

الاتجاهات الحديثة في تدريب

كرة القدم

أ. د. عبد الكريم محمود أحمد السامرائي

د. زاهد قاسم محمد علي السامرائي

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية

السامرائي، عبد الكريم محمود أحمد

الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم/ إعداد: عبد الكريم محمود أحمد السامرائي، زاهد

قاسم محمد علي السامرائي / ط ١ / القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٢ م.

٣٥٧ ص؛ ١٧×٢٤ سم

تدمك: ٧-٧٤٤-٢٩٤-٩٧٧-٩٧٨

رقم الإيداع: ٢٠٢٢/١٣٨١٧

١- كرة القدم - تدريب

أ- السامرائي؛ زاهد قاسم محمد علي (معد مشارك)

ب- العنوان

٧٩٦,٣٣

دار النشر: مركز الكتاب للنشر

عنوان الكتاب: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم

اسم المؤلف: أ.د. عبد الكريم محمود أحمد السامرائي

د. زاهد قاسم محمد علي السامرائي

تاريخ الطبع: ٢٠٢٣

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة للمؤلفين

ويحظر طبع، أو تصوير، أو ترجمة، أو إعادة تنضيد للكتاب كاملاً أو جزئياً، أو تسجيله على أشرطة كاسيت، أو إدخاله على الكمبيوتر، أو برمجته على أسطوانات ضوئية، إلا بموافقة المؤلفين الخطية الموثقة.

الناشر

مركز الكتاب للنشر



١ شارع الهداية برج النور ١ - حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٣٥٢٢٠٩٥ - ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢

فاكس: ٢٣٥٢٢١٥٤ - ٢٢٦٣٦٨٥٠

E.mail: markazelkitab@hotmail.com

الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم

إعداد

أ. د. عبد الكريم محمود أحمد السامرائي
د. زاهد قاسم محمد علي السامرائي

مركز الكتاب للنشر

٢٠٢٣

الإهداء



إلى النفوس الزكية التي رحلت من دار الكدر والفناء إلى دار
السرور والبقاء إلى شهداء كورونا.

- النقي: صباح عبد الجليل.
- القائد: ناظم شاكر.
- الساحر: أحمد راضي.
- الخلق: عبد الكريم سلمان.
- الشجاع: علي هادي.

نهرى هذا الجهد المتواضع

المؤلفان



المحتويات

الصفحة

الموضوع

| | |
|---------------------------|--|
| 17 |مقدمة |
| الفصل الأول | |
| طرق التدريب الحديث | |
| 19 |مقدمة |
| 21 | مفهوم طرق التدريب |
| 22 | الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب |
| 22 | طرق التدريب الأساسية |
| 22 | طرق التدريب الحديثة |
| 23 | 1- طريقة التدريب البليومتري |
| 23 | 2- طريقة التدريب المتباين |
| 29 | 3- طريقة تدريبات الهيبوكسيك |
| 30 | 4- طريقة التدريب بالأثقال |
| 35 | 5- طريقة التدريب الدائري |
| 38 | 6- طريقة تدريبات المحطات |
| 40 | 7- طريقة التدريب البندولي |
| 41 | 8- تدريب الفار تلك (طريقة اللعب بالسرعة) |
| 41 | 9- طريقة تدريب المحاكاة |
| 43 | 10- طريقة التدريب التبادلي أو المتبادل أو المتغير أو المتقطع |
| 44 | 11- طريقة التدريب الضاغظ |
| 45 | |

- 46 12- طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري)
- 48 13- طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك (الأيزوتوني)
- 49 14- طريقة التدريب الأيزوكونتيك المشابه بالحركة
- 50 15- طريقة تدريب تزايد السرعة
- 50 16- طريقة المنافسة والمتابعة
- 51 17- طريقة التدريب الهرمي
- 51 18- طريقة التدريب الفسفوري

الفصل الثاني

تدريب اللياقة البدنية

(القوة، السرعة، التحمل)

- 53 المقدمة
- 55 المقدمة
- 56 تدريب السرعة النوعي في كرة القدم
- 62 تمرين الملاحقة السريعة واحد ضد واحد [1]
- 64 تمرين الملاحقة السريعة 1 ضد 1 [2]
- 66 تمرين الدحرجة مع الملاحقة السريعة 1 ضد 1
- 68 التسديد السريع على المرمى 1 ضد 1 [1]
- 70 لعبة التسديد السريع باتجاه المرمى 1 ضد 1
- 72 لعبة دورات سريعة 1 ضد 1
- 74 لعبة التسديد السريع تجاه الهدف والالتقاط 1 ضد 1
- 76 اللعب الثنائي السريع والتسديد باتجاه المرمى 1 ضد 1 [1]
- 78 اللعب الثنائي السريع والتسديد تجاه المرمى 1 ضد 1 [2]
- 80 السرعة (لعبة الملاحقة)
- 82 لعبة السرعة - الجري السريع [1]

| | |
|-----|--|
| 84 | لعبة السرعة - الجري السريع [2] |
| 86 | الاستجابة والتوجه السريعين |
| 88 | لعبة سريعة 3 ضد 7 |
| 90 | تدريب القوة النوعي الخاص بكرة القدم |
| 92 | تدريب القوة (لوحة التوازن) |
| 95 | تدريب القوة - الوضعية [1] |
| 97 | تدريب القوة - الوضعية [2] |
| 99 | تدريب القوة - الوضعية [3] |
| 100 | تدريب القوة - الوضعية [4] |
| 101 | تدريب القوة - الوضعية [5] |
| 103 | تدريب القوة - الوضعية [6] |
| 105 | تدريب القوة - الوضعية [7] |
| 107 | تدريب القوة - الوضعية [8] |
| 109 | تدريب القوة - باستخدام الرباط المطاطي [1] |
| 110 | تدريب القوة - الرباط المطاطي [2] |
| 111 | تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية [1] |
| 113 | تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية [2] |
| 114 | تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية [3] |
| 115 | المساج وتنشيط الجسم - الأسطوانة الدائرية [1] |
| 116 | المساج وتنشيط الجسم - الأسطوانة الدائرية [2] |
| 117 | تدريب التحمل النوعي الخاص بكرة القدم |
| 120 | تدريب التحمل - التسديد إلى الهدف [1] |
| 122 | تدريب تحمّل - التسديد باتجاه المرمى [2] |

- 124 4 ضد 2 [الجري بفواصل]
- 126 تمرين التحمل [3 ضد 2 + 1]
- 128 لعبة التحمل [4 ضد 4]
- 130 لعبة التحمل [4 ضد 4+4 ضد 2]

الفصل الثالث

تطوير الأداء النوعي في كرة القدم تمارين فنية وتكتيكية تشتمل جميعها على تطوير الأداء باستخدام الكرة

- 133
- 135 تمارين فنية وتكتيكية تشتمل جميعها على تطوير الأداء باستخدام الكرة
- 135 تمرين هوائي بشكل مباراة مُصغرة بين فريقين (كل فريق يحتوي 4 لاعبين)
- 139 اللياقة وتغيير الاتجاه وإنهاء الهجوم
- 141 السرعة في وحدتك التدريبية
- 144 اللياقة والتركيز وإنهاء الهجوم
- 146 دمج قوة التحمل مع التدريب الفني
- 149 دمج تمارين التوازن في التدريب الفني
- 151 تمارين القوة الانفجارية والرشاقة والكرة
- 154 تمارين اللياقة البدنية مع الجانب الفني والتكتيكي
- 156 دمج تمارين الرشاقة وتمارين المهارة
- 158 تمارين اللياقة البدنية بدون كرة
- 160 الرشاقة والجري السريع وتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة
- 163 تمارين اللياقة مع التدريب الفني
- 165 إضافة الزيادة العددية إلى وحدتك التدريبية
- 167 تدريب فني يشتمل على الجري السريع

| | | |
|-----|-------|--|
| 170 | | تمرين اللياقة البدنية باستخدام الكرة |
| 173 | | لعبة مُصَغَّرَة ذات أهداف متعددة |
| 174 | | الإعداد الفني بوجود الكرة |
| 179 | | اللياقة البدنية ضمن مباراة مُصَغَّرَة |
| 181 | | الجرى السريع والخطوة الجانبية الأحادية والرشاقة في كرة القدم |
| 182 | | دمج اللياقة البدنية في مباريات مُصَغَّرَة |
| 184 | | دمج التدريب الفني والتكتيكي في تمارين اللياقة البدنية |
| 188 | | تمارين اللياقة ضمن أساليب تدريب منتظمة |
| 191 | | دمج التدريب الفني مع تمرين اللياقة |
| 193 | | لُعبة 1 مقابل 1 لتحسين اللياقة |
| 196 | | الجرى على مسار الرقم 8 |
| 198 | | اللعبة المُصَغَّرَة التي تطوَّر اللياقة |

الفصل الرابع

تمارين الروندو وكرة القدم

| | | |
|-----|-------|--|
| 201 | | تمارين الروندو |
| 203 | | مبادئ اللعب في طريقة روندو |
| 205 | | توضيح لأسلوب التدريب روندو |
| 206 | | الفوائد الاثنا عشر الرئيسية لتدريب روندو |
| 208 | | التمريرات الرئيسية في روندو |
| 211 | | التمريرات بين لاعبي فريق المنافس |
| 212 | | الإحماء في تمارين روندو |
| 214 | | تمرين بسيط من تمارين روندو |
| 216 | | تمرين روندو بمجموعة كاملة |
| 218 | | |

- 220 تمرين رونديو للتمريرة النهائية
- 222 تطوير اللاعب
- 222 استخدام تمارين رونديو لتطوير اللاعبين
- 224 تمرين رونديو الخاص بأزواج (ثنائيات) التمرير
- 226 تمرين رونديو الخاص بالضغط
- 228 تمرين رونديو للضغط على الكرة
- 230 تمرين رونديو للتوافق
- 232 تمرين رونديو للسيطرة على اللعب
- 234 تمرين رونديو لحيازة الكرة
- 236 تمرين رونديو بخصوص التسديد المباشر
- 238 القرارات عند وجود عدد زائد
- 238 اتخاذ القرارات عند وجود عدد زائد
- 240 تمرين رونديو للعب 6 مقابل 4
- 242 تمرين رونالدو الخاص بإنشاء مساحة لعب مناسبة بلعبة 7 مقابل 4
- 244 تمرين رونديو الخاص بتشكيلات 6 مقابل 3
- 246 تمرين رونديو الخاص بالتمرير والحركة بلعب 5 مقابل 2
- 248 تمرين رونديو الخاص بقرارات 2مقابل 1 / 1 مقابل 1

الفصل الخامس

تمارين تكتيكية متنوعة بكرة القدم

- 251
- 253 الضغط بلاعب مقابل لاعب
- 255 تمرين لاعب ضد لاعب
- 256 إنهاء الهجوم بثلاثة لاعبين - تطويل مدى الهجوم
- 258 الهجوم المباغت السريع

| | |
|-----|--|
| 260 | مساحات اللعب الثلاث |
| 261 | المساحات الثلاثة للتدريب على التقدُّم |
| 262 | الالتفاف |
| 263 | المثلثات 1 - 2 - 3 |
| 264 | تعرُّجات مُثَلَّثِيَّة |
| 265 | الحجز والسيطرة بلعب المثلثات |
| 266 | إرسال كرة من جهة إلى أخرى |
| 267 | تبديل اللعب |
| 268 | اللعب من الجانب |
| 270 | الجري بخط متعرج |
| 271 | تمرين إحماء بالكرات |
| 272 | إحماء متقدم |
| 274 | إيصال الكرة إلى الثلث النهائي |
| 275 | تمريرة سريعة لكلتا القدمين |
| 276 | اللعب بعشرة لاعبين لإنشاء فرصة هجوم من مجال واسع |
| 278 | بدء اللعب بتمرير الكرة من الحارس إلى الدفاع |
| 279 | مثلثات التمرير |
| 280 | التمرير ضمن ثلاثيات أو أكثر |
| 281 | دائرة التمرير |
| 283 | مرور الكرة وتحرك إلى المكان المناسب |
| 284 | ملاحقة كرة الزميل |
| 285 | تخلص من المدافع وارجع للعب |
| 287 | أعط الكرة واذهب إلى زاوية الملعب |

- 288 مرور الكرة وانطلق
- 289 تمرين الدرجحة عبر المداخل
- 290 كسب الكرة والمحافظة على الحيازة الدفاعية
- 291 الملاحقة بخط متعرج
- 292 دحرجة الكرة بالقدمين
- 293 مثلث اللمسة الأولى
- 294 مربع اللمسة الأولى
- 295 التمريرة النهائية
- 296 أهداف المنطقة النهائية 3 مقابل 3 + 3
- 298 تلقي الكرة في المنطقة النهائية مع لعب الجناح
- 299 تلقي الكرة في المنطقة النهائية
- 300 الكرة المباشرة الساقطة
- 301 الدرجحة في مساحات صغيرة
- 302 مُعَيَّنَات للعثور على مساحة مناسبة
- 303 المُعَيَّنَات 1 - 2 - 3 - 4
- 304 التمرير على محيط المُعَيَّن
- 305 التمرير بشكل المُعَيَّن - تلقي التمريرات بالجهة الداخلية والخارجية
- 306 التقاطع الدفاعي
- 307 التطوير الثاني للتمرين
- 308 التواصل مع الخطوط
- 310 ربط الخطوط
- 312 تمرين رشاقة باستخدام المخاريط
- 313 العمل معاً لإنهاء الهجوم

| | |
|-----|---|
| 315 | دمج التمرير في مساحات صغيرة |
| 316 | تنظيف مساحتك (المقصود إفراغها من الكرات) |
| 317 | دورات مُصغرة |
| 318 | تمرين القلاع |
| 319 | دحرجة الكرة بأجزاء الجسم |
| 320 | 6 مقابل 4 / 4 مقابل 6 هجوم مقابل دفاع |
| 321 | 5 مقابل 5 + حارسي مرمى |
| 322 | لعبة 4 مقابل 4 + حارسي مرمى |
| 324 | السطوح الأربعة |
| 325 | الزوايا الأربعة |
| 326 | ملاحقة الزوايا الأربعة |
| 327 | إحماء مثلثات بأربعة مخاريط |
| 328 | حيازة الكرة 3 مقابل 3 مقابل 4 / 3 مقابل 4 مقابل 4 |
| 330 | 3 مقابل 2 + 1 |
| 331 | إحماء مثلثات بثلاثة لاعبين |
| 332 | إنهاء الهجوم بثلاثة لاعبين |
| 334 | المربع الثالث يُعطي ويتابع التقدم |
| 336 | لعبة الثلاث صناديق |

الفصل السادس

مبادئ التدريب التخصصي لكرة القدم

| | |
|-----|---|
| 337 | مبادئ التدريب التخصصي لكرة القدم |
| 339 | المبادئ التدريبية العامة والتنظيمية |
| 340 | مبادئ التدريب المناسبة للأطفال |

| | |
|-----|--|
| 340 | مبادئ عامة |
| 341 | إدارة التدريب النوعي الخاص بكرة القدم |
| 341 | عمل المدرب من أجل التدريب وإدارة اللعب |
| 342 | التدريب الدفاعي مع تكتيكات فردية |
| 343 | التدريب الهجومي مع تكتيكات فردية |
| 345 | التدريب الدفاعي مع تكتيكات جماعية |
| 345 | التدريب الهجومي مع تكتيكات جماعية |
| 348 | تعاريف وتوضيحات داعمة |
| 351 | المصادر |
| 355 | المؤلفان في سطور |

المقدمة

إن المقومات الأساسية والمتطلبات الخاصة بكل عمل تعد هي الدعامة الأساسية لنجاحه، والوصول إلى القمة في رياضة معينة يتطلب تهئية متطلبات العملية التدريبية كافة فضلاً على وضع الأسس الصحيحة لهذا البناء. وقد أصبح علم التدريب الرياضي علماً كبيراً يستمد قوته ومعلوماته

من التطورات الحديثة في شتى المجالات، وأن التطور الكبير في مجال كرة القدم على الصعيد البدني والمهاري والخططية والنفسية يسير متواكباً جنباً إلى جنب مع التقدم والتطور في العلوم الأخرى، وما زال العلم هو الأساس؛ ومن ثم كانت الجهود مستمدة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم تدريب كرة القدم من أجل رفع مستوى اللعبة في بلدنا وبلوغ المستويات العالمية ويتطلب ذلك التعرف على كل ما هو جديد وحديث في جانب تدريب كرة القدم والمدرب الناجح يعتمد نجاحه في تحقيق الإنجازات والبطولات، وإذا ما رغب في المحافظة على الاستمرار في تحقيق النتائج الجيدة وجب عليه أن يطلع دائماً على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشداً يستنير به من خلال عمله في مجال تدريب كرة القدم.

وأن مهنة التدريب بكرة القدم تركز على حقيقتين مؤثرتين، هما المعرفة العلمية والخبرة الميدانية إضافة إلى الموهبة المميزة كحلقة مكتملة إذ ثبت من خلال التجربة الميدانية أنه لا يكفي أن يكون المدرب أستاذاً أكاديمياً دون امتلاكه خبرة ميدانية تكون أساساً لنجاحه التدريبي كما لا يصلح اللاعب المعتزل أن يكون مدرباً ناجحاً دون تدرج الحصول على الخبرة اللازمة وخوض تجارب النجاح والفشل ومقاومة أعاصير المهنة وخصوص المنافسات وقراءة المباريات والعديد من المواقف والمعرفة الخبراتية التي تتطلب كسب احترام لاعبيه ومشجعيه فضلاً على المنافسين.

وهناك علاقة وثيقة بين ثقافة كرة القدم العملية والنظرية و كليهما مقاومات مهمة للتدريب المتطور الحديث في تطور مستمر يجب على المدربين مواكبة هذا التطور وتجديد المعلومات والمعرفة التراكمية وإثبات كفاءته التدريبية من خلال العمل الدؤوب والاستفادة من كل صغيرة وكبيرة مع ملاحظة التركيز على العمل الميداني ومحاولة التقليل قدر الإمكان من الكلام وجعل العمل هو من يتكلم.

ومن الأمور المهمة في علم التدريب مراعاة التسلسل المنطقي وضرورة اقتران النظريات بالتطبيقات الميدانية فضلاً عن امتلاك المدرب المختص مهارة توظيف المعلومات خدمة للعملية التدريبية والارتقاء بها إلى أعلى المستويات، وأن الأهداف المترابطة التي تتضمن التدريب الفني والخططى المسنودة بالمعرفة النظرية هي الأفضل في تحسين مستوى اللاعبين لتنسجم تماماً مع متطلبات اللعبة الحديثة. ويأتي تطور اللاعبين من خلال التطبيق المثالي للمدرب لمفردات تدريباته وبرامجه التي تنعكس على تطوير إمكانياتهم؛ لذلك فالمدرب الجيد هو من يمتلك رؤية جيدة حول تطوير اللعب المهاري والخططى التي يحتاجها اللاعبون وربطها في التكتيك الجماعي والفرقي للوصول إلى أعلى درجات الأداء الفني الممتع و يترتب على ذلك ضرورة اطلاع المدرب على العلوم المرتبطة الساندة لعلم التدريب الرياضي. ومن أسباب تخلف تقدم الرياضة وتحقيق الإنجازات في جزء مهم منها هو تخلف التقدم للمدربين بشكل عام.

هذا العمل والجهد العلمي والتطبيقي استغرق مدة طويلة من الجهد المتواصل وساعدتني خبرتي كلاعب ومدرب في الملاعب مقرونة بخبرتي العلمية الأكاديمية إضافة إلى الخبرة العلمية والأكاديمية الكبيرة والمتراكمة لأستاذي الكبير عبد الكريم السامرائي في إخراج هذا الكتاب ليكون إضافة نوعية لطلاب العلم الرياضي وكذلك إلى العاملين في مجال التدريب والتحليل والإعلام الرياضي فضلاً على ذلك فإن أسلوب كتابة وطرح فصوله من السهولة واليسر والتشويق الذي يجعله ممكن الهضم والتعلم والاستمتاع للقراء بمختلف مستوياتهم.

ومن الله التوفيق...

المؤلفان

1

الفصل الأول

طرق التدريب الحديثة



الفصل الأول

طرق التدريب الحديثة

مقدمة

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة.

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهداف معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب، فتنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين على العكس إذا ما كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة.

وتُعد طرق التدريب في وسائل تنفيذ الوحدة التدريسية التنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقه عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استعمالها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب.

مفهوم طرق التدريب

إن طريقة التدريب هي نظام الاتصال المخطط الإيجابية بالتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية، كما أن طريقة التدريب هي الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه، وأيضا هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير «الحالة التدريبية» للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب

- 1- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحا.
- 2- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 3- أن تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 4- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس-
- 5- تساعد على استعمال القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

طرق التدريب الأساسية

- 1- طريقة التدريب المستمر Continuous Training.
- 2- طريقة التدريب الفترى Interval Training .
- 3- طريقة التدريب التكراري.

طرق التدريب الحديث

1 - طريقة التدريب البليومتري (المصادمة: Plyometric Training)

ابتكر العلماء السوفيت هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية Plyometric Training وقد عبر العديد من الباحثين تحت مسمى التدريب البليومتري، ويعد (يوري فير وشاسانسكي Yuri Verchanski) من أوائل من استعمل هذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استعماله بعد نجاح اللاعبين وبخاصة بعد أن ظهر تأثيره واضحا في النجاح المذهل للعداء الروسي بوزوف Valeri Bovogov الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق 100م عدو في زمن قدره عشره ثوان في دورة ميونخ 1972م.

نشأة التدريب البليومتري:

وبليومتري كلمة روسية تتألف من مقطعين الأول يعني (الأكبر والأطول والأعرض) والمقطع الثاني يعني (القياسي والقيم والمقارنة) وقد ظهرت كلمة البليومتري أول مرة في المراجع الروسية عام 1966م وكان السوفيت أول من استعمل التدريب البليومتري وكانت أكثر استعماله في مسابقات الوثب، والقفز والرمي والعدو في ألعاب القوى، ويعزى تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استعمالهم هذا النوع من التدريب ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الاتحاد السوفيتي في جميع الألعاب الأخرى. وقد شاع استعمال التدريبات البليومتريه كتمرينات مقاومات في دول الشرق لمدة تزيد عن 25 عامًا، فقد استعمل المدرب العالمي پوري فيوشانكي في الستينات تمرينات البليومتري مع بعض لاعبي الوثب وحقق نجاحًا كبيرًا ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972م خلال دورة ميونيخ الأولمبية عندما حقق العداء السوفيتي فاليري برزوف الميدالية الذهبية في مسابقة 100 متر عدو ثم حقق الميدالية الذهبية أيضًا في مسابقة 200 متر عدو في البطولة نفسها وكان السبب الرئيس في فوزه بالميداليتين هو استعمال التدريب البليومتري.

ماهية وأهمية تدريبات البليومترية:

تُعد تدريبات البليومترية أحد المصطلحات التي تستعمل على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استعمال القدرة والقوة السريعة، أن تدريبات البليومترية تستعمل في تطوير القدرة العضلية والانفجارية، كما يستعمل لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

مفهوم تدريبات البليومترية:

إن كلمة بليومترية Plyometric تستعمل لوصف نوع من التمرينات يميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة، وهو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج عن الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري.

إن تدريب البليومترية هو نشاط يتضمن دورة انقباض للعضلة العامة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء.

كما أن طريقة التدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب في التدريب يُساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

كيفية أداء تدريب البليومترية:

تعتمد فكرة تدريب البليومترية أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل اللامركزي

يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير المركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل، وهذا يساعد اللاعب على أداء التمرينات البليومترية، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

مبادئ وقواعد تدريب البليومترية:

أن هناك مبادئ للتدريب البليومترية هي:

- 1- مبدأ قاعدة التحمل الزائد.
- 2- مبدأ الخصوصية.
- 3- مبدأ الأثر التدريبي.
- 4- مبدأ الفروق الفردية.
- 5- مبدأ التنوع.
- 6- التقدم بالحمل.
- 7- الاستشفاء.
- 8- الدافعية.

إرشادات تدريبات البليومترية: Execution Plyometric Guide Lines

هنالك بعض الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترية:

- 1- الإحماء والتهدئة: نظرة إلى أن تدريبات البليومترية تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب وأيضاً بعد الأداء يتم استعمال حركات الدرجة والجري وأشكاله.
- 2- الشدة العالية المناسبة: لا بد وأن تؤدي تدريبات البليومترية بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تعمل العضلة بسرعة، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.

3- الزيادة المتدرجة بالحمل: يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يقفز من فوقها اللاعب.

4- تعظيم القوة وتقصير الوقت: أن كل من القوة والتسارع في الحركة أمر مهم في تدريبات البليومترك في الحالات جميعها الحرجة والمهمة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وإنجاز أطول مسافة كما في دفعة الجلبة.

5- أداء العدد الأمثل من التكرارات: عادة فإن حدود التكرارات من 8 - 10 مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغيراً ومطابقاً لها.

6- الراحة المناسبة اللائقة: فترة الراحة المناسبة من 1 - 2 دقيقة بين التكرارات وتكون كالعادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومترك، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليومترك أيضاً مهمة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل إلى أن تكون من 2 - 3 أيام في الأسبوع تدريب، البليومترك للحصول على أفضل النتائج.

7- بناء تأسيس المدعم المناسب أولاً: برامج تدريب الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال وليس للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية كأساس بناء القدرة لا يحتاج إلى أداء البليومترك فيذكر فيروشاسانسكي، خبرونوسوف أن أقصى ثني مرتين وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدريبات البليومترك العادية.

8- الفردية في برامج التدريب: للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البليومترك والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي وكمية التدريب المناسبة، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية

التدريب المثالية، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم.

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتريك؟

- 1- يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.
- 2- يجب أن يبلغ عدد التكرارات من 6 - 10 تكرار في كل مجموعة.
- 3- يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 - 5 مجموعات والرياضيين ذوي المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات.
- 4- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.
- 5- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوي.

مميزات التدريب البليومتريك:

- 1- تحسين التوافق داخل العضلة و بالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- 2- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة الانفجارية دوراً مهماً كالوثب الطويل.
- 3- بشكل محتوي تدريبي للاعبين سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
- 4- يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات إلى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة إلى إمكانية استعمالها لكل مستوى ومرحلة سنوية بينها يتلاءم مع النشاط.

عيوب تدريبات البليومتريك:

- 1- يتطلب إعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية.
- 2- لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة.

أنواع تدريبات البليومتريّة:

تدريبات البليومتريك لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى الأكثر تعقيداً أن العالم دونالدو شو يقسم هذه التمرينات إلى قسمين رئيسيين:

أ- النصف السفلي من الجسم.

ب- النصف العلوي من الجسم:

وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي إلى ستة أنواع من التمرينات هي:

1- **الوثب في المكان:** وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقدام.

2- **الوثب من الثبات:** وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن.

3- **التداخل بين الوثب والحجالات:** وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقماع.

4- **الوثب العميق:** يُعد هذا النوع من تمارين البليومتريك الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامسة الأرض.

5- **الخطو:** وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10 - 100 متر.

6- **تدريبات بليومتريك لإحداث تأثيرات خاصة:** وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانبيين، والغرض الأساس

منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات.

فيما يستخدم التدريب البليومتريك؟

يرى العديد من علماء التدريب أن تدريب البليومتريك هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين والتدريب البليومتريك يعمل على توجيهها في مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وقد أكدت العديد من الدراسات أن توليفة من التدريبات البليومتريك بالإضافة إلى تدريبات القوة التقليدية سوف تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة العضلية بشكل كبير.

2 - طريقة التدريب المتباين Various Training

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمرًا مملًا بالنسبة للاعب، والمدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعًا لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين في تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائمًا أفضل من الاستمرار على نفس النظام، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر إبداعًا.

تعريفه:

هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات.

ويطلق على التدريب المتباين أيضًا التدريب البلغاري وفيه يتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه، وذلك داخل

الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة إضافة إلى تجنب بناء هضبة تؤدي إلى توقف في مسار تطور مستوى القوة.

وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة.

3 - طريقة تدريبات الهيبوكسيك Hypoxic Training

أن موضع الهيبوكسيك ظهر في أول الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر 2300 متر حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعرض الرياضي إلى المنافسة في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث التكيف.

ماهية الهيبوكسيك:

تتم عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها (ويطلق مصطلح توتر على وصف الغاز عندما يكون في حالة ذاتية) في الأنسجة، حيث ينتقل الغاز إلى المنطقة الأعلى ضغطاً وبناءً على ذلك فإن ضغط الأوكسجين في الحويصلات يبلغ (152 مم/ زئبق) بينما يبلغ توتر الأوكسجين في الدم حوالي (40 مم/ زئبق) أما بالنسبة لثاني أكسيد الكربون فيكون العكس، حيث يزيد توتره في الدم (47 مم/ زئبق) وعليه يتم انتقال الأوكسجين من الحويصلات إلى الدم في الوقت نفسه ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الحويصلات.

أنواع الهيبوكسيك وتقسيماته:

توجد أربعة أنواع للهيبوكسيك هي:

1- الهيبوكسيا الشريانية: وهذا النوع يقل فيه الضغط الجزئي للأوكسجين في الشعيرات

الدموية في (الدم الشرياني والوريدي) أقل من المستوى العادي مما يؤدي إلى ظهور علامات نقص الأوكسجين ويحدث نتيجة الآتي:

- قلة الأوكسجين في هواء الشهيق والمرتبط بالصعود للمرتفعات.
- انخفاض حجم التهوية الرئوية في الدقيقة.
- حدوث أمراض رئوية أو غير رئوية كالرشح في الغشاء البلوري.
- قلة مرور الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية بسبب الاضطرابات.

■ حدوث قصور في الدورة الدموية نتيجة خلط الأوكسجين مع الدم الوريدي.

2- فقر الدم: يحدث في حالة عدم قدرة الهيموجلوبين على حمل الأوكسجين.

3- نقص الأوكسجين الزائد: ويحدث نتيجة للقلة الحاصلة في ضغط الدم الوريدي عن الطبيعي.

4- قلة الأوكسجين نتيجة تسمم الأنسجة: يحدث نتيجة تسمم إنزيمات الأكسدة.

أسباب نقص الأوكسجين هي:

1- الهيبوكسيك الإرادية المقننة: وهي التي تحدث في مجال التدريب الرياضي.

2- الهيبوكسيك اللاإرادية: وهي تحدث عند تعرض اللاعب إلى المرض.

تعريف الهيبوكسيك في المجال الرياضي:

هو نقص الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي إلى زيادة الدين الأوكسجيني (Debt Oxygen). وهي نقص الأوكسجين عن الأنسجة.

تعريف تدريبات الهيبوكسيك: Hypoxic Training

هو التدريب مع الإقلال من عدد مرات التنفس، والتدريب مع الإقلال من استهلاك الأوكسجين أو بالإقلال من كمية الهواء المستنشق في مرة تنفس.

وهو التدريب بتعمد التقليل في توصيل الأوكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء بحيث يقلل المجموع الكلي لعدد مرات التنفس خلال الأداء.

وتدريبات الهيبوكسيك هي أداء التمرينات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم إلى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء)، ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تعلو على سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها لنقص كمية الأوكسجين الأمر الذي يدعو إلى أهمية حدوث تكيف الأعضاء وأجهزة الجسم على التكيف للدين الأوكسجيني.

إرشادات تدريبات الهيبوكسيك Execution Hypoxic Guide Lines:

إن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات الهيبوكسيك:

1- إذا كانت مجموعة التدريب الأولى مقطوعات طويلة نسبياً في اتجاه التحميل العام فإن مقطوعات اليوم التالي تكون قصيرة نسبياً في اتجاه تحمل السرعة.

2- من المستحسن أن تؤدي تدريبات الهيبوكسيك في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدي مع تمارين القوة.

- 3- من المستحسن أن لا تؤدى مجموعات الهيبوكسيك في أربع أو ثلاث جرعات متتالية.
 - 4- يراعى الحذر الشديد وعدم استخدامها لفترة طويلة والملاحظة الدائمة وقت أداء تدرّيات الهيبوكسيك حيث يمكن حدوث بعض الأضرار مثل (الإغماء، والصداع).
 - 5- يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل.
 - 6- لا يستعمل أكثر من 25- 50 % من الحجم الكلي لجرعة التدريب عند استعمال التدريب بنقص الأوكسجين.
 - 7- تستخدم تدرّيات نقص الأوكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدى عدد قليل جداً من التكرارات السريعة باستخدام هذه الطريقة.
 - 8- لا يستحب استعمال تدرّيات الهيبوكسيك خلال المسابقات.
 - 9- يراعى ألا يؤدى التدريب بنقص الأوكسجين إلى التأثير على الأداء الفني.
- التغيرات الحيوية المرتبطة بتدرّيات الهيبوكسيك:**

تتلخص هذه التغيرات الحيوية فيما يلي:

- 1- تغيرات معدل التنفس في الدقيقة، زيادة.
- 2- تغيرات في كمية دفع الدم في الدقيقة، زيادة.
- 3- تغيرات في عدد كرات الدم الحمراء، زيادة.
- 4- تغيرات في بلازما الدم مما يؤدي إلى زيادة كميات الأوكسجين المنقول عبر الدم.
- 5- تغيرات في كمية هيموجلوبين الدم، زيادة.
- 6- تغيرات في الشعيرات الدموية زيادة في السّمك وكثرة في التعرجات.
- 7- تغيرات في درجة اللزوجة في الدم، زيادة.
- 8- تغيرات في مستوى أقصى سعة لاستهلاك الأوكسجين، زيادة.

- 9- تغيرات في أعداد الميتوكوندريا (بيوت الطاقة)، زيادة.
 - 10- تغيرات في الجهاز العضلي، تكيف.
 - 11- تغيرات في نشاط الإنزيمات، مما يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية.
 - 12- زيادة كفاءة الإمداد الدموي للأنسجة.
 - 13- تغيرات في حجم مخزون الأوكسجين داخل الخلية نتيجة لعملية التأقلم والتكيف.
 - 14- تغيرات في مختلف العمليات الخاصة بالطاقة (زيادة في نشاطها).
 - 15- نقص في البيكربونات نتيجة لزيادة معدل التنفس.
- وتأتي هذه التغيرات الفسيولوجية كنتيجة لرد فعل الانخفاض الحادث في الضغط الجزئي للأوكسجين. ولتدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي يتمثل في الآتي:
- 1- تحسن في مستوى الأداء.
 - 2- تحسن في عملية التمثيل الغذائي.
 - 3- تحسن في نظم إنتاج الطاقة.
 - 4- زيادة في الهيموجلوبين في الدم.
 - 5- تحسن في الصحة العامة.
 - 6- انخفاض في معدل ضربات القلب.
- وتلك التدريبات مفيدة لمتسابقى المغامرة ومتسلقى الجبال بتقليل الإعياء الناتج من تواجده في المرتفعات.

4 - طريقة التدريب بالأثقال Weight Training

منذ أكثر من أربعين عامًا كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيرًا سلبيًا، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منه بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة، ثم تغير المفهوم منذ حوالي ثلاثين عامًا، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية، وبخاصة القوة القصوى منها ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى، ولكن بنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة:

تعريف التدريب بالأثقال:

أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استعماله في برامج الأنشطة المختلفة.

وأن التدريب بالأثقال أحد أشكال تدريبات المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة إلى الحمل الكلي للوصول إلى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية.

كما أن ذلك النوع من التدريب الذي تستخدم فيه مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات.

كما أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها.

أهمية التدريب بالأثقال:

إن أهمية التدريب بالأثقال هي:

1- تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق.

- 2- وسيلة رئيسة للعلاج الطبيعي والوقاية من التشنجات القوامية.
- 3- أسلوب مهم لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
- 4- تؤدي إلى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- 5- وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- 6- إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
- 7- تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- 8- تحتاج إلى مهارات ميسرة للأداء الحركي.
- 9- تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- 10- سهولة التحكم في المقاومات.

مزايا التدريب بالأثقال:

- 1- يمكن اختيار تدرجات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة الرياضية.
- 2- يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل في التمرينات مما يساعد على تجنب الملل.
- 3- من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- 4- يمكن تصنيع أدواته محلياً وتساعد على اختصار الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات.
- 5- توزيع التدريبات بحيث يعقب كل تمرين تدريب مجموعة عضلية معينة تمرين آخر يدرّب مجموعة أخرى.

مبادئ التدريب بالأثقال:

إن مبادئ التدريب بالأثقال هي:

- 1- مبدأ التكيف لشدة التمرين.

- 2- مبدأ استعادة الشفاء.
- 3- مبدأ الحد الأقصى للمقاومة.
- 4- مبدأ ضبط سرعة الحركة.
- 5- مبدأ المدى الكامل للحركة.
- 6- مبدأ التوازن العضلي.
- 7- مبدأ خصوصية التدريب.

كما أن هناك أربعة مبادئ مهمة هي:

- 1- مبدأ الخصوصية.
- 2- مبدأ الحمل الزائد.
- 3- مبدأ التدرج.
- 4- مبدأ التكيف.

ما يجب مراعاته عند التدريب بالأثقال؟

يراعى عند القيام بتدريبات الأثقال مرتفعة الشدة إن يعطى التمرين لمدة قصيرة، ثم بعد ذلك يكرر لعدد من التكرارات وفقاً لقدرة كل لاعب، ومقدار التقدم بالتمرين على أن تكون هناك وقتاً للراحة بين تكرار المجموعات حوالي 2-4 دقائق تعود فيها ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعب.

يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستفادة منه أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الاستمرار في الأداء حتى الوصول إلى التعب.

5 - طريقة التدريب الدائري

التدريب الدائري يعتبر أحد أساليب علم التدريب الرياضي فهو نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه وصفاته الفردية.

نشأت مصطلح التدريب الدائري:

لقد ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل إلى «مروجان وادامسون» في جامعة ليدز بإنجلترا، ولقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه يسعى إلى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس. وأن التدريب الدائري هو أسلوب لإعداد الفرد بدنياً وحركياً ويتضمن تكرار تمارين الأداء في زمن معين.

تعريف التدريب الدائري:

التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاثة (التدريب المستمر، التدريب الفترى، التدريب التكرارى)، ويؤدى في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تُعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى التمرين الأخير.

وهو طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر، فترى، تكرارى) ويوحى الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات بحسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي وهكذا.

أهداف التدريب الدائري:

للتدريب الدائري أهدافاً تتمثل في:

1- تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة.

- 2- تحسين الحالة التدريبية.
- 3- تحسين القيم التربوية (روح الفريق، العمل الجماعي، الثقة بالنفس).
- 4- زيادة دافعية الممارسة.
- 5- موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى مما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي.

أهمية التدريب الدائري:

توجد أهمية تعليمية وأهمية تربوية للتدريب الدائري:

أولاً: الأهمية التعليمية للتدريب الدائري:

- 1- تحسين القدرة الوظيفية للفرد وزيادة القدرة على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
- 3- الاهتمام بالفروق الفردية للأفراد.
- 4- يشترك في الأداء عدد كبير من الأفراد أو صغير في وقت واحد.
- 5- وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب.
- 6- وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه.
- 7- يساعد على التوفير في الاقتصاد والجهد والمال.
- 8- أسلوب موضوعي لتقوم المدرب للفرد وتتبع تطور حالته التدريبية.

ثانياً: الأهمية التربوية للتدريب الدائري:

- 1- تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح الإصرار، الثقة بالنفس، المثابرة).
- 2- إشراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.

- 3- قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.
- 4- إتاحة فرص الاحترام المتبادل بين اللاعبين، واحترام ذوي الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس احترام ذوي القدرات العالية.

مميزات التدريب الدائري:

للتدريب الدائري عدة ميزات وهي:

- 1- يطبق على وفقه أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة (مستمر وفترتي وتكراري).
- 2- تنتمي على وفقه عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية.
- 3- يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- 4- تسهم في اكتساب اللاعبين السمات اللاإرادية.
- 5- التشويق والإثارة وتوفير الجهد والوقت.
- 6- توفير التقويم الذاتي للاعب.
- 7- إمكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

6 - طريقة تدريبات المحطات

هي طريقة من طرق التدريب المهمة وذات الأثر الفاعل على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين، عضلات الجذع، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ وقتاً للراحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها إلى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل إلى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

7 - طريقة التدريب البندولي

إن طريقة التدريب البندولي يمكن أن تستعمل هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وموعد المباريات، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومية، مع الملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططية في أثناء البطولة، وتكون هذه المباريات التدريبية حتى قبل بدء البطولة بمدة 4: 5 أيام يكون التدريب فيها متوسط الشدة.

8 - تدريب الفار تلك (طريقة اللعب بالسرعة)

نشأة التدريب الفار تلك:

إن صاحب فكرة هذه الطريقة هو مدرب الألعاب السويدي «جوسيه هولمر» ولقد ظهرت في المدة من 1930م - 1940م واستعملها في البداية للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة، ومصطلح الفار تلك مصطلح سويدي ويعني حرفياً «اللعب السريع» ويصنف

غالبية الخبراء هذه الطريقة من طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها بعض الخبراء طريقة وسطى بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي، وتتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة، ولا لمسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها.

وغالبا ما يتم الجري في الخلاء، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة، منخفضة،... إلخ) وتمتاز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات اللاعب، وكذلك بالقدرة على تطوير العناصر البدنية أو مهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة، وبصفة أساس العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة فهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي، ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب.

تطبيقات على طريقة اللعب بالسرعة

← تدريبات التكيف اللاكتيكي:

- مسافة المجموعة: 100 - 300 متر.
- مسافة التكرار: 75:200م ويمكن 25:50م في مجموعات من 2: 12 تكراراً (63م مناسب جداً). الراحة البينية: 5: 15 د بين المجموعات الطويلة نسبياً 35: 30 ث للتكرارات على الأقل.
- السرعة: أقصى سرعة ممكنة.

← تدريبات إنتاج اللاكتيكي:

- مسافة المجموعة: 200: 600 م، (3: 1 مجموعة في كل وحدة).
- مسافة التكرار: 25 - 50 - 75 م
- الراحة البينية: 1: 3 دقائق.
- السرعة: أقصى سرعة ممكنة.

← تدريبات القدرة العضلية:

- مسافة المجموعة: 300: 200 م (من 1 - 2 مجموعة لكل واحدة).
- مسافة التكرار: 10 - 50 م.
- فترات الراحة البينية: من 30 ثانية: 5 دقائق.
- السرعة المستخدمة: السرعة القصوى أو القريبة من القصوى.

9. طريقة تدريب المحاكاة (التماثل: Assimilation)

أن هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل واستعملت هذه الطريقة أول مرة في مجال السباحة، حيث استخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيين، وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة، وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار هما:

1- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي.

2- مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه.

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه على هذه المسافة،

مع أداء فترات راحة قصيرة إلى أقصى حد ممكن أثناء الأداء، ويبلغ طول فترات الراحة هذه من 5: 15 ثانية، يتوقف ذلك على طول المسافة.

وفيها يجب مراعاة أن لا يقل النبض للاعب في فترات الراحة عن 150 نبضة/ دقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية.

10 - طريقة التدريب التبادلي أو المتبادل أو المتغير أو المتقطع

Intermittent Exercise

أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل (412 واط) لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى (15.7 ملليمول).

وعندما تنخفض فترة العمل إلى عشر ثوان وفترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى (2 ملليمول).

أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.

ملحوظة: يمكن أن يكرر التمرين بعد 3 دقائق إيجابية، يمكن أن يؤدي التمرينات بمسافات مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة (10 متر مثلاً) تنمي سرعة الانطلاق.

بعض تمارين التدريب التبادلي:

تنظم هذه الطريقة حيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط هذه السرعة والقوة فمثلاً:

1- يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تتكرر خمس مرات وتكون الراحة بين كل تكرار وآخر 10، 15، 20، 25 ثانية.

2- أو يجري اللاعب مسافة 20 متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة 10، 15، 20، 30 ثانية.

3- أو يجري اللاعب مسافة 30 مترًا تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة 15، 20، 30، 40، 30 ثانية.

11 - طريقة التدريب الضاغط

هذا النوع من التدريب له أهمية كبيرة للتدريب على المهارة مرتبطة بصفة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا لتدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد، يتراوح بين نصف دقيقة على وفق مقدرة اللاعب، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لا هوائياً، والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك على وفق ما يأتي:

1- تغيير اتجاه التمرين باستمرار.

2- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.

3- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب.

4- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى.

ويهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة، وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة، ومن أمثلة هذه الطريقة تمارين

التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة، أو تمرينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمرينات بأكثر من كرة.

12 - طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري)

تُعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري، فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة، وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء وبذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري، وكذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب.

ولما كان الانقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يُسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة، لذلك فإن من واجب المدرب أن يعمل على أن يشمل برنامج التدريب اليومي (وحدات التدريب) مجموعة تمرينات تؤدي عن طريق الانقباض الثابت.

مميزات التدريب الأيزومتري:

1- تحقيق أقصى انقباض للعضلات في الخطوات المختلفة لحركات المنافسة وبالتالي تنمية القوة القصوى لتلك الحركات.

2- يمكن توجيه وتحديد المجموعات العضلية للعمل في زاوية مفصلية معينة.

3- تكون فترة دوام المثير أطول كثيراً في الثبات عنها نسبة (للتدريب الأيزوتوني) الحركي.

- 4- نظرًا لطول فترة الانقباض يمكن الإقلال من عدد مرات التكرار مما ينتج عنه اقتصاد في الزمن الذي يمكن استغلاله في تحقيق أهداف أخرى.
- 5- يكون بذل الطاقة قليلاً وهذا يؤدي إلى تأخير ظهور التعب.
- 6- يستعمل مع الأفراد المصابين في حالة الراحة الإيجابية للاحتفاظ بحالتهم التدريبية وخاصة القوة العضلية.
- 7- زيادة عوامل الأمن والسلامة فيها عن كثير من الطرق الأخرى.
- 8- يحتاج إلى مساحة مكانية بسيطة وكذلك فترة زمنية قصيرة.
- 9- ويمكن استعمال تمارين المقاومة الذاتية ولذا لا يعتمد أساساً على الأدوات.
- 10- تظهر نتائجه بسرعة لتنمية مجموعة عضلية معينة في مسار الحركة الجوانب السلبية.

الجوانب السلبية للتدريب الأيزومتري:

- 1- إجهاد الجهاز العصبي وتأثيره الضار على أوعية القلب.
- 2- عدم إتقان التوافق الحركي، إذ تؤدي الحركات منقطعة ومنفصلة.
- 3- التأثير المضاد على بعض القدرات الحركية مثل السرعة والمرونة.
- 4- تقلل من مدى الحركة للمفاصل مما يؤثر في مرونة الجسم.
- 5- ذات فاعلية بسيطة في تنمية التحمل العضلي أو التحمل الدوري التنفسي.

خصائص التدريب الأيزومتري:

- 4- عندما تبلغ شدة المثير أثناء التدريب العضلي الأيزومتري للقوة العضلية من 40:50 % من القوة القصوى، يجب أن تصل فترة دوام المثير بين 20:30 % من الزمن الكلي حتى استنفاد الجهد وذلك حتى نحصل على أعلى إمكانية تدريب.
- 2- إن أعلى إمكانية لتكرار الانقباض العضلي، يجب أن لا يزيد عن خمس مرات

في اليوم عندما تكون الشدة في حدود القوة القصوى، وفي بعض الحالات قد تصل إلى مرة واحدة في اليوم.

أهم أشكال التدريب الأيزومتري:

- 1- العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط.
- 2- استخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية.
- 3- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبيك الكفين وسحبها.
- 4- رفع ثقل لوقت معين في أوضاع مختلفة للجسم.
- 5- الثبات ضد الجاذبية الأرضية مثل وضع التعلق، والثبات في وضع الصليب على الحلق.

كيفية أداء التدريب الأيزومتري؟

- 1- يمكن أن يكون التدريب بصفة عامة يومياً أو يوماً بعد يوم.
- 2- يكون عدد التكرارات قليلاً في حدود 10 - 15 مرة للتمرين.
- 3- يستمر وقت الانقباض العضلي من 5 - 6 ثوان في حالة ما يكون الهدف تنمية القوى العظمى ومن 10 - 15 - إلى 30 - 40 ثانية في حالة تنمية تحمل القوة.
- 4- ينظم التنفس بأخذ شهيق عميق قبل أداء التمرين ثم كتم التنفس لبضعة ثوان أخرى ثم الزفير ببطء في الجزء الأخير من التمرين.

13 - طريقة التدريب بالانقباض العضلي المتحرك (الأيزوتوني)

يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر، ويمكن تقسيم هذه الطريقة على طريقتين مستقلتين أولاهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماماً وتتغلب على المقاومة. والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة

المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعاً لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقاً لقانون الروافع، ويمكن استخدام هذه التمرينات بهدف الإعداد البدني العام والاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة معاً هذه الحالة يجب أن تكون التكرارات قليلة (6 - 8) وبراحة بينية (1 - 2 د):

استخدامات التدريب الأيزوتوني:

للتدريب الأيزومتري أشكال متنوعة تبعاً لأنواع الأجهزة المستخدمة والتي تختلف من حيث طبيعة الأثقال أو المقاومات المستخدمة أو الروافع وغيرها، فيجب ملاحظة أن استخدام الأجهزة لتنمية القوة يتطلب استخدام مقاومة تعادل 75 - 80 % من القوى القصوى مع عدد تكرارات لا يزيد عن 6 - 8 مرات للمجموعة الواحدة وتؤدي في توقيت بطيء يستغرق 1 - 2 ثانية للانقباض المركزي «انقباض بالتقصير» و 2 - 4 ثانية للانقباض اللامركزي «انقباض بالتطويل» راحة 20 - 40 ثانية بين المجموعات، ويمكن أداء التمرينات بشكل توافقي سريع بحيث يستغرق زمن الانقباض المركزي 8 - 10 ثانية مع راحة 2 - 3 دقيقة.

14 - طريقة التدريب الأيزوكنتيك المشابه بالحركة

يمتاز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة.

مميزات طريقة تدريب الأيزوكنتيك

- 1- إمكانية أداء أنواع كثيرة من التمرينات لا تستخدم مدى واسع من السرعات المختلفة.
- 2- إمكانية الأداء مع استخدام القوى القصوى أو أقل من القصوى خلال جميع مراحل الحركة.

- 3- إمكانية استخدام أنواع كثيرة من التمرينات مع التركيز الموضوعي على العضلات المطلوب تدريبها.
- 4- يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت المبذول بسبب التركيز على العضلات المقصودة دون إضاعة الوقت في تدريبات عضلات ليست بذات الأهمية.
- 5- تقليل فرص التعرض للإصابات.
- 6- تقليل الحاجة إلى أداء التسخين مرتفع الشدة.
- 7- سرعة الاستشفاء من التعب بعد التدريب.
- 8- تقليل الحاجة إلى استخدام تدريبات القوة الخاصة، إذا ما استخدمت أجهزة التدريب التي تتيح للاعب التدريب باستخدام نفس حركات الأداء.

15 - طريقة تدريب تزايد السرعة

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى درجة ثم راحة بالمشي، ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة، ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، والتدرج في سرعة الجري يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة، وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50: 100م تقريباً.

16 - طريقة المنافسة والمتابعة

تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم، ولا يوجد لها هدف محدد ولكن يمكن توجيهها إلى تطوير أي من قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدرات القوة الأخرى، بالإضافة إلى أنها تسهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دراسة خطط المنافسة، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية.

17 - طريقة التدريب الهرمي

هي طريقة تدريب لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة، وتأتي بنتائج إيجابية سريعة، ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المدرب بعمل الآتي:

1- يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عاليًا.

2- يقوم اللاعب بالآتي:

- يرفع اللاعب 80 % من أقصى ثقل رفعه ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 85 % من أقصى ثقل رفعه ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 90 % من أقصى ثقل رفعه ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 95 % من أقصى ثقل رفعه ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 100 % من أقصى ثقل رفعه.

وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة.

18 - طريقة التدريب الفسفوري

إن التدريب الفسفوري هو تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي.

المبادئ الأساسية للتدريب والتطور من خلال طرق التدريب المختلفة:

1- مبدأ الاستعداد: (العمر، نوع القابلية المراد تطويرها).

2- مبدأ الاستجابة الفردية: (الوراثة، النضج، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة، المؤثرات البيئية، المرض أو الإصابة، الدافعية).

- 3- مبدأ التكيف: (تحسن الجهاز الدوري التنفسي، تحسن الجهاز العضلي، زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار).
- 4- مبدأ زيادة الحمل: (التكرار، الشدة، الزمن).
- 5- مبدأ التدرج: (من العام إلى الخاص، من الأجزاء إلى الكل، من الكم إلى الكيف).
- 6- مبدأ الخصوصية.
- 7- مبدأ التنوع: (العمل مقابل الراحة، الصعوبة مقابل السهولة، الدوائر التدريبية، التدريب المتقاطع).
- 8- مبدأ الإحماء و التهدئة.
- 9- ويرفع درجة حرارة الجسم.
- 10- يزيد التنفس ومعدل القلب.
- 11- يقي العضلات والأربطة والأوتار من التمزقات.
- 12- مبدأ الاستمرارية.
- 13- مبدأ التدريب طويل المدى.
- 14- مبدأ العودة إلى مستوى الاسترداد.

2

الفصل الثاني

تدريب اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل)



الفصل الثاني

تدريب اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل)

المقدمة

إن مصطلح اللياقة في العلوم الرياضية يشير إلى القدرة الجسدية للإنسان ويتم وصفها بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة. إن التمييز بين هذه المؤشرات المهمة من ناحية يُحدد بشكل جيني (مثلاً تركيب الليف العضلي أو المجال الحركي للمفصل) ومن ناحيةٍ أخرى يمكن أن يتأثر ويتحسن بالتدريب (مثلاً بناء العضلات أو زيادة المرونة)، وهذه المؤشرات شاملة حتى في حالة التدريب الذي يستهدف مؤشر معيّن، فهي دائماً تتطور معاً.

يركز تدريب اللياقة المثالي على متطلبات نوعية أثناء التنافس، وبالتالي فإن طبيعة اللعبة الرياضية هي التي تحدد المحتوى النوعي لكرة القدم، مثل مسافات الجري وشدة التمرين ومدة التمرين ومراحل تجديد التمرين.

إن استخدام طرق التدريب المقبولة عموماً والتي تعتمد بشكل عام على العلوم الرياضية، مثل الطريقة المتواصلة (التحمل)، أو طريقة الفواصل (تجديد التمرين)، أو طريقة التكرار (السرعة)، ويجب أن تكون دائماً تمارين نوعية في كرة القدم، وتهدف الطرق المُسماة لتدريب مؤشرات اللياقة الفردية بشكل مُنفصل وتحديد تفسيرها الضيق والمُخصص مثلاً في مسارها ومجالها، وبما أن احتياجات اللاعب في كرة القدم متعددة،

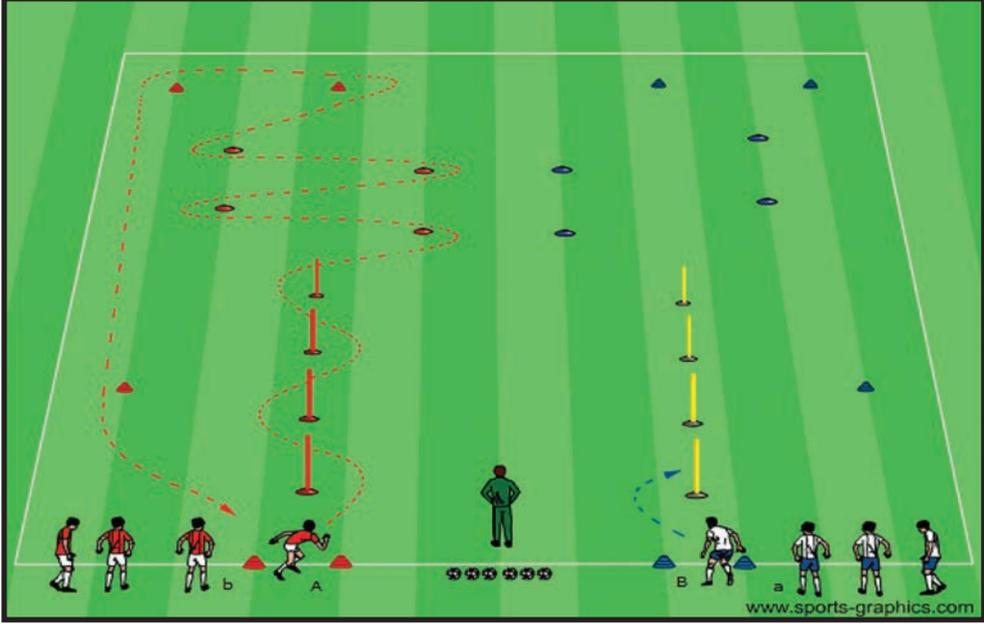
نموذج التمرين:

- ← مسافة الجري: 13 ياردة (مسافة جري نوعية لكرة القدم)
- ← التكرار: الجري السريع لأربع مرات (فاصل دقيقة بين كل جري وآخر)
- ← الاستراحة: فترة استراحة متتابة لإكمال الاستعداد (خمس دقائق / مثل الهرولة)
- ← التابع: ثلاث مجموعات من أربع مرات جري سريع (بما في ذلك التوقفات المتعاقبة).

التطوير:

- ← بدّل أو غير وضعية البدء: الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.
- ← بدّل أو غير إشارة المدرب لبدء اللعبة (بصرية / سمعية).
- ← بدّل أو غير مسافة الجري بما يتناسب مع تمارين التناغم (انظر الرقم 4 في الصورة).

السرعة (سباق المكوك):



تنفيذ التمرين:

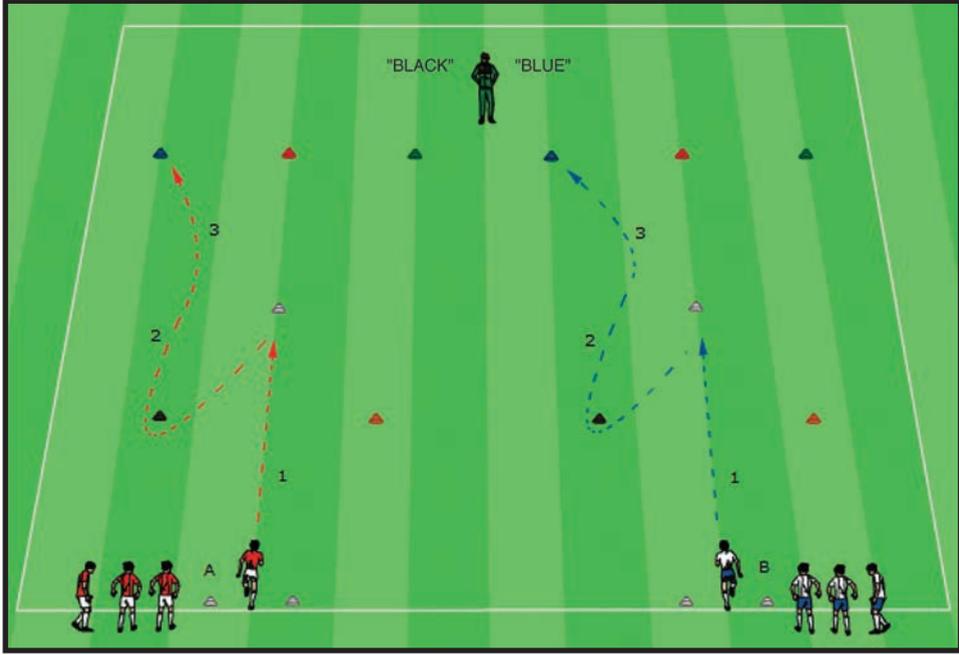
يتنافس الفريق الأحمر مع الفريق الأزرق، وبعد إصدار إشارة البدء من المدرب، يبدأ اللاعب A و B بالجري وفقاً للمسار الموضح ويعود إلى فريقه لبدء اللاعب التالي بعد ملامسة راحتيّ اليدين.

التطوير:

- ← التنظيم كمنافسة: أيُّ الفريقين هو الأسرع؟
- ← التنظيم كمنافسة 1 ضد 1: الفائز هنا يحصل على نقطة واحدة.
- ← تكليف الخاسر بمهمة حركية: الجري / الهرولة / تمرين push up.
- ← تعديل المسار: تعرُّج ضيق / تعرُّج واسع / استخدام الحواجز.

- ← تعديل أسلوب الجري: عكسي / خطوة جانبية / إضافة مكونات جمناستيقية.
- ← تعديل تنفيذ التمرين: الدحرجة بحيث تكون الكرة عند القدمين.
- ← تعديل تبادل الكرة: التعديل بالتمريرة.
- ← تعديل نهاية اللعبة: يجلس جميع اللاعبين عند مخروط البداية الخاص بهم.
- ← تعديل شدة التمرين: إضافة المزيد من الفرق أو المزيد من اللاعبين لكل فريق.

السرعة (التجاوب وتغيير الاتجاه):



تنفيذ التمرين:

يبدأ لاعب واحد من المجموعة A ولاعباً من المجموعة B بالتنافس ضد بعضهما البعض في سباق جري سريع، والهدف هو الوصول إلى أحد مخاريط النهاية الثلاث القريبة من المدرب بسرعة أكبر من المنافس، ولدى إصدار إشارة المدرب، ينطلق كلا اللاعبين ويجريان بسرعة مباشرة باتجاه المخروط الأبيض (انظر الرقم 1 في الصورة)، وأثناء السباق (انظر الرقم 1 في الصورة) يحدد المدرب بصوت واضح «أسود» أو «أحمر»، وعند إعطاء هذه الإشارة الثانية يجب على اللاعبين الجري حول المخروط المطابق للون الذي حدده المدرب (وهو هنا أسود)، وبعد ذلك يتابع اللاعبان الجري السريع باتجاه المخروط النهائي، وأيضاً أثناء السباق (انظر الرقم 2 في الصورة) يحدد المدرب اللون الأزرق أو الأحمر أو الأخضر، ويجب أن يتجاوب اللاعبون ويركضون باتجاه المخروط المحدد (وهو المخروط الأزرق هنا) كنهاية السباق (انظر إلى الرقم 3 في الصورة).

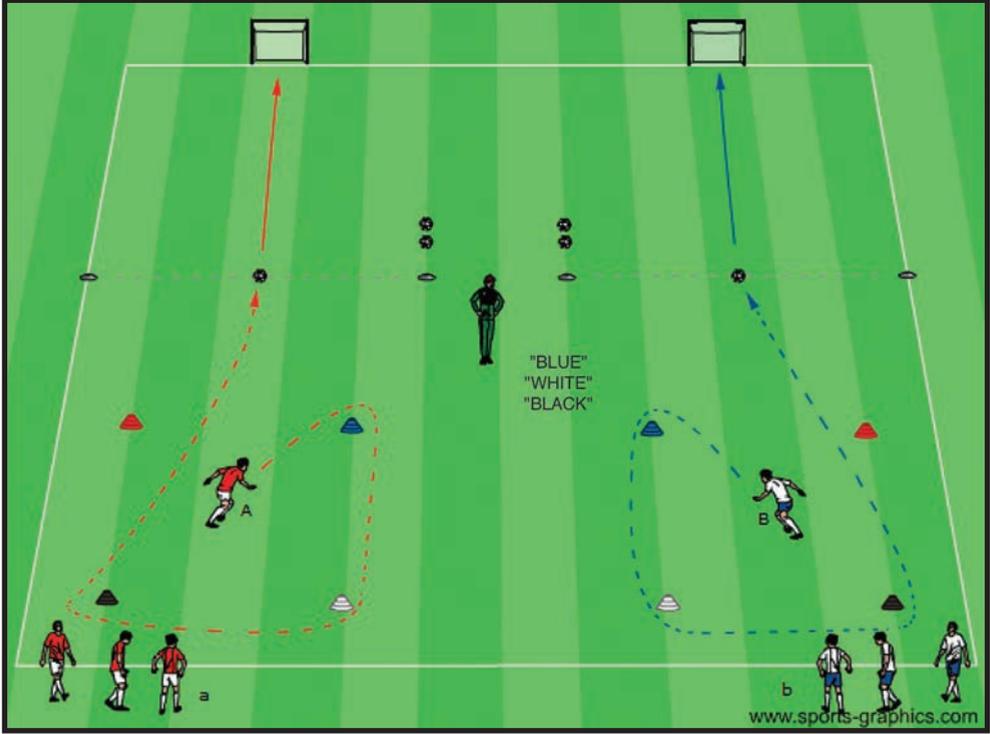
هدف التدريب:

- ← المحافظة على تواصل بصري مع المدرب.
- ← المحافظة على وضعية الجسم المفتوح (الجسم موجّه للأمام).

التطوير:

- ← تغيير إشارة المدرب (مثلاً بدون إشارة: جري خطي).
- ← تعديل أو تغيير إشارة المدرب (مثلاً تحديد كِلا اللونين بدون توقف).
- ← تنظيم اللعبة كمنافسة: أيُّ الفريقين هو الفائز في عشرة ثنائيات للجري السريع؟

تمرين الملاحقة السريعة واحد ضد واحد [1]



تنفيذ التمرين:

يستعد لاعب واحد من كل فريق لتمرين 1 ضد 1 ويتخذ موقعه في وسط مساحة اللعب (انظر إلى A و B في الصورة)، وتحتوي مساحة اللعب على مخاريط ملونة مختلفة وتُرتب بترتيب عكسي متناظر، يُعطي المدرب إشارة البدء بتسمية الألوان الثلاثة، ويجب على اللاعبين الجري حول المخاريط بترتيب الألوان ومن ثم تسديد الكرة الموضوعة على خط التسديد إلى المرمى المُصغَّر.

هدف التدريب:

← المحافظة على التواصل البصري مع المدرب.

← المحافظة على وضعية الجسم المفتوح (الجسم موجّه للأمام).

التطوير:

← تعديل ترقيم المخاريط.

← تحديد المخاريط بتسمية أرقامها (الرقم 1 للأحمر والرقم 2 للأزرق، إلى آخره).

← تحديد ألوان غير موجودة لزيادة الانتباه.

← تحديد أو تغيير وضعية البدء: الوقوف / الجلوس / الاستلقاء.

← تعديل المهمة الحركية: لمس مخروط بالقدم أو بالجبهة.

← تحديد الساق التي ستسد (اليسار / اليمين).

تمرين الملاحقة السريعة 1 ضد 1 [2]



تنفيذ التمرين:

لاعب واحد من الفريق الأحمر ولاعب واحد من الفريق الأبيض سيستعدان لمنافسة 1 ضد 1 ويتخذان وضعية في منتصف مساحة اللعب (انظر إلى اللاعبين A و B في الصورة)، وتحدد مساحات التمرين باستخدام أربعة مخاريط ملونة ذات ألوان مختلفة وتُرتَّب بترتيب عكسي متناظر، يبدأ المدرب بتسمية الألوان الثلاث لبدء المنافسة، يجب على اللاعبين لمس المخاريط بيد واحدة بالترتيب الذي لفظه المدرب ثم تسديد الكرة الموضوعة على خط التسديد إلى المرمى المُصغَّر.

الهدف من التدريب:

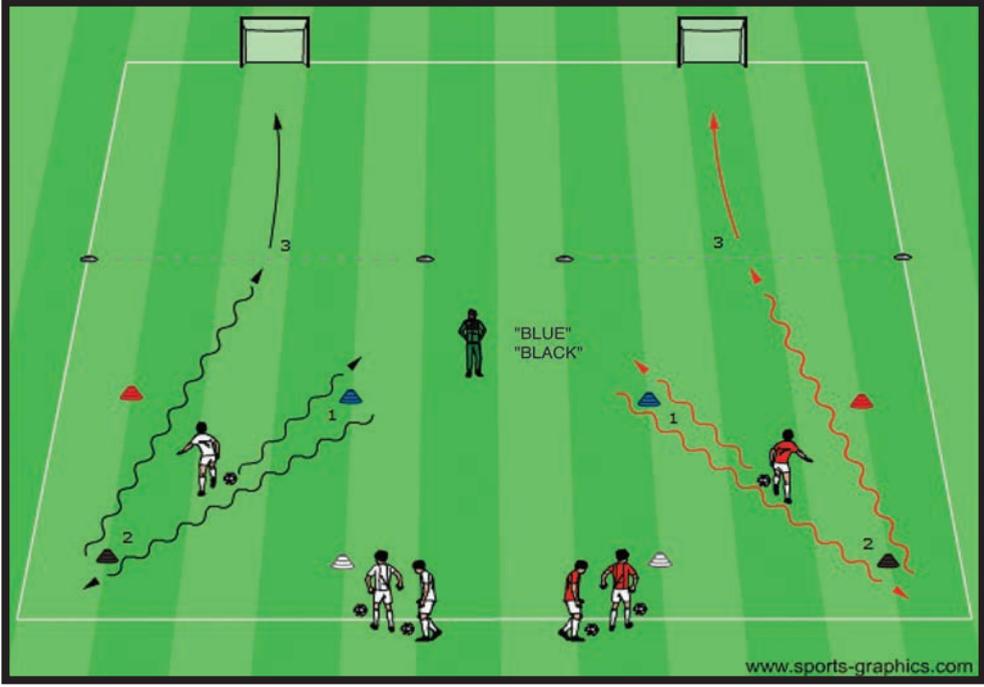
← المحافظة على تواصل بصري مع المدرب.

← المحافظة على وضعية الجسم المفتوح (الجسم موجه للأمام).

التطوير:

- ← تعديل عدد المخاريط التي سيتم تحديدها.
- ← تحديد المخاريط بواسطة لفظ أرقامها (1 هو الأحمر و2 هو الأزرق إلى آخره).
- ← اللفظ لأسماء ألوان أو أرقام غير موجودة لزيادة الانتباه.
- ← تعديل أو تغيير وضعية البدء: الوقوف / الجلوس / الاستلقاء.
- ← تعديل المهمة الحركية: لمس المخروط بالقدم أو الجبهة.
- ← تحديد الساق التي سيتم التسديد بها (اليسار / اليمين).

تمرين الدحرجة مع الملاحقة السريعة 1 ضد 1



تنفيذ التمرين:

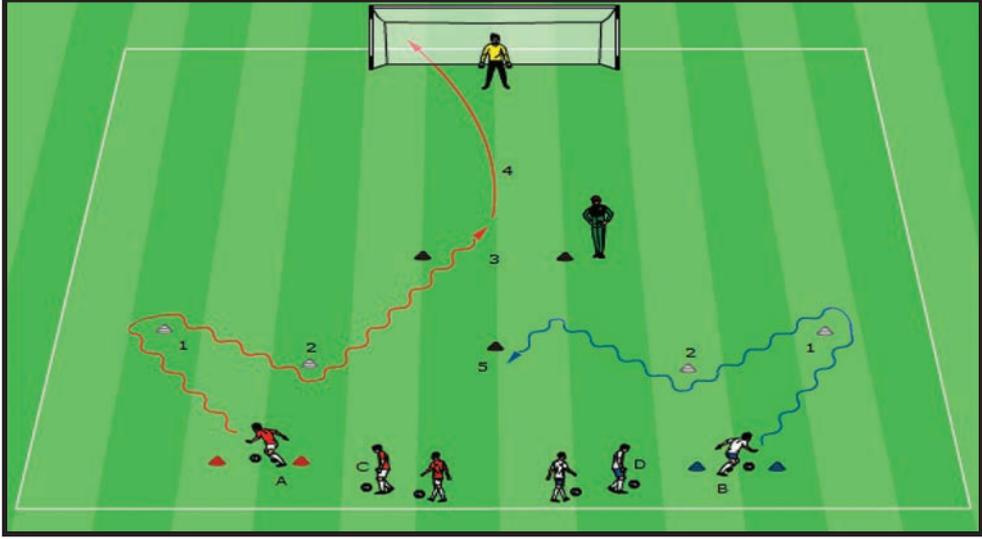
يستعد لاعبان لمنافسة 1 ضد 1 ويتخذان وضعية في مركز مساحة اللعب (انظر إلى الأبيض والأحمر) في الصورة) وكل واحد منهما لديه كرة، وتُحدد مساحة اللعب بمخاريط ذات الوان مختلفة وتُرتب بترتيب عكسي متناظر، ويبدأ المدرب المنافسة بالتلفظ بلونين، وعندها يجب على اللاعبين دحرجة الكرة حول المخاريط بترتيب محدد قبل التوجه نحو خط الدحرجة، ويمكن أن يحدث التسديد باتجاه المرمى الصغير فقط بعد تجاوز خط الدحرجة (انظر الرقم 3 في الصورة).

التطوير:

← تحديد الساق التي ستدحرج الكرة (اليسار/ اليمين).

- ← تحديد الساق التي ستسد الكرة (اليسار / اليمين).
- ← تحديد تبادل الساق التي ستدحرج الكرة (يسار / يمين / يسار).
- ← تسجيل الهدف: الهدف الأول (نقطتين)، الهدف الثاني (نقطة واحدة).

التسديد السريع على المرمى 1 ضد 1 [1]



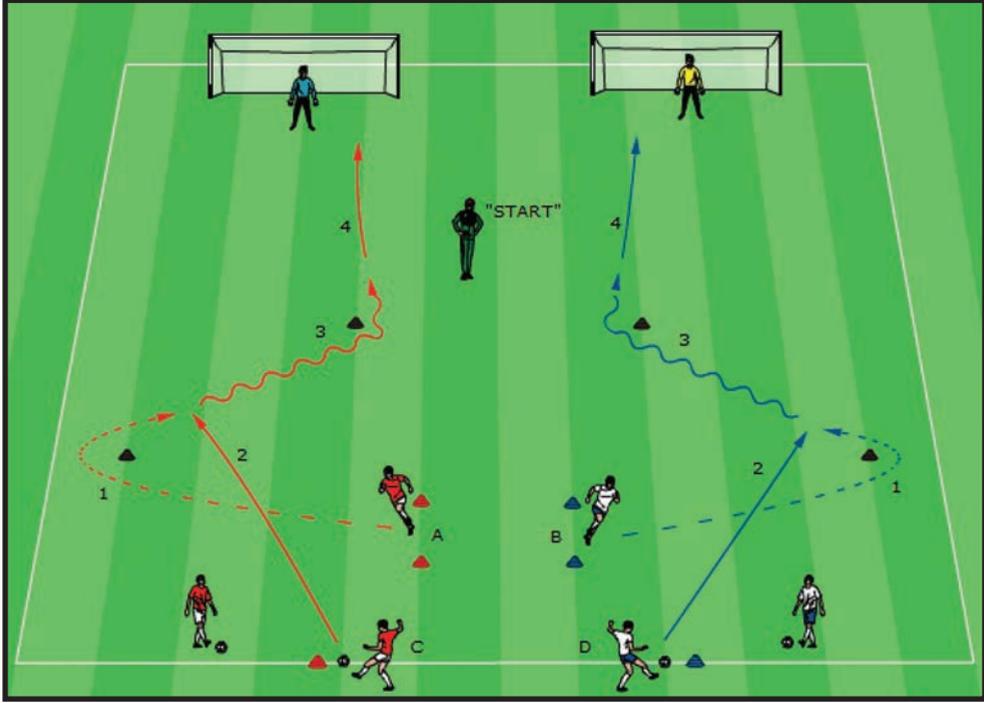
تنفيذ التمرين:

يستعد لاعب من الفريق الأحمر ولاعب من الفريق الأبيض لمنافسة 1 ضد 1، ويبدأ المدرب منافسة 1 ضد 1 بإصدار إشارة (صوتية أو سمعية)، ويجب على اللاعب A و B دحرجة الكرة بأسرع ما يمكن عبر المخروط الهدف (انظر إلى الرقم 3 في الصورة)، ولتنفيذ ذلك يجب عليهم أن يدحرجوا الكرة على طول مسار محدد (انظر 1 و 2 في الصورة)، ويُسمح فقط للاعب الأول بالدحرجة عبر المخروط الهدف ليؤدي تسديدة مباشرة إلى الهدف (وهو هنا اللاعب A، انظر إلى 4 في الصورة)، ويجب على اللاعب الأبطأ الالتفاف حول المخروط المفرد (انظر الرقم 5 في الصورة) وبعد ذلك يُسمح له بدحرجة الكرة عبر المخروط الهدف (انظر الرقم 3) والتسديد إلى المرمى، ويجب تبديل الجهات بشكل منتظم (استخدم قدمًا مختلفة)، ويجب على الثنائي المشارك في منافسة 1 ضد 1 أن يكونا سريعين على نحوٍ متشابه، وإلا فيجب أن يكون الثنائي مختلفين دائماً.

التطوير:

- ← حدد الساق التي ستدحرج الكرة (اليسار / اليمين).
- ← حدد الساق التي ستسد الكرة (اليسار / اليمين).
- ← حدد تتابعاً الساق التي ستدحرج الكرة (يسار / يمين / يسار).
- ← تنظيم اللعب كمنافسة: أيُّ فريق سيسجل 10 أهداف أولاً؟

لعبة التسديد السريع باتجاه المرمى 1 ضد 1



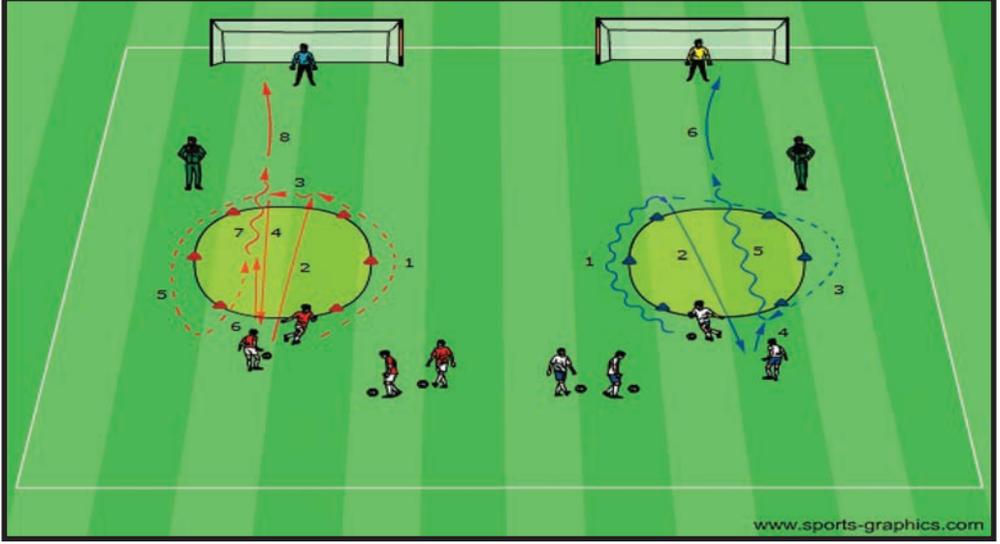
تنفيذ التمرين:

يستعد لاعب واحد من الفريق الأحمر ولاعب من الفريق الأبيض للعب 1 ضد 1، وابتدئ المدرب 1 ضد 1 بإصدار إشارة (صوتية أو بصرية)، يبدأ اللاعب A واللاعب B بالجرى السريع باتجاه المخاريط (انظر الرقم 1 في الشكل)، ويلتف ويكمل حيث يتلقى تمريرة من زميله التالي (انظر الرقم 2 في الشكل واللاعبين C و D). يتحكم اللاعبان A و B بالكرة، ويدرجانها حول المخروط الأخير (انظر الرقم 3 في الشكل)، ثم إنهاء اللعب بتسديدة إلى المرمى الكبير (انظر الرقم 4)، ويتحرك اللاعبان التاليان C و D إلى نقطة البدء بدون كرة، ويجب تغيير الجوانب بشكل منتظم (استخدم قدمًا مختلفة)، ويجب أن يكون الثنائي المشارك في لعبة 1 ضد 1 ذوي سرعة متقاربة، وإلا فسوف تكون الثنائيات مختلفة دائماً.

التطوير:

- ← حدد الساق التي ستسدد (يسار/ يمين).
- ← حدد الساق التي ستتلقى (يسار/ يمين) والساق التي ستمرر (يسار/ يمين).
- ← نفذ هجوم مخادع/ تنفيذ حركة مخادعة بالجسد مباشرة قبل التسديد باتجاه الهدف (انظر إلى الرقم 4 في الشكل).
- ← نظم اللعب بشكل منافسة: أي الفريقين سيسجل 10 أهداف قبل الآخر؟
- ← تحديد أن إنهاء الهجوم باستخدام الساق الأضعف يُحتسب نتيجة مزدوجة.

لعبة دورات سريعة 1 ضد 1



تنفيذ التمرين:

نموذج تمرين الفريق الأحمر (انظر تسلسل التمرين على اليسار)

يجري اللعب حول الدائرة بأعلى سرعة ممكن (انظر الرقم 1 في الشكل) ويتلقى تمريرة ذات توقيت جيد عبر الدائرة (انظر الرقم 2 في الشكل)، ويتحكم اللاعب باختصار بالكرة (انظر الرقم 3 في الشكل)، ويمرر الكرة ليعيدها (انظر الرقم 4)، ثم يتابع على محيط الدائرة (انظر الشكل 5)، ويتلقى تمريرة ثانية إلى الدائرة (انظر الشكل 6)، ويحمل الكرة باتجاه المرمى (انظر الشكل 7)، وبعد الابتعاد عن الدائرة يُسمح له بإنهاء الهجوم بتسديدة نحو المرمى الكبير (انظر الشكل 8).

نموذج تمرين الفريق الأزرق (انظر تسلسل التمرين على اليمين):

يدحرج اللاعب الكرة حول الدائرة (انظر الرقم 1) ويمرر الكرة عبر الدائرة ليعيدها إلى زميله (انظر الرقم 2) ويتابع على محيط الدائرة (انظر الرقم 3)، ثم يتلقى التمريرة الثانية

(انظر الرقم 4)، ويدحرج الكرة إلى الدائرة (انظر الرقم 5) وبعد ابتعاده عن الدائرة يُسمح له بإنهاء الهجوم بتسديدة نحو المرمى الكبيرة (انظر الرقم 6).

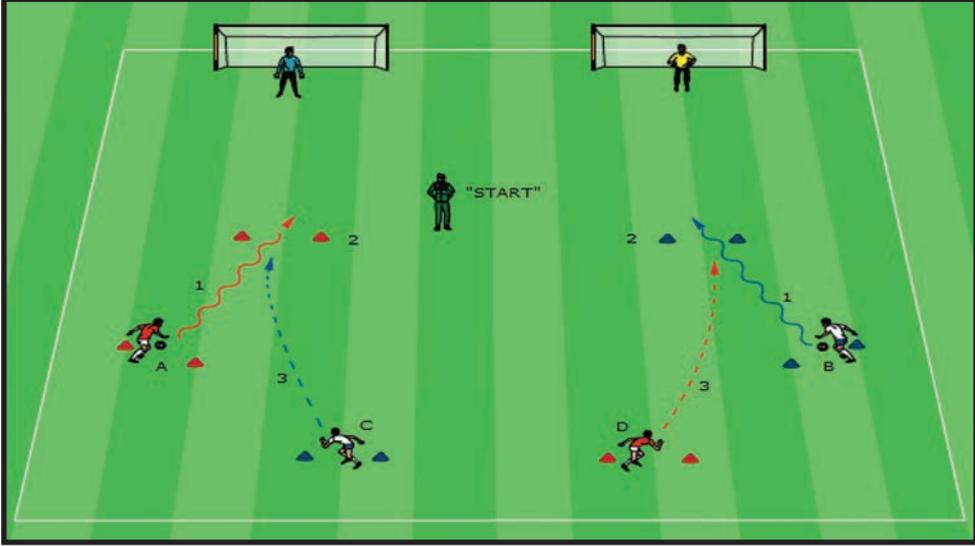
التطوير:

← تنظيم اللعب كمنافسة بموقعين متطابقين بنظام النقاط:

▪ نقطة واحدة: الهدف الأول.

▪ نقطتان: الهدف الثاني.

لعبة التسديد السريع تجاه الهدف والالتقاط 1 ضد 1



تنفيذ التمرين:

يُقسم اللاعبون على فريقين ثم يُقسم كل فريق إلى مهاجمين (انظر A و B) ومدافعين (C و D)، وبعد إصدار إشارة من المدرب، يبدأ المهاجمون بدرجة الكرة باتجاه المخروط الهدف (انظر الرقم 1). إن هدف المهاجمين هو درجة الكرة عبر مخروط الهدف (انظر الرقم 2) بأسرع ما يمكن بدون أن يتم لمسها أو ملاحقتها من قبل المدافع (انظر الرقم 3)، ثم يبدأ المدافعون أيضًا بإشارة من المدرب، ويحق للمهاجمين فقط إنهاء الهجوم على المرمى بعد أن يكونوا قد درجوا الكرة عبر المخروط الهدف بدون ملاحقتها من المدافع، ثم يتم تبديل المهاجمين والمدافعين بشكل منتظم.

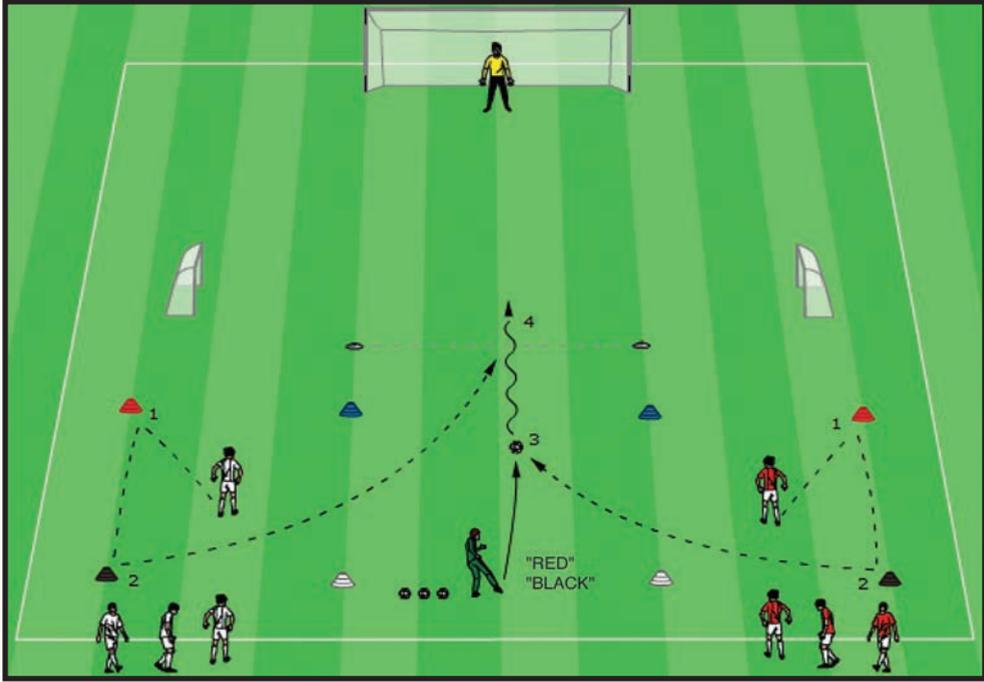
التطوير:

← تعديل أسلوب الدرجة (متعرج، باستخدام القدم الضعيفة، إلى آخره).

← تعديل / تغيير وضعية البدء: الوقوف / الجلوس / الاستلقاء.

- ← تنظيم اللعب كمنافسة بنظام النقاط: أي فريق سيسجل عشر نقاط أولاً؟
- نقطة واحدة لكل مدافع: لمس المهاجم قبل أن يستطيع إنهاء الهجوم.
 - نقطة واحدة للمهاجم: إنهاء الهجوم بدون التعرض للمس من قبل المدافع.
 - نقطتين للمهاجم: تسجيل بدون التعرض للمس من قبل المدافع.

اللعب الثنائي السريع والتسديد باتجاه المرمى 1 ضد 1 [1]



تنفيذ التمرين:

يستعد لاعب واحد من الفريق الأحمر ولاعب واحد من الفريق الأبيض لمنافسة 1 ضد 1 ويتخذان وضعية في مركز مساحة اللعب (انظر اليمين واليسار)، ويتم تحديد مساحة اللعب باستخدام أربعة مخاريط ملونة ذات ألوان مختلفة وتُرتب بترتيب عكسي متناظر، ثم يبدأ المدرب منافسة 1 ضد 1 بلفظ اسم لونين، ويجب على اللاعبين لمس المخاريط بترتيب محدد (انظر إلى 1 و 2 في الشكل) قبل أن يتوجهوا نحو الكرة التي يُدخلها المدرب إلى اللعب، اللاعب التالي في حيازة الكرة (هنا الأحمر، انظر الرقم 3) هو المهاجم وبعد درجة الكرة عبر خط النهاية (انظر الرقم 4) يُسمح له بإنهاء الهجوم باتجاه المرمى الكبير، اللاعب البطيء هو المدافع وسيحاول منع تسجيل هدف، وبعد حيازته على الكرة، يحق له إنهاء الهجوم على أحد الأهداف الصغيرة.

الأهداف التدريبية:

← تنفيذ التمرين بأقصى سرعة.

← تجنب التراجع أو إبطاء السرعة.

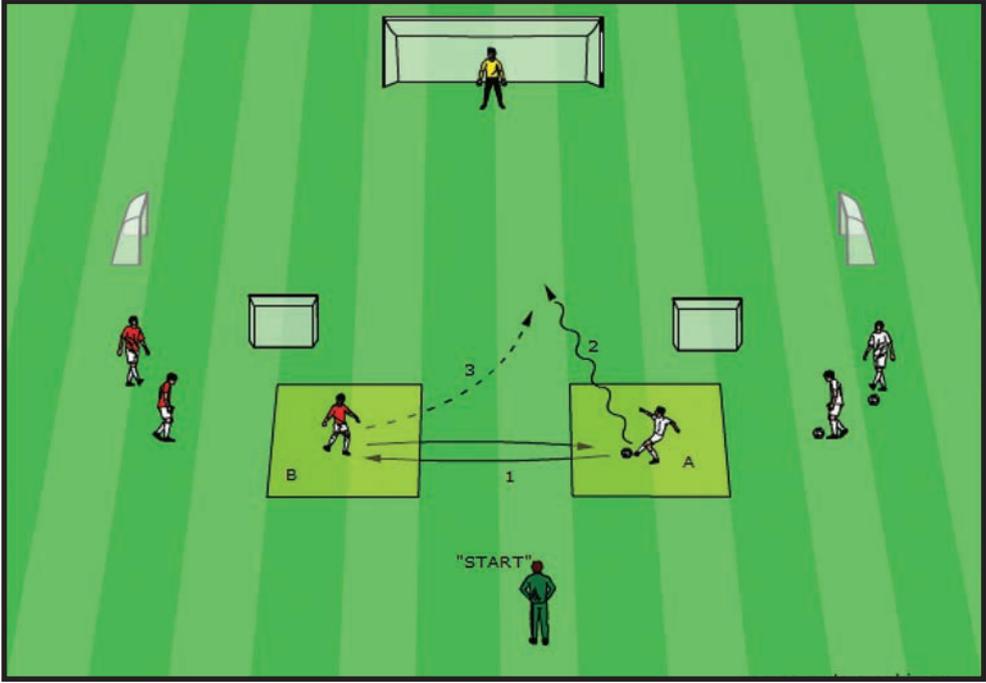
التطوير:

← تنظيم اللعب كمنافسة بنظام النقاط:

▪ نقطة واحدة للمهاجم: عندما يؤدي تسديدة ناجحة على المرمى الكبير.

▪ نقطتين للمدافع: عندما يكتسب حيازة الكرة ويسجل هدف في المرمى الصغير.

اللعب الثنائي السريع والتسديد تجاه المرمى 1 ضد 1 [2]



تنفيذ التمرين:

يؤدي اللاعبان (A و B) تمريرة مباشرة لبعضهما البعض (انظر الرقم 1)، وبعد إصدار الحكم لإشارة البدء، سيبدأ اللاعب 1 ضد 1، ويجب على اللاعب الحائز على الكرة لحظة إصدار الحكم لإشارة البدء أن يلعب كمهاجم وأن يحاول تسجيل هدف في المرمى الكبير (وهو هنا اللاعب A)، ويجب على المهاجم (انظر الرقم 2) والمدافع (انظر الرقم 3) تنفيذ ما يتوجب عليهما بأقصى سرعة، وأمام اللاعب المدافع (وهو هنا اللاعب B) فرصة إنهاء الهجوم على المرميين الصغيرين بعد اكتسابه حيازة الكرة.

الأهداف التدريبية:

← إكمال التمرين بأقصى سرعة.

← تجنب التراجع أو الإبطاء.

التطوير:

← بعد ست تمريرات على الأقل، يمكن للاعبين أن يقرروا بشكلٍ مستقل متى يبدأوا اللعب.

السرعة (لعبة الملاحقة)



تنفيذ التمرين:

يملك كل لاعب قطعة قماشية ملونة يُثبتها في نطاقه بحيث تكون واضحة ويمكن إمساكها. والهدف من هذه اللعبة هو أن يسرق اللاعب القطعة القماشية للاعب الآخر بسحبها (انظر الرقم 1) بدون خسارة قطعه القماشية أثناء اللعب. يمكن أن يتعرض أي لاعب للهجوم والملاحقة.

الأهداف التدريبية

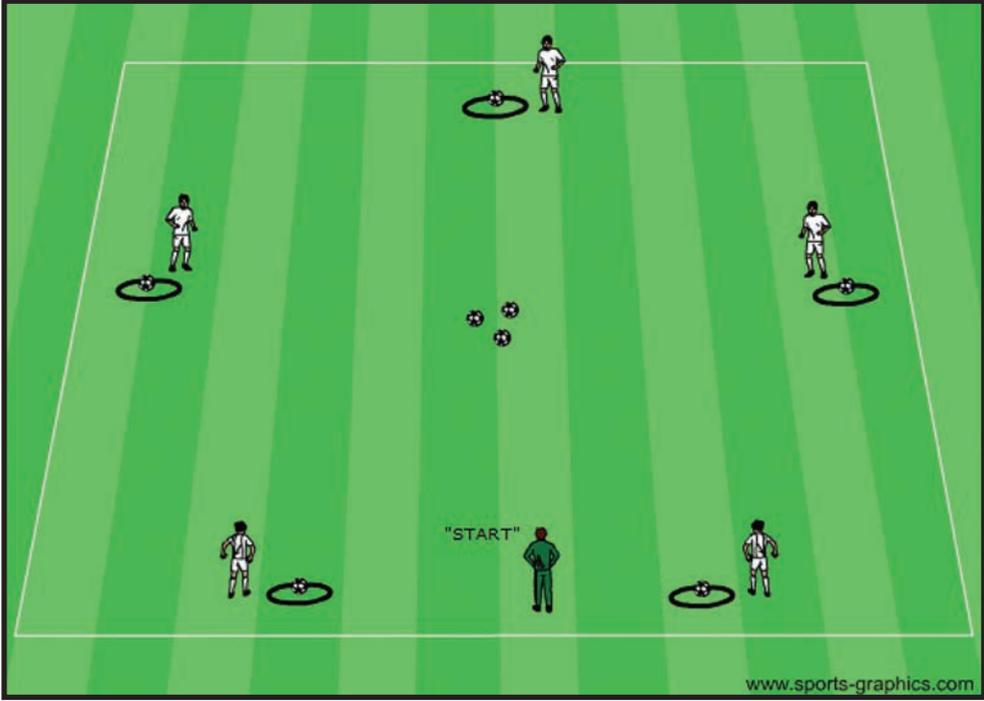
أداء التغيرات الاتجاهية والتسارعات والخداع بإجراء الجري.

التطوير:

← تنظيم اللعب كمنافسة: من هو اللاعب الذي جمع معظم القطع القماشية؟

- ← تنظيم اللعب بشكل لعبة لا تنتهي: يجب إعادة قطعة القماش الملونة التي تم سحبها مباشرة.
- ← تثبيت القطع القماشية مع الجوارب (مركز منخفض للجاذبية).
- ← إكمال التمرين عند الدحرجة.

لعبة السرعة- الجري السريع (1)



تنفيذ التمرين:

يملك كل لاعب في هذا التمرين كرتة الخاصة الموضوعه ضمن حلقة، في بداية التمرين تكون الكرة في حالة تخزين، ويوجد ثلاث كرات إضافية موجودة في مركز مساحة اللعب، تبدأ اللعبة بإشارة من المدرب، وتهدف هذه اللعبة إلى نقل الكرات الثلاثة إلى مخزنك الخاص، ولفعل ذلك يحق للاعبين جمع الكرات في المركز بالإضافة إلى الكرات في المخازن الأخرى، وكل لاعب يمكنه فقط نقل كرة واحدة كل مرة. اضبط المسافات بين المخازن وراقب طريقة الأداء لتوزيع توجهات اللاعبين والحفاظ على سرعة عظمى.

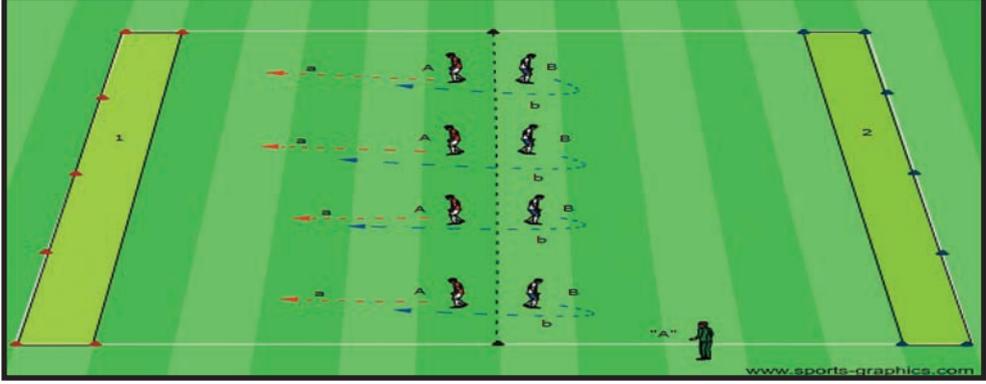
النقاط التدريبية:

يمكن للمدرب تحويل التركيز إلى مكونات إدراكية بالطلب من اللاعبين المراقبة عن كثب لمعرفة أي من اللاعبين لديه مُسبقًا كُرتين في مخزنه ولمنع فوز المنافس باختيار الكرات بحكمة.

التطوير:

← يمكن تنظيم اللعب بشكل منافسة: نظم اللعب في فريقين بعدد مضبوط من الكرات.

لعبة السرعة- الجري السريع (2)



تنفيذ التمرين:

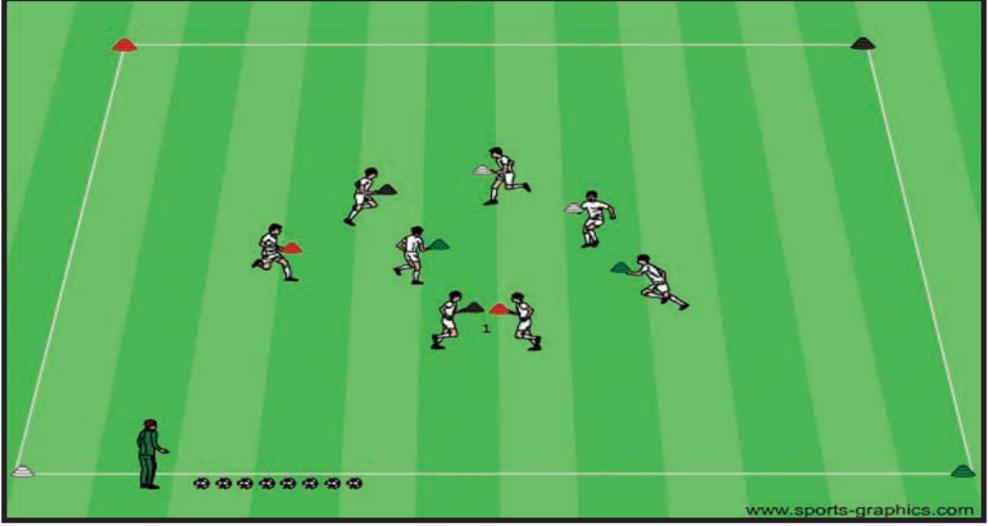
يتم تقسيم الفريق الأحمر والفريق الأزرق (انظر A و B) إلى أزواج ويضم كل زوج لاعبين ذوي سرعات متساوية تقريباً، يقف اللاعبان قرب خط المنتصف المنقَط ويديران ظهرهما تجاه بعضهما البعض، ولدى إصدار إشارة المدرب فسوف يبدأ اللاعبون بسباق الجري السريع في اتجاه أحد المخاريط النهائية (انظر الرقم 2 في الشكل)، وسيكون أحد اللاعبين من كل زوج هو الصياد ويحاول ملاحقة المنافس قبل أن يصل إلى المنطقة النهائية، وسيجري المنافس بأسرع ما يمكن إلى منطقة النهاية بدون أن يتم الإمساك به. إن إشارة المدرب تحدد الصياد واللاعب الذي سيجري، وهنا سيحدد المدرب الرقم (انظر A في الشكل). إن إشارة المدرب هي أيضاً إشارة البدء، ومباشرةً يبدأ اللاعب A بالجري السريع (انظر a في الشكل) ويتجاوب اللاعب B بالالتفاف ومحاولة ملاحقة العداء قبل وصوله إلى منطقة النهاية 1 (انظر b في الشكل).

التطوير:

← تعديل أو تغيير وضعية البدء (مثلاً الوقوف / الجلوس / الاستلقاء).

- ← تعديل أو تغيير إشارة المدرب (مثلاً عند إصدار رقم متساوي: عنده يصبح اللاعبون A هم الصيادون).
- ← تعديل إشارة المدرب (مثلاً عند إصدار رقم غير متساوي: اللاعبون B يصبحون هم الصيادون).
- ← تعديل إشارة المدرب (مثلاً تحديد اللاعبين باستخدام مسألة رياضيات).
- ← تعديل إشارة المدرب (مثلاً تسمية الصيادين).
- ← تعديل إشارة المدرب (مثلاً تسمية اللاعبين الذين يتوجب عليهم الجري).
- ← تعديل إشارة المدرب (مثلاً استخدام الإشارة البصرية).
- ← تحديد اللاعبين باستخدام إشارات متغيرة (مثلاً لون / رقم / صافرة).

الاستجابة والتوجه السريعين



تنفيذ التمرين:

كل لاعب ضمن مساحة اللاعب يحمل قطعة قماشية ملونة أو مخروط ملون في يده، ويجب أن تكون ألوان هذه المخاريط مُطابقة لألوان المخاريط الموضوعة في زوايا مساحة اللعب، ويجب على اللاعبين أن يتبادلوا باستمرار المخاريط مع بعضهم البعض (انظر الرقم 1)، وعند إشارة المدرب (الصفارة)، يجب على كل لاعب التجاوب والجري إلى المخروط في الزاوية التي تطابق لون مخروطه.

النقاط التدريبية:

← اطلب من اللاعبين تبادل المخاريط بسرعة وبشكل مستمر.

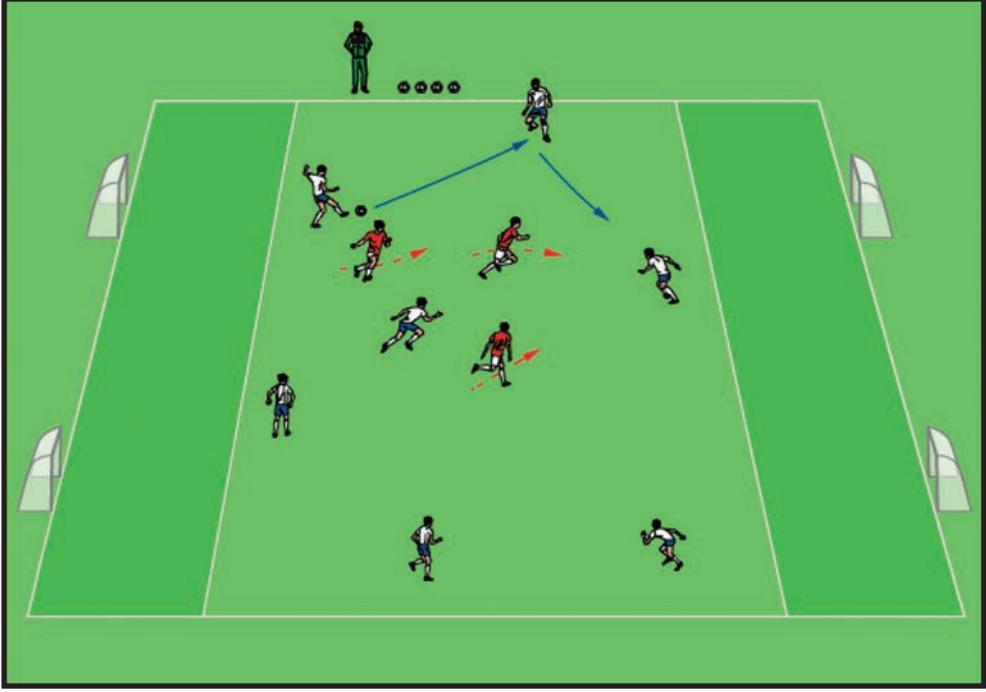
التطوير:

← تعديل إشارة المدرب:

▪ صفارة واحدة: الجري إلى مخروط من نفس لون المخروط الموجود في اليد.

- صافرتين: الجري إلى المخروط الموضوع في الزاوية القطرية المقابلة للمخروط من نفس اللون.
 - ثلاث صافرات: الجري باتجاه عقارب الساعة إلى المخروط الأقرب إلى المخروط من نفس اللون.
 - أربع صافرات: الجري بعكس دوران عقارب الساعة إلى المخروط المجاور للمخروط من نفس اللون.
- ← تعديل إشارة المدرب (بصرية / سمعية).
- ← تنفيذ التمرين عند إجراء دحرجة كرة.
- ← تنظيم اللعب بشكل منافسة: إعطاء مهام حركية للمجموعة الابطأ بالجري.

لعبة سريعة 3 ضد 7



طريقة التنفيذ:

يلعب الفريق الأبيض ضد الفريق الأحمر ضمن مساحة اللعب، ويلعب الفريق الأبيض بهدف حيازة الكرة ويحاول إبقاء لاعبي الفريق المنافس بعيداً عن الكرة، أما الفريق الأحمر فيجب عليه أن يلمس الكرة بأسرع ما يمكن، وعندما يكتسب اللاعب الأحمر حيازة الكرة، فسوف يدخل المدرب كرة جديدة ويدخلها للعب، وتتغير المهمة بعد أن يفوز الفريق الأحمر بالكرة خمس مرات.

النقاط التدريبية:

← يجب حيازة الكرة بأقصى سرعة ويجب إجراء التحويلات السريعة.

← الوصول للشدة القصوى من خلال أزمدة استراحة كافية.

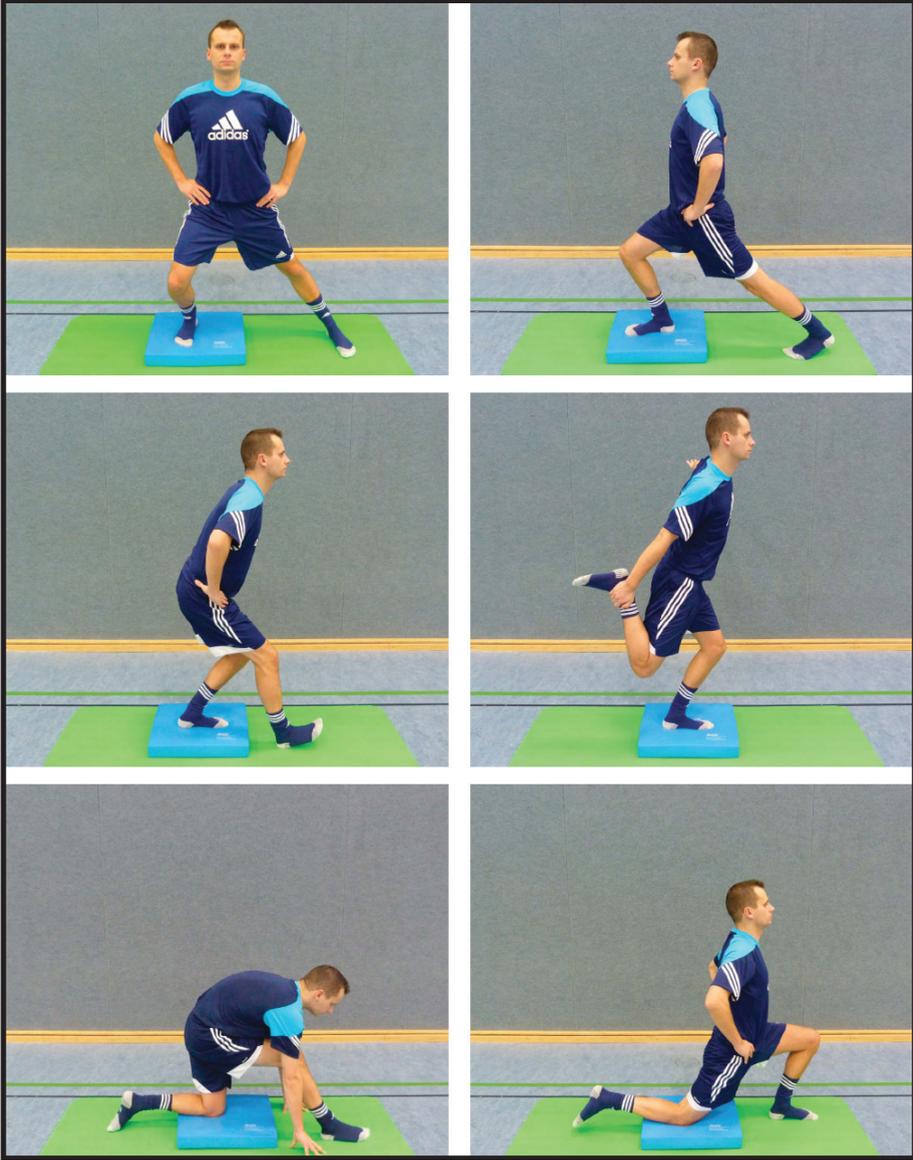
التطوير:

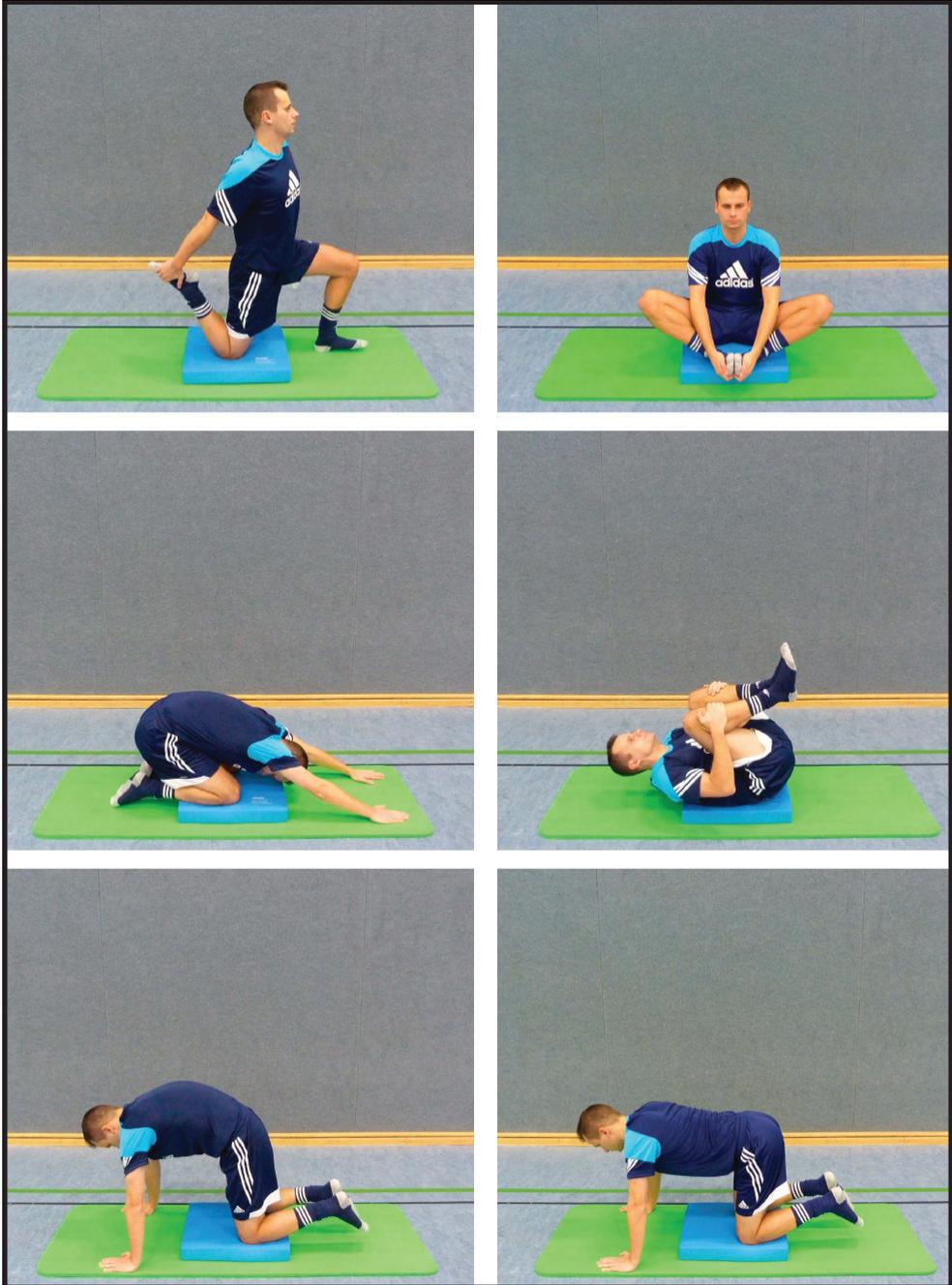
- ← تحديد عدد اللمسات للفريق الحائز على الكرة.
- ← العمل التالي: إنهاء الهجوم على أي مرمى من المرامي الأربعة بعد حيازة الكرة بشكلٍ ناجح.
- ← العمل التالي: إنهاء الهجوم على أي مرمى من المرامي الأربعة بعد عشرة تمريرات متعاقبة.
- ← زيادة أو إنقاص عدد الكرات المطلوبة من أجل التحوُّب بعد تسجيل الهدف.

تدريب القوة النوعي الخاص بكرة القدم

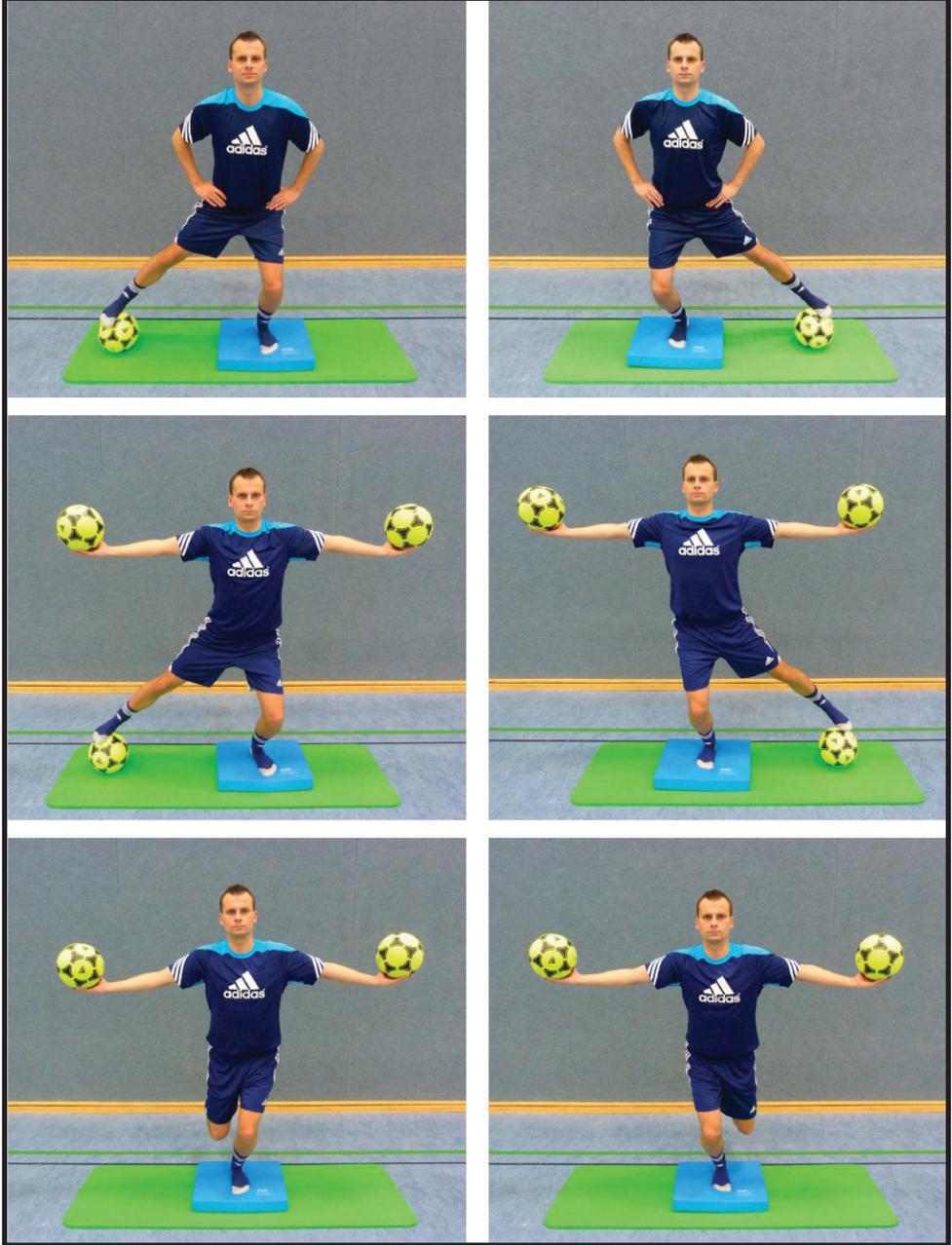
(القوة، التمثيط، الثباتية، التناغم):

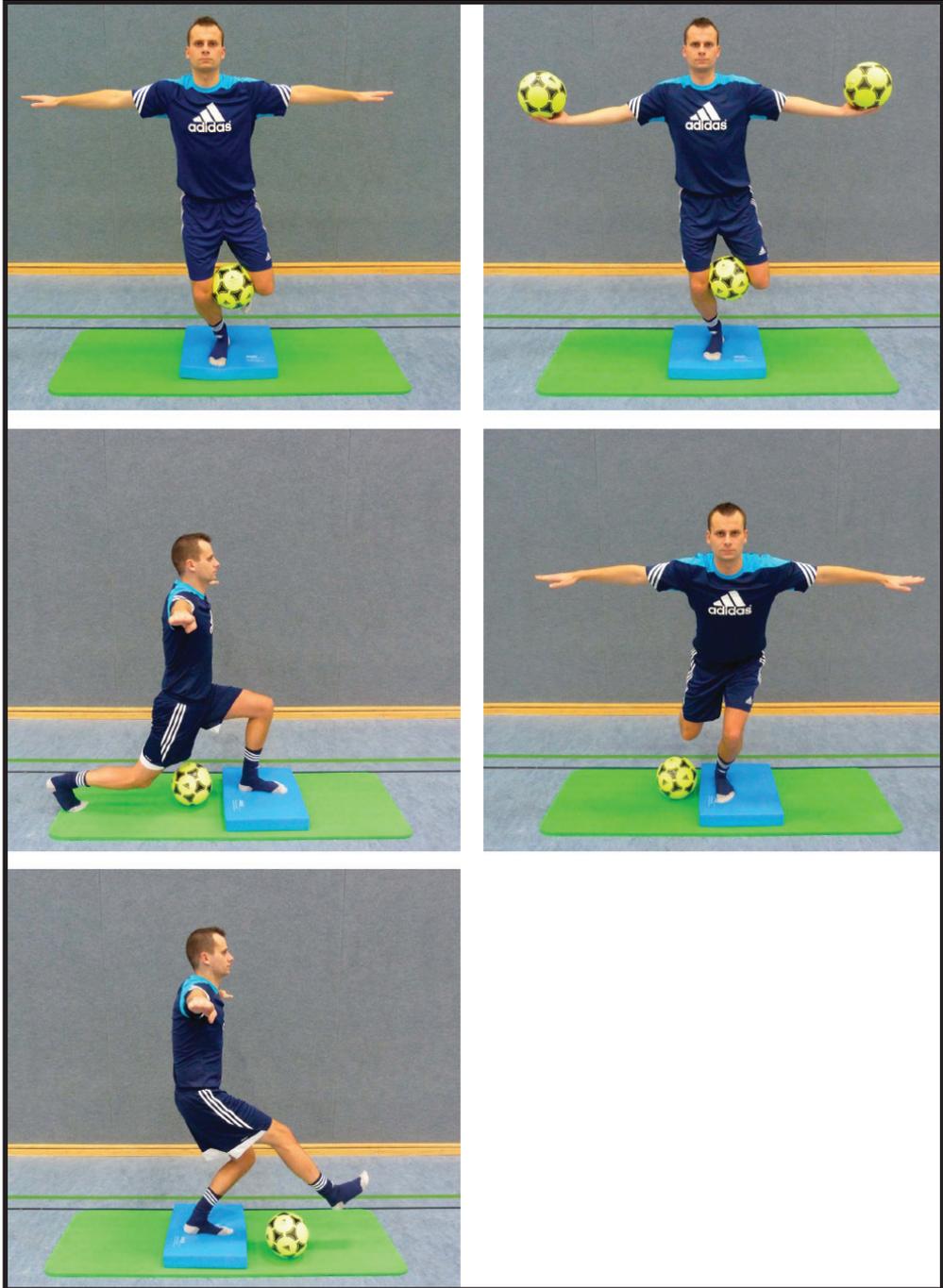
التمثيط (لوحة التوازن):

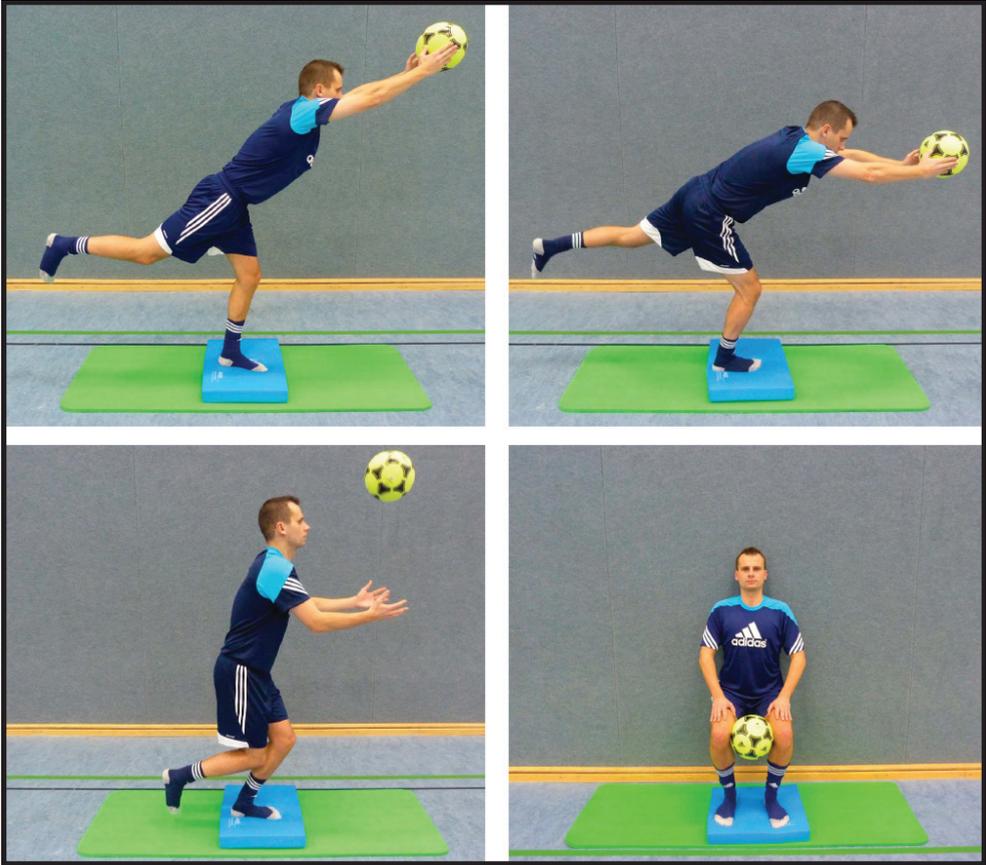




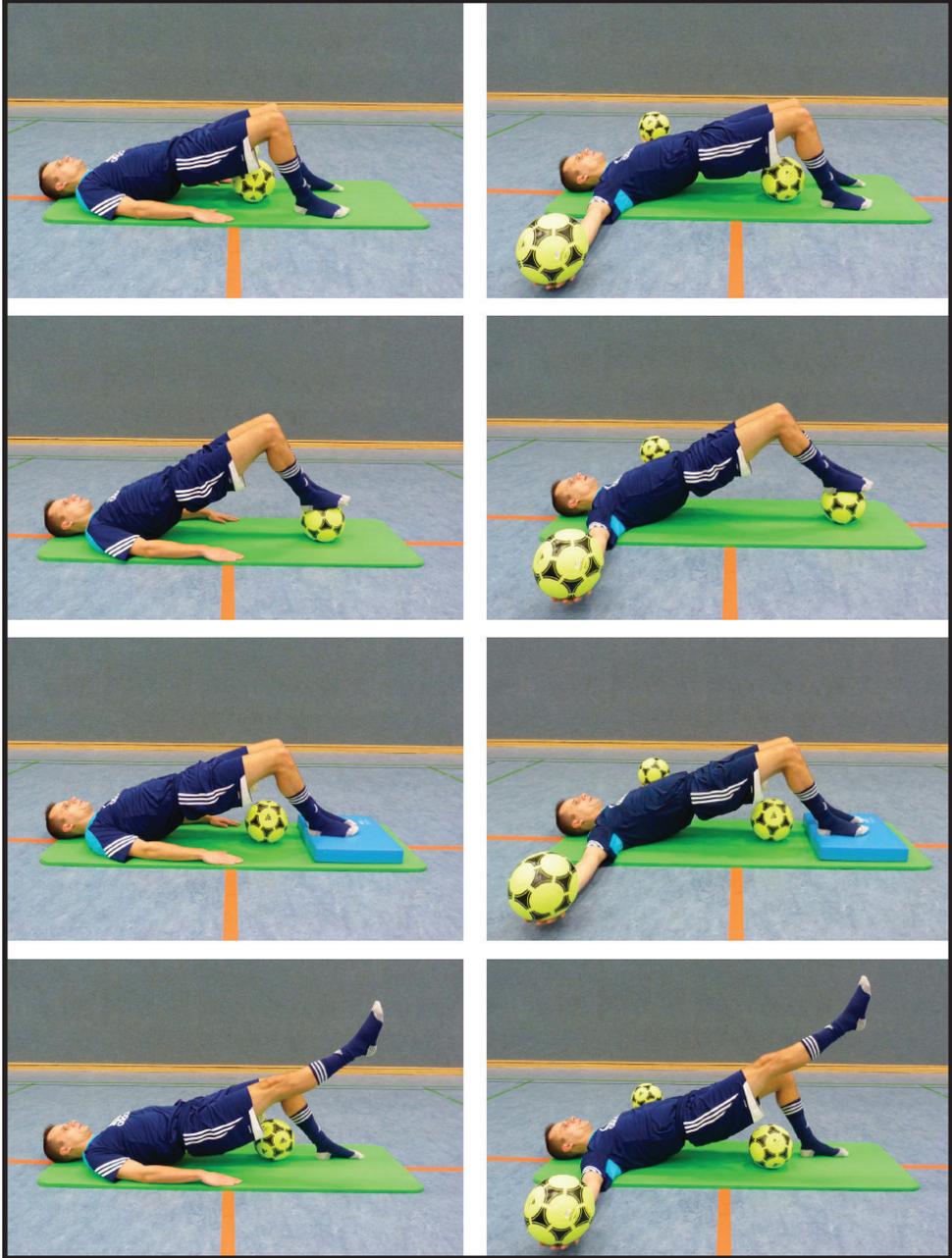
تدريب القوة (لوحة التوازن)





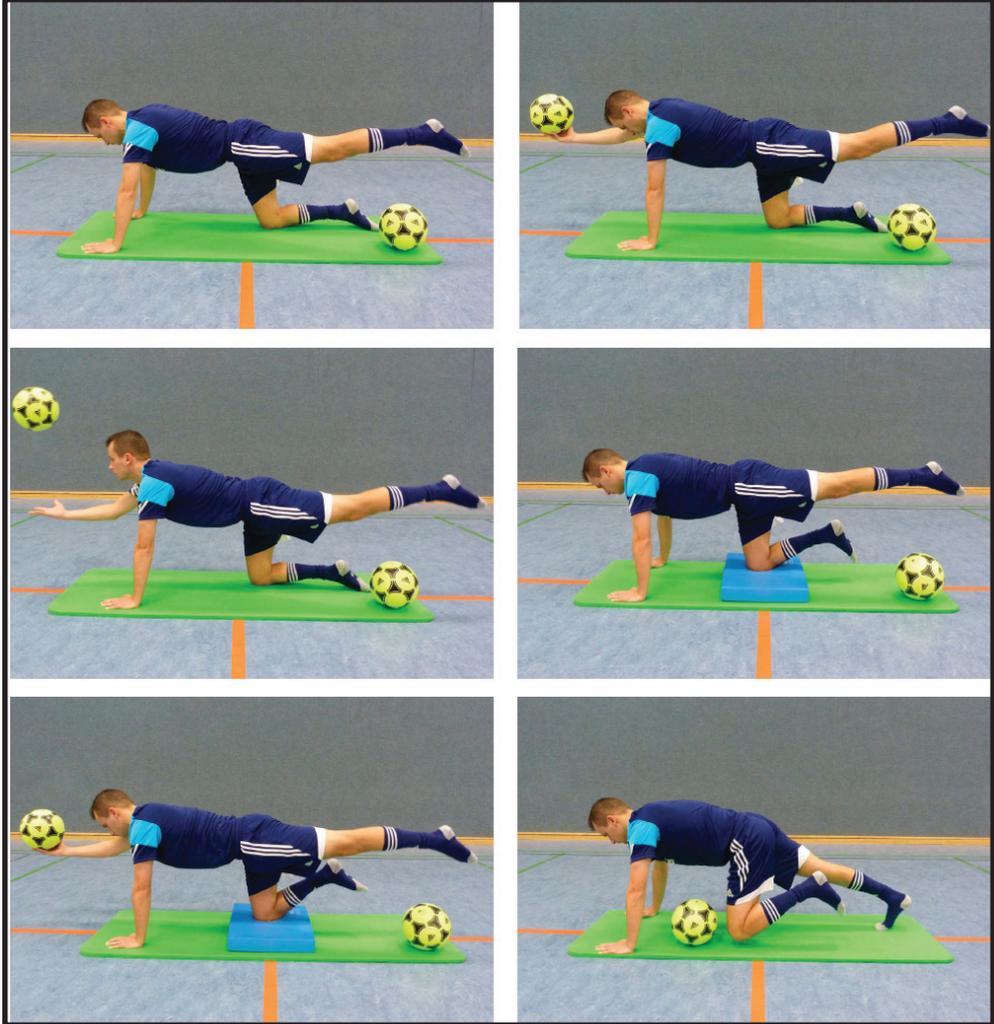


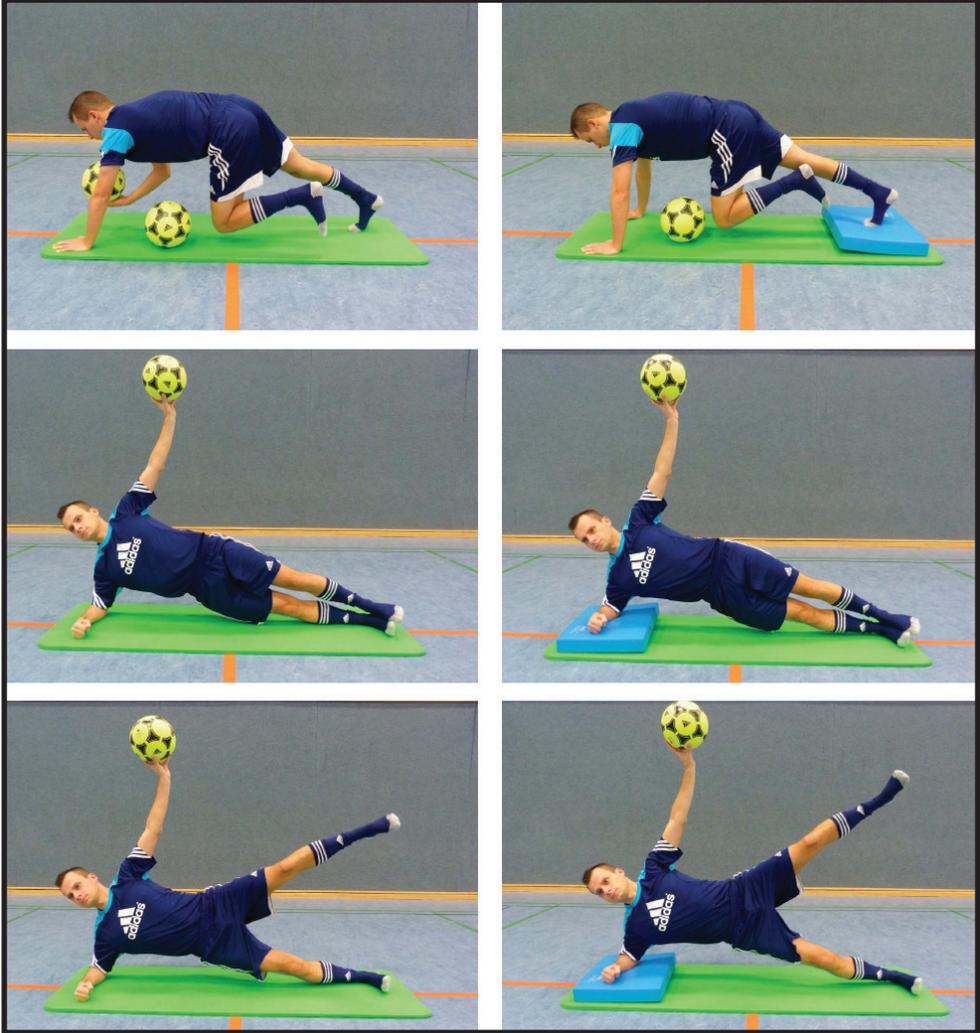
تدريب القوة - الوضعية 1



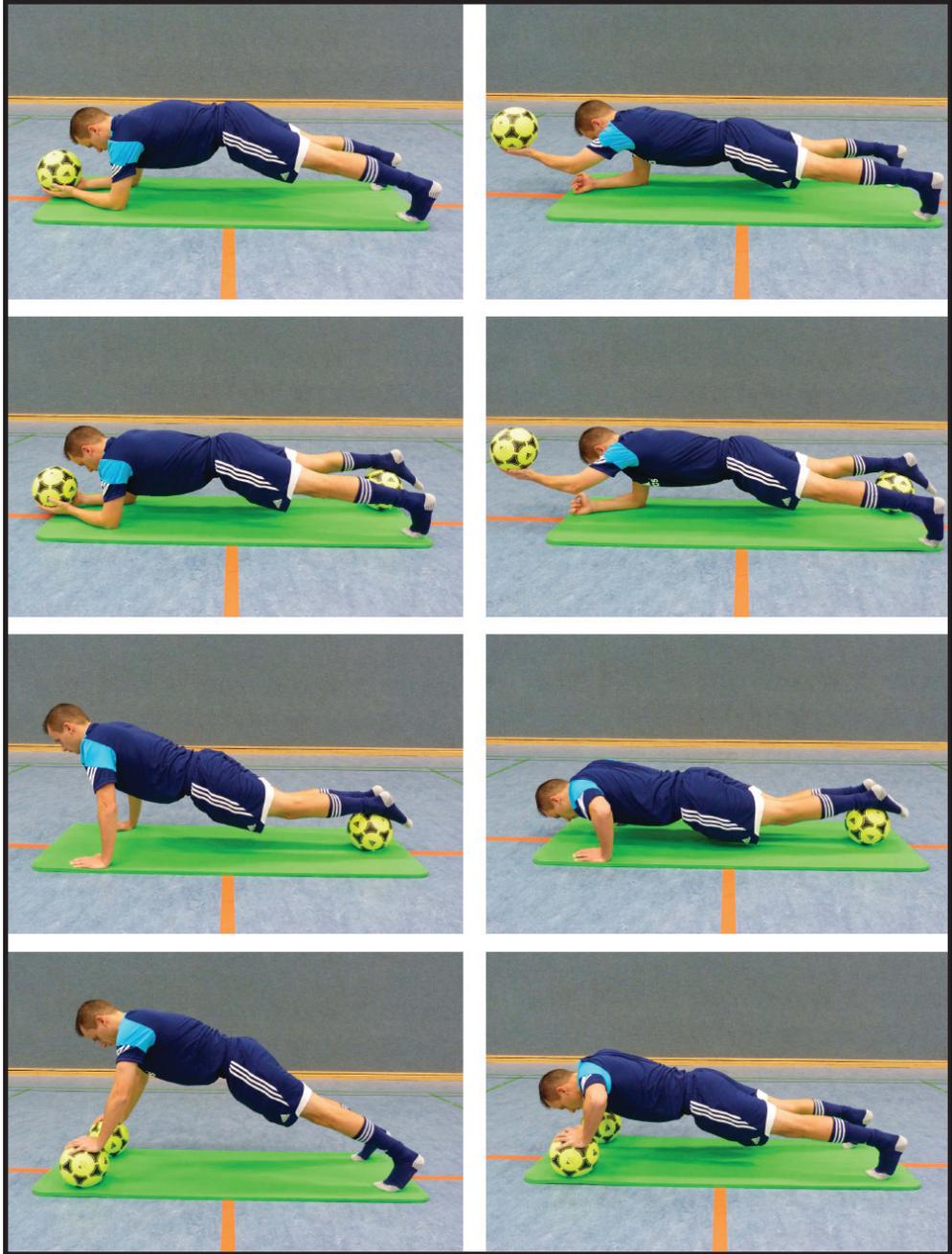


تدريب القوة - الوضعية 2

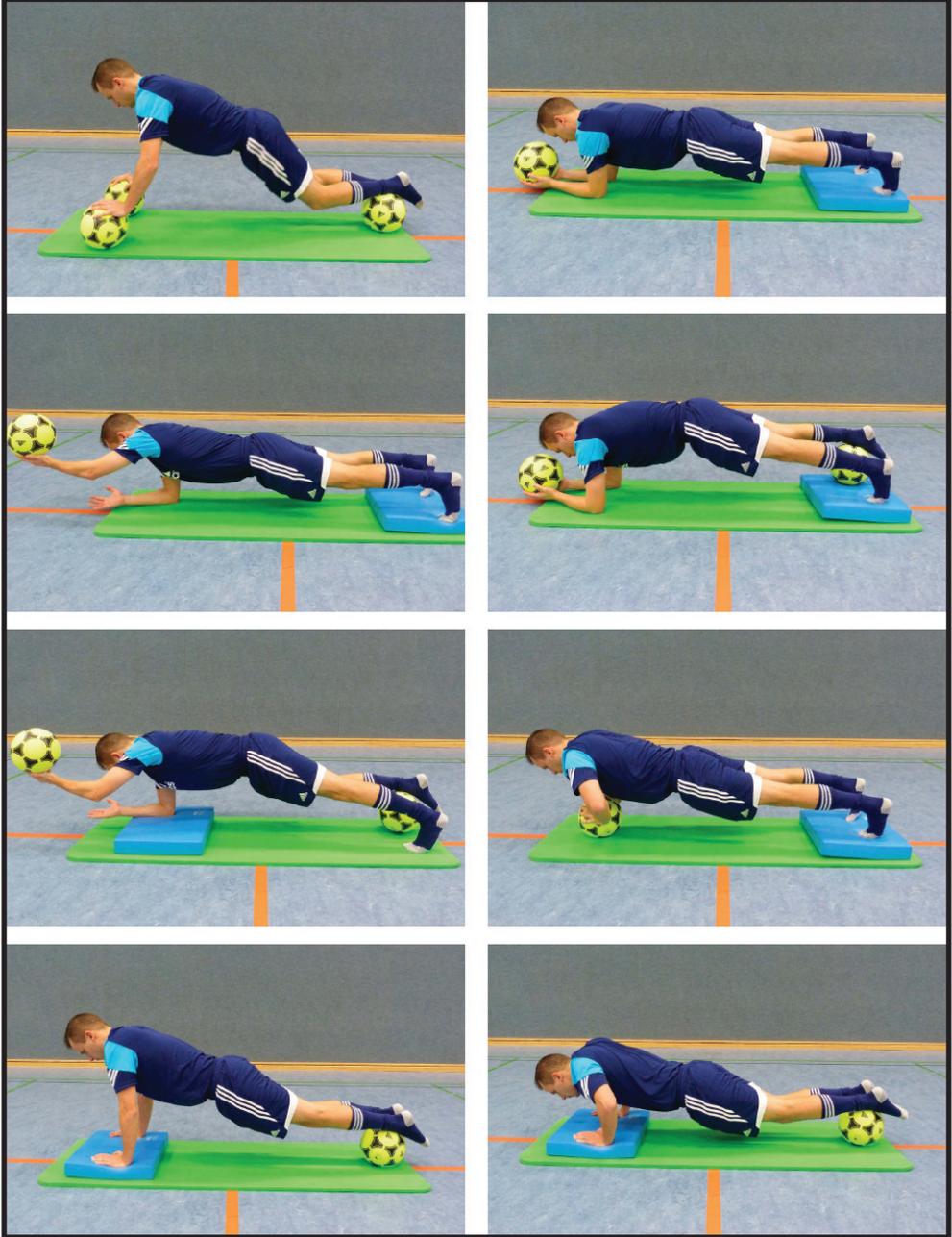




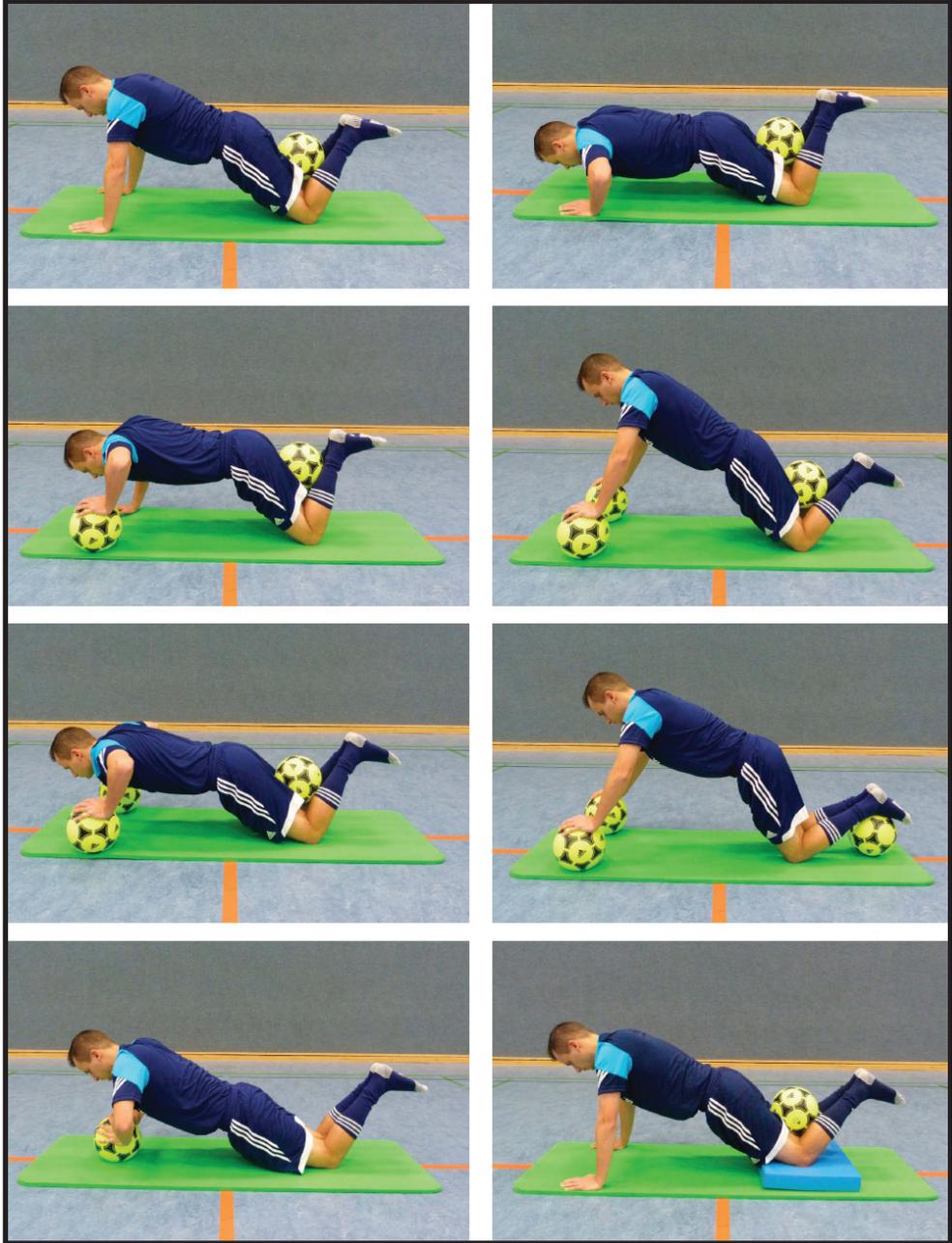
تدريب القوة - الوضعية 3

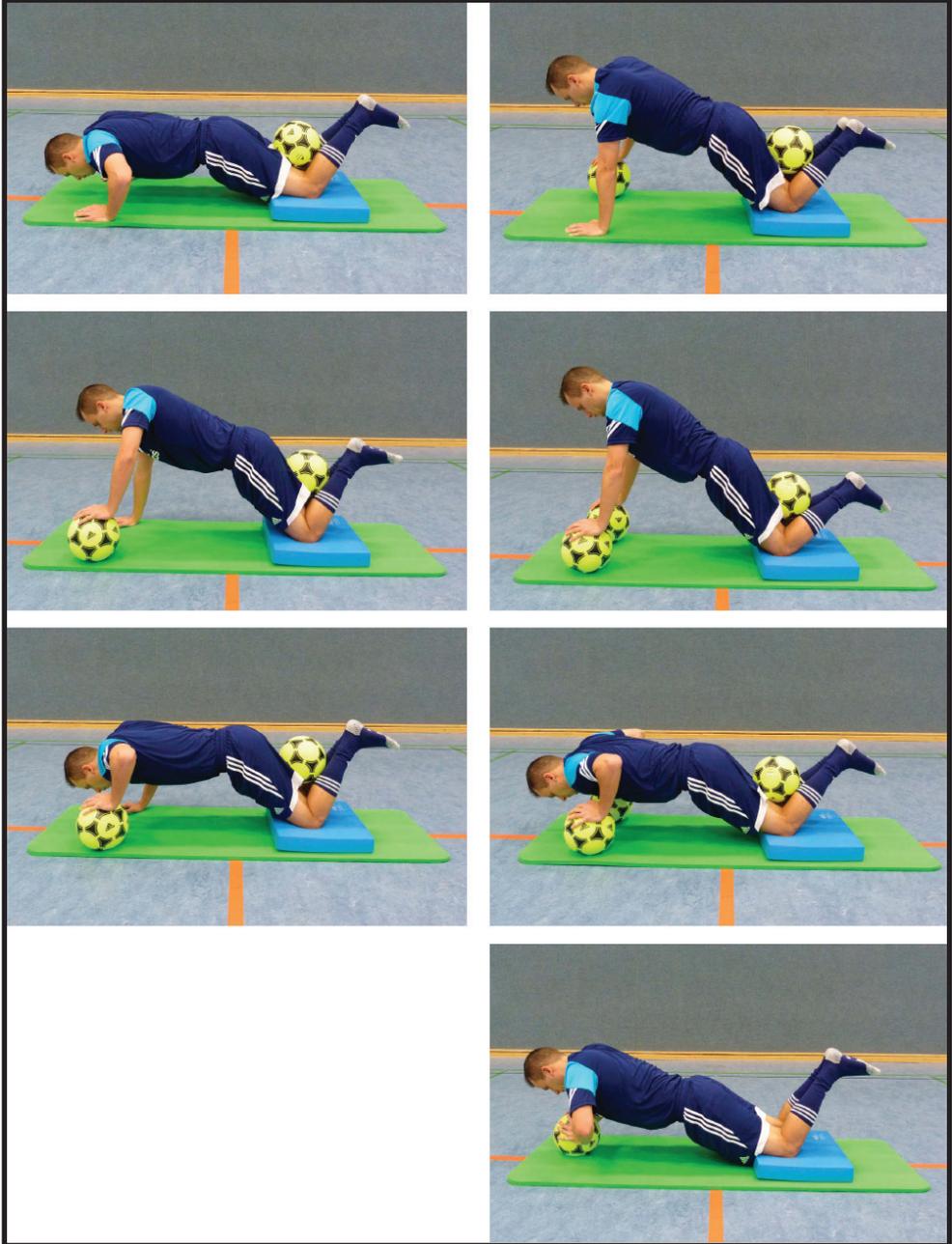


تدريب القوة - الوضعية [4]

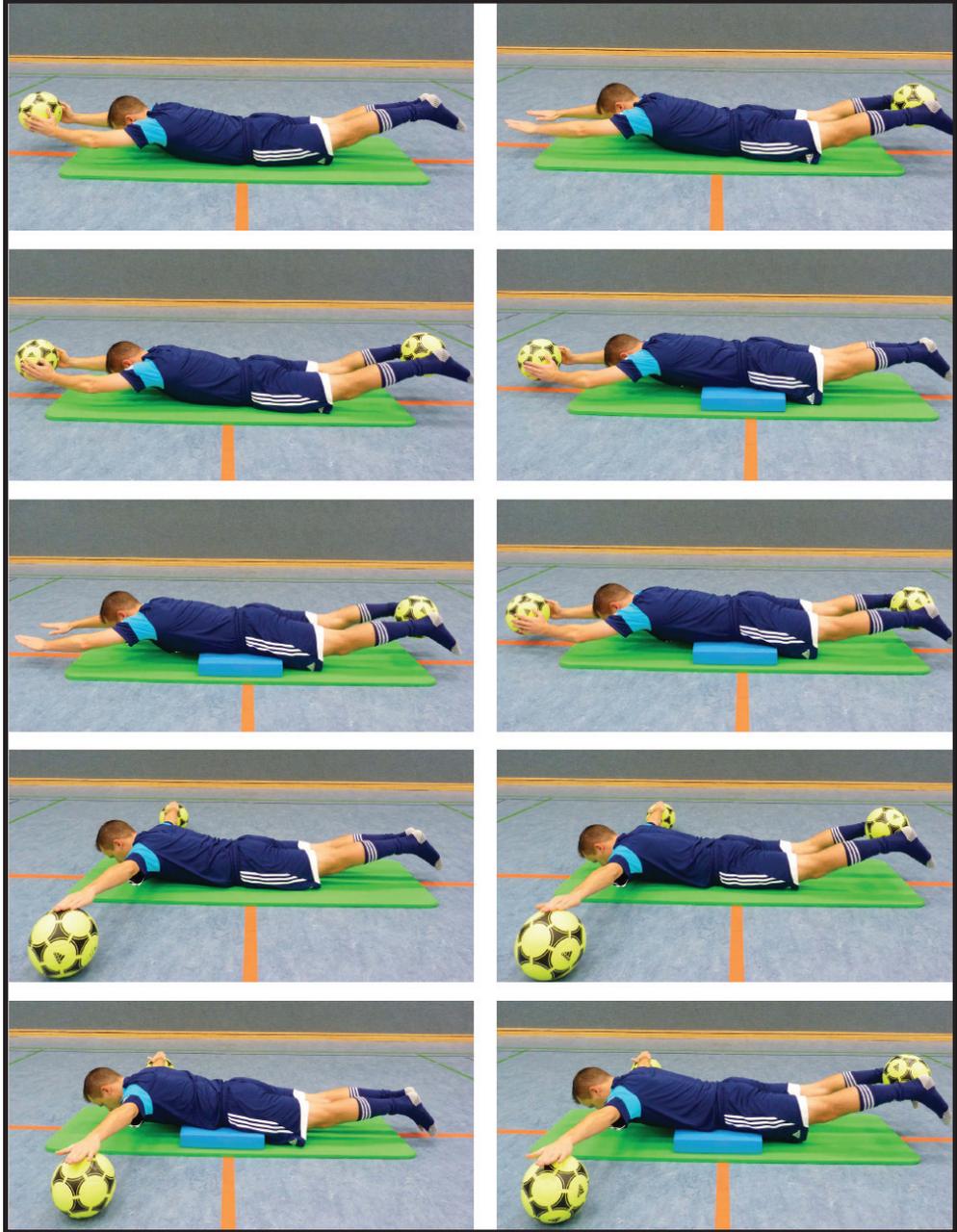


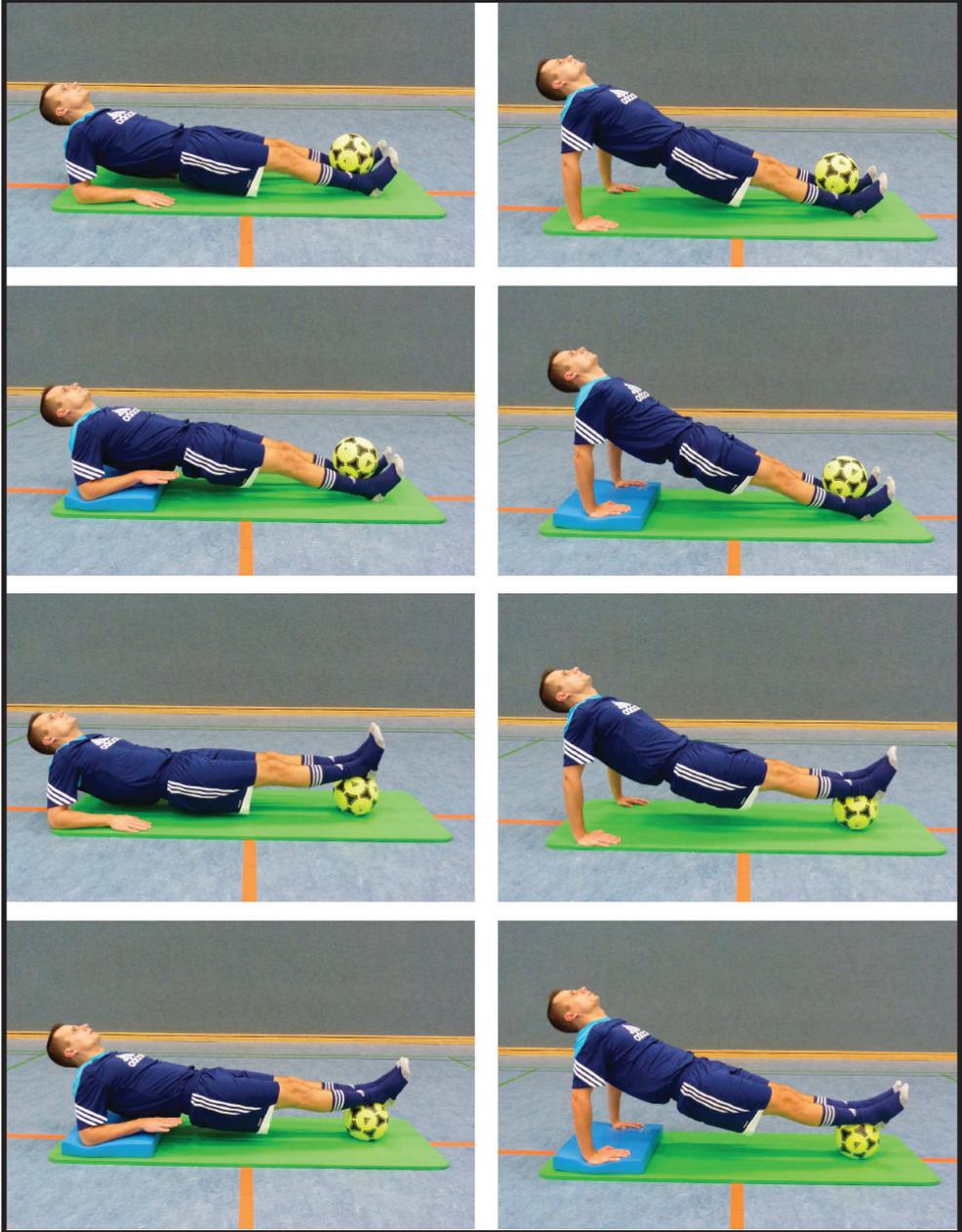
تدريب القوة - الوضعية 5



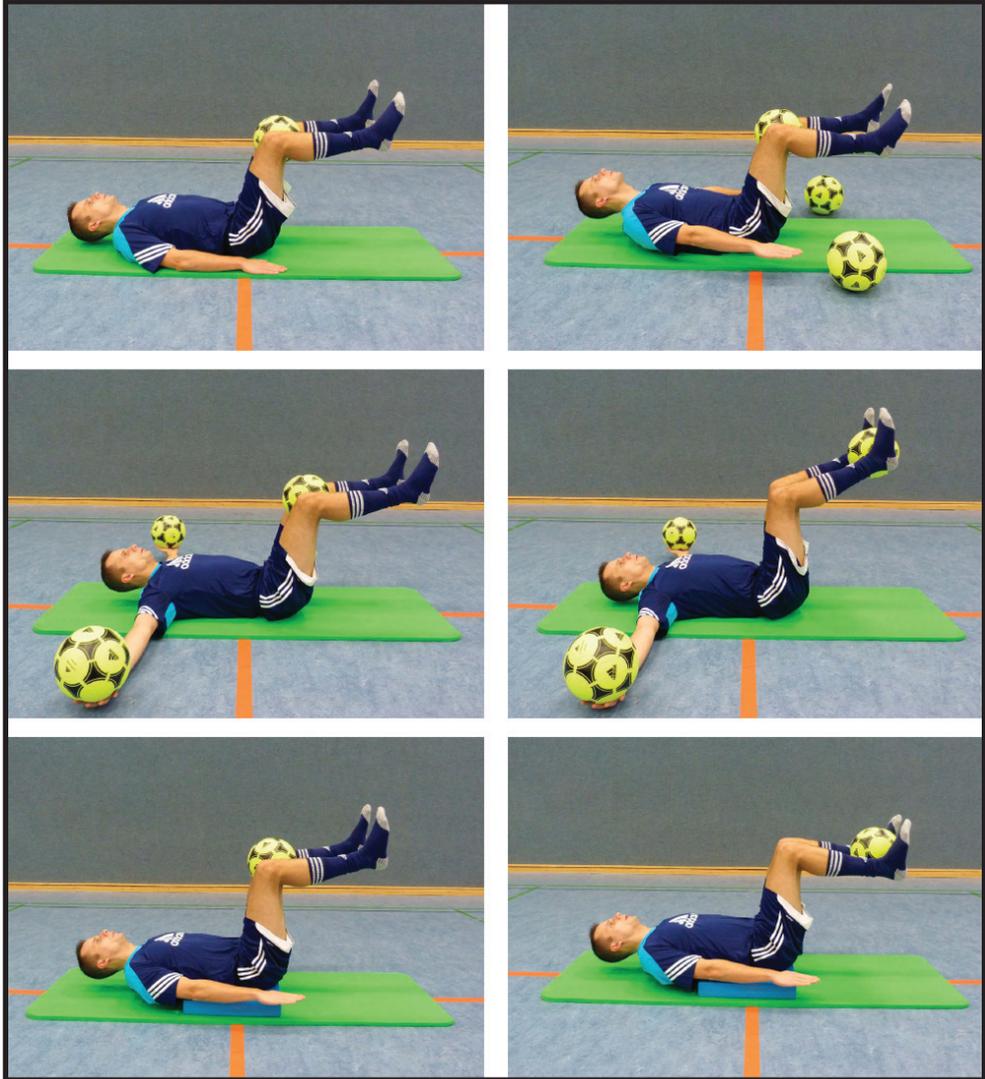


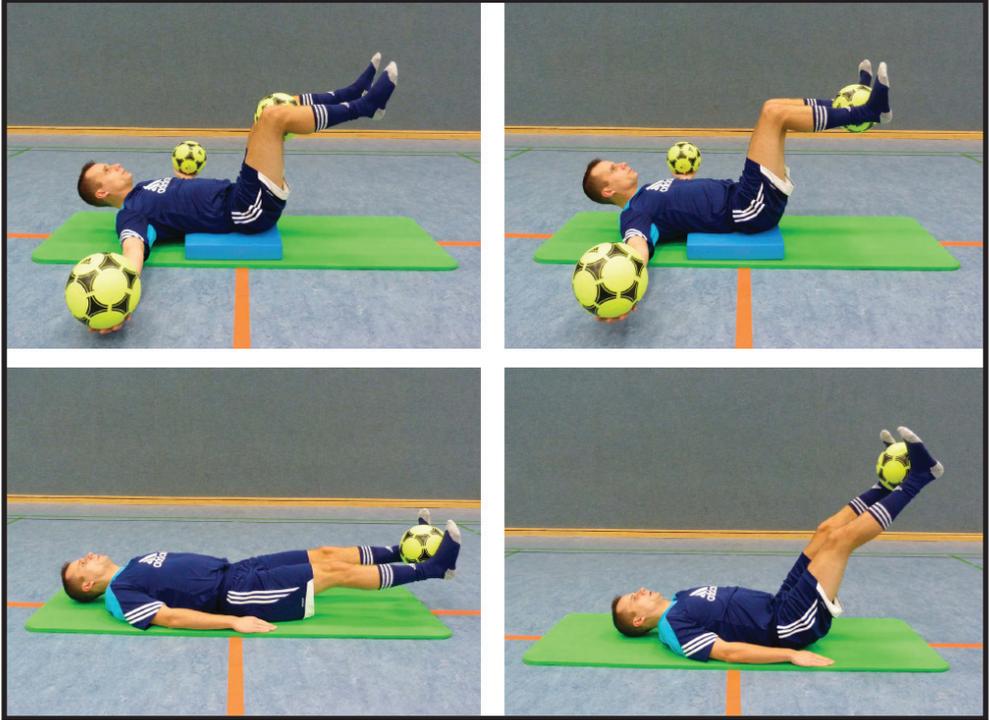
تدريب القوة - الوضعية 6



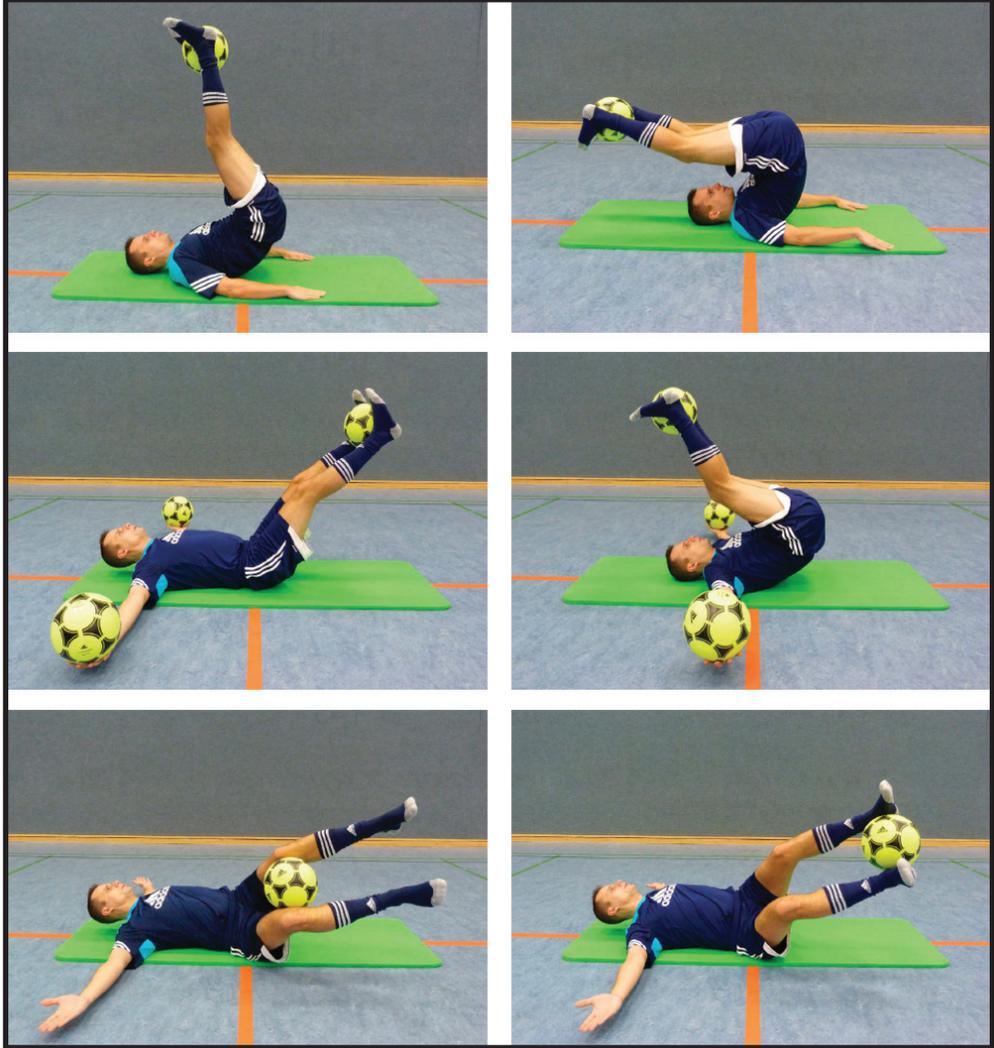


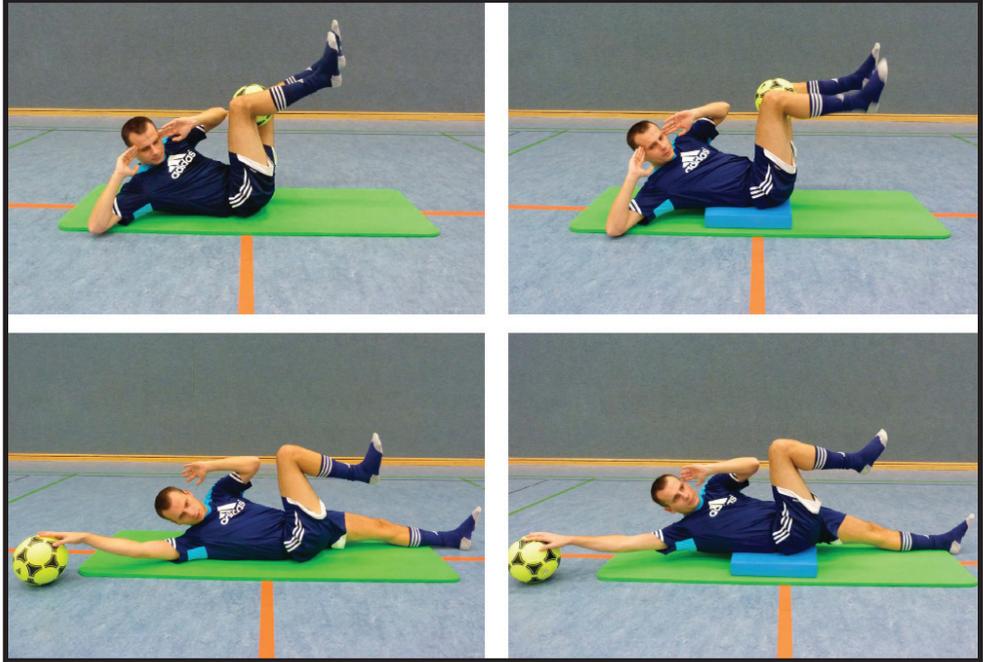
تدريب القوة - الوضعية [7]



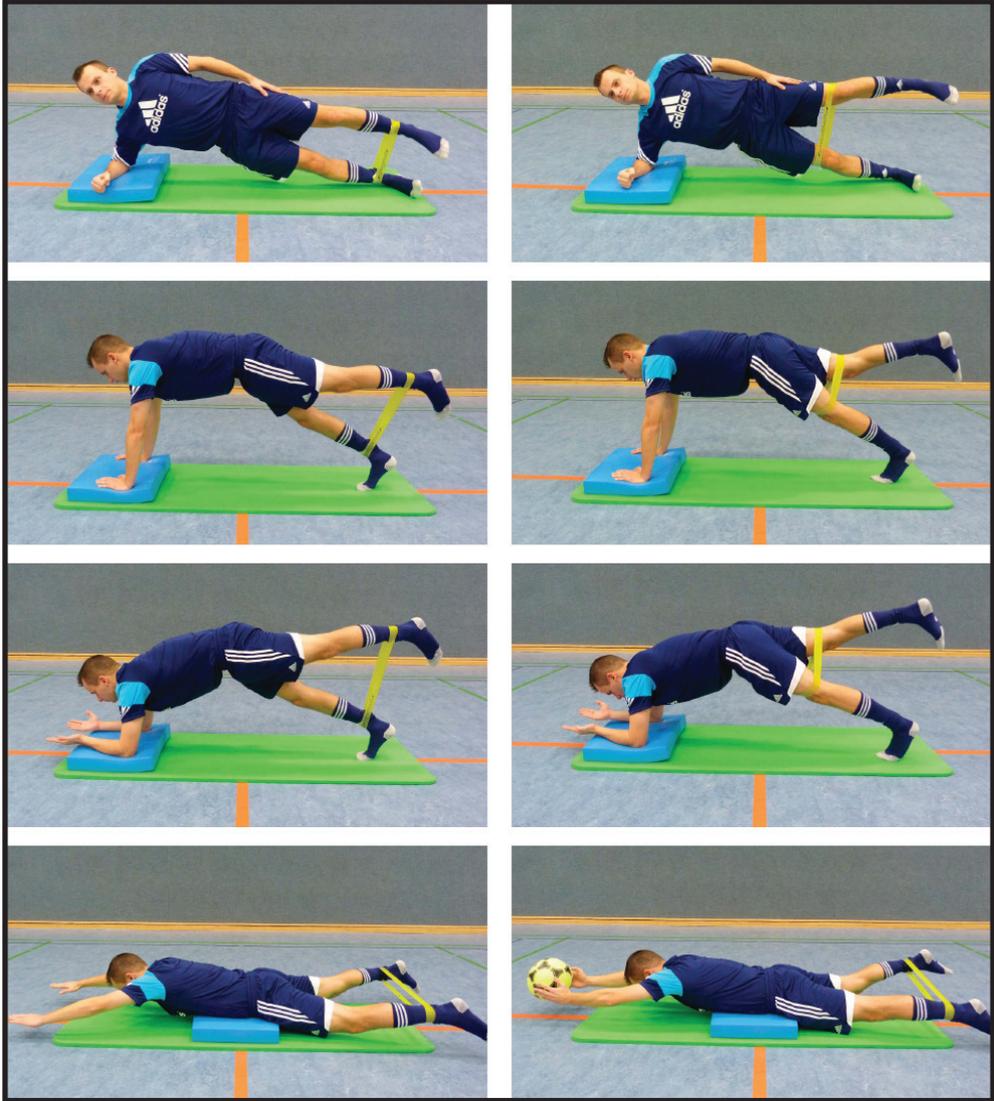


تدريب القوة - الوضعية [8]

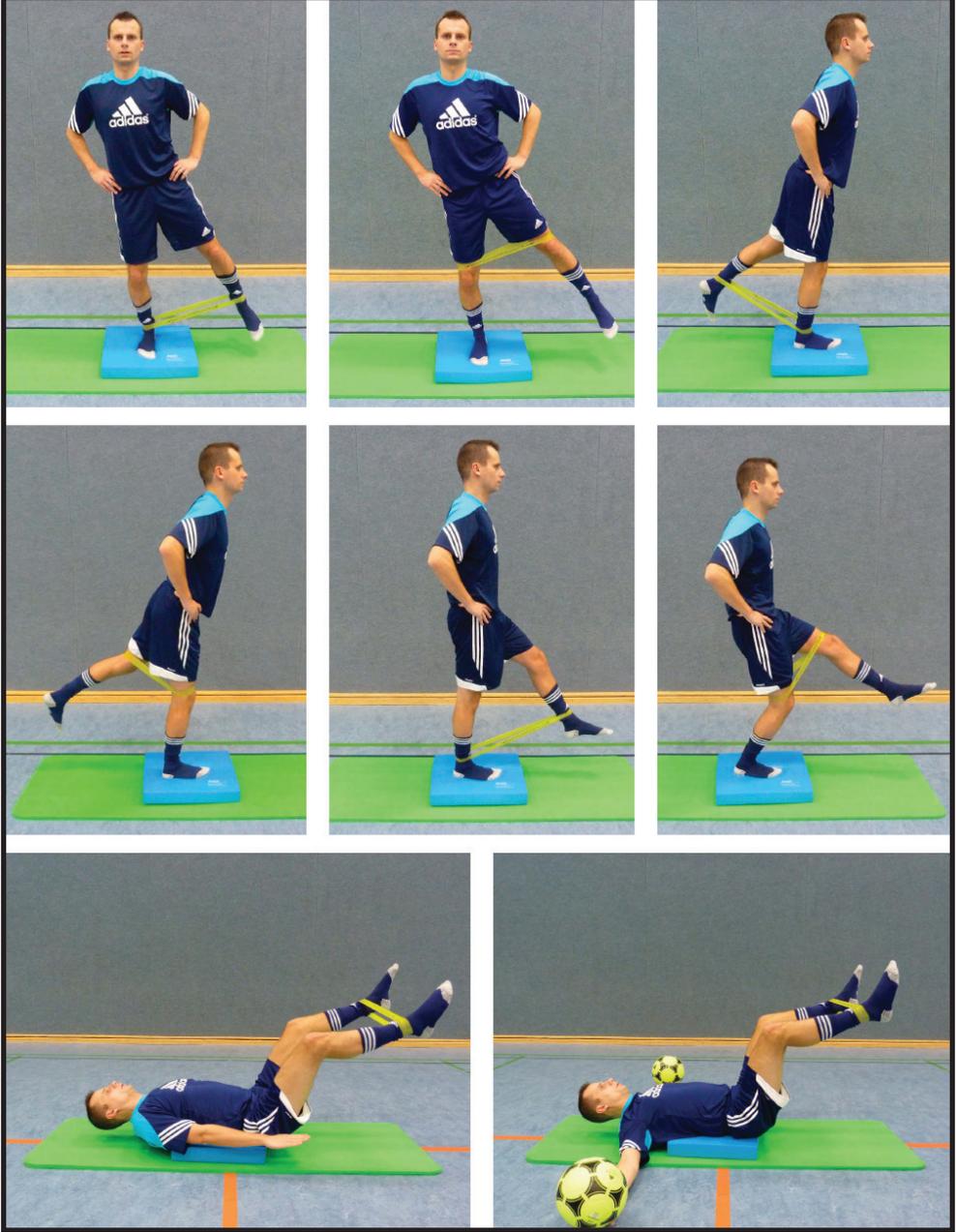




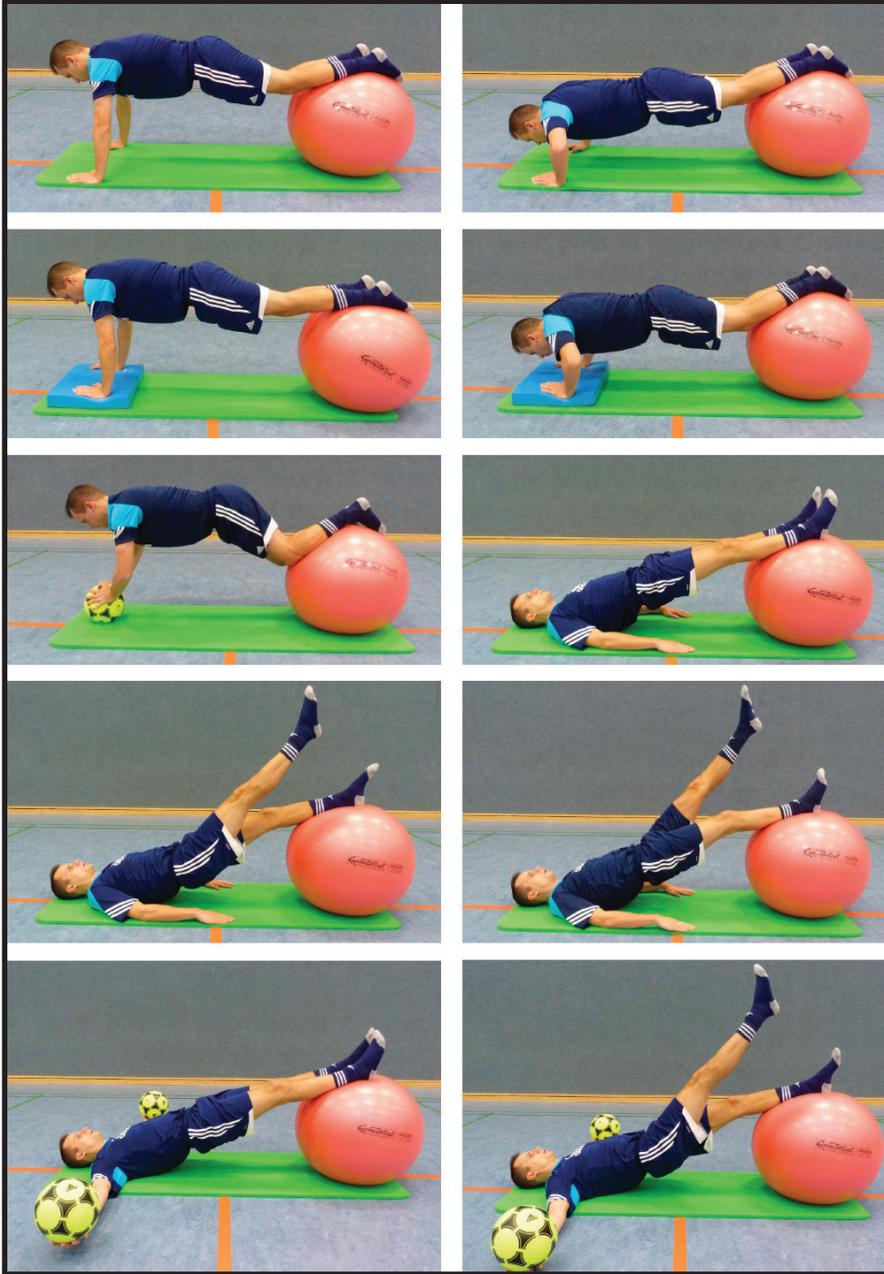
تدريب القوة - باستخدام الرباط المطاطي [1]

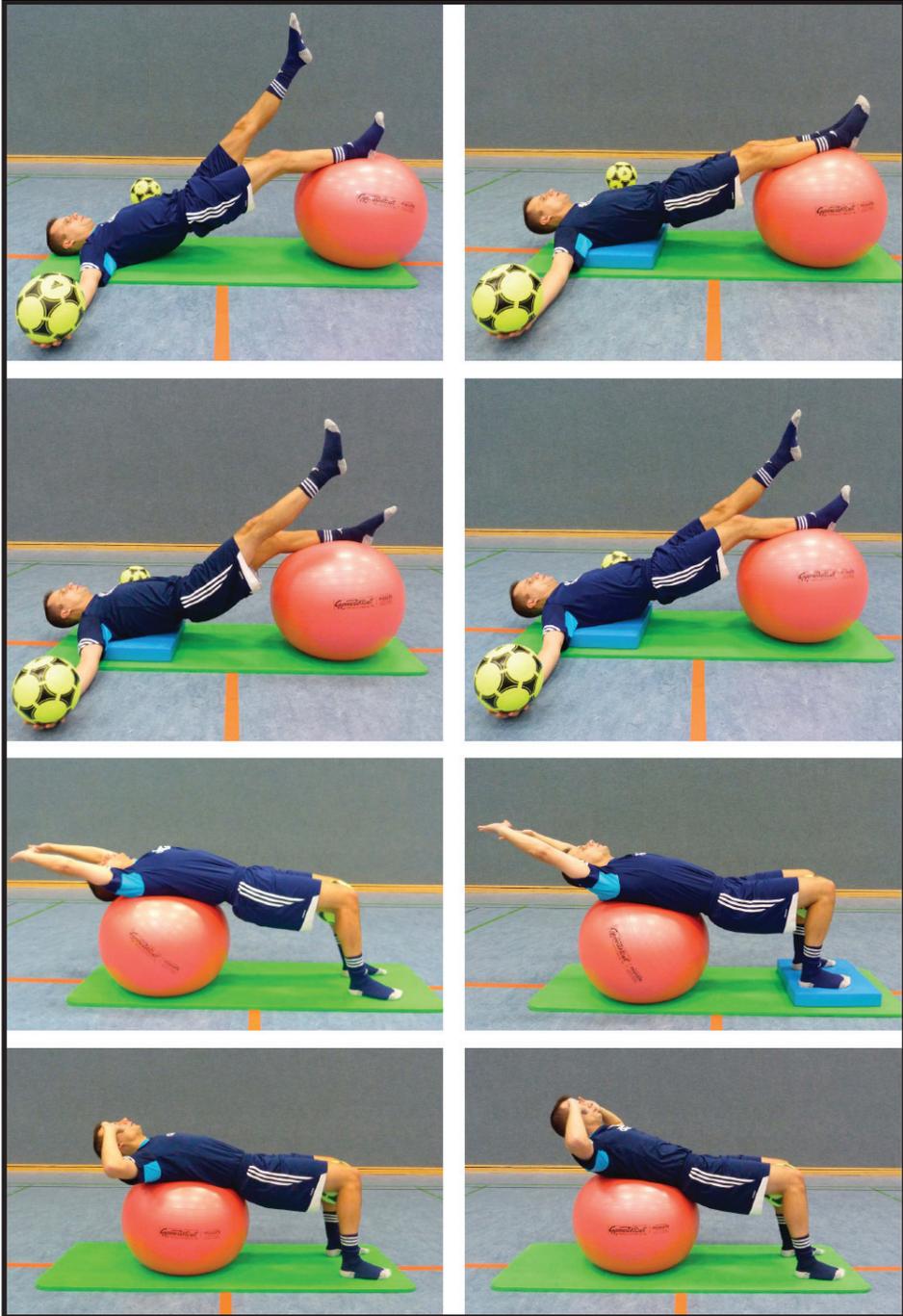


تدريب القوة - الرباط المطاطي (2)

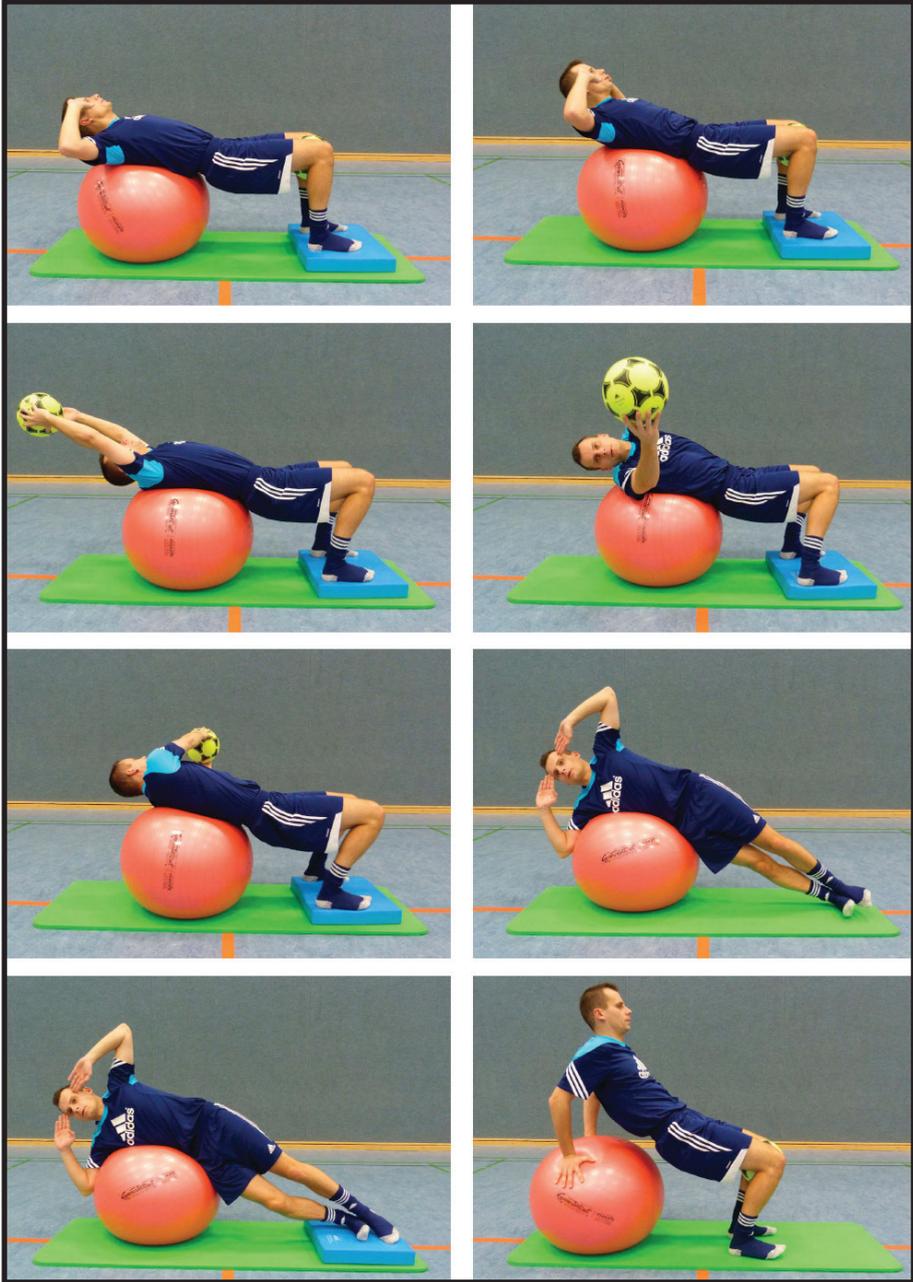


تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية 1

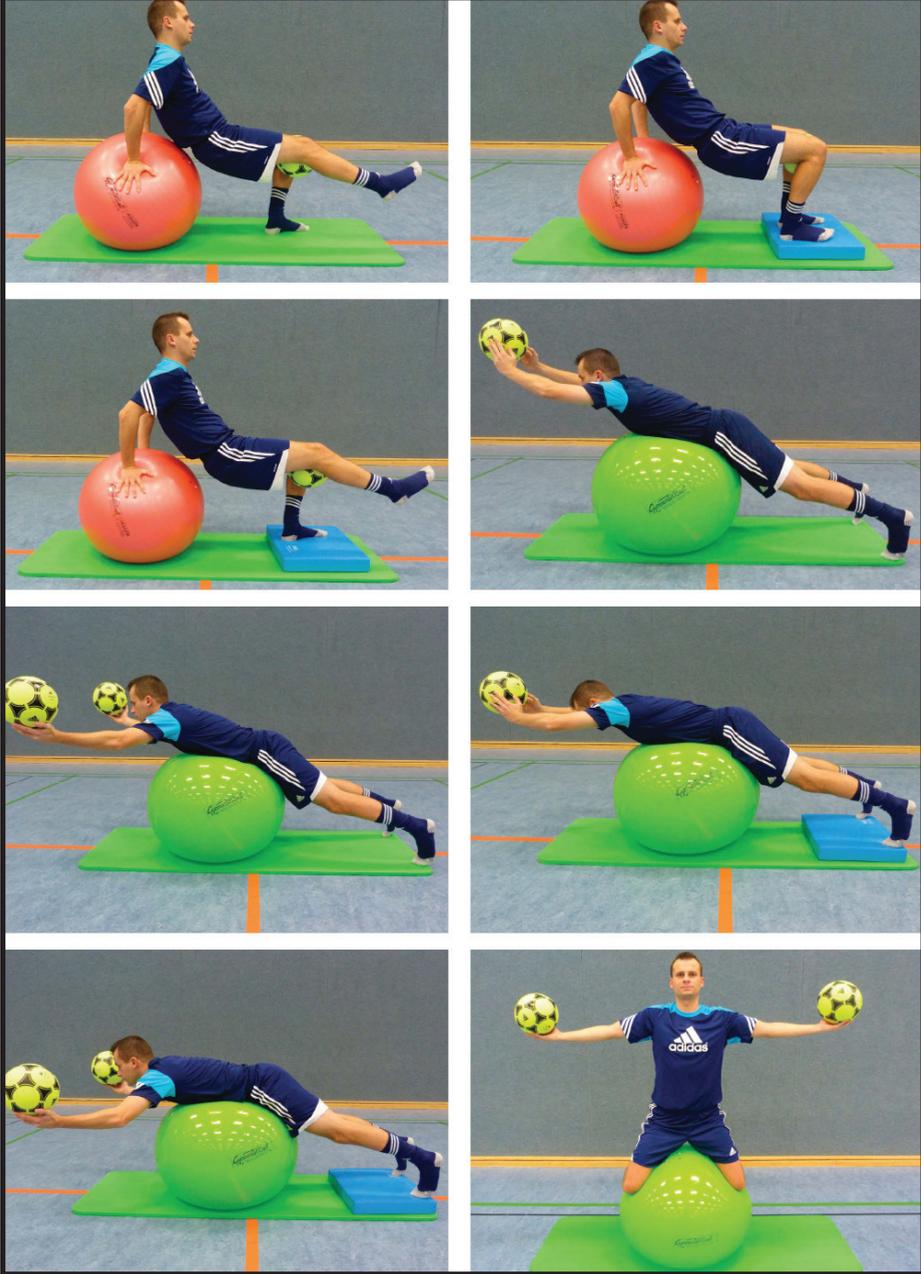




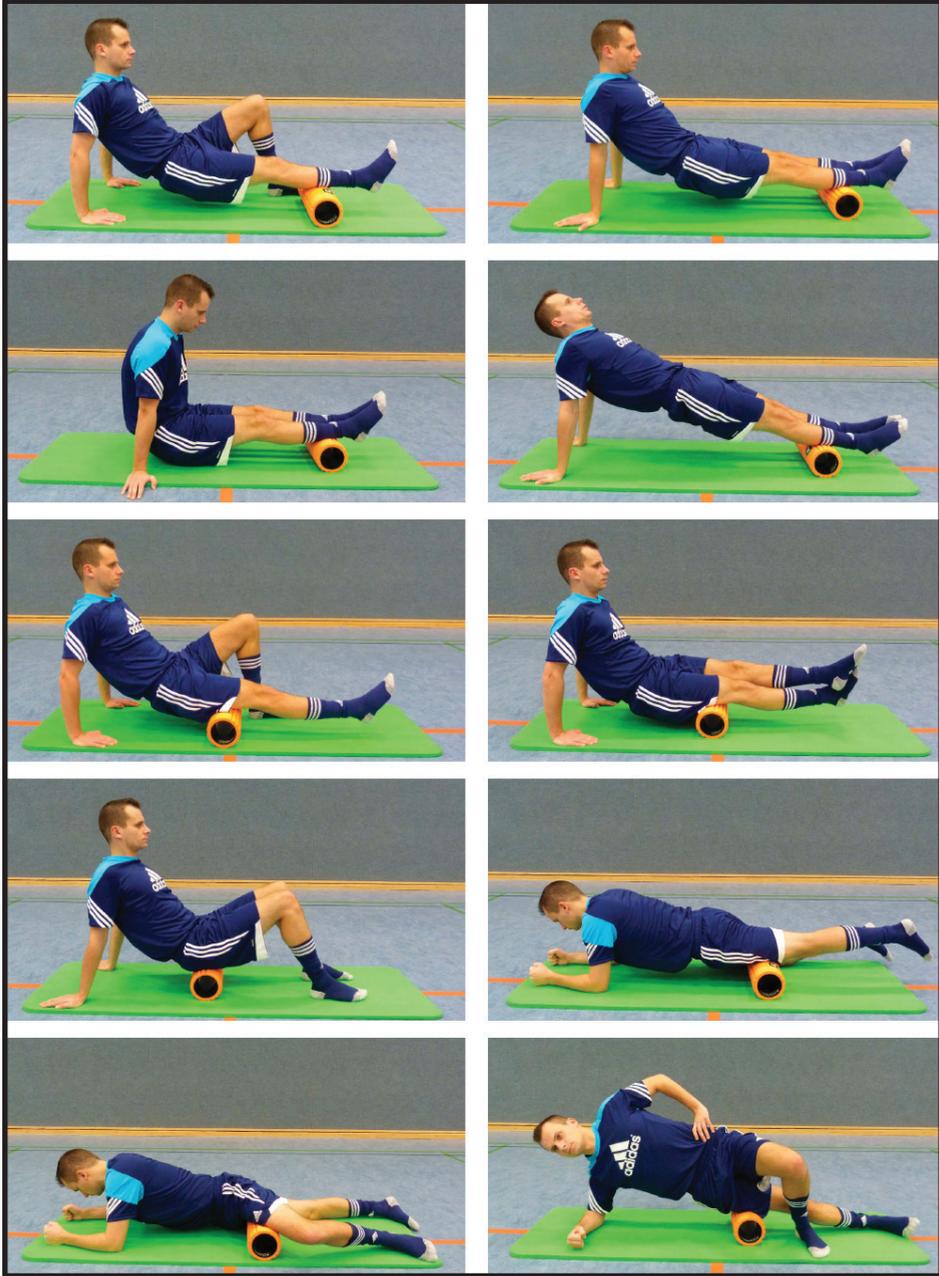
تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية [2]



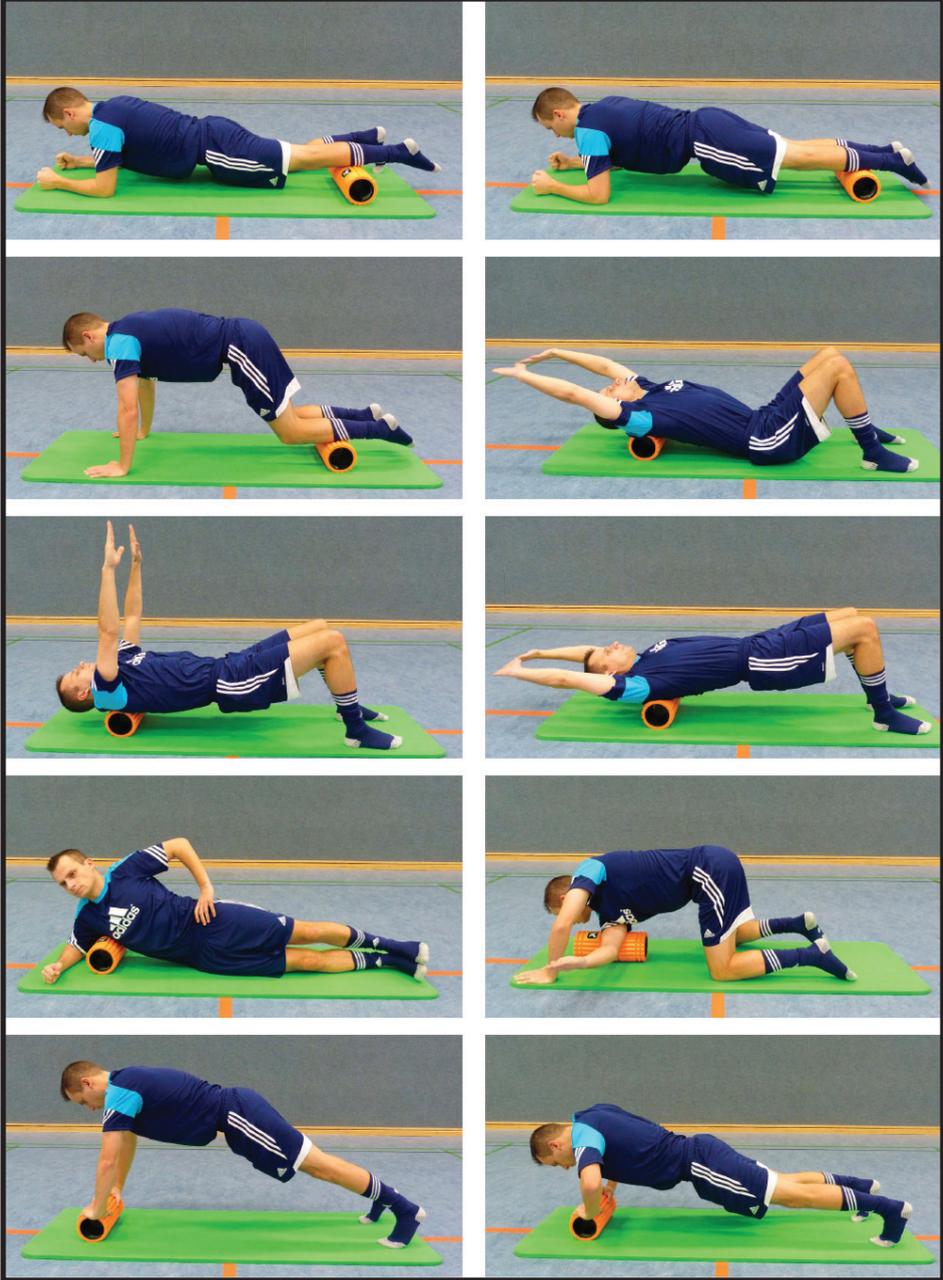
تدريب القوة - كرة التدريب المطاطية (3)



المساج وتنشيط الجسم - الأسطوانة الدائرية [1]

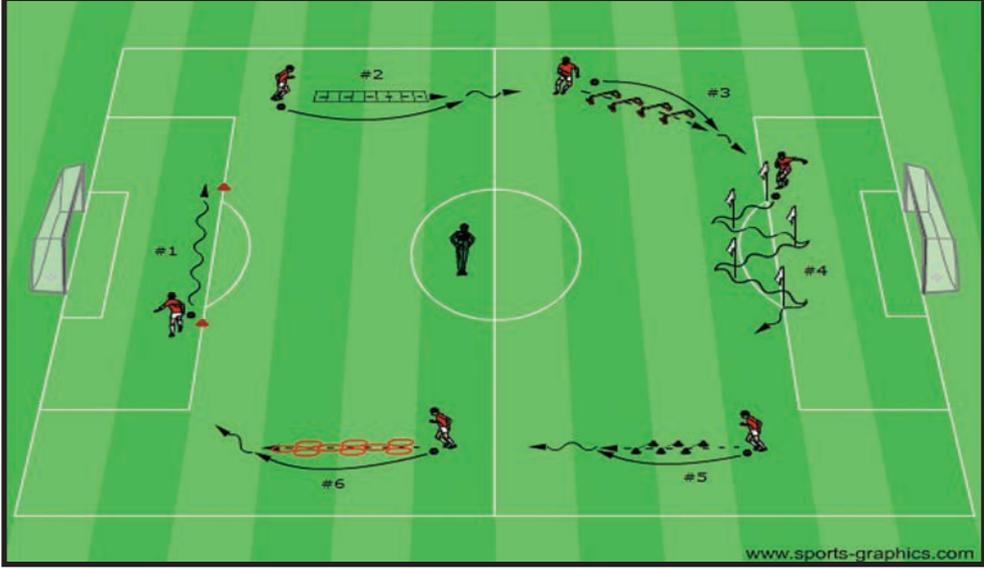


المساج وتنشيط الجسم - الأسطوانة الدائرية (2)



تدريب التحمل النوعي الخاص بكرة القدم

منهاج التحمل بطريقة مستمرة:



طريقة التنفيذ:

تركز الطريقة المستمرة على الجهد بشدة ثابتة إلى حد ما خلال فترة زمنية طويلة بدون راحة، وتستخدم الطريقة المستمرة لتحسين التحمل الهوائي واللاهوائي الأساسي، ويكمل اللاعبون تدريب التحمل الذي يتألف من عدة مراحل (انظر 1 إلى 6 في الشكل)، وفي أثناء أداء التمرين يجب على اللاعب المحافظة على مستوى شدة متوسط بدون توقف، وستزداد الشدة بشكلٍ مختصر عند كل مرحلة، وهذه المواقف بحاجة لإعادة إنتاج التحمل النوعي الخاص بكرة القدم.

نموذج التدريب:

← الشدة: شدة متوسطة مع مراحل كثيفة.

← المدة: 45 دقيقة بدون توقف.

المهام عند المراحل:

- 1- دحرجة سريعة.
- 2- مهمة حركية على سُلّم اللياقة.
- 3- مهمة حركية: حواجز.
- 4- دحرجة سريعة: متعرجة.
- 5- مهمة حركية: أعمدة.
- 6- مهمة حركية: حلقات.

تمرين التحمل التمرير:



طريقة التنفيذ:

يُقسم اللاعبون إلى عدة فرق (انظر الفريق A و B و C و D) ويتخذون مواقعًا في عدة أماكن (وهنا أربع أماكن وكل مكان خمسة لاعبين)، وفي كل مرحلة يُكمل اللاعبون تسلسل تمريرة محددة، وهنا يدور اللاعبون الكرة بعكس عقارب الساعة حول المخروط (انظر الرقم 1)، وبعد كل تمريرة ينتقلون إلى الموقع التالي (انظر الرقم 2)، وبعد إشارة من المدرب أو بحسب قواعد تنافس محدد، ثم تجري الفرق جميعها حول الأماكن بشدات

مختلفة، ويُقصد من هذا الجري حول هذه الأماكن إعادة تكوين تمرين التحمل النوعي لكرة القدم.

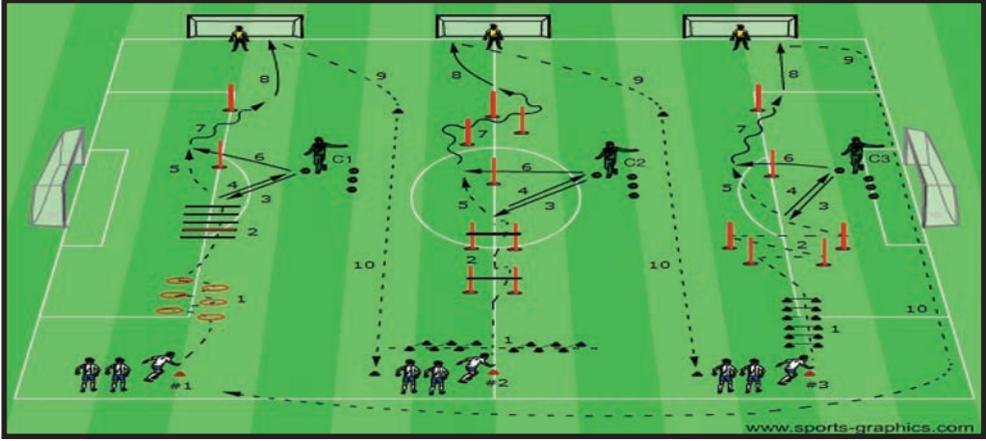
الدوران (إشارة المدرب):

- 1- الهرولة باتجاه عقارب الساعة.
- 2- الهرولة بعكس عقارب الساعة.
- 3- جري شديد باتجاه عقارب الساعة.
- 4- جري شديد بعكس عقارب الساعة.
- 5- جري سريع باتجاه عقارب الساعة.
- 6- جري سريع بعكس عقارب الساعة.

الدوران (قواعد التنافس):

- | | |
|---|--------|
| تمريرة ضمن تسلسل التمير والجري حول جميع الأماكن والعودة إلى المساحة الخاصة. | 20 × 2 |
| تمريرة ضمن تسلسل التمير والجري حول جميع الأماكن والعودة إلى المساحة الخاصة. | 10 × 4 |
| تمريرة ضمن تسلسل التمير والجري حول جميع الأماكن والعودة إلى المساحة الخاصة. | 5 × 8 |

تدريب التحمل - التسديد إلى الهدف [1]



طريقة التنفيذ:

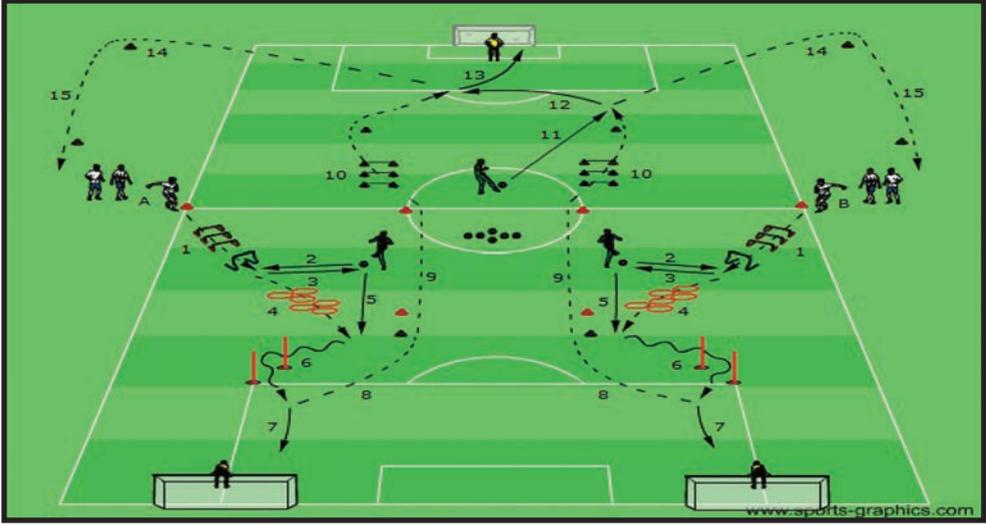
يتخذ اللاعبون مواقعاً متعددة في عدة نقاط بداية (انظر 1 و 2 و 3) يبدأ اللاعبون بدون كرة ويتلقون تمريرات من ثلاث مدربين (انظر C1 و C2 و C3)، والتي ستتحول بدورها إلى تسديدات إلى المرمى، وبعد كل تسديدة إلى المرمى، يتحول اللاعبون مباشرة إلى الموقع التالي ولذلك فهناك دائماً جهد مستمر.

1- يتحرك اللاعب رقم عبر الحلقات باستخدام قفزات طويلة بساق واحدة (انظر الرقم 1)، ويجري عبر الأعمدة بخطوات قصيرة (انظر الرقم 2)، ثم يتلقى تمريرة من المدرب (انظر الرقم 3)، ثم يؤدي تمريرة مباشرة ليعيد الكرة (انظر الرقم 4)، ويجري حول العمود المحدد (انظر الرقم 5)، ثم يتلقى تمريرة ثانية من المدرب (انظر الرقم 6)، ويتحكم بالكرة ويؤدي حركة خداع عند العمود المحدد الأخير (انظر الرقم 7)، ثم يُنهى الهجوم باتجاه المرمى (انظر الرقم 8)، ثم ينتقل مباشرة بعد التسديدة (انظر الرقم 9) وبعد جري سريع (انظر الرقم 10) يتخذ الموقع التالي (وهو هنا الموقع #2).

2- يتحرك اللاعب عبر أعمدة الرشاقة بتسلسل خطوة محدد (انظر الرقم 1)، ويقفز فوق الحاجزين بكلتا الساقين (انظر 2)، ويتلقى تمريرة من المدرب (انظر الرقم 3)، ثم يؤدي تمريرة مباشرة (انظر الرقم 4) ويجري حول عمود محدد (انظر الرقم 5)، ثم يتلقى تمريرة ثانية من المدرب (انظر الرقم 6)، ويتحكم بالكرة ويدرجها عبر العمودين المحددين النهائيين (انظر الرقم 7)، ثم يُنهى الهجوم على المرمى (انظر الرقم 8)، ويتحول مباشرة بعد تسديده (انظر الرقم 9)، وبعد الجري السريع (انظر الرقم 10) يتخذ الموقع التالي (وهو هنا الموقع #3).

3- يقفز اللاعب فوق حواجز متتابعة بتسلسل خطوات محددة (انظر الرقم 1)، ويلامس كل واحد من الأعمدة المحددة الأربعة أثناء الجري السريع (انظر الرقم 2)، ويتلقى تمريرة من المدرب (انظر الرقم 3)، ثم يؤدي تمريرة مباشرة ليعيد الكرة (انظر الرقم 4)، ويجري حول العمود المحدد (انظر الرقم 5)، ثم يتلقى التمريرة الثانية من المدرب (انظر الرقم 6)، ويتحكم بالكرة ويؤدي حركة خداع عند العمود المحدد النهائي (انظر الرقم 7)، ثم يُنهى الهجوم على المرمى (انظر الرقم 8)، ويتحول مباشرة بعد تسديده (انظر الرقم 9)، وبعد جري معتدل (انظر الشكل 10)، يتخذ الموقع التالي (وهو هنا الموقع رقم #1).

تدريب تحمّل - التسديد باتجاه المرمى [2]



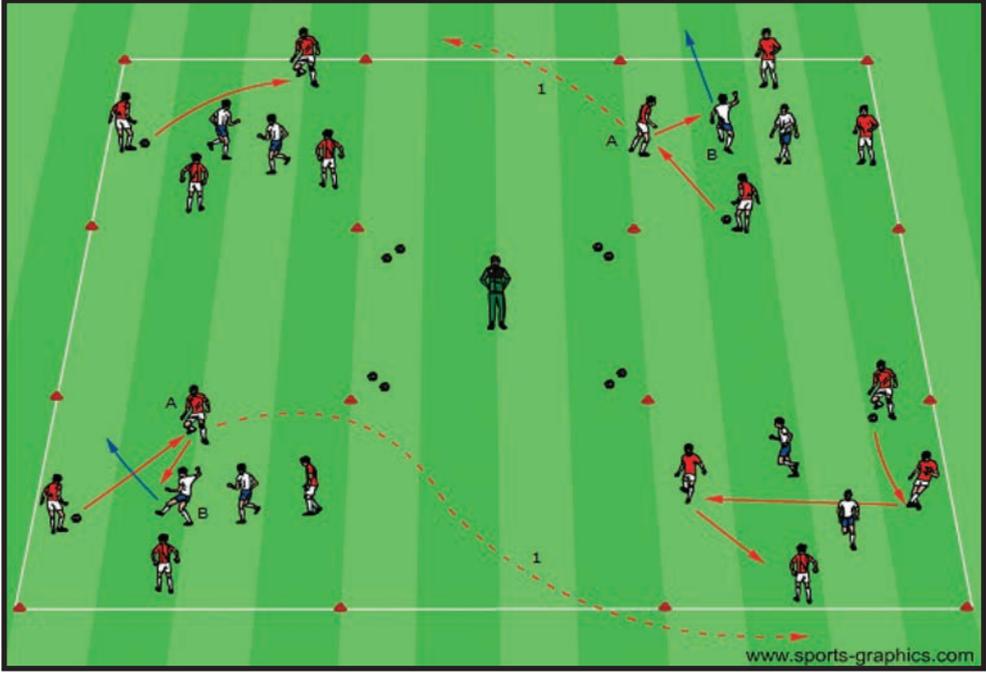
تنفيذ التمرين:

يتخذ اللاعبون مواقعهم عند موقعي البداية (انظر A و B)، ويبدأ دائماً لاعبان في نفس الوقت، وكل منهما يؤدي تسديدة على المرمى ثم يؤديان معاً المهمة التالية باتجاه المرمى الثاني، وبعد إنهاء مهمتهما، يعود كلا اللاعبين إلى مواقع البداية، وبالتالي كل جهد مكثف سيليه استراحة قصيرة، ويحدث التمرين بشكل فواصل.

يبدأ اللاعب A واللاعب B بنفس الوقت وبدون كرة، ويجريان عبر الحواجز بخطوة محددة ويقفزان بشكل متتابع (انظر الرقم 1)، ثم يتلقيان تمريرة من المدرب (انظر الرقم 2)، ثم يُعيدان التمريرة مباشرة إلى المدرب (انظر الرقم 3) ويجريان عبر الحلقات بتسلسل خطوات محددة (انظر الرقم 4). يتلقى اللاعبان تمريرة أخرى من المدرب (انظر الرقم 5)، ويتحكمان بالكرة مع التوجه نحو المرمى، ويدحرجانها عبر أعمدة محددة (انظر الرقم 6)، ثم يُنهيان الهجوم باتجاه المرمى (انظر الرقم 7)، وبعد التسديد باتجاه المرمى، يتحولون مباشرةً ويبدأون الجري باتجاه النصف الآخر من مساحة اللعب (انظر الرقم 8)، وأثناء

الجرى يجب عليهم مراقبة بعضهما البعض ومحاولة البدء بجرى سريع متتالي بنفس الوقت. حيث يقومون بالجرى مسافةً محددة (انظر الرقم 9) ويعبرون عبر أعمدة الرشاقة بتسلسل خطوات محددة (انظر الرقم 10)، ثم يمرر المدرب كرة إلى أحد اللاعبين (انظر الرقم 11)، ويمرر اللاعب الذي تلقى الكرة (وهو هنا اللاعب B) الكرة إلى شريكه (وهو هنا اللاعب A، انظر الرقم 12)، الذي يجب عليه أن يُنهى الهجوم (انظر الرقم 13). وبعد إنهاء المهمة، سيتحول كلا اللاعبين (انظر الرقم 14) ويجريان حول المخاريط المحددة الخارجية ثم يجريان بسرعة مسافةً قصيرة (انظر الرقم 15) عائدتين إلى موقع البدء.

4 ضد 2 الجري بفواصل



طريقة التنفيذ:

يتم تنفيذ اللعبة 4 ضد 2 في مساحات لعب متعددة (وهي هنا أربع مساحات)، وسيكون اللاعبون الأربعة (وهم هنا باللباس الأحمر) حائزين على الكرة وسيحاولون إبقاء الكرة في مكانهم المحدد بدون إجراء أكثر من مستين، وسيحاول اللاعبان الأقل عددًا (هم هنا باللباس الأزرق) لمس الكرة، وما أن ينجح أحد اللاعبان من الفريق الأزرق بلمس الكرة (انظر اللاعب B)، يمكن لذلك اللاعب التحول إلى الفريق ذي الأربعة لاعبين لحيازة الكرة، أما اللاعب الذي تسبب بتمريرة خاطئة أو بخطأ فسوف ينتقل إلى الفريق الأقل عددًا (انظر اللاعب A)، ولكن قبل أن يتمكن من المشاركة بشكل فاعل في اللعب، يجب عليه أن يكمل جرياً سريعاً حول مساحات اللعب الأربعة (انظر الرقم 1)، وفي أثناء ذلك يستمر اللعب بالكرة الجديدة.

التطوير

- ← تحديد عدد اللمسات بالنسبة للاعب الحائز على الكرة، تمرير مباشر / لمستين.
- ← إنقاص مسافة الجري بالنسبة للاعب الذي خسر الكرة: جري سريع حول مساحة لعبه الخاصة.
- ← تعديل عدد اللاعبين في المجموعة: 5 ضد 2 / 3 ضد 1.

تمرين التحمل 3 ضد 2 + 1

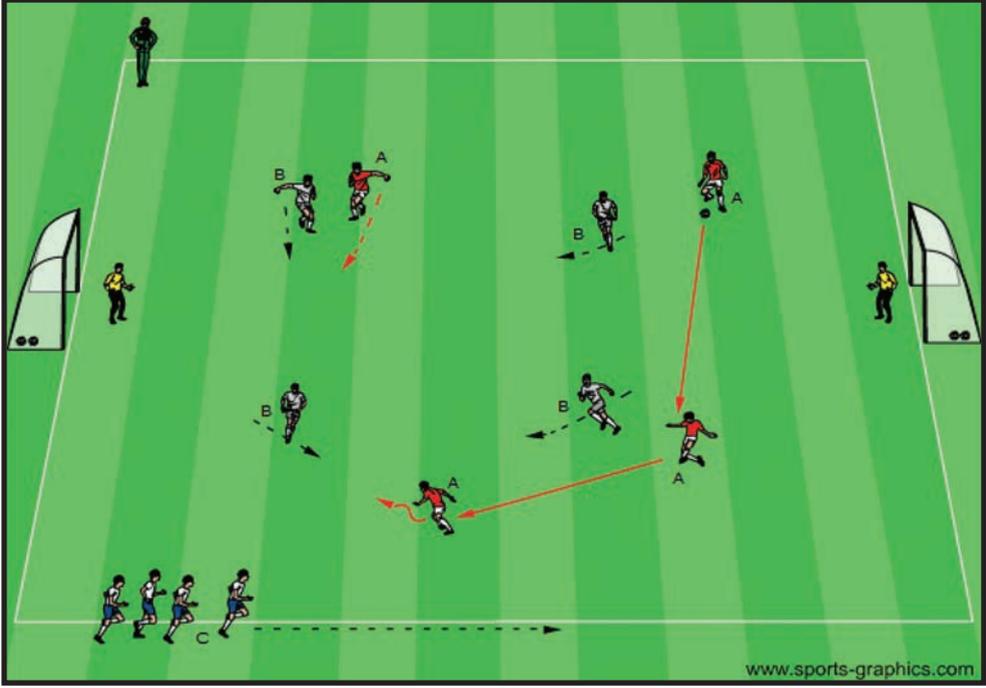


تنفيذ التمرين:

شكّل عدة فرق وكل فريق يضم ثلاثة لاعبين (انظر اللاعبين A و B و C)، ويلعب الفريقان 3 ضد 2 على مرامي كبيرة وبوجود حراس، وبعد انتهاء الهجوم أو التحول، يستمر اللعب بمنافس جديد ولا توجد استراحات للعب، وهذا يتطلب وجود عدد كرات كافٍ للاستبدال، ويمتلك الفريق A حيازة الكرة ويهاجمون الفريق B الأقل عددًا، ويحاولون تسجيل هدف، وعندما يُنهى الفريق A الهجوم على المرمى وتخرج الكرة من اللعب أو يتمكن أحد لاعبي الفريق B من حيازة الكرة، فسوف يُستبعد الفريق A من اللعب، وعندئذٍ سيأخذ الفريق A موقع الفريق B، ويهاجم الفريق B مباشرة المرمى المقابل ضد الفريق C، وإذا سجّل الفريق A هدفًا فإن اللاعب المنتظر B (انظر #1) يهاجم بالكرة التي اكتسب حيازتها، والآن فإن الفريق B يلعب 3 ضد 2 ضد الفريق C، وبنفس الوقت يكون الفريق C لديه لاعب مُنتظر آخر (انظر الرقم 2)،

وبنفس الوقت يتحول الفريق A ليتخذ موقع الفريق B، وبعد حالة اللعب 3 ضد 2 بين الفريقين B و C، فإن اللاعب المنتظر انظر الرقم #2 يشارك بالمهمة مع أو بدون كرة، وهذا يُنشئ لعب 3 ضد 2 بين الفريقين C و A، ويستمر اللعب بدون توقف لأداء تمرين مستمر.

لعبة التحمل [4 ضد 4]



طريقة التنفيذ

جهاز ثلاثة فرق (انظر الفرق A و B و C) دائماً يلعب فريقان ضد بعضهما البعض في لعبة 4 ضد 4 بوجود مرميين كبيرين مع حارسين (الفريق A هنا يلعب ضد الفريق B)، وضمن قوانين اللعب وبعد التسديد على المرمى أو تسجيل هدف يستمر اللعب بواسطة حارس الفريق الذي يُنهى الهجوم، وحتى الوصول إلى تلك النهاية يتم تجميع عدد كافٍ من الكرات البديلة داخل المرميين، ويهرول الفريق الثالث (انظر الفريق C) حول خارج مساحة اللعب ويستمر اللعب 4 ضد 4 إلى أن يُسجل أحد الفريقين هدفاً ويتحدد الفائز، ويحق للفريق الفائز البقاء في ساحة اللعب، ويجب على الفريق الذي خسر أن يبدأ الهرولة حول مساحة اللعب، وتبدأ المباراة التالية مباشرةً بعد نهاية الجولة الأولى، وإن الفريق الذي

كان قد قام بالجري حول مساحة اللعب (انظر الفريق C) يتحول إلى لعبة 4 ضد 4 ضمن مساحة اللعب وهذا يؤدي إلى تغيير مستمر في شدة التمرين، وتكون شدة التمرين أعلى أثناء لعب 4 ضد 4، ويستعيد الفريق الذي يهزول شدة التمرين بأداء جري معتدل.

التطوير:

← تنظيم التنافس بنظام الدوري بزمان لعب لمدة أربع دقائق، أو تحديد الفريق الذي سجّل أكثر الأهداف بعد 6 أو 9 أو 12 جلسة.

لعبة التحمل [4 ضد 4+4 ضد 2]



طريقة التنفيذ:

تشكل ثلاثة فرق وكل فريق يحتوي أربعة لاعبين (انظر الفرق A و B و C)، ارسم حدوداً واضحة لمساحتي لعب (انظر مساحة اللعب #1 و مساحة اللعب #2) التي تمتد حتى مربعي منطقة الجزاء، ويوجد حارس مرمى في كل مربع بمنطقة جزاء (انظر G1 و G2)، ويبدأ الفريقان اللعب في مساحة اللعب (وهي هنا #1)، ويلعب الفريقان دائماً معاً (وهم هنا الفريق A والفريق B) بحيث يكون لذيهما تفوق عددي على الفريق الآخر (وهو هنا الفريق C)، ويحاول الفريق A والفريق B المحافظة على الكرة في حيازتهما قدر الإمكان، ويحاول الفريق C حيازة الكرة. إذا نجح الفريق C فسوف تتغير نسبة العدد الأعلى إلى الأقل، ويتحول الفريق الذي ارتكب الخطأ وسبب هذه الخسارة ليصبح الفريق الأقل عدداً، وبعد الحيازة الناجحة على الكرة يتحول كامل اللعب إلى النصف الآخر من مساحة اللعب (وهو هنا مساحة اللعب #2).

التطوير:

(تبادل مساحة اللعب / متابعة اللعب بعد حيازة الكرة):

← يمرر الفريق الأكبر عددًا الكرة إلى حارس المرمى (وهو هنا GK2)، يستمر اللعب في مساحة اللعب #2.

← يمرر الفريق الأكبر عددًا إلى حارس المرمى القريب (وهو هنا G1)، ويبدل اللعب باستخدام GK1.

← تذهب كرة المدرب إلى حارس المرمى الأبعد ويستمر اللعب في مساحة اللعب #2.

← • يُبدّل المدرب مساحة اللعب بشكل تلقائي بعد إجراء 20 تمريرة بدون تحول.

3

الفصل الثالث

**تطوير الأداء النوعي في كرة القدم
تمرينات فنية وتكتيكية تشمل جميعها
على تطوير الأداء باستخدام الكرة**



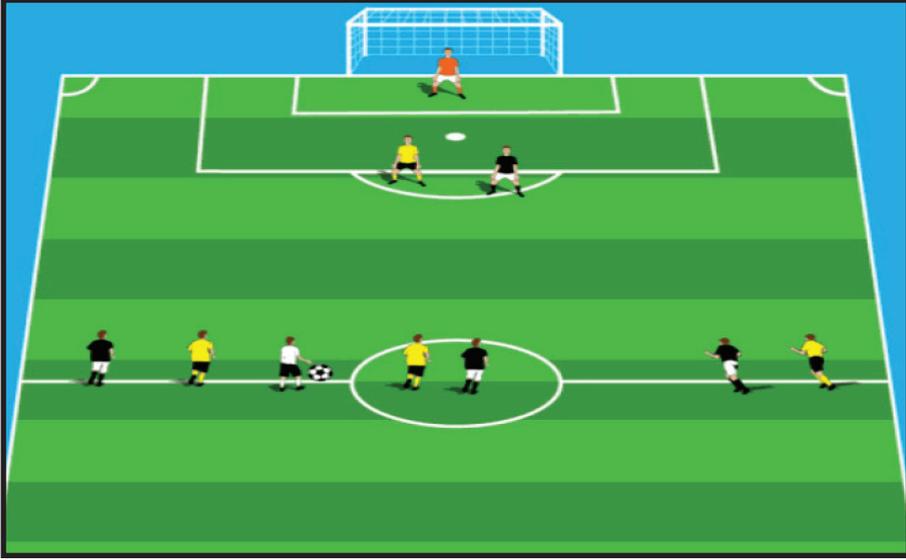
الفصل الثالث

تطوير الأداء النوعي في كرة القدم تمرينات فنية وتكتيكية تشمل جميعها على تطوير الأداء باستخدام الكرة

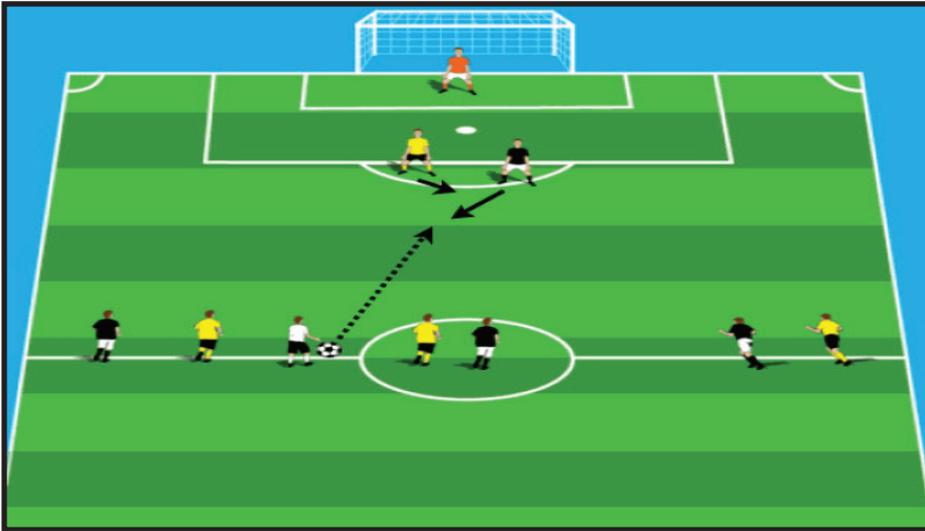
تمرين هوائي بشكل مباراة مُصغرة بين فريقين (كل فريق
فريق يحتوي 4 لاعبين)

سنتحدث الآن عن تدريب مباراة مُصغرة بين فريقين (كل فريق
مكوّن من أربعة لاعبين) ذات مرمى واحد وهي بمثابة تمرين هوائي
حيوي رائع.

في هذا التمرين نستخدم مساحة نصف الملعب ومرمى واحد بحجمه الطبيعي وحارس
مرمى واحد. يقف لاعبان في قوس الجزاء (لاعب واحد من كل فريق) ويقف عند منتصف
الملعب 3 لاعبين باللباس الأصفر و3 لاعبين باللباس الأسود، ويقف المدرب عند خط
منتصف الملعب مع الكرة.

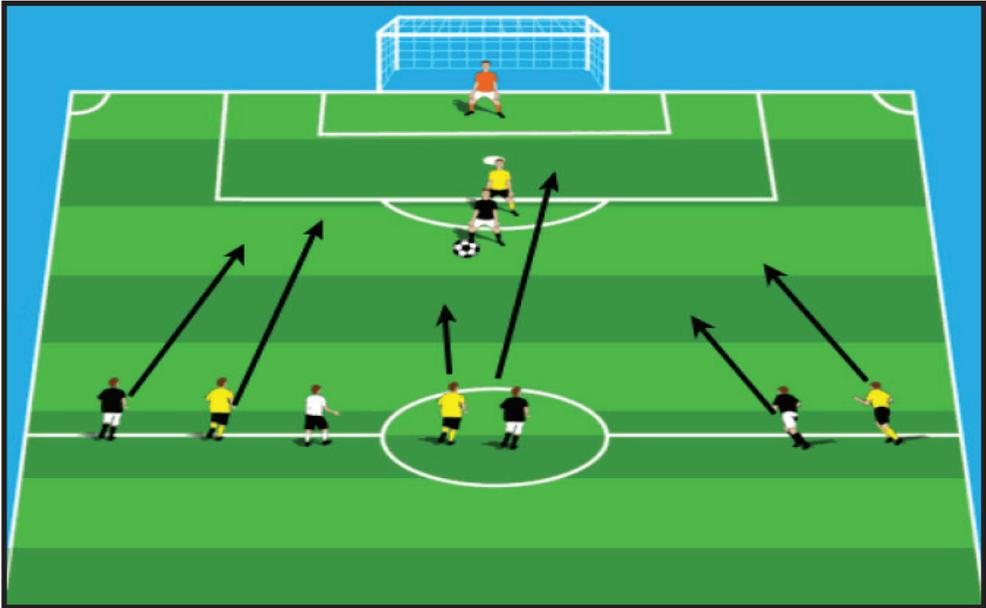


يُحدد المدرب أن الفريق المهاجم هو الفريق باللباس الأصفر أو الأسود، وفي المثال الموضح في الصورة يحدد المدرب أن الفريق المهاجم هو الفريق باللباس الأسود وأن لاعبي الفريق الأصفر يجب عليهم الدفاع عن المرمى ويطلب من لاعب الفريق الأسود الاقتراب قليلاً لتلقي الكرة ومن لاعب الفريق الأصفر أن يدافع عن المرمى.





يتقدم اللاعبون باللباس الأصفر نحو المرمى للدفاع ويتقدم اللاعبون باللباس الأسود للهجوم.

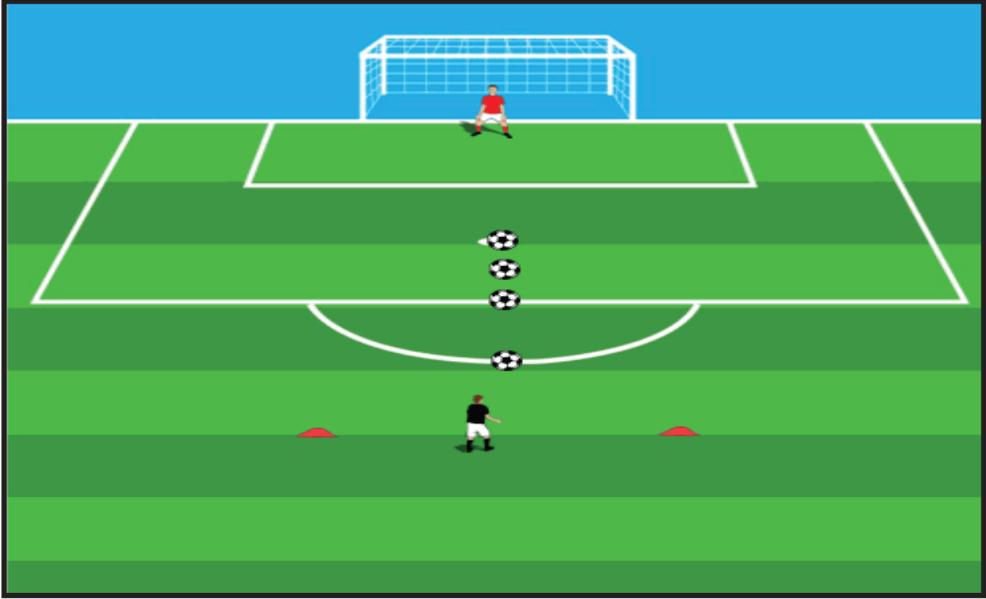


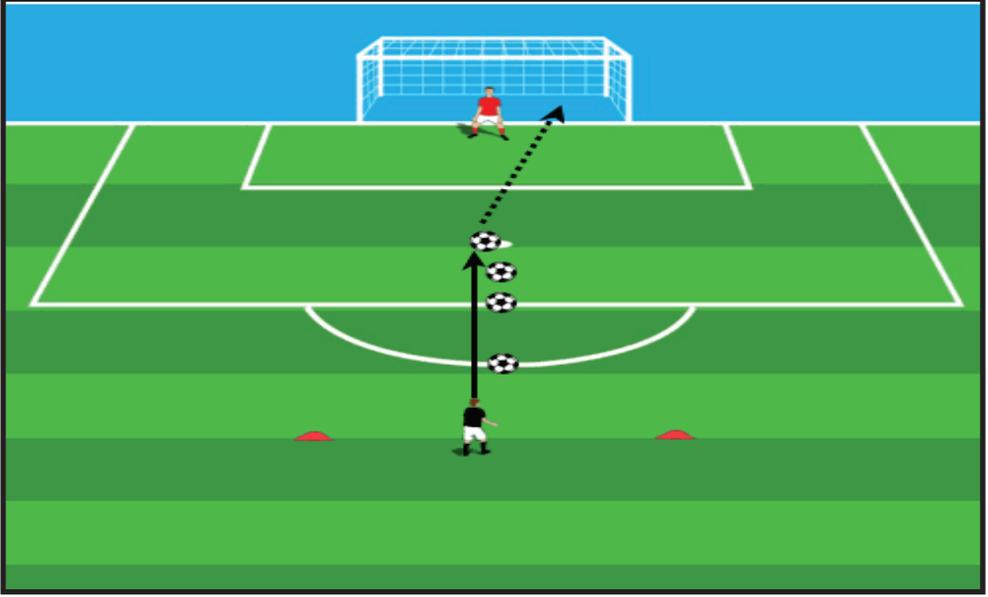
اللياقة وتغيير الاتجاه وانهاء الهجوم

سنتحدث الآن عن تمرين ذي حركة ترددية (ذهاباً وإياباً) يركز على اللياقة وتغيير الاتجاه والإنهاء.

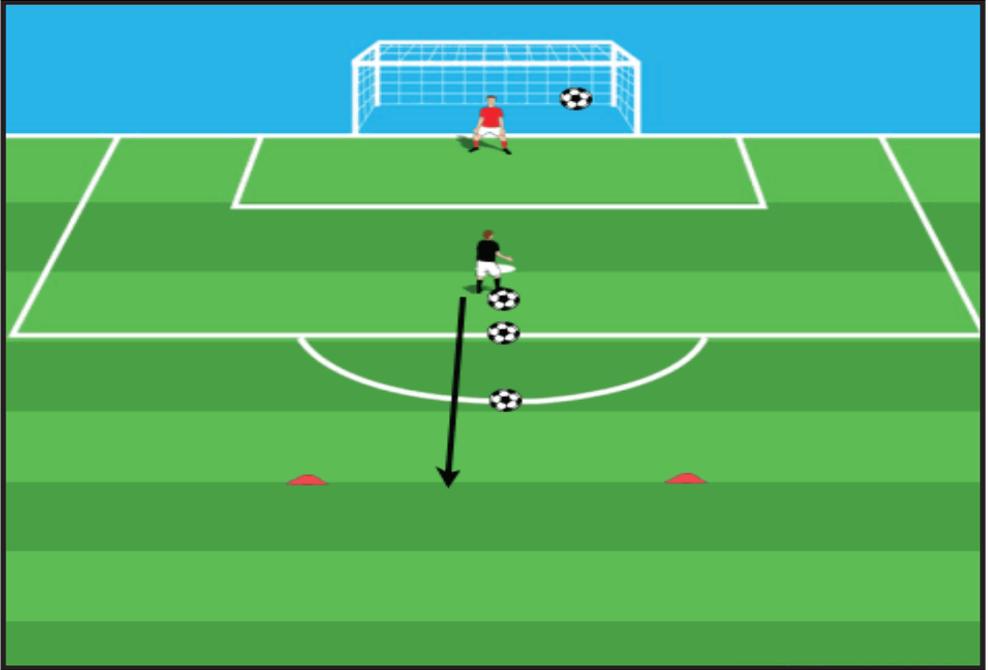
يبدأ التمرين بوضع أربع كرات على خط واحد، كرة على خط الـ 12 ياردة وكرة في المنتصف المسافة بين الـ 12 والـ 18 ياردة، وكرة خارج خط الـ 18 ياردة وكرة عند منطقة قوس الجزاء، ويقف حارس المرمى في مرماه ويقف اللاعب على نفس خط الكرات الأربعة وعلى بُعد عشر ياردة من أقرب كرة له.

يبدأ اللاعب بالجري نحو الكرة الموجودة عند خط الـ 12 ياردة ويركلها مُسدداً أول تسديدة.

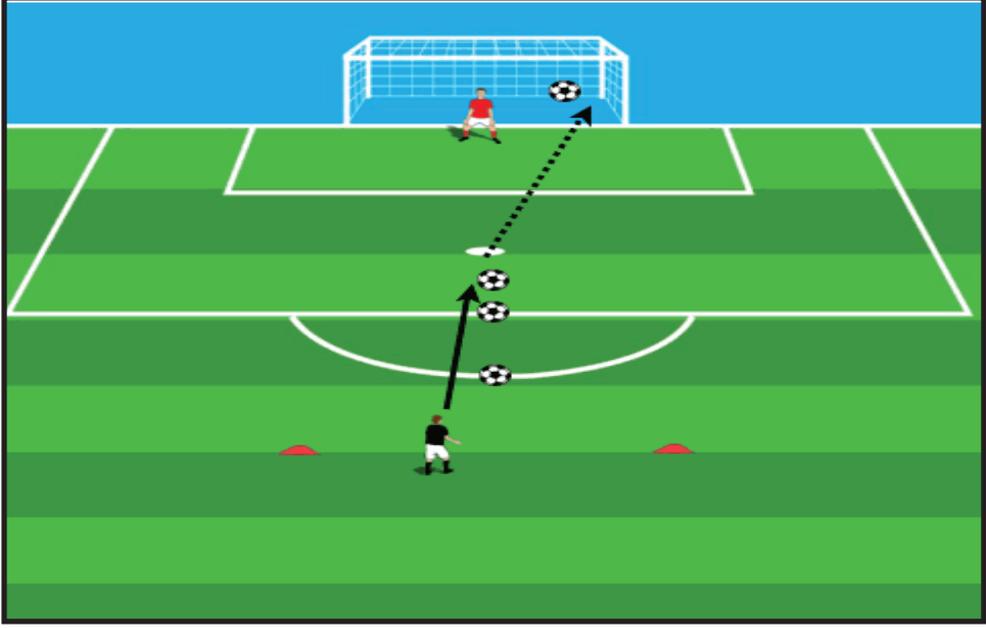




ثم يركض اللاعب عائداً إلى خط البداية.



ثم يجري اللاعب بسرعة إلى الكرة الثانية ويُسدّد كما فعل أول مرة.



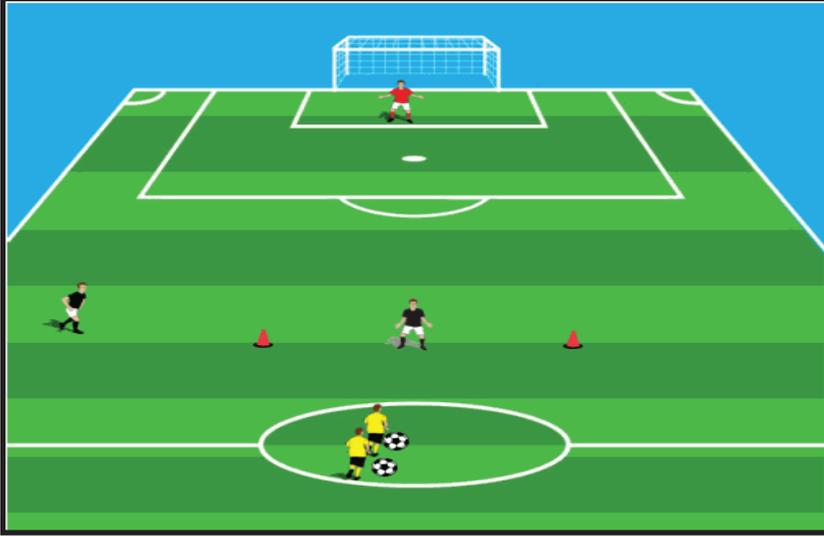
ويتم تكرار نفس الأمر مع الكرة الثالثة والرابعة، كما يجب التأكيد فعلياً على أهمية الجري ذهاباً وإياباً بأقصى سرعة وتغيير الاتجاه بأسرع ما يمكن.

الأمر الذي يجب الانتباه إليه في هذا التمرين هو تشجيع اللاعبين على المتابعة بطريقة مناسبة وعدم التوقف ولو لبرهة قصيرة بهدف العودة السريعة، وأيضاً يجب التأكد من تركيز اللاعبين في جميع التسديدات على تسجيل الأهداف، وعندما يتعب اللاعبون على الأغلب تكون التسديدة الثالثة أو الرابعة غير دقيقة، تأكد من عدم حدوث ذلك وحاول أن ترفع من تركيز اللاعبين قدر الإمكان للمحافظة على تسديداتهم دقيقة باتجاه المرمى.

السرعة في وحدتك التدريبية

يستمتع عدد قليل من اللاعبين بالجري لرفع اللياقة، وعلى كل حال إذا جعلت التمرين مرتبطاً بكرة القدم فسوف تدفع اللاعبين للتمرين بطريقة أكثر جديةً ومُتعةً.

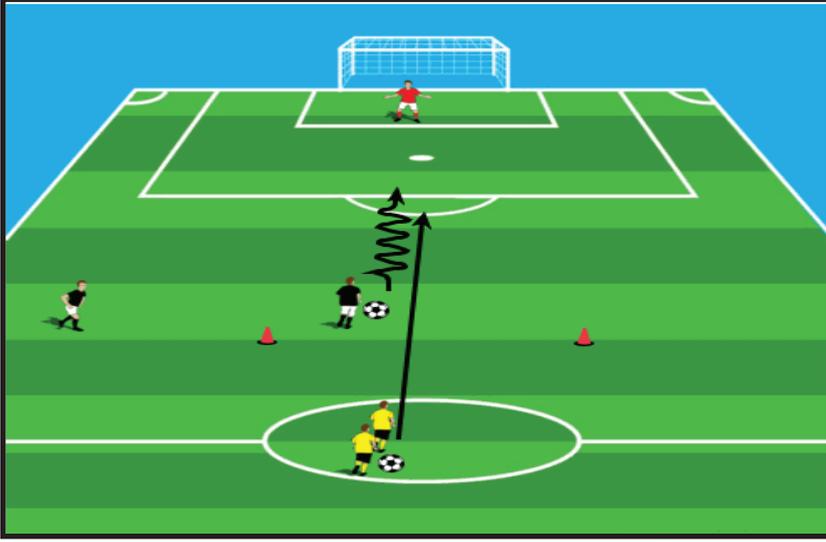
ابدأ بوجود الحارس في المرمى ووجود مخروطين على بُعد 15 ياردة عن خط المنتصف، ووجود لاعب على الخط بين المخروطين ولاعب مع الكرة في منتصف الملعب، وهناك عدد من اللاعبين الجاهزين لاستبدال اللاعبين الموجودين في الملعب.



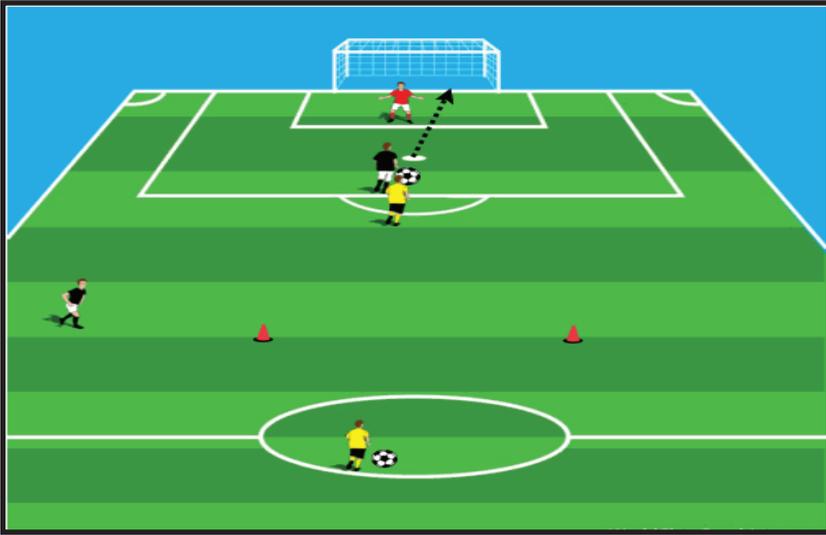
يبدأ اللاعب الحائز على الكرة بالتمرير إلى اللاعب الموجود على الخط.



ويجب على اللاعب المُتلقي للكرة لمس الكرة قبل أن تصل إلى الخط، ثم يجب عليه الالتفاف مع الكرة والتوجه نحو المرمى، ويصبح اللاعب الذي مرر الكرة مُدافعًا ويحاول الجري لإدراك اللاعب.



ويجب على اللاعب الذي يدحرج الكرة الوصول بالكرة إلى ما قبل خط الـ 18 للتسديد.



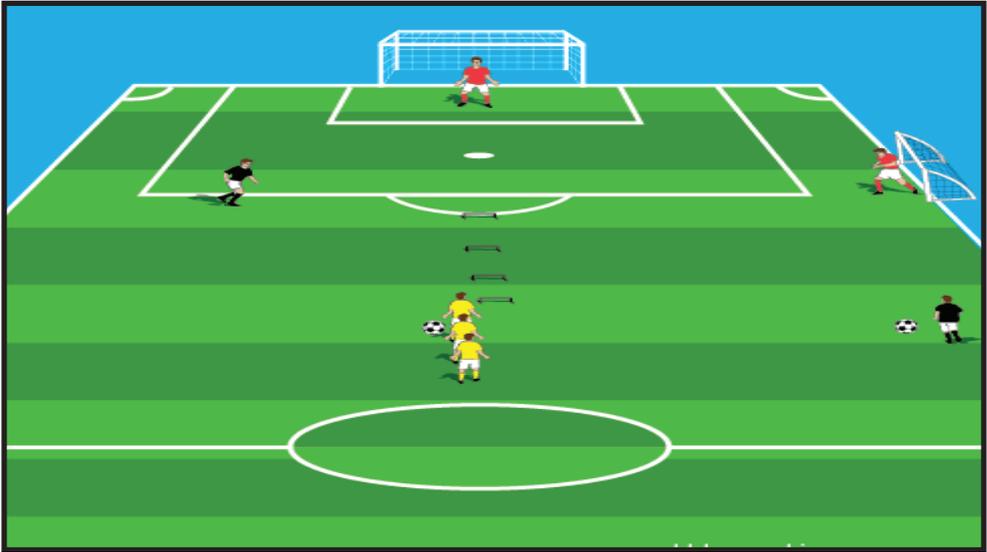
وبعد ذلك يهرول اللاعب عائداً ويتبادل الأدوار.

تقريباً يقوم اللاعب المدافع بالجري السريع لمسافة 40 ياردة ثم يهرول عائداً ليصبح المهاجم، ويدحرج المهاجم الكرة بسرعة قصوى لمسافة 30 ياردة ثم يهرول عائداً ليصبح المدافع، وبوجود عدد مناسب من اللاعبين فسوف يحصلون على بعض الراحة أثناء الهرولة ويكتسبون الكثير من اللياقة بسبب قيامهم بالتمرير والالتفاف ودحرجة الكرة وملاحقة اللاعب المنافس وإنهاء هجومهم.

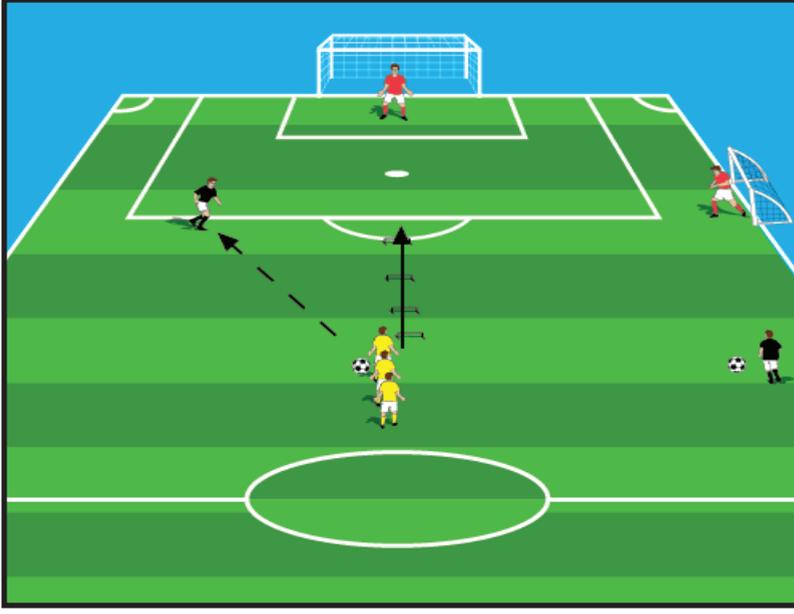
اللياقة والتركيز وإنهاء الهجوم

سنقدم لكم تمريناً رائعاً يستهدف اللياقة والتركيز وإنهاء الهجوم.

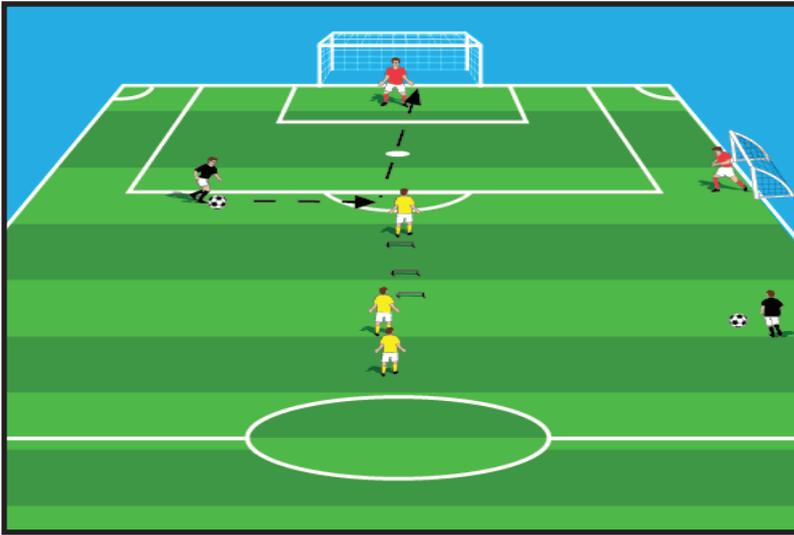
ابدأ بوجود الحارس في المرمى ومرمى ثاني على الخط الجانبي مع وجود حارس أيضاً، ويوجد مُرسل للكرة عند خط الـ 18 ومُرسل آخر جانب المرمى الجانبي، يبدأ اللاعب من موقعه خلف الحواجز الخمسة التي تبعد عن بعضها البعض بمقدار 1 ياردة ويبعد آخرها عن المرمى مسافة 25 ياردة.



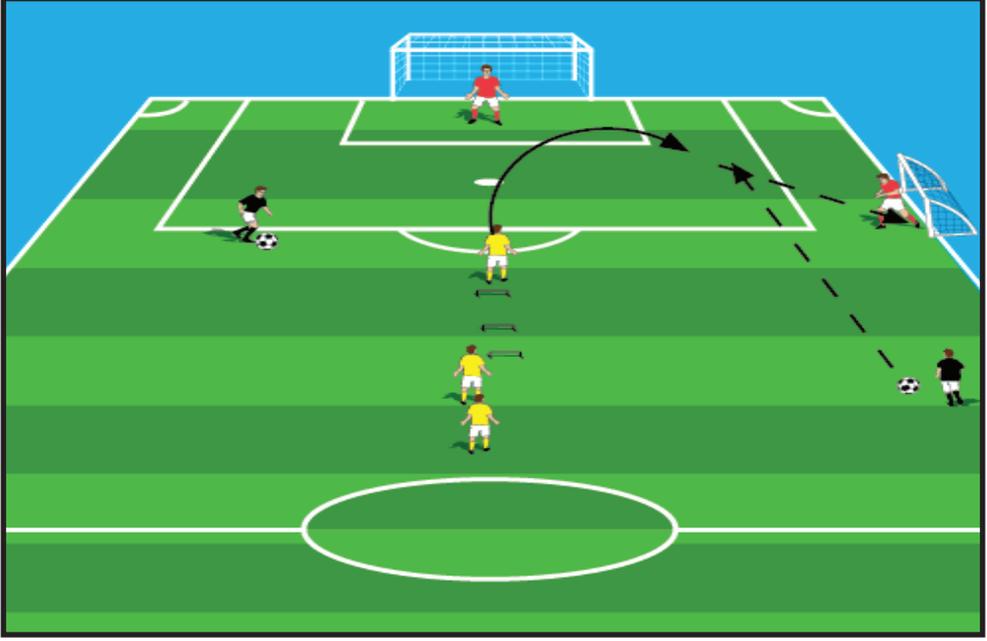
يبدأ اللاعب بالتمرين للمُرسل ويقفز فوق كل حاجز من هذه الحواجز.



يقوم مُرسل الكرة بإجراء تمريرة نحو اللاعب الذي سيُنهي الهجوم بإجراء تسديدة نحو المرمى.



ثم يقوم اللاعب بالجري بخط منحني ليتلقى تمريرة من أجل التسديد نحو المرمى الآخر وينتهي الهجوم.



ما أن يقوم اللاعب الأول بالتسديد، فسوف يبدأ اللاعب الثاني. عند أداء هذه التمرين بأقصى سرعة فسوف تؤدي تمريناً رائعاً يسمح للاعبين بتحسين لياقتهم وتحسين تركيزهم وقدرتهم على إنهاء الهجوم.

دمج قوة التحمل مع التدريب الفني

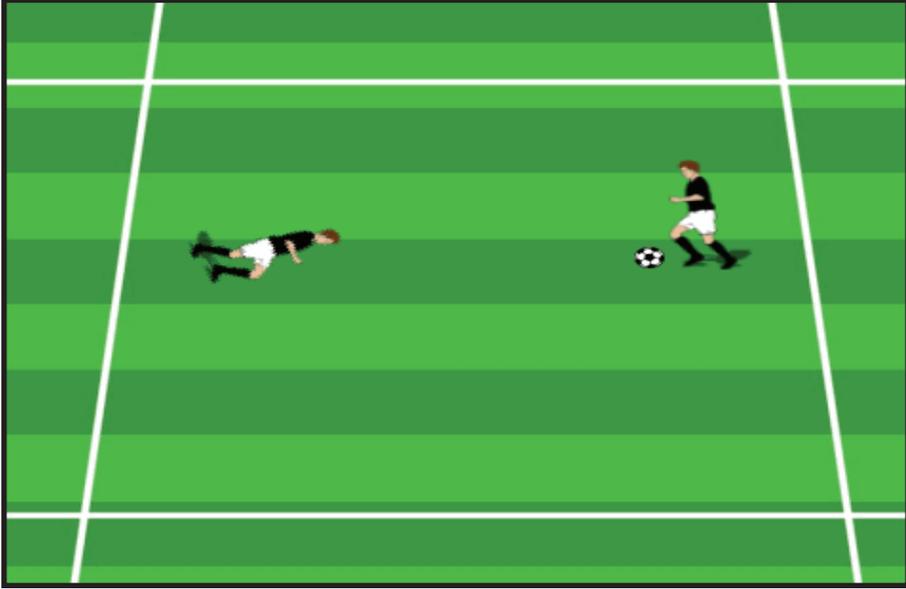
إن تطوير قوة الجسم بأكمله أمرٌ أساسي للوصول لأفضل أداء في كرة القدم، فمدى فعاليتك في حماية الكرة من اللاعب المنافس، وسرعة نهوضك من السقوط ومقاومتك المستمرة للاحتكاكات و التماسات الجسدية تعتمد جميعها على قوة جسمك الإجمالية، كما أن زيادة قوة الجسم الإجمالية تُحسِّن أيضاً من قدرتك على أداء الحركات الانفجارية السريعة مثل القفز والجري السريع والتي لها دور رئيس في كرة القدم.

يمكن تصنيف القوة في كرة القدم على ثلاث فئات رئيسية: القوة الأساسية والقوة القصوى وقوة التحمل، إن بناء القوة الأساسية هو الأساس في تطوير القوة القصوى وقوة التحمل، ويجب التركيز عليه خارج مواسم المباريات، أما القوة القصوى فهي تسمية تُشير إلى قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على إنتاج المقدار القصوى من القوة. إن التدريب على القوة القصوى يتم فقط من قبل اللاعبين المتمرسين ذوي الخبرة ولا يُعتبر أساسياً لجميع مستويات اللعب، وتدل تسمية قوة التحمل على قدرة عضلاتك على إنتاج القوة خلال فترة زمنية طويلة، وإن زيادة قوة التحمل يُحسّن القدرة الإجمالية لدى اللاعبين وهذه القوة مهمة جداً في كرة القدم، وتشتمل على تمرين مستمر لمدة 90 دقيقة (أقل بالنسبة للاعبين الأصغر سناً)، وسوف نركز على القوة الأساسية وقوة التحمل.

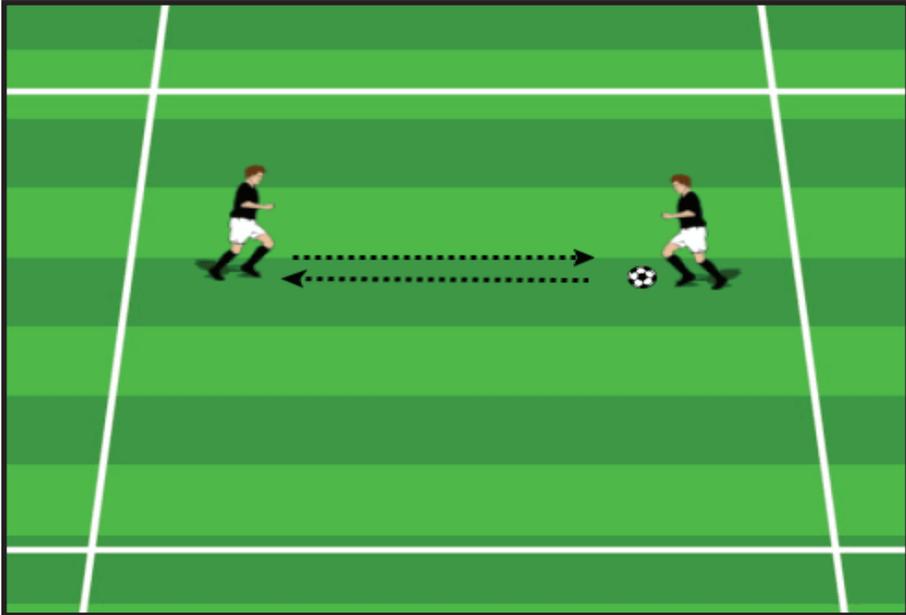
وعلى خلاف ما يعتقد العديد من المدربين، فإن تطوير القوة الأساسية وقوة التحمل لا يحتاج أوزان أو أجهزة النادي الرياضي، وإن أداء تمارين وزن الجسم مثل تمرين push - ups (الضغط - شناو) وتمرين القرفصاء والوقوف وتمرين lunge يمكن أن تكون فعالة، والأمر الأكثر أهمية هو أن هذه التمارين يمكن أدائها في الملعب ويمكن تعديلها لتندمج مع تدريب الكرة، كما يجب أن تُدخل التمارين التالية في برنامجك التدريبي لتحسين قوة لاعبك الأساسية أو قوة التحمل لديه بنفس الوقت الذي تركز فيه على المهارات الفنية.

1 - تمرين push - up (الضغط) مع تمريرة اللمسة الواحدة:

في هذا التمرين يجب عليك تقسيم اللاعبين إلى مجموعات كل مجموعة تضم لاعبين لديهم كرة واحدة، ثم اطلب منهم الوقوف على بُعد خمسة ياردات عن بعضهم البعض، ويتخذ أحد اللاعبين وضعية تمرين push up ويقف اللاعب الثاني بوجود الكرة عند قدميه.



وعند إشارة المُدرِّب يؤدي اللاعب (غير الحائز على الكرة) تمرين الـ push up وينهض مباشرةً على وضعية الوقوف، ويتلقى تمريرة من شريكه ويُعيد التمريرة بلمسة واحدة.



ثم يقوم اللاعب مباشرة بالنزول بجسمه للأسفل ويؤدي تمرين push up آخر وينهض لتلقي تمريرة أخرى، كرر هذه التمرين لعدد إجمالي ما بين 8 - 15 تكرار أو خلال مدة زمنية محددة ثم بدّل الأدوار بين اللاعبين، (بالنسبة للاعبات واللاعبين الأصغر سنًا والذين لم يطوروا قوة مناسبة في الجزء العلوي من جسمهم فيجب عليهم أداء التمرين بحيث يتم الاستناد على الركبتين وليس على القدمين).

2 - تمرين القرفصاء مع تمرير الكرة بالجانب الداخلي للقدم :

استخدام نفس الترتيب الذي تحدثنا عنه في التمرين السابق، ولكن في هذه المرة اطلب من اللاعبين أن تكون المسافة بينهما 3 ياردة ويجب أن يمسك أحد اللاعبين بالكرة بين يديه، ويبدأ اللاعب الآخر من وضعية الوقوف، وعند إشارة المدرب، يقوم اللاعب (غير الحائز على الكرة) بتنفيذ تمرين القرفصاء إلى أن تصبح فخذيته موازية للأرض ومن ثمَّ يعود إلى وضعية البدء، وعند هذه النقطة يتلقى اللاعب الكرة بعد أن تُرمى إليه بارتفاع منخفض على مستوى الركبتين ويجب عليه ركل الكرة بالجانب الداخلي للقدم، تأكد من استخدام اللاعب كلتا القدمين لركل الكرة، ومن المهم في هذا التمرين أن يؤدي اللاعب الذي يستقبل الكرة ركلة جيدة كل مرة، كما يجب التدريب على تحسين أداء الركل بالجزء الأنسي للقدم بالإضافة إلى تدريب اللاعب ليتخذ وضعية جسم مناسبة عند تلقي الكرة. ويمكنك تعديل المكونات الفنية في هذين التمرينين حسبما تراه مناسبًا.

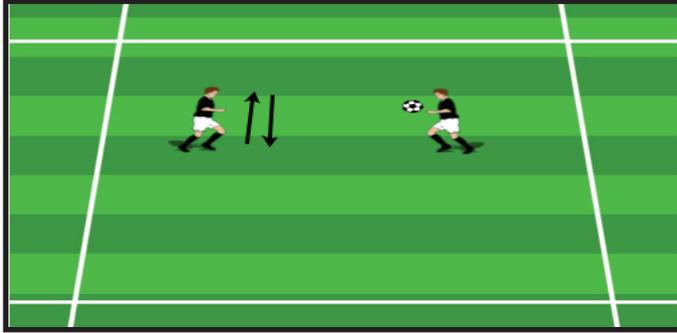
فإذا كنت تركز على بناء القوة الأساسية، ابدأ بخمسة تكرارات ثم غير الأدوار، فإذا كنت تركز على قوة التحمل اطلب من اللاعبين أداء 12 - 15 تكرار أو العمل لمدة 90 ثانية قبل تغيير الأدوار، نفذ 3 مجموعات لكل تمرين.

دمج تمارين التوازن في التدريب الفني

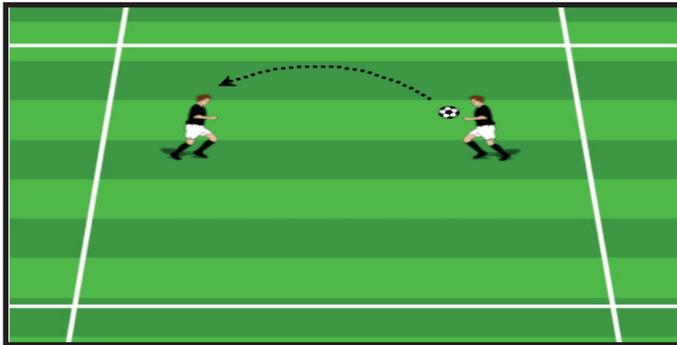
يجب أن تكون تمارين التوازن جزءًا أساسيًا من برنامج إعداد اللاعب في كرة القدم، ولكن هذا المكون الأساسي غالبًا ما يُهمله معظم المدربين، إن تطوير توازن جيد أمرٌ

أساسي في كرة القدم فهو يحسّن التناغم والحس الجسدي الضروري في العديد من مواقف اللعب مثل التغيير السريع للاتجاه أو تلقي تمريرات بوجود ضغط، كما أن تمرين التوازن أمرٌ مهم جدًا في منع حدوث الإصابات. ففكر في العديد من الحالات التي يهبط فيها اللاعب بشكل خاطئ بعد القفز لأداء ضربة رأسية أو بعد تحدي ما، فالقدرة على التحكم بالجسم تخفّض فرص تعرّض اللاعب للإصابة.

الأمر الجيد بخصوص تمرين التوازن هو أنك لا تحتاج إلى أداء الكثير من التمارين للحصول على التأثير المطلوب، فمجرد تنفيذ عدة مجموعات من تمرين واحد أو اثنين في بداية الوحدة التدريبية (الإحماء) أو التدريب العادي سيكون كافيًا، ثم ففكر في تنفيذ التمرين البسيط التالي في تدريب القادم لتحسين التوازن الديناميكي للاعبك.



شكل 1



شكل 2

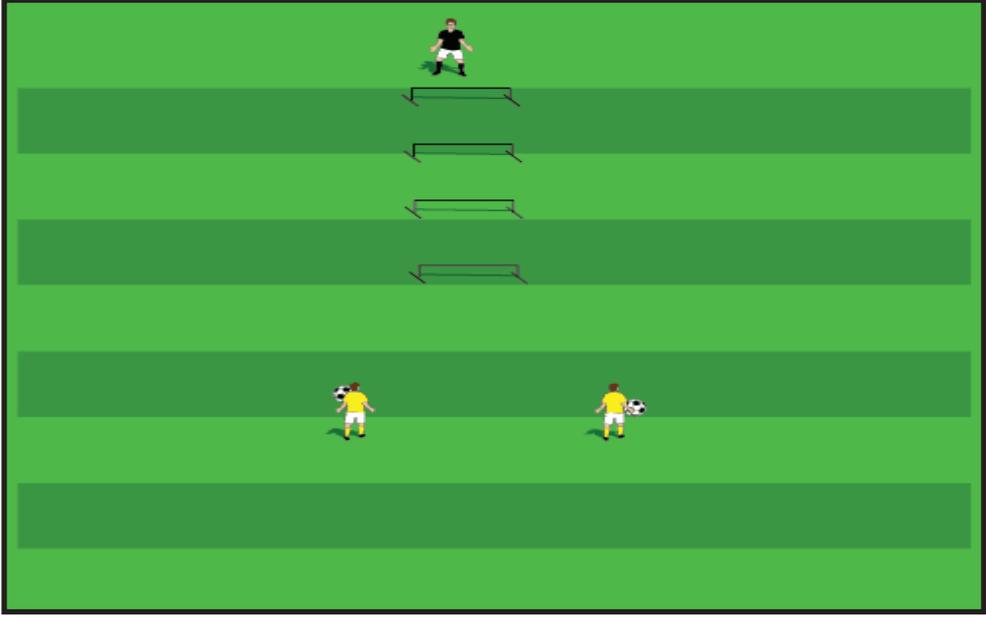
قسّم اللاعبين إلى أزواج مع إعطاء كرة لكل زوج، ثم اطلب منهم الوقوف على بُعد 3 يارد من بعضهم البعض واطلب من اللاعب الحائز على الكرة أن يمسكها بيديه، ثم يبدأ اللاعب الثاني بالوقوف والتوازن على ساق واحدة (يجب أن تكون الساق المتوازنة بحالة ثني جزئي ضئيل عند مستوى الركبة)، وعندما يكون هذا اللاعب جاهزًا اطلب منه أن يقفز ويهبط على الساق المتوازنة وأن يثبت بهذه الوضعية لمدة ثلاث ثوان (الشكل 1)، وفي هذه اللحظة اطلب من اللاعب الآخر أن يرمي الكرة على اللاعب الواقف على ساق واحدة بحيث يُعيد الكرة باستخدام ضربة رأسية (الشكل 2)، كما يجب على اللاعبين محاولة أداء التمرين والبقاء بحالة توازن أثناء تنفيذ ضربة الرأس، تابع تنفيذ هذه العملية إلى أن تكمل تنفيذ 5-10 قفزات يليها ضربات الرأس، ثم تبديل الساق، وعند الانتهاء اطلب من اللاعبين تبديل الأدوار.

يمكنك تطوير هذا التمرين بواسطة الطلب من اللاعب القفز جانبيًا بدلاً من مجرد القفز باتجاه الأعلى، أو بواسطة زيادة المسافة بين اللاعبين بحيث يكون هناك حاجة لزيادة قوة ضربة الرأس.

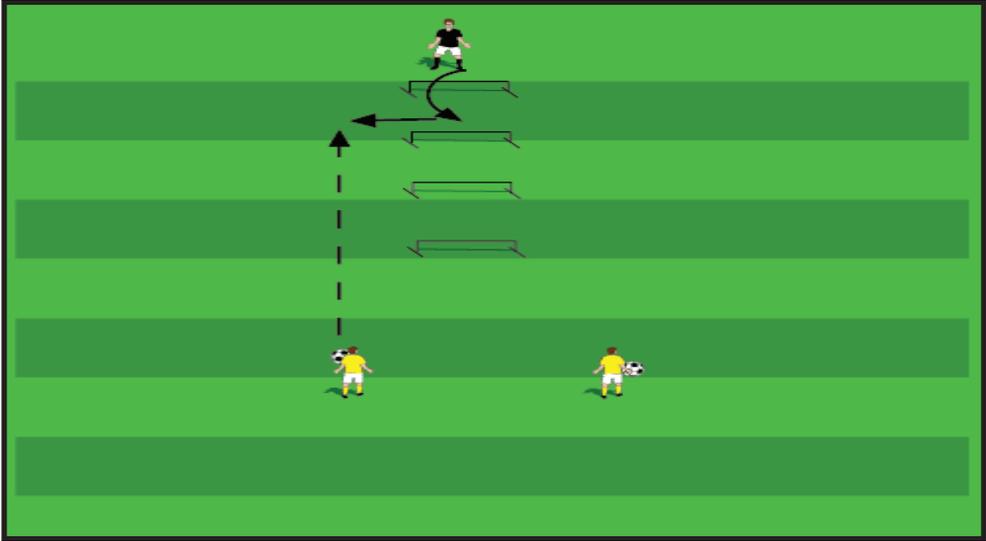
ويمكن أيضًا تنويع الجانب الفني في التمرين.

تمارين القوة الانفجارية والرشاقة والكرة

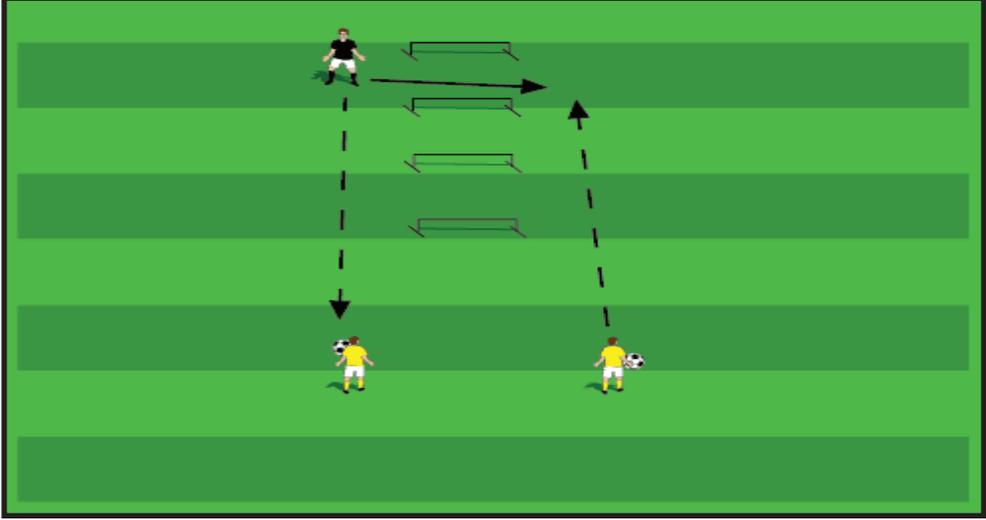
ابدأ بوضع 4 حواجز (الارتفاع متفاوت حسب اللاعب ولكن ارتفاع ما بين 1 - 2 قدم ارتفاع كافٍ) على خط واحد ومُتباعدة بمقدار 1 ياردة عن بعضها البعض، ثم يبدأ اللاعبون من خلف أول حاجز وسيكون هناك مُرسِلين يبعدان خمس ياردات عن أول حاجز ويقفان على الجوانب كما هو واضح في الصورة، وكل مُرسِل لديه كرة.



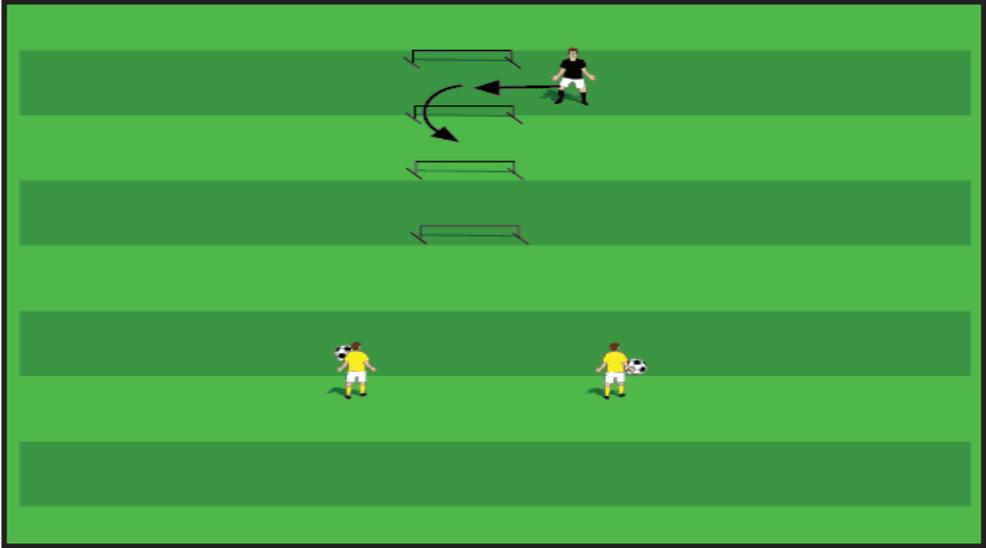
يبدأ اللاعب بالقفز فوق أول حاجز ثم يتحرك سريعاً نحو اليمين ويتلقى تمريرة المرسل.



يقوم بتلقي الكرة بالحافة الأنسية للقدم وتسديدها بنفس الحركة ويتحرك نحو الجهة الأخرى ليتلقى تمريرة من المرسل الآخر.



وبعد أن يتلقى الكرة بالحافة الأنسية للقدم ويمررها بنفس الحركة يتحرك عائداً إلى المنتصف ليقفز فوق الحاجز ويؤدي نفس التمرين بكلا الاتجاهين.



وهذا يستمر على طول الحواجز (يمكنك أيضًا أن تُضيف المزيد من الحواجز لزيادة الصعوبة).
ويمكن تكرار نفس التمرين لمهارات مختلفة (ضربة رأسية، ركلة بالحافة الأنسية
للقدم، تلقي الكرة بالحافة الداخلية للقدم وتمريرها بحركتين... إلى آخره).
وهناك العديد من الخيارات الأخرى لهذا التمرين وهذا مرتبط بقدرتك على الإبداع.
إن دمج مهارات القوة الانفجارية والرشاقة والمهارات الفنية أمرٌ رائع للحصول على
فائدة كبيرة في فترة زمنية قصيرة.

تمارين اللياقة البدنية مع الجانب الفني والتكتيكي

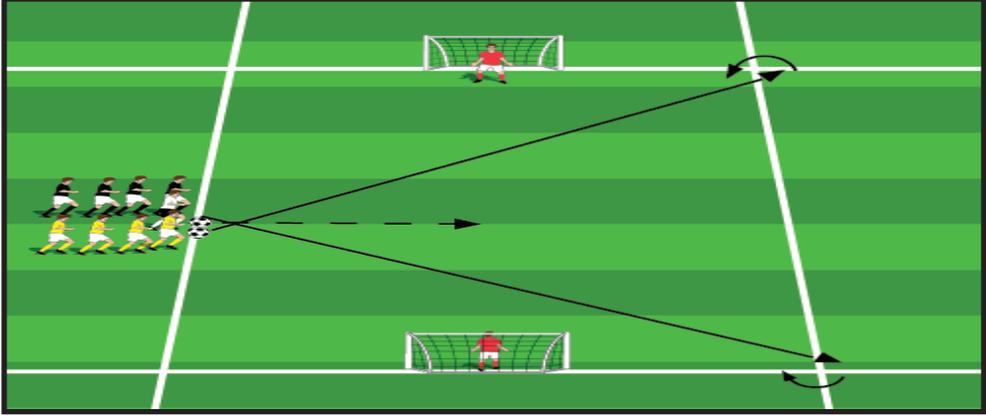
سنقدم لكم لعبة ممتعة من أجل لاعبي كرة القدم الشباب وهي تحتوي الكثير من الجري
والكثير من الجوانب الفنية والتكتيكية، ومع أنها رائعة بالنسبة للاعبين كرة القدم الشباب
فهي مُمتعة بالنسبة للاعبين الأكبر عمرًا أيضًا، ويحصلون على تمرين جاد جدًا ومُمتع وممتع
بنفس الوقت.

يمكن أداء هذه اللعبة بمرميين ذوي حجم طبيعي وبحارسي مرمى أو بمرميين أصغر
حجمًا بدون حارس مرمى، وفي مثالنا هذا يوجد حارسين مرمى في هذه اللعبة. يمكن أن
يتفاوت حجم الملعب ولكن الملعب في مثالنا بأبعاد 40x30.

ابدأ بفريقيين وكل فريق يشكّل صفًا جانبيًا ويقف المدرب بين الفريقين ومعه الكرة.



يرمي المدرب الكرة إلى منتصف الملعب ويبدأ اللاعب الأول في كل صف بالجري حول الزاوية البعيدة للملعب.



ثم يجري اللاعب نحو الكرة ويحاول تسجيل هدف في المرمى البعيد، وهذا سيتحول إلى لعبة واحد ضد واحد بعد جري سريع. إذا قام كلا اللاعبين بإبطاء الكرة، فسوف يحدد المدرب وقتاً ثم يبدأ اللاعبيين التاليين، وعندما ينتهي الأداء يقوم اللاعبيين بالجري نحو صف اللاعبين ليقف في الخلف.

ويجب على كل لاعب أداء أربع جولات.

ثم نفذ نفس الأمر ولكن بدلاً من أن ينطلق أول لاعب في كل صف بمفرده فسوف ينطلق لاعبين في كل صف، ويجب على كل لاعبين الجري حول الزاوية ومن ثم يبدأ اللعب، وعندما ينتهي اللعب يجري اللاعب سريعاً ليعود إلى الصف.

ثم يتم تنفيذ نفس الأمر مع كل ثلاثة لاعبين.

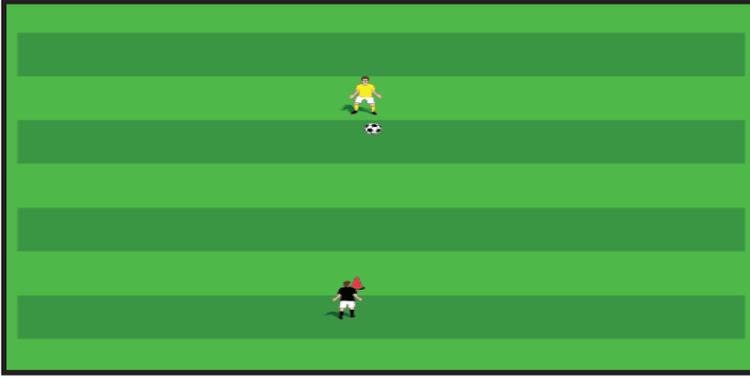
عند اللعب واحد ضد واحد يحظى اللاعبيين بفرصة وقوف قصيرة جداً أثناء الانتظار من أجل الدوران ولكن عندما يكون اللعب اثنان ضد اثنان ثم ثلاثة ضد ثلاثة ثم أربعة ضد أربعة فيجب على اللاعبيين الجري عائدين إلى الصف للاستعداد للجولة التالية.

يمكنك أيضاً أداء ذلك حيث يرسل المدرب الكرة ثم يحدد رقماً. فإذا حدد الرقم (1)

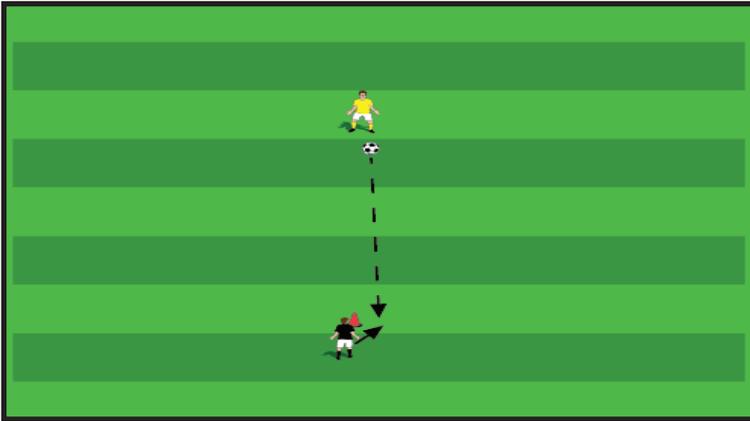
فسوف يبدأ اللاعب الأول في كل صف، وإذا حدد الرقم (2) فسوف يبدأ أول لاعبين في كل صف وهكذا.

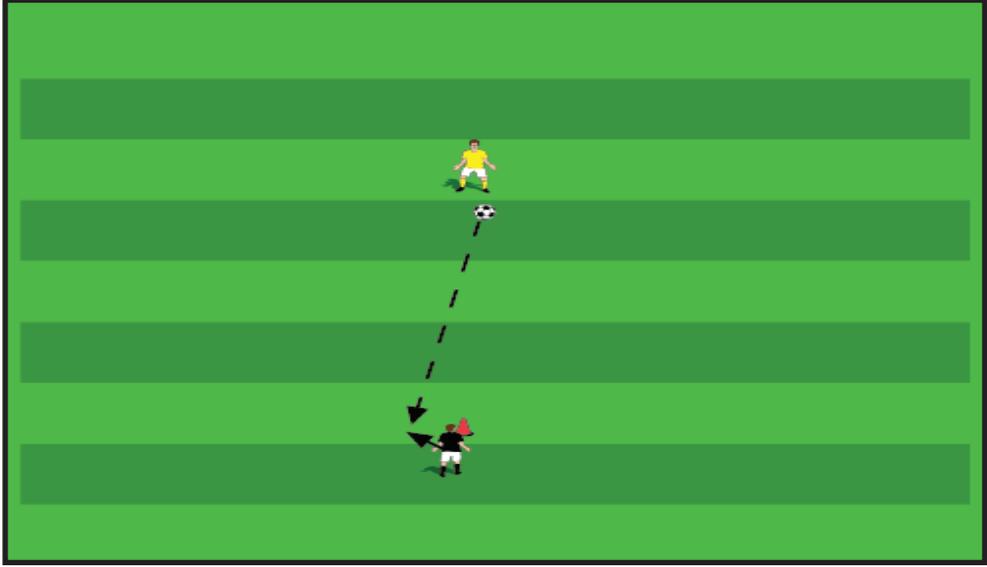
دمج تمارين الرشاقة وتمارين المهارة

إن دمج تمارين اللياقة والرشاقة والمهارة طريقة رائعة للحصول على فوائد كبيرة في فترة زمنية قصيرة، وكمثال بسيط يمكن البدء بمُرسل حائز على الكرة ولاعب على بُعد 10 ياردة خلف المخروط.



وسوف يبدأ اللعب بوجود كرة جانب المخروط، ويتحرك اللاعب باتجاه الكرة ليرسلها بحركة واحدة نحو المرسل ثم يعود ليقوم بنفس الأمر على الجهة الأخرى.





ويمكن أن يتم هذا خلال فترة دقيقة واحدة بالسرعة القصوى.

ثم نُضيف تحدي حقيقي عن طريق القيام بنفس الأمر ولكن في هذه المرة على ساق واحدة فقط.

وهذا يعني بأن يقفز اللاعب للأمام ليتلقى الكرة ويمررها بحركة واحدة (بالجانب الأنسي للقدم) ثم يقفز عائداً ليؤدي نفس الأمر من الجانب الآخر، ويتم هذا خلال دقيقة واحدة ثم استراحة دقيقة واحدة ثم يؤدي نفس الأمر على الساق الأخرى.

وكما يمكنك أن تتخيّل فيمكن إنجاز نفس الأمر بتمرير الكرة بمشط القدم وتمرير الكرة بالجانب الداخلي للقدم (بحيث تكون القدم مرفوعة قليلاً عن الأرض والساق بكاملها مستديرة نحو الخارج بزاوية 45 درجة من الورك) و الضربة الرأسية وغيرها من الحركات المدججة (مثل تلقي الكرة بالصدر وإنزالها نحو القدمين).

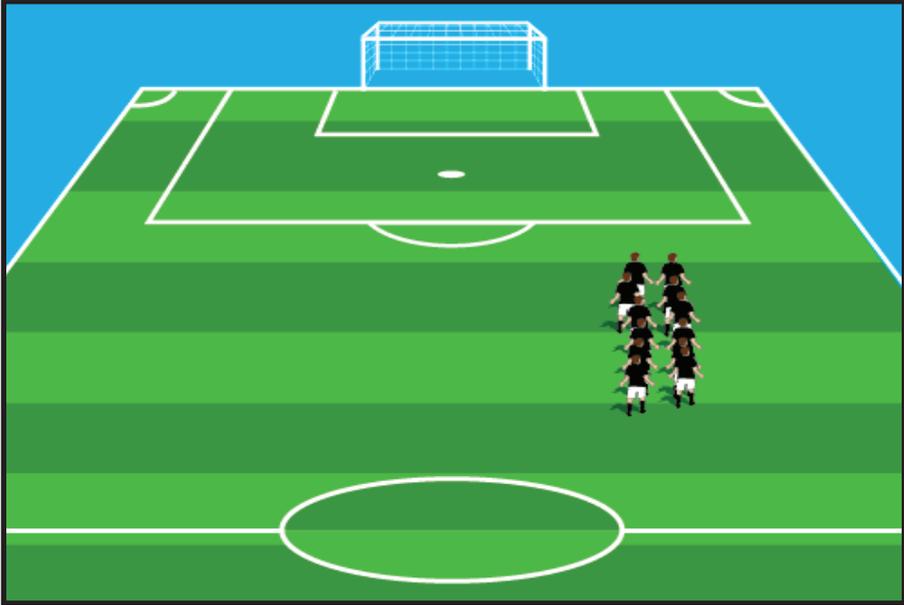
وهذا مثال رائع عن إمكانية تحويل تمرين سهل نسبياً وجعله أكثر صعوبة بحيث يشتمل على العديد من نواحي اللعب واللياقة ببعض الأفكار البسيطة.

تمارين اللياقة البدنية بدون كرة

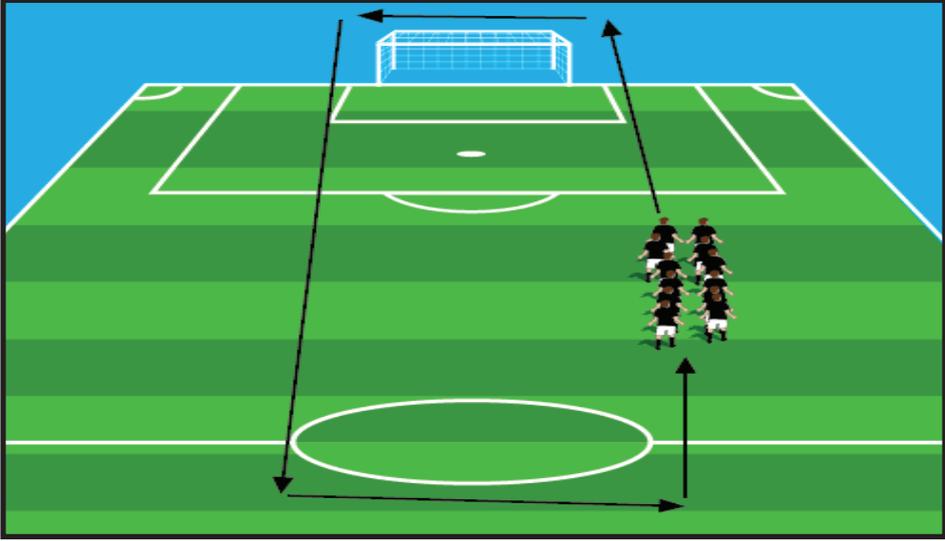
بالتأكيد نحن نرغب بإجراء جميع تمارين اللياقة باستخدام الكرة ولكن الواقع أن هناك الكثير من الأوقات يكون فيها الجري بحد ذاته مفيداً جداً. إن بعض اللاعبين (وبعض الفرق) لا يمكنهم الضغط على أنفسهم لأداء تمارين مرتبطة بكرة القدم وبالنسبة لهؤلاء اللاعبين فمن الأفضل استعمال التمارين إضافة لاستخدام الجري الخاص باللياقة والذي يتصف بأهميته.

في هذه الطريقة من التمارين يمكنك تغيير المسافة، وقد قمت بهذه التمارين بمسافة قصيرة تصل تقريباً إلى 20 ياردة ومسافة طويلة تصل إلى 120 ياردة. إن الميزة التي أحبها بهذا التمرين هو أنه كلما زاد اللاعب من سرعته في الجري، كلما نقصت المسافة التي يجب على اللاعب فيها أداء الجري السريع، وهذا ما يحفزهم للضغط على أنفسهم.

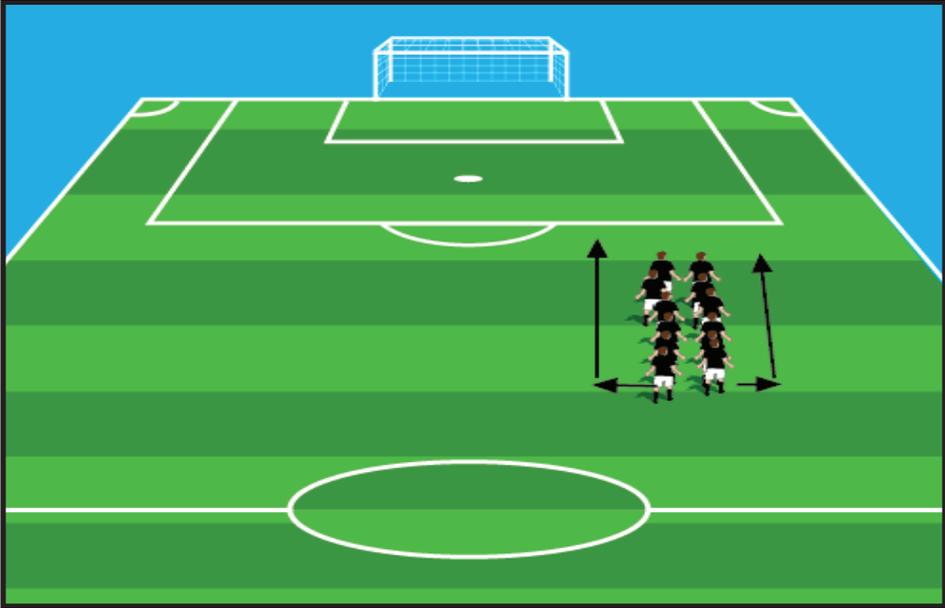
في المثال التالي نستخدم نصف الملعب من أجل المسافة، ويمكن استخدام مخروط عند كل طرف ولكن بدلاً من ذلك نستخدم المرمى لكل طرف والدائرة الوسطى المركزية للطرف الآخر، ويبدأ اللاعبون بصقين جنباً إلى جنب.



يبدأ اللاعبون بالهرولة حول المنطقة المحددة.



والطريقة التقليدية لفعل ذلك هي أن يُعلن المدرب أمر البدء (انطلق) عندها يبدأ اللاعبين في نهاية الصفين بالجري السريع إلى الأمام.



وعلى الرغم من أن هذه إحدى الطرق لأداء هذا التمرين، إلا أنها ليست الطريقة الأكثر استخدامًا. فيمكن استخدام طريقة أخرى بحيث أن أول لاعبين في الصف يجريان سريعًا ويجب أن يعبروا كل المسافة حول الملعب ثم يلتحقان بالصف من الخلف، ويجب أن نؤكد بأن اللاعبين يحافظون على الهرولة حول الملعب كل الوقت وبالتالي كلما كان جري اللاعب أبطأ كلما توجب عليه الجري لمسافة أطول ليلحق بالمجموعة، وكلما زادت سرعة الجري كلما لحق بالمجموعة بشكلٍ أسرع وتوجب عليه الجري السريع لمسافة أقل، وكلما زادت سرعة الجري كلما زادت مدة استراحته (أي الهرولة) أيضًا، وعندما يرغب المدرب بتوسيع مسافة الجري السريع ولذلك عندما يجتاز أول اثنين ثلث المسافة قد يطلب المدرب من اللاعبين التاليين الانطلاق، وإذا لم يكن المدرب منتبهًا، فإن الجميع سيبدأ بالجري السريع ولن يهرول أحد وفي هذه الحالة فلن يكون هناك مجموعة تهرول ويجب عليها الجري السريع.

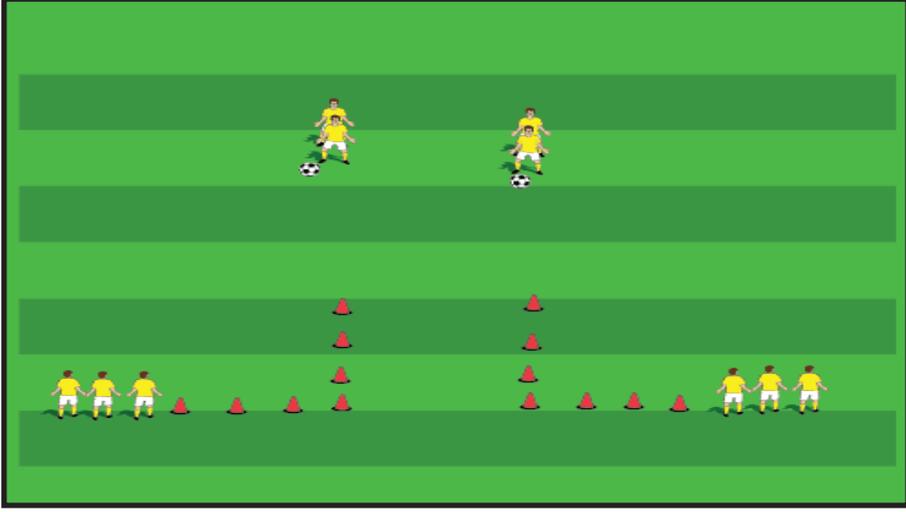
يجب على المدرب أن يحدد قبل البدء عدد المرات التي يؤدي فيها اللاعب الجري السريع، وعند استخدام مثال نصف الملعب، فمن المهم أن نستحضر دائماً في عقولنا أنه يبلغ تقريباً مسافة 180 ياردة من الجري السريع لكل مرة (وهي 60 ياردة لكل اتجاه بالإضافة إلى 8 ياردة حول المرمى و20 ياردة حول الدائرة الوسطى بالإضافة إلى المسافة التي اجتازتها المجموعة أثناء الهرولة). وإذا تابعت لكامل الملعب فإن المسافة التي ستجري فيها هي 256 ياردة بالإضافة إلى المسافة التي اجتازتها المجموعة أثناء الهرولة.

هذا التمرين مُتعبٌ جداً وهو وسيلة فعالة لتطوير التحمل والجري السريع والتنافس (وكل أداء للجري السريع يمكن أن يصبح سباقاً بين عدائين بالإضافة إلى محاولة اللحاق بالمجموعة).

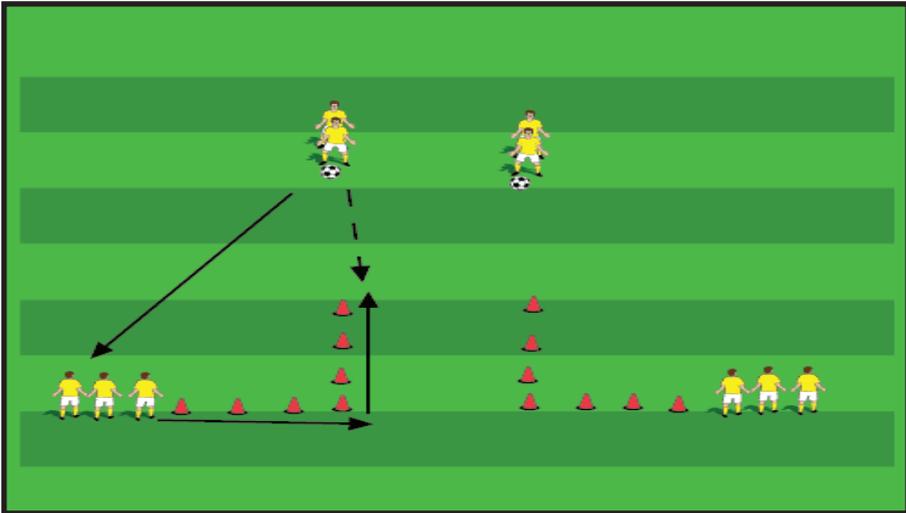
الرشاقة والجري السريع وتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة

سنقدم لكم تمريناً بسيطاً يركّز على الرشاقة والجري السريع وتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة. وهو يستخدم حركة الحرف L مع التمرير.

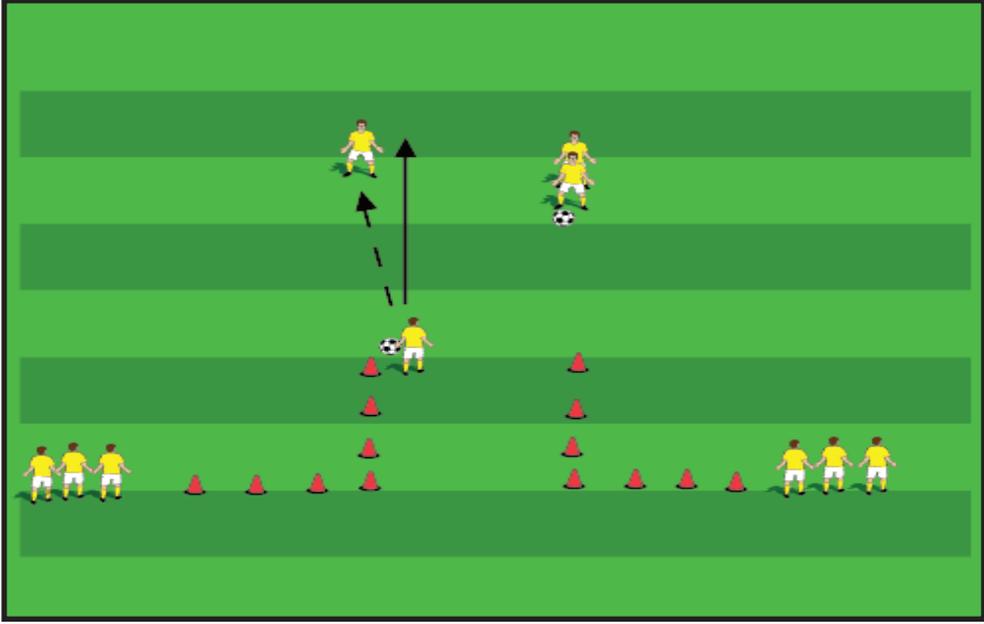
ابدأ بوضع سبعة مخاريط بشكل حرف L (أو L معكوسة) و 3-4 لاعبين عند كل جانب. ويبدأ لاعبين بعيدين مسافة 10 يارد عن المخروط الأخير ولدى كل منهما كرة.



يتحرك اللاعب الأول في الصف بخط متعرج وجانبي عبر المخاريط ثم ينطلق للأمام حتى يصل إلى المخروط الأخير وعند تلك النقطة يمرر اللاعب الحائز على الكرة كرتة ويجري بسرعة إلى آخر الصف الآخر.



يقوم اللاعب الذي يتلقى الكرة بتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة إلى اللاعب التالي في الصف ثم يتبع التمريرة ليأخذ مكان ذلك اللاعب.



يتم إجراء جميع التمريرات بتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة بحيث أن الشخص الثاني في الصف يجب عليه توقيت بدايته للتأكد من جاهزيته لتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة من مُرسل يبدأ بكرة.

يمكنك البدء بالجري بخط متعرج عبر المخاريط ثم إضافة قفزات بالقدمين وقفزات بقدم واحدة والكثير من التعديلات الأخرى.

هذا التمرين طريقة ممتازة للعمل على الرشاقة والجري السريع مع التدريب على تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة.

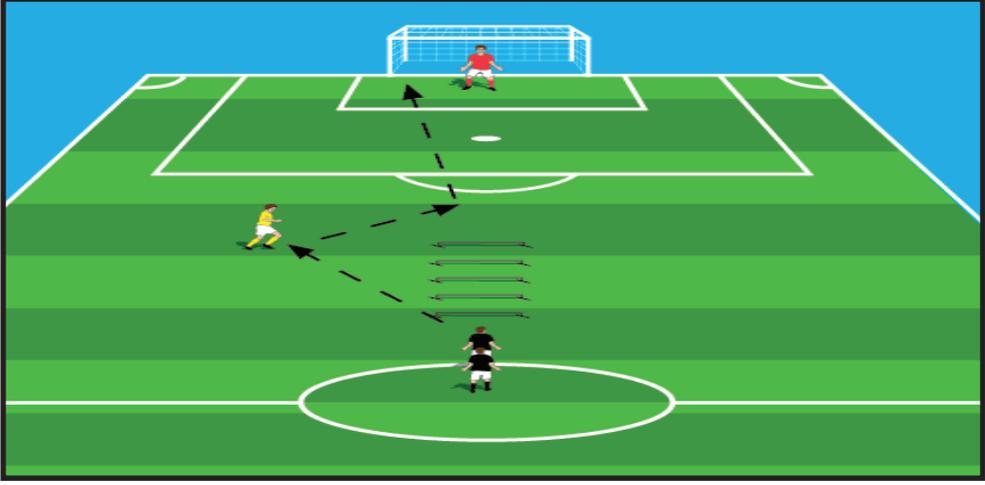
تمارين اللياقة مع التدريب الفني

إن إضافة التدريب الفني إلى إعداد الجسم طريقة رائعة لإصابة عصفورين بحجرٍ واحد (أي لتحقيق هدفين بنفس الوقت). هذا التمرين سيقدم لك مثلاً عن هذه الفائدة المدمجة ثم يُضيف القليل من الأداء الفني ليفرض بعض التحديات أمام اللاعبين.

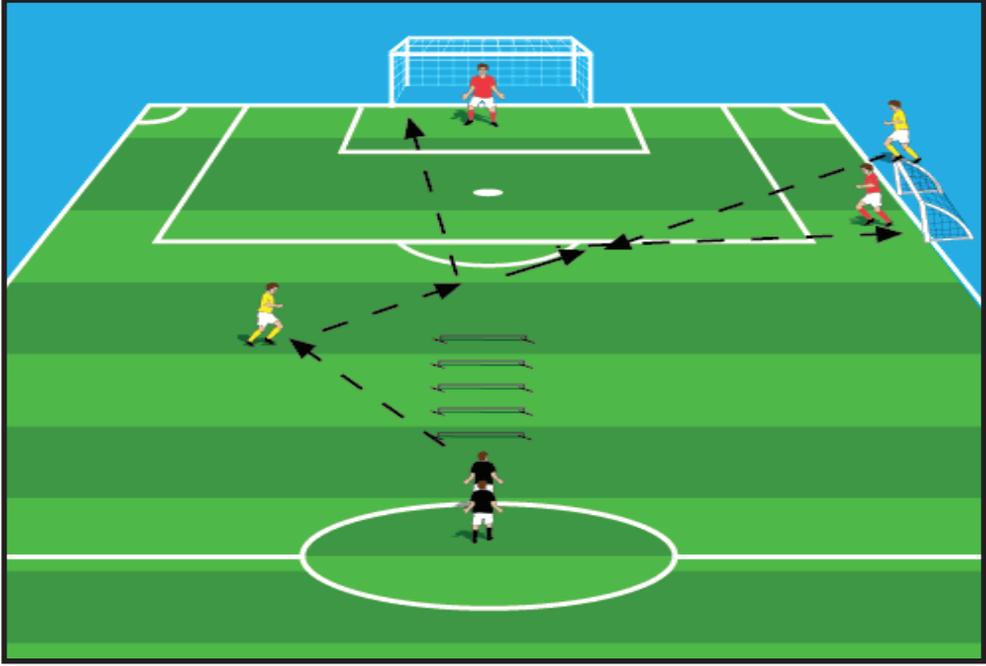
ابدأ بوضع بعض الحواجز المنخفضة ومتباعدة بمقدار 1 ياردة عن بعضها البعض وتبدأ من مسافة 40 ياردة عن المرمى. وسيكون هناك حارس مرمى في المرمى ويقف اللاعبون في صف ولدى كل منهم كرة. ويجب على مُرسل الكرة (أو اللاعب الذي يستريح) أن يتواجد على جانب الحاجز الأقرب إلى المرمى.



يقوم أول لاعب في الصف بتمرير الكرة إلى المُرسل ثم يبدأ بالحركة فوق كل حاجز بأسرع ما يمكنه. ثم يسدد الكرة باستخدام أسلوب تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة أو بأسلوب تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي لإيقافها ثم ركلها.



وما أن يُصبح اللاعب فوق الحاجز الآخر ينطلق اللاعب التالي. وعند إضافة الجزء الفني بعد جزء إعداد الجسم، فإننا نفرض على اللاعب تحدياً بالحفاظ على تركيزه أثناء التمرين. أثناء الحركة فوق الحواجز يمكنك تعديل الطريقة. يمكن أن تكون برفع الركبتين عاليًا والجري أو القفز على قدم واحدة أو على القفز على قدمين أو أي تعديل آخر. ثم نُضيف المرمى الثاني. بحيث يكون هناك مرمى وحارس مرمى على الخط الجانبي وبعد أداء أول تسديدة يجب على اللاعب الجري السريع باتجاه المرمى الثاني، وتلقي تمريرة من المرسل وتسديد الكرة إلى المرمى الثاني.



وبإضافة المرمى الثاني والتسديدة الثانية فإننا نُضيف القليل من إعداد الجسم والكثير من التركيز.

إضافة الزيادة العددية إلى وحداتك التدريبية

من طرق إضافة إعداد الجسم إلى وحدة التدريب ببساطة إضافة الزيادة العددية. المثال التالي عبارة عن مباراة 6 لاعبين ضد 4 بالإضافة إلى حارسي مرمى وتستمر المباراة لمدة 8 دقائق ويتم تنفيذ اللعب بأقصى سرعة وهذا يؤدي إلى تكوين لياقة مرتفعة.

في هذه المباراة سنستخدم نصف الملعب وسيكون هناك مرمى عند كل طرف وحارس لكل مرمى. وهناك أيضًا أربعة لاعبي وسط ولاعبي هجوم في فريق وأربعة مدافعين في الفريق الآخر.



تستمر هذه المباراة لمدة ثمان دقائق ويبدأ الفريق ذو اللباس الأصفر بالدفاع عن المرمى، وهدفهم الرئيس هو إنهاء الوقت للفوز بالمباراة بدون السماح بتسجيل هدف في مرماهم وإذا أُتيحت أمامهم فرصة هجوم مرتد فسيقومون بالهجوم لتعزيز موقفهم. ودائمًا ما تكون الكرة بحياسة حارس الفريق المهاجم ولذلك عندما تخرج الكرة من الملعب فإنها ستدخل إلى اللعب من عند حارس الفريق المهاجم.

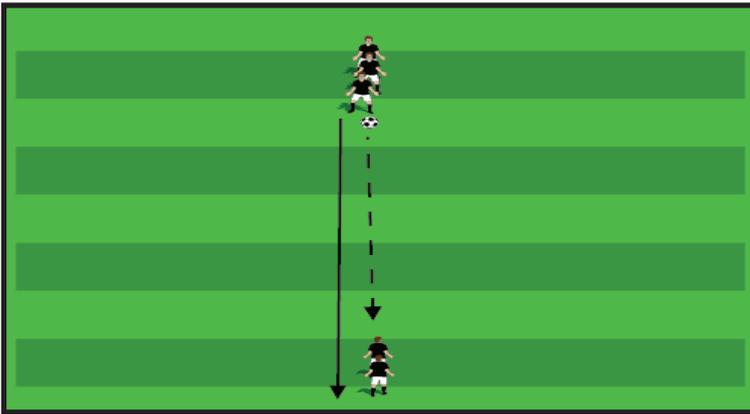
وطالما أن النتيجة 0-1 لصالح الفريق المدافع، فيمكنهم البقاء في حالة الدفاع والمحافظة على حيازتهم للكرة، ويجب على الفريق المهاجم أن يلعب بسرعة، وإذا بقيت النتيجة تعادلًا فإن الفريق المدافع سيتوجب عليه اللعب بشدة أكبر وهذا يفرض عليهم بذل المزيد من الطاقة.

عندما تخرج الكرة من اللعب، فسوف يندفع حارس الفريق المهاجم للحصول على كرة جديدة وسيقوم اللاعبون بالجري السريع للوصول إلى مواقعهم (أي يتخذ المهاجمون مواقعهم من أجل الهجوم التالي ويتحرك المدافعون للعودة إلى مواقعهم ليكونوا خلف الكرة).

تستمر هذه اللعبة لمدة ثمان دقائق ثم دقيقة استراحة وتبدأ اللعبة مرة أخرى بمدافعين مختلفين (يجب أن يجرب الجميع تسجيل الأهداف ومحاولة اعتراض تسجيل الأهداف)، وإذا مارست هذه اللعبة 3 مرات فسوف تكتسب لياقةً رائعة مع العمل بنفس الوقت على التعامل بطريقة فنية مع مواقف عملية مهمة أثناء المباريات.

تدريب فني يشتمل على الجري السريع

وهو عبارة عن تمرين فني بسيط وشائع يؤدي فيه خمسة أو ستة أشخاص تمرير الكرة بطريقة تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة بين صفتين والجري السريع بعد كل تمريرة.

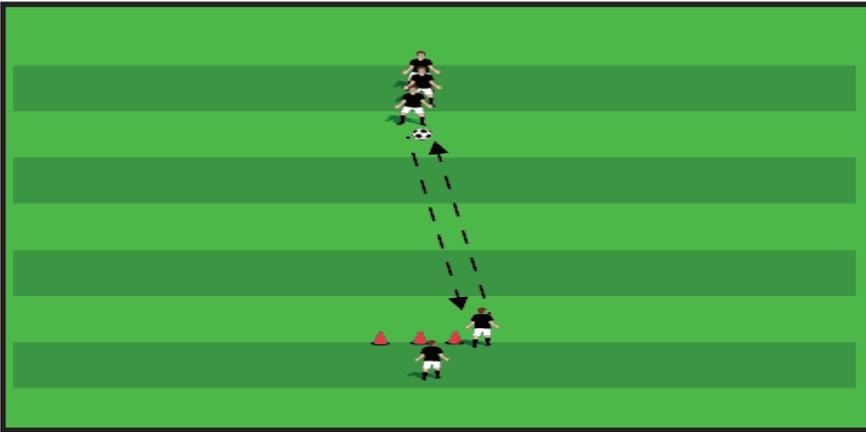


يمكن الاستفادة من هذا التمرين عند تنفيذه بأقصى سرعة للتدريب على التمرير واكتساب اللياقة، ويمكننا أيضاً إضافة الرشاقة إلى هذا التمرين بواسطة إضافة ثلاثة مخاريط على جانب واحد.

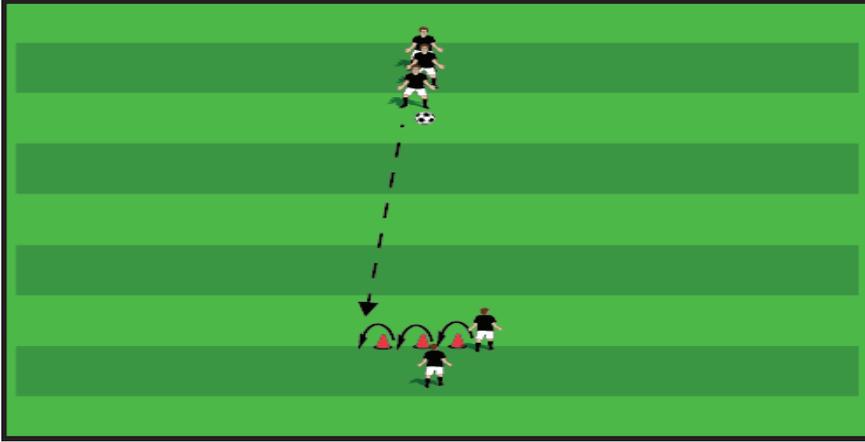
يبدأ أول شخص في ذلك الجانب أي جانب المخاريط التي تكون متباعدة فيما بينها بمقدار 2 قدم.



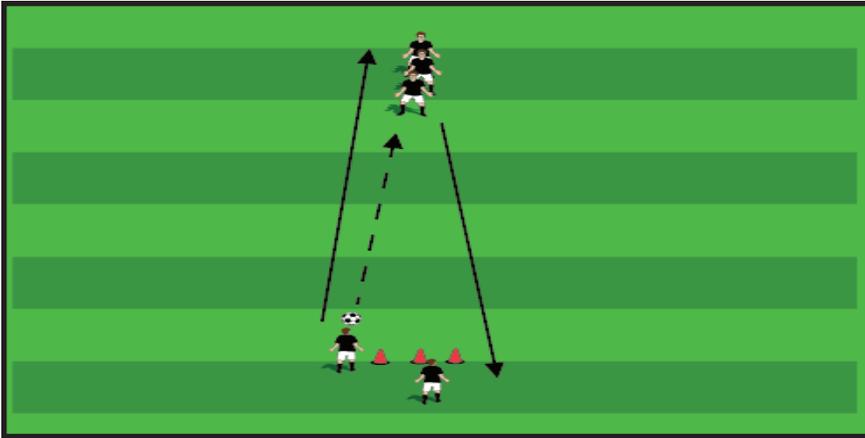
يتم البدء باللعب بإرسال الكرة إلى أول شخص والذي يقوم بدوره بتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة.



ثم يقوم اللاعب بالقفز نحو الجانب فوق كل مخروط (أي 3 قفزات سريعة) ثم يتم نقل اللعب بالكرة إلى الجانب الآخر من المخاريط.



ثم يبدأ المرسل (الشخص الأول في الصف) الأول للكرة بالجري السريع نحو آخر الصف الآخر و يقوم الشخص القافز بتلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة لإعادتها إلى الصف ثم يركض ليلتحق بأخر الصف كما هو موضح في الصورة التالية.



ثم يؤدي بقية اللاعبين في الصف نفس الأمر.

وهذا الأمر سيستمر لمدة زمنية محددة (من 2 - 5 دقائق وهذا يعتمد على نوع التمرين

الذي تريده)، ويمكن للخيارات الأخرى إضافة القفز على قدم واحدة أو القفز من الأمام إلى الخلف ... إلى آخره.

وهذا مثال آخر عن كيفية تنفيذ تمرين بسيط وإدخال إعداد للجسم ضمن التمرين بقليل من الإبداعية.

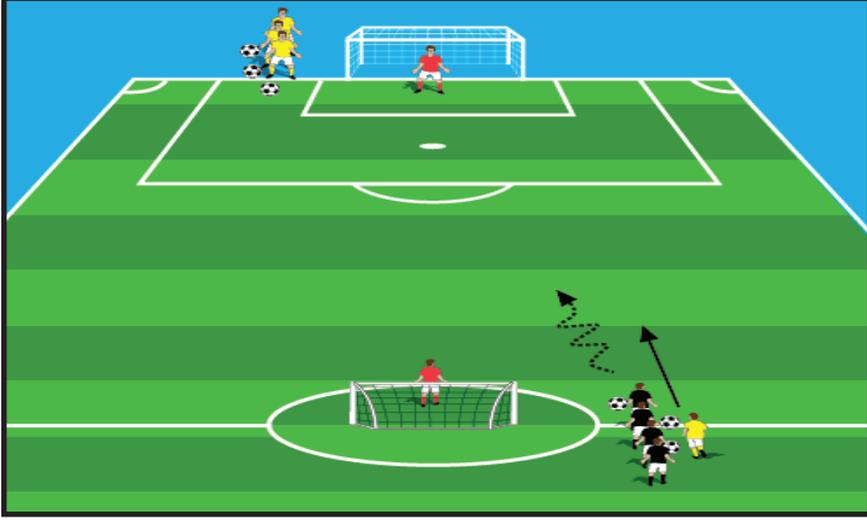
تمرين اللياقة البدنية باستخدام الكرة

وهذا التمرين يتطلب مرميين بالحجم الكامل، وحارس مرمى في كل مرمى و4-6 لاعبين على الجانب الأيمن من كل مرمى. يمكن أن يتفاوت حجم مساحة اللعب حسب تباعد المرميين عن بعضهما البعض وكلما زادت المسافة بينهما كلما زادت المسافة التي يجب الجري فيها ولكن عندما يكون المرميين أقرب لبعضهما فسوف يتوجب على اللاعب القيام بالمزيد من الجري في فترة زمنية محددة. وقد نفذت هذا التمرين بتباعد بين المرميين بمقدار 35 ياردة ونفذته أيضاً بتباعد بمقدار 120 ياردة. وفي مثالنا الآن سيكون التباعد بين المرميين بمقدار 60 ياردة.

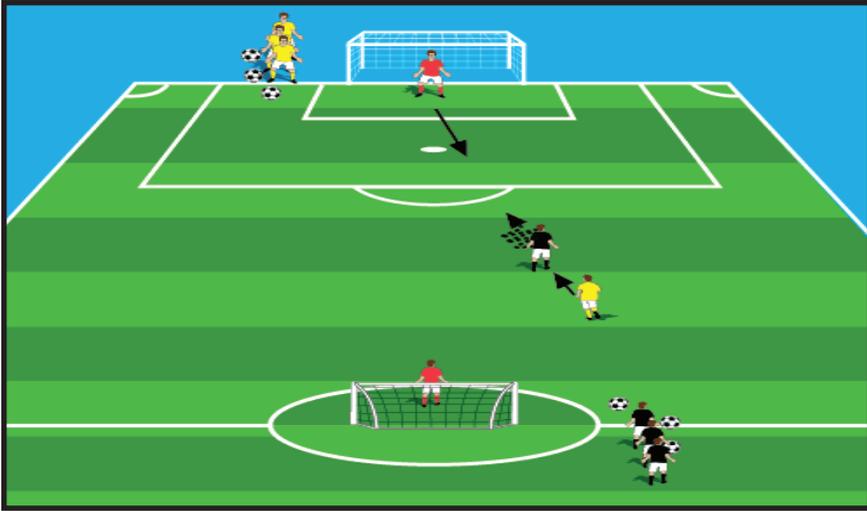


وهذا التمرين عبارة عن تمرين منفصل مع ملاحقة المدافع، ولتنفيذ التمرين يبدأ لاعب من الصف المقابل من جانب اللاعب الأول، وفي هذا المثال يبدأ اللاعب باللباس الأصفر بجانب اللاعب الأول باللباس الأسود.

ويجب على الجميع الاستعداد وعند إشارة المدرب يبدأ اللاعب الأول باللباس الأسود بدرجة الكرة بأقصى سرعة باتجاه المرمى الآخر. ينتظر اللاعب باللباس الأصفر مدة تأخير (3 ثوان) ثم يبدأ بملاحقة اللاعب ذو اللباس الأسود.



ويحاول اللاعب الحائز على الكرة تسجيل هدف باندفاعه السريع ولذلك عندما يقترب من منطقة الـ 18 متر سيبدأ حارس المرمى بالاقتراب للأمام.

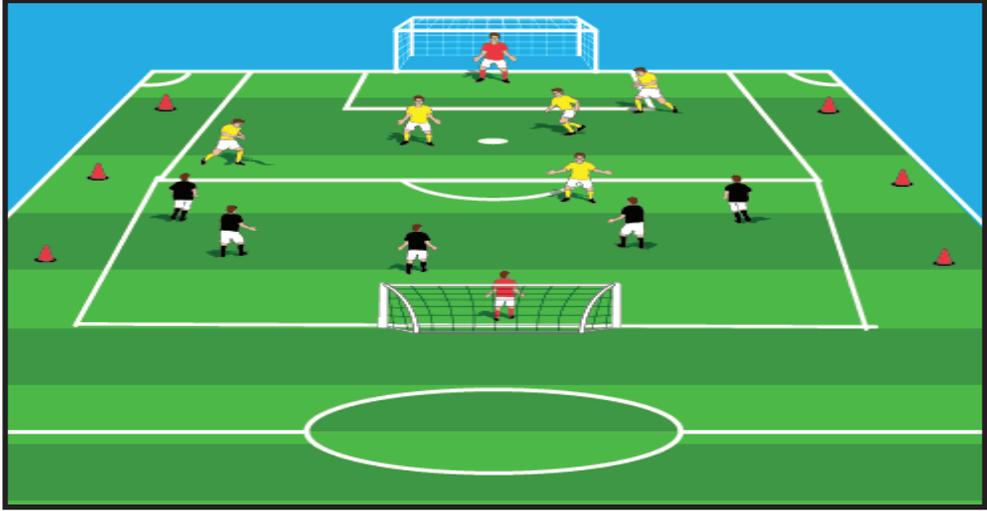


والأمر الإضافي هنا هو مُتعة مشاهدة كيفية تسديد العديد من اللاعبين ونسيانهم العودة للدفاع، ولكن بعد تذكيرهم عدة مرات يتذكر اللاعبون مسألة العودة للدفاع وهذا تدريب جيد يعزز أداء اللاعب وقدرته في التحول من الهجوم للدفاع.

لعبة مُصغرة ذات أهداف متعددة

نقدم لكم الآن تمرينًا حيويًا هوائيًا مُدمجًا في مباراة تدريبية.

هذه المباراة ستقام بين فريقين وكل فريق يضم خمسة لاعبين وضمن ملعب طوله 36 يارد وعرضه 44 يارد، ويوجد مرمى بالحجم الكامل على كل خط نهاية، ويوجد 3 مخاريط على بُعد 5 يارد عن كل خط جانبي.



يبدأ مُرسل الكرة في منتصف مساحة اللعب ويُعطي إشارة البدء، وعند إصداره إشارة البدء يجب أن يجري كل لاعب بأقصى سرعة حول أقرب مخروط ويعود إلى ساحة اللعب. الفريق الذي يصبح كامل لاعبيه في ساحة اللعب أولاً يتلقى تمريرة من المرسل ويحاول تسجيل هدف، وهذا يتحول إلى مباراة تدريبية اعتيادية. والاختلاف هنا هو أن كل 30 - 45 ثانية يُعطي المرسل إشارة البدء مرة أخرى وسيقوم اللاعبون بالجري السريع مرة أخرى.

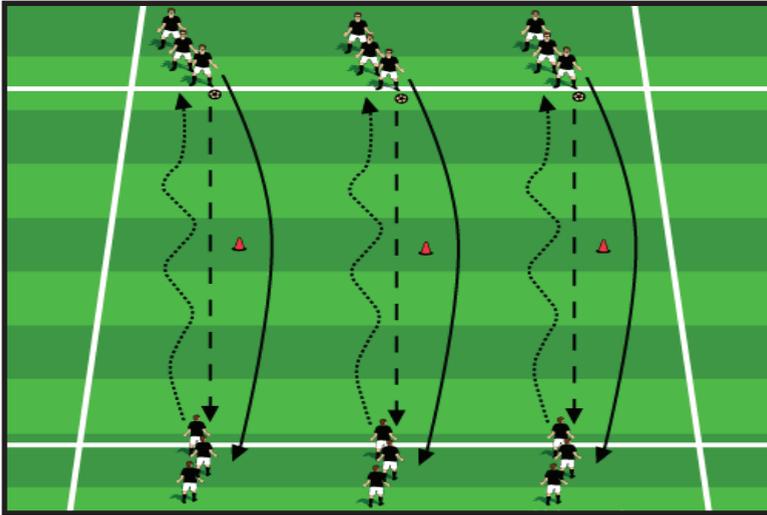
النقطة الأهم في هذا التمرين هو أن يستمر لمدة خمس دقائق ويجب على المدرب حث اللاعبين على الحركة بأقصى سرعة، ولا يقتصر الأمر فقط على الجري السريع ولكن عندما يُصبح اللاعبون في ساحة اللعب فيجب عليهم دفع أنفسهم للعب بجدية أكبر كامل الوقت. بعد انتهاء مدة خمس دقائق يحصل اللاعبون على فترة راحة لمدة دقيقتين ثم يلعبون فترة خمس دقائق ثانية.

في الفترة الثانية، من المهم جداً تشجيع اللاعبين وحثهم على الحركة بسرعة أكبر، والعمل بمزيد من الجدية والسرعة. غالباً سيميلون لإبطاء السرعة (تماماً كما يحدث في المباراة) وهنا يجب تشجيعهم وحثهم على المزيد من السرعة والجدية.

إن حركات الجري السريعة القصيرة الموجودة ضمن هذه المباراة المُصغرة طريقة رائعة للعمل على تحسين اللياقة والمهارة في كرة القدم أيضاً.

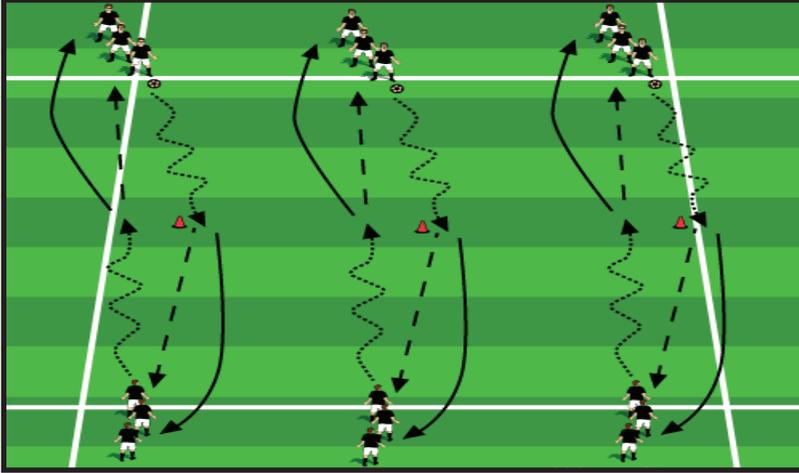
الإعداد الفني بوجود الكرة

يتوزع اللاعبون كما في الشكل وتُلقى كل مجموعة مع المجموعة الثانية الحائزة على الكرة ويتبادلان فيما بينهما بمسافة 10 - 20 ياردة وفقاً لعمر وكفاءة اللاعبين.



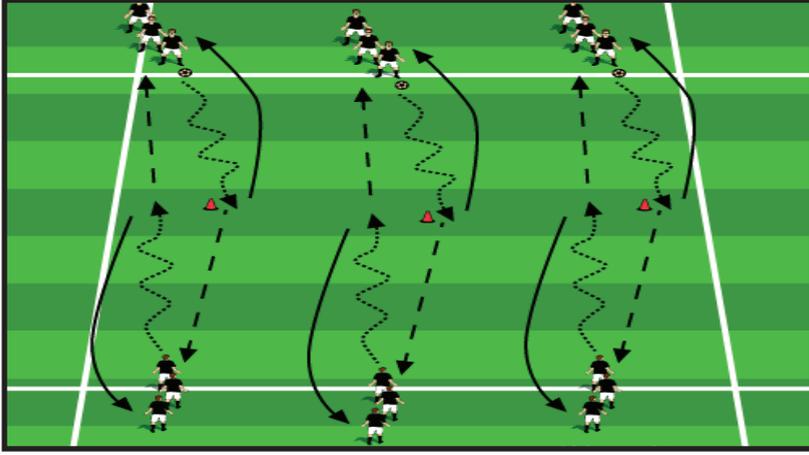
التمرين الأول:

- 1- يمرر اللاعب الأول إلى اللاعب الثاني ويجري سريعاً ليجتاز المسافة بينهما (بجهد 75 %) ليصل إلى آخر المجموعة الثانية.
- 2- يتلقى اللاعب الثاني الكرة خلف الخط ويؤدي دحرجة سريعة للكرة باتجاه الجانب الآخر ويترك الكرة على الخط وينضم إلى المجموعة الجديدة.
- 3- يستمر اللاعبون بأداء هذا التمرين الجسدي - الفني لمدة 3 دقائق وبعد ذلك لديهم دقيقة واحدة للاستراحة.



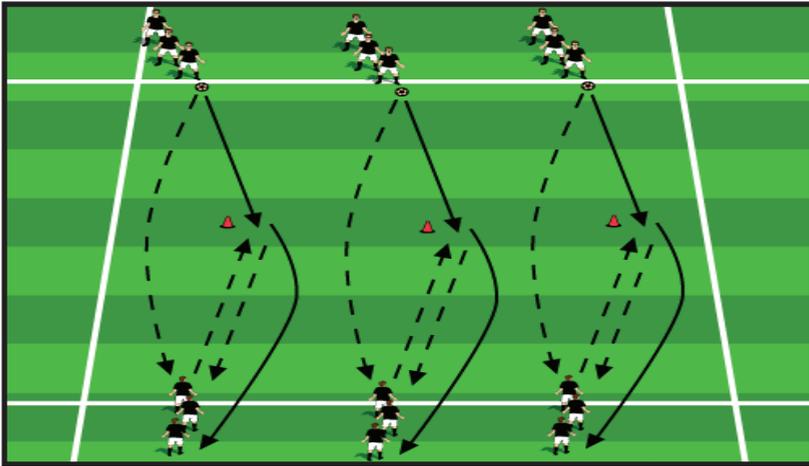
التمرين الثاني:

- 1- يُدحرج اللاعب رقم 1 الكرة إلى العلامة ويمررها إلى اللاعب رقم 2 ثم يجري سريعاً بقية المسافة (بـ 80 % من سرعته) ليصل إلى آخر المجموعة الأخرى.
- 2- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة خلف الخط ويؤدي نفس العمل بالاتجاه الآخر.
- 3- يُتابع اللاعبون هذا التمرين الجسدي - الفني لمدة 3 دقائق فقط ثم يرتاحون لمدة دقيقة.



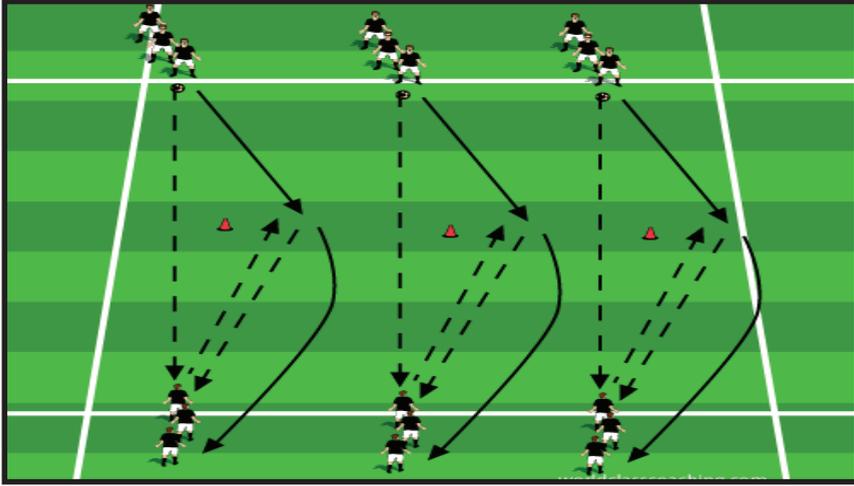
التمرين الثالث

- 1- يُدحرج اللاعب رقم 1 الكرة إلى العلامة ويُمررها إلى اللاعب الثاني ثم يلتف ويجري بسرعة عائدًا (بـ 90 % من سرعته) ليصل إلى آخر مجموعته.
- 2- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة خلف الخط ويؤدي نفس العمل في الاتجاه المقابل.
- 3- يستمر اللاعبون بهذا التمرين الجسدي - الفني لمدة 3 دقائق فقط ثم يرتاحون لمدة دقيقة واحدة.



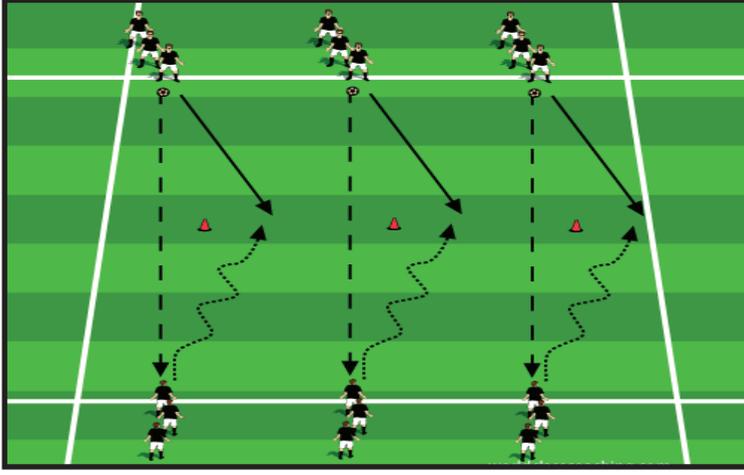
التمرين الرابع

- 1- يؤدي اللاعب رقم 1 ركل للكرة من جزئها السفلي إلى اللاعب رقم 2 ويتحرك نحو جانب العلامة ليتلقى الكرة ويُعيدھا بتمريرة إلى اللاعب رقم 2 ثم يجري بسرعة (بـ 95 % من سرعته) ليصل إلى آخر المجموعة الأخرى.
- 2- يتلقى اللاعب 2 الكرة خلف الخط و يؤدي نفس العمل في الاتجاه المقابل.
- 3- يستمر اللاعبون في هذا التمرين الجسدي - الفني لمدة 3 دقائق فقط و يرتاحون لمدة دقيقة واحدة.



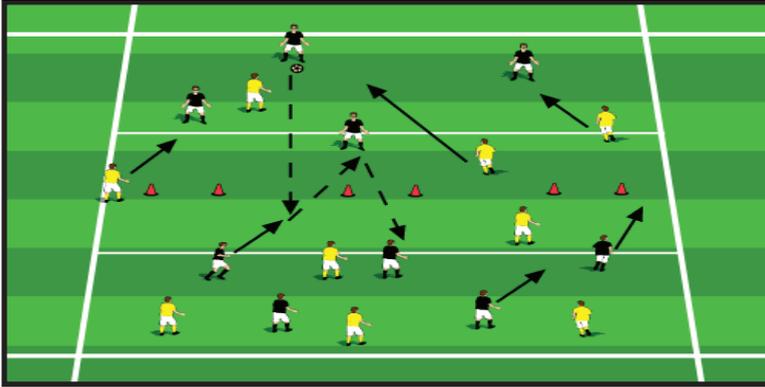
التمرين الخامس:

- 1- يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 2 ويتخذ وضعية لاعب ضد لاعب.
- 2- يهاجم اللاعب رقم 2 ليتفوق على اللاعب رقم 1 ليسجل هدفاً باتجاه خطه ويحاول اللاعب رقم 1 إيقافه واستعادة الكرة ليهاجم خط اللاعب رقم 2.
- 3- يستمر اللاعبون في هذا التمرين الجسدي - الفني لمدة 3 دقائق و يرتاحون لمدة دقيقة واحدة.



التمرين الأخير:

- 1- فريقان يضم كل فريق تسعة لاعبين في نفس مساحة اللعب (60×40 ياردة) مع ثلاثة مَرَامِي صغير (كل واحد بعرض 2 ياردة) في المنطقة المتوسطة.
- 2- يُسمح للاعبين الحائزين على الكرة التسجيل في هذه المَرَامِي من كلا الاتجاهين.
- 3- ويتم أداء هذا التمرين بشرطين: الشرط الأول لا يُسمح بأكثر من مستين في المنطقة الخارجية والشرط الثاني هو اللعب الحر في المنطقة المتوسطة.
- 4- تُعتبر مدة 30 دقيقة مدة كافية للحصول على الفوائد الكاملة من هذا التمرين.



الفوائد التدريبية:

- ← أداء إيجابي.
- ← التواصل.
- ← إتقان تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة.
- ← دقة التمرير ودقة التوقيت.
- ← تحسين تقييم الأوضاع في الملعب.
- ← اتخاذ القرارات بسرعة.
- ← التنفيذ الجيد للجري السريع.

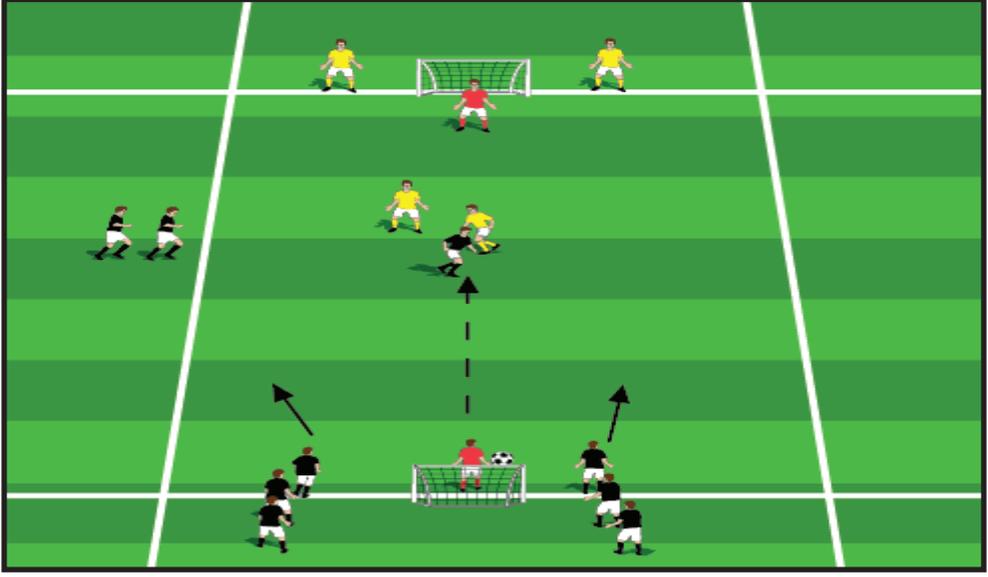
اللياقة البدنية ضمن مباراة مصغرة

سنقدم لكم الآن تمريناً مثيراً للاهتمام يضم 3 لاعبين ضد اثنين، وعند أدائه بالسرعة الكاملة فسوف يطور الهجوم والدفاع ويكسب الكثير من اللياقة.

مساحة اللعب لهذه المباراة 30x40 بوجود مرميين بالحجم الطبيعي وحارس مرمى في كل مرمى. ويوجد لاعب مهاجم واحد عند منتصف ساحة اللعب ومُدافِعَين اثنين. ويوجد مُهاجِمَين عند خط النهاية، ويوجد لاعبون جاهزون لاستبدال اللاعبين الحاليين.



يبدأ أحد حارسي المرمى بدحرجة الكرة باتجاه المهاجم في منتصف ساحة اللعب،
ويشارك المهاجمين الآخرين معه ويلعبون 3 ضد اثنين.



يُسمح للفريق المهاجم بإجراء خمس تمريرات سريعة فقط والتسديد (وإذا أردت
يمكن أن تجعلها خمس تمريرات سريعة). إذا حاز الفريق المدافع على الكرة فسوف يقومون
بالهجوم (للاعبين ضد ثلاثة).

مباشرة لدى خروج الكرة عن اللعب يحصل حارس المرمى الأول على كرة أخرى
ويدخل لاعبون آخرون إلى ساحة اللعب، ويحاول الفريق المهاجم تسجيل أكبر قدر
ممكن من الأهداف خلال فترة دقيقتين (إذا سجل الفريق المدافع هدفاً فإن الفريق المهاجم
سيخسر نقطة)، وعند نهاية فترة الدقيقتين يُبدّل اللاعبون الأدوار (المهاجمون يتحولون إلى
مدافعين والمدافعون يتحولون إلى مهاجمين) ويُستأنف اللعب.

النقطة الأساسية هنا هي الأداء السريع في هذه المباراة. يجب على المدرب تشجيع
اللاعبين على الإسراع أكثر فأكثر وعند الحاجة لكرة جديدة يجب أن تكون جاهزة مباشرةً
لتدخل إلى اللعب.

هل هذا تمرين على الهجوم؟ نعم.

هل هذا تمرين على الدفاع؟ نعم.

هل هذا تمرين على تبادل الأدوار؟ نعم.

عند أداء هذا التمرين بالطريقة الصحيحة فسنكون قد نفذنا تمرينًا رائعًا لإعداد الجسم وتحسين لياقة وسرعة اللعب والسرعة العقلية لتقدير الأمور.

الجري السريع والخطوة الجانبية الأحادية والرشاقة في كرة القدم

إن الحركة الجانبية تُشكّل جزءًا مهمًا من السرعة في كرة القدم، وبالتحديد أثناء التحكم بالكرة. فإذا امتلك اللاعب مهارة الحركة الجانبية، فسوف يكون قادرًا على تجنب الخصم. وهذا مفيد جدًا للمهاجمين الذين يحتاجون القيام بالجري المتكرر واستخدام الحركة الجانبية، وسأقدم لكم تمرينًا سيساعدكم في تحسين السرعة والتوازن أثناء تغيير الاتجاه: خطوة جانبية واحدة وجري سريع.



الهدف:

← تعليم الرياضي المحافظة على السرعة والتوازن، أثناء تغيير اتجاه الحركة.

أفكار وتلميحات للتدريب:

- ← الانطلاق بالجهة الخارجية للقدم.
- ← الثبات باستخدام القدم التي سترتكز على الأرض.
- ← التوجيه من خلال الجهة الداخلية للقدم.

الوصف:

← الجري السريع مسافة 5 متر نحو أول مخروط، وعند المخروط القيام بخطوة بالقدم نحو الخارج جانبياً وعندما تستقر القدم اليمنى جانبياً وتستقر على قدمك اليسرى تبدأ بالتحرك بالضغط على قدمك اليمنى.

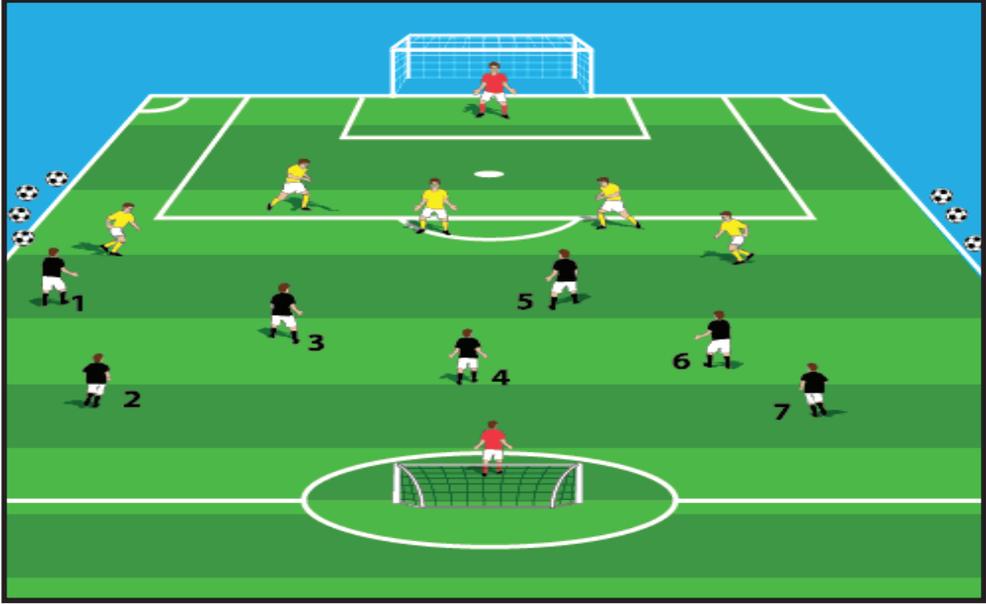
نقاط رياضية يجب التركيز عليها:

← هذا التمرين عبارة عن تمرين أساسي للرشاقة وهو نوعي خاص بلاعبي كرة القدم، ويمكن تنفيذ هذا التمرين و يليه تمرين مُشابه مع استعمال الكرة، وهذا قد يشمل الرياضي الذي يضع الكرة عند المخروط الأول ويدرجها إلى المخروط الثاني بواسطة الجري السريع وهذا سيُنتج وسطاً أكثر ملائمة، وعلى كل حال فنحن نعتقد بأنه من المهم تعليم هذه الحركة بدون كرة في البداية للحصول على أفضل النتائج.

دمج اللياقة البدنية في مباريات مُصغرة

نقدم لكم الآن طريقة مثيرة للاهتمام لدمج اللياقة في المباريات والتمارين المُصغرة، وهناك العديد من الخيارات الظاهرة في إعداد الجسم للاعب كرة القدم العصري: اللياقة مع المكونات الفنية والتكتيكية.

وهي مباراة 7 مقابل 5 وفيها حارسي مرمى وتُقام على نصف ملعب، ويوجد مرميين بالحجم الطبيعي، يقوم فريق بالهجوم والفريق الآخر يدافع ويؤدي الهجمات المرتدة. يتخذ اللاعبون مواقعهم في مساحة اللعب وكل لاعب في فريق الهجوم يُعطى رقماً من 1 إلى 7، وتوجد سبع كرات عند الخططين الجانبيين.



لبداء المباراة يقوم اللاعب رقم 1 في فريق الهجوم بالجري السريع إلى الخط الجانبي وأخذ كرة ودحرجتها لإدخالها في اللعب.



يوجد جميع اللاعبين في مساحة اللعب (ويجب عليهم جميعًا التجاوب بطريقة هجومية ودفاعية بالشكل المناسب لمواقعهم). إذا حاز الفريق المدافع على الكرة فيجب عليهم القيام بهجوم مرتد وأن يحاول تسجيل هدف في مرمى الفريق المهاجم.

ومباشرةً عند خروج الكرة من اللعب يجري اللاعب رقم 2 بسرعة للحصول على كرة أخرى ويستأنف اللعب، وأثناء جري اللاعب للحصول على الكرة، يتحرك جميع اللاعبين إلى أماكنهم المناسبة (حيث يتوزع المهاجمون في مساحة اللعب ويتوزع المدافعون لتقديم التغطية والدعم المناسبين).

تستمر هذه اللعبة بدون توقف حتى نفاذ الكرات السبع، وهذه اللعبة لعبة الاستجابة السريعة لأنه ما أن تخرج الكرة من اللعب حتى يتجاوب اللاعبون مع الكرة التالية، وعند انتهاء الكرات السبع، يتم استعادة جميع الكرات وتبديل أدوار اللاعبين (المهاجمين يصبحوا مدافعين ... إلى آخره).

لإضافة المزيد من الجري في هذه اللعبة ربما تحتاج لاعبًا يستعيد الكرة ليحلب الكرة الأقرب، وهذا سوف يُجبر اللاعبين على المزيد من الجري للتفاعل أثناء هذه الفترة.

إن هذا مثال عن كيفية إدخال لياقة إضافية في وحداتك التدريبية، وهناك العديد من الخيارات الأخرى الظاهرة في إعداد لاعب كرة القدم العصري: اللياقة مع المكوّن الفني والتكتيكي.

دمج التدريب الفني والتكتيكي في تمارين اللياقة البدنية

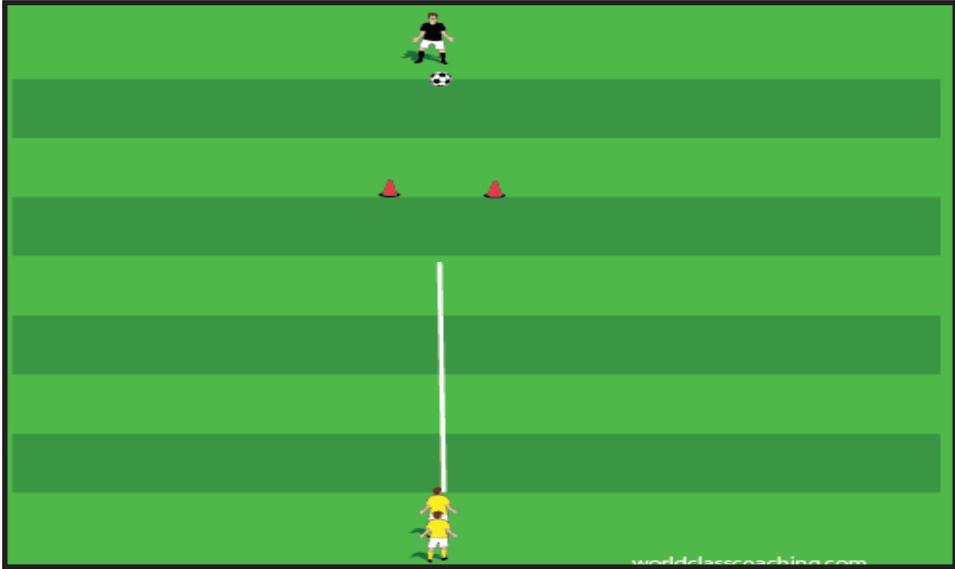
على الرغم من أنه قد يكون من المدهش فيما لو استطعنا تخصيص كامل الوقت في التدريب على الأجزاء الفنية والتكتيكية للعبة، فإن الواقع هو أن اللياقة الإضافية أمرٌ شديد الأهمية، والأمر الأهم هو أن تحاول حسب الإمكانية دمج النواحي الفنية والتكتيكية في تمرين اللياقة.

وما نقدمه لكم هو مثال عن كيفية إمكانية استخدام تمارين القفز ودمج تقنيات

تلقي الكرة وتمريها سريعًا بالجزء الأنسي من القدم بحركة واحدة أو حركتين في التمرين للوصول إلى التفوق والتميز.

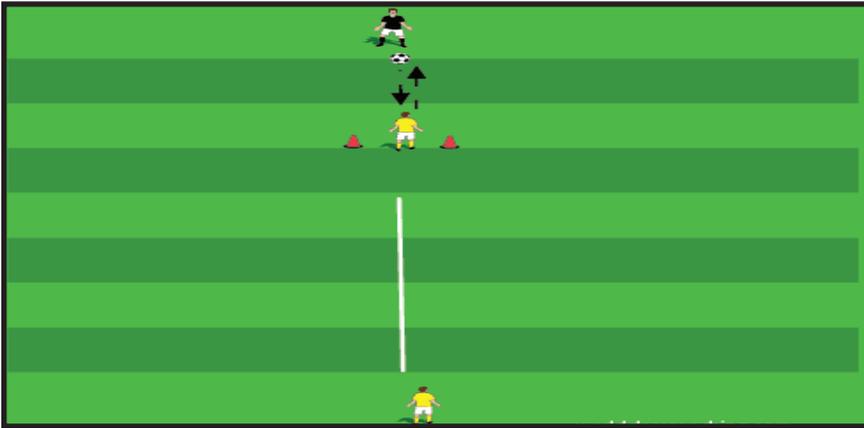
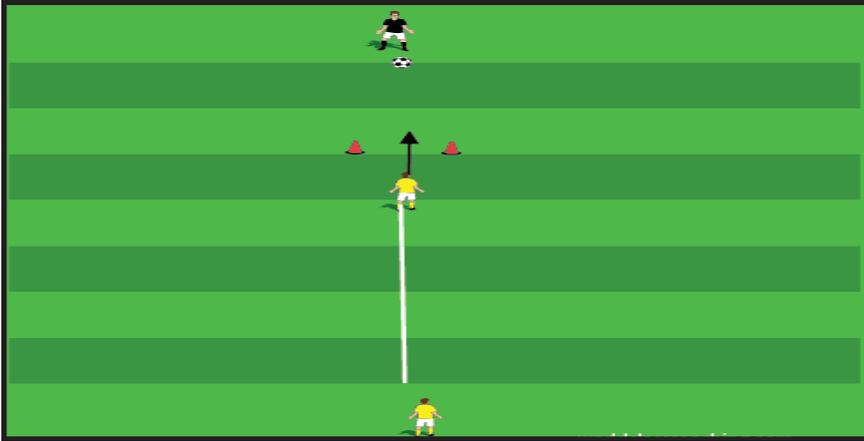
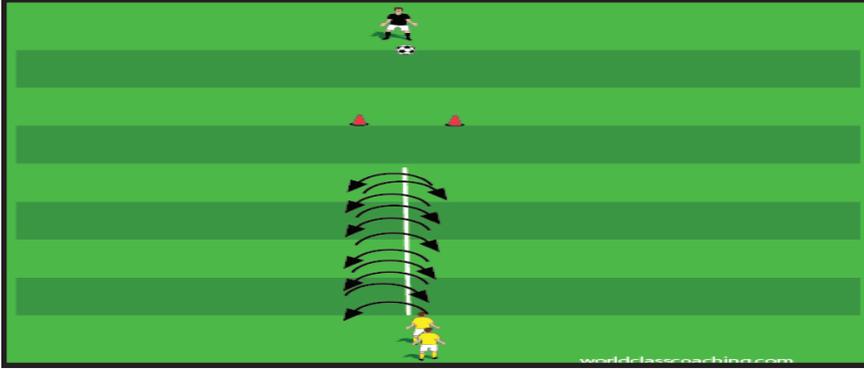
وعادةً تشمل تمارين القفز قفزات سريعة قصيرة لتحسين السرعة والاندفاع وإنقاذ احتمالية الأذية، ومن الطرق التي ننظر فيها إلى تمارين القفز هي أنها لن يكون لها تأثير كبير على وقتك الخاص بالجري لمسافة ميل واحد ولكن هذه التمارين لها تأثير كبير على خطواتك الأولى وبالتالي بما أن لديك الكثير من الخطوات الأولى في مجالات أخرى غير جري ميل واحد، فهذه التمارين شديدة الأهمية.

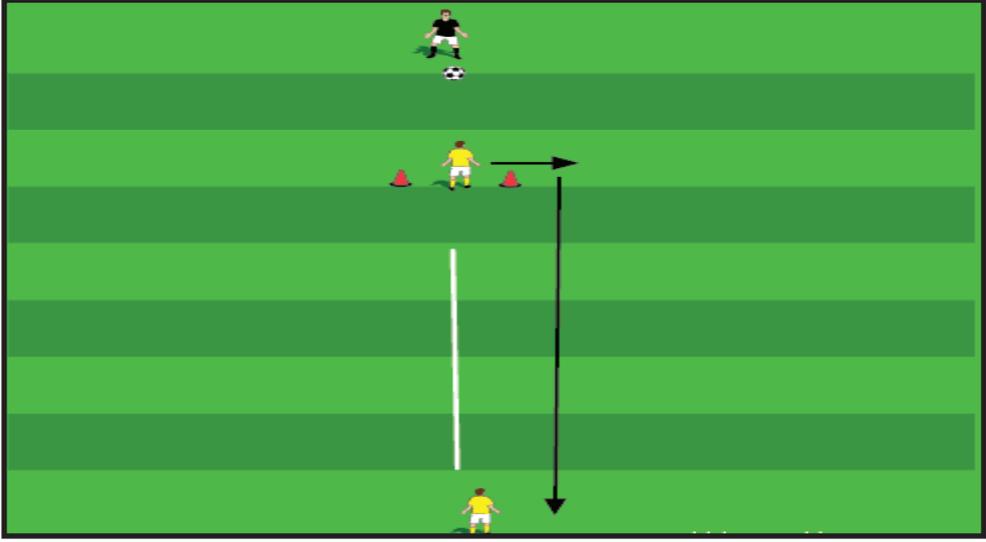
ابدأ من بداية خط طوله 18 - 20 ياردة وبوجود مخروطين متباعدين بمقدار 3 يارد عن بعضهما البعض وبعيدين عن الخط بمقدار 5 يارد. ويقف مُرسل لديه كرة على بُعد 10 ياردة عن المخروطين ويقف اللاعبون على الجهة الأخرى من الخط.



يبدأ أول لاعب في الخط بأداء قفزات متعرجة قصيرة (قفزات صغيرة من جانب إلى جانب والجسم متجه للأمام والتحرك على طول الخط)، وعندما يصل اللاعب إلى نهاية الخط، يجب عليه الجري السريع بين المخروطين ويمرر المرسل الكرة إلى اللاعب، ويجب

على اللاعب تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة لتمريرها إلى المرسل ثم يتحرك نحو الجانب ويجري بسرعة عائدًا إلى نقطة البداية.





- عندما يكون الشخص الأول في منتصف الخط ومتجهًا للأمام سيبدأ اللاعب الثاني. وما أن ينتهي ذلك فسوف يكون هذا نهاية الجزء الأول من المجموعة (يوجد إجمالي عشرة أجزاء للمجموعة). وجميع الأجزاء مُدرجة في القائمة التالية:
- ← قفزات متعرجة على طول الخط، قفزات قصيرة سريعة.
 - ← القفز عاليًا مع شد الركبتين إلى الصدر على طول الخط.
 - ← مواجهة الخط والقفز للأمام والخلف بأكثر عدد ممكن من المرات مع الحركة السريعة على طول الخط.
 - ← نفس الأسلوب الثالث ولكن مع توجيه الجسم إلى الجهة الأخرى.
 - ← القفز على القدم اليمنى على طول الخط. حاول الوصول للارتفاع الأعظم.
 - ← نفس الأسلوب الخامس ولكن على القدم اليسرى.
 - ← قفز طويل على طول الخط. حاول القفز أطول مسافة ممكنة. يجب أن تكون القدمين مجتمعتين معًا حتى نهاية الخط.

← المشي بطريقة Lunge walk على طول الخط.

← الجري المتعرج بخطى واسعة وقوسية وقفز ويجب أن تكون الحركة رشيقة.

← الجري على طول الخط.

يجب على المرسل أن يُعدل طريقة الإرسال بحيث تكون في بعض الأحيان سهلة تُرسل إلى اللاعب، وفي بعض الأحيان يتم إرسالها بشكل مفاجئ ليتم تمريرها بالجانب الأنسي للقدم، أو رمي الكرة من أجل تنفيذ ضربة رأسية.. إلى آخره.

والمجموع الكلي يجب أن يكون ثلاث مجموعات من تمارين القفز مع التأكيد على التقنية (نقصد بالتقنية التأكد من أن كل جزء من تمارين القفز قد تمَّ بطريقة مُلائمة بالإضافة إلى التأكد من تنفيذ ركلات الكرة بطريقة فنية وعلى نحوٍ مُلائم).

إن هذا التمرين تمرينٌ رائع لاكتساب اللياقة (قد تعتقد بأنه سهل ولكن ستتضح صعوبته بمجرد تجربته)، وللحركات الاندفاعية وبناء القوة والتمريرات الفنية.

تمارين اللياقة ضمن أساليب تدريب منتظمة

توجد العديد من الطرق للعمل على تحسين لياقة فريق كرة القدم، وهذه الطرق قد تتفاوت ما بين الجري السريع إلى الجري لمسافة أطول إلى التمرين باستخدام سُلَّم إلى تمارين القفز إلى تمارين استخدام الأوزان إلى العديد من التمارين المختلفة، الأمر الذي يُنسى غالبًا هو شدة تمرين اللياقة الذي يمكن دمجها في التمارين والألعاب المختلفة.

ومن الألعاب الأكثر أهمية والتي نحب أن نُؤديها مع الفرق هي قاعدة الجري خمسة يارد بعد كل تمريرة، وهي يمكن أن تكون مباراة تدريبية 3 ضد 3 وقد تصل إلى مباراة تدريبية بالحجم الكامل أي 11 ضد 11 لاعب، وهي لعبة نظامية يُفرض فيها شرط واحد فقط بأنه بعد كل تمريرة يجب أن يكون هناك جري سريع مسافة خمسة يارد من قبل من مرر الكرة. وأي لاعب يمرر الكرة ولا يجري بعد التمريرة يتسبب بخسارة حيازة

فريقه للكرة ويجب على اللاعب أداء تمرين burpee (شناو) خمس مرات قبل العودة للعب أو يمكن استخدام أي طريقة أخرى لمعاقبته)، ويمكن تنفيذ الجري مسافة خمس ياردات في أي اتجاه وبالتالي ليس من الضروري أن يلحق بتمريرته، وهذا الجري لمسافة خمس ياردات سيُنشئ ويستخدم مساحة للاعب بالإضافة لزملائه في الفريق وهو أحد العادات المهمة التي يمكن أن يطورها اللاعب. وبمعنى آخر، فإننا نطوّر لياقة لاعب كرة القدم ونطور القدرات التكتيكية بنفس الوقت.

أما اللعبة التكتيكية الأخرى التي تحتوي على مقدار كبير من اللياقة فهي لعبة تتم في ملعب بمساحة كاملة ليكون بخمسة لاعبين ضد خمسة أو 11 لاعب ضد 11 لاعب. وعندما يكتسب فريق حيازة الكرة فهو يحتاج لأداء 3 تمريرات قبل أن يصلوا إلى المرمى (وهذا يعمل على الحيازة بالإضافة إلى إعطاء المهاجمين وقتًا للتوزع)، ويأتي دور اللياقة عندما يخسر الفريق حيازة الكرة، وعند خسارة حيازة الكرة يجب على لاعبي الفريق المدافع الجري سريعًا ليعودوا ويلمسوا الخط النهائي أو خط المرمى، والاستثناء الوحيد لهذا الأمر سيكون إذا تم فقدان حيازة الكرة بسبب التسديد، وإذا تم تنفيذ تسديدة وريح الفريق الآخر الكرة فإنه لا يتوجب على الفريق المدافع أن يجري سريعًا ليعود إلى خط النهاية (ولكنهم سيحافظون على جريمهم للعودة خلف الكرة)، وهذا يُعلم اللاعب أهمية المحافظة على حيازة الكرة (لأنه سيتوجب عليهم القيام بالجري السريع لمسافة طويلة إذا خسروا حيازة الكرة) وسيتعلمون أيضًا فائدة تسديد رمية نحو الهدف. إن التعديل الذي يمكن إضافته هو أنه عند خسارة حيازة الكرة يجب على الجميع الجري السريع للعودة باستثناء اللاعب الذي خسّر حيازة الكرة. ويتوجب على هذا اللاعب ملاحقة الكرة حتى يعود الفريق لموقعه ويستطيع مساعدته.

إن اللعبة المُصغّرة التي يمكن لعبها لتشجيع التسديد على المرمى هي لعبة خمسة مقابل خمسة بمرميين بحجم طبيعي وبوجود حارس مرمى في كل مرمى. وعندما يتم تسديد الرمية، إذا خرجت الكرة من جانب المرمى أو من فوقه فسوف يمسك كرةً أخرى ويدخلها في اللعب

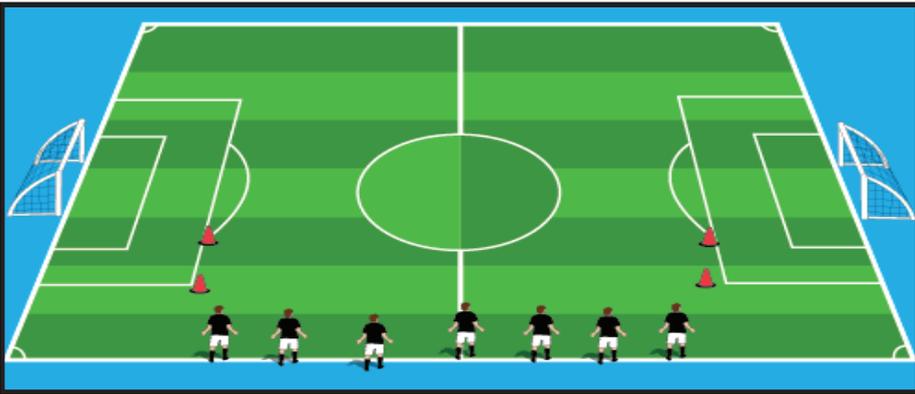
بالاتجاه الآخر وفي نفس الوقت يجب على اللاعب الذي سد الكرة أن يجري بسرعة لاستعادة الكرة ويضعها قرب المرمى قبل العودة إلى اللعبة، وهذه ليست من الألعاب المفضلة عندنا لأننا نريد تشجيع التسديد إذا كان ممكناً وليس جعل اللاعب خائفاً من التسديد ولكنه مثال جيد عن كيفية إمكانية تعديل الألعاب بإضافة المزيد من تمارين اللياقة.

إن التمرين الذي يضم لاعباً مقابل لاعب ويركز على دحرجة الكرة والدفاع واللياقة يتم بلاعبين يواجهان بعضهما البعض. يبدأ أحدهما بالدرجة باتجاه اللاعب الآخر الذي يتخذ وضعية دفاعية ويحاول إعاقة تقدم اللاعب الذي يدحرج الكرة. يطلب المدرب التبديل ويصبح اللاعب الذي يدحرج الكرة مدافعاً ويصبح المدافع هو المهاجم. سيحاول المهاجم التقدم بأعلى سرعة ممكنة وهزيمة المدافع وسيكون هناك الكثير من التوقف والانطلاق وتغيير الاتجاه. وهذا التمرين مُمكِّن وشديد التأثير ويفعّل عمل الساقين والرئتين.

يمكن لمعظم تمارين كرة القدم أن تشتمل على اللياقة ولكن هذا يعتمد على المدرب واللاعبين أنفسهم بالالتزام بالسرعة القصوى من أجل اللياقة.

إن وجود مزج جيد للياقة في كرة القدم واللياقة المدججة في كل تمرين سيساعد في ضمان أن يكون اللاعبون جاهزين للأداء بأفضل مستوى.

يبدأ اللاعبون بالهرولة لمدة أربع دقائق ثم يقفون على الخط الجانبي بجانب بعضهم متباعدين وتحديد خط على بُعد 10 ياردة وخط ثاني على بُعد 20 ياردة.



دمج التدريب الفني مع تمرين اللياقة

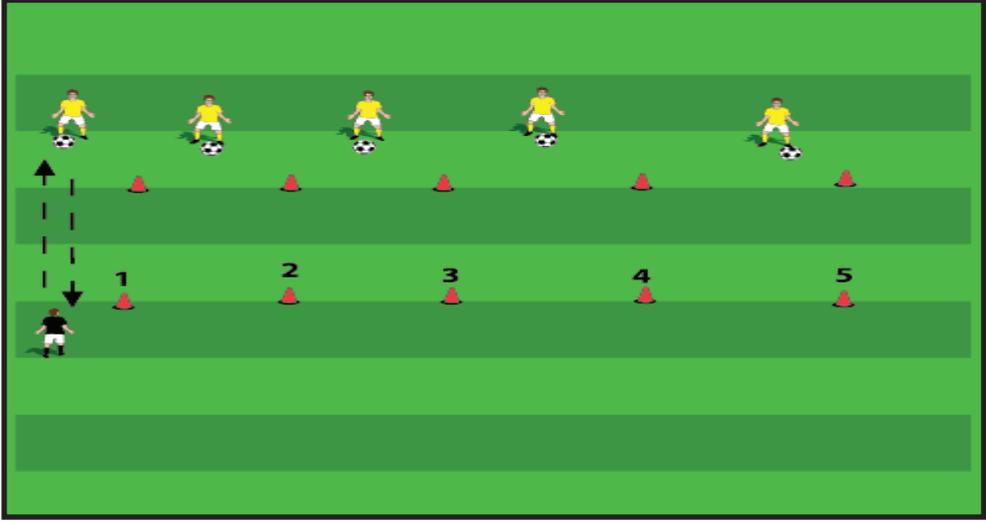
إن دمج التدريب الفني مع تدريب اللياقة هي طريقة رائعة لتكون فاعلاً في تدريبك بالإضافة إلى حث اللاعبين على أداء التمرين الفني بأقصى سرعة وقوة ممكنة.

ونقدم لكم طريقة بسيطة لتطوير اللياقة أثناء أداء تمرين فني.

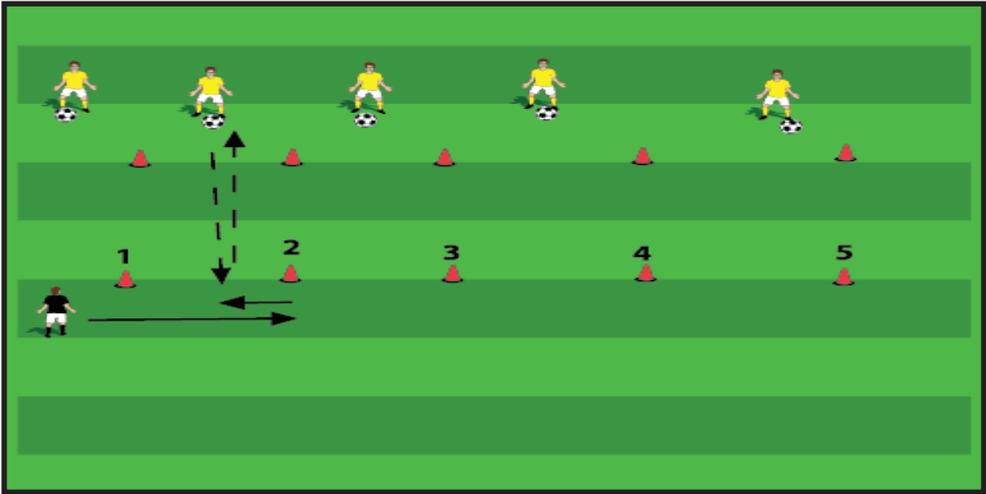
ابدأ بتحديد خطين من عشرة مخاريط. البعد بين هذين الخطين خمس ياردات والبعد بين كل مخروط وآخر خمس ياردات (في مثالنا هذا استخدمت خمسة مخاريط في كل خط بسبب المساحة)، ويوجد لاعب خارج الخط الأول و مُرسل حائز على الكرة خلف كل الفتحات المتقابلة.



يبدأ المرسل بتمرير الكرة على الأرض إلى اللاعب الذي يتوجب عليه تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة إلى المرسل، ويتم التركيز على طريقة تلقي الكرة بجانب القدم الأنسي مع ركلها مباشرة بأسرع ما يمكن.



وما أن يمرر اللاعب الكرة إلى المرسل فسوف يجري سريعاً إلى المخروط الثاني ويعود إلى الفتحة الثانية بين المخاريط.



ويتم تكرار هذا في كامل الخط. يجب على اللاعب أن يتذكر الجري وصولاً إلى المخروط التالي ثم العودة لمنتصف المسافة بين المخروطين، وهذا يُضيف القليل من الجري ولكنه سيُضيف أيضاً تغيير الاتجاه وهو أمرٌ مهمٌ جداً ويجب التدريب عليه.

وما أن يُصبح اللاعب الأول عند المخروط الثالث، يجب على اللاعب الثاني أن يبدأ. وبعد أن ينتهي اللاعبون يجب عليهم البدء من الجهة الأخرى (هذا يُجبرهم على الالتفاف إلى الاتجاه الآخر عند تغيير الاتجاه).

ثم يتم أداء نفس التمرين ولكن يجب على المرسل رمي الكرة ليُطبَّق اللاعب تقنية تمرير الكرة بالجانب الأنسي للقدم (بحيث تكون القدم مرفوعة قليلاً عن الأرض والساق بكاملها مستديرة نحو الخارج بزاوية 45 درجة من الورك).

ثم يتم أداء نفس التمرين مع تقنية تمرير الكرة بمشط القدم وتقنية تلقي الكرة بالفخذ وإنزالها نحو القدمين وتلقي الكرة بالصدر وإنزالها نحو القدمين والضربة الرأسية. وهذا مثال عن كيفية دمج تمرين اللياقة في تدريبك الفني.

لعبت 1 مقابل 1 لتحسين اللياقة

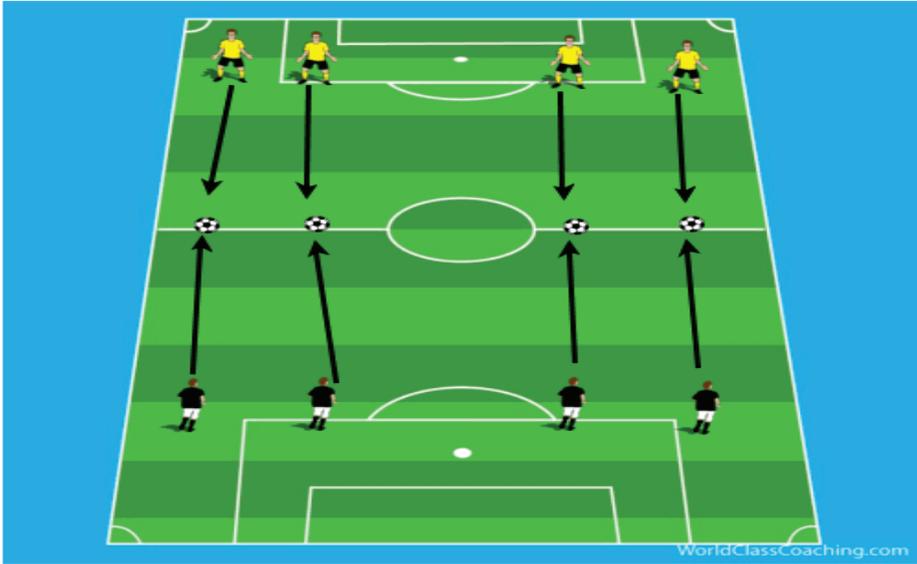
يُحب معظم اللاعبين اللعب 1 مقابل 1، ويكره معظم اللاعبين تمارين اللياقة. فلماذا لا ندمجها معاً؟

الفكرة هنا في لعبة 1 مقابل 1 هي المحافظة على شدة وكثافة اللعب بأعلى ما يمكن عندما يتعب اللاعب.

سنقدم لكم مجموعات من ألعاب 1 مقابل 1 باختلاف كبير وهو أن يتم اللعب في ملعب بالحجم الكامل. توضع الكرة في منتصف الملعب ويقف كل لاعب على خط الـ 18. يمكنك إعداد عدة ألعاب في نفس الوقت (في مثالنا التالي سنقوم بأداء أربعة ألعاب بنفس الوقت).



وعندما يتم إطلاق الصافرة يجب على جميع اللاعبين الجري بسرعة للفوز بالكرة، والأمر الذي يجب تذكره هو أن هناك أربع كرات، وكل كرة مُخصصة للاعبين مُحدّدين وبالتالي لا يمكن لهُذين اللاعبين التوجه إلى كرة أخرى.



إن اللاعب الذي سيربح الكرة سيكون هو المهاجم واللاعب الآخر هو المدافع، ولتسجيل هدف يجب على اللاعب إيقاف الكرة عند الخط النهائي، وفي وقت يُحدد مُسبقًا فسوف يتم تطبيق ألعاب مختلفة باتجاهات مختلفة.



وفي الوقت الذي يقوم فيه اللاعبون بأداء لعبة 1 مقابل 1 ويتحركون ويدافعون فإنهم يتحركون على مساحة واسعة، فإذا كان اللاعب ذو اللباس الأصفر على وشك تسجيل هدف وحاز اللاعب ذو اللباس الأسود على الكرة وهزم اللاعب ذو اللباس الأصفر، يجب عليهم الجري مسافة 110 ياردة إلى الجانب الآخر.

يجب اللعب بهذه اللعبة لمدة 4 دقائق بأقصى سرعة ثم يُغيّر اللاعبون خصومهم، وعند لعب 4 - 5 ألعاب ضمن مدة 20 - 25 دقيقة فإن اللاعبون يؤدون الكثير من التمريرات بمختلف التقنيات ويؤدون الكثير من الحركات ويتدربون على الدفاع ويطوّرون لياقتهم. ومن المهم جدًا أن يحافظ المدرب على تواصل اللاعبين أثناء الألعاب، فإذا تعرّض لاعب للهزيمة ويقوم خصمه بالجري مسافة 100 ياردة، فيجب على المدافع أن يبذل جهده للحاق به،

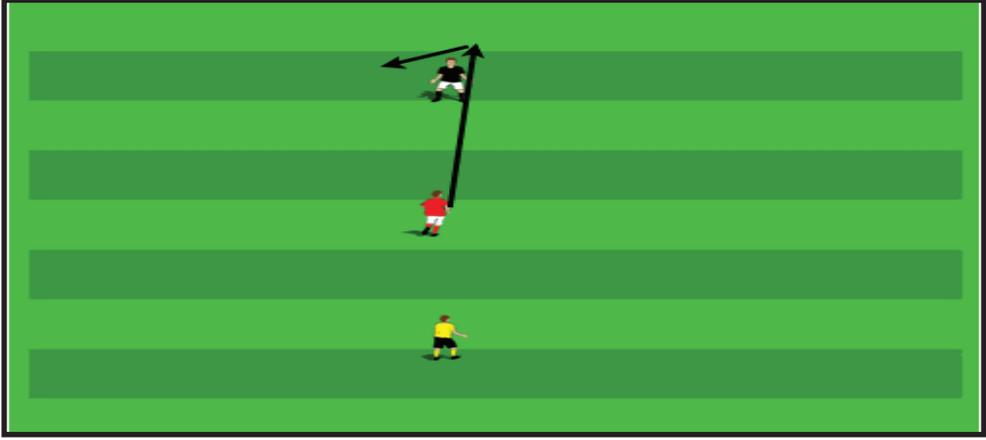
وتوجد قابلية لدى بعض اللاعبين في ترك المهاجم يركض وهنا يجب على المدرب تشجيع هؤلاء اللاعبين وحثهم على الجري سريعاً.
إن هذا التمرين مُرهق جسدياً وهو ممتع أيضاً بنفس الوقت.

الجري على مسار الرقم 8

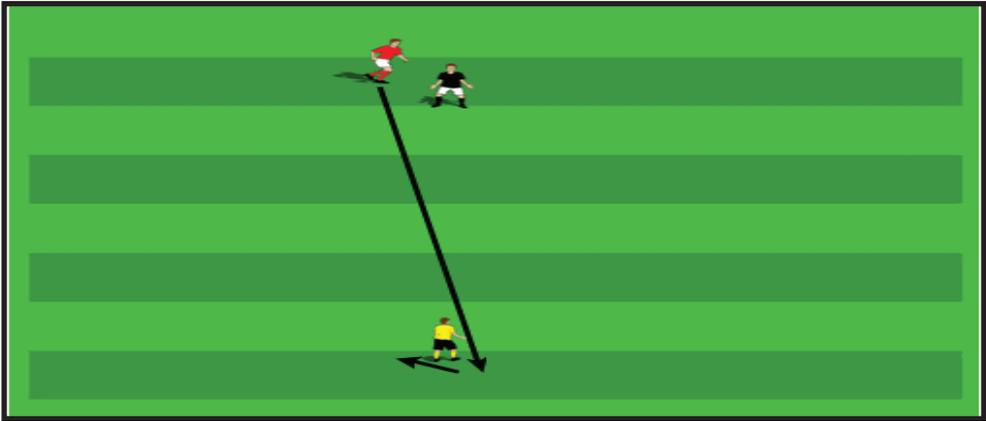
إن استخدام مسار على شكل الرقم 8 أمرٌ رائع من أجل اللياقة فهو يحتوي على اندفاعات قصيرة و تغيير للاتجاه والكثير من المزايا.
ابداً بوجود لاعبين يقفان على بُعد 10 أقدام عن بعضهما البعض (يمكنك تغيير المسافة) ولاعب ثالث في المنتصف.



اللاعب في المنتصف هو اللاعب الذي يتوجب عليه الحركة أما اللاعبين الآخرين فيجب عليهما البقاء في مكانهما، ثم يبدأ اللاعب بالجري حول أحد اللاعبين ويلتف حوله بأقرب ما يمكن إليه.



ثم يجري اللاعب إلى الجانب الآخر حول اللاعب الآخر.



ويستمر الجري بهذه الطريقة لمدة دقيقة واحدة بحيث يحاول اللاعب أداء أكبر عدد ممكن من الدورات في تلك الفترة.

وعندما تنتهي الدقيقة يقف اللاعب مكان أحد اللاعبين ويبدأ البديل بأداء نفس التمرين مباشرةً.

وبعد أن ينتهي اللاعبون الثلاثة من دوراتهم يتم تكرار الأمر خمس مرات (المدة الإجمالية لهذا التمرين هي 15 دقيقة بنسبة عمل لاستراحة هي 1:2).

ثم يجب أداء نفس التمرين ولكن يجب على اللاعب الذي يركض أن يدحرج كرة وأن يؤدي الالتفاف في مسافات ضيقة جداً. إن هذا الأمر شديد الصعوبة (بسبب ضرورة السيطرة على الكرة كامل زمن الجري) ولكن سيكون هناك قلة تركيز على اللياقة بسبب الإبطاء قليلاً.

ويجب على كل لاعب أداء هذا التمرين 3 مرات.

إن هذا التمرين رائع للياقة والاندفاعات القصيرة وتغيير الاتجاه والالتفاف وغير ذلك.

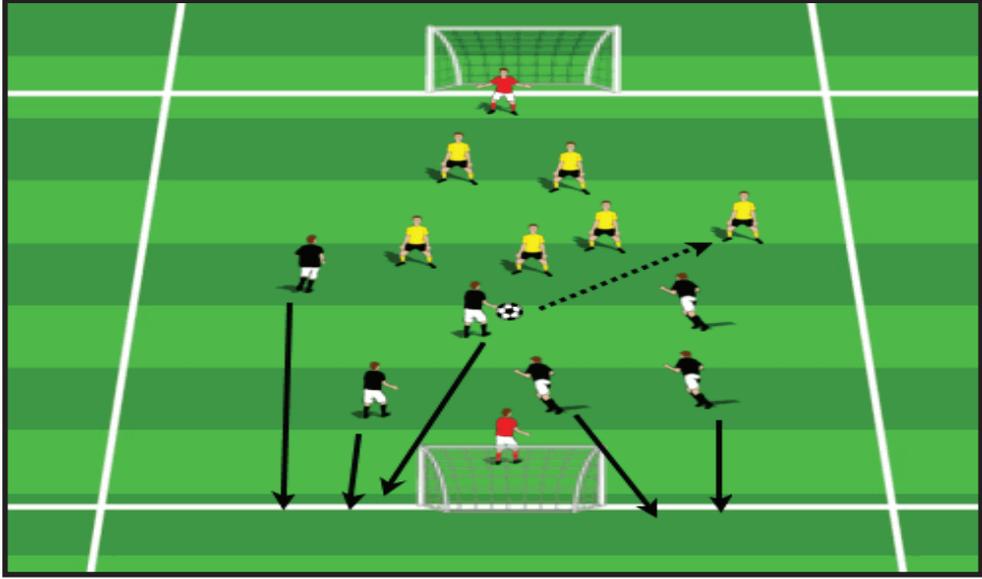
اللعبة المصغرة التي تطوّر اللياقة

إن إضافة بعض الشروط البسيطة (والتي يمكن الاستغناء عنها) يمكن أن يغير محور تركيز اللعبة لإضافة مقدار كبير من اللياقة إلى الألعاب المصغرة أو ذات الحجم الكامل.

في مثالنا هنا سنتحدث عن لعبة 7 مقابل 7 وفيها حارسا مرمى على مساحة لعب 40x50 وفيها مقدار كبير من اللياقة.



فإذا أضفنا قاعدة أنه إذا خسر الفريق حيازة الكرة يجب على جميع لاعبي هذا الفريق الجري سريعاً للعودة ولمس خط النهاية الدفاعي قبل أن يحق لهم الدفاع فإنك تُضيف مقداراً كبيراً من تدريب اللياقة بوجود حافز ألا وهو سرعة العودة للدفاع.



وما أن يعود اللاعب يمكنه التقدم والدفاع (وهذا يعني أنه لا يتوجب على اللاعب انتظار عودة زملائه لبدء الدفاع).

وإذا وجدت أنه ليس هناك وقت كافٍ للاعبين للعودة يمكنك أن تُضيف قاعدة بأنه يربح فريق حيازة الكرة يجب عليه أداء ثلاثة تمريرات قبل أن يحق له الهجوم، وبهذه الإضافة فإن أحد الفريقين سيعمل على تنفيذ تمريرات سريعة والفريق الآخر يجري بسرعة للعودة للدفاع.

توجد العديد من التعديلات التي يمكنك أدائها بهذا التمرين (وهذا التمرين من أكثر التمارين التي أفضلها بسبب كثرة التعديلات التي يمكن إضافتها) وهو مثال رائع عن كيفية التعامل مع لعبة بسيطة مُصغرة وأنه بتغيير قاعدة واحدة يمكنك تغيير اللعبة إلى لعبة تركز على اللياقة.

4

الفصل الرابع

تمارين الروندو بكرة القدم



الفصل الرابع

تمارين الروندو بكرة القدم

تمارين الروندو

إن من وضع حجر الأساس لتمارين الروندو هو لوريانو رويز مدرب ناشئي برشلونة عام 1972 حيث كان يؤمن بتطوير اللاعبين تقنياً أكثر من أن يتطوروا جسدياً عندما وصل لوريانو إلى مقر نادي برشلونة رأى لوحة على المكتب لرئيس النادي مكتوب عليها التفت للوراء إذا كنت هنا لتقديم لاعبي ناشئي أقصر من 180 سم فأزالها وكانت أولى خطواته. والروندو ببساطة هي لعبة واحد في النص كما نلعبها حتى يسهل على المتلقي تصورها ولكن في العالم ليست بهذه البساطة فهم يتعاملون مع كرة القدم كعلم فلسفي وفن تشكيلي بمنهج أكاديمي. وقال كرويف عن الروندو « كل ما يحدث في المباراة ماعدا التصويب تستطيع عمله في الروندو الجوانب التنافسية، وخلق المساحات التعامل مع الاستحواذ والقرارات والتعامل مع فقدان الكرة واللعب بلمسة واحدة ومقاومة الضغط وكيفية استعادة الكرة مرة أخرى». ويقول تشافي « كل ما ترونه هو بفضل الروندو في كل يوم روندو أنه أفضل تمرين على الإطلاق تتعلم ردة الفعل وعدم فقدان الكرة وتمرين الروندو من أشهر التدريبات في عالم الكرة ويهدف إلى زيادة مهارة اللاعب تحت الضغط وتسريع إيقاع اللعب وله فوائد كثيرة ومتفرعة تكتيكياً ومهارياً وهجومياً ودفاعياً لهذا يطبق من كبار المدربين وهو تمرين يساعد اللاعب تقنياً وذهنياً من حيث تمرير الكرة، التحكم بالكرة، الرؤية، التعامل مع ضغط المنافس، سرعة اتخاذ القرار».

والروندو أداة تستطيع أن تستخدمها كما تريد بما يخدم منهجيتك الكروية وهذا ما يميز

هذا التمرين وهذه التقنية في عالم كرة القدم فتستطيع أن تدرب الروندو ودون الحاجة لكثير من الشرح ولا تحتاج كامل الفريق. ويقول كيكي ستين «إن الروندو معلم عظيم للاعبين ولكنها كذلك بالنسبة للمدربين حيث يمكنك أن تعرف منها اللاعبين الذين هم من الوسط (وسط الروندو) هم نفس اللاعبين الذين يفقدون الكرة باستمرار في المباراة. وهو أسلوب امتلاك الكرة عرفت فيه فرق مثل برشلونة فياريال والمنتخب الإسباني. وغالبًا الفرق التي تستخدم أسلوب امتلاك الكرة تدريب الروندو جزء مهم من منهجيتهم التدريبية بالبداية تحتاج فهم أسلوب امتلاك اللعب وأنه ليس فقط تمرير مثل ما يفكر الكثير من المتابعين.

أسلوب امتلاك الكرة هو عندما يحاول فريق فرض سيطرته على المباراة من خلال الحصول على استحواذ على الكرة أكثر من المنافس سواء المراحل الهجومية أو الدفاعية على استحواذ على الكرة أكثر من المنافس سواء المراحل الهجومية أو الدفاعية من اللعب والروندو يختلف عن تمارين الاستحواذ الأخرى لأن اللاعبين يأخذون مساحة محددة مسبقًا في الدائرة بدلاً من التجول الحر في جميع المنطقة وهذا ما اختلف به برشلونه عن الجميع في التعامل مع قطعة القماش الدائرية وأن كثيرًا من تمارين الاستحواذ يتحرك فيها اللاعبون بحرية مطلقة أنه اللعب التقليدي البسيط. ويفيد الروندو في تطوير اللاعبين على مستوى اتخاذ القرار وعدد اللمسات إذ أنها تدفع اللاعبين إلى اتخاذ القرار بسرعة كبيرة، حيث أن الكرة تتحرك بأقصى سرعة فيجب أن تكون متقدمًا بخطوة في التفكير على حركة الكرة لكي تصل الكرة إلى الزميل دون قطعها، أما على مستوى عدد اللمسات فإن عدد اللمسات التي يحصل عليها اللاعب في الروندو مرتفع في المباراة النموذجية يلمس اللاعبون الكرة 20 - 40 مرة، وكلما زاد عدد اللمسات ذات المغزى كلما تحسن اللاعب، وكلما زادت سرعة الكرة في الروندو كلما زادت الصعوبة على اللاعب في اتخاذ القرار المتوازن والصحيح واختيار المكان الصائب لنقل الكرة والتحرك ويفيد في العمل الجماعي والتفاهم الجماعي حيث يتطلب الروندو العمل الجماعي لامتلاك الكرة، كما يتطلب العمل الجماعي من المدافعين لاستعادة الكرة مرة أخرى. وأن تكون مبدعًا يمكن أن يساعد في كثير من الأوقات لكسر أي تكتل دفاعي وكثير من الشواهد لينويل مسي ورونالدو في ذلك الأمر والروندو هي لعبة ممتعة تخلق جوًا من المنافسة وتدفع

المنافسة بين اللاعبين إلى التدريب بكثافة أعلى ورفع مستواهم ويتعين على اللاعبين أن يصلوا إلى مستويات معينة من المهارة حتى يتم الاستفادة من كل فوائد الرondo وقد يستغرق الأمر سنوات. وهو تمرين يبدو بفكرة بسيطة ولكن بتأثير كبير على اللاعبين.

مبادئ اللعب في طريقة رondo



كلما قضى اللاعب وقتاً أطول في التدريب على الكرة، كلما زادت فرصته باستخدام تقنية الحركة الواحدة بسرعة واستخدام مهارات الأبطال المميزين مثل ليونيل ميسي.

كل نقطة تدريبية ستحتاجها في عملك. أتمنى أن تجد كمدرّب في الوحدات التدريبية في الصفحات التالية فائدة كبيرة عند تدريبك لفريقك. وتوجد في الصفحات التالية وحدات تدريبية بسيطة وأخرى شديدة الأهمية ويمكنك اختيار ما يناسبك وفقاً للعمر الذي تدرّبه.

سأعرض لكم مبادئ رondo التي يجب أن تُعطىها عند استخدامك هذه الطريقة التدريبية.

مبادئ الدفاع:

- ← الضغط: منع الاختراق (المدافع الأول).
- ← التأخير: إيقاف التقدم بواسطة الضغط على الكرة وكسب الوقت للفريق للتكتل الدفاعي وراء الكرة.
- ← التغطية: عودة اللاعبين إلى المواقع الدفاعية وتوفير العمق الدفاعي.
- ← التوازن: تغطية المساحات لمنع الاختراق واختيار الأماكن والمواقف لتوفير التوازن الدفاعي.
- ← التكتل والتقارب: الحد من الوقت والمساحة للمنافس بتغطية مناطق الخطر.
- ← التواصل: بصري لفظي بشكل واضح.

مبادئ الهجوم:

- ← الاختراق: يجب تعلم اللاعبين ماذا عليهم فعله عند استعادة الكرة.
- ← الاسناد: منح حامل الكرة الخيارات في التمرير ورفع الضغط عنه للمحافظة على الكرة.
- ← التحرك: خلق المساحة الجيدة والفاعلة للاعب المستحوذ على الكرة واخلال تمرکز المنافس دفاعياً.
- ← الانتشار: الطولي والعرضي واستغلال المساحات جيد وكسب أكبر مساحة.
- ← التطوير والإبداع: استخدام المهارات الفردية (الشديد والتمرير المبدع).
- ← التوازن: الحذر من الهجوم المرتد.
- ← التواصل: بصري لفظي واضح.

توضيح لأسلوب التدريب روندو

راقب فريق بايرن ميونخ أو برشلونة وهم يؤدون روندو وسوف ترى بنفسك سرعة التمريرة الواحدة واستخدام اللاعبين لأساليب مبتكرة والمحافظة على الكرة أو استعادتها مرة أخرى.



بياتريان رود و رجين رونين
شاهان فيليب لاهام (طل)
الأرض) وهو يعب الكرة لثام
جلسة تدريب رونينس

في إسبانيا روندو تعني «مستدير» وروندو عبارة عن ألعاب حيث يمتلك فيها مجموعة من اللاعبين الكرة ولديهم تفوق عددي (3 ضد 1، 4 ضد 2، 5 ضد 2، 6 ضد 3) على مجموعة أخرى من اللاعبين. الهدف الأساسي للمجموعة ذات التفوق العددي هو المحافظة على حيازة الكرة في حين أن الهدف الأساسي للمجموعة الأخرى ذات العدد الأقل هو حيازة الكرة.

يتم الإعداد لتمرين روندو عادة في مساحة ليست كبيرة يمكن أن تبدأ من 8x8 ياردة وحتى نصف الملعب حسب مستوى مهارة اللاعبين أو نوع اللعب الذي تريد التدريب عليه. يوجد في تدريب روندو تمارين رئيسة مثل تمريرة الخط الأول وتمريرة الخط الثاني وتمريرة الخط الثالث.

إن تمرين روندو الأكثر استخدامًا في الوحدات التدريبية عند المدرب كاوردويولا مع فريق بايرن ميونخ هو تمرين ضمن مربع 10x10 ياردة يضم 8 ضد 2 هو لعبة ديناميكية. تتم باستخدام تقنية استقبال الكرة وتمريرها بتقنية الحركة الواحدة عادة، ولكن يمكن تغيير ذلك حسب بعض المتغيرات. مثل حجم مساحة اللعب بالإضافة إلى إمكانية تغيير عدد اللاعبين في كل فريق.

والهدف في هذه اللعبة هو الوصول إلى 20-30 تمريرة بشكل متتابع بدون اعتراض الكرة. وما أن يتم ذلك حتى يبدأ اللاعبون الناجحون بإغاطة اللاعبين في المنتصف. فإذا شاهدت بعض فيديوهات التدريب الخاصة بفريق بايرن ميونخ الموجود على اليوتيوب يمكنك سماع لاعبين مثل توماس مولر وهو يعد كل تمريرة بصوت مرتفع.

إنها تعتمد على الممارسة الفنية ولكن يمكن إعداد هذه التمارين أيضًا للعمل على العديد من النواحي التكتيكية والمكانية الخاصة باللعب.

إن حجم مساحة اللعب مرتبط مع الأداءات الفردية. إن فرق مثل برشلونة وبايرن ميونخ ترغب بأداء التمارين ضمن مسافة 10 ياردة أو أقل، وعندما يكون جميع اللاعبين مُتباعدين بهذا القدر من المسافة، يمكنهم الضغط باتجاه الكرة بشدة إذا فقدوا حيازة الكرة.

يقول كرويف: كل ما يحدث في المباراة باستثناء التسديد على المرمى ستؤديه في روندو. مثل الناحية التنافسية و محاولة إعداد مساحة مناسبة و ما تفعله عند حيازة الكرة و ما ستفعله عند فقدانك حيازة الكرة وكيف تؤدي تنقية الحركة الواحدة في استقبال وإرسال الكرة و كيف تعترض هدفًا مؤكدًا وكيف تكتسب حيازة الكرة من جديد. ونحن نقول يمكنك أيضًا أن تسدد في تدريبات روندو من خلال تطوير التمرين.

الفوائد الاثنا عشر الرئيسية لتدريب روندو

إن تطوير الأداء التكتيكي والمكاني للاعبين الشباب هو الأساس في روندو - ولكن الجانب الفني مهم جدًا عندما نفكر بفوائد استخدام تدريبات روندو.



فريق برشلونة إف سي يؤدون تمرين روندوس قبل المباراة

1- إدراكية: يجب دائماً على اللاعبين اتخاذ القرارات المرتبطة بأمور مثل موقع زملاء والخصوم وموقع الكرة. وهذه الأخطاء تؤدي إلى خسارة الكرة وهنا سيذهب اللاعب إلى المركز وبالتالي فهذا سيشجع اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة وبشكل سريع.

2- التمريرة بتقنية حركة واحدة وحركتين: إن روندو تساعد في إنشاء وسط يمكنك فيه أداء التمريرة ذات الحركة الواحدة أو الحركتين.

3- الناحية الفنية: بحسب الطريقة التي يتم فيها إعداد تمرين روندو، فمن الضروري السيطرة على الحركات الجسدية والمهارات الفنية التي تتعلق بالوقت والمساحة واللعب والكرة والخصوم.

4- إيقاع وسرعة اللعب: يمكن لتدريب روندو مساعدة اللاعبين في فهم متى يجب عليهم اللعب بسرعة ومتى يجب عليهم وضع قدمهم على الكرة وإبطاء اللعب وذلك وفقاً لمدى قرب المنافس من مكان اللاعب.

5- إعداد الفريق: بحسب نوع العمل المنجز في روندو، فسوف يتحسن التفاهم بين لاعبي الفريق، وسيصبح مفهوم الفريق أمراً اعتيادياً مألوفاً.

6- المحافظة على حيافة الكرة: إن تدريبات روندو بالأساس هي تمارين للمحافظة على حيافة الكرة. فيجب في هذه التمارين إبقاء الكرة بعيدة عن متناول اللاعبين في المنتصف. وعمل اللاعبين في المنتصف هو الحصول على الكرة، ولذلك فأنت بحاجة للعمل الجماعي وهو الجزء الأساسي للفوز بأي مباراة كرة قدم.

7- الإبداعية وطريقة الأداء: إن طريقة إعداد تمرين روندو تُجبر اللاعبين على استعمال تقنيات فنية وتكتيكية مختلفة للتعامل مع الأوضاع المتغيرة باستمرار ضمن اللعبة. وهذا أمرٌ سيطور الإبداعية.

8- السيطرة المطوّرة: إن المساحات الضيقة تُجبر اللاعبين على اكتساب وإتقان تقنية

استقبال وإرسال الكرة بحركة واحدة وتمنحهم الوقت و المساحة الكافية للتحكم بالكرة.

9- التنافسية: التنافسية بين اللاعبين مرتفعة. ويجب على اللاعبين العمل على إعداد المساحة المناسبة وتعلم كيفية المتابعة بدون توقف وكيفية استعادة الكرة مرة أخرى. لا يريد أن يكون الشخص الذي يرتكب الأخطاء التي تؤدي إلى دخوله في الوسط.

10- التمرير القصير: إن روندو يركز على التمرير القصير في مناطق ضيقة. إن استخدام التدريب بأسلوب روندو يُعطي اللاعبين الكثير من الممارسة للتمريرات ذات المسافات القصيرة بوجود ضغط.

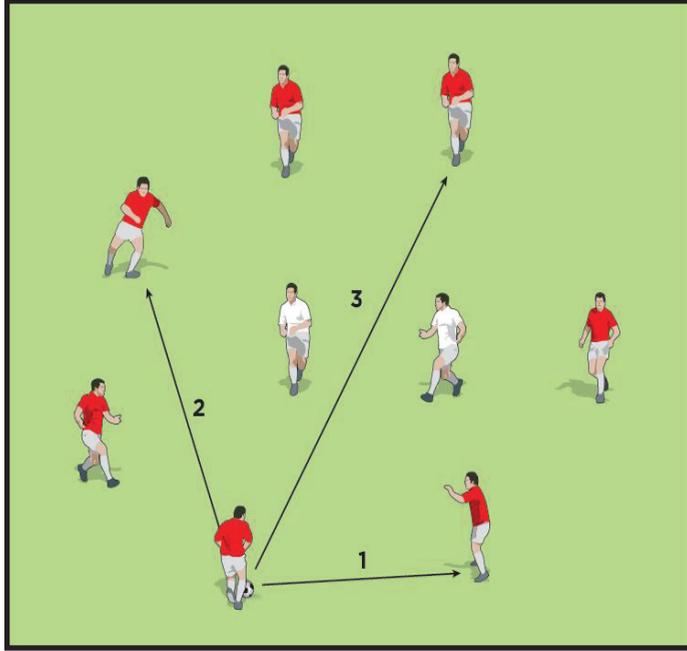
11- الإعداد البدني: عند التدريب بطريقة روندو سيتمرن الفريق على اللياقة والتوازن والتناغم بواسطة تفاوت المساحة والوقت وعدد اللاعبين المشاركين.

12- حركة الكرة: يجب على اللاعبين أن يفهموا بأن يستمروا بالحركة بعد تمريرهم للكرة - يجب أن تبقى متاحة دائماً لاستقبال الكرة في أي وقت، أو الجري إلى مكان مناسب لإتاحة خيار آخر أمام الحائز على الكرة. وبهذه الطريقة فاللاعبون دائماً لديهم خيار التمرير.

يقول ديفيد كلارك: الأمر كله يعتمد على روندو. روندو روندو روندو كل يوم. إنه أفضل تمرين. حيث تتعلم المسؤولية وتتعلم ألا تخسر الكرة. فإذا خسرت الكرة ستدخل إلى الوسط. دائماً الاعتماد على تقنية الحركة الواحدة. فإذا دخلت للوسط سيتم الاستهزاء بك.

التمرينات الرئيسية في رondo

يوجد في رondo ثلاثة أنواع رئيسية للتمرينات وهي أساسية في جميع الوحدات التدريبية وأساسية في أسلوب تشجيع الأداء لتمرين رondo.

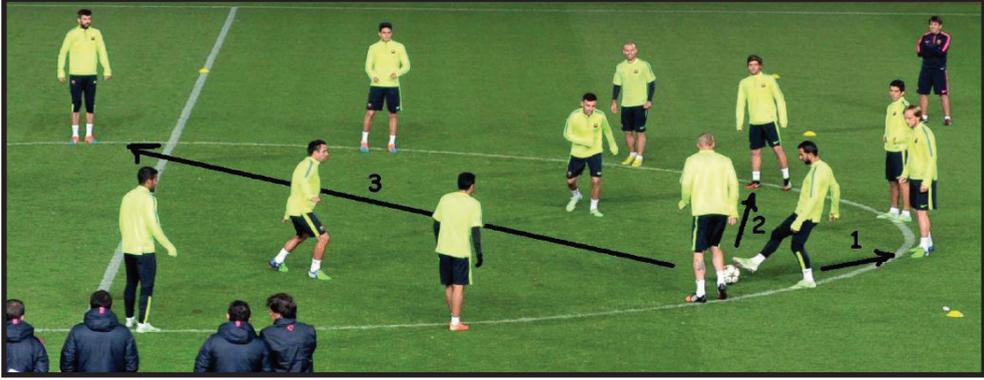


1- تمريرة الخط الأول: مرر للشخص القريب منك. وهي أسهل تمريرة يمكن أداؤها في رondo. ولا تتطلب مجال رؤية واسع ولكنها تمريرة يجب أداؤها بشكل صحيح بوزن واتجاه جيدين.

2- تمريرة الخط الثاني: هذه التمريرة ستتجنب الشخص المجاور لك ولكنها لن تعبر عبر المدافعين. إن تمريرة الخط الثاني تتطلب رؤية تمرير واضح وهي أكثر صعوبة من تمريرة الخط الأول ولكن مرة ثانية يجب على جميع اللاعبين الشباب فهم هذه التمريرة وأداؤها بشكل دقيق.

3- تمريرة الخط الثالث: وهذه التمريرة تمريرة إبداعية وتمر عبر المدافعين من المنتصف.

وهذه التمريرة تحتاج لمهارة وإبداعية ورؤية وتوقيت أفضل لنجاحها. إن الهدف المطلق في كرة القدم هو حيازة الكرة والانطلاق للأمام وتسجيل هدف. وإن تمريرة الخط الثالث تُساعد في تطوير هذه المهارة.



هذه الطريقة تفرض مقداراً كبيراً من المنافسة لتمرير رندو بواسطة منح نقاط لنوع التمريرة. وكلما زادت صعوبة التمريرة، كلما زادت النقاط المسجلة. ويمكنك إما أن تسجل النقاط على سجل خاص بك أو أن تطلب من اللاعب تذكر نتائجه. تمريرة الخط الأول تُعطي نقطة واحدة، تمريرة الخط الثاني تُعطي 3 نقاط، تمريرة الخط الثالث تُعطي 6 نقاط.

التمريرات بين لاعبي فريق المنافس

يمكن استخدام تمريرات رندو الأساسية في اللعب التكتيكي أثناء المباريات للعب بين الخطوط بخطوط أساسية تجزئ خطوط الدفاع لإنشاء فرصة تسجيل هدف. إن التمريرات بين لاعبي المنافس هي تلك التمريرات التي تعبر خطأً يصل بين لاعبين من لاعبي المنافس.

أما الجري لتلقي التمريرة التي ستعبر بين لاعبين من الفريق المنافس فهو شبيه بالتمريرة، لأن اللاعب هو الذي يمر بين اللاعبين وليس الكرة.



وعادةً يحصل هذا النوع من الجري في الثلث الأخير من الملعب عندما يجري لاعب الهجوم أو الوسط عبر خط الدفاع إلى مكان مناسب للتسديد لتسجيل هدف. إن اللاعب كريستيانو رونالدو خبير في هذا النوع من الجري.

إن الجري بين لاعبين من الفريق المنافس يسمى أحياناً في كرة القدم باسم «المرور أو التميرير القاتل». وهذا الجري يقسم الدفاع ويوصل لاعب الهجوم إلى ما خلف الدفاع بحيث يستطيع إجراء تسديد أو تمرير الكرة إلى لاعب مُتاح للتسديد. وعلى الرغم من أهمية الحفاظ على حيافة الكرة، فإنك من أجل تسديد هدف بحاجة لإجراء تلك التميرية التي تعبر خطاً بين لاعبي دفاع.

إن عبور الخط بين لاعبي دفاع المنافس يجعلهما يلتفان ويجريان باتجاه الكرة، وهذا أمرٌ خطر بالنسبة للدفاع لأنهما يُلاحقان الكرة ولا يستطيعان رؤية المهاجمين الآخرين الذين يتحركون خلفهم.

يقول لويس فان غال: «يخصص معظم المدربين وقتهم في التساؤل كيف يمكنهم ضمان قدرة لاعبيهم الجري بكثرة أثناء المباراة. إن فريق أجاكس يدرّب لاعبيه على الجري أقل ما يمكن في الملعب. وهذا هو السبب في أن لعبهم دائماً في الوسط».

الإحماء في تمارين روندو



بيب غاورديولا يستخدم أسلوب رونس في كل جلسة تدريب افتراضية. إن تدريب 8 ضد 2 يُعتبر واحداً من مجموعاته المفضلة.

إن تمارين روندو هي طريقة مثالية للإحماء للاعبين الشباب، وهي تشمل جميع نواحي اللعب في الجزء الخارجي، وهي تجعل منطقة اللعب منطقة فنية وتكتيكية وإبداعية ومنطقة ممتعة واجتماعية.

الإحماء الجيد بحسب خبرتي لا تحتاج إلى أي معدات، إنها تشمل جميع اللاعبين وتقدم لهم كل ما تحاول تقديمه لهم. وهو عادة التركيز والتحكم بالكرة وربط اللاعب مع زملائه. ومن الطرق التي يستخدمها فريق برشلونة الإحماء قبل التدريب أو المباريات هي استخدام دوائر روندو.

وأثناء التمرين يجب أن تكون شدة وسرعة الكرة كبيرة جداً وهذا يتطلب مقداراً كبيراً من التقنية والتركيز. ويجب على اللاعبين دائماً ضبط

بيب غاورديولا يستخدم أسلوب رونس في كل وحدة تدريب افتراضية. أن تدريب 8 ضد 2 يعتبر واحداً من مجموعاته المفضلة

زاوية موقعهم بما يتناسب مع زملائهم في الفريق، وأحياناً يتوجب عليهم أخذ خطوة للخلف أو الأمام على حواف المربع، وأحياناً يتوجب عليهم إدارة وركيهم باتجاه مُعين بحيث يستطيعون أداء تمريرة التالية أو تلقي تمريرة بفعالية. يمكنهم أيضاً أن يقترحوا من زملائهم لطلب الضغط قبل لعب تمريرة طويلة بدون ضغط لمتابعة سلسلة التمرير.

وهناك العديد من الأساسيات التي يتم التدريب عليها بشدة في هذا التمرين، مثل الذكاء والتقنية بوجود الضغط. وهذا يُطبَّق على كل من لاعبي الهجوم والدفاع في المنتصف. وهذا هو السبب في أن يبب غوارديولا يستخدم هذا التدريب في كل تمرين.

إحدى أهم نواحي الإحماء هي التأكد من أنها تتم بأسلوب لعب فريقك وبنفس الاستراتيجية التكتيكية. إن استخدام روندو في هذا الجزء من المباراة هو أحد أفضل الطرق لدمج النواحي التكتيكية والمكانية والفنية للعب فريقك. وبهذه الطريقة، عندما يبدأون بالركض في مساحة اللعب فإنهم يكونوا قد رأوا مُسبقاً التمريرات والحركة التي ستضمن أن يُقدِّموا أفضل ما لديهم.



ثمانية نصائح أساسية لجاح تمرين روندو

يجب أن تبقى على رؤوس قدميك بوضعية مفتوحة وجاهزاً لتلقي الكرة من أي جانب أو من الاتجاه الأمامي

يجب أن تحصل على كامل تركيز اللاعبين

إن سرعه اللعب والإبداعية والعمل الجماعي والتقنية السليمة وحل المشاكل أمور شديدة الأهمية

يجب تحديد إيقاع للتمرير. فسرعة اللعب وإيقاع اللعب أمر هام جداً للنجاح.

يجب أن تصفِّق وتصبح بهجةً بالتمريرات الجيدة وباللعب الدفاعي! فالفريق الذي يُطلب منه أداء مستوى مميز سيتحسن بسرعة.

سرعة التفكير أثناء اللعب أمر حاسم.

ليست الفكرة هي التطوير -المتعة هي الأساس

النجاح هو الحفاظ على حيافة الكرة كشخص وكفريق ولكن استغلال أي فرصة للعب تمريرة خط

تمرين بسيط من تمارين روندو

كان بيلي ماك قد استخدم تمرين روندو ذو سرعة عالية لتطوير مهارات حيازة الكرة لدى لاعبيه في المباريات.

ما السبب الذي دفعه لاختيار هذا التمرين؟

إن هذا التمرين رائع لإحماء اللاعبين من خلال ممارستهم مهارات حيازة الكرة وبشدة مرتفعة، بحيث يطور اللاعبون النواحي الفنية للعبهم والتي يمكن استخدامها في المباريات ذات الضغط المرتفع.

الإعداد لهذا التمرين:

ارسم دائرة قطرها 25 ياردة. وقد استخدمنا 11 لاعبًا في هذه الوحدة التدريبية، وسوف تحتاج إلى قطع قماشية ذات لون واحد ومخاريط.

كيفية اللعب:

يقف اللاعبون خارج محيط الدائرة، ويقف لاعبين أو ثلاثة أو أربعة داخل الدائرة، ويجب عليهم اعتراض التمريرات أو فرض الضغط (وليس إمساك اللاعب) على اللاعب الذي يقف خارج الدائرة.

ويجب على اللاعبين الخارجيين محاولة الاحتفاظ بحيازة الكرة والمحافظة على شكل توزعهم أثناء اللعب.

ويجب على اللاعبين داخل الدائرة حمل قطع القماش الملونة وعندما يتمكن أحد اللاعبين داخل الدائرة من حيازة الكرة فإنه سيبدل مكانه مع اللاعب الذي خسر الكرة وسيعطيه قطعة القماش ليدخل الدائرة ويصبح مُلاحقًا للكرة.

التقنية:

يجب على اللاعبين حماية الكرة على الجانب البعيد عن الملاحقين. وهذا التمرين مناسب

لاستلام وإرسال التمريرة بحركة أو حركتين. ويجب على اللاعبين في الداخل محاولة إجبار اللاعبين الخارجيين على اللعب عبر المنتصف وضمن حركة اللاعبين.



تمرين روندو بمجموعة كاملة

استخدم هذا التمرين لتحسين تقنية التمرير عند لاعبيك بحيث يستطيعون تزويد المهاجمين بتمريرات قريبة من المرمى تمنحهم فرص قوية لتسجيل أهداف.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

هذا التمرين مخصص للمهاجمين ويشمل الهجمات المرتدة وإنهاء الهجوم بتقنية لمسة واحدة أو لمستين حول مربع الستة ياردة ونوع تمرير الكرة الذي يسمح للاعبين مثل سامويل إيتو بانتهاز الفرص عن قُرب.

إعداد التمرين

حدد مستطيلاً ملامساً لمنطقة الجزاء (44x36 يارد) كما في الصورة. تحتاج في هذا التمرين لـ 18 لاعباً. وتحتاج لكرة وقطع قماشية ذات لون واحد ومخاريط وممرمين بالحجم الطبيعي.

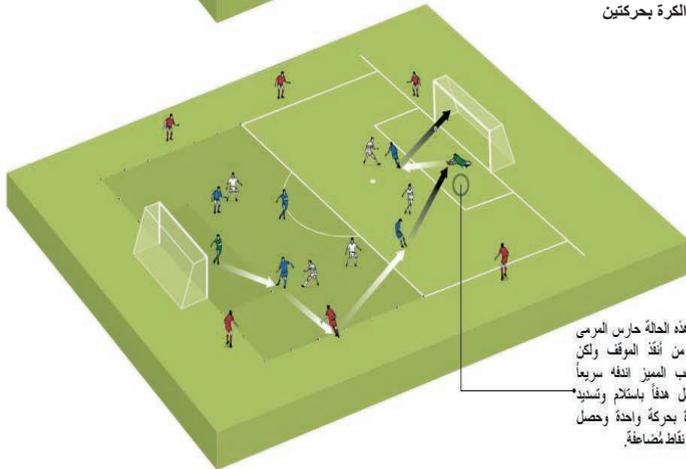
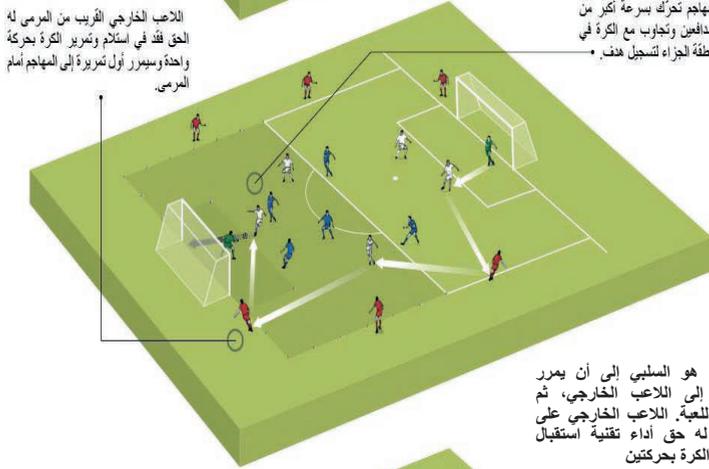
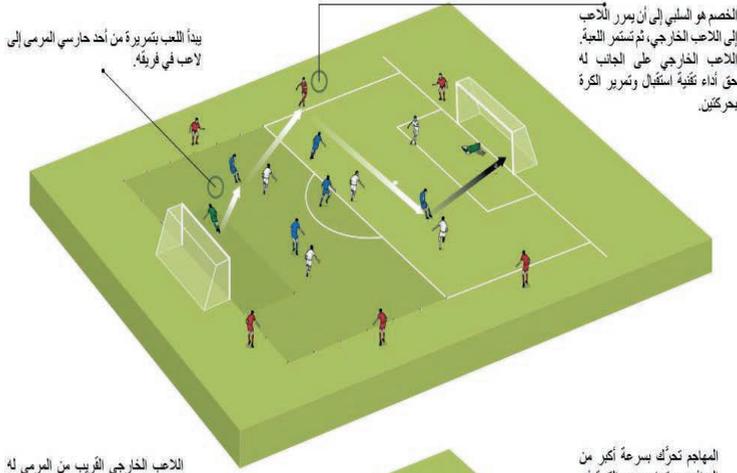
كيف تلعب

قسم اللاعبين إلى ثلاثة فرق كل فريق يضم ستة لاعبين. يقف فريق حول مساحة اللعب ويلعب الفريقان الآخران 6 مقابل 6 بمن فيهم حارسي المرمى. يلعب اللاعبون حول مساحة اللعب بتقنية التمرير بحركتين باستثناء اللاعب القريب من المرمى سيؤدي تقنية التمرير بحركة واحدة. يبدأ اللعب بأحد حارسي المرمى الذي يرمي الكرة إلى لاعب في منتصف الملعب، والذي يجب أن يمرر الكرة إلى لاعب خارج مساحة اللعب أما اللاعبون الآخرون فيسكونون حاملين إلى يتلقى اللاعب خارج الملعب الكرة. يُعتبر تسجيل هدف بتقنية حركة واحدة هدفاً مزدوجاً، سواءً من هجمة مرتدة أو مباشرة. بدّل الفريق في الخارج مرة كل ثلاثة دقائق.

التقنية:

إن تقنية إنهاء الهجوم تقنية مهمة، باستخدام تقنية الحركة الواحدة أو الحركتين لإنشاء فرص تسجيل هدف. يبحث اللاعبون عن حركة ذكية وتوقع جيد للتسجيل.

الفصل الرابع: تمارين الرondo وكرة القدم



تمرين روندو للتمريرة النهائية

إن اللعب الإبداعي ضمن وحلول الثلث الأخير يتطلب من اللاعب العثور على فرص لإيصال الكرة إلى المهاجم خلف خط الدفاع. وهذا التمرين يُساعد في تطوير هذه الرؤية للتمرير.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

يركز هذا التمرين على إدخال وإخراج الكرة عبر مجموعة من اللاعبين لإعداد هجمات.

إعداد التمرين:

استخدم الدائرة الوسطى في ملعبك أو ارسم دائرة بقطر 20 ياردة ودائرة أخرى بقطر 10 ياردة داخلها. وقد استخدمنا عشرة لاعبين. وسنحتاج إلى قطع قماشية ذات نفس اللون وكرة ومخاريط.

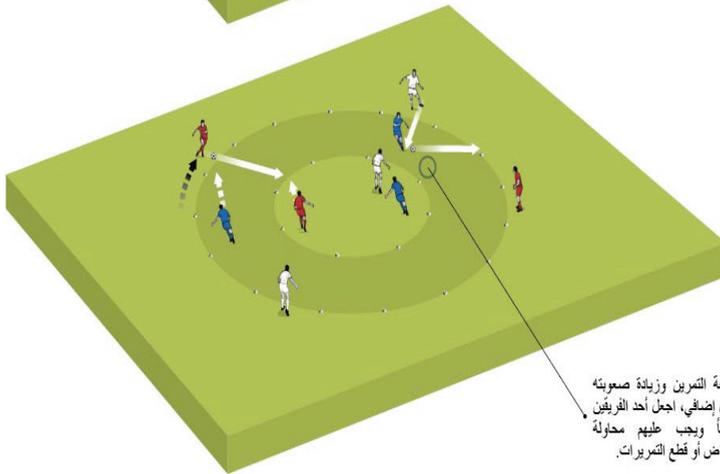
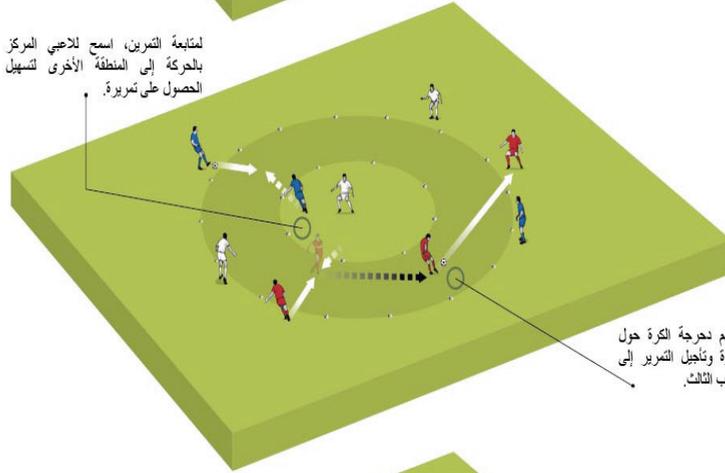
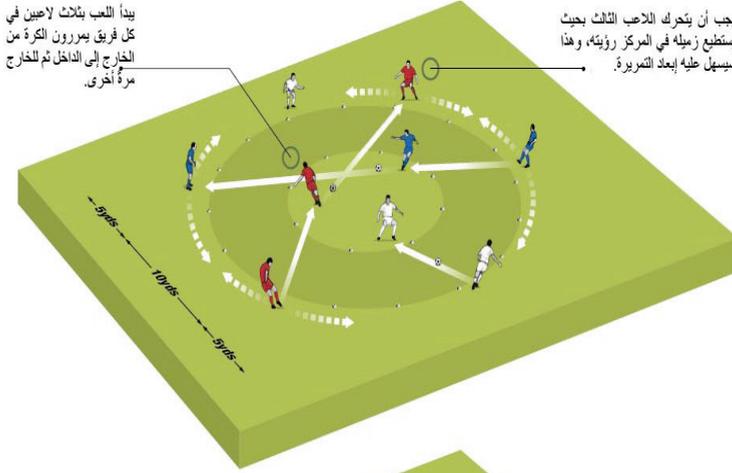
كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات من اللاعبين. ولدى كل مجموعة كرة، ويوجد لاعب واحد في المركز ولاعبين خارج الدائرة الكبيرة. ابدأ بالتزكية باللاعبين الذين يبقون في أماكنهم ويمررون من الخارج إلى الداخل ثم بالعكس. ثم طور هذا بحيث يستطيع اللاعبون في المنتصف الخروج إلى مساحة اللعب لتلقي الكرة ودحرجتها إلى زميل آخر. وأخيراً قم بتكوين ثلاثي دفاعي واحد بحيث يكون هنالك اثنين في الحلقة بين المناطق وواحد في المنطقة المركزية ويجب أن يحاولوا اعتراض أو قطع التمريرة.

التقنية:

يجب على اللاعب في المركز فتح جسمه ليكون قادراً على رؤية زميله، الأول ليتلقى منه والثاني ليمرر له. وهذا أمر مهم لأي لاعب وسط يربط اللعب بين الدفاع والهجوم. والحركة هنا أمر أساسي للحفاظ على حيافة الكرة.

الفصل الرابع: تمارين الروندو بكرة القدم



تطوير اللاعب

استخدام تمارين رondo لتطوير اللاعبين

سيطور اللاعبون بهذا التمرين لعبهم التكتيكي الداعم إضافة إلى تطوير التقنيات الجيدة للمحافظة على حيازة الكرة لتطوير أداء الفريق.



إن التقنيات التي يتم التركيز عليها في روندو هي التمير والتلقي والتحكم. وهناك أيضاً المكوّن التكتيكي المرتبط بمكان وجود المدافع وأين يحتاج اللاعب لتلقي تمريرة، والحركة الجسدية المتفاوتة السرعة مثل ما يحدث في المباراة، والجانب الاجتماعي للعب حيث يتحدث اللاعبون دائماً ويتواصلون فيما بينهم. ولذلك فإن روندو هو التمرين الأهم. هذا التمرين يحبّه اللاعبون ويضحكون ويمزحون فيه أثناء محاولتهم تجنّب الدخول

إلى الوسط - ولكن عند ارتكابهم خطأً ويدخلون للوسط فيجب عليهم بذل جهد إضافي شاق للخروج. ولكن هذا هو سر جمال هذه اللعبة. دعونا لا نقلل من أهمية تعلم المدافعون لاعتراض الكرة أو الضغط على اللاعبين لارتكاب أخطاء.

التطوير الفني:

يمكنك استخدام رondo للمساعدة بتطوير دعم اللعب واستخدام التدريب المنهك في حيازة الكرة. إن عدد اللاعبين في الوسط يغير سهولة حيازة الكرة ويجب على اللاعبين تمييز ذلك في مساحة اللعب أي متى وأين يحدث هذا وبالتالي تستمر حيازة الكرة لديهم مدة أطول.

التكرار:

لنتذكر مقولة «التدريب يعني الاستمرارية» وهذه إحدى فوائد تكرار استعمال رondo. حيث يتعلم اللاعبون تقنية جيدة في الحفاظ على الكرة والتي تُصبح عادة جيدة وتُستخدم للحصول على تأثير أكبر في أرض الملعب. والأمر الجيد هو أن التكرار في رondo لا يحدث دائماً بنفس نوع الحركة.

يقول لوثر ماثاوس: «تمرير جيد، الحقيقة أن جميع لاعبيهم (يقصد لاعبي برشلونة) مرتاحون مع الكرة، وتقنياتهم الفنية مميزة. وهذا يدفعنا للتساؤل عن التدريب ثم التدريب ثم التدريب. دائماً باستخدام الكرة.»

تمرين روندو الخاص بأزواج (ثنائيات) التمرير

إن هذا التمرين بمثابة إحماء وسيساعدك في تطوير قدرة فريقك على استعمال كلتا القدمين والتمرير بدقة.

لماذا نستخدمه؟

يقول ستيف وايلي بأن تمرين الإحماء هذا رائع لجعل اللاعبين يمرّون الكرة ويعملون بطريقة متسلسلة وباستخدام نماذج تمرير. إن استخدام دائرة أمرٌ جيد لجعل لاعبيك الصغار يمرّون بكلتا القدمين وجعل اللاعبين الأكثر تقدماً أكثر تفكيراً وترابطاً.

إعداد التمرين:

استخدم الدائرة الوسطى في الملعب أو ارسم دائرة بقطر 20 ياردة. وقد استخدمنا في هذا التمرين 10 لاعبين.

كيفية اللعب:

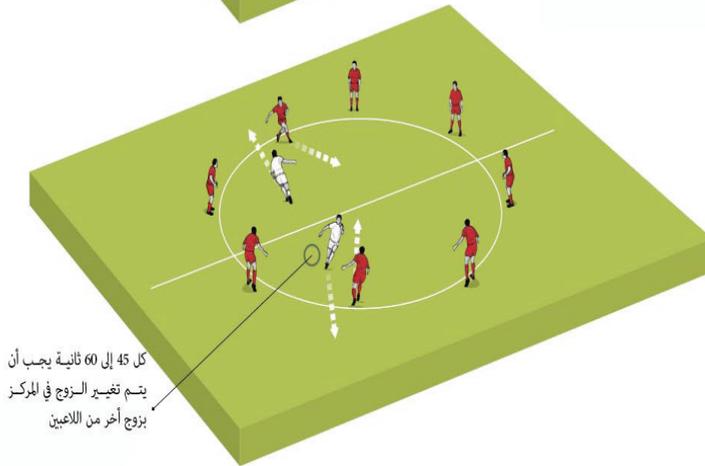
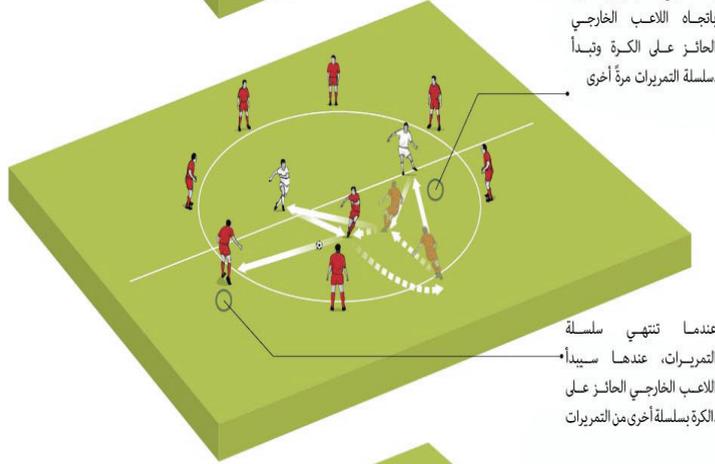
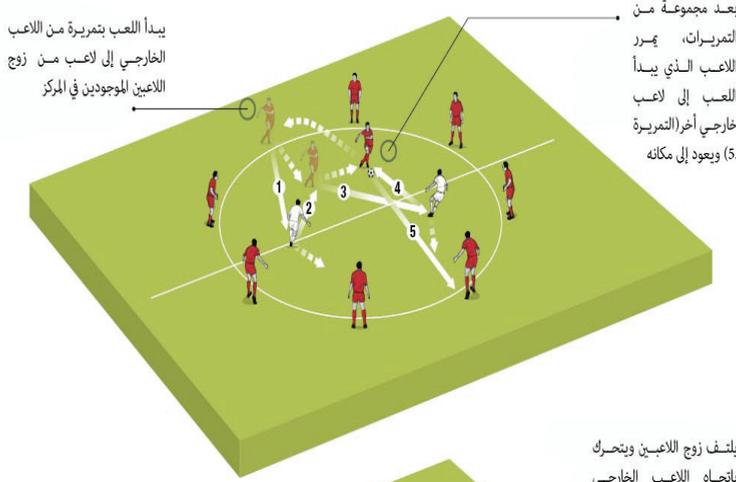
يعمل اللاعبون في ثنائيات (أزواج) بوجود ثنائي عامل في منتصف الدائرة. ويجب تغيير الثنائيات كل 45 - 60 ثانية. يبدأ اللعب بتمريرة من اللاعب في الخارج - ويجب تمرير الكرة كما هو موضح في الشكل العلوي بحيث تكون التمريرة الأخيرة باتجاه لاعب جديد من الخارج لإعادة بدء التمرير مرةً أخرى.

يمكننا تطوير التمرير بجعل اللاعب يؤدي التمرير بحركة واحدة ليستخدم اللاعب قدمه اليسرى أو اليمنى قبل بدء التمرير بالثنائي العامل. يمكنك تعديل نموذج التمرير مع اللاعبين في منتصف الدائرة.

التقنية:

هنالك بعض الأمور التي يجب الانتباه عليها وتصحيحها وهي مهارات تلقي الكرة وشكل الجسم، وأيضاً جعل اللاعبين يركّزون على دقة وقوة التمرير واستخدام كلتا القدمين.

الفصل الرابع: تمارين الرondo وكرة القدم



تمرين روندو الخاص بالضغط

إذا أردت أن تحسّن الأداء الدفاعي لفريقك، استخدم هذا التمرين لتعليم اللاعبين متى يضغطون ومتى يتوقفون، وبالتالي يمكنهم التحكم باللعب حتى لو لم تكن الكرة بحوزتهم.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

هذا التمرين يعلم اللاعبين متى يجب أن يضغطوا ومتى يجب أن يتوقفوا، ولذلك أثناء المباراة يمكنهم التحكم باللعب حتى بدون حيازة الكرة وبالتالي لن ينغمسوا في مواجهة غير جيدة ولن يسمحوا بعمل المهاجمين.

إعداد التمرين:

جهز مساحة لعب 50×60 ياردة بحيث تكون المنطقة النهائية 15 ياردة لكل طرف. وتضم اللعبة 10 لاعبين.

كيفية اللعب:

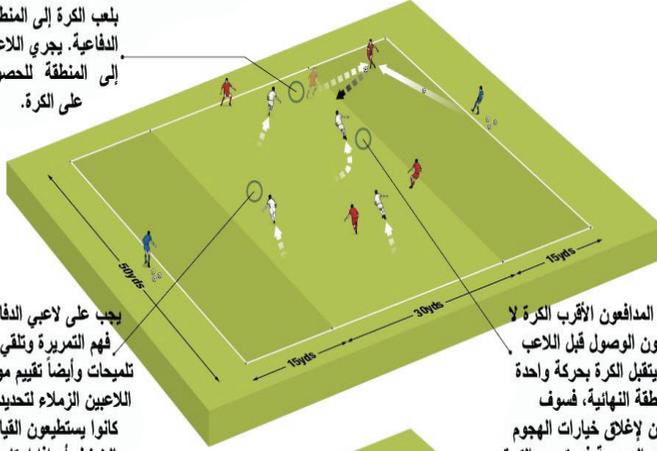
ضع لاعب هدف عند كلا النهايتين وسيلعب في الوسط 4 ضد 4. ابدأ بتمريرة من اللاعب الهدف إلى اللاعب الذي يدخل منطقة النهاية لاستلام الكرة. وسيحاول كل فريق تحريك الكرة من طرف إلى الطرف الآخر، وتمرير الكرة إلى اللاعب الذي يجري في المنطقة النهائية والذي يسجل هدفاً بواسطة تمرير الكرة إلى اللاعب الهدف. وسيعيد اللاعب الهدف الكرة إلى الفريق الذي سجل الهدف ليهجم في الاتجاه المقابل.

يجب تسجيل جميع النقاط المسجلة باستخدام التمريرات في المنطقة النهائية. وإذا تمت حيازة الكرة في منتصف مساحة اللعب. يمكن للفريق القيام بهجوم معاكس، وإذا تم إيقافه في المنطقة النهائية، فسوف يتم التحول والبدء بلاعب الهدف المقابل.

التقنية:

يجب على لاعبي الدفاع فهم التمريرة بحيث يستطيعون الوصول إلى المتلقي قبل إجرائه تقنية استلام وتمرير الكرة بحركة واحدة. ويجب على المدافعين الآخرين اتخاذ مواقعهم التي تمنع عبور التمريرات التي تهدد المرمى.

يبدأ اللاعب الهدف
بلعب الكرة إلى المنطقة
الدفاعية. يجري اللاعب
إلى المنطقة للحصول
على الكرة.

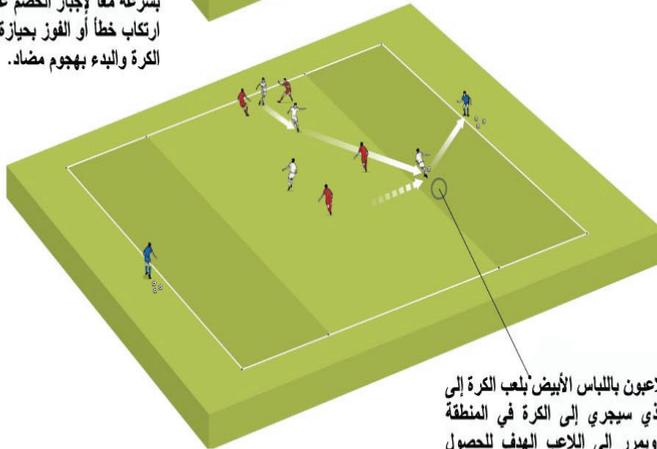


يجب على لاعبي الدفاع
فهم التميرية وتلقي
تلميحات وأيضاً تقييم مواقع
اللاعبين الزملاء لتحديد إذا
كانوا يستطيعون القيام
بالضغط أو إذا احتاجوا
الدعم.

إذا كان المدافعون الأقرب الكرة لا
يستطيعون الوصول قبل اللاعب
الذي سيتقبل الكرة بحركة واحدة
في المنطقة النهائية، فسوف
يتحركون لإغلاق خيارات الهجوم
ويزيدون الصعوبة في تمرير الكرة
بالنسبة للاعب الحائز على الكرة.



إذا كان المدافعون قادرين على
الضغط، فسوف يتحركون
بسرعة معاً لإجبار الخصم على
ارتكاب خطأ أو الفوز بجائزة
الكرة والبدء بهجوم مضاد.



سيبدأ اللاعبون باللباس الأبيض بلعب الكرة إلى
زميله الذي سيجري إلى الكرة في المنطقة
النهائية ويمرر إلى اللاعب الهدف للحصول
على نقطة.

تمرين روندو للضغط على الكرة

يستعيد فريق ريال مدريد الضغط على الكرة بسرعة. فهم لا ينتظرون ارتكاب المنافس للأخطاء ولكنهم يعملون على إجبار المنافس ليرتكب أخطاءً بحيث يستعيدون حيازة الكرة. وهذا التمرين سيتمكن لاعبوكم من أداء نفس هذه التقنية.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

يركز هذا التمرين على اللعب بأسلوب الضغط وحيازة الكرة، وإذا كانت الكرة بحيازة فريقك، لا يمكن للمنافس تسجيل هدف.

إعداد التمرين:

ستحتاج في هذا التمرين إلى كرات وقطع قماشية من نفس اللون ومخاريط ضمن مساحة لعب 30x60 ياردة تُقسم إلى مساحتين 30x30 ياردة. وقد استخدمنا 12 لاعباً في هذا التمرين.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة تضم 4 لاعبين. ويلعب فريقين 4 ضد 4 في نصف مساحة اللعب، واللاعبون الأربعة الآخرون حول جوانب مساحة اللعب. يمكن للفريق الحائز على الكرة استخدام هؤلاء اللاعبين للمساعدة في الحفاظ على الحيازة.

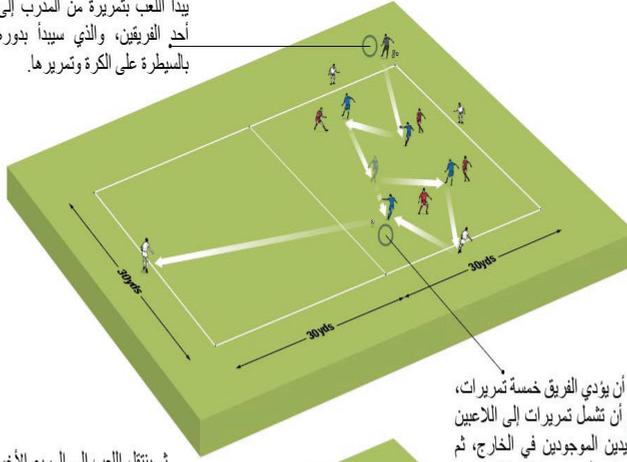
سيؤدي الفريق الحائز على الكرة خمس تمريرات متسلسلة ثم يتم لعب الكرة إلى اللاعب المحايد عند النهاية الأخرى لمساحة اللعب ويتحرك اللاعب باتجاه النصف الآخر، مع بقاء حيازة الكرة مع نفس الفريق. إذا استطاع الفريق المدافع حيازة الكرة، فيجب عليهم أن يوصلوها إلى اللاعب في المربع الآخر والاحتفاظ بالحيازة.

التقنية:

هذا التمرين جيد للعب الحيازة وجعل اللاعبين يحاولون أداء الإغلاق السريع. وهو جيد أيضاً للتدريب على زوايا الاعتراض والاعتراض وارتكاب الأخطاء، بالإضافة إلى مهارات الهجوم مثل الحجب وتقنية الحركة الواحدة والتمرير والحركة.

الفصل الرابع: تمارين الرondo وكرة القدم

يبدأ اللعب بتمريرة من المدرب إلى أحد الفريقين، والذي سيبدأ بدوره بالسيطرة على الكرة وتمريرها.



يجب أن يؤدي الفريق خمسة تمريرات، يمكن أن تشمل تمريرات إلى اللاعبين المحاذيين الموجودين في الخارج، ثم يجب عليهم أن يمرروا الكرة إلى لاعب مُحاذ في الطرف الثاني.

ثم ينتقل اللعب إلى المربع الآخر وتبقى حيازة الكرة مع نفس الفريق.



في هذه الحالة ستصبح حيازة الكرة للفريق الضائع ويمرر إلى اللاعب الموجود عند الطرف الآخر ليسيطر على اللعب.



إن التحرك السريع الذي يؤديه الفريق الحائز على الكرة سينقله إلى المربع الآخر بسرعة، ويترك خصمه محولاً أن يسيطر على الكرة.

تمرين روندو للتوافق

استخدام هذا التمرين لتحسين ربط اللعب بين لاعبي الوسط والهجوم وسرعان ما سيصبح بينهم توافق جيد.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

إن لاعبي الوسط الذين يحاولون تمرير الكرة إلى المهاجم بحاجة لإنشاء مساحة مناسبة لإجراء تمريرات خطيرة من خلال هذه المساحة، في حين أن لاعب تسجيل الهدف بحاجة ليتعلم تلقي الكرة والتحكم بها.

إعداد التمرين:

ستحتاج في هذا التمرين إلى كرات ومخاريط ومساحة لعب 10×15 ياردة. وستقسم هذه المساحة إلى ثلاثة مناطق خمسة ياردة. وثمانية لاعبين.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى فريق من ستة مهاجمين وفريق من ستة مدافعين. سيبقى اللاعبون في مناطقهم أثناء اللعب ولكن المدافعين سيتحركون حسب حركة الكرة.

يبدأ اللعب بثلاثة مهاجمين ضد مدافع واحد في المنطقة النهائية، ومدافع آخر في المنطقة الوسطى ومهاجم واحد كهدف في الطرف البعيد (سيبقى المهاجمين الآخرين بدون فاعلية في هذا الوقت).

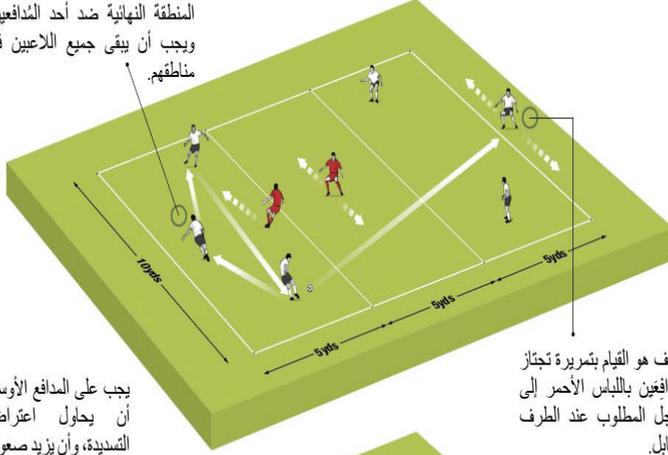
وسيدأ المهاجمون الثلاثة في المنطقة النهائية اللعب ويجب أن يؤديوا ثلاثة تمريرات قبل لعب الكرة إلى اللاعب الهدف في الطرف الآخر. إذا كانت التمريرة ناجحة فسوف يصبح اللاعبون الآخريين الاحتياطيين الحائزين على الكرة فاعلين، وسيبقى لاعب هدف واحد في الطرف الآخر. وسيستمر اللعب وستكون البداية من المنطقة النهائية (الطرف).

التقنية

هذا التمرين يُعتبر تمريناً مهماً لجعل اللاعبين يمررون بسرعة مع التركيز على التمرير ضمن الفريق.

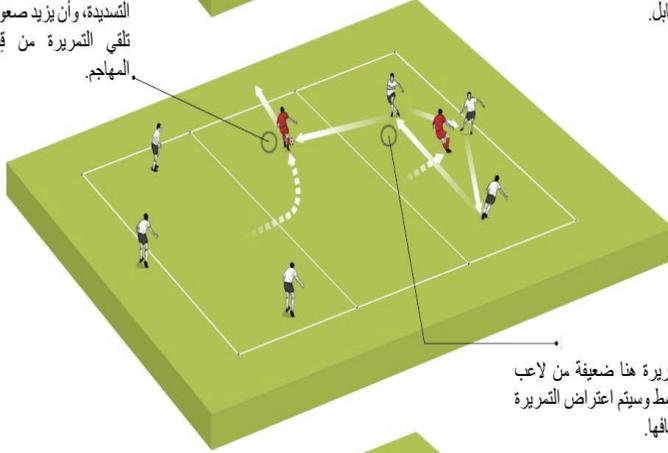
الفصل الرابع: تمارين الرondo وكرة القدم

يبدأ ثلاثة مهاجمين بتحريك الكرة في المنطقة النهائية ضد أحد المدافعين. ويجب أن يبقى جميع اللاعبين في مناطقهم.



الهدف هو القيام بتمريرة تجتاز المدافعين باللباس الأحمر إلى الرجل المطلوب عند الطرف المقابل.

يجب على المدافع الأوسط أن يحاول اعتراض التسديدة، وأن يزيد صعوبة تلقي التمريرة من قبل المهاجم.



التمريرة هنا ضعيفة من لاعب الوسط وسيتم اعتراض التمريرة وإيقافها.



إن الهجمات المرتدة والهجمات السريعة الشائعة و التمريرات السريعة خلف الدفاع بحاجة للاعب ذو تفكير سريع ليعمل ضمن المساحة المناسبة. وهنا سيخدع اللاعب الجيد المدافعين ويتيح مساحة مفتوحة للتمرير السهل.

تمرين روندو للسيطرة على اللعب

إن سر اللعب الألماني هو المحافظة على حيازة الكرة في وسط الملعب. استخدم هذا التمرين كي تُظهر للاعبيك كيف يحافظون على الكرة.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

إن خط الوسط عند الألمان رائع في الحفاظ على الكرة، خاصة أن هذا أفضل طريقة لضمان عند تسجيل المنافس لهدف. إن التمرير والتحرك بوجود تحكم جيد يُعتبر أفضل خطوة للوصول إلى فريق لا يخسر الكرة.

إعداد التمرين:

استخدم مساحة لعب 8x8 وارسم داخل مربع 3x3 في المركز وضع مخاريط في زوايا كِلا المربعين. ونحن نستخدم تسعة لاعبين. وستحتاج كرة ومخاريط.

كيفية اللعب:

ضع لاعبًا واحدًا عند كل زاوية ويجب أن يوجد لاعب إضافي آخر - يجب أن يوجد لاعب واحد متحرك عند كل زاوية. يمرر اللاعب الأول من الزاوية الخارجية إلى الزاوية المركزية الأقرب على يمينه. وبعد ذلك يمرر هذا اللاعب إلى اللاعب المجاور له على يمينه وبدورهم يُعيدون التمريرة إلى الزاوية الخارجية التالية.

ويجب على كل لاعب أن يؤدي تمريرة اللحاق بهذه التمريرة. ويستمر اللعب حول المربع، بحيث أن كل مجموعة من التمريرات تأخذ اللاعبين من مخروط إلى آخر. ثم حدد زمن أول تمريرات ثم اطلب من فريقك محاولة تسجيل وقت أفضل.

التقنية:

هذا التمرين تمرين رائع لشدة ودقة التمرير ولإدخال تقنية التمرير بحركة واحدة وأداء التحرك الذكي. ويخضع اللاعبون للضغط بسبب سرعة اللعب، بالإضافة إلى ديناميكية التمرين.

تمرين روندو لحيازة الكرة

لقد تم إعداد هذا التمرين من تمارين روندو بشكل يتوافق مع الحالات الشائعة في المباريات وستساعد لاعبيك بهذا التمرين ليصبحوا أكثر لياقةً وقدرةً لبدء موسم رياضي جديد.

لماذا يُستخدم هذا التمرين؟

هذا التمرين يستخدم جميع مكونات التدريب قبل الموسم: التمرير والتواصل والحركة والتحكم وأيضاً مع التقدم يأتي التحدي الفني. يحتاج اللاعبون للتركيز والتجاوب السريع وهذا سيساعد في تحسين اللياقة العامة أيضاً.

إعداد التمرين:

جهز مساحة لعب 30×30 واقسم المساحة إلى منطقتين 15×30 ياردة. وقد استخدمنا عشرة لاعبين بالإضافة إلى المدرب كمرسل للكرة.

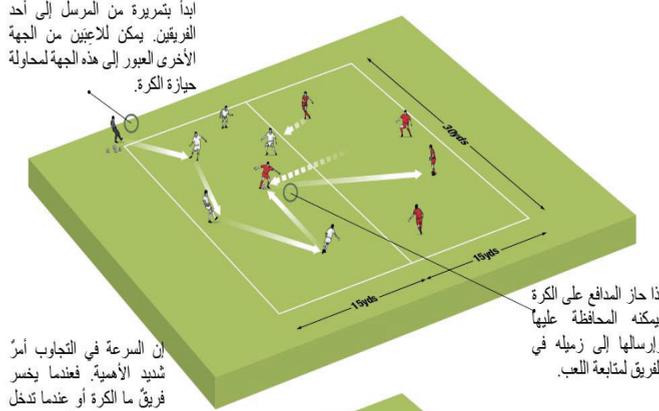
كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى فريقين وكل فريق يضم خمسة لاعبين. أعط الكرة إلى فريق واسمح للفريق الآخر أن يرسل لاعبين إلى النصف المقابل واسمح للفريق الآخر أن يرسل لاعبين إلى النصف المقابل لاستعادتها بسرعة. فإذا حازوا على الكرة يمكنهم إرسال الكرة إلى زملائهم، ولكن بوجود لاعبين في النصف الخاطئ عليهم أن يتجاوزوا سريعاً أو يمكن للفريق الذي خسر الكرة أن يلاحقها بشكلٍ أسرع. اللعبة هي لعبة تقنية استلام وإرسال الكرة بحركة واحدة ثم المتابعة.

يمكن تطوير اللعبة بواسطة إعطاء كرة لكلا الفريقين. والفائز هو الفريق الذي يمكن أن يحتجز كرة الفريق الآخر مع الحفاظ على كرتة الخاصة. وأثناء تطوير اللعب، يمكن للفريقين إرسال ما يصل إلى ثلاثة لاعبين إلى النصف الآخر لحيازة الكرة، ولكن هذا التصرف سيترك فقط لاعبين لحماية كرتهم الخاصة. وإذا خرجت الكرة من اللعب سيتم إدخال كرة جديدة إلى الفريق المقابل.

التقنية:

عند تطوير اللعب سيكون التركيز على المتعة، والتي تتحقق باستخدام التقنية والتكتيك والتواصل.



ان السرعة في التجاوب أمر شديد الأهمية. فعندما يخسر فريق ما الكرة أو عندما تدخل كرة جديدة إلى اللعب، فيجب على كلا مجموعتي اللعب التجاوب.

إذا حاز المدافع على الكرة فيمكنه المحافظة عليها وإرسالها إلى زميله في الفريق لمتابعة اللعب.



إذا خسر الفريق حيازة الكرة فيجب عليه التجاوب بأسرع ما يمكن لتصيّد أخطاء اللاعبين الثلاث قبل أن يستعد فريقهم.



أثناء التمرين، كلا الفريقين لديه كرة ويمكنهم إرسال ثلاثة لاعبين إلى النصف المقابل لمحاولة حيازة الكرة، ولكن هذا سيؤدي لوجود لاعبين فقط لحصاية كرتهم.

تمرين روند و بخصوص التسديد المباشر

إذا حصل اللاعب على فرصة في المربع، فسوف يستغلها. يجب أن تستخدم تمرين تسجيل الأهداف بسرعة لتعليم لاعبيك كيفية استغلال الفرص لتسجيل أهداف.

كيف تستخدم هذا التمرين؟

هذا التمرين مُخصَّص لتسجيل الأهداف قبل المنافس وهزيمته. وهو عبارة عن لعبة سريعة مع تغيير دائم للفريقين، وهو يجعل المهاجمين يستشعرون بالفرص ويستفيدون منها.

إعداد التمرين:

ابدأ بإعداد مساحة لعب 15 × 15 ياردة مع وجود مرميين عند كل طرف. تضم اللعبة عشرة لاعبين وستحتاج إلى كرات وقطع قماشية ذات لون واحد ومخاريط ومرميين بالحجم العادي.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى فريقين من أربعة لاعبين إضافة إلى حارسي مرمى. سيلعب لاعبين من كل فريق في مساحة اللعب، مع وجود لاعبين في المناطق الركنية في المنطقة التي يهاجمها فريقهم. يمكن للاعبين استعمال زملائهم في الزوايا، والذين يجب عليهم استلام وإرسال الكرة بحركة واحدة، والذين يتوجب عليهم إذا استخدموا تقنية الحركة الواحدة تبديل أماكنهم مع ذلك اللاعب، الذي سيأتي إلى تلك المنطقة. وإذا سجل الفريق هدفاً، فإن الفريق الخاسر سيستبدل بفريق من الخارج. وسيبقى الفريق الذي سجل هدفاً في اللعب ويتلقى كرة أخرى من حارس مرماهم.

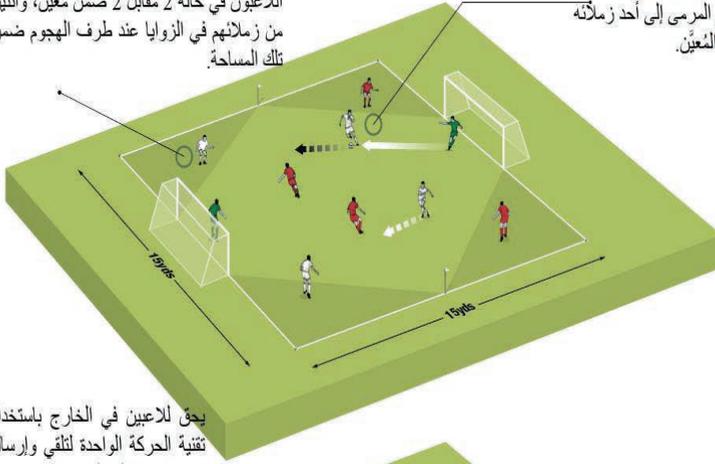
التقنية:

هذا التدريب يجعل اللاعبين معتادين على استخدام تقنية جيدة في السرعة وبوجود ضغط. وهو تمرين جيد وممتع ويشارك فيه اللاعبين جميعاً باستخدام مهارات وتقنيات لتسجيل أهداف.

الفصل الرابع: تمارين الرondo وكرة القدم

اللاعبون في حالة 2 مقابل 2 ضمن مُعَيَّن، واثنين من زملائهم في الزوايا عند طرف الهجوم ضمن تلك المساحة.

يبدأ اللعب بتمريرة من عند حارس المرمى إلى أحد زملائه ضمن المُعَيَّن.

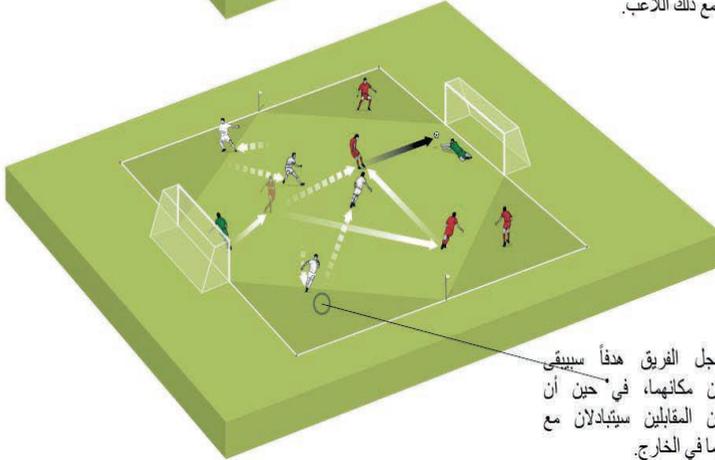


يحق للاعبين في الخارج باستخدام تقنية الحركة الواحدة لتلقي وإرسال تمريرة جيدة إلى المهاجمين.

إذا مرر اللاعبون الكرة إلى زملائهم في الخارج فيجب عليهم إجراء تبادل مع ذلك اللاعب.



إذا سجل الفريق هدفاً سيبقي اللاعبان مكانهما، في حين أن اللاعبين المقابلين سيتبادلان مع زميليهما في الخارج.



القرارات عند وجود عدد زائد

اتخاذ القرارات عند وجود عدد زائد

إن اللاعبين الذي لديهم قدرة اختراق الدفاع بتمريرة واحدة أو بمهارة واحدة يمكنهم جعل الفوز بالمباراة أمرًا مختلفًا. استخدم تمارين روندو للحالات التي فيها عدد زائد لتحسين تقنية لاعبيك.



يحدث هذا الإرباك عند وجود عددًا من اللاعبين أكثر من لاعبي الفريق المنافس في مساحة مباشرة حول الكرة، مثلًا 2 مقابل 1 أو 3 مقابل 2 وهكذا. سيعمل المدربون على إعداد حالات مثل هذه في مناطق شبيهة بمنتصف الملعب بحيث يستطيع اللاعبون التعامل معها. فعلى سبيل المثال، في اللعب 3-5-1 ضد توزيع تقليدي يشمل 4 لاعبين في خط الوسط وهذا يعني وجود عدد زائد يمكن أن يتحول إلى اختلاف يؤدي إلى الفوز.

بعض الأشخاص يستفيدون بشكل رائع من هذا العدد الزائد. يوجد في مدينة مانشستر اعتقاد بأنه عندما يلعب دافيد سيلفا بشكل جيد فسوف يلعب الفريق بشكل جيد أيضًا. إن القدرة الفنية لصانعي الألعاب الإسبانيين متقاربة نوعًا ما في الدوري.

إن اللاعبين القادرون على اختراق دفاع بتمرير قوية مميزة أو قادرون على إنشاء فرصة تسجيل هدف من خلال مهارة مميزة هم من الأشخاص الذين يتمناهاهم ويحلم بهم المدربون.

إن لعب سيلفا يعتمد على الإبداعية في وحول منطقة الجزاء. حيث يمكنه استخدام زيادة العدد لصالحه - وهذا بسبب المهارات التي تعلمها في تمارين روندو.

«سيلفا لاعب مميز جدًا» هذا ما قاله مدربه السابق روبرتو مانشيني. «لا أعرف لماذا لم ينضم إلى فريق برشلونة أو فريق ريال مدريد لأنه إسباني، ولكننا محظوظون أنه هنا. إنه مختلف عن ميسي وكريستيانو رونالدو لأنهما مهاجمان وسجلوا العديد من الأهداف ولكنني اعتقد بأنه مثل زافي وإينستا».

إن تمارين روندو الخاصة بزيادة العدد ستساعد لاعبيك في امتلاك عقلية إبداعية عندما يفكرون بطريقة سيلفا. إن تعلم مجموعة من أساليب التمرير ضمن وحول مساحة اللعب - مثل التمرير الدقيق وتمرير تدور فيه الكرة في الهواء بشكل عكسي بضرها من الثلث السفلي بأصابع القدم وتمريرات متتابعة أو سريعة حول أو فوق لاعبي الفريق المنافس - يمكن أن يكون الأساس أمامك لاختراق الدفاع.

يقول بريندان روجرز: «أحب أن أتحكم بالمباريات، وأحب أن أكون مسؤولاً عن قدرك. فإذا كنت أفضل من المنافس وحائز على الكرة ف لديك فرصة للفوز بالمباراة بنسبة 79%».

تمرين روندو للعب 6 مقابل 4

جرب استخدام هذا التمرين لمنح لاعبيك تحفيزاً لتسجيل هدف بعد حيازتهم على الكرة. هذا التمرين سيعلمهم متى يتقدمون باللعبة للأمام ومتى يسددون.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

لكي يصبح فريقك ناجحاً في إيصال الكرة إلى أماكن مناسبة للتسديد، يجب أن يصلوا لتوازن بين استغلال المساحة وعدم خسارة حيازة الكرة. الصبر هو السر في ذلك - فالمحافظة على حيازة الكرة والتمهّل في تمريرة التسجيل يمكن أن يؤدي غالباً إلى فرصة أفضل.

إعداد التمرين:

يجب تجهيز مساحة لعب بقياس 20x40 ياردة. سيكون للعب 6 مقابل 4 بوجود 12 لاعباً بمن فيهم حارسي مرمى مُحايدين. ستحتاج لكرات وقماش ملون بلون واحد ومخاريط ومرميين.

كيفية اللعب:

يحتاج فريق من ستة لاعبين إلى إجراء خمسة تمريرات قبل البدء بالهجوم. وما أن يتم إنجاز التمريرات الخمسة يمكنهم البدء بالبحث عن فرصة للهجوم - وعندما يكون اللاعبون مستعدون يجب أن يهاجموا المرمى في النصف الآخر من مساحة اللعب من المكان الذي تلقوا منه التمريرة الخامسة. وسيحاول الفريق ذو الأربعة لاعبين الوصول لحيازة الكرة وإجراء هجوم معاكس إلى أحد المرميين. يمكن للفريقين التسجيل في أي مرمى، وبالتالي ليس هناك نصف ملعب مخصص لفريق.

التقنية:

يجب أن يستطيع اللاعبون تمييز متى يجب أن يتقدموا ويتحركوا لدعم التمرير. ويجب عليهم اللعب بسرعة للاستفادة من المساحة من حالة زيادة العدد. وهذا يعني أن إدراك المساحة أمرٌ حاسم. ويجب أن يبحث المدربون عن اللاعبين الذين يبدلون اللعب أو إدخال الحارس إلى اللعب.



تمرين رونالدو الخاص بإنشاء مساحة لعب مناسبة بلعبة 7 مقابل 4

اتَّبِعْ طريقة التمرير بأسلوب كوارديولا لتجعل اللاعبين يحافظون على حيازة الكرة وإنشاء مساحة لعب مناسبة ليستغلها اللاعبون الزملاء.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

إن التمرير في المناطق الصغيرة أمرٌ شديد الأهمية في أسلوب كوارديولا الذي سيدفع الفريق لإجراء تمريرات بطريقتهم بدون أي خطر وإيجاد مساحة مناسبة لزملائهم كي يتجهوا إليها.

الإعداد للتمرين:

استخدام مساحة 20x20 ياردة مع مخاريط توضع على زوايا مربع طول ضلعه 5 ياردة في المركز. ويوجد في اللعب 11 لاعبًا. ستحتاج إلى كرات وقطع قماشية ملونة بلون واحد ومخاريط.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى سبعة مهاجمين وأربعة مدافعين. وللتسجيل يجب أن يتلقى المهاجمون تمريرة في المربع الموجود في المركز، ولكن يمكنهم فقط البقاء في مكانهم فقط ثواني معدودة ولا يمكنهم البقاء في المربع أو لن يُحتسب الهدف. لا يحق للمدافعين الدخول إلى الصندوق. إذا حاز المدافعون الأربعة على الكرة فيجب عليهم إما إجراء ثلاث تمريرات للتسجيل أو دحرجة الكرة بتحكم مباشر خارج المنطقة الرئيسية.

التقنية:

عندما ترى أن الفريق قادرًا على إجراء أربع أو خمس تمريرات في منطقة صغيرة، والمحافظة على حيازة الكرة وإنشاء مساحة لعب مناسبة في أي مكان ضمن مساحة اللعب، وهذا بسبب أنهم لعبوا مباراة شبيهة بها - ويمكن لزملائهم في الفريق الاستفادة من هذه المساحة. عند نادي برشلونة دائماً يتعاون فريق كوارديولا للمحافظة على الكرة في مناطق مناسبة بحيث يمكن للآخرين الخروج منها مباشرةً لمواقعهم الأساسية.

سيبدأ الفريق ذو السبعة مهاجمين بحيازة الكرة ويجب أن يحاول تمرير الكرة بهدف إخراج المدافعين من مواقعهم.



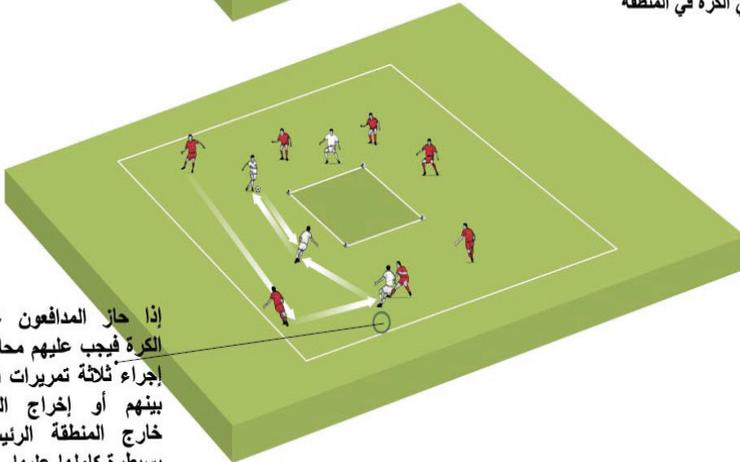
وهنا سيلعب الفريق ذو اللباس الأحمر بثلاثي واحد لإنتاج فرصة لإصال الكرة إلى الصندوق المركزي.

يجب أن يتواصل المدافعون فيما بينهم لتغطية تمرير الفريق وإيقاف التمرير إلى المنطقة الوسطى.



من المهم بالنسبة للاعب المتلقي تحديد زمن الجري لتلقي الكرة في المنطقة

إذا حاز المدافعون على الكرة فيجب عليهم محاولة إجراء ثلاثة تمريرات فيما بينهم أو إخراج الكرة خارج المنطقة الرئيسية بسيطرة كاملة عليها.



تمرين روندو الخاص بتشكيلات 6 مقابل 3

جرب استخدام هذا التمرين الممتع لمساعدة لاعبيك في تطوير مهاراتهم الكروية وحركاتهم وقدرتهم على المحافظة على حيافة الكرة.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

إن التركيز الأهم في كرة قدم يتركز بشكل كبير على تمرير الكرة ودحرجتها. في هذا التمرين سيكون هناك الكثير من استلام وتمرير الكرة وتقنيات استلام وإرسال التمريرات بين اللاعبين. إن الحركة أمرٌ أساسي جدًّا في هذا النوع من التمارين.

إعداد التمرين:

ستحتاج ومساحة لعب 16×16. وقد استخدمنا تسعة لاعبين في هذا التمرين. ستحتاج أيضًا إلى قطع قماشية ملونة بلون واحد ومخاريط.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى ثلاثة فرق وكل فريق قسم يضم 3 لاعبين. وسيكون اللعب 3 مقابل 3 في مساحة اللعب - يدعم الفريق الثالث الفريق في حيافة الكرة ولكن يمكنهم فقط الحركة على طول الخطوط الجانبية. عندما يقوم فريق واحد بإجراء 10 تمريرات يمكنهم التبديل مع الفريق في الخارج والراحة.

التقنية:

يجب على اللاعبين التحكم بالكرة، وهذا سيساعد اللاعبين الأصغر عمرًا باكتساب التقنيات الصحيحة واللعب مع حيافة الكرة.

يجب على الفريق إجراء عشرة تمريرات
لتسجيل نقطة. ويحق للفريق الحائز على
الكرة استخدام الفريق على جانب مساحة
اللعبة للمحافظة على تسلسل التمريرات.

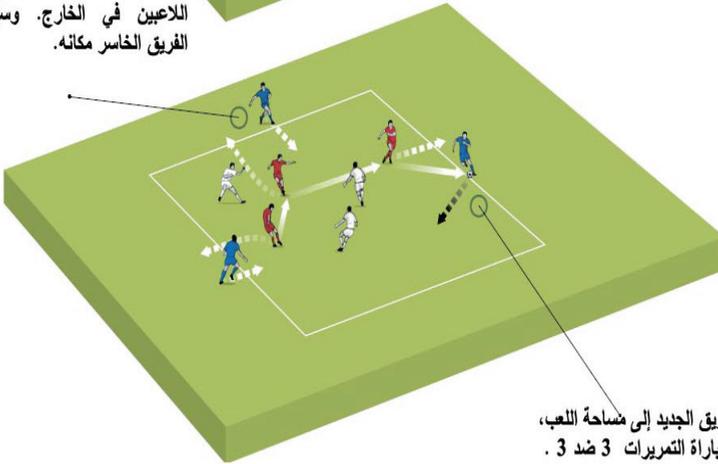


يمكن للاعبين في الداخل
استلام تمريرات سريعة إذا
استعانوا بلاعبين في
الخارج بسبب ميزة
موقعهم.

إن الحركة أمر هام في كرة القدم.
ويجب على اللاعب هنا الحركة
إلى المكان المناسب لاستقبال
الكرة بوجود ضغط من لاعبي
الفريق الخصم.



عندما ينهي الفريق التمريرات
العشرة فسوف يبدلون المواقع مع
اللاعبين في الخارج. وسيبقى
الفريق الخاسر مكانه.



بدخول الفريق الجديد إلى مساحة اللعب،
ستستمر مباراة التمريرات 3 ضد 3.

تمرين روندو الخاص بالتمرير والحركة بلعب 5 مقابل 2

يحتوي هذا التمرين الممتع على كل ما يحتاجه لاعبو الفريق من أجل أداء تمرين جيد قبل موسم اللعب. وهو يقدم مجموعة من الحركات للاعبين ويصقل قدرتهم على التحكم بالكرة ويحسن تقنياتهم.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

هذا التمرين يشمل جميع مكونات التمارين الجيدة خارج موسم اللعب: تقنية التمرير الدقيق، والحركة والسيطرة على الكرة، والكثير من التكتيكات لتحريك الكرة والمحافظة عليها من المدافعين، بالإضافة إلى أنها تستخدم الكثير من العمل الجماعي والتواصل لنقل الكرة بين المربعات.

إعداد التمرين:

إعداد مساحة لعب 30×30 ياردة وقسمها إلى نصفين 15×15 ياردة. ويضم هذا التمرين 14 لاعباً وستحتاج إلى قطع قماشية من لون واحد وكرات ومخاريط.

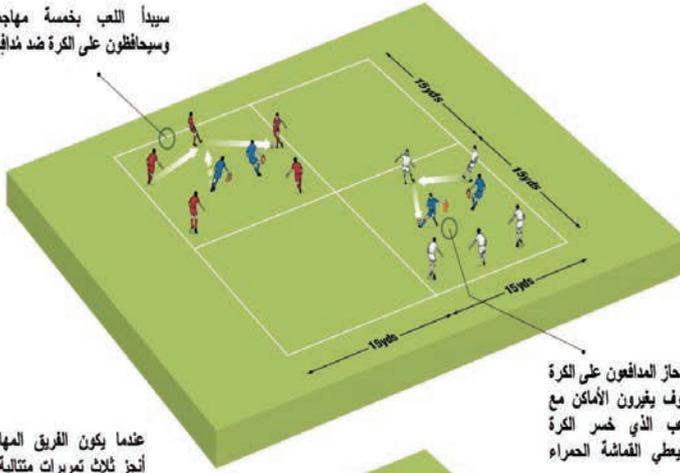
كيفية اللعب:

يجب أن تقسم اللاعبين إلى مجموعتين من سبعة لاعبين ويبدأ اللعب بلعبتين أساسيتين 5 مقابل 2 في المربعين المتقابلين. ويجب على المدافعين في كل مجموعة حمل قطع القماش الملونة وبعد حيازة الكرة سيبدلون مواقعهم مع اللاعب الذي خسرها، مع إعطائه قطعة القماش الملونة إلى ذلك اللاعب. وبعد ثلاثة تمريرات ناجحة، يجب على الفريق التحرك إلى المربع غير المشغول بمجموعة أخرى من اللاعبين. وهذا يعني بأن كل فريق يتحرك بقطاعات مختلفة عندما يحاولون المحافظة على الكرة من المدافعين. ابدأ اللعب باستخدام تقنية استلام وإرسال الكرة بحركتين ولكن حاول جعلهم يستخدمون تقنية استلام وإرسال الكرة بحركة واحدة قدر الإمكان. وفي حالة وجود بعض الصعوبات، اجعل اللعب 6 مقابل 1 وبالتالي سيصبحون أكثر نجاحاً.

التقنية:

يحتوي هذا التمرين على جميع مكونات تمارين روندو، ولكنها تُضيف قراراً آخر إلى هذه المعادلة، وهذا يجعلها بمثابة اختبار للتكتيكات بالإضافة إلى التقنيات.

سيبدأ اللعب بخمسة مهاجمين
وسحافظون على الكرة ضد مدافعين



إذا حاز المدافعون على الكرة
فسوف يغيرون الأماكن مع
اللاعب الذي خسر الكرة
وسيعطي القماشاة الحمراء
لهم

عندما يكون الفريق المهاجم قد
أنجز ثلاث تمريرات متتالية فيجب
عليهم أن يتحركوا إلى مربع
مختلف.



سيحاول الفريق هنا المحافظة على
الكرة مع حركتهم إلى مربع آخر
ولكن المدافعين سيعملون بسرعة
ويكتسبوا حيازة الكرة.

إضافة شرط استخدام تقنية استلام
وتعيرير الكرة بحركة واحدة للمحافظة
على الكرة.



إذا حاز المدافع على الكرة بواسطة
إخراجها، فسوف يتبادل مع اللاعب الذي
خسر الكرة وسيستمر اللعب بسرعة.

تمرين روندو الخاص بقرارات 2مقابل 1 / 1مقابل 1

ماذا لو مرر اللاعبون الكرة أو لعبوا 1مقابل 1 مع المدافع؟ عادة يتخذ رونالدو قرارًا مناسبًا، ومن خلال هذا التمرين يمكن للاعبين أن يتعلموا كيفية اتخاذ الاختيار الصحيح أيضًا.

لماذا نستخدم هذا التمرين؟

يجب على المهاجمين الاستفادة من المساحة المناسبة واتخاذ القرارات المناسبة لتسجيل أهداف. من الجيد للعب 1 مقابل 1 و 2مقابل 1 إعطاء المهاجمين ممارسة لعب شبيهة بالمباريات الحقيقية.

إعداد التمرين:

إعداد مساحة لعب 20x40 ياردة تشمل مناطق نهائية 10 ياردة. ضع مرميين عند طرف ومرمى عادي عند الطرف الآخر على بُعد خمسة ياردة من خط النهاية. يضم هذا التمرين 17 لاعبًا.

كيفية اللعب:

قسم اللاعبين إلى مجموعتين من ثمانية لاعبين وحارس مرمى واحد. سيلعب اللاعبون بشكل ثنائيات. وجميع الكرات مع الفريق الذي يدافع عن المرمى العادي. يضم الفريقان أربعة لاعبين على جانبي مساحة اللعب كليهما عند منطقتهم الدفاعية.

ابدأ اللعب بلاعب يمرر إلى الطرف المقابل، الذي يرسل مهاجمين. ويجب على اللاعب الذي مرر الكرة أن يدافع عن منطقتهم. إذا أخرج المدافع الكرة أو فشل الفريق المقابل بتسجيل هدف، فإن شريكه في الفريق المدافع سيدرج الكرة من جهته ويحاول تسجيل هدف في المرميين قبل أن يستعد الفريق الآخر. وسيحاول المدافع الأصلي دعم الهجوم المرتد ومحاولة تسجيل هدف عند الضرورة.

التقنية:

إن رونالدو لاعب رائع في اللعب بـ 1 مقابل 1 و 2 مقابل 1، وعادةً ما يتخذ القرار المناسب فيما إذا كان سيمرر أو يفوز بـ 1 مقابل 1.

يعمل اللاعبون بشكل ثنائيات ويبدأ التمرين
بتمرير الكرة إلى الطرف الآخر من الفريق
مع الكرات.

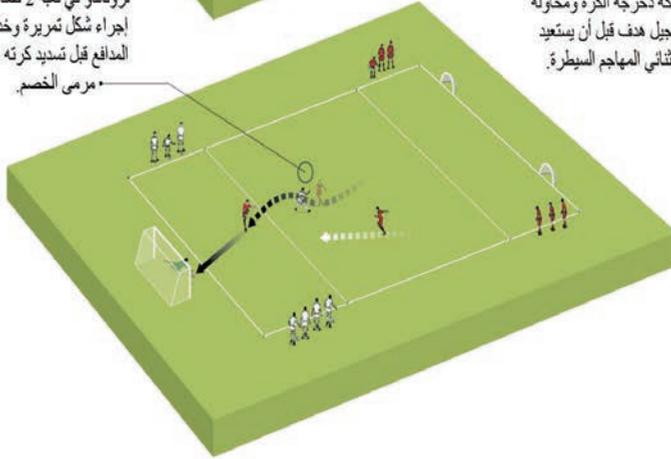
يخرج لاعبان لإحضار
الكرة ويواجهان المدافع
الذي يمررها لهم.



لمنع تسجيل هدف يجب
على المدافع محاولة حيازة
الكرة أو اعتراض التسديدة
وإخراج الكرة من اللعب.

إذا أخرج المدافع الأصلي الكرة
(أو إذا فشل اللاعب أمام المدافع
بتسجيل هدف) ، فيجب على
شريكه درجة الكرة ومحاولة
تسجيل هدف قبل أن يستعيد
الثاني المهاجم السيطرة.

هذه الطريقة التقليدية
لرondو في لعبة 2 ضد 1 ،
إجراء شكل تمريرة وخداع
المدافع قبل تسديد كرته إلى
مرمى الخصم.



5

الفصل الخامس

تمارين تكتيكية متنوعة بكرة القدم



الفصل الخامس

تمارين تكتيكية متنوعة لكرة القدم

الضغط بلاعب مقابل لاعب

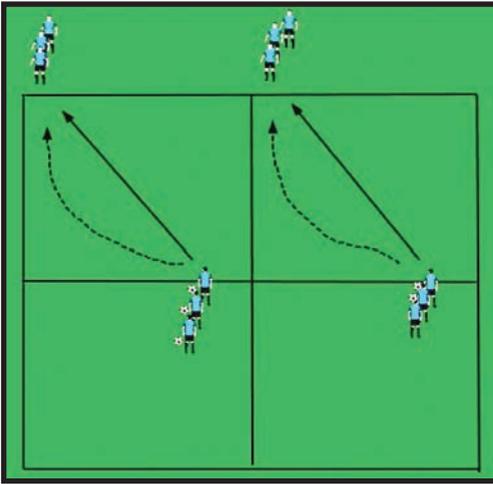
- اللاعب رقم 1 يضغط على اللاعب رقم 2.
- اللاعب رقم 2 يحاول دحرجة الكرة عبر مساحة اللعب بقدمه لتجاوز الدفاع ولعبور الخط.

- يجري اللاعب رقم 1 بخط منحني ويستخدم وقفة دفاعية مناسبة لإجبار حامل الكرة على البقاء في منتصف مساحة اللعب وعدم السماح له بتجاوز الخط.

نقاط تدريبية:

الوقفة الدفاعية:

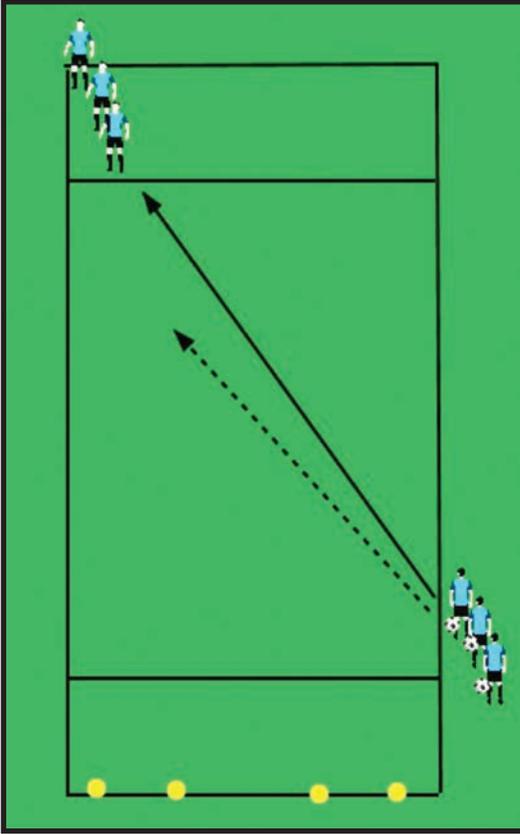
- ← القدمين متباعدتين بمسافة تزيد عن الكتفين.
- ← الركبتين بحالة ثني.
- ← إحدى القدمين أمام الأخرى.
- ← الوركين متجهين بالاتجاه الذي ستتحرك نحوه الكرة.
- ← 60% من وزن الجسم على القدم الخلفية.



- ← يجب أن تكون القدم الأمامية قابلة للتحرك بسهولة.
- ← المرفقان بحالة ثني نوعاً ما بحيث تكون الذراعين ممدودين للتوازن.
- ← يجب أن تبدو بأنك دائم الحركة.
- ← لا تحاول الاندفاع لضرب الكرة. ويجب ألا تُفرط في استخدام الضغط حتى لا تتعرض للإصابة.
- ← انتظر حتى يقوم اللاعب الحائز على الكرة بأي خطأ، ثم استلم الكرة أو اركلها بعيداً.
- ← لاعبان مقابل لاعبان بأسلوب الدفاع بالتغطية.
- ← يجب إزالة الخطوط المتوسطة والاستمرار فوقها. يجب أن يقوم أحد اللاعبين بالضغط ويقوم اللاعب الآخر بالتغطية. لا يحق للاعب المسؤول عن التغطية التدخل وسيصبح هو المدافع المباشر عندما تجتاز الكرة المدافع الأول.

تمرين لاعب ضد لاعب

- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2.
- يتقدم اللاعب رقم 1 للضغط والدفاع.
- يستخدم اللاعب رقم 2 مهارات القدم للوصول إلى الطرف الثاني.
- يسجل اللاعب رقم 2 هدفاً عبر مجموعة من المخاريط، ولكن بشرط وجود اللاعب في الطرف النهائي.
- إذا استطاع المدافع حيازة الكرة، يمكنه التسجيل بواسطة دحرجة الكرة باتجاه الطرف الآخر.



نقاط تدريبية:

- ← حافظ على الكرة قريبة منك.
- ← استخدام الحركات والتراجع والمناورات.
- ← استخدم المراوغة لخداع المدافع.
- ← اجمع المهارات الحركية معاً إذا لم تستفد من المهارة الأولى.
- ← وقت مناسب لتطوير وتدريب إبداعية اللاعب.

إنهاء الهجوم بثلاثة لاعبين - تطويل مدى الهجوم

- اللاعب 2 يحرك الكرة ويسدد عند خط الـ 18 ياردة.
- ثم يذهب اللاعب 2 إلى الجانب الأول لخط الـ 18 ياردة.
- اللاعب رقم 1 يركل الكرة إلى قدمي اللاعب رقم 2.
- يقوم اللاعب رقم 1 بالجري نحو المنتصف.
- اللاعب رقم 2 يمرر الكرة نحو اللاعب رقم 1 للتسديد.
- اللاعب رقم 1 يجري عرضياً نحو جهة اللاعب رقم 3 في الملعب.
- اللاعب رقم 2 يجري عائداً إلى منتصف خط الـ 18.



- اللاعب رقم 3 يمرر إلى اللاعب رقم 2.
- اللاعب رقم 3 يقوم بالجري إلى أبعد نقطة.
- اللاعب رقم 2 يمرر عرضياً إلى اللاعب رقم 1.
- اللاعب رقم 1 يمرر إلى اللاعب رقم 3 ليسدد الكرة.
- الانتقال إلى الخط الثاني.

نقاط تدريبية:

- ← لا تقف وأنت تراقب تسديد الكرة، تحرك إلى أقرب موقع قريب.
- ← اطلب الكرة مع توضيح الموقع المطلوب للتمرير.
- ← عندما يتحرك اللاعب 1 عرضياً، لا تتحرك بعيداً عن الجوانب.
- ← نفذ تمريرة جيدة في الهواء من أجل التسديدة النهائية.
- ← ابحث عن الموقع الأنسب قبل التسديد.

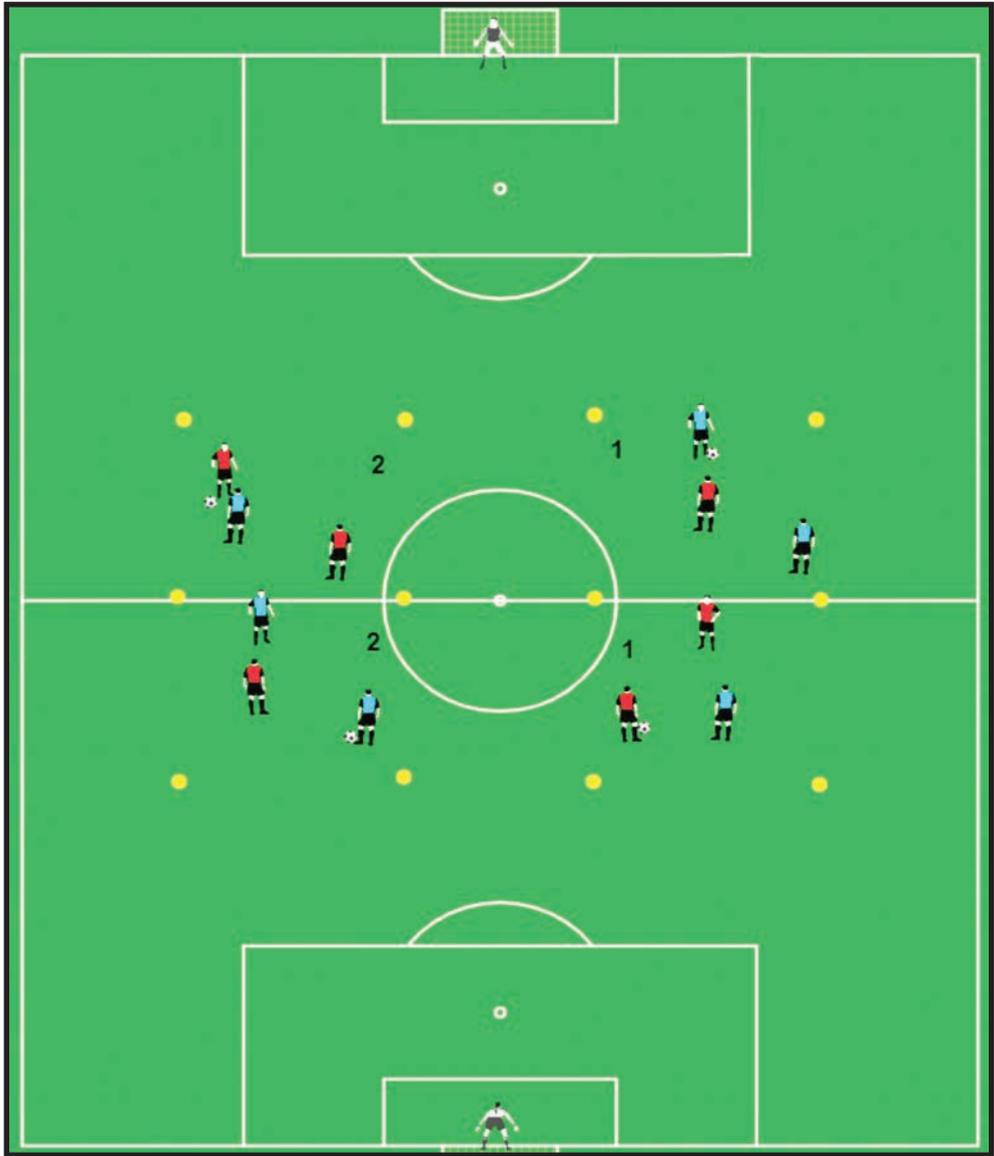
الهجوم المباغت السريع

لاعبان مقابل 1 و3 لاعبين مقابل 3 في الهجوم المباغت السريع:

- ابدأ بـ 2 مقابل 1 في أربعة مربعات (مربعين رقم 1 ومربعين رقم 2) حيث يوجد لاعبين في كل طرف لمربع حائزين على الكرة لمدة 1 دقيقة.
- ينادي المدرب بالرقم 1 أو 2 وهنا تبدأ لعبة 3 مقابل 3 لكل مرمى مع كرة من ذلك المربع.
- ينادي المدرب بالرقم 3 وهنا يبدأ اللعب 6 مقابل 6 لنهاية محددة.
- وتوجد أربع كرات في اللعب.
- يجب أن تتم التسديدة خلال مدة 7 ثوان.

نقاط تدريبية:

- ← الجري العرضي السريع لإنشاء ثغرة.
- ← التواصل مع الجري والتمريرات.
- ← إجراء الحركات قبل الدفاع.
- ← التنظيم والترتيب.

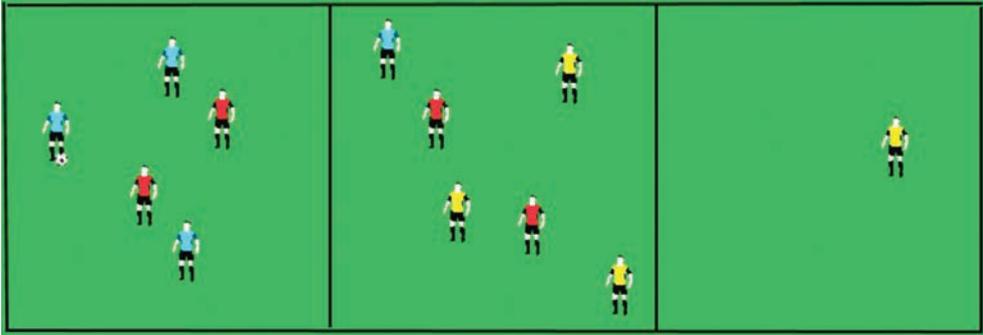


مساحات اللعب الثلاث

- 3 فرق مكونة من 4 لاعبين.
- 8 مقابل أربعة حيازة الكرة مع التوجُّه.
- فريقان يعملان معًا لنقل الكرة من طرف إلى الطرف الآخر.
- يغير الفريقان المساحات عندما تصل الكرة إلى اللاعب الوحيد في المساحة 3.
- المساحة 3 تصبح المساحة رقم 1.
- اللعب لمدة خمس دقائق وتبديل الفرق المُدافعة.

المساحة 1- 3 مقابل 2

المساحة 2- 4 مقابل 2 المساحة 3 لاعب واحد يبقى مكانه

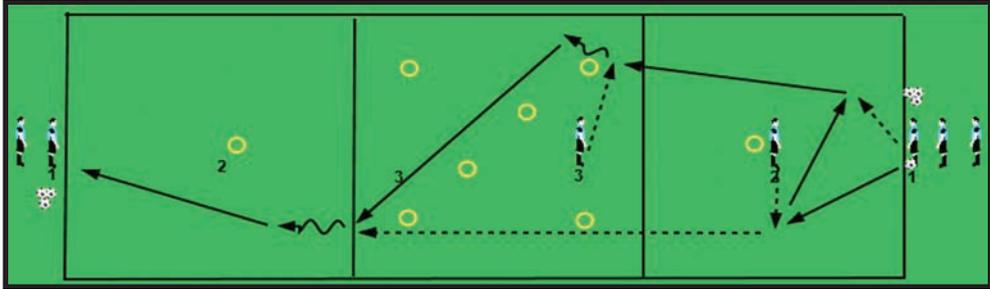


نقاط تدريبية:

- ← استخدام طريقة المثلثات للتمريرات المُدججة.
- ← تحديد المساحة وخطوط التمرير.
- ← التواصل.
- ← إجراء 3 تمريرات في كل مساحة أو اللعب بسرعة.
- ← توقع اتجاه التمريرة التالية.
- ← الوقوف بشكل مواجه وتلقي الكرة بالقدم الخلفية لتحريك الكرة بالاتجاه المرغوب.
- ← الدفاع للاستمرار بالضغط / التغطية.

المساحات الثلاثة للتدريب على التقدم

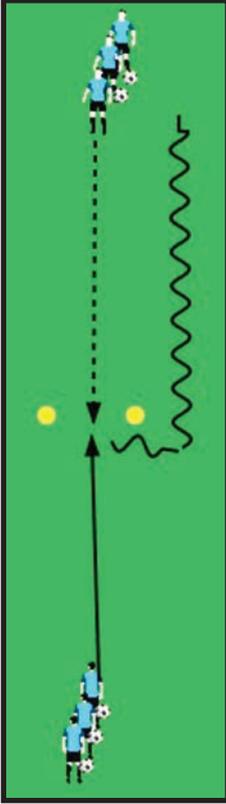
- ثلاث مساحات بأحجام متساوية. ● 5 مخاريط (مُدافعِين) في منتصف المساحة.
- مخروط 1 في مركز كل مساحة طَرَفِيَّة. ● يتفحص اللاعب رقم 2 كِلا الجانبين.
- اللاعب رقم 3 يتفحص الجانب المقابل والمنطقة ويقف في مواجهة المخروط.
- اللاعب رقم 1 يركل الكرة نحو اللاعب رقم 2 ويخطو لداخل المساحة.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- ويبدأ اللاعب رقم 2 بالجري إلى الجهة الأخرى.
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 3.
- يلتف اللاعب رقم 3 ويمرر الكرة بسرعة إلى اللاعب رقم 2.
- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة ويمررها إلى اللاعب رقم 1.
- تبديل الجهات، للعب بالاتجاهين.
- الدوران: 1 إلى 3 (الطريق الآخر) 3 إلى 2 و 2 إلى نهاية الخط.



نقاط تدريبية:

- ← يجب أن تكون في موقع يحمي الكرة من المدافع.
- ← حدد خط التمرير عبر المخاريط.
- ← اللاعب الذي يجري سيقى خارج المخاريط.
- ← التواصل لتحديد أين تريد الكرة.

الالتفاف

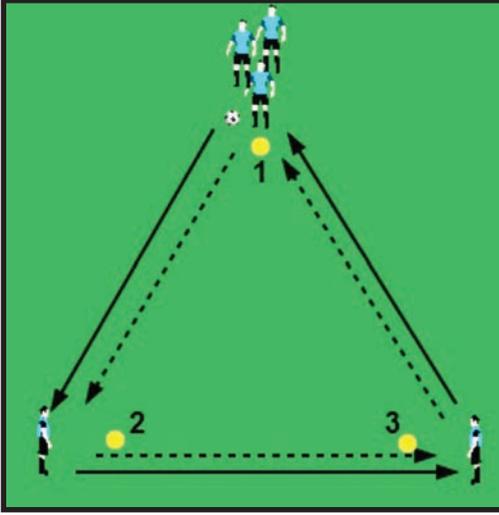


- يجري اللاعب رقم 1 إلى المسافة الفاصلة بين المخروطين.
 - يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
 - يتلقى اللاعب رقم 1 الكرة ويلف حول المخروط ويدحرج الكرة عائداً إلى نهاية الخط.
 - وعند ذلك يبدأ اللاعب رقم 2 بالجري إلى المسافة الفاصلة بين المخروطين.
 - ويستمر التمرين بهذه الطريقة.
- تطوير التمرين بإضافة الضغط:**

- يبدأ اللاعب رقم 1 من بين المخروطين.
- يجري اللاعب رقم 1 ليلحق اللاعب رقم 3.
- يتبع اللاعب رقم 3 اللاعب رقم 1 إلى المساحة الفاصلة بين المخروطين.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- يتلقى اللاعب رقم 1 الكرة ويلتف بوجود ضغط ويدحرج الكرة عائداً إلى نهاية الخط.
- يجري اللاعب رقم 3 ليلحق باللاعب رقم 2.
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 3.
- يلتف اللاعب رقم 3 بوجود الضغط ويدحرج الكرة إلى نهاية الخط.
- يستمر أداء التمرين بهذه الطريقة.

نقاط تدريبيّة:

- ← توقيت الجري والتمرير حتى الوصول إلى المخاريط.
- ← أخذ خطوات واسعة من أجل التوازن في مقابل الضغط المطبّق على الظهر.
- ← مراوغة المدافع لإيهامه بالتوجه باتجاه ما ثم التوجه بالاتجاه الآخر.



المثلثات 1-2-3

- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2 ويجري إلى ذلك الموقع.
- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة ويمررها إلى اللاعب رقم 3 ثم يجري إلى ذلك الموقع.
- يتلقى اللاعب رقم 3 الكرة ويمررها إلى اللاعب رقم 1، ثم يجري إلى نهاية الخط.

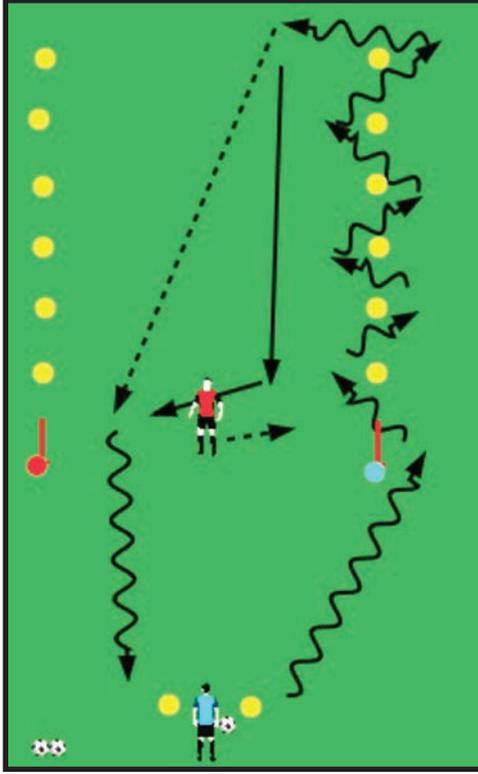
ملاحظات تدريبية:

- اذهب إلى اليمين ثم إلى اليسار مرتين.
- تأكد من المساحة واطلب تلقي الكرة.
- يجب أن تواجه الكرة وتتلقاها بقدمك الخلفية باتجاه التمريرة التالية.
- المخاريط تُمثل المدافعين، أبعاد الكرة عن المخاريط.

زيادة صعوبة التمرين:

- ← تلقى الكرة وظهرك للمدافع واحمي الكرة.
- ← تحرك وفق طريقة لعب المثلثات 1-2-1-2-3 مع استلام وتمرير الكرة.

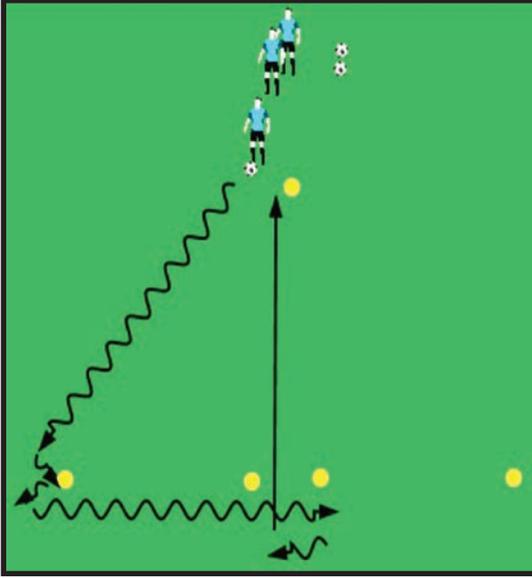
تعرجات مُثَلَّثِيَّة



- ابدأ بوقوف اللاعب بين مخروطين مع الكرة.
- ويقف المدرب/ المرسل في المنتصف.
- يبدأ اللاعب بتحريك الكرة ودحرجتها وركلها وجذبها.. إلى آخره.
- يحدد المدرب لون المخروط عند قاعدة أحد الأعمدة.
- يبدأ اللاعب بدحرجة الكرة حول ذلك العمود، ثم يدحرج الكرة بطريقة متعرجة ويعود إلى البداية.

تطوير التمرين:

- ← يحتجز المدرب بهدوء المخروط الملون.
- ← يبحث اللاعب عن المخروط ويذهب إلى العمود ذي اللون المُطابِق.
- ← يتحرك المدرب إلى أحد الجوانب لوضع المخروط ويعود.

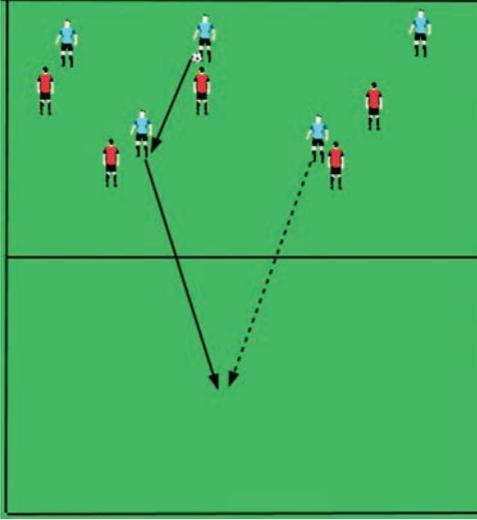


الحجز والسيطرة بلعب المثلثات

- دحرج الكرة في أي اتجاه نحو المخروط في الزاوية.
- استخدم في حركاتك مهارات من اختيارك من أجل الحركة والالتفاف.
- دحرج الكرة إلى ما بعد المخاريط.
- ثم ارجع مُستخدمًا الالتفاف بشكل حرف L.
- مرر الكرة إلى اللاعب التالي.
- تابع أداء التمرين.

نقاط تدريبية:

- ← دحرج الكرة بالجزء العلوي الخارجي من القدم للمحافظة على تقارب الركبتين.
- ← تخيّل الحركة قبل أدائها.
- ← غطّ حركتك بحركة خداع جيدة.
- ← ابحث جيدًا وحدد الهدف قبل التمرير.
- ← أقرب لاعب يطلب الكرة وحدد موقع التمرير.

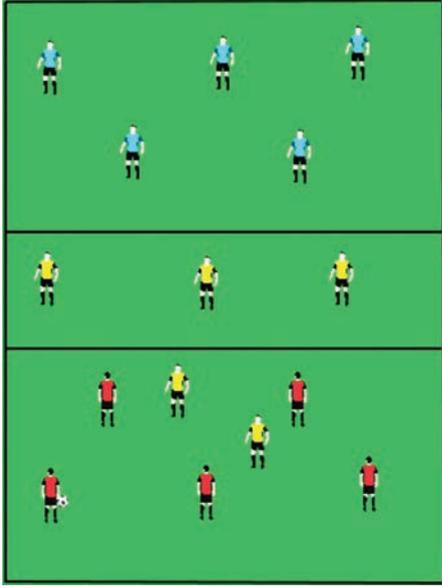


إرسال كرة من جهة إلى أخرى

- يبدأ التمرين بوجود لاعبين مُدافِعِين ضغط / تغطية.
- يبقى بقية المدافعين في المنطقة المتوسطة.
- بعد أداء 2 - 3 تمريرات ينظر اللاعب غير الحائز على الكرة حوله باحثًا عن فرصة مناسبة ويجري ويطلب إرسال الكرة إليه.
- يجب على اللاعب الحائز على الكرة تمرير إلى هذا اللاعب مباشرة.
- ثم يتحول المهاجم إلى الجهة الأخرى.
- إذا حاز الدفاع على الكرة، سيمرر إلى زميله المُتاح وسيتحرك نحو الجهة الأخرى للهجوم.
- الفريق الذي سيخسر حيازة الكرة سيكون هو المدافع.

نقاط تدريبيّة:

- ← تحديد المساحة المناسبة.
- ← التواصل.
- ← حدد واستخدام خط التمرير.
- ← التحول السريع.



تبديل اللعب

- يبدأ اللعب بوجود 3 فرق، فريق في كل مساحة لعب.
- الفريق في الوسط هو المدافع.
- بعد حيازته على الكرة يمررها أربع مرات على الأقل.
- ثم حاول تحويل الكرة إلى الجهة الأخرى.
- يجب على مدافعين اثنين إضفاء بعض الضغط.

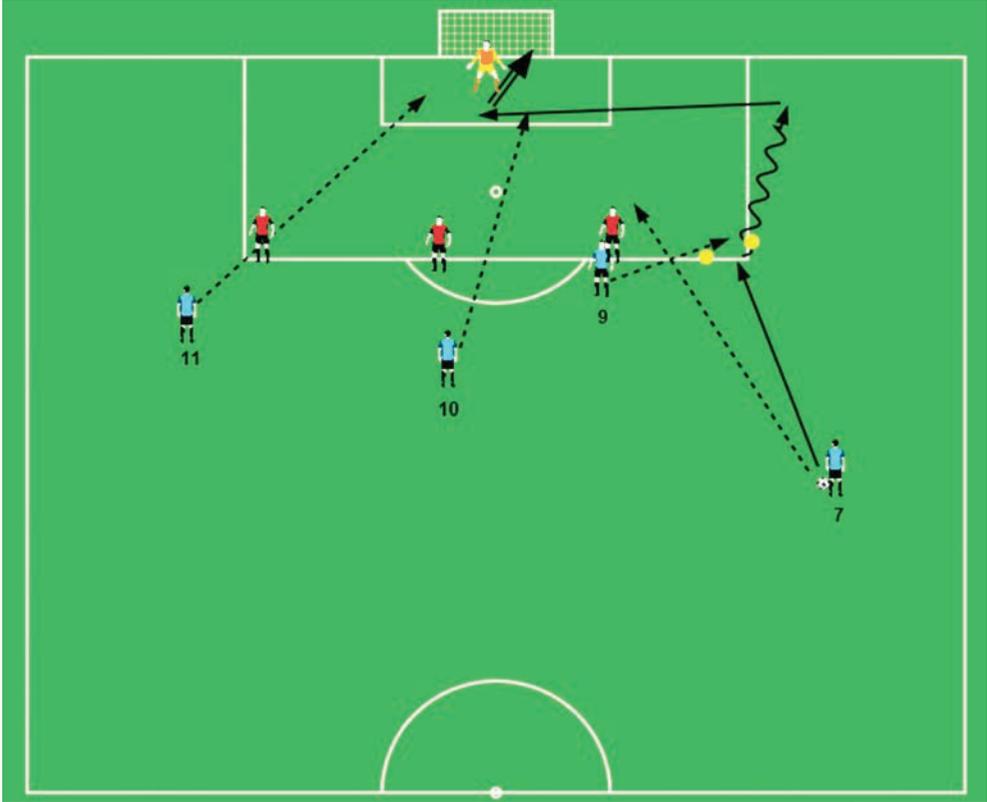
- سيحاول اللاعبون في المنتصف إغلاق خطوط التمرير.
- إذا خسر الفريق المدافع حيازة الكرة ستنقل الكرة إلى الجانب الآخر وسيستمر اللعب.
- سيتغير الفريق المدافع بعد خمس دقائق.

نقاط تدريبية:

- ← سيلعب المدافعون بطريقة ضغط / تغطية.
- ← إذا كان لديك ثلاثة حراس حدد حارس لكل فريق.
- ← يحق للحراس في المساحة المتوسطة أن يستخدم يديه لاعتراض التمريرات.
- ← حافظ على تمريرات منخفضة.
- ← حدد واستخدم خطوط التمرير.
- ← لا تحدد تمريرة محددة، يمكنك إجراء تمريرة إضافية عند الضرورة.
- ← حدد مساحة وتواصل واستخدام تقنيات جيدة.

اللعب من الجانب

- يتحرك المهاجم رقم 9 إلى زاوية المربع ويطلب الكرة. وسيرسل لاعب الجناح رقم 7 الكرة إلى اللاعب رقم 9.
- يندفع اللاعب رقم 10 للأمام حتى لا يسمح للحارس بالحصول على الكرة. ويندفع اللاعب رقم 11 للأمام.
- الخيار الأول: يلتف اللاعب رقم 9 ويدحرج الكرة نحو الخارج ليمررها إلى اللاعب رقم 7. وسيجري اللاعب رقم 7 في اتجاه المرمى، ولكنه يتوقف داخل المربع لتمرير الكرة.

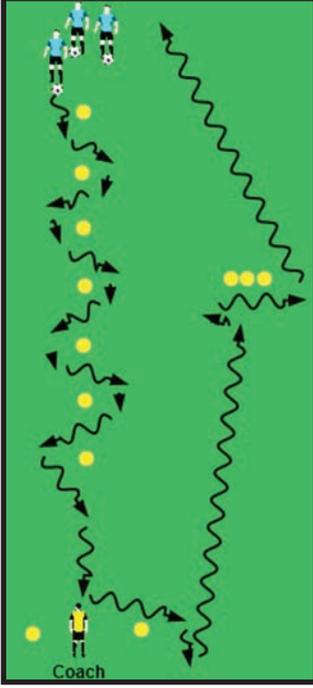


- الخيار الثاني: يلتف اللاعب رقم 9 ليمرر الكرة نحو اللاعب رقم 11، أو اللاعب رقم 7. وسيجري اللاعب رقم 7 في اتجاه خط النهاية لتمرير الكرة. يحاول اللاعب رقم 9 إجراء إيهام بأنه سيجري للدخل بهدف التخلص من المدافع، ويبقى جاهزاً في المربع من أجل التمريرة.

نقاط تدريبية:

- ← يجب على اللاعب رقم 9 إجراء خداع والتفاف جيدين يتجاوز اللاعب رقم 7 ويتحرك مقابل اللاعب رقم 9.
- ← يجري اللاعب رقم 11 بخط مائل لإرباك المدافع.
- ← يطلب الكرة ويظهر الموقع المناسب للتمرير.

الجرى بخط متعرج



- يدحرج اللاعبون الكرة عبرة المخاريط.
- ثم يبدأون بالدحرجة سريعاً إلى المدرب.
- يدحرجون عبر المخاريط باتجاه المدرب.
- يقومون بالانسحاب والالتفاف ويهاجمون خط المخاريط.
- يجب عليهم أداء مهارات القدم بدون إبطاء ثم العودة إلى الخط.

تطوير التمرين:

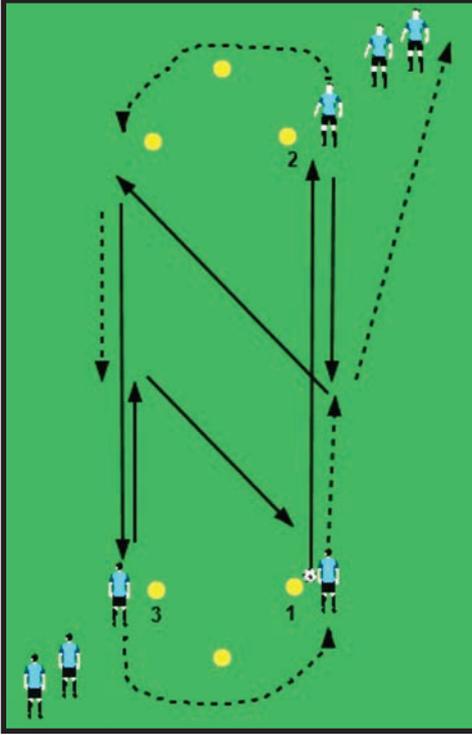
- ← يحدد المدرب الحركة والنقاط وفقاً لاتجاه محدد.
- ← يجب على اللاعب أداء الحركة المطلوبة بالاتجاه المحدد.
- ← تحديد خطين إلى ثلاث خطوط للتسابق.

الحركات المقترحة

- ← الخطوة الجانبية.
- ← المقص.
- ← التخطي.
- ← الالتفاف حول - التخطي.
- ← الروليت

حركات دحرجة متعرجة

- ← بالقدم المفضلة.
- ← بالقدم غير المفضلة.
- ← من الجانب الداخلي / نحو الخارج.
- ← من الجانب الخارجي / نحو الداخل.
- ← الالتفاف حول.
- ← الالتفاف بشكل حرف L.
- ← داخلي / داخلي - سريع.



تمرين إحماء بالكرات

- يؤدي اللاعب رقم 1 تمريرة إلى اللاعب رقم 2 ويتبعه.
- يؤدي اللاعب رقم 2 تمرير ستسقط عند اللاعب رقم 1 ويلتف حول المخاريط.
- يؤدي اللاعب رقم 1 تمريرة أمامية قرب المخروط إلى اللاعب رقم 2 ويجري باتجاه خط النهاية.
- يقوم اللاعب رقم 2 بإجراء تمريرة طويلة إلى اللاعب رقم 3 ويتبعه.
- يؤدي اللاعب رقم 3 تسقط عن اللاعب رقم 2 ويلتف حول المخاريط.
- يؤدي اللاعب رقم 2 تمريرة أمامية إلى اللاعب رقم 3 ويجري باتجاه خط النهاية.
- ويستمر أداء التمرين.

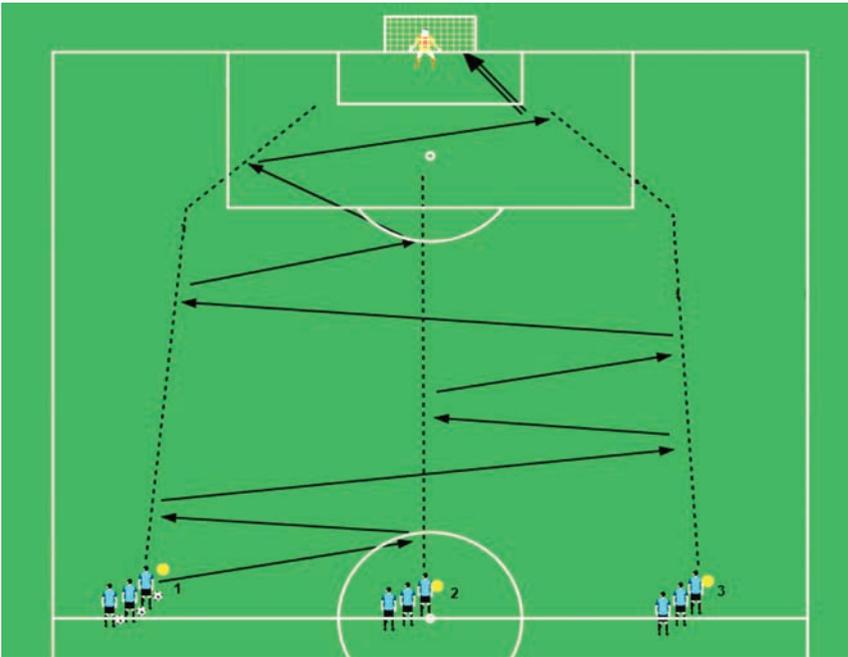
نقاط تدريبيّة:

- ← إجراء التمريرات الجيدة.
- ← استقبال الكرة برشاقة بالقدم الخلفية.
- ← توقيت الجري والتمرير.
- ← التمرير المباشر لتلقي الكرة قرب المخاريط بحيث يوجد مساحة كافية.
- ← اللاعب الذي يجري يطلب الكرة ويوضح أين يريد التمريرة.
- ← ابدأ التمرير والتلقي بحركتين ثم بحركة واحدة.

إحماء متقدم

ثلاثة لاعبين يركضون باتجاه المرمى مع تمرير الكرة.

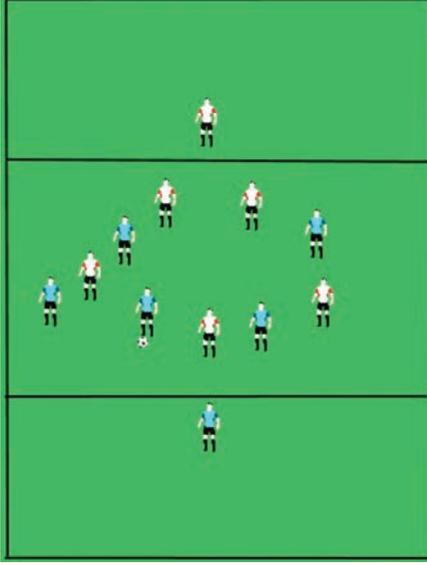
- يجب أن تبدأ الكرة من عند اللاعب رقم 1 (الجناح).
- اللاعب رقم 1 يمرر إلى اللاعب رقم 2.
- اللاعب رقم 2 يمرر إلى اللاعب رقم 1.
- اللاعب رقم 1 يمرر إلى اللاعب رقم 3.
- اللاعب رقم 3 يمرر إلى اللاعب رقم 2.
- اللاعب رقم 2 يمرر إلى اللاعب رقم 3.
- اللاعب رقم 3 يمرر إلى اللاعب رقم 1.
- ثم يبدأ الخط الثاني من اللاعبين مع الالتزام بنموذج 3 - 2 - 3 - 1 - 2 - 1 - 3.



نقاط تدريبية:

- ← هذا التمرين إحماء وليس تمرين هجوم سريع.
- ← لا تُشدد على هذا التمرين كثيراً.
- ← انظر جيداً وحدد الهدف قبل التمرير.
- ← تلقى الكرة - اجعل نفسك هدفاً - اطلب الكرة.
- ← أنه التمرين بتسديدة لتساهم بإحماء الحارس.
- ← ارمي الكرة في الهواء لتبديل الجوانب.
- ← إجراء اللمسة الأولى التوجيهية للمحافظة على حركة الكرة للأمام.

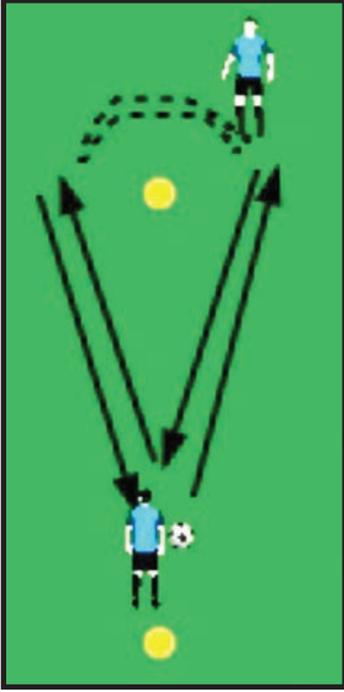
إيصال الكرة إلى الثلث النهائي



- يجب وجود فريقين - استخدم لاعبًا مُحايدًا عند الضرورة.
- لاعب مُدافع في الثلث النهائي.
- يحق للمهاجم استخدام ثُلثي الملعب للتمرير.
- ابحث عن فرصة للهجوم.
- تواصل مع حامل الكرة.
- مرر الكرة عبر خط التمرير.
- يجب على اللاعب الذي يجري من أجل الكرة أن يسترجعها من أجل النقاط.
- إذا حاز الفريق الآخر على الكرة يجب على اللاعب أن يتحرك نحو المنتصف قبل التمرير النهائي.
- لا يحق للاعب الذي يجري الوصول إلى الثلث النهائي قبل إجراء التمرير.

نقاط تدريبية

- ← استخدم عرض الملعب لتوسيع المنتصف.
- ← اجعل المدافع بينك وبين الكرة.
- ← تواصل لفظيًا أو بصريًا.
- ← يجب الجري عندما يبدأ المدافع بالبحث عن الكرة.
- ← بدّل الجوانب وحدد مساحة مناسبة.
- ← تمهل، لا يجب عليك إجراء تمريرة سيئة.



تمريرة سريعة لكلتا القدمين

- يقف اللاعب رقم 1 أمام المخروط.
- يتحرك اللاعب رقم 2 من جانب إلى جانب حول المخروط.
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى القدم الخارجية للاعب رقم 2.
- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة ويمررها إلى اللاعب رقم 1.
- ثم يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى الجانب الآخر من المخروط.
- يجب أداء عشرة تمريرات لكل قدم ثم بدل.
- ويجب أداء أربعة تكرارات لكل لاعب.

نقاط تدريبية:

- ← تأكد من الجري الملتف حول المخروط.
- ← تحرك جانبيًا وللخلف والأمام
- ← حافظ على حركة القدمين على رؤوس الأصابع.
- ← حاول أداء تقنية اللمسة الواحدة.
- ← يجب إجراء تمريرات جيدة
- ← تحرك بقدميك ولا تمط جسمك.

لتطوير التمرين:

- التداخل الدفاعي.
- يبدأ اللاعب رقم 2 اللعب ثم يشارك اللاعب رقم 7 بتمريرة.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة من أجل الإنهاء.

نقاط تدريبيّة:

- ← عند طلب التدخل، يجب على اللاعب الذي يجري الطلب من الحائز على الكرة أن ينتظر.
- ← عند الجري، الطلب من الحائز على الكرة إجراء التمريرة الآن.

مثلثات التمرير

- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2 ويتبع التمريرة.
- يقوم اللاعب رقم 3 بالجري حول المخاريط.
- يؤخر اللاعب رقم 2 التمريرة إلى اللاعب رقم 3.
- يدحرج اللاعب رقم 3 الكرة حتى المنتصف ويمررها إلى الجانب الآخر.
- يتم تكرار التمرين.

نقاط تدريبيّة:

- ← يبلغ اللاعب رقم 3 عن اتجاه الجري.
- ← المحافظة على الكرة قريبة أثناء الدحرجة.
- ← يجب أن تكون التمريرات واضحة جدًا ويجب استخدام تقنية اللمسة الأولى بشكل جيد.





التمرير ضمن ثلاثيات أو أكثر

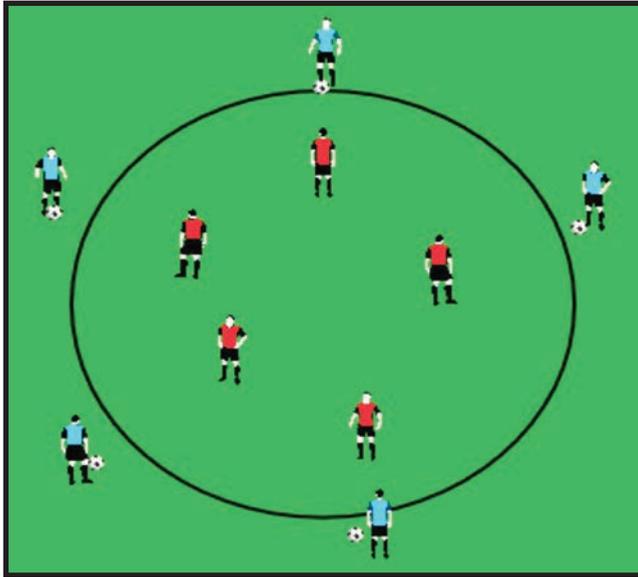
- حدد عدد من 1 إلى 3 لاعبين.
- مرر بشكل متسلسل.
- اللاعب 1 إلى اللاعب 2.
- اللاعب 2 إلى اللاعب 3.
- اللاعب 3 إلى اللاعب 1.
- تحرك وحدد مساحة مناسبة.
- اعرف من أين تأتي الكرة.
- اعرف إلى أين تمرر الكرة.
- يجب أن تكون مدركاً لجميع اللاعبين حولك.
- حدد واستخدام خطوط التمرير.

نقاط تدريبيّة:

- ← تحرك وحدد المساحة المناسبة.
- ← تواصل من أجل تمريرة مباشرة.
- ← اعرف من أين تأتي الكرة.
- ← اعرف أين هدفك قبل تلقي الكرة.
- ← يجب أن تكون مدركاً للاعبين المحيطين بك.
- ← حدد واستخدام خطوط التمرير.
- ← استخدام فرق متعددة لتقريب خطوط التمرير.

دائرة التمرير

- يجب أن يكون نصف الفريق في الدائرة/ المربع، وسيقف خارج الدائرة اللاعبون ولديهم كرات، وسيؤدون رميات بالأيدي لتنفيذ: ضرب الكرة بظاهر القدم (بكلتا القدمين)، ضرب الكرة بالجزء الأنسي من القدم (بكلتا القدمين)، القفز لتنفيذ ضربة رأسية.
- الجري مع أداء ضربة رأسية (المحافظة على حركة القدمين بدون قفز).
- القفز الجانبي مع تنفيذ ضربة رأسية.
- تمرير بالقدم لكل قدم.
- ← مع أعمار أقل من 6 - 8 سنوات يتم أداء الدرجة والتمرير.
- ← ومع أعمار أقل من 10 - 12 أداء الدرجة والتمرير والدمج بينهما.
- ← يجب عدم تنفيذ ضربة الرأس إلا بعمر 13 أو أكبر.



يمكن تطوير التمرين إلى:

إعطاء كرة للاعبين في الداخل:

← اللاعب 1 - 2 بوجود لاعب حر (يُعطى ويأخذ).

▪ التمرير إلى لاعب خارجي.

▪ الحركة إلى أحد الجانبين وإظهار / طلب الكرة.

▪ الدحرجة عبر الوسط للوصول إلى لاعب حر خارجي.

← اللعب 1 - 2 - 3 تبديل مع لاعب خارجي.

← تمامًا مثل 1 - 2 ولكن اللاعب الخارجي يجري في الداخل ويطلب الكرة.

نقاط تدريبية:

← القفز عاليًا بكلا القدمين وتوجيه الكرة بالرأس.

← استخدام الصدر لتوجيه الكرة للقدم لإعادة تمريرة منخفضة.

← التحرك سريعًا وتغيير السرعة.

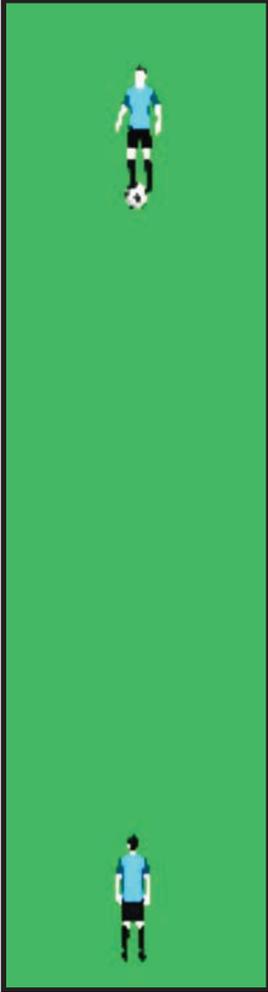
← 30 ثانية من اللاعب المؤدي، وخمس ثواني للتبديل.

← المحافظة على الرأس منتصبًا وتحديد الهدف.

← المحافظة على الكرة قريبة وحمايتها في المنتصف.

← استخدام مهارات القدم.

← لا تنتظر أن يصبح اللاعب الخارجي حرًا، يجب أن تجد لاعب حر آخر.



مرر الكرة وتحرك إلى المكان المناسب

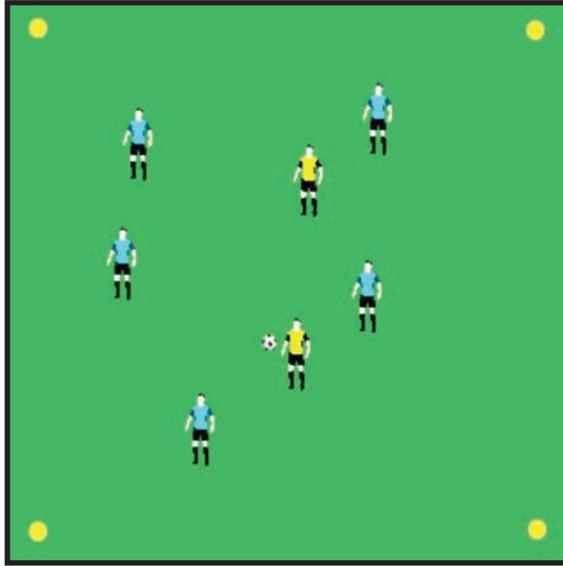
- مرر الكرة إلى الزميل.
- انظر حولك جيداً في كلا الاتجاهين.
- ركز على الكرة لتتلقاها وكرر الأمر.

نقاط تدريبية:

- ← حافظ على حركتك وتحرك على رؤوس أصابعك.
- ← مرر الكرة وارجع للخلف. ركز نظرك على الزميل.
- ← اطلب الكرة لجهة محددة وتحرك بذلك الاتجاه.
- ← عندما يتم تمرير الكرة إليك تحرك باتجاه الكرة.
- ← حاول تنفيذ تلقي وتمرير الكرة بلمسة واحدة ولمستين.

ملاحقة كرة الزميل

- يتشارك لاعبين في هذه اللعبة ويعملان معًا.
- يجب أن تكون حائزًا على الكرة للملاحقة.
- مرر الكرة وتحرك لتنفصل عن اللاعب.
- اقترب وحاول اللحاق باللاعب.



نقاط تدريبية

- ← تواصل بالكلمات وإشارات الأيدي.
- ← تأكد من التقاط الكرة قبل أن تحاول اللحاق.
- ← حافظ على التوازن لتغيير الاتجاه بسرعة.
- ← يتحرك اللاعبون بسرعة ويحددون المساحة المناسبة.
- ← استخدام القدمين للخداع والحركة.

تخلص من المدافع وارجع للعب

- لدى كل لاعب في الخارج كرة.
- 1 مقابل 1 في الداخل.
- يتحرك لاعب الهجوم في الوسط ليصبح حرًا.
- يتلقى تمريرة من الخارج.
- يتلقى التمريرة ويعيدها بلمسة واحدة أو اثنتين.
- يحاول الخداع والتوجه إلى اللاعب الآخر.
- يضغط المدافع ويحاول تنفيذ تمريرة مائلة.
- يستمر اللعب لمدة دقيقتين ثم يتم التبديل.



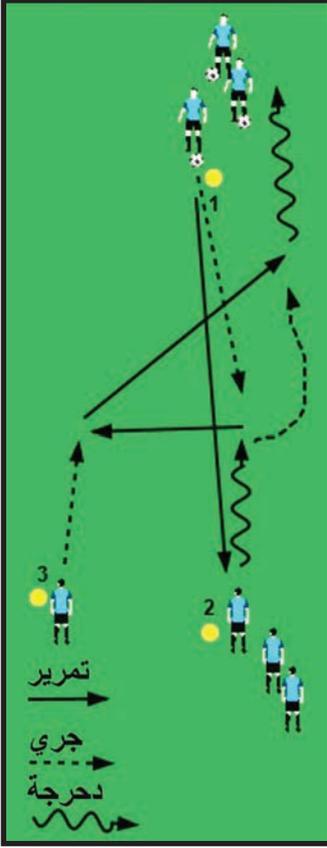
نقاط تدريبيّة:

- ← اعتمد على المدافع لتحافظ على التوازن أثناء تلقي الكرة.
- ← اعرف أين هو المدافع بواسطة لمسه باستمرار.
- ← اطلب تمرير الكرة إليك.
- ← اذهب إلى الكرة، ولا تنتظر وصول الكرة إليك.

تطوير التمرين:

- يوجد على الأقل لاعب واحد في الخارج بدون كرة.
- يتلقى اللاعب الداخلي الكرة ويستدير ليمرر الكرة اللاعب الذي ليس لديه كرة.
- يطلب اللاعب الحر في الخارج الحصول على الكرة ويتحرك على الخط ليصبح حرًا.

مرر الكرة وانطلق



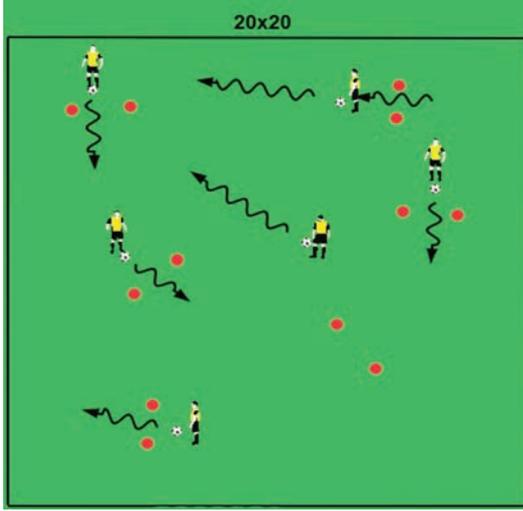
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2.
- يقترب اللاعب رقم 1 بهدف تقليل المسافة ويبدأ بالضغط.
- يدحرج اللاعب رقم 2 الكرة باتجاه الطرف الآخر.
- يبقى اللاعب رقم 3 مع اللاعب رقم 2.
- يدحرج اللاعب رقم 2 الكرة حتى يصل إلى المدافع.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 3 باستخدام الجزء الخارجي من القدم الأقرب.
- ثم يجري اللاعب رقم 2 حول الجانب الآخر للمدافع.
- يمرر اللاعب رقم 3 الكرة إلى اللاعب رقم 2.
- يدحرج اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- يتحرك اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 3.
- يتحرك اللاعب رقم 3 إلى اللاعب رقم 2.

نقاط تدريبية:

- ← يقوم اللاعب رقم 3 بالتواصل من أجل اللعب.
- ← يطلب اللاعب الذي يجري تمرير الكرة في الأمام.
- ← تحديد زمن الجري والتمرير.
- ← يجب أن يلتزم المدافع باللاعب الحائز على الكرة.

تمرين الدحرجة عبر المداخل

90 ثانية - يقوم كل لاعب بـ 2 - 3 مرات بدحرجة الكرة عبر المداخل التي تكونها المخاريط.



يمكن تطوير التمرين كما يلي:

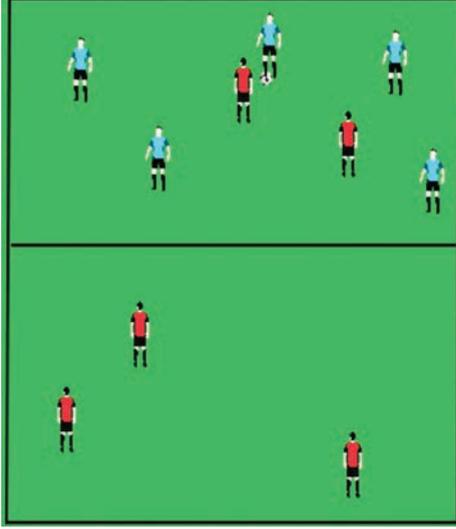
- وجود فريقين.
- التمرير إلى الزميل عبر المدخل.
- التحرك إلى مدخل آخر.
- ثم يمكن زيادة الصعوبة كما يلي:
- اطلب من لاعبين القيام بالدفاع.
- عند خسارة الكرة للدفاع ستخرج من اللعب.
- الفريق الباقي هو الفائز.

ويمكن زيادة الصعوبة أيضًا كما يلي:

- وجود فريقين ومدخل ومرميين.
- دحرج الكرة أو مررها لنقطة ما.
- حدد شروط تلقي وإرسال الكرة والتمرير.
- استمرار الحركة مع أو بدون الكرة.

كسب الكرة والمحافظة على الحيازة الدفاعية

● مساحة اللعب 30 x 30 ياردة أو أطول من أجل المزيد من اللاعبين.



● هذه اللعبة لعبة حيازة الكرة.

● يمرر أحد الفريقين ويمتلك حيازة الكرة.

● يرسل الفريق الآخر لاعبين للدفاع.

● كل خمسة تمريرات تساوي نقطة واحدة.

● بعد خمسة تمريرات يرسل الدفاع لاعباً آخر.

● عندما يكتسب الدفاع حيازة الكرة يقوم بإجراء انتقال سريع إلى الجهة الأخرى.

● والآن هذا الفريق يمرر ويمتلك حيازة الكرة.

● أما الفريق الآخر فسوف يرسل لاعبين للدفاع.

نقاط تدريبية:

← الضغط / التغطية.

← المدافعين يقتربون بسرعة.

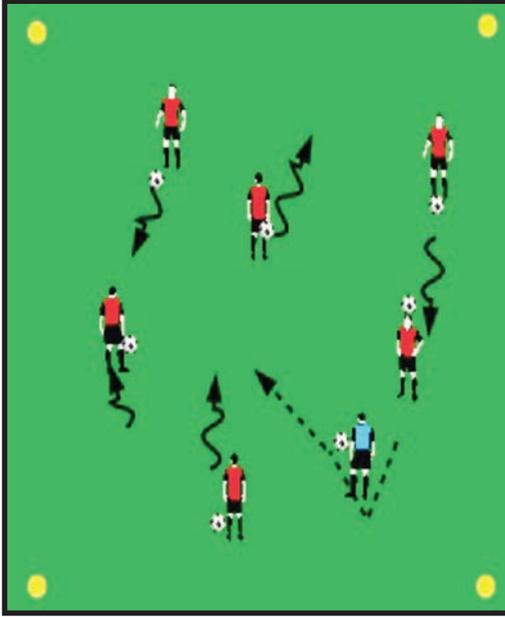
← يجب أن يكون الاقتراب بشكل منحنى.

← تعتمد وضعية تغطية اللاعب على طريقة الاقتراب المنحنية.

← احصل على الكرة ومررها إلى الجانب الآخر سريعاً.

← تواصل بشأن الموقع والطريقة.

الملاحقة بخط متعرج

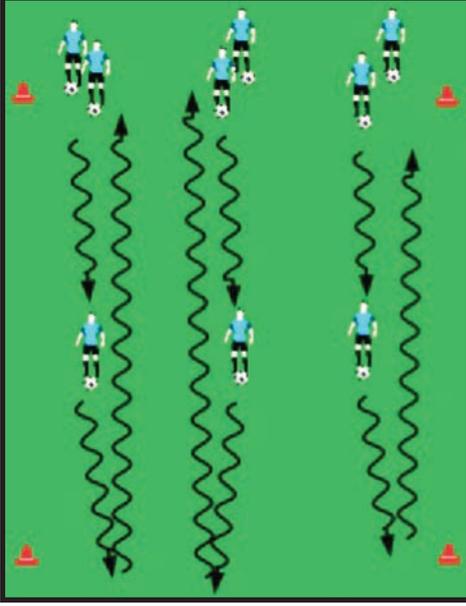


- هذه اللعبة للاعب واحد أو اثنين.
- لاحق اللاعب الذي يحافظ على الكرة فوق رأسه.
- أما اللاعب الآخر يمكن أن يتحرك بواسطة ركل كرتيه عبر ساقى اللاعب الذي لا يتحرك.
- كرر التمرين 2 - 3 مرات.

نقاط تدريبيّة:

- ← يجب بقاء الرأس منتصبًا، لا تركز باتجاه اللاعبين الآخرين.
- ← حافظ على التوازن لتغيير الاتجاه بسرعة.
- ← تحرك بسرعة وحدد المساحة المناسبة.

دحرجة الكرة بالقدمين



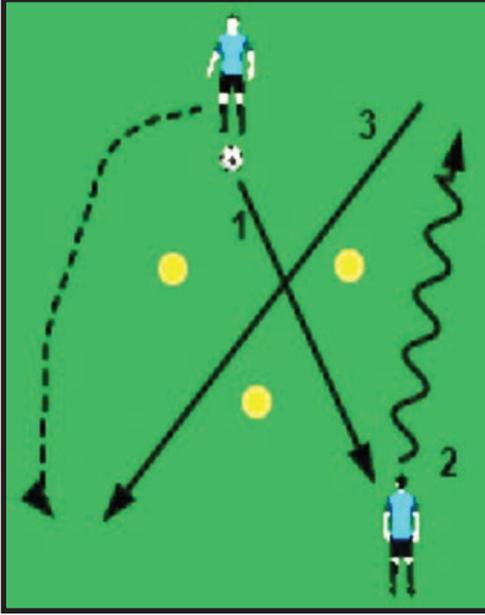
دحرج الكرة ذهاباً وإياباً باستخدام:

- تلقي وإرسال الكرة بلمستين بالجانب الداخلي للقدم اليمنى، الجانب الخارجي للقدم اليمنى.
- تلقي وإرسال الكرة بلمستين بالجانب الداخلي للقدم اليسرى، الجانب الخارجي للقدم اليسرى.
- الالتفاف.
- الحركة للخارج وللداخل والمقص.
- دحرجة الكرة، الالتفاف ثم الانطلاق.
- دحرجة الكرة، الالتفاف ثم التخطي.
- دحرجة الكرة، التخطي.

نقاط تدريبية:

- ← دحرجة الكرة بأصابع القدم الثلاثة الأصغر.
- ← لمس الكرة بكل خطوة.
- ← إعطاء الحركة بزاوية لتجاوز المدافع.
- ← زيادة السرعة - بطريقة انفجارية.

مثلث اللمسة الأولى

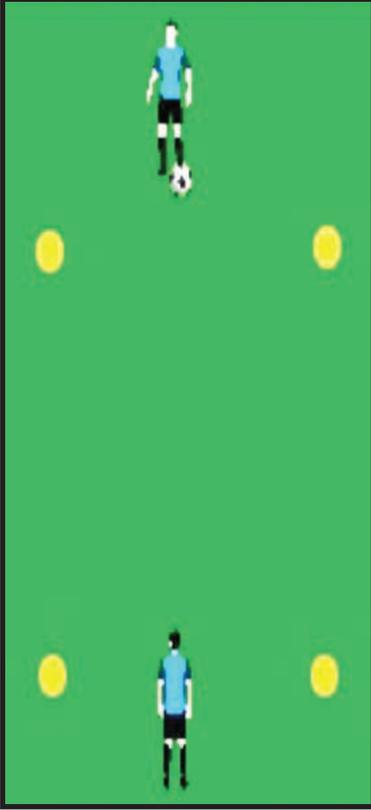


- كَوْنُ مُثَلَّثًا بجعل لاعبين يقفان على بُعد 3-5 ياردة كما هو في الصورة.
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب الآخر.
- الذي يتلقى الكرة بحركة واحدة.
- ثم يرسل الكرة إلى ما بعد المخروط ويمررها للخلف.
- يمكنك أداء التمرين بالاتجاهين.
- يتجاوب اللاعب الآخر مع اللاعب المتلقي ويتحرك إلى الطريق المقابل.

نقاط تدريبيّة:

- ← تفاعل وتحرك بسرعة.
- ← افتح جسمك بشكلٍ جيد للتجاوب.
- ← تلقى الكرة بأجزاء مختلفة من جسمك.

مربع اللمسة الأولى



- مساحة لعب بشكل مربع 5 x 5.
- يوجد في كل مربع لاعبان على جانبيين متقابلين.
- تلقى التمريرة، وارسل الكرة في الاتجاه المطلوب بحركة واحدة.
- مرر الكرة إلى اللاعب الآخر بحركتين من خارج المخروط المقابل.

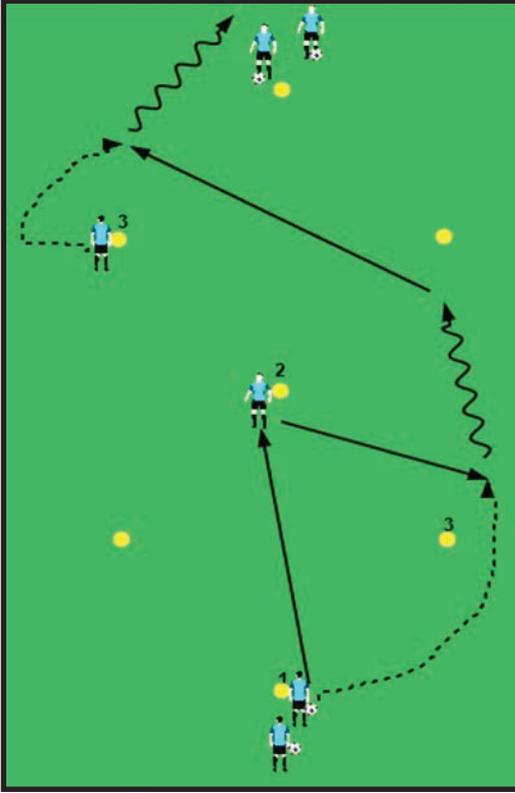
تمرن على تلقي الكرة:

- الجهة الداخلية للقدم.
- الجهة الخارجية للقدم.
- بالانتفاف.
- بإيهاام اللاعب الخصم.
- حول المدافع.

نقاط تدريبية

- ← التركيز على التواصل والتقنيات الجيدة.
- ← فتح الجسم بشكل جيد نحو الاتجاه المرغوب.
- ← حافظ على الكرة أمامك وقريبةً منك.

التمريرة النهائية



- يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 2 ويجري حول المخروط.
- ينفذ اللاعب رقم 2 تمريرة إلى اللاعب رقم 1 عند الجانب الخلفي للمخروط.
- يحصل اللاعب رقم 1 على الكرة ويجري ويدرج الكرة.
- ينفذ اللاعب رقم 1 تمريرة إلى اللاعب رقم 3 خلف المخروط.
- يحصل اللاعب رقم 3 على الكرة ويدرجها إلى نهاية الخط.

نقاط تدريبيّة:

- ← إجراء حركات للجانب لإرباك المنافس.
- ← طلب الكرة والتمرير المباشر.
- ← البقاء على الجوانب.

أهداف المنطقة النهائية 3 مقابل 3 + 3



- مساحة اللعب 30x20 ياردة أو أكبر حسب عدد اللاعبين.
- يوجد ثلاثة لاعبين محايدين، لاعب في الوسط ولاعب في كل طرف.
- نقل الكرة من المنطقة النهائية إلى المنطقة المقابلة له نقطة.
- يحافظ الفريق على الكرة ويسجل النقاط إلى أن يكتسب الدفاع الحيازة على الكرة.
- عندما يكتسب فريق حيازة الكرة يلعب بسرعة باتجاه أحد الطرفين للبدء.
- عندما يفقد الفريق الكرة، يُطبَّق ضغطاً متوسطاً.
- يلعب لاعبو المنطقة الحرة من جانب إلى جانب لتلقي الكرة.
- يجب أن يجد اللاعبون الحائزون على الكرة خطوط تمرير لنقل الكرة.
- يجب على اللاعبين غير الحائزين على كرة التحرك لمساحات مناسبة.
- ابحث عن فرص لإيصال الكرة خلف الدفاع.

نقاط تدريبية:

- ← يمكن استخدام هذا التمرين للتدريب على العديد من الأشياء الصعبة.
- ← استخدام شكل مُثلث / مُعَيَّن في مساحة أصغر بدون دوران.
- ← التواصل اللفظي أو البصري.
- ← طلب الكرة وتوضيح أين تريد الحصول على الكرة.
- ← شخصٌ ما يقدم الدعم دائماً.
- ← إجراء اللمسات المناسبة أثناء الدحرجة والتمرير والتلقي.
- ← اتخاذ شكل جسدي مناسب وفتح الوركين لتلقي الكرة.

تلقي الكرة في المنطقة النهائية مع لعب الجناح



- يتم هذا التمرين بوجود فريقين في المنتصف مع جناحين ولاعبين مُحايدين.
- هذا التمرين تمرين حيازة الكرة من طرف إلى طرف.
- يجب على اللاعبين تلقي الكرة في المنطقة النهائية من أجل النقاط.
- الفريق الذي يسجل نقطة يحتفظ بالكرة ويذهب للطرف الثاني.
- استخدام الأجنحة لنشر الدفاع.
- لا تدافع عن الأجنحة.
- معظم لعب الأجنحة هو تلقي وإرسال الكرة بحركتين.

نقاط تدريبية:

- ← التوصل.
- ← تحديد مساحات وخطوط تمرير مناسبة.
- ← البحث عن فرصة لإيصال الكرة خلف الدفاع.

تلقي الكرة في المنطقة النهائية



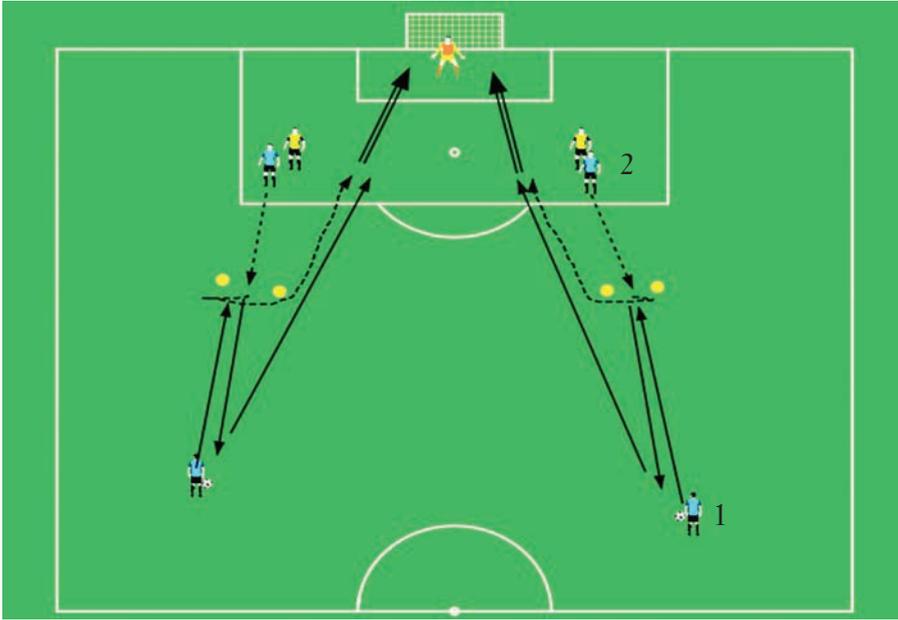
- هذا التمرين بمثابة مباراة تدريبية في مساحة قصيرة.
- يجب على اللاعب الجري إلى المنطقة النهائية.
- لا يمكن للاعبين الدخول إلى المنطقة النهائية قبل تمرير الكرة (أي البقاء على الجوانب).
- سيحتفظ الفريق الذي يسجل نقطة بحيازة الكرة ويلعب إلى الطرف الآخر، أو يختار الأطراف النهائية ويلعب باتجاه واحد لكل فريق.
- وجود لاعب أو اثنين محايدين لفرض الدفاع.

نقاط تدريبية

- ← هذا التمرين مصمم لاكتساب تقنيات جيدة.
- ← ومصمم للتمريرات الجيدة.
- ← تلقي الكرة بطريقة مناسبة.
- ← التواصل.
- ← تحديد مساحة وخطوط تمرير مناسبة.
- ← البحث عن فرص للجري وإيصال الكرة خلف الدفاع.

الكرة المباشرة الساقطة

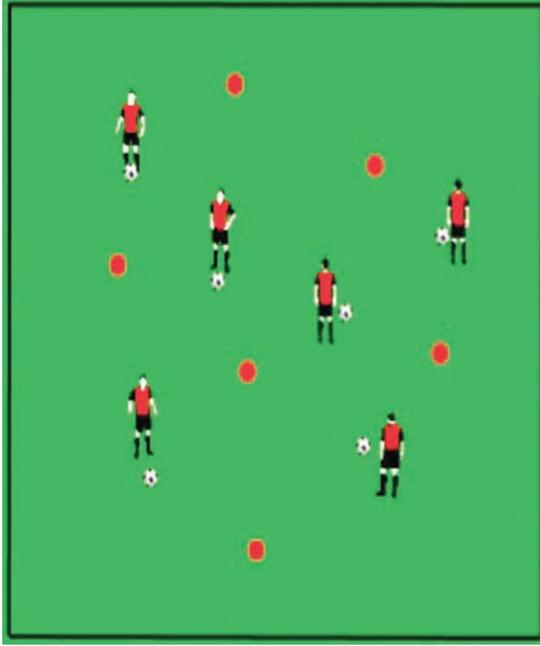
- يجري اللاعب رقم 2 إلى المخاريط بوجود ضغط دفاعي.
- يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 2.
- يمرر اللاعب رقم 2 إلى اللاعب رقم 1 ويؤدي حركات خداع والتفاف.
- يسدد اللاعب رقم 1 كرة مباشرة إلى المرمى.



نقاط تدريبية:

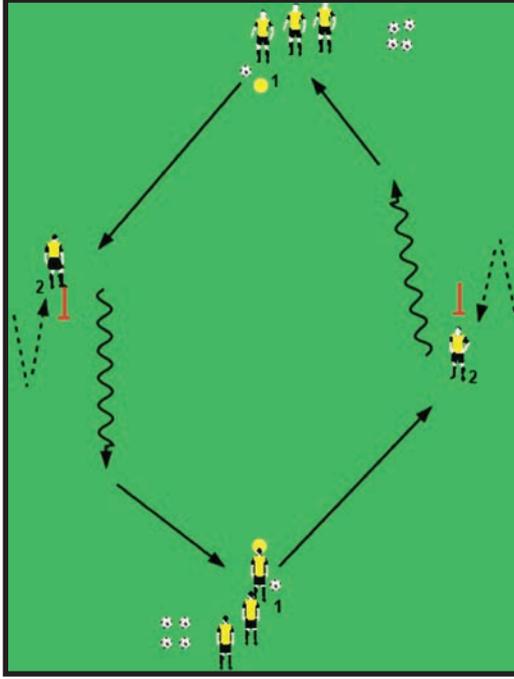
- ← يطلب اللاعب رقم 2 الكرة، ثم يتواصل بشأن اتجاه التمريرة التي يريدتها.
- ← يُجري حركة خداع في اتجاه الحركة ويذهب في الاتجاه الآخر.
- ← يؤدي حركة لمس فنية بالقدم للكرة قبل التسديد.
- ← إيجاد ثغرات مناسبة قبل التسديد إلى المرمى.

الدحرجة في مساحات صغيرة



- يجب وجود كرة مع جميع اللاعبين للدحرجة في كامل المساحة.
- أضف مخاريط لتجنبها.
- تعلم كيفية الدحرجة.
- استخدام الأصابع الثلاث الأصغر لدفع الكرة.
- تعلم حركة سحب الكرة ولقها
- تعلم لف الكرة بالجانب الخارجي للقدم.
- توجه إلى المخاريط لتلف حولها.
- اطلب من اللاعبين دحرجة الكرة حول المخروط ثم اطلب منهم:
 - الالتفاف - حيث يتم شد الكرة ثم الالتفاف.
 - التوقف - حيث يتم إيقاف الكرة بباطن القدم.

مُعِينَات للعشور على مساحة مناسبة



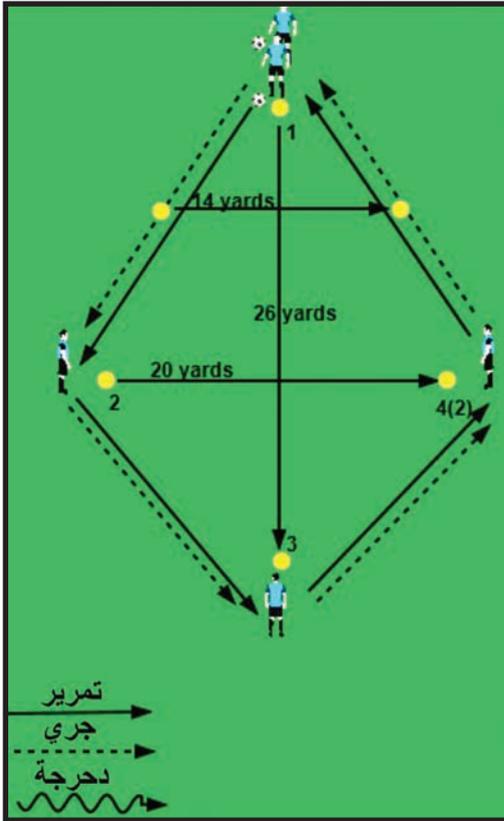
- تبدأ الكرات على كلا الطرفين.
- يتفحص اللاعب رقم 2 الوضع حوله ثم ينظر إلى الكرة.
- يلعب اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2.
- يتلقى اللاعب رقم 2 الكرة ويلتف ويدحرجها.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- ثم يلحق بالتمريرة.

نقاط تدريبيّة:

- ← الحركة بسرعة إلى المنطقة التالية.
- ← تلقي الكرة بحركة واحدة موجّهة.
- ← المحافظة على الكرة وهي قريبة.
- ← طلب التمريرة بشكل واضح.
- يمكن تطوير التمرين كما يلي:
- ← تفحص الوضع المحيط ثم طلب تمريرة مباشرة.
- ← استلم واعط الكرة.
- ← اضعف هذا التمرين إلى تمرين المُعَيّن.

المعينات 1-2-3-4

- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2 ثم يجري إلى ذلك الموقع.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 2 ثم يجري إلى ذلك الموقع.
- يمرر اللاعب رقم 3 الكرة إلى اللاعب رقم 4 ثم يجري إلى ذلك الموقع.
- يمرر اللاعب رقم 4 الكرة إلى اللاعب رقم 1 ثم يجري إلى ذلك الموقع أو يعود إلى الخط.



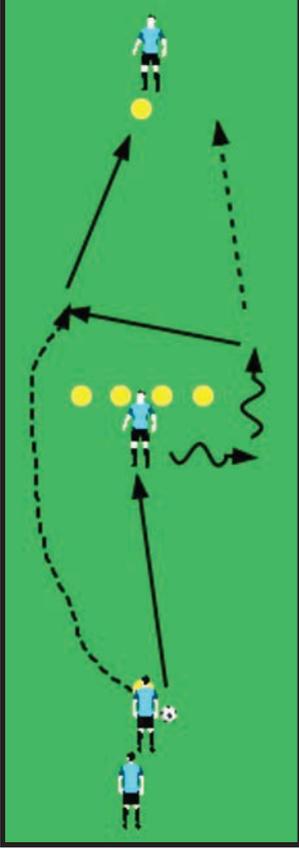
يمكن تطوير التمرين كما يلي:

- 4-3-2-3-1-2-1
- 4-3-4-2-3-2-1
- 2-3-2-1-3-1 بكلا الاتجاهين.

نقاط تدريبيّة:

- ← ابحث عن المساحة المناسبة واطلب الكرة.
- ← افتح الوركين وتلق الكرة بالقدم الخلفية باتجاه التمريرة التالية.
- ← المخاريط عبارة عن مُدافعين يجب حماية الكرة منهم.
- ← تنفيذ تمريرات دقيقة وقوية.
- ← تلقي الكرة برشاقة للسيطرة عليها.
- ← العب بسرعة اللعب كما لو كنت في مباراة حقيقية.

التمرير على محيط المعين



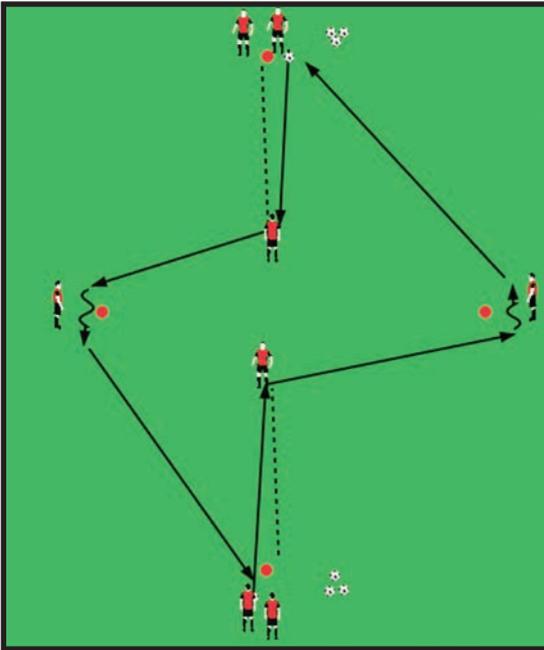
- هذا التمرين يحتاج أربعة لاعبين على الأقل.
- يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 2 في المنتصف.
- يدحرج اللاعب رقم 2 الكرة حول خط المخاريط.
- يؤدي اللاعب رقم 1 الجري بخط منحنى حول الجهة الأخرى.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- يمرر اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب التالي.
- يتحرك اللاعب رقم 1 إلى المنتصف لبدأ من جديد.
- يتحرك اللاعب رقم 2 إلى نهاية الخط.

نقاط تدريبية:

- ← يجب تحديد زمن الجري والتمرير بحيث يتوجب على اللاعبين عدم الإبطاء.
- ← بعد أداء التمريرة إلى الجانب الآخر، يجب الوصول إلى المنتصف بسرعة.
- ← يختار اللاعب في المنتصف الاتجاه.
- ← يتجاوب اللاعب رقم 1 ويجري نحو الجهة الأخرى.

التمرير بشكل المُعَيَّن - تلقي التمريرات بالجهة الداخلية والخارجية

- ابدأ بوجود اللاعبين في المنتصف.
- يجب وجود كُرتين في كل مرة - واحدة في كل طرف.
- مرر الكرة إلى اللاعب في المنتصف.
- اللاعب في المنتصف يتلقى التمريرة الموجهة إلى اللاعب في الجانب.
- اللاعب في الجانب يتفحص الوضع ويعود لتلقي الكرة.
- يتلقى الكرة ويرسلها بحركة واحدة بالاتجاه التالي.

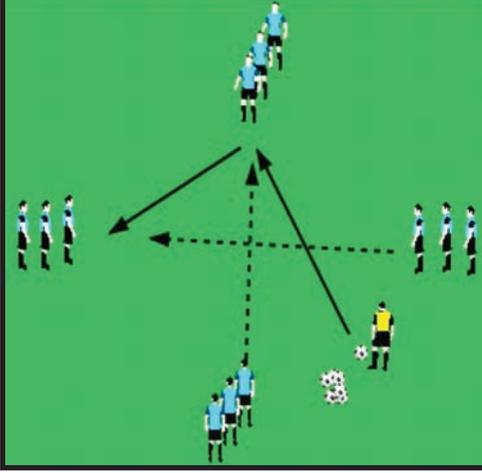


- مرر إلى اللاعب على الجهة الأخرى.
- يلتزم جميع اللاعبين بالتمرير السريع والاستعداد.

نقاط تدريبيّة:

- ← طلب الكرة بشكل واضح.
- ← تفحص اللاعب ما حوله.
- ← تفحص اللاعب ما حوله قبل تلقي التمريرة.
- ← أداء تمريرات جيدة.

التقاطع الدفاعي



- في هذا التمرين أربعة خطوط تواجه بعضها البعض بتشكيلة متقاطعة.
- يبدأ المدرب باختيار اتجاه اللعب والتمرير إلى لاعب آخر.
- تغيير الاتجاه بعد مرور بعض الوقت.
- يتحرك اللاعب مباشرة لتطبيق الضغط.
- يقترب قليلاً إلى أحد الجوانب لإعطاء اتجاه التمريرة التالية.
- اللاعب الحائز على الكرة يمرر باتجاه الجانب المفتوح.
- يتحرك اللاعب مباشرة لتطبيق الضغط.
- يستمر أداء التمرين بهذه الطريقة.

نقاط تدريبية

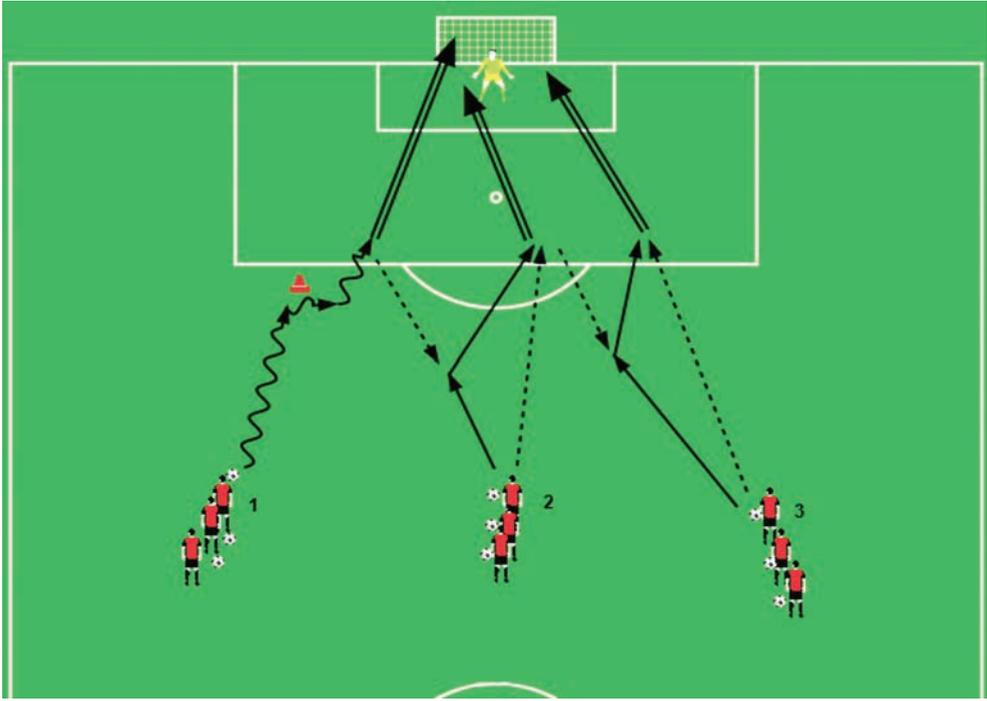
- ← انتظر وصول المدافع قبل التمرير.
- ← يتخذ المدافع وقفة دفاعية.
- ← قدم واحدة في الأمام والأخرى في الخلف.
- ← الوركان مفتوحان نحو جهة التمريرة التالية.

يمكن تطوير التمرين كما يلي:

- ← اسمح للمدافع بالاقتراب من الطرف الآخر.

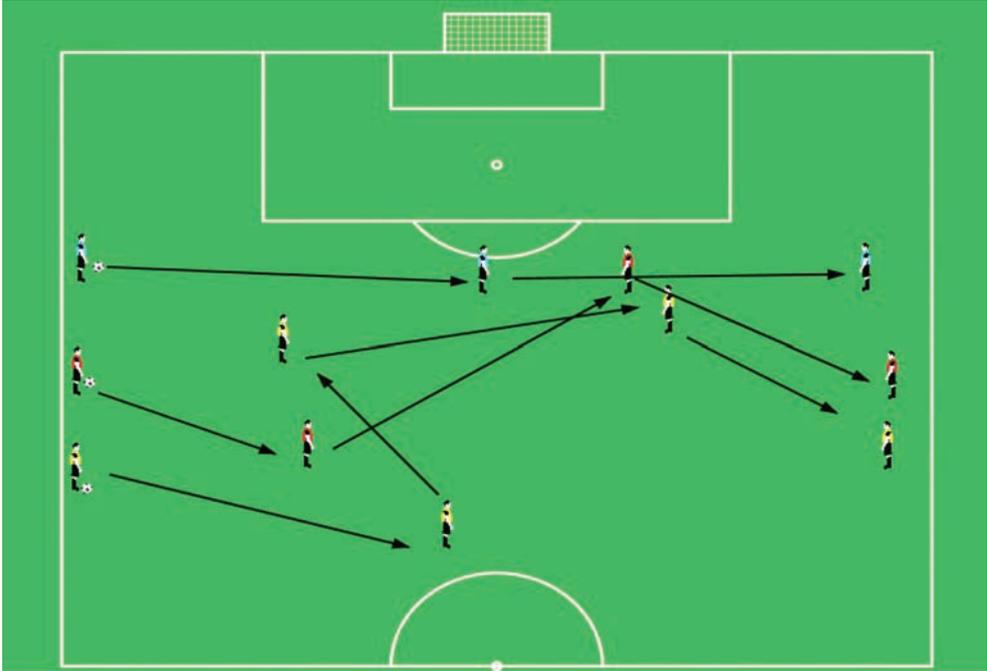
التطوير الثاني للتمرين

- اللاعب رقم 1 يدحرج الكرة ويتحرك ويسدد.
- ثم يشير لاستعداده إلى إعطاء وتلقي تمريرات مع اللاعب رقم 2.
- يقوم اللاعب رقم 2 بالتسديد ثم يشير لاستعداده إلى إعطاء وتلقي تمريرات مع اللاعب رقم 3، ثم يسدد اللاعب رقم 3



التواصل مع الخطوط

- يلعب اللاعبون في مناطقهم.
- يتم تمرير الكرة من جانب إلى آخر.
- ابدأ بالخطوط ثم الانتشار.
- أداء التمرين لمدة خمس دقائق ثم تبديل الوضعيات.



نقاط تدريبية:

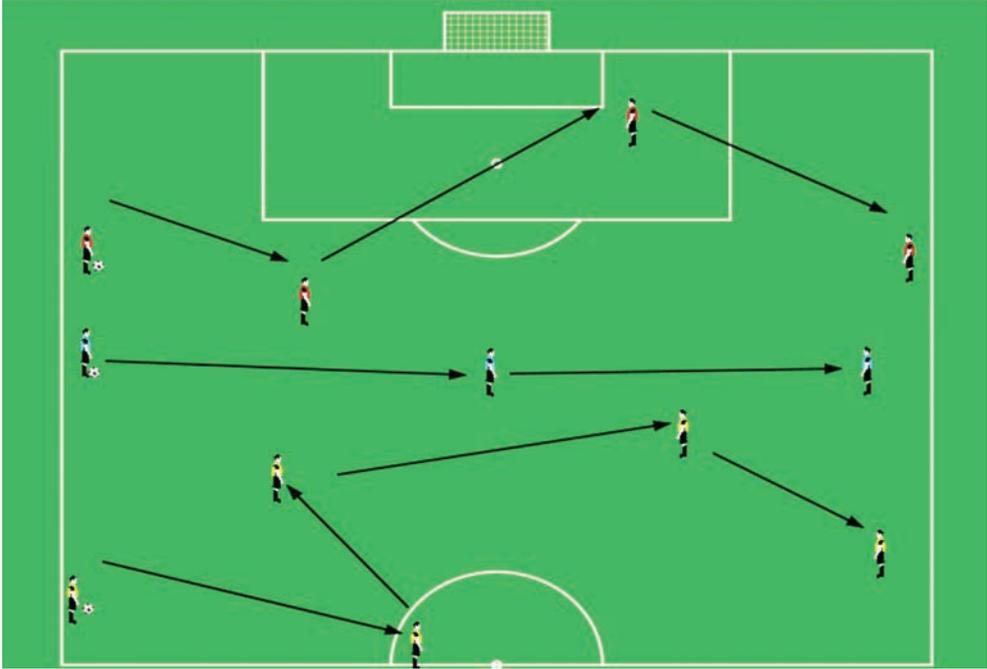
- ← تحديد الهدف قبل التمرير.
- ← إجراء تمريرات جيدة وبحركة واحدة.
- ← فتح الوركين وتوجيه الجسم بالاتجاه الذي تريد التوجه له قبل استلام الكرة.

يمكن تطوير التمرين كما يلي:

- ← حرك الخطوط بحيث تتقاطع مع بعضها البعض.
- ← يجب على اللاعبين الآن مراقبة الآخرين.
- ← يجب على اللاعبين العثور على مساحة مناسبة وخط التمرير المناسب المتوفرين.

ربط الخطوط

- يلعب اللاعبون في مناطقهم.
- تمرير الكرة من جانب إلى جانب.
- ابدأ بخطوط منتشرة.
- أداء التمرين لمدة خمس دقائق ثم تبديل المواقع.



نقاط تدريبيّة:

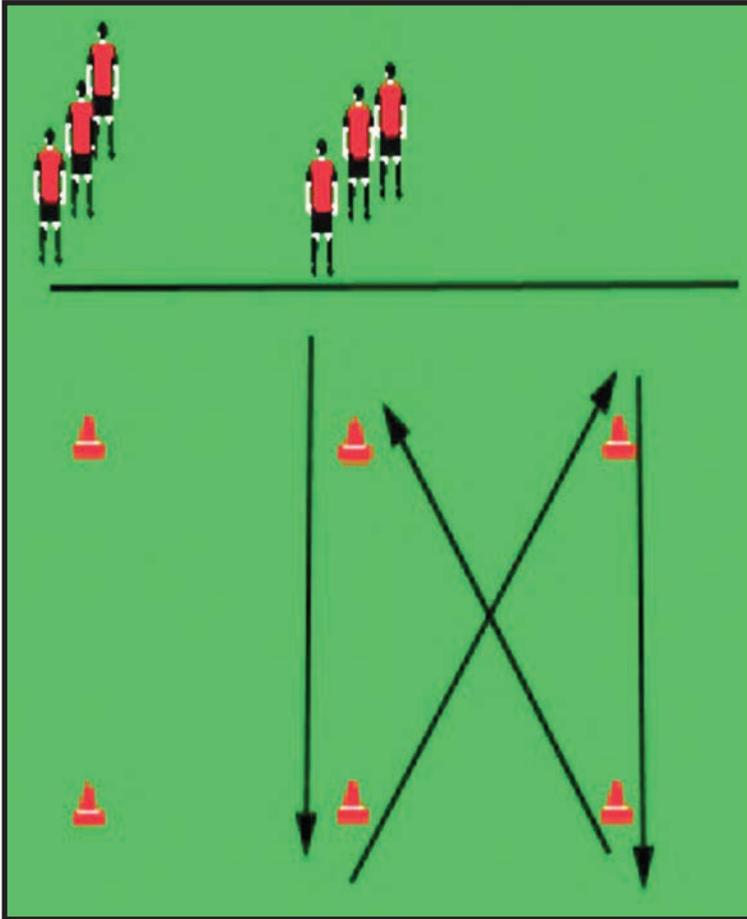
- ← حدد الهدف قبل التمرير.
- ← إجراء تمريرات جيدة وبحركة واحدة.
- ← فتح الوركين والتوجه نحو الجهة التي تريدها قبل تلقي الكرة.

يمكن تطوير التمرين كما يلي:

- ← تحريك الخطوط بحيث تتقاطع مع بعضها البعض.
- ← يجب على اللاعبين مراقبة الآخرين.
- ← يجب على اللاعبين العثور على المساحة وخطوط التمرير المناسبة.

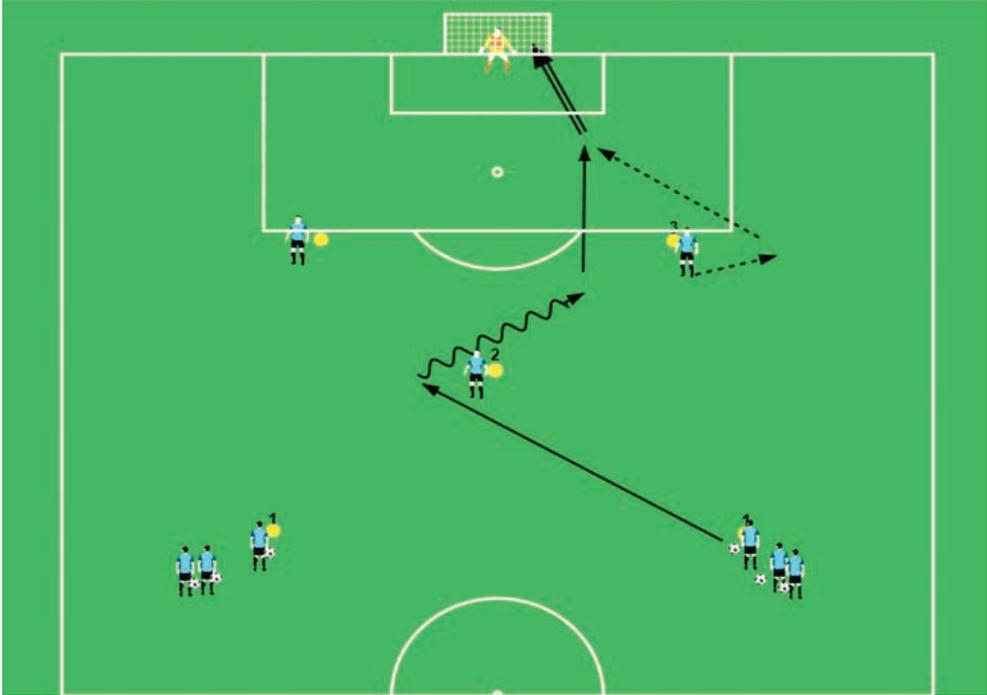
تمرين رشاقة باستخدام المخاريط

- توضح المخاريط بحيث تكون متباعدة عن بعضها البعض بمقدار 10 ياردة.
- ابدأ من الجهة اليمنى.
- توجه نحو المخروط الثالث.
- ثم يجب الجري بطريقة قُطرية نحو المخروط الرابع.
- يجب أن يكون وجهك وجسمك بنفس اتجاه جريك.



العمل معاً لإنهاء الهجوم

- اللاعب رقم 1 يمرر إلى اللاعب رقم 2.
- اللاعب رقم 2 يتلقى الكرة ويلتف ويتحرك.
- دحرج الكرة نحو المدافع ذو الرقم 3.
- اجعل هذا المدافع ثابتاً وأرسل كرة مباشرة.
- يبدأ اللاعب رقم 3 بالتدقيق حوله كي لا يكون خارج الخطوط للتسديد.
- توجه للجهة اليمنى، ثم اليسرى.
- الدوران 1 إلى 2 إلى 3 ثم تبديل الجوانب.



يمكن تطوير التمرين كما يلي:

← 3 - 2 - 1

← 3 - 2 - 1 - 2 - 1

← 3 - 2 - 3 - 1 - 2 - 1

← 4 - 2 - 3 - 2 - 1

نقاط تدريبيّة:

← التأكيد من وجود مساحة.

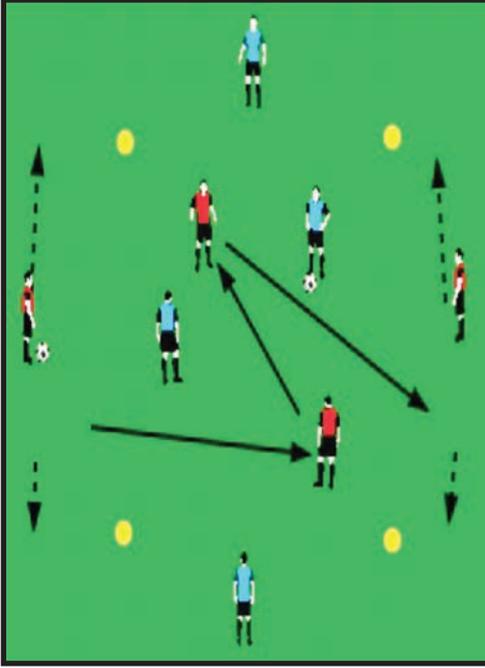
← اختيار حركة للعمل بها في الموقع 2.

← توقيت الجري.

← التواصل من أجل الكرة المباشرة.

← التمرير إلى لاعب محدد لتجنب الضغط المباشر.

دمج التمرير في مساحات صغيرة



- فريقين من أربع لاعبين.
- مساحة لعب 8x8 مزودة بمخاريط.
- لاعبان باللباس الأحمر.
- لاعبان باللباس الأزرق.
- كل فريق لديه كرة.
- يبدأ لعب الكرة من لاعب خارجي إلى لاعب آخر.
- يجب إيصال تمريرة واحدة في المنتصف.
- إجراء تمريرات سريعة بحركة واحدة أو حركتين.

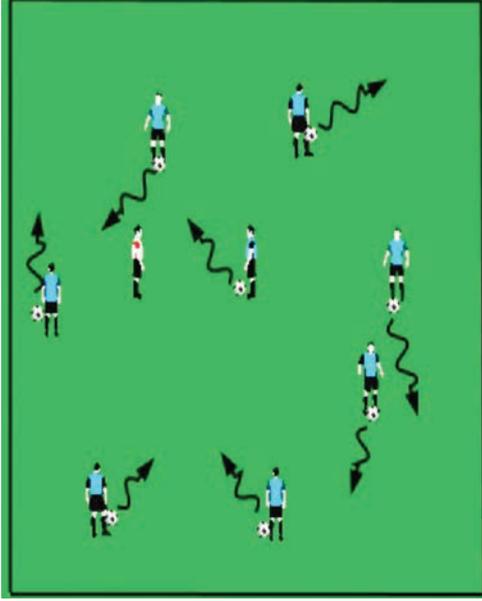
يمكن تطوير التمرين كما يلي:

- ← يمكن لعب الكرة بشكل مباشر.
- ← وجود لاعبين في المنتصف.
- ← يمكن للاعب الخارجي درجة الكرة نحو الداخل والتبديل مع من مرر الكرة ولكن ليس كل مرة.
- ← إجراء تمريرة واحدة ثم المتابعة.

نقاط تدريبيّة:

- ← متابعة الحركة.
- ← التواصل.
- ← طلب الكرة.
- ← تفحص اللاعب ما حوله.

تنظيف مساحتك (المقصود إفراغها من الكرات)



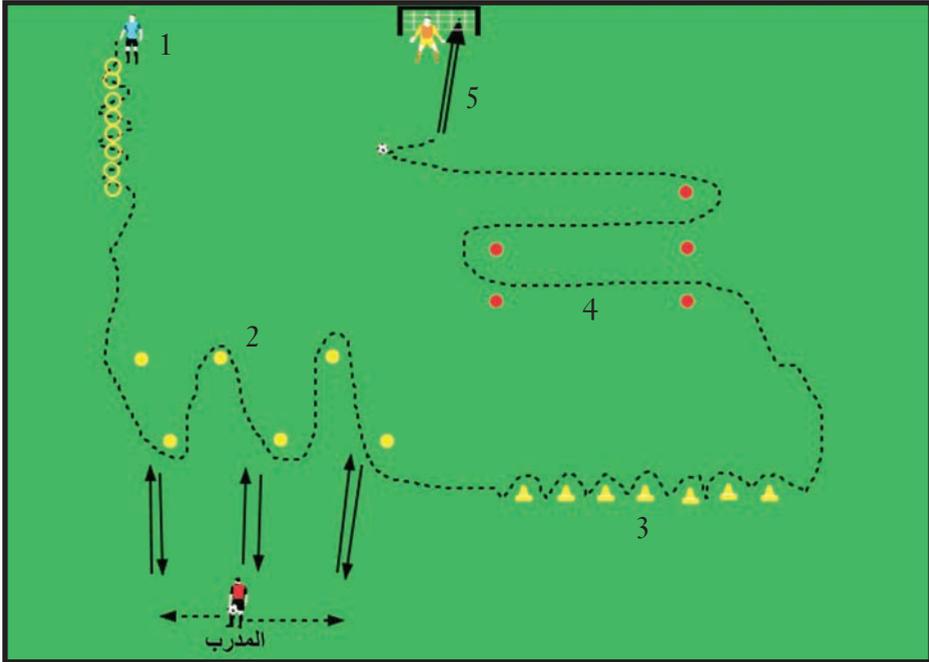
- مساحة بمقدار 15x15 ويمكن تعديلها حسب الضرورة.
- يتم تعيين مُدافع واحد لتنظيف هذه المساحة وتغطيتها.
- يجب وجود كرة لدى جميع اللاعبين الآخرين.
- سيحاول اللاعب المُنظّف ركل جميع الكرات إلى خارج هذه المساحة.
- عندما يتم ركل إلى الخارج، سيجري اللاعب لإعادة الكرة إلى هذه المساحة بسرعة.
- وستكون المساحة نظيفة عندما تكون خالية من الكرات.
- أضف لاعب مُنظّف ثاني عند الضرورة.
- اطلب من اللاعب القفز قفزة jump juck قبل العودة إلى هذه المساحة.

نقاط تدريبية:

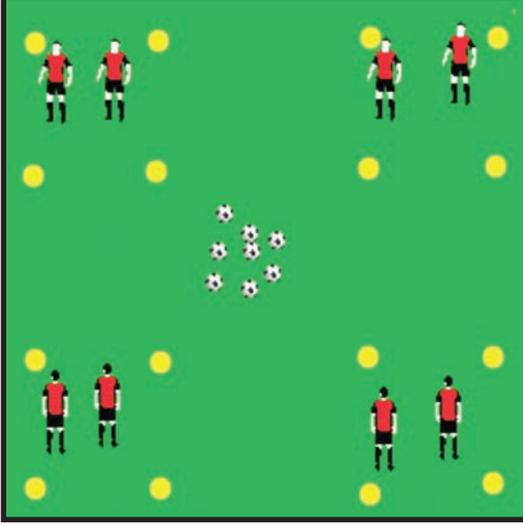
- ← الرأس منتصب ويراقب بشكل جيد لمعرفة أين سيتوجه اللاعب.
- ← استخدام جميع أجزاء القدم.
- ← حافظ على بقاء الكرة قريبة منك.
- ← يجب أن يكون ضغط اللاعبين سريعاً ويجب ركل الكرات للخارج بعيداً.

دورات مُصغرة

- 1- أعمال القدم: رفع الركبتين وتحريك القدمين بسرعة.
كلتا القدمين في 1 - 2.
- جانب إلى جانب 1 و2 في الداخل و3 خارج.
- القفز للداخل، القفز للخارج، تباعد القدمين.
- 1 - 2 نحو الجانب بكلا الاتجاهين.
- 2- الجري للأمام والخلف بالاتجاه.
- 3- القفز مع تجميع القدمين معًا فوق المخاريط.
- 4- واجه الهدف وتحول من جهة إلى أخرى.
- 5- يقوم اللاعب بشد الكرة والتسديد بحركتين.



تمرين القلاع

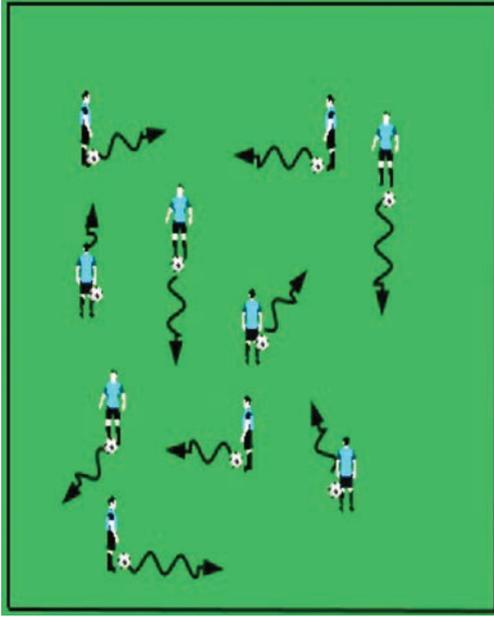


- مدة كل جولة دقيقتين (أو يمكن تعديلها).
- يبدأ اللاعبون في مربع في الزاوية (قلعة).
- يتسابق اللاعبون للحصول على الكرة في قلعتهم.
- عندما تُصبح الكرات خارج المنطقة المتوسطة يتابع اللاعبون بـ (سرقة الكرات) وإحضارها إلى قلاعهم.
- سيفوز الفريق الذي جمع العدد الأكبر من الكرات.

نقاط تدريبية:

- ← تحرك بسرعة.
- ← استخدام تقنية شد الكرة والانتفاف.
- ← حافظ على بقاء الرأس منتصبًا ولا تجري باتجاه الآخرين.

دحرجة الكرة بأجزاء الجسم



- كل لاعب يمتلك كرة ويدحرجها ضمن مساحة التمرين.
- استخدم كل جزء من قدمك.
- ثم يحدد المدرب جزءاً من الجسم.
- عندها سيوقف اللاعبون الكرة بذلك الجزء من جسمهم: المرفق، الركبة، القدم، الرأس.

نقاط تدريبيّة:

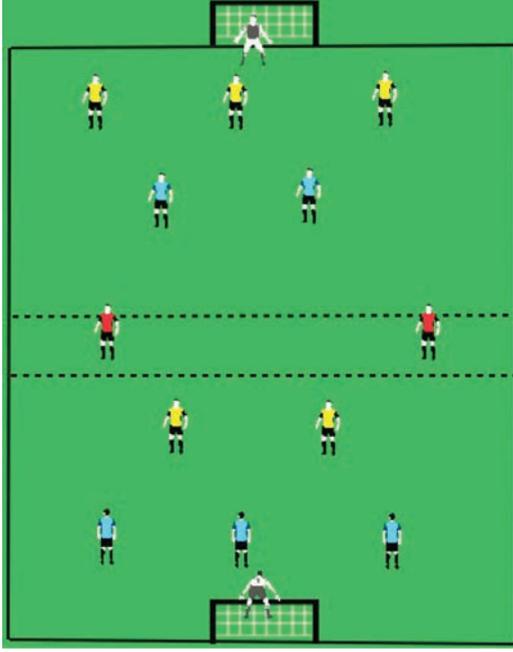
- ← تحديد رقم لكل جزء من أجزاء الجسم واستخدام هذا الرقم.
- ← رفع الرأس منتصباً.
- ← المحافظة على الكرة قريبة من اللاعب.
- ← محافظة اللاعب على الحركة دائماً.

6 مقابل 4 / 4 مقابل 6 هجوم مقابل دفاع

- 4 لاعبين هجوم.
- 4 لاعبين دفاع.
- 2 لاعبي وسط محايدين.
- الهجوم يلعب باتجاه المرمى.
- الدفاع يلعب باتجاه المرمى الواسع.
- أما لاعبي الوسط فهما دائماً يلعبان في الهجوم.



5 مقابل 5 + حارسي مرمى



- 2 مقابل 3 في كل طرف مع حارسي مرمى. ويوجد لاعبين اثنين مُحايدين في الوسط (6 و 8).
- عندما يمتلك الفريق المدافع حيازة الكرة، فسوف يلعب بسرعة إلى اللاعب 6 أو 8 من أجل نقل الكرة. وبالنسبة للاعب المدافع الذي مرر الكرة إلى 6 أو 8 فسوف يشارك في لعبة 3 مقابل 3 لتسجيل الهدف.
- عندما تذهب الكرة بالاتجاه

الآخر، فإن المدافع السابق سيرجع سريعاً للدفاع، كما أن مدافع الفريق الآخر سيشارك في لعبة 3 مقابل 3 لتسجيل هدف.

نقاط تدريبية:

- ← يجب بقاء الأجنحة بانتشارهم وتباعدهم لتوسيع اللعب. وهم من يقرر الجري إلى داخل أو خارج المدافع وذلك حسب وضعية المدافع.
- ← الدخول إلى الداخل لتسجيل هدف، أو التوجه نحو المنطقة الركنية.
- ← طلب الكرة بشكل واضح.

لعبة 4 مقابل 4 + حارسي مرمى

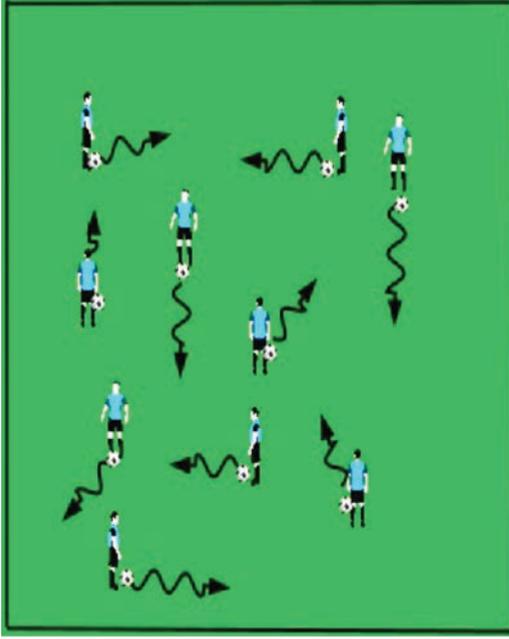
- 3 فرق متساوية بأعداد اللاعبين.
- الفريق A مقابل الفريق B.
- الفريق C ينتظر خلف خط النهاية.
- في الوقت الذي يسجل فيه الفريق A هدفاً أو يخسر كرةً، فإن الفريق B يلعب باتجاه الهدف الآخر.
- ويدخل الفريق C إلى الملعب ويبدأ بالدفاع.
- يقف الفريق A خلف خط النهاية و ينتظر دوره.



نقاط تدريبية:

- ← امزج التشكيلات - المُعَيَّن ضد المربع.
- ← استخدم هذه الطريقة للتدريب على موضوع اليوم.
- ← حدد المساحة المناسبة مع أو بدون كرة.
- ← ابحث عن مسار الجري للأجنحة.
- ← حدد خط التميرير خلف وبين المدافعين.
- ← يطلب اللاعب الذي يجري الكرة وينقل رغبته بشأن موقع التميرير.

السطوح الأربعة



- كل لاعب لديه كرة ويدرجها في مساحة اللعب.
- استخدم كل جزء من قدميك: الجزء الداخلي والخارجي وسطح القدم وأسفلها.
- تعلم دفع الكرة بظاهر القدم وشدها من أجل لف اتجاهها.
- تعلم استخدام الجزء الداخلي والخارجي.
- أضف بعض المخرائط لمساحة اللعب.

- استخدم الجهة الخارجية من القدم للالتفاف حول المخرائط.

نقاط تدريبية:

- ← المحافظة على انتصاب الرأس.
- ← المحافظة على الكرة قريبة من اللاعب.
- ← المحافظة على حركة اللاعب باستمرار.

الزوايا الأربعة

- يلعب فريقان بتمرير الكرة إلى زميل في مربع الزاوية.
- يتلقى اللاعب في المربع الكرة ويدرجها خارجًا.
- يأخذ اللاعب الذي مرر الكرة موقعه ضمن المربع.
- ينقل الكرة من إحدى الزوايا إلى الزاوية الأخرى للحصول على نقطة.



نقاط تدريبية

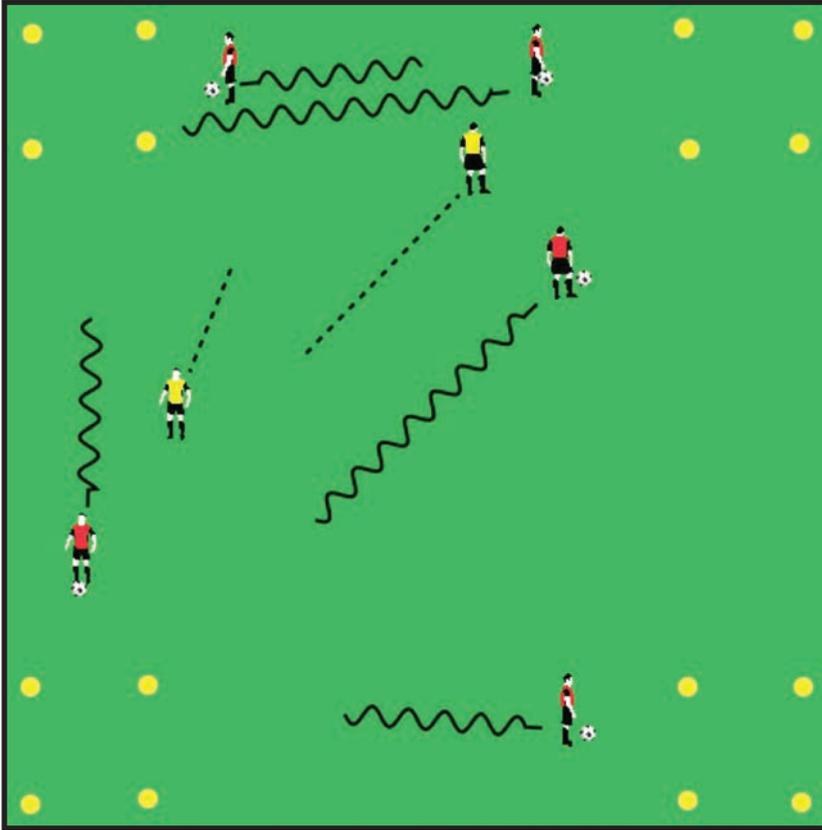
- ← حدد المساحة المناسبة مع أو بدون الكرة.
- ← الاعتياد على فرص 1 مقابل 1.
- ← الاعتياد على الإعطاء والاستلام والتدخل.
- ← تبديل اللعب بالتمريرات الطويلة.
- ← التواصل.

تطوير التمرين إلى:

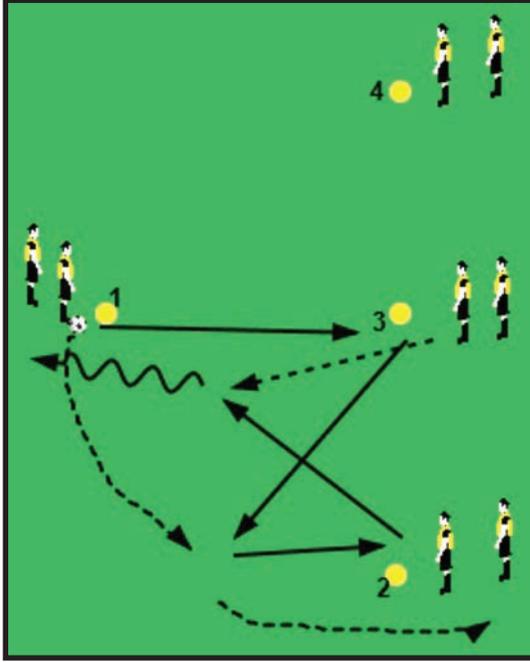
- ← يتلقى جميع اللاعبين في الملعب تمرير في مربعك لتسجيل نقطة.

ملاحقة الزوايا الأربعة

- يدحرج اللاعبون الكرة عبر مساحة اللعب إلى المربعات في الزوايا.
- الزوايا تُعتبر مناطق آمنة.
- يحاول اثنين من المدافعين ملاحقة اللاعبين.
- إذا تمت ملاحقتك يجب عليك أن تتجمد.
- يمكنك للاعبين فريقك ملاحقتك لتحريرك.
- ستحصل على نقطتين عند عبورك من خلال الوسط.



إحماء مثلثات بأربعة مخاريط



● يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 3 ويجري بخط مائل إلى اللاعب رقم 2.

● يمرر اللاعب رقم 3 إلى اللاعب رقم 1 ويتحرك إلى المنتصف.

● يؤخر اللاعب رقم 1 التمريرة إلى اللاعب رقم 2.

● يمرر اللاعب رقم 2 إلى اللاعب رقم 3.

● يدحرج اللاعب رقم 3 الكرة إلى خط البداية.

● يدور اللاعب رقم 2 إلى اللاعب رقم 3.

● يبقى اللاعب رقم 1 عند 2.

● اللاعب التالي سيكون على الجهة الأخرى.

نقاط تدريبية

اطلب الكرة بشكل واضح.

تحكم بسرعة التمريرة.

حاول أداء التمريرة بحركة واحدة أو حركتين حسب الضرورة.

حيازة الكرة 3 مقابل 3 مقابل 4/3 مقابل 4 مقابل 4



● (6 مقابل 3 / 8 مقابل 4).

● 3 فريق من 3 أو 4 لاعبين.

● فريقان يمتلكان حيازة الكرة وفريق يدافع.

● الفريق الذي يفقد حيازة الكرة يصبح مدافعاً.

نقاط تدريبية:

← يتجمع الدفاع في المنتصف.

← لعب ضغط / تغطية.

← الرمي بخط منحني من أجل التمريرة التالية.

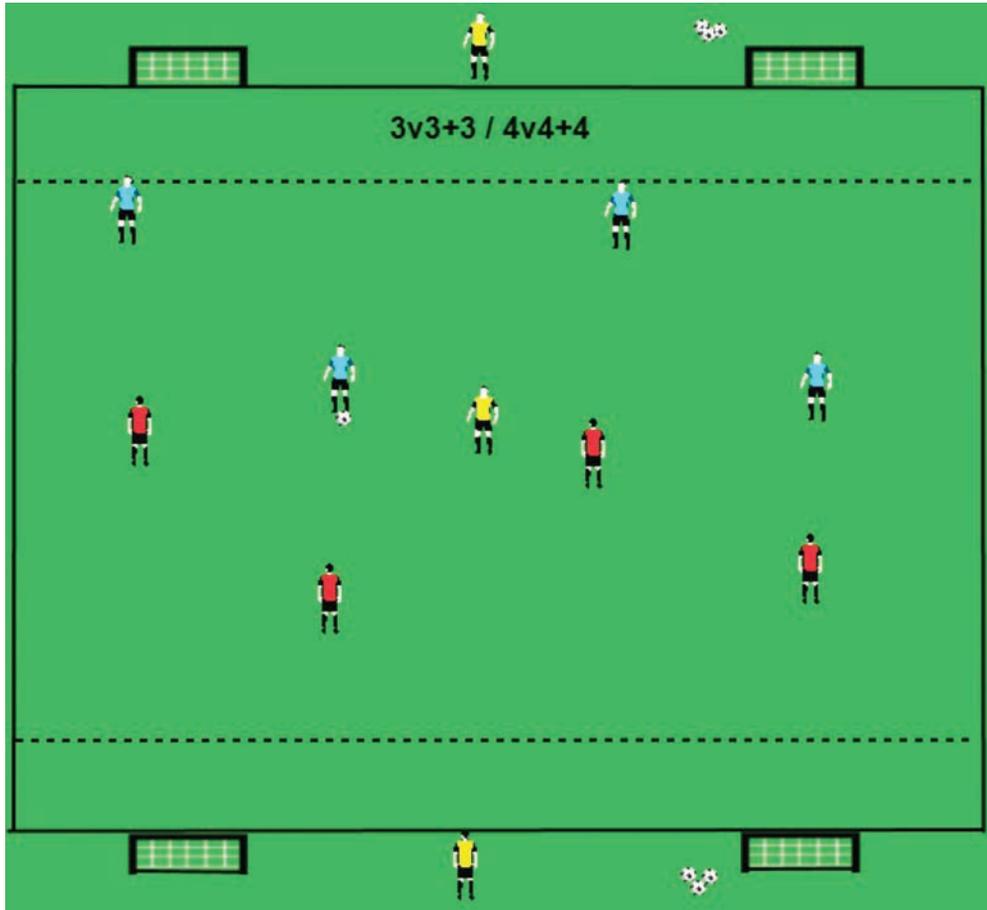
← توقع المدافعين الآخرين التمريرة.

← انتشار الهجوم بطريقة غير سريعة.

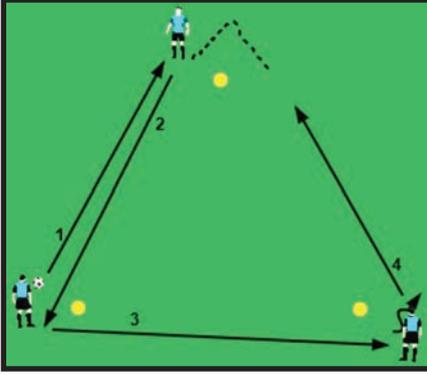
← تحديد المساحة وخطوط التمرير المناسبة.

← طلب الكرة بشكل واضح.

← إجراء تمريرات بتقنيات جيدة.



إحماء مثلثات بثلاثة لاعبين



- نحدد مثلثاً بطول ضلع ما بين 6 - 10 ياردة.
- ويعمل فيه لاعبين على إحماء لاعب ثالث.
- ابدأ بمرسلين بعيدين 2 ياردة عن اللاعب.
- يتم تنفيذ كرة إلى اللاعب من أجل إنزالها أرضاً باستخدام:
- الجزء الداخلي من القدم لإرسالها إلى المرسل.

- الجزء الداخلي من القدم لإرسالها إلى مرسل آخر - اعتراض التمريرة وإرسالها.
- ثم يذهب المرسلين إلى المثلث ذي الحجم الكامل، وستكون الكرة على الأرض.
- يتم تلقي الكرة وإعادتها إلى المرسل بحركة واحدة أو حركتين.
- (يمر المرسل إلى المرسل الآخر).
- حركة واحدة، حركتين حول المخروط، تمريرة إلى المرسل.
- تلقي التمريرة بالجزء الأمامي من القدم.
- شد الكرة وتمريرها.
- اعتراض التمريرة بحركة واحدة، بحركتين، بثلاث حركات.
- يمرر المرسلون جيئةً وذهاباً حسب الإمكانية لإتاحة وقت لمرسل ليتفحص الداخل والخارج.

نقاط تدريبيّة

- ← أداء تمريرات جيدة على الأرض.
- ← راقب ما حولك جيداً.
- ← لا يجب عليك أن تتسرع أو تتأخر.
- ← تحرك ولا تمط جسمك لتصل لكرة.
- ← راقب المرسل وتوقيت جريك.

إنهاء الهجوم بثلاثة لاعبين

- يحرك اللاعب رقم 2 الكرة ويسدد رمية إلى خط الـ 18 ياردة.
- ثم يذهب إلى الجانب الأول لخط الـ 18 ياردة.
- يرسل اللاعب رقم 1 الكرة إلى اللاعب رقم 2.
- يبدأ اللاعب رقم 1 بالجري إلى المنتصف.
- يمرر اللاعب رقم 2 إلى اللاعب رقم 1 من أجل التسديد.
- يجري اللاعب رقم 1 عرضياً إلى جانب اللاعب الثالث في الملعب.
- يجري اللاعب رقم 2 عائداً إلى منتصف خط الـ 18 ياردة.
- يمرر اللاعب رقم 3 إلى اللاعب رقم 2.
- يشارك اللاعب الثالث بالجري إلى المرمى.
- يمرر اللاعب رقم 2 عرضياً إلى اللاعب رقم 1.
- يمرر اللاعب 1 إلى اللاعب 3 من أجل التسديد.
- يتم الانتقال إلى الخط الثاني.

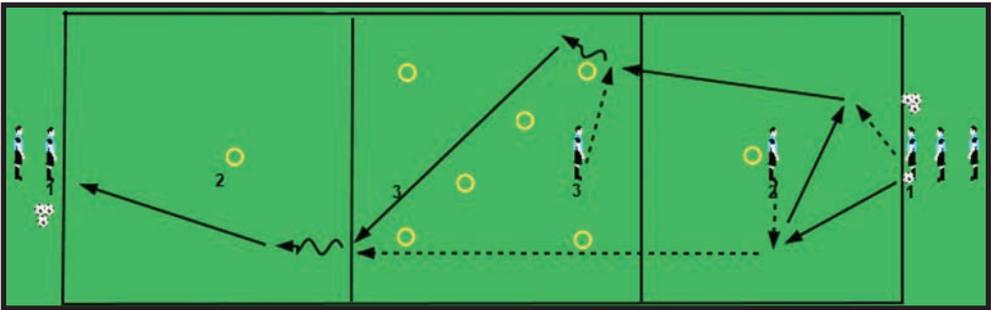


نقاط تدريبية:

- ← لا تراقب التسديد، بل انتقل إلى الموقع التالي سريعاً.
- ← اطلب الكرة بوضوح إلى المكان المطلوب فيه التمريرة.
- ← عندما يتحرك اللاعب رقم 1، لا يجب أن تكون في حالة تسلل.
- ← يجب عليك أداء تمريرات جيدة في الهواء من أجل التسديدة الأخيرة.
- ← انظر جيداً حولك لتجد مكاناً مناسباً قبل التسديد.

المربع الثالث يُعطي ويتابع التقدم

- ثلاثة صناديق متساوية الحجم.
- خمسة مخاريط (مُدافعين) في المربع الأوسط.
- مخروط في مركز كل مربع نهائي.
- يتفحص اللاعب رقم 2 كلا الجانبين.
- يتفحص اللاعب الثالث الجانب المقابل ويواجه المخروط.
- يلعب اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 2 ويتقدم للداخل.
- يمرر اللاعب رقم 2 الكرة إلى اللاعب رقم 1.
- ثم يبدأ اللاعب رقم 2 بالجري على طول الخط الجانبي.
- يمرر اللاعب رقم 1 إلى اللاعب رقم 3.
- يستدير اللاعب رقم 3 للخارج ويمرر إلى اللاعب رقم 2.
- يتلقى اللاعب رقم 2 التمريرة ويمررها إلى اللاعب رقم 1.
- يتم تبديل الجوانب والحركة بكلا الاتجاهين.
- الدوران 1 إلى 3 (طريقة أخرى) 3 إلى 2 و 2 إلى نهاية الخط.



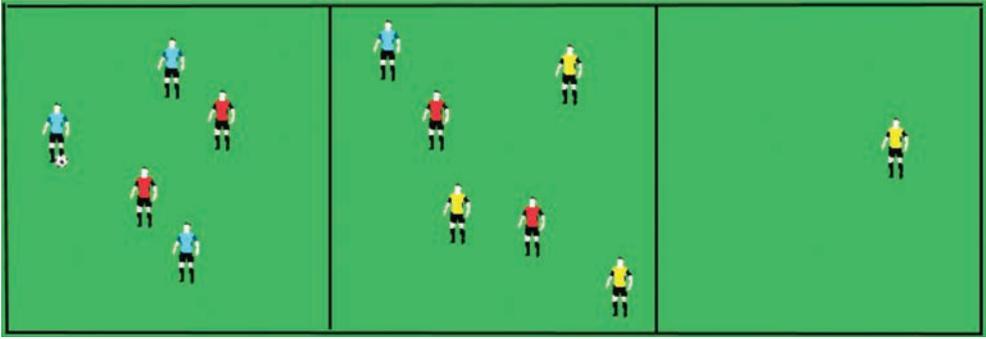
نقاط تدريبية:

- ← يجب أن تكون في موقع مناسب لحماية الكرة من المدافع.
- ← حدد خط التمير عبر المخاريط.
- ← يجب أن يبقى اللاعب الذي يجري خارج الزوايا.
- ← تواصل لتحديد مكان التميرة التي تريدها.

لعبة الثلاث صناديق

- ثلاث فرق من أصل 4.
- حيازة 8 مقابل 4 مع الاتجاه.
- فريقين يعملان معًا لتحريك الكرة من طرف إلى آخر.
- يعدل الفريقان الصناديق عندما تصل الكرة إلى اللاعب الوحيد في المربع رقم 3.
- المربع رقم 3 يصبح رقم 1.
- يستمر اللعب لمدة خمس دقائق ثم يتم تبديل الفرق المدافعة.

المربع 3- يبقى اللاعب رقم 1 كهدف الصندوق 2 4 مقابل 2 الصندوق 1 3 مقابل 2



نقاط تدريبية

- ← استخدم المثلثات لدمج التمريرات. ← حدد المساحة وخطوط التمرير المناسبة.
- ← تواصل. ← لا تؤدي تمريرات اضطرارية.
- ← تنفيذ 3 تمريرات لكل مربع أو العب بسرعة.
- ← توقع اتجاه التمريرة التالية. ← افتح الوركين وتلقى الكرة بالقدم الخلفية.
- ← لتحريك الكرة في الاتجاه المرغوب. ← دافع لتعمل على الضغط / التغطية.

6

الفصل السادس

مبادئ التدريب التخصصي لكرة القدم



الفصل السادس

مبادئ التدريب التخصصي لكرة القدم

يركز التدريب بشكل عام على تحسين الأداء النوعي في كرة القدم ويزيد من الأداء المنهجي. ويخضع التدريب الهادف إلى مبادئ تدريبية عامة وتخصصية تعتمد على تصميم التدريب النوعي.

المبادئ التدريبية العامة والتنظيمية

- ← تحسين الاستمتاع في الرياضة.
- ← التعديل والتعددية والتحفيز في التدريب.
- ← التشجيع الإيجابي للسلوك المرغوب.
- ← تماشى محتويات التدريب مع مستوى الأداء الفعلي للاعب.
- ← التدريب الواقعي (أي محتوى التدريب المطلوب في اللعب).
- ← التدريب المتعدد في الأوضاع الثابتة (إيقاف اللعب ومناقشة الحالة مباشرة).
- ← التعامل مع شدة التمرين ومع صعوبة التمرين (الوقاية من الإصابة).
- ← وحدة تدريبية واضحة (لا توجد مراحل إعادة تكوين).
- ← الوحدة التدريبية المنهجية (من بسيطة إلى معقدة ومن مألوفة إلى غير مألوفة).
- ← تحديد المجالات الرئيسة للتدريب عليها وتأكيدهما.

مبادئ التدريب المناسبة للأطفال

- ← التدريب المناسب للعمر (يجب عدم الإفراط فيه أو عدم التقليل منه).
- ← الاستخدام الأمثل لزمان التدريب ويُفضل وجود توضيحات مختصرة (إنشاء زمن انتظار ضئيل).
- ← وجود كرة لكل طفل (هذا يسهل الكثير من التكرارات).
- ← تسهيل الإحساس بالإنجاز لكل لاعب (ضمان حدوث الكثير من الأعمال على الكرة).
- ← لغة مناسبة للطفل.
- ← تسهيل التعلم الأساسي (السماح بالأخطاء، السماح للأطفال باختبار أنفسهم).
- ← ضم نماذج أساسية للحركة في التدريب (الجري، القفز، الرمي، الالتقاط، السقوط).
- ← التدريب المتعدد (استخدم الأطفال في وضعيات لعب متعددة).
- ← تقديم الدعم (التوضيحات، التعلم بوجود نماذج).
- ← قواعد بسيطة، ومجموعات صغيرة وأزمنة لعب مختصرة.

مبادئ عامة

- ← إداء دور النموذج (لغة إيجابية، سلوك مناسب للرياضة، استخدام لباس رسمي للمدرب).
- ← الرغبة في إعطاء كل لاعب انتباهًا وتعاملًا متساويًا.
- ← تطوير التفاعل الاجتماعي (روح الفريق، الحضور الجماعي، الاحترام، التسامح).
- ← الأخذ بعين الاعتبار التطور خارج الرياضة (البلوغ، حالات احترامية وخاصة).
- ← التطوير الشخصي (الاستقلالية، المسؤولية، النضوج).

إدارة التدريب النوعي الخاص بكرة القدم

تتكون وحدة التدريب التقليدية من الإحماء والوحدة الرئيسية وتبريد وإرخاء الجسم. وأثناء تصميم مراحل التدريب الفردية، يجب على المدرب أن يمتلك مؤشرات يمكن استخدامها بشكل متفاوت ويمكن تغييرها لزيادة دقة التدريب.

وباستخدام هذه المؤشرات واستخدام الوسائل المتوفرة، يمكن للمدرب التعامل مع شدة ومحتوى التمرين:

- ← مساحات ساحة اللعب.
- ← حجم الفريق.
- ← قواعد اللعبة.
- ← زمن اللعب وتصميم الاستراحة.
- ← نوع وعدد الأهداف.
- ← الإشارات الصوتية والبصرية.
- ← تنفيذ التدريب.

عمل المدرب من أجل التدريب وإدارة اللعب

إن التدريب والمنافسات تُدار بشكلٍ عام من خلال عمل المدرب. فيمكن إنجاز عمل المدرب ليس بواسطة المدرب فقط، وإنما يمكن أن يتم من قِبل اللاعبين أنفسهم. ومن السهل أن تكون تعليمات التدريب والأوامر المختصرة على أساس التدريب الناجح. في الأقسام التالية، سنقدم تعليمات المدرب وأهميتها من أجل التدريب والمنافسة. ولتجنب الخلط فيما بينها، فمن الجيد توضيح تعليمات المدرب للاعبين قبل تطبيق هذه التعليمات. وإضافةً إلى ذلك، فمن المنطقي بأن التعليمات التي تم اختيارها وتوضيحها ستصدر بطريقة مختصرة ومؤكدة.

التدريب الدفاعي مع تكتيكات فردية

- ← التفكير الدفاعي: يُطلب من اللاعب إداء عمل دفاعي موثوق.
- ← الوضعية العميقة: يُطلب من اللاعب أن يتواجد قرب مرمى فريقه.
- ← الوضعية الأقرب: يُطلب من اللاعب أن يتواجد قرب مرمى الفريق المنافس.
- ← الالتزام بوسط الملعب: يُطلب من اللاعب أن يتحرك باتجاه وسط الملعب والبقاء فيه.
- ← الكتف الأيسر: يُطلب من اللاعب النظر من فوق كتفه الأيسر ليدرك مكان اللاعبين الموجودين خلفه.
- ← الكتف الأيمن: يُطلب من اللاعب النظر من فوق كتفه الأيمن ليدرك مكان اللاعبين الموجودين خلفه.
- ← التأكد من الكتف: يُطلب من اللاعب النظر من فوق كتفه الأيمن أو الأيسر ليدرك مكان اللاعبين الموجودين خلفه.
- ← المواجهة: أثناء اللعب ضد الكرة، يُطلب من لاعب مواجهة اللاعب المنافس الحائز على الكرة لمنح فريقه وقتًا ليُعيد تنظيم موقعه.
- ← الاقتراب: أثناء اللعب ضد الكرة، يُطلب من اللاعب الاقتراب من لاعب الفريق المنافس الحائز على الكرة والضغط عليه.
- ← إلى الكرة: يُطلب من اللاعب الاقتراب والمواجهة بفعالية للاعب الفريق المنافس الحائز على الكرة أو الذي يحرك الكرة.
- ← لمس الكرة: أثناء اللعب بدون كرة، يُطلب من اللاعب المشاركة ضمن ثنائي ومهاجمة لاعب الفريق المنافس الحائز على الكرة لكسب حيازة الكرة.

- ← بدون أيدي: يُطلب من اللاعب المشاركة ضمن ثنائي بدون استخدام غير ضروري ليديه لتجنّب الحصول على خطأ من الحكم.
- ← لا أخطاء: يُطلب من اللاعب المشاركة ضمن ثنائي بدون لعب ذي أخطاء لتجنب حصول المنافس على ضربة حرة.
- ← إبعاد الكرة: يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة أو القريب ممن معه حيازة الكرة إبعاد الكرة.
- ← السقوط: يُطلب من اللاعب أن يدع نفسه يسقط في اتجاه مرمى فريقه.

التدريب الهجومي مع تكتيكات فردية

- ← التفكير الهجومي: يُطلب من اللاعب إداء عمل هجومي وخطر.
- ← الوضعية المفتوحة: يُطلب من اللاعب اتخاذ وضعية ضمن وضعية لعب مفتوح ليكون قادرًا على رؤية ومراقبة جزء كبير من مساحة اللعب.
- ← الكتف الأيسر: يُطلب من اللاعب أن ينظر من فوق كتفه الأيسر ليدرك المساحة المفتوحة أو الزملاء الموجودين خلفه.
- ← الكتف الأيمن: يُطلب من اللاعب أن ينظر من فوق كتفه الأيمن ليدرك المساحة المفتوحة أو الزملاء الموجودين خلفه.
- ← تفحص الكتف: يُطلب من اللاعب أن ينظر فوق كتفه الأيسر أو الأيمن ليدر المساحات المفتوحة أو الزملاء الموجودين خلفه.
- ← رفع الرأس للأعلى: يُطلب من اللاعب أن ينظر جيدًا ليراقب ما يُحيط به.
- ← وضعية أعلى: يتخذ اللاعب وضعية أمام اللاعب الحائز على الكرة حيث يُطلب منه أن يكون بوضعية أقرب إلى مرمى المنافس.
- ← الاسناد للأمام: يُطلب من اللاعب أن يتخذ وضعية أقرب إلى مرمى الفريق المنافس.
- ← الهدوء: يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة أن يبقى هادئًا.

- ← التسريع: يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة أن يؤدي عمله بأسرع ما يمكن.
- ← المخاطرة: يُشجّع اللاعب الحائز على الكرة على إظهار الرغبة في المخاطرة.
- ← وجود منافس يقترب: أثناء اللعب بالكرة، يتم إعطاء اللاعب الحائز على الكرة معلومات مفيدة عن اقتراب منافس منه من الخلف.
- ← الرجوع السريع: يُطلب من اللاعب الذي ينتظر الكرة أن يقوم بإجراء التفاف مباشرة لتمرير الكرة إلى اللاعب الذي مررها.
- ← المواجهة: يُطلب من اللاعب الذي ينتظر الكرة أن يتحكم بالتمريرة والتوجه إلى مرمى الفريق المنافس.
- ← التقدم للأمام: يُطلب من اللاعب القيام بعمل هجومي قبل دحرجة أو تمرير الكرة.
- ← التمرير: أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة أن يفصل عن الكرة باستعمال تمريرة لتسريع اللعب أو لتجنّب ضغط المنافس.
- ← التوجه المباشر: أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة إجراء تمريرة مباشرة لتسريع اللعب أو لتجنب ضغط المنافس المباشر.
- ← 1 ضد 1: أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من المهاجم الحائز على الكرة المشاركة في اللعب 1 ضد 1 الهجومي لتجاوز المنافس.
- ← نحو المرمى: أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من المهاجم الحائز على الكرة أن يتحرك باتجاه المرمى المقابل وأن يقترب من المرمى من وضعية الجناح.
- ← إنهاء الهجوم: يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة التسديد باتجاه المرمى للاستفادة من فرصة تسديدة جيدة.
- ← اللمس والابتعاد: يُطلب من اللاعب الحائز على الكرة أن يؤدي تمريرة إلى زميله وأن يجري مباشرة ليصبح بدون رقابة من الفريق المنافس.
- ← التخطي: يُطلب من اللاعب أن يتخطي اللاعب الحائز على الكرة لإنشاء فرص لعب.

التدريب الدفاعي مع تكتيكات جماعية

- ← التحويل: يُطلب من مجموعة من اللاعبين التحويل إلى الدفاع بعد خسارة الكرة.
- ← اتخاذ المواقع: يُطلب من اللاعبين أن يتخذوا بسرعة مواقعهم.
- ← الضغط: أثناء اللعب بدون كرة، يُطلب من مجموعة من اللاعبين تضيق مجال اللعب وإغلاق المساحات التي يريد المنافس اللعب فيها.
- ← مركز الملعب: أثناء اللعب بدون كرة، يُطلب من مجموعة من اللاعبين حماية وحراسة وسط الملعب.
- ← تخفيف السرعة: أثناء اللعب بدون كرة: يُطلب من مجموعة من اللاعبين تخفيف السرعة خلف الكرة للسماح للفريق بتنظيم نفسه.
- ← الضغط: أثناء اللعب بدون كرة، يُطلب من مجموعة من اللاعبين بالجري باتجاه لاعبي الفريق المنافس الحائزين على الكرة والضغط عليهم.
- ← المضاعفة: يُطلب من لاعبين من الدفاع بالضغط معًا على اللاعب المنافس الحائز على الكرة.

التدريب الهجومي مع تكتيكات جماعية

- ← التحويل: يُطلب من مجموعة من اللاعبين التحويل إلى الدفاع بعد حيازتهم للكرة.
- ← اتخاذ المواقع: يُطلب من مجموعة من اللاعبين اتخاذ مواقعهم الشخصية بسرعة.
- ← حيازة الكرة: أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من مجموعة اللاعبين قبل اللاعب الحائز على الكرة أن يحافظوا على الكرة في مكانهم الخاص بطريقة لعب آمن وبالقليل من المخاطرة.
- ← إخلاء المكان: أثناء اللعب بالكرة يُطلب من مجموعة اللاعبين قرب اللاعب الحائز

على الكرة إخلاء المساحة التي تخضع للضغط من قبل اللاعب المنافس واللاعب في مساحات مفتوحة أخرى.

← **تحويل اللعب:** أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من مجموعة اللاعبين القريبين من اللاعب الحائز على الكرة مغادرة المساحة الخاضعة للضغط من قبل المنافس وتحويل اللعب إلى الجهة الأخرى من مساحة الملعب.

← **الانتشار:** أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من مجموعة اللاعبين زيادة المسافة بين اللاعبين وتوسيع المساحة وزيادة المسافة بين لاعبي الفريق المنافس.

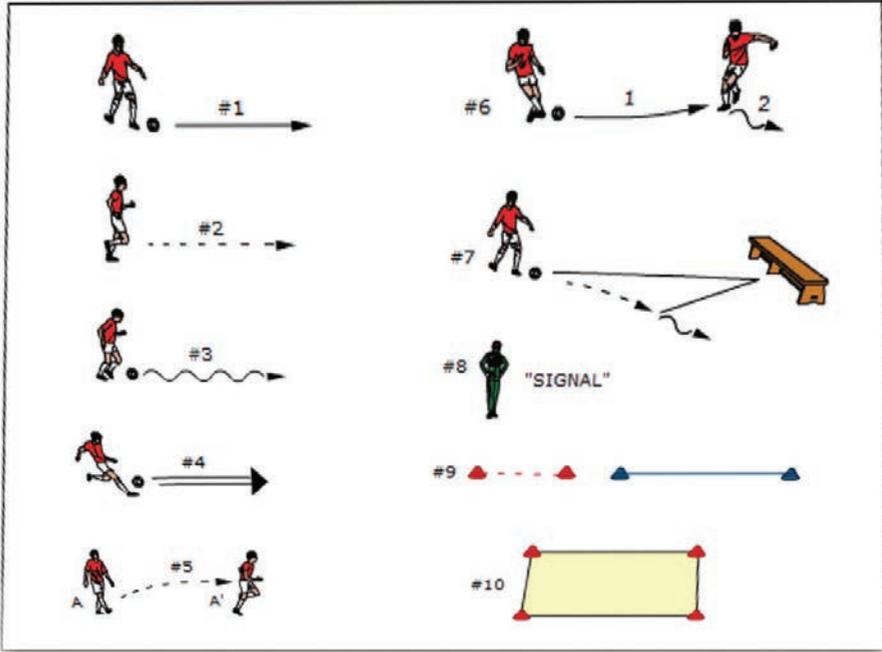
← **الاندفاع:** يُطلب من اللاعبين الحائزين على الكرة الاندفاع باتجاه اللاعبين زملاء الحائزين على الكرة.

← **العمق:** أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من اللاعبين الموجودين أمام اللاعب الحائز على الكرة متابعة الحركة باتجاه مرمى الفريق المنافس.

← **خطوط الجري:** أثناء اللعب بالكرة، يُطلب من مجموعة اللاعبين أمام اللاعب الحائز على الكرة الجري بخطوط جري محددة لتقديم خيارات تمرير للاعب الحائز على الكرة.



تعريف وتوضيحات داعمة



معاني التسميات الفردية في التمارين الموضحة:

- 1- خط التمرير (خط متصل).
- 2- خط الجري (خط منقط).
- 3- دحرجة الكرة (خط متعرج).
- 4- التسديد (خط متصل مزدوج).
- 5- نفس اللاعب A يجري إلى الموقع الجديد A.
- 6- ترتيب خطوط التمرير والجري والدحرجة مُرقمة بترتيب تنازلي. يلي التمرير (انظر الرقم 1) التحكم بالكرة بتقنية الحركة الواحدة (انظر الرقم 2).
- 7- يمرر اللاعب الكرة باتجاه مقعد لتردد ثم يستلم كرتة.
- 8- يعطي المدرب إشارة بصرية أو سمعية.
- 9- خطوط ومرامي محددة
- 10- منطقة اللعب

تعريف وتوضيحات داعمة

- ← التمرين: عبارة عن تمرين تدريبي ذو خطوط تمرير / جري محددة وذو محتوى فني.
- ← اللعبة: تمرين تدريبي ذو مساحات لعب أو فرق أو فرص تسجيل أهداف أو أهداف لعب.
- ← التكتيكات الفردية: سلوكيات مخططة / هادفة يؤديها اللاعب المفرد.
- ← التكتيكات الجماعية: سلوكيات مخططة / هادفة يتم أداؤها من قبل مجموعة لاعبين.
- ← الضغط: سلوك دفاعي يهدف إلى حيازة الكرة / الضغط على المنافس.
- ← الضغط العالي: الضغط في النصف الخاص بالمنافس.
- ← الضغط في الوسط: الضغط في منطقة وسط الملعب.
- ← الضغط المتأخر: الضغط في النصف الخاص بالفريق.
- ← الضغط المباشر: الضغط مباشرة بعد خسارة الكرة.
- ← منطقة الضغط: منطقة ضمن مساحة اللعب يحدث فيها الضغط.
- ← الخاضع للضغط: هو لاعب الفريق المنافس الحائز على الكرة والمتعرض للضغط.
- ← بداية الضغط: أمر / إشارة لبدء الضغط.
- ← التعليمات الدفاعية: أوامر / تعليمات المدرب، أثناء حيازة الفريق المنافس للكرة.
- ← التعليمات الهجومية: أوامر / تعليمات المدرب أثناء حيازة الفريق للكرة.
- ← السلوك التدريبي: سلوك المدرب أثناء إعطاء التعليمات / التوضيح ضمن التدريب والمنافسات.
- ← التعليمات التدريبية: إشارات لفظية / كلمات ذات دلالة لتوضيح التدريب واللعبة في المنافسات.

← الأوامر التدريبية: إشارات لفظية / كلمات ذات دلالة لتوجيه التدريب واللعبة في المنافسات.

← المواقع: GK حارس المرمى RWB ظهير الجناح الأيمن
LWB ظهير الجناح الأيسر RCB (ظهير الوسط الأيمن)
LCB (ظهير الوسط الأيسر) 6er (لاعب الوسط المركزي)
LF (الأمم الأيسر) RF (الأمم الأيمن)

- ← مخروط البداية: مخاريط محددة لتمييز موقع البداية.
- ← قطعة قماشية: قميص لتحديد انتماء اللاعبين.
- ← حلقة التمرير: تسلسل التمرير بنفس موقع البدء والإنهاء للتكرارات الثابتة.
- ← تأخير التمرير: تسلسل التمرير بحالات تمرير وترتيب تمرير محدد.
- ← مثلث التمرير: مثلث محدد بمخاريط يُكمل فيه اللاعبون التمريرات المتتابعة.
- ← مربع التمرير: مربع محدد بمخاريط يُكمل فيه اللاعبون التمريرات المتتابعة.
- ← منطقة خارج الملعب: منطقة يُمنع فيها اللعب أو يُمنع دخولها.
- ← منطقة التمرير: منطقة في مساحة اللعب يجب عبورها في لعب التمرير.
- ← منطقة الدرجة: منطقة في مساحة اللعب حيث يجب على اللاعبين درجة الكرة.
- ← خط التمرير: خط يجب عبوره بواسطة التمرير.
- ← خط الدرجة: خط يجب عبوره بواسطة درجة الكرة.
- ← ممر التمرير: طريق / مسافة التمريرة المُستهدفة.
- ← ممر الدرجة: طريق / مسافة درجة الكرة.
- ← مسافة التمرير: مسافة التمرير بين لاعبين.

- ← كرة المدرب: تمريرة يلعبها المدرب / تمريرة تُلعب إلى اللاعب من قبل المدرب.
- ← إشارة المدرب: أمر صوتي (مثلًا صافرة/ صوت مرتفع) أو بصرية (مثلًا رفع اليد).
- ← الأمر: التواصل بين اللاعبين (تعليمات المدرب).
- ← إشارة البدء: أمر مسموع أو بصري لبدء مهمة ما.
- ← اللاعب المحايد: اللاعب المحايد كمرسل أو متلقي لتمريرة من أجل اللاعب الحائز على الكرة.
- ← درجة مختصرة: درجة مختصرة يؤديها لاعب كعمل تمهيدي لمهمة لاحقة.
- ← اللمسة الأولى: أول تماس للاعب مع الكرة بعد تلقي تمريرة.
- ← الوثب: أسلوب جري على الجزء المنتفخ من القدمين (تماس سريع ومختصر مع الأرض).
- ← الخطوة الجانبية: أسلوب الجري الجانبي.
- ← القفز مع رفع الركبة: الجري مع الوثب ورفع للركبتين.
- ← وضعية على ساق واحدة: الوقوف على ساق واحدة والركبة الأخرى بحالة ثني ومرفوعة.
- ← القفز بالساقين معًا: القفز بكلتا الساقين.
- ← القفز على ساق واحدة: القفز بساق واحدة فقط.
- ← حركة تدوير اليد: متابعة اللعب بإشارة اليد (تدوير).
- ← حركة الركول: متابعة اللعب بإشارة القدم (تمرير/ عبور).
- ← حركة الدحرجة: متابعة اللعب بإشارة الدحرجة.
- ← الساق الحرة: الساق/ القدم التي يلعب بها اللاعب الكرة.
- ← ساق التمرير: الساق/ القدم التي يمرر بها اللاعب الكرة.
- ← ساق الاستلام: الساق/ القدم التي يتحكم بها اللاعب بالتمريرة.

المصادر

- كمال عجيل الربيعي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، 2001.
- محمد لطفي طه؛ الأسس النفسية لانتقاء الرياضي، الأميرية، القاهرة، 2002.
- محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية النمو العربي الرياضي، ط1، القاهرة، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد؛ البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- زاهد قاسم محمد السامرائي؛ تأثير تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوبين المنفرد والمركب لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والأداء المهاري المركب للاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار (14 - 16) سنة، جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أطروحة دكتوراه غير منشورة 2019.
- زاهد قاسم محمد السامرائي؛ تأثير تمرينات مركبة في تطوير بعض القدرات العقلية وسرعة الأداء الخططي ودقة التهديد للاعبين الناشئين (14 - 16)، جامعة تكريت، كلية التدريب البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2014.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

- أحمد خليفة حسن محمد؛ فاعلية استخدام التدريب الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، 2003م.

- أحمد شعراوي محمد أحمد؛ تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فاعلية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2002م.

- أحمد محمد سمير رضوان؛ تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت 13 سنة، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2004م.

- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992م.

- انتصار الشحات أحمد مصطفى؛ تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، 2004م.

- حامد عبد الفتاح الأشقر؛ تأثير تطبيق بعض أساليب طريقة التدريب الفترى على النواحي المرفولوجية والمستويات الرقمية للناشئين في مسابقات العدو والجري، بحث

- مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 1982 م.
- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- حنفي محمود مختار؛ أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، 1988 م.
- شادي محمد الشحات الحناوي؛ تأثير برنامج تدريب بالأثقال على مستوى الأداء الفني لبعض حركات القوة على جهاز المتوازي للاعبين الجمناز تحت 10 سنوات، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة ماجستير في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2004 م.
- طلحة حسام الدين؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكيا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 م.
- عزت إبراهيم السيد محروس، تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبيومتری على بعض القدرات المدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004 م.
- قاسم حسن وأحمد بسطوي سي، التدريب العضلي الأيزومتري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978 م.
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984 م.
- محمود رجائي محمد؛ أثر استخدام تدريبات البيومتری على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2001 م.
- مروان على عبد الله؛ تأثير تدريبات الأثقال والبيومتری على بعض المتغيرات البدنية

المهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، بحث مقدم ضمن متطلبات
الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية الرياضية، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا، عام 2003م.

- وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي؛ دليل رياضة السباحة، دار الهدى للنشر
والتوزيع، المنيا، 1999م.

- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002م.

- Tudor, Bompag; **Total Trainig for Coaching Team Sports**, Sport Books Publisher,
U.S.A, 2006.

- Tudor, Bompag; **Power Training for Sport, Plyometrics for Maximum Power
Development**, Mosaic Press, U.S.A, 2010.

-Tudor,Bompag Michal, Carrera; **Conditioning Young Athletes**, Human
Kinetics, 2015.

- Tudor, Bompag, G. Gregory Haff; **Periodization - 5th Edition Theory and
Methodology of Training**, U.S.A. 2009.

- Walker S and Turner A ; **Fitness testing for soccer Players**. Strength Cond
J31(6), 2009.

- William D Mcardle, Frank l Katch, Victch; **Essentials of Exercise Physiology**,
5th edition, LWW USK. 2015.

- Ronds special training guide: By David Clark

- The soccer games and drills compendium maidenhead: Meyer & Meyer sport
(UK) Ltd. 2016.

- The Best of soccer jounal techniques and tactics maidenhend: meyer & Myer
sport (UK) Ltd. 2012.

- Attackik soccer skills and drills for a high - scoring offense: Jay miller editor
(UK) Ltd.2014.

المؤلفان في سطور



أ.د. عبد الكريم محمود أحمد السامرائي

- ← مواليد 1953 - سامراء.
- ← حاصل على شهادة البكالوريوس - جامعة بغداد / 1975.
- ← حاصل على شهادة الماجستير - جامعة بترابك، أمريكا / 1985.
- ← حاصل على شهادة الدكتوراه - جامعة بغداد / 2000.
- ← حاصل على شهادة الأستاذية / 1998.
- ← عمل تدريسي في جامعة بغداد، جامعة تكريت، جامعة سامراء.
- ← رئيس قسم التربية الرياضية / جامعة تكريت.
- ← عدد المؤلفات من الكتب المنهجية / 2.
- ← عدد المؤلفات من الكتب المساعدة / 4.
- ← شارك في عدة مؤتمرات علمية داخل وخارج القطر وله بحوث عديدة منشورة.
- ← الإشراف على طلبة الدراسات العليا.
- ← مناقشة رسائل ماجستير ودكتوراه عديدة.

د. زاهد قاسم محمد السامرائي



- ← مواليد (1971) سامراء.
- ← دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة.
- ← بكالوريوس تربية رياضية جامعة بغداد (1997).
- ← ماجستير تربية رياضية جامعة تكريت (2014).
- ← دكتوراه تربية بدنية علوم الرياضة (2019).
- ← لاعب نادي سامراء لكرة القدم من (1989 - 2003).
- ← لاعب المنتخب الاولمبي المشارك في تصفيات أطلنطا.
- ← لاعب منتخب الجامعات العراقية.
- ← حاصل على الشهادة التدريبية (U1) من الاتحاد السويدي لكرة القدم.
- ← حاصل على الشهادة التدريبية (U2) من الاتحاد السويدي لكرة القدم.
- ← حاصل على الشهادة التدريبية الآسيوية من الاتحاد السويدي لكرة القدم.
- ← حاصل على شهادة التدريب ضمن مشروع الهدف.
- ← حاصل على شهادة التدريب من الاتحاد الدولي في الدور التي أقيمت في أبريل.
- ← حاصل على شهادة تدريبية آسيوية فئة 2015 C.
- ← حاصل على شهادة تدريبية آسيوية فئة 2017 B.
- ← حاصل على شهادة تدريبية آسيوية فئة 2021 A.

- ← مدرب مساعد لنادي سامراء في الدوري الممتاز للموسم 2003 - 2004.
- ← مدرب مساعد لنادي سامراء للموسم 2004 - 2005.
- ← مدرب مساعد لنادي سامراء للموسم 2005 - 2006.
- ← مدرب نادي سامراء في الدوري الممتاز للموسم 2006 - 2007.
- ← مدرب نادي سامراء في الدوري الممتاز للموسم 2006 - 2007.
- ← مدرب نادي سامراء للموسم 2007 - 2008.
- ← مدرب نادي بلد للموسم 2014 - 2015.
- ← مساعد مدرب نادي سامراء 2015 - 2016.
- ← مدرب نادي سامراء للموسم 2016 - 2017.
- ← مدرب نادي سامراء للموسم 2018 - 2019.