

## الفصل الاول

العباب صغيرة وتدريبات لتتمية المهارات الاساسية  
لكرة القدم

oboeikandi.com

## الفصل الاول

### العاب صغيرة وتدريبات لتنمية المهارات الاساسية

#### لكرة القدم

١ - **كرة الحجل** : ملعب كملعب كرة اليد وفي نهايتاه هدفان عرض كل منهما متران .

الادوات : كرة قدم وتوضع فى وسط الملعب .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٧ أفراد .

طريقة اللعب : يقف كل لاعب على قدم واحدة وعند اشارة البدء يتقدم المهاجمون من كل فريق نحو الكرة لضربها بالقدم المرتكزة على الارض بقصد تبادل تمريرها بين افراد الفريق لاصابة هدف الفريق المضاد.

#### شروط اللعب :

أ - ضرب الكرة يكون بالقدم المرتكزة على الارض وليس بالقدم المرفوعة

ب - يستطيع اللاعبون الانتقال من مكان لآخر فى الملعب وتبادل المراكز بالحجل .

ج - يستطيع اللاعبون تغيير قدم الارتكاز على الا يكون القدمان معا على الارض فى اى لحظة .

د - لحارسرمى الحق فى صد الكرة بقدمه او يديه بشرط ان يكون واقفا على قدم واحدة اثناء صده للكرة .

هـ - محتسب الاصابة اذا عبرت الكرة خط المرمى بين القائمين  
وتحت المعارضة يترك زمن المباراة لتقدير المدرس (المدرّب) حسب الوقت  
الذى لديه .

٢ - يقسم اللاعبين كما هو واضح بالرسم (شكل ١) الى ٤



شكل (١)

مجموعات كل مجموعة تتكون من ٥ أفراد ويقف لاعب زائد  
بجوار مجموعة من المجموعات من الخارج .

\* يجرى هذا اللاعب بعدما يقول للمجموعة التى يقف بجوارها  
«اجرى معى» . فتجرى المجموعة معه وتلف وتأتى مكانها وكذلك الزائد  
معها ، وآخر لاعب يصل فى المجموعة يصبح هو اللاعب الزائد ويستمر  
فى الجرى .. وهكذا .

\* عندما يصل الى مجموعة اخري يمكنه ان يقول اجري معي أو (عكسى) وتكمل المجموعة دورتها وكذلك هو ، وآخر لاعب يصل المجموعة يبدأ نفس العملية وهكذا تستمر اللعبة .

٣ - دائرة وخارجها لاعبان احدهما عداء والآخر مساك كما هو مبين بالرسم (شكل ٢)



(شكل ٢)

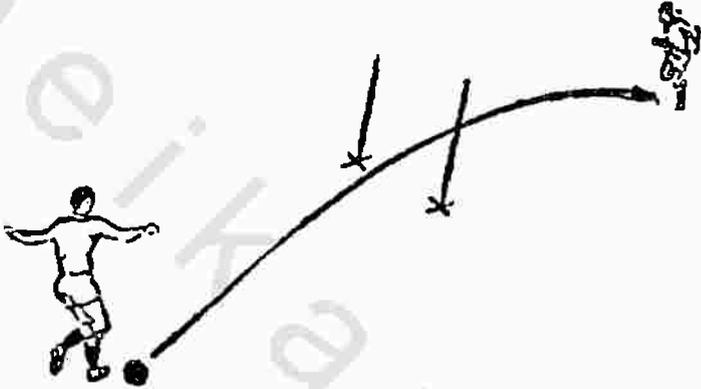
\* يبدأ اللاعبان في الجرى خلف بعضهما خارج الدائرة ويمكن للعداء ان يقف امام أى زميل فى دائرة فيصبح هذا الزميل (مساكاً) ويصبح المساك الاصلى عداءاً وهكذا تستمر اللعبة .

٤ - يشترك فى هذا التدريب لاعبان المسافة بينهما ٢٠ م ، يوضع فى منتصف المسافة قائمين يكونان هدفاً صغيراً عرضه يبدأ من ٢٠ م ، ويتدرج فى تضيق مسافة اتساعه اثناء اللعب حتى يصبح ١٥ م .

\* يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بالانواع المختلفة للتمريرات بالقدم بحيث تمر الكرة بين القائمين .

\* يلاحظ ان يتم تمرير الكرة ارضية وثابتة اولاً ثم متحركة وعالية ونصف طائرة كما هو واضح فى شكل (٣) .

\* عندما تمر الكرة بين القائمين تحتسب نقطة للاعب الذى مرر الكرة :



شكل (٣)

\* يمكن ان يقف خلف كل لاعب مجموعة من زملائه مساوية لعدد مجموعة اخرى تقف خلف اللاعب المقابل .

\* بعد تمرير اللاعب رقم ١ من المجموعة الاولى للكرة يجرى ليقف خلف مجموعته وهكذا حتى يشترك الجميع فى عملية التمرير .

\* يمكن وضع حبل مشدود على القائمين على ارتفاع متر وتمرر الكرة بين القائمين وتحت الحبل فترة ثم بين القائمين وفوق الحبل مرة اخرى (هذا التمرين لدقة التصويب) ، يمكن ان يؤدي التمرين بالانواع المختلفة من ضربات القدم.

\* يمكن وضع حلقة قطرها متر بدلا من القائمين مثبتة على عامود بارتفاع ٣٠سم عن الارض وتمرر الكرة بحيث تمر من داخل الحلقة

- ٥ - الملعب : طوله (١٥) متر وعرضه (٦) متر ويمكن تصغير الملعب للاعب الجيد .  
الادوات كرة قدم .



شكل (٤)

- اللاعبون : لاعبان معهما الكرة ويبدآن في اللعب عند بدء الإشارة في هذه المساحة من الملعب ويحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة اكبر مدة ممكنة ، واللاعب الآخر يحاول اخذها منه كما هو مبين في (شكل ٤)

- ٦ - **الملاعب** : نفس الملعب السابق ولكن توضع حوامل



شكل (٥)

- كما يوجد على بعد حوالي (٣م) خطان موازيان لخطى النهاية يسميان خطى المرمى .  
الأدوات : كرة قدم

**اللاعبون :** لاعبان معهما كرة قدم ويحاول اللاعب تصويب الكرة إلى مرمى الخصم ولكن لا يصوب إلى المرمى إلا عندما يصل إلى خط المرمى ، وتلعب المباراة من دقيقتين إلى « ٥ دقائق » كما هو مبين بالرسم ( شكل ٥ ) .

٧ - الملعب : ( ٦ × ٦ متر ) أو ( ٨ × ٨ متر ) .

اللاعبون : لاعبان بزي أبيض مهاجمان ولاعب واحد مدافع بقميص أسود .



شكل ( ٦ )

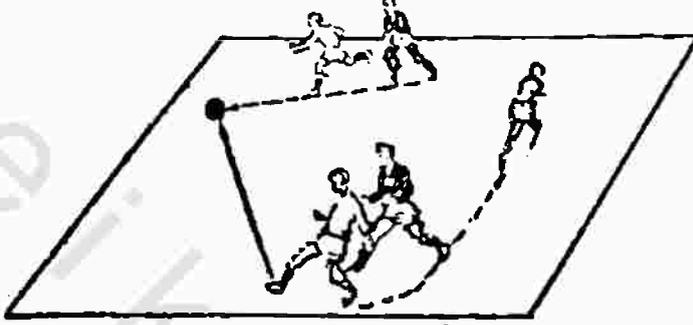
\* اللاعبان المهاجمان معهما الكرة ، يمرر اللاعب المهاجم الكرة ويجواره المدافع إلى زميله المهاجم ثم يلف ويجرى في الاتجاه الآخر ثم يعطى هذا المهاجم الكرة إلى زميله في المكان الجديد ثم يلف ويحاول المدافع الجرى وراء اللاعب الذى معه الكرة لأخذها أو قطعها إن أمكن كما هو مبين بالرسم ( شكل ٦ ) .

٨ - الملعب ، ( ١٠ × ١٠ متر )

**الأدوات :** كرة قدم .

**اللاعبون :** لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان ويجرى المدافع كظل المهاجم ، الكرة مع أحد المهاجمين ثم يعطى المهاجم الأول الكرة إلى زميله فى

مكان بعيد وأمام الزميل كما هو مبين فى الرسم ( شكل ٧ ) حتى يمكن للمهاجم الثانى الجرى والتخلص من المدافع قبل وصوله للكرة ثم يلف المهاجم



شكل ( ٧ )

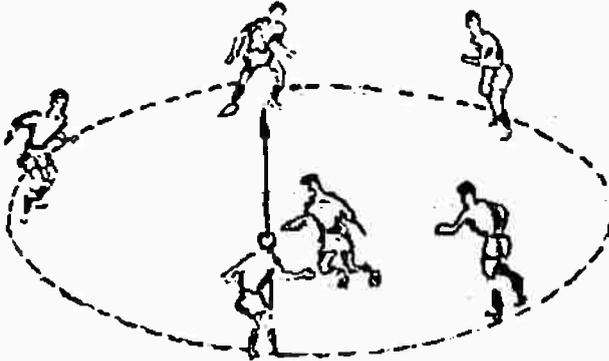
الأول للخلف ويجرى ليستقبل الكرة ويأخذها وهكذا .

\* وإذا تمكن أحد المدافعين من الحصول على الكرة يصبحان مهاجمين والمهاجمين مدافعين .

٩ - **اللعبة** ، دائرة نصف قطرها ١٠ متر .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : ٦ لاعبين . لاعب يقف فى وسط الدائرة وباقى اللاعبين



شكل ( ٨ )

موزعون على محيط الدائرة ويبدأ اللاعبون فى تمرير الكرة فيما بينهم كما هو موضح بالرسم ( شكل ٨ ) ويحاول اللاعب الذى فى وسط الدائرة الحصول على الكرة وقطعها أثناء تمريرها وإذا أفلح فى قطعها يبدل مع اللاعب الذى مررها وهكذا .

١٠ - الأدوات : حائط تدريب - كرة قدم .

اللاعبون : يقف لاعبان على بعد ٧ متر ومواجهان للحائط ومع أحدهما الكرة .

يقوم اللاعب بتصويب الكرة للحائط وعند ارتدادها يستقبلها زميله ليقوم بنفس الأداء كما هو مبين بالرسم ( شكل ٩ ) .



شكل ( ٩ )

\* تصويب الكرة بباطن القدم أولاً ثم بوجه القدم الأمامى ...

\* تصويب الكرة أرضية أولاً ثم فى مستوى مرتفع .

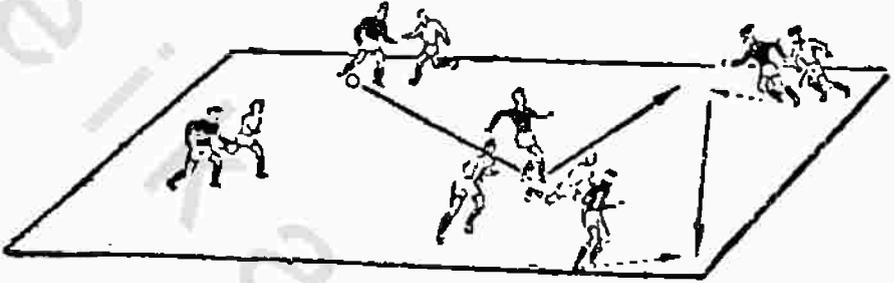
\* يمكن أن يقف خلف كل لاعب مجموعة من زملائه مساوية

للأخرى تقف خلف اللاعب الآخر وبعد تصويب الكرة للحائط يجرى اللاعب

ليقف خلف مجموعته ليبدأ اللاعب الأول من المجموعة الأخرى نفس التمرين وهكذا .

١١ - **اللعب** : حوالى نصف ملعب كرة القدم .

**الأدوات** : كرة قدم .



شكل ( ١٠ )

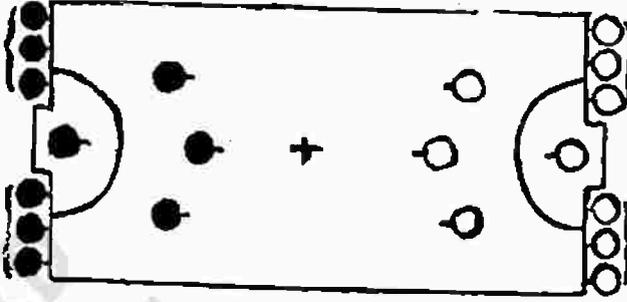
**اللاعبون** : فريقان كل فريق عبارة عن ٥ لاعبين وتبعب طريقة لاعب للاعب (Man to Man) ويحاول كل فريق عمل هجمة وأخذ الأماكن للتمرير والهروب من المراقبة المفروضة عليه من الفريق المضاد ، ويكون اللعب بدون مرمى وبدون اصابات ، ويمكن عمل منافسة كالأتى :

\* كل تمريرتين متتابعين ناجحتين للفريق تحتسب نقطة .

كما يمكن تحديد وقت للمباراة واحتساب عدد النقاط التى سجلت فى هذا الوقت .

١٢ - **اللعب** : ٦٥ متر × ٢٠ متر و دائرة المرمى نصف قطرها ١٠ متر .

## الأدوات : كرة قدم .



شكل ( ١١ )

**اللاعبون** ، يقسم اللاعبون إلى ٦ فرق كل فريق عبارة عن ثلاث لاعبين ويوجد حارس لكل مرمى باستمرار خارج الثلاث لاعبين ، وتقف الفرق كما هو موضح بالرسم ( شكل ١١ ) .

\* تبدأ المباراة بوقت محدد وليكن ( ٥ دقائق ) ويحاول كل فريق إصابة هدف الفريق الآخر ، وعند إنتهاء الوقت المحدد يخرج الفريقان ويظل حارسا المرمى في مكانيهما ويدخل غيرهما وهكذا ، ويمكن تحديد الفريق الفائز بحساب عدد الإصابات التي أحرزها كل منهما .

١٣ - يحدد ملعب مستطيل بأربع رايات داخل ملعب كرة القدم وتجري مجموعتان حول هذا الملعب كل في اتجاه مضاد للآخر ولتكن كل مجموعة لاعبين ؟ ومع أحد المجموعتين كرة .

\* عند اعطاء إشارة تبدأ المجموعتان في الجرى حول الملعب ومن خارج الرايات وتبادل المجموعة التي معها الكرة التمرير أثناء الجرى بينما تجرى المجموعة الأخرى في الاتجاه العكسي .

عندما تقابل المجموعتان يتبادلون الكرة ويستمررون في الجرى وهكذا .

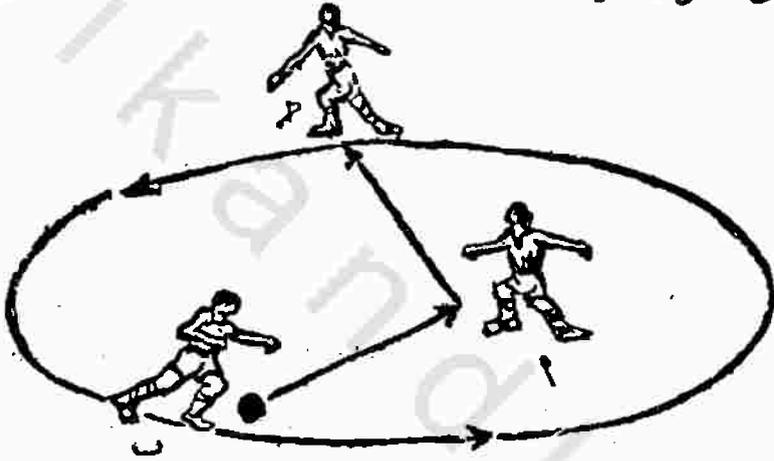
١٤ - **اللعب** ، دائرة المنتصف فى ملعب كرة القدم .

**الأدوات** : كرة قدم .

اللاعبون : ثلاث لاعبون ( أ ، ب ، ح ) .

يقف اللاعب ( أ ) فى وسط الدائرة بينما يجرى حوله اللاعبان ( ب ،

ح ) فى شكل يضاوى .



شكل ( ١٢ )

\* يقوم ( ب ) بتمرير الكرة إلى ( أ ) الذى يرسلها إلى ( ح ) ويعيدها  
( ح ) ثانية إلى ( أ ) الذى يمررها إلى ( ب ) كما هو فى ( شكل ١٢ ) .

\* يمكن تبديل اللاعب ( أ ) الموجود فى وسط الدائرة بأحد زملائه .

\* يمكن للتمرين أن يؤدى من الجرى بالنسبة للثلاث لاعبين وفى إتجاه  
أمامى بدلا من الدوران حول الدائرة .

\* يمكن للتمرين أن يؤدى مع جرى للاعب خلف الكرة بعد تمريره  
لها ليحل مكان زميله وهكذا .

١٥ - فى مساحة صغيرة من ملعب كرة القدم تحدد مناطق للمهاجمة وأخرى للحياد على التوالى ويبلغ عرض كل منطقة من « ٤ - ٦ أمتار ، كما هو مبين فى الرسم ( شكل ١٣ ) ويجب على اللاعبين المدافعين (●) أن يبقوا فى مناطق المهاجمة لمنع المهاجمين (●) من اختراقها .

\* يصطف ٧ لاعبين مهاجمين ومع كل مهاجم كرة على خط الملعب كما هو مبين بالرسم بينما يوزع اللاعبين المدافعين على مناطق المهاجمة الثلاث .

\* عند الإشارة يحاول كل مهاجم الجرى بالكرة مخترقا مناطق المهاجمة يسجل نقطة إذا وصل إلى منطقة الحياد الأولى ويسجل نقطتان إذا وصل إلى منطقة الحياد الثانية .

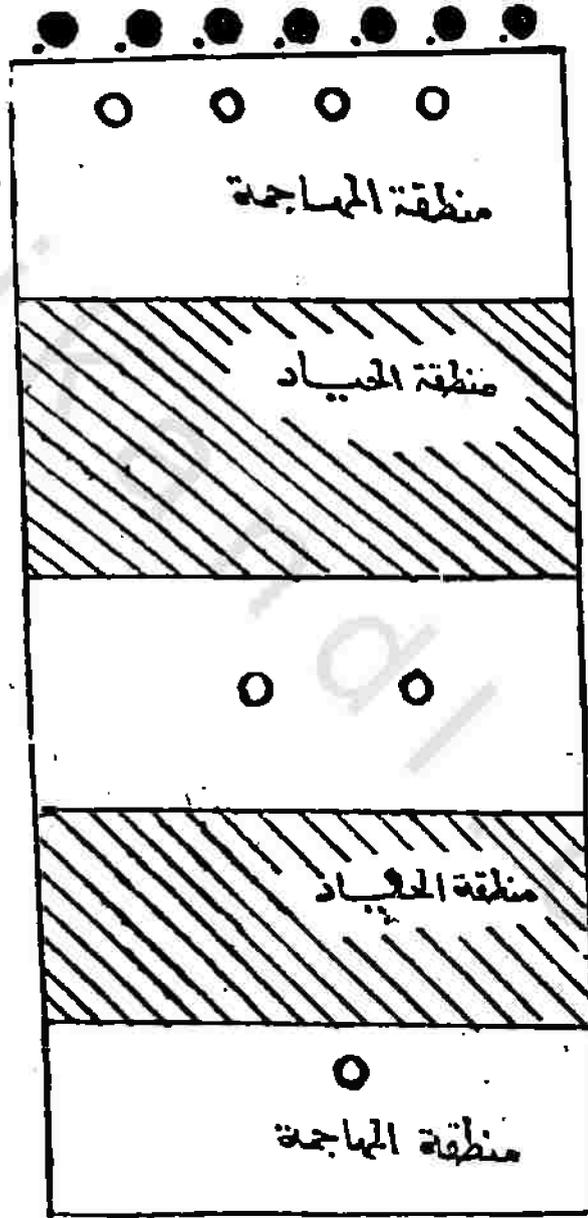
\* إذا تمكن المدافع من حيازة كرة المهاجم ، يمررها خارج خط الجانب ويخرج المهاجم من اللعب وهكذا .

\* بعد فترة من الزمن يبدل الفريق المهاجم بالفريق المدافع وهكذا .

١٦ - **اللعبة** : فى ملعب كرة القدم يجلس اللاعبون بأعداد متساوية فى قاطرات خلف خط مرسوم وأمام كل قاطرة وعلى بعد حوالى ١٠ م يثبت علم ومع اللاعب الأول لكل قاطرة كرة طيبة .

\* اللاعب رقم ١ من كل قاطرة فى وضع الانبطاح المائل المعكوس والكرة بين رجليه .

\* يبدأ اللاعب رقم ١ من كل قاطرة عند سماع الإشارة فى المشى على يديه للأمام من الوضع السابق مع دحرجة الكرة برجليه حتى يصل للعلم ويلف حوله ويعود بظهره بنفس الوضع ليسلم الكرة إلى اللاعب الذى يليه فى قاطرته



شكل ( ١٣ )



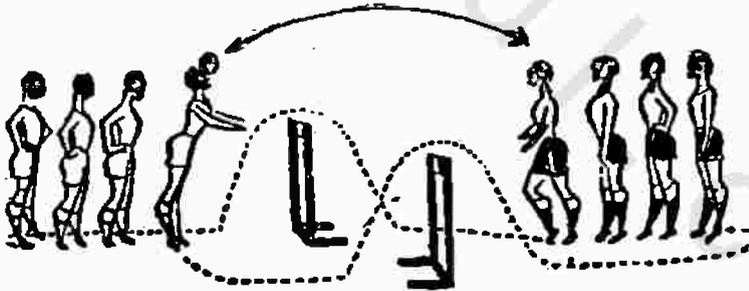
شكل ( ١٤ )

ليقوم بنفس العمل كما هو فى ( شكل ١٤ ) وتفوز القاطرة التى ينتهى كل أفرادها من الأداء أولا وتصطف فى مكانها قبل زميلاتها .

١٧ - الأدوات ، عدد ٢ حاجز ألعاب قوى - كرة قدم .

اللاعبون ، مجموعتان من اللاعبين يقفون أمام بعضهما والمسافة بينهما حوالى ٦ أمتار .

\* يوضع الحاجزان فى منتصف المسافة بين المجموعتين كما هو مبين بالرسم ( شكل ١٥ ) .



شكل ( ١٥ )

يبدأ اللاعب الأول فى المجموعة ضرب الكرة بالرأس ( بعد رفعها لنفسه عاليا والوثب لأعلى ) للاعب الأول من المجموعة الأخرى ثم يجرى ليشب من فوق الحاجز الموضوع أمام قاطرته ليقف خلف المجموعة الأخرى ثم يقوم اللاعب

الأول من المجموعة الثانية بالوثب لأعلى وضرب الكرة بالرأس الآتية له ويجرى ليقف خلف المجموعة الأولى - وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

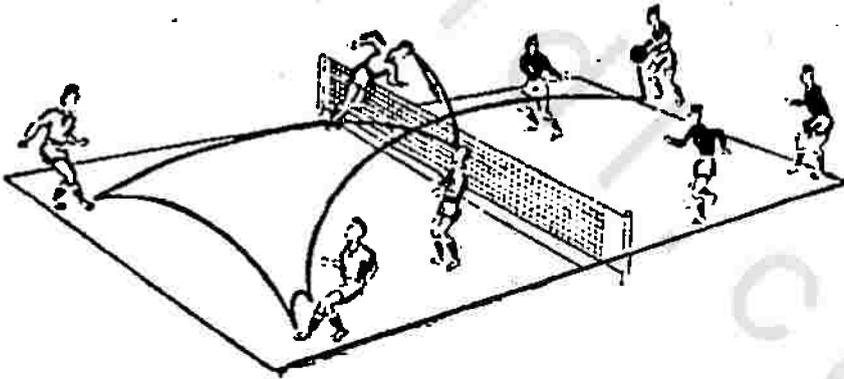
\* لتصعب التمرين يمكن للاعب أن يضرب الكرة برأسه مرة وهو متصل بالأرض ثم يضربها مرة أخرى وهو في الهواء للمجموعة الأخرى .

١٨ - اللعب : ملعب تنس .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين كل في نصف ملعبه .

يبدأ المرسل ضربة البداية بأي قدم بحيث تكون تمريرة ضربة البداية والكرة نصف طائرة كما هو مبين بالرسم ( شكل ١٦ ) .



شكل ( ١٦ )

\* ويعتبر الارسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون لمسها إلى نصف الملعب الآخر وبدون لمس أى لاعب قبل عبورها .

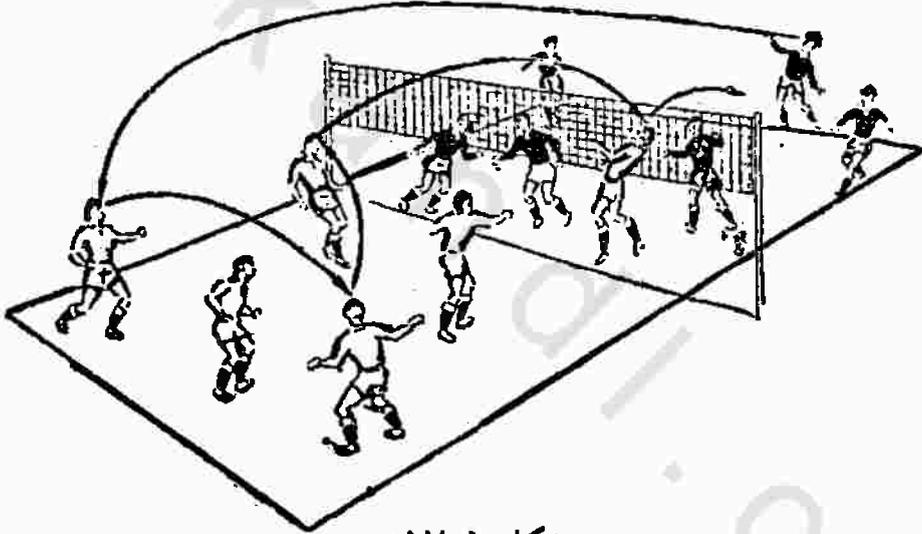
من حق كل فريق في ثلاث تمريرات تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريره الثالثة وكذلك يسمح للفريق بأن تنط الكرة على الأرض في ملعبه مرة واحدة قبل كل تمريرة فقط .

\* تمرير الكرة يكون بالقدم أو بالرأس فقط .

١٩ - **الملعب** : ملعب الكرة الطائرة العادى .

**الأدوات** : كرة قدم أو طائرة .

**اللاعبون** : فريقان كل فريق مكون من ستة لاعبين يقفون في نصف



شكل ( ١٧ )

\* ويبدأ المرسل ضربة البداية بالرزس ويعتبر الارسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون أن تلمس أى لاعب آخر أو الشبكة أو أى عائق .  
وتمرر الكرة بالرأس - إذا كانت ضربات رأس اللاعبين ضعيفة يمكن أن يبدل الارسال ويجرى بالقدم .

\* من حق كل فريق في ٣ تمريرات تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريرة الثالثة ، ومن تقع الكرة في نصف ملعبه على الأرض ، أو يكون المتسبب في وقوعها على الأرض خارج حدود الملعب يفقد عملية الارسال أو تحسب نقطة ضده .

### احتساب النقط

- أ - تحتسب النقطة إذا سقطت الكرة من الفريق المستلم داخل ملعبه .  
ب - إذا مررها أحد لاعبي الفريق المستقبل برأسه وخرجت خارج حدود الملعب .  
ج - إذا صدت الكرة في الشبكة أو وقعت على الأرض من أحد أفراد الفريق الذى ليس معه الارسال في نصف ملعبه . ويعتبر الفريق فائزا إذا حصل على ١٥ نقطة ، قبل الفريق الآخر بشرط أن يكون الفرق بين الفريقين نقطتين عند الوصول إلى العد ١٥ .

٢٠ - **الأدوات** ، عدد ٢ حاجز العاب قوى - كرة قدم .

**اللاعبون** ، مجموعتان من اللاعبين يقفون أمام بعضهما والمسافة بينهما حوالى من ٥ إلى ٧ م .

\* يوضع الحاجزان فى منتصف المسافة كما فى تمرين رقم ١٧ .

\* يبدأ اللاعب رقم ١ من المجموعة ( أ ) بتمرير الكرة بالقدم بأى نوع من أنواع تمريرات القدم للاعب رقم ١ من المجموعة ( ب ) ثم يجرى ليشب من فوق الحاجز الموضوع أمام قاطرته ليقف خلف المجموعة ( ب ) ثم يقوم اللاعب رقم ١ فى المجموعة ( ب ) بنفس الأداء والجرى وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

\* يمكن تبديل الوثب من فوق الحاجز بالمرور من تحته .

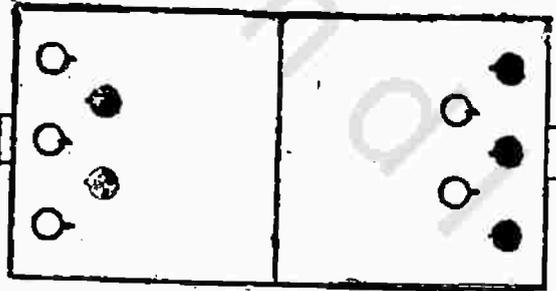
٢١ - عمل مباراة في ملعب صغير به ٤ أهداف ، يوضع به هدفين في منتصف خطي التماس وهدفين في منتصف خطي المرمى .

\* كل فريق له هدفين ومكون من ٦ لاعبين ويمكن وضع عدة قواعد لها .

\* والغرض منها بذل جهد كبير من اللاعب مع توزيع انتباهه ويجب على اللاعب ألا يتحرك لمسافة بعيدة عن الأهداف الخاصة بفريقه .

٢٢ - **اللعب** : عبارة عن ملعب أبعاده ( ٤٠ م × ٢٠ م ) .

**الأدوات** : كرة قدم .



شكل ( ١٨ )

**اللاعبون** : كل فريق مكون من خمسة لاعبين ثلاث مدافعين واثنان مهاجمين . كل مهاجمي الفريق الأول مع مدافعي الفريق الثاني في نصف ملعب ، وفي النصف الآخر مهاجموا الفريق الثاني مع مدافعي الفريق الأول كما هو موضح بالرسم ( شكل ١٨ ) ولا يجوز تعدية نصف الملعب لأي لاعب من خمسة لاعبين الواقفين كما شرحنا سابقا .

ولا يوجد حراس للمرمى . وتجري المباراة بأن يمرر المدافعون الكرة إلى أفراد هجومهم بدون تعديية خط المنتصف ، ويحاول الهجوم إصابة الهدف وفي نفس الوقت يحاول الدفاع قطع الكرة وحماية المرمى .

٢٣ - الملعب : ملعب صغير ( ٣٠ م × ١٥ م ) بدون مرمى كما هو موضح بالرسم ( شكل ١٩ ) .



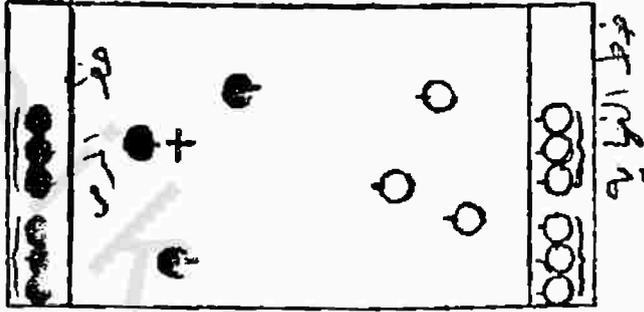
شكل ( ١٩ )

**الأدوات ، كرة قدم .**

**اللاعبون ،** ثلاث لاعبين مهاجمين ضد لاعبين مدافعين ويمررون الكرة فيما بينهم داخل أرض الملعب ويحاول المدافعون قطع التمريرات ويجب ملاحظة أن الثلاث مهاجمين دائما يشكلون في الأرض زاوية منفرجة .  
( يمكن أداء التمرين بثلاث مهاجمين ضد مدافع واحد أو أربعة مهاجمين ومدافعين اثنين ) .

٢٤ - الملعب : أبعاده ( ٣٠ م × ١٥ م ) ويمكن أن يكون في الجمنزيوم وقبل خطى النهاية بثلاثة أمتار يرسم خطان موازيان لخطى النهاية وتسمى المنطقة التي تقع بين خطى النهاية وهذا الخط الجديد بمنطقة المرمى .

\* يقف فى كل منطقة مرمى ٦ لاعبين يكونان فريقين كل فريق مكون من ثلاثة لاعبين منتظرين بداية الدور الخاص بهم للعب وفى نفس الوقت يحاولون قطع الكرة وعدم مرورها من فوق خط النهاية لخارج الملعب .



شكل ( ٢٠ )

**اللاعبون** : عبارة عن ٦ فرق ، كل فريق مكون من ٣ لاعبين ، فريقان فى الملعب وفى كل منطقة مرمى فريقان آخران كما هو واضح فى الرسم ( شكل ٢٠ ) .

\* ويبدأ كل فريق فى تمرير الكرة بالأقدام والتقدم بها للوصول إلى خط المرمى . ثم محاولة التصويب لتمرير الكرة خارج خط النهاية ومن بين أفراد الفريقين المنتظرين فى منطقة المرمى لمحاولة قطع الكرة أى أنه يوجد لكل فريق ٦ حراس لرمى ولكن لا يسمح لهم بمسك الكرة باليد ولكن قطعها بالقدمين فقط .

\* يحدد وقت اللعب وليكن ٥ دقائق ، يبدل بعده الفريقان بآخرين وهكذا .

٢٥ - **الملعب** : نصف ملعب كرة القدم .

**الأدوات** ، عدد ٢ كرة قدم .

**اللاعبون** ، فريقان كل فريق مكون من ٩ - ١١ لاعبا . وقت المباراة ١٥ دقيقة .

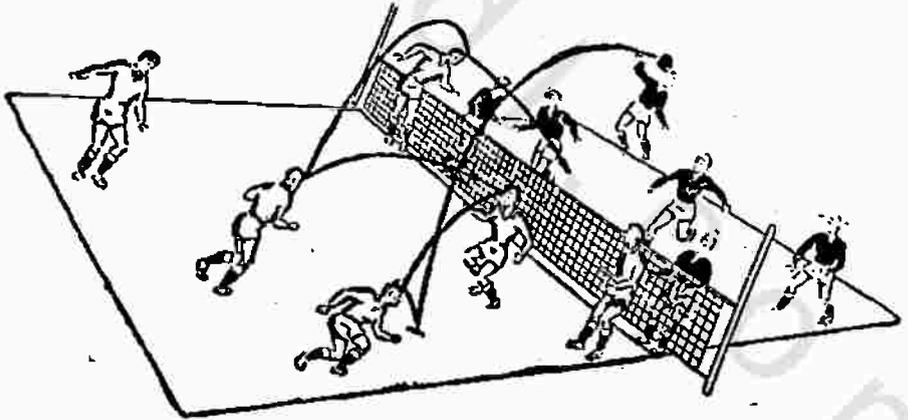
**الحكام** ، حكمان يديران المباراة .

وتبدأ المباراة عادية ولكن اللعب يجرى بكرتين بدلا من كرة واحدة ويختص كل حكم بمراقبة كرة وإصدار أحكامه على كل خطأ يحدث من اللاعبين حول هذه الكرة وتسجيل الأهداف كذلك على الفريقين ، وفي النهاية تجمع الاصابات وتصدر النتيجة .

**٢٦ - اللعب** ، ملعب الكرة الطائرة العادى ولكن الشبكة الموضوعة

تكون فى علو شبكة التنس .

**الأدوات** ، كرة قدم .



شكل ( ٢١ )

**اللاعبون** ، فريقان كل فريق مكون من ستة لاعبين كل فى نصف

\* ويبدأ المرسل ضربة البداية بالرأس ويعتبر الإرسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون أن تلمسها إلى نصف ملعب الفريق الآخر وبدون لمس أى لاعب آخر قبل عبورها للشبكة ومن حق الفريق فى « ٤ تمريرات » ثم تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريرة الرابعة وكذلك يسمح للفريق بأن تنط الكرة على الأرض فى ملعبه مرتين فقط .

\* التمرير يكون بالرأس فقط كما هو واضح فى ( شكل ٢١ ) .

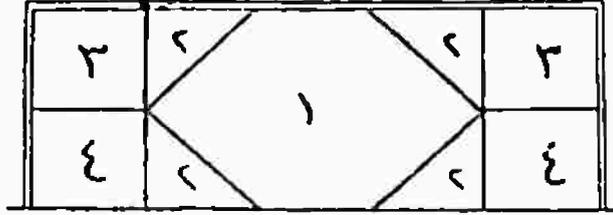
## ٢٧ - دائرة تمريرات كرة القدم .

كل اللاعبين يقفون على هيئة دائرة مشبكي الأيدى حول دائرة كبيرة مرسومة على الأرض وتنقسم الدائرة الى قسمين كل نصف دائرة مخصص لفريق من اللاعبين يميزون بزى خاص عن الفريق الآخر . ويحاول كل فريق ضرب الكرة وإخراجها خارج الدائرة ويحاول كل فريق منع خروج الكرة لخارج الدائرة بأجسامهم وأرجلهم ولكن يجب ألا يترك تشبيك الأيدى بأى حال من الأحوال ، وخروج الكرة الناجح هو أن يقلع أحد الفريقين فى إخراجها من بين لاعبي الفريق الآخر أسفل الركب .

### طريقة احتساب النقاط ، تحتسب الاصابة على الفريق الذى

خرجت الكرة من ناحيته أما إذا خرجت الكرة من بين الركبة والرأس فلا تحتسب الاصابة . وإذا خرجت الكرة خارج الدائرة أعلى من الرأس فتحتسب نقطة على الفريق الضارب لهذه الكرة ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط فى زمن محدد للمباراة .

٢٨ - الأدوات : مرمى مرسوم على حائط التدريب ومقسم ومرقم كما هو واضح بالرسم ( شكل ٢٢ ) ، عدد ٢ كرة قدم .



( شكل ٢٢ )

**اللاعبون :** مجموعتان تقفان على شكل قاطرتان على بعد من ( ١٠ - ١٥ م ) وأمام حائط التدريب ومواجهين لها .

\* يصوب رقم ١ من كل مجموعة الكرة إلى منطقة من المناطق المقسمة ثم بعد الانتهاء من عملية التصويب يجرى اللاعب ليقف خلف مجموعته وهكذا علما بأن إصابة المناطق المرقمه بـ ( ٣ ، ٤ ) تدل على ارتفاع مستوى اللاعب في التصويب .

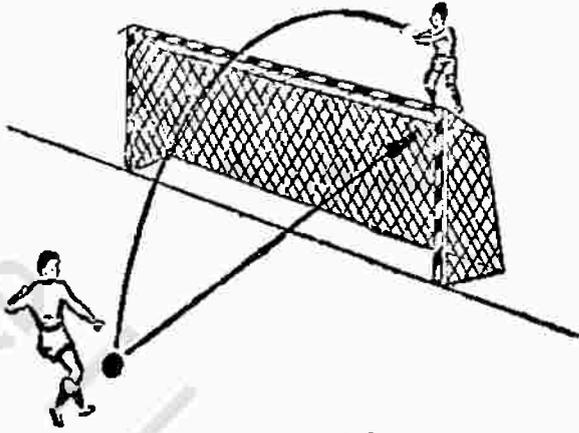
**٢٩ - الأدوات :** مرمى كرة قدم عدد من الكرات .

**اللاعبون :** يقف لاعب خلف المرمى ومعه الكرات ويقف لاعب آخر أمام المرمى وداخل منطقة الجزاء كما هو مبين بالرسم ( شكل ٢٣ ) .

\* يرمى اللاعب الواقف خلف المرمى الكرة بيديه عالية لتعمر فوق العارضة في اتجاه زميله الذي يصوبها بوجه القدم مباشرة في المرمى .

\* يمكن للاعب أن يصوب الكرة المقذوفة له بالرأس مباشرة إلى المرمى .

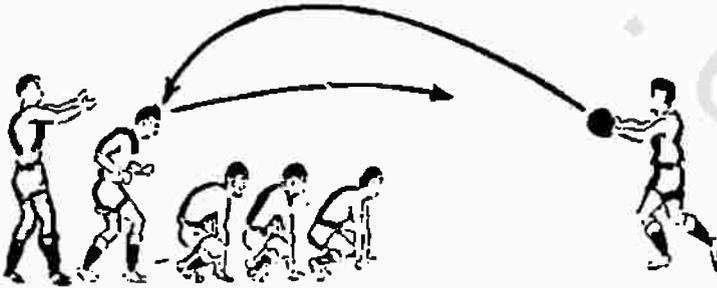
\* يلاحظ أن يأخذ كل لاعب دوره في التصويب على المرمى .



( شكل ٢٣ )

٣٠ - يشترك في هذا التدريب مجموعة من اللاعبين ، يقفون على شكل قطار وأمامهم لاعب على بعد حوالي ( ٥ م ) .

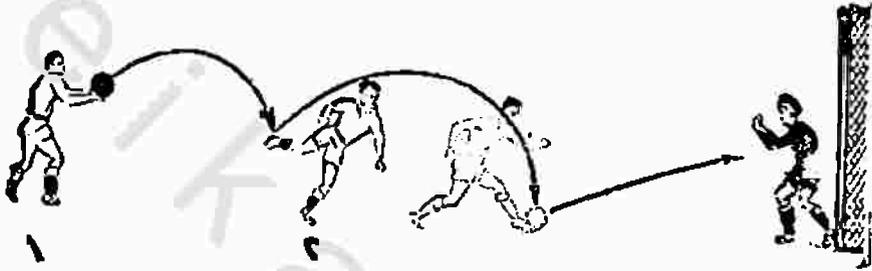
\* يرمى اللاعب المواجه الكرة بيديه للاعب الأول الذي يردّها برأسه ثم يجلس في مكانه حتى يعطى للاعب الواقف خلفه الفرصة لأداء نفس التدريب وهكذا حتى آخر المجموعة كما في ( شكل ٢٤ ) .



( شكل ٢٤ )

٣١ - يشترك في هذا التمرن لاعبان وحارس مرمى .

\* من حدود منطقة الجزاء يرمى اللاعب رقم ١ الكرة بيديه إلى زميله اللاعب رقم ٢ المواجه للمرمى ليحولها بكعبه أمامه ويصوبها مباشرة إلى المرمى ويحاول الحارس صدها كما في ( شكل ٢٥ ) .



( شكل ٢٥ )

\* يلاحظ تبادل الأماكن بين اللاعبين (١) ، (٢) بعد فترة من التدريب .

٣٢ - يشترك في هذا التدريب مجموعة من اللاعبين يقفون على خط واحد . المسافة بين كل زميلين متجاورين حوالي ( ٣ م ) .

\* يبدأ اللاعب المواجه لزملائه برمي الكرة بيديه ليدفعها اللاعب الأول في القاطرة بصدرة ليمررها مباشرة خلفا بوجه القدم إلى زميله الواقف خلفه الذي يقوم بنفس التمرين إلى أن تصل الكرة إلى اللاعب الأخير في المجموعة .

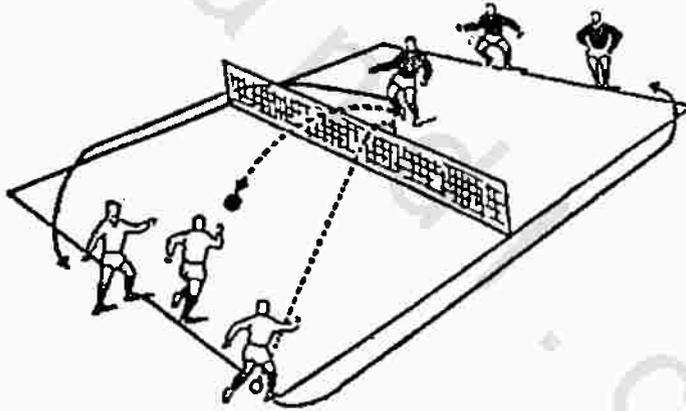
\* بعد انتهاء كل لاعب من تمرير الكرة خلفا يلف ليووجه اللاعب الأخير في المجموعة .



( شكل ٢٦ )

\* يبدأ اللاعب الأخير برمي الكرة بيديه ليبدأ نفس التدريب مرة أخرى من ناحيته كما في ( شكل ٢٦ ) .

\* يلاحظ استعمال القدمين في تمرير الكرة كما يلاحظ تبديل الأماكن بين اللاعبين .



( شكل ٢٧ )

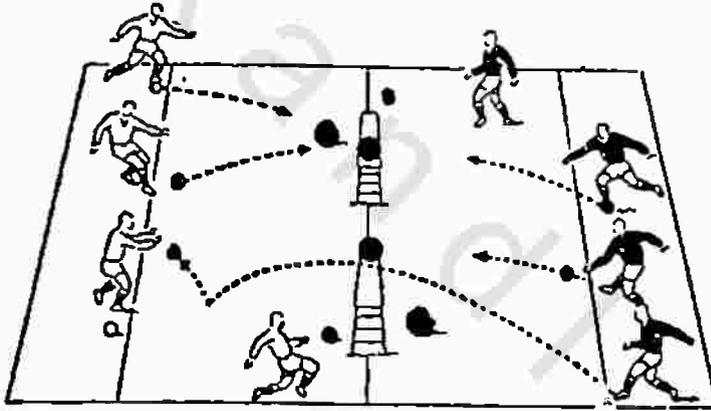
٢٢- يشترك في هذا التدريب فريقين كل فريق مكون من ٣ لاعبين .

**الملعب** : مساحة من أرض الملعب تعادل مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩  
١٨ × م في المنتصف شبكه بارتفاع ١ م .

يقف ثلاثة لاعبين في كل نصف من الملعب كما هو موضح بالرسم

شكل ( ٢٧ ) وتبدأ البداية من اللاعب الأيمن لاي من الفريقين بضرب الكرة بالقدم أو بالركبة لتتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر وليقابلها لاعب من النصف الآخر ليعدها ثانية من فوق الشبكة لنصف الملعب الثانى بالقدم أو بالرأس وبمجرد أن يلعب اللاعب الكرة يجرى من خارج الجانب الأيمن للملعب ليوقف فى النصف المقابل وينتظر دوره فى لعب الكرة وهكذا ويفقد الفريق نقطة أو الارسال عندما يفشل فى اعادة الكرة صحيحة إلى نصف الملعب الآخر بالرأس أو القدم .

٢٤ - يشترك فى هذا التدريب فريقين كل فريق مكون من ٤ لاعبين .

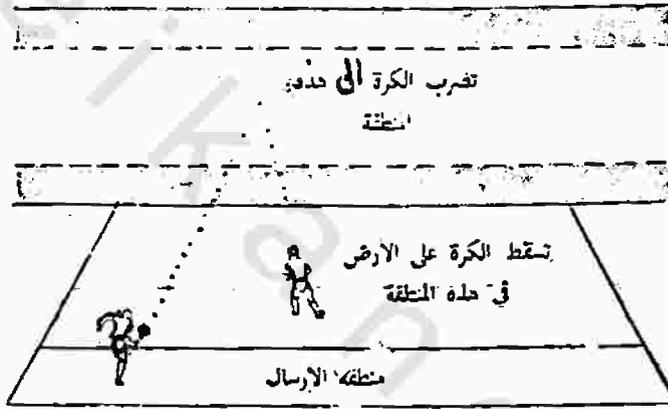


( شكل ٢٨ )

**الملعب** : مساحته ( ١٥ × ٤٠ م ) مقسم كما واضح بالرسم ( شكل ٢٨ ) إلى نصفين وعلى خط النصف يوضع صندوقين للوثب على كل منهما عدد ٢ كرة طبية وفى نهاية كل من نصفى الملعب يوجد منطقة بعرض ٣ م ومع كل لاعب كرة توضع على الخط الداخلى لهذه المنطقة ويبدأ اللاعبون فى توجيه الكرة بالقدم لضرب الكرات الطبية الموجودة فوق الصندوق .

زمن المباراة : ١٠ دقائق يفوز بعدها الفريق الذي يسقط الكرات الطيبة أكثر من الفريق الآخر .

**٢٥ كرة القدم المرتدة ،** حائط تدريب ( ٥ × ٢ م ) مقسم كما هو واضح بالرسم توجد به منطقة في الوسط لضرب الكرة إليها والمنطقتين المظلتين غير مسموح بتوجيه الكرة إليهما .



( شكل ٢٩ )

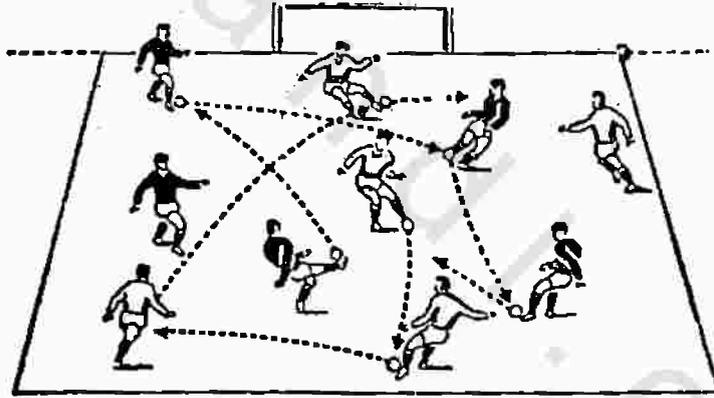
- يسمح للكرة بأن تلمس الأرض مرة واحدة قبل اعادةها للحائط .
- ترسل الكرة من خلف خط الإرسال وتضرب بالرجل وهي طائرة لتوجيهها إلى الحائط .
- وعند ارتداد الكرة من الحائط يقوم المنافس بردها بعد ارتدادها مرة واحدة على الأرض ويمكن إعادة الكرة دون انتظار ارتدادها من الأرض .
- تسقط الكرة على الأرض بعد ارتدادها داخل حدود الملعب الموجود والمحدد أمام الحائط .

- الكرة التي تسقط خارج الحدود تعتبر خطأ على اللاعب الذي لمسها قبل سقوطها .

٢٦ - نصف ملعب كرة قدم يمرمى واحد .

- فريقين يتكون كل من ( ٥ - ٨ ) لاعبين فريق أبيض والآخر أسود الوقت : حوالي ٢٠ دقيقة .

كل فريق مع كرة ويبدأ اللعب بتمرير الكرة بين أفراد كل فريق على حدة داخل حدود الملعب ويتبادل الأفراد التصويب على المرمى من زوايا مختلفه كما هو واضح فى الرسم شكل ( ٣٠ ) .



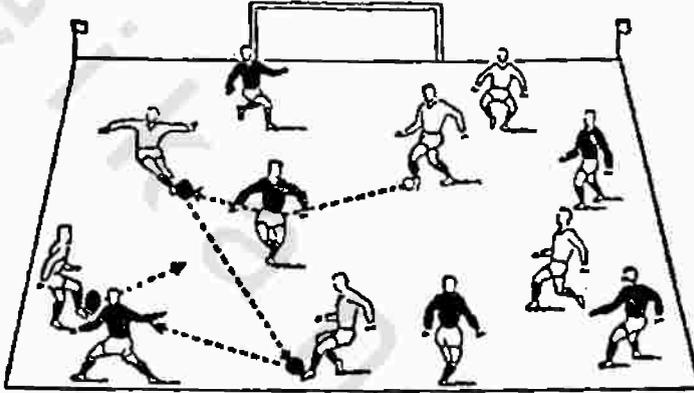
( شكل ٣٠ )

٢٧ - نفس الملعب السابق

- فريقين يتكون كل فريق من ( ٦ - ٨ ) لاعبين فريق أبيض والآخر أسود .

الوقت : حوالي ٢٠ دقيقة .

- يبدأ اللعب بأن تكون الكرة مع أحد الفريقين ويمرر أفراد الفريق الكرة فيما بينهم وهم منتشرون في الملعب ويحاول الفريق الآخر قطع الكرة وإذا نجح في ذلك تحسب له نقطة ويبدأ هو في عملية التمير ( شكل ٣١ ) .



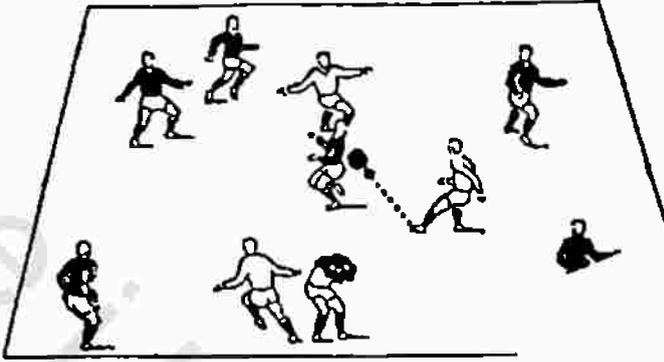
( شكل ٣١ )

٣٨- الملعب : كما هو مبين بالرسم حوالى ١٠ × ٢٠ م .

- اللاعبين من ( ١٠ - ٢٠ ) لاعب .

- كل اللاعبين يرتدون فانلات ما عدا لاعبان فقط بدون .

- ويبدأ اللعب بأن يبدأ اللاعبان الـ بدون فانلات في تمرير الكرة بالقدم فيما بينهما ومحاولة اصابة باقى اللاعبين واللاعب الذى تلمسه الكرة يبدأ فى خلع فانلته والانضمام لفريق العراه إلى أن يتمكن فريق العراه من اصابه كل اللاعبين الآخرين وجعلهم عراه مثله . شكل ( ٣٢ ) .



( شكل ٢٢ )

٢٩- نصف ملعب كرة القدم ويوضع مرمين صغيرين كمرمى كرة اليد .

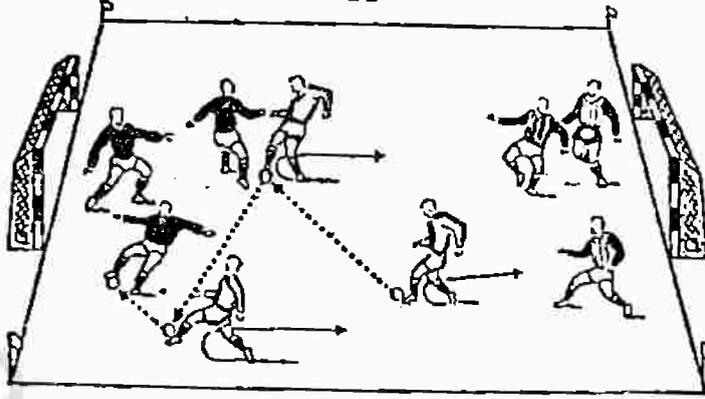
٣ - فرق كل فريق ٣ لاعبين يقف فريق فى المنتصف ومعه الكرة والفريقين الباقين كل منتشر أمام مرمى .

- وقت اللعب ٣ فترات كل فترة ١٥ دقيقة تقريباً .

- يبدأ اللعب الفريق الموجود بالمنتصف ويمرر الكرة فيما بينه ويتقدم لمهاجمه مرمى أحد الفريقين اللذين أمامه ويحاول كل فريق الدفاع عن مرماه ومحاولة استخلاص الكرة أو إبعادها وعندئذ يتحول فريق المنتصف بالكرة إلى المرمى الآخر ومهاجمه الفريق الآخر ومحاولة إصابة مرماه وهكذا ويحتمس كل فريق عدد الاصابات التى سجلها فى كلا المرمين والفريق الذى يسجل أكثر من الفرق الباقية فى فترة وجوده فى منتصف الملعب هو الفريق الفائز .

- يبدل كل فريق لياخذ مكانه فى منتصف الملعب بعد انتهاء فترة الـ ١٥

ق حتى يتسنى للفريق وجوده فى المنتصف سكل ( ٢٣ ) .



( شكل ٣٣ )



( شكل ٣٤ )

- تقف المجموعة من ( ١٠ - ١٢ ) أمام علم مثبت على بعد حوالي ( ١٠ م ) والكرة مع اللاعب رقم ١ في المجموعة عند إعطاء الإشارة يجرى اللاعب بالكرة ويلف بها حول العلم ثم يعود ليمرر الكرة من بين أرجل المجموعة كلها للزميل الأخير ثم يعود إلى مكانة في أول المجموعة - ويأخذ الكرة اللاعب الأخير ويجري بها بقدمه طبعاً ويلف ثم يعود ليمررها من بين أقدام المجموعة للاعب الأخير وهكذا .