

العبءة فءة المهاراء

الأساسفة

لءرة القصر للناشفة



ءاءفف : ءاءفة الشبف

# الألبطة فبف المهارات الأساسية

لكرة القدم للناشئين

تأليف : خليفة الشبلي



**الإشراف العام**  
خليفة سالم الشبلي

**إعداد وإخراج**  
خليفة سالم الشبلي

**التدقيق اللغوي**  
إبراهيم علي الشبلي

**التدقيق الفني**  
خالد محمد اللاهوري

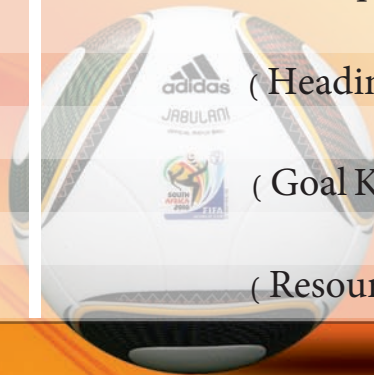
**تصميم الكتاب**  
زينب عبدالله الشامسية  
تهاني خميس الشبلية

للاستفسار والملاحظات أرجو التواصل على  
البريد الإلكتروني : [khalifa.shibli76@moe.om](mailto:khalifa.shibli76@moe.om)

أو على الرقم التالي : ٠٠٩٦٨٩٧٣٧١٧٢٧

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة ( Introduction )
٨	نصائح هامة للمدرب ( Advices )
٩	خصائص الفئات العمرية ( Characteristic )
١٤	مفاتيح التدريبات ( Training Keys )
١٥	الجري بالكرة ( Dribbling )
٢٥	التمرير ( Passing )
٦٠	مساندة الزميل ( Support )
٦٧	الاستلام والسيطرة ( Receiving )
٨٦	التصويب ( Shooting )
١٠٥	المراوغة ( Equivocation )
١٢٤	ضرب الكرة بالرأس ( Heading )
١٣٧	حراسة المرمى ( Goal Keeper )
١٥٠	المصادر والمراجع ( Resources )





# المقدمات

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله نبينا محمد وعلى آل وصحبه أجمعين ،  
أما بعد :

اعلم أيها المدرب الناجح أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة ، إذ اما تسلحت  
بسلاح العلم والعمل الجاد ، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة  
وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي لهي ثروة قومية ينتفع منها  
المجتمع ليرتقي بلاعبيه ضمن مصاف الفرق الكبرى في المحافل الإقليمية والقارية والدولية .

ارتأيت أن أهتم بهذا الجانب من خلال إعداد هذا الكتاب الذي يهدف إلى الإرتقاء باللاعبين  
إلى أعلى مستوى للأداء المهاري في جومن التحدي والمرح والمتعة ، حيث يتضمن هذا الكتاب على  
وحدات تدريبية يومية للمهارات الأساسية في كرة القدم وكيفية تعليمها وتطويرها وتطبيقها على  
شكل منافسات بواسطة الألعاب الصغيرة والتقسيمات المشروطة للوصول إلى آلية الأداء المهاري .

وقد تستخدم هذه الوحدات التدريبية لجميع الفئات العمرية مع  
مراعاة مكونات حمل التدريب ( الشدة - الحجم - الراحة ) ومساحة اللعب  
وعدد اللاعبين وشروط اللعب بما يتناسب مع قدراتهم ومستوياتهم العمرية .

ويتميز هذا الكتاب بإخراج رائع للتدريبات باستخدام برنامج (3D) الخاص بتصميم التدريبات  
الرياضية لتسهيل توصيل المعلومة إلى المدرب في أبسط صورة . ويحتوي على بعض النصائح  
الهامة للمدرب لتدريب اللاعبين الصغار لتحسين مستوياتهم والإرتقاء بأدائهم المهاري ،  
ويحتوي أيضا على مقارنة بين خصائص الفئات العمرية لمعرفة كيفية التعامل مع كل فئة .

فإن أحسنت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان .

المؤلف

والله من وراء القصد ،،،

## نصائح هامة للمدرب ( Advices )

- \* نظم مساحة الملعب إلى مربعات ، مساحة كل مربع ( ١٠ X ١٠ ) أمتار .
- \* وضح هدف التدريب للاعبين ثم ابدأ التدريب مباشرة .
- \* يفضل أداء التهيئة بالكرة أو بلعبة صغيرة تخدم المهارة .
- \* اختصر الشرح النظري للمهارة وركز على النقاط الفنية .
- \* أعط أنموذجا جيدا للمهارة .
- \* اترك اللاعب يؤدي وراقب أداءه وأكتشف الخطأ .
- \* أوقف التمرين لجميع اللاعبين عند الخطأ الشائع ، وأوقف اللاعب المخطئ فقط عند الخطأ البسيط .
- \* صحح الخطأ واعط أنموذجا للأداء الصحيح .
- \* دع اللاعب يكبر الأداء وشجعه ، ثم استمر في التدريب .
- \* اجعل التدريب ممتع ومشوق عن طريق منافسات من بداية التهيئة وحتى نهاية التهيئة .
- \* صنف اللاعبين إلى مجموعات على حسب مستوياتهم ومراكزهم .
- \* ركز على الأداء أكثر من الفوز والخسارة .
- \* التشجيع والتحفيز مهم لرفع دافعية اللاعبين لتحسين أدائهم .
- \* قدم تغذية راجعة في نهاية الوحدة بطرح أسئلة على اللاعبين لمعرفة مدى تحقق الأهداف .
- \* لا بد من لعب مباراة على الأقل مرة واحدة في الأسبوع لمعرفة مدى تطور اللاعبين .



## خصائص الفئات العمرية (Characteristic)

الفئة	(٦ - ١٠) سنوات	(١١ - ١٤) سنة	(١٥ - ١٨) سنة
<b>الأهداف</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكتشاف اللاعبين عن طريق مباريات ترفيهية وألعاب صغيرة</li> <li>- مرحلة المتعة واللعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنظيف عقل اللاعب من التعلم السابق الخاطئ</li> <li>- مرحلة تأسيس المهارة</li> <li>- اللعب مع الكرة</li> <li>- سرعة لعب الكرة</li> <li>- تنافس مع نفسه</li> <li>- وضع عوائق لتعلم وتثبيت المهارة، ولزيادة الثقة بالنفس</li> <li>- تعلم قوانين اللعبة الأساسية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرحلة التشكيل و التطوير</li> <li>- تعليم شامل لقانون اللعب</li> <li>- تنمية عناصر اللياقة البدنية</li> <li>- تعلم مهارات مركبة</li> <li>- تعليم المبادئ الخططية وطرق اللعب</li> <li>- تعليم جمل خططية</li> </ul>
<b>المهارية (التكنيكية)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحساس بالكرة</li> <li>- توازن خطوات الجري</li> <li>- الاعتزاز بالفخر عند إتقان المهارات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نسبة التدريب في الوحدة اليومية ٧٠٪</li> <li>- تنمية الحركات الأساسية للمهارة</li> <li>- حركات الخداع ( التمويه )</li> <li>- إتقان اللعب ( ا ضد ١ ) و ( ٢ ضد ٢ )</li> <li>- تثبيت المهارات الأساسية</li> <li>- يفضل بعد تعلم أي مهارة بختام الوحدة بمنافسة فيها</li> <li>- تصويب على المرمى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نسبة التدريب في الوحدة ٣٠٪</li> <li>- أداء المهارة تحت ضغط</li> <li>- أداء المهارات بصورة آلية وسلاسة</li> <li>- أداء المهارة بصورة سريعة ضد منافس</li> <li>- مساندة مع زميل</li> </ul>
<b>البدنية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نمو العضلات الصغيرة</li> <li>- تنمية مرونة ورشاقة وتوافق وتوازن</li> <li>- بطئ في رد الفعل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرونة ورشاقة وتوافق وتوازن</li> <li>- تحمل عام ( من خلال اللعب والتدريبات )</li> <li>- سرعة</li> <li>- نسبة التدريب في الوحدة اليومية ٢٠٪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية كل عناصر اللياقة البدنية وأجزائها</li> <li>- البدني على شكل مباريات</li> <li>- تقنين الأحمال البدنية</li> <li>- نسبة التدريب في الوحدة ٣٠٪</li> </ul>

الفئة	(٦ - ١٠) سنوات	(١١ - ١٤) سنة	(١٥ - ١٨) سنة
<b>الخطئية (التكتيكية)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الرأس عند الجري بالكرة</li> <li>- الاهتمام بالألعاب التنافسية</li> <li>- اللعب مع الجماعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحذر التكتيكي ( الاحتفاظ بالكرة )</li> <li>- متى ألعب ؟ أين ألعب ؟ ولماذا ألعب ؟</li> <li>- العمق والانتشار</li> <li>- وظائف خطوط اللعب ( دفاع - وسط - هجوم )</li> <li>- تثبيت مركز اللاعب ' إلا إذا كان ناضج ممكن أن يلعب أكثر من مركز</li> <li>× ( تكتيك الفريق ) :</li> <li>- كيف يدافع ؟ - كيف يهاجم ؟</li> <li>× ( تكتيك فردي ) :</li> <li>- أساسيات الدفاع ( اضعدا ) و ( ٢ضد٢ )</li> <li>- أساسيات الهجوم ( اضعدا ) و ( ٢ضد٢ )</li> <li>- نسبة التدريب في الوحدة اليومية ١٠ %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكتيك الفريق ( أين يدافع؟ أين يهاجم؟ )</li> <li>- تكتيك الخطوط</li> <li>- التكتيك الفردي ( دفاعي - هجومي )</li> <li>- الانتقال من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم</li> <li>- ( اضعدا ) كيف ؟ ومتى ؟ أين ؟</li> <li>- اللعب في مجموعات من (٦ضد٦) إلى (١١ضد١١) .</li> <li>- تعليم عدة خطط وطرق اللعب .</li> <li>- تجريب اللاعب بأن يلعب في أكثر من مركز .</li> <li>- نسبة التدريب في الوحدة %٤٠</li> </ul>
<b>الذهنية والعقلية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إثارة الدافعية لتنشيط اللعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إثارة الدافعية بأهمية التدريب لرفع كفاءته</li> <li>- تثقيف اللاعب بأن الأداء الجيد مرتبط ب</li> <li>تدريب جيد - تغذية مناسبة - راحة كافية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاضرات نظرية</li> <li>- تصور ذهني وعقلي</li> <li>- الاسترخاء التخيلي</li> </ul>
<b>الفسيولوجية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× (٦ - ٨) سنوات :</li> <li>- تحمل ضعيف</li> <li>- نمو أسرع للعضلات</li> <li>- نشاط وحيوية زائدة</li> <li>- نمو سريع للقلب وبالتالي عدم زيادة الحمل التدريبي</li> <li>× (٩ - ١٠) سنوات:</li> <li>- زيادة التحمل</li> <li>- نمو الجزء السفلي</li> <li>- بطء في الطول والوزن</li> <li>- الميل لحركة مستمرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على التحمل</li> <li>- زيادة سرعة النمو</li> <li>- زيادة الرغبة في الأكل بسبب النمو</li> <li>- زيادة الاضطرابات الجنسية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين</li> <li>- ارتقاء بمستوى التوافق العضلي والعصبي</li> <li>- سرعة اكتساب المهارات الحركية</li> </ul>

الفئة	( ٦ - ١٠ ) سنوات	( ١١ - ١٤ ) سنة	( ١٥ - ١٨ ) سنة
<b>النفسية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× ( ٦ - ٨ ) سنوات :</li> <li>- ظهور التوتر</li> <li>- الاستعداد للإصابة</li> <li>- بالأمراض النفسية</li> <li>- حب الاستطلاع</li> <li>- الرغبة في معرفة الهدف من التدريب</li> <li>× ( ٩ - ١٠ ) سنوات:</li> <li>- تقليد المحبوبين</li> <li>- زيادة فترة الانتباه</li> <li>- عدم التكرار في حالة الفشل</li> <li>- ثقة عالية بالآخرين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الميل إلى تعلم المهارات والحركات</li> <li>- يهتم بالأمر الفنية</li> <li>- زيادة فترة الانتباه</li> <li>- حب التقليد</li> <li>- الاستمتاع بالتدريب</li> <li>- القدرة على إبداء الأسباب والتبرير</li> <li>- التطلع إلى الاستقلالية</li> <li>- الرغبة في إتقان العمل</li> <li>- الإبداع والابتكار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الفروق الفردية تظهر بوضوح في الميول والقدرات والاستعدادات</li> <li>- تزايد القدرة على إصدار الأحكام والقرارات</li> <li>- زيادة فترة الانتباه والقدرة على التركيز</li> </ul>
<b>الاجتماعية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× ( ٦ - ٨ ) سنوات :</li> <li>- العمل ضمن جماعات صغيرة (٣-٤) أفراد</li> <li>- يفضل ألعاب التنافس</li> <li>- لا يتقبل النقد</li> <li>- يهتم بعبارات التشجيع</li> <li>- يحب سماع القصص</li> <li>× ( ٩ - ١٠ ) سنوات:</li> <li>- حب المشاكسة</li> <li>- الولاء للجماعة</li> <li>- يقارن نفسه بالآخرين</li> <li>- يميل إلى الألعاب الجماعية</li> <li>- حب القيادة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة الرغبة بالانتماء</li> <li>- حب المغامرة والمشاركة في الأنشطة</li> <li>- الخجل والحياء</li> <li>- المزاجية وعدم الثبات في سلوك معين</li> <li>- التمرد على تعليمات المسئولين</li> <li>- الولاء للجماعة</li> <li>- الخوف من الفشل لذا يظهر عدم تحمل المسؤولية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الميل إلى الألعاب التي تحتاج إلى مزيد من الطاقة</li> <li>- يميل للجنس الآخر</li> <li>- ولاء كبير للجماعة</li> <li>- يعجب بزملائه المتفوقين باللعب</li> <li>- الجرأة والإقدام</li> <li>- يعتمد ويعتز بنفسه</li> <li>- يميل إلى الاستقلال عن أهله</li> <li>- يقل تمرده وعصيانه ويتزن في سلوكه وتصرفاته</li> </ul>

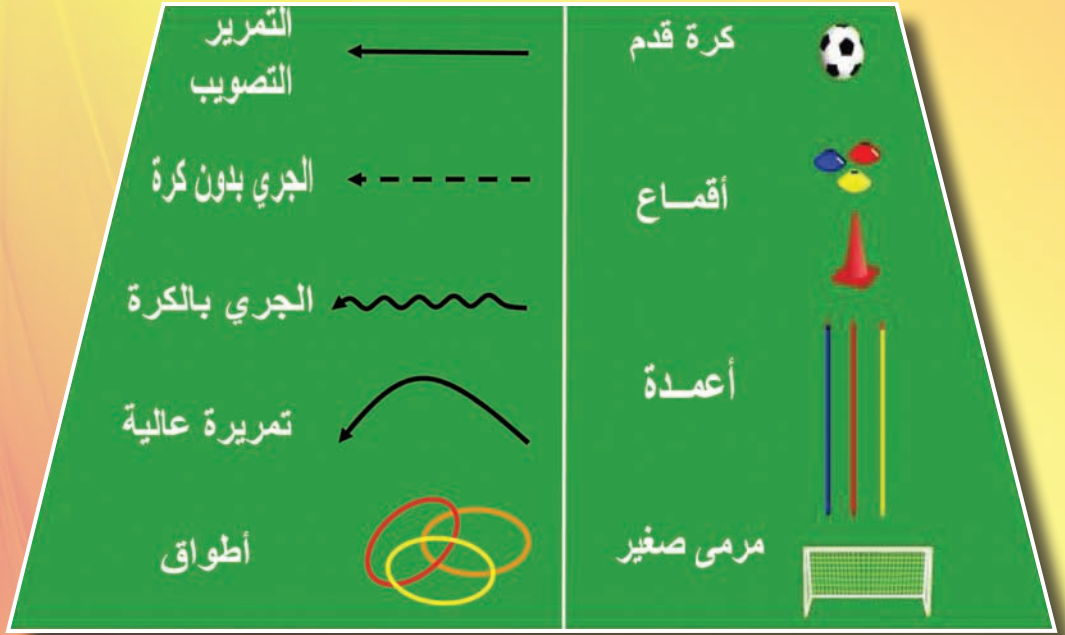
الفترة	( ٦ - ١٠ ) سنوات	( ١١ - ١٤ ) سنة	( ١٥ - ١٨ ) سنة
الخصائص الحركية و الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>× (٦ - ٨) سنوات</li> <li>- نشاط حركي كثير</li> <li>- تمنع القوة</li> <li>- القوة تكتسب من البيئة</li> <li>- الإحساس بالكرة ضعيف</li> <li>- غير اجتماعي</li> <li>- توافق ضعيف</li> <li>× (٩ - ١٠) سنوات</li> <li>- حساس كثير</li> <li>- قلة التركيز</li> <li>- إحساس جيد بالكرة</li> <li>- اجتماعي أفضل</li> <li>- زيادة الإصرار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أفضل مرحلة للتعلم ( العمر الذهبي )</li> <li>- التقليل من التعليمات ودعه يبتكر ويبدع في اتخاذ القرارات في التقسيم والمباراة</li> <li>- لدية مسؤولية وشخصية قيادية</li> <li>× (١٠ - ١٢) سنة</li> <li>- توافق أكثر مع الكرة</li> <li>- وعي بالآخرين</li> <li>- تناسق وتناغم في جسمه</li> <li>- متعة في التدريب</li> <li>- يأخذ له مثل أعلى ( قدوة )</li> <li>× (١٢ - ١٤) سنة ( قبل المراهقة )</li> <li>- نمو سريع في الطول</li> <li>- لا يحب السلطة والتسلط</li> <li>- حساس جدا</li> <li>- صراع في تقييم نفسه</li> <li>- اكتشاف الذات</li> <li>- الانتماء للجماعة</li> <li>- يحب المديح</li> <li>- الاعتراف بالخطأ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تأرجح في المزاجية</li> <li>- نمو انفجاري متنوع</li> <li>- فهم جيد للناحية التكتيكية والتكتيكية</li> <li>- نضج في الشخصية مع رؤيا لحاجاته وتوقعاته</li> </ul>
تنظيم التدريب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سهل جدا</li> <li>- كل لاعب بكرة</li> <li>- أشكال مختلفة ومحددة</li> <li>- مجموعات لعب ب (١ ضد ١)</li> <li>إلى (٥ ضد ٥)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أشكال مختلفة ومحددة</li> <li>- دون منافس - مع مساندة</li> <li>- مباريات مصغرة من (٢-١٢)</li> <li>لاعب</li> <li>- اللعب من (٢ ضد ٢) إلى (٧ ضد ٧)</li> <li>- تنظيم التدريب في منافسات من الإحماء وحتى التهدئة لتشويق اللاعبين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب بمنافس</li> <li>- مع مساندة من زميل</li> <li>- تحليل وتقويم الانجازات للاعب والفريق</li> <li>- تقديم أفكار لتحسين الوحدات التدريبية والتأكد على المظاهر الإيجابية في الإنجاز</li> </ul>

الضفة	سنوات (٦ - ١٠)	سنة (١١ - ١٤)	سنة (١٥ - ١٨)
<b>حمل التدريب</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشدة منخفضة ، حجم كبير ، راحة طويلة ، بدون منافس</li> <li>- التمرين على فترات</li> <li>- مدة التدريب (٦٠ - ٧٠) دقيقة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشدة منخفضة إلى عالي، زيادة الحجم</li> <li>- مدة التدريب (٨٠ - ٩٠) دقيقة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توازن بين الشدة والحجم والراحة</li> <li>- تركيز عالي على التدريب والمباريات</li> <li>- مدة التدريب (٩٠ - ١١٠) دقيقة</li> </ul>
<b>دور المدرب</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التشجيع مع التعليمات الإيجابية</li> <li>- متعة بدون إحباط</li> <li>- تعزيز اللاعب بعد المجهود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا بد أن يتقن اللاعب الحركات والمهارات الأساسية</li> <li>- التشجيع والتحفيز</li> <li>- الاهتمام بالأداء أكثر من الفوز والخسارة</li> <li>- معرفة نفسيات اللاعبين وكيفية زيادة دافعيتهم نحو الأداء الأفضل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاتصال يجب أن يكون مؤثر مع اللاعبين ، ومبني على أساس الثقة المتبادلة والاحترام والفهم المشترك</li> <li>- شرح السلوك المتوقع</li> <li>- دعم الإدراك والشعور بالمسؤولية</li> <li>- فهم المشكلات الشخصية للاعبين</li> <li>- التعامل بعدالة مع اللاعبين</li> <li>- الدعم يجب أن يكون موجه وإيجابي نحو تصحيح الأداء</li> <li>- الابتعاد عن السخرية من اللاعبين أمام الفريق</li> <li>- ضرورة مشاركة ممثلي الفريق عند البحث عن المواضيع التي لها علاقة بشؤون الفريق</li> </ul>
<b>عدد المباريات في السنة</b>	مهرجانات و ألعاب ترفيهية و ألعاب صغيرة	٢٥ - ٣٥ مباراة	٣٥ - ٤٠ مباراة



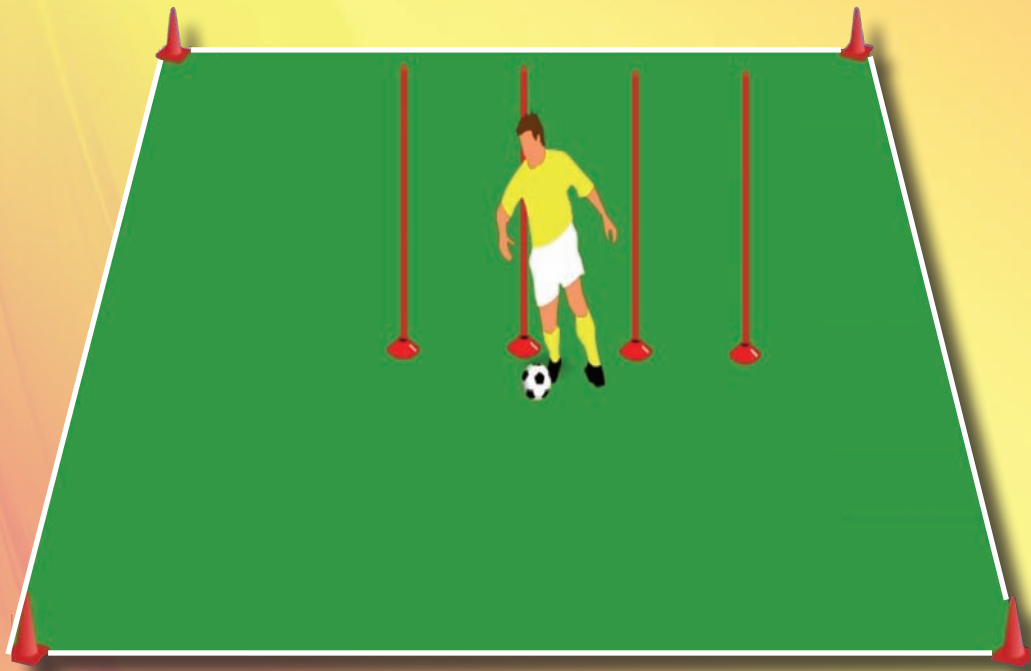


# مفاتيح التدريب Training Keys





# مفارة البريق بالكرة Dribbling



## هدف الوحدة التدريبية : الجري والتحكم بالكرة

اليوم ( Day ) : التاريخ ( Date ) :

الزمن الكلي للتدريب ( All Time ) :

الزمن الفعلي للتدريب ( Time ) :

حمل التدريب ( Load ) :

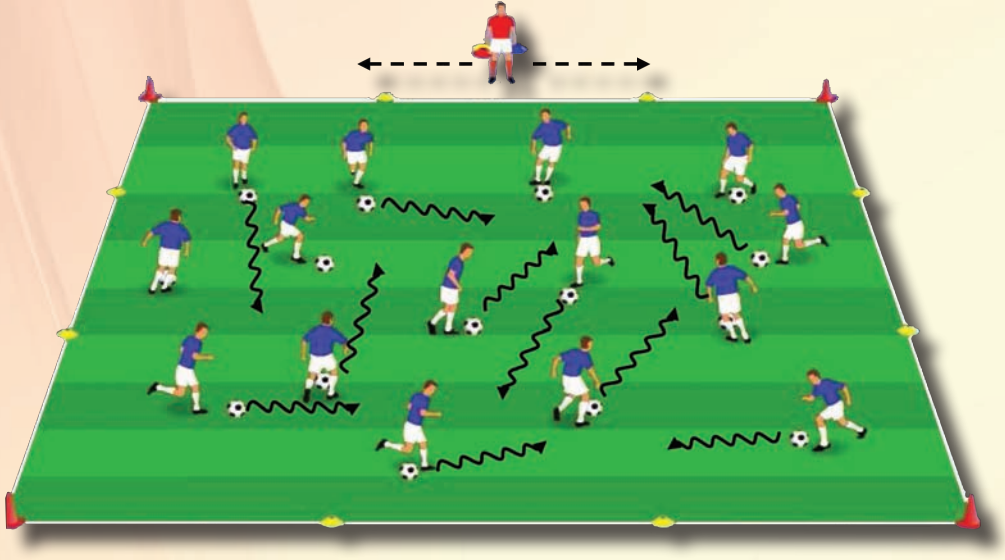
عدد اللاعبين المتوقع ( Players ) :

عمر اللاعبين ( Age ) :

مجموع عدد المربعات المستخدمة في الوحدة ( Space ) : ( X ) متر.




## الجزء التمهيدي: التهيئة ( Warm Up )

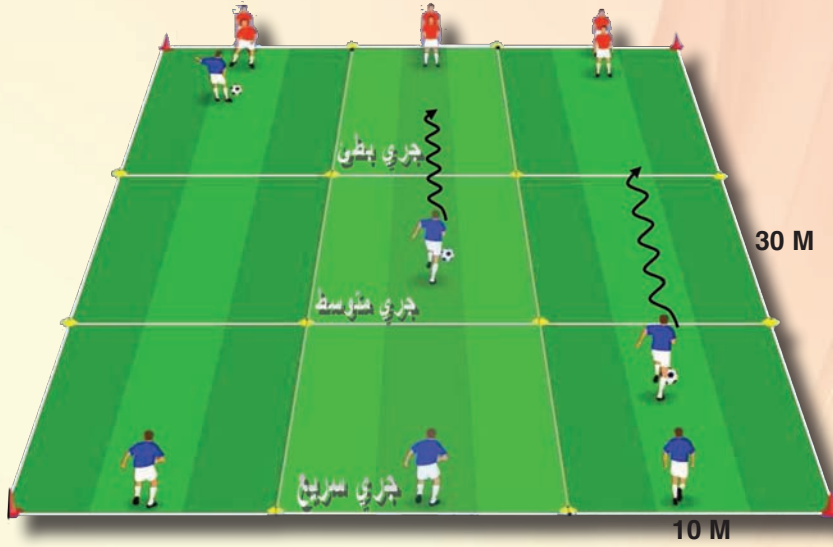


- مساحة اللعب ( Space ) :
  - عدد اللاعبين ( Players ) :
  - وقت التهيئة ( Duration ) :
  - هدف التهيئة ( Objective ) :
  - وصف التهيئة ( Description ) :
- تتناسب مع عدد اللاعبين  
كل اللاعبين  
١٠ - ١٥ دقيقة  
الإعداد الذهني و تهيئة العضلات وأجهزة الجسم

يجري كل لاعب بالكرة ويعطي المدرب أوامر ويقوم اللاعبون بالنظر إلى المدرب في كل لحظة لتنفيذ الأوامر ، ومن أمثلتها :

- ١ - عند رفع ” القمع الأحمر ” يعني تنطيط الكرة .
- ٢ - عند رفع ” القمع الأصفر ” تغير اتجاه الجري بالكرة .
- ٣ - عند رفع ” القمع الأزرق ” زيادة سرعة الجري بالكرة .

## الجزء الرئيسي : تعليم المهارة ( Learning )



- مساحة اللعب ( Space ) :
  - عدد اللاعبين ( Players ) :
  - الأدوات ( Equipment ) :
  - وقت التمرين ( Duration ) :
  - هدف التمرين ( Objective ) :
  - وصف التمرين ( Description ) :
- ١٠X٣٠ ( أمتار )  
٤ لاعبين  
كرة - أقماع - سترات  
١٥ - ٢٠ دقيقة  
تعليم مهارة الجري بالكرة

يجري اللاعب بالكرة بسرعة في المربع الأول ثم جري متوسط في المربع الأوسط ثم جري بطيء في المربع الأخير والتمرير للاعب المقابل والوقوف خلف القاطرة .

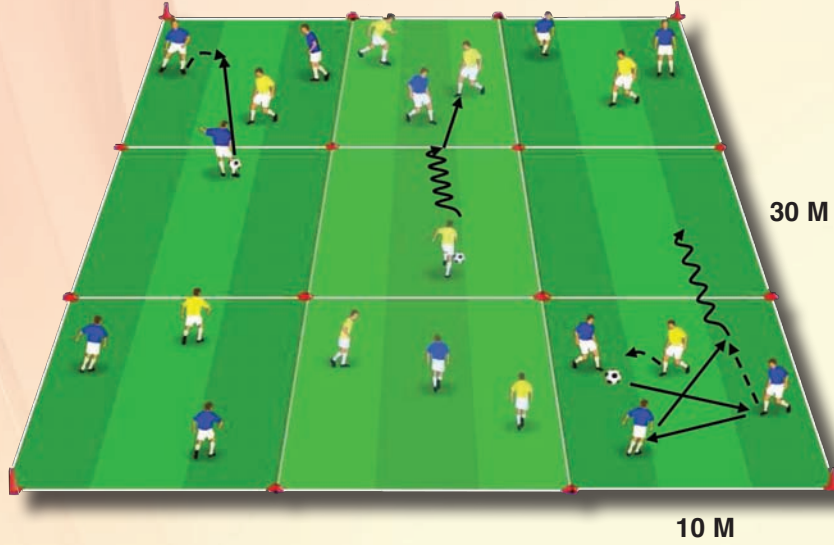
### - النقاط الفنية ( Coaching Points ) :

- ١- النظر للأمام عند الجري بالكرة .
- ٢- الكرة قريبة من القدم كلما كان اللاعب قريب من المنافس والعكس .
- ٣- استخدام القدمين عند الجري بالكرة .
- ٤- الجري بوجه القدم الخارجي .

### - تحسين التمرين ( Improvement ) :

يجري اللاعب بالكرة على حسب إشارة اتجاه يد اللاعب المقابل .

## الجزء الرئيسي : تطوير المهارة ( Development )



مستطاب ( ١٠ X ٣٠ ) أمتار  
٥ ضد ٢ في مربعين  
كرة - أقماع - سترات  
٢٠ - ٢٥ دقيقة  
تطوير مهارة الجري بالكرة

- مساحة اللعب ( Space ) :  
- عدد اللاعبين ( Players ) :  
- الأدوات ( Equipment ) :  
- وقت التمرين ( Duration ) :  
- هدف التمرين ( Objective ) :  
- وصف التمرين ( Description ) :

يتوزع اللاعبون في مربعين كما في الشكل ، مربع ( ٣ ضد ١ ) والمربع الآخر ( ٢ ضد ١ ) ، يقوم اللاعبون بالتمرير فيما بينهم على الأقل ٣ تمريرات والمدافع يحاول قطع الكرة ، وعند إتاحة الفرصة لأي لاعب يقوم بالجري بالكرة إلى المجموعة المقابلة .

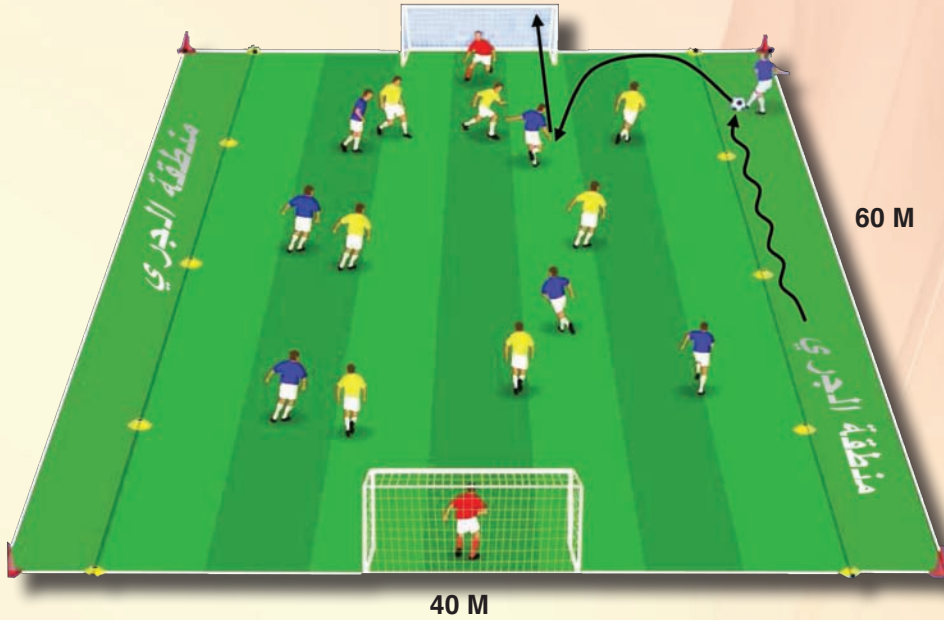
- النقاط الفنية ( Coaching Points ) :

- ١- النظر للأمام عند الجري بالكرة .
- ٢- التحرك بدون كرة عند التمرير بين المهاجمين .
- ٣- المدافع سلبي ثم إيجابي .

- تحسين التمرين ( Improvement ) :

يقيد اللاعبين ب ( مستين ) عند التمرير .

## الجزء الرئيسي : ألعاب مصغرة / تقسيمه مشروطة (Small Sided Game)



- مساحة اللعبة ( Space ) :
- عدد اللاعبين ( Players ) :
- الأدوات ( Equipment ) :
- وقت اللعبة ( Duration ) :
- هدف اللعبة ( Objective ) :
- وصف وشروط اللعبة ( Description ) :

( ٤٠ X ٦٠ ) مترا  
٧ ضد ٧ ( ٢ حارسان )  
كرة - أقماع - سترات  
٢٥ - ٣٠ دقيقة  
تطبيق مهارة الجري بالكرة في منافسة

تقسيم اللاعبين إلى فريقين ، ويقسم الملعب إلى قسمين  
أولا : منطقة الجري في طرفي الملعب لا يسمح بالجري فيها إلا اللاعب المستحوذ على الكرة .  
ثانيا : اللعب الحر في القسم الأوسط .  
التسجيل من كرة عرضية من منطقة الجري بهدفين .  
التسجيل من القسم الأوسط بهدف .

- تحديد الفائز ( Winner ) :
- تطوير اللعبة ( Development ) :

لا يسمح بتسجيل هدف إلا بعد الجري بالكرة في منطقة الجري .

## الجزء الختامي : التهدئة ( Cool - Down )



- مساحة اللعب ( Space ) :
  - عدد اللاعبين ( Players ) :
  - الأدوات ( Equipment ) :
  - وقت التهدئة ( Duration ) :
  - هدف التهدئة ( Objective ) :
  - وصف التمرين ( Description ) :
- دائرة منتصف ملعب كرة القدم  
جميع اللاعبين  
كرة لكل لاعب  
٣- ٥ دقائق  
إعادة أجهزة الجسم والعضلات إلى الحالة الطبيعية

لكل لاعب كرة ، الجري الخفيف داخل الدائرة مع أداء حركات مرونة .

### - التغذية الراجعة ( Feed Back ) :

- ١- ما النقاط الفنية التي يركز عليها اللاعب عند الجري بالكرة ؟
- ٢- متى أجري بسرعة ؟ ومتى أبطئ السرعة ؟
- ٣- متى تستخدم مهارة الجري بالكرة ؟

## نبذة عن مؤلف الكتاب :

بكالوريوس تربية رياضية خريج جامعة السلطان قابوس ٢٠٠٥ م  
دورة أساسيات كرة القدم ، الاتحاد الدولي الفيفا ( FIFA ) ٢٠٠٩ م  
دورة المدربين لكرة القدم مستوى ( C ) ، الاتحاد الآسيوي ٢٠٠٨ م  
دورة أساسيات التدريب ، جامعة السلطان قابوس ٢٠٠٥ م  
مدرب مدرسة البراعم لكرة القدم بنادي صحار ٢٠٠٨ - ٢٠١٠ م  
مدرب كرة قدم في برنامج الصيف الرياضية ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ م  
مدرب كرة قدم في النادي الصيفي بجامعة السلطان قابوس ٢٠٠٤ م  
لاعب منتخب جامعة السلطان قابوس لكرة القدم ٢٠٠١ - ٢٠٠٥ م  
التدرج كلاعب في جميع المراحل السنوية بنادي صحار ١٩٩٧ - ٢٠٠١ م



## هذه الكتاب :

يعتبر من الكتب النادرة في الجانب الميداني لتدريب الناشئين  
يحتوي على رسومات ثلاثية الأبعاد ( 3D ) لشرح التدريبات  
يحتوي على أكثر من ٢٠ وحدة تدريبية يومية  
يحتوي على أكثر من ١٠٠ تمرين متنوع  
يحتوي على العديد من الألعاب الصغيرة والتقسيمات المشروطة  
يركز على النقاط الفنية لتعليم المهارات الأساسية  
يتدرج في تعليم وتطوير المهارات الأساسية  
يتضمن نصائح مهمة لتدريب الناشئين  
يتضمن مقارنة بين الخصائص العمرية لكل فئة  
يصلح تطبيقه لجميع الفئات العمرية مع مراعاة حمل التدريب  
ومساحة اللعب وعدد اللاعبين