

الألعاب المصغرة لبناء هرم الإستحواذ في كرة القدم



خليفة الشبلي

الألعاب المصغرة لبناء هرم الإستجواز في كرة القدم

تأليف : خليفة الشبلي

الطبعة الأولى
١٤٣٧ هـ - ٢٠١٦ م





الإشراف العام
خليفة الشبلي

إعداد وإخراج
خليفة الشبلي

التدقيق اللغوي
ليلى الحضرمية

التدقيق الفني
أ.د ياسر الجوهري
أ.د عاطف رشاد
د. ماجد البوصافي

تصميم الكتاب
تهاني الشبلية

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات
٩	المقدمة
١١	الفصل الأول : الألعاب المصغرة
١٣	أولا : اللعب ونظرياته وسماته وأهدافه
١٤	ثانيا : الألعاب المصغرة
١٤	١ - مفهوم الألعاب المصغرة
١٥	٢- أهداف الألعاب المصغرة
١٦	٣ - فوائد الألعاب المصغرة
١٧	٤ - أهمية الألعاب المصغرة
١٨	٥ - أهمية الألعاب المصغرة في تطوير جوانب الإعداد
١٨	أ - الألعاب المصغرة و الجانب البدني
١٩	ب - الألعاب المصغرة والجانب المهاري
٢٢	ج - الألعاب المصغرة والجانب الذهني والنفسي
٢٣	د - الألعاب المصغرة والجانب الخططي
٢٧	ثالثا : مساحة الألعاب المصغرة
٢٧	رابعا : عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة
٢٨	خامسا : خصائص المباريات المصغرة للفئات العمرية
٢٩	سادسا: الألعاب المصغرة و قواعد اللعب المشروط
٣١	سابعا: أهمية اللعب (٤ ضد ٤)

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات
٣٣	الفصل الثاني : أسلوب الإستحواذ على الكرة
٣٥	أولا : مفهوم أسلوب الإستحواذ على الكرة
٣٥	ثانيا : تاريخ أسلوب الإستحواذ على الكرة
٣٧	ثالثا : أهمية أسلوب الإستحواذ على الكرة
٣٧	١ - أسلوب الإستحواذ على الكرة ونتائج المباريات
٤٠	٢- أسلوب الإستحواذ على الكرة وتسجيل الأهداف
٤١	رابعا: فوائد أسلوب الإستحواذ على الكرة
٤٢	خامسا: العوامل المؤثرة في تنفيذ أسلوب الإستحواذ على الكرة
٤٢	١ - عوامل بدنية
٤٣	٢- عوامل مهارية
٤٤	٣- عوامل نفسية وذهنية
٤٤	٤- عوامل خطية
٤٥	سادسا: طرق قياس أسلوب الإستحواذ على الكرة
٤٦	١- ضوابط قياس الإستحواذ على الكرة بدلالة الزمن
٤٦	٢ - ضوابط قياس الإستحواذ على الكرة بدلالة التمير
٤٧	سابعا : فلسفة نادي برشلونة ونظرية التكي تاكا (Tiki Taka)
٤٨	ثامنا : سلاسل (استراتيجيات) التمير في التكي تاكا (Tiki Taka)
٥٠	تاسعا : الأسس التي تركز عليها نظرية التيكي تاكا (Tiki Taka)

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات
٥١	الفصل الثالث : بناء هرم الإستحواذ على الكرة
٥٣	أولا : بناء هرم الإستحواذ على الكرة باستخدام الألعاب المصغرة
٥٤	ثانيا : مميزات بناء هرم الإستحواذ على الكرة باستخدام الألعاب المصغرة
٥٥	ثالثا : تجربة طريقة بناء هرم الإستحواذ على الكرة ميدانيا
٥٦	رابعا : نتائج تجربة طريقة بناء هرم الإستحواذ على الكرة ميدانيا
٦٠	خامسا : بعض احصائيات الدراسة الميدانية
٦١	سادسا : استنتاجات الدراسة الميدانية لطريقة بناء هرم الإستحواذ
٦٢	سابعا: توصيات الدراسة الميدانية لطريقة بناء هرم الإستحواذ
٦٣	الفصل الرابع : الألعاب المصغرة لبناء هرم الإستحواذ على الكرة
٦٥	مفاتيح اللعب
٦٦	النقاط الفنية لألعاب الإستحواذ على الكرة
٦٧	المرحلة الأولى : ألعاب المهارات
٩٢	المرحلة الثانية : ألعاب مركبة
١٠٥	المرحلة الثالثة : ألعاب الانتقال
١٢١	المرحلة الرابعة : ألعاب الإختراق
١٤٠	قائمة المراجع
١٤٠	١- المراجع العربية
١٤١	٢- المراجع الاجنبية



شهدت كرة القدم تطورات على مر التاريخ في طرق وأساليب اللعب بعد ما كانت عشوائية وبدائية حتى أصبحت الآن تدرس في الجامعات والمعاهد الرياضية بمختلف دول العالم . وارتبطت بأساليب اللعب بمدارس كرة القدم وكل مدرسة تتبنى أسلوب لعب يميزها عن باقي المدارس الأخرى فمثلا : المدرسة الإيطالية تتبنى أسلوب الدفاع المتكامل والهجمات المرتدة ، وأما المدرسة الألمانية تتبنى أسلوب اللعب السريع والكرات الهوائية والعرضية ، وأما المدرسة الإنجليزية فكانت تتبنى اللعب المباشر والكرات الطويلة ، وأما المدرسة الهولندية والإسبانية تتبنى أسلوب الإستحواذ على الكرة والضغط العالي .

وأساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف ، ومنع المنافس من التسجيل . ولكل أسلوب له مميزات وعيوب ونوعية خاصة من اللاعبين يجيدوا تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب .

وأبرز أساليب اللعب ظهورا في وقتنا الحاضر هما أسلوبين متضادين يتمثل الأسلوب الأول في الدفاع المتكامل والهجمات المرتدة وأبرز المدربين يتبنى هذا الأسلوب هم جوزيه مورينهو ويورغن كلوب و ديبغو سميوني ، والأسلوب الثاني يتمثل في الإستحواذ على الكرة والضغط العالي وأبرز المدربين يتبنى هذا الأسلوب هم بيب غوارديولا وفان غال و لويس إنزيكي .

أسلوب الإستحواذ على الكرة من أصعب الأساليب تطبيقا إذ ما تم توحيد هذا الفكر على جميع المراحل السنية في النادي بدأ من مرحلة البراعم وحتى الفريق الأول ، بحيث يتم التدرج في تعليم وتطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة بما يتناسب لكل مرحلة عمرية وهذا ما يتم العمل به في الأندية الأوروبية التي تعتمد على أسلوب الإستحواذ على الكرة ، وأفضل وسيلة لتطوير هذا الأسلوب عن طريق الألعاب المصغرة إذ تعد من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي و زيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية (جندي ، ٢٠١١) . وهذا ما يؤكد ميتشل (Michael ، 2011) بأن الألعاب المصغرة تعد كبديل عن التمارين التقليدية للمراحل السنية وهو ما يتفق مع رأي المدير الفني للاتحاد الأوروبي (UEFA) لكرة القدم " بأن الألعاب المصغرة أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب " .

وعندما نشاهد واقع المراحل السنية في الأندية المحلية نلاحظ الفرق بينها وبين الأكاديميات ومدارس تعليم الكرة في الأندية الأوروبية والعالمية في توظيف الألعاب المصغرة في الجوانب الخططية وأساليب اللعب الحديثة ، وذكر آدم و آخرون (Adam et al ., 2011) بأن كثير من المدارس والأكاديميات الأوروبية توظف الألعاب المصغرة في تدريباتها لتطوير أساليب وخطط اللعب لدى مراحلها السنية، وتعتبرها جزء أساسي من الوحدة التدريبية وتعطيها أكثر زمن في الوحدات اليومية ، ويستخدم المدربون الألعاب المصغرة لخلق مواقف مشابهة للمباراة لتطوير الجوانب الخططية لدى اللاعبين الصغار .





وفي دراسة استطلاعية اجريت بسلطنة عمان من خلال تحليل بعض مباريات فرق الناشئين بإستخدام برنامج الدارت فش (Dartfish) واستخراج نسبة الإستحواذ على الكرة عن طريق الزمن و عدد التمريرات فقد أظهرت النتائج بأن متوسط زمن الاستحواذ على الكرة لا يتجاوز (٨) ثواني بمتوسط (تمريرة واحدة) فقط في كل مرة يستحوذ الفريق على الكرة ، وهذا يعطي مؤشر على أن هناك مشكلة كبيرة في تطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة للمراحل السنوية عامة ومرحلة الناشئين خاصة ، وقد يرجع لذلك لقصور في توظيف الألعاب المصغرة لتطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة الذي يعتبر قاعدة الأساس التي تبنى عليها الخطط الهجومية في كرة القدم ، فقام المؤلف بدراسة هذا الأسلوب من خلال هذا الكتاب الذي يحتوي على أربعة فصول حيث يتناول الفصل الأول أهمية وفوائد الألعاب المصغرة وفي الفصل الثاني يتناول أسلوب الإستحواذ على الكرة وارتباطها بالنتائج وتسجيل الأهداف وفي الفصل الثالث يتناول طريقة بناء الهرم لتطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة وفي الفصل الرابع محتوى طريقة بناء هرم الإستحواذ على الكرة بإستخدام الألعاب المصغرة .



الفصل الأول

الألعاب المصغرة Small Sided Games



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



٣ - فوائد الألعاب المصغرة

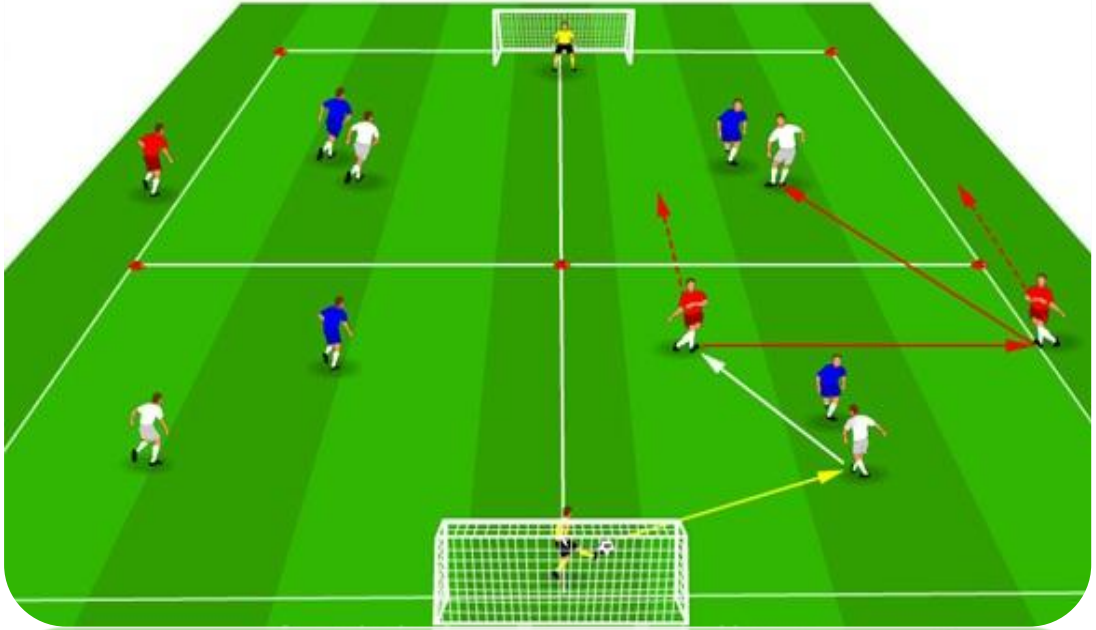
إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة ، حيث ذكر ميتشل (Michael , 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها :

- ١ - تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة .
- ٢ - تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة .
- ٣ - تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين .
- ٤ - إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات .
- ٥ - إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية .
- ٦ - قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرارا وتكرارا .
- ٧ - قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا .
- ٨ - الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة .
- ٩ - تنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم .
- ١٠ - تتيح فرص كثير للتعرض لمواقف الدفاع والهجوم .
- ١١ - تحسن من الوعي المكاني و التكتيكي للاعب .
- ١٢ - تعطي وقت أكثر للعب .
- ١٣ - تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (١ ضد ١) .
- ١٤ - تتيح فرص كثيرة لإحراز الأهداف في الهجوم ومنع الأهداف في الدفاع



الفصل الثاني

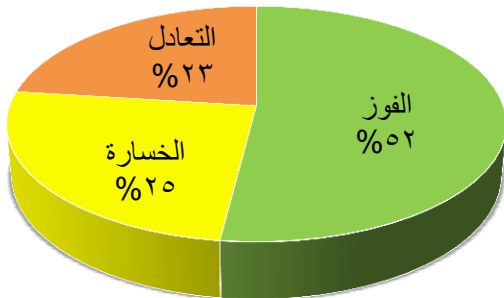
أسلوب الإستحواذ على الكرة Ball Possession Style



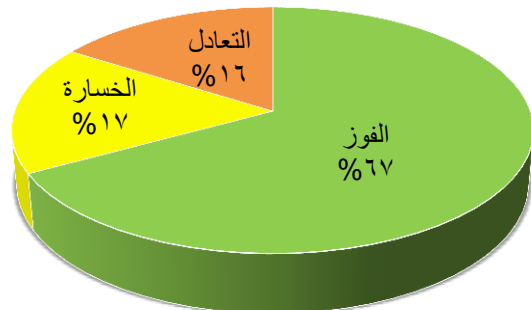


١- أسلوب الإستحواذ على الكرة و نتائج المباريات

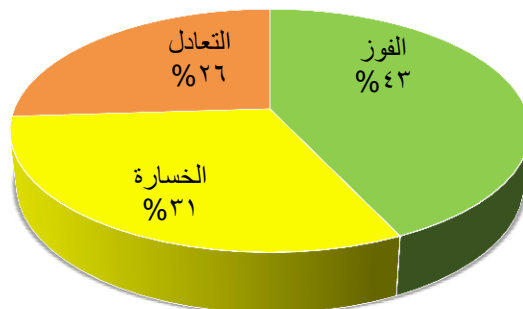
هناك بعض الدراسات ووجهات النظر لبعض المدربين اشاروا إلى أن أسلوب الإستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقد الكرة ، مما يؤدي إلى هجمة معاكسة ضده وقد يكلفه نتائج سلبية ، ويعتقد البعض بأن أسلوب الإستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال وممل ولا يوجد علاقة بنتائج المباريات ، ولكن هناك العديد من الدراسات والبحوث أكدت فعالية أسلوب الإستحواذ على الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات منها إحصائية منظمة أوبتا الإنجليزية (Opta) التي أجريت على فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لمدة ثلاث سنوات من موسم (٢٠٠٨ - ٢٠١٠) وقد أشارت الإحصائيات إلى أن الفرق التي حققت نسبة استحواذ أعلى من ٧٠ % فقد فازت في المباريات بنسبة ٦٧ % وخسرت بنسبة ١٧ % في المباريات شكل (١٤) ، وأما الفرق التي لديها نسبة إستحواذ على الكرة أعلى من ٦٠ % قد فازت بالمباريات بنسبة ٥٢ % وخسرت بنسبة ٢٥ % شكل (١٥) . واستخلصت الإحصائيات أيضا بأن الفرق التي حققت نسبة الإستحواذ على الكرة ما بين (٥٠ - ٥٩) % فازت بنسبة ٤٣ % وخسرت بنسبة ٣١ % شكل (١٦) ، ومن خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بأن هناك علاقة ارتباط بين نسبة الإستحواذ على الكرة والفوز في المباريات . وقد أكد المدير الفني السابق لنادي إيسي ميلان الإيطالي (Arrigo Sacchi) بأن فعالية التمرير بين اللاعبين يمكنهم من الإستحواذ على الكرة ، وعندما تمتلك الكرة أطول فترة ممكنه فإنك تحرم المنافس منها وتقلل من فرص تسجيله للأهداف (Dived , 2013) .



شكل (١٥) : علاقة نسبة الإستحواذ أعلى من ٦٠ % بنتائج المباريات



شكل (١٤) : علاقة نسبة الإستحواذ أعلى من ٧٠ % بنتائج المباريات

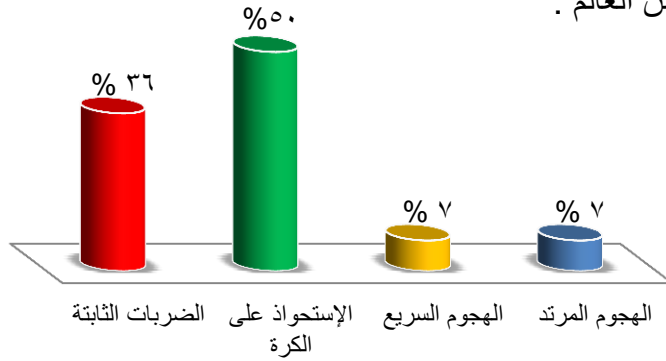


شكل (١٦) : علاقة نسبة الإستحواذ ما بين ٥٠ - ٥٩ % بنتائج المباريات

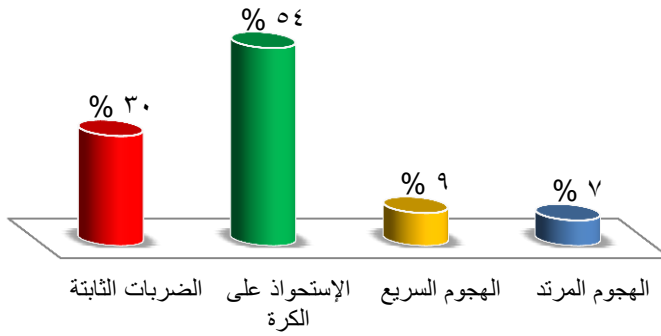


٢- أسلوب الإستحواذ على الكرة وتسجيل الأهداف

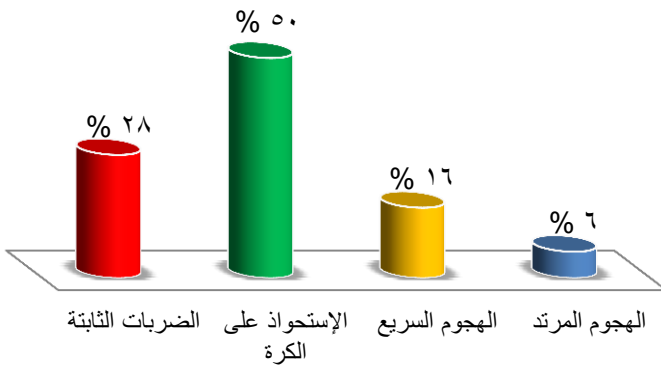
وأشارت آخر احصائيات الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا (FIFA) في آخر ثلاث بطولات لكأس العالم (٢٠٠٦ ، ٢٠١٠ ، ٢٠١٤) لطرق تسجيل الأهداف حيث توضح الأشكال التالية نسب تسجيل الأهداف لكلا من الهجوم المرتد والهجوم السريع والإستحواذ على الكرة والضربات الثابتة لآخر ثلاث بطولات في كأس العالم .



شكل (١٩) : نسب لطرق تسجيل الأهداف في كأس العالم ٢٠٠٦ بألمانيا



شكل (٢٠) : نسب لطرق تسجيل الأهداف في كأس العالم ٢٠١٠ بجنوب أفريقيا



شكل (٢١) : نسب لطرق تسجيل الأهداف في كأس العالم ٢٠١٤ بالبرازيل

من خلال الإحصائيات السابقة يتضح بأن الإستحواذ على الكرة حقق أعلى نسبة في تسجيل الأهداف خلال البطولات الثلاث بمتوسط نسبة ٥١ % وأن نصف الأهداف تم تسجيلها عن طريق الإستحواذ على الكرة ، وجاءت الضربات الثابتة بمتوسط نسبة ٣١ % ، ثم الهجوم السريع بمتوسط نسبة ١١ % ، و من ثم التسجيل عن طريق الهجمات المرتدة بمتوسط نسبة ٧ % .





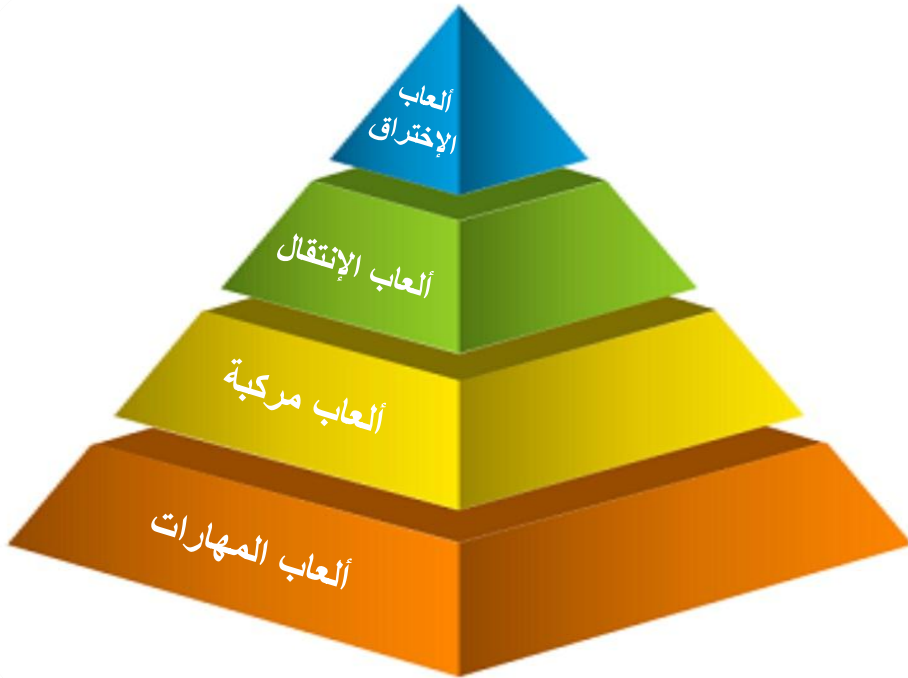
- ١- خلخلة دفاعات الفريق المنافس وإيجاد الثغرات .
- ٢- إيجاد مساحات بين خطوط الفريق المنافس .
- ٣- تسهيل الإختراق والتسجيل .
- ٤- تخفيف الضغط على الفريق المستحوذ على الكرة .
- ٥- زيادة الضغط النفسي للفريق المنافس .
- ٦- زيادة فرص الهجوم والتصويب على المرمى وتسجيل الأهداف .
- ٧- إجهاد المنافس واستنزافه بدنيا وذهنيا .
- ٨- شعور المنافس بالملل والتهاون في الواجبات الدفاعية .
- ٩- فقد المنافس الثقة بالنفس وشعور الفريق المستحوذ على الكرة بزيادة الثقة بالنفس .
- ١٠- السيطرة والتحكم على إيقاع المباراة .
- ١١- تقليل من فرص التسجيل والتصويب على المرمى للفريق المنافس .
- ١٢- الإستحواذ على الكرة الأساس الذي تبنى عليه الجمل التكتيكية .
- ١٣- الإقتصاد في الجهد .
- ١٤- الحفاظ على نتيجة المباراة بحرمان الفريق المنافس من التعويض .
- ١٥- ارتباط ايجابي بين الإستحواذ على الكرة ونتائج المباريات وتسجيل الأهداف .
- ١٦- متعة وجمالية الأداء في العمل الجماعي .
- ١٧- التنوع في الهجوم من الأطراف والعمق .
- ١٨- زيادة تماسك الفريق وترسيخ العمل الجماعي .
- ١٩- تغطية المشاكل الدفاعية للفريق سواء على مستوى الخطوط أو اللاعبين .



الفصل الثالث

بناء هرم الإستجواء

Possession the pyramid building



ألعاب المهارات

ألعاب مركبة

ألعاب الإنتقال

ألعاب
الإختراق



أولاً

بناء هرم الإستحواذ على الكرة باستخدام الألعاب المصغرة

من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات العلمية وأفكار من الأكاديميات والمدارس الأوربية التي تتبنى أسلوب الإستحواذ على الكرة كالمدرسة الهولندية والإسبانية تم تصميم طريقة جديدة لتطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة باستخدام الألعاب المصغرة وهي طريقة بناء هرم الإستحواذ ، إذ تعتمد هذه الطريقة على التدرج في بناء و تطوير الإستحواذ على الكرة باستخدام الألعاب المصغرة من خلال ٤ مراحل وهي كما يلي :

١- المرحلة الأولى (ألعاب المهارات)

ترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب المهارات الأساسية المرتبطة بأسلوب الإستحواذ على الكرة كالتمرير والمساندة و الإستلام مع التوجيه أو الدوران والتصويب ، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تطوير الأداء الفردي .

٢- المرحلة الثانية (ألعاب مركبة)

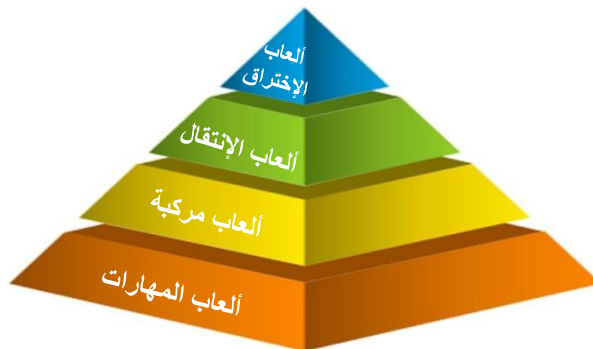
وترتكز هذه المرحلة على تطوير الألعاب المركبة والتعاونية والربط الثنائي بين اللاعبين كالتمريرات الحائطية (1/2) ، و الإلتفاف (Over Lap) ، و الاستلام والتسليم (Take Over) وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تطوير الأداء الثنائي .

٣- المرحلة الثالثة (ألعاب الإنتقال)

وترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب الإنتقال كسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم من خلال أجزاء الملعب الطولية الثلاثة (دفاع - وسط - هجوم) ، والانتشار والزيادة العددية الهجومية ، وتبادل المراكز ، والجري بدون كرة ، وتغيير اتجاه اللعب بعرض الملعب وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تطوير الأداء الجماعي .

٤- المرحلة الرابعة (ألعاب الإختراق)

وترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب الإختراق للوصول لمرمى المنافس وتحسين فعالية الإستحواذ على الكرة كالتمريرات البينية والقطرية ، والتمريرات الخلفية ، والتمريرات الحائطية، والكرات العرضية، والانفراد بالحارس وإنهاء الهجوم وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تطوير أداء الفريق ، شكل (٢٥) يوضح تسلسل هذه المراحل الأربعة من خلال بناء هرم الإستحواذ على الكرة.



شكل (٢٥) : بناء هرم الإستحواذ على الكرة

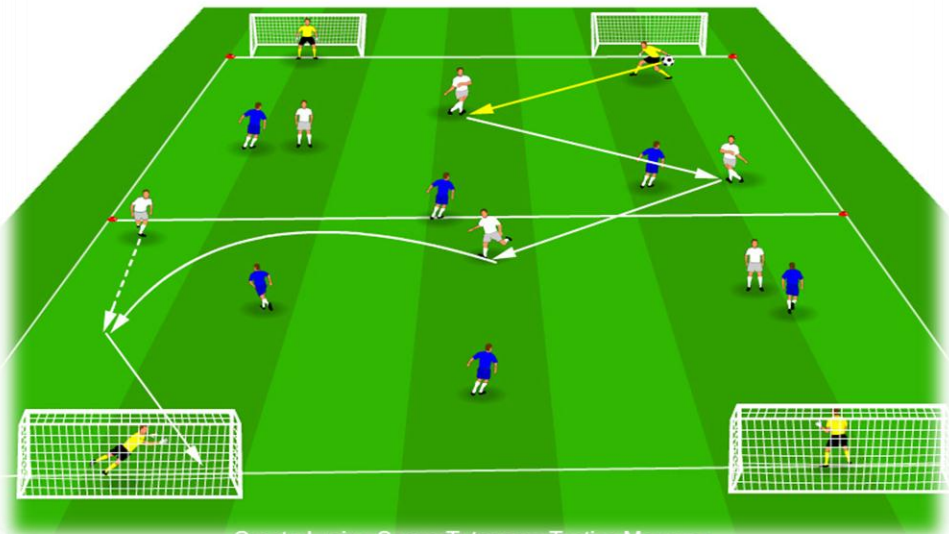


الفصل الرابع

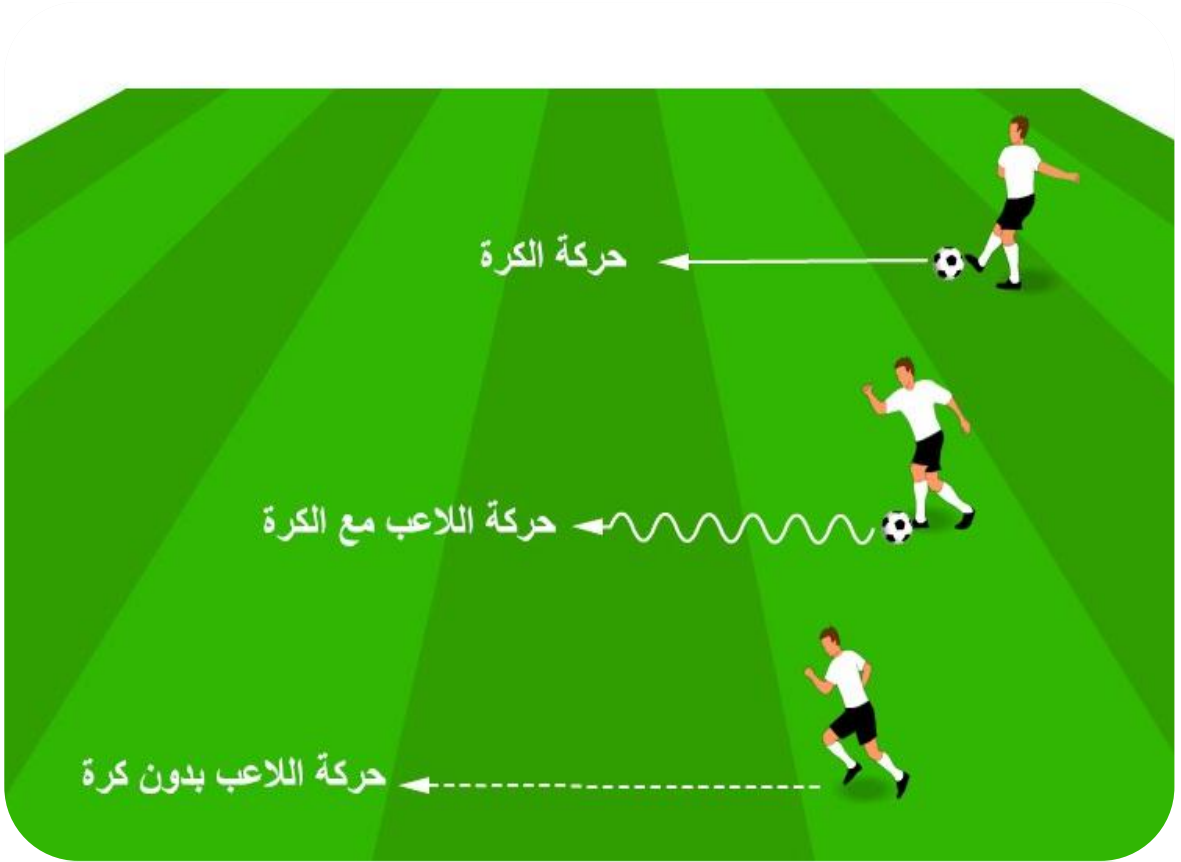
الألعاب الصغيرة لبناء

هرم الإستحواذ على الكرة

Small Sided Games to build a pyramid ball Possession



مفاتيح اللعب



حركة اللاعب بدون كرة

حركة اللاعب مع الكرة

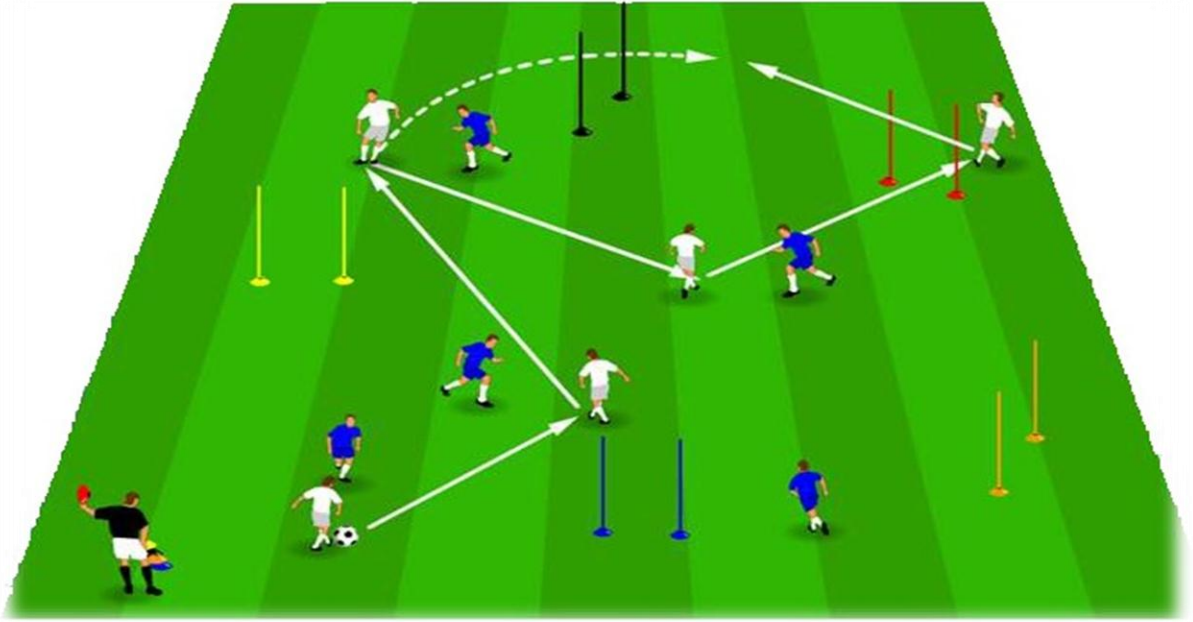


حركة اللاعب مع الكرة

المرحلة الأولى

ألعاب المهارات





وصف اللعبة

توضع أهداف عشوائيا في المساحة المحددة وبألوان مختلفة وفي كل لون للهدف يوجد قمع مع المدرب ، ويقسم اللاعبين إلى فريقين واللعب (٥ ضد ٥) ، التسجيل في المرمى لنفس لون القمع المرفوع من جهة المدرب ، بحيث يقوم المدرب بين حين وآخر بتغيير لون القمع .

مساحة اللعبة

٤٠ م

٤٠ م



عدد اللاعبين والحراس



٠ حراس

١٣ لاعبين

الحمل التدريبي

الشدة %٧٥
الحجم X ٥٥
الراحة ٣ د

وقت اللعبة

٢٩ دقيقة



الفريق الفائز

الفريق الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف .

تطوير اللعبة

١- يرفع المدرب قمعين والتسجيل في الأهداف للألوان الغير مرفوعة

شروط وقواعد اللعبة

- ١- اللعب من لمستين .
- ٢- التسجيل في المرمى لنفس لون القمع المرفوع من المدرب .
- ٣- يستمر اللعب بعد التسجيل .

الأدوات والمعدات



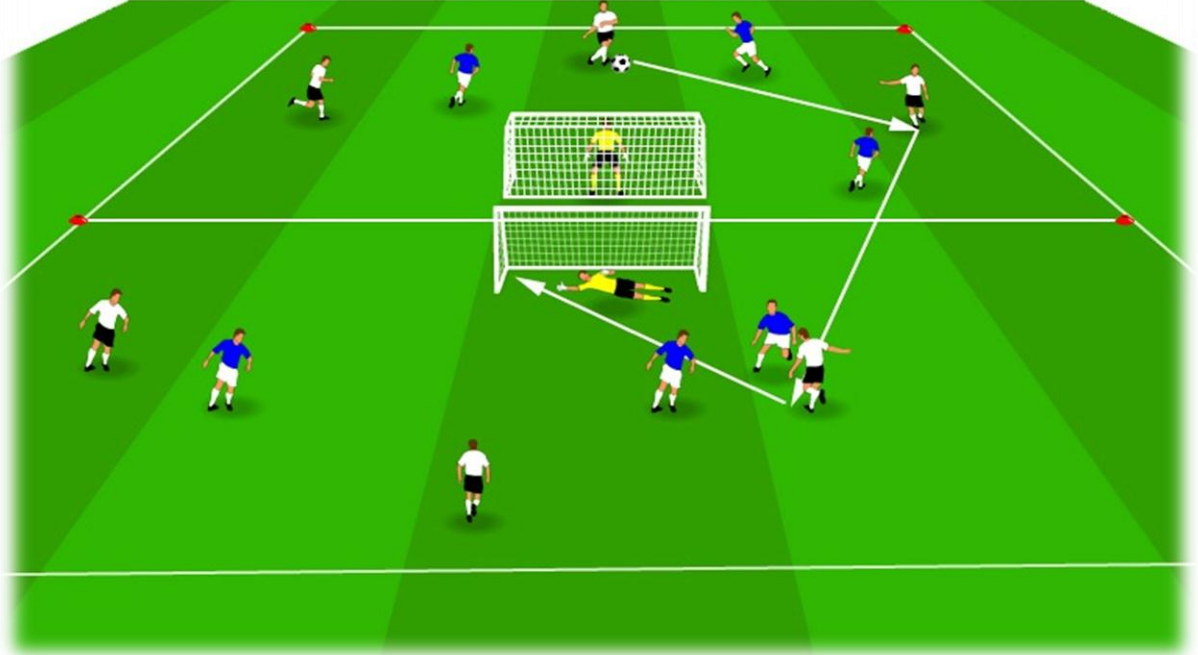
١٢ قمع ١ كرة ٠ مرمى ٠ مرمى

٠ سلم ٠ مخروط ٠ حواجز ٠ أعمدة

المرحلة الثانية

ألعاب مركبة





وصف اللعبة

تقسم المساحة إلى ٢ منطقتين مساحة كل منهما (٣٥ X ٣٥) متر ، ويوضع المرميين متعكسين في منتصف المساحة ، ويقسم اللاعبين إلى فريقين كل فريق ٦ لاعبين مع وجود حارسين اثنين ، يبدأ اللعب (٦ ضد ٦) والتسجيل في أي مرمى بعد تمرير خلفية من المنطقة الأخرى .

مساحة اللعبة



عدد اللاعبين والحراس



الحمل التدريبي

الشدة %٨٠ الحجم ٣ X ١٠ الراحة ٥٥

وقت اللعبة

٤٠ دقيقة



الفريق الفائز

الفريق الذي يحصل على عدد أكثر من الأهداف .

شروط وقواعد اللعبة

- ١- اللعب من لمستين .
- ٢- التسجيل في أي مرمى بعد تمريرة خلفية من المنطقة الأخرى .
- ٣- لا يحتسب هدف إذا تم التمرير من نفس منطقة المرمى .
- ٤- يسمح للاعبين بالانتقال لأي منطقة .

تطوير اللعبة

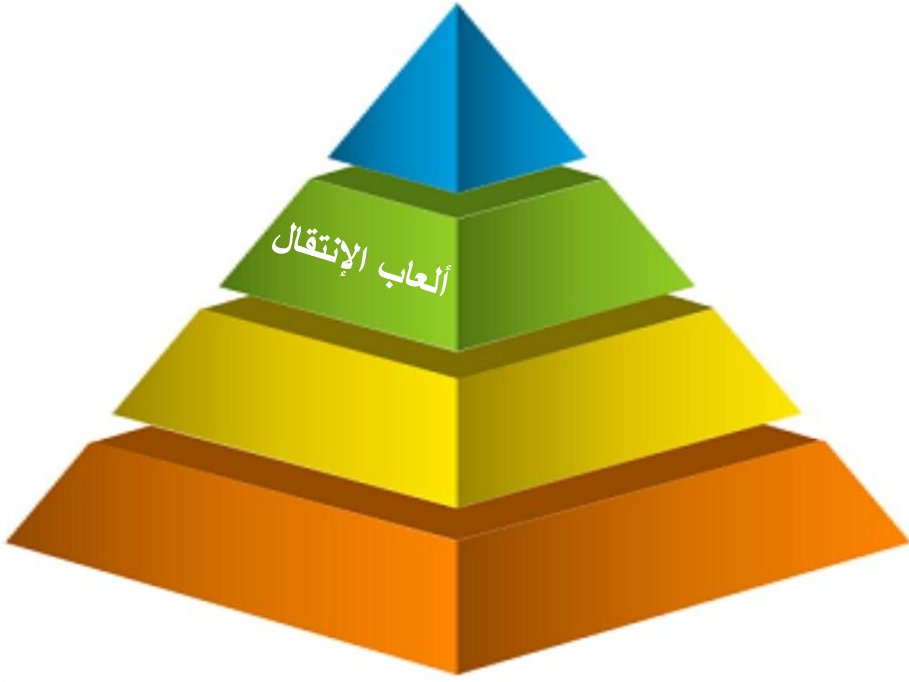
- ١- اللعب من لمسة واحدة فقط .
- ٢- اللعب (٨ ضد ٨) مع زيادة مساحة اللعب .

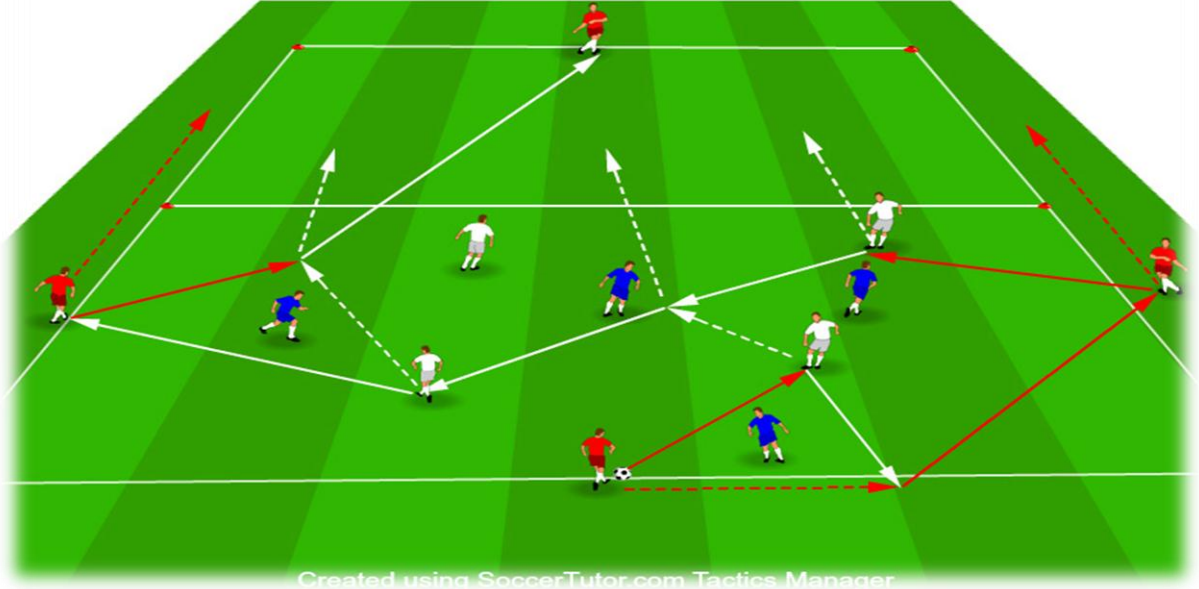
الأدوات والمعدات



المرحلة الثالثة

ألعاب الانتقال





Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

وصف اللعبة

تقسم المساحة إلى منطقتين مساحة كل منهما (٣٠ X ٣٠) متر ، ويقسم اللاعبين إلى ٣ فرق في كل فريق ٤ لاعبين ، اللعب (٤ ضد ٤) + ٤ بحيث يقف فريق خارج المساحة كما في الشكل لمساندة الفريق المستحوذ على الكرة ، بعد ١٠ تمريرات على الأقل يقوم الفريق المستحوذ بالإنتقال السريع إلى المنطقة الأخرى عن طريق تمرير الكرة للاعب المساند في آخر المنطقة الأخرى ، وينتقل جميع اللاعبين ما عدا اللاعب المساند في المقابل للاعب المساند الذي انتقلت إليه الكرة .

مساحة اللعبة



عدد اللاعبين والحراس



٠ حراس

١٢ لاعب

الحمل التدريبي

الراحة	الحجم	الشدة
٥٣	٦ X ٥٥	%٨٥

وقت اللعبة

٤٥ دقيقة



الفريق الفائز

الفريق الفائز الذي يسجل عدد أكثر من النقاط خلال الدوري .

شروط وقواعد اللعبة

- ١- اللعب من لمستين فقط .
- ٢- اللعب بنظام الدوري من دورين .
- ٣- تسجيل نقطة للفريق الذي ينجح في الانتقال مرتين متتاليتين .
- ٤- عند انتقال الكرة للمنطقة الأخرى لا يسمح ببقاء أي لاعب سواء من الفريق المهاجم أو المدافع ما عدا اللاعب المساند المواجهة في منتصف المساحة .
- ٥- يتحول الفريق المهاجم إلى مدافع عند فقد الكرة خارج المساحة أو قطعها من الدفاع .

الأدوات والمعدات



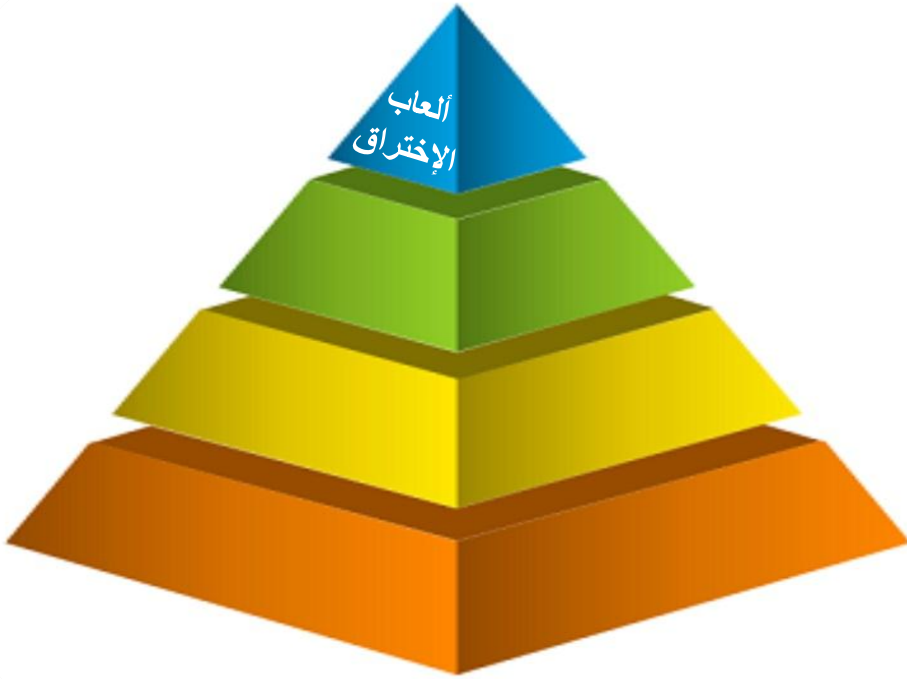
تطوير اللعبة

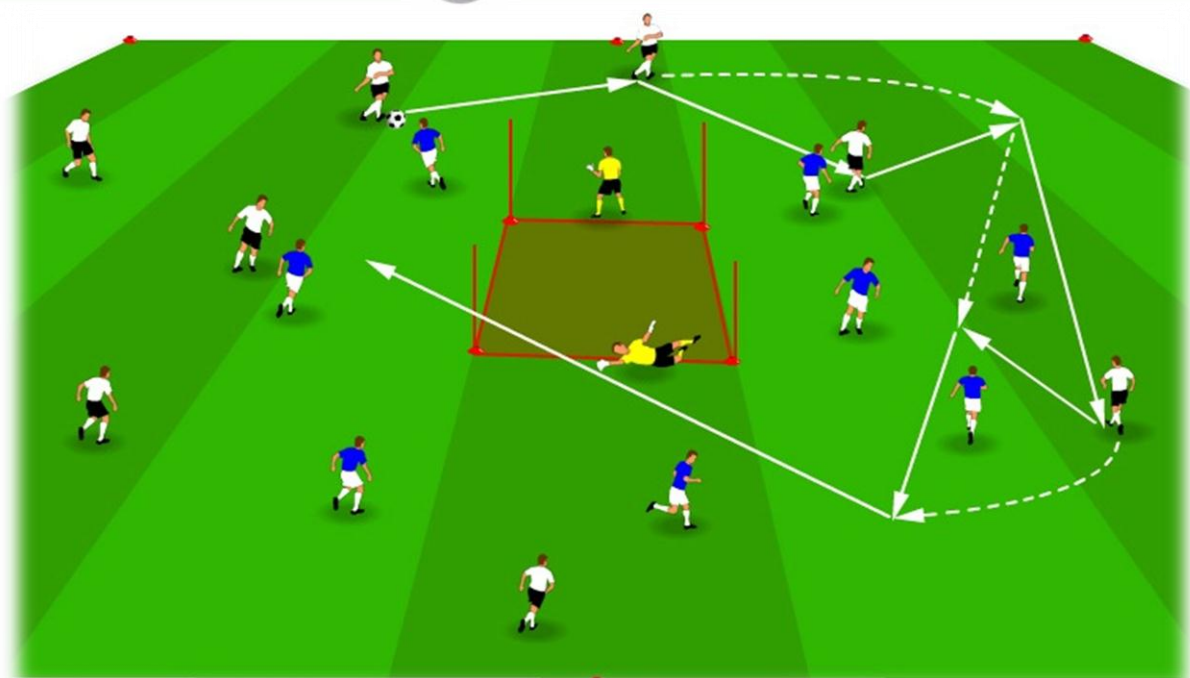
- ١- اللعب من لمسة واحدة فقط .
- ٢- تسجيل نقطة بعد الانتقال ٣ مرات متتالية .



المرحلة الرابعة

العباب الإختراق





وصف اللعبة

يوضع مرمى في منتصف المساحة المحددة من ٤ أعمدة مسافة بينهما ٤ أمتار ، ويقف حارسين لحراسة المرمى من ٤ جهات ، ويقسم اللاعبين إلى فريقين في كل فريق ٨ لاعبين ، اللعب (٨ ضد ٨) كما في الشكل .

مساحة اللعبة



عدد اللاعبين والحراس



الحمل التدريبي

الشدة %٨٥
الحجم ٦ X ٥٥
الراحة ٥٥

وقت اللعبة

٥٥ دقيقة



الفريق الفائز

الفريق الفائز الذي يسجل عدد أكثر من الأهداف .

شروط وقواعد اللعبة

- ١- اللعب من لمستين .
- ٢- التسجيل من أي جهة للمرمى بعد ثلاث تمريرات على الأقل .
- ٣- استمرار اللعب بعد التسجيل مباشرة دون توقف .
- ٤- كل حارس يتحرك في جهتين يتم الاتفاق بينهما مسبقا .

الأدوات والمعدات



تطوير اللعبة

- ١- اللعب من لمسة واحدة فقط .
- ٢- وضع أربعة حراس مرمى .



قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- أبو المجد ، عمرو ؛ والنمكي ، جمال اسماعيل (٢٠٠١) . الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- احصائيات كأس العالم ٢٠١٤ بالبرازيل . تاريخ الاسترجاع : ٢٢ سبتمبر ٢٠١٤ ، استرجع من : <http://www.fifa.com>
- احصائيات دوري أبطال أوروبا موسم ٢٠١٣\٢٠١٤ . تاريخ الاسترجاع : ٢٣ أكتوبر ٢٠١٤ ، استرجع من : <http://www.UEFA.com>
- البرزنجي ، وليد ؛ وشاكر ، نبيل (٢٠٠٥) . أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي _ الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر ٦ - ٧ سنوات [نسخة الكترونية] مجلة الفتح ، ٢٢ ، ٢٠٢ - ٢٣٠ .
- جنيدى ، جنيدى (٢٠١١) . تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططي الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط . جامعة أسيوط-مصر .
- الجوهري ، ياسر ؛ ومصلي ، محمد (٢٠١١) . تأثير برنامج تدريبي مقترح إلى تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم من خلال استخدام بعض المباريات المصغرة [نسخة الكترونية] . جامعة بنها ، مصر .
- حسين ، مكي ؛ ومحمد ، علي ؛ وعلي ، فراس (٢٠٠٧) . دراسة مقارنة بالتفكير الخططي في الثلث الهجومي بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة القدم [نسخة الكترونية] . مجلة أبحاث التربية الأساسية ، ٦ (٤) ، ١٩٨ - ٢٣١ .
- الدليمي ، ناهدة (٢٠١٠) . تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات [نسخة الكترونية] . مجلة العلوم الرياضية ، ٣ (٤) ، ٢٠٩ .
- سبع ، وسام (٢٠١٢) . دراسة مقارنة لزمنا امتلاك الكرة لبعض أندية دوري النخبة العراقي لكرة القدم . جامعة ديالى ، العراق ، ١ - ٢٤ .
- سهام ، عفت (١٩٨٣) . التدريب الميداني في التربية الرياضية . القاهرة : مطبعة دار المعارف ، ط٢ ، ص ٢٦٠ .
- الشبلي ، خليفة (٢٠١٦) . تأثير الألعاب المصغرة بطريقة بناء الهرم في تطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة لدى ناشئي كرة القدم [رسالة ماجستير غير منشورة] . جامعة السلطان قابوس . مسقط .
- عاصي ، نزهان ؛ وعبدالرحمن ، مازن (١٩٨٧) . طرق التدريس في التربية الرياضية . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .
- العزاوي ، قحطان (٢٠٠٩) . أثر الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم . مجلة علوم الرياضة ، ١ ، ٣٦٥ - ٣٩٣ .
- علاوي ، محمد (١٩٧٦) . موسوعة الألعاب الرياضية . عمان : دار المعارف .

الكلابي ، أسعد ؛ والكلابي ، ميثم (٢٠١٢) . تأثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (٨ – ٩) سنوات [نسخة الكترونية] . مجلة مركز الدراسات ، ٢٩٦ – ٣٣٠ .

الكلابي ، ميثم (٢٠٠٨) . أثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (٥) سنوات . (رسالة ماجستير غير منشورة) . جامعة بابل ، العراق .

كماش ، يوسف (١٩٩٩) . المهارات الأساسية بكره القدم ، عمان : دار الخليج .
منصور ، باسم (٢٠١٣) . الثقة بالنفس وحيازة الكره وعلاقتهم بنتائج المباريات للاعبين كره القدم فئة الشباب . جامعة ديالى ، العراق .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Adam, P., Keith, J., Chris, M., & Yasuyuki, S. (2011) . *Small sided games: Can they aid skill learning and development in youth players? The technical effects of altering pitch size and player numbers*. Liverpool John Moores University.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J.(2011). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Hum Kinet*, 33, 103-113.
- Alexandre, D., Christophe, V., Adam, O., Erica, N., & Vincent, P. (2012) . Small – Sided Game Versus Interval Training In Amateur Soccer Players : Effects On The Aerobic Capacity and The Ability to Perform Intermittent exercises with changes of direction .The *Journal of Strength and Conditioning Research the TM* , 26 (10) , 2712–2720 .
- Almeida, C., Ferreira, A., & Volossovitch, A. (2012) . Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications . *The Open Sports Sciences Journal* , 5 , 174 – 180 .
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F.(2001) . Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *journal of Sports Sciences* , 19 (6) , 379-384.
- Critchell, M. (2011). *The Blizzard Magazine issue 3*. Sunderland: A19. 99 .
- David, C., Luis, S., Julen, C., & Jaime, Q. (2014) . Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and Heart Rate Response During Small-Sided Games in Soccer . *Journal of Human Kinetics* , 41 , 113 – 123 .

- Davies, J. (2013) . *Coaching the Tiki taka style of play* . UK : Soccer Tutor .
- Dellal, A. (2008) . Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research* , 22 (5) , 1449 -1457 .
- Dellal, A., Logo, C., Wong, D., & Chamari, K. (2011) . Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs 4 small – sided soccer game . *International Journal of Sports Physiology and Performance* , 6 (3) , 322 – 333 .
- Dellal, A., Drust, B., & Lago, P. (2012) . Variation of activity demands in small-sided soccer games . *International Journal of Sports Med*, 33 (5) , 370-375.
- Department of Politics., International Relation.,& International Christian University. (2012) . The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football 2007–2010. *Journal of Sports Sciences* , 1-14 .
- Evaggelos, M., Vasilios, I., George, Z., Michalis, M., Konstantinos, S., & Savvas, P. (2012) . *Heart Rate Responses during Small-Sided Soccer Games* . *Sports Medicine & Doping Studies* , 2 , 2 -4 .
- Fengolio, N. (2003). *The Manchester United 4 vs. 4 Pilot Scheme For Under-9s: Part II The Analysis*. Manchester: Independent Consultant Paper .
- Filipe, M., Fernando, M. , Lourenc, O., Martins , & Rui,S.(2014). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals . *Strength and Conditioning Journal* , 3 (36), 76 – 87 .
- Grant, A., Williams, M., Dodd, R., & Johnson, S. (1999) . *Physiological and Technical Analysis of 11v11 and 8v8 Youth Football Matches*. *Insight* , 3, 29-30.
- Hill-Haas. (2009) . Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Science* , 27(1) ,1-8.
- Kattes, A., & Kellas, E. (2009) . Effects of small-sided games on physical and performance in young soccer players . *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374-380 .

- Kelley, D., & Dorest, B.(2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport* , (2) , 50–57.
- Kempe, K. , Vogelbein, M., Memmert, D., & Nopp, S. (2014) . Possession vs Direct Play: Evaluating Tactical Behavior in Elite Soccer. *International Journal of Sports Science* , 4 , 35 – 41 .
- Köklü, Y., Albayrak, M., Keysan, H., Alemdaroglu, U., & Dellal, A. (2013). *Improvement of the physical conditioning of young soccer players by playing small – sided game on different pith size – special reference to physiological responses* . Pamukkale University School of Sport Sciences and Technology,1, 41–47 .
- Luis, V., Pedro, T., Bruno, T., Pedro, P., Carlos, L., & Keith, D. (2014) . Varying numbers of players in small sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9 (5), 1007-1018.
- Michael, W.(2011). Effect of Altering the number of players , the dimensions of the playing area and the playing rules on the number of selected technical skills performed , possession characteristics , physiological, responses and levels of enjoyment and perceived competence during gaelic football in prepubescent and adolescent boy . Dublin City University , Ireland .
- Mirko,M., Bombardieri,S ., & Tanini, T (2014) . Full Season Academy Training Program . UK : Soccer Tutor .
- Moreno,J ., Esposit,S ., Lopez, J ., & Campos,I (2001) . Spanish Academy Soccer Coaching . UK : : Soccer Tutor.
- Owen, A., Twist, C. ,& Ford, P. (2004) . Small-sided games: The pysiological and technical effect of altering pitch size and players numbers. *Insight* , 7(2) , 50-53.
- Parziale, E. ,& Yates, P. (2013). 'Keep the Ball! The Value of Ball Possession in Soccer . *an International Journal of Undergraduate Research*, 6, 1.
- Platt, D., Maxwell ,A ., Horn,R., Williams, M.,& Reilly,T.(2001). Physiological and technical analysis of 3v3 and 5v5 youth football matches. *Insight* ,4:23-25.

- Saito, K. ,Yoshimura, M., & Ogiwara, T. (2013) . Pass Appearance Time and pass attempts by teams qualifying for the second stage of FIFA World Cup 2010 in South Africa: - All 48 group stage matches-. *Football Science*, (10) , 65–69 .
- Small, G. (2006) . *Small Sided Games Study Of Young Football Players In Scotland, master degree in football* . University of Abertay Dundee , Scotland .
- Tschopp, M., Grand, R ., Sonderegger, K., & von Siebenthal, B. (2014) . *Physical and technical/tactical characteristics of single- vs mixed-gender small-sided game in elite female soccer players* . Bern University , Swiss .
- Tsokaktsidis, M ., (2001) . Jose Mourinho Attacking Sessions.UK: Soccer Tutor.



هذا الكتاب

- الأول من نوعه في الوطن العربي يتناول أسلوب الإستحواذ على الكرة
- طريقة جديدة في تطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة
- تجربة طريقة بناء الهرم لتطوير أسلوب الإستحواذ على الكرة ميدانيا
- التدرج في بناء أسلوب الإستحواذ على الكرة
- يتناول علاقة أسلوب الإستحواذ على الكرة بنتائج المباريات
- يتناول طرق قياس أسلوب الإستحواذ على الكرة
- دراسات علمية واحصائيات رقمية في أسلوب الإستحواذ على الكرة
- فلسفة نادي برشلونة ونظرية التكي تاكا (Tiki Taka)
- أهمية وفوائد الألعاب المصغرة في تطوير الإستحواذ على الكرة
- أحدث الألعاب المصغرة التكتيكية الواقعية
- أكثر من ٦٠ لعبة صغيرة تكتيكية مشوقة وممتعة
- تصميم الألعاب المصغرة برسومات ثلاثية الأبعاد (3D)