدریب حراس مرمى ٤



٣١- تدریب حراس مرمى ٥



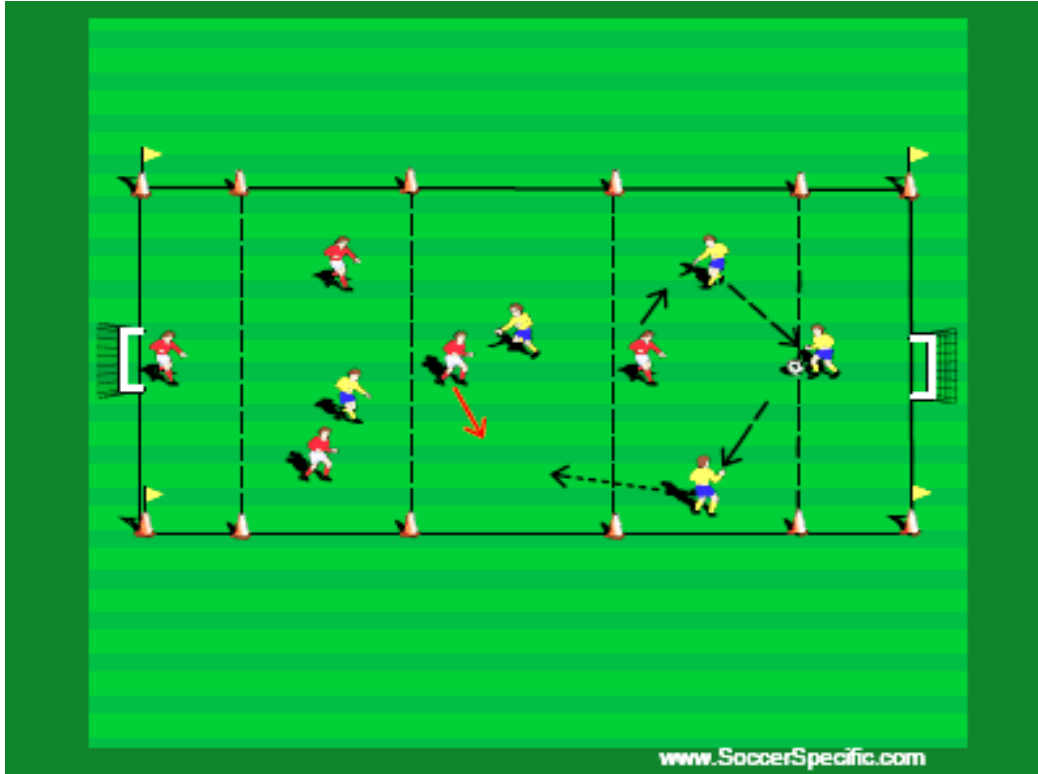
٣٢- تدريب لتحسين الجري بالكرة



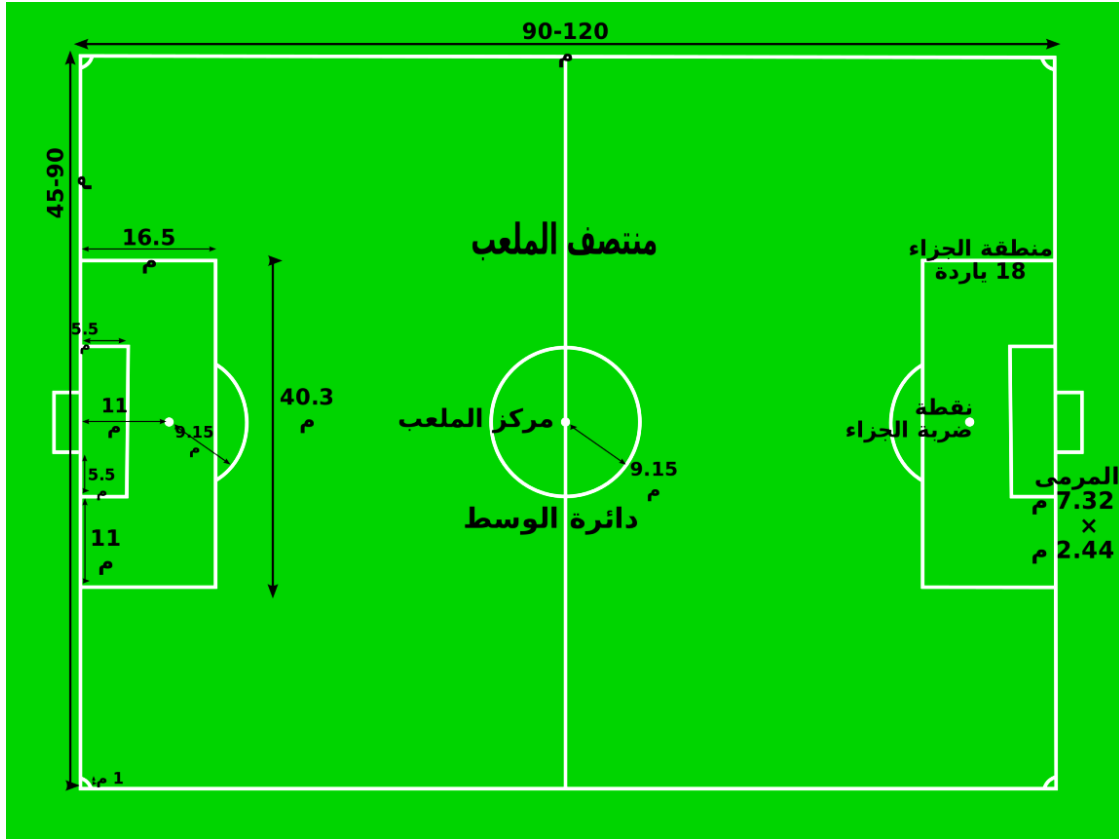
يقوم اللاعب بالجري بالكرة بشكل
زجاجي حول الكور الموجودة ثم
العودة بأقصى سرعه لنقطة البداية
كما موضح بالشكل .

٣٣- تدريب لحراس المرمى ٦

ثلاثة ضد واحد واحد ضد واحد إثنان ضد واحد



قانون اللعبة



المادة الأولى-الملعب:

الأبعاد:

يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله عن ١٢٠ م ولا يقل عن ٩٠ م وعرضه لا يزيد عن ٩٠ م ولا يقل عن ٤٥ م.

ب-تخطيط الملعب:

يجب أن يحدد الملعب بخطوط واضحة مرسومة بمادة الكلس الأبيض ولا يجب أن يزيد عرض هذه الخطوط عن ١٢.٥ سم ويمنع أن تحفر الخطوط حفراً بدلاً من رسمها. أما الخطان الطويلان على طول الملعب فيسميان بخطي التماس. أما الخطان القصيران على عرض الملعب فيسميان بخطي المرمى. يوضع في كل زاوية من زوايا الملعب راية مثبتة على قائم لا يقل ارتفاعه ١٥٠ سم على ألا يكون أعلاه مدبباً.

يرسم خط منتصف الملعب بشكل تعامدي مع خطي التماس ومواز لخط المرمى.

أما في وسط الملعب فيبين بعلامة مناسبة تكون مركزاً لدائرة تسمى دائرة المنتصف.

ج-منطقة المرمى:

عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد ٥.٥ م من كل قائم يمتدان داخل الملعب لنفس المسافة ويوصلان بخط مواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى.

د-منطقة الجزاء:

عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد ١٦.٥ م من قائمي الهدف يمتدان لنفس المسافة ويوصلان بخط متواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة الجزاء وتوضع علامة مناسبة داخل كل منطقة من منطقتي الجزاء على خط وهمي (غير مرسوم) عمودي على منتصف خط المرمى وعلى بعد ١١ م منه وتسمى هذه العلامة بعلامة ضربة الجزاء (البنالتي).

يرسم من كل علامة جزاء خارج منطقة الجزاء قوس نصف دائري قطره ٩.١٥ يتصل طرفاه بالخط الموازي لخط المرمى.

هـ - المنطقة الركنية:

يرسم عند كل قائم راية ركنية داخل الملعب ربع دائرة قطرها ٩١ سم وتسمى هذه المنطقة بالمنطقة الركنية.

والمرمى: يوضع المرمى في منتصف خط المرمى ويتكون من قائمين عموديين على بعدين متساويين من رايتي الركن بحيث تكون المسافة بينهما ٧.٣٢ م وتثبت في أعلاهما بواسطة عارضة أفقية ترتفع حافتها ٢.٤٤ م عن الأرض ويراعى أن لا يزيد سمك وعرض العارضة وقائمي المرمى عن ١٢.٥ سم. ويجب وضع شبكة في كل مرمى تصل بين العارضة الأفقية والقائمين العموديين والأرض خلف المرمى مع مراعاة أن يترك داخل المرمى فراغ مناسب يمكن التحرك فيه بسهولة.

المادة الثانية-الكرة:

يجب أن تكون الكرة كروية الشكل (كاملة الإستدارة) وغطاؤها الخارجي من الجلد ولا يجوز أن يدخل في صناعتها أي مادة ينجم عنها خطر على اللاعبين ويجب أن لا يزيد محيطها عن ٧٠ سم ولا يقل عن ٦٧.٥ سم ولا يزيد وزنها عند إبتداء اللعب عن ٤٥٣ غ وألا يقل عن ٣٩٦ غ أما الضغط فيتراوح بين ٦٠٠ و ١١٠٠ غ لكل سم ٢ ولا يسمح بتغيير الكرة أثناء اللعب ما لم يأذن الحكم بذلك.تعتبر الكرة التي تستعمل في أي مباراة ملكاً للاتحاد أو النادي الذي تقام على أرضه المباراة ويجب إعادتها إلى الحكم عند نهاية المباراة.إذا انفجرت الكرة أو خف وزنها أثناء سير اللعب يوقف الحكم اللعب ويستأنفه بإسقاط الكرة الجديدة من المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى غير قانونية إلا إذا كانت في داخل منطقة المرمى في ذلك الوقت وفي هذه الحالة يجب إسقاط الكرة في هذا الجزء من خط منطقة الجزاء الموازي لخط المرمى من النقطة الأخرى حيث كانت الكرة عند إيقاف اللعب. إذا حدث أن انفجرت الكرة أثناء توقف اللعب (من ضربة البداية أو ضربة المرمى أو ضربة ركنية أو ضربة حرة مباشرة أو رمية تماس) تستأنف وفقاً لذلك.

المادة الثالثة-عدد اللاعبين:

تلعب المباراة بين فريقين لا يزيد عدد كل منهما عن أحد عشر لاعباً على أن يكون أحدهم حارساً للمرمى ويجوز لأحد اللاعبين العشرة الآخرين في الفريق أن يشغل مركز حارس المرمى بالتبادل معه أثناء اللعب مع تكرار ذلك عند الضرورة بشرط إخطار الحكم بالتغيير قبل حدوثه وفيما عدا المباريات المقامة وفقاً لأي مسابقة يجوز تغيير اللاعبين الذي يصابون أثناء اللعب بغيرهم من الإحتياطيين في الفريق الآخر بشرط أن يتفق الفريقان على هذا قبل بدء المباراة.

عقوبة المخالفة:

إذا ما تبادل لاعب مع حارس مرمى مركزه دون إخطار الحكم بذلك ولعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء يحتسب الحكم ضربة جزاء للفريق الآخر. كل لاعب يخرج من الملعب أثناء المباراة بدون إذن الحكم يعتبر مرتكباً عملاً غير لائق (فيما عدا الإصابة).

المادة الرابعة-الألبسة:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس شيئاً تكون فيه خطورة على لاعب آخر ويجب أن تتوافر في أحذية اللاعب المواصفات التالية:

مساطر النعل والأبزاز يجب أن تكون مصنوعة من الجلد أو المطاط اللين على أن تكون المسامير المثبتة لها مدغومة داخل الجلد أو المطاط.

ويجب أن تكون مساطر النعل مستعرضة ومسطحة بحيث لا يقل عرضها عن نصف بوصة وأن تمتد بعرض الحذاء كله.

كذلك يجب أن تكون الأبزاز إسطوانية الشكل لا مخروطية ولا مسننة ولا يقل قطرها عن نصف بوصة ويجوز لبس أحذية ذات مساطر وأبزاز مجتمعة بشرط إستيفائها للشروط المذكورة في هذه المادة.

يجب ألا تبرز المساطر أو الأبزاز عن نعل الحذاء أو كعبة ثلاثة أرباع البوصة ١٢ ملم وغير مسموح مطلقاً وضع المعدن من أي نوع في الحذاء ولو كان مغطى بالجلد أو المطاط.

ملابس اللاعبين:

يجب أن يلبس اللاعب ملابس عادية على ألا يكون فيها أي شيء يشكل خطورة على لاعب آخر والملابس المعتادة تتكون من:

كنزة (فانيلة) من القطن
سروال قصير (بنطلون، شورت)
كلسات (جوارب)
حذاء

يجب أن تكون ألوان ثياب حارس المرمى تختلف عن ألوان بقية اللاعبين.
عقوبة المخالفة:

في كل المباريات سواء كانت ودية أو في مباريات الدوري أو الكأس على الحكم قبل بدء المباراة تفحص أذية اللاعبين ويمنع كل لاعب من الإشتراك في المباراة إذا كانت مواصفات حذائه لا تنطبق على المواصفات المطلوبة والمحددة في المادة الرابعة ولا يسمح الحكم له باللعب إلا بعد التأكد من تنفيذ الشروط المطلوبة وعلى الحكم أن يخرج اللاعب عند إكتشاف أي مخالفة من هذا النوع على أن يسمح الحكم للاعب بالعودة إلى اللعب بعد إزالة هذه المخالفة على أن يتقدم الحكم ليطمئن إلى أن ملابسه موافقة للشروط.

لا يسمح للاعب بالإشتراك في اللعب إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة.

المادة الخامسة-الحكام:

يجب على كل حكم يعين لإدارة مباراة أن يتبع الآتي:

ينفذ القانون ويطبقه بحذافيره ويفصل في أي نزاع وقراراته نهائية في الأمور التي تتصل باللعب بالغمض عن أثرها في نتيجة المباراة وتبدأ سلطته منذ إنطلاق صفارته إيداناً ببده اللعب وله حق توقيع الجزاءات على المخالفات المرتكبة حتى ولو كانت أثناء إيقاف اللعب مؤقتاً أو عندما تكون الكرة خارج الملعب ويحق له أن يتجاوز عن العقوبة إذا ما رأى أن إحتسابها سيكون في مصلحة الفريق المخطيء وعندما يقرر تطبيق قاعدة العقوبة الأفضل تاركاً اللعب مستمراً لا يستطيع الرجوع عن قراره ما لم تتحقق الفائدة المطلوبة من القرار وحتى لو لم يعلن عن قراره بالإشارة. يسجل نتيجة المباراة ويعمل ميقاتاً لها على أن يحافظ على الوقت المتفق عليه مع مراعاة إضافة الوقت الضائع وذلك بسبب حدوث حادث أو لأي سبب آخر.

للحكم مطلق الحرية في إيقاف اللعب عند حدوث أي مخالفة للقانون مؤقتاً أو إنهاء المباراة بسبب الأحوال الجوية أو تدخل الجمهور أو لأي سبب آخر يرى فيه ضرورة الإيقاف وعند حدوث ذلك يجب عليه تبليغ الأمر للإتحاد المشرف على اللعبة في خلال يومين على الأكثر.

يستعمل الحكم سلطته المطلقة من لحظة نزوله أرض الملعب في إنذار أي لاعب يسيء السلوك أو يأتي عملاً غير لائق فإذا أصر اللاعب على تصرفه فله أن يوقفه عن الإستمرار في اللعب وفي هذه الحالة يرسل الحكم إسم اللاعب المخالف للإتحاد المختص.

لا يسمح بدخول أي شخص إلى ميدان الملعب بدون إذنه فيما عدا اللاعبين ومراقبي الخطوط.

يوقف الحكم المباراة إذا أصيب أحد اللاعبين إصابة خطيرة ويجب عليه أن يعمل على نقل اللاعب المصاب بأسرع ما يمكن خارج الملعب على أن يستأنف اللعب مباشرة أما إذا كانت إصابة اللاعب طفيفة فلا يوقف المباراة إلا إذا خرجت الكرة من الملعب.

لا يسمح بعلاج أي لاعب في أرض الملعب بأي شكل كان إذا كان في إستطاعة هذا اللاعب الذهاب إلى خط المرمى أو خط التماس للعناية به.

يستعمل سلطته إذا شاء لطرد أي لاعب من الملعب بدون سابق إنذار إذا ارتكب عنفاً مقصوداً.

يشير بإستئناف اللعب بعد كل مرة تتوقف بها المباراة.

يقرر ما إذا كانت الكرة صالحة للعب ومطابقة للمادة ٢.

المادة السادسة-مراقبا الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط في كل مباراة وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ولأي من الفريقين الحق بالضربة الركنية أو رمية التماس (وهما خاضعان لموافقة الحكم الرئيسي) كما أن عليهما مساعدته (أي الحكم الرئيسي) على إدارة المباراة طبقاً للقانون.

وفي حالة حدوث تدخل غير لائق أو سوء تصرف من أحد مراقبي الخطوط فللحكم أن يستغني عن خدماته ويعين بديلاً له على أن يبلغ الإتحاد التابع له مراقب الخطوط.

يجب تزويد مراقبا الخطوط برأيات يقدمها النادي أو الفريق الذي تقام على أرضه المباراة.

المادة السابعة-مدة اللعب:

تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما ٤٥ دقيقة مع مراعاة الآتي:

يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه من جراء حادث أو لأي سبب آخر ويترك للحكم تقدير ذلك.

يمدد الوقت ليمسح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء أكان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من النصفين أو بعده مباشرة.

يجب ألا تزيد فترة الإستراحة بين الشوطين عن خمسة عشرة دقيقة إلا بموافقة الحكم.

المادة الثامنة-بدء المباراة:

قبل بداية المباراة تجري قرعة بواسطة قطعة معدنية بين رئيسي الفريقين (الكابتن) والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له حق الإختيار بين ضربة البداية أو إختيار إحدى ناحيتي اللعب.

عندما يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب تتبدى المباراة بقيام أحد لاعبي الفريق الذي إختار ضربة البداية بضربة موضعية (أي يلعب الكرة في حالة وجودها ثابتة على وسط الملعب) في إتجاه الجانب الآخر من الملعب وأن يبقى كل لاعبي الفريق المنافس على بعد لا يقل عن ٩ أمتار من الكرة حتى تلعب ولا تعتبر الكرة صحيحة حتى تقطع مسافة قدر محيطها ويجب ألا يلعب الضارب الكرة مرة ثانية حتى يلعبها أو يلمسها لاعب آخر.

بعد إحراز هدف يستأنف اللعب بواسطة لاعبي الفريق الذي أصيب مرماه بالطريقة السابقة.

يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب عند إستئناف اللعب مجدداً في الشوط الثاني ويلعب ضربة البداية لاعب من الفريق المضاد للفريق الذي بدأ المباراة في الشوط الأول.

عقوبة المخالفة:

عند أي مخالفة لهذه المادة تعاد ضربة البداية ما عدا حالة لعب الضارب الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلمسها لاعب آخر فعقوبتها أن تعطى الكرة للفريق المنافس مكان وقوع المخالفة.

يستأنف اللعب بعد إيقافه مؤقتاً لأي سبب غير منصوص عليه في هذه المواد بواسطة الحكم الذي يسقط الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب وبشرط ألا تكون الكرة قد اجتازت خط التماس أو المرمى قبل الإيقاف فوراً.

تعتبر الكرة في اللعب بمجرد لمسها الأرض وفي حالة خروجها عن خط التماس أو المرمى بعد أن يسقطها الحكم وقبل أن يلمسها أي لاعب من الفريقين على الحكم إعادتها مرة ثانية ويجب ألا يلعب الكرة لاعب حتى تلمس الأرض وإذا لم يتبع هذا القسم من المادة فيجب على الحكم أن يعيد إسقاط الكرة.

المادة التاسعة-الكرة في اللعب وخارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب في الأحوال التالية:

عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
عندما يوقف الحكم المباراة.

وتعتبر الكرة في كل الأحوال الأخرى من بدء المباراة حتى نهايتها بما في ذلك:
إذا إرتدت إلى ميدان اللعب من قائمي المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية.
إذا إرتدت نتيجة لإصطدامها بالحكم أو أحد مراقبي الخطوط وهو داخل الملعب.
في حالة حدوث أية مخالفة للقانون حتى يصدر الحكم قراراً.

المادة العاشرة-طريقة احتساب الهدف:

فيما عدا ما هو مبين في هذه المواد يحتسب الهدف عندما تتعدى الكرة كلها خط المرمى بين القائمين العموديين وتحت العارضة الأفقية بشرط ألا تكون قد رميت أو حملت أو دفعت بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم.

وإذا خلعت العارضة لأي سبب من الأسباب خلال المباراة وعبرت الكرة خط المرمى في نقطة يعتقد الحكم أنها أقل ارتفاعاً من مكان العارضة فعليه أن يحتسبها هدفاً.

المادة الحادية عشرة-التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة إلا في ما يلي:

إذا كان في نصف الملعب الخاص بقريقه.

إذا لعبت الكرة بطريق الخطأ من لاعب في الفريق المنافس أثناء التسديد.

إذا وصلت الكرة إلى لاعب من ضربة مرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس أو عند إسقاطها من قبل الحكم.

عقوبة المخالفة:

لدى مخالفة هذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المنافس من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

المادة الثانية عشر-الأخطاء وسلوك اللاعبين:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد اللاعب ارتكاب أي مخالفة من المخالفات التسع الآتية:

ضرب أو ركل أو محاولة ذلك للاعب الخصم.

إيقاع اللاعب الخصم أو محاولة ذلك بإستعمال الرجلين أو الإنحناء أمامه إلخ...

القفز على اللاعب الخصم.

دفع اللاعب الخصم بطريقة خطيرة وغير قانونية.
(أضاف الإتحاد الدولي تعديلات جديدة على قانون اللاعب سوف نعرضها في نهاية هذا القانون).
وينذر لاعب الكرة إذا:
إنضم إلى فريقه بعد إبتداء اللاعب أو عاد إلى الملعب أثناء المباراة دون إستئذان الحكم أو بغير إنتظار توقف اللعب وإذا أوقف الحكم اللعب بسبب توقيع عقوبة على اللاعب المخالف فإنه يستأنفه بأن يسقط الكرة في مكان حدوث المخالفة ولكن إذا ارتكب اللاعب مخالفة أخطر منها فإنه يعاقب تبعاً للجزاء الذي خالفه من المادة الأخيرة.
إذا أصر على مخالفة القانون.
إذا إعترض على قرارات الحكم بالقول أو الإشارة.
إذا ارتكب عملاً غير لائق.
وعلاوة على الإنذار تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق الخصم من مكان حدوث المخالفة في حالة المخالفات ال ٣ الأخيرة.
ويطرد اللاعب من الملعب إذا:
تلفظ بكلام بذيء (السب والشتم) أو سلك مسلكاً خشناً أو ارتكب خطأ يشكل خطورة على اللاعب الخصم.
أصر على تصرفه السيء بعد نيله إنذاراً أول.
دفع اللاعب الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا إعترضه .
إستعمال العنف أو الضرب للاعب الخصم.
إمسك اللاعب الخصم من اليد أو بجزء من الذراع.
دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
لعب الكرة باليد من خلال حملها أو ضربها أو دفعها أو منعها من الوصول إلى اللاعب الخصم (وهذا لا ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزائه).
يعاقب اللاعب بإعطاء ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم من مكان وقوع المخالفة وإذا تعمد اللاعب ارتكاب إحدى المخالفات التسع السابقة داخل منطقة جزائه فإنه يعاقب بضربة جزاء.
أما اللاعب الذي يرتكب إحدى المخالفات الخمس التالية:
اللعب بشكل يعتبره الحكم خطراً كأن يحاول ضرب الكرة بينما يكون حارس المرمى ممسكاً بها الدفع الخفيف بالكتف بينما لا تكون الكرة في متناول اللاعب المدفوع كما أنه لا يحاول قطعاً لعبها.
تعمد اللاعب إعاقة اللاعب الخصم من دون كرة كأن يجري بينه وبين الكرة أو أن يتعمد الوقوف معترضاً بالجسم ليحول بين الكرة واللاعب الخصم.
دفع حارس المرمى بالكتف إلا إذا كان:
حاملاً الكرة
يعرقل لاعباً منافساً
تجاوز محيط منطقة الجزاء
إذا كان حارساً للمرمى وقام بعمل ما يلي:

سار أكثر من ٤ خطوات وهو يحمل الكرة أو ينططها أو يقذفها في الهواء ثم يلتقطها دون أن يتركها ليلعبها للاعب آخر.

إذا إستمر في محاولات تأخير اللعب وتعطيله ليحقق لفريقه كسباً غير مشروع.

يعاقب بإعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

إذا أوقفت المباراة بسبب طرد لاعب من الملعب لإرتكابه مخالفة ففي هذه الحالة تستأنف المباراة بضربة حرة غير مباشرة تعطى للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

المادة الثالثة عشر-الضربة الحرة:

تنقسم الضربة الحرة إلى قسمين:

الضربة الحرة المباشرة - وهي لتي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المسبب للضربة مباشرة (أي بدون أن يلمس الكرة لاعب آخر).

ضربة حرة غير مباشرة - وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمس الكرة لاعب آخر غير المسدد لها.

عند لعب الضربة الحرة المباشرة أو الغير مباشرة يجب ألا يقترب أي لاعب من الفريق المنافس لأقل من ٩ أمتار من الكرة إلا إذا كان واقفاً على خط مرماه بين قائمي المرمى وإذا إقترب لاعب من الفريق الخصم أقل من المسافة المحددة قبل لعب الكرة يجب على الحكم ألا يعطي الإشارة قبل تنفيذ ما تقضي به هذه المادة.

يراعى عند لعب الكرة أن تكون ثابتة وألا يلعبها اللاعب نفسه الذي لعبها مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ولا تعتبر الضربة صحيحة إلا إذا قطعت مسافة قدر محيطها.

لا يحق لحارس المرمى أن يتلقى الكرة بيديه في حالة إعطاء فريقه ضربة حرة في منطقة الجزاء بل يجب عليه أن يلعب الكرة مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.
عقوبة المخالفة:

إذا لمس اللاعب الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة.

المادة الرابعة عشر-ضربة الجزاء:

تلعب الكرة من نقطة الجزاء وعند لعبها يجب أن يكون جميع اللاعبين (فيما عدا اللاعب الذي سيلعب الكرة وحارس مرمى الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء) خارج النطقة وعلى بعد لا يقل عن ٩ أمتار من نقطة الجزاء.

على حارس المرمى أن يقف على خط مرماه بين قائمي المرمى (دون أن يحرك قدميه) حتى تلعب الكرة ولا يحق للاعب الذي يلعب الكرة أن يلمسها إلا إذا إرتدت من حارس المرمى.

تعتبر الكرة في الملعب عند لعبها مباشرة ومعنى ذلك أنها سارت مسافة قدر محيطها ويمكن إحراز هدف مباشر من ضربة الجزاء وإذا لمست الكرة حارس المرمى قبل مرورها بين قائمي المرمى عند لعب ضربة الجزاء لحظة إنتهاء الشوط الأول أو بعد إنتهائه وكذلك في نهاية المباراة كلها فإن ذلك لا يلغي الهدف ويراعى تمديد الوقت سواء في نهاية الشوط الأول أو في نهاية المباراة لإتاحة الوقت للعب ضربة الجزاء.

عقوبة المخالفة:

تعاد ضربة الجزاء عند أي مخالفة من الفريق المدافع كتحرك حارس المرمى أو دخول أحد لاعبي الفريق منطقة الجزاء.

المادة الخامسة عشر-رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس يلعبها لاعب من أفرادها على أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رميه الكرة وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه. تعتبر الكرة في اللعب بمجرد رميها ولكن يجب ألا يلمسها اللاعب الرامي للكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر. لا يمكن إحراز هدف مباشر من رمية التماس.

عقوبة المخالفة:

- ١- إذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس.
- ٢- إذا لعب اللاعب رامي الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة.
- ٣- تنتقل ضربة التماس إلى الفريق المنافس إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة.

المادة السادسة عشر-ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة خط المرمى-فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى-سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المنافس فإنها تلعب مباشرة في الملعب عبر منطقة الجزاء بواسطة لاعب من الفريق المدافع من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب لناحية خروجها عن الخط.

ولا يجوز أن يتلقى حارس المرمى الكرة بيديه من ضربة مرمى لكي يلعبها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تلعب الكرة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب يجب إعادة الضربة يتوجب ألا يلعب اللاعب نفسه الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز إحراز هدف مباشر من هذه الضربة كما يجب على لاعبي الفريق المنافس لفريق اللاعب الذي لعب ضربة المرمى البقاء خارج منطقة الجزاء أثناء لعب الضربة.

عقوبة المخالفة:

تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا لعب لاعب الكرة من ضربة مرمى مرتين دون أن يلمسها لاعب آخر من مكان المخالفة.

المادة السابعة عشر-الضربة الركنية:

لدى اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أم على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع تحتسب رمية ركنية ويقوم لاعب من الفريق المهاجم بأدائها من داخل الدائرة المرسومة على الأرض عند أقرب قائم ركنية ويجب عدم إزاحة القائم من مكانه.

لا يحق للفريق المدافع أن يقترب لمسافة تقل عن ٩ أمتار لدى لعب الفريق الخصم الضربة الركنية.

لا يمكن للاعب الضربة الركنية أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

عقوبة المخالفة:

عند أية مخالفة لهذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد وتتم من مكان حدوث المخالفة.

إصابات الملاعب SPORT INJURIES

إصابات غير مباشرة

- . إصابات أنسجة من العضلات
- . الشد العضلي
- . تمزق الأوتار والأربطة



إصابات مباشرة

- . الكسور - الخلع - الإلتواء
- . الضرر البالغ للعضلة
- . قطع أو تمزق الأربطة والأوتار

إصابات ثانوية



- إصابات قديمة
- إصابات لم تشفى بالكامل
- إعادة الإصابة



إصابات الملاعب

ما هو سبب الإصابة ؟

- التدريب غير الصحيح
- اللعب قبل إكمال اللياقة
- المعدات غير الملائمة
- ضعف الإمكانيات
- عدم التقيد بالقوانين
- التسرع
- ضعف اللياقة الخاصة باللعبة

منع وتقليل الإصابات

- تنمية مستوى المهارة واللياقة
- اللياقة الخاصة بكرة القدم
- الإحماء - الإطالات
- العقلانية
- المعدات المناسبة
- الراحة الكاملة / النوم
- تجنب المخدرات والكحوليات والسجائر
- الشفاء الكامل بعد الإصابة



التغذية للاعبى كرة القدم
NUTRITION

حقائق :

مدة المباراة ٩٠ دقيقة

وقت اللعب الفعلي حوالي ٦٠ دقيقة

يجري اللاعب من ١٠ - ١١ كيلو في المباراة

٣.٠٠٠ م الجري بسرعة

١.١٠٠ م نشاطات مختلفة

اللعب يتوقف أكثر من ١٠٠ مرة في المباراة

(إستهلاك الطاقة عند اللعب أكثر من ١٠٠٠ سعرة حرارية في

الساعة Calories)



التغذية للاعب كرة القدم

➤ أنظمة الطاقة الثلاثة تحتاج إلى طاقة

- (ATP-PC) النظام اللاهوائي
- (Glycolytic) النظام اللاهوائي
- النظام الهوائي
- العادات والمعتقدات والأهواء تلعب دور كبير في التأثير على الأداء في المباريات والمنافسات
- مادة ATP تحول الطاقة في غياب الأوكسجين وتخزن في العضلات
- الشدة العالية في التمرينات (١-٣) دقائق اللاهوائي
- النظام الهوائي (التحمل) التدريب لفترة طويلة بوجود أوكسجين ينتج ATP



➤ أهمية الطاقة :-

- الإنقباض العضلي
- عملية الهضم
- عمل الجهاز العصبي
- خلايا الجسم

➤ مصادر الطاقة

- النشويات (Carbohydrates)
- الدهون (Fats)
- البروتين (Proteins)
- الطاقة التي لا تستعمل تخزن وتتراكم كدهون
- الطاقة تكون أنسجة جديدة
- الطاقة تحافظ على الخلايا الموجودة
- الفيتامينات Vitamins
- تساهم في موازنة التغذية
- تشترك في التمثيل الكيميائي للجسم (تكون خلايا - تنظيم إحساس العضلات والأعصاب - تنظم كمية الماء في الجسم)
- لا تستعمل كطاقة
- توجد في الخضروات والفواكه الطازجة



➤ النشويات Carbohydrates

- من أهم مصادر الطاقة لإنقباض العضلة
- ٦٠% من وجبات الطعام
- مصدر سريع للطاقة
- تخزن في العضلات والكبد
- الخبز / الحبوب / الأرز / البطاطا

➤ البروتين (Proteins)

مسئولة عن :-

- النمو (بناء الجسم)
- إعادة بناء الخلايا
- زيادة القوة
- النشاط الرياضي يسبب نقص في البروتين
- التعويض يحصل بصورة أكثر وزيادة في ألياف العضلة ١٥% من وجبات الطعام
- تساعد على تكوين مضادات لمقاومة المرض



➤ الدهون Fats

- ❑ من أكثر مصادر الطاقة تركيز
 - ❑ تحافظ على درجة حرارة الجسم
 - ❑ تحمي الأعضاء الحيوية
 - ❑ توفر الحوامض الدهنية المهمة للصحة
 - ❑ تساعد على بناء أنسجة الجسم
 - ❑ تدريب التحمل يساعد على تحسين قدرة العضلات
- باستعمال الدهون كمصدر للطاقة حيوي وهام في الواجبات اليومية (٣٠ %)
أمثلة :-

الطعام المقلي - الزبدة - اللحم - الجبن - الحليب



المصادر

- منهاج الدورات التدريبية الاسيوية
- منهاج الدورات التدريبية للمدارس الكروية النرويجية
- تدريبات مدارس نادي العين الاماراتي
- قانون كرة القدم موقع الفيفا

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	الاية
٧	الاهدا
٩	المقدمة
١١	كيف يتم تطوير اداء اللاعبين الصغار؟
١١	كيف تتم عملية الوحدة التدريبية؟
١١	مهنة التدريب
١٢	واجبات المدرب ومسئوليته
١٣	من يكون المدرب
١٣	ما هي الصفات التي يجب توافرها في المدرب
١٥	تطوير التكنيك والمهارة في كرة القدم
١٧	اسلوب تعليم كرة القدم
١٨	عمل المدرب
١٨	دائرة التعليم الذاتي للاعبين
٢٠	اعمار اللاعبين (٥ - ٦) سنوات
٢١	اعمار اللاعبين (٨ - ١٠) سنوات
٢١	اعمار اللاعبين (١١ - ١٤) سنة
٢٢	اعمار اللاعبين ١٥ فما فوق
٢٢	مدرب الفريق
٢٦	العناصر الاساسية التي تحدد اداء اللاعب الناشئ
٣٥	تنظيم حصة تدريبية
٤١	مراحل تطوير التعليم في كرة القدم
٤٤	الحالات الثلاث الرئيسية في كرة القدم
٤٧	بناء الفريق

٥٠	التكتيك والاسراتيجية
٥٣	اللاعب الموهوب
٥٦	طرق التدريب
٦٠	عناصر الاداء
٦٦	طرق الاتصال الفعال
٦٨	استخدام المصادر في التدريب
٧٠	الحصص النظرية
٧١	تحديد مشاكل كرة القدم
٧٤	الاحماء
٧٥	الدحرجة
٨٠	التمرير
٩٨	استلام الكرة
١٠١	المراوغة بالكرة
١٠٤	ضرب الكرة بالرأس
١١٥	المجموعات
١٢٨	التكيف البدني
١٣٤	الهجمة العكسية
١٣٥	تحديد الاماكن داخل الملعب
١٣٧	حراس المرمى
١٥٧	قانون اللعبة
١٦٧	اصابات الملاعب
١٧٠	التغذية للاعبي كرة القدم
١٧٦	المصادر

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.