

الباب الأول

مراحل وأشكال اللعب الجماعي

مراحل تطوير الاداء الخططى الجماعى للفريق

يتم تدريب اللاعبين على الاداء الخططى الجماعى وفق اشكال مختلفة ومتعددة بل ومتباينة ونظراً الى ان الاداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى يعتمد على القدرات والامكانيات الفردية فيجب مراعاة التناسب الدقيق بين التدريب على خطط الدفاع والهجوم فردياً وجماعياً مع التركيز على تمرير الكرة بشكل سليم خططياً وبالذقة قبل السرعة مع التحركات الصحيحة تجاه المنافس ومع الزميل .

ويتم التركيز على التدريب على مواقف اللعب عندما يفقد الفريق الكرة ويحاول الدفاع عن مرماه وعندما يستحوذ الفريق على الكرة ويحاول تسجيل هدف من خلال مراحل الهجوم . وذلك مع مراعاة مراحل الاداء الخططى من لحظة فقد الفريق الكرة الى الاستحواذ عليها مره أخرى لتسجيل هدف لصالحه وتعد تلك المراحل فيما يلى :

١- مرحلة إعادة ملكية الكرة وذلك بمهاجمة اللاعب الذى فقد الكرة للاعب المنافس الذى استحوذ عليها منه ... والعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس حتى يعود افراد الفريق لأخذ أماكنهم الدفاعية ومراقبه كل لاعب لأقرب لاعب منافس له .. والضغط على لاعبي خط الهجوم من جانب لاعبي خط الظهر .

٢- مرحلة التحول من الدفاع الى الهجوم : ويتوقف اداء اللاعبين فى التحرك لبناء الهجوم على مكان استعادة ملكية الكرة، فإذا ما استحوذ على الكرة فى ثلث الملعب فإن الكرة تنتقل بسرعة الى لاعبي خط الوسط وبأخذ افراد الفريق أماكنهم الهجومية على أن يبقى ظهيرى الوسط فى أماكنهم الدفاعية ولكن فى وضع يساعد الهجوم .

٣- مرحلة الهجوم حيث يعمل خط الوسط بسرعة على فتح الثغرات بالتحركات والتمريرات البينية أو الحائطية وذلك مع لاعبي الهجوم لتطوير الهجوم والعمل على انتهائه قبل أن ينظم الفريق المنافس خطوطه الدفاعية ويلعب عامل الزمن دوراً جوهرياً فى انجاح تطبيق الاداء الجماعى لخطط اللعب فى الهجوم والدفاع على حد سواء حيث ان تأخير التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس يودى الى تسجيل هدف فى مرمى الفريق أو فى مرمى الفريق المنافس فى حالة الهجوم وعموما فالوقت دائماً يكون فى صالح الدفاع وعلى ذلك فإن سرعة التحول الى الهجوم هو العمل الجوهري للاعبي الفريق بمجرد استحواذهم على الكرة .

وقبل البدء فى بناء مراحل الاداء الجماعى للفريق هناك عدة عوامل يجب مراعاتها اثناء التدريب على جماعية اللعب فى مراحل المختلفة وهى :





١- التشكيل Formetion

ويقصد به الاطار ذات التوزيع العددي على خطوط الفريق المختلفة (خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم) في بداية اللعب ويراعى عند التدريب على مراحل الاداء الجماعى للفريق حيث يتم تشكيل مجموعات الاداء وفق ما يحدد للفريق من تشكيل يتمشى مع قدرات وامكانيات اللاعبين وواجبات مراكزهم فى خطوط الفريق والقدرة على اداء التشكيل الهجومى من التشكيل العام وكذا اتخاذ التشكيل الدفاعى والعودة للتشكيل الاساسى.

٢- طابع الاداء Styl of play :

ويحدد طابع الاداء للفريق وفق عدة مدارس منها:

أ . المدرسة الإنجليزية : حيث تتميز بقوة الأداء وخاصة فى الدفاع والتمريرات الطويلة فى العمق وكذا العرضية اثناء الهجوم .

ب - المدرسة البرازيلية : وتعتمد على ارتفاع المستوى التكتيكي للاعبين وتترك للاعب حرية التحرك داخل التشكيل وعلى التمريرات القصيرة والبينية والمتنوعة .

ج - مدرسة وسط أوروبا : تتميز بالتمرير القصير والأرضى فى شكل مثلثات كطابع للأداء مع سرعة التحركات الجماعية للفريق .

٣- توقيت (أو سرعة) الأداء . Tempo :

يختلف توقيت أو سرعة الأداء وفقاً لمستوى الفريق المنافس وطبيعة أرضية الملعب وحالة الطقس وايضاً خلال المباراة نفسها حيث تختلف سرعة الأداء فى حالة الدفاع والهجوم أو حالة تجميد اللعب لاستهلاك الوقت والاحتفاظ بالفوز أو لاستعادة الشفاء لجزء من الفريق لم يستكمل لياقته البدنية بعد كما يستعمل التغيير فى سرعة الأداء بهدف خططى كالتحكم فى سرعة أداء الفريق الآخر كتكيفة على الأداء البطئ ثم التغيير الى الأداء السريع المفاجئ . ويقود هذه العمليات والمناورات قائد للاعبين داخل الملعب يتميز بدقة التنفيذ لجميع أفراد الفريق أثناء المباراة .

٤- الخطط الدفاعية للفريق :

وهى الواجبات الفردية والجماعية للاعبى الفريق فى حالة استحواذ المنافس على الكرة بهدف استعادة ملكية الكرة وهو ما يتم التركيز عليه من خلال مراحل التدريب على الأداء الجماعى من تشكيلات زوجية إلى ثلاثية .. الخ ولمختلف المساحات والاساليب





٥- الخطط الهجومية للفريق :

وهي الواجبات الفردية والجماعية للاعبى الفريق فى حالة الاستحواذ على الكرة ويتضمن تشكيل أو أكثر ويراعى التركيز على متطلبات الأداء خلال مراحل التدريب على اللعب الجماعى كما يتم التركيز أيضاً على نسب الأداء الخططى الهجومى والدفاعى وفقاً لمناطق الملعب حيث يوضح الشكل رقم (١) تلك النسب بين الهجوم والدفاع.

شكل (١)

D	%80 دفاع	A	%50 هجوم	A	%80 هجوم
A	%20 هجوم	D	%50 دفاع	D	%20 دفاع
منطقة الدفاع		وسط الملعب	منطقة الهجوم		

٦- الأداء الخططى لخطوط الفريق :

حيث يراعى الالتزام بواجبات الأداء الخططى لكل خط من خطوط الفريق (خط الظهر ، خط الوسط ، خط الهجوم ، حراسة المرمى) من خلال مراحل التدريب على الأداء الجماعى بأشكالها المختلفة وكذا من خلال التدريبات الخططية والمركبة بين تلك الخطوط.

٧- الخطط الفردية للاعبى الفريق :

ويقصد بها قدرة اللاعب على التحرك الخططى السليم فى حالتى الدفاع والهجوم بالكرة وبدون الكرة حيث يتم التركيز وبصفة مستمرة من خلال التدريب على مراحل الأداء الجماعى على تلك الواجبات والقدرات الخاصة لدى بعض اللاعبين المتميزين فى الهجوم والدفاع وتوظيف تلك القدرات الخططية الفردية فى بناء الأداء الجماعى والخططى للفريق .

٨- استراتيجىة اللعب :

يقصد بأستراتيجىة اللعب دراسة الفريق للمنافس من جميع الجوانب الخططية والبدنية والنفسية والذهنية بما فيها من سلبيات وإيجابيات وكذا كافة الظروف المحيطة بالمباراة ووضع ما يناسب كل تلك العوامل





من خطط الإعداد للفريق ، وتختلف الإستراتيجية من مباراة إلى أخرى . كما يوضع فى الاعتبار عند وضع الاستراتيجية نقاط القوة ونقاط الضعف فى الفريق والعمل على تغطية نقاط الضعف واستغلال عوامل القوة .

أما ما تتضمنه الاستراتيجية من ظروف فيمكن تحديد بعضها فى حالة الملعب وظروف الطقس وأهمية نتيجة المباراة وهل هى مباراة فى بطولة الدورى أو الكأس وما يمليه الموقف فى أهمية الحصول على التعادل أو الفوز بالمباراة .

* مراحل التدريب على اللعب الجماعى :

يجرى تدريب اللاعبين على الأداء الخططى الجماعى بشقيه الهجومى والدفاعى وفق المراحل التالية :

- ١ - تبادل التمرير بين لاعبان دون تبادل المراكز .
- ٢ - تبادل التمرير بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز .
- ٣ - تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة .
- ٤ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى تشكيلات متعددة لأخذ الفراغ والتغطية .
- ٥ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى مناطق مختلفة واداء الحالات المتكررة .
- ٦ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى أشكال مختلفة للعب (تحركات مركبه ومن خلال شروط مشابهة لمتطلبات ومواقف اللعب فى المباراة) .
- ٧ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد بملاعب ومساحات مختلفة .
- ٨ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين أو أكثر بمختلف المساحات .
- ٩ - المباراة التجريبية (التدريبية) .

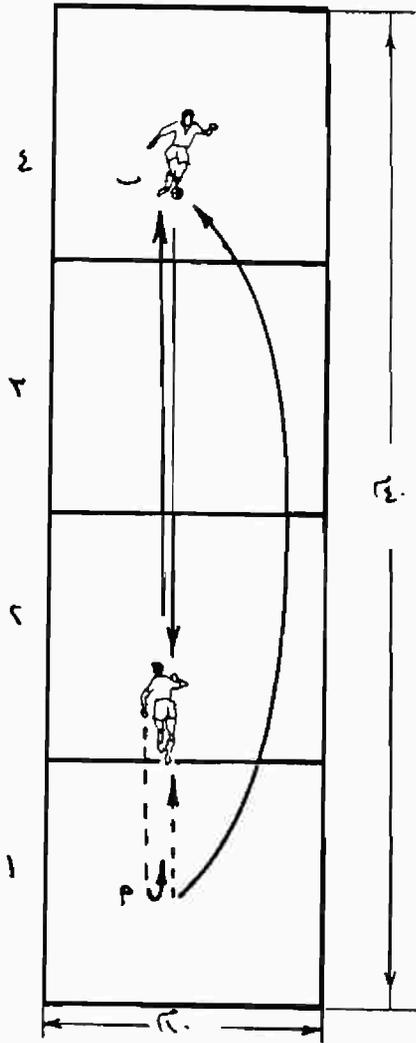
- ويراعى عند التدريب على مراحل اللعب الجماعى أن يشكل الأداء الزوجى والثلاثى وكذا التشكيلات الجماعية وفق تقارب مراكز لعب الفريق فى الخطوط عرضياً وكذا تقارب مراكز اللعب طولياً بين الخطوط وبعضها تدريجياً إلى أن يصل الأداء الجماعى لخطوط متكاملة وكذا الى أداء خطوط معاً وللفريق ككل خلال أداء المباريات التجريبية وهى المرحلة الأخيرة للتدريب على اللعب الجماعى .
- ومن الضرورى أن يحتوى الأداء على الشق الهجومى والدفاعى لخطط اللعب فى أداء حر ثم أداء تحت ضغط المنافسين ولكن بمشاركه سلبية ثم يتم الأداء بمشاركة إيجابية ومن خلال مواقف اللعب .



وفيما يلي سنعرض التطبيقات العملية للتدريبات المتنوعة للمراحل المختلفة للعب الجماعي :

أولاً : تبادل التمرير بين لاعبان دون تبادل المراكز :

شكل (٢)



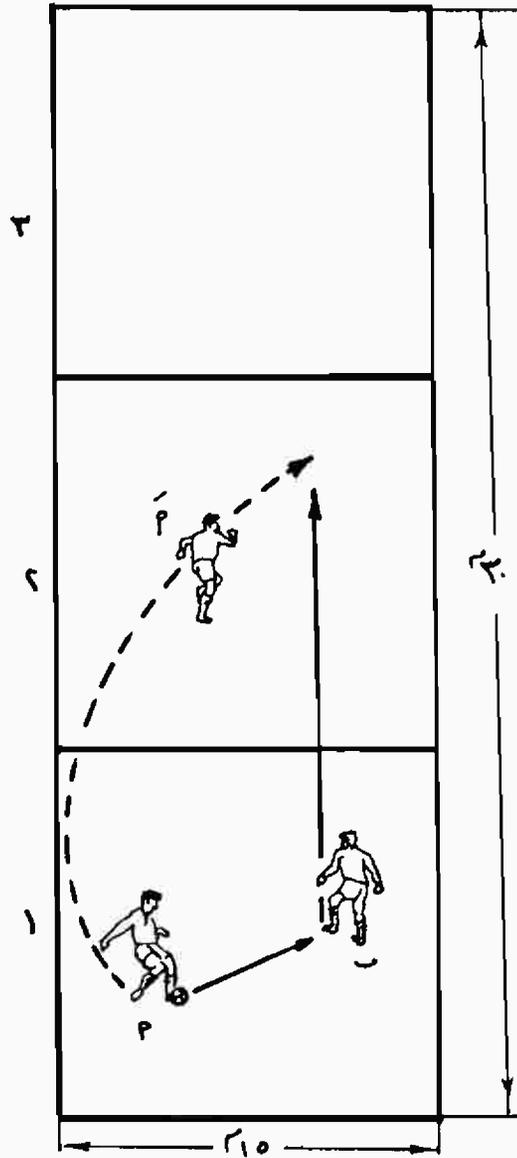
١ - يحدد ملعب بطول ٤٠ م وعرض ١٠ م مقسمة لأربع مربعات كما في الشكل رقم (٢)

يبدأ اللاعب (أ) في تمرير الكرة عالية طويله من المربع (١) إلى المربع (٤) للزميل (ب) ثم يتقدم إلى المربع (٢) لاستلام تمريرة (ب) أرضية ليردها إليه مباشرة، ليكرر (ب) الأداء بينما يعود (أ) إلى المربع (١) لاستقبال الكرة والاستمرار في الأداء.





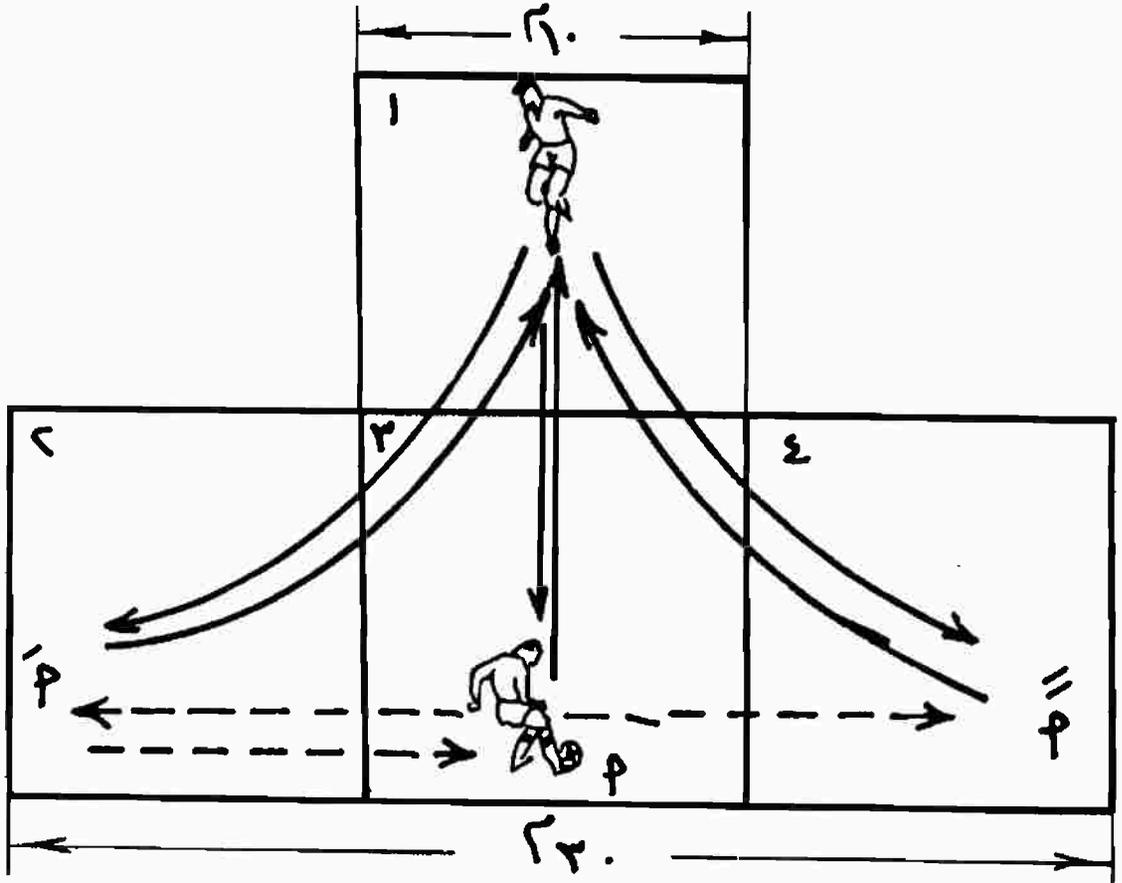
شكل (٣)



٢ - يحدد ملعب بطول ٣٠م وعرض ١٥م مقسمة لثلاث مناطق كما في الشكل رقم (٣)

يبدأ اللاعب (أ) بتمرير الكرة أرضيه قصيرة إلى زميله (ب) داخل المربع (١) ثم ينطلق بالجرى السريع أماما الى المربع (٢) حيث يمرر (ب) الكرة أرضيه إليه في (أ) ويكرر الأداء من المربع (٢) إلى المربع (٣) على أن يتبادل اللاعبان الأداء عند العودة من المربع (٣) إلى المربع رقم (١) .

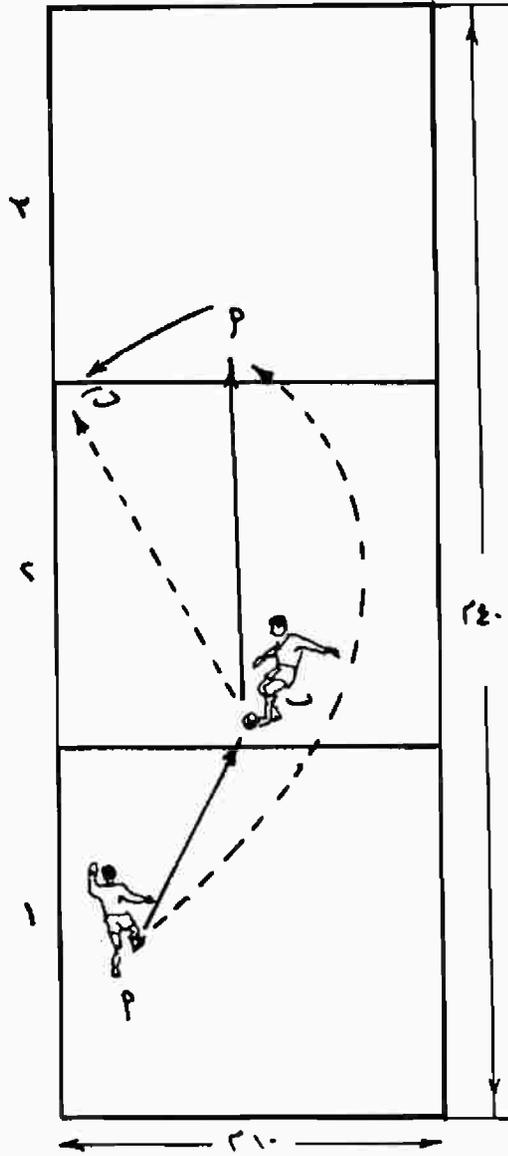




٣ - يحدد ملعب في اربع مربعات بطول ٣٠م وعرض ١٠م كما هو موضح بالشكل رقم (٤)

حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية مستقيمة من المربع (٣) إلى المربع (١) إلى زميله (ب) الذي يمررها بوجه القدم الخارجى أرضية منحنية إلى المربع (٢) حيث يتحرك لها (أ) ويردها إليه بوجه القدم الداخلى منحنية ويستقبلها منه مستقيمة فى المربع (٣) بعد عودته إليه بالجرى السريع ليكرر الأداء على المربع رقم (٤) بوجه القدم الداخلى للاعب (ب) والخارجى للاعب (أ) ويستمر الأداء مع تبادل الأداء المهارى .



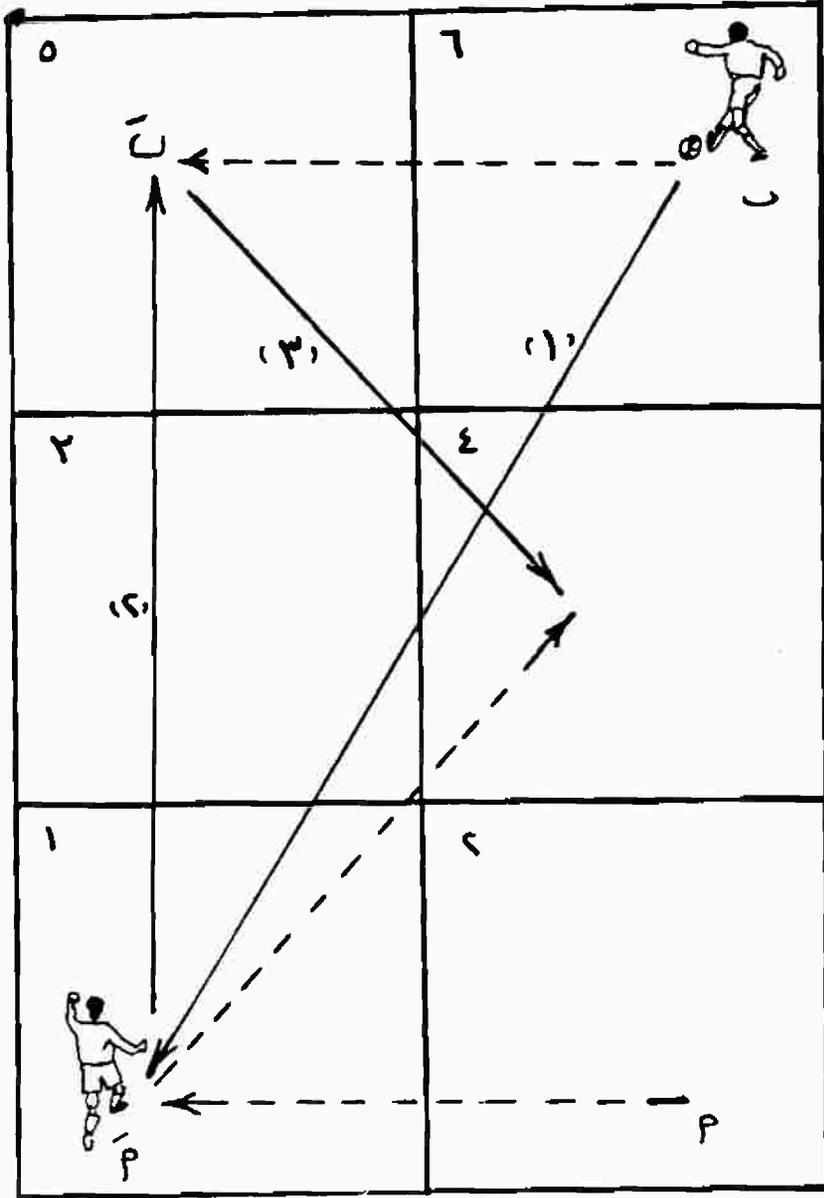


- ٤ - يحدد ملعب بطول ٣٠م وعرض ١٠م مقسم إلى ثلاث مربعات كما هو موضح بالشكل رقم (٥)
- يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) قصيرة أرضية من المربع (١) إلى المربع رقم (٢) ويجرى من خلفه في اتجاه المربع رقم (٣) حيث يمرر (ب) الكرة أرضية له، ويجرى قطريا ليتلقى الكرة من (أ) مرتدة لزاوية المربع (ب) في المكان الجديد .





شكل (٦)

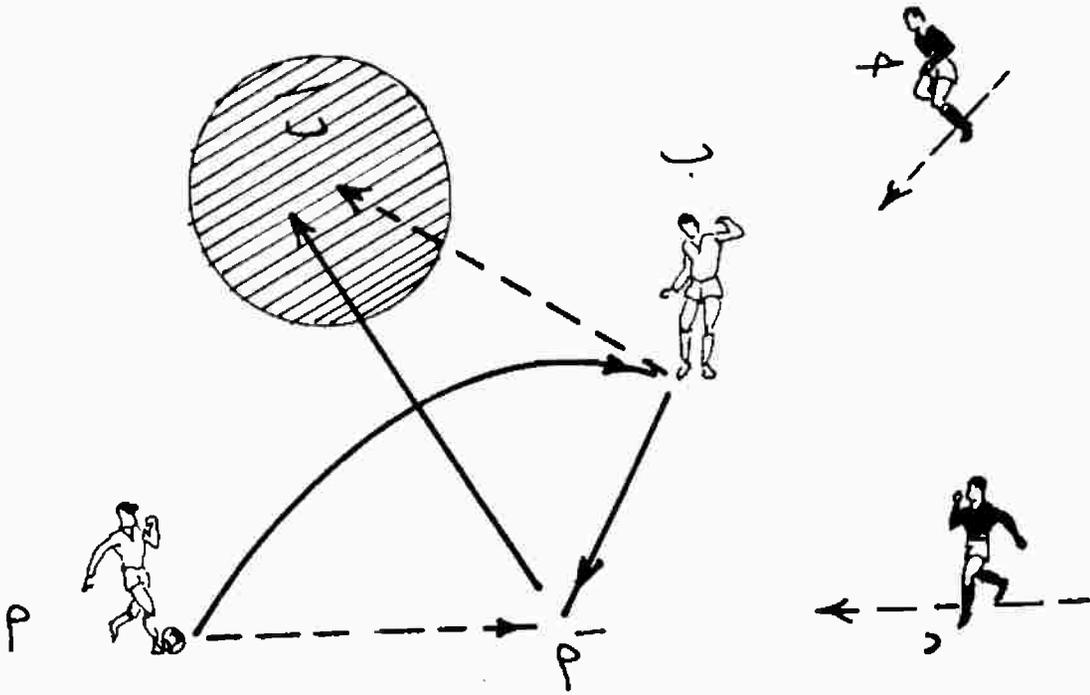


٥ - يحدد ملعب بطول ٣٠ م وعرض ٢٠ م مقسم لعدد ست مربعات كما هو موضح بالشكل رقم (٦) حيث يمرر اللاعب (ب) الكرة قطرية طويله إلى اللاعب (أ) من المربع (٦) إلى المربع رقم (١) ويجري لينتلقى التمريره المستقيمة الأرضية في المربع رقم (٥) ويتقدم بعدها (أ) إلى المربع رقم (٤) ليتمرر (ب) الكرة إليه قطرية قصيرة... وهكذا يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بين المربعات في أنواع مختلفة للتمرير .





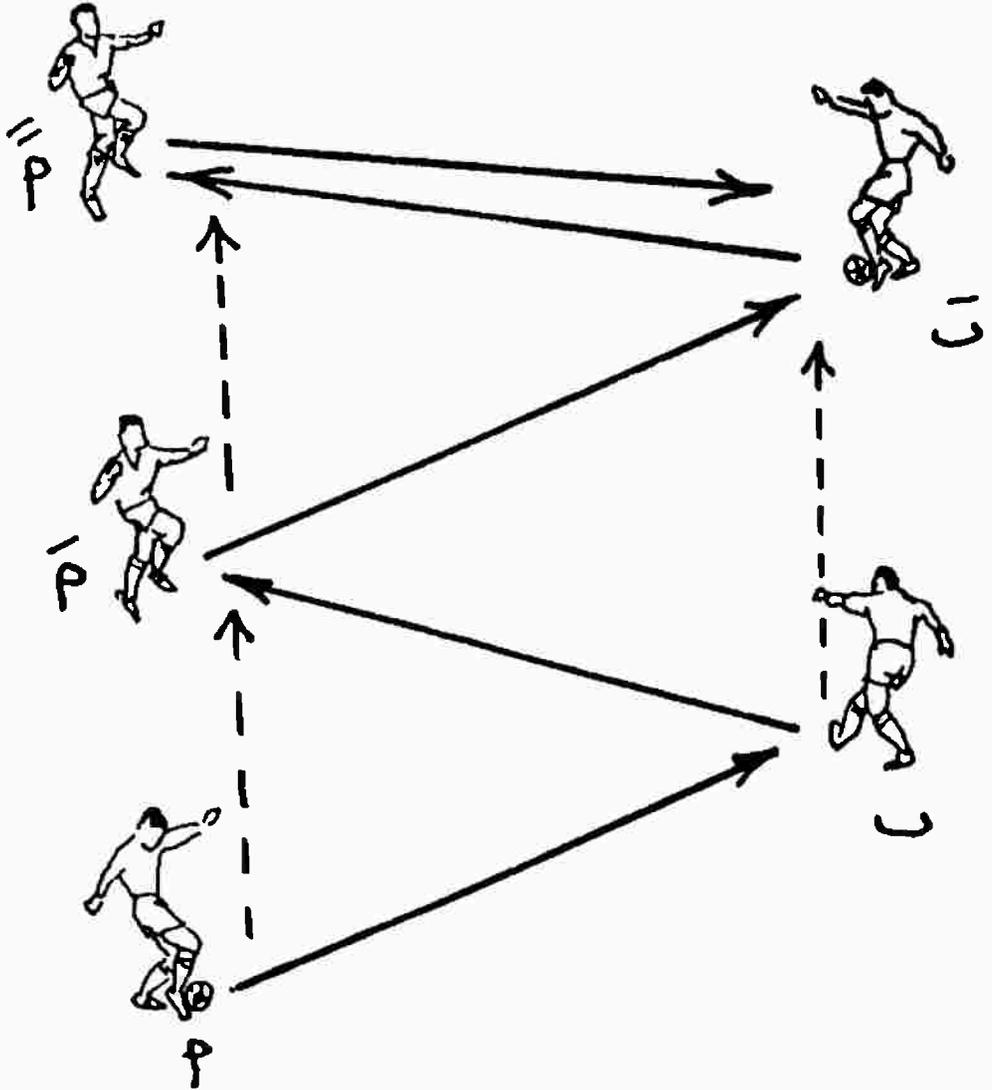
شكل (٧)



٦- في الشكل رقم (٧)

يمر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) ويجرى إلى مكانه الجديد (أ) ليمررها له مباشرة ويجرى إلى مكانه الجديد في (ب) ليتلقى تمريرة (أ) من مكانه الجديد أرضية ويراعى التركيز على دقة التمرير ومتابعة تحرك الزميل .

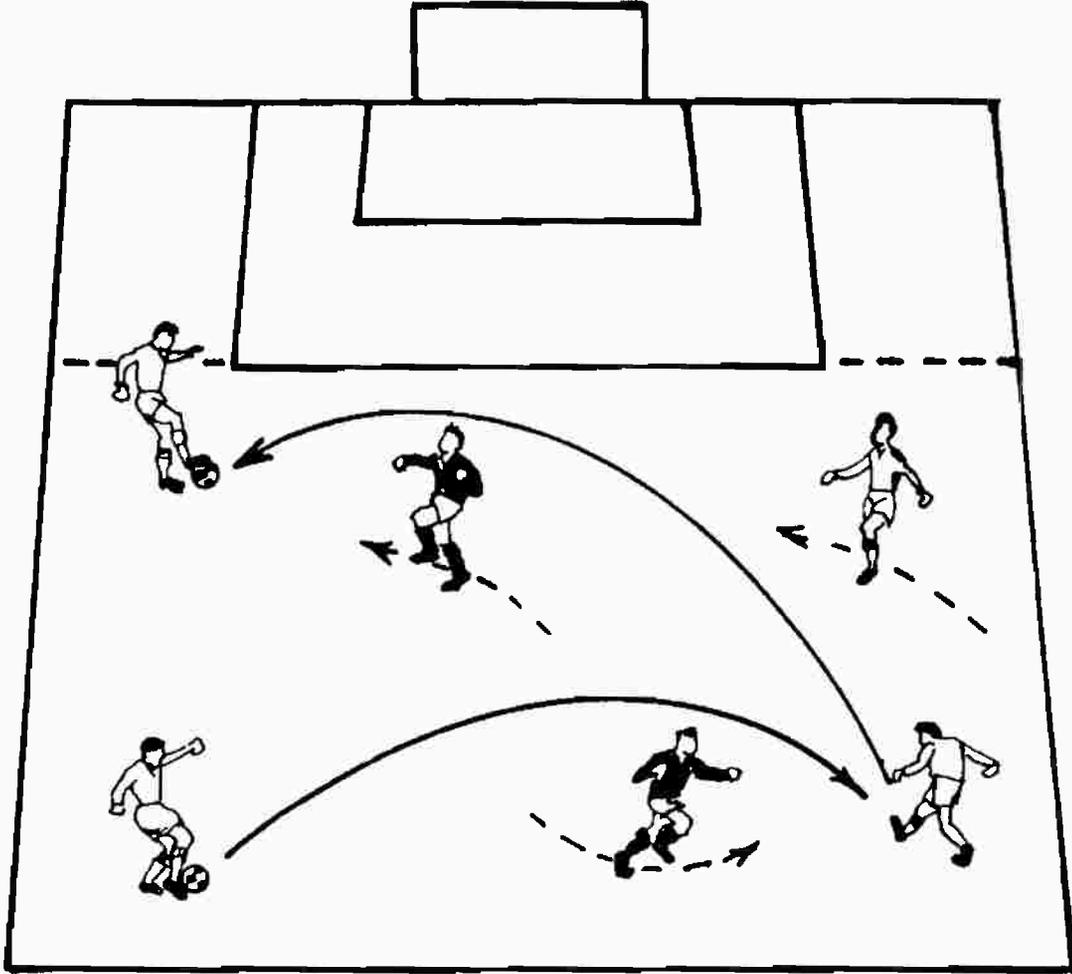




٧- في الشكل رقم (٨)

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماما ليستلقى تمريرة (ب) في مكانه الجديد (أ) ويكرر الأداء مع التحرك أماما وبمسافة بينيه (١٥ - ٢٠ م) يمكن أداء التمرير من السيطرة أولاً ثم التمرير أو التمرير المباشر.

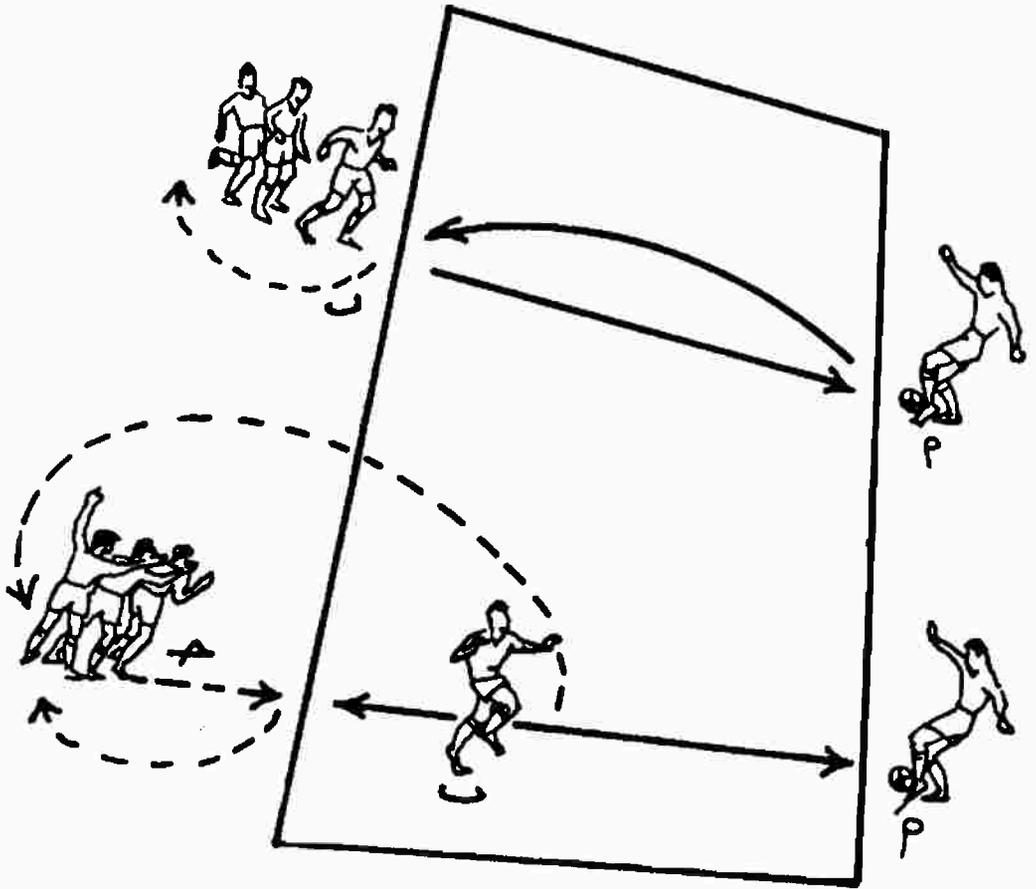




٨- في الشكل رقم (٩)

يقسم الفريق إلى مجموعات في أداء زوجي مع لاعب مدافع في الوسط حيث يتبادل اللاعبان التمرير العرضي (العالي / الأرضي) من مسافات متعددة وتحت ضغط المنافس السلبي في المسافة البينية يتم أخذ المكان المناسب لخلق زوايا التمرير المناسبة.





٩- في الشكل رقم (١٠)

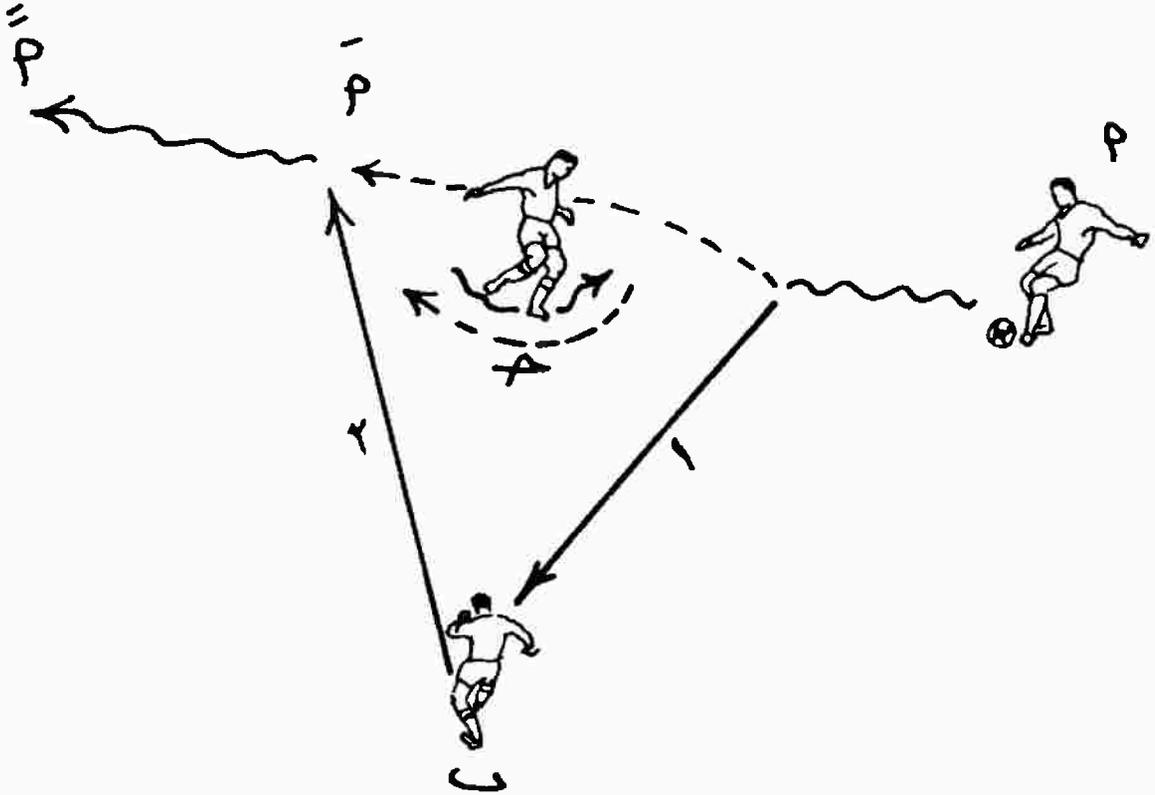
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) عاليه فيردها (ب) إليه ويتحرك خلف المجموعة ويستمر الأداء حيث يتبادل اللاعب الأول من القاطرة المكان مع (أ)

- في المجموعة الثانية يتم التمرير من بين قدمي الزميل (التمريرات البينية) (ب) المواجه حيث يلف ويجرى مباشرة خلف المجموعة ليمرر الكرة اللاعب (ج) في أول المجموعة ويجرى ليقف خلف المجموعة وهكذا.





شكل (١١)

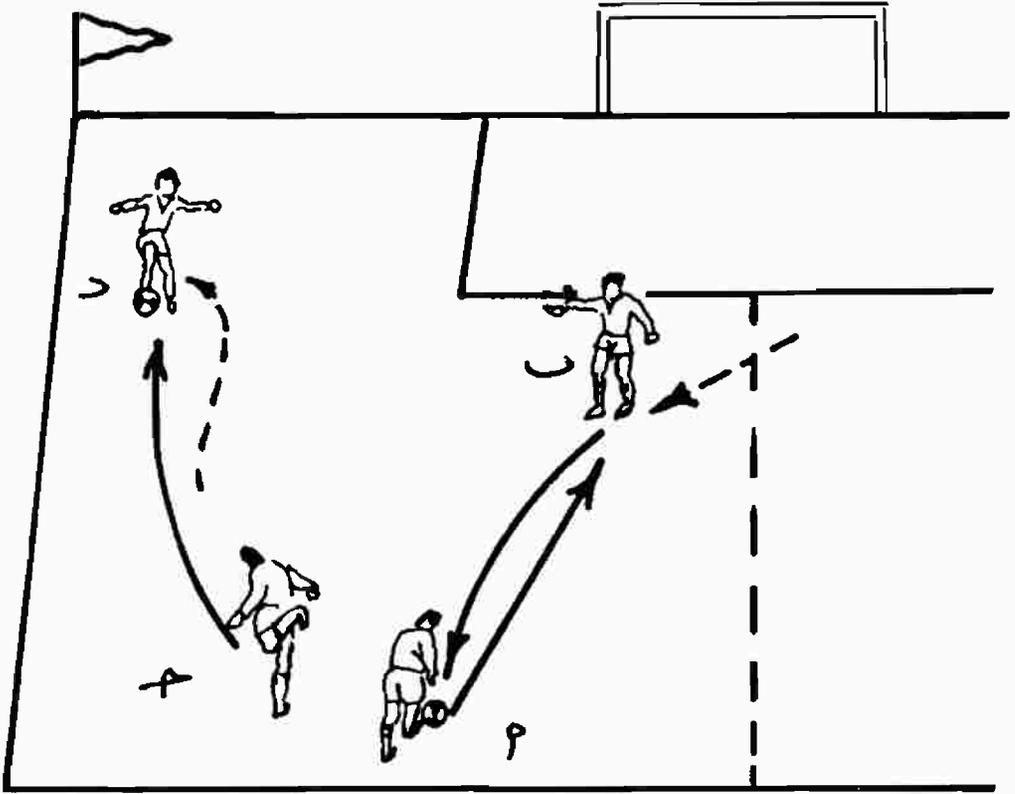


١٠- فى الشكل رقم (١١)

التدريب على التمريرة الحائطية (١ : ٢)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة ويمررها إلى (ب) فى (١) قبل وصول (ج) إليه ويجرى من خلفه ليستقبل الكرة من (ب) فى (٢) ليسيّطر عليها ويجرى بها إلى مكانه الجديد فى (أ) ليكرر الأداء مع زميله (ب) من الجهة الأخرى، يستمر الأداء ويتبادل كل من (أ)، (ب) الأداء.



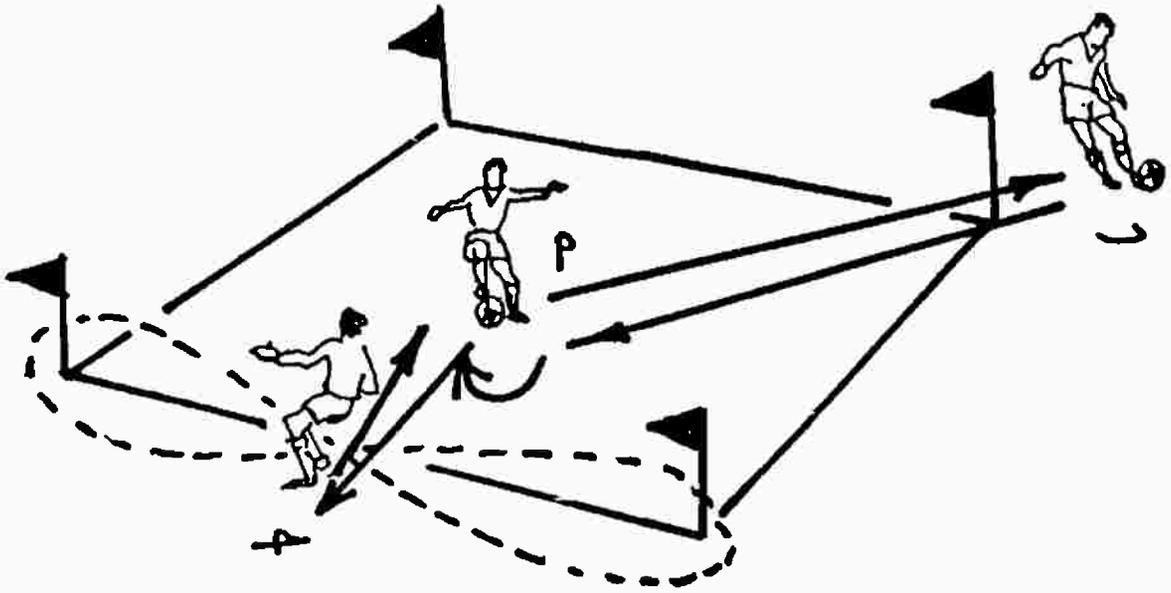


١١- في الشكل رقم (١٢)

التمرير الزوجي بين مراكز متقاربه وفي مناطق يتركز فيها الأداء

- يمرر لاعب الوسط (أ) الكرة إلى قلب الهجوم أرضيه أثناء سقوطه لأسفل ليردها إليه بينما يمرر لاعب الوسط الأيسر (ج) الكرة إلى الجناح (د) في جانب الملعب.

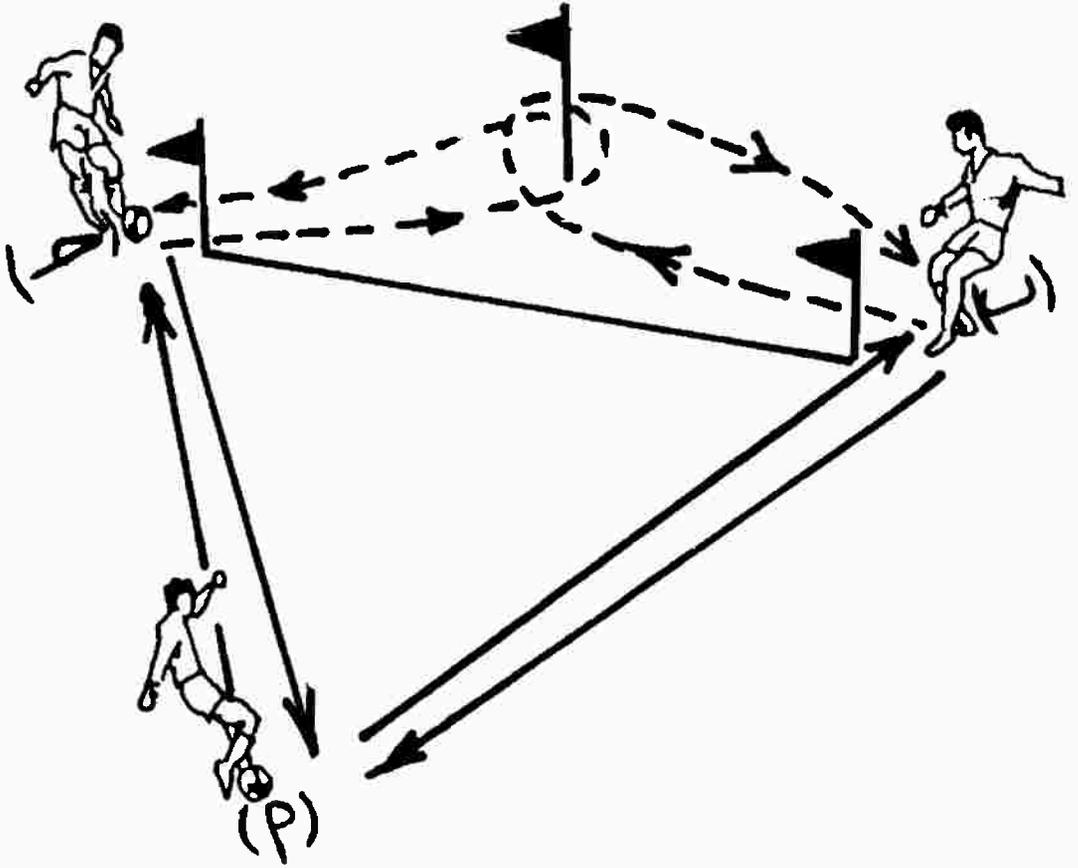




١٢- فى الشكل رقم (١٣)

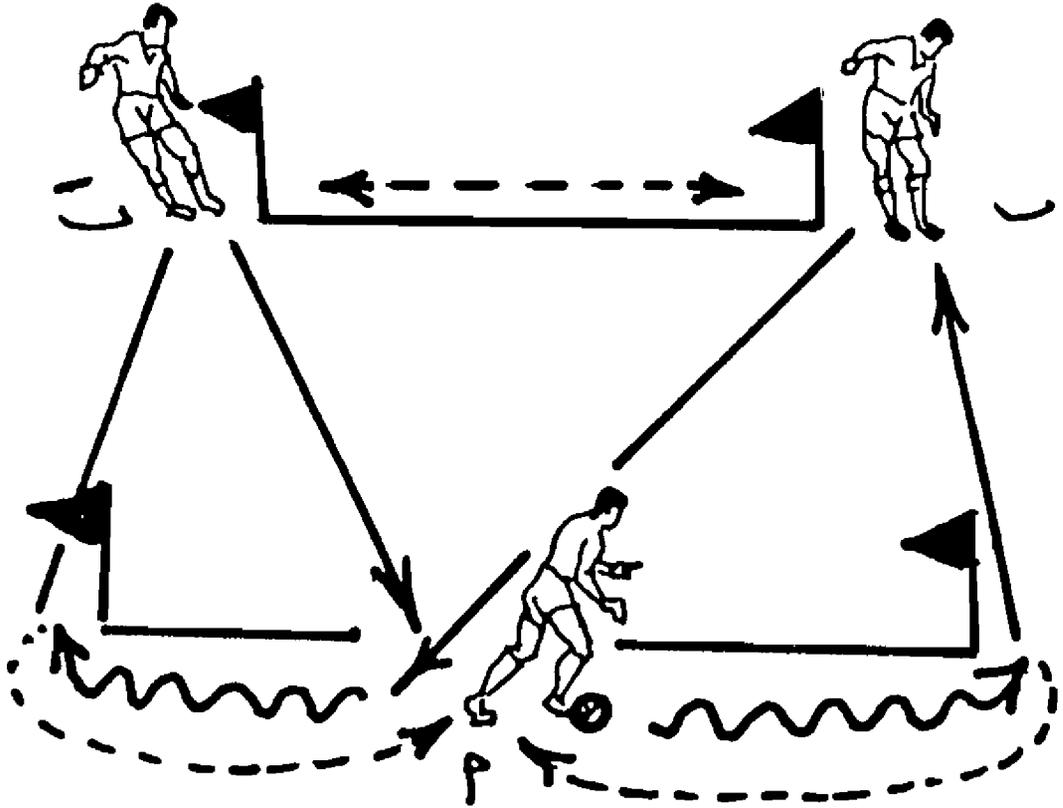
يحدد مربع طول ضلعه ١٥ م بواسطة (٤) أعلام حيث يحدد لاعب إرتكاز (أ) بمركز المربع ليمرر الكرة إلى كل من (ب) بين العلمين ومن الخارج بينما يمرر الكرة فى منتصف الضلع المقابل وعلى (ج) الجرى من حول العلمين بالتبادل عقب رد التمير إلى (أ) .





١٣- فى الشكل رقم (١٤)

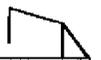
يحدد مثلث بثلاث اعلام بمسافات ٢٠م يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى زميله (ب) ، (ج) خارج العلمين كما بالرسم وبعد أن يرد كلاً منهم الكرة إلى (أ) عليه أن يجرى ليلف حول العلم الأوسط ويعود لمكانه مرة أخرى ، ويراعى دقة التمرير والتركيز على توجيه الكرة من الحركة ثم يتبادل الجميع الأماكن .

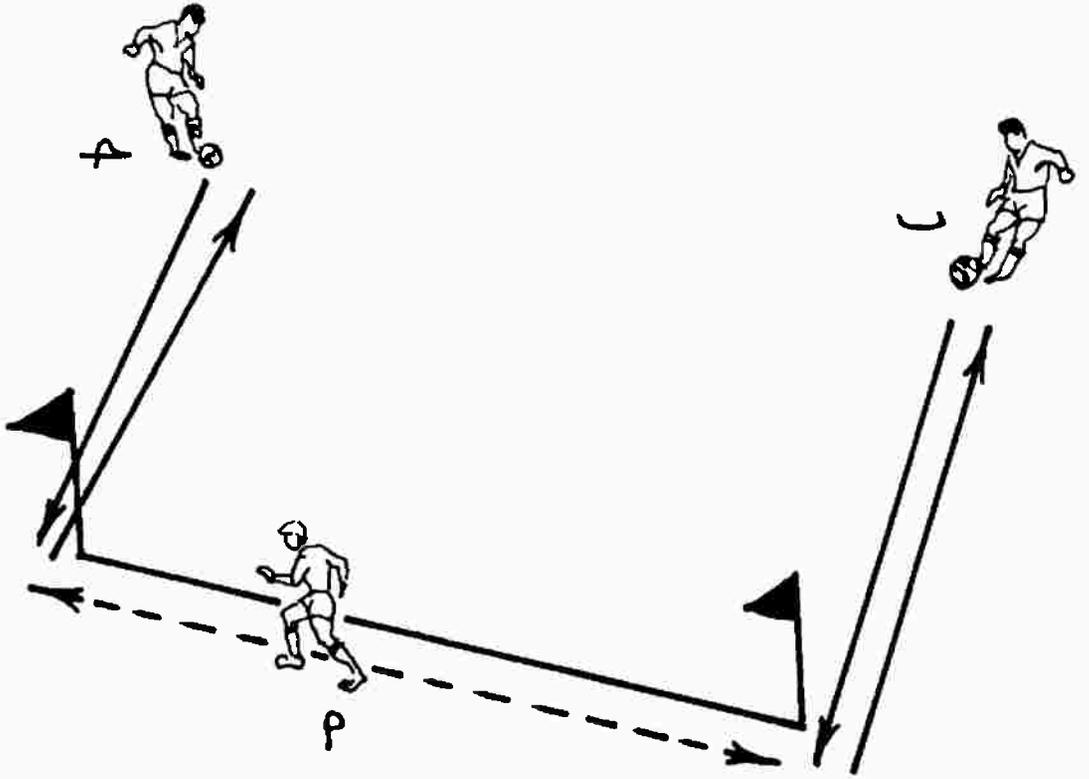


١٥- في الشكل رقم (١٦)

يحدد مربع طول ضلعه ١٠م بعدد (٤) أعلام، يبدأ التدريب بأن يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) بعد العلم ويلف لينتقل تمريرة (ب) في منتصف المسافة ليكرر الأداء على الضلع المقابل وحول العلمين على الضلع المقابل .

يستمر الأداء ويتبادل اللاعبان الأداء .





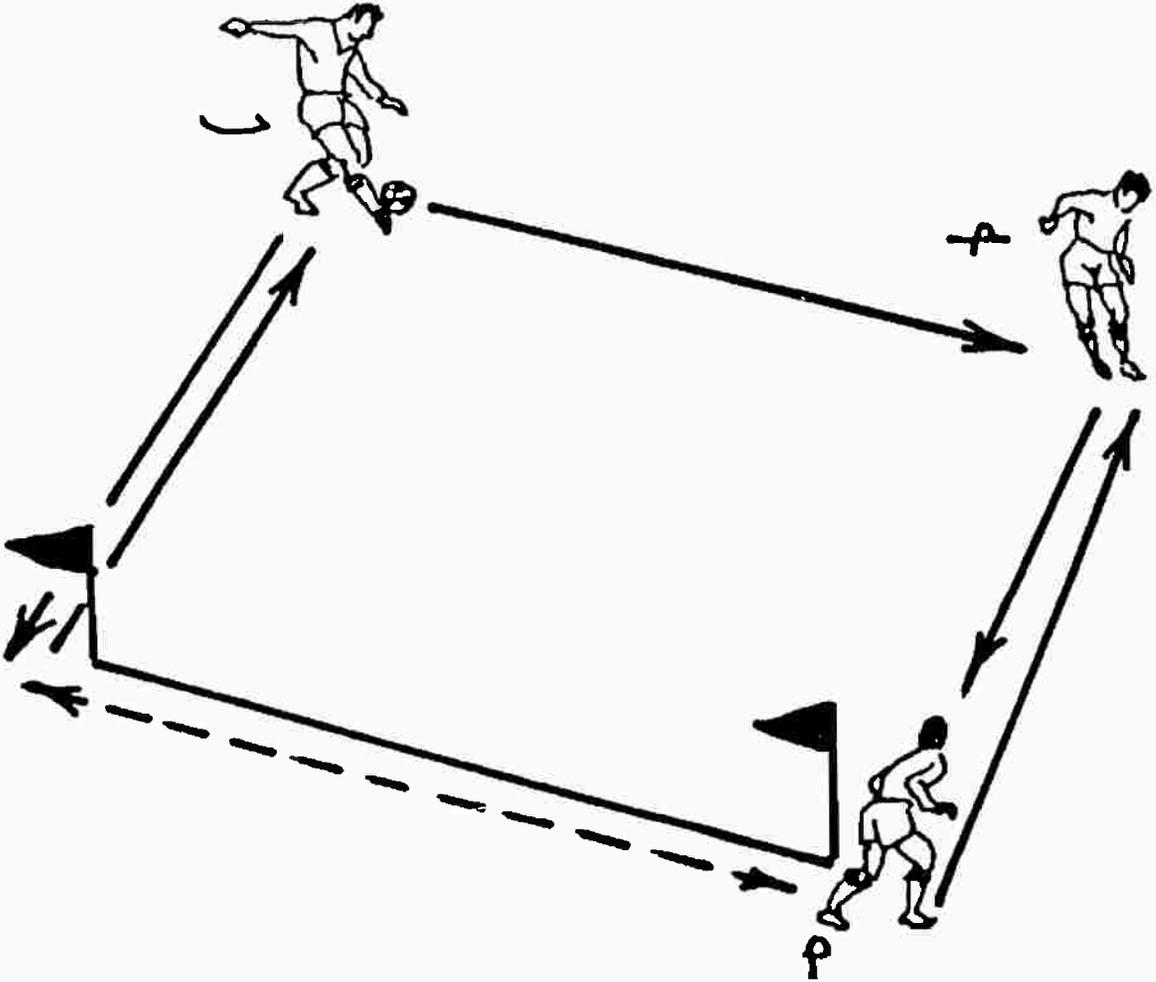
١٧- فى الشكل رقم (١٨)

التدريب على التحرك للكرة لحظة تمريرها من الزميل وذلك بتحديد مسافة ١٥ م بعلمين لتلقى تمريرة اللاعبين (ب)، (ج) خلف كل علم وردها اليه مع سرعة التحرك فى الإتجاهين يتبادل اللاعبون الأداء والأماكن .





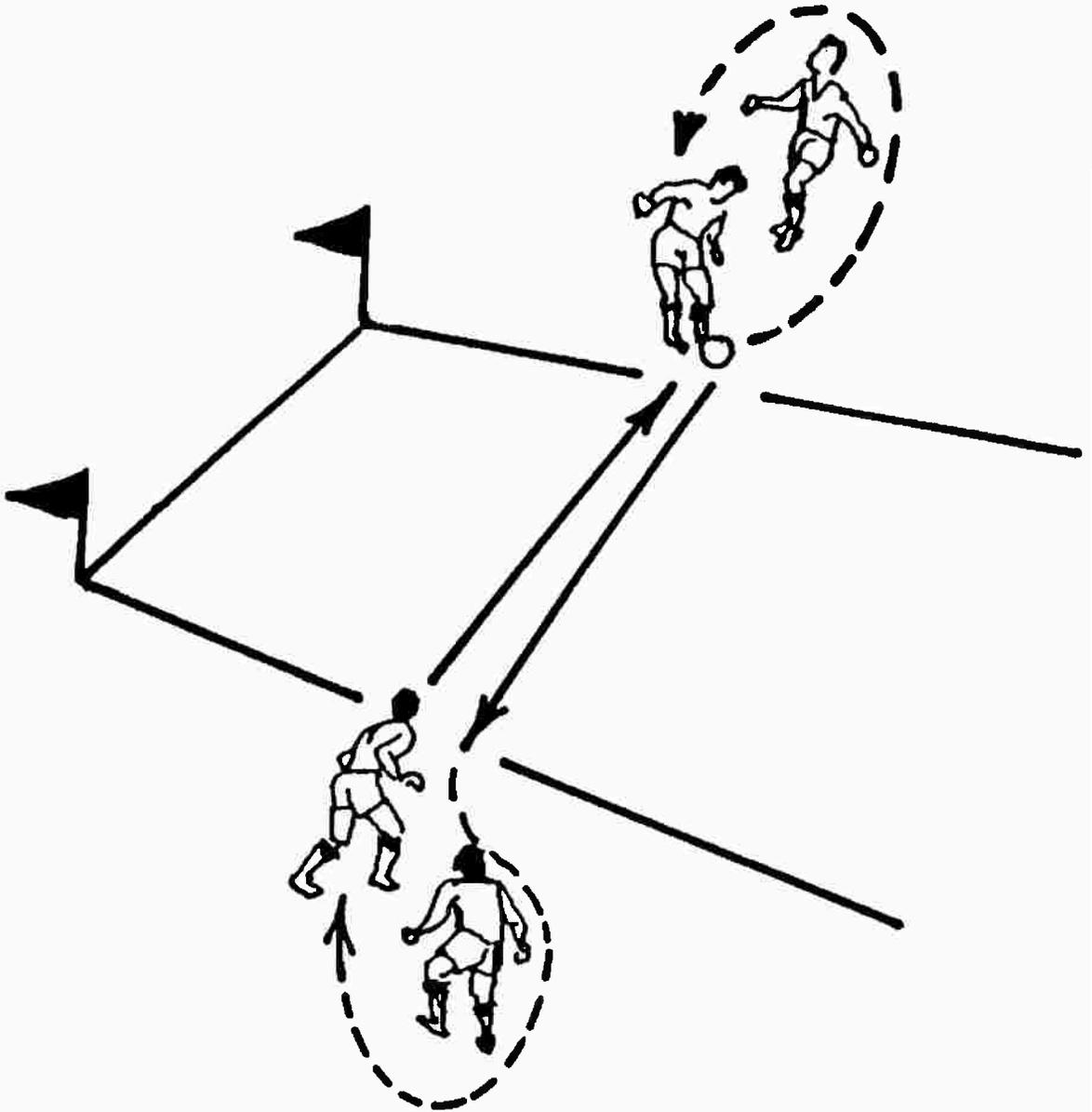
شكل (١٩)



١٨- في الشكل رقم (١٩)

نفس التدريب السابق ولكن بكره واحدة مع قطع المسافة كاملة للذهاب إلى الكرة وعلى أن يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (ج) عقب ردها من اللاعب (أ) .
ويكرر (ج) نفس الأداء مع (أ) من الجهة الأخرى على أن يتبادل اللاعبون الأماكن والأداء .





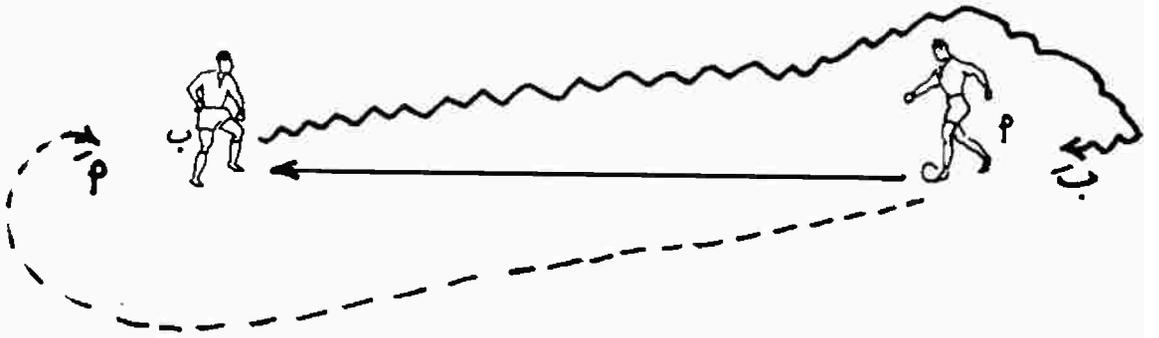
١٩- فى الشكل رقم (٢٠)

تحدد مسافة ٢٠ - ٣٠ م بعلمين وخطين كما هو موضح بالشكل على أن يتبادل اللاعبون فى مجموعتان .
الأداء للتمرير المباشر الأرضى واللف للوقوف خلف الزميل دون ايقاف الكرة .



ثانياً : تبادل التمرير بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز

شكل (٢١)



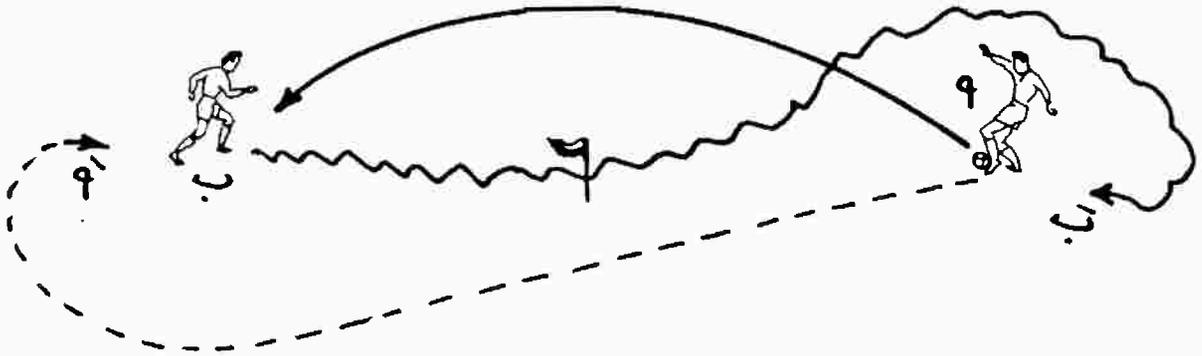
١- شكل رقم (٢١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ويجري لتبادل المكان معه حيث يسيطر (ب) على الكرة ويجري بها لمكان (أ) ليكرر الأداء باستمرار .





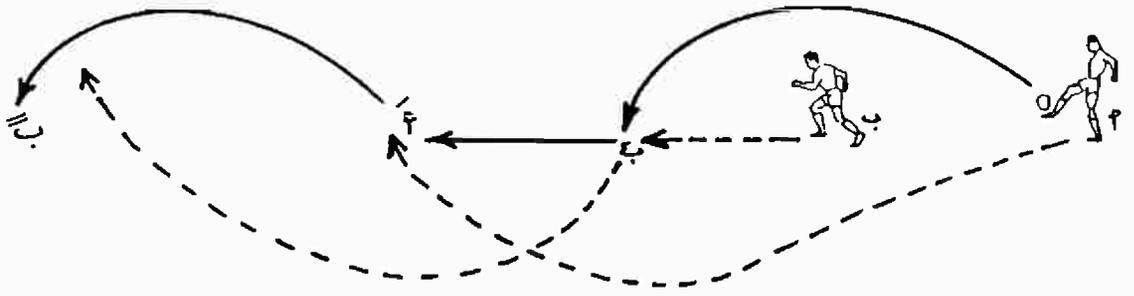
شكل (٢٢)



٢- شكل رقم (٢٢)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها ليؤدي حركة خداع أمام علم في منتصف المسافة ويصل بالكرة إلى مكان (أ) الذي يجري بدون الكرة لمكان (ب) ويكرر (ب) الأداء.

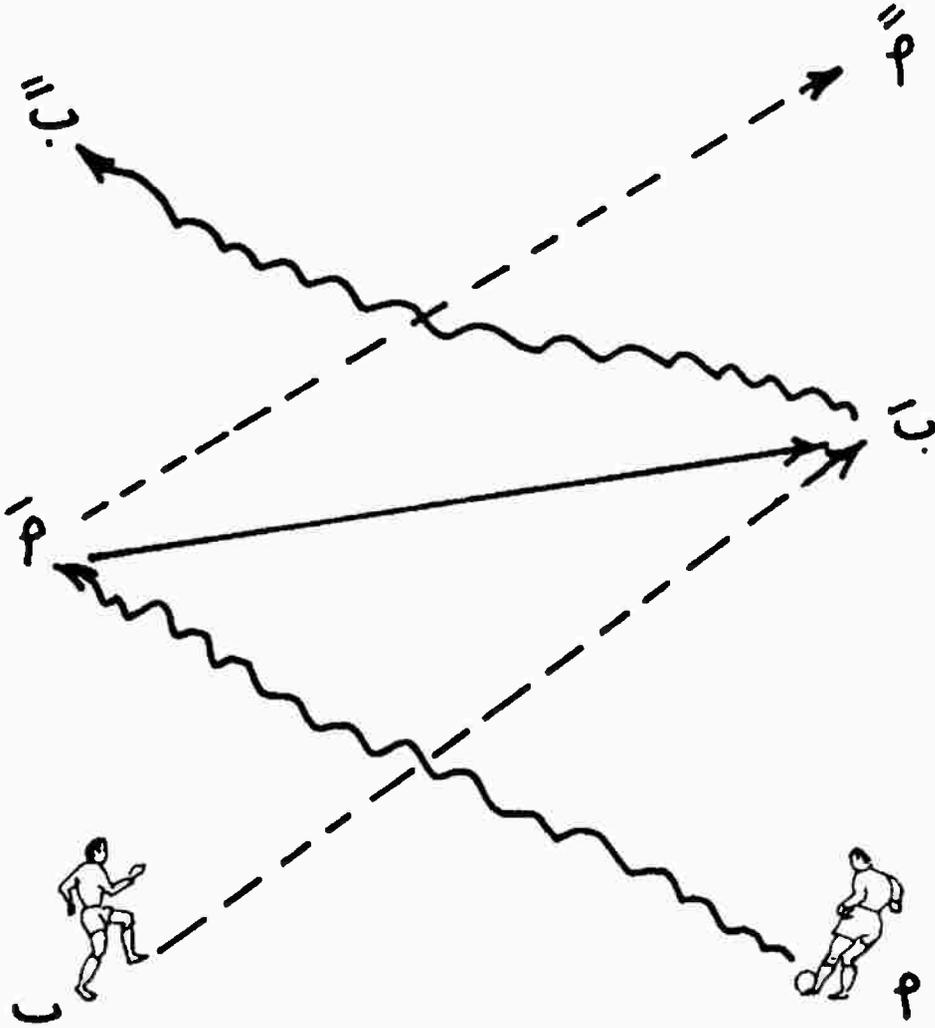




٣- شكل رقم (٢٣)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عاليه أمام اللاعب (ب) يجرى للأمام للسيطرة على الكرة بينما ينطلق (أ) بالجرى السريع أمام (ب) فيمررها أرضية قصيرة في (أ) وهكذا يكرر الأداء بطول الملعب ذهاباً وعودة.

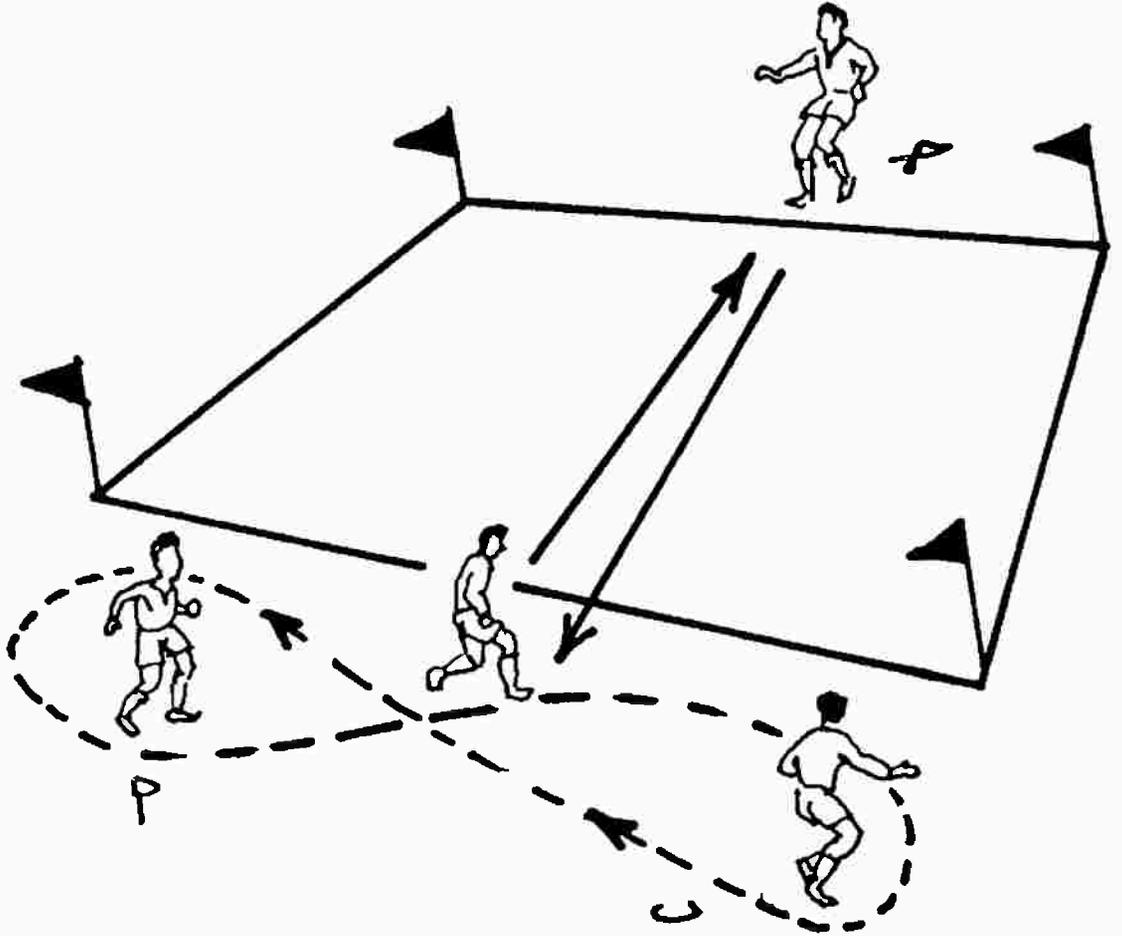




٤- شكل رقم (٢٤)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة قظريا بينما يتبادل معه المكان (ب) للأمام لتلقى تمريرة (أ) أرضية مائله فى مكانه الجديد (ب) ليكرر الأداء بالتبادل مع (أ). وهكذا يستمر الأداء بطول الملعب ذهاباً وعودة مع تزايد السرعة واختلاف المسافات البينييه.





٥- شكل رقم (٢٥)

يحدد مستطيل بطول ٢٥ م وعرض ٢٠ م بعدد ٤ اعلام ويقف اللاعب (ج) في منتصف المسافة على
النصف المقابل لكل من اللاعبين (أ)، (ب) حيث يتبادل كليهما الجري المتقاطع ثم التمرير مع (ج)
يستمرار على أن يتبادل اللاعب (ج) المكان مع كل من (أ)، (ب) ويتم التركيز على الذهاب للكرة عند
حدود المستطيل.

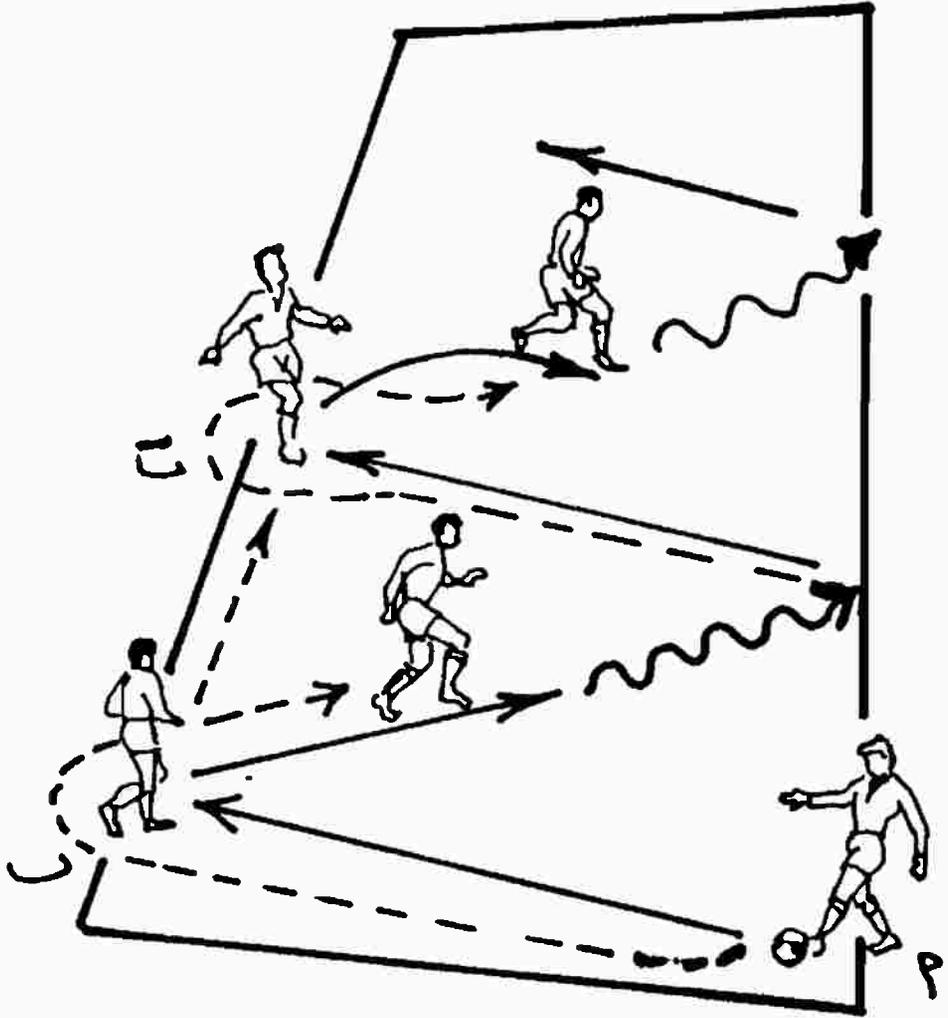




٦- شكل رقم (٢٦)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة ليتقدم له اللاعب (ب) فيراوغه ويستمر إلى أن يصل كل منهما لمكان الآخر فيمرر (أ) الكرة عالية إلى (ب) في مكانه الجديد يكرر الأداء مع تبادل الأماكن والأداء.



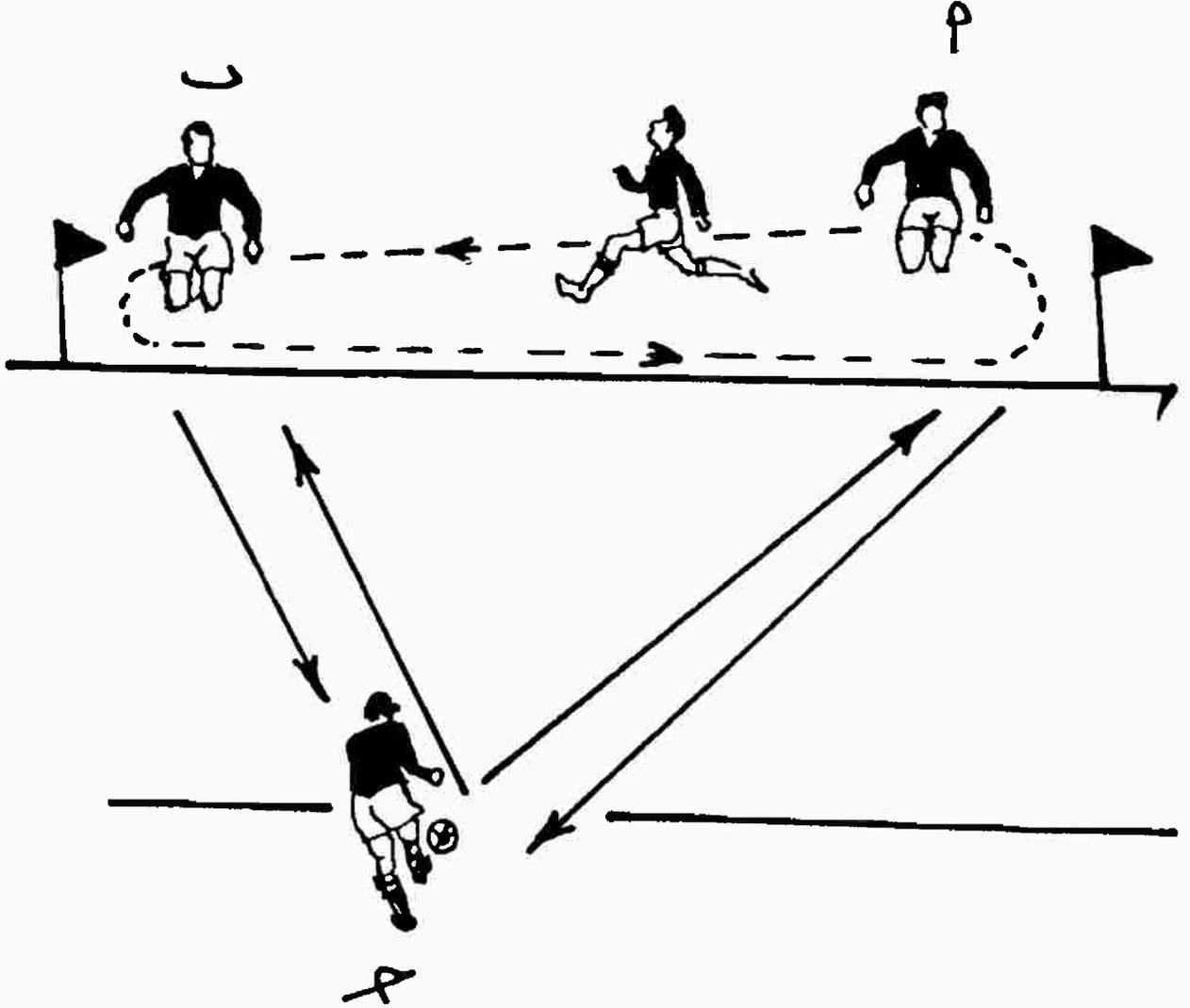


٧- شكل رقم (٢٧)

يحدد مستطيل بطول ٤٠ م بواسطة أقماع وخطوط الطول والعرض للملعب يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ويلف حوله فيمررها له (ب) ليسيطر عليها أثناء الجري ليصل إلى ضلع المستطيل ويكرر الأداء مع (ب) في مكانه الجديد أماماً، يكرر الأداء مع تبادل الأماكن.

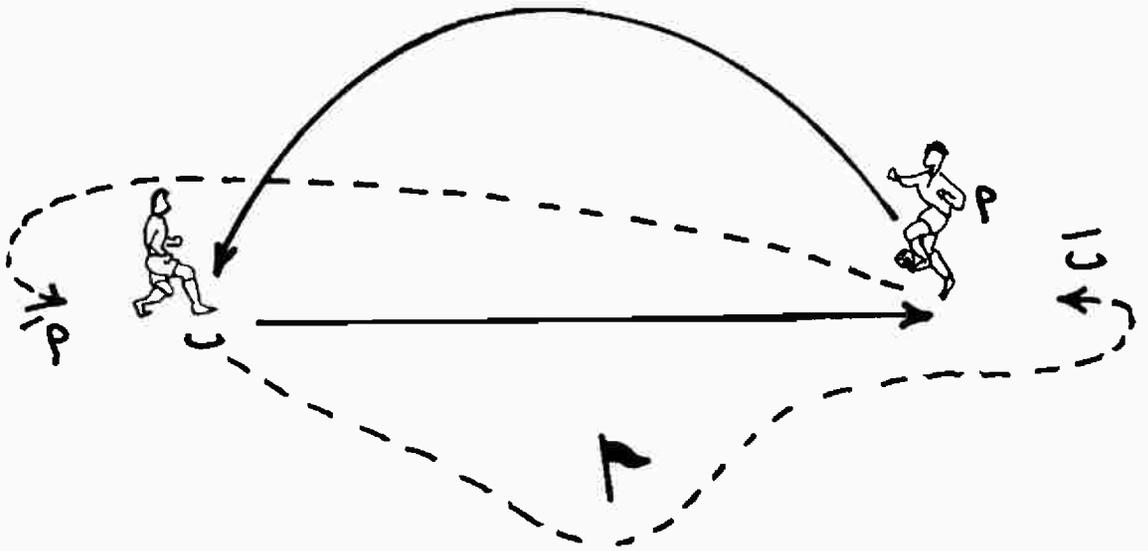


شكل (٢٨)



٨- شكل رقم (٢٨)

تحدد مسافه ٢٠م بعلمين يجلس كل من اللاعب (أ)، (ب) جلوس الجثو ويمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (ب) لحظة تبادل المكان مع (أ) ليردها إليه ويجرى لأخذ وضع الجلوس فى مكان (ب) يكرر الأداء مع تزايد سرعة الوقوف والتمرير وتبادل الأماكن. ويمكن تبادل الأماكن بين (ج) وكل من (أ) واللاعب (ب).



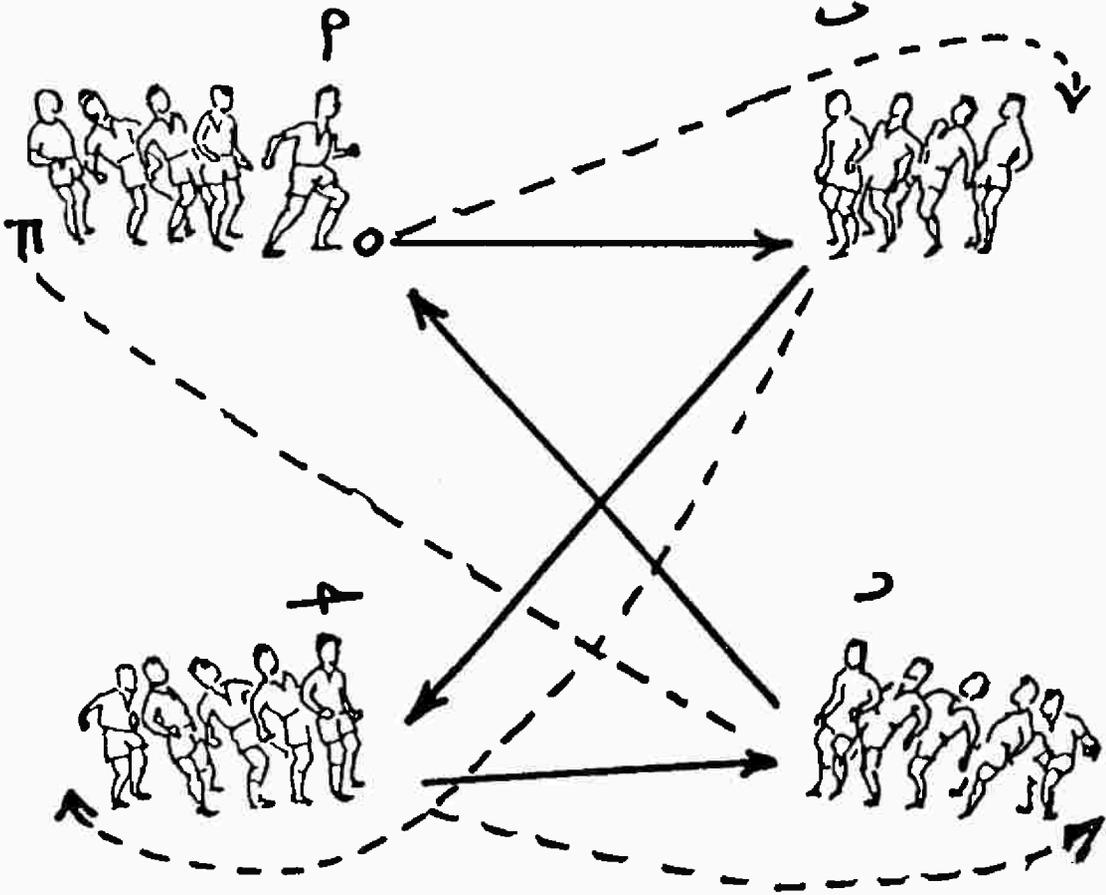
٩- شكل رقم (٢٩)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويثبتها مكانه ويتركها ويجري حول العلم ليصل إلى مكان (أ) في (ب) بينما يجري (أ) ليأخذ مكانه في (أ) ويكرر الأداء بالتمرير الأرضي ليسيطر عليها (ب) ويثبتها ويعود بالجرى حول العلم وهكذا يستمر الأداء ثم يتبادل كل من (أ)، (ب) الأماكن .





شكل (٣٠)



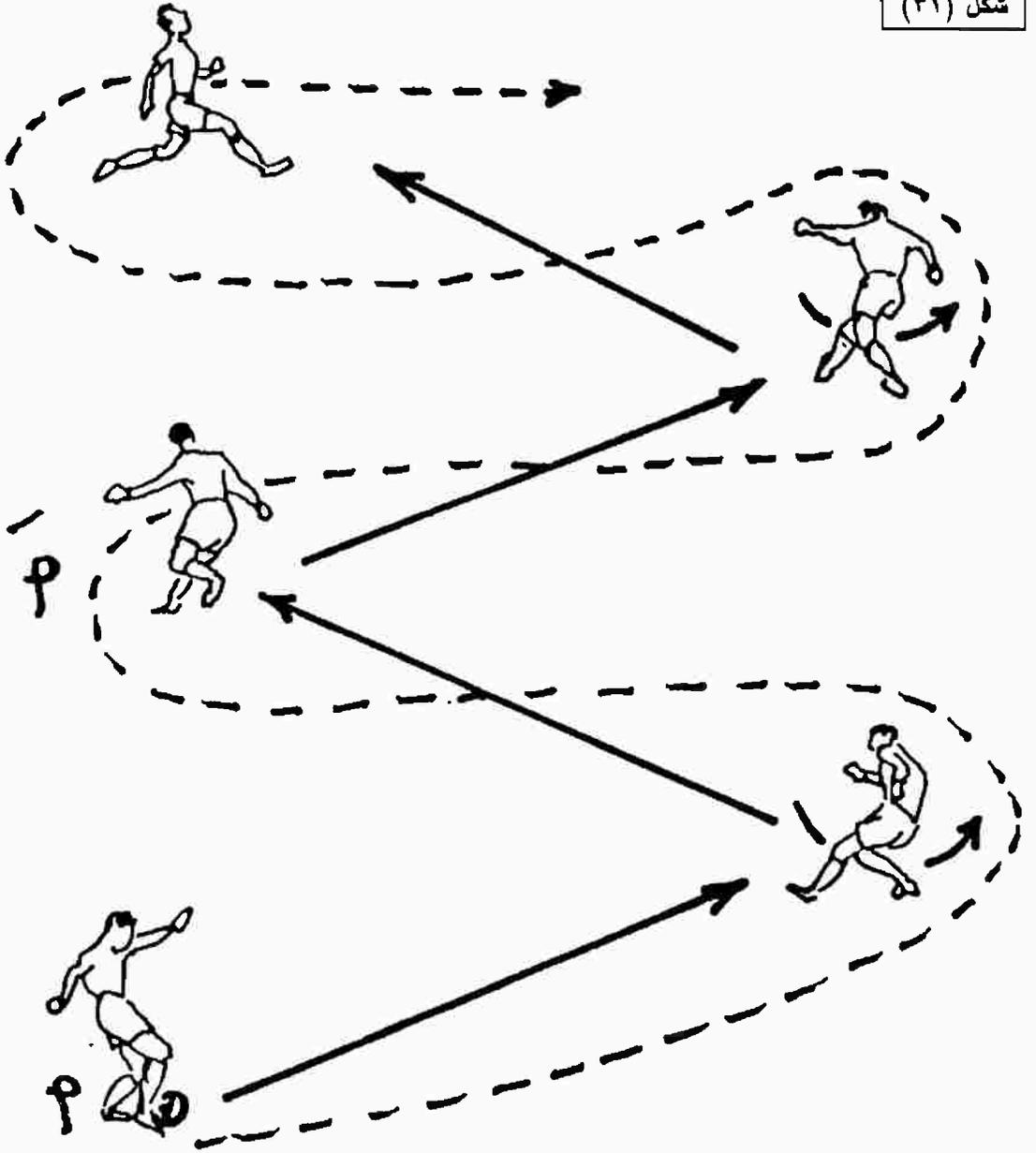
١٠- شكل رقم (٣٠)

تقف أربع مجموعات في شكل مربع حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية إلى اللاعب (ب) في المجموعة المقابلة ليمررها (ب) إلى (ج) الذي يمررها إلى (د).... وهكذا على أن يتم التبادل في الأماكن بين المجموعات ويمكن التنوع في أداء التمرير وتزايد سرعته وكذا تغيير الأماكن .





شكل (٣١)



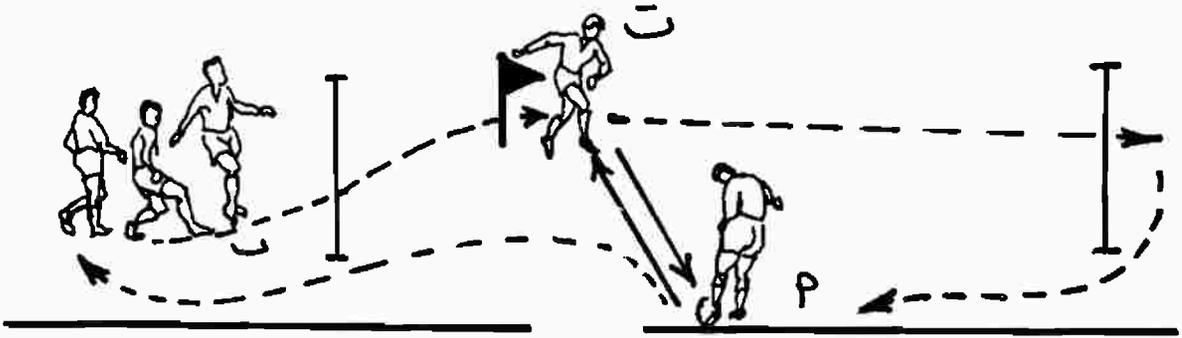
١١ - شكل رقم (٣١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يسيطر عليها ويلف بها بينما يجرى (أ) حول (ب) ليأخذ مكاناً جديداً في (أ) حيث يمرر (ب) الكرة إليه ثم يجرى من حوله ليأخذ مكاناً جديداً في (ب)..... وهكذا يكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل التمرير والأماكن.





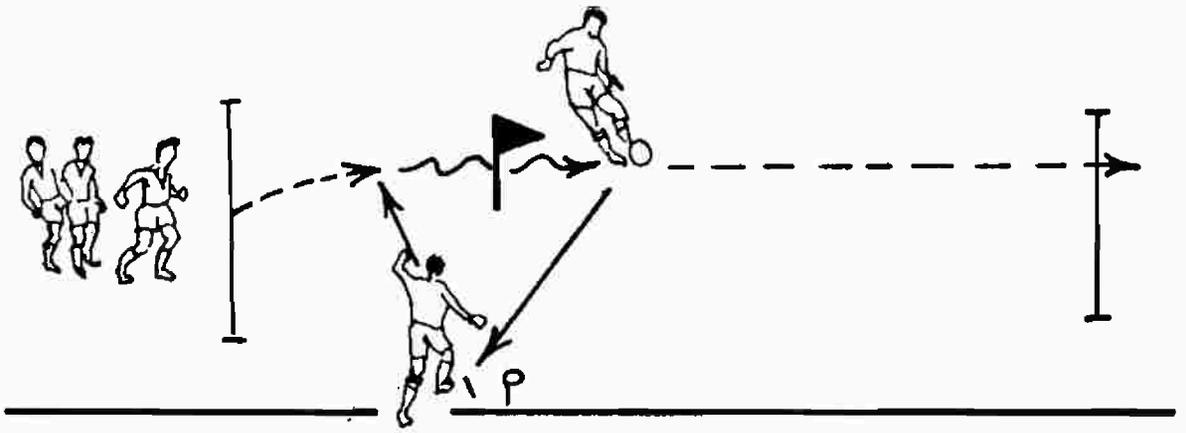
شكل (٣٢)



١٢ - شكل رقم (٣٢)

تحدد مسافة ٢٠ م بخطين وعلى بعد ٢٠ م علم يجرى اللاعب (ب) حول العلم ليتلقى تمريرة (أ) فيردها إليه ويجرى لتعدية الخط والدوران ليأخذ مكان (أ) الذي يترك الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة.





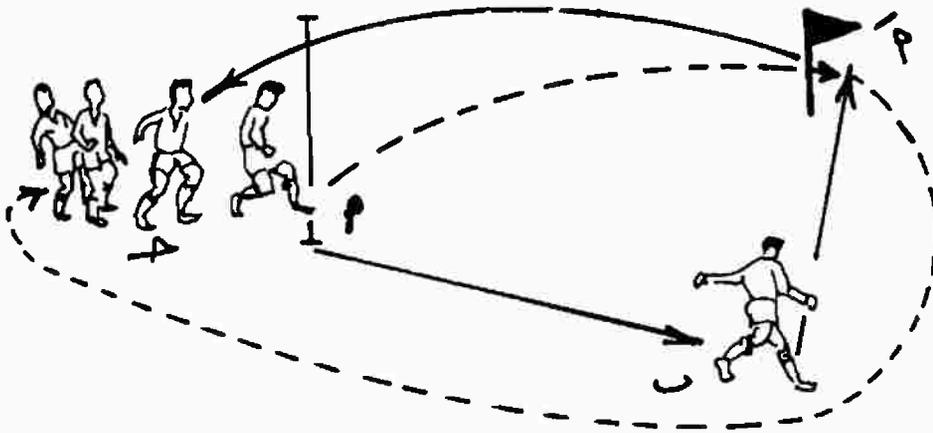
١٣ - شكل رقم (٣٣)

نفس التدريب السابق ولكن بإستلام الكرة قبل العلم والجري بها وردها إلى (أ) بعد تعديبه العلم .



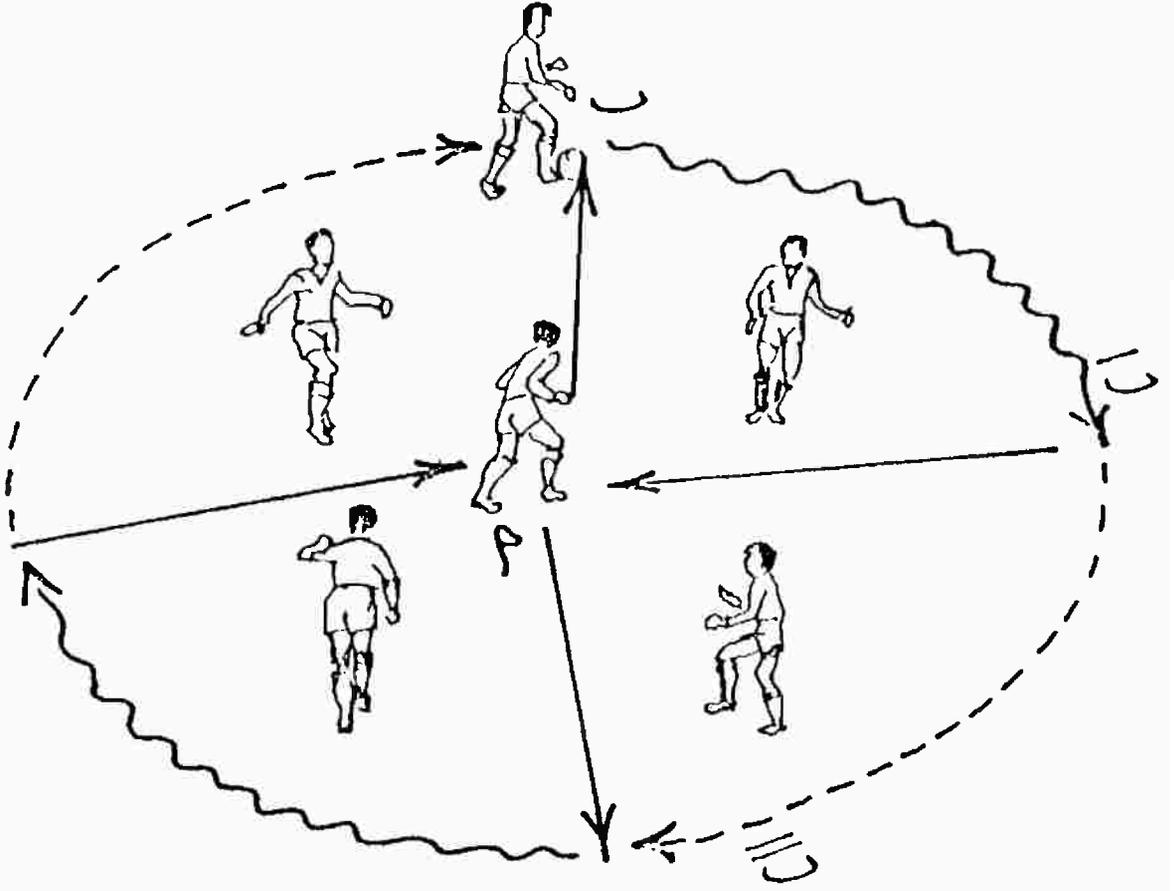


شكل (٣٤)



١٤- شكل رقم (٣٤)

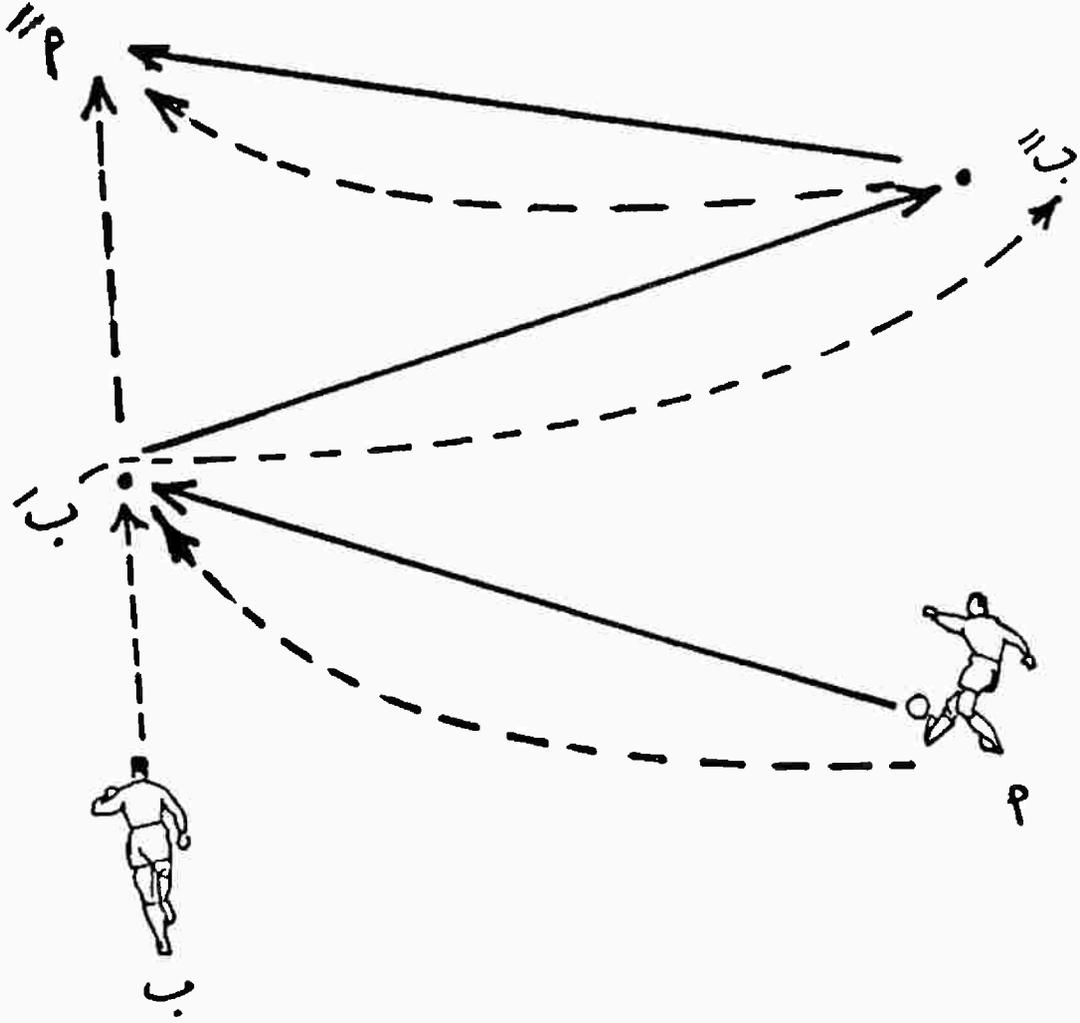
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري حول العلم ليتلقاها من (ب) في مكانه الجديد (أ) ثم يمررها
عاليه إلى (ج) ثم يجري ليقف خلف المجموعة ومن حول (ب)، يكرر (ج) الأداء مع تبادل الأماكن.



١٥ - شكل رقم (٣٥)

يقف اللاعب (أ) في مركز الدائرة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) على قوس الدائرة ليسيطر على الكرة ويجري بها ثم يردّها إلى (أ) ويجري ليلتلقاها مرة أخرى في (ب)، يكرر الأداء والتركيز على التمريرات البينية بين أربع لاعبين يتبادلون الأداء مع لاعب الدائرة.

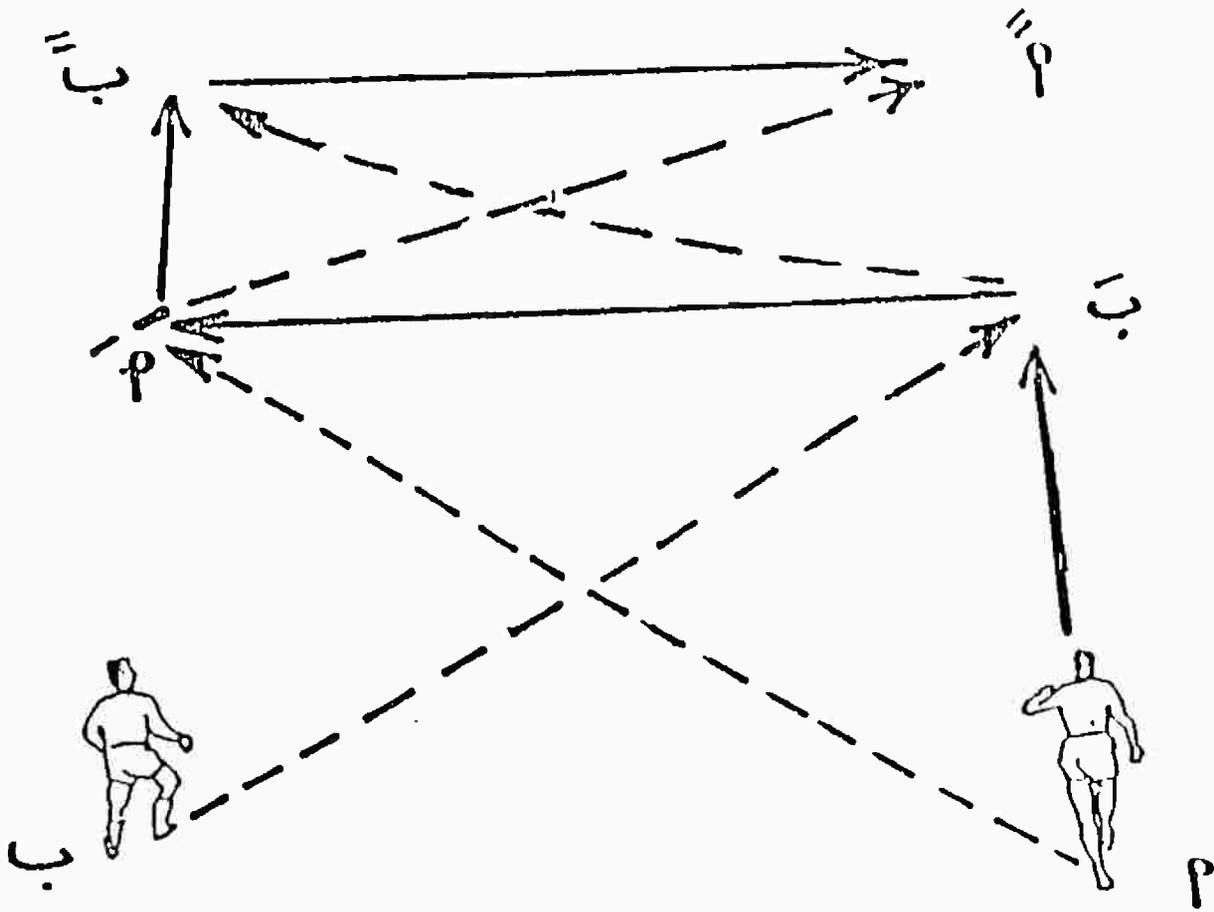




١٦- شكل رقم (٣٦)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) المتقدم أماماً في (ب) الذي يسيطر عليها ويوقف الكرة ويجري بدونها إلى مكانه الجديد في (ب)، يجري (أ) إلى الكرة ليمررها إلى (ب).. ويكرر الأداء في تمرير متبادل مع تغيير الأماكن.





١٧- شكل رقم (٣٧)

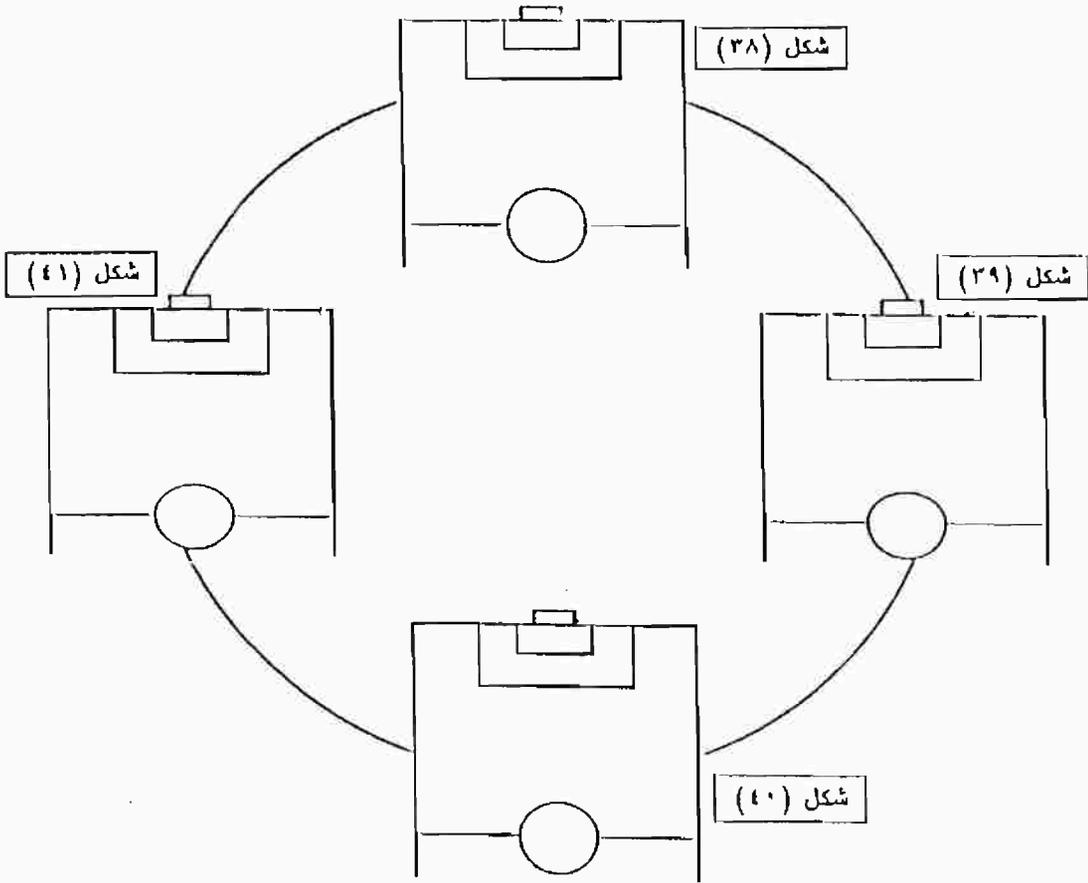
يجرى اللاعب (ب) بدون كرة ليأخذ مكاناً في (ب) متقاطعاً مع اللاعب (أ) الذي يمرر الكرة إلى (ب) في مكانه الجديد أماميه، يسيطر (ب) على الكرة ويمررها عرضية إلى (أ)، ليكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل التميرير والأماكن.





• التدريب الخططي الدائري :

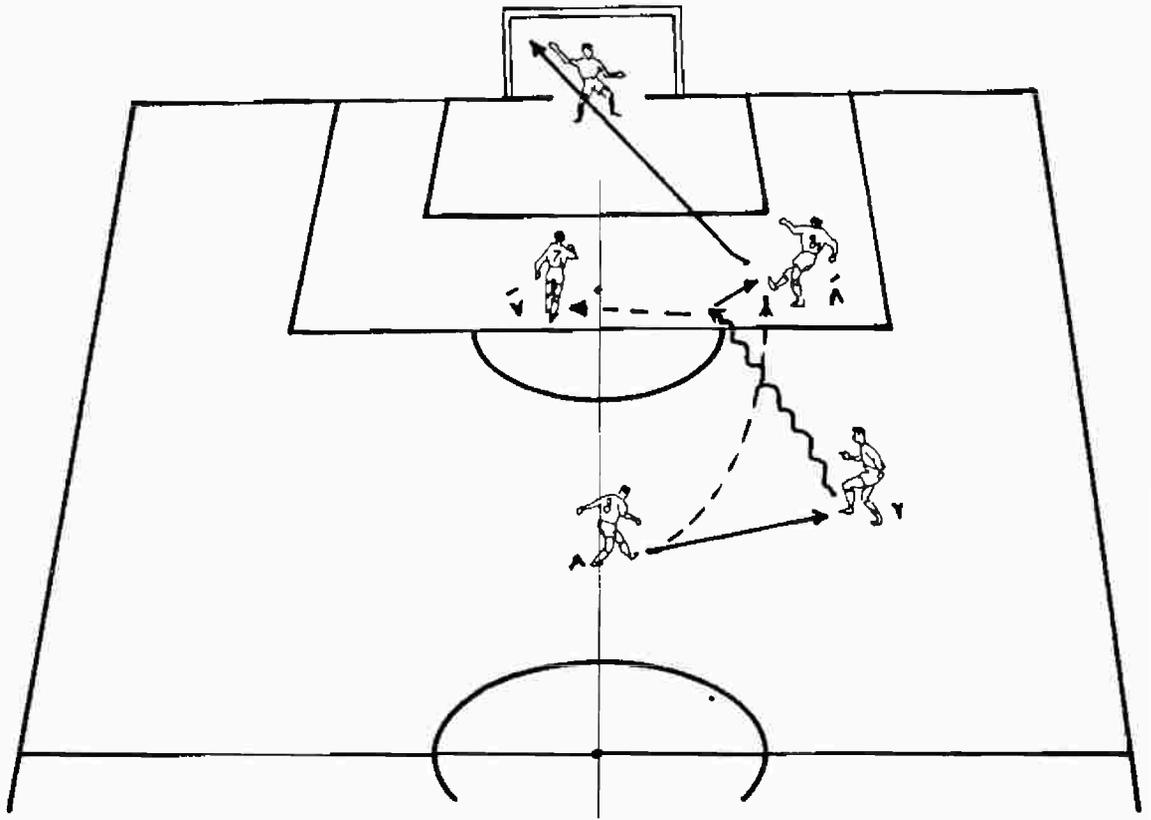
يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





• التدريب على أداء التمرير مع تبادل المراكز بين لاعبان بمناطق اللعب :

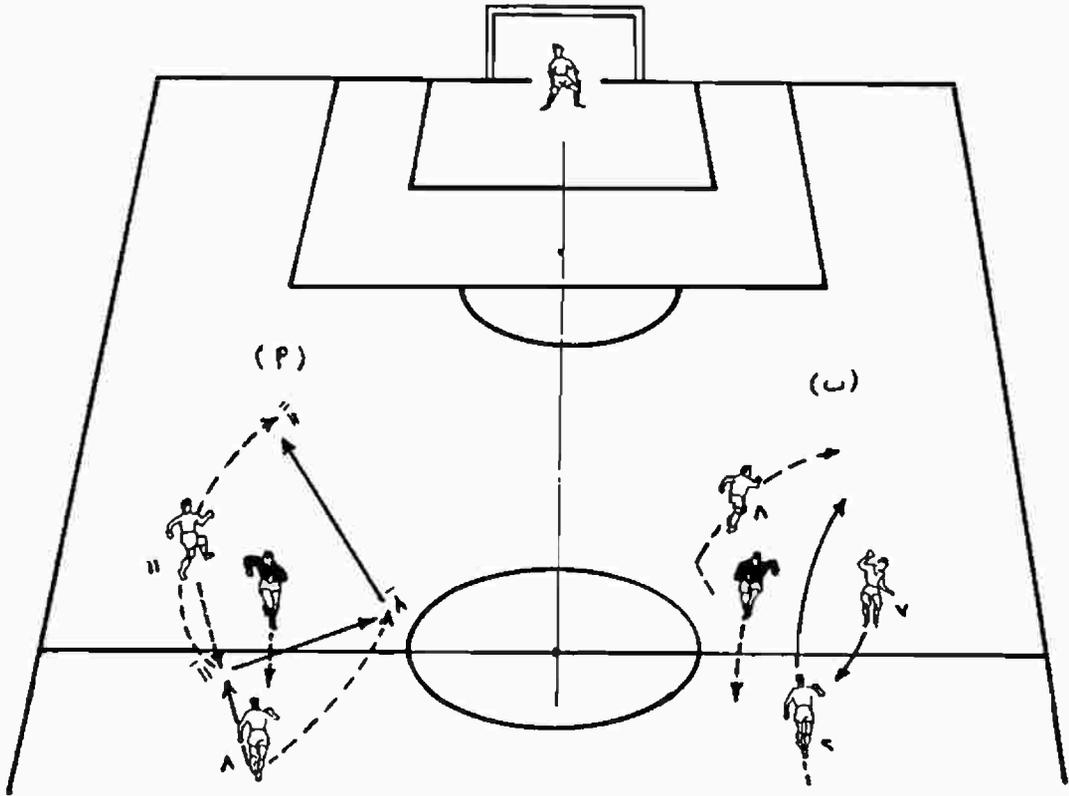
شكل (٣٨)



١٨ - شكل رقم (٣٨)

يتقدم الجناح (٧) بالكرة إلى مكانه الجديد (٧) داخل حدود منطقة الجناح وفي نفس الوقت يجرى رأسى الحربة (٨) متقاطعاً معه إلى زاوية منطقة الجناح ليهيئ له الجناح الكرة فيصوبها مباشرة على المرمى .
يكرر التدريب مع تبادل الأداء بين اللاعبين .



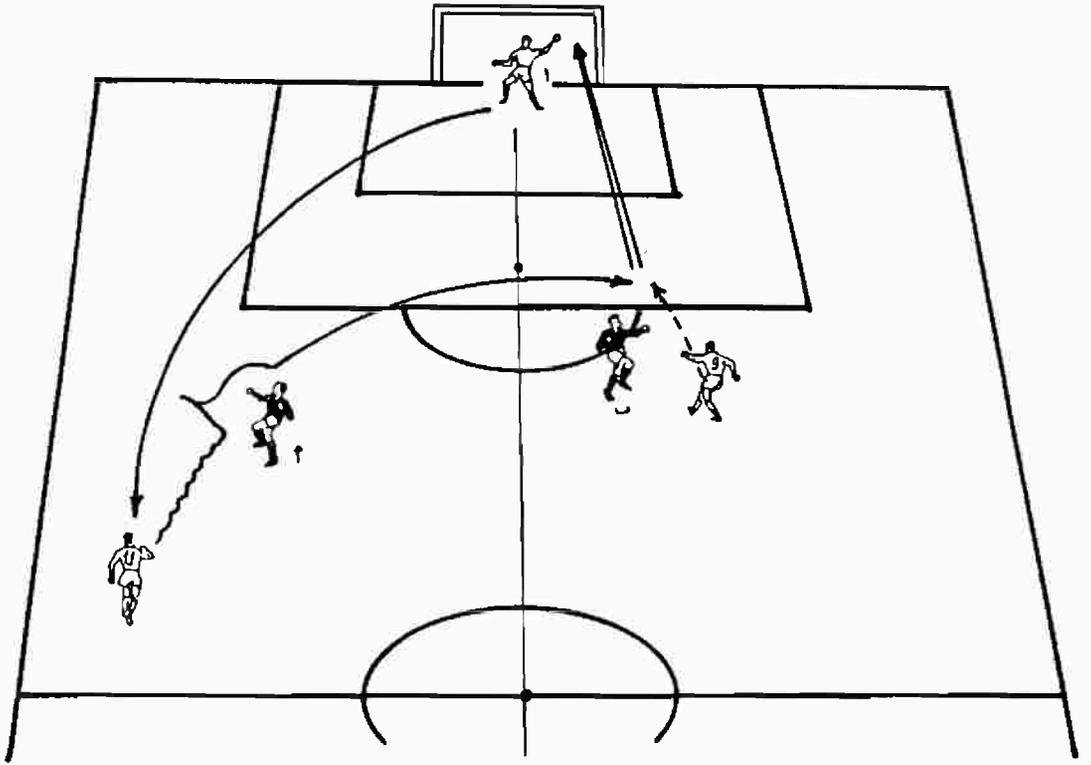


١٩ - شكل رقم (٣٩)

أ - يمرر المدافع الكرة لنصف الملعب الآخر ليتلقى لاعب الوسط (٨) الكرة وفي نفس اللحظة يسقط الجناح (١١) إلى حدود خط المنتصف ليمرر (٨) الكرة إليه قصيره أماميه ويجرى ليأخذ مكانا للأمام ليمررها (١١) له ويلف ليأخذ مكانا خلف المدافع وبجانب الخط وللداخل قليلاً ليمرر له (٨) الكرة يكرر الأداء على أن يكون التمرير من لمسه واحدة.

ب - يمرر الجناح (٧) الكرة لاسفل الظهر (٢) المتقدم وفي لحظة تقدم المدافع لملاقاته والتصدي له يتحرك لاعب الوسط (٨) قطرياً ولجانب الخط فيمرر (٢) الكرة إليه في مكانه الجديد.

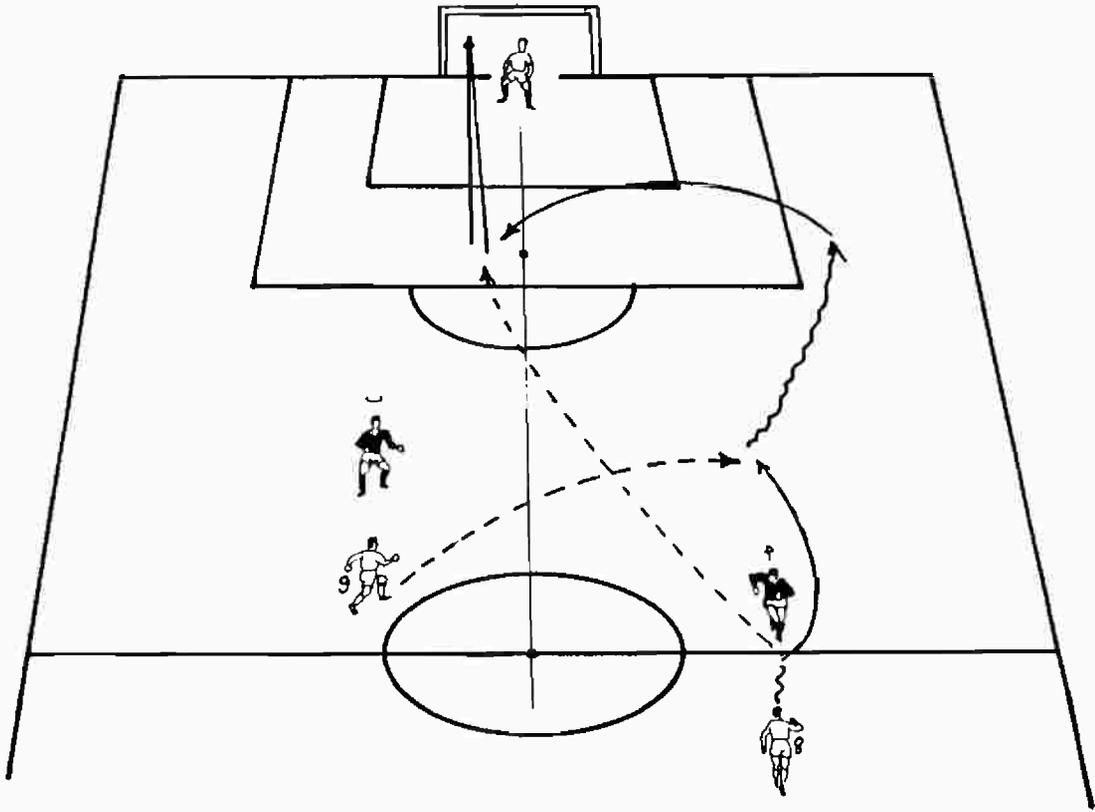




٢٠- شكل رقم (٤٠)

ج- (٢ ضد ٢) يمرر الحارس الكرة إلى الجناح (١١) للجانب يستلم الجناح الكرة ويجري بها ويرaug المدافع (أ) ثم يمررها عرضيه خلف المدافع (ب) ليتقدم لها رأس الحرية (٩) ويصوبها مباشرة على المرمى.





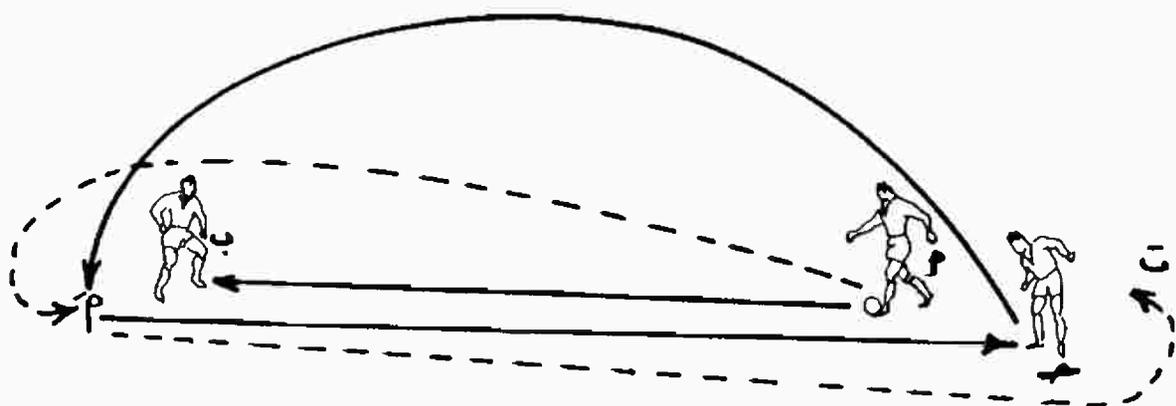
٢١- شكل رقم (٤١)

د- (٢ ضد ٢) مهاجمان لاعب الوسط (٨) ورأس الحرية (٩) مدافعان في أداء سلبي حيث يجرى (٩) عرضياً خلف المدافع (أ) وفي نفس التوقيت يتقدم (٨) بالكرة وفي لحظة مهاجمة (أ) يمرر الكرة إلى (٩) في مكانه الجديد ليسيطر عليها ويجري بها أماما وللجانب ويكون (٨) قد اخذ مكاناً في العمق وعلى حدود منطقة الجزاء ليمرر (٩) له الكرة عرضية ويصوبها على المرمى.



ثالثاً : تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة

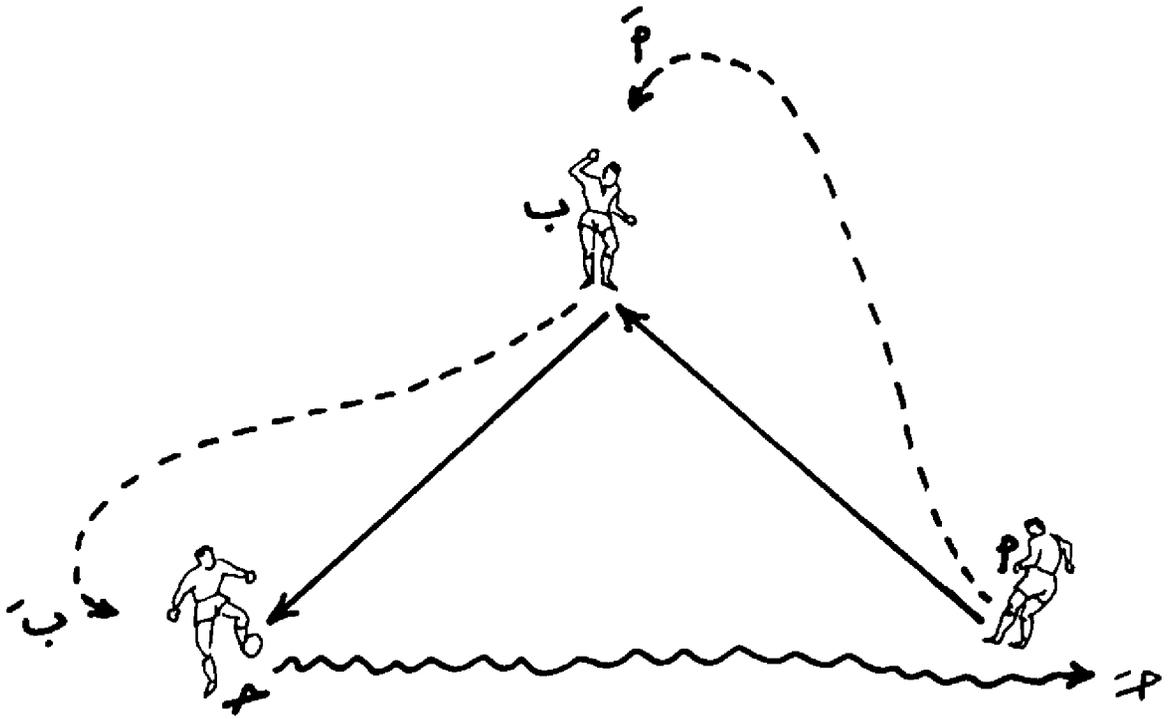
شكل (٤٢)



١ - شكل رقم (٤٢)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) أرضية مستقيمة ويجري ليقف مكانه في (أ) يمرر (ب) الكرة إلى (ج) ويجري ليقف مكانه في (ب)، ثم يمرر (ج) الكرة إلى (أ) في مكانه الجديد ويجري مكانه... وهكذا.

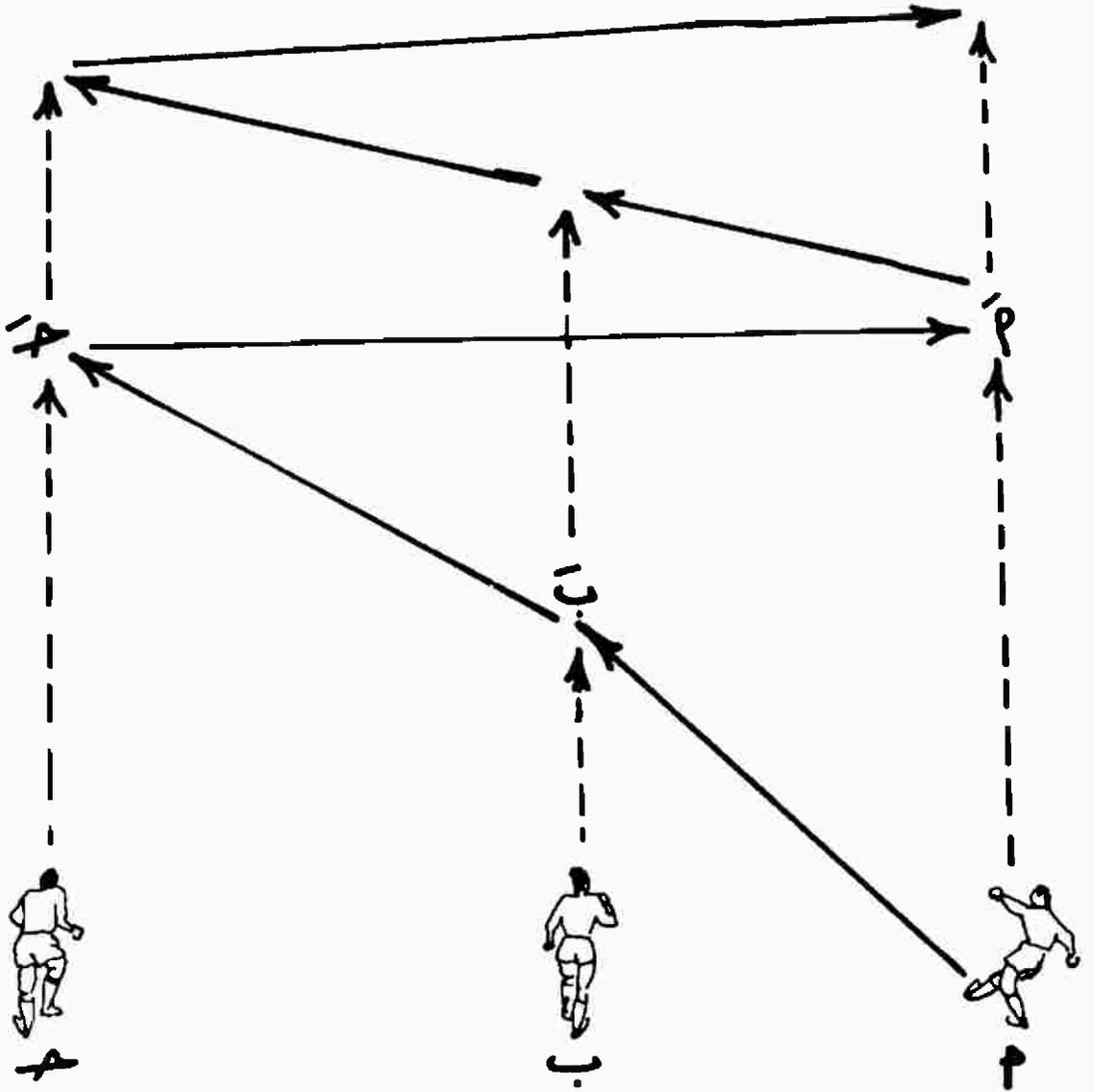




٢- شكل رقم (٤٣)

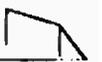
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليحل مكانه، ليسيطر (ب) على الكرة ويمررها إلى (ج) ويجري ليحل مكانه، يسيطر (ج) على الكرة ويجري بها إلى مكان (أ) في (ج) ثم يمررها إلى (أ) في مكانه الجديد ويستمر الأداء.





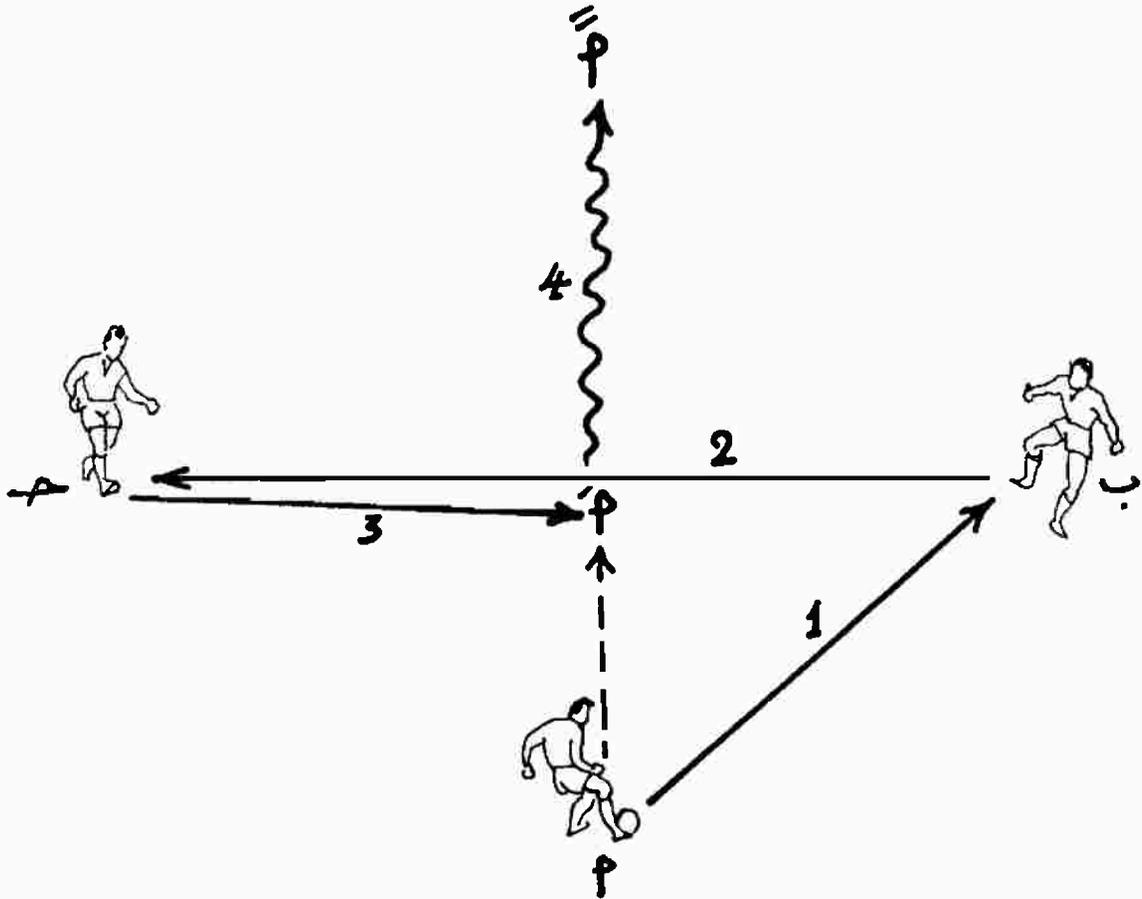
٣- شكل رقم (٤٤)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) المتقدم من الخلف ثم يجري إلى الأمام في (أ)، يسيطر (ب) على الكرة ثم يمررها مائلة أمامية إلى (ج) المتقدم من الخلف والذي يلعبها عرضية طويلة إلى (أ) في مكانه الجديد يكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل الأماكن.





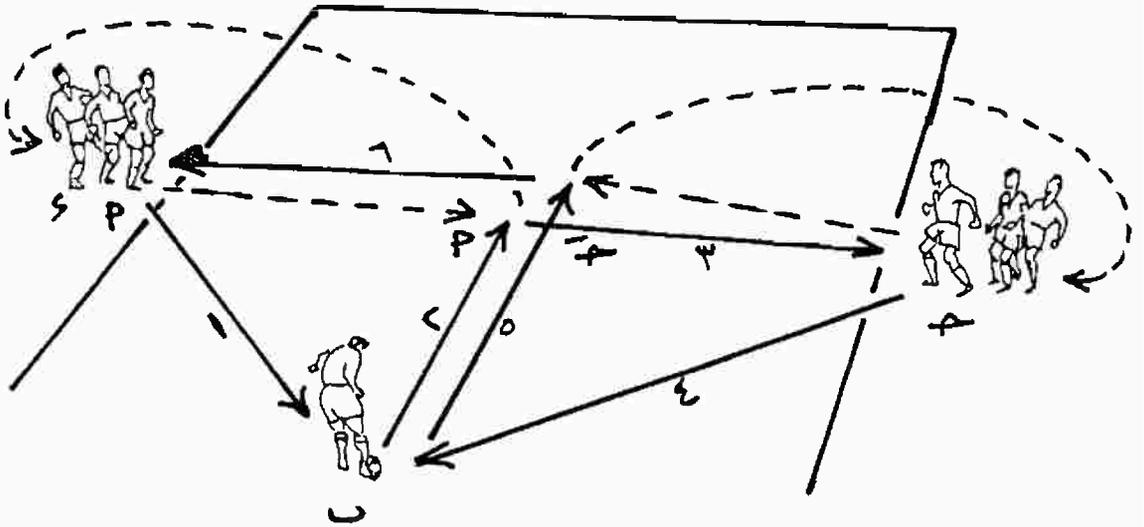
شكل (٤٥)



٤- شكل رقم (٤٥)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها عرضية مباشرة إلى (ج) فيردها عرضية قصيرة في منتصف المسافة بينه وبين (ب) لينطلق (أ) من الخلف نحو الكرة ويندفع بها بالجري أماما. يكرر الأداء من الجهة الأخرى وبعد التكرار يتبادل اللاعبون الأماكن، يراعى في هذا التدريب اللعب المباشر ودقه التمير وحساسيته، ويمكن تصعيبه بتقليل المسافة بين (ب)، (ج).





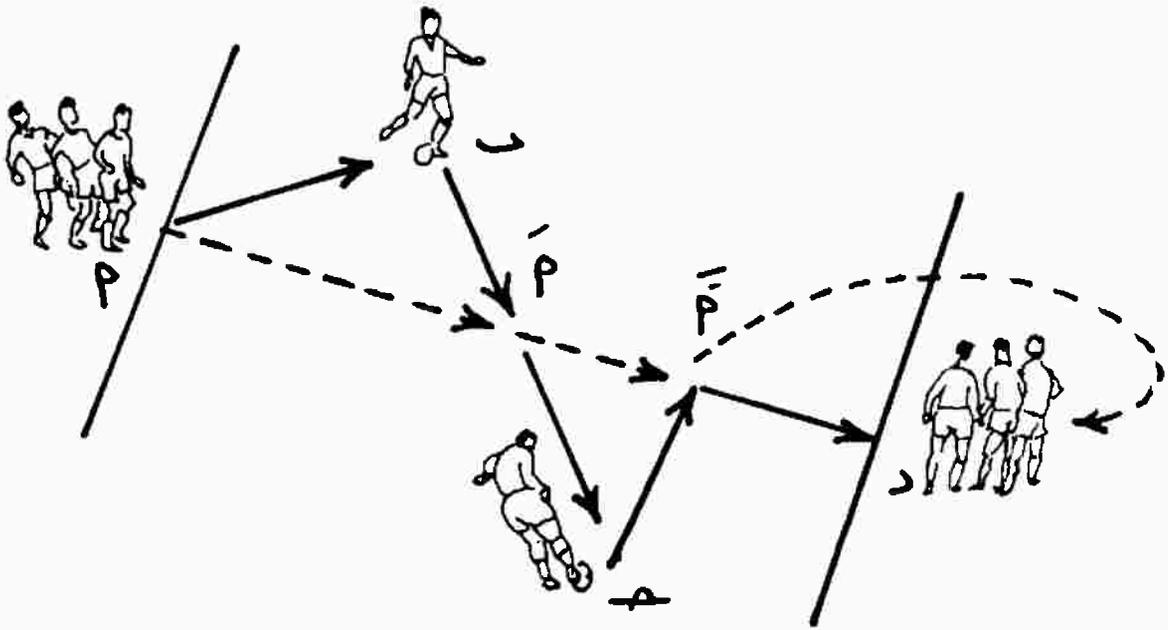
٥ - شكل رقم (٤٦)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) في (١) ويجري لتلقى تمريرة (ب) في (٢) في (أ) الذي يمررها إلى (ج) في (٣) حيث يمررها إلى (ب) مرة أخرى في (٤) حيث يردّها (ب) إلى (ج) في مكانه الجديد في (٥) الذي يلعبها مباشرة في (٦) إلى (د) ليكرر الأداء باستمرار مع الجري للوقوف خلف المجموعة عقب التمرير بين المجموعتين.





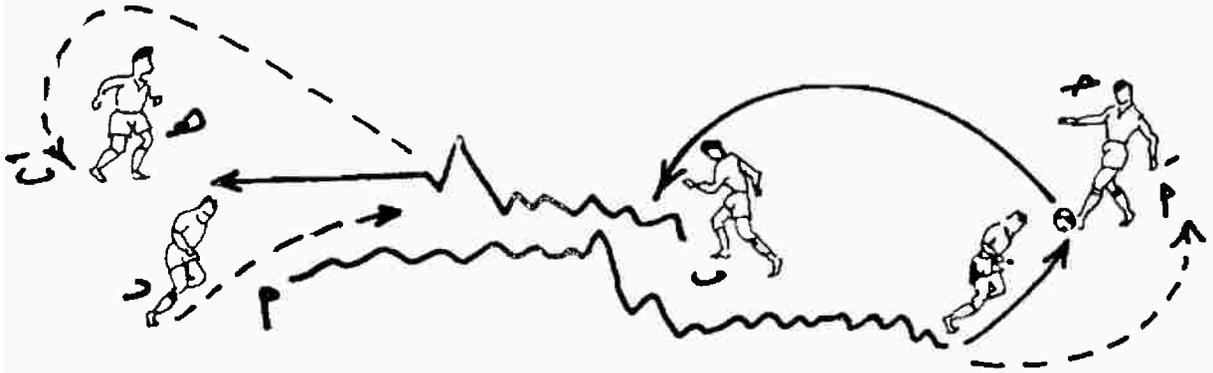
شكل (٤٧)



٦ - شكل رقم (٤٧)

نفس التشكيل السابق ولكن بلاعبين مساعدين (ب، ج) حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليتلقاها منه (٢ : ١) ليمررها إلى (ج) ويتقدم ليتلقاها منه في (أ) (٢ : ١) ثم يمررها امامية لأول لاعب في المجموعة المقابلة (د) الذي يكرر الأداء مع كل من (ب، ج) ويجري (أ) خلف المجموعة المقابلة.





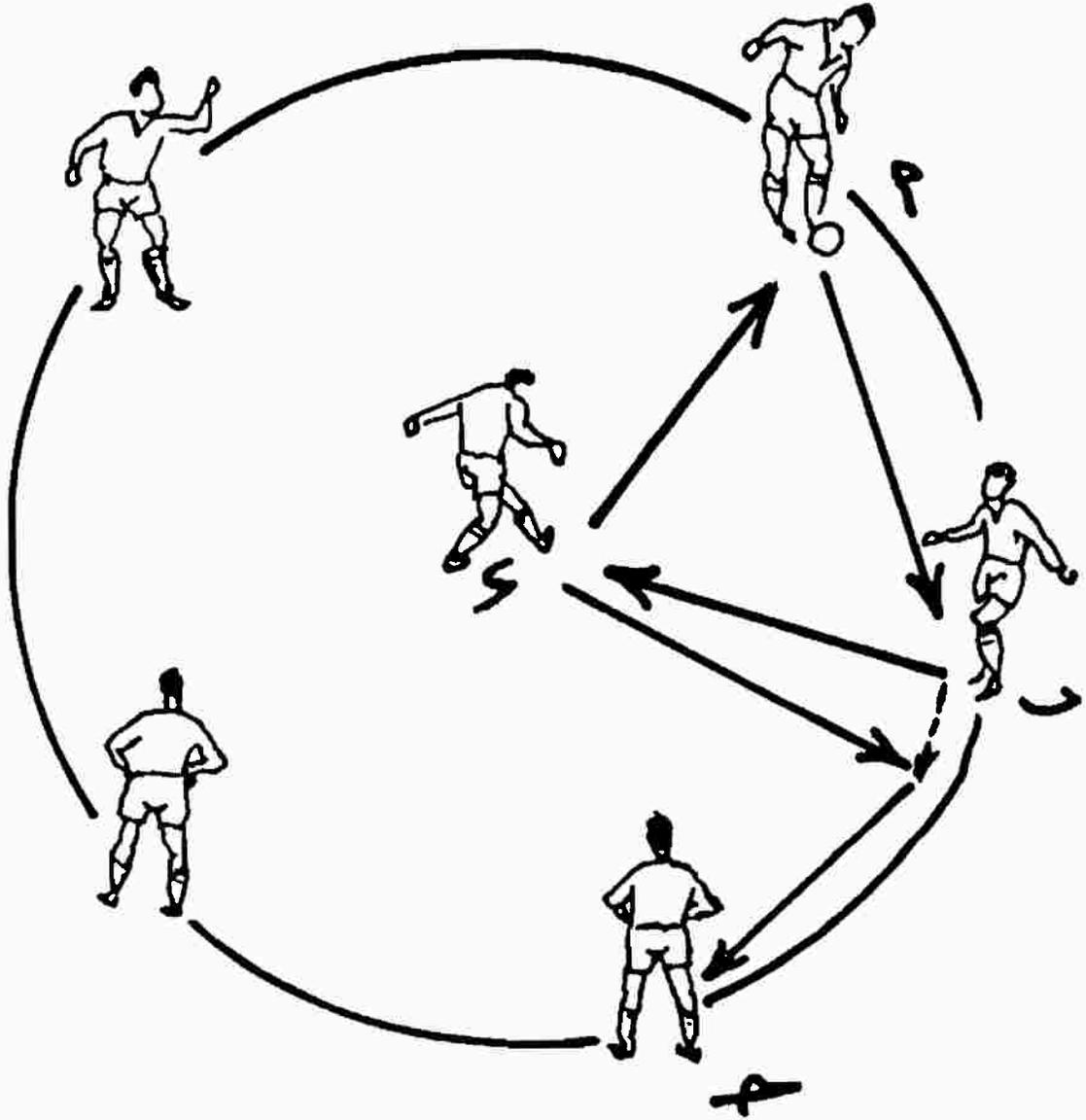
٧- شكل رقم (٤٨)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة ثم يراوغ (ب) ويتقدم بالكرة ثم يمررها الى (ج) ويجرى ليقف خلفه يمرر (ج) الكرة عالية الى (ب) ليسيطر عليها ويجرى بها ليتقدم له (د) فيراوغه ثم يمرر الكرة إلى (هـ) ويجرى ليقف خلفه، يمرر (هـ) الكرة عالية إلى (د) في مكانه الجديد... هكذا يستمر الأداء.



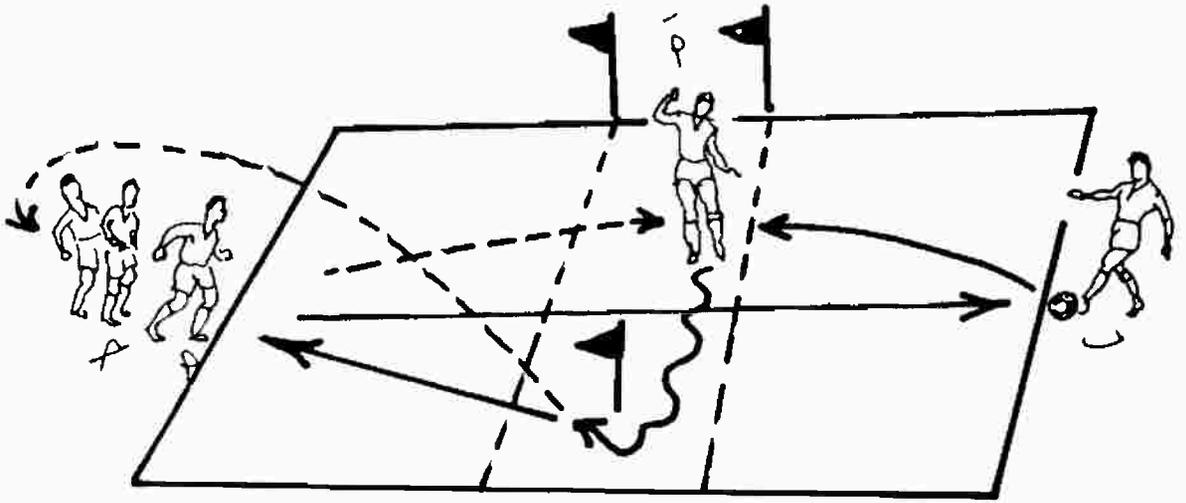


شكل (٤٩)



٨- شكل رقم (٤٩)

يمرر (د) لاعب الإرتكاز الكرة إلى (أ) الذي يمررها جانبيه على الدائرة إلى (ب) يمرر (ب) الكرة (٢ : ١) مع (د) الذي يردها له فيجرى إليها ويمررها إلى (ج) ليكرر العمل مع لاعب الإرتكاز (د) وهكذا يستمر التدريب .



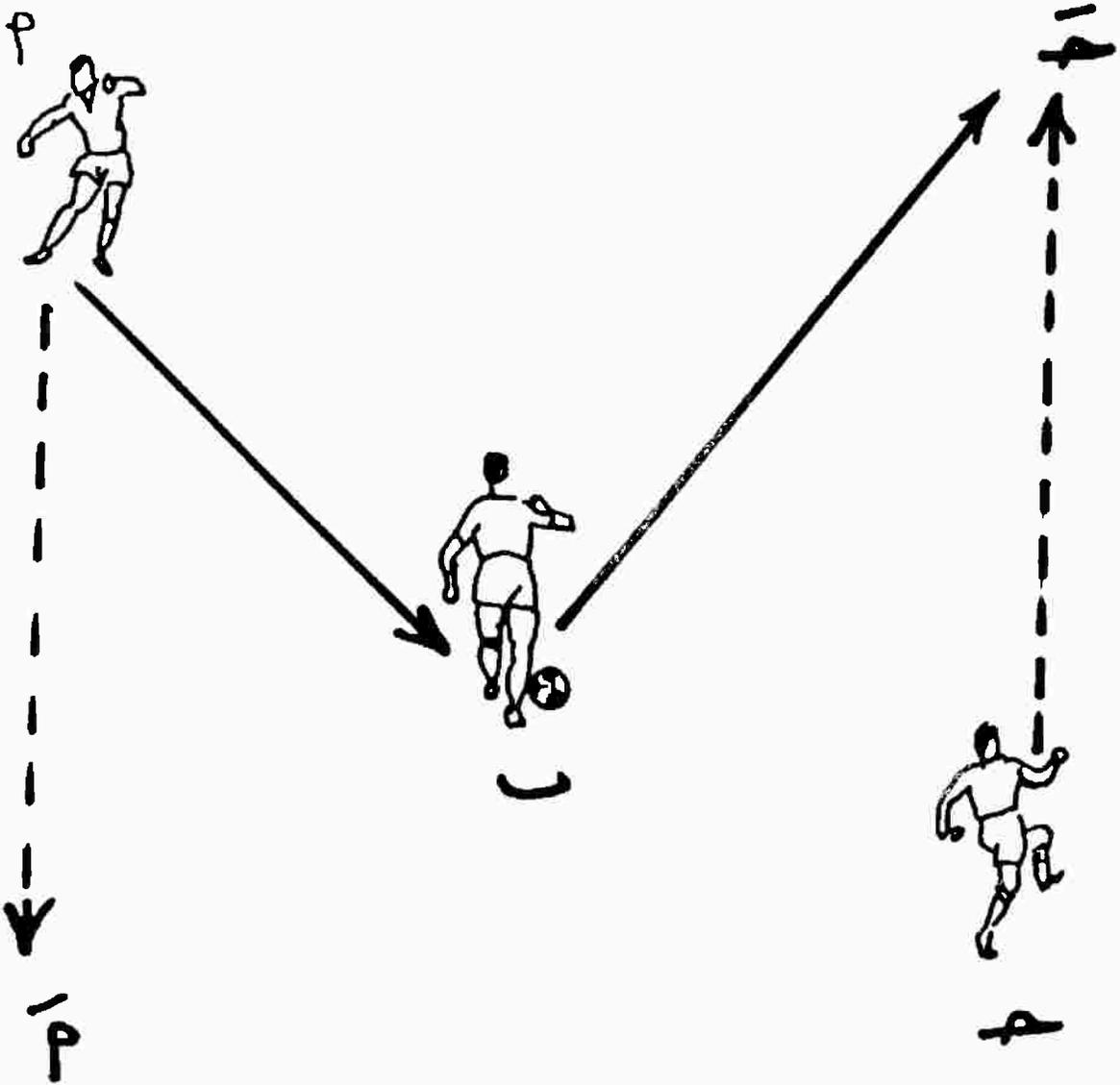
٩- شكل رقم (٥٠)

يحدد مستطيل بطول ٤٠م وعرض ٢٠م وتحدد مسافة ١٠م بعلمين في منتصف المسافة وعلم ثالث داخل الملعب يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية مستقيمة إلى (ب) ويجري للمساحة الداخلية ليتلقى تمريره (ب) مرتدة فيسيطر عليها ويجري بها حول العلم ثم يمررها إلى (ج) ثم يجري ليأخذ مكانه خلف المجموعة .. يكرر (ج) الأداء.





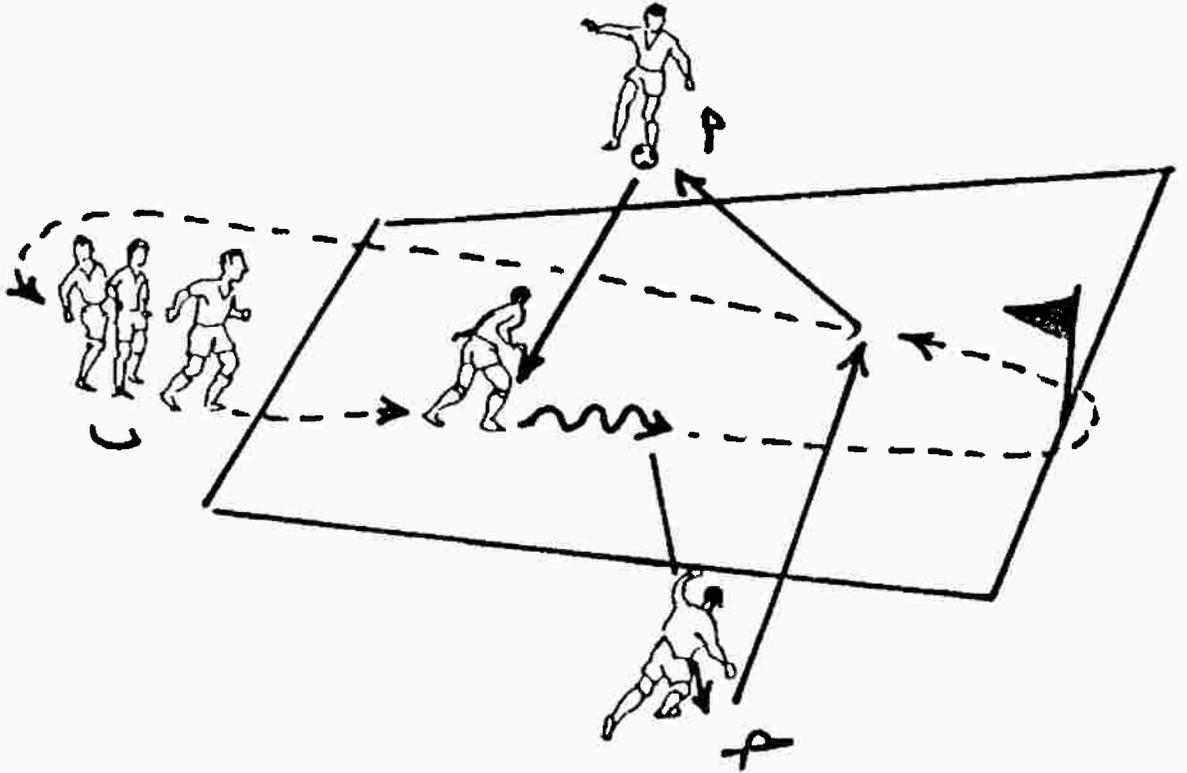
شكل (٥١)



١٠- شكل رقم (٥١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) وفي نفس اللحظة يتقدم (ج) أماماً من الخلف ليمرر (ب) الكرة له أرضية مائله في (ج) بينما يتحرك (أ) إلى الأمام في (أ). ليتكرر الأداء من الجهة الأخرى باستمرار مع تبادل الأداء والأماكن.



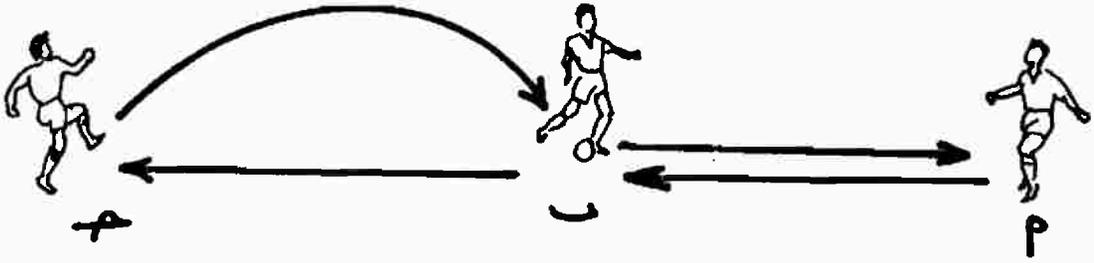


١١ - شكل رقم (٥٢)

يحدد مستطيل بطول ٣٠ م وعرض ١٥ م ويوضع علم في منتصف العرض يتقدم اللاعب (ب) لتلقى تمريرة (أ) والسيطره عليها والجرى بها ثم تمريرها إلى (ج) والجرى حول العلم لاستلام تمريرة (ج) ثم تمريرها إلى اللاعب (أ) والعودة بالجرى للوقوف خلف المجموعة.

يكرر الأداء مع تبديل أماكن اللاعبين

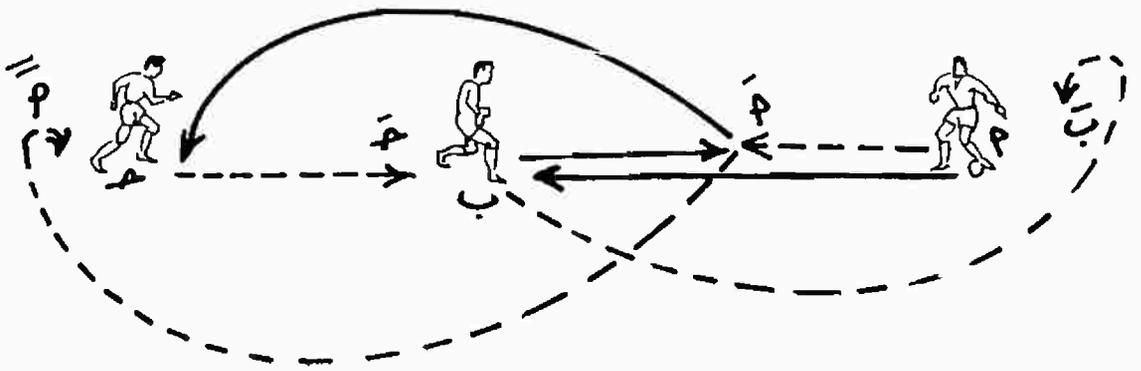




١٢- شكل رقم (٥٣)

يمرر (أ) الكرة الى اللاعب (ب) الذي يردّها إليه أرضية مستقيمة ثم يلف (ب) لمواجهة (ج) الذي يمرر الكرة إليه عالية فيردّها إليه أرضية ويلف لتكرار الأداء مع (أ) وهكذا ثم يتبادل اللاعبون الأماكن.





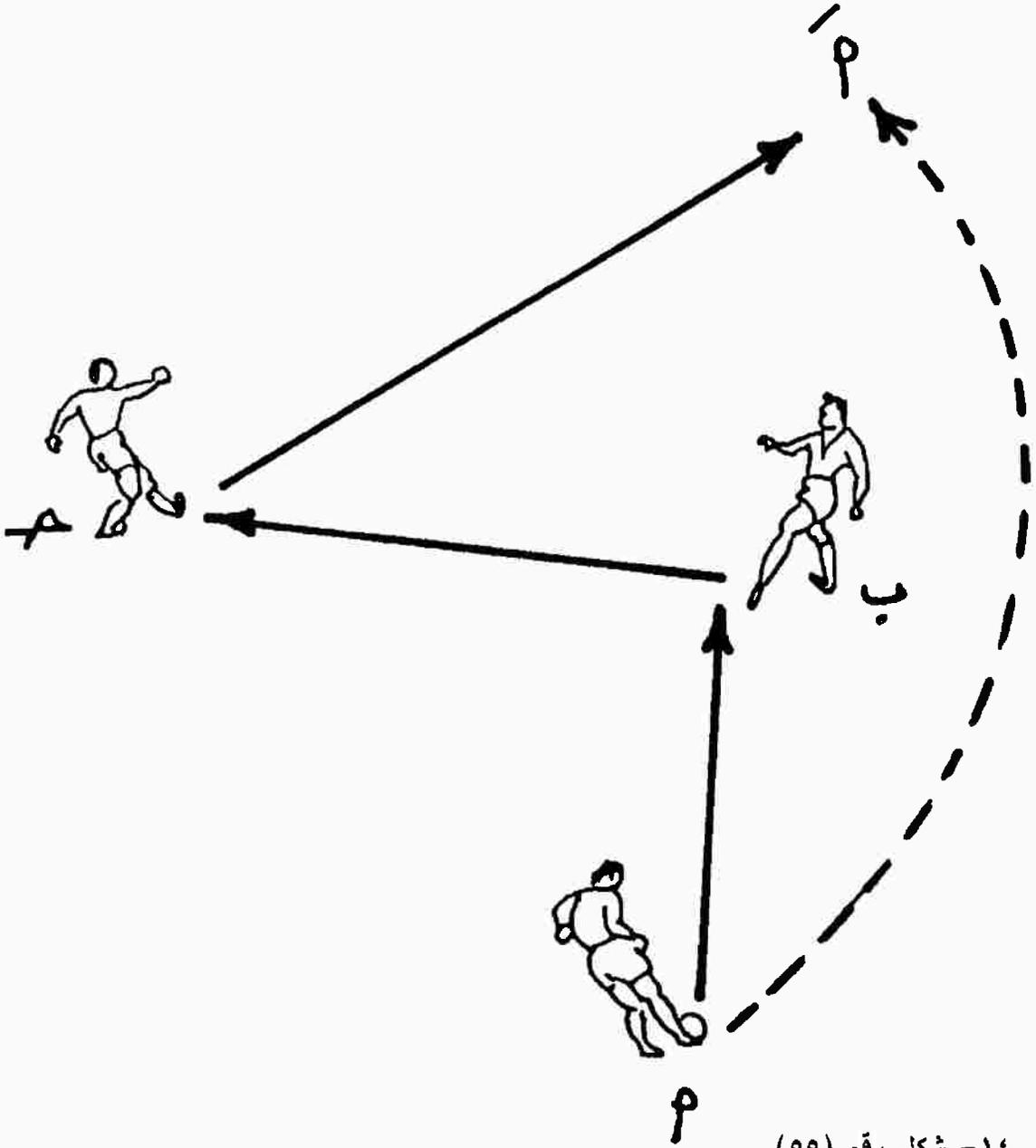
١٣- شكل رقم (٥٤)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماماً ليردها (ب) إليه قصيرة فيلعبها عالية إلى (ج) الذي يكرر نفس الأداء من الجهة العكسية بعد تبادل (ب) مكانه في (ب) مع (أ) واللاعب (أ) مكانه مع (ج) في (أ).





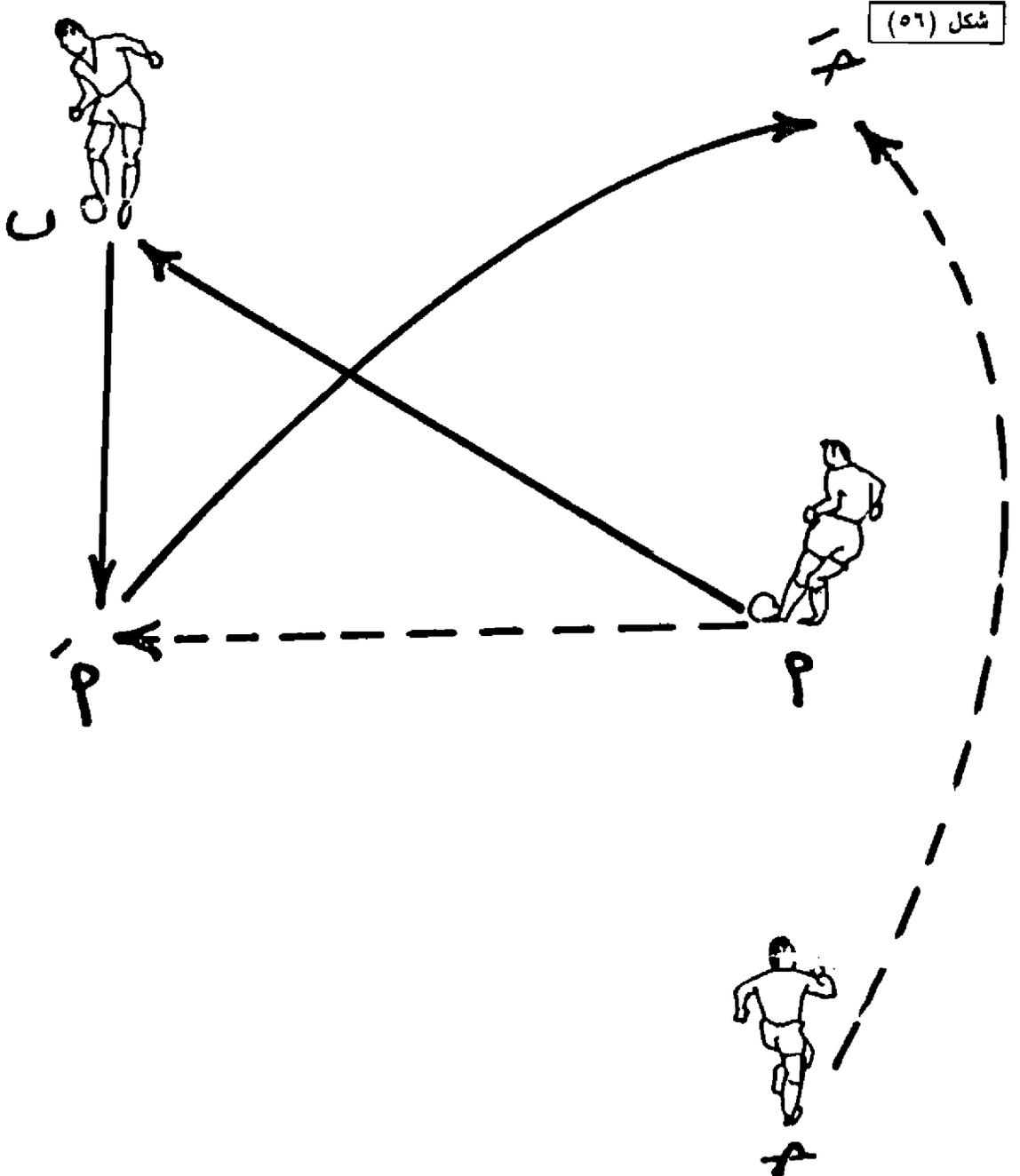
شكل (٥٥)



١٤ - شكل رقم (٥٥)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) أمامية ثم ينطلق بالجري ليأخذ مكاناً في المساحة الخالية أماماً في (أ)، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) عرضية الذي يلعبها مباشرة إلى (أ) في مكانه الجديد يكرر الأداء مع تبادل اللاعبين لأماكنهم ويراعى الأداء للتمرير من لمسه واحدة وكذا توقيت وصول (أ) للمكان المناسب أماماً .





شكل (٥٦)

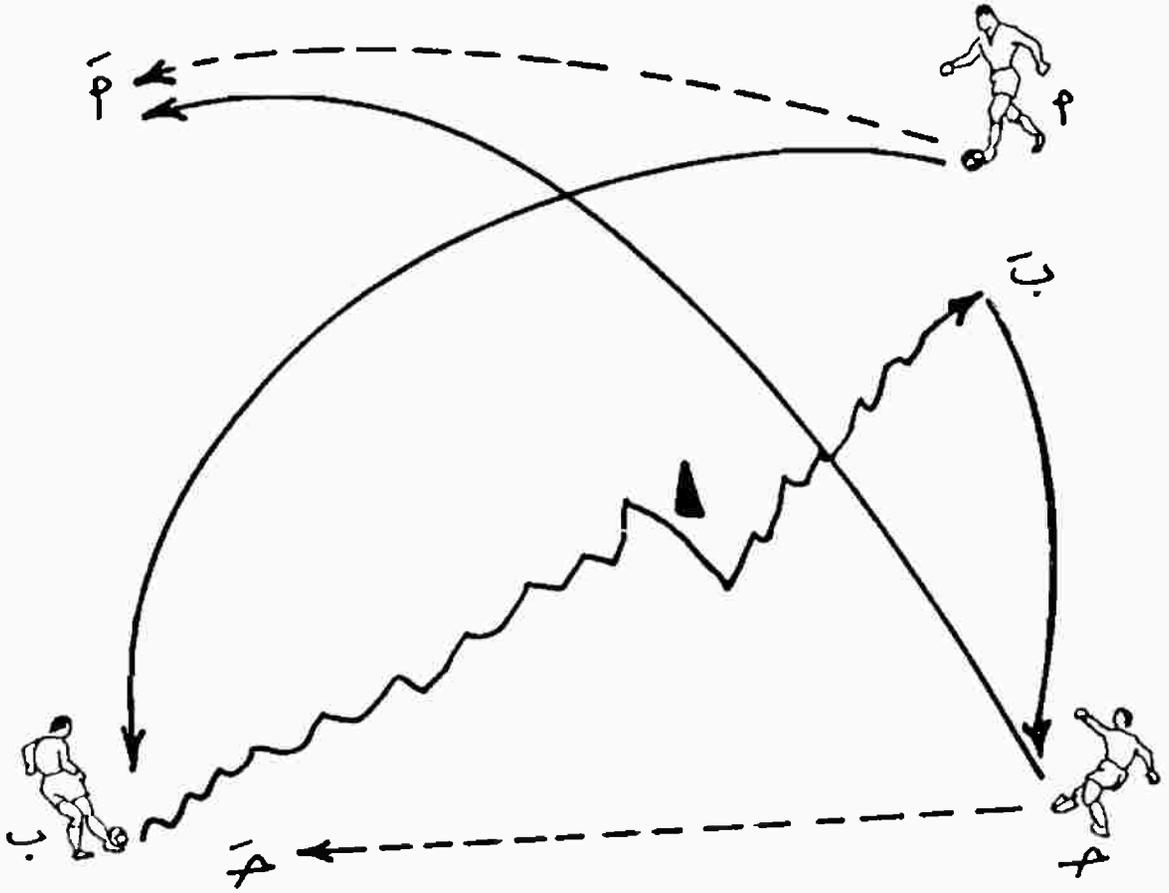
١٥ - شكل رقم (٥٦)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يجرى عرضاً في (أ) لتلقى تمريره (ب) ثم يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى اللاعب (ج) في مكانه الجديد حيث يتقدم لأخذ المكان من الخلف يراعى سرعة الأداء وكذا سرعة إتخاذ الأماكن.





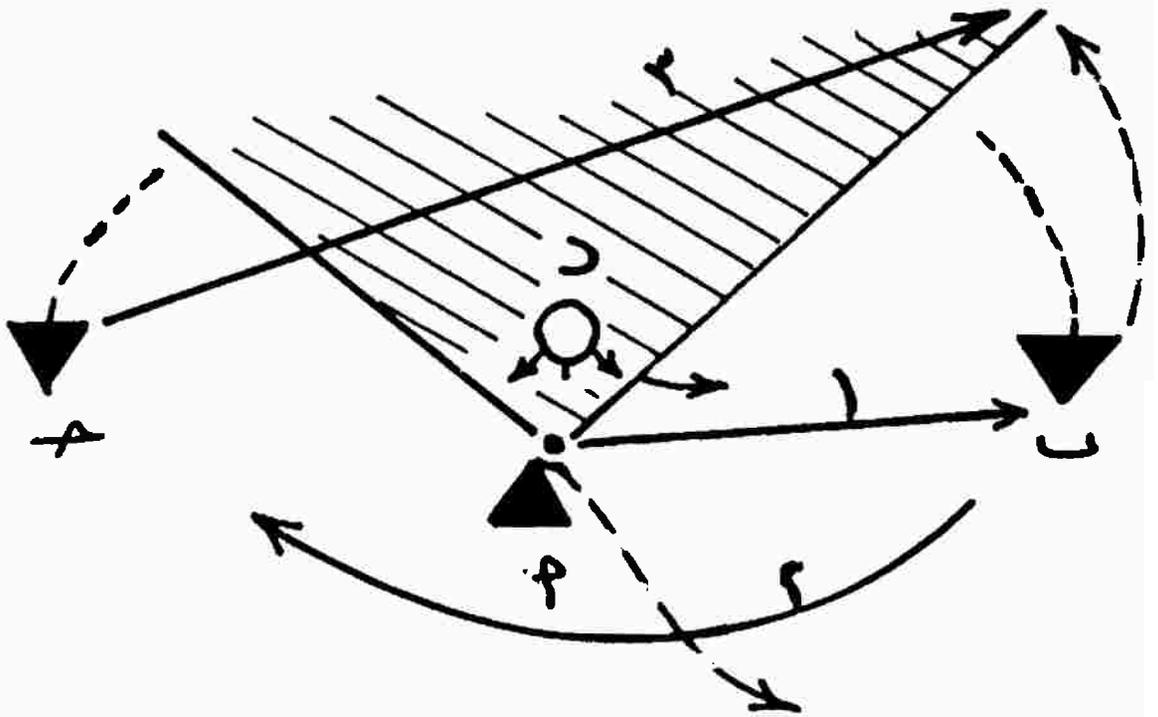
شكل (٥٧)



١٦ - شكل رقم (٥٧)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية فطرية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها فطرياً مع أداء مهارة المراوغة أمام القمع ثم يواصل الجري بالكرة ليأخذ مكان (أ) في (ب) ينطلق (أ) إلى مكانه الجديد بالجري في (أ) يمرر (ب) الكرة خلفيه مستقيمة الى (ج) الذي يلعبها عالية فطرية إلى (أ) في مكانه الجديد ثم يجري ليأخذ مكاناً في (ج) .. وهكذا يستمر الأداء مع تبادل اللاعبين للأماكن ومع تزايد السرعة ودقة التمرير.





● شكل رقم (٥٨)

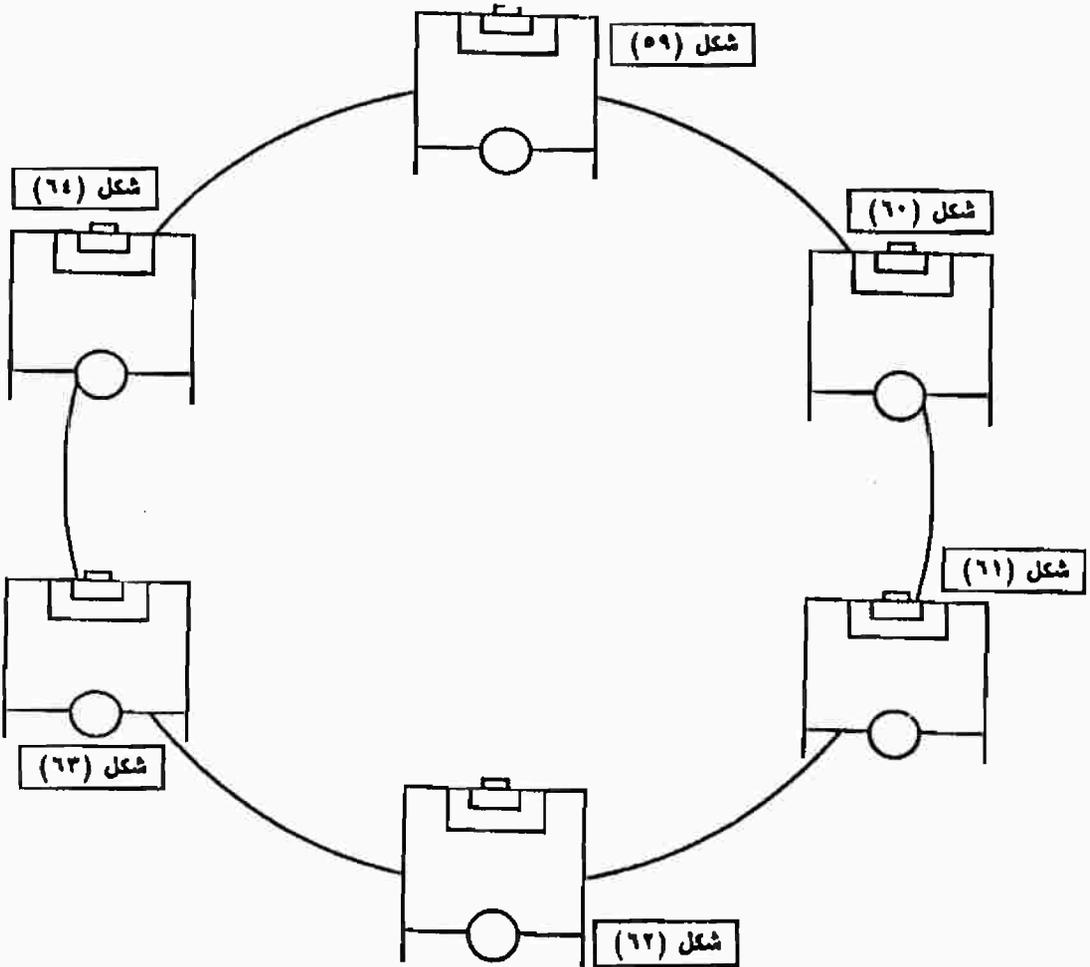
(٣ ضد ١) للتدريب على التقدير الجيد لزوايا التمرير وأخذ الأماكن، وكذا اتخاذ الموقع المناسب من جانب المدافع، حيث يمرر (أ) الكرة (ب) جانباً لحظة سقوطها لأسفل لخلق زاوية التمرير المناسبة وكذا (ج) وأيضاً في التوقيت الذي يعلق فيه المدافع مجال التمرير لتحرك المهاجمين ب، جـ أماماً مما يدفع (أ) للتمرير جانباً وتحرك خلفاً وعلى (جـ) حين ذلك التحرك خلف (أ) وللجانب كمكان جديد.

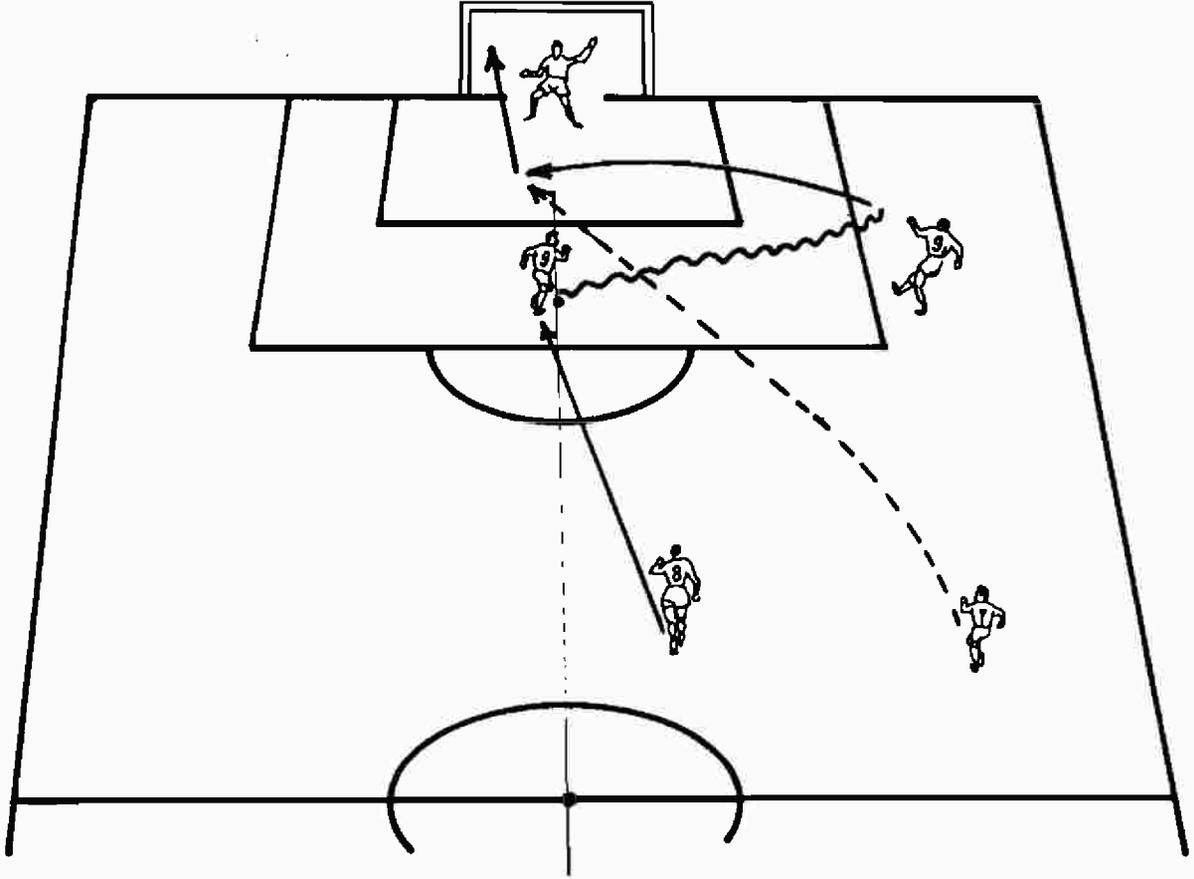




• التدريب الخططي الدائري :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :



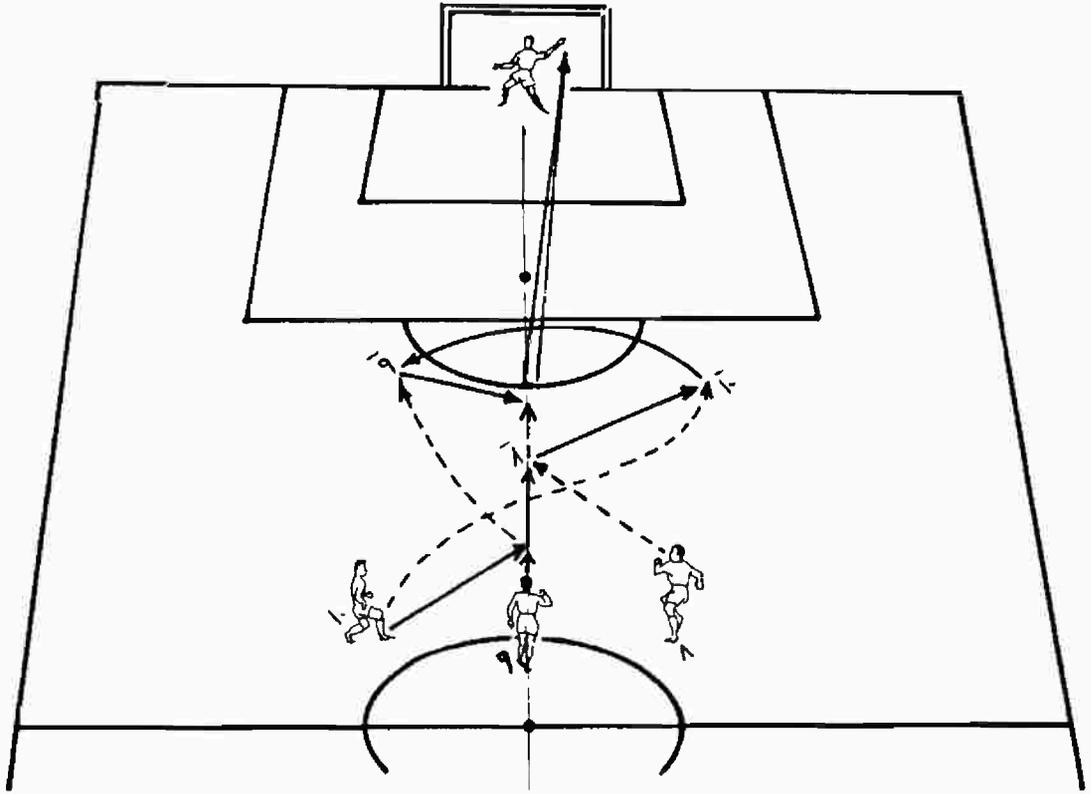


● شكل رقم (٥٩)

التدريب على التحركات الخطئية المتنوعة :

أ- يمرر لاعب الوسط الكرة إلى رأس الحرية (٩) على حدود منطقة الجزاء وفي نفس اللحظة يجرى الجناح (٧) من الجانب للعمق يستلم (٩) الكرة ويجري بها متقاطعاً مع (٧) ثم يمررها له عرضيه داخل المنطقة ليصوب على المرمى .

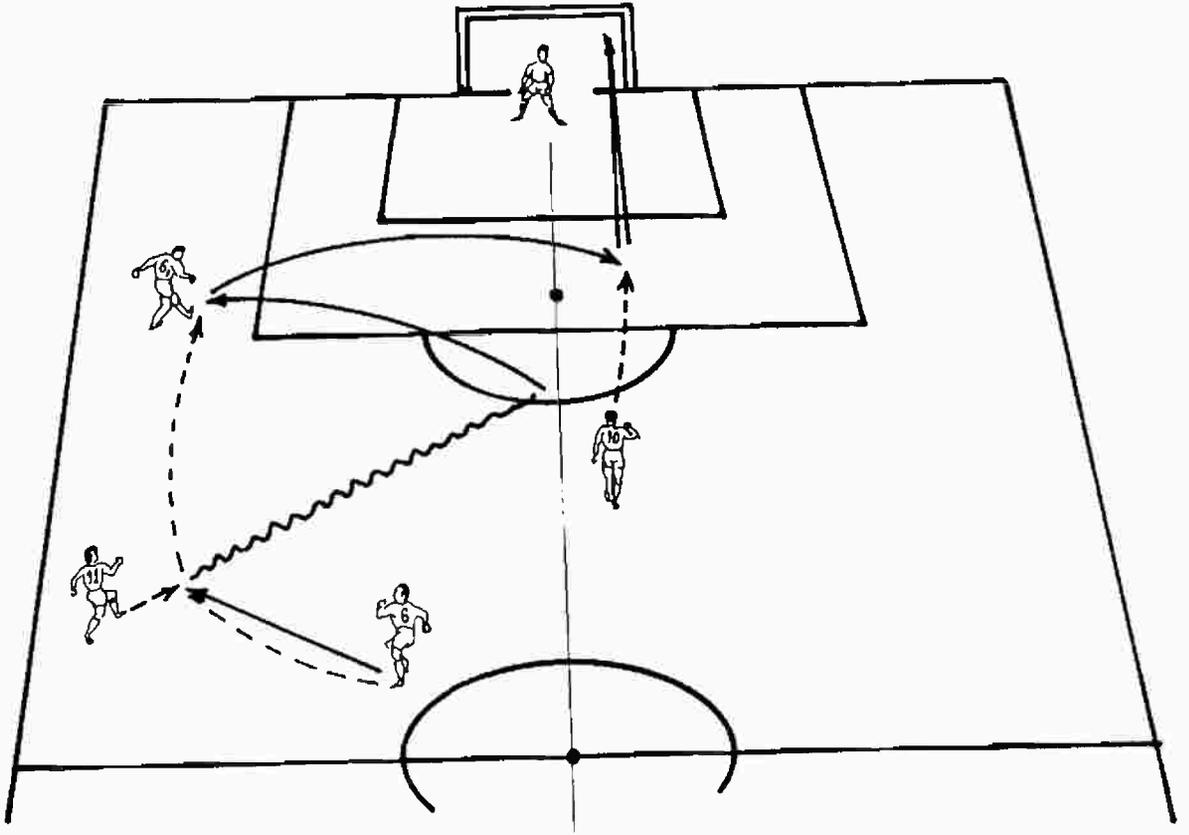




• شكل رقم (٦٠)

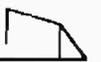
ب- يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة قصيرة إلى رأس الحربة (٩) ثم يجرى ليأخذ مكاناً للجانب واماماً وفي نفس اللحظة يكون (٨) قد تحرك أماماً لتلقى تمريرة (٩) الذي يمررها مع (١٠) (أوفرلاب) ويكون (٩) قد تقدم أماماً لتلقى تمريرة (١٠) جانبية والذي يهديها الى (٨) المندفع من الخلف وعلى حدود منطقة الجزاء ليصوبها مباشرة على المرمى.





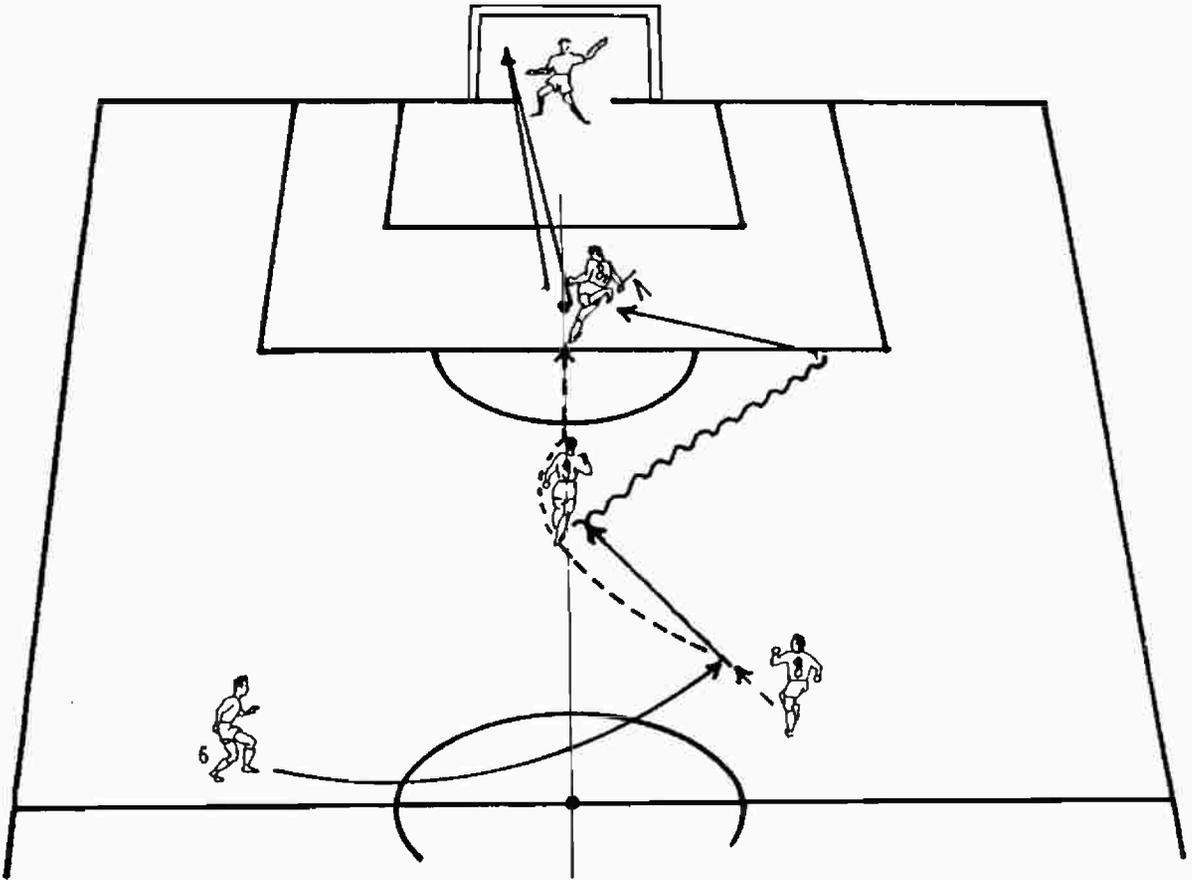
● شكل رقم (٦١)

ج - يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة إلى الجناح (١١) الذي يجرى بالكرة من جانب الخط وللداخل وأماماً حيث يتحرك (٦) لمكانه الجديد بالجناح لتلقى تمريره (١١) او فرلاب والذي يرددها عرضية داخل منطقة الجزاء ليتقدم لها رأس الحرية (١٠) ويصوبها على المرمى.





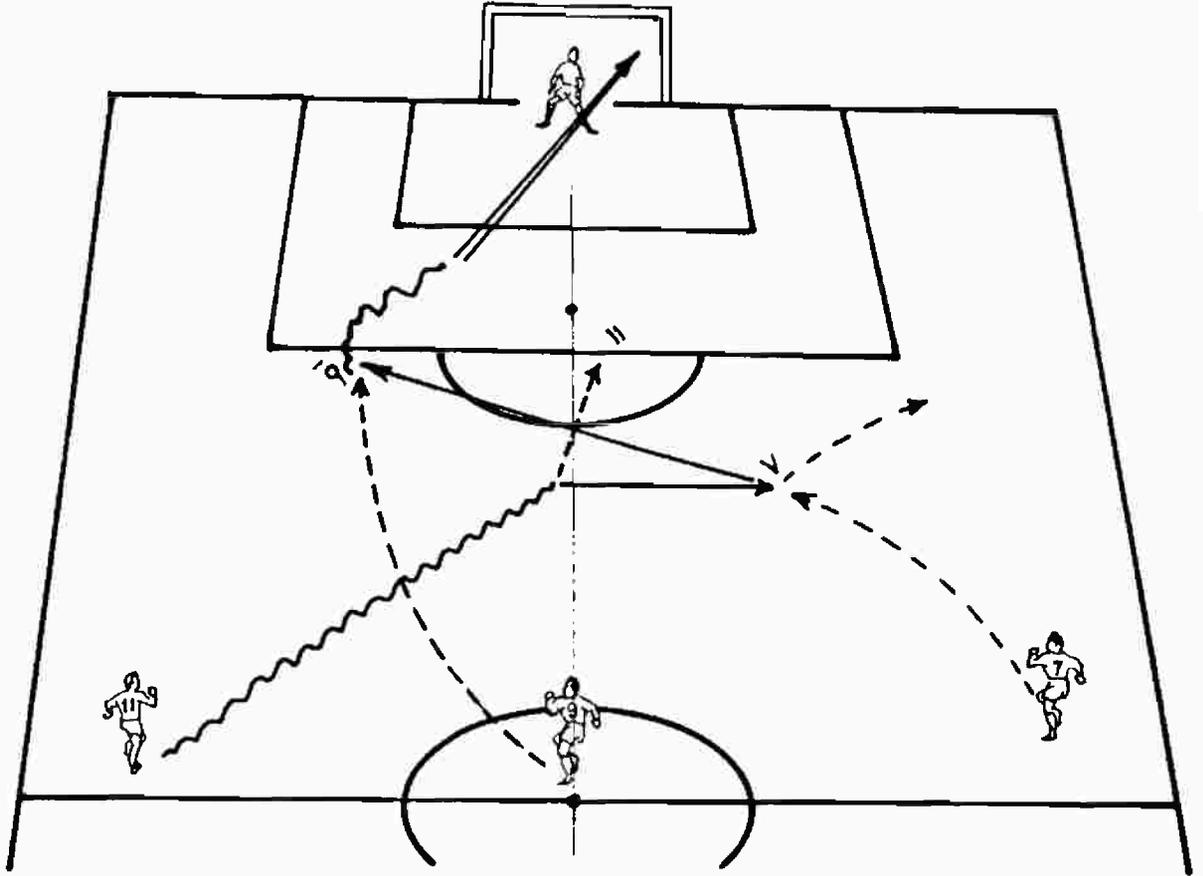
شكل (٦٢)



● شكل رقم (٦٢)

د- يمرر لاعب الوسط (٦) إلى (٨) الذي يمررها إلى رأس الحربة (٩) ويجري من خلفه ليأخذ مكاناً في العمق (٨)، وفي نفس اللحظة يسيطر (٩) على الكرة ويجري بها قطريا وعلى حدود منطقة الجزاء يمررها إلى (٨) في مكانه الجديد لينتهي الهجوم بالتصويب على المرمى .





● شكل رقم (٦٣)

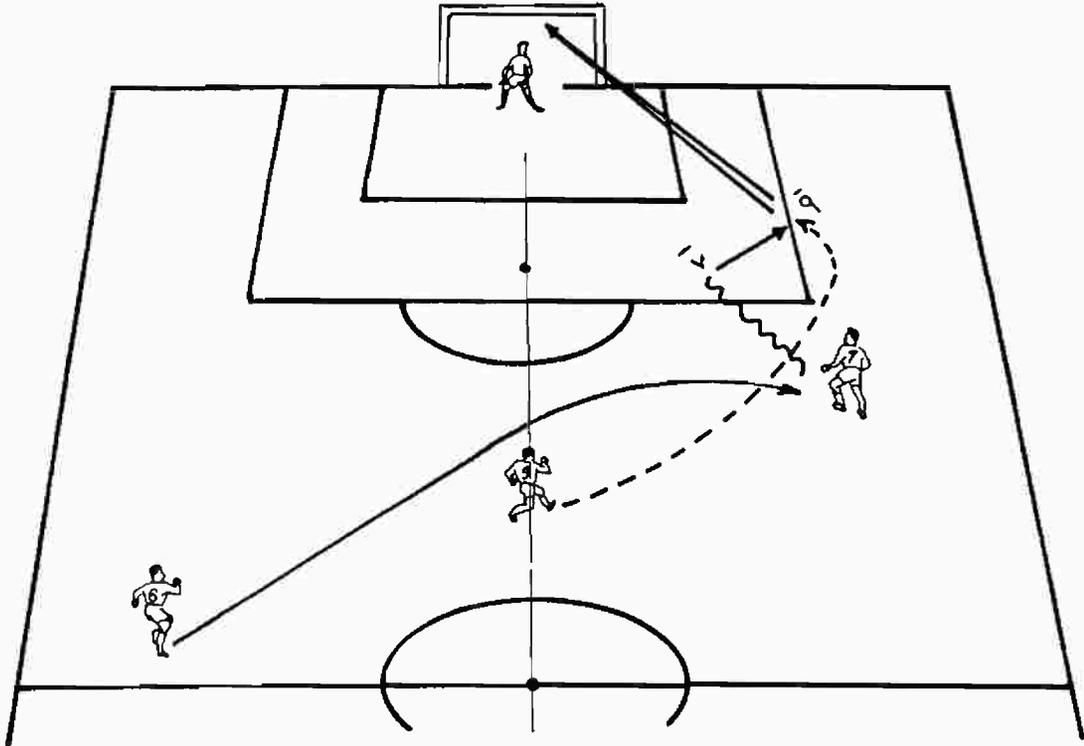
هـ - يجرى الجناح (١١) بالكرة من خط منتصف الملعب قطرياً، ويجرى رأس الحرية (٩) منقطعاً معه ليأخذ مكاناً جديداً على حدود منطقة الجزاء في (٩)

يمرر (١١) الكرة قصيرة عرضية إلى الجناح العكسي (٧) المتقدم من الخلف والذي يمررها إلى (٩) في مكانه الجديد ليسيطر على الكرة ويجرى بها لداخل المنطقة ويصوبها على المرمى، وفي نفس اللحظة يقوم كل من (٧)، (١١) بالمتابعة في الهجوم.



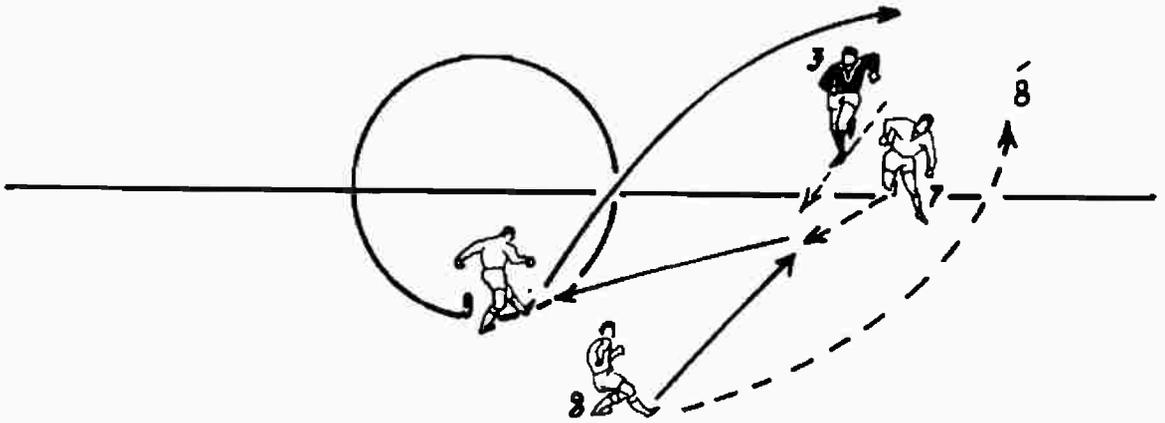


شكل (٦٤)



● شكل رقم (٦٤)

و- يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة قطرية مائله إلى الجناح العكسي (٧) الذي يسيطر على الكرة ويجرى بها لداخل المنطقة حيث يقوم رأس الحرية (٩) بالتحرك أو فرلاب معه ويتلقى تمريرة (٧) فى موقعه الجديد (٩) ليصوبها مباشرة على المرمى .



● شكل رقم (٦٥)

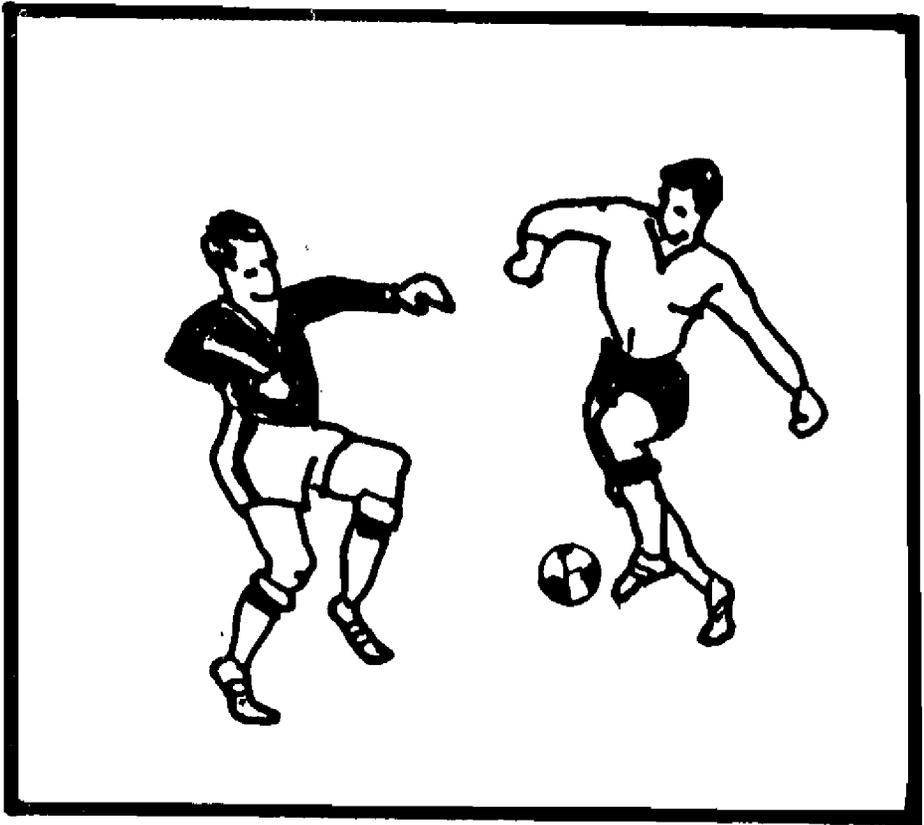
يسقط الجناح (٧) ساحباً معه الظهير (٣) لأسفل وللداخل، يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة إليه ويجري ليأخذ مكانه في الفراغ الخالي، يرد (٧) الكرة إلى رأس التحريه (٩) الذي يحولها مباشرة إلى لاعب الوسط (٨) في مكانه الجديد.. يكرر التحرك الخططي في اداء حر ثم من لمسه ولعبه فلمسه واحدة .



رابعاً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تشكيلات متعددة لأخذ الفراغ والتغطية

• يتم التدريب بالتدرج التعليمي الذي يتم من خلال ترسيخ أسس التصرف السليم مع الكرة ويدونها من خلال (١ ضد ١)، (٢ ضد ١)، (٣ ضد ٢)، (٤ ضد ٣)، (٣ ضد ٣) ثم مع لاعب محايد واخيراً (٥ ضد ٥)، (٦ ضد ٦)

شكل (٦٦)



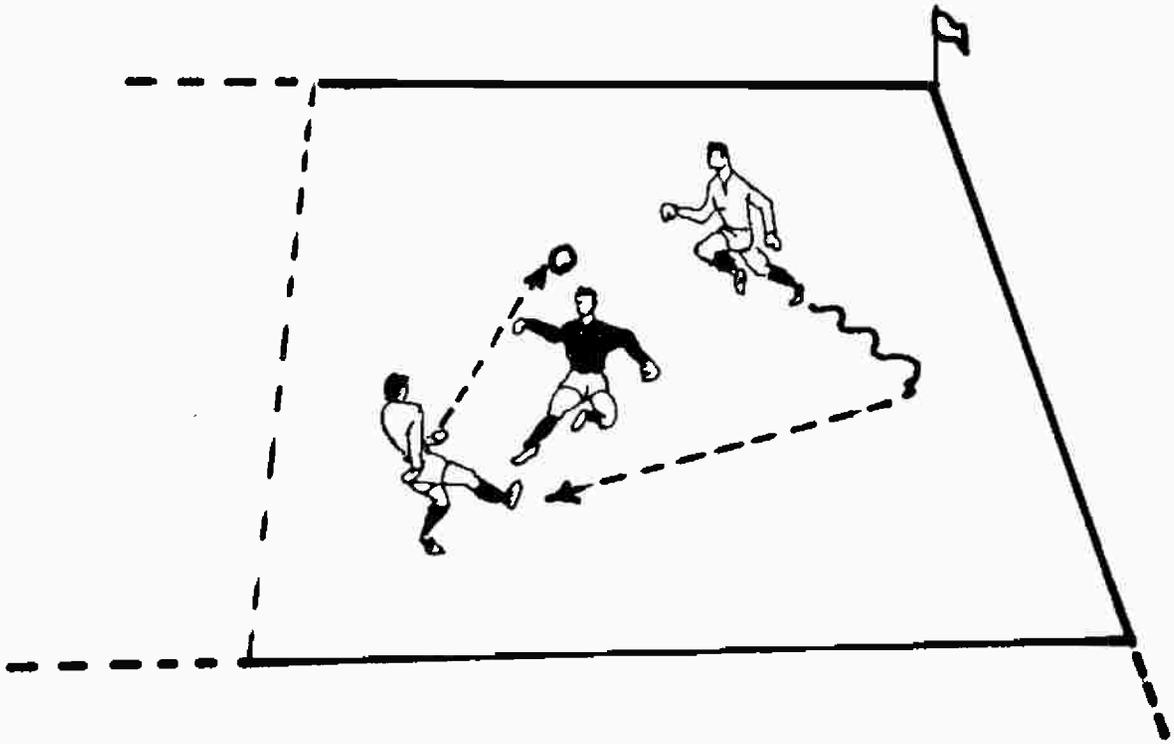
١ - شكل رقم (٦٦)

(١ ضد ١) في مساحة مربع طول ضلعه ١٠م يبدأ اللاعب المستحوذ على الكرة في الجرى بها ومحاولة تفادى مهاجمه اللاعب الآخر الذي يحاول استخلاص الكرة ولكن بتحركات تتناسب مع المساحة المحددة ومن خلال تغيير الاتجاه واستخدام المراوغة والخداع.





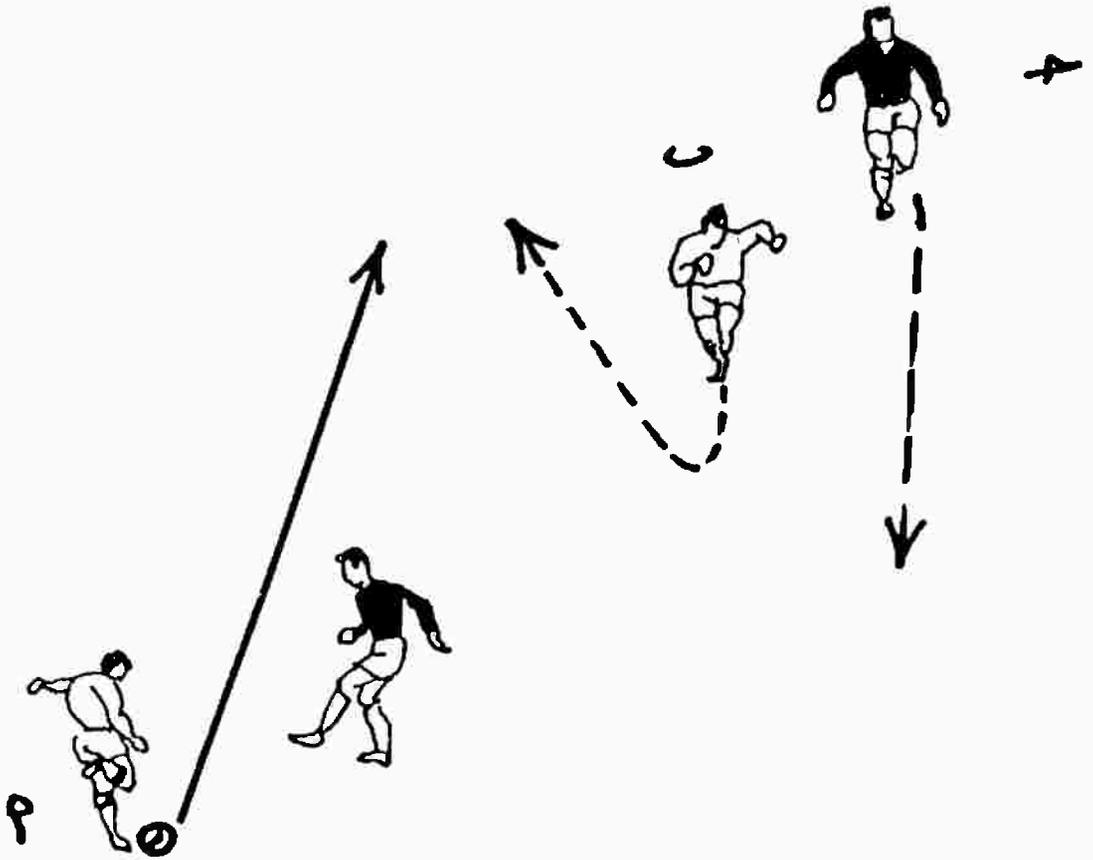
شكل (٦٧)



٢- شكل رقم (٦٧)

(٣ ضد ١)، (٢ ضد ١) في مساحة ملعب ١٦×١٦ م أو مربع طول ضلعه ٢٠ م يبدأ التدريب بثلاث لاعبين يتبادلون الكرة مع محاولة لاعب واحد لأستخلاصها ثم يصعب التدريب بلاعبان ضد واحد مع تقليل المساحة ويتم التركيز على التحرك لخلق زوايا التمرير المناسبة للزميل وذلك بالتحرك في الفراغ واستخدام الخداع بالجري لجذب المدافع في غير اتجاه التمرير.





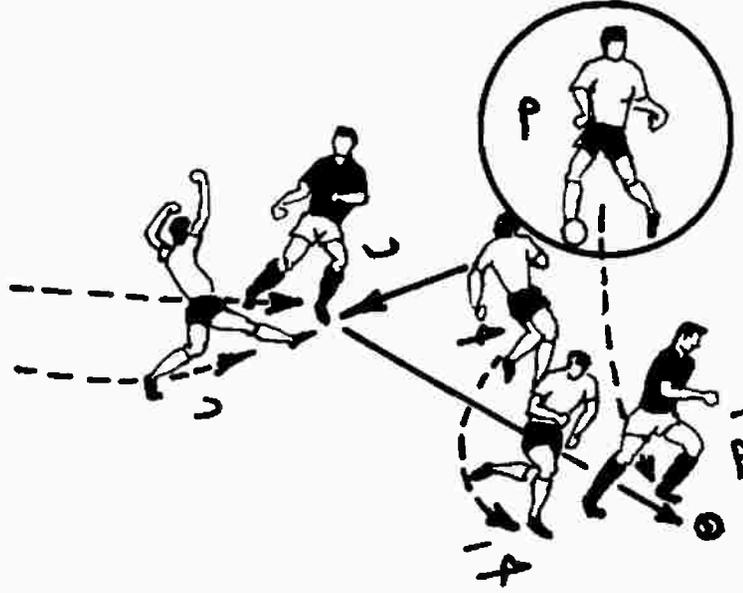
٣- شكل رقم (٦٨)

(٢ ضد ٢) في مساحة خالية مع التركيز على التمرير عكس اتجاه الجري حيث يتقدم اللاعب (ب) تحت ضغط المدافع (ج) لاسفل بينما يتقدم (أ) بالكرة في عكس اتجاه جري زميله (ب) ثم يقوم بالتمرير للأمام على أن يلف اللاعب (ب) فجأة للحاق بالكرة على أن يكرر الأداء مع زميله (أ) من الجهة العكسية.





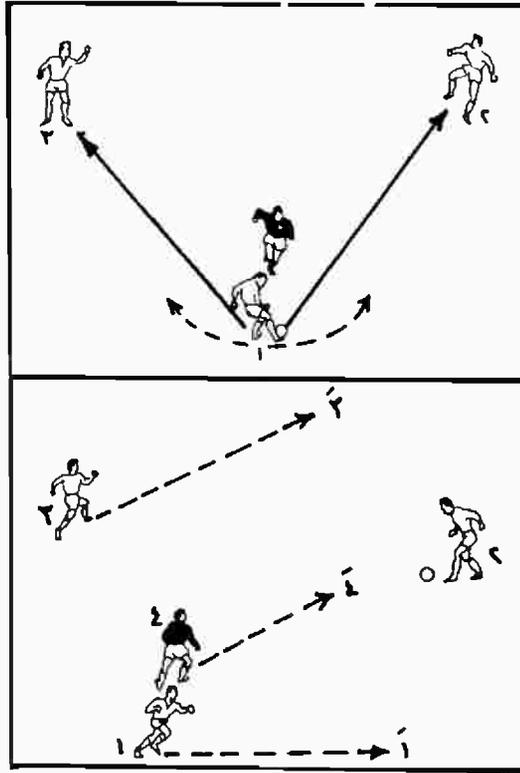
شكل (٦٩)



٤- شكل رقم (٦٩)

(٢ ضد ٢) في مساحة محدده مربع طول ضلعه ٢٠م حيث يتم التركيز من خلال تبادل التمرير على أخذ المكان المناسب في المساحة الخالية يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكاناً في (أ) حيث يتلقى تمريرة (ب) وذلك تحت ضغط كل من (ج)، (د) يكرر الأداء مع تبادله في حالة استخلاص الكرة من جانب كل من (ج ، د).





٥- شكل رقم (٧٠)

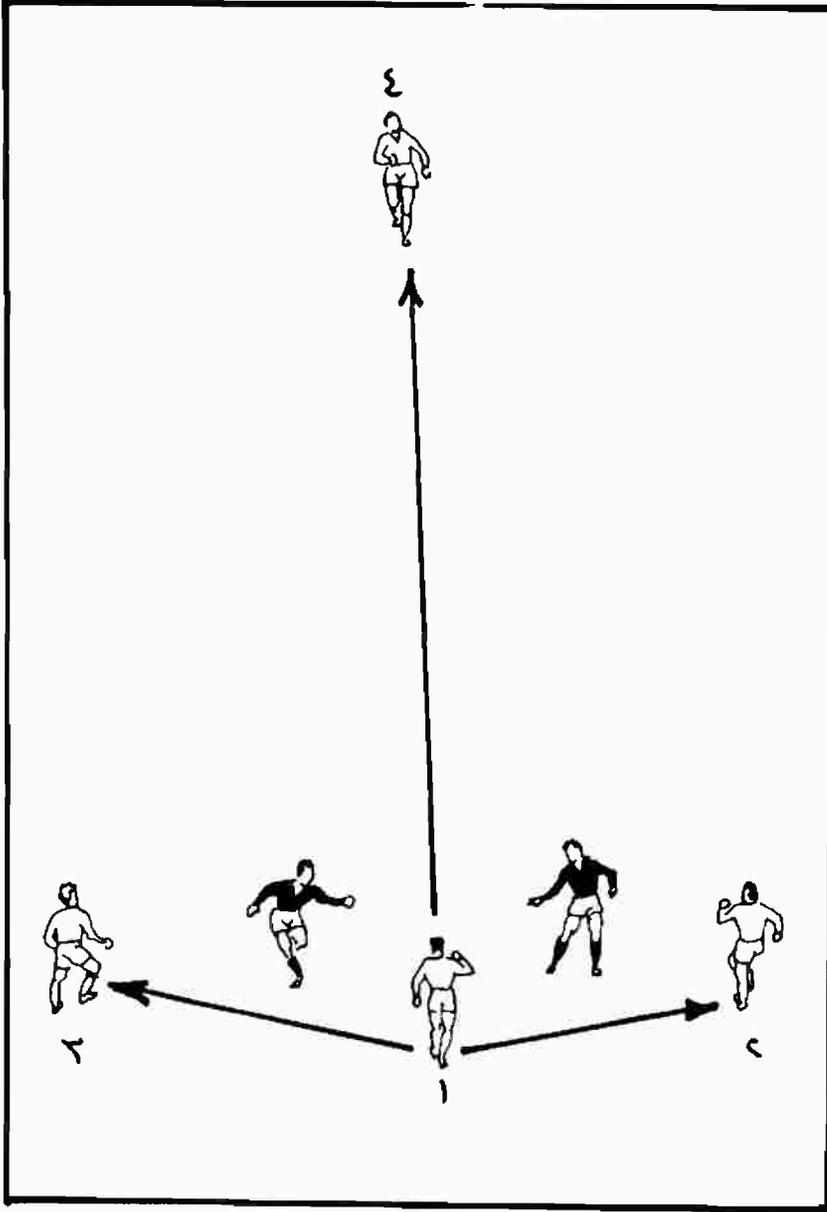
(٣ ضد ١) على مساحة (١٨ × ١٨) متراً ويمكن تصغير المساحة وفق مستوى اللاعبين، يركز هذا التدريب على تبادل التمرير في شكل مثلثات، حيث يتحرك المدافع في اتجاه اللاعب الذي يملك الكرة (١) ويجرى اللاعب الى المركز الخالي بأقصر طريق (٢، ٣) ويراعى عدم تقاطع اتجاه الجري لكليهما في المساحة الخالية خلف المدافع حيث يصعب في هذه الحالة التمرير لأحدهما وتمرر الكرة في اتجاه جري اللاعب المستقبل للكرة وعلى اللاعبين التحرك باستمرار وعلى المدافع التحرك في اتجاه يمكنه فيه تحديد مسار الكرة وتمريرها وبما يمكنه من استخلاص الكرة، وعلى اللاعب المستحوذ على الكرة الا يسمح للمدافع بالاقتراب منه كثيراً حتى لا تضيق زاوية التمرير أكثر من اللازم.

يبدأ التدريب ببطء وأن يحدد اللاعب الذي يملك الكرة اتجاه التمريره بالإشارة بيده وتكون الأولويه في البداية لسلامة التنفيذ قبل زيادة سرعة التنفيذ ويركز على التمرير الأرضي ويشترط عدم رفع الكرة عاليه فوق المدافع ويستمر الأداء إلى أن يتمكن اللاعبون من التمرير المباشر مع التحرك السليم، وإذا ما استطاع المدافع لمس الكرة عليه تبديل مكانه وكذا مع اللاعب الذي فشل في تمرير الكرة بدقه.





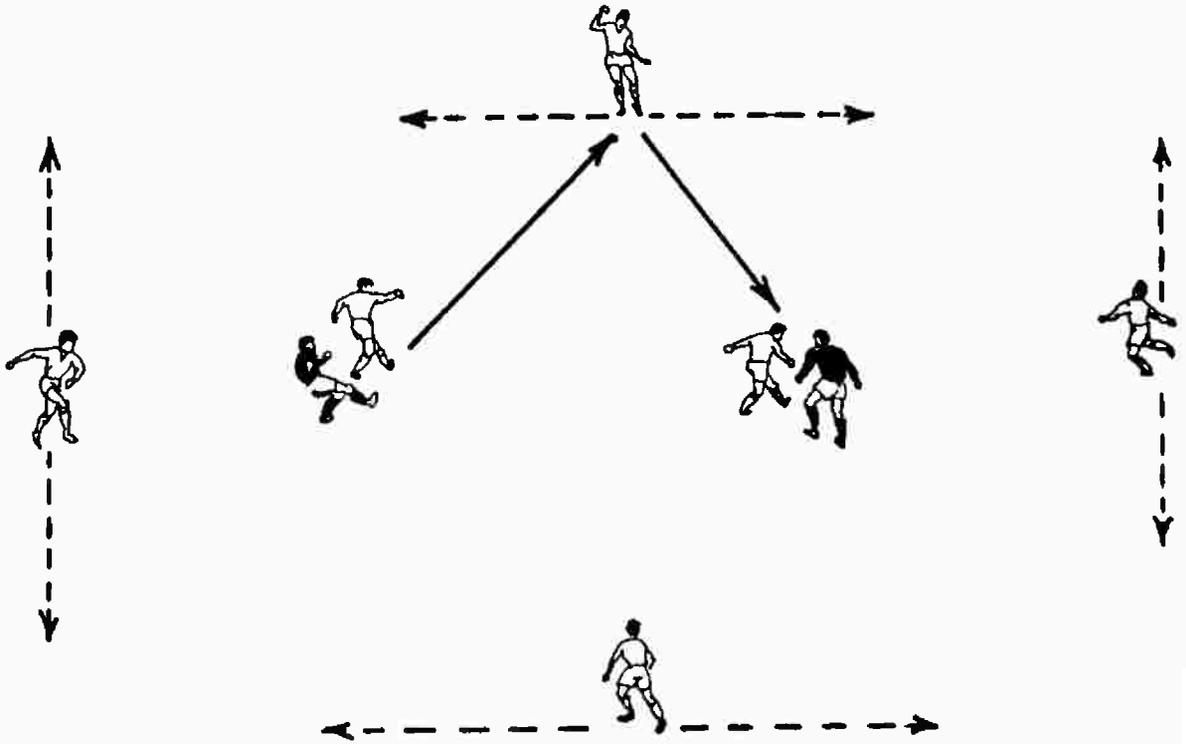
شكل (٧١)



٦- شكل رقم (٧١)

(٤ ضد ٢) على مساحة ٢٥ x ٢٠ مترا ويتم فيه التركيز على التمرير طولاً في الفراغ ما بين المدافعين وخاصة إذا وقفا على مستوى واحد بينما تلعب الكرة عرضاً إلى غير الجهة المغطاه إذا وقف المدافعان بتوزيع عميق. ويشترط في هذا التدريب عدم الجرى بالكرة.





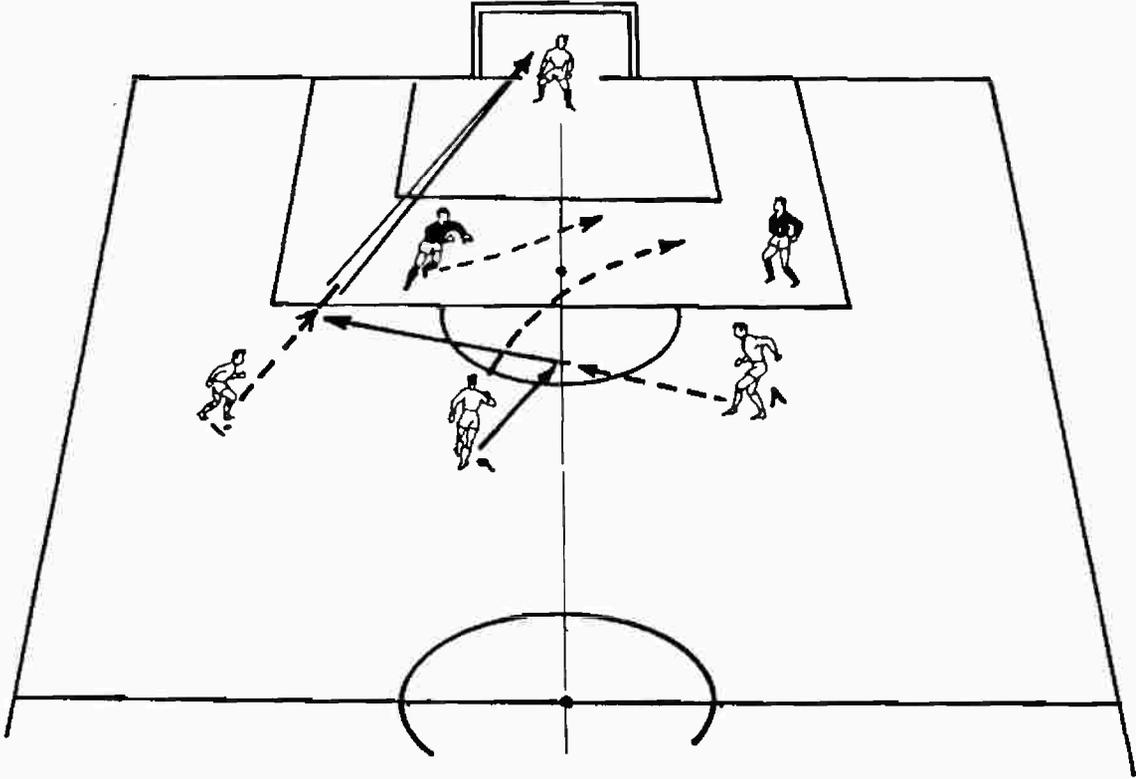
٥- شكل رقم (٧٢)

(٢ ضد ٤) حيث يتبادل لاعبان تمرير الكرة في مساحة (٢٥ × ٢٠ م) مع المساعدة والسند مع اربع لاعبين على اضلاع المربع والتحرك جانبا يمينا ويسارا لاتاحة الفرصة لمساعدة اللاعبين المستحوذان على الكرة، يراعى أن يكون التمرير مباشر بين لاعبي الأجناب المساعدين واللاعبين المستحوذان على الكرة.





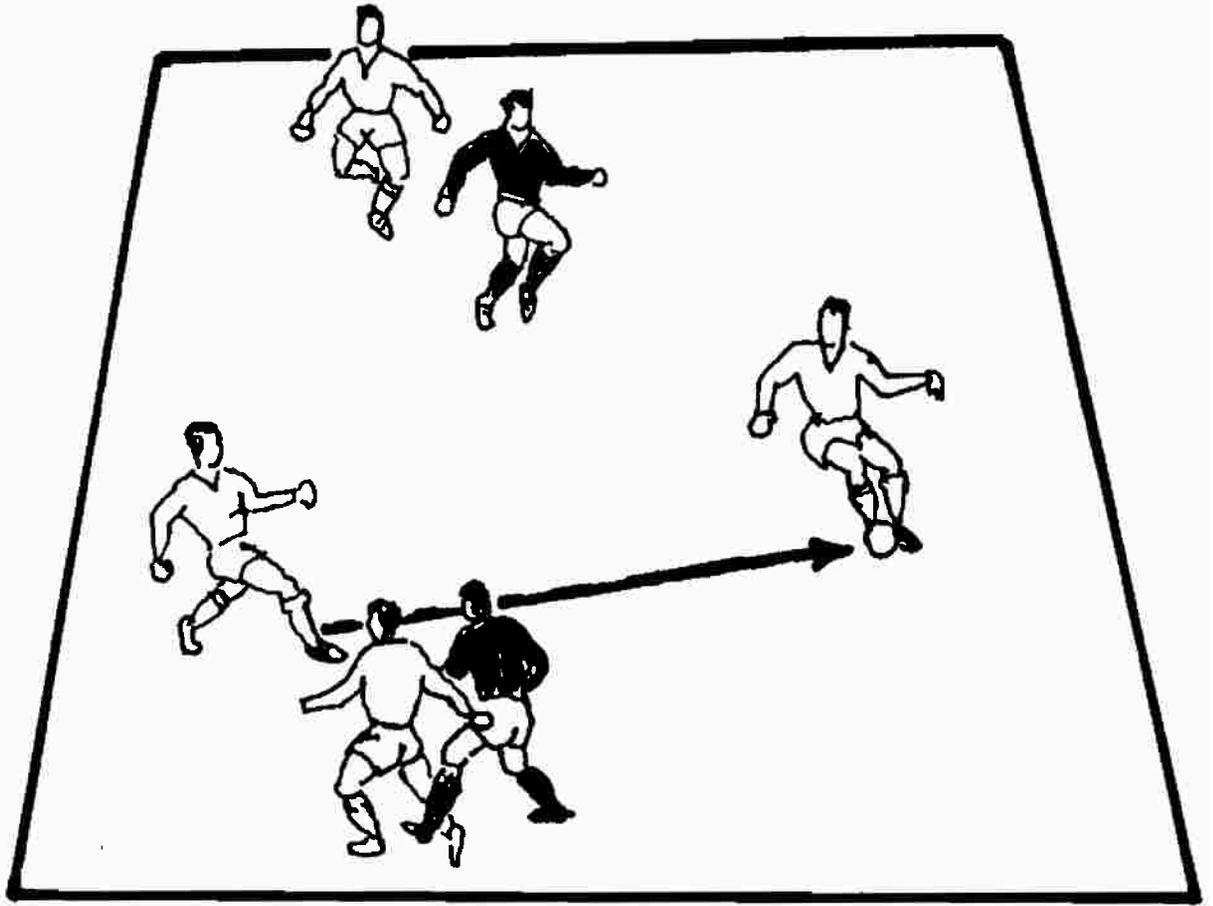
شكل (٧٣)



٦- شكل رقم (٧٣)

(٣ ضد ٢) في مساحة ٣٠م x ٢٠م حيث يتبادل اللاعبون تمرير الكرة فيما بينهم مستخدمين تمريرة الحائطية وكذا (الأوفرلاب) وكذا تبادل المراكز فيما بينهم تحت ضغط المنافسين، ويسمح في هذا التدريب بالجرى بالكرة من خلال المدافعين إذا لم تتاح فرصه التمرير للزملاء... ويكون التركيز على أداء التمرير في الفراغ مع الانطلاق السريع من الزملاء نحو الكرة .





٧- شكل رقم (٧٤)

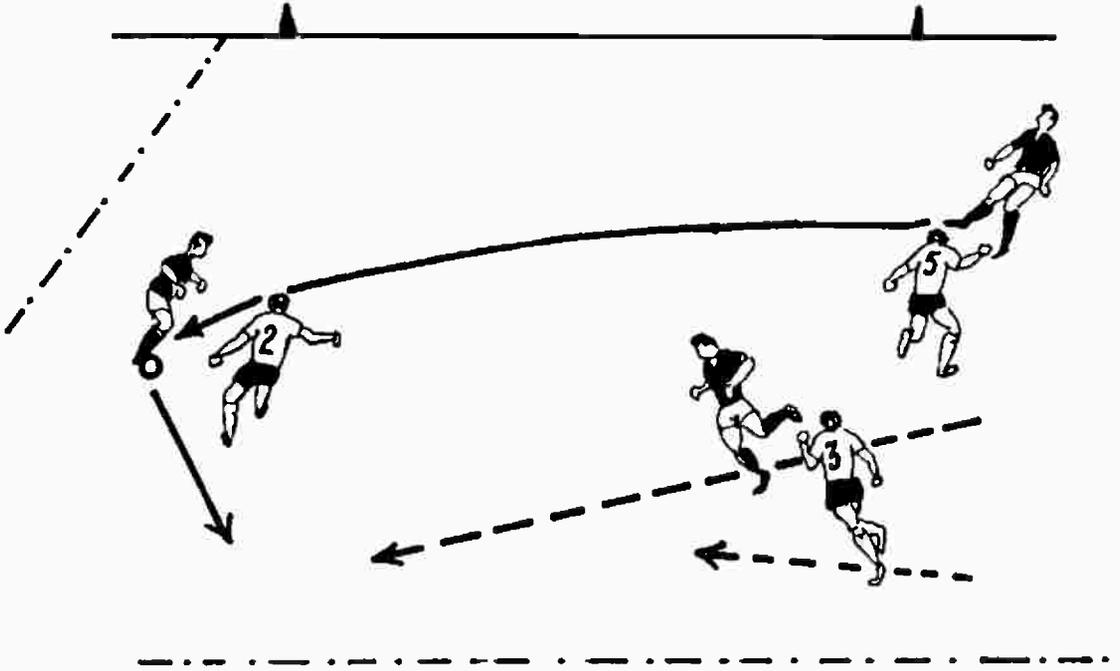
(٤ ضد ٢) في مساحة (٢٠ × ١٥ م)

يهدف التدريب إلى إتخاذ المواقع المناسبه للمدافعين في حالة الزيادة العددية وكذا التدريب على التحركات الدائمة للمهاجمين وإعطاء المستحوذ على الكرة فرص الإختيار المناسب للتمرير من حيث الزميل والمكان.





شكل (٧٥)



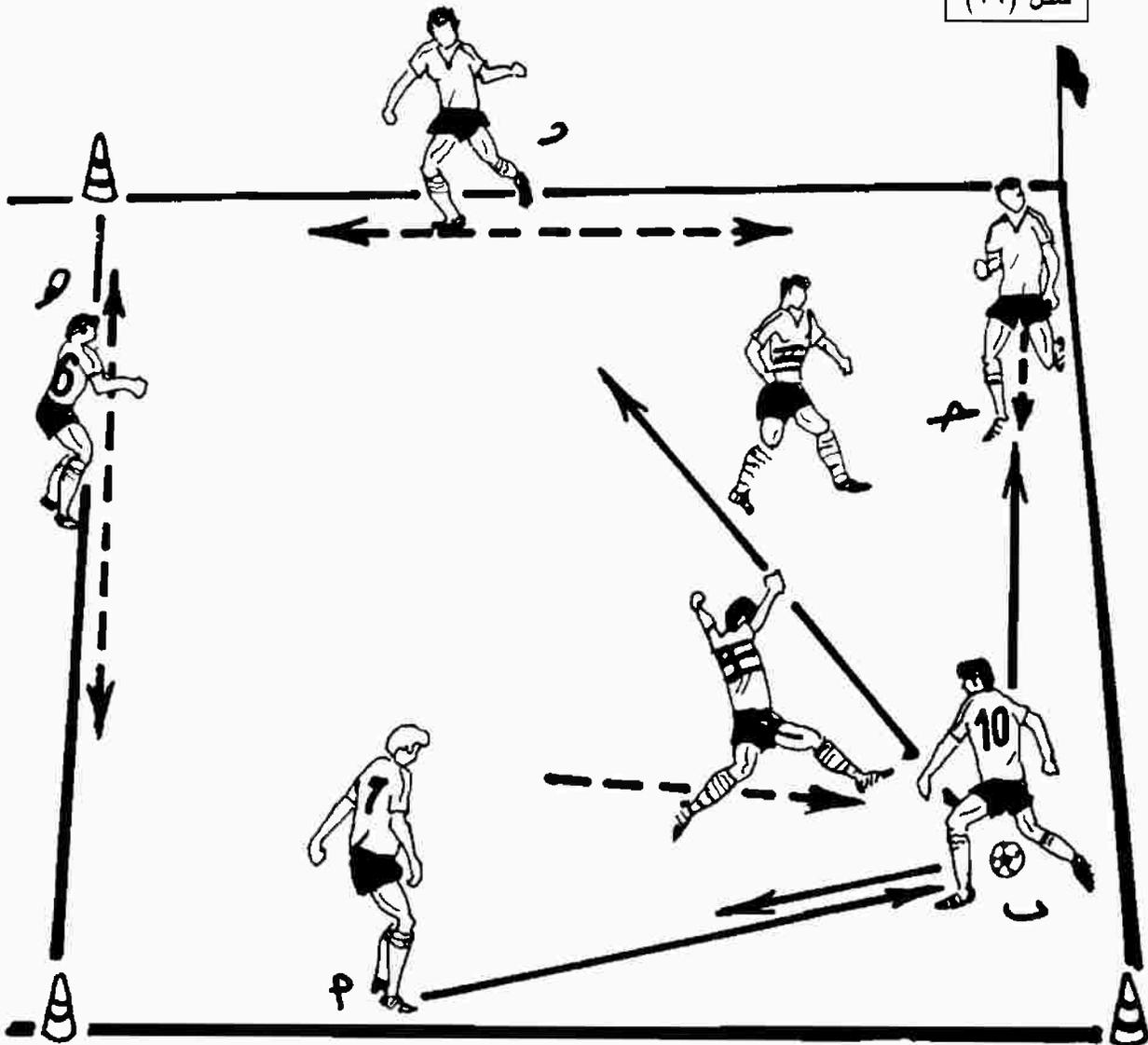
٨- شكل رقم (٧٥)

(٣ ضد ٣) في مساحة مربع طول ضلعه (١٨) ياردة ويتم التركيز من خلال تبادل تمرير الكرة على التمريرات الطولية والبينية من خلال احتلال الأماكن في المساحات الخالية وعلى أن يقترب الزميل البعيد وأن يبتعد لمساحة خالية للزميل القريب .





شكل (٧٦)



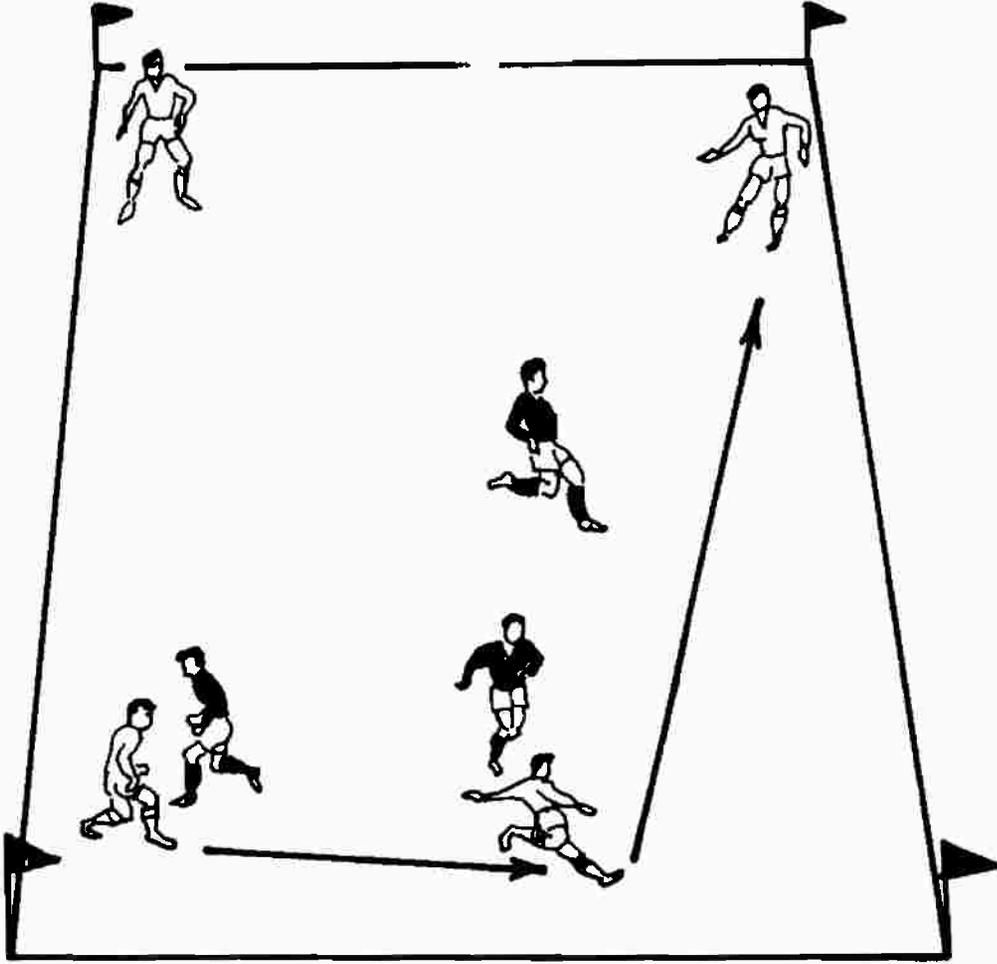
٩ - شكل رقم (٧٦)

(٣ ضد ٢ + ٢) في مساحة مربع طول ضلعه ٣٠م يتبادل ثلاث لاعبين تمرير الكرة والتحركات في الأماكن المناسبة مع الاستعانة بمساعدة كل من (د، هـ) على خطي ضلعين مع التحرك جانباً لأخذ الموقع الملائم للتمرير وذلك ضد لاعبان يحاولان استخلاص الكرة وغلق ثغرات التمرير ويتم التركيز على التمريرات البينية والخيار الصحيح من خلال الأداء حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يصبح ووفق موقف اللعب ان يختار بين ردها إلى (أ) أو تمريرها إلى (ج) أو تمريرها بينيه إلى (د) .. وهكذا يستمر الأداء مع توجيهات المدرب لانسب التحركات والتمريرات.





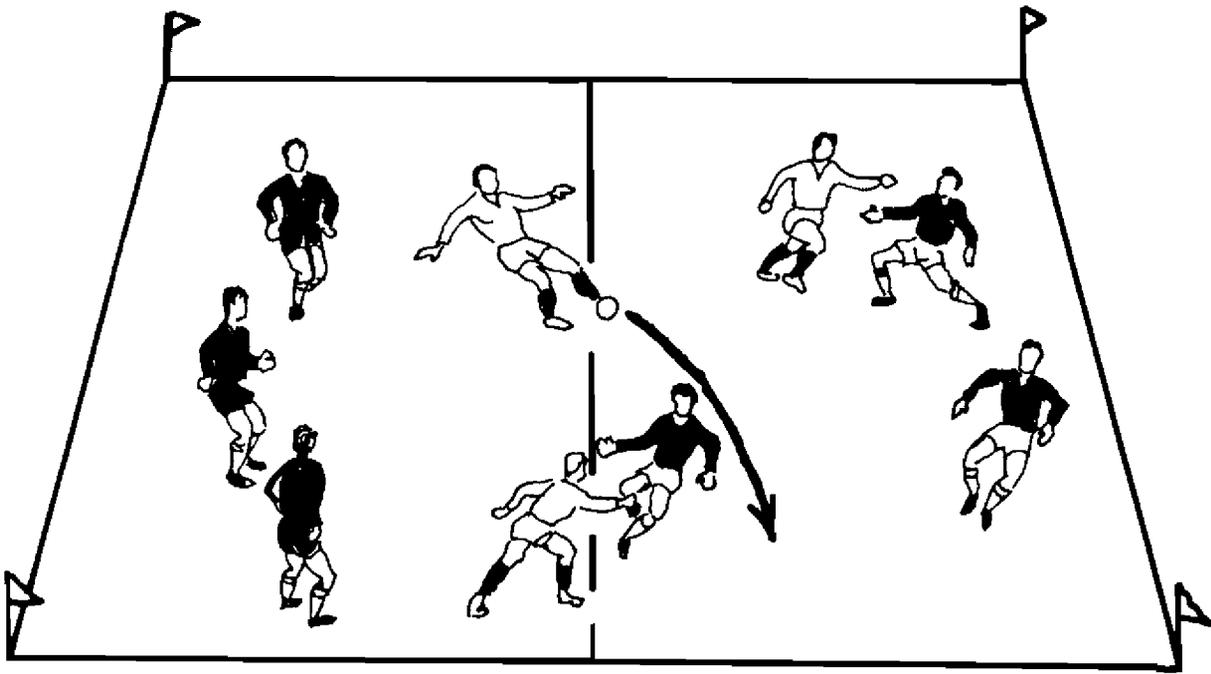
شكل (٧٧)



١٠- شكل رقم (٧٧)

(٤ ضد ٣) في مساحة مستطيل طول ضلعه ٣٠ وعرضه ٢٠ م. يتبادل اللاعبون الأربعة تمرير الكرة مع استخدام التمرير القصير والطويل والعرضي وتحويل اللعب من جهة إلى أخرى وذلك تحت ضغط المنافسين، على أن يقوم اللاعبون الثلاث بالواجبات الدفاعية الجماعية تجاه الزيادة العددية من حيث المراقبة والتغطية وغلق ثغرات التمرير ودفاع المنطقة، ويجوز للاعبين الجري بالكرة وفي نفس الوقت على المهاجمين الأربعة الاستعداد الدائم لأخذ المكان في المساحات الخالية وبزاوية تمرير سليمة من المنافس ويتوقيت صحيح مع التمرير وعلى المدافعين الثلاثة التنسيق والتعاون حيث يتحرك أحدهم نحو المهاجم المستحوذ على الكرة والآخرين لخلق مساحات التمرير .





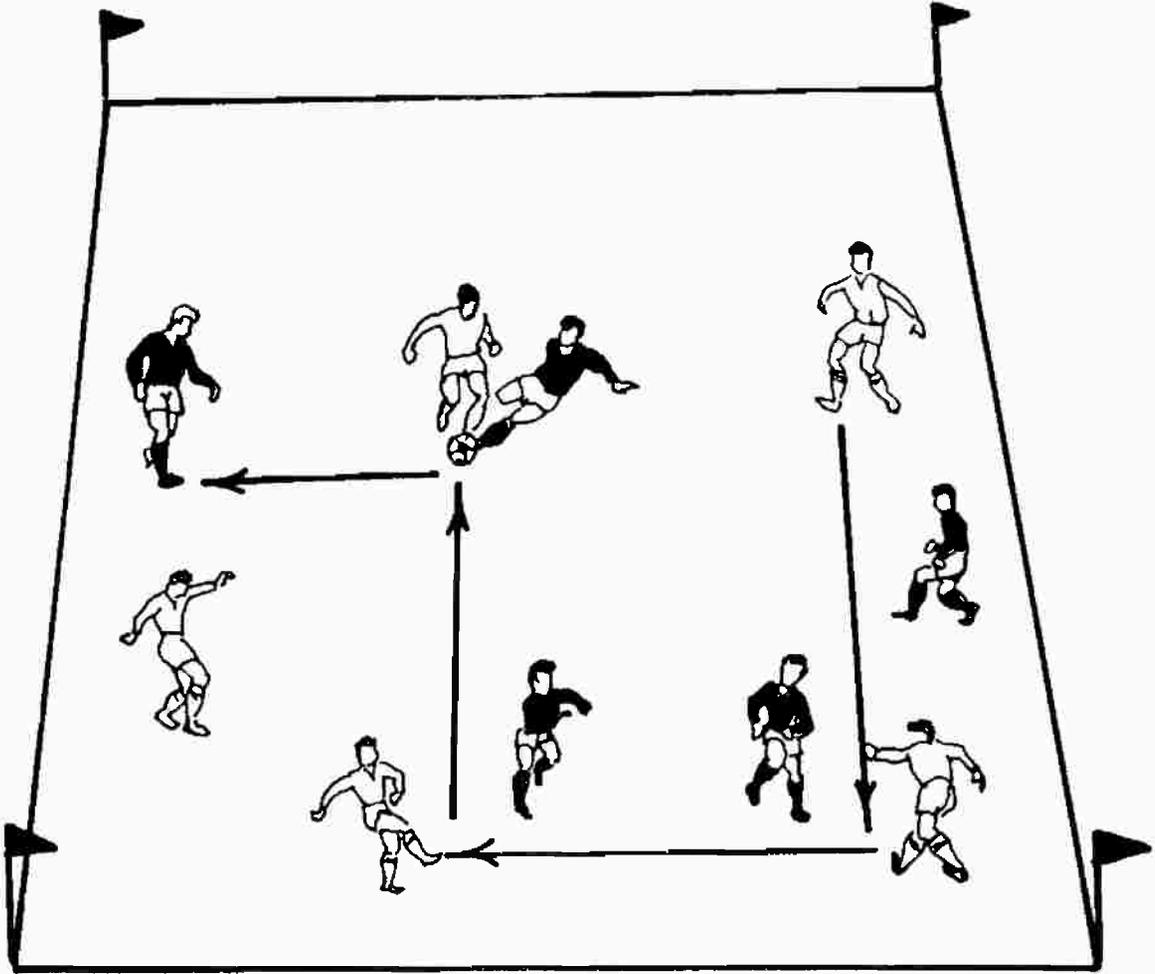
١١ - شكل رقم (٧٨)

(٣ ضد ٣) في مساحة مستطيل طوله ٤٠ ياردة وعرضه ٢٠ ياردة بهدف التدريب على الزيادة العددية في الهجوم والدفاع حيث يتبادل ثلاث لاعبين تمرير الكرة فيما بينهما مع أداء التحركات المناسبة واتخاذ الأماكن بأقصى سرعة للحفاظ على ملكية الكرة ومعهم الثلاث لاعبين المساعدين وعلى المدافعين الثلاثة مواجهة الزيادة العددية بسرعة الانقضاض على الكرة والمهاجمة في التوقيت المناسب وبأقصى سرعة إلى أن يستطيعوا استخلاص الكرة فينضم على الفور الثلاث لاعبين المساعدين اليهم .. وهكذا.





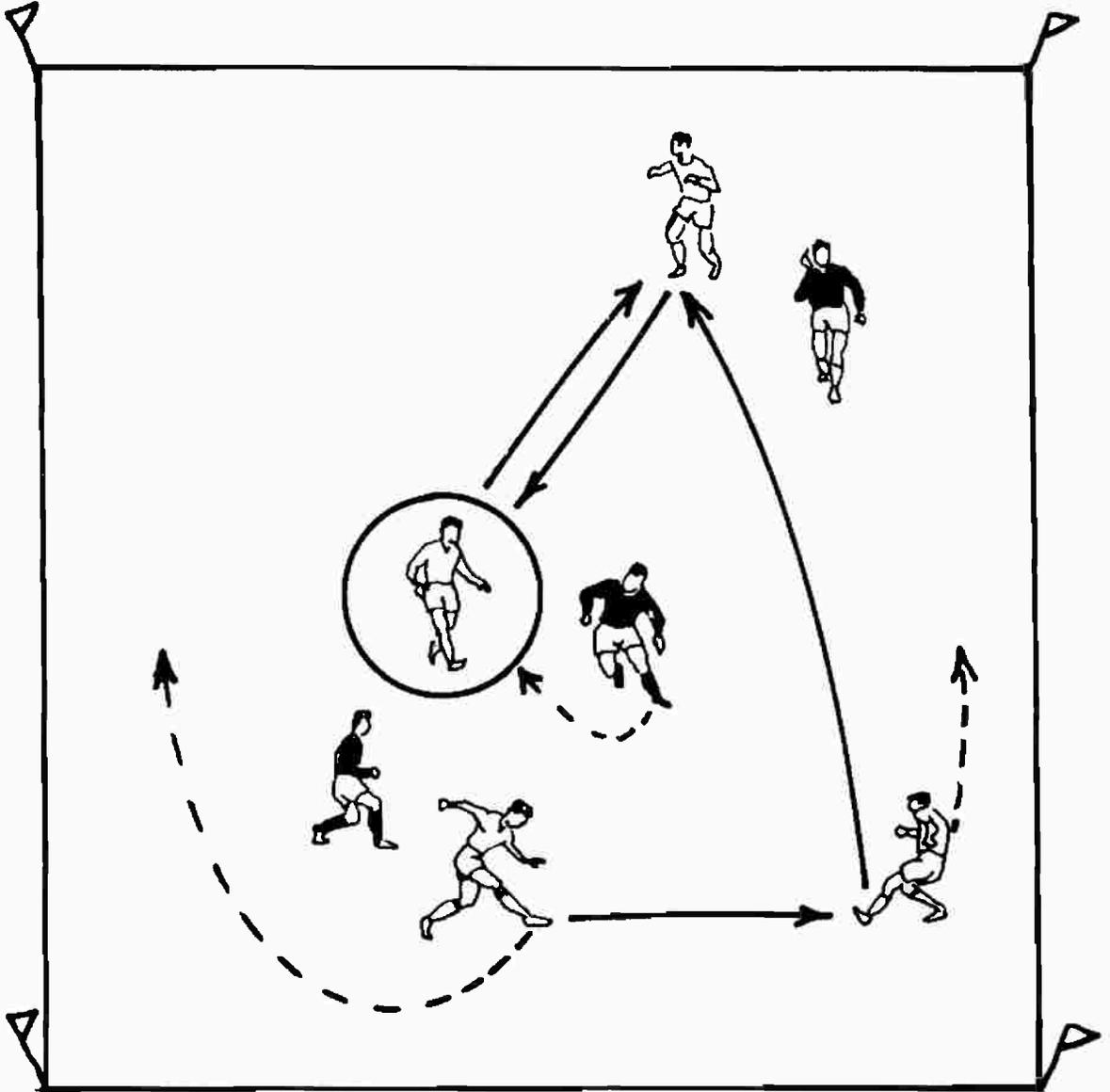
شكل (٧٩)



١٢- شكل رقم (٧٩)

(٥ ضد ٥) فى مساحة نصف ملعب كرة القدم ويراعى عند تكوين كل مجموعة أن تحتوى على الخطوط الأساسية للفريق كخط الظهر بالإضافة إلى لاعب أو لاعبان من خط الوسط والمهاجمين ومن خلال الأداء الجماعى يتم التركيز على أداء مبادئ الهجوم والدفاع بين حالتى الحفاظ على ملكية الكرة والمخاطر بضياح الكرة فى أداء حر.





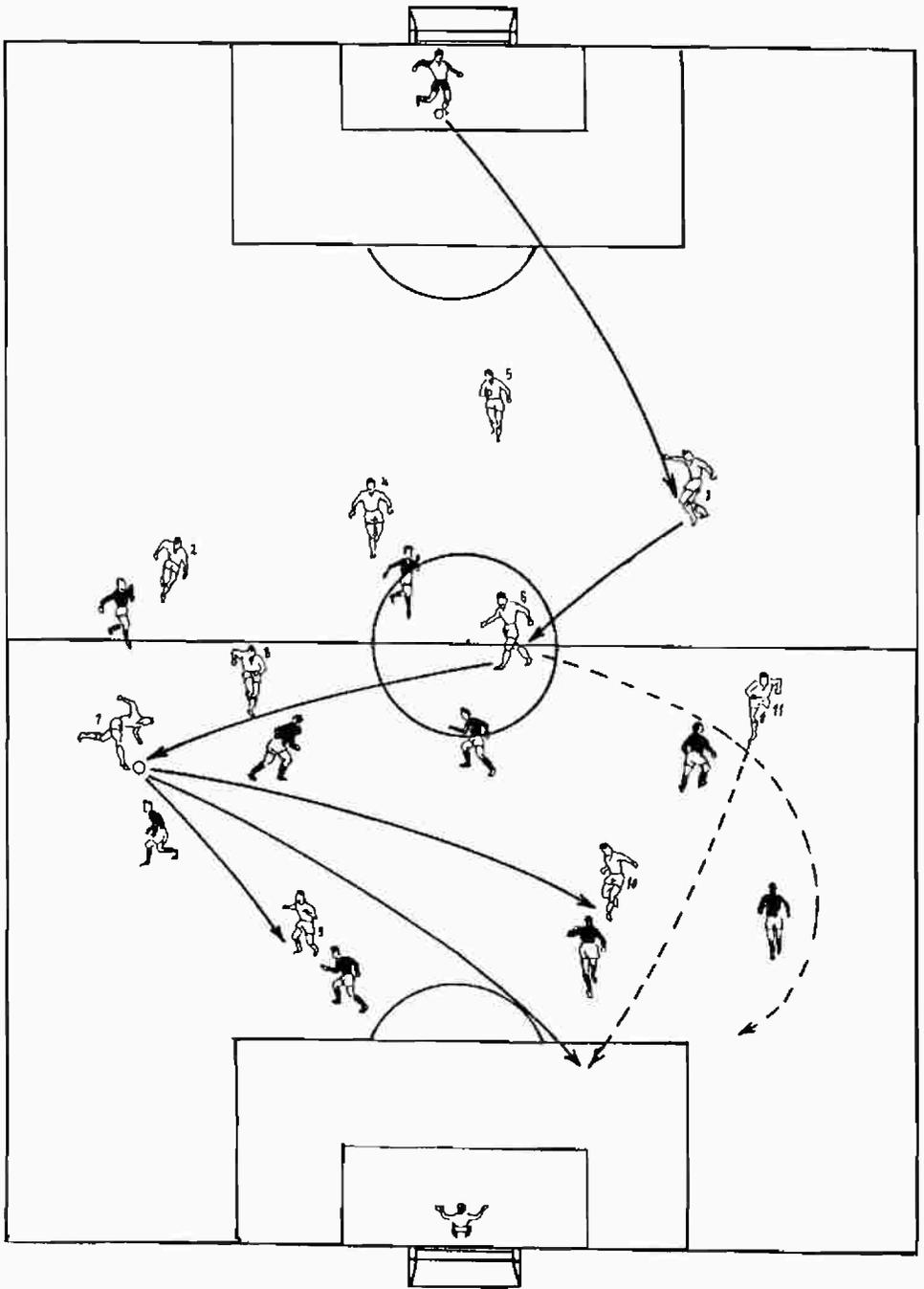
١٠- شكل رقم (٨٠)

(٣ ضد ١ + ٣) في مساحة (١٥ × ١٥ م) ثلاث لاعبين يتبادلون الكرة فيما بينهم بالإضافة إلى لاعب مساعد مع التركيز على السقوط خلفاً للسند بواسطة اللاعب المساعد وكذا أداء أنجري بالكرة كبديل لتبادل التمرير لكي يصعب على المنافس توقع التحركات للزملاء وعلى المدافعين محاولة إستخلاص الكرة مع تطبيق مبادئ الدفاع الفردي والجماعي .

١١ - شكل رقم (٨١)

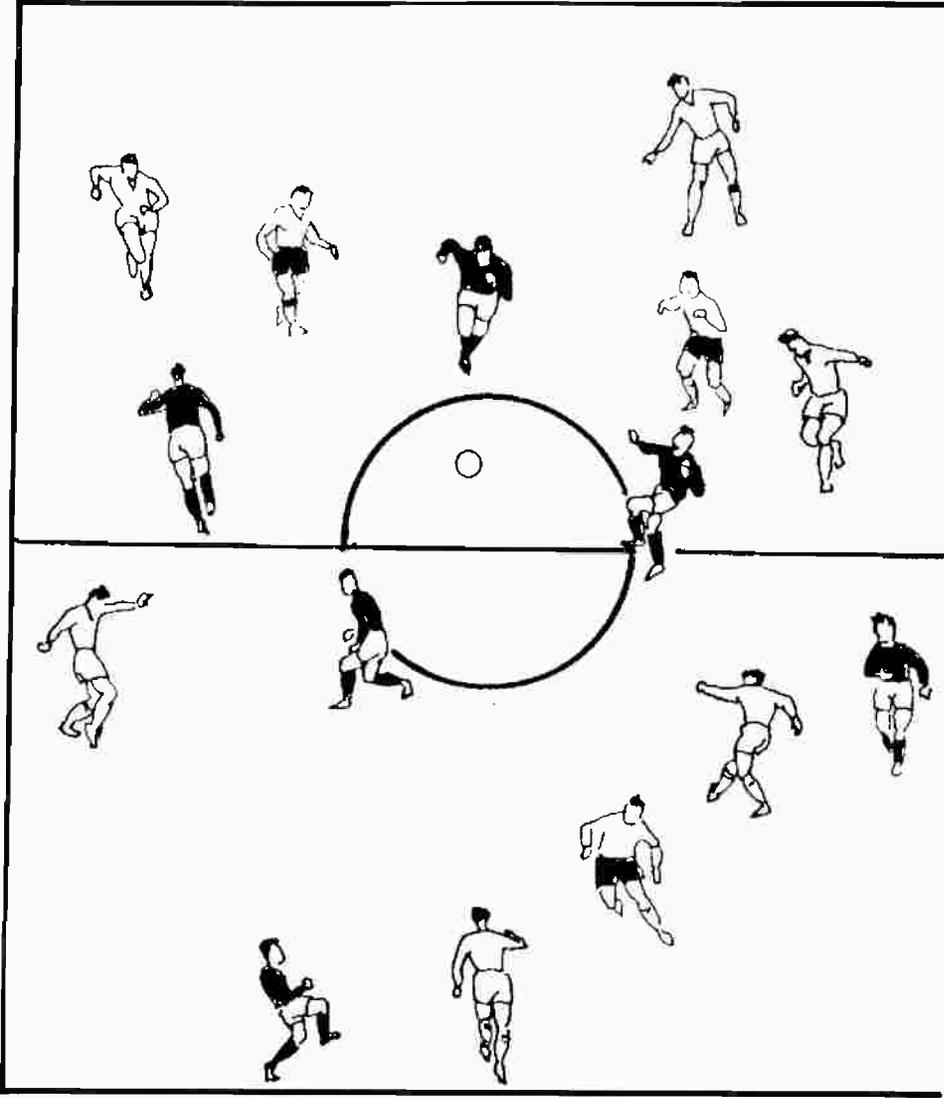
التدريب على التحركات والتمريرات القطرية (٩ ضد ٩) على الملعب، ويبدأ التدريب بمرحلة التمهيد للهجوم حيث يمرر الحارس الكرة إلى الظهر الأيسر (٣) الذي يمررها إلى لاعب الوسط (٦) ليمررها بدورة عرضية إلى الجناح (٧) للبدأ في مرحلة بناء الهجوم وهنا على الجناح الرؤيا الجيدة للملعب وتحركات زملاء خاصة الجناح العكسي (١١) ولاعب الوسط (٦) ورأس الحرية (٩) وقلب الهجوم (١٠) كما هو موضح بالشكل ليمرر لأحدهم وفق موقف اللعب قطريا وفي العمق لتطوير وإنهاء الهجوم يبدأ التدريب بالمشاركة سلبيا في الأداء من جانب الفريق المنافس مع مراعاة عدم المامه بتلك التحركات، ثم يعقب ذلك المشاركة الإيجابية في الأداء مع التكرار في الاتجاه العكسي على المرمى الآخر.







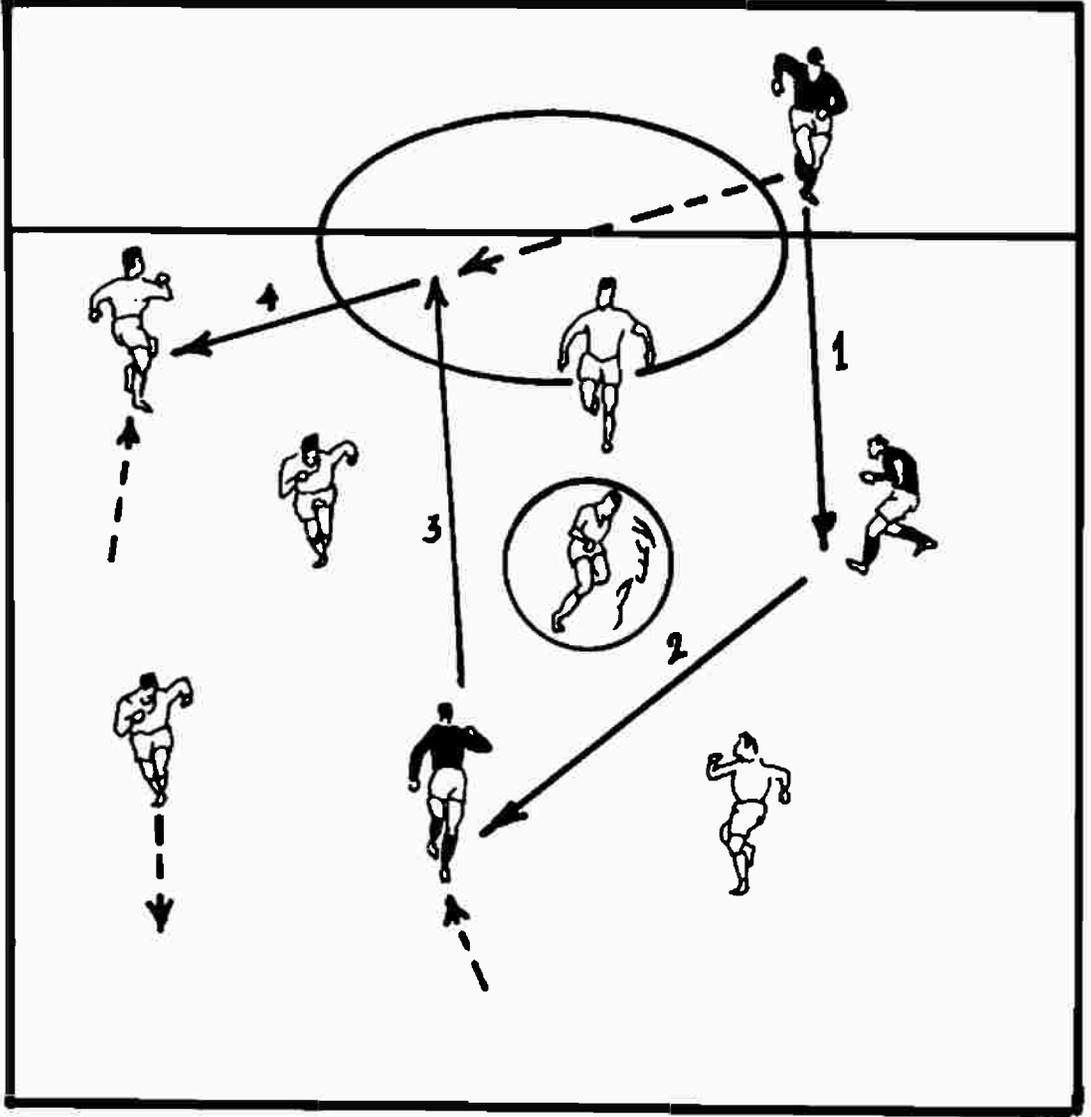
شكل (٨٢)



١٢ - شكل رقم (٨٢)

(٦ ضد ٣ + ٦) على مساحة ثلثي ملعب كرة القدم التركيز على مبادئ العمق في الهجوم وتوسيع جبهة الهجوم والاختراق والكثافة العددية وتغيير سرعة توقيت الأداء (البطئ والسريع) بينما على اللاعبين المدافعين تطبيق دفاع رجل لرجل والمنطقة .

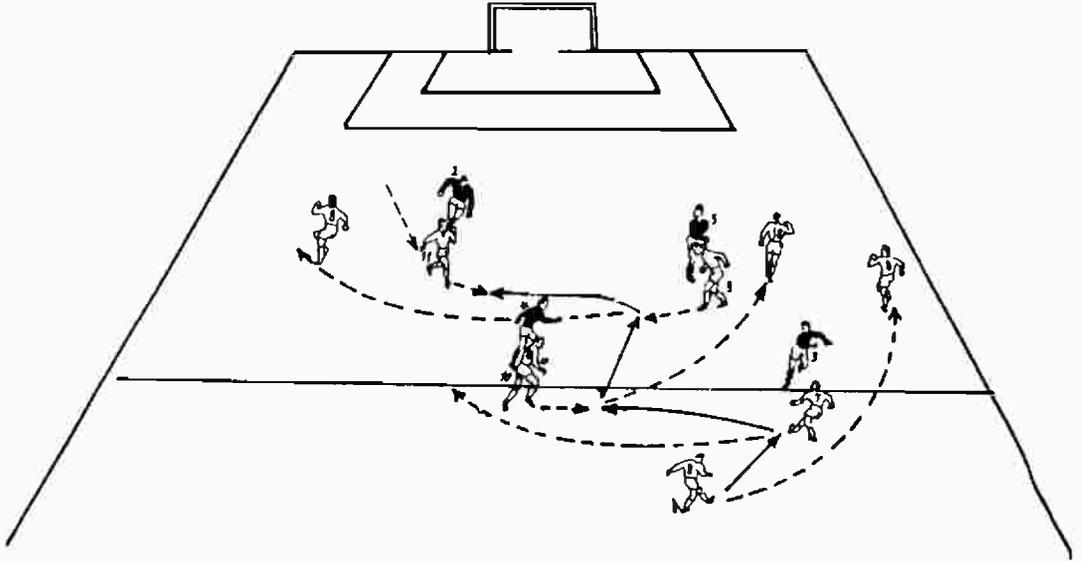
يبدأ التدريب بالمشاركة سلبيا في الدفاع ويطء رتم الأداء الخططي لتثبيت التحركات ثم يعقب ذلك المشاركة الإيجابية وزيادة سرعة الأداء .



١٣- شكل رقم (٨٣)

(٥ ضد ٣ + ١)، (٤ ضد ٢ + ٤) على مساحة ثلثي الملعب لأداء تحركات تبادل وأخذ الأماكن والتمرير المباشر والسريع من لمسه واحدة حيث تحتسب كل (٤ - ٥) تمريرات بنقطة للفريق ويؤدي اللاعب الزائد أداءاً حراً أى له أكثر من لمسه للكرة وعلى اللاعبين عند فقد ملكية الكرة تطبيق المراقبة والضغط والمهاجمة وكذا خطط الدفاع الجماعى بتنسيق الموقف (رجل لرجل).





١٥ - شكل رقم (٨٥)

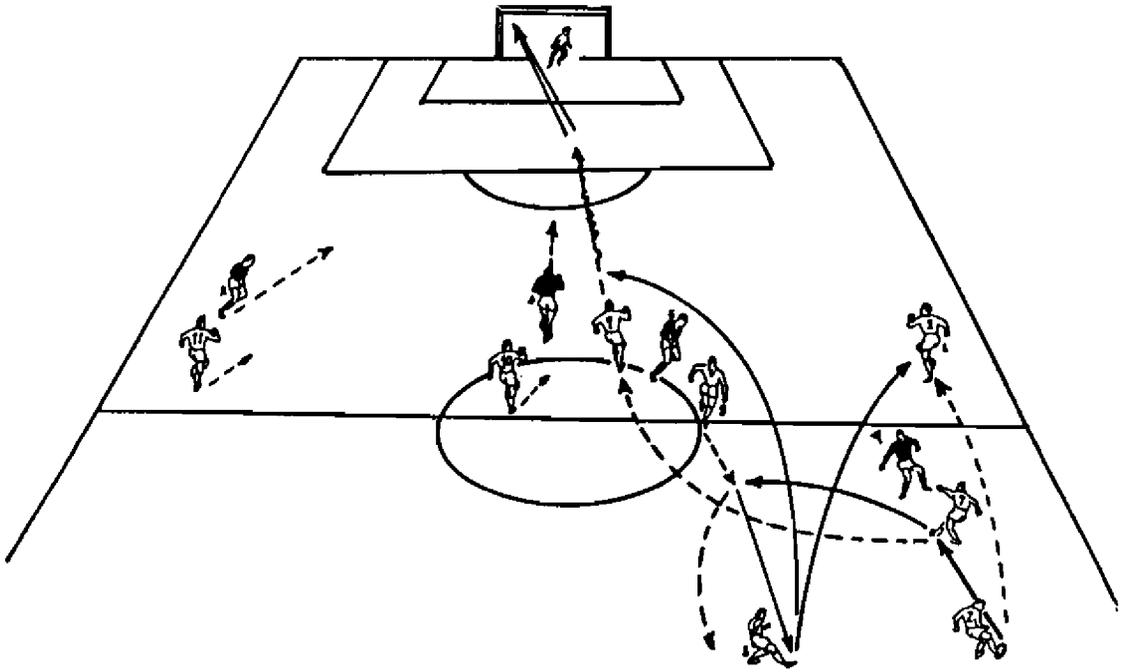
يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة إلى الجناح خلف خط المنتصف ثم يجرى ليأخذ مكانه بالجناح وفي نفس اللحظة يتحرك قلب الهجوم (١٠) عرضياً في اتجاه (٧) الذي يمزرها له عرضيه ويجري في اتجاه معاكس موازياً لخط المنتصف عرضياً ليأخذ مكاناً خلف (١٠) يمرر قلب الهجوم الكرة إلى رأس الحرية (٩) الساقط لاسفل ويجري ليأخذ مكان (٩) ثم يمرر رقم (٩) الكرة عرضية إلى الجناح العكسي (١١) ويجري ليأخذ مكانه وهكذا يتبادل المهاجمون تمرير الكرة مع تبادل الأماكن.

يبدأ التدريب بدون المدافعين، ثم بمشاركة سلبية ويعقبها إيجابيه ثم من الأداء الحر ومن لمستين فلمسة واحدة.





شكل (٨٦)



١٦- شكل رقم (٨٦)

يمرر الظهير الأيمن (٢) الكرة إلى الجناح (٧) تحت ضغط المدافع (٣) ويجري ليأخذ مكاناً للأمام وفي نفس اللحظة يسقط رأس الحرية (٩) لتلقيه تمريرة الجناح عرضية، ويجري (٧) ليأخذ مكاناً في العمق ، يقوم (٩) برد الكرة خلفاً إلى لاعب الوسط (٨) ويسقط ليأخذ مكانه وحينذاك يكون الخيار لـ (٨) للتمرير أماماً إلى كل من الظهير (٢) أو الجناح (٧) في أماكنهما الجديدة

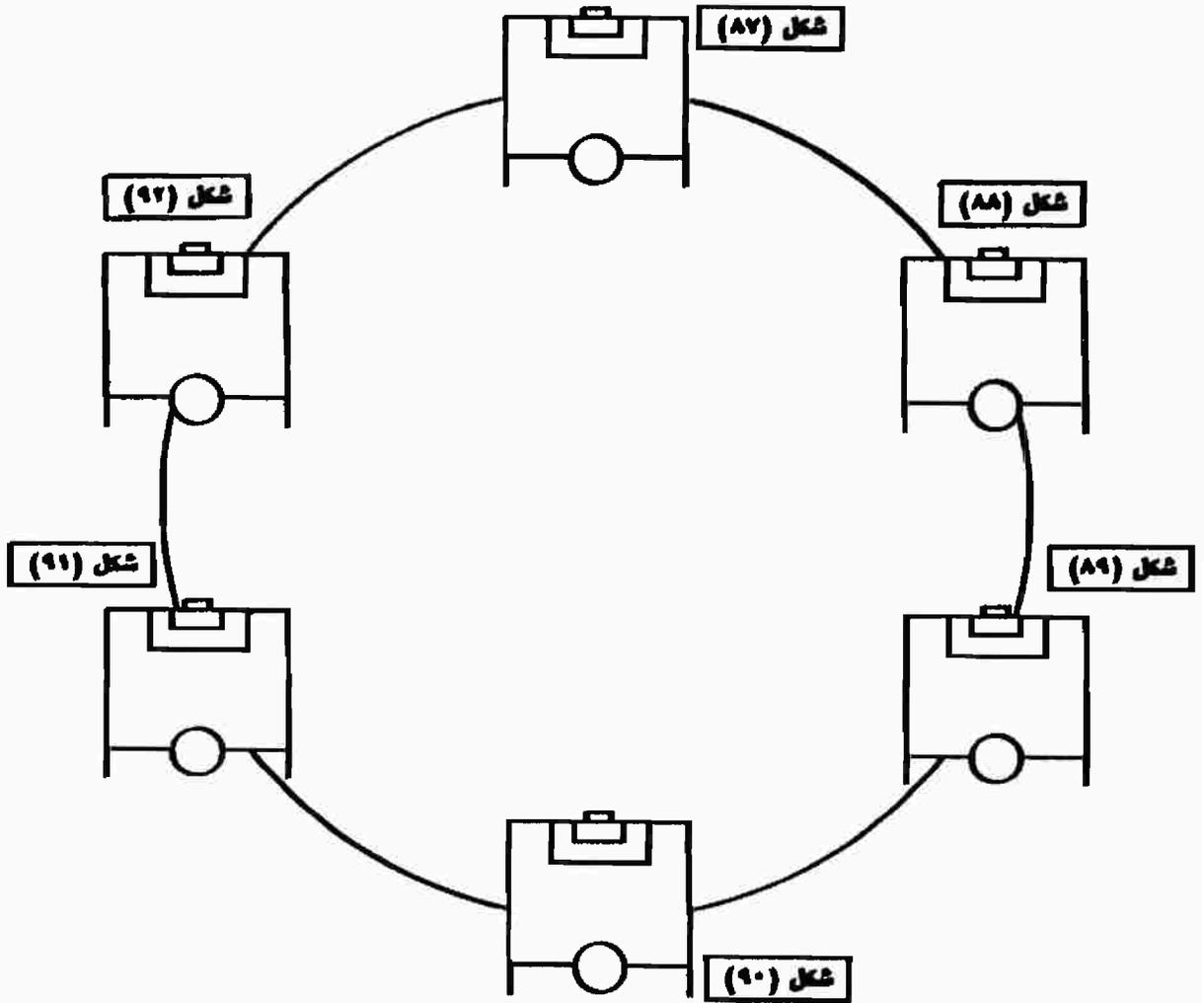
ويكون كل من قلب الهجوم (١٠)، والجناح (١١) تحت مراقبه لاعب الوسط (٤)، الظهير (٢) وتشكل تلك التحركات الخطئية مرحلة بناء الهجوم، حيث يكرر الأداء ويعقب ذلك تطوير وإنهاء الهجوم وكذا استخدام اساليب الدفاع الفردي والجماعي.





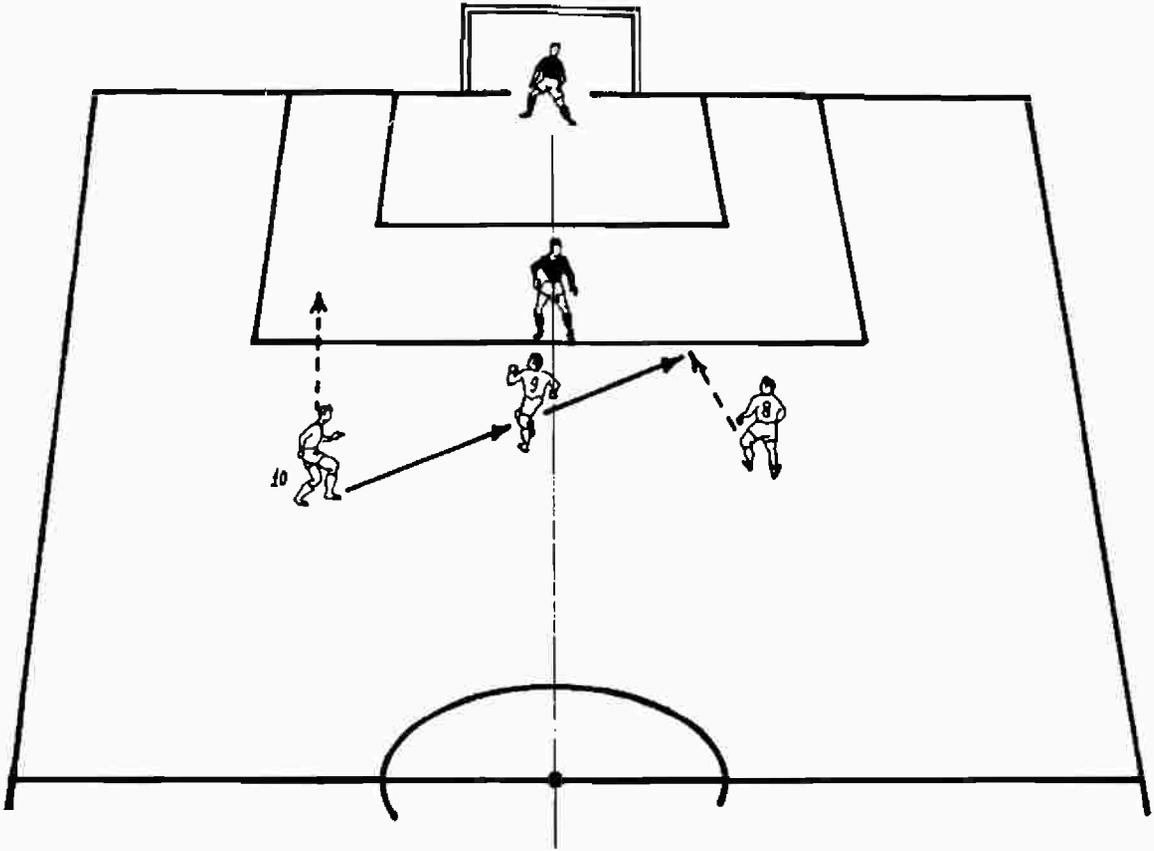
• التدريب الخطي الدائري :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خطية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخطية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





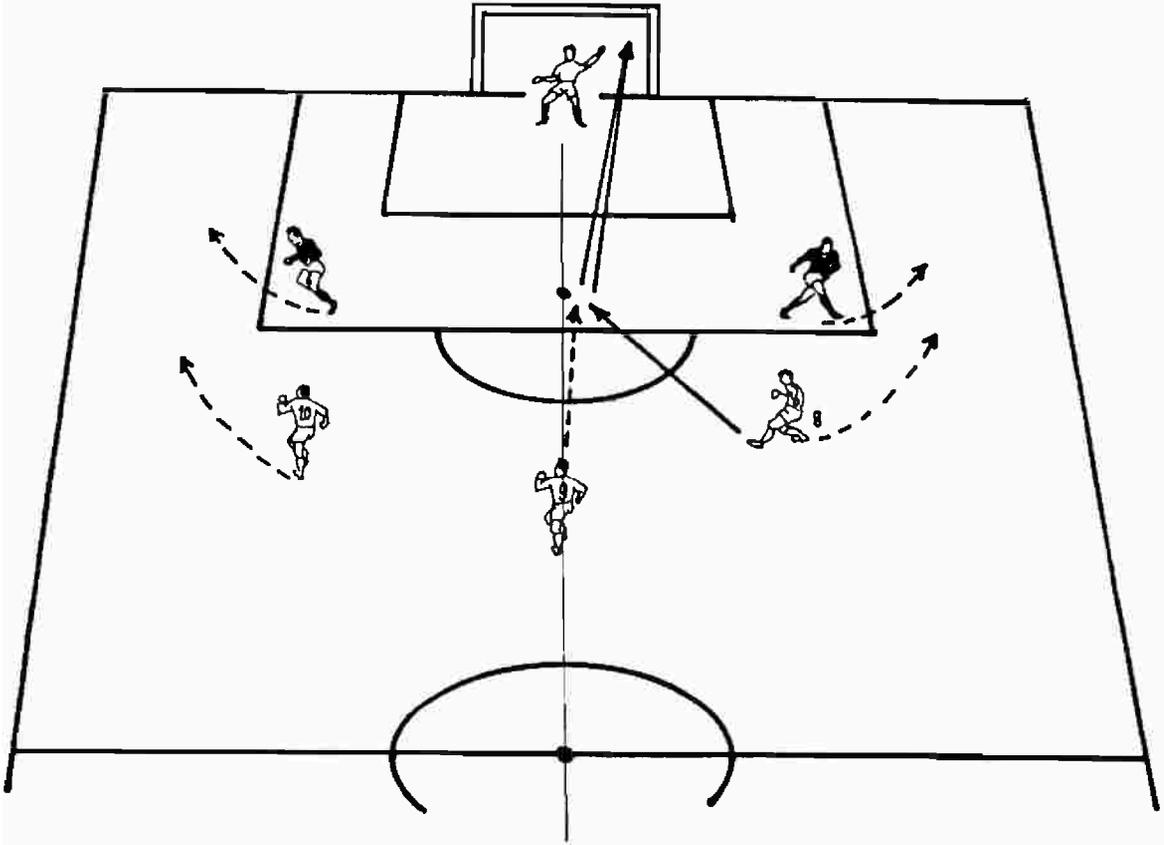
شكل (٨٧)



(أ) شكل رقم (٨٧)

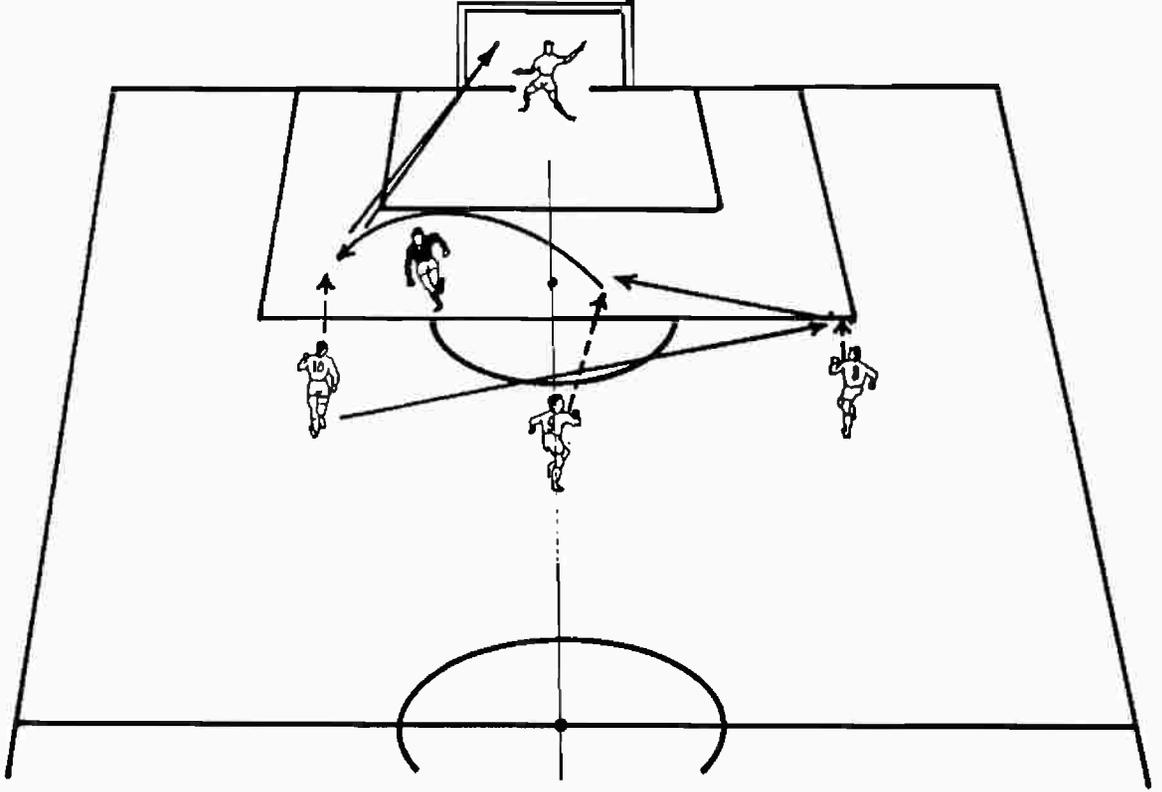
٣ ضد ١) لاعب الوسط (٨) يتقدم من الخلف حيث يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة إلى رأس الحرية (٩) تحت ضغط قلب الدفاع فيمررها قصيرة إلى (٨) ليندفع بها داخل المنطقة ومعه (١٠) لانتهاء الهجوم .





(هـ) شكل رقم (٩١)

(٣ ضد ٢) لإنهاء الهجوم من خارج المنطقة حيث يتحرك (٨) للجانب الأيمن و(١٠) للجانب الأيسر بهدف سحب المدافعين للجانبين ليتقدم رأسى الحربة من الخلف فيهيئ (٨) الكرة على حدود المنطقة ليصوبها مباشرة على المرمى.



(و) شكل رقم (٩٢)

(٣ ضد ١) يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم من الخلف في اتجاه زاوية منطقة الجناح ليمررها مباشرة إلى رأس الحربة (٩) لحظة تقدمه في العمق عرضية قصيرة الذي يحولها بدوره عرضية مائله لحظة تقدم المدافع له ومن خلفه إلى قلب الهجوم المندفِع لداخل المنطقة من الجهة العكسية لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى.

ملحوظة :

* يحدد زمن لتكرار الأداء الخططي لكل محطة بما يضمن معه الإتقان للتنفيذ ويعقب ذلك الانتقال لتطبيق تحرك خططي آخر بالمحطة التي تليها... وهكذا.

* يلي ذلك تطبيق المحطات الخمسة خلال الأداء بنصف الملعب وعلى هدف واحد وحارس مرمى على أن تطبق كل محطة وفق موقف اللعب والمدافعين وعامل المساحة والزمن.

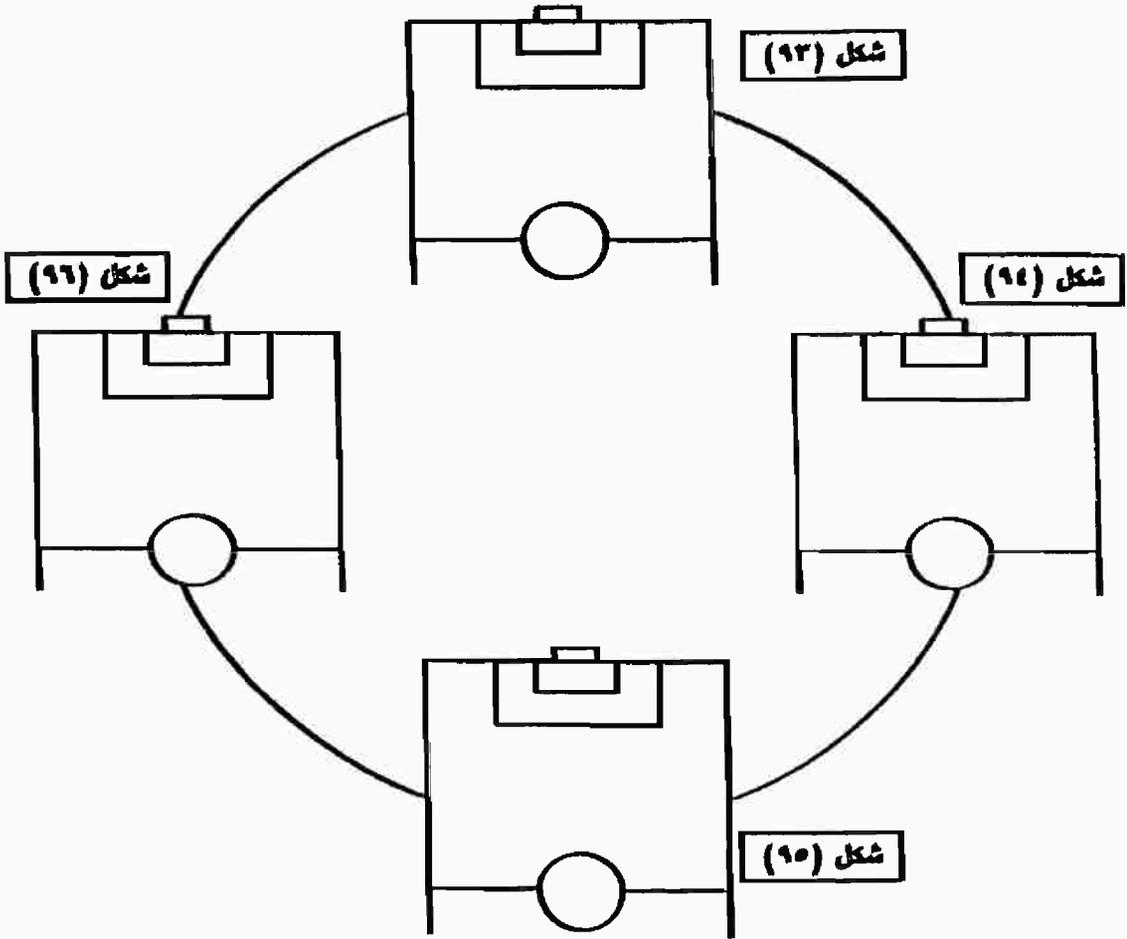


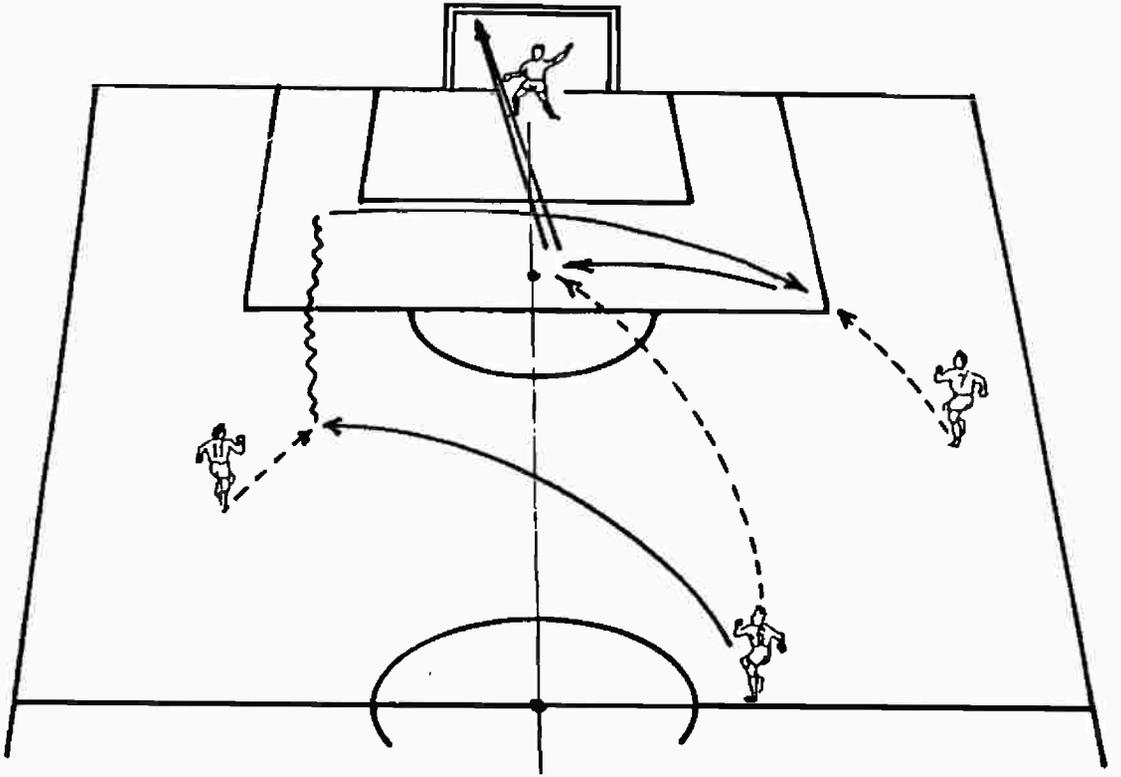


• التدريب الخططي الدائري على التحركات الخططية المتتالية والمتغيرة:

• التدريب الخططي الدائري :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





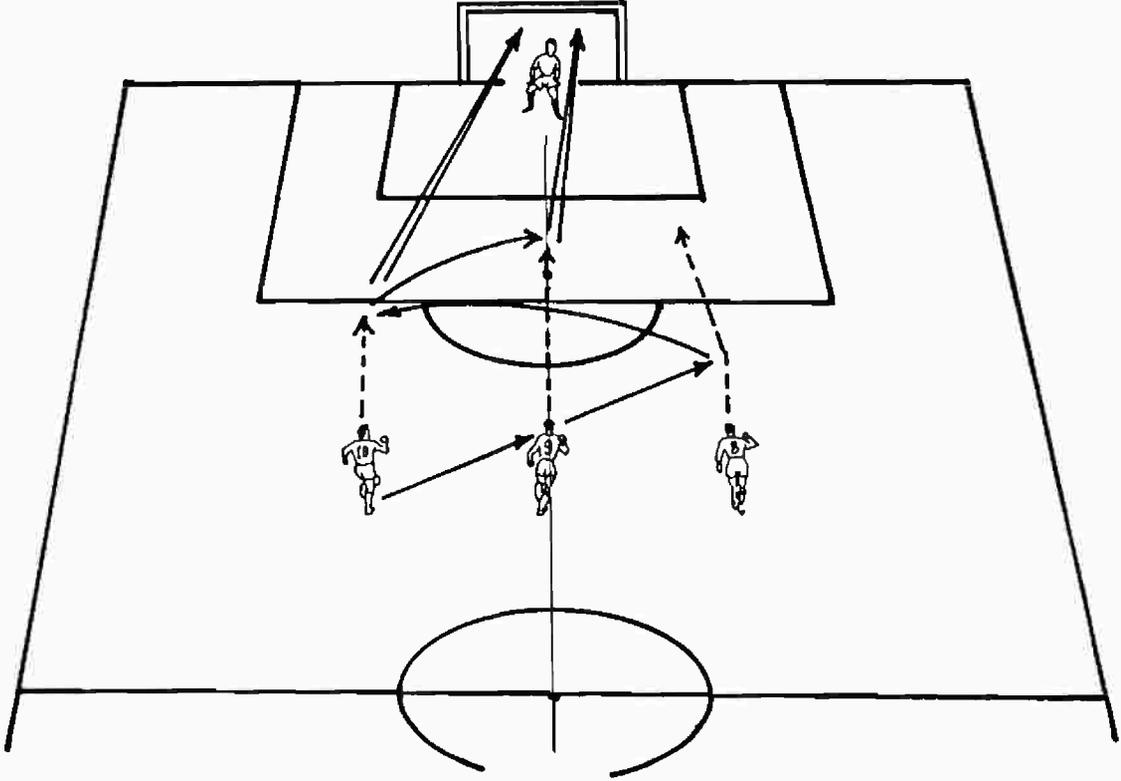
(أ) شكل رقم (٩٣)

يبدأ التدريب بأن يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة جانبية مائله من خط المنتصف إلى الجناح الأيسر (١١) ويجرى متابعا ليأخذ مكاناً في العمق بينما (١١) يسيطر على الكرة ويجرى بها في اتجاه المرمى وبالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الجزاء وفي نفس اللحظة يتقدم الجناح العكسي (٧) في اتجاه زاوية منطقة الجزاء، فيمرر (١١) الكرة عرضية إليه فيهيئها لاعب الوسط (٦) داخل المنطقة ليصوبها على المرمى.





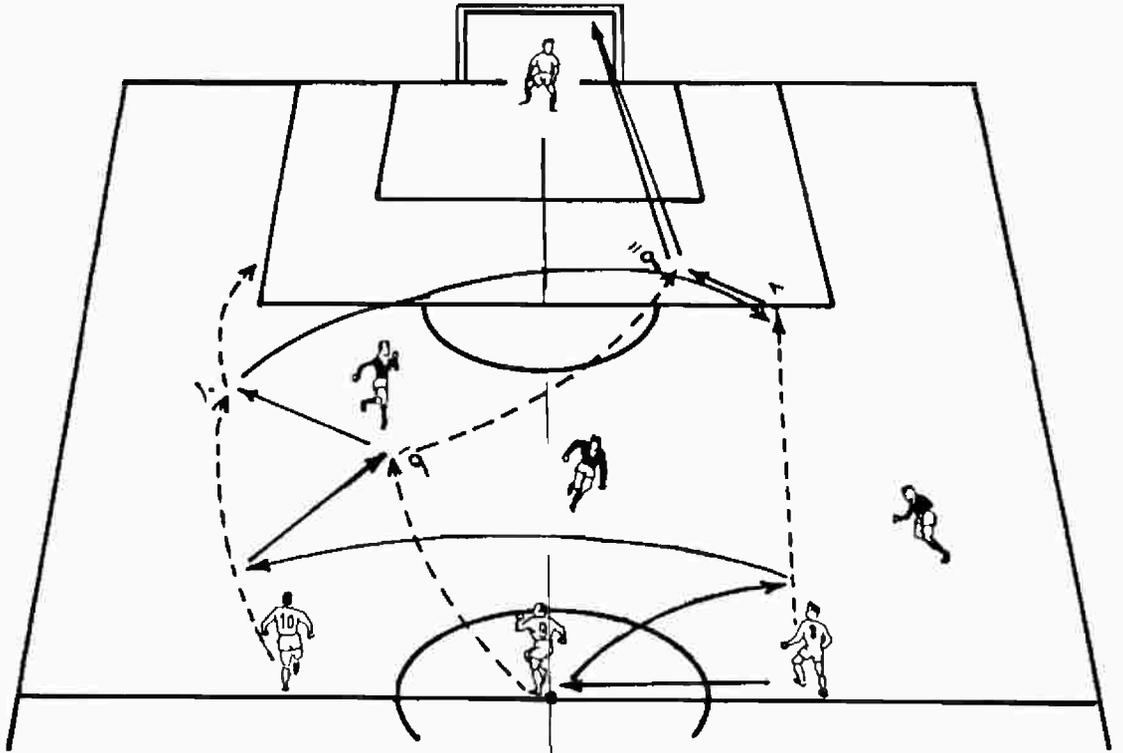
شكل (٩٤)



(ب) شكل رقم (٩٤)

يمرر قلب الهجوم (١٠) قصيرة عرضية لرأس الحرية (٩) الذي يمررها مباشرة للاعب الوسط المهاجم (٨) قصيرة عرضية مائلة ليلعبها عرضية عكسية مائلة إلى (١٠) الذي يهدها إلى (٩) ليصوبها على المرمى.





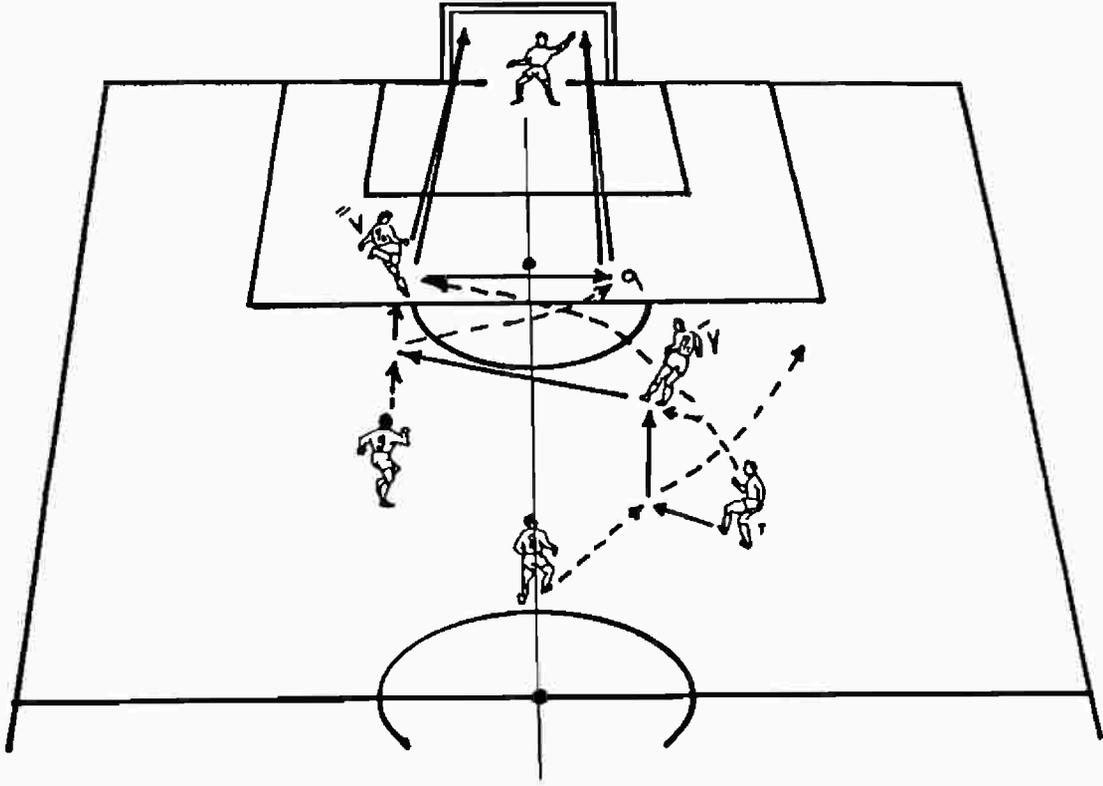
(ج) شكل رقم (٩٥)

من خط المنتصف يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة على دائرة المنتصف إلى رأس الحرية (٩) (١-٢) فيلعبها عرضية إلى قلب الهجوم (١٠) وفي نفس اللحظة يتقدم (٩) أماما فيهيئ (١٠) له الكرة ليلعبها معه حائطية ليمررها مائلة عرضية إلى (٨) المتقدم في العمق من الخلف فيهيئها إلى (٩) ليصوبها على المرمى.





شكل (٩٦)



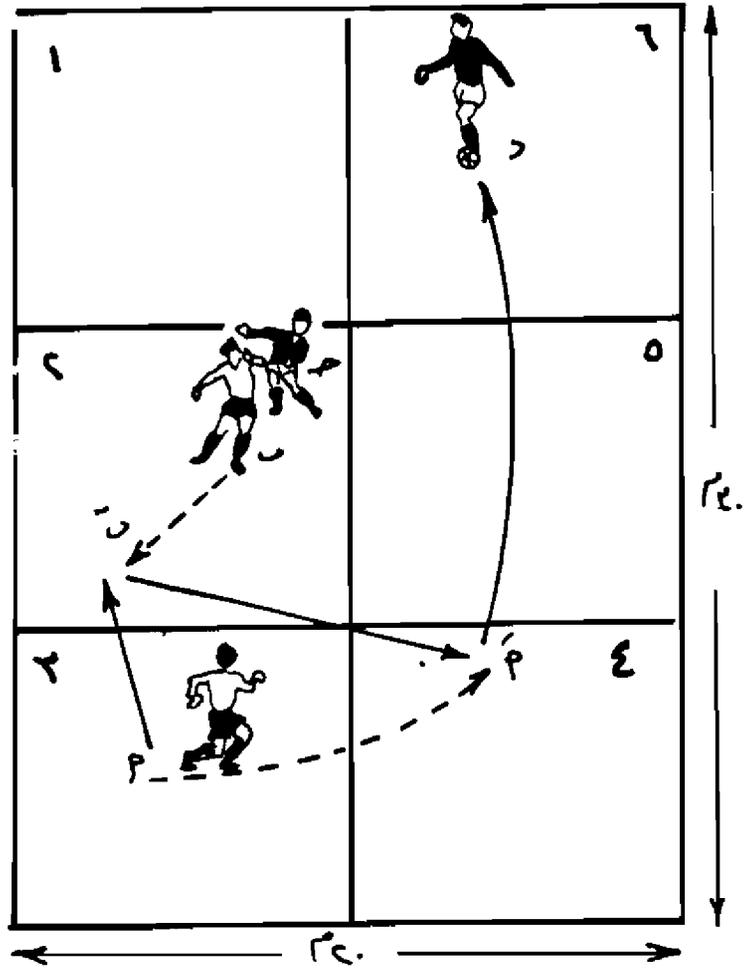
(د) شكل رقم (٩٦)

يلعب الجناح (٧) الكرة في الداخل إلى (٨) المتقدم من الخلف والذي يمررها له ثانيه للأمام في مكانه الجديد (٧) فيلعبها عرضية إلى (٩) المتقدم للأمام ويتقدم عرضياً ليأخذ مكاناً للأمام (٧) ليلعبها (٩) له ويكون لديه خيارين أما أن يصوب مباشرة على المرمى أو يهيئها إلى (٩) على حدود منطقة الجزاء ليسددها مباشرة على المرمى .



**خامساً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين في مناطق مختلفة :
وأداء الحالات المتكررة**

شكل (٩٧)



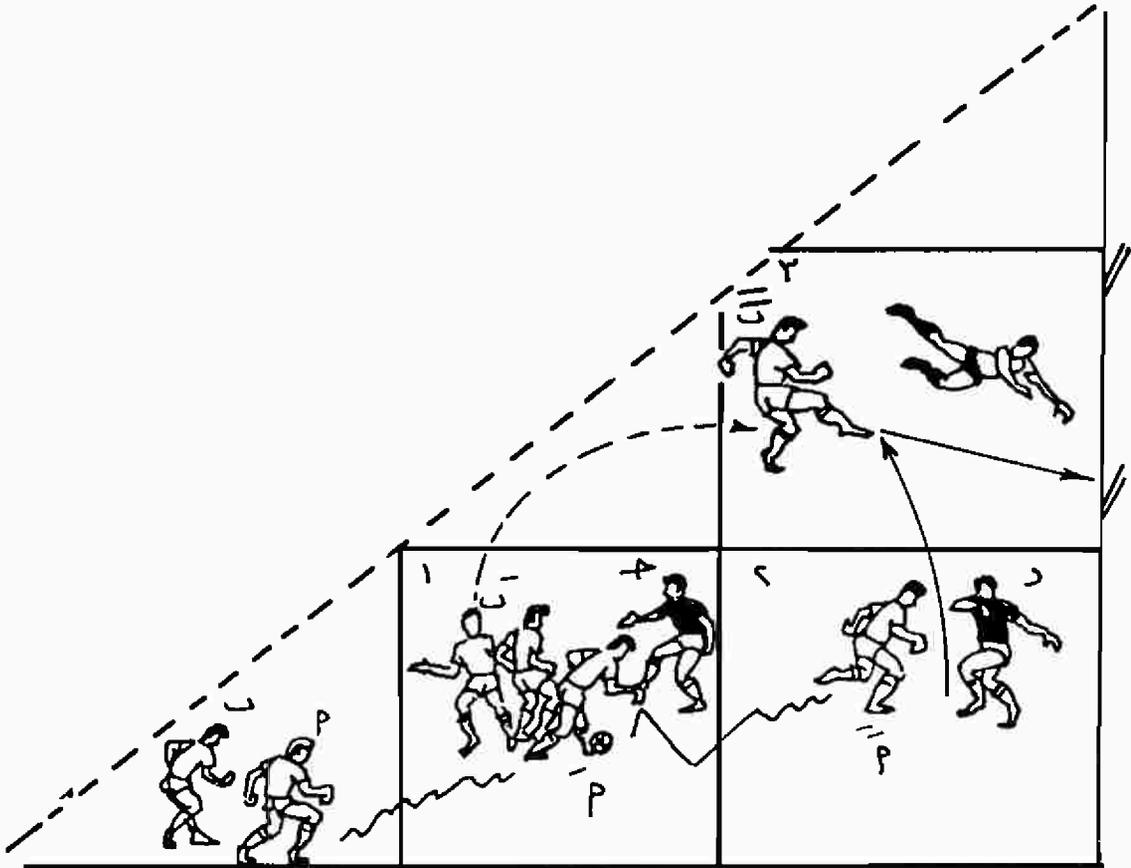
١ - شكل رقم (٩٧)

(٢ ضد ٢) في ملعب (٢٠ × ٣٠م) مقسم إلى ست مربعات حيث يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (أ) إلى زميله (ب) تحت ضغط (جـ) من المربع (٣) إلى المربع (٢) وعقب التميرير يجرى (أ) ليأخذ مكانا في المربع رقم (٤) ليتلقى تمريرة (ب) في (أ) والذي يمررها إلى (د) في المربع رقم (٦) ليكرر الأداء مع زميله (جـ) في المربعات (٥)، (١) ... وهكذا يستمر الأداء.



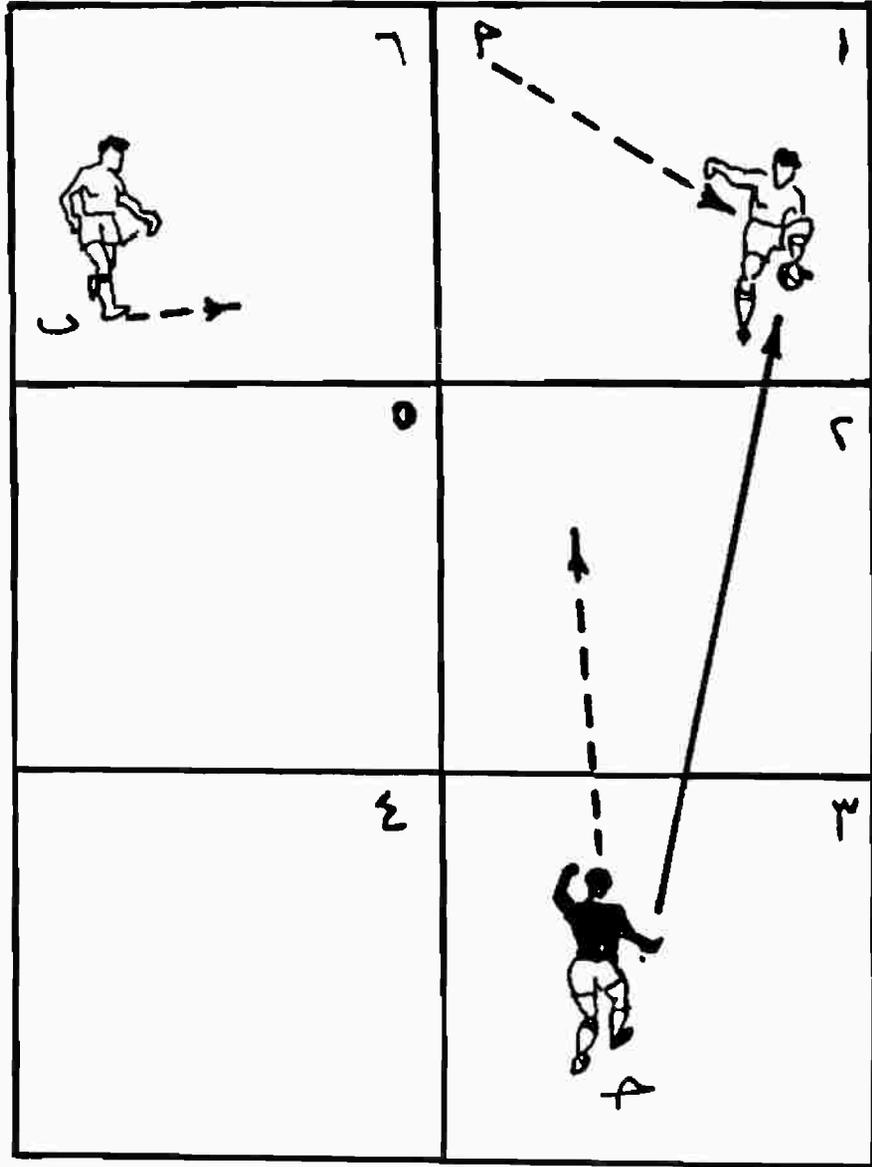


شكل (٩٨)



٢ - شكل رقم (٩٨)

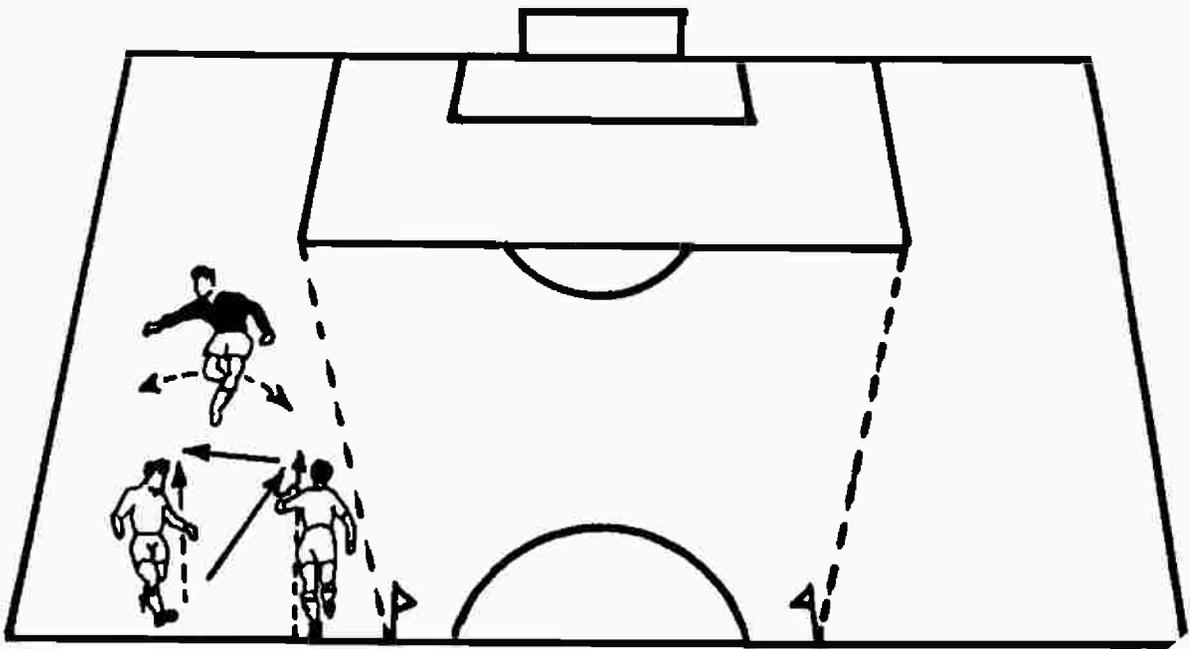
(٢ ضد ٢) في القطاع الجانبي لنصف الملعب حيث يتقدم كل من (أ)، (ب) بالكرة ليقابل المدافع (ج) في المربع (١) حيث يقوم (أ) بحركة خداع متخطياً (ج) بينما يجرى (ب) ليأخذ مكاناً في المربع (٣) ويتقدم (أ) في المربع (٢) ليقابله المدافع (د) حيث يراوغه ثم يمرر إلى (ب) في المربع (٣) ليصوب مباشرة على المرمى يكرر الأداء مع تبادل المهام والتركيز على الواجبات الهجومية والدفاعية .



٤ - شكل رقم (٩٩)

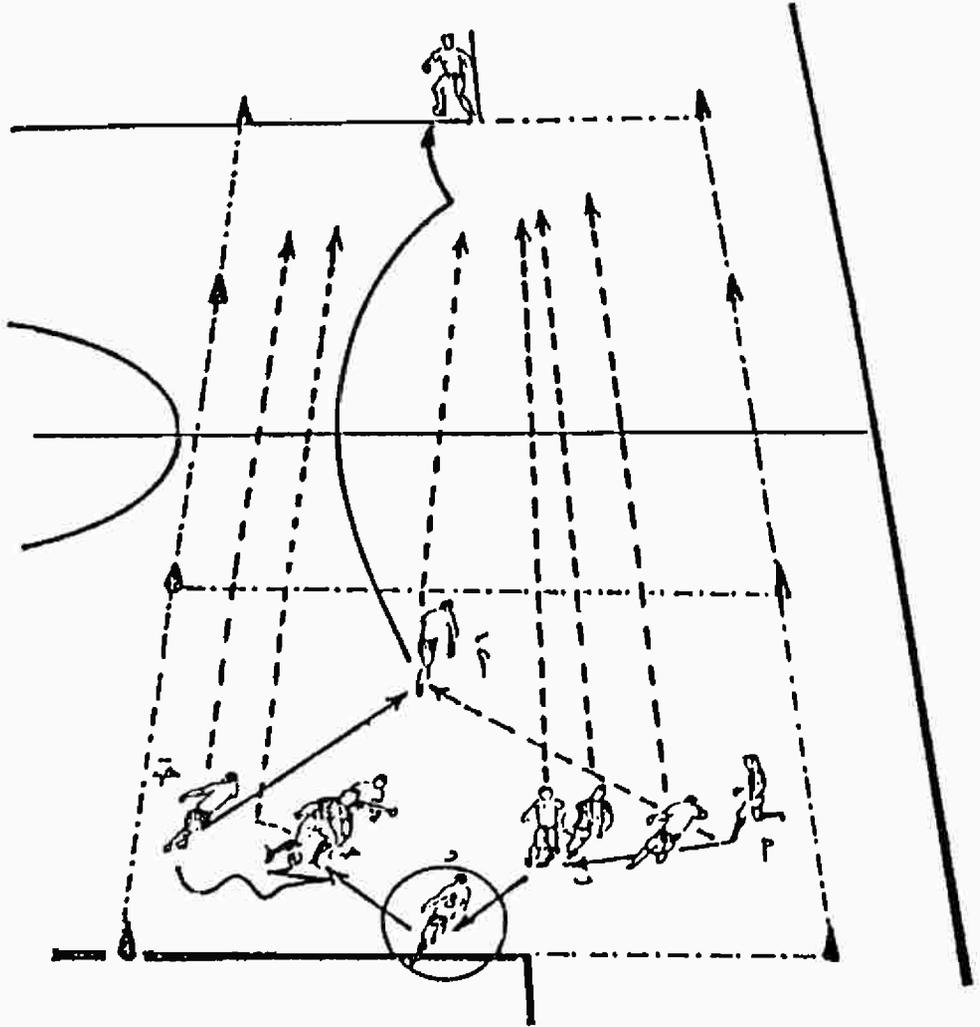
يمرر المدافع (ج) الكرة إلى المهاجم (أ) في المربع رقم (١) ثم ينطلق لمحاولة الضغط عليه وفي نفس الوقت يتحرك (ب) في المربع رقم (٦) وعلى (أ) استلام الكرة والتخلص من المدافع (ج) قبل التمرير إلى (ب) .





٥ - شكل رقم (١٠٠)

(٢ ضد ١) في المساحة الجانبية لنصفى الملعب يمينا ويساراً حيث يتبادل لاعب الوسط والجناح الكرة ضد الظهير الذي يطبق دفاع المنطقه، ويكرر الأداء من الجهة العكسية للجناح العكسي والظهير الأيسر على أن يرد الظهير الكرة في المسافه بين العلم وخط الجانب .

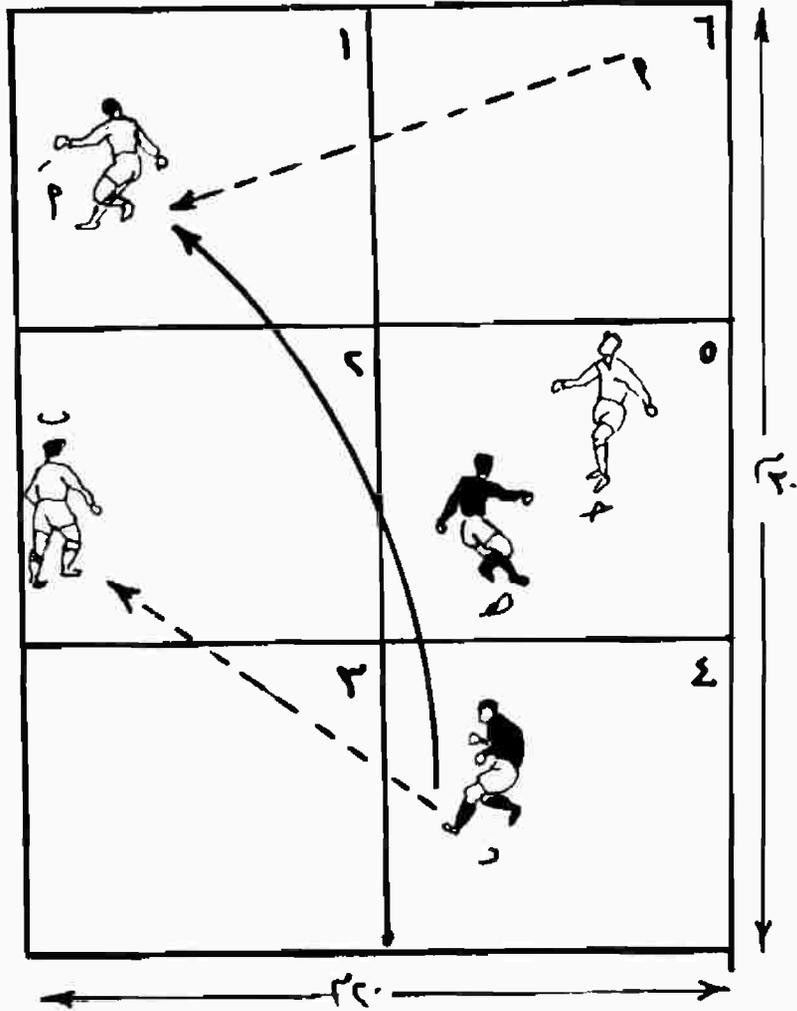


٦ - شكل رقم (١٠١)

(٣ ضد ٣ + ١) في المساحة ما بين نقطتي منتصف المرمى ونقطتي الخط الجانبي لمنطقة المرمى ويطول الملعب مع تقسيم تلك المساحة لثلاث مناطق بالاقامع.

يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبون (أ، ب، ج) الكرة فيما بينهما مع تبادل الأماكن وذلك تحت ضغط ثلاث مدافعين لتطبيق مراحل الهجوم (التمهيد/ البناء/ التطوير/ والإنهاء) ومساعدة اللاعب (د)، حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها للخلف للمساعد (د) الذي يلعبها مباشرة إلى (ج) الذي يقوم بحركة خداع بأنه سيرد الكرة إلى (د) ثانيه إلا أنه يلف بالكرة للخارج ويمررها إلى (أ) في مكانه الجديد.. وهكذا يتم اداء مراحل الهجوم في الثلاث مناطق وتحت ضغط المدافعين .





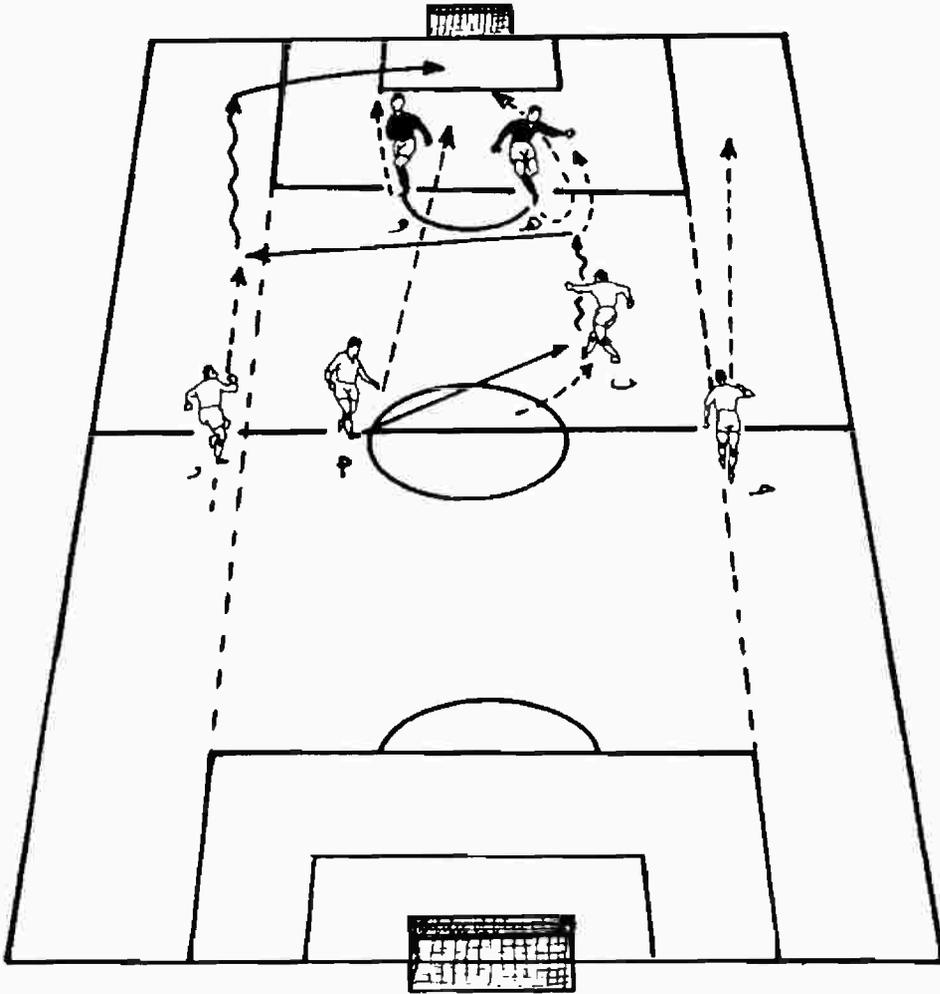
٨ - شكل رقم (١٠٣)

يمرر المدافع (د) الكرة من المربع رقم (٤) إلى المهاجم (أ) المتحرك من المربع (٦) إلى المربع (١) ثم ينطلق لمراقبة المهاجم (ب) في المربع (٢) بينما المدافع (هـ) يراقب المهاجم (جـ) داخل المربع (٥) وعلى كل من (ب، جـ) اتخاذ المواقع المناسبة للتمرير بأقصى سرعة ممكنة وقبل إتاحة الفرص لكلا المدافعين (د)، (هـ) من الضغط عليهم.



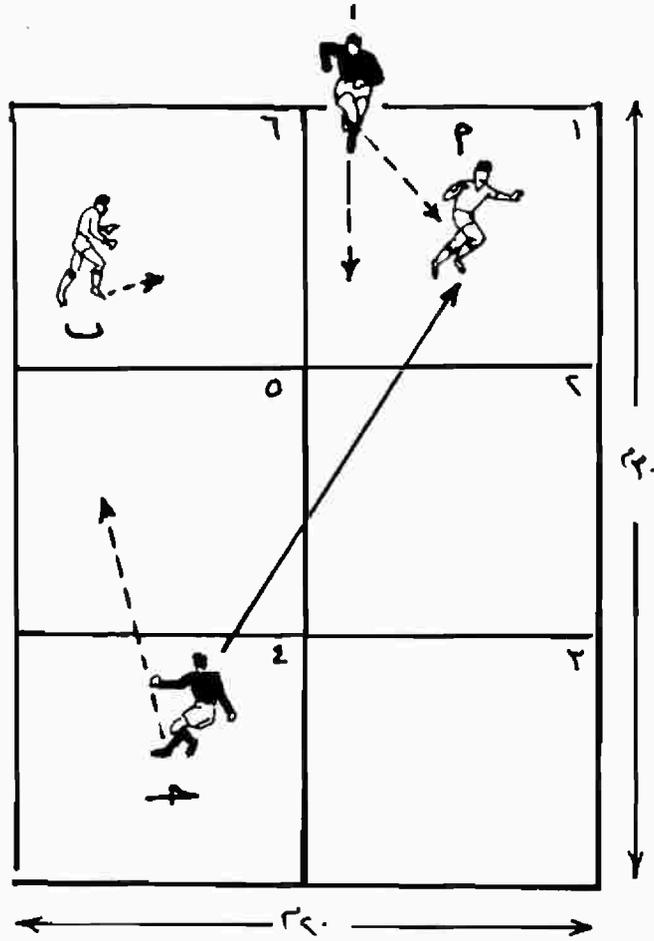


شكل (١٠٤)



٩ - شكل رقم (١٠٤)

تحدد مساحة اللعب بتقسيم نصف الملعب إلى منطقة المناورات في الوسط وكذا العمق والجانبان حيث يتقدم (أ، ب) ضد (هـ، و) بمنطقة الوسط وكل من (ج)، (د) لكلا الجانبان الأيمن والأيسر. يمرر اللاعب (أ) الكرة من خط منتصف الملعب إلى اللاعب (ب) الذي يتقدم بها على حدود منطقة الجزاء ليقابله المدافع (هـ) فيمرر الكرة إلى الجانب الأيسر إلى اللاعب (د) الذي ينطلق بها إلى خط المرمى ويمررها عرضية داخل المنطقة حيث يتابع كل من (أ، ب) يكرر الأداء مع تبادل كل من (أ، ب) / (ج، د) الأماكن والأداء.



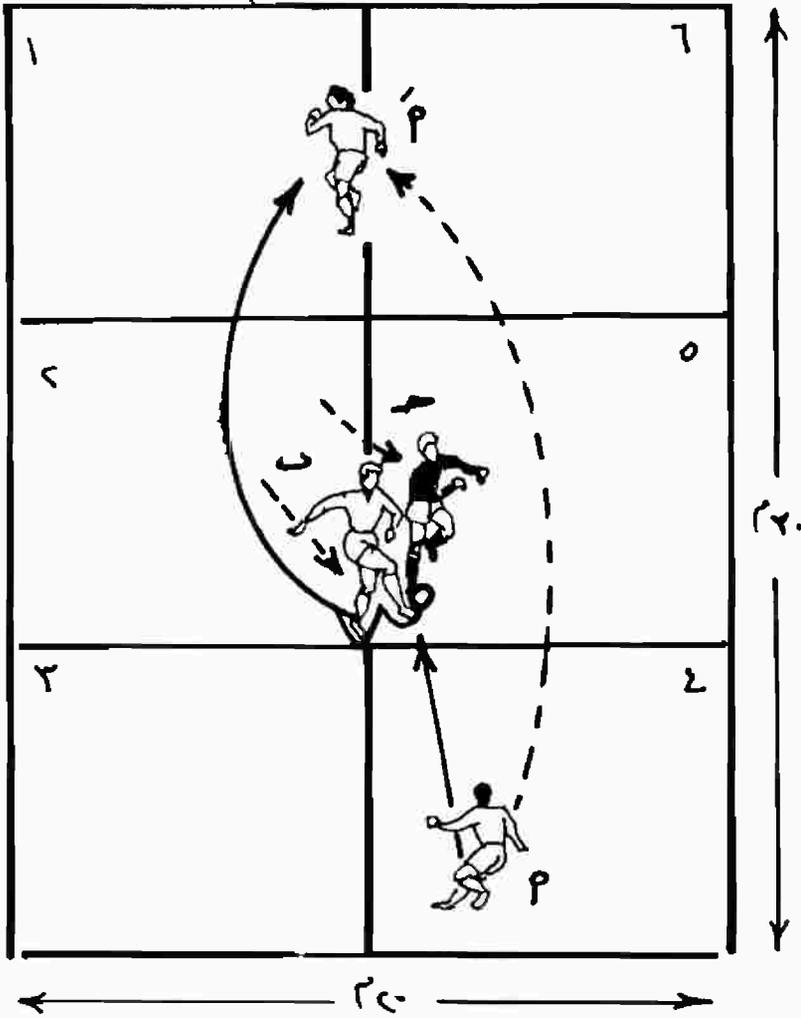
١٠ - شكل رقم (١٠٥)

تحدد مسافة (٣٠ × ٢٠م) مقسمة إلى ست مربعات يقوم اللاعب (جـ) من المربع رقم (٤) بتمرير الكرة الى اللاعب (أ) في المربع رقم (١) وفي نفس الوقت ينطلق لمقابله اللاعب (ب) في المربع رقم (٦) واللاعب (د) يتقدم من خارج المساحة المحددة لمقابلة (أ) لحظة استلامه للكرة والضغط عليه وفي هذه اللحظة يتحرك اللاعب (ب) لإحدى المربعات للاستلام من (أ) حيث يتحرك (جـ) في إتجاهين للضغط عليه... وهكذا يستمر الأداء .





شكل (١٠٦)



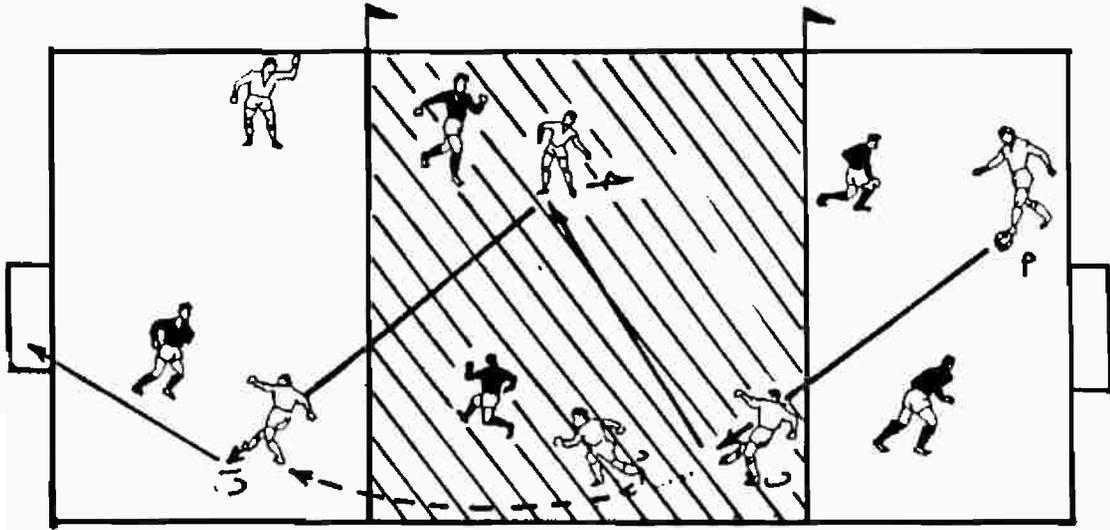
١١ - شكل رقم (١٠٦)

تحدد مساحة (٣٠ × ٢٠م) مقسمة إلى ست مربعات يتقدم اللاعب (ب) من المربع (٢) وتحت ضغط (ج) إلى المربع (٥) لاستلام تمريرة (أ) من المربع رقم (٤) حيث يقوم (ب) بحركة خداع بالرجوع المفاجئ إلى المربع (٢) وتمرير الكرة طويلاً منحنياً إلى (أ) في مكانه الجديد بالمربع رقم (١) ليكرر الأداء من الجهة الأخرى ويتحرك كل من (ب، ج) من المربع (٥) إلى المربع رقم (٢) من الانطلاق والعودة للمربع رقم (٣).





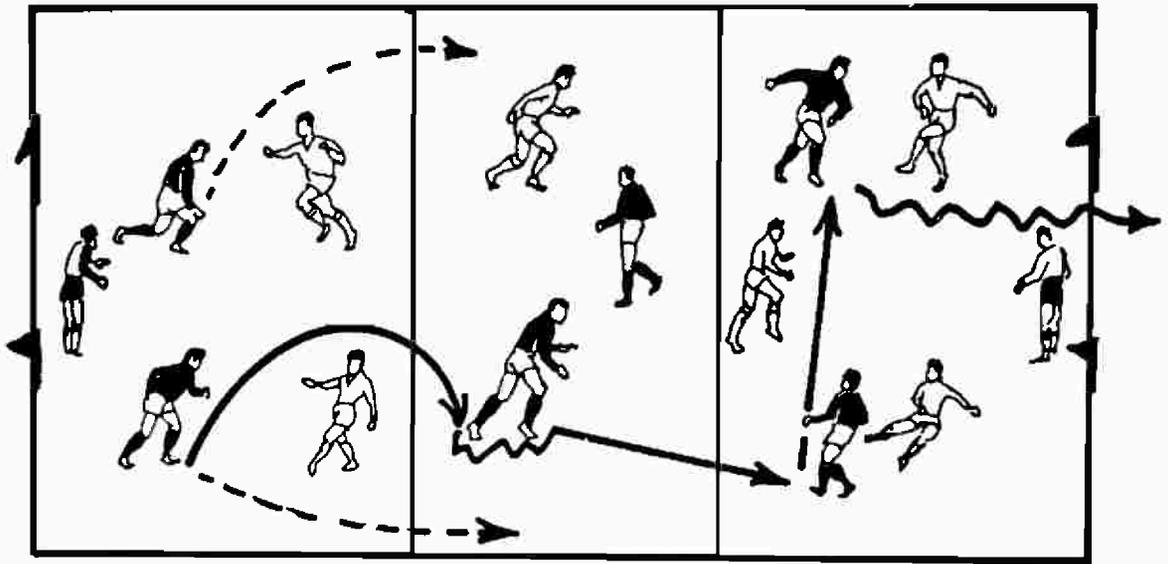
شكل (١٠٨)



١٣ - شكل رقم (١٠٨)

(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب (٣٠ × ٥٠م) مقسمة لثلاث مناطق على أن تحدد منطقة الوسط للتمرير المباشر من خلال الأداء الجماعي والتحرك السريع حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها مباشرة إلى (ج) حيث يتحرك (د) ليأخذ مكاناً مناسباً وليساعده (ج) في التمرير المباشر إليه في مكانه الجديد (د) لينهي الهجمة بالتصويب على المرمى، يكرر الأداء الفريق الآخر عقب استحواذه على الكرة على أن تقوم المجموعة الأخرى بأداء الواجبات الدفاعية الجماعية .





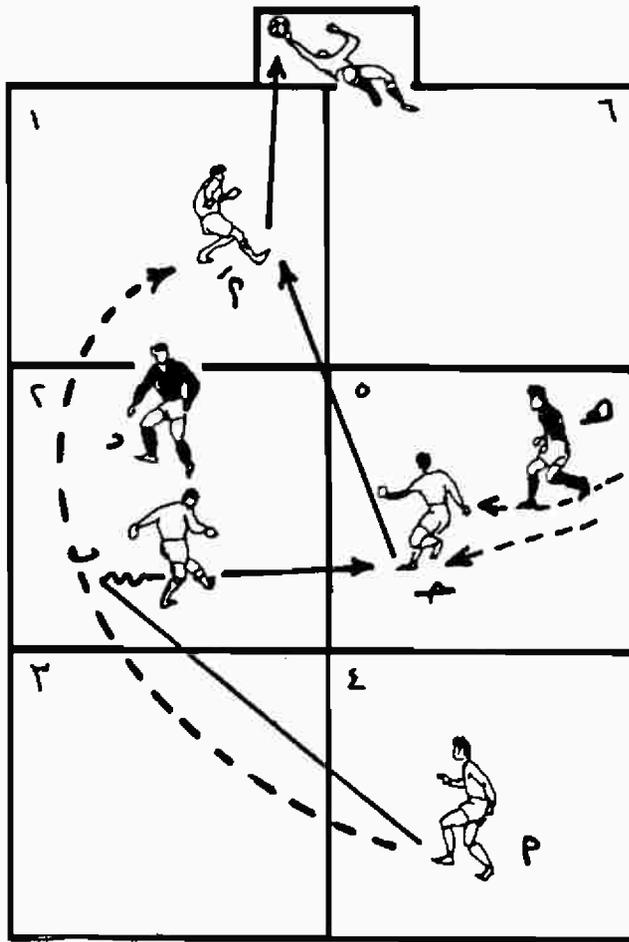
١٤ - شكل رقم (١٠٩)

(٦ ضد ٦) على ملعب كرة القدم حيث يقسم الملعب لثلاث أجزاء ويتم التركيز خلال الأداء الجماعي على التحرك للمسافات البينية في العمق واستخدام التمريرات الطويلة من الخلف مع التركيز على الرؤيا البعيدة لسرعة التنفيذ من جانب قلب الدفاع أو الليبرو بالتمرير المباشر من الثلث الدفاعي والثلث الهجومي متخطياً الثلث الأوسط ومختصراً مراحل الهجوم من التمهيد إلى التطوير والإنهاء مباشرة، يكرر الأداء من الجهة العكسية والمرمى المقابل للمجموعة الأخرى .





شكل (١١٠)



١٥ - شكل رقم (١١٠)

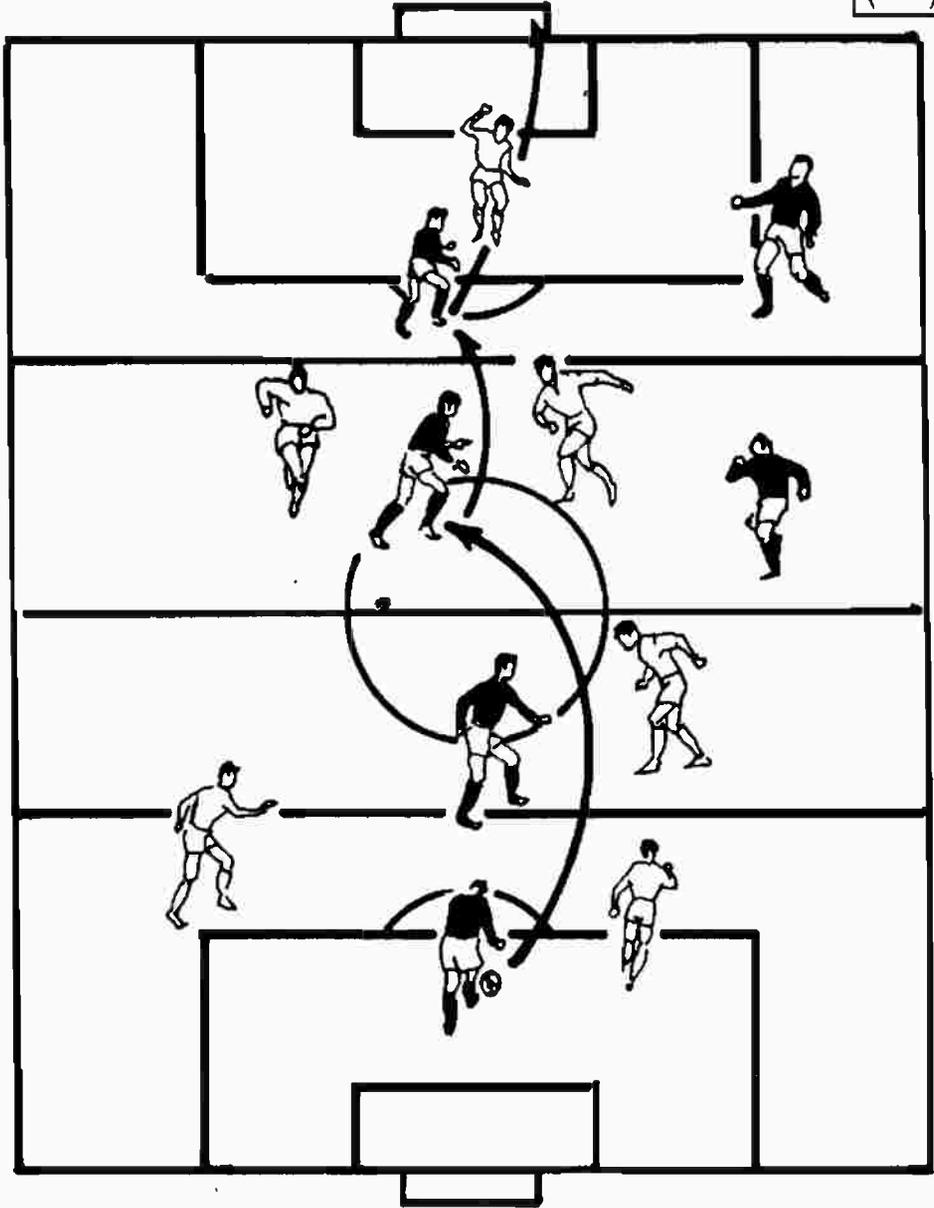
التدريب على استغلال المساحات الخلفية في العمق

تقسم المنطقة من وسط الملعب ويعرض منطقة الجزء إلى ست مربعات محددة بالأقمار حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) تحت ضغط (د) من المربع (٤) إلى المربع (٢) حيث يسيطر عليها (ب) ويمررها إلى (ج) تحت ضغط (هـ) بالمربع (٥) الذي يتحرك لاستقبال الكرة واثناء ذلك يتحرك (أ) بالجرى السريع ليأخذ مكانا في العمق خلف المدافعان (د، هـ) فيمررها (ج) إليه في مكانه الجديد (أ) ليصوبها مباشرة على المرمى

يكرر الأداء مع تبادل الواجبات والأماكن.



شكل (١١١)



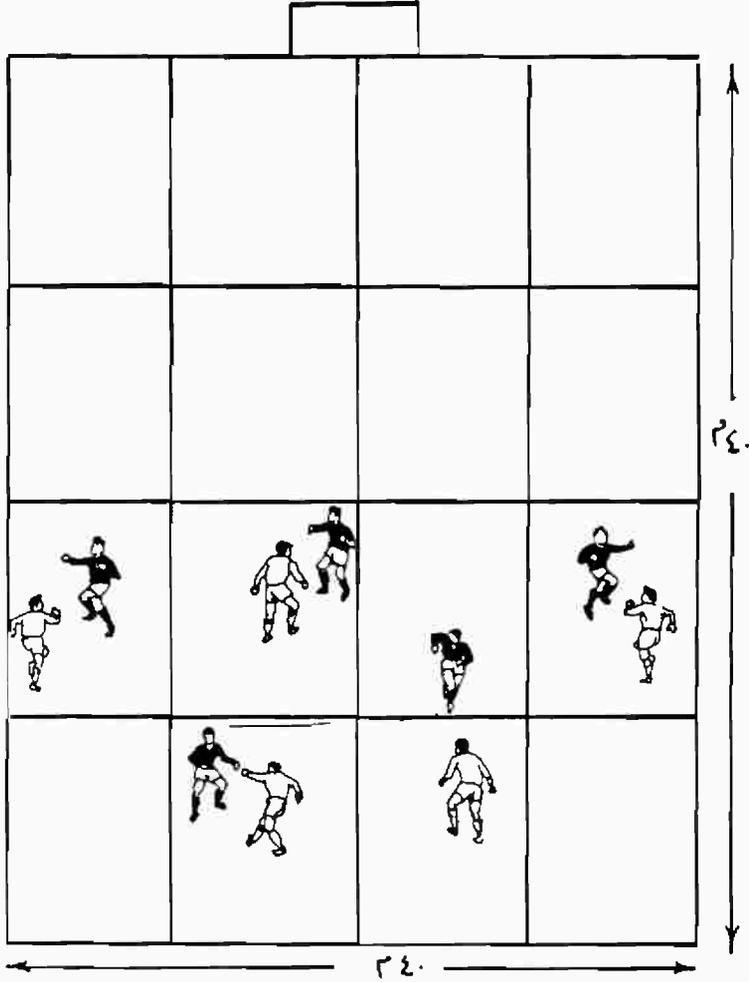
١٦ - شكل رقم (١١١)

(٧ ضد ٧) على مساحة الملعب مع تحديده لثلاثة مناطق، حيث يتبادل الفريق تمرير الكرة على أن يستخدم الثلث الأوسط في استخدام الجري كبديل للتمرير فقط وحتى يتسنى للزملاء في الثلث الدفاعي المتحرك للانضمام إلى بقية أفراد الفريق لتقارب الخطوط وفي هذه اللحظة يمكن التمرير للثلث الهجومي للتطوير والانهاء، يكرر الأداء من الجهة العكسية ولل فريق الآخر .





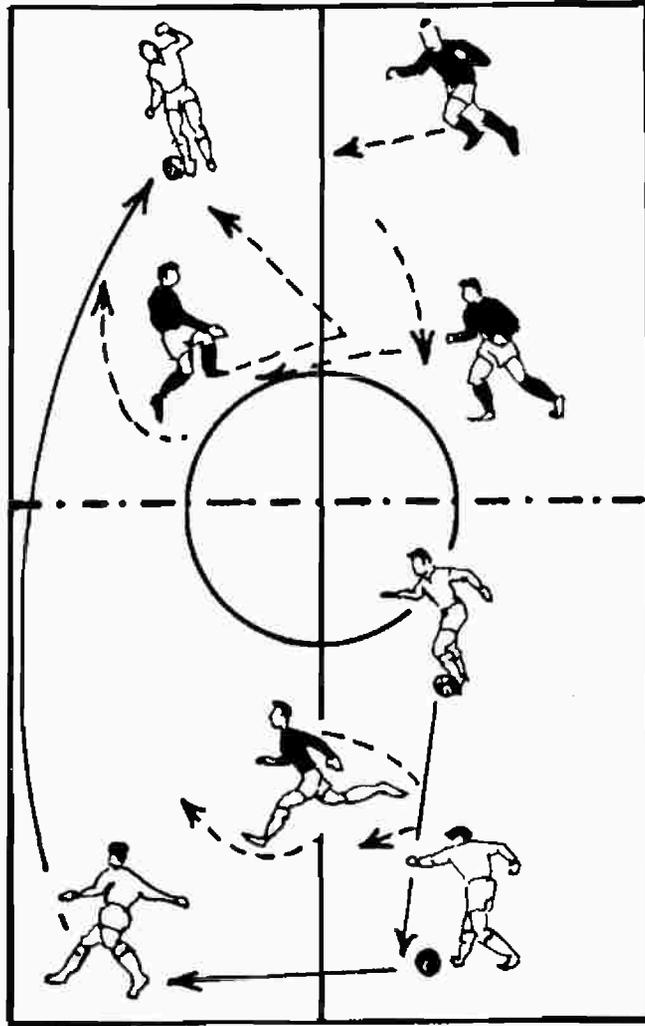
شكل (١١٢)



١٧ - شكل رقم (١١٢)

(٥ ضد ٥) على مساحة (٤٠ × ٥٠) مع تقسيم المساحة إلى ١٦ مربع بواسطة اعلام صغيرة أو نقاط مثبتة على أن يحدد (٨) مربعات $\frac{1}{2}$ الملعب لكل فريق، ويهدف هذا التدريب الى تطبيق الضغط الجماعي على الفريق الآخر بنصف ملعبه لتنفيذ الهجوم الضاغط ويحاول الفريق تنفيذ المراقبة رجل لرجل مع غلق مساحة نصف الملعب للحيلولة دون تمكين الفريق من الانتقال بالكرة إلى نصف ملعبه واستعادة ملكية الكرة داخل نصف ملعب الفريق الآخر، وإذا ما نجح الفريق في الانتقال بالكرة إلى نصف الملعب الآخر على لاعب الفريق الآخر سرعة الارتداد والضغط في الثلث الأوسط لاسترداد الكرة.

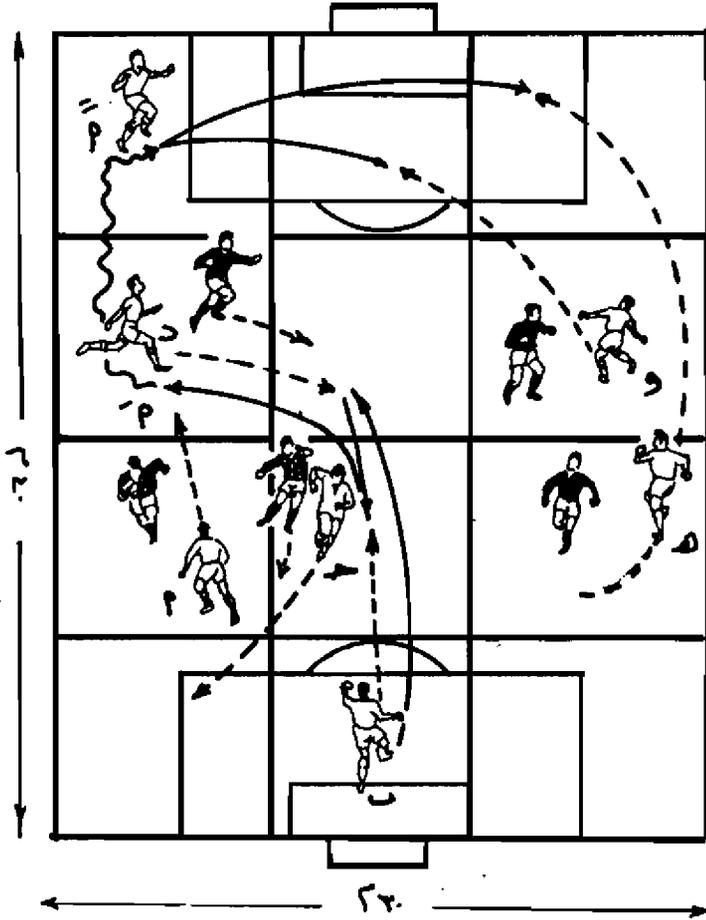
يكرر الأداء بنفس الأسلوب بين الفريقين .



١٨ - شكل رقم (١١٣)

(٤ ضد ٤) في مستطيل بمنتصف الملعب (٣٠ × ٢٠ م) مقسم لاربعة أجزاء على أن يلعب في كل جزئين (٣ ضد ١) على أن يراقب ثلاث لاعبين مهاجم في مربعين وعليه أن يتحرك لزملاؤه في فراغ مناسب للتمرير وعلى الزملاء سرعة التمرير فيما بينهما ضد لاعب واحد ثم التمرير الطويل للزميل في المربعين الآخرين الذي يحاول رد الكرة مرة أخرى، ولكن تحت ضغط الثلاث مدافعين .





١٩ - شكل رقم (١١٤)

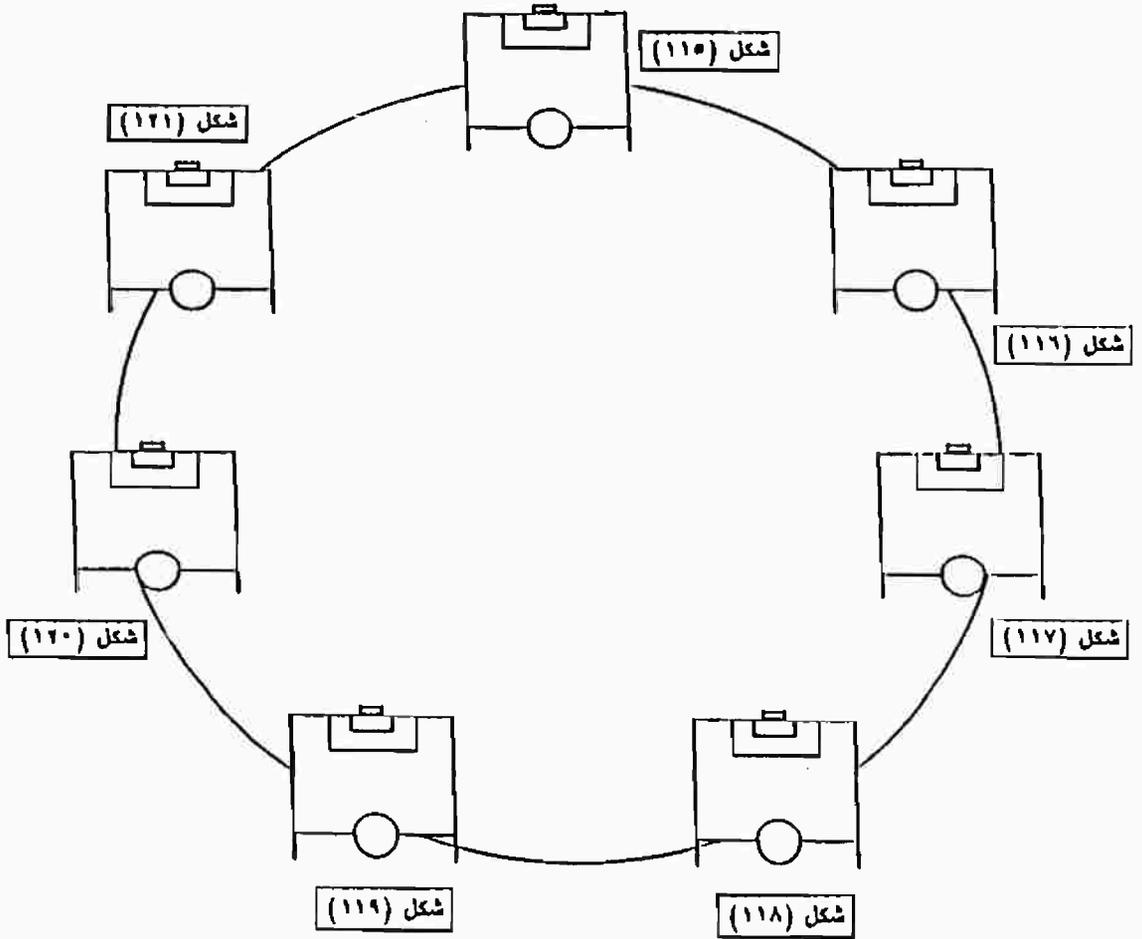
(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب (٣٠ × ٤٠ م) مقسم إلى (١٢) مربع (الجانبين والعمق) ويهدف هذا التدريب إلى الأداء الجماعي في خلق المساحات واستغلالها من جانب زملاء بالإضافة إلى تغيير اتجاه اللعب والجرى بالكرة لخط المرمى وتحويل الكرة عرضياً أو خلفاً وتستغل المربعات في أن اللاعب يتحرك للمربع الذي يخليه زميله بسحب المدافع معه إلى مربع آخر ثم يتم تمرير الكرة للزميل الذي يستغل المربع الخالي من احد الجانبين ليجرى بها من جهة اليسار وينتهي الهجوم في الجهة العكسية عرضاً .

حيث يتحرك اللاعب (د) صاحباً المدافع معه من الجانب للوسط فيمرر (ب) الكرة إليه بينما يسحب (ج) المدافع للخلف وفي نفس الوقت يتحرك (أ) للمربع الخالي يرد (د) الكرة إلى (ب) بعد تقدمه يمررها مباشرة إلى (أ) في المساحة الخالية حيث يسيطر على الكرة ويجرى بها من الجانب حتى يصل الى خط المرمى ويحولها عرضاً إلى كل من (هـ)، (و) المتقدمين من الخلف والجانب العكسي إلى العمق لإنهاء الهجوم .



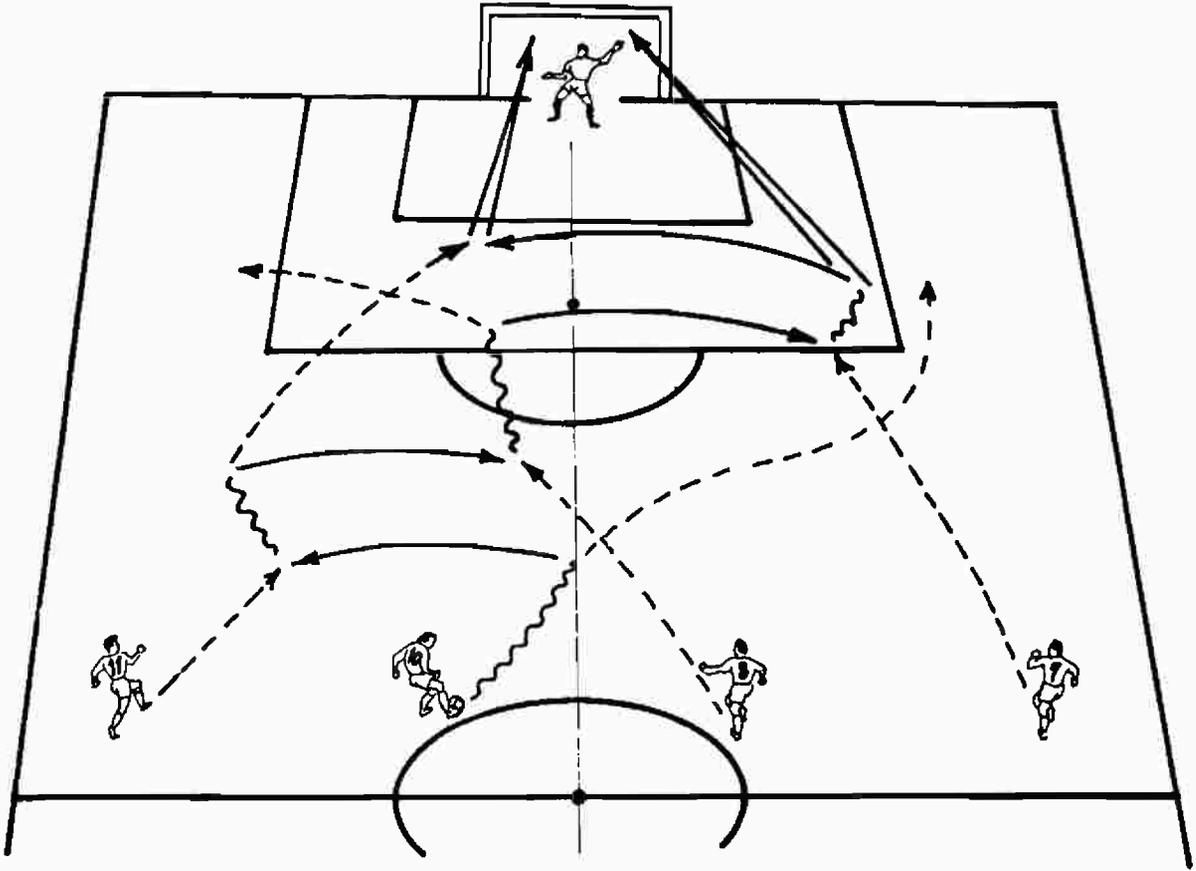
• التدريب المتتالي للتحركات الخطئية الجماعية :

يهدف التدريب إلى إتقان الأداء الخطئي لمجموعة لاعبي الهجوم بالفريق والوصول بها إلى درجة الآلية في الأداء وضمان استخدام التحرك الخطئي المناسب لمواقف اللعب أثناء المباراة ووفقاً لعدد وموقع المدافعين والتوقيت والمساحة والمنطقة من الملعب وفقاً للتدريب الدائري الخطئي التالي :





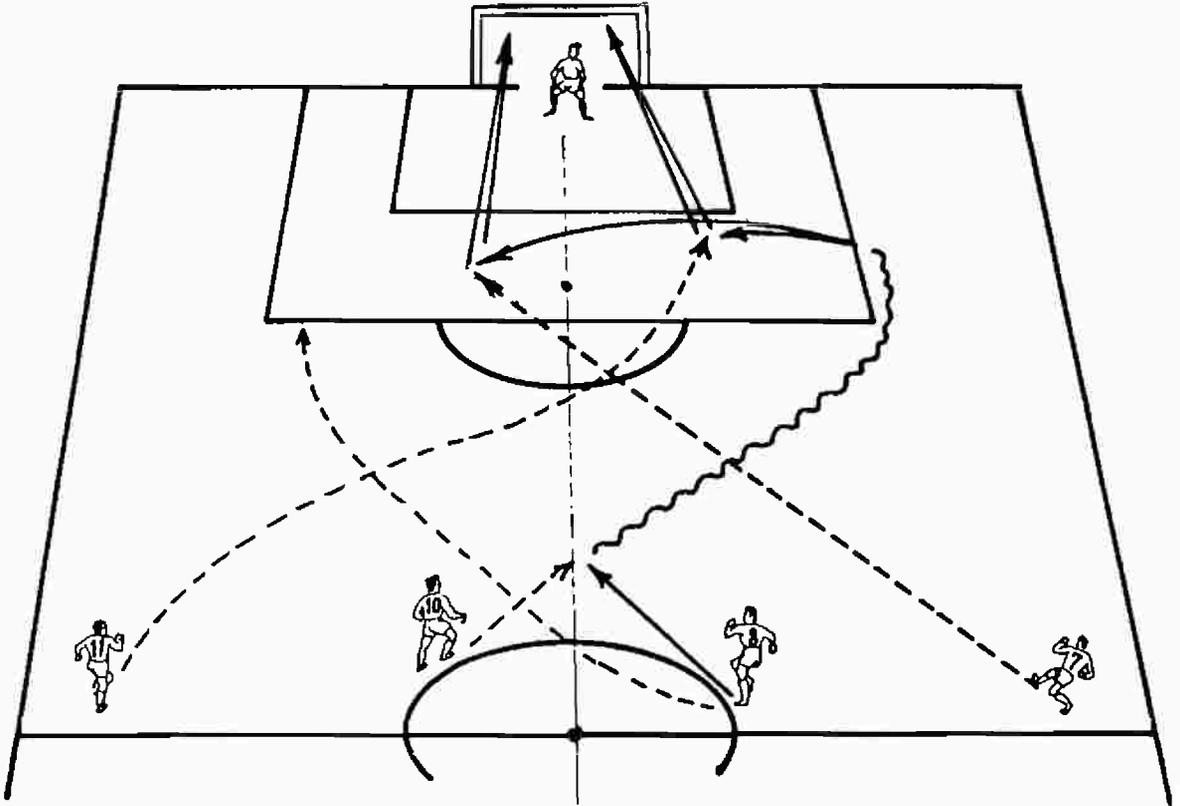
شكل (١١٥)



(أ) شكل رقم (١١٥)

يتقدم قلب الهجوم (١٠) بالكرة من خط المنتصف ومعه كل من الجناح (٧)، (١١) ولاعب الوسط (٨) حيث يمرر (١٠) الكرة جانبية قصيرة إلى (١١) وينطلق ليأخذ مكانا متقدما بمنطقة الجناح الأيمن الذي يتحرك معاكساً معه للداخل يسيطر (١١) على الكرة ويتقدم بها موازيا لخط الجانب ثم يمررها إلى (٨) المتقدم في العمق ليسيطر عليها ويجري بها لحدود منطقة الجزاء ثم يمررها إلى الجناح (٧) في مكانه الجديد ليتحرك بها للخارج قليلا وفي تلك اللحظة يتبادل كل من (٨)، (١١) الأماكن داخل المنطقة ليمرر الجناح (٧) الكرة إلى (١١) ليصوبها على المرمى أو يصوب هو إذا سمح موقف اللعب بذلك.





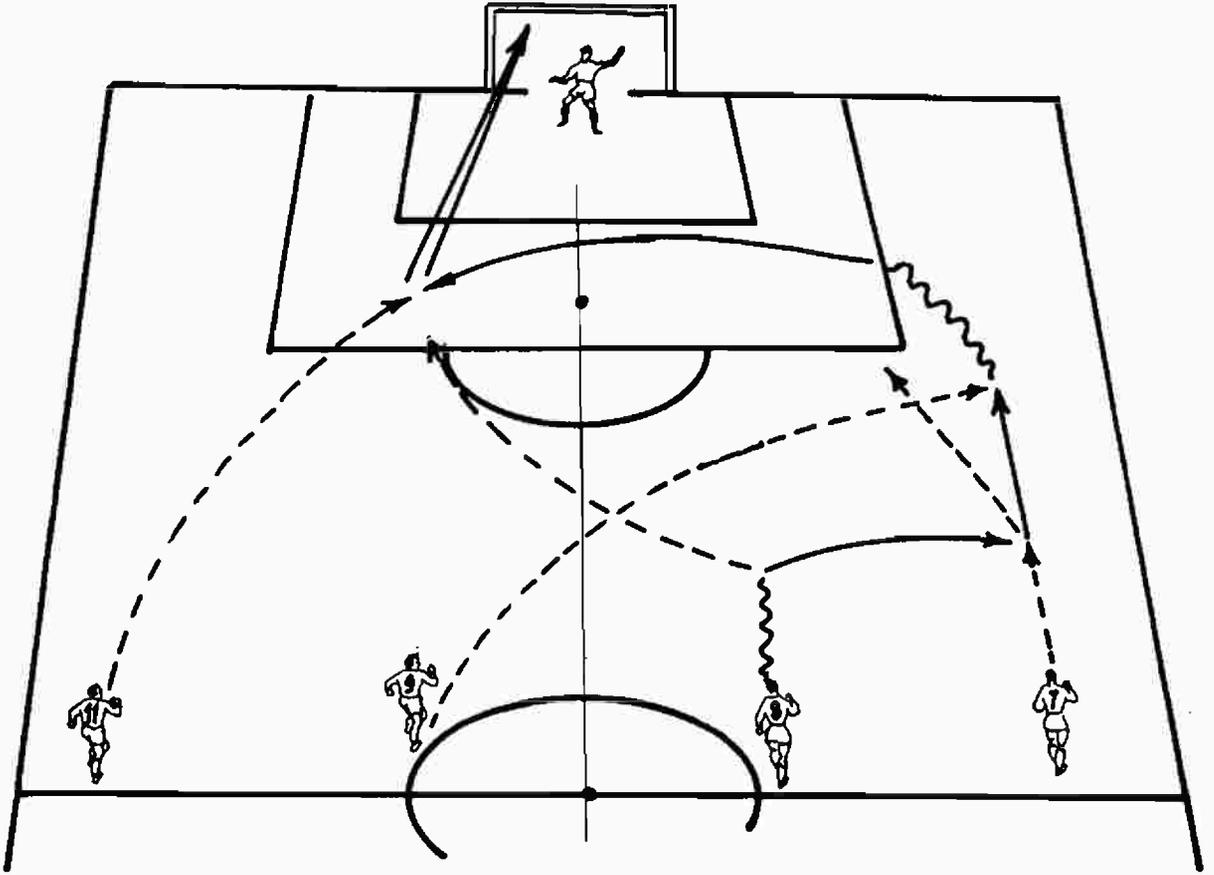
(ب) شكل رقم (١١٦)

يتقدم قلب الهجوم (١٠) قترياً ليتلقى تمريرة (٨) ويجرى بها أماماً جانباً ولمنتصف الخط الجانبي لمنطقة الجراء وفي تلك اللحظة يتم التحرك الجماعي حيث الجناح (٧) متقاطعا مع (١٠)، (٨) متقاطعا مع الجناح (١١) حيث يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة عرضية أما إلى (١١) أو (٧) في مكانه الجديد ليصوبها على المرمى .





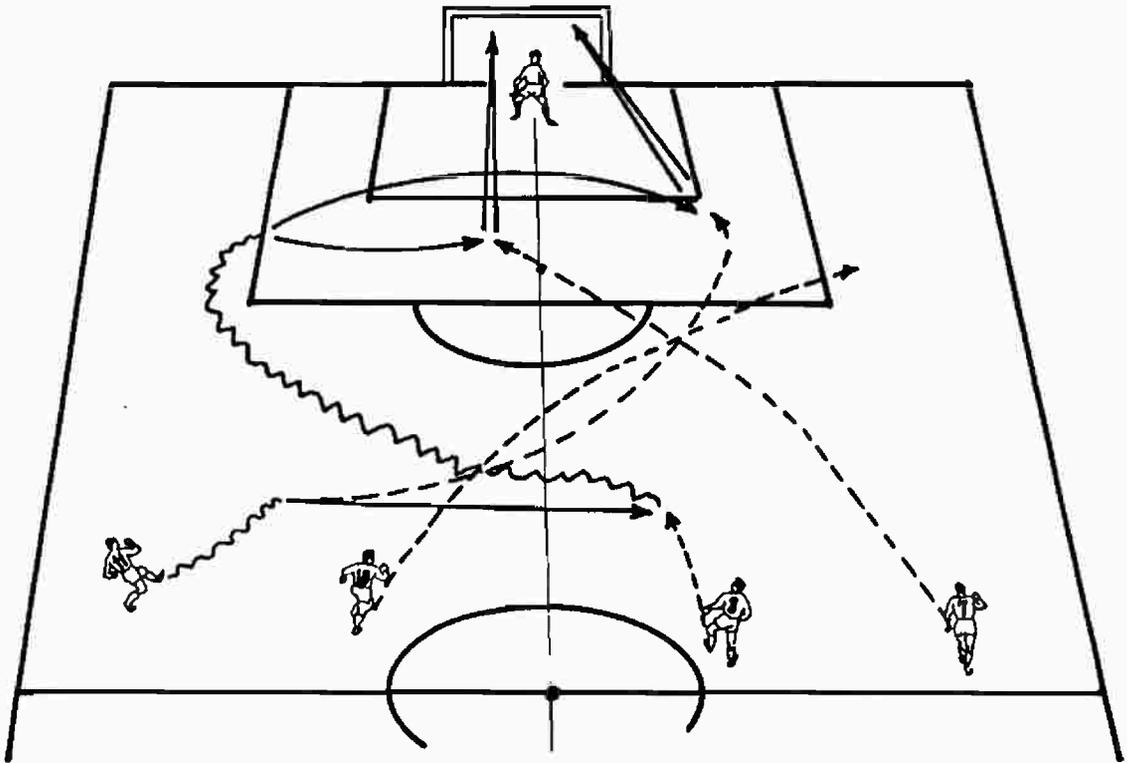
شكل (١١٧)



(ج) شكل رقم (١١٧)

يجرى لاعب الوسط (٨) بالكرة أماما ويتحرك معه الجناح (٧)، رأس الحربة (٩) والجناح الأيسر (١١) حيث يمرر الكرة عرضية قصيرة إلى (٧) فيمررها أماميه قصيرة إلى (٩) المتحرك قطريا لمكانه بالجناح ويتحرك هو للداخل، يسيطر (٩) على الكرة ويجري بها ثم يحولها عرضية إلى الجناح العكسي (١١) ليصوب الكرة على المرمى، ويتابع كل من (٨)، (٧) التقدم في العمق ولداخل المنطقة .





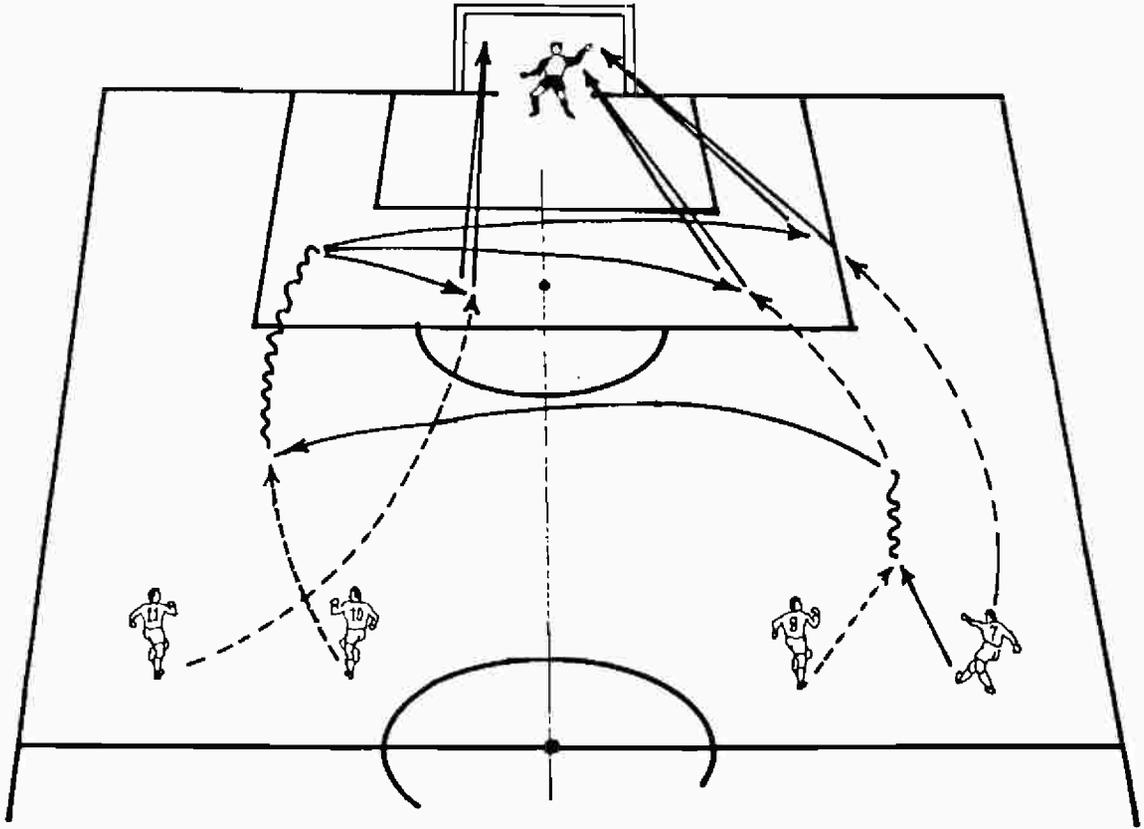
(د) شكل رقم (١١٨)

يتقدم الجناح الأيسر (١١) بالكرة للداخل ثم يمرر الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) الذي يندفع بالكرة لجهة الجناح الأيسر بينما يتحرك الجناح قطريا معه وفي العمق وفي تلك اللحظة يتقدم الجناح (٧) قطريا لداخل منطقة الجزاء ويقاطع معه ولجهة الجناح قلب الهجوم (١٠) يمرر (٨) الكرة من مكانه الجديد بمنتصف الخط الجانبي لمنطقة الجزاء عرضيا إما إلى (٧) أو إلى (١١) ليصوب على المرمى مباشرة.





شكل (١١٩)

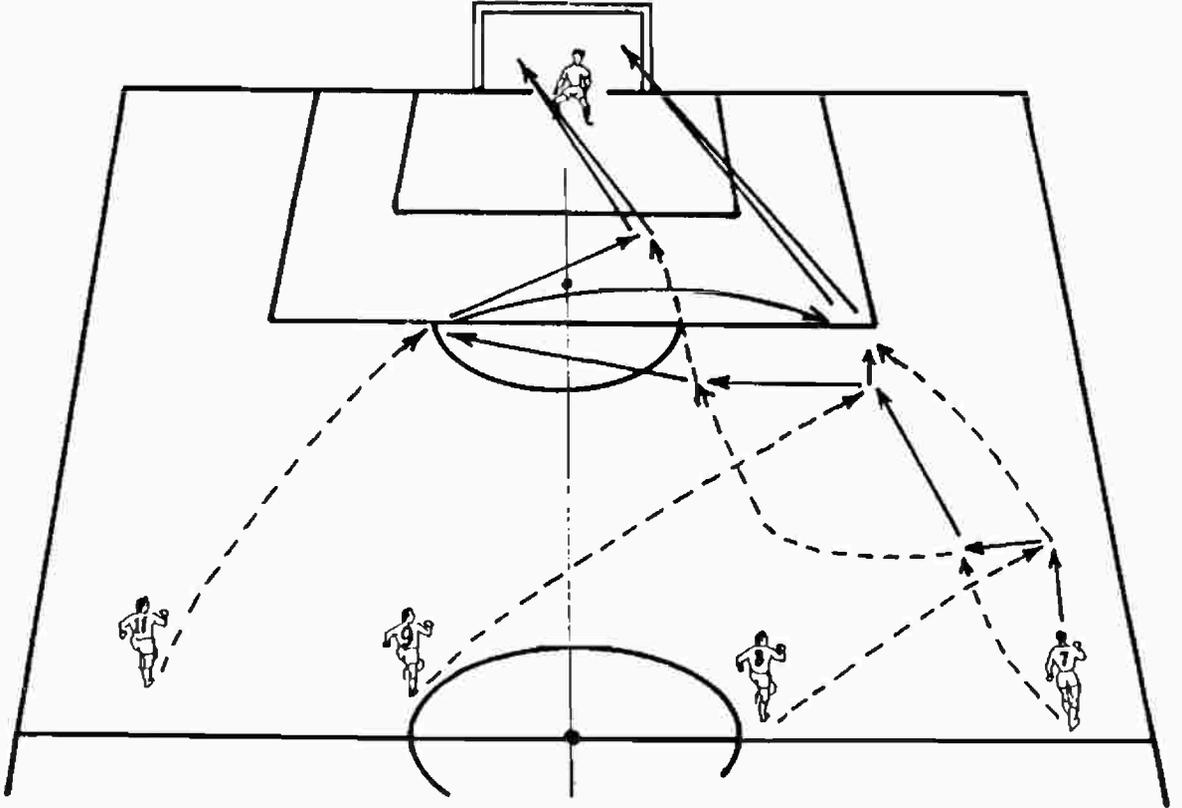


(هـ) شكل رقم (١١٩)

يبدأ الجناح الأيمن (٧) التحرك الخططي بتمرير الكرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم للأمام ويجري هو أماماً

يسيطر (٨) على الكرة ويجري بها ثم يمررها الى قلب الهجوم (١٠) عند تبادل الأماكن بينه وبين الجناح العكسي (١١) ليتقدم (١٠) بالكرة من الجانب ويمررها عرضية أما إلى (١١) أو (٨) أو (٧) على حدود منطقة الجزاء لإنهاء الهجوم بالتصويب على المرمى.

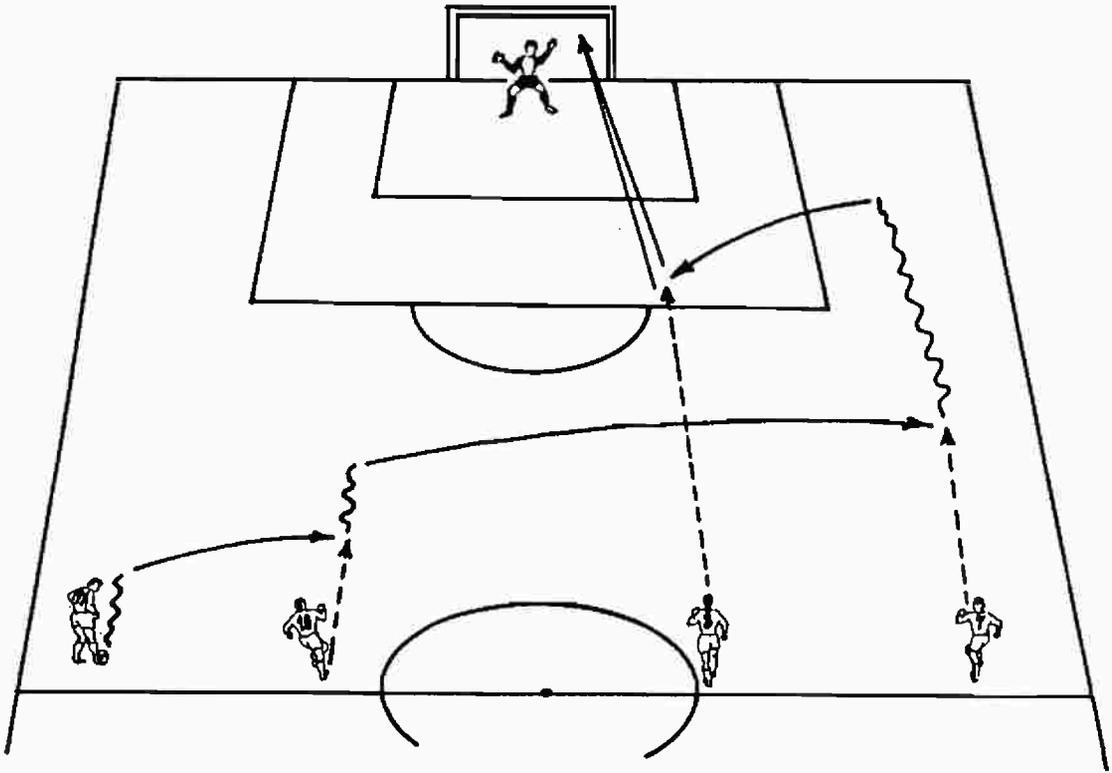




(و) شكل رقم (١٢٠)

يمرر الجناح (٧) الكرة أمامية إلى لاعب الوسط (٨) المتحرك معه (أوفرلاب) ويستلمها منه ثم يمررها أمامية قصيرة إلى رأس الحرية (٩) المتقدم من الخلف قطريا، ثم يجرى في إتجاه العمق
يمرر (٩) الكرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المندفع من الخلف مكان الجناح ليصوب الكرة على المرمى أو يمرر (٩) الكرة للداخل الى الجناح (٧) الذي يلعبها مباشرة عرضية إلى الجناح العكسي (١١) حائطيه (١ - ٢) ليصوب (٧) الكرة مباشرة على المرمى
وعلى رأس الحرية (٩) الاختيار في التمرير وتحديد اتجاه الهجوم وفقا لموقف اللعب .

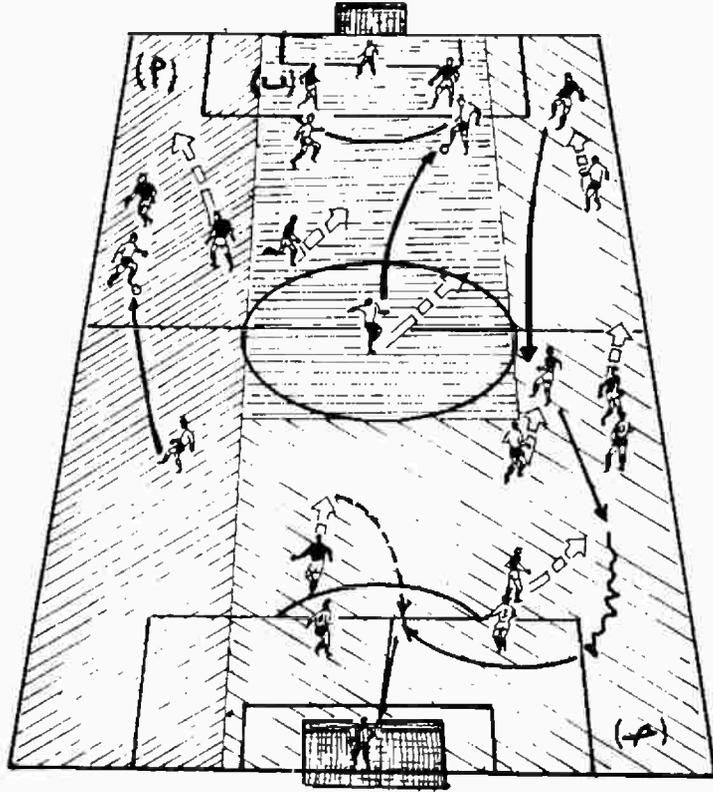




(ز) شكل رقم (١٢١)

يجرى الجناح الأيسر (١١) بالكرة ثم يمررها عرضية قصيرة الى قلب الهجوم (١٠) الذى يندفع بالكرة أماما ثم يحولها عرضية مائلة إلى الجناح العكسى (٧) وفى نفس اللحظة يتقدم لاعب الوسط (٨) مندفعاً فى العمق .

يسيطر (٧) على الكرة ويجرى بها موازياً لخط الجانب ثم يحولها أرضية وللخلف الى (٨) الذى يصوبها مباشرة على المرمى .



شكل رقم (١٢٢)

يقسم الملعب لثلاث مناطق وفقا للأداء الجماعي للاعبى الفريق
(أ) القطاع الطولى للجانب الأيسر من الملعب (٢ ضد ٢) للتدريب على التمهيد والبناء للهجوم من
الأجناب للجناح والظهير وكذا المراقبه والتغطية للظهير ولاعب الوسط

(ب) القطاع الأوسط لحدود دائرة المنتصف لنصف الملعب الآخر (٣ ضد ٣) لاعب الوسط ورأس
الحرية وقلب الهجوم ضد قلب الدفاع والليبرو ولاعب الوسط المدافع للتدريب على التمريرات
الأمامية الطويلة واداء التحركات المتكررة (التمريرة الحائطية - الأوقرلاب - التسديد، الاختراق) وعلى
المدافعين اداء المراقبه والمهاجمة والضغط والتغطية.

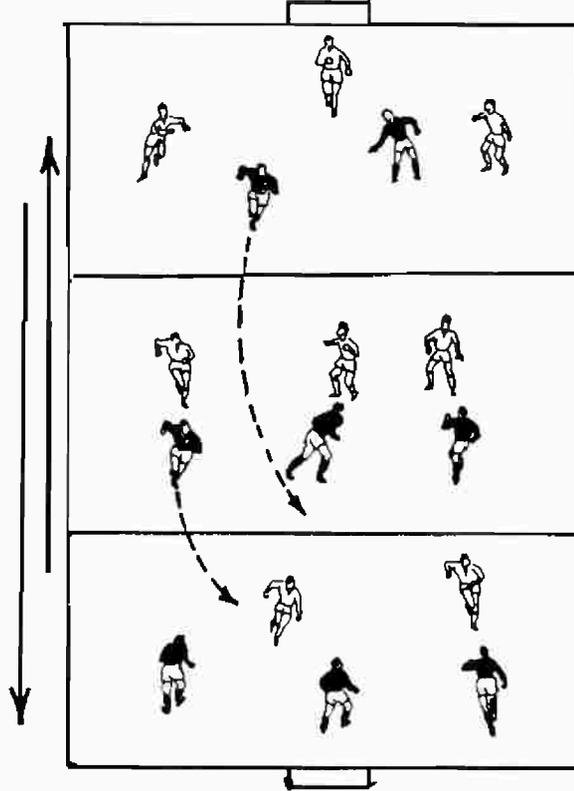
(ج) القطاع الجانبى لطول الملعب مضاف إليه الثلث المتبقى من نصف الملعب الآخر (٥ ضد ٥)
الظهير ولاعب الوسط والجناح ورأس الحرية ضد الفريق الآخر قلب الدفاع والظهير ولاعب الوسط والجناح
للتدريب على تطبيق خطط الهجوم المرتد السريع بالتمريرات الطويلة الأمامية والاختراق من الجانب
والتمرير العرضى لإنهاء الهجوم .



سادساً : اللعب بين مجموعة اللاعبين في أشكال مختلفة للعب :

ويقصد بتلك المرحلة من مراحل التدريب على اللعب الجماعى بمرحلة التدريبات المشروطة والتي تهدف إلى التحركات الجماعية الواعية بالكرة وبدونها وأيضاً التدريب على مبدأ الكثرة العددية فى الهجوم والدفاع، والتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم أو العكس ومن أمثله تلك التدريبات ما يلي :

شكل (١٢٣)

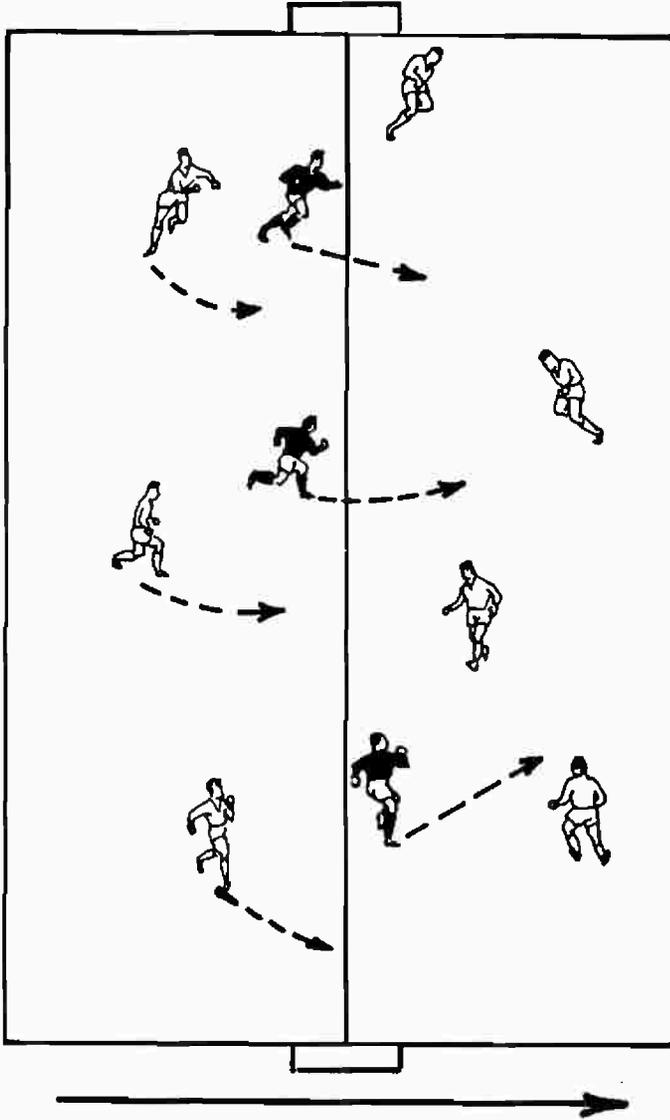


١ - شكل رقم (١٢٣)

التدريب على مبدأ الكثرة العددية بمساعدة خط لخط آخر من خطوط الفريق:

(٨ ضد ٩) على ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللعب فى أداء حر مع التركيز على تطبيق الزيادة العددية بسقوط احدى رأسى الحرية من خط الهجوم لوسط الملعب لزيادة عدد لاعبي خط الوسط حيث يصبح (٤ ضد ٣) وكذا ينزل احد لاعبي خط الوسط إلى خط الدفاع لزيادة عدد المدافعين امام مهاجمى الفريق الآخر ويطبق نفس الأداء اذا ما استحوذ الفريق الآخر على الكرة وبدأ فى التمهيد أو البناء الهجومى المعاكس ويطبق نفس المبدأ فى حالة الهجوم حيث ينتقل أحد لاعبي الدفاع إلى أحد الخطوط الأمامية فى مكان وجود الكرة لزيادة عدد المهاجمين وهو ما يتم تطبيقه فى خطط الهجوم المركب (الجمل الخطئية) .

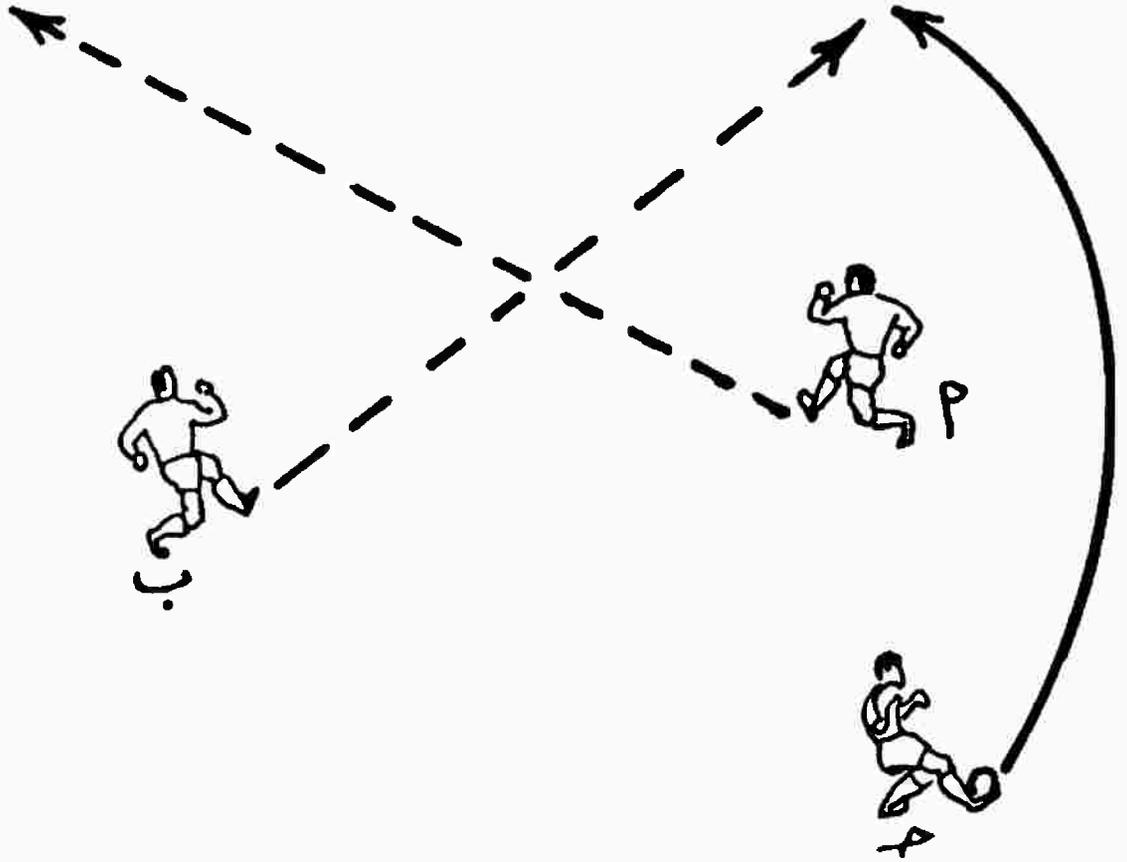




٢- شكل رقم (١٢٤)

التدريب على مبدأ الكثرة العددية بميل العمود الفقري للفريق والذي يتمثل في اللاعب القشاش أو (الليبرو) ولاعب الارتكاز لخط الوسط واحدى رأسى الحرية حيث يميل هؤلاء اللاعبين ناحية الكرة ويتم التغطية الصحيحة من لاعبي الخطوط المختلفة في الجهة العكسية لهؤلاء اللاعبين وذلك من خلال (٨ ضد ٨) على ملعب الكرة على أن يتم التطبيق من خلال اللاعبين للتحركات والتغطية في أقل زمن ممكن من جانب المدرب.





٣- شكل رقم (١٢٥)

التدريب على الجرى الحر فى تناسق جماعى بهدف خلق الثغرات والمساحات والاختراق فى العمق وذلك من خلال التدريبات المتدرجة الآتية .

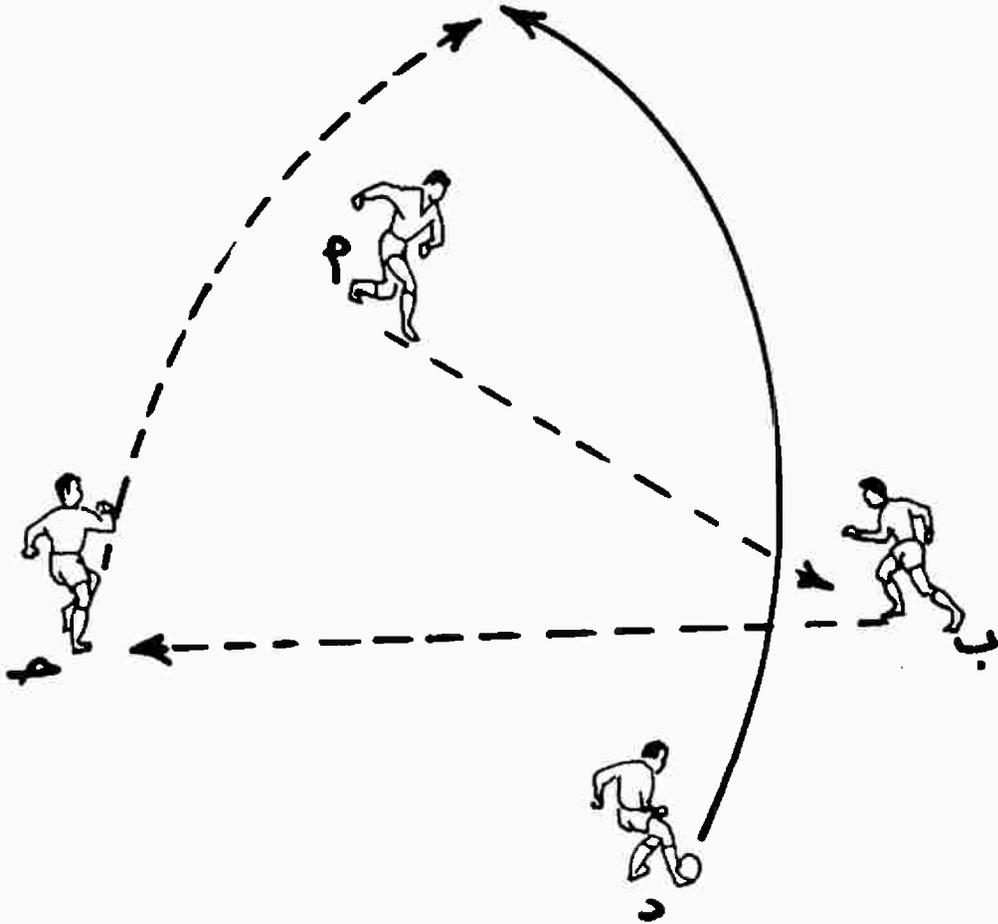
أ- الجرى بين لاعبان :

حيث ينطلق اللاعب (أ) واللاعب (ب) فى تبادل للمراكز على أن يمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (ب) عند سماع صفارة المدرب .





شكل (١٢٦)

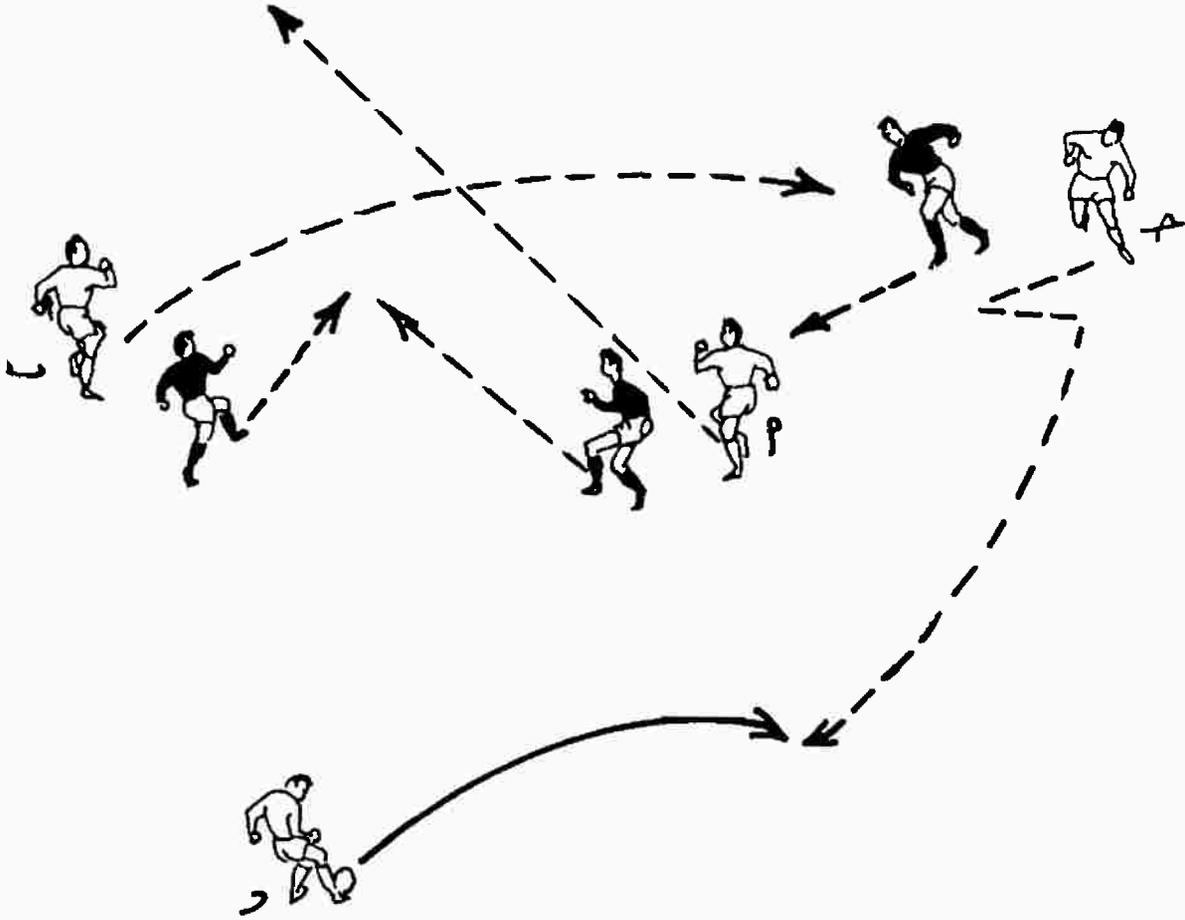


شكل رقم (١٢٦)

(ب) الجرى الحر بين ثلاث لاعبين :

يتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم حيث يجرى (أ) مكان (ب) واللاعب (ب) مكان (ج) واللاعب (ج) مكان (أ) ويمرر اللاعب (د) الكرة إلى (ج) خلف (أ)





شكل رقم (١٢٧)

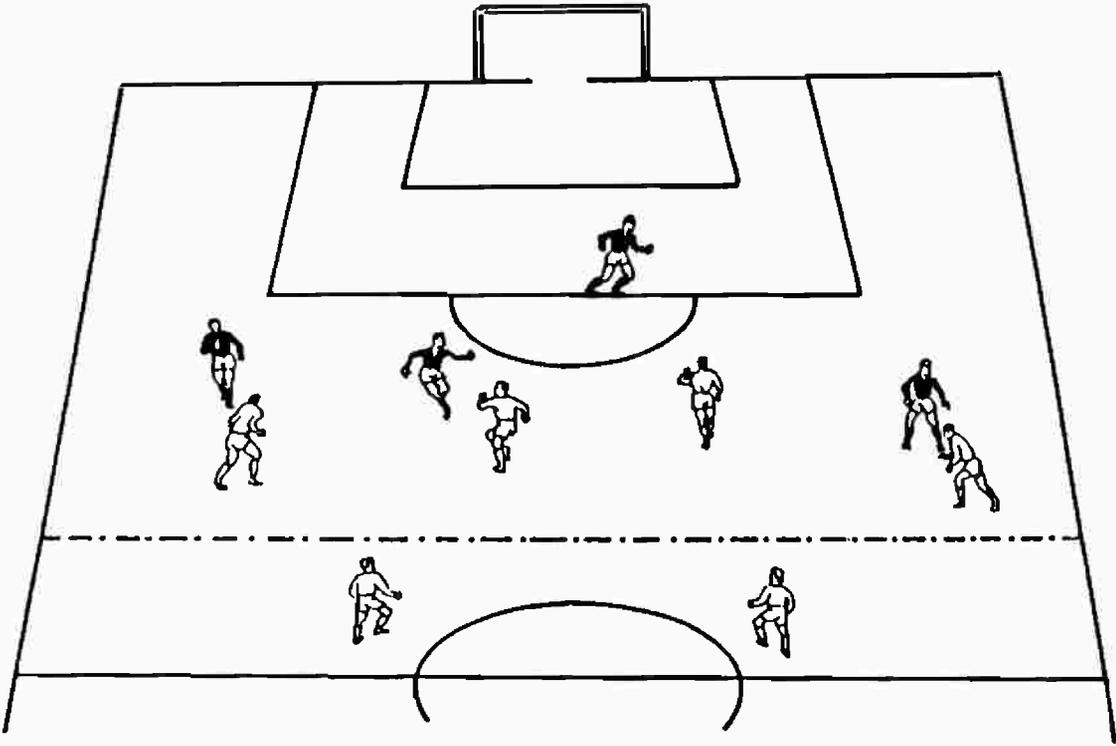
(ج) الجرى الحربين مجموعة من اللاعبين:

(٣ ضد ٣ + ١) حيث يراقب كل لاعب آخر من الفريق المنافس على أن يقوم المدرب أو مساعده أو تكليف أحد اللاعبين بالتمرير للاعب الذي يتمكن من الهروب من الرقابة وفي مكان مناسب للتمرير .





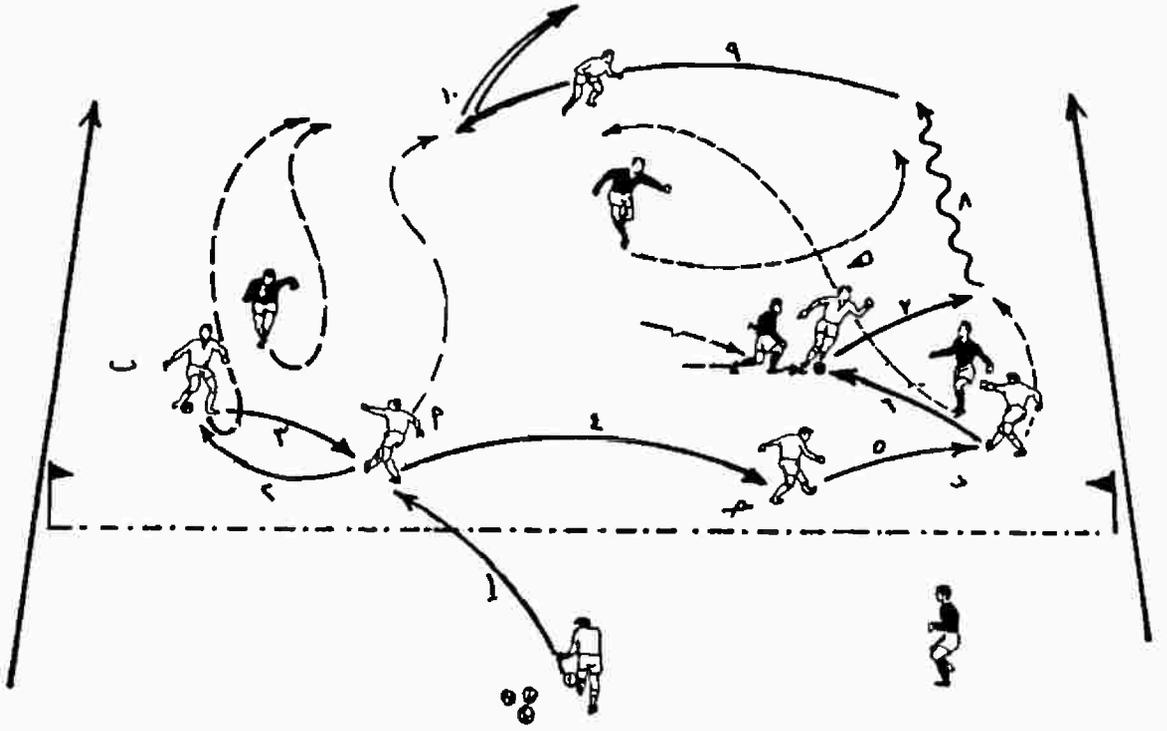
شكل (١٢٨)



٤- شكل رقم (١٢٨)

على مساحة نصف ملعب مع تحديد خط على قوس دائرة المنتصف (٦ ضد ٤) فريق مكون من ٤ مهاجمين بالإضافة إلى لاعبان خلف الخط المحدد أمام دائرة المنتصف يقومون بالمساعدة والسند للمهاجمين الأربعة وإعادة تمرير الكرة إليهم عقب تسلمها في موقف الضغط عليهم من قبل المدافعين الأربعة يستمر الأداء مع تحرك المهاجمين في تناسق واخذ الأماكن والجري الحر .



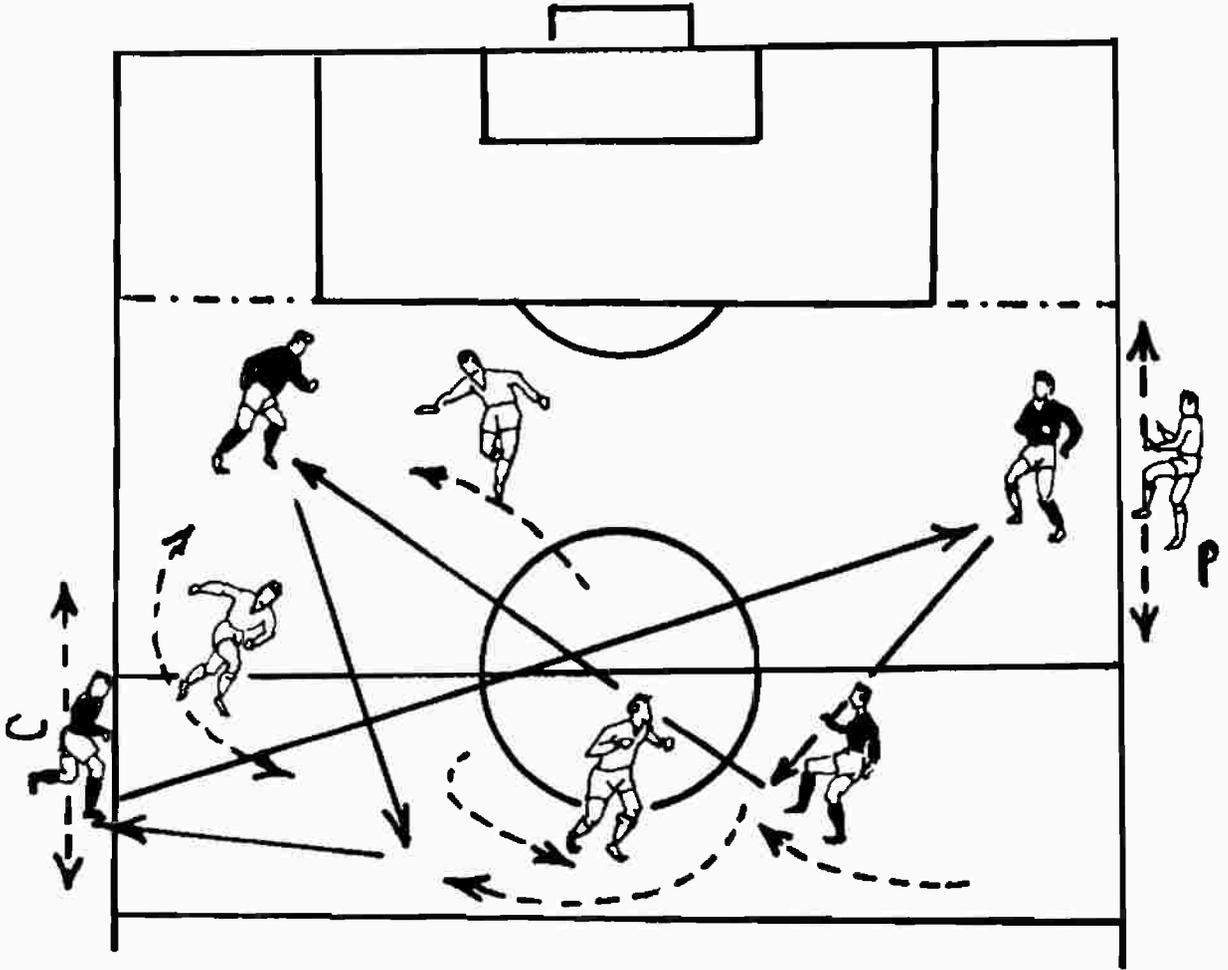


٥- شكل رقم (١٢٩)

(٥ ضد ٤ + ١) في الثلث الهجومي حيث يتكون الفريق من ثلاثي خط الهجوم ولاعبان من خط الوسط ولاعب مساعد ضد رباعى خط الظهر ويشترط في الأداء أن يتبادل اللاعبين المهاجمين الكرة من لمستين ولعبه ثم لمسه ولعبه ثم من لمسه واحدة على أن يكون أداء المساعد حراً ولا يتعدى الثلث الاوسط حيث يبدأ بتمرير الكرة إلى لاعب الوسط الايسر الذى يمررها فى أداء مباشر إلى الجناح الايسر فيردها اليه فيغير اللعب عرضاً للجهة العكسيه بالتمرير إلى اللاعب (ج) الذى يمررها إلى الجناح الايمن فيلعبها مع رأس الحربة الذى يتحرك فى اتجاه (١ : ٢) ضارباً الظهر الايسر ويجرى بالكرة إلى خط المرمى ثم يمررها عرضيه إلى الجناح العكسى ولاعب الوسط الايسر .

وعلى المدافعين تطبيق المراقبة مع التغطية حيث يقوم (الليبرو) بتغطية الظهر الايسر والذى يتحرك للداخل مكانه . ويستمر الأداء بتدرج وفقاً للشروط المحددة سلفاً .

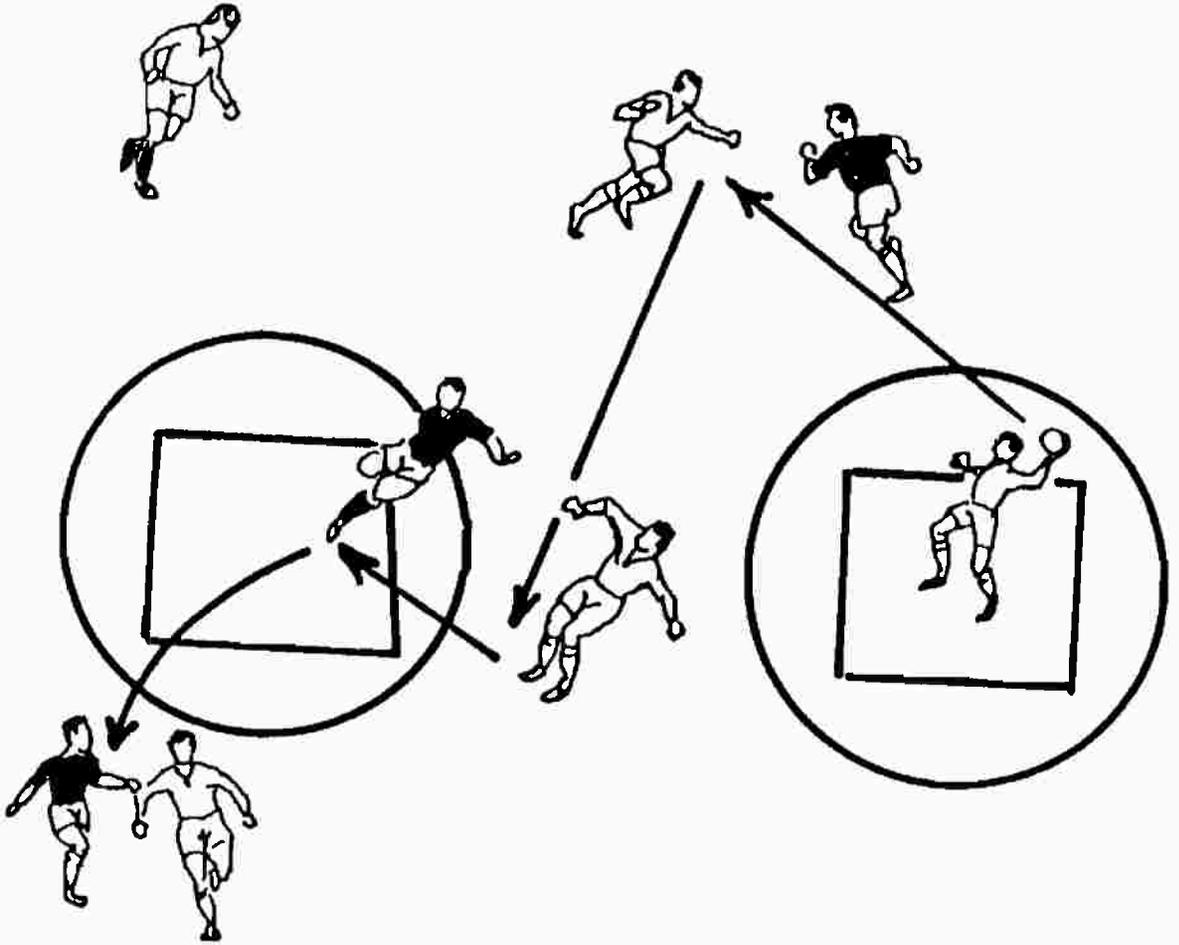




٦- شكل رقم (١٣٠)

(٣ ضد ٢+٣) في مسافه ٣٠×٢٠ م ، وهناك لاعبان مساعدان على الاجناب أ ، ب كما هو موضح بالشكل ، يتبادل الفريقان التمرير فيما بينهما مع إستخدام المساعدان عند اللزوم ويراعى سرعة التحرك والتركيز على اللعب المباشر .



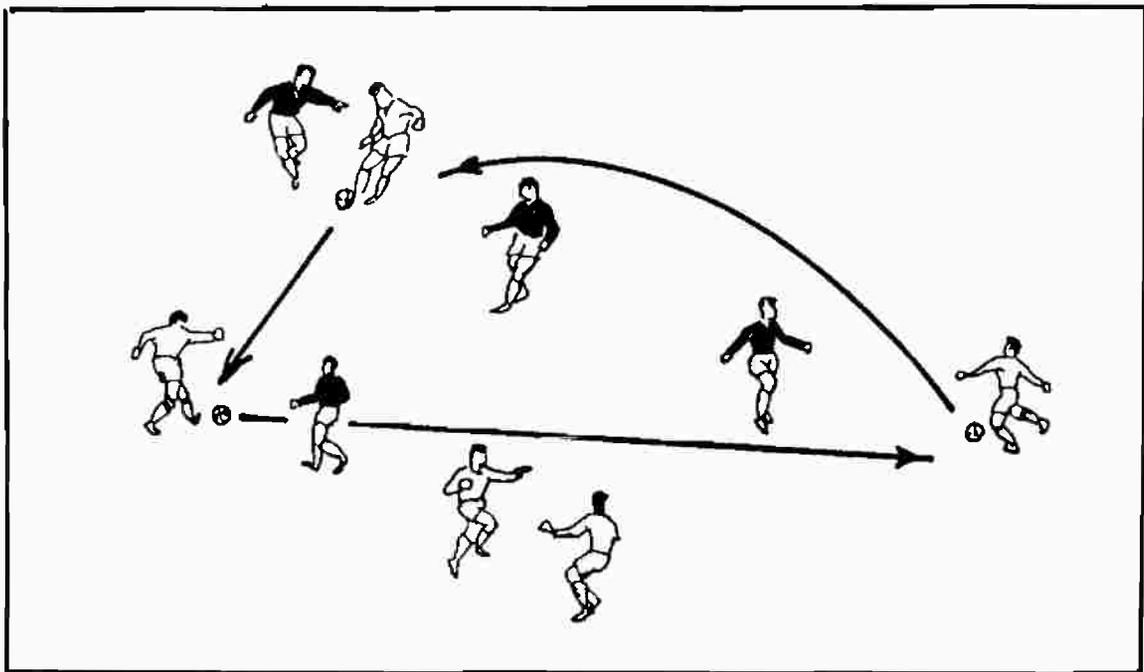


٧- شكل رقم (١٣١)

(٤ ضد ٤) مع تحديد منطقة لكل فريق دائرة وداخلها مربع محدد بأربع كرات طبيه أو أعلام، يتكون الفريق الأول من حارس مرمى وثلاث مهاجمين والفريق الآخر أربع مدافعين

يتبادل اللاعبون تمرير الكرة محاولين إدخالها المربع داخل الدائرة على أن يتصدى لها الحارس لفريق وأحد المدافعين للفريق الآخر مع استرجاع الكرة مباشرة لاحد افراد الفريق ومن خلال تحرك جماعي لأخذ مواقع مناسبة وفي أماكن خاليه وفي أقل زمن ممكن.

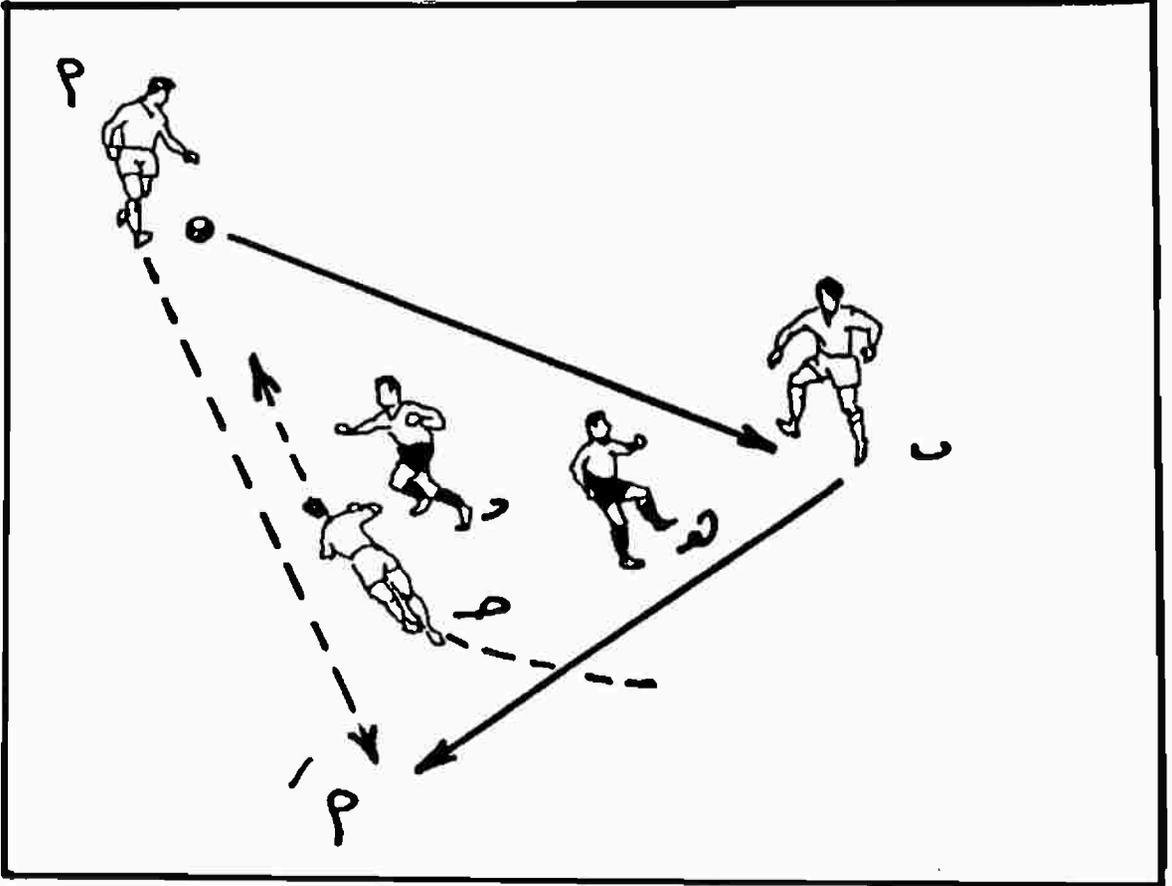




٨ - شكل رقم (١٣٢)

(٥ ضد ٥) فى مساحة ملعب (٤٠ x ٢٥ م) مع التركيز على تدريب المجموعة على الإستلام والتسليم بين لاعبان وتحرك الآخر بينهم خلال ذلك لاتخاذ أماكن مناسبة ويعقب الإستلام التمرير المباشر لأحد الزملاء الذى يكرر الإستلام والتسليم مع زميل ليتحرك الآخرون لاتخاذ المواقع ولكن تحت ضغط المنافسين ومع الفريق الآخر.

يكرر الفريق المنافس نفس الأداء لحظة استحواده على الكرة .



٩ - شكل رقم (١٣٣)

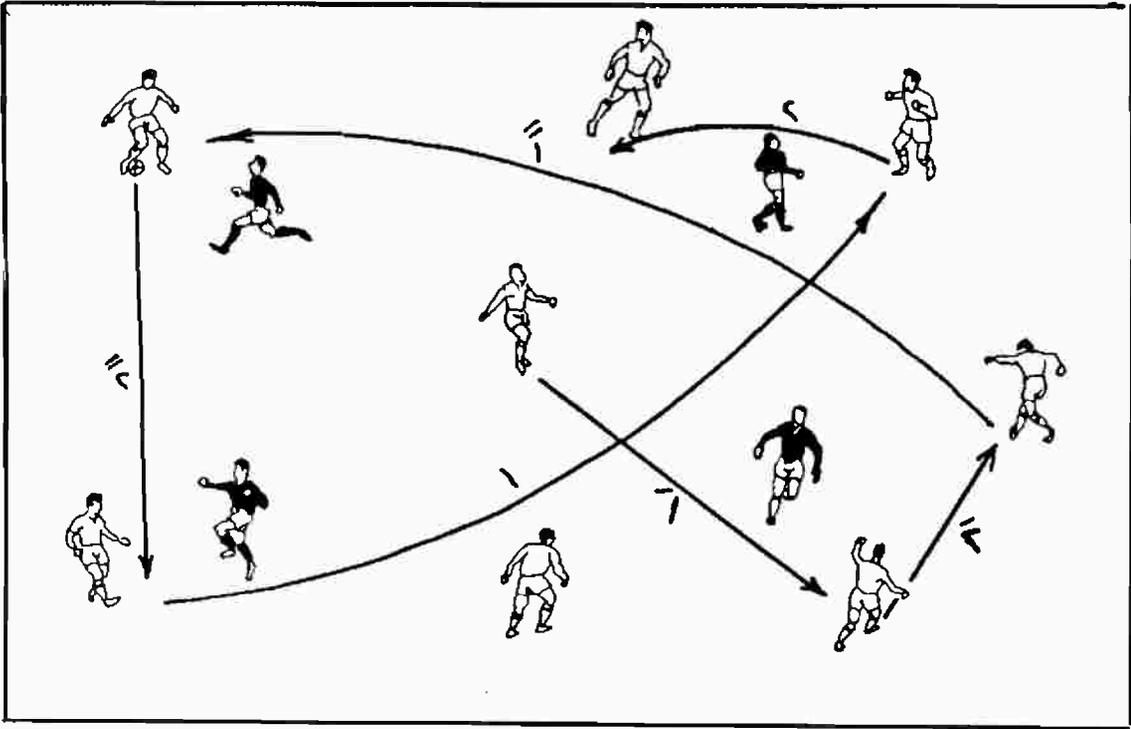
(٣ ضد ٢) في مساحة (٣٠ × ٢٠ م) ويتم التركيز في التدريب على التحركات التي تهدف إلى سحب المدافع من مكانه بهدف خلق المساحة واستغلالها من الزملاء حيث يتحرك (ج) صاحباً المدافع (د) في اتجاه (أ) الذي يتحرك عقب تمرير الكرة إلى (ب) لاستغلال المساحة التي اخلاها (ج) وتلقى تمريره (ب) في مكانه الجديد (أ)

وهكذا يتكرر نفس الأداء مع تبادل الاماكن والمهام وتزايد السرعة في التنفيذ .





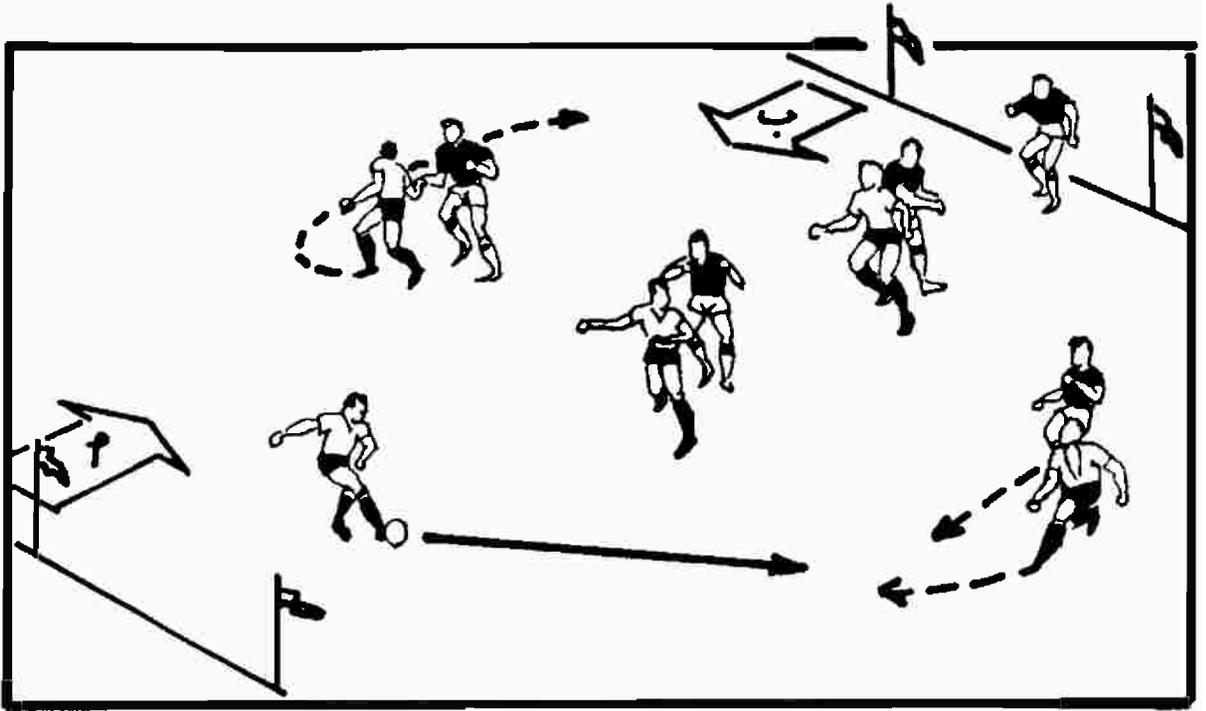
شكل (١٣٤)



١٠ - شكل رقم (١٣٤)

٨ ضد ٤) في مساحة ثلثي ملعب كرة القدم أو نصف ملعب بهدف التدريب على توسيع جبهة الهجوم مع استخدام التمرير المتنوع (القصير/ الطويل/ العرضي/ القطري/ المائل) في تمريرات ثنائية (١ - ٢) .





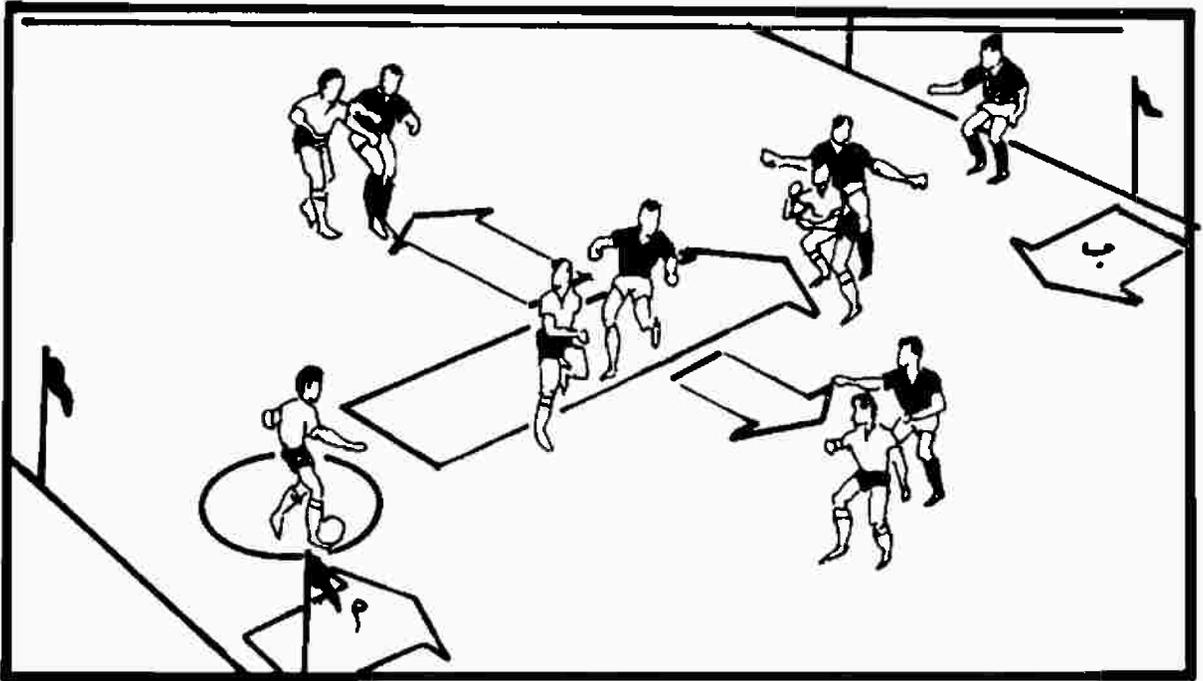
١١ - شكل رقم (١٣٥)

(٥ ضد ٥) في مساحة مربع محدد بأربع رايات للاركان طول ضلعه (٢٥م) يتبادل اللاعبون الكرة في كل فريق تحت ضغط لاعبي الفريق المباشر مع التركيز على التحرك لإستقبال الكرة الممرره والسيطره عليها بأمان وعدم الوقوف لانتظار الكرة حتى لا يسهل على المنافس الاستحواذ عليها ولا بد من التركيز أيضاً على الرؤيا والمراقبه لما يحيط باللاعب عند الاقتراب من الكرة والتفكير فيما سيقدم عليه من تصرف في الأداء الحركى التالى للسيطرة على الكرة .





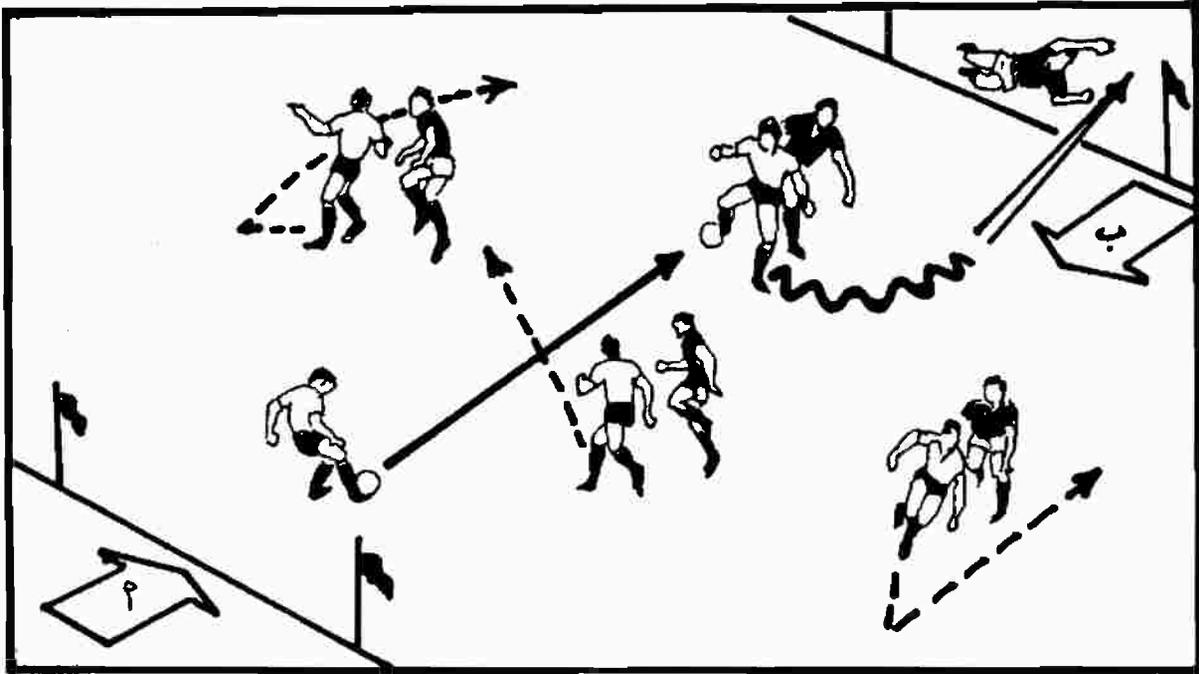
شكل (١٣٦)



١٢- شكل رقم (١٣٦)

(٦ ضد ٦) في مساحة نصف ملعب كرة القدم للتركيز على الاداء الجماعى والأحتفاظ بملكية الكرة بواسطة التدريب على خلق العمق والأتساع في بناء التحركات الخططية حيث يتقدم احد المهاجمين في العمق واثنان يتحركان إلى جانب الملعب مع تبادل المراكز بصفة مستمرة مع الاحتفاظ بالعمق والأتساع ويتم هذا الأداء تحت ضغط الفريق المنافس .





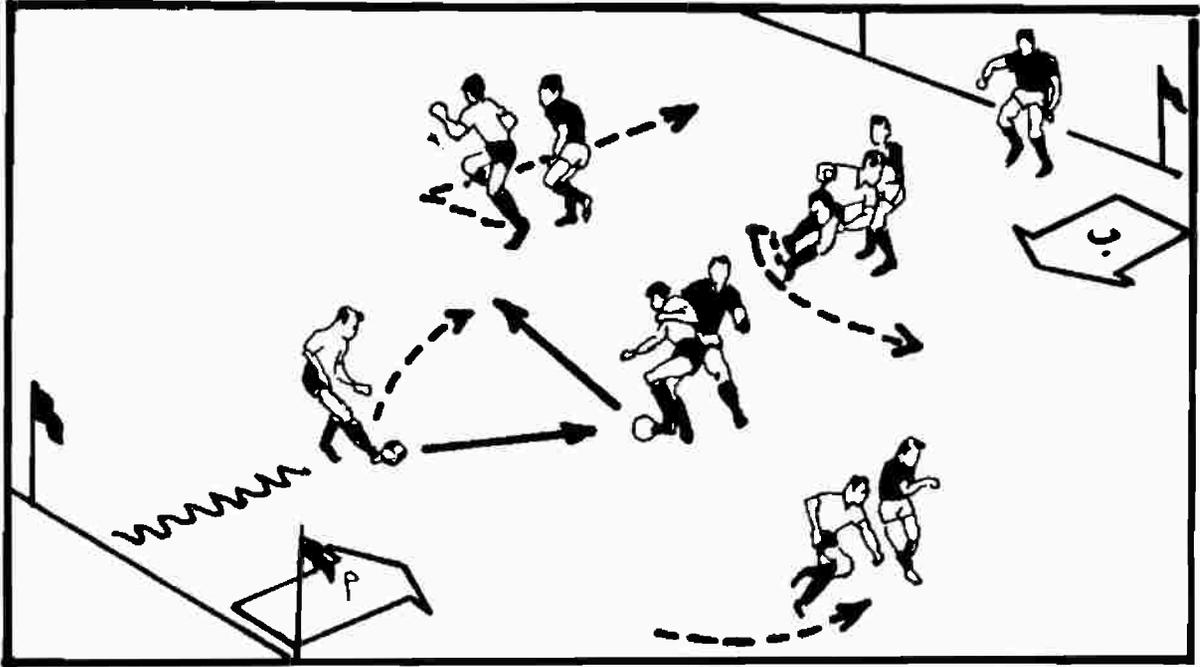
١٣ - شكل رقم (١٣٧)

(٤ ضد ٤) في مساحة مربع محدد بعدد ٤ رايات طول ضلعه ٢٥م ويهدف هذا التدريب إلى تنمية الأداء الجماعي لفتح الشفرات فمن خلال تبادل الكرة بين لاعبي الفريق يحاول الزملاء الانطلاق السريع للابتعاد عن المنافس وعلى اللاعب المستحوذ على الكرة ملاحظة الموقف من حوله ليتمرر الكرة إلى أحد اللاعبين في المكان المناسب على أن يردها إليه اللاعب مرة أخرى إلى أن يتبلور موقف هجوم مناسب لتسديد الكرة على المرمى .





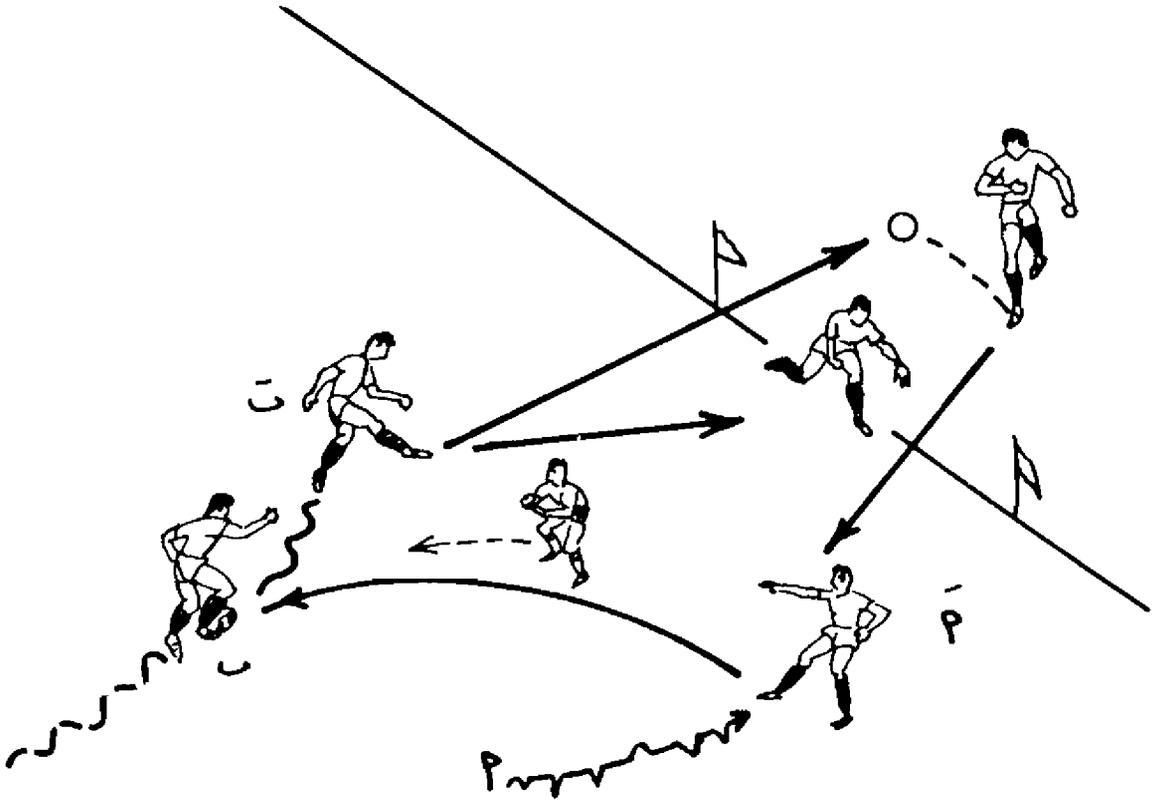
شكل (١٣٨)



١٤ - شكل رقم (١٣٨)

(٥ ضد ٥) في مساحة مربع محدد بأربع رايات للاركان طول ضلعه (٣٠م) يتبادل اللاعبون الكرة على أن يستخدم كل لاعب في الفريق المراوغة لمنافسه قبل التمرير للزميل وكذا التركيز على حماية الكرة من المنافس بكل أجزاء الجسم يراعى التركيز على استخدام الانواع المختلفة للخداع .

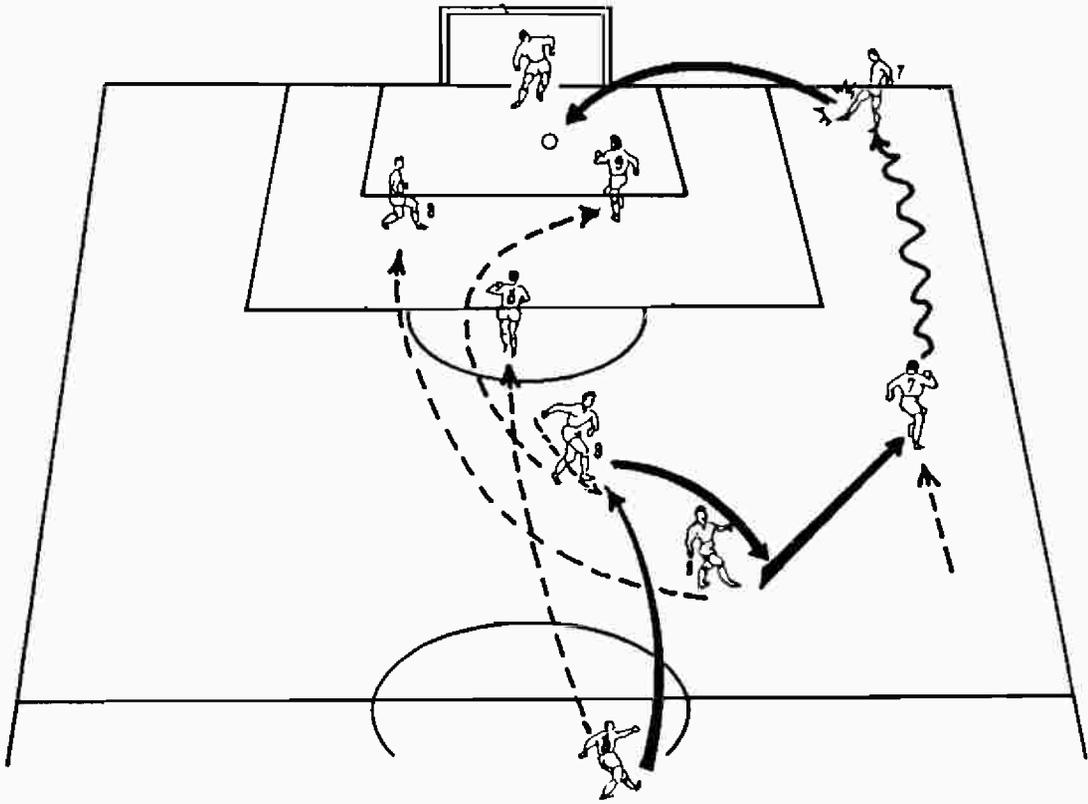




١٥ - شكل رقم (١٣٩)

التدريب على التمرينات الخلفية مع خلق الفراغ وانهاء الهجوم (٢ ضد ٢) على مساحة مستطيل محدد بأربع رايات (٣٠ × ٢٠ م) وهدف على خط ثلث المساحة الأخير فيكون الفريق المهاجم من لاعبان (أ، ب) والفريق الآخر مدافعان واحد أمام المرمى والآخر خلف المرمى ، حيث يجرى اللاعب (أ) بالكرة ويصل لخط المرمى ثم يمررها خلفه إلى (ب) الذي يسيطر عليها مراوغاً المدافع ومصوباً على المرمى . ليردها المدافع الخلفي عقب السيطرة إلى (أ) ليكرر الأداء .





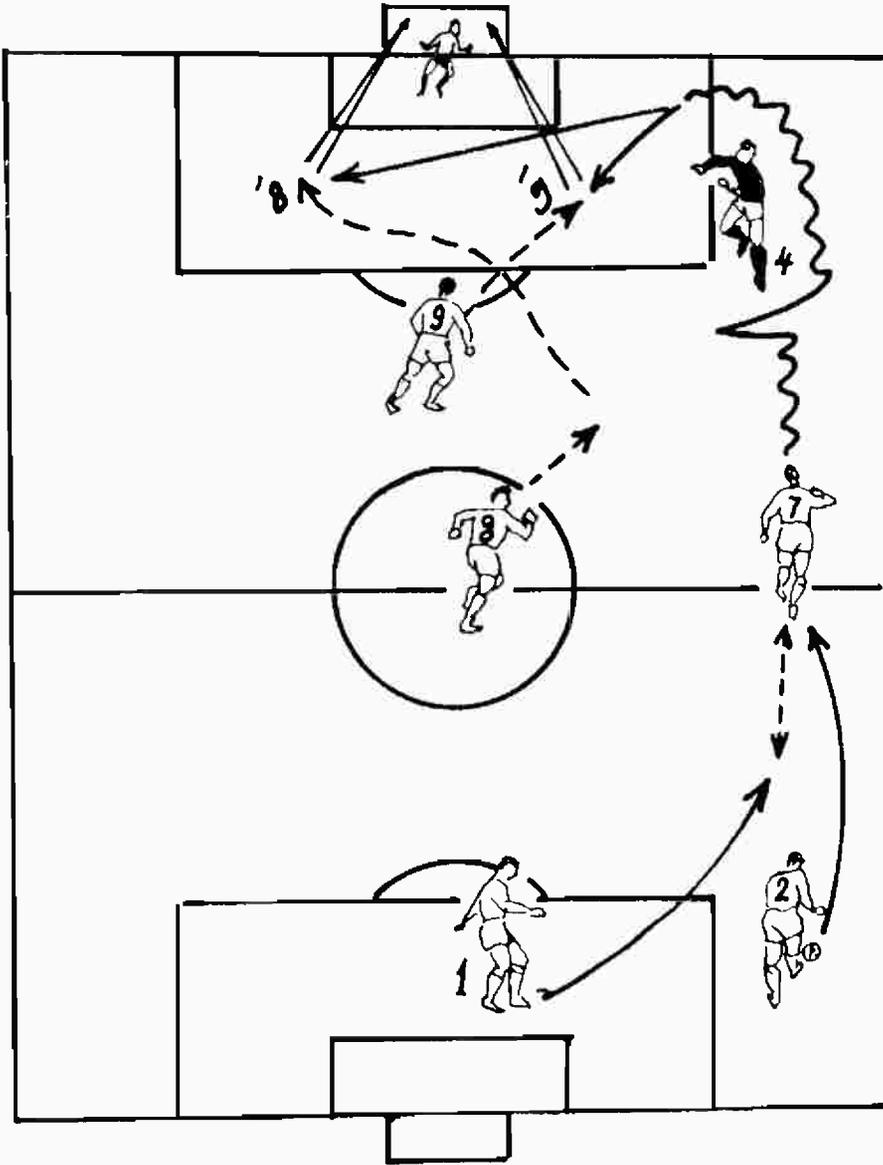
شكل رقم (١٤٠)

يمرر الليبرو (٦) الكرة من نصف الملعب الآخر ومن داخل الدائرة أماميه عالية إلى رأس الحرية (٩) الساقط لاسفل الذي يمررها عرضيه إلى لاعب الوسط (٨) الذي يحولها بدوره جانبيه إلى الجناح (٧) المتقدم من الخلف ليسطر على الكرة ويجري بها جانبا وعند وصوله لخط المرمى يمرر الكرة عرضيا لداخل المنطقة، حيث يتقدم للمتابعة كل من (٦)، (٨)، (٩) لإنهاء الهجوم بتصويب الكرة على المرمى من خلال التنسيق فيما بينهم في اتخاذ المواقع المناسبة للتصويب.





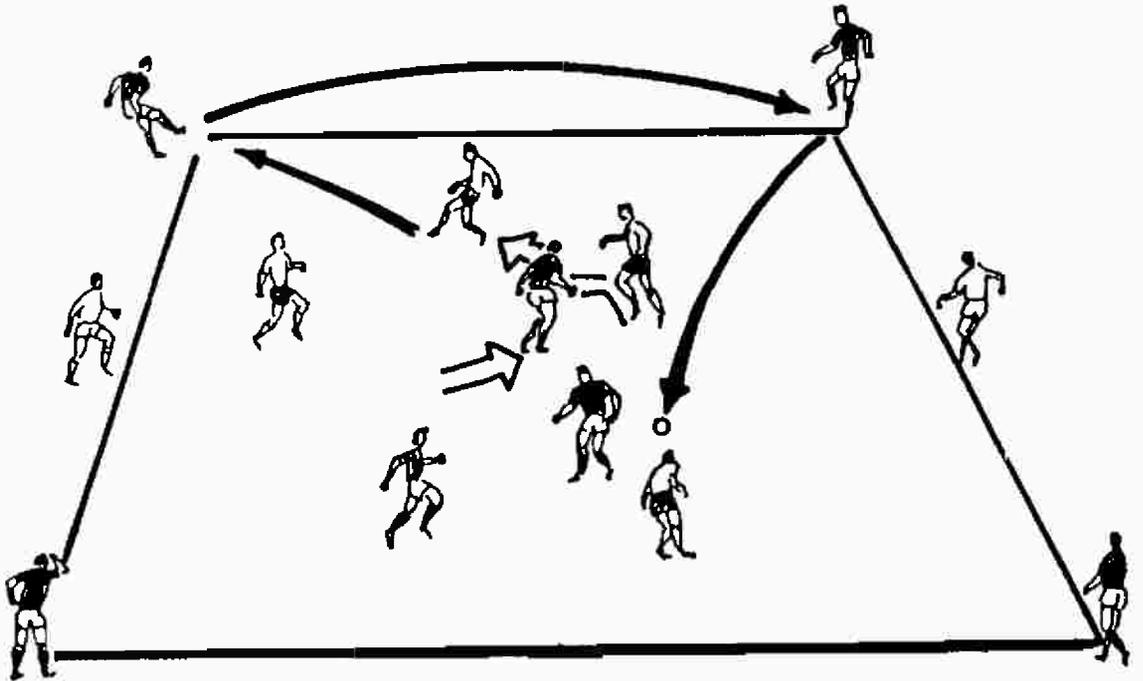
شكل (١٤٢)



شكل رقم (١٤٢)

يتلقى الجناح الايمن (٧) الكرة عقب سقوطه لنصف الملعب الخاص به أمام الظهير أو قلب الدفاع ليتقدم بها من الجانب ويتابعه كل من لاعب الوسط (٨) ورأس الحرية (٩)، يخادع الجناح الظهير بأيهامه بالتمرير لكليهما الا انه يراوغه ويمر منه من الجانب ثم يمررها عرضية داخل المنطقة لينهي كل من (٩)، (٨) الهجوم بالتصويب على المرمى.





شكل رقم (١٤٣)

(٣ ضد ٣ + ٦) على مساحة ملعب ٣٠ × ٢٥ ياردة

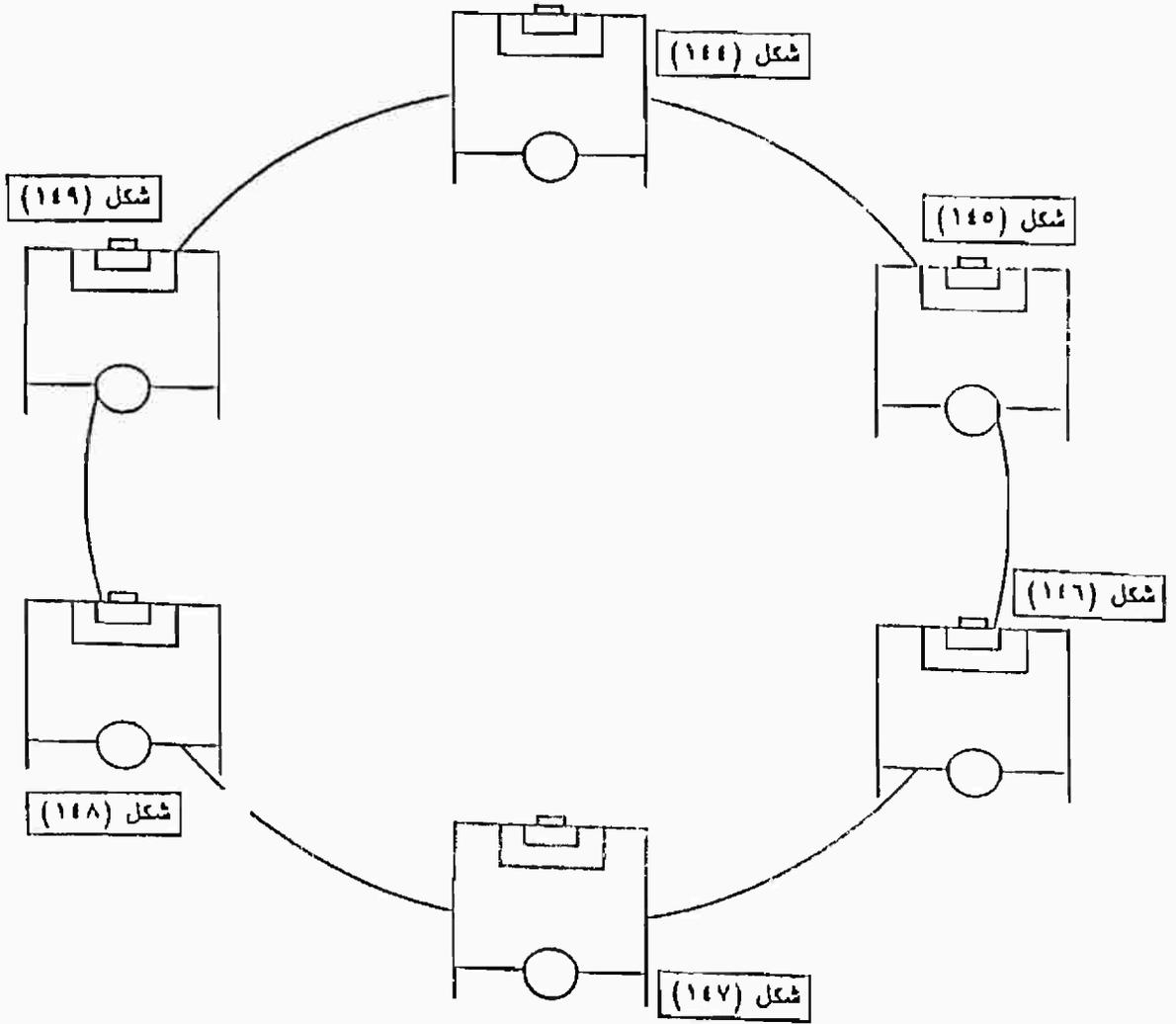
يقف ٦ لاعبين على حدود ضلعي الملعب المتقابلين وبمسافات متساوية كما هو موضح بالشكل، يبدأ التدريب بثلاث تمريرات داخل الملعب على أن تكون الرابعة لأحد اللاعبين خارج الحدود وعندئذ تحتسب نقطة، يتم تمرير الكرة ما بين لاعبين من الخارج على أن ترد لداخل الملعب لنفس الفريق الذي نجح في تنفيذ التمريرات والذي يتحرك لاعبيه لاتخاذ اماكن مناسبة للاستلام وعلى الفريق الآخر محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء التمرير فيما بين لاعبيه.

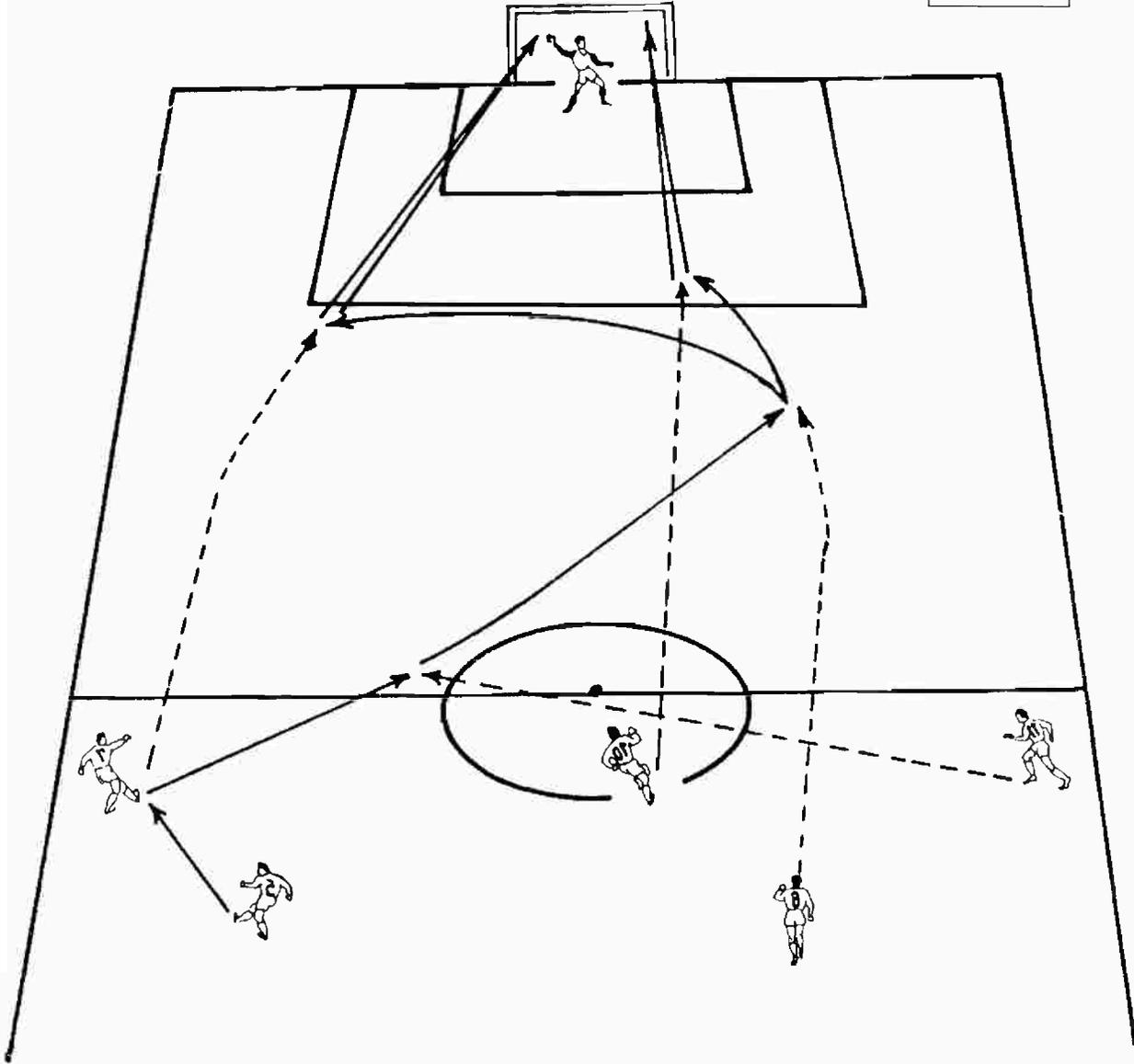




• التدريب الخطى الجماعى الدائرى لخطوط الفريق :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خطية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخطية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





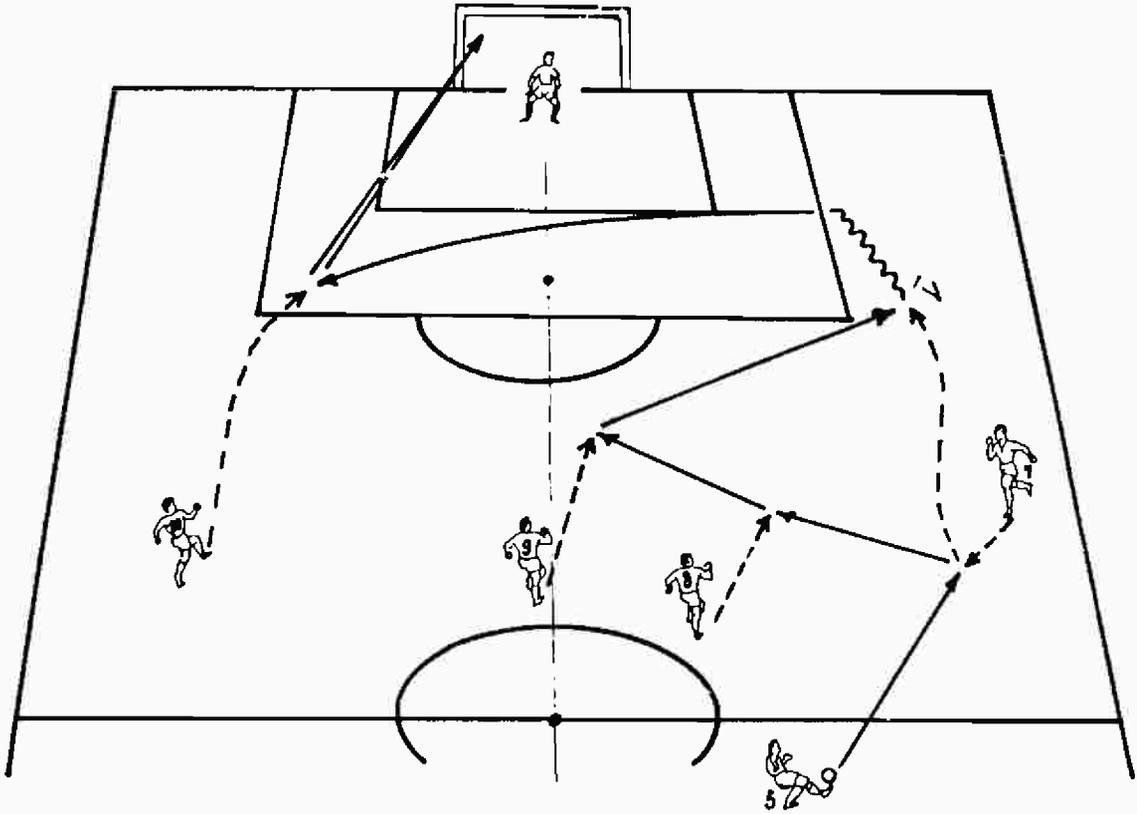
(أ) شكل رقم (١٤٤)

يمهد قلب الدفاع (٥) بتمرير الكرة إلى الجناح (٧) عند خط المنتصف وفي نفس اللحظة يتحرك الجناح العكسي (١١) عرضياً ليتلقى تمريرة (٧) عند قوس دائرة المنتصف. والذي يتحرك بعدها للامام وبجانب خط الجناح يتقدم لاعب الوسط (٦) وقلب الهجوم اماما وفي العمق حيث يمرر (١١) الكرة قطرية أمامية إلى (٦) في مكانه الجديد فيحولها ارضيه إلى (٧) على زاويه منطقة الجزاء أو إلى قلب الهجوم (١٠) ليصوبها على المرمى.





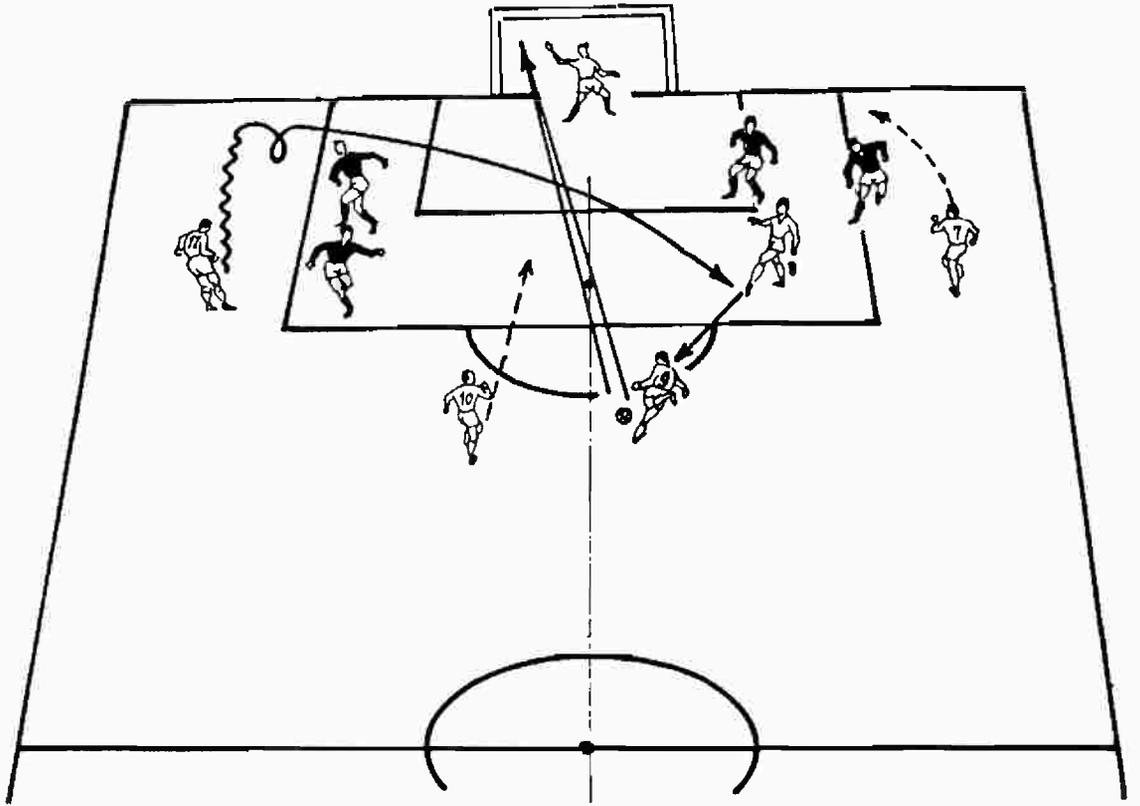
شكل (١٤٥)



(ب) شكل رقم (١٤٥)

يبدأ اللاعب (٥) الهجوم بتمرير الكرة من خط المنتصف إلى الجناح (٧) الساقط لاسفل فيلعبها مباشرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم للامام فيحولها بدوره قصيره مائله أماما إلى رأس الحرية (٩) الذي يلعبها عكسيه مائله جانبيه إلى الجناح (٧) في مكانه الجديد فيسيطر عليها ويجرى بها ويحولها عرضيه على زاوية منطقة الجزاء العكسيه إلى قلب الهجوم القادم للامام من الجانب العكسي لينهى التحرك بالتصويب على المرمى.

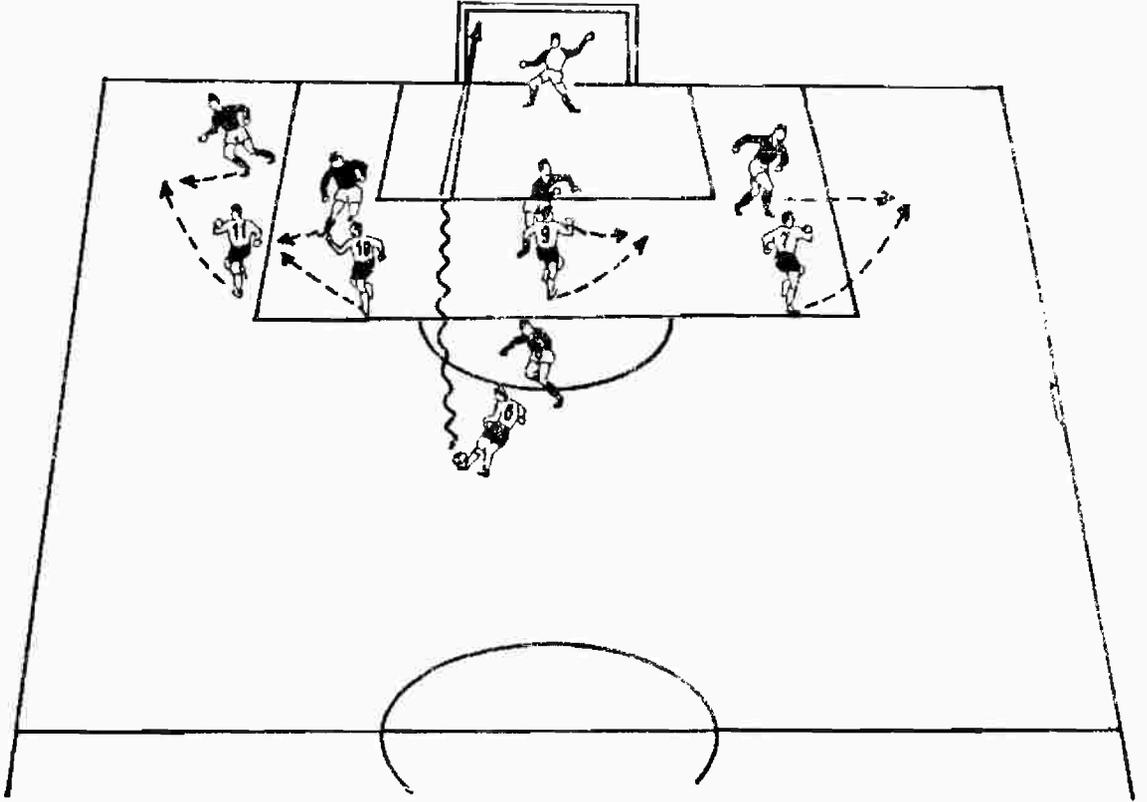




(ج) شكل رقم (١٤٦)

٥ مهاجمين ضد ٤ خط الدفاع) والاداء في الثلث الدفاعي، حيث يجرى الجناح (١١) بالكرة مقترباً من خط المرمى مراوغاً الظهير فيتقدم له الليبرو فيقوم بحركة خداع ويمرر الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم داخل المنطقه ليهنيها خلفيه إلى رأس الحرية أو (١٠) قلب الهجوم ليصوبا الكرة على المرمى مباشرة ، ويقوم المدافعون بالمراقبة واختيار المواقع المناسبه والضغط والمهاجمه والتغطيه للتصدى لتحركات المهاجمين داخل المنطقة وخارجها.

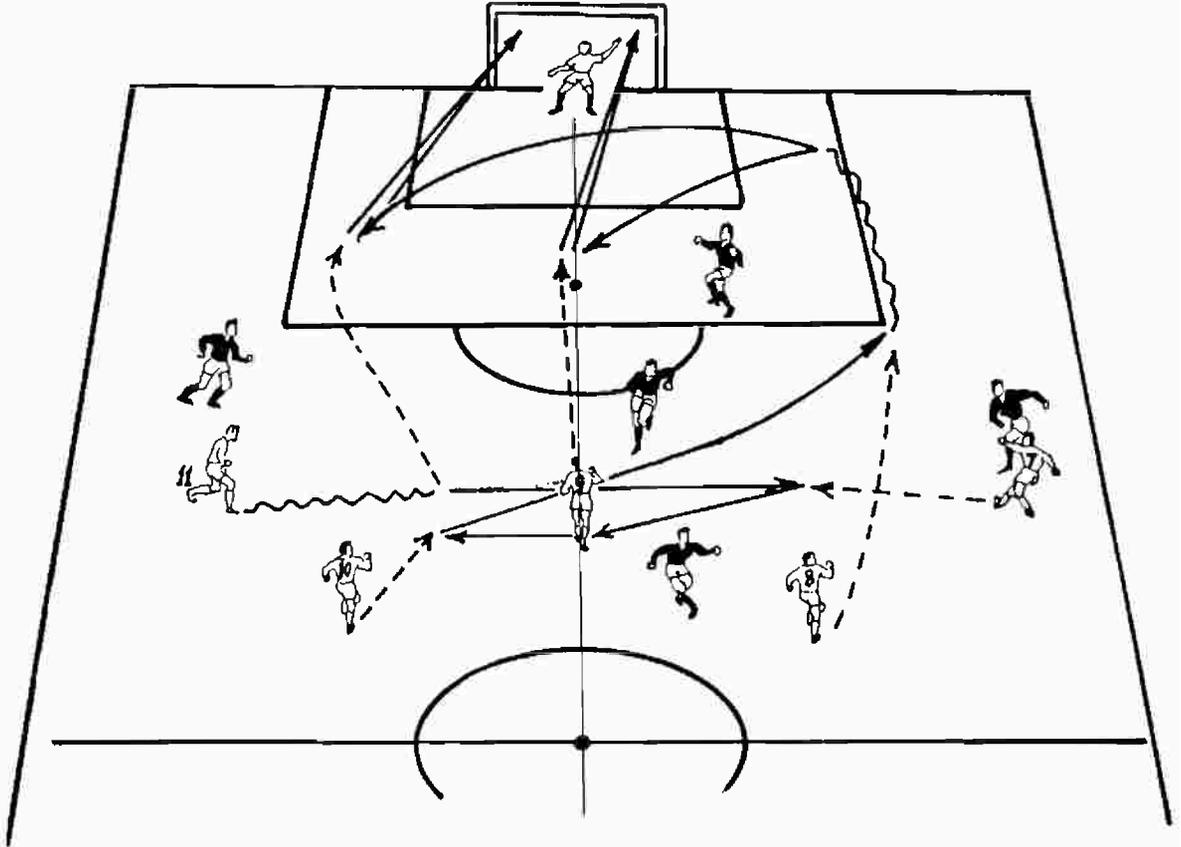




(هـ) شكل رقم (١٤٨)

يطبق المدافعون المراقبه الجماعيه رجل لرجل داخل الثلث الدفاعي وعلى لاعبي الهجوم (٧)، (٩)، (١٠)، (١١) تنسيق التحركات بهدف خلق ثغره بالعمق ليخترق لاعب الوسط (٦) خط الدفاع عند تقدمه بالكرة ومراوغة لاعب الوسط المدافع على حدود منطقة الجزاء ثم ينهي الهجوم بالتصويب على المرمى.





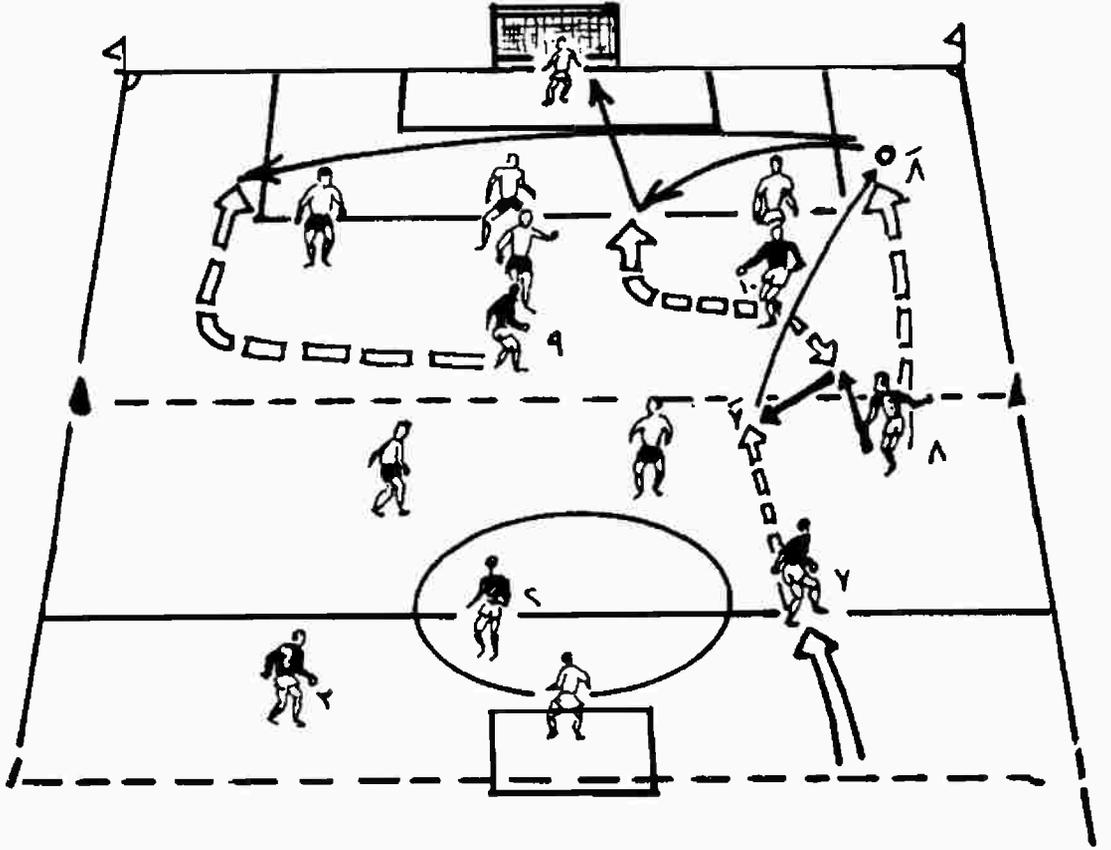
(و) شكل رقم (١٤٩)

(٥ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب حيث يشكل المهاجمون من لاعب الهجوم ولاعب الوسط المهاجم والمدافعين من خط الدفاع ولاعب الوسط المدافع وذلك بهدف خلق التجانس وجماعية اللعب بين خطوط ولاعبي الفريق .

يبدأ التحرك الهجومي من الجناح الأيسر (١١) الذي يتحرك عرضاً ويتقدم له على نفس الخط الجناح الأيمن (٧) فيمرر (١١) الكرة إليه فيردها إلى رأس الحربة (٩) عرضيه قصيره فيحولها قصيره عرضيه أيضاً إلى قلب الهجوم المتقدم من الخلف ليلعبها عرضيه ملتويه إلى لاعب الوسط (٨) على زاوية منطقة الجناح ليسيطر عليها ويجرى بها في اتجاه خط المرمى ويحولها عرضيه لنقطه الجناح إلى (٩) أو (١١) في اماكنهما الجديده داخل المنطقه ليصوبها على المرمى

على المدافعين تطبيق دفاع المنطقة بمساحة نصف الملعب والتقهقر لخلق المنطقة أمام المرمى في أداء جماعى مع غلق الجانب الأيمن منفذاً مبادئ الدفاع الفردى .

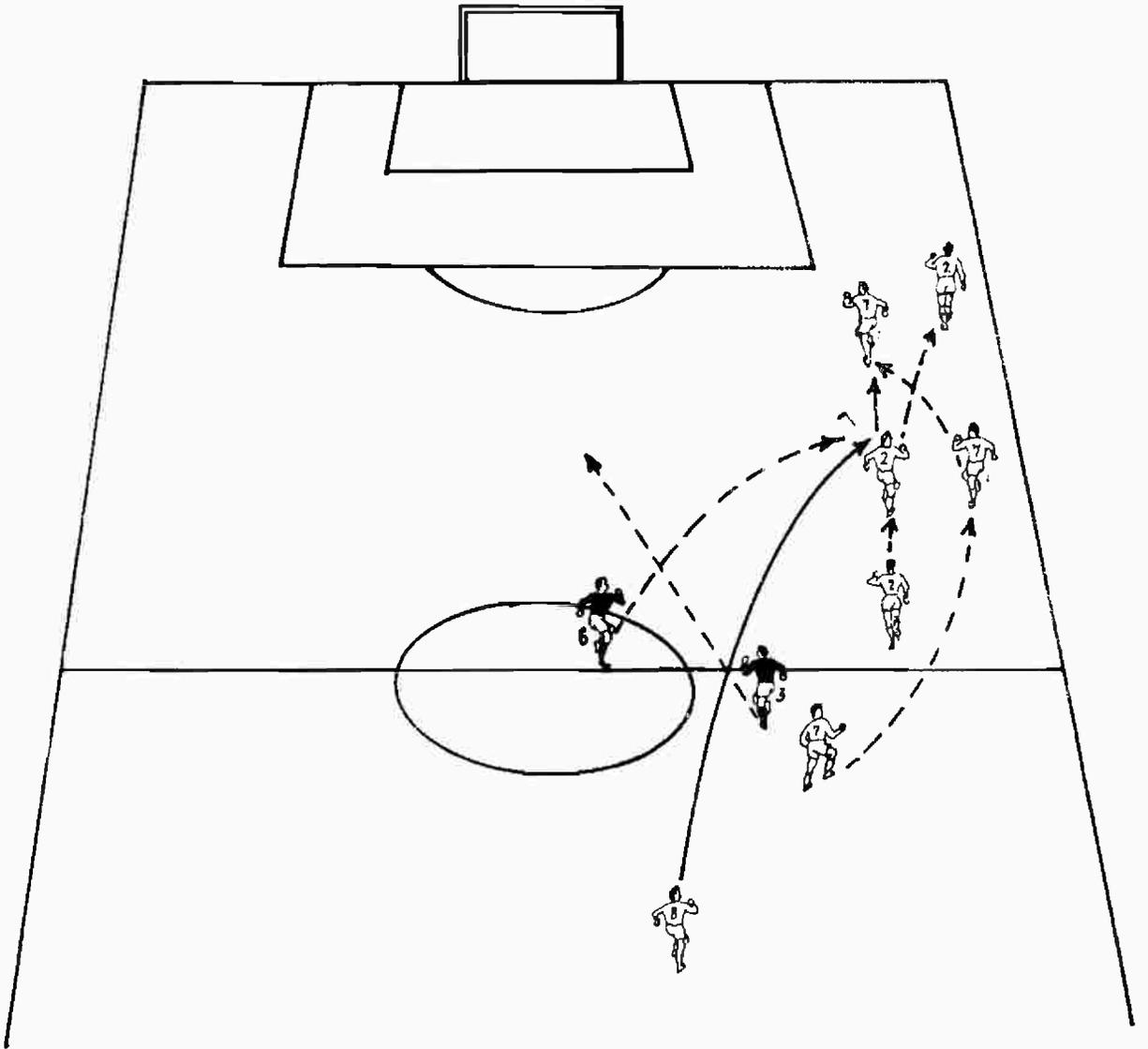




شكل رقم (١٥٠)

تقسم مساحة ثلثي الملعب (٧٠ ياردة) لثلاث مناطق عرضيا مع مرميين وحارسين (٦ ضد ٥) حيث يطبق المهاجمون مراحل خطط الهجوم (مرحلة التمهيد بالثلث الأول الدفاعي - مرحلة بناء الهجوم بالثلث الأوسط - مرحلة تطوير وإنهاء الهجوم بالثلث الهجومى للفريق بمنطقة جزاء الفريق المنافس) أما الفريق الآخر المكون من خمس مدافعين فيتم تركيز الأداء على تطبيق دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل والضغط الجماعى والتغطية .





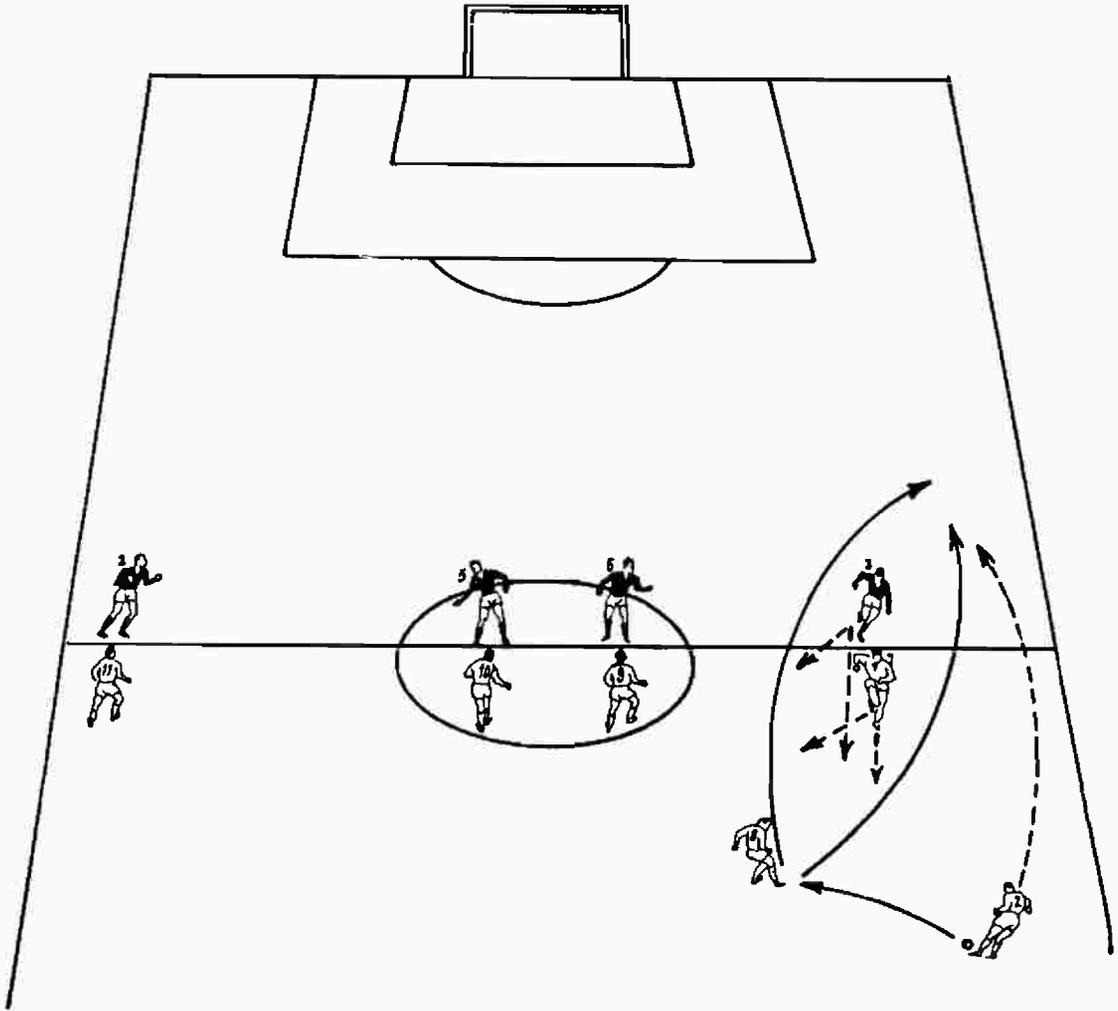
شكل رقم (١٥٢)

يتقدم الظهير (٢) اماماً بجانب خط الجانب لتلقى تمريره لاعب الوسط (٨) اماميه ملتويه في مكان الجناح الساقط لاسفل وللداخل ومعه الظهير (٣) يقوم (٦) الليبرو بالتغطيه للظهير (٣) ويقوم الظهير بالتحرك مكان الليبرو (٦) وفي تلك اللحظة ينطلق الجناح (٧) (اوفرلاب) مع (٢) الذي مرر له الكرة للأمام ويجرى متقاطعاً معه بمركز الجناح .





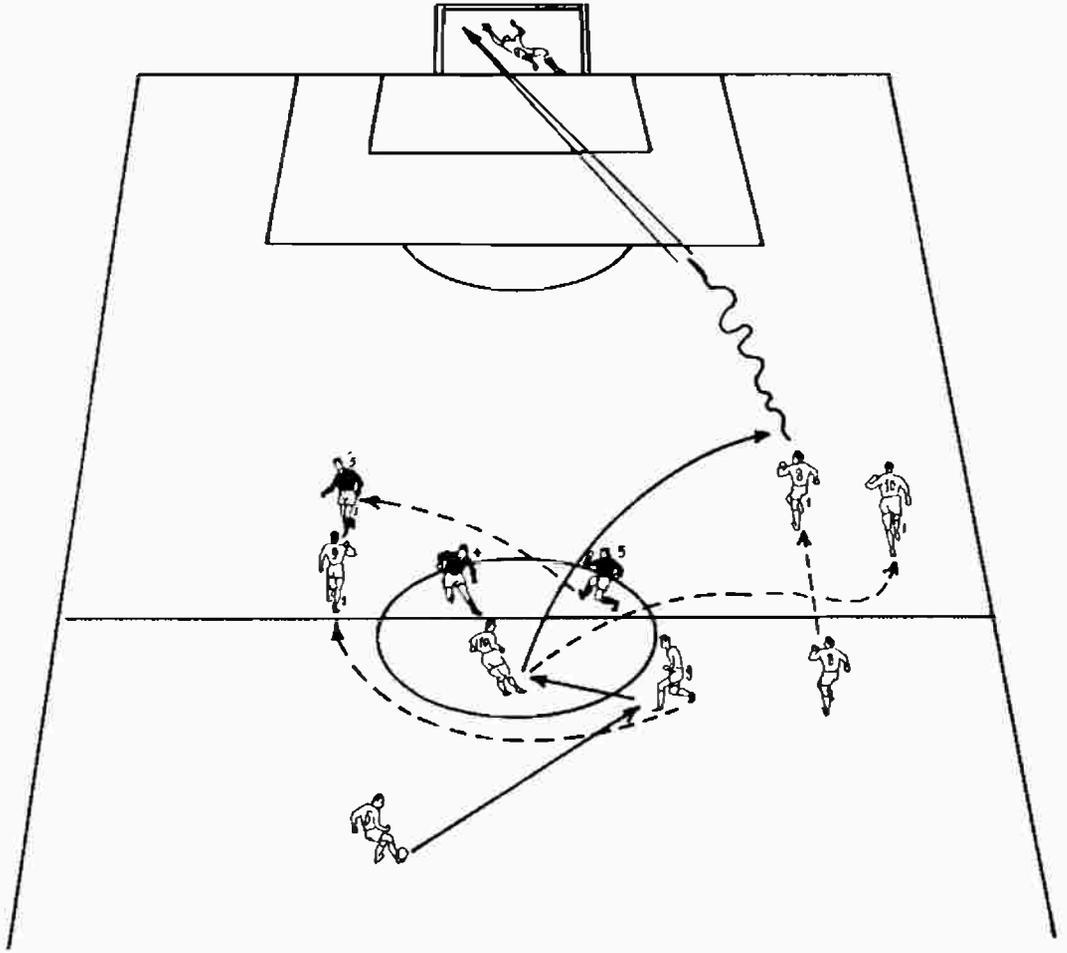
شكل (١٥٣)



شكل رقم (١٥٣)

يمرر الظهير الأيمن (٢) الكرة إلى لاعب الوسط (٨) في نفس اللحظة يسقط الجناح (٧) ومعه الظهير (٣) لاسفل وللداخل ، وبناء على هذا التحرك يمرر (٨) الكرة أماميه للظهير (٢) عند تقدمه لمكانه الجديد ويصبح (٩)، (١٠)، (١١) تحت رقابه خط الظهر لاداء التغطيه للظهير (٣) .





شكل رقم (١٥٤)

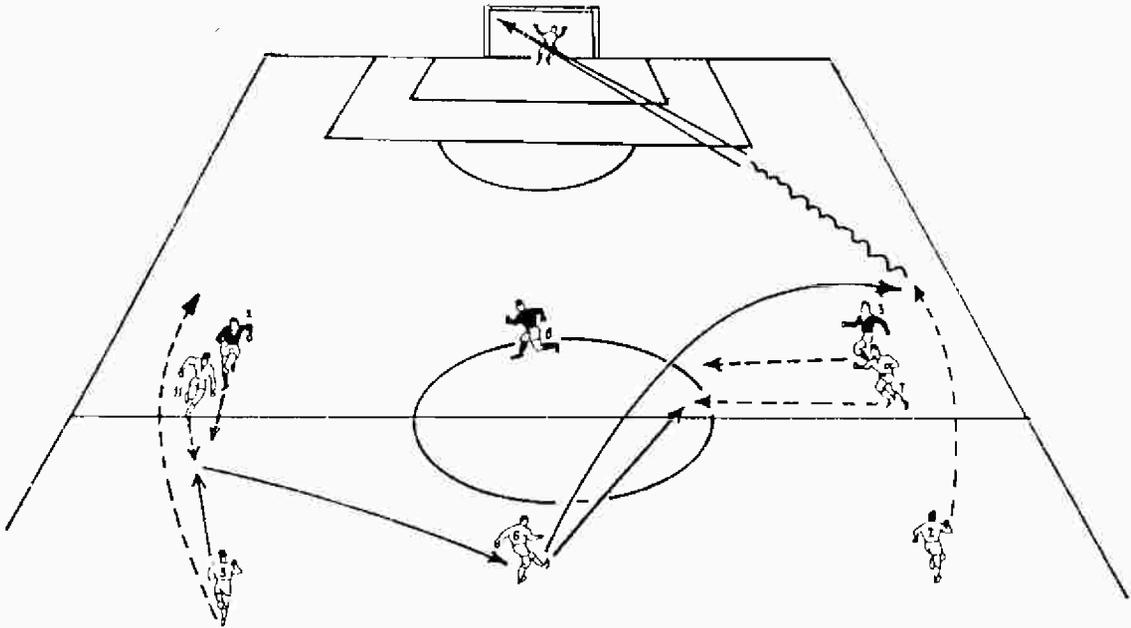
يمرر لاعب الدفاع (٦) الكرة إلى رأس الحرية (٩) الذي يمررها عرضية قصيرة إلى قلب الهجوم (١٠) وفي تلك اللحظة يندفع لاعب الوسط (٨) من الخلف اماما لتلقى التمريره من (١٠) في موقعه الجديد.

يجرى (١٠) ليأخذ مكانا جديد في الجناح ويتحرك (٩) ليأخذ مكانا جديدا في العمق تحت مراقبه قلب الدفاع (٥) بينما لاعب الوسط المدافع (٤) يتابع تحرك (١٠)، (٨) حيث اتجاه الهجوم، وعلى (٨) الاندفاع قبل التغطيه نحو المرمى بالكرة ليصوبها على المرمى.





شكل (١٥٥)

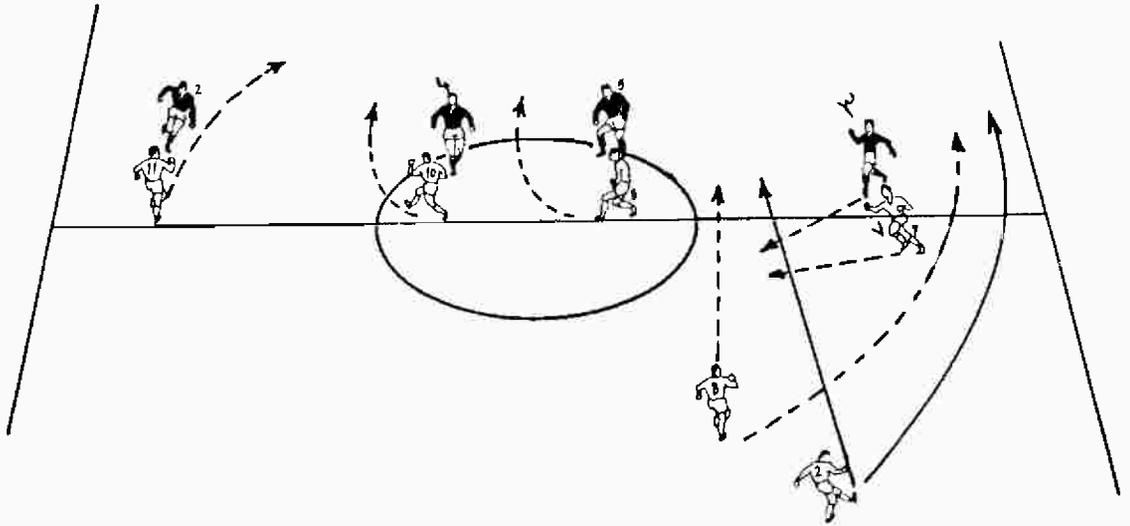


شكل رقم (١٥٥)

التدريب على تغيير اتجاه اللعب في بناء الهجوم حيث يمرر الظهير (٣) إلى الجناح (١١) الساقط لاسفل ومعه الظهير (٢) ثم يندفع ليأخذ مكانه بالجناح في (٣) يمرر (١١) الكرة للاعب (٦) وفي نفس اللحظة يكون الليبرو (٦) قد تحرك لتغطيه زميله (٢) وايضاً يتحرك الجناح العكسي (٧) صاحباً معه الظهير المنافس (٣) للداخل ويكون لدى (٦) خيارين.

أما ان يمرر للجناح اذا لم يتابعه الظهير (٣) أو يمرر إلى الظهير المتقدم من الخلف (٢) اذا ما تابع المدافع (٣) الجناح (٧) داخل المنطقة يندفع الظهير (٢) نحو المرمى ليصوب الكرة وينهى الهجوم.





شكل رقم (١٥٦)

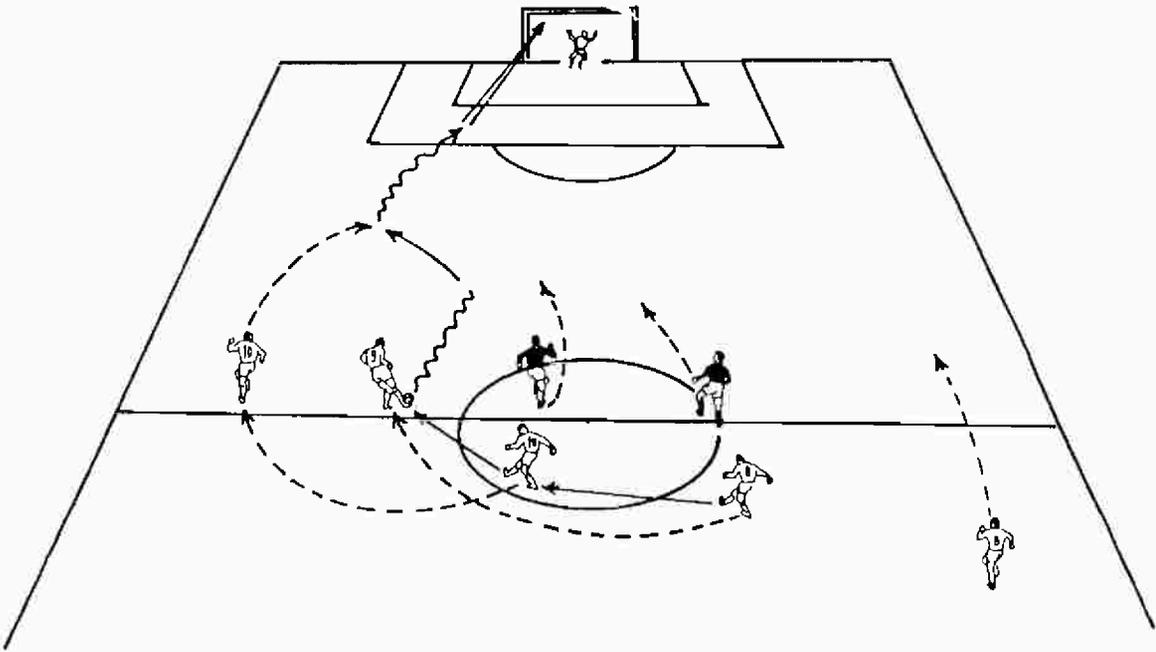
يتحرك الجناح (٧) للداخل، وحين ذاك يربط لاعب الوسط تحركه بتحرك المدافع (٣) الذي يراقب (٧) فإذا تحرك معه للداخل فعلى (٨) التحرك من الخارج لأخذ مكان (٧) بالجناح وإذا لم يتابعه المدافع (٣) يندفع اماما.

وعلى ضوء تلك التحركات يحدد الظهير (٢) اتجاه التميرير اما إلى الأمام أو في منطقة الجناح للجانب وعلى المدافعين (٥)، (٤)، (٢) مراقبة رأس الحرية (٩)، قلب الهجوم (١٠) والجناح العكسي (١١)





شكل (١٥٧)



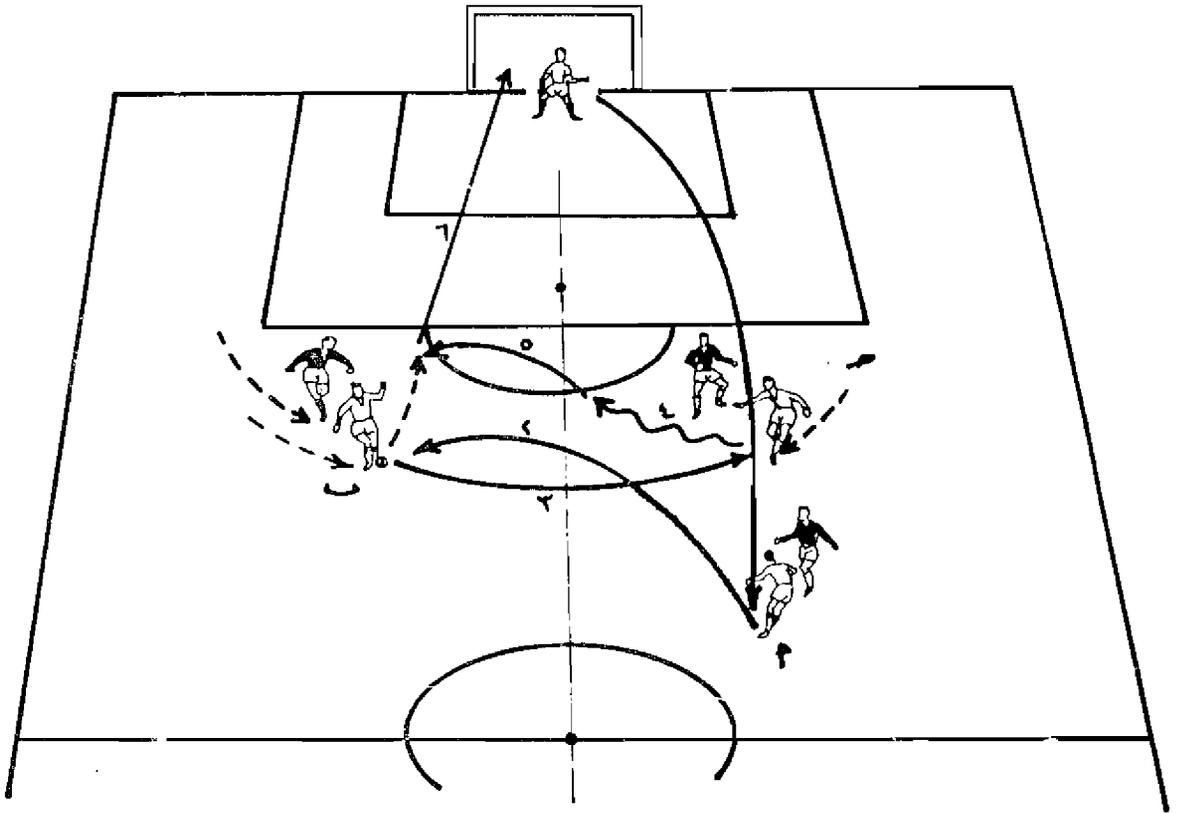
شكل رقم (١٥٧)

يمرر رأس الحرية (٩) الكرة إلى قلب الهجوم (١٠) قصيرة عرضيه ثم يجرى ليأخذ مكانا (أوفرلاب) عرضاً ويتسلمها في (٩) ثم يجرى بالكرة اماما حيث يتحرك (١٠) لمكان الجناح الأيسر ثم للداخل ليتلقى تمريرة (٩) في مكانه الجديد حيث يندفع بالكرة على حدود منطقته الجزاء ويصوب على المرمى لإنهاء الهجوم، وتقدم لاعب الوسط (٨) من مكان الجناح العكسي وتقهقر كل من قلب الدفاع والليبرو خلفاً للتغطية.



**تابعاً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد
بملاعب ومساحات مختلفة :**

شكل (١٥٨)

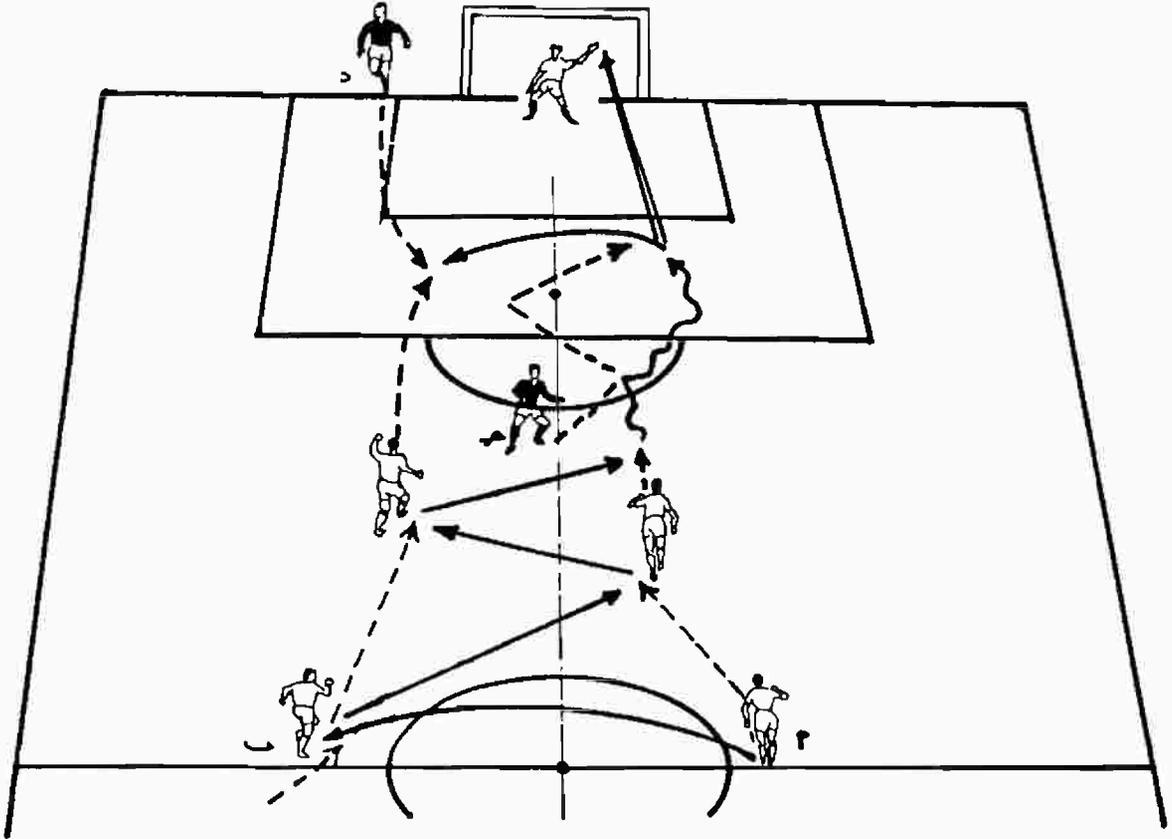


١ - شكل رقم (١٥٨)

(٣ ضد ٣) في مساحة نصف ملعب كرة القدم يبدأ التدريب بتمرير حارس المرمى للكرة وعلى حدود قوس دائرة المنتصف ليسيطر عليها أحد لاعبي الفريقين ليبدأ التمرير مع تبادل المراكز وتحت ضغط المدافعين حيث يمرر (أ) الكرة إلى (ب) مباشرة الذي يمررها بدوره إلى (ج) الساقط لاسفل ليسيطر عليها ويجري بها للداخل ثم يمررها إلى (ب) المتقدم في العمق للاختراق والتصويب .



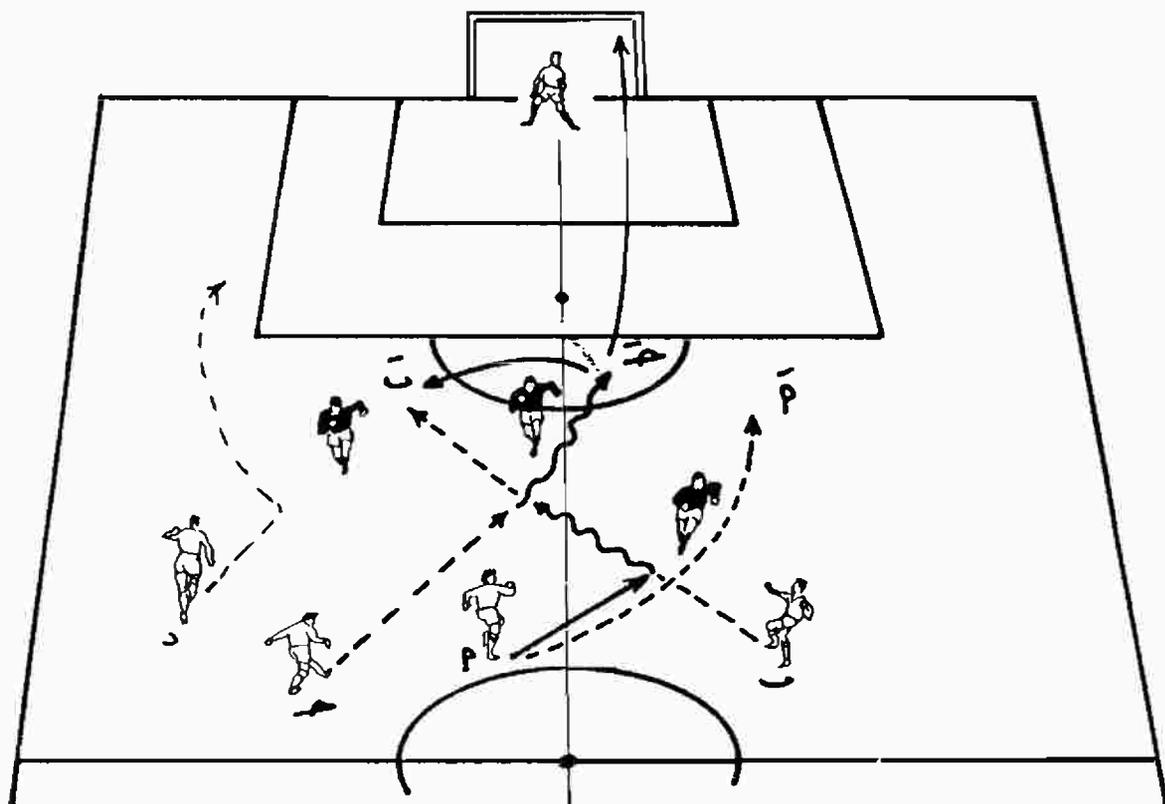
شكل (١٥٩)



٢- شكل رقم (١٥٩)

(٢ ضد ٢) في مساحة الثلث الأخير حيث يتقدم كل من المهاجمان (أ، ب) في تبادل التمرير للكرة ويتقدم اللاعب (ج) لملاقتهما على حدود منطقة الجزاء مع التركيز على اللاعب المستحوذ على الكرة بينما يتقدم زميله (د) من خلف خط المرمى لملاقاه اللاعب (ب) داخل المنطقة وعلى اللاعب (أ) محاولة مراوغة المدافع (ج) ويفاضل بين اختيارين أما التصويب على المرمى أو التمرير إلى زميله (ب) المتقدم من الخلف وتحت ضغط المدافع (د) يراعى التركيز على أداء الواجبات الدفاعية الجماعية وكذا التحركات الهجومية خارج وداخل المنطقة.





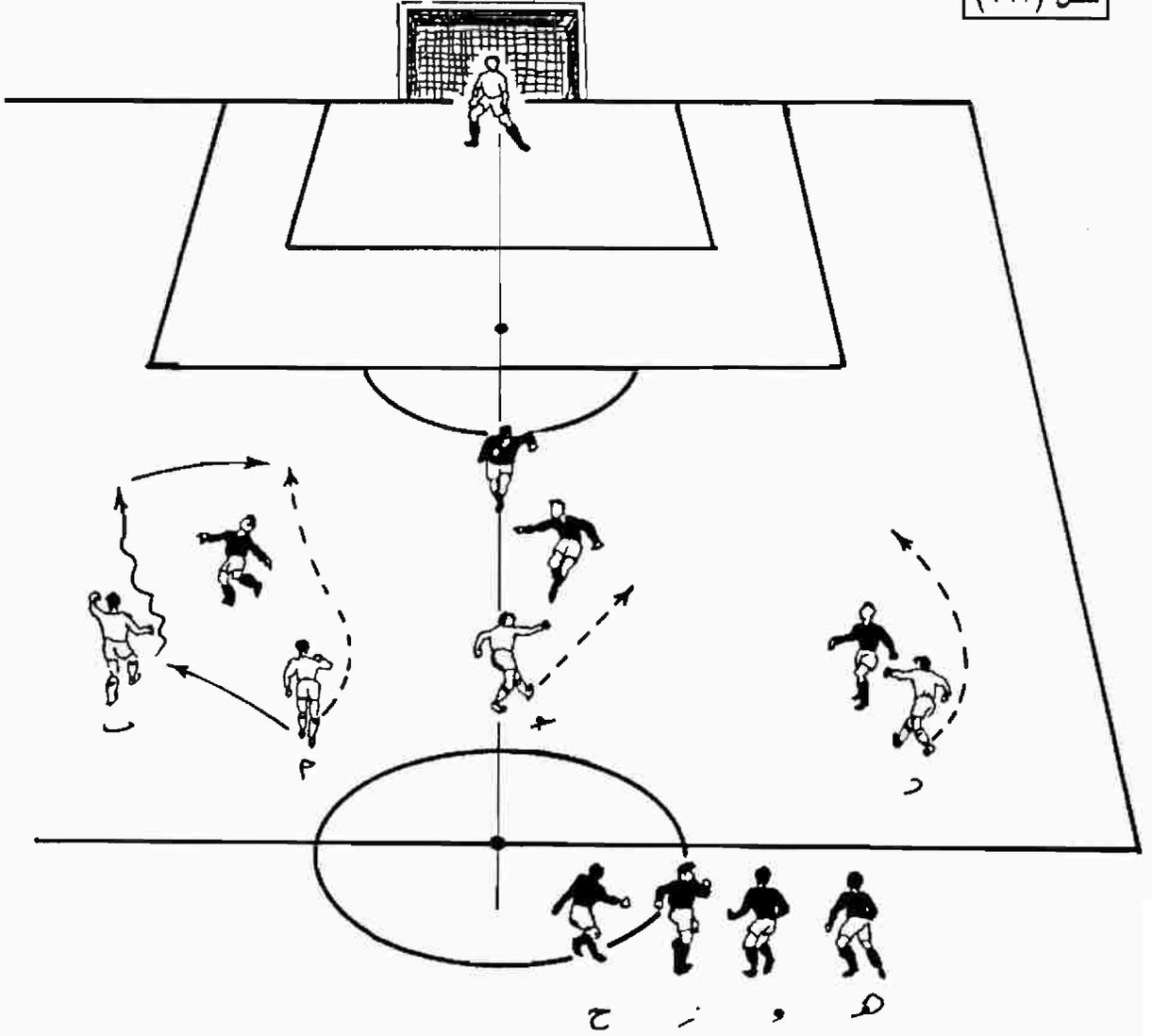
شكل رقم (١٦٠)

(٤ ضد ٣) المساحة من الخط الوهمي العرضي لنقطه الجزاء إلى خط المنتصف مع تحديد هدف على نقطه الجزاء يتم التركيز على الأداء الجماعي لخلق المساحة بالتحركات المتقابلة بالكرة وبدونها كأحدى خطط الهجوم لخلق الفراغ وفتح الثغرات على أن يتكرر الأداء برجوع رباعي الهجوم إلى خط المنتصف عقب كل هجمة في أداء متتالي وعلى المدافعين الثلاث التصدي لموجات الهجوم حيث يمرر اللاعب (أ) من الوسط إلى (ب) المتقدم من الجانب الأيمن ويجري متقاطعاً معه إلى (أ) ليسيّط (ب) على الكرة تحت ضغط المدافع ويجري بها قترياً وللداخل وفي نفس اللحظة يتقدم زميله (ج) من الجانب الأيسر ليتقاطع معه قترياً فيترك (ب) الكرة له ويجري للعمق بينما يندفع (ج) بالكرة داخل المنطقة ليفاضل بين التصويب أو إعادة التميرير إلى (ب) وعلى اللاعب (د) شغل المدافع الأيمن بالتقدم من الجانب.





شكل (١٦٢)



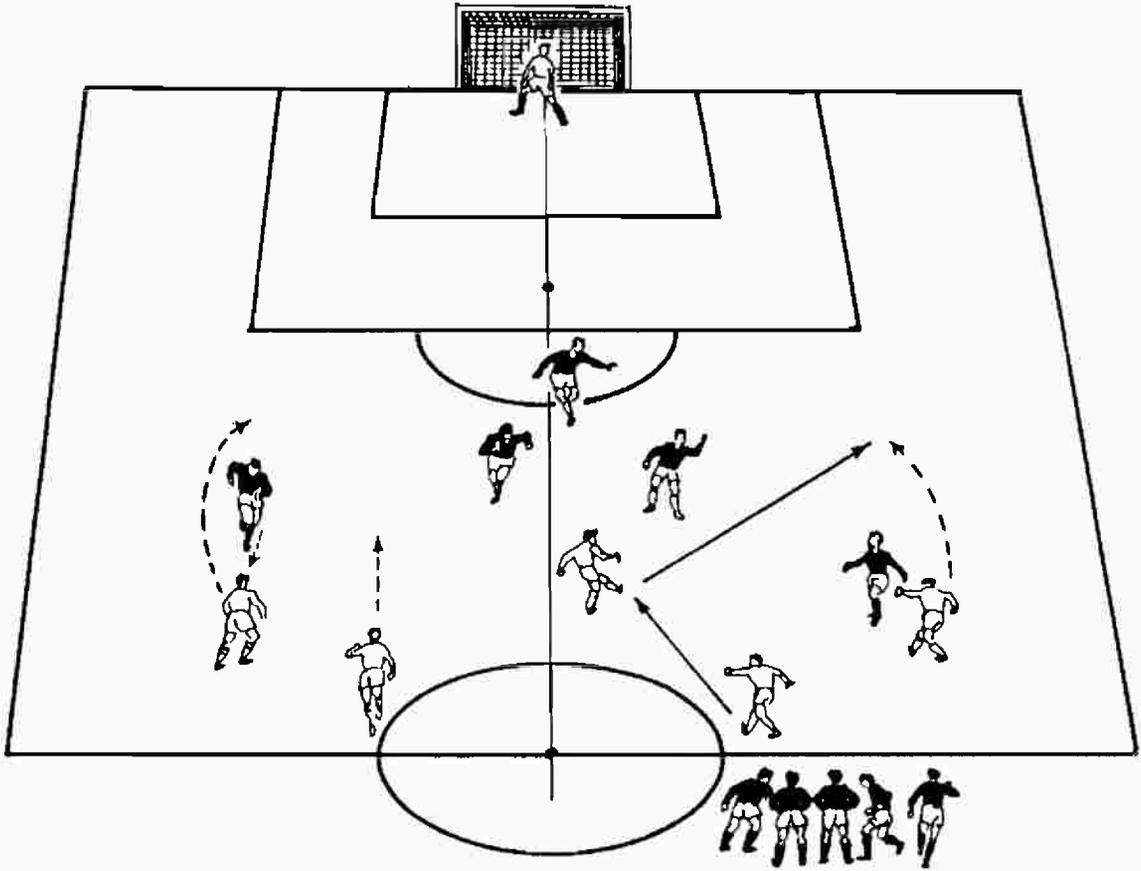
٥- شكل رقم (١٦٢)

(٤ ضد ٤ ضد ٤) على مساحة ثلثي ملعب كرة القدم بهدف التدريب على التحضير والاختراق من أحد الأجناب والمتابعة من الجانب العكسي والعمق لإنهاء الهجوم في الثلث الأخير ومنطقة الجزاء على أن يتحرك كل من (أ، ب، ج، د) لخلف خط المرمى عقب انتهاء الهجوم أو فقد ملكية الكرة وفي نفس اللحظة ينطلق الفريق الثالث من خلف خط المنتصف (هـ، و، ز، ح) ليقابل الفريق المنافس الذي استحوذ على الكرة محاولاً الدخول بها لداخل دائرة المنتصف وعلى كل من (هـ، و، ز، ح) الدفاع عن الدائرة واستخلاص الكرة والبدء في هجوم مضاد ضد (أ، ب، ج، د) وهكذا يتبادل الثلاث فرق المهام والواجبات بين الهجوم والدفاع ومن خلال تحركات وانتشار سريع بمساحة ثلثي الملعب.





شكل (١٦٣)



٦- شكل رقم (١٦٣)

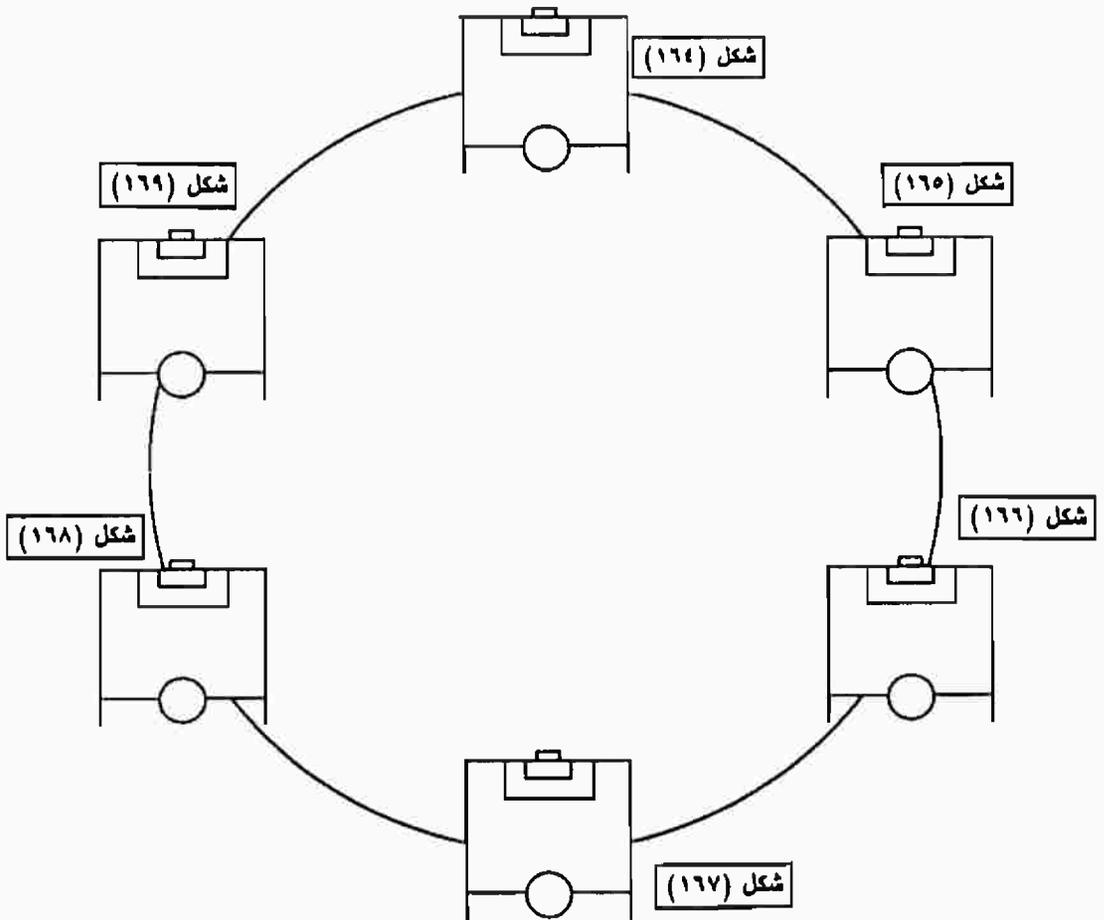
(٥ ضد ٥) بهدف التدريب على الانتشار السريع في مساحة الملعب ومكان تواجد الكرة ووفقا لمواقف اللعب وما يتطلبه من أداء خطى جماعى سواء كان فى الهجوم أو الدفاع .
ويتم الأداء بنفس شروط التدريب السابق.

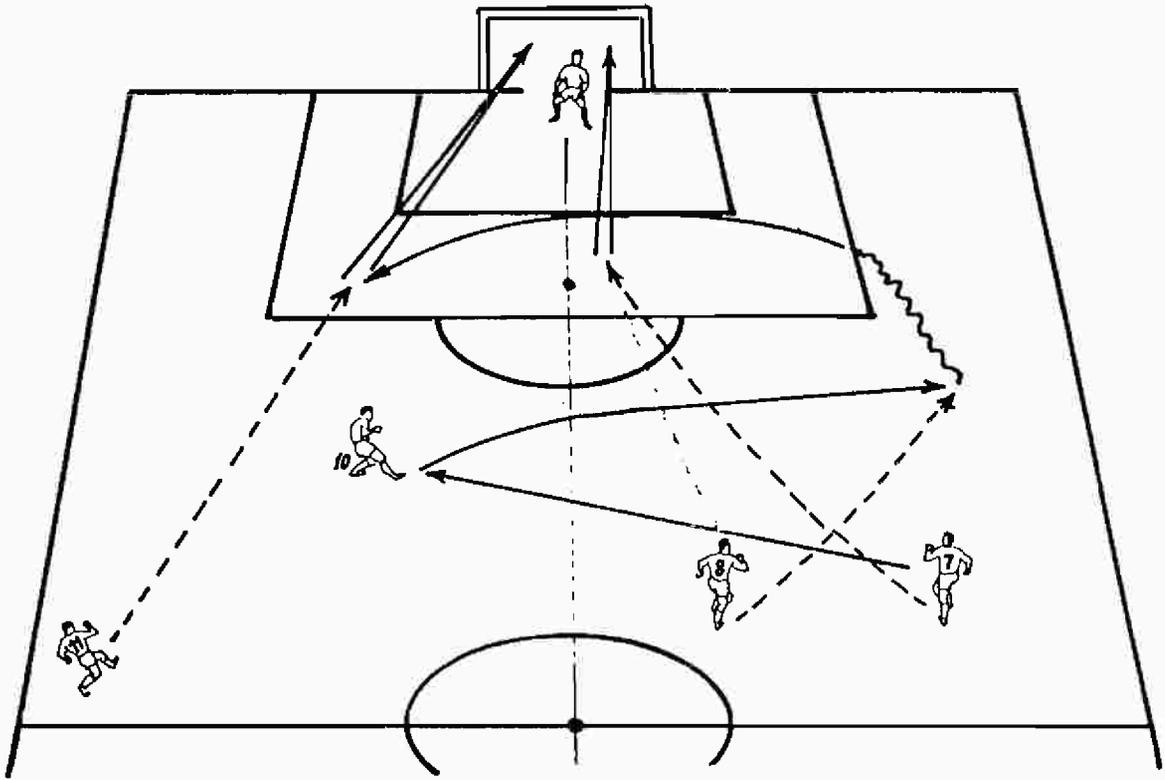




• التدريب الخطى الدائرى المتنوع للتحركات الخطئية فى الهجوم على مساحة نصف الملعب :

يتم تنفيذ هذه التدريبات وفق الشكل الدائرى التالى :

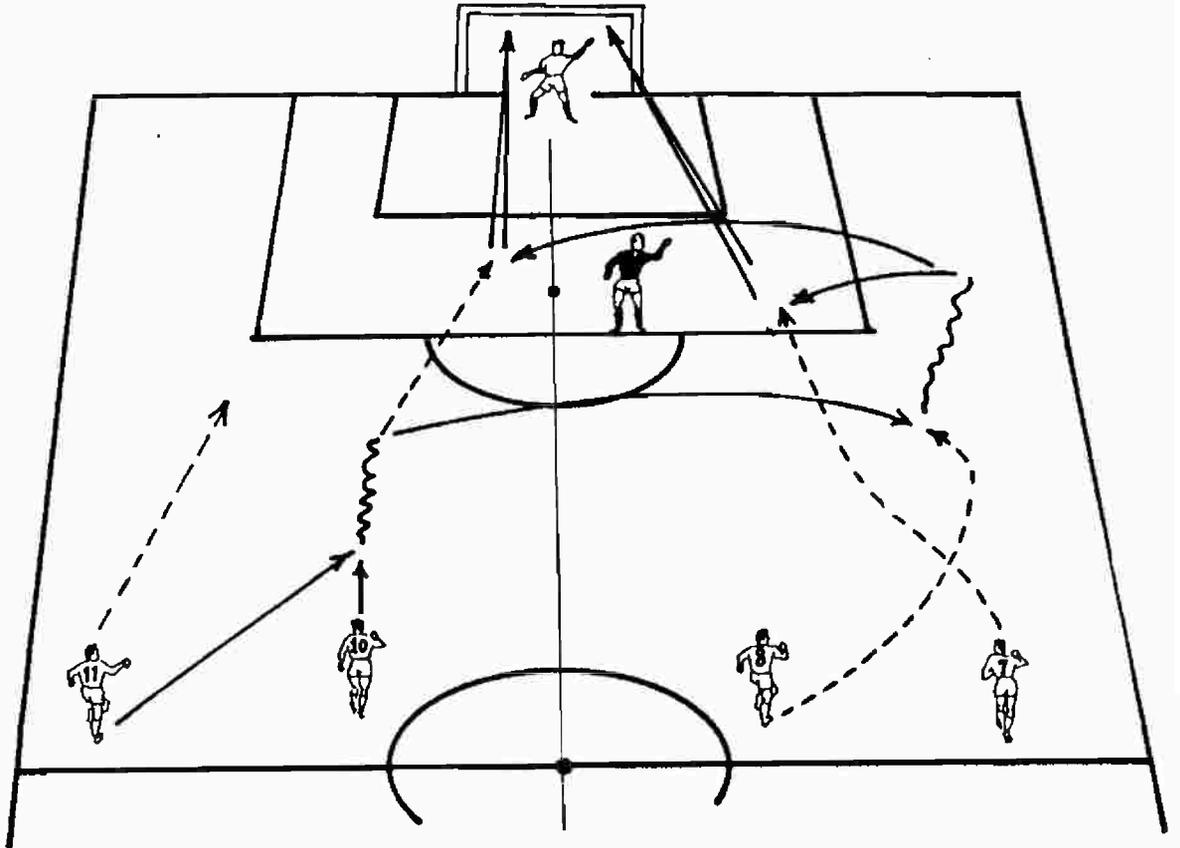




(أ) شكل رقم (١٦٤)

يمر الجناح (٧) الكرة عرضية مائلة إلى قلب الهجوم (١٠) ثم يتبادل المراكز مع رأس الحرية (٨) الساقط لأسفل حيث يتحرك لمكان الجناح فيمرر (١٠) الكرة إليه ليجري بها ويمررها عرضيه إلى (٧) بمنطقة الجناح أو (١١) المتقاطع مع (١٠) يتبادل الأماكن ليصوبا على المرمى مباشرة .



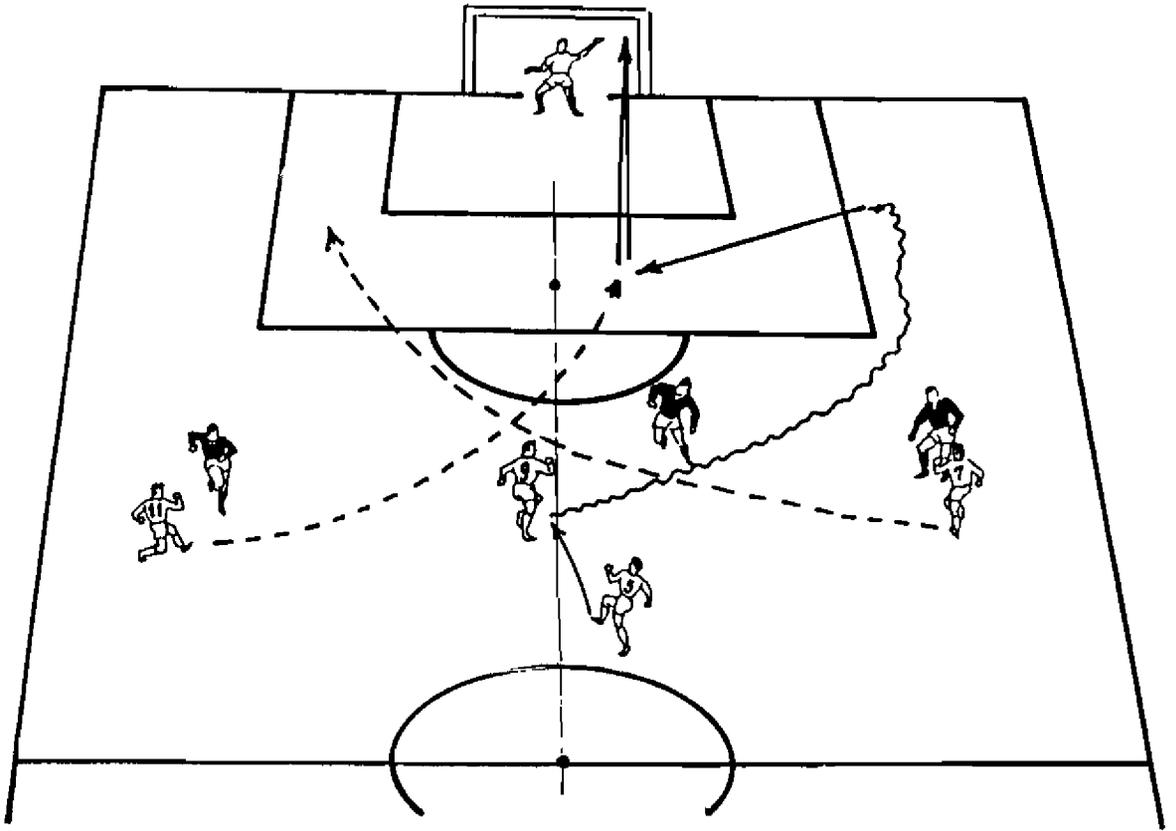


(ب) شكل رقم (١٦٥)

يمر الجناح (١١) الكرة أمامية مائلة لقلب الهجوم (١٠) ليسيّطر عليها ويمررها عرضية إلى لاعب الوسط (٨) الذي يتبادل مكانه مع الجناح (٧) يسيّطر (٨) على الكرة ويجري بها ثم يمررها عرضية إلى (٧) على حدود المنطقة أو إلى (١٠) لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى وعلى الجناح (١١) الاستمرار في المتابعة.

يتم الأداء بوجود مدافع داخل المنطقة للتصدى للكرات العرضية وعلى الجناح الإختيار فى التميرر وفقا لموقف المدافع.





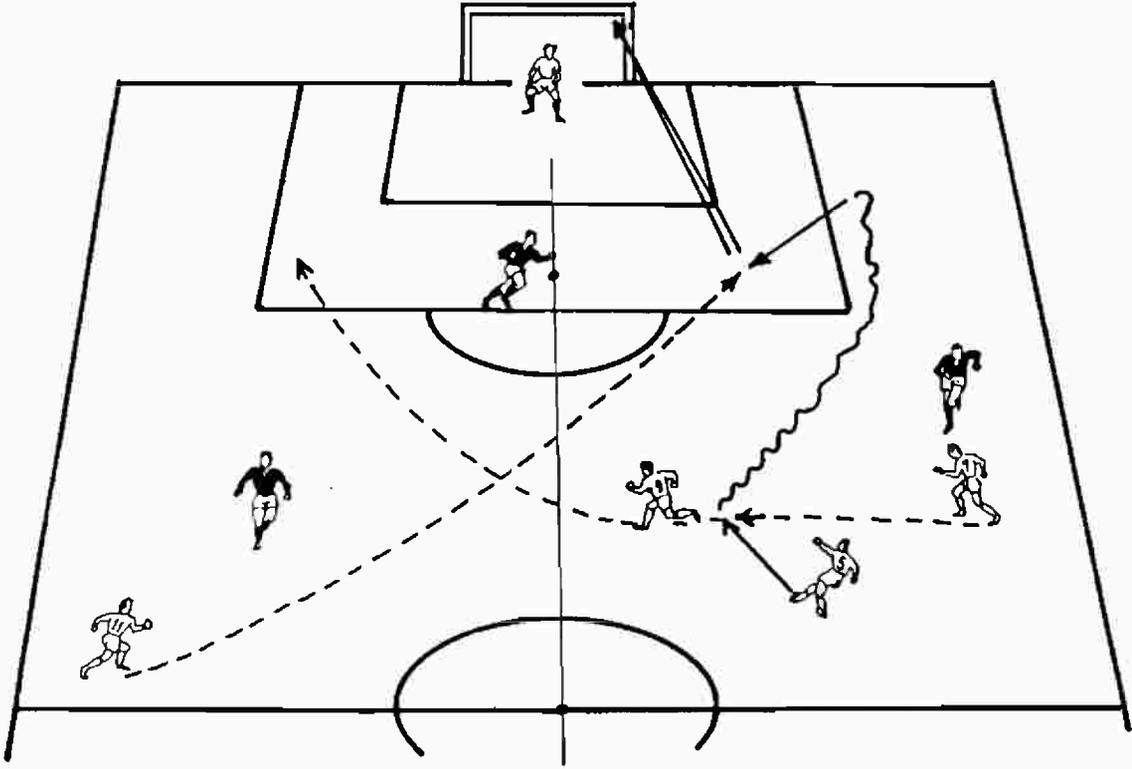
(د) شكل رقم (١٦٧)

(٤ ضد ٣) يمرر المدافع المتقدم من الخلف (٥) الكرة أماميه إلى رأس الحرية (٩) الذي يسيطر عليها ويجري بها قترياً للجانب متبادلاً مكانه مع الجناح (٧) وفي نفس اللحظة يكون الجناح العكسي (١١) قد تقاطع في تحركه مع (٧) حيث يتحرك للعمق وداخل المنطقة .

يمرر (٩) من مكانه الجديد بجانب منطقة الجزاء الكرة عرضية وخلفيه إلى (١١) في مكانه الجديد لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى

يشارك المدافعين سلبياً حتى يتقن المهاجمون التحرك ثم تتم المشاركة بإيجابية .

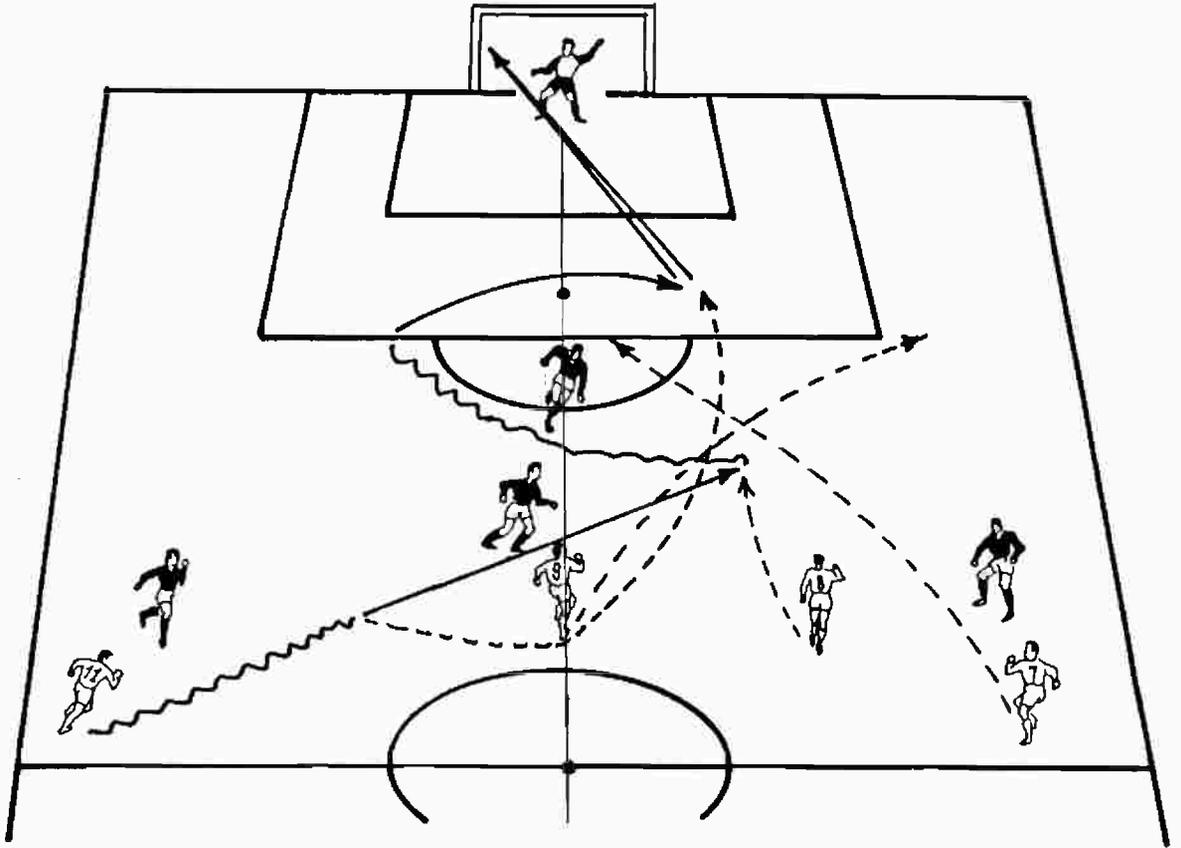




(هـ) شكل رقم (١٦٨)

يمرر اللاعب (٥) الكرة قصيرة أماميه إلى رأس الحربة (٩) الذي يسيطر على الكرة ويجري بها للجانب متبادلاً مكانه مع الجناح (٧) والمتحرك عرضاً للجبهة العكسيه وفي نفس اللحظة يتقاطع الجناح الأيسر (١١) معه في التحرك حيث يتحرك من الجانب للعمق وداخل المنطقه لتلقى تمريره رأس الحربة من مكانه الجديد أرضية قصيرة وللخلف ليصوبها مباشرة على المرمى .

ويتم الأداء تحت ضغط المدافعين مع مراعاة عدم علمهم بالتحركات الخطئية .



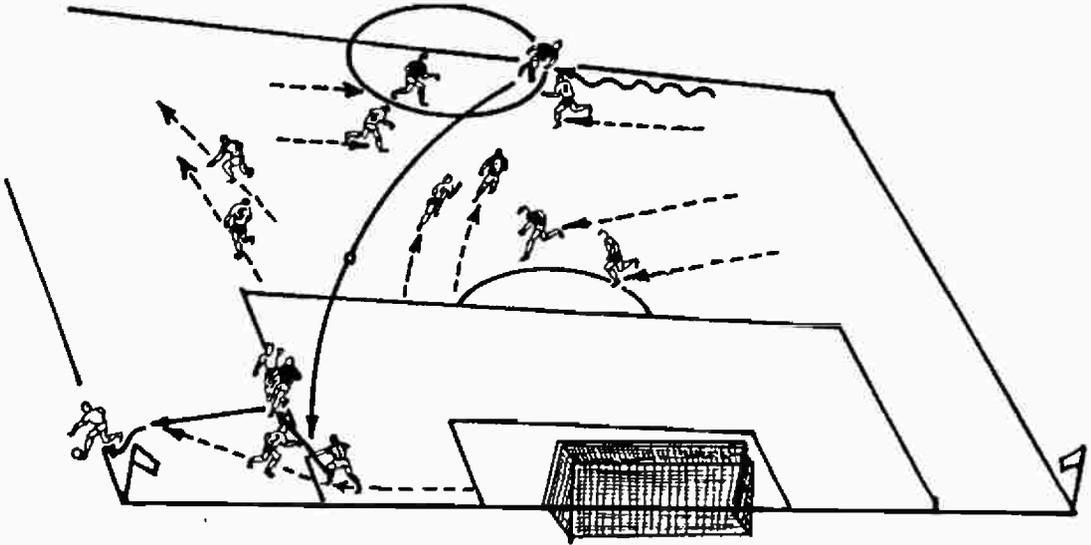
(و) شكل رقم (١٦٩)

يتقدم الجناح الأيسر (١١) بالكرة ويجري بها عرضيا ثم يمررها قطريه إلى لاعب الوسط (٨) الذي يسيطر عليها ويجري بها قطريا ويساراً وفي نفس اللحظة يتحرك رأس الحربة (٩) للجهة اليمنى والجناح الأيمن (٧) للعمق وكذا (١١) (أوفرلاب) مع (٨) الذي يمررها عرضيه ليصوبها (١١) أو (٧) على المرمى مباشرة وعلى المدافعين التقهقر إلى حدود منطقة الجزاء حيث يتم الضغط والمهاجمة وغلق المنطقة أمام المرمى .





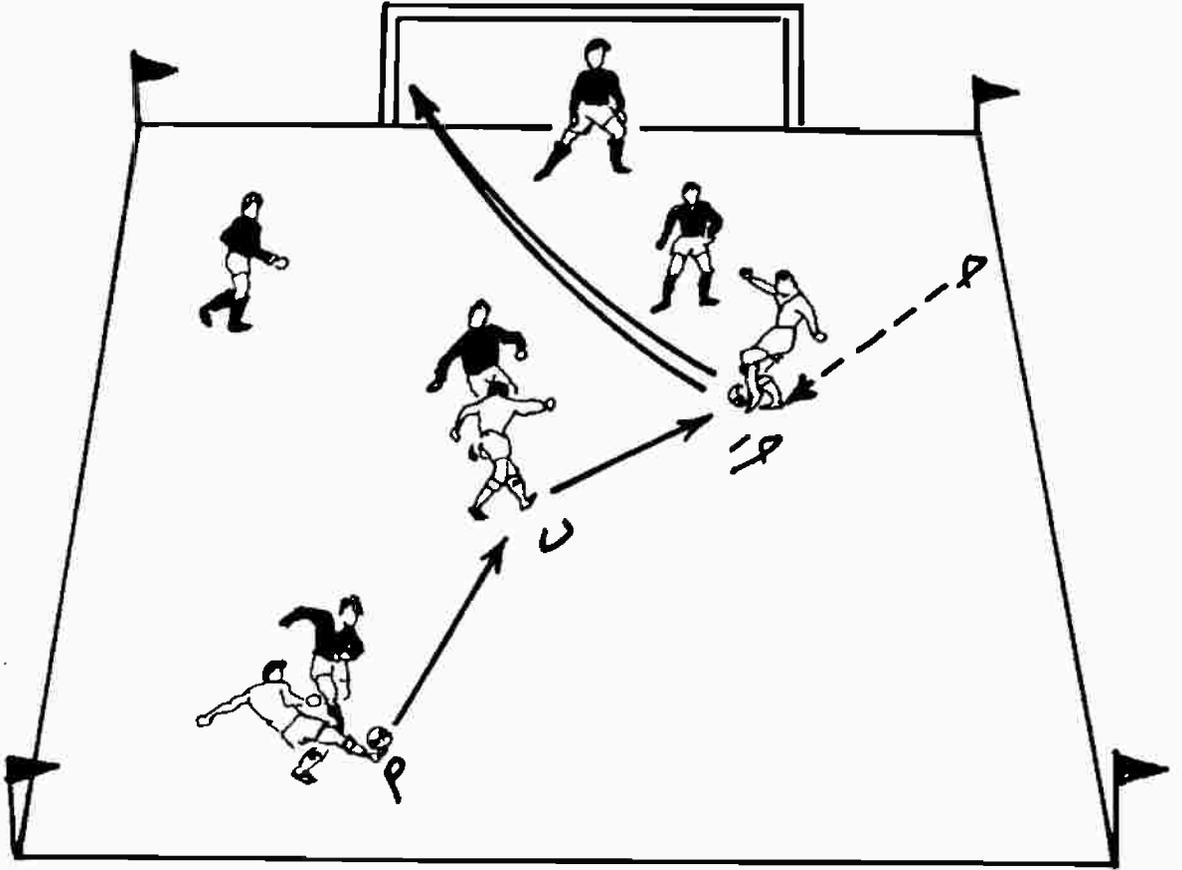
شكل (١٧٠)



٧- شكل رقم (١٧٠)

(٧ ضد ٧) على مساحة نصف الملعب حيث يتم التركيز على استغلال المساحات الخلفية (خلف خط الظهر) في أداء التمريرات الطويلة وكذا رد تلك الكرات من جانب الدفاع والتغطيه من جانب الليبرو بالتعاون مع أحد الظهيرين .





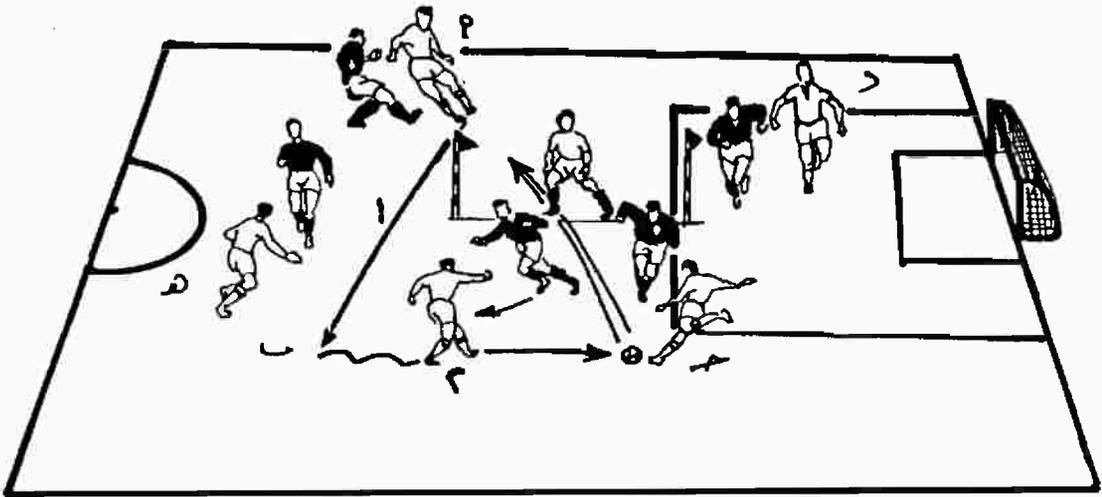
٨- شكل رقم (١٧١)

(٣ ضد ٤) في مساحة ٢٥×٣٠ م حيث يتبادل كل من (أ، ب، ج) التمرير مع أخذ الأماكن مع التركيز على إنهاء الهجوم بالتصويب على المرمى من خلال فتح الثغرات بالتحركات بين المهاجمين حيث يسقط (ب) ليمرر له (أ) الكرة تحت ضغط المدافع فيمررها مباشرة إلى (ج) عقب تقدمه بالتحرك العرضي إلى العمق ليصوب مباشرة في المسافة ما بين قلبى الدفاع وفي الزاوية اليسرى للمرمى .





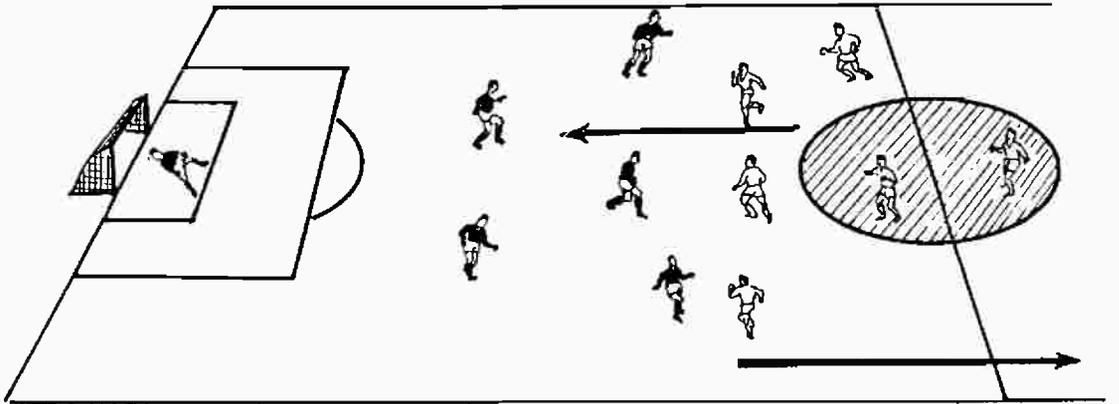
شكل (١٧٢)



٩ - شكل رقم (١٧٢)

(٦ ضد ٥) في مساحة نصف ملعب ويحدد هدف بقائمين بالطول وكما هو موضح بالشكل التدريب على انهاء الهجمات من الكرات الممررة من الخلف وكذا تبادل المراكز وأخذ المكان المناسب واتخاذ مواقف التصويب المناسبة يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجرى بها ثم يمررها إلى (ج) لحظة تقدم المدافع له ويتقدم (ج) نحو الكرة ليصوبها مباشرة من بين الثغرة الناتجة عن تحرك (ب)، (ج) والواقعة بين المدافعين .





شكل رقم (١٧٣)

(٦ مهاجمين ضد ٥ مدافعين + حارس مرمى)

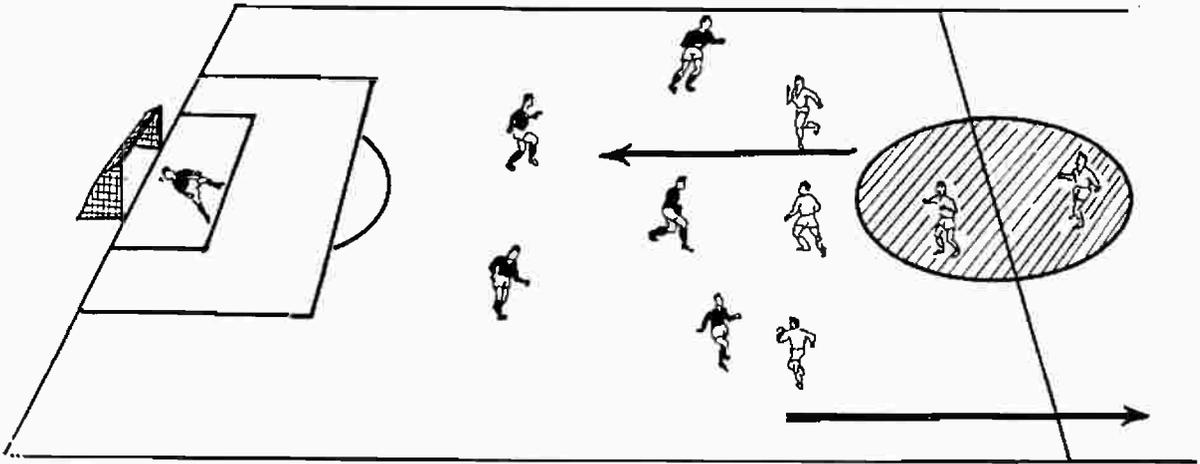
يبدأ الهجوم دائما من خط المنتصف ويكون خط الهجوم من خمسة مهاجمين يساعدهم لاعب وسط وإذا تمكن المدافعون الخمسة من التصدي للهجوم والاستحواذ على الكرة فعليهم تسليم الكرة إلى لاعب الوسط بينما يعود المهاجمون إلى مراكزهم الأولى عند خط المنتصف لبدأ هجوم آخر .

ويمكن استخدام هذا التدريب لتجربة جمل خططيه معينه على الا يعلن عن هذه التحركات للمدافعين مسبقاً .





شكل (١٧٤)



شكل رقم (١٧٤)

(٥ ضد ٥ + حارس مرمى) واللعب على مرمى واحد وكل فريق يرتدى لون محدد تبدأ المجموعة الأولى بالهجوم من خط المنتصف على المرمى بينما تحاول المجموعة الأخرى التصدي للهجوم وإذا استحوذت على الكرة أو وصلت الكرة إلى المرمى تبدأ في الرجوع إلى خط المنتصف لبدأ الهجوم بينما الأولى تقوم بمهام الدفاع ويتم التركيز على ما يلي من خلال الأداء :

أ - الانتشار والمراقبة للتصدي للهجوم

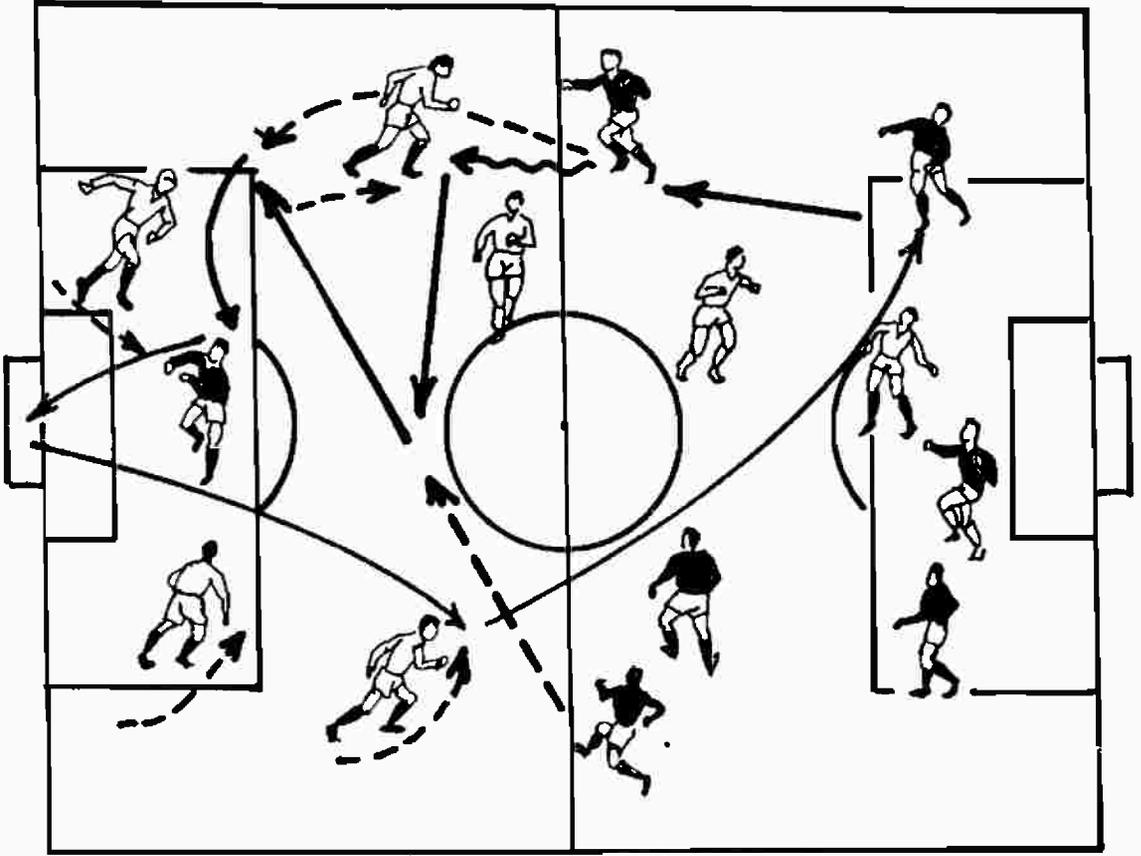
ب - تنظيم الهجوم من خط الدفاع

ج - الهجوم على المرمى مع التصويب (مرحلة التحضير والإنهاء)



**ثامناً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمين أو أكثر
بمختلف المساحات :**

شكل (١٧٥)



١ - شكل رقم (١٧٥)

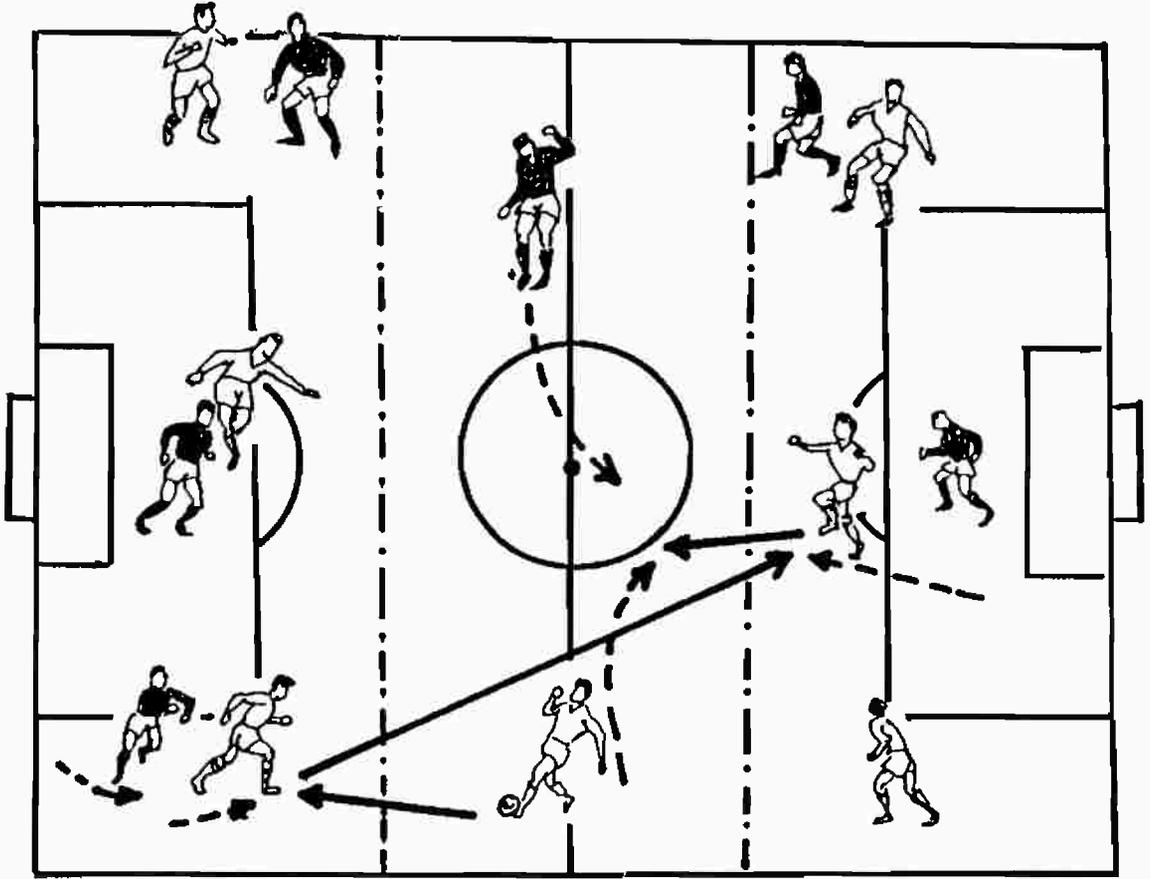
(٧ ضد ٧) على مساحة ملعب ٦٠×٣٠ ومرمين في حالة استحواذ أحد الفريقين على الكرة يتحول الفريق الآخر وفي أقل زمن ممكن إلى حالة الدفاع عن مساحة نصف الملعب الخاصة به (دفاع المنطقة) وعلى الفريق الآخر سرعة التحول للهجوم ومحاولة اللعب على الأجناب وسحب لاعبي الفريق المنافس خارج المنطقة.

يحدد المدرب زمن التحركات الجماعية للفريقين (ساعة إيقاف) للمساحة المحددة لكل منهما مع إيقاف اللعب وتكرار التركيز على الأداء الجماعي للتحركات المحددة في التدريب.





شكل (١٧٦)

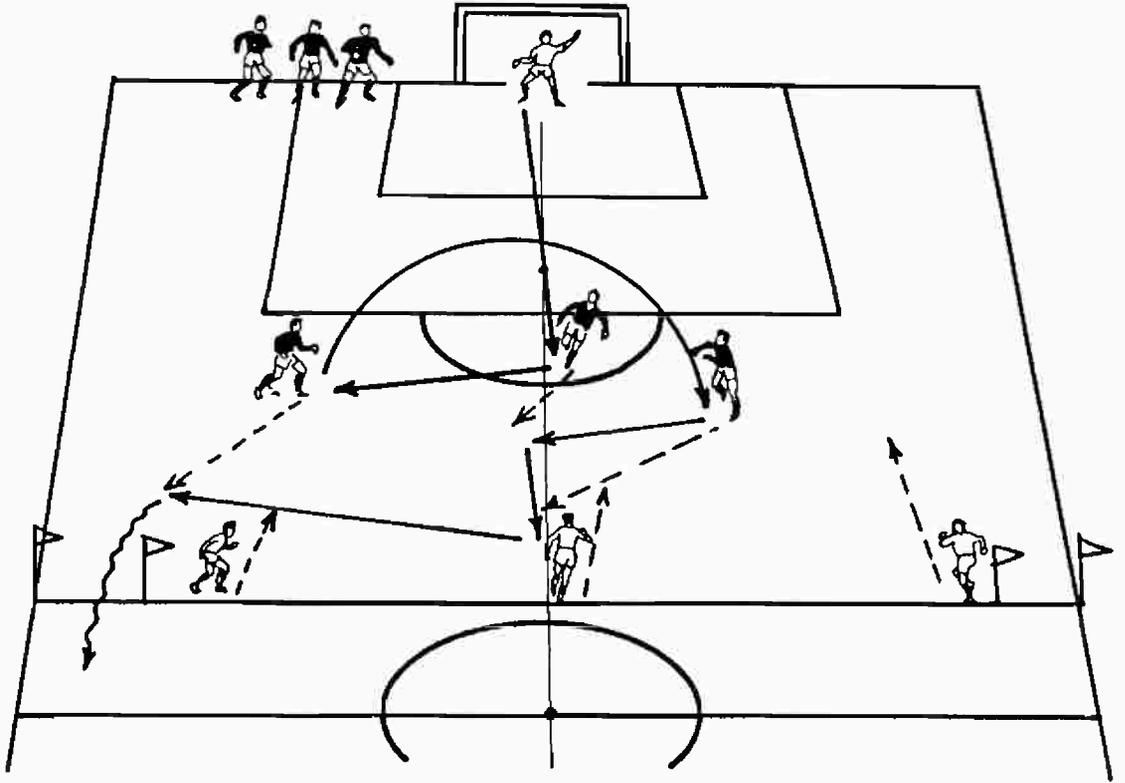


٢- شكل رقم (١٧٦)

(٦ ضد ٦) على مساحة ملعب (٣٥ x ٧٥) ومرميين ويقسم الملعب لثلاث مناطق يتم التركيز على التحركات بهدف خلق المساحات المناسبة للتمرير الطويل للاختراق وبكرات بينيه في العمق وكذا تحرك لاعب خط الوسط لأداء التحركات الخاصة بالسند في الثلث الأوسط.

ويراعى ان تكون التحركات تحت ضغط المنافس (المدافعين) في المساحات أمام المرمى (الثلث الدفاعي).





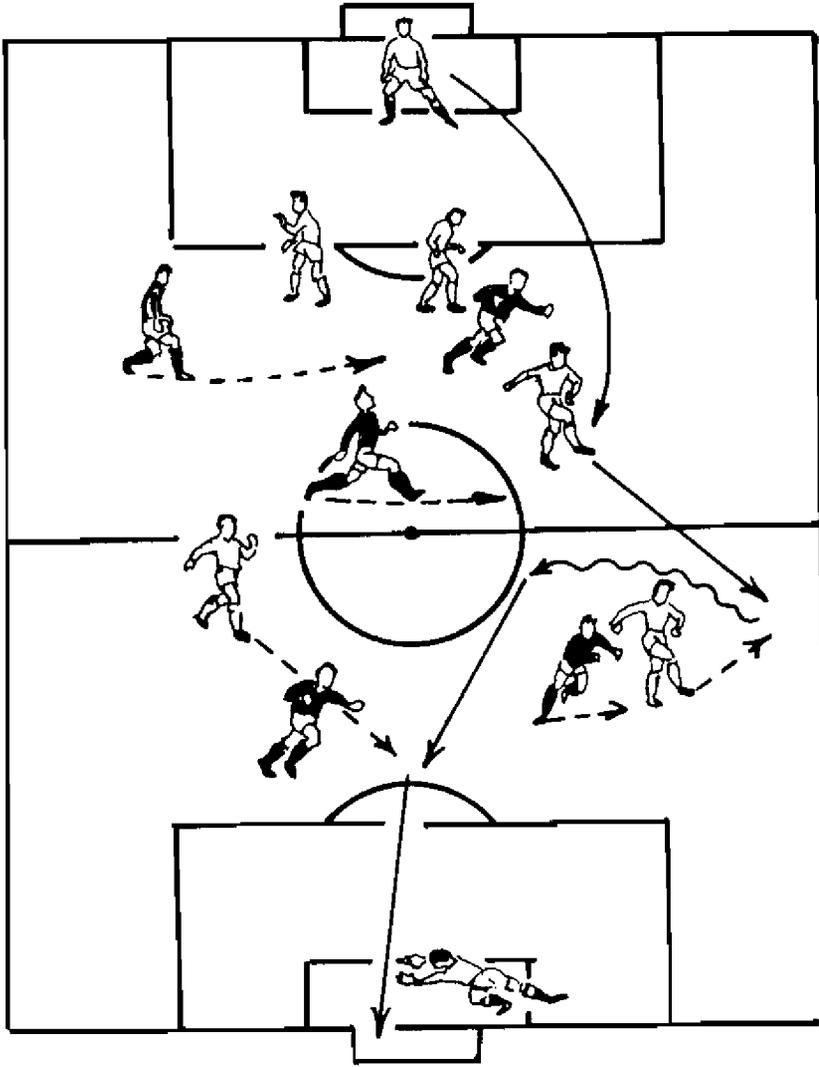
٣- شكل رقم (١٧٧)

(٣ ضد ٣) على مساحة نصف الملعب ولكن بعرض (٣٨) يارده وثلاث مرامى، يتم الأداء من خلال الأداء الجماعى المتتالى لبدء التمهيد للهجوم للثلاثى خط الظهر وحارس المرمى على أن يتصدى لهم ثلاثى الهجوم للضغط عليهم فى الثلث الأوسط ومحاوله منعهم من المرور بالكرة من الهدفين المحددين على يسار ويمين خط المنتصف. غالباً ما تقام هذه المباريات التدريبية عادة على عرض أحد نصفي الملعب القانونى وبفريقيين (٧ ضد ٧) بما فيهم حارس للمرمى لكل فريق، ويغلب على اللعب المتغيرات ذات المدى القصير إذ أن التحركات لا يصلح لها المدى البعيد لصغر المساحة نسبياً ومع ذلك يمكن تحويل اللعب من جهة إلى أخرى واستخدام التمير الطويل إلى حد ما وإذا ما سمحت الظروف بذلك.

وتساعد المساحات الصغيرة على اتقان خطط اللعب الدفاعية وخاصة مراقبه كل لاعب لمنافسه فى الفريق الآخر وبإستمرار. كما أن صغر المساحة تفيد فى اتقان الأداء المهارى والفنى والخطى الهجومي نظراً لظروف التحول السريع والمستمر ومن خلال الأداء الجماعى والانطلاق للمساحات الخالية من جهة والضغط المستمر والمراقبة من جهة إلى أخرى.

ذلك بالإضافة إلى تنميه الرشاقه وسرعة رد الفعل ودقه الأداء المهارى بالكرة ويجب أن يعقب اللعب فى المساحات الصغيرة اللعب على الملعب القانونى لعدم التعود على الأداء فى المساحات الصغيرة مع التركيز على التحركات بعيدة المدى مثل (٧ ضد ٧)، (٨ ضد ٨).

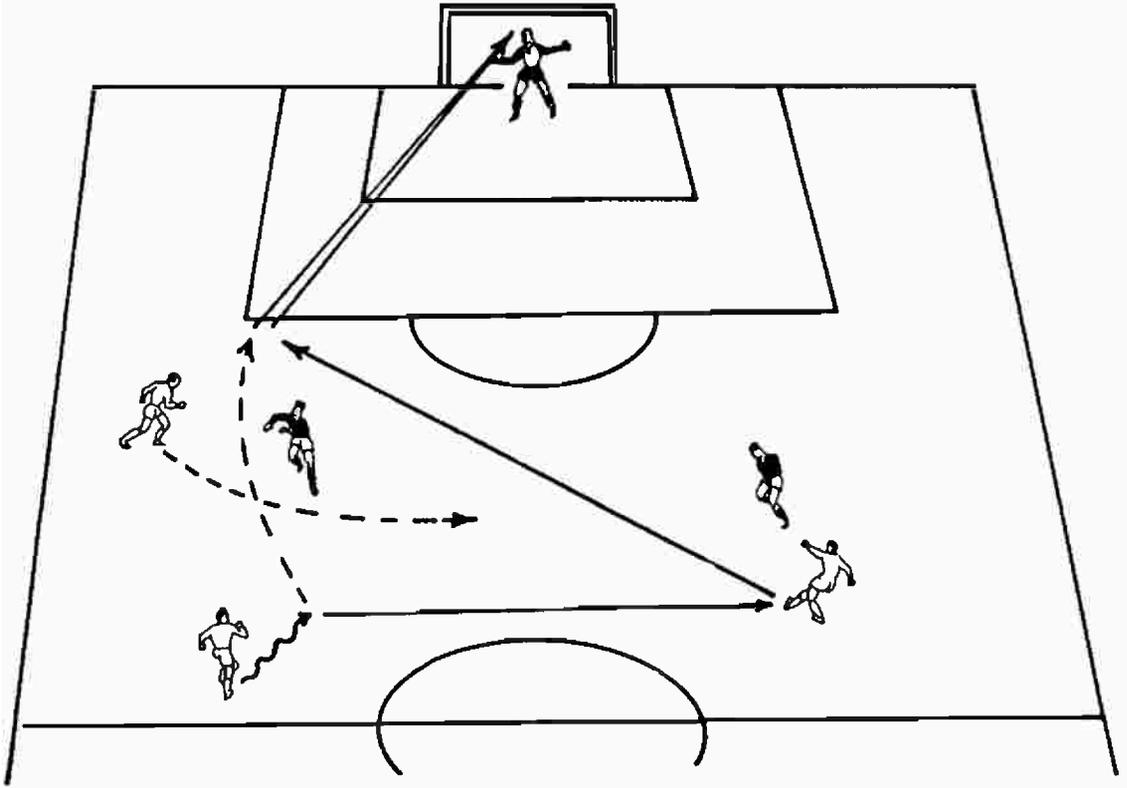




٧- شكل رقم (١٧٨)

(٥ ضد ٥) على مساحة ٥٠ x ٢٥ م محدد المناطق المختلفه لملاعب كرة القدم حيث يتم تدريب الفريق المكون من مراكز محددة بالخطوط الأساسية للفريق بالإضافة لحارس المرمى على الوصول إلى الثلث الهجومي لانتهاء مرحلة الهجوم بالتصويب على المرمى عقب اداء من (٣ - ٤) تمريرات امامية أو أماميه مائله مع السماح بالجرى بالكرة والمحاورة للاعب أو لاعبين من الفريق... وهي إحدى وسائل تنفيذ خطط الهجوم المرتد وعلى الفريق الآخر سرعة الرجوع لثالث ملعبه الدفاعي ومعاودة تنفيذ شروط اللعب السابقة... وعلى المدرب مراقبه تنفيذ تلك الشروط لكلا الفريقين. ويمكن استخدام (عامل التوقيت لقياس الزمن الخاص بالتنفيذ).





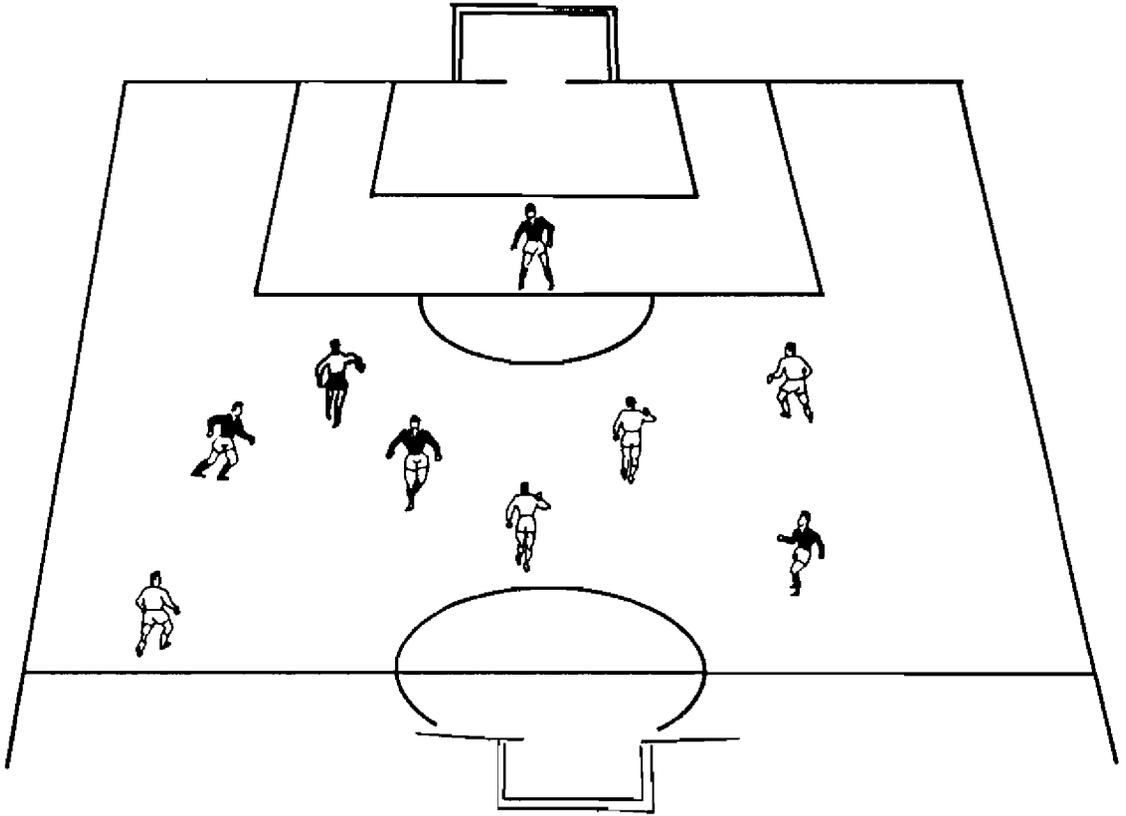
٨- شكل رقم (١٧٩)

(٣ ضد ٢ + حارس مرمى) بمساحة مربع طول ضلعه ٢٠ م ومرمى واحد ويشترط اللعب بلمستين للمهاجمين الثلاثة ولعب عادي للمدافعان وفي حالة الدفاع أو الهجوم يراعى تطبيق حالات التسلسل .





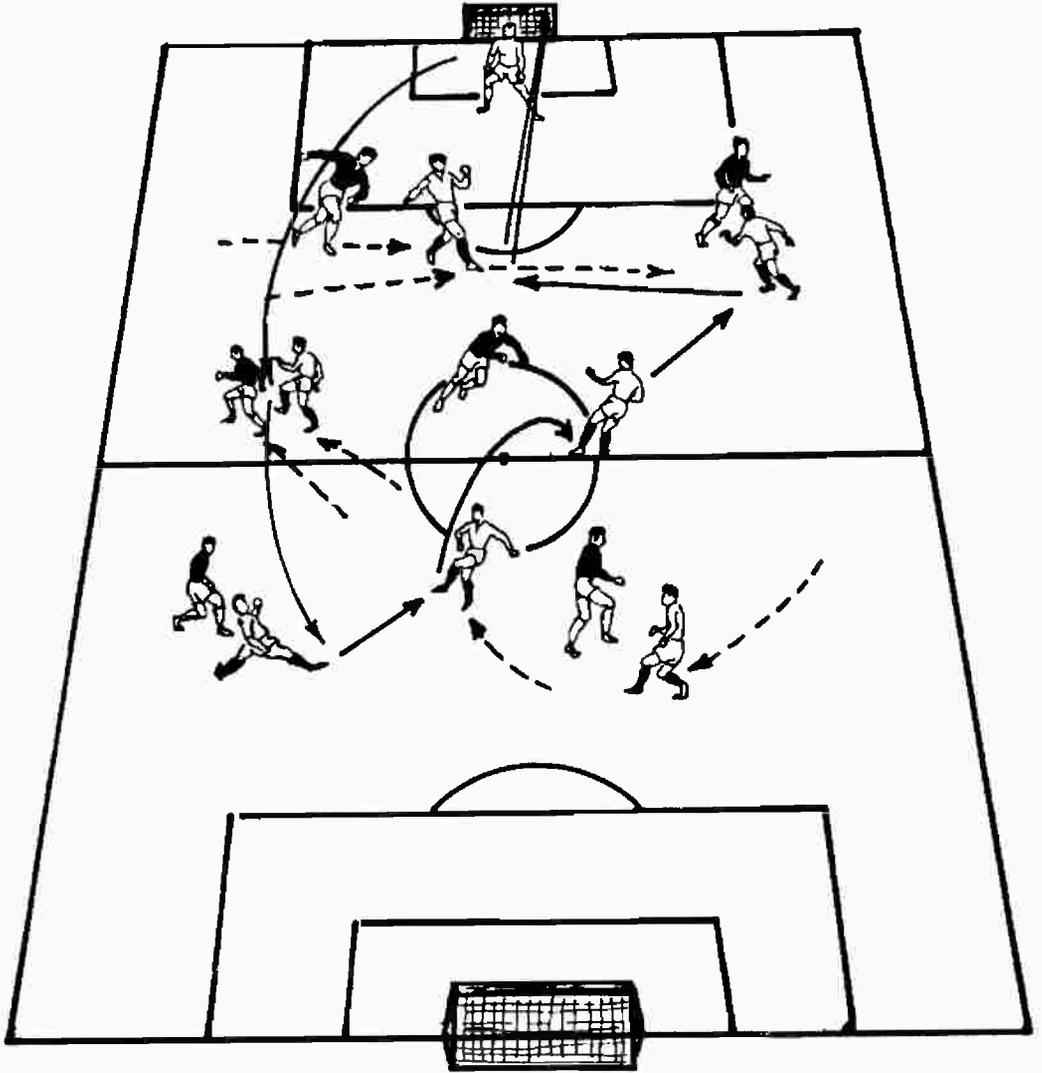
شكل (١٨٠)



٩- شكل رقم (١٨٠)

(٤ ضد ٤ + ١) على مساحة ثلثي الملعب الرئيسي ومرميين ينضم اللاعب الزائد إلى الفريق المستحوذ على الكرة ليصبح اللعب (٥ ضد ٤) يمكن تحديد أداء اللاعب الزائد بلمسة واحدة .
وكذا يمكن تحديد أداء اللاعب الزائد في مساحات محددة بالملعب ومع الفريق المستحوذ على الكرة داخل تلك المساحات .



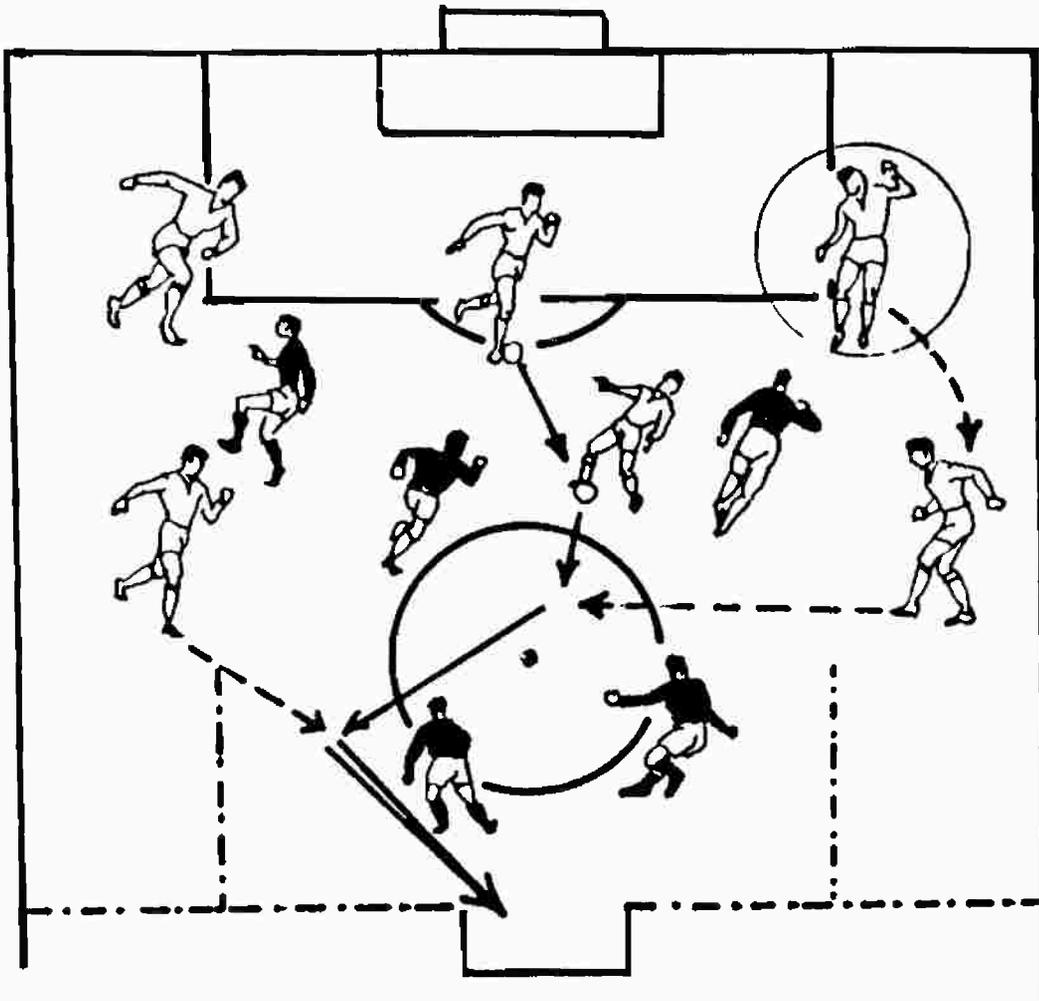


١٠- شكل رقم (١٨١)

(٧ ضد ٦ + حارس مرمى مشترك) المساحة ما بين خطى ١٨ ياردة لنصفى الملعب واللعب على مرمى واحد .

يشترط التدريب انهاء الهجمات بالتصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء للفريق المهاجم (٧ لاعبين) وعلى فريق المدافعين الستة غلق المنطقه وعند الاستحواذ على الكرة ضرورة الانتشار والتمرير لعدد (٣ - ٤) تمريرات بمساحة الملعب وعلى الفريق المهاجم محاوله قطع الكرة قبل ذلك ليبدأ الهجوم السريع للوصول إلى منطقة التصويب وبأقل عدد من التمريرات وقيل سرعة ارتداد المدافعين لغلق المنطقة أمام منطقة الجزاء. يمكن تبادل كلا الفريقين المهام وعلى المدرب متابعة عدد التمريرات وكذا قياس سرعة الهجوم والارتداد للدفاع من قبل الفريق المدافع.

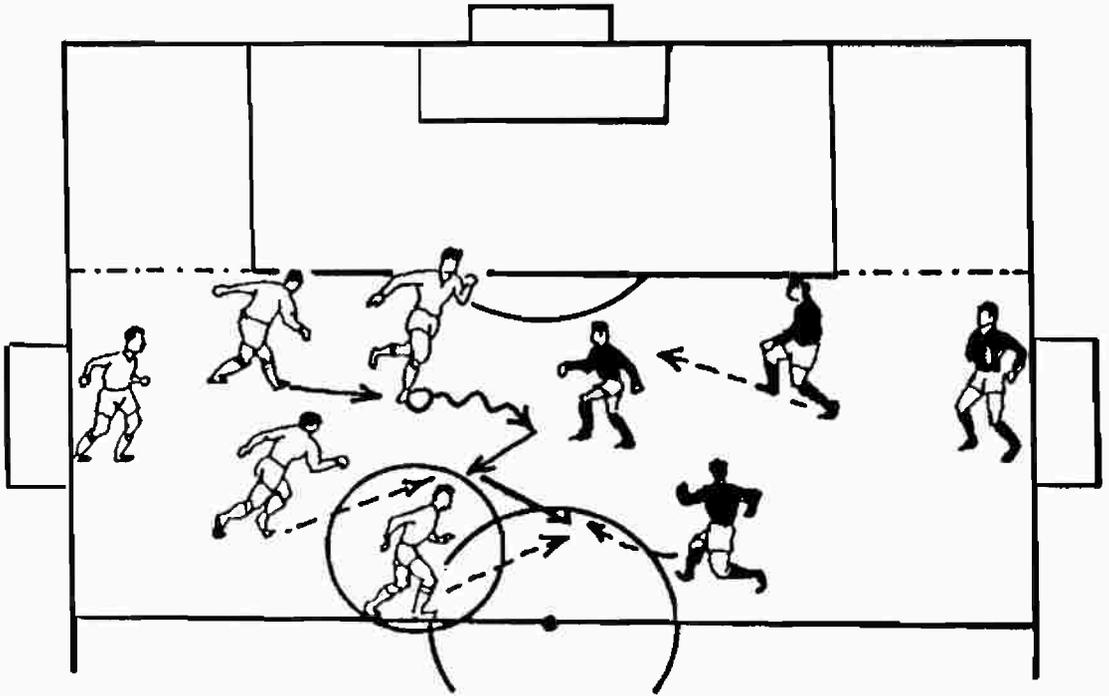




١١ - شكل رقم (١٨٢)

(٦ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب ويضاف إليها مستطيل (١٢ ياردة \times ٨) مع وضع مرمى لكرة إيدي في منتصف طول المستطيل لتحديد منطقة التصويب وانهاء الهجمات حيث يتبادل الفريق المهاجم الكرة في نصف الملعب مع تبادل الأماكن ويحاول الفريق المدافع استخلاص الكرة وتمريرها فيما بينهم والوصول بها لداخل منطقة الجزاء لنركها والعودة لاخذ المواقع الدفاعية .

ملحوظة : لا يسمح إلا بدخول (٢ عدد) مدافع لمستطيل انهاء الهجمات ويمكن اضافة شرط التمرير المباشر (لمسه ولعبه) للمهاجمين .



١٢- شكل رقم (١٨٣)

(٤ ضد ٣) على المساحة المحددة بين امتداد خط ١٨ ياردة وخط المنتصف واللعب على مرميين على خط الجانب للملعب وفي منتصف عرض المساحة المحددة

يتبادل الفريق المهاجم الكرة بأداء التمريرات القصيرة فيما بينهم وفي تحرك جماعي حيث يشكلون زيادة عددية على المدافعين الثلاثة وفي مساحة ضيقة نسبياً وعلى المدافعين التصدي بالمراقبة وأداء التغطية السليمة وسرعة العودة للأماكن الدفاعية والحرص على عدم الخروج خارج موقف اللعب وعلى المهاجمين التركيز على التمرير وخاصة التمريرة الحائطية (١-٢) عند استخلاص الكرة من قبل المدافعين يتبادلون الكرة ويؤدون الواجب الهجومي على المرمى المقابل.. وهكذا يستمر التدريب.



- شكل رقم (١٨٤)

(٥ ضد ٤) على مساحة ملعب يحدد بالمسافة ما بين امتداد نقطتي الجزاء ومراكز دائرة المنتصف وامتداد خط ١٨ ياردة الجانبى لمنطقتى الجزاء ويقسم خط المنتصف المساحة المحددة لنصفين كما يوضع مرميين خلف زاوية منطقتى الجزاء

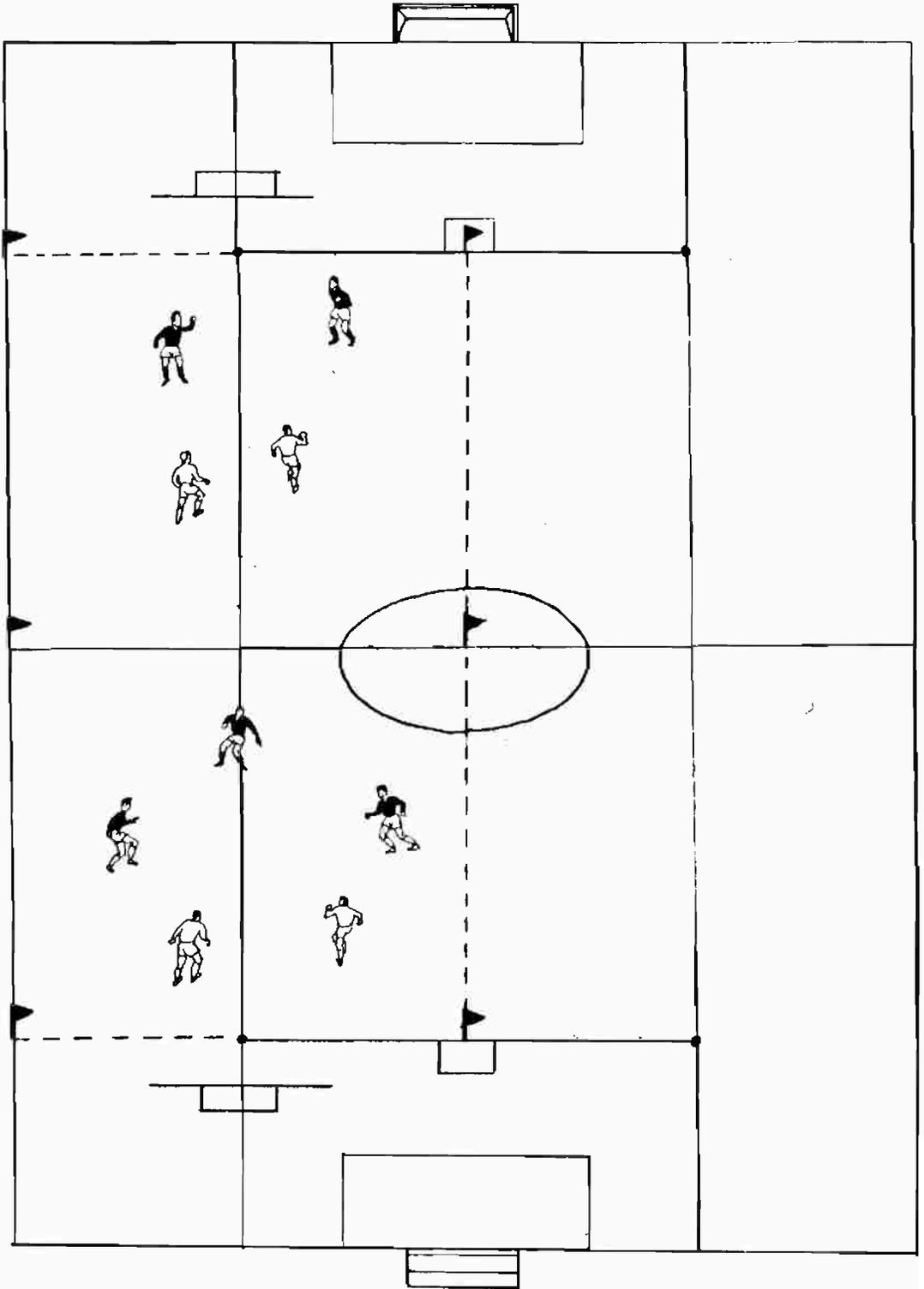
ويتم اختيار اللاعبين وفق مراكزهم وعلاقة الأداء بمناطق اللعب فى المساحة المحددة خططيا فى الهجوم والدفاع

يتم التركيز من خلال التدريب على سرعة الارتداد لنصف الملعب الخاص بالفريق لحظة فقد ملكية الكرة وكذا اداء الواجبات الدفاعية الفردية كالمراقبة والمهاجمة والضغط ومن الناحية الهجومية يتم التركيز على تبادل المراكز وخلق الفراغ والتمرير المباشر من لمسه ولعبه ولمسه واحدة .

ويمكن تطبيق نفس الأداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى على المساحة المظلة على امتداد منطقتى الجزاء بالملعب

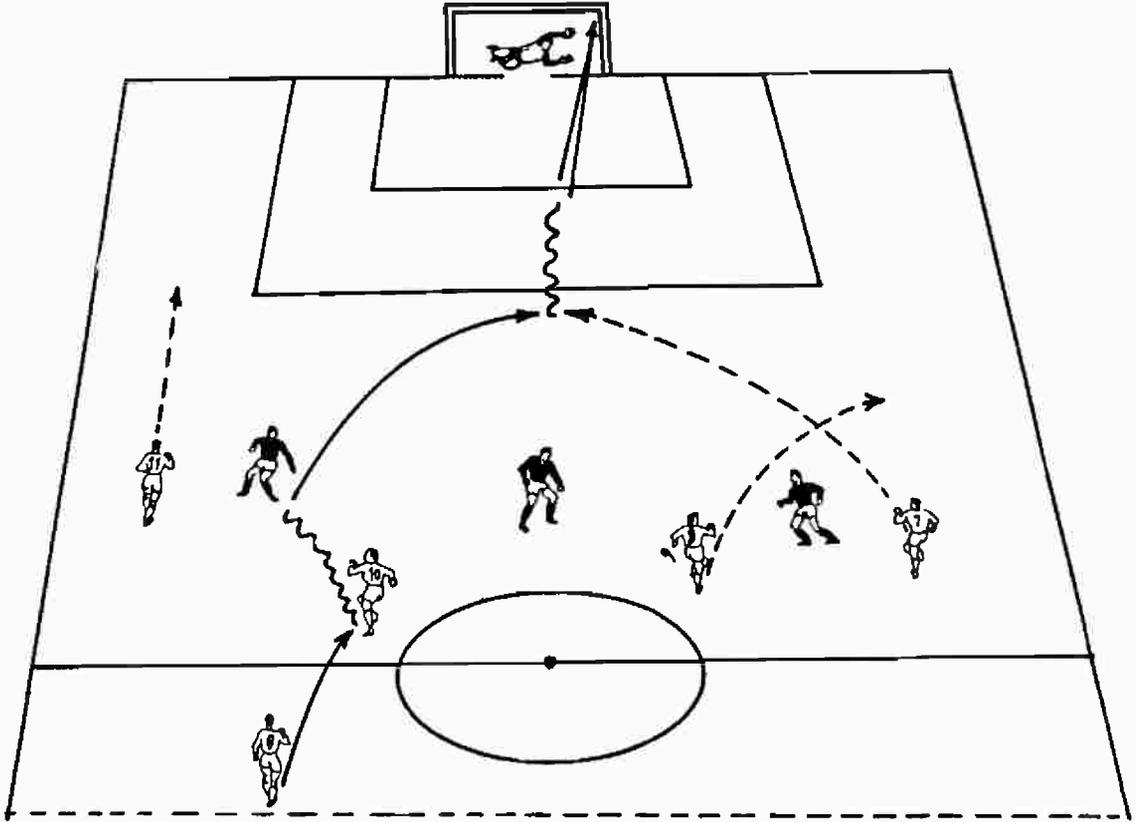


شكل (١٨٤)





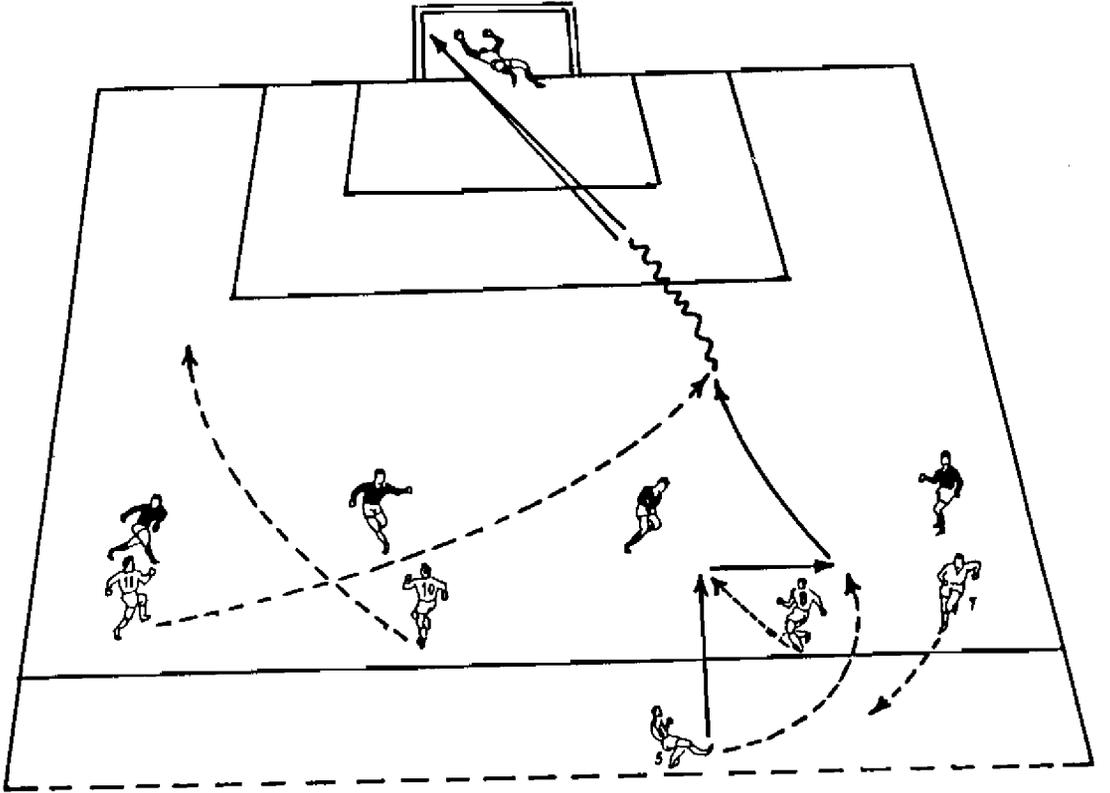
شكل (١٨٥)



(أ) شكل رقم (١٨٥)

(٥ ضد ٣) على مساحة ثلثي الملعب لاداء التحرك الخططي بين مجموعة الهجوم حيث يمرر لاعب وسط (٨) الكرة إلى قلب الهجوم (١٠) الذي يسيطر على الكرة ويجري بها للجانب وفي نفس اللحظة يتبادل كل من الجناح (٧) ورأس الحرية (٩) الأماكن ويتقدم الجناح (١١) أماماً يمرر (١٠) الكرة على حدود منطقة الجزاء إلى (٧) في مكانه الجديد ليسيطر على الكرة ويتقدم بها ويصوب على المرمى، ويتم الأداء بمشاركة سلبية ثم ايجابية من المدافعين .





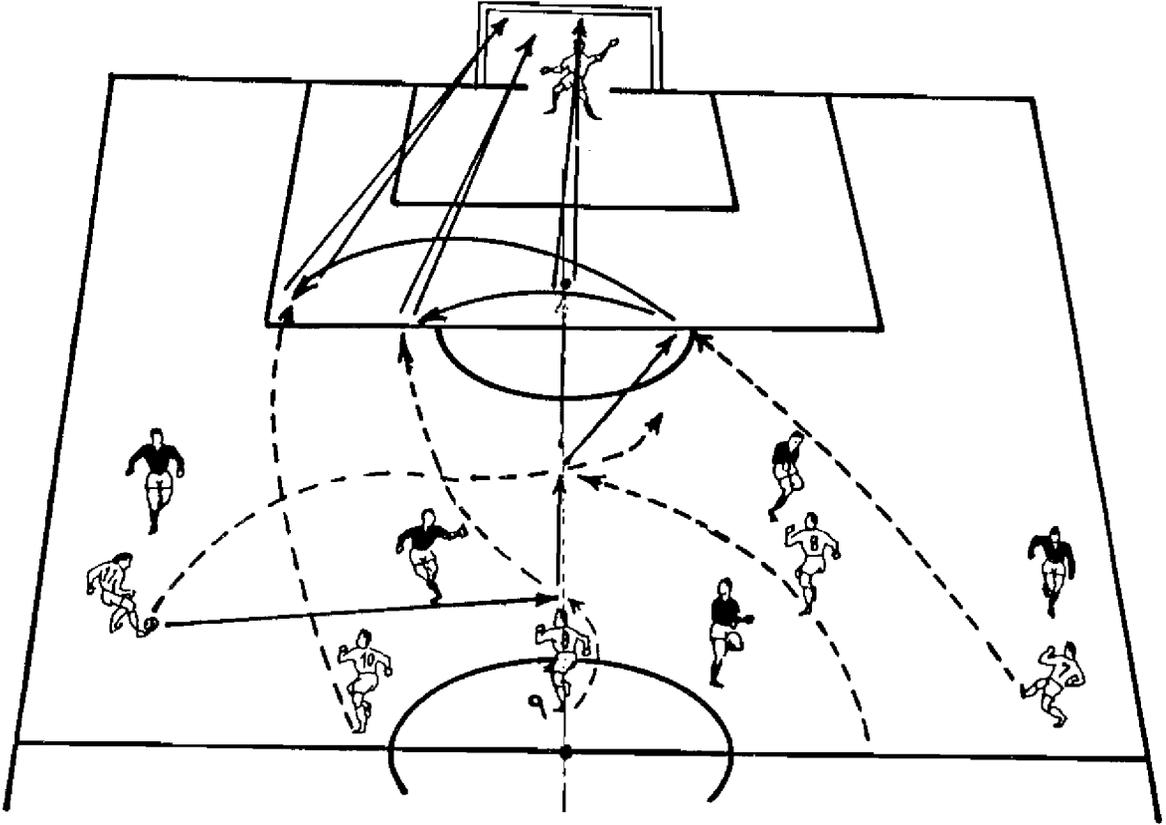
(ب) شكل رقم (١٨٦)

يمرر اللاعب (٥) الكرة أماميه إلى لاعب الوسط (٨) ويتحرك أماماً لاستلامها منه (أوفرلاب) وفي نفس اللحظة يتبادل كل من قلب الهجوم (١٠) والجناح (١١) المراكز
يمرر (٨) الكرة إلى (١١) في مكانه الجديد أمام منطقة الجزاء ليتقدم بها لداخل المنطقة ويصوبها على المرمى





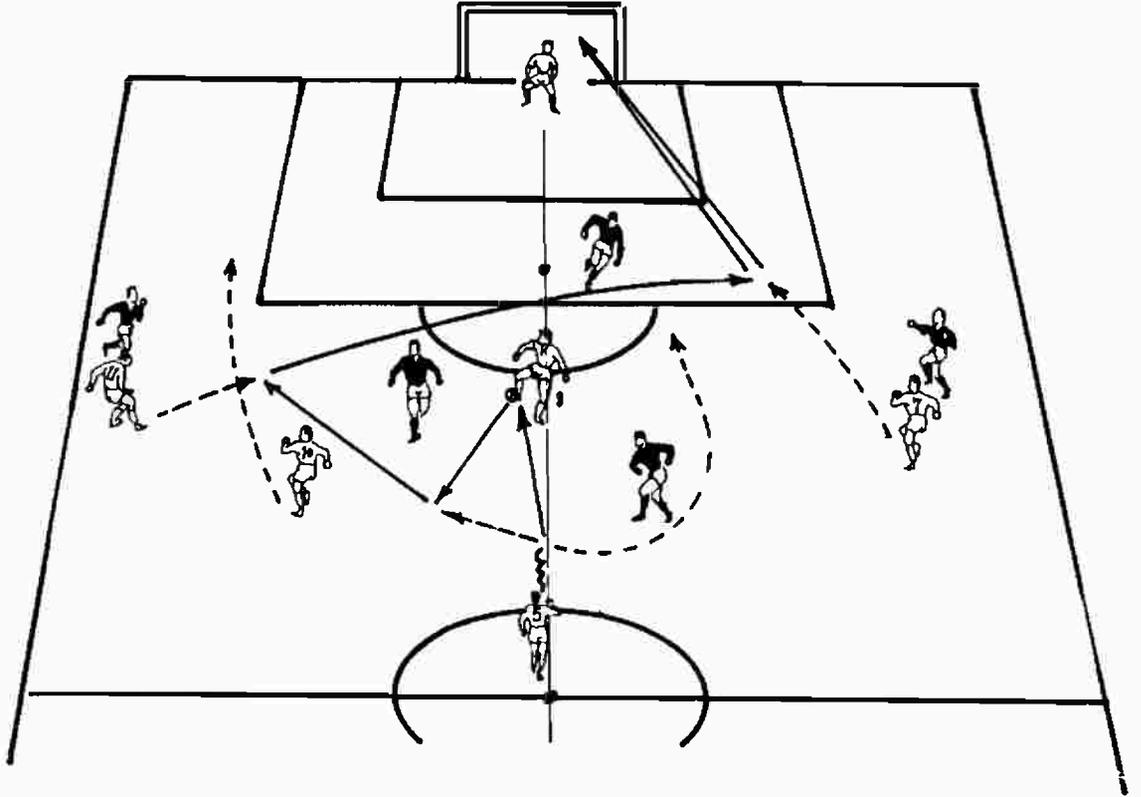
شكل (١٨٧)



(أ) شكل رقم (١٨٧)

(٥ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب لاداء التحرك في العمق يبدأ التدريب من دائرة المنتصف حيث يمرر الجناح (١١) الكرة أرضية إلى رأس الحرية (٩) ثم يجرى للداخل في اتجاه المرمى، ثم يمرر (٩) الكرة أماميه قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم من الخلف الذي يمررها بدوره أماميه في العمق إلى الجناح الأيمن (٧) المندفع من الجانب للعمق فيمررها جانبيه اما إلى (٩) أو (١٠) لينهى الهجوم.





(ب) شكل رقم (١٨٨)

(٥ ضد ٥) يجرى اللاعب (٥) بالكرة أماماً من دائرة المنتصف ثم يمرر الكرة اماميه إلى رأس الحرية (٩) الذي يردها خلفيه (السند) إلى (٥) في مكانه الجديد ليلعبها مباشرة إلى الجناح (١١) المتقدم للداخل متبادلاً مكانه مع قلب الهجوم (١٠)

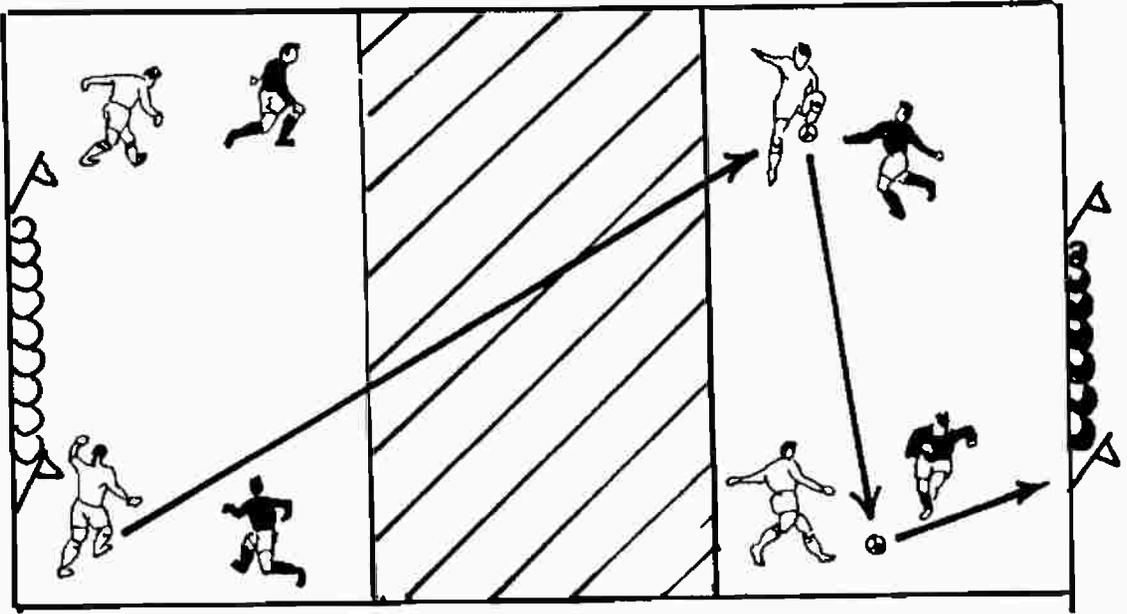
يمرر (١١) الكرة عرضية إلى زاوية منطقة الجزاء العكسيه إلى الجناح الأيمن (٧) المتقدم من الخلف لينتهي الهجوم بالتصويب على المرمى

يتم الأداء بدون مشاركة المدافعين ثم بالمشاركة الإيجابييه ويتم مفاجأة المدافعين بالتحرك الخططي من خلال اللعب الحر.





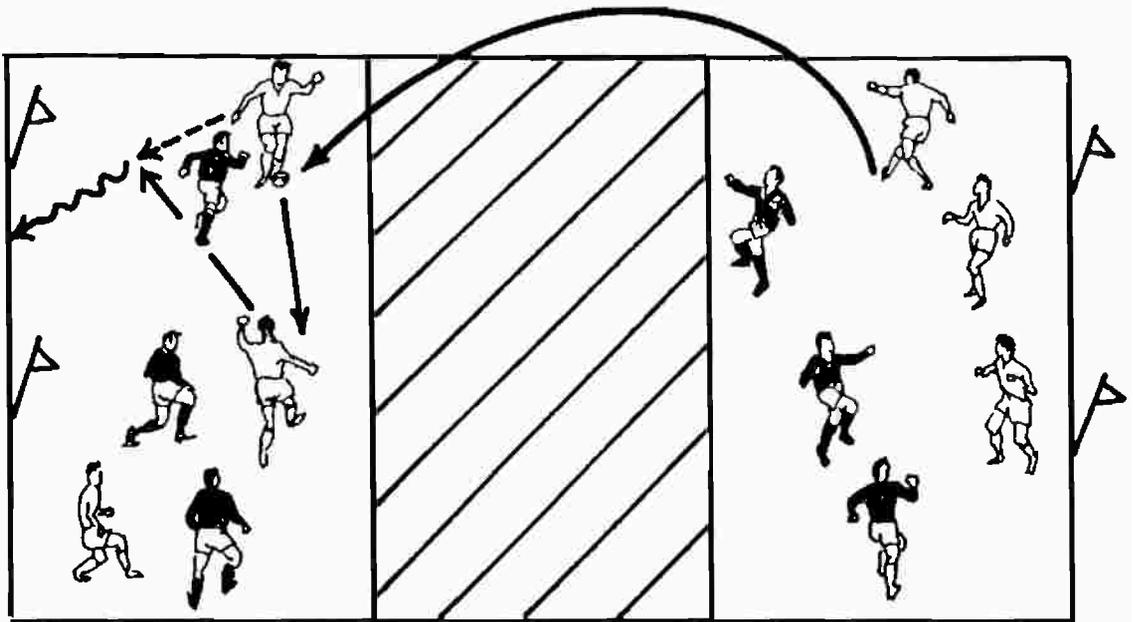
شكل (١٨٩)



١٣- شكل رقم (١٨٩)

(٢ ضد ٢ + ٢ ضد ٢) على مساحة ملعب ٤٠ × ٢٠ ومرميين بعدد ثمان كرات ومن حيث المساحة تقسم لثلاث مناطق، يتم تقسيم الفريق إلى (٢ ضد ٢) في المساحة الأولى ثم تحدد المنطقة المحرمة ويلى ذلك المنطقة الثالثة (٢ ضد ٢) يركز التدريب على التمريرات الطويلة الأمامية والمائلة والمتنوعه بين المنطقتين الأولى والثالثة عابره المنطقة المحرمة على أن يتم إنهاء الهجمة بالطريقة المباشره والسريعه عن طريق تمرير الكرة إلى الزميل وتهيتها للتصويب المباشر على المرمى وتحت ضغط المنافس .





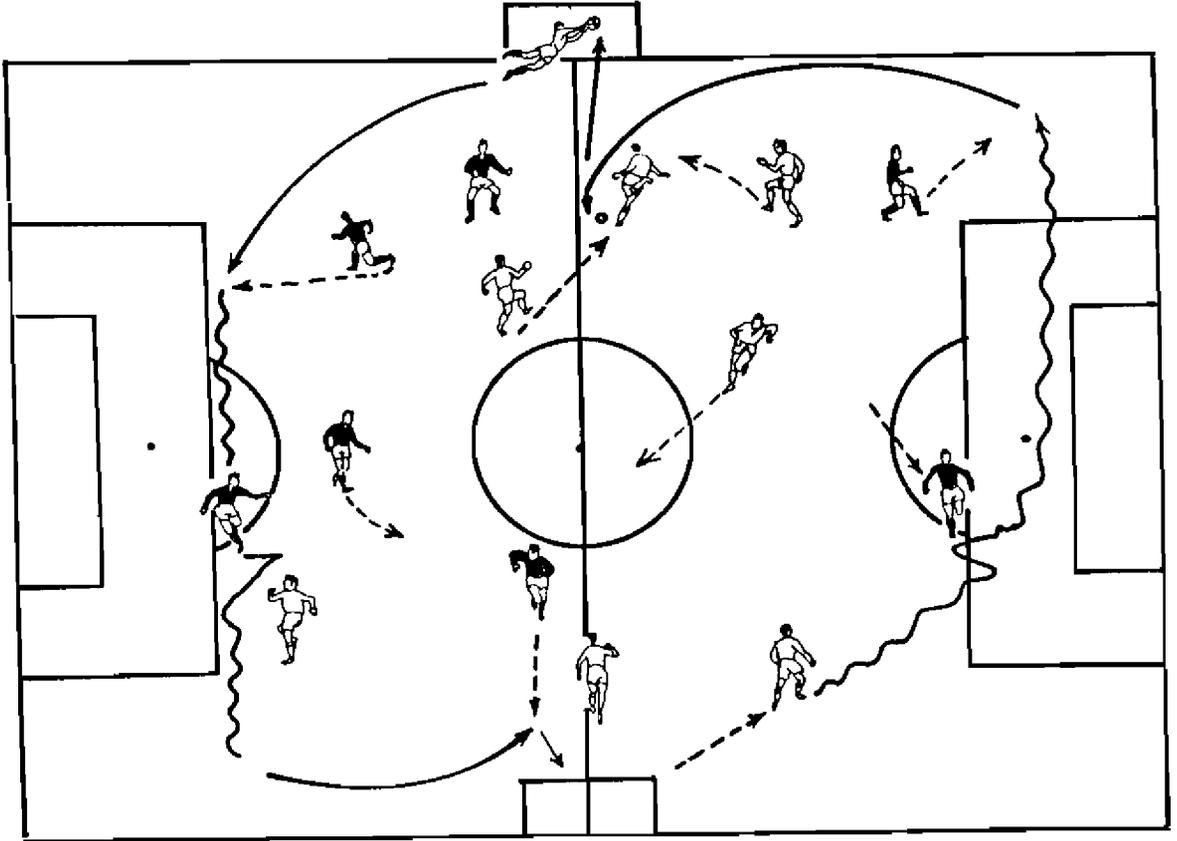
١٤- شكل رقم (١٩٠)

نفس التدريب السابق ولكن (٣ ضد ٣ + ٣ ضد ٣) على أن يتم إنهاء الهجمة عقب التمرير الطويل من طريق التمريرة الحائطية التي يعقبها التصويب المباشر على المرمى من الجهتين وداخل المساحتين (١)، (٣) على أن تعبر الكرة الطويلة المنطقة المحرمة.





شكل (١٩١)

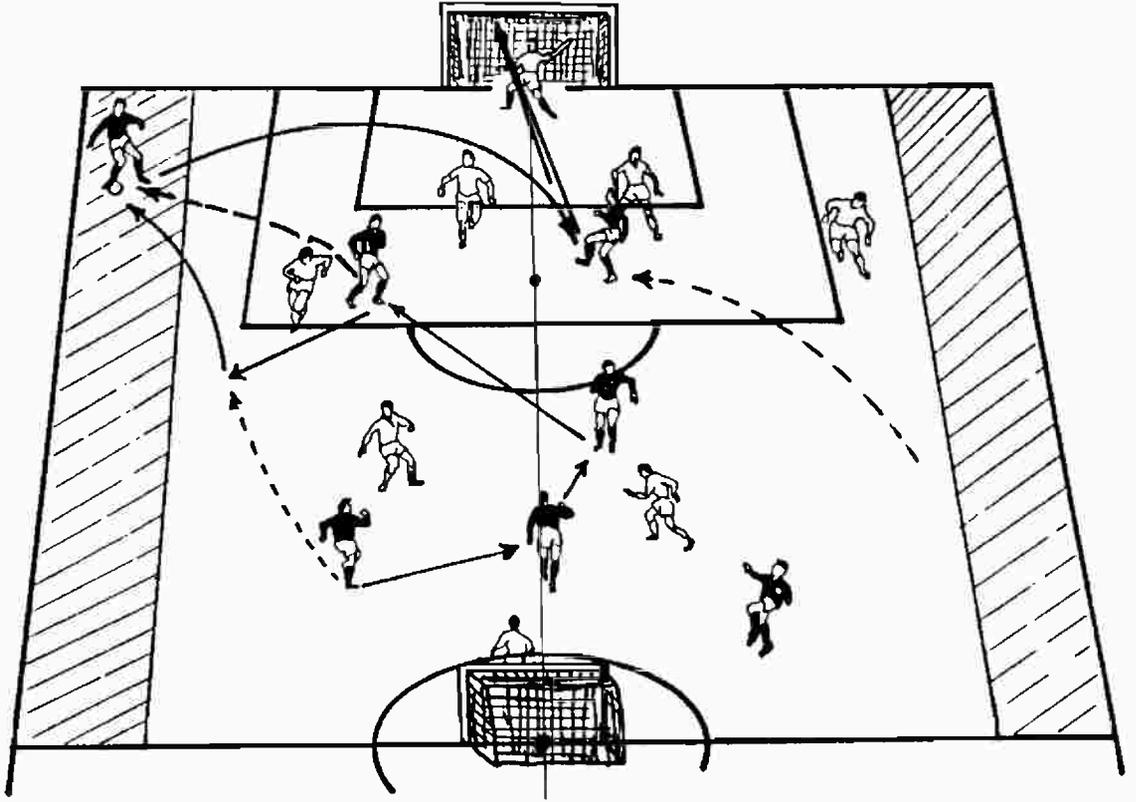


١٥- شكل رقم (١٩١)

(٧ ضد ٧) على المساحة ما بين خطى منطقه المرمى لملاعب كرة القدم مع وضع هدفين على إمتداد خط المنتصف وخطى الجانب للملعب يتم التركيز على إنهاء الهجمات من الكرات الجانبية وذلك عن طريق التمديدات الطويلة والعالية من كلا الجانبين ويراعى أن يقوم بذلك لاعبي الأجناب كالظهيرين ولاعبى الوسط الأيمن والأيسر والجانبين عقب التخلص من المدافع الذى يتقدم لمقابلته .

ويراعى أيضاً التركيز على تمرير الكرات الطويلة من الجانب لأحد الزملاء فى الموقف والمكان المناسب والبعيد عن المراقبة اللصيقة.



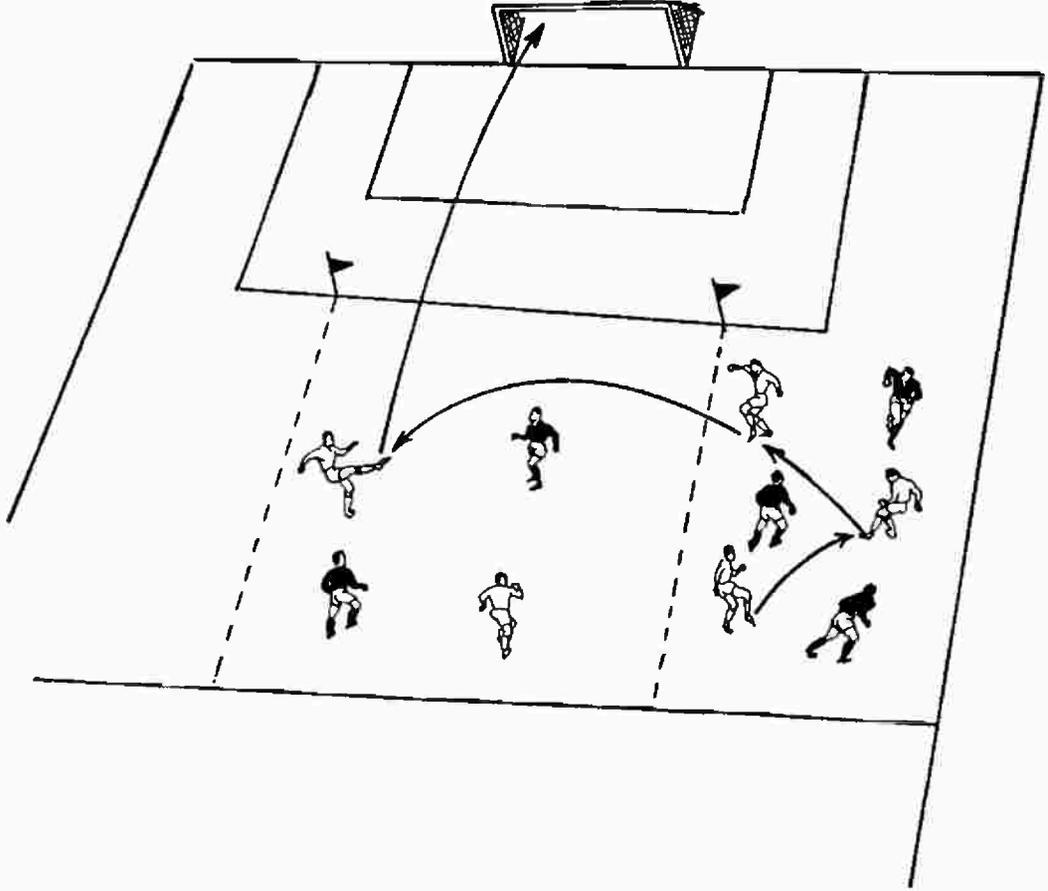


١٦- شكل رقم (١٩٢)

(٧ ضد ٧) على مساحة نصف الملعب واللعب على هدفين على أن يحدد ملعب داخلي بخطين موازيين لخطي الجانب

يتبادل الفريق الكرة من لمسه ولعبه على أن تستغل المساحة لفتح اللعب على الجانبين وانتهاء الهجمات من الكرات العرضية.

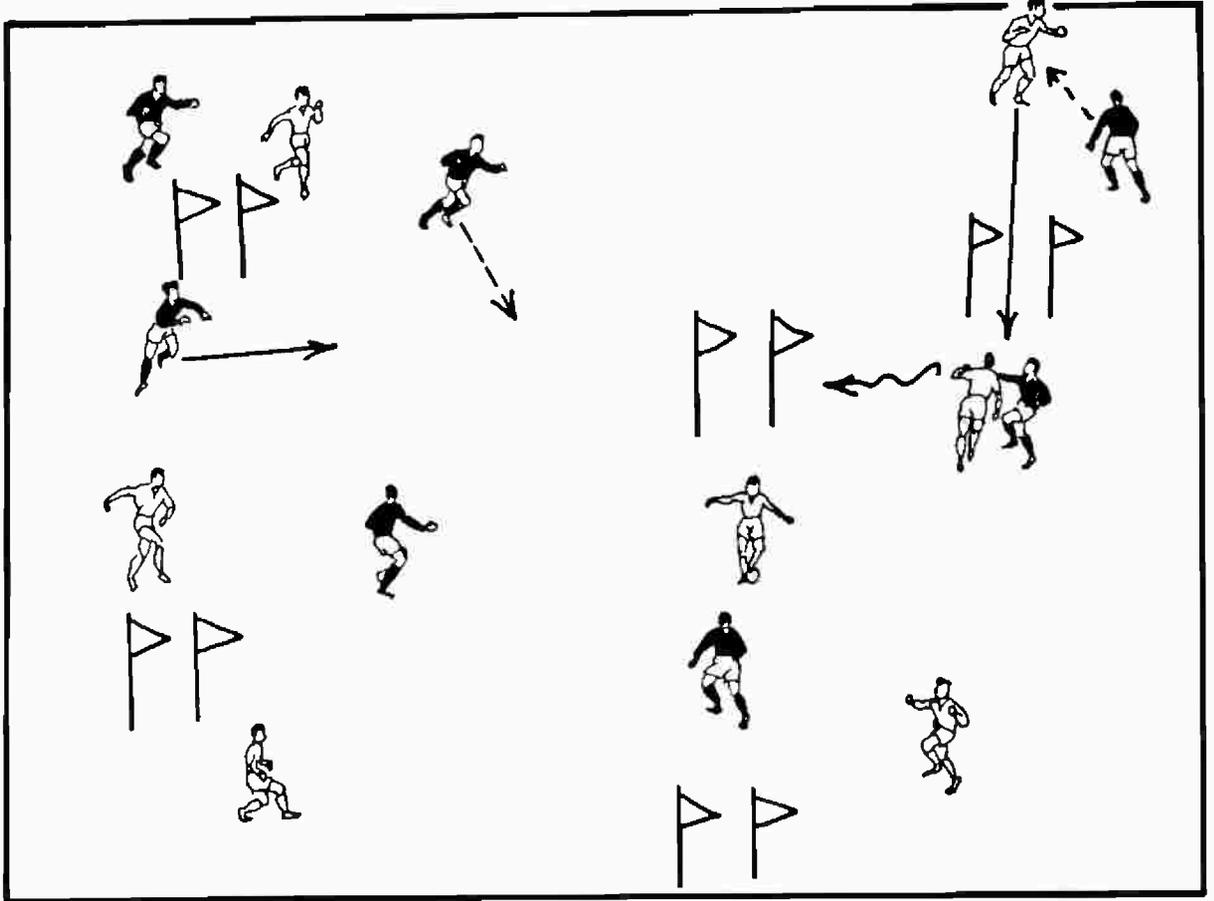




١٧- شكل رقم (١٩٣)

(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب يحدد بالمنطقة المحصورة من نقطتين موازيين لخط منطقة الست ياردة الجانبى على خط منطقة الجراء وكذا امتداد خط ١٨ ياردة العرض والتقائه بخط التماس ويشكل خط المنتصف الخط الجانبى الآخر للملعب وكما هو موضح بالشكل يتبادل اللاعبون التمرير المتنوع ولكن بلمستين فى نصف ملعب الفريق على أن تنقل التمريره الثالثة لنصف الملعب الآخر يعقبها التصويب المباشر على المرمى .





١٨ - شكل رقم (١٩٤)

(٧ ضد ٧) في مساحة نصف الملعب مع تحديد خمسة اهداف .. كل هدف يتكون من علمين بمسافه (٣م) في اماكن مختلفه واللعب باكثر من كرة (عدد ٢ كرة قدم) يتبادل الفريق تمرير الكرة على أن تكون التمريرة الثالثة من بين الاهداف المحددة بالملعب ويتم التركيز على أخذ الأماكن والانتشار وخلق زوايا التمرير المناسبة وتغيير اتجاه اللعب وشغل المساحات الخالية وكل ذلك من اساسيات بناء اللعب الجماعي للفريق .

ملحوظة : يمكن ربط الاداء بتحديد زمن محدد وحساب عدد التمريرات لكل فريق بين الاهداف بهدف زيادة السرعة في التحركات والتمرير.



١٩ - شكل رقم (١٩٥)

(٧ ضد ٧) على مساحة الملعب بين خطى ١٨ ياردة وعلى أربعة أهداف هدفين في منتصف خط ١٨ ياردة وهدفين على امتداد خط المنتصف ويقسم الملعب المحدد قطريا بخط متقطع . يتبادل لاعبي كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم داخل مساحة اللعب المحددة لهم وبعدهم محدد من التمريرات (٤ - ٥) تمريرات على أن تكون التمريره السادسة لنفس الملعب الآخر ويعقبها التصويب على أحد المرميين .

يراعى

أ - التركيز على سرعة انتقال اللاعبين من مساحة نصف الملعب عبر الخط القطري إلى نصف الملعب الآخر واتخاذ المواقع المناسبة

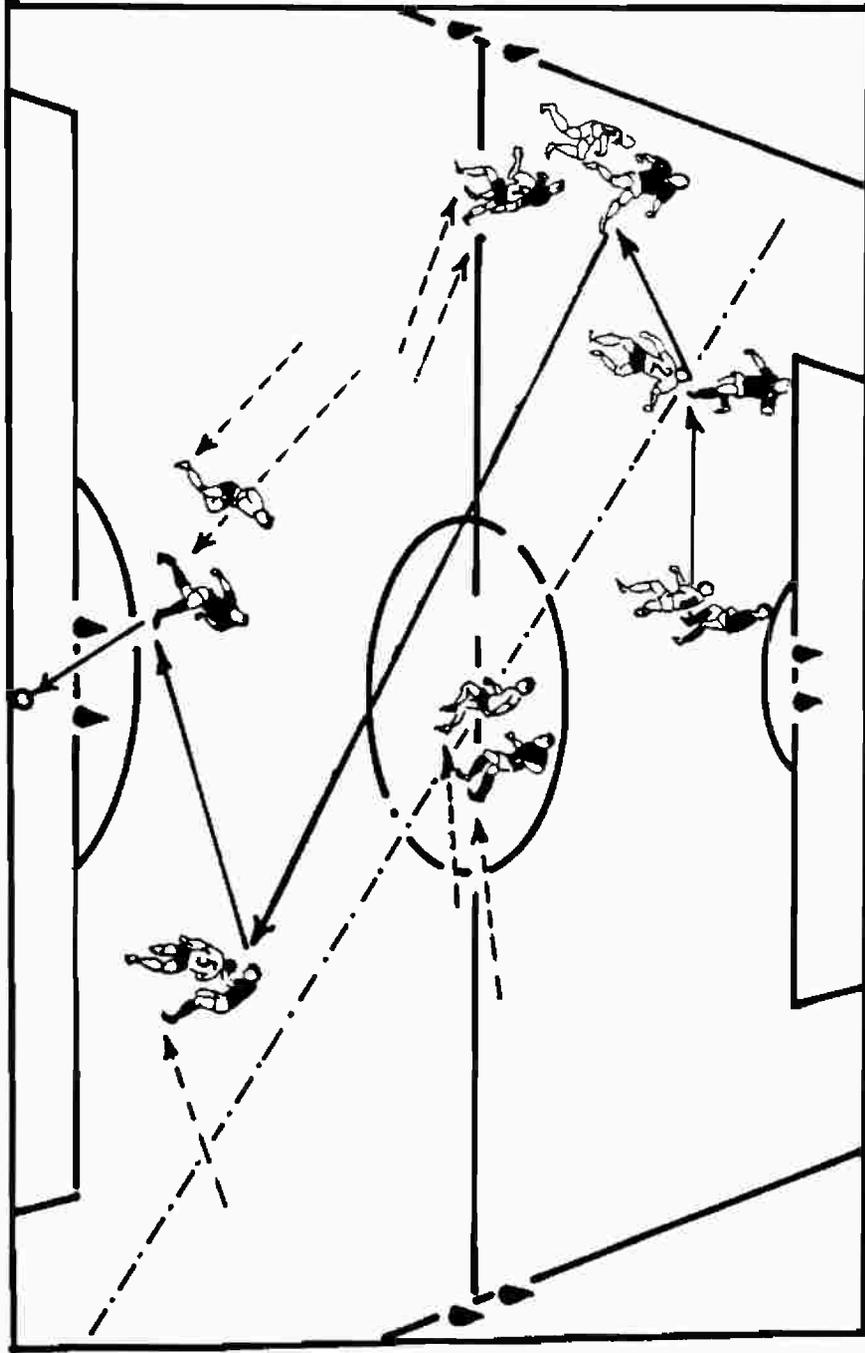
ب - أن تكون التمريرات (٤ - ٥) من لمسه واحدة أو لمسه ولعبه

ج - التركيز على مراقبة (رجل لرجل) ضمن الواجبات الدفاعية الجماعية





شكل (١٩٥)





٢٠- شكل رقم (١٩٦)

(العمل التبادلي لخطوط الفريق ٨ ضد ٨)

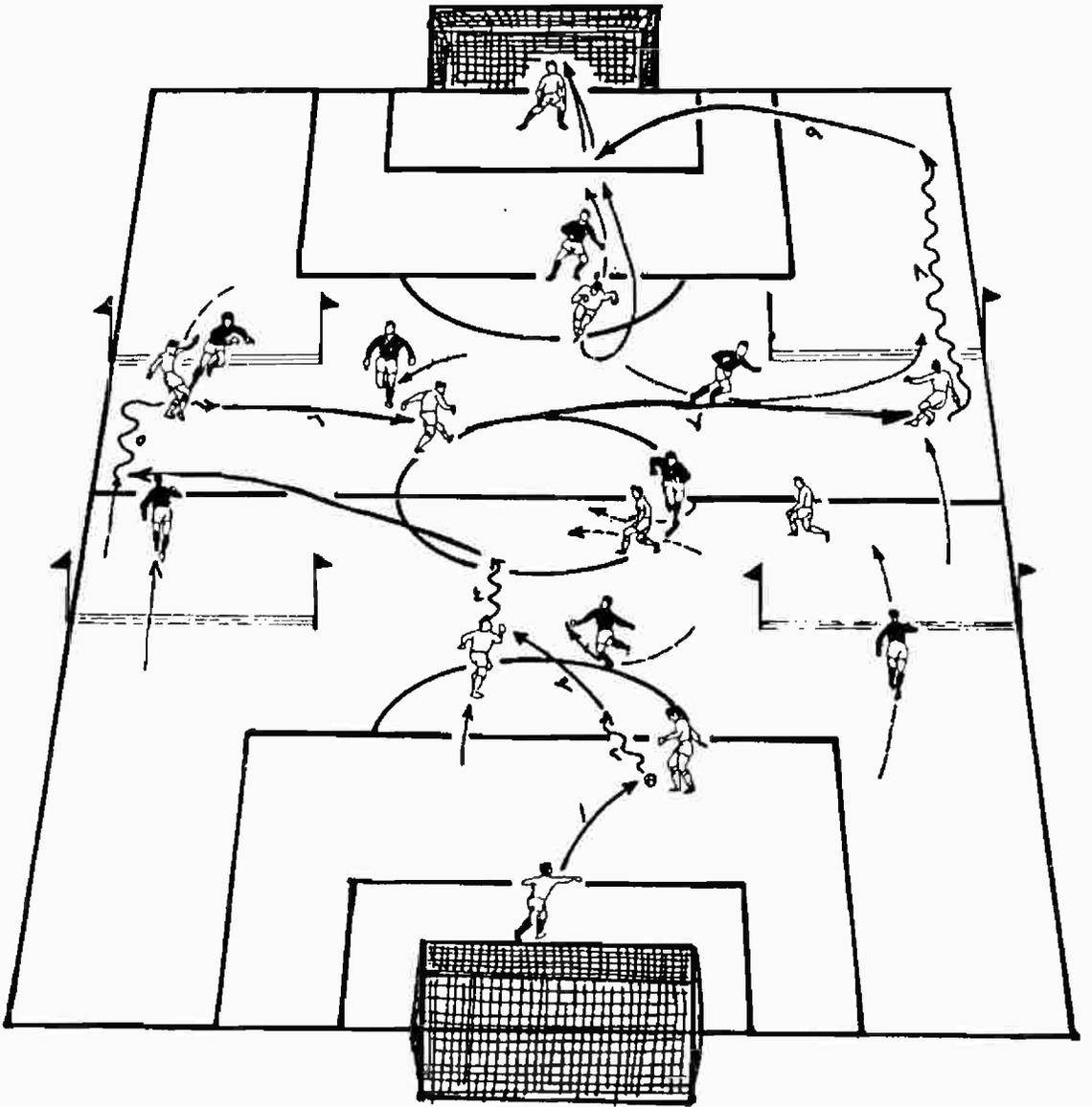
على مساحة ملعب كرة القدم ومرميين وتحديد اماكن لتحديد مسار واتجاه اللعب (عدد ٤ أعلام)، يمرر حارس المرمى الكرة باليد في (١) ليتسلمها ليبرو الفريق ويجرى بها في (٢) ثم يسلمها إلى لاعب الوسط في (٣) الذي يسيطر عليها ويجرى بها في (٤) ثم يمررها جانبية للظهير المتقدم أو لاعب الوسط الايسر من مسار بين العلمين ليسيطر عليها ويجرى بها في (٥) ويمررها إلى الجناح المتحرك للداخل في (٦) ونحت ضغط المدافعين الذي يمررها أرضية إلى الجناح العكسي الذي يسيطر عليها ويمررها من بين العلمين موازيا لخط الجانب ونحت مراقبة الظهير الايسر ثم يمررها عرضية في (٨) إلى رأس الحربة الذي يفاجئ الظهير الثالث بسرعة دورانه نحو الكرة عقب تحركه للسقوط لاسفل في (٩) ويصوب الكرة على المرمى

يكرر الأداء من الجهة اليمنى بنفس التحركات والمسارات والاتجاه لتمرير .





شكل (١٩٦)





٢١ - شكل رقم (١٩٧)

(٩ ضد ٩) على مساحة الملعب وحارسين للمرمى

يتم التركيز على أداء الواجبات للمراكز وكذا ترابط الأداء من خلال خطوط عمل الفريق وارتباط تلك الخطوط ببعضها البعض وذلك من خلال تحركات خطوية تشمل جماعية اللعب للفريق ككل للجانب الخططي بشقيه الهجومي والدفاعي.. حيث يتم التركيز على التحركات التي تشمل الاتساع والعمق وأداء التحركات السانده كالتمريره (١ - ٢) والثلاثية (أوفرلاب) وتغير اتجاه اللعب واستخدام التمريرات المتنوعة وكذا دفاع رجل لرجل والمنطقة وعلى سبيل المثال ما يوضحه الشكل من تحركات متوازنة بين الدفاع والهجوم وتنفيذ بعض الخطط :

- حيث يراقب ظهري الجانب الجناحين وقلب الدفاع رأسى الحرية والليبرو للتغطية

- تحرك لاعب الارتكاز لخط وسط الملعب فى العمق

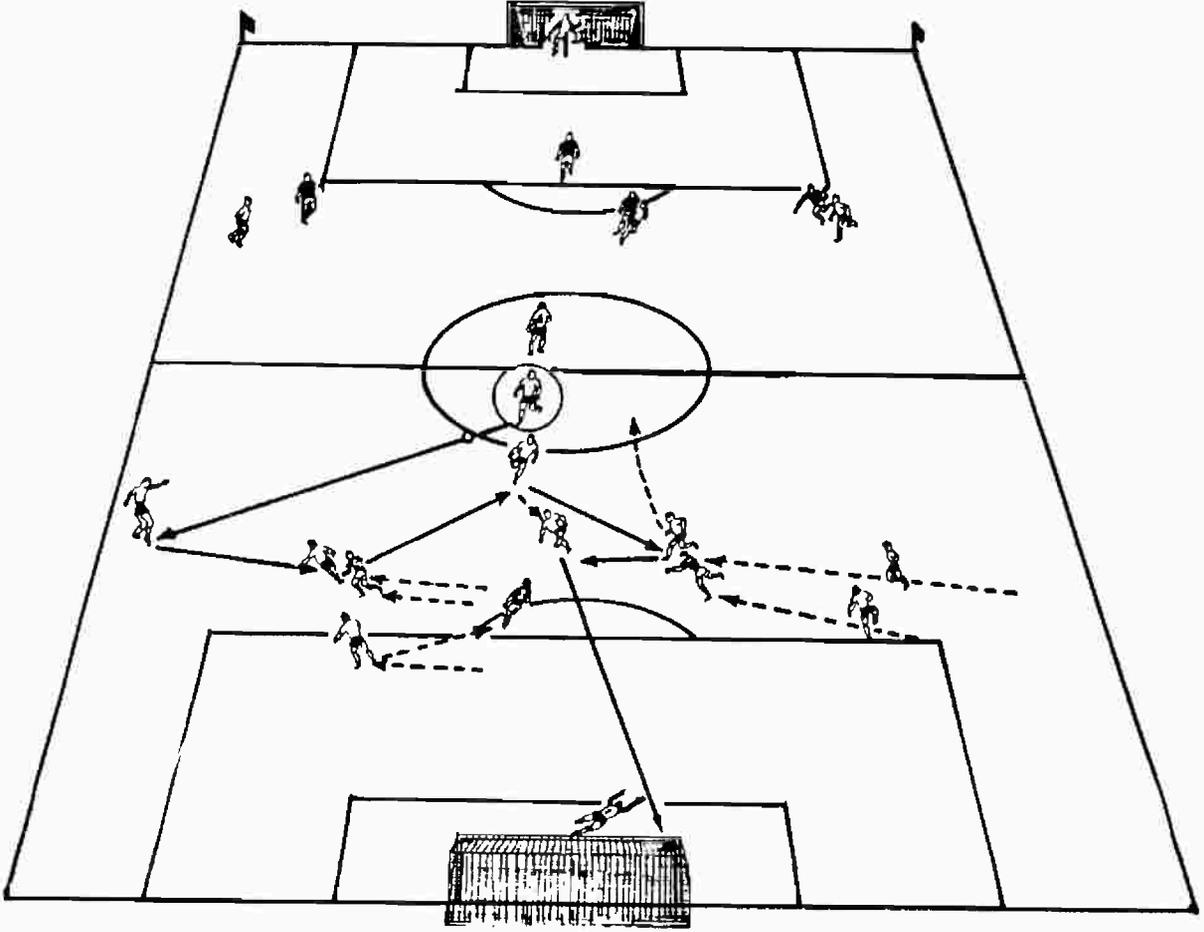
- التمهييد بخلق ثغرة للتصويب من خارج المنطقة وذلك بتمرير الكرة للجناح وتحرك رأس الحرية ومعه

قلب الدفاع للجانب لإستلام الكرة من الجناح وتمريرها مباشرة للاعب الارتكاز المتقدم من الخلف.. الذى يمررها (هات وخذ) مع الجناح الايسر المتحرك للداخل ويعقبها بالتصويب المباشر من خارج المنطقة .





شكل (١٩٧)

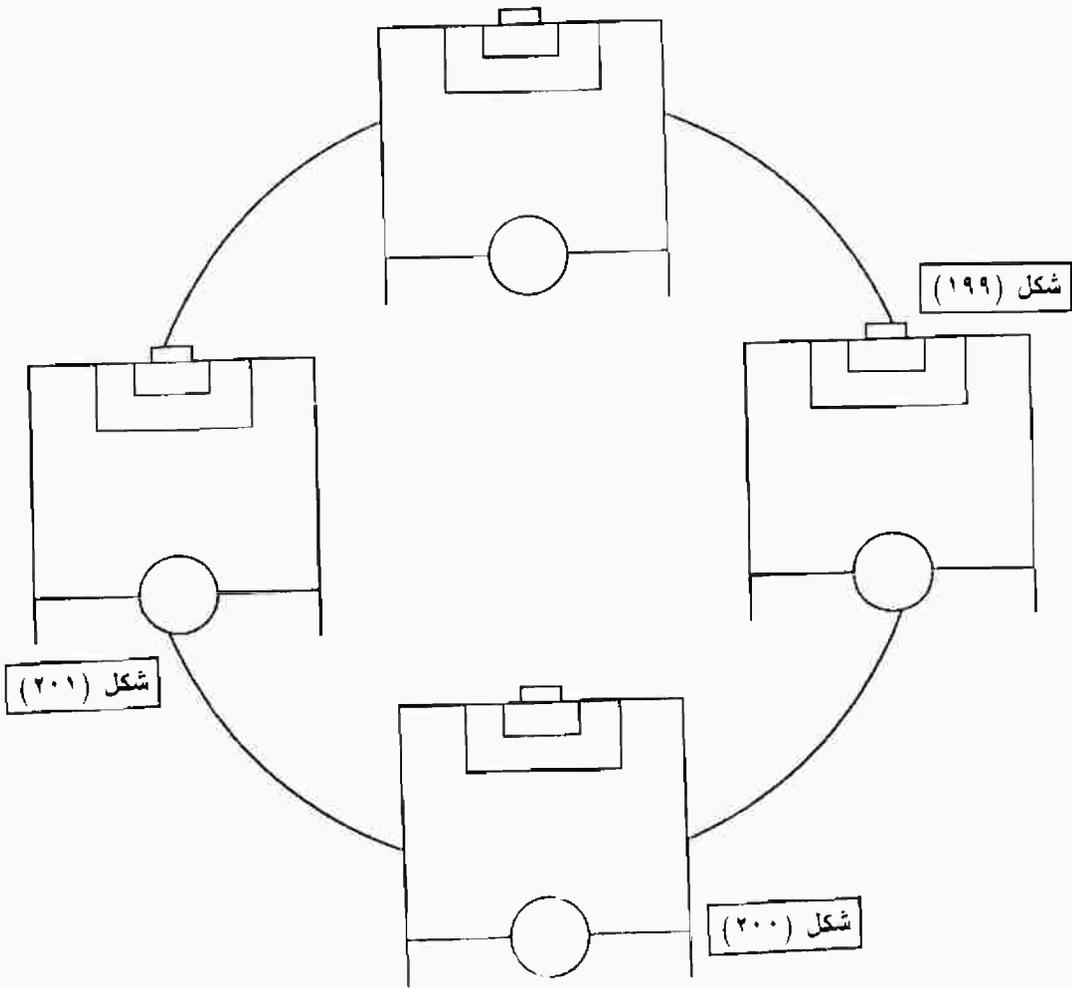


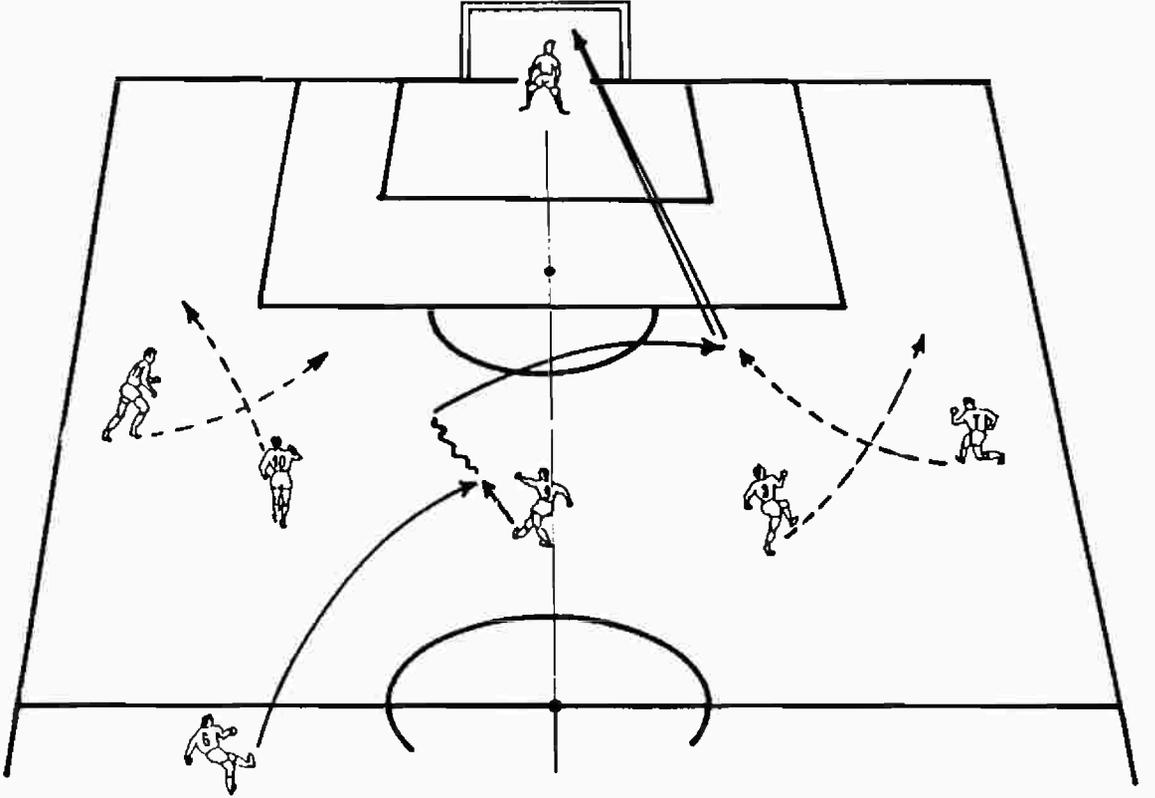


• التدريب الخططي الدائري الجماعي لخطوط الفريق :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائريا حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :

شكل (١٩٨)





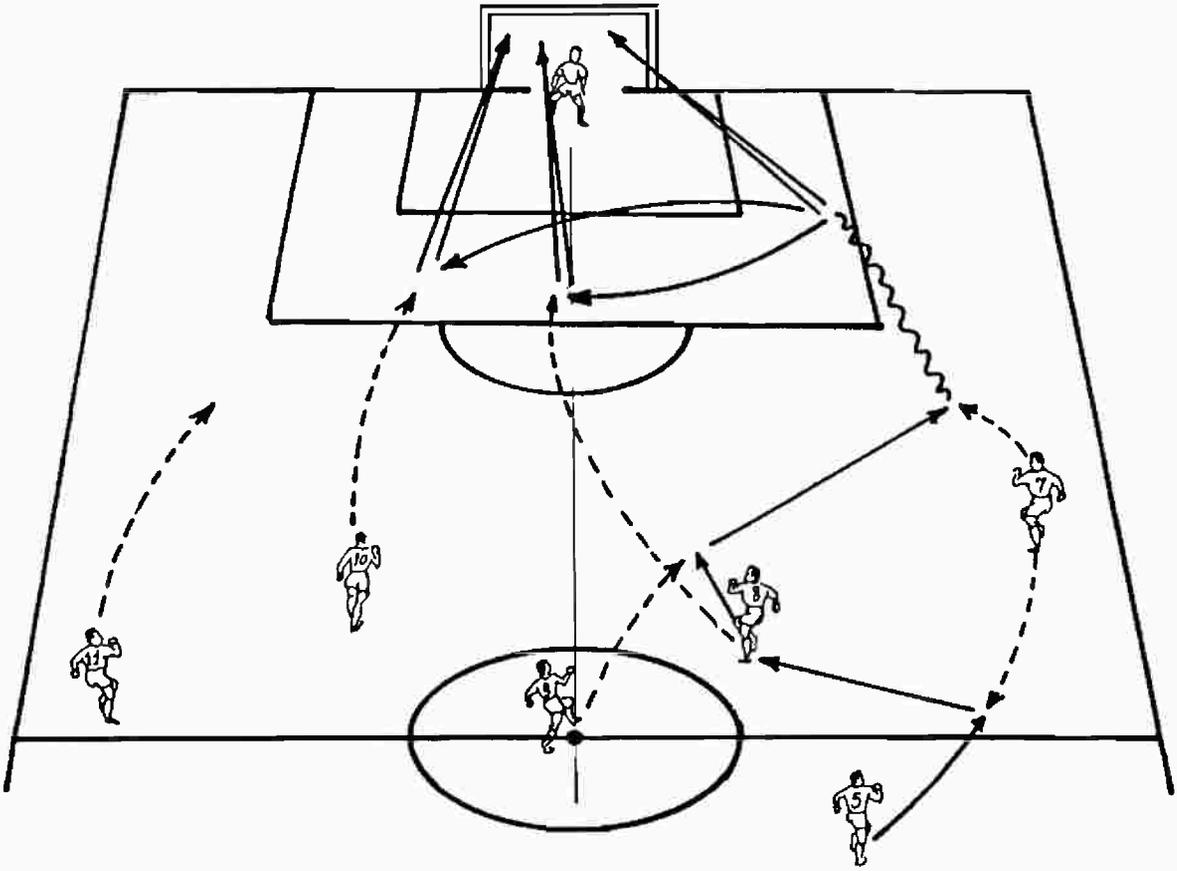
(أ) شكل رقم (١٩٨)

يمرر لاعب الوسط (٦) من خلف خط منتصف الملعب الكرة طويلا اماميه إلى رأس الحريه (٩) الذي يسيطر عليها ويتقدم بها وفي نفس اللحظة يتبادل كل من الجناح الأيمن (٧) ولاعب الوسط (٨) الاماكن وكذا قلب الهجوم (١٠) والجناح الايسر (١١) وعندئذ يكون لرأس الحريه (٩) الأختيار وفقا لموقف اللعب من التمرير لكليهما على حدود منطقة الجزاء ليصوب الكرة على المرمى .





شكل (١٩٩)



(ب) شكل رقم (١٩٩)

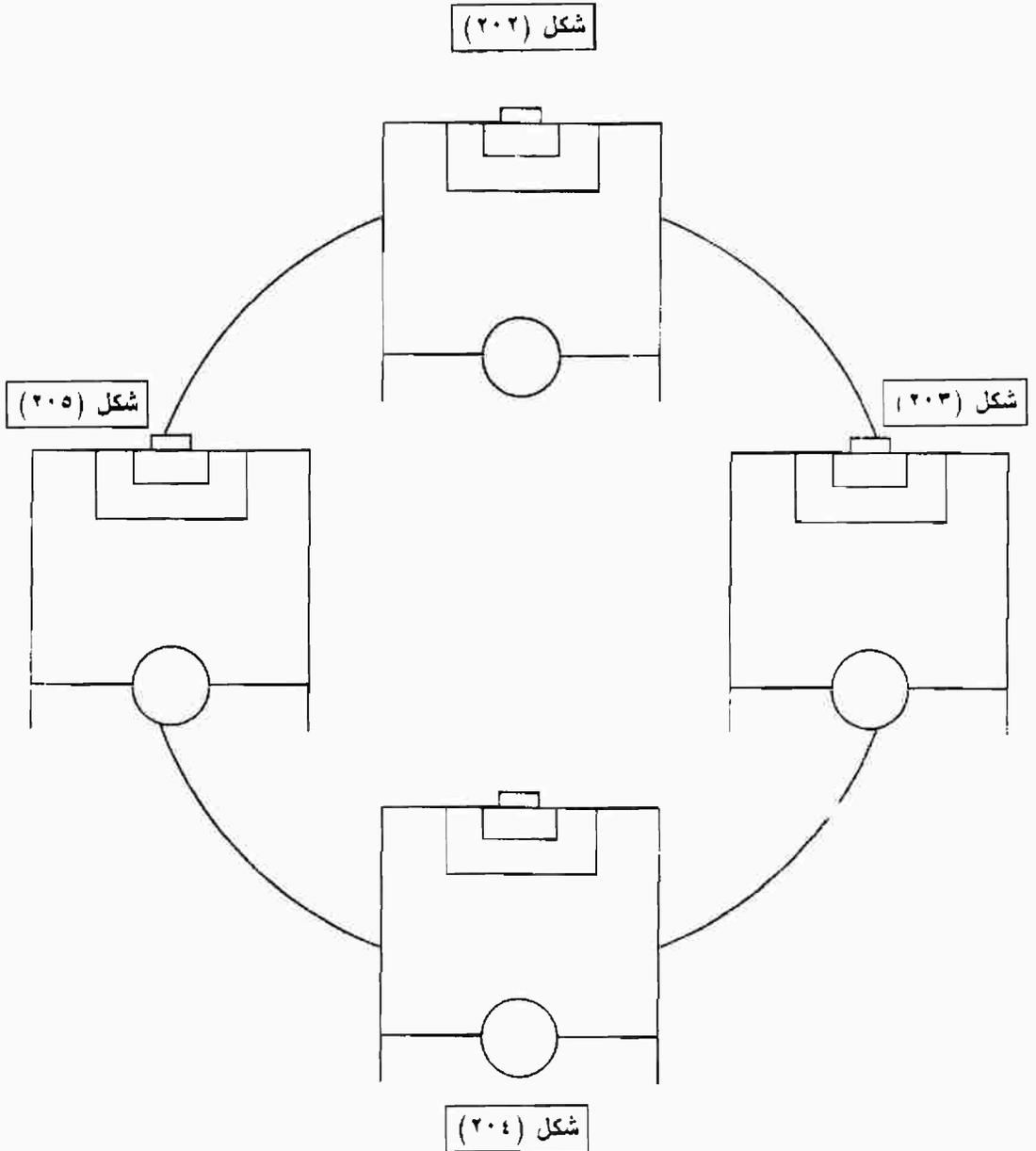
يمرر لاعب الوسط (٥) الكرة إلى الجناح (٧) الساقط لأسفل عند خط المنتصف الذي يمررها مباشرة قصيرة للداخل إلى لاعب الوسط (٨) فيحولها مباشرة قصيرة أماميه إلى رأس الحريه (٩) المتقدم من الخلف فيلعبها قطريه للجانب حيث يعاود الجناح (٧) الارتداد للهجوم من الجانب فيسيطر على الكرة ويجري بها في اتجاه منطقة الجزاء من الجانب ويمررها عرضيه إما إلى (٨) أو (١٠) أو (١١) وفقاً لموقف اللعب وموقع كل منهم أو التصويب المباشر على المرمى.





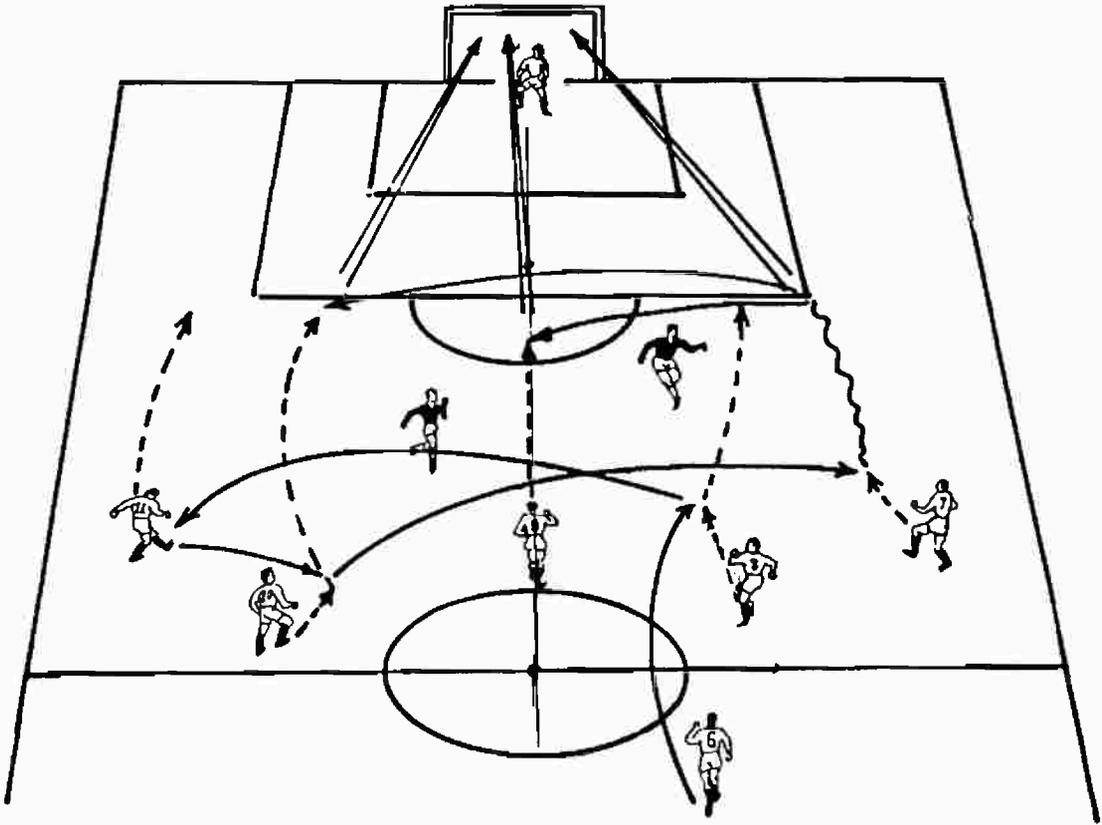
• التدريب الخطى المتتالي للتحركات الخطئية فى الهجوم والدفاع :

ويتم ذلك من خلال إتباع التدريب الدائرى الخطى التالى :





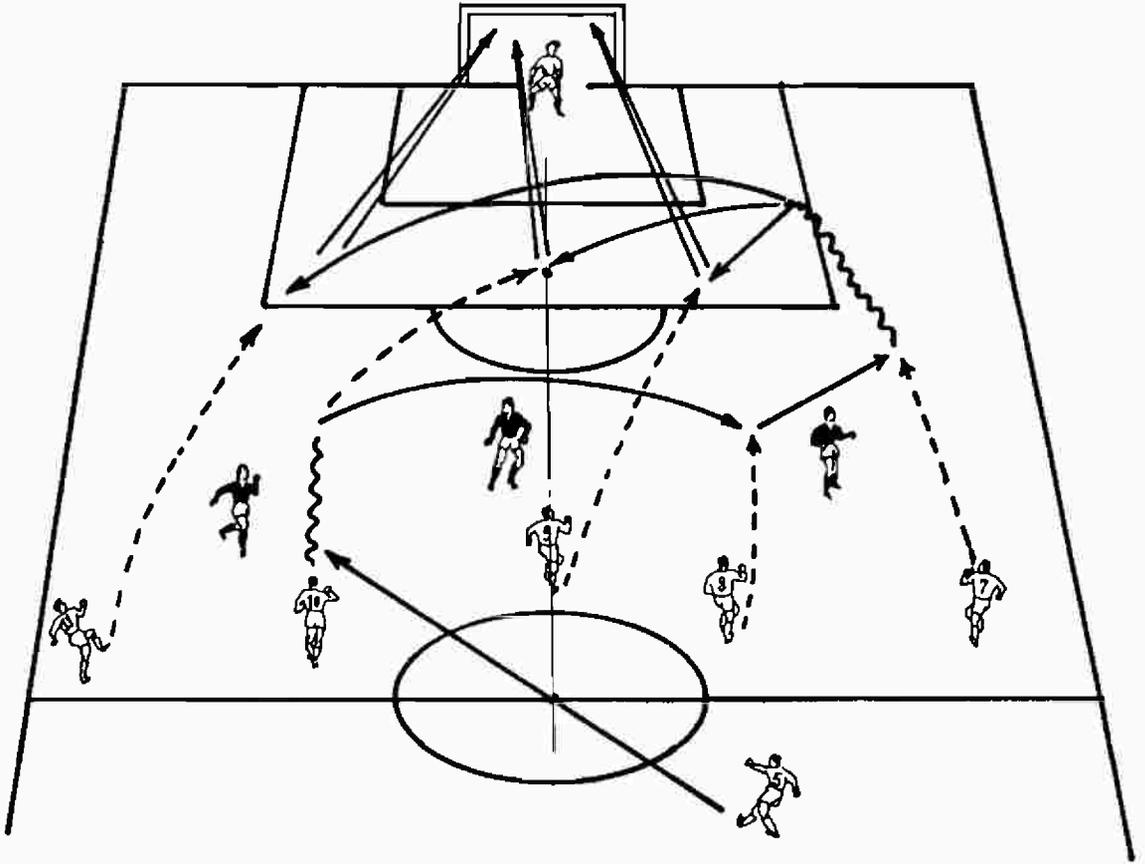
شكل (٢٠٢)



(أ) شكل رقم (٢٠٢)

(٦ ضد ٢) على ثلث مساحة الملعب حيث يمرر رقم (٦) الكرة أمامية إلى لاعب الوسط (٨) المتحرك أماما فيحولها عرضيه الى الجناح (١١) الذي يردها جانبيه قصيرة إلى قلب الهجوم الساقط لاسفل فيمررها قطريه إلى الجناح العكسي المتقدم من الخلف (٧) فيسيطر عليها ويتقدم بها من الجانب وفي نفس اللحظة يتقدم رأس الحرية (٩) في العمق وكذا قلب الهجوم (١٠) ولاعب الوسط (٨)، ويكون حين ذلك الخيار إلى (٧) في التمرير العرضي إما إلى (٩) أو (١٠) للتسديد على المرمى وانهاء الهجوم وعلى المدافعان التصدي للمهاجمين داخل المنطقة وكذا محاولة رد التمريرة العرضية لداخل الملعب أو تشتيتها .





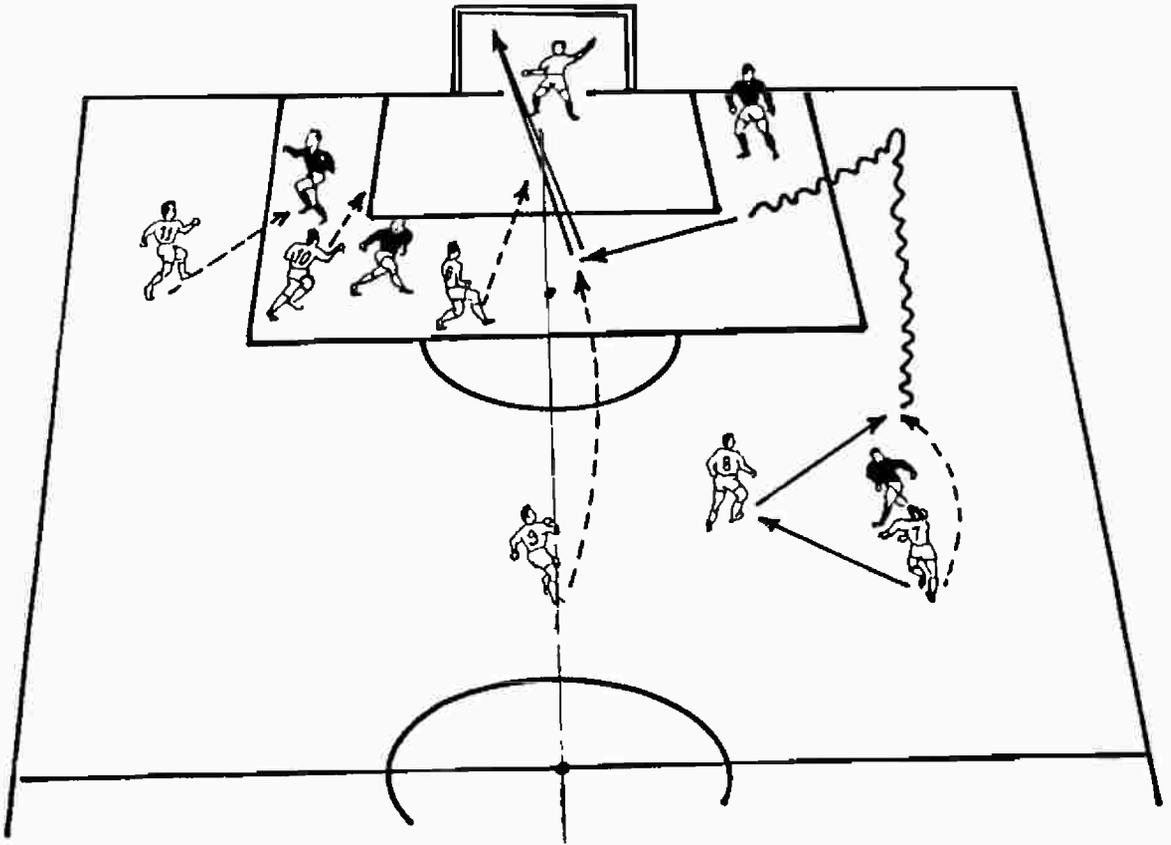
(ب) شكل رقم (٢٠٣)

(٦ ضد ٣) في نصف الملعب حيث يمرر (٥) الكرة من خلف خط المنتصف مستقيمة مائلة إلى قلب الهجوم (١٠) الذي يسيطر عليها ويتقدم بها للأمام ويقوم كل من (٧)، (٨)، (٩)، (١١) بالتحرك أماماً حيث يمرر (١٠) الكرة عرضية إلى (٨) في مكانه الجديد فيحولها قصيرة عرضية إلى الجناح (٧) ليسيطر عليها ويتقدم بها من الجانب العكسي ويلعبها عرضية خلفيه أما إلى (٩) أو (١٠) أو (١١) داخل المنطقة ليسدد على المرمى مباشرة، ويتم اختيار التمرير وفق موقف المدافعين وإلى المهاجم الغير مراقب والافضل موقعا لتسجيل الأهداف وعلى المدافعين التقهقر إلى حدود المنطقة ثم المشاركة الفعلية للدفاع عن المنطقة ومحاولة استخلاص الكرة بالمهاجمة أو تشتيتها لحظة تمريرها عرضاً.





شكل (٢٠٤)



(ج) شكل رقم (٢٠٤)

(٦ ضد ٤) داخل الثلث الهجومي حيث يمرر الجناح (٧) الكرة حائطية (١ - ٢) مع لاعب الوسط (٨) للتخلص من الظهر الأيسر، ثم يجري (٧) بالكرة من الجانب وفي نفس اللحظة يندفع رأس الحربة من الخلف لداخل المنطقة وفي العمق، ويقوم كل من (٦)، (١٠)، (١١) بشغل المدافعين داخل المنطقة بالتحرك جانباً لخلق فراغ للاعب (٩) لتلقى تمريره (٧) لينهى الهجوم بالتسديد على المرمى .



تاسعاً : المباراة التجريبية

عند البدء فى تنفيذ المباريات التجريبية يراعى النقاط التالية للتركيز على الأداء الجماعى للفريق من خلال المباريات:

١- **تجانس وتناسق وتوافق الأداء** : بين الأحدى عشر لاعباً عن طريق التحركات الجماعية التى تتسم بالسرعة والدقة فى تمرير الكرة من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية مستغلين المهارة الفنية والفهم الخططى واللياقة البدنية والذهنية بهدف الاستحواذ على الكرة اطول فترة ممكنة لكسب الأرض والوصول نحو هدف الفريق المنافس .

٢- **تقارب الخطوط** : لابد أن تكون خطوط الفريق الثلاثة متقاربه طوال زمن المباراة وذلك لسهولة أداء المساعدة فى الهجوم والتغطية فى الدفاع. ويجب التركيز على عدم اتساع المسافات بين الخطوط حتى لا يستلم مهاجموا الفريق المنافس الكرة بسهولة ودون ضغط من المدافعين مما يشكل خطورة على الفريق ويقترح ان تكون المسافة بين خطوط الفريق من ٣٠ إلى ٤٠ ياردة حتى يكون هناك ترابط فيما بينهما ووفق ما تم التركيز عليه خلال مرحلة اداء التقسيمات المشروطة (اشكال اللعب الجماعى)

٣- **الكثرة العددية فى الهجوم** : أن يكون عدد لاعبي الهجوم اكثر من لاعبي الدفاع للفريق المنافس حتى يسهل من التغلب على الخطط الدفاعية المضادة وبالتالي امكانية احراز الاهداف. وفى حالة فقد ملكية الكرة على لاعبي الفريق ان يتحولوا إلى الحالة الدفاعية وأن يكون نفس المبدأ بكثرة عدد المدافعين عن مهاجمى الفريق الآخر مما يسهل معه غلق الثغرات وتقليل المساحات وسهولة المراقبة والتغطية وبالتالي إفساد خطط الهجوم المضاد واعادة الاستحواذ على الكرة.

ويراعى الا تطفى الزيادة العددية فى الهجوم والدفاع على الانتشار الجيد فى الملعب خاصة فيما يسمى





(بالبقعة العمياء blind Spot) والتي تقع بعيداً عن مكان الكرة وفي الاتجاه العكسي من اللعب خلال المباراة وقد تكون من الخلف أو الأمام أيضاً.

٤- **التحركات المستمرة** : وهي عامل هام في ارباك لاعبي الفريق المنافس وخاصة خط دفاعه حيث تؤدي إلى فتح الثغرات والوقوع في الأخطاء الدفاعية المتعددة والتي يمكن استثمارها في الهجوم واحراز الاهداف. كما أنها تساعد على خلق المساحات التي يمكن من خلالها تنفيذ مراحل الهجوم (التمهيد/ البناء والتطوير/ إنهاء الهجوم) في أقل زمن ممكن. ومن تلك التحركات الجري الحر وتبادل المراكز وأخذ الأماكن وكذا سرعة العودة لأخذ مكان دفاعي وفق الخطط المحددة للفريق ، كما لا بد من اقتراب زملاء الاقرب من الكرة التي تكون في حوزة أحد لاعبي الفريق وعلى الأقل ثلاثة لاعبين ويتمركز كل منهم في مكان خالي ومناسب أو لاعبين على الأقل وهو ما يحقق الكثافة العددية المناسبة في مكان تواجد الكرة أثناء سير المباراة.

والجري الحر من غير الكرة أمر هام وحيوي في أداء التحركات المستمرة لجميع اللاعبين حيث ثبت أن لاعب الكرة لا يلمس الكرة خلال زمن المباراة وهو ٩٠ دقيقة غير (٢ - ٣ دقائق) فقط و(٨٧ - ٨٨ دقيقة) جرى حر يفيد في التحركات الخططية الموضوعة للفريق.

٥- **دقة التمرير والإستلام**: تعتبر مهارة التمرير والإستلام بين لاعبي الفريق الواحد عصب اللعب الجماعي وبدونه لا يمكن ان يتم التحرك والوصول إلى مرمى الفريق المنافس والتمريره السليمه هي التي تصل للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب وبمسار وارتفاع ملائم ليستقبلها في المكان المناسب وبالطريقة المناسبة ويجب على المستقبل أن يجري نحو الكرة ولا ينتظرها وان يقرن السيطرة عليها بالخداع ما أمكن خاصة إذا كان المنافس قريب منه وعلى وشك مهاجمته .

واللاعب المتميز عليه ان يختار انسب زملاء للتمرير لان التمرير ليس مجرد ركل الكرة لأي زميل





ولكن لابد أن يتمشى مع تنفيذ الخطط الموضوعه وهنا يكون الاختيار واسلوب الأداء للتمرير عامل هام من عوامل الأداء الجماعى للفريق .

٦- **اتقان واجبات المراكز :** من خلال المباريات التجريبية يراعى التركيز على اداء اللاعبين لواجبات مراكزهم وايضاً على كل لاعب بجانب ادائه لواجبات مركزه عليه أن يتعرف ويفهم جيداً واجبات المراكز الأخرى لزملاؤه اللاعبين حتى يستطيع أن يواكب بين واجباته وواجبات أعضاء الفريق فى اداء جماعى كما أن الكرة الحديثة تحتم تحرك اللاعب لأداء الواجبات فى مراكز أخرى سواء فى الهجوم أو الدفاع ومن ثم يتمكن من التصرف فى المواقف اثناء المباراة بدرجة عالية من الكفاءة .

٧- **تنفيذ طرق اللعب وفقاً لمتغيرات الأداء خلال المباراة :** عقب اختيار طريقة اللعب بما يناسب امكانيات وقدرات لاعبي الفريق، يراعى التركيز خلال المباراة التجريبية على حسن التطبيق لجميع اللاعبين وفقاً لوظائفهم فى الطريقة ووفقاً لظروف ومواقف اللعب وما يتلقاه الفريق من توجيهات من المدير الفنى والمدرب وكابتن الفريق خلال المباراة .

٨- **تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية:** يعقب التدريب الطويل والمتكرر على الخطط الجماعية والمركبة ومراحل مخدّمة وتحت ظروف تشبه ظروف المباراة، التطبيق خلال مباريات تجريبية متدرجة المستوى وفق مختلف الظروف . ولذا يراعى عند اداء تلك المباريات التركيز على آلية الأداء للجمل الخططية وتنفيذ البدائل لتلك الجمل فى حالة معرفة الفريق المنافس لبعض تلك الجمل ووضع خطط دفاعية تمنع تنفيذها، وكذا خطط مصيدة التسلل والهجوم الخاطف (المرتد) .

٩- **اتقان مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية:** ويتم ذلك من خلال اداء لاعبي الفريق وداخل الاطار العام للخطة وعلى سبيل المثال مبدأ التحرك لخلق المساحة، حيث ضرورة متابعة ذلك خلال المباريات التجريبية من منطلق تناسب زمن التصرف فى الكرة طردياً مع المساحة، بمعنى أنه كلما زادت





المساحة الخالية التي يتحرك فيها المهاجم فإنه وبالتالي يزيد الوقت المتاح له للتصرف في الكرة وتزيد احتمالات وامكانية التصرف السليم لها والعكس صحيح في حالة ضيق المساحة، ومن هنا لابد من متابعة التنفيذ خلال المباريات التجريبية عقب التدريب على اساليب خلق المساحة سواء كانت فردية أو جماعية على الأجناب أو في الوسط والعمق وكيفية استغلالها في احراز الأهداف وايضاً ضرورة التعود على المتابعة لجميع افراد الفريق وخاصة في مرحلة انهاء الهجوم داخل منطقة الجزاء وعلى المرمى .

وعند البدء في اداء المباريات التجريبية يراعى أن يبدأ التمهيد لها حيث يتبع الآتى :

أ - المحاضرة النظرية لشرح الأداء الخططى للتركيز على التصور الذهني لدى اللاعبين

ب- يؤدى الفريق التحركات في الهجوم والدفاع على مساحة الملعب دون منافس مع التدرج في تنفيذ الخطط من السهل إلى الصعب وكذا تزايد سرعة تنفيذ التحركات.

ج- يمكن تنفيذ الاداء الخططى على فريق اقل مستوى أو درجة حتى يتقن اللاعبون تحركاتهم الجماعية وواجباتهم الفردية .

د- تكون اللقاءات على ملعب الفريق أولاً ثم تتم اللقاءات على ملاعب خارجية وكذا اختيار فرق افضل مستوى .

هـ- يراعى اشراك جميع اللاعبين الأساسيين والإحتياط خلال المباريات التجريبية، واعداد جميع اللاعبين من حيث تنفيذ خطط اللعب الهجوميه والدفاعية وكذا طرق اللعب وخطط الحالات الثابتة سواء في حالة الهجوم والدفاع .

و- ضرورة الوقوف على اخطاء التنفيذ للتحركات وتدوين الملاحظات الخاصة بذلك لتداركها خلال التدريب وأيضاً في المباريات التجريبية التالية .

ولابد من تحديد شكل الأداء الخططى خلال المباريات التجريبية حتى يمكن تحقيق الهدف من توجيه اللاعبين لتحديد أداء خططى في منطقة معينة سواء في خطط الهجوم أو الدفاع (كالثلاث الهجومى-





الدفاعي - الأوسط) كتغيير المراكز في الثلث الهجومي بهدف تطوير الهجوم وانهاؤه يكون محدد بمساحة معينة، ويمكن اختصار الأداء الخططي على جزئية معينة خلال المباراة .

ويمكن أن يكون الهدف من المباراة التجريبيه هو سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع والعكس مع قياس زمن التحول وهو اداء خططي مشروط بالتمرير السريع والتحركات الجماعية بدون كرة .

وفي مرحلة متقدمة يكون الهدف من المباراة التجريبيه هو الأداء الخططي بشقيه الهجومي والدفاعي مع التركيز على الأداء الجماعي المفتوح ودون شروط مقيدة من حيث نوعية الأداء أو المساحة مع اتاحة الفرصة للاعبين للتصرف في المواقف المتغيرة التي ترفضها مجريات اللعب .





وفيما يلي بعض النماذج للتحركات الهجومية والدفاعية والتي يمكن تنفيذها خلال المباريات التجريبية :

١- شكل رقم (٢٠٦)

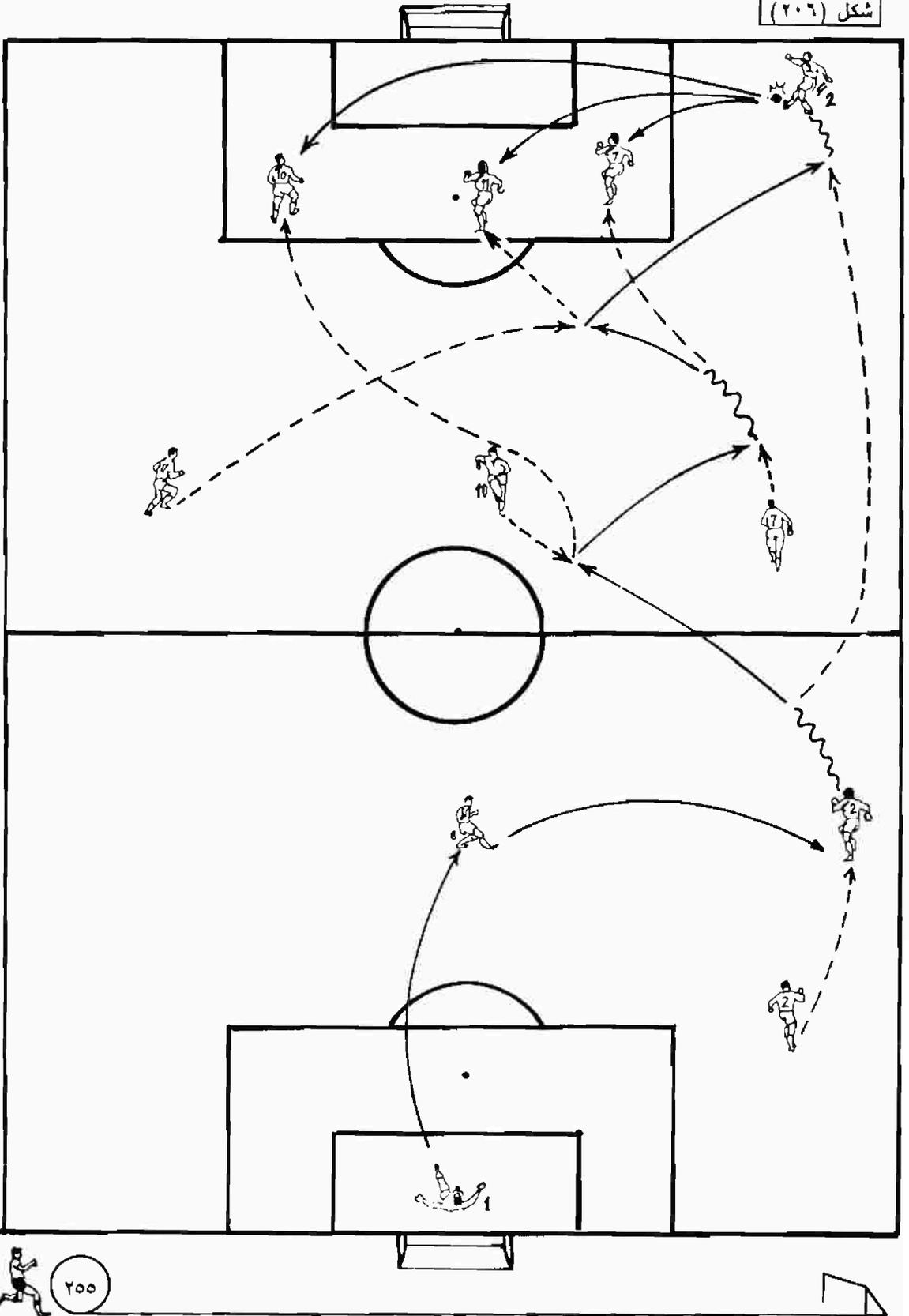
اداء بعض التحركات الجماعية الهجومية يمكن تنفيذها من خلال المباريات التجريبية فى اداء جماعى حيث يمرر الحارس الكرة إلى لاعب الوسط (٨) الذى يمررها إلى الظهير (٢) المتقدم بجانب الخط فى (٢) الذى يسيطر عليها ويجرى بها للداخل ثم يمررها إلى رأس الحربة الساقط لاسفل ويجرى بجانب الخط حيث يتقدم الجناح (٧) للداخل قليلاً فيمرر (١٠) الكرة اليه ليسيطر عليها (٧) ويمررها إلى الجناح العكسى المتقدم للأمام وللداخل قطريا فيلعبها مباشرة إلى الظهير (أوفرلاب) (٢) فى مكانه الجديد، حيث يتحرك (٧) إلى مكانه الجديد فى (٧)، والجناح الآخر فى (١١) ورأس الحربة فى (١٠) داخل منطقة الجزاء لتلقى التمريرة العرضية داخل المنطقة من (٢) لإنهاء الهجمة بالتصويب على المرمى

يكرر الأداء من الجهة العكسية بنفس تسلسل التحرك وبإشراك مراكز اللعب الأخرى .





شكل (٢٠٦)



٢- شكل رقم (٢٠٧)

يمرر الحارس الكرة إلى الظهير (٢) الذى يمررها أمامية إلى الجناح (٧) الساقط لاسفل فيردها اليه فى مكانه الجديد (٢)

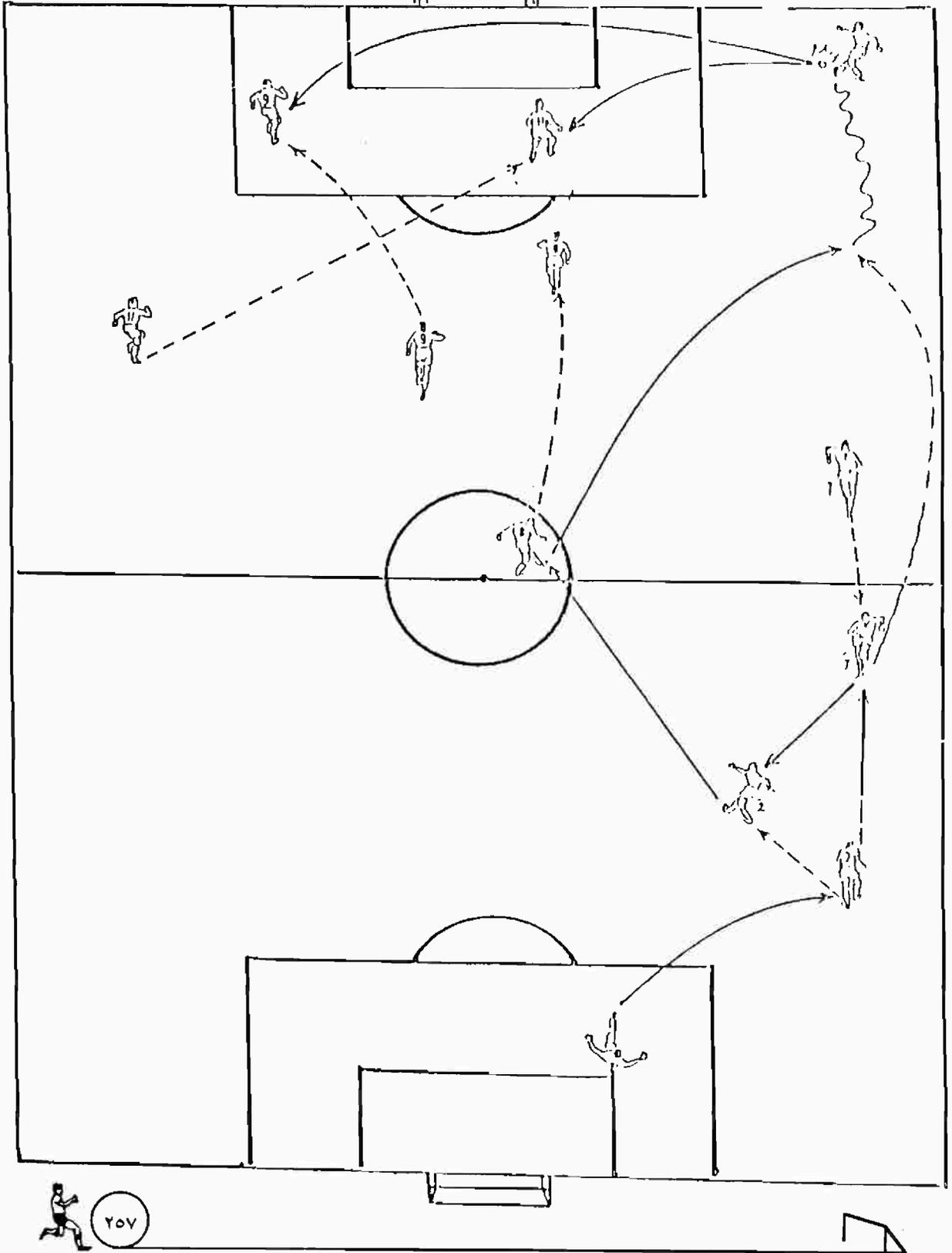
يمرر الظهير الكرة مباشرة إلى لاعب الوسط (٨) الذى يلعبها أمامية مائلة وللجانب للجناح (٧) المتقدم للامام ليسيطر عليها ويجرى بها بجانب الخط (٧) ثم يمررها عرضية داخل المنطقة إلى كل من الجناح العكسى (١١) فى مكانه الجديد وكذا (٩) لإنهاء الهجمة بالتصويب المباشر على المرمى، ويتقدم (٨) إلى قوس منطقة الجزاء للتصويب على المرمى من الكرات المرتده من الدفاع أو الحارس أو تهيئة زملاءه (١١)، (٩) للكره له.

يكرر الأداء من الجهة اليسرى بإشراك المراكز العكسية .





شكل (٢٠٧)





٣- شكل رقم (٢٠٨)

اداء بعض التحركات الجماعية الدفاعية التى يمكن التركيز عليها من خلال المباريات التجريبية:

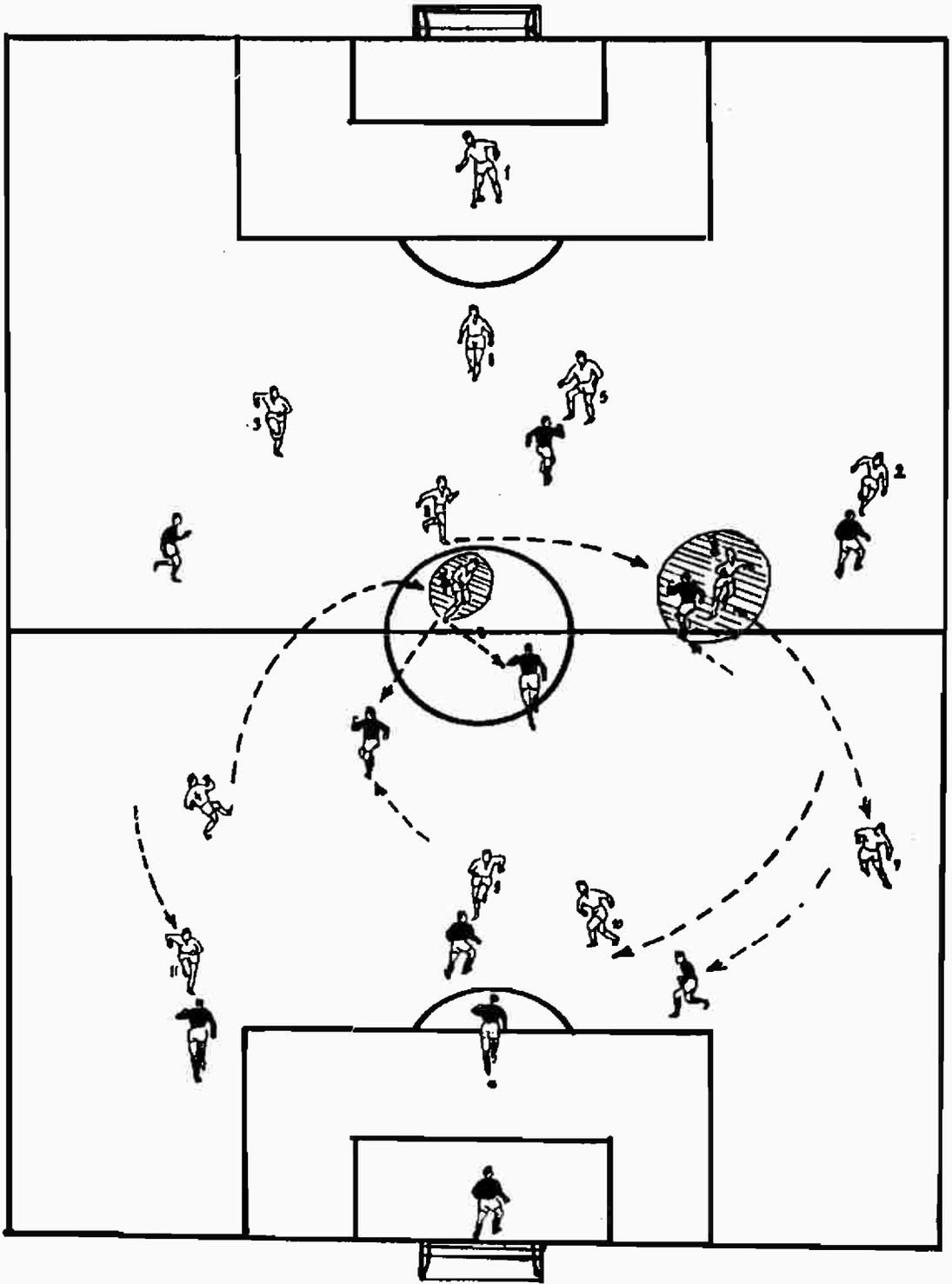
حيث يسرع لاعبى الفريق فى أداء التحركات التى تستهدف المراقبه والتغطية والضغط على لاعبى الفريق المنافس وذلك لحظة فقد ملكيه الكره ويتعود اللاعبون على المفاضله بين المراقبه عن بعد وعن قرب وكذا الربط بين المراقبه والتغطية وايضاً الضغط على المهاجمين المتقدمين وعلاقه ذلك بالثلث الدفاعى ومنطقة الجزاء والمرمى

حيث يزداد الضغط ويصل إلى أعلى معدل له بتلك المناطق، والتحرك بالشكل يوضح مراقبه رأس الحربه بقلب الدفاع (٥) واستعداد الليبرو (٦) للتغطية وكذا مراقبة الجناحين بالظهيرين (٢، ٣) نظراً لأن اللعب فى وسط الملعب حيث تتحول المراقبه إلى ضغط فى الثلث الدفاعى للفريق، بينما وسط الارتكاز (٨) يتحرك لتغطيه زميله لاعب الوسط المتقدم (٧) وذلك لمراقبه لاعب الوسط الأيمن للفريق المنافس ليرتد لاعب الوسط الأيمن (٤) للفريق المدافع لمنطقة الوسط للموازنه بين لاعبى الوسط الايسر والارتكاز للفريق المنافس، وفى نفس هذه اللحظة يبدأ كل من (٧)، (١١) الارتداد والعودة لأخذ المواقع الدفاعية.





شكل (٢٠٨)





٤- شكل رقم (٢٠٩)

تطبيق الفريق لدفاع المنطقة.

بالارتداد لجميع اللاعبين على حدود خط المنتصف حيث يراقب رأس الحربة (٧)، (١٠) تمرير الكرة من خط ظهر الفريق المنافس بعد الارتداد لنصف الملعب حيث يتحرك (٧) في اتجاه الكرة للجانب بينما يبقى رأس الحربة (١٠) ما بين قلبى الدفاع وفى نفس اللحظة يقوم كل من لاعبى الوسط الأربعة (١١)، (٨)، (٩)، (٤) بالإرتداد خلفا لمراقبة لاعبى وسط الفريق المنافس وكذا خط الظهر بمراقبة المهاجمين المتقدمين مع التركيز على الربط بين المراقبه للمهاجمين ودفاع المنطقة وكذا التناسق من حيث التوزيع المتزن بمساحات اللعب داخل نصف الملعب الخاص بالفريق وتتقارب المسافات كلما اقترب الهجوم من الثلث الدفاعى الأخير حيث تزداد الكثافة العددية للمدافعين .





شكل (٢٠٩)

