الباب السابع

نموذج لخطة تدريب سنوية للاعبى كرة اليد

obeikandl.com

obeikandl.com

نموذج مقترح لخطة تدريب سنوية للاعبى كرة اليد

فيما يلى نموذج مقترح لخطة تدريب سنوية تحتوى على العناصر الرئيسية للتدريب، وقد تم تخطيط هذا البرنامج - والذى يتضمن أربعة وأربعون اسبوعاً وباقى الاسابيع فترة انتقالية - للاعبى المستويات العالية فى كرة اليد؛ كى يسترشد به المدربون، وفى حالة ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب لاعبين على مستوى اقل من المستوى الموضوع لخطة التدريب المقترحة فعليه أن يقلل من عدد الوحدات أو المحتويات أو تشكيل الاحمال التدريبية بصورة تتناسب ومستويات اللاعبين، ويلاحظ اننا بدأنا بفترة الاعداد، واشتمل البرنامج على فترتى الاعداد (الاعداد العام، والاعداد الخاص، والاعداد للمسابقات)، والمسابقات (دورى من دورين ذهاب واياب، اربعة دورات مجمعة، بالاضافة الى مسابقة الكأس) وما يتخللها من فترات توقف - وفيما يلى توصيف كامل للخطة المقترحة ومحتويات البرنامج :

المتغيرات الاساسية التى ستبنى عليها الوحدة التدريبية وتتضمن :

- درجات الحمل .
- الاعداد البدنى .
- الاعداد المهارى .
- الاعداد الخططى .
- المباريات .

درجات الحمل :

نظراً لأن التدريب باستخدام درجات مختلفة من الحمل وبصورة منظمة يؤدى الى سرعة الارتقاء والتطوير الدائم بمستوى قدرات اللاعبين؛ فقد تم تحديد درجات حمل التدريب وفقاً لما يلى :

- حمل متوسط من ٥٠ - اقل قليلاً من ٧٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- حمل عالى من ٧٠ - اقل قليلاً من ٨٥٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

- حمل أقصى من ٨٥ - ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

وبلغت عدد مرات التدريب فى الاسبوع من ٦ - ١٠ مرات، ويوم راحة، واستخدم خلال دورة الحمل الاسبوعية التشكيل ٢ : ١، وقد تختلف حسب فترات التدريب والمباريات.

الاعداد البدنى:

وفيه يتم تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة كما يلى :

الاعداد البدنى العام وتتضمن : القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة.

الاعداد البدنى الخاص وتتضمن : القدرة (القوة المميزة بالسرعة) - تحمل السرعة - تحمل القوة .

الاعداد المهارى:

وتتضمن تنمية وتطوير المهارات الهجومية، والمهارات الدفاعية للاعبين ولحارس المرمى، وقد اقتصد اعداد وتدريب حارس المرمى من خلال اشتراكه فى تدريبات لاعبى الفريق.

المهارات الهجومية :

تضمنت : التمرير - الاستقبال - التصويب - التنطيط - الخداع - التحركات الهجومية - الحجز والمتابعة.

المهارات الدفاعية:

تضمنت : المهاجمة الدفاعية - التسليم والتسلم - التغطية - العد - المراقبة - التزاحم فى اتجاه الكرة - الهروب من الحجز - التحركات الدفاعية.

وبهذا يمكن دمج المهارات الهجومية والدفاعية فى الاعداد المهارى على النحو التالى:

التمرير والاستقبال - التصويب - تنطيط الكرة - الخداع - الحجز والمتابعة - التحركات الهجومية - الدفاع الفردى (المهاجمة الدفاعية - العد - المراقبة.. الخ)

التحركات، بالاضافة الى الهجوم الخاطف - والحالات الخاصة (الرميات الحرة، رميات الجزاء. . . الخ).

الإعداد الخططى :

وتضمن الاعداد الخططى متطلبات العناصر الضرورية لكرة اليد كما يلى :

المتطلبات الخططية الهجومية :

خطط هجومية فردية - خطط هجومية جماعية - خطط هجومية للفريق - خطط هجومية للحالات الخاصة.

المتطلبات الخططية الدفاعية :

خطط دفاعية فردية - خطط دفاعية جماعية - خطط دفاعية للفريق - خطط دفاعية للحالات الخاصة.

وقد وضعت مجموعة من الاهداف لخدمة البرنامج التدريبى المقترح، وذلك لتحويلها الى تدريبات يستطيع من خلالها المدرب توزيعها فى ترتيب زمنى متدرج على الوحدات التدريبية وصولاً الى برنامج تدريبى متكامل على مدار السنة، وقد اضفنا عدد المباريات التجريبية والرسمية التى تتم اثناء دورة التدريب الاسبوعية، ووزعت على ازمنة التدريب الخاصة بكل متغير لحصر وتقنين الوحدة التدريبية اليومية، وبالتالى الاسبوعية، ومقدار الزمن بالدقائق، وتم رصد هذه المتغيرات لحصر العناصر البدنية والمهارية والخططية، بالاضافة الى المباريات لتوضيح حجم وشدة العمل وزمن ادائه خلال وحدة التدريب اليومية والاسبوعية بالاضافة الى تقنين ذلك العمل خلال الموسم التدريبى فى فترات الموسم المختلفة.

اسس و ضع البرنامج :

يعتمد البرنامج على المبادئ والاسس العلمية، بالاضافة الى الملاحظات الميدانية من واقع خبرتنا العملية، فهذا البرنامج وضع طبقاً للاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى فى شكلها التطبيقى؛ بهدف الارتفاع بمستوى اللاعب والاحتفاظ بالفورمة الرياضية خلال فترة المنافسات، لان لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للاداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه واعتماد هذا البرنامج المقترح على المبادئ والاسس الفسيولوجية

المختلفة لعملية التدريب الرياضى جاء من اقتناعنا من خلال خبراتنا العملية فى مجال تدريب كرة اليد - سواء على المستوى المحلى أو الدولى - ان تخطيط برامج التدريب الرياضى معتمداً على الاسس والمبادئ الفسيولوجية أصبح فى المستويات العالمية من اهم الحلول لايجاد فروق فى مستوى الاداء للاعبى كرة اليد، وأصبح تنظيم الراحة وتتابع تنظيم الاحمال التدريبية، واعادة الاستشفاء من أهم قضايا التدريب الحديث لوصول اللاعبين (الفرق) الى المستويات العالية فى المحافل الدولية. فتخطيط الاحمال التدريبية فى هذا البرنامج اعتمد على تنمية قدرة اللاعب على مواجهة التغيرات الداخلية "داخل الجسم" وأهمها نقص الاكسچين معتمداً على تحسين عمليتين فسيولوچيتين هما :

- تحسين انتاج الطاقة الهوائية والقدرة على استهلاك الاكسجين.
- تحسين انتاج الطاقة اللاهوائية فى غياب الاكسجين.

فالوصول باللاعبين الى حالة تدريبية عالى- الفورمة الرياضية وتثبيتها - خلال فترة المنافسة والاحتفاظ بها اطول فترة ممكنة - يرتبط بالاهداف الموجهة لتقنين الاحمال التدريبية، ولتحقيق هذه الهدف (الوصول للفورمة الرياضية) - وخاصة انه يتحقق عدة مرات خلال فترة المنافسات - فلابد من التأكيد على رفع مستوى الاعداد الفسيولوجى، وتطبيق المبادئ والاسس الفسيولوجية لعمليات التكيف الفسيولوجى واستغلالها فى تحسين القدرة على الاداء المهارى والخططى فى ظروف مشابهه لظروف المنافسة والمرتبطة بمواجهة عامل التعب، واتجاه الاحمال التدريبية لبرنامج التدريب الى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبى المستويات العالية، وكذلك اكتساب وتحسين وتطوير المهارات الاساسية والجوانب الخططية للوصول باللاعب الى الآلية والاتقان والتكامل فى الاداء فى ظروف تشابه ظروف المنافسة.

محتوى البرنامج :

احتوى البرنامج على تدريبات تهدف الى تنمية وتطوير العناصر الاساسية التى تحتويها لعبة كرة اليد سواء بدنية أو مهارية أو خططية، والتى تخدم عمليات الهجوم والدفاع. وتم تقسيم تدريبات البرنامج التدريبى الى ثلاث محاور رئيسية اشتملت على الاتى.

تدريبات المحور الأول (م ١):

اشتملت على تدريبات لتنطيط الكرة، والحجز والمتابعة، والتمرير والاستلام، وتحركات هجومية، وتحركات دفاعية دفاعية بالكرة أو بدون الكرة، ودفاع ايجابى حتى يصل الى اعلى من مستوى المنافسة، كذلك تدريبات اللياقة البدنية مثل : القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) وتحمل القوة، وايضاً تدريبات الاحماء، ومعظم هذه التدريبات بأدوات أو بدون أدوات، وكذلك بعض الالعاب الصغيرة، والتحركات فى مراكز اللعب المختلفة.

١- تنطيط الكرة من الحركة {١ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

{وقوف - مسك الكرة} تنطيط الكرة من الحركه.

٢- {وقوف-مسك الكرة مواجه شواخص التدريب}

تنطيط الكرة والمرور بين شواخص التدريب

شكل (١) {٢ق ×٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

شكل (١)

٣- {وقوف- مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} تنطيط الكرة والمرور بين الشواخص بالخداع شكل (٢) {١ق× ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

شكل (٢)

٤-{وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} تنطيط الكرة حتى الوصول أمام الشاخص لعمل تنطيط منخفض أمام كل شاخص والمرور منه شكل (١)

{١ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

٥-{وقوف- مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} خداع للتمرير بأحد اليدين والتنطيـط باليـد الأخرى، الحركة بطول الملعب شكل (١)

{٢ق× ٣ مرات تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٦- {وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} عمل خداع يمين ويسار الشواخص والمرور بتنطيط الكرة شكل (٢)

{٢ق× ٣مرات تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٧- {وقوف - مواجه} أ- التحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً (مدافع)

٨-(:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تنطيط الكرة والتحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً مع محاوله الاستحواذ على الكرة (مدافع)

{٢ ق ×٢ مرة تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٩-(:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تنطيط الكرة والتحرك اماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً مع محاوله الاستحواذ على الكرة مع اضافة مهاجم لعمل حجز المدافع ثم المتابعة (مدافع)

{٢ ق × ٢ مرة تكرار، الراحة ٢٠ ث}

١٠-(:) {وقوف - مواجه -أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- رمى الكرة جانباً فاستلمها وعمل تغيير اتجاه ثم تنطيط الكرة باليد الاخرى (مهاجم)

ب- دفاع سلبى فى البداية فإيجابى للاستحواذ على الكرة (مدافع)

{٢ ق - ٥ق}

١١-(:) {وقوف - مواجه -أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- رمى الكرة جانباً فاستلمها وعمل تغيير اتجاه ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى (مهاجم)

ب- دفاع إيجابى للاستحواذ على الكرة (مدافع)

{٢ ق - ٥ق}

١٢-(:) أ- {وقوف - ظهر مواجه - مسك الكرة على خط نهاية الملعب} عمل هجوم خاطف بالتنطيط (مهاجم)

ب- {وقوف - مواجه الظهر على بعد ٢م} الجرى أماما لتشتيت الكرة من المهاجـم او الاستحواذ عليها (مدافع)

{٢ ق - ٥ق}

١٣-(:) أ- {وقوف - ظهر مواجه - على خط نهاية الملعب} الجرى أماماً فاستلام الكرة من تمريره حارس المرمى وعمل هجوم خاطف بالتنطيط.

(مهاجم)

ب- {وقوف. مواجه الظهر على بعد ٢م} الجرى اماماً لتشتيت الكرة من المهاجم او الاستحواز عليها (مدافع)

{٢ ق - ٥ق}

١٤- {وقوف - أحد اللاعبين ممسك بالكرة } اللاعب الممسك بالكرة يقوم بالتنطيط بأحد اليدين واليد الاخرى ممسوكه بواسطه لاعب آخر واللاعب الثالث يحاول قطع الكرة، اللاعب الثانى يحاول الدفاع على اللاعب الذى يقوم بالتنطيط.

{٣ - ٥ق}

١٥- {وقوف - مسك الكرة} عمل هجوم خاطف باستخدام تنطيط الكرة ١٠م، ١٥م، ٣٠م، ٣٥م

{٣ - ٥ق}

١٦- {وقوف داخل منطقة السته أمتار كل سته لاعبين معاً}، لاعبان يقومان بتنطيط الكرة وآخران يقومان بالدفاع والباقيان يقومان بعمل حجز للمدافعين باستمرار

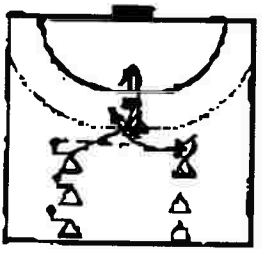
{٣ - ٥ق}

١٧- فى وجود شاخص على خط التسعة أمتار أحد الظهيرين يمرر الكرة للظهير العكسى والتحرك لحجز الشاخص من الداخل، الظهير العكس يقوم باستلام الكرة والخداع والمرور من أمام الحجز للتصويب.

-يكرر نفس التدريب ولكن الظهير العكسى بعد الخداع يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير الحاجز

- يكرر نفس التدريب ولكن باستخدام مدافع، فى البداية الدفاع سلبى ثم إيجابى

- الظهير القائم بالحجز من الممكن أن يعمل تنطيط بالكرة قبل القيـام بالحجـز شكل (٣)



شكل (٣)

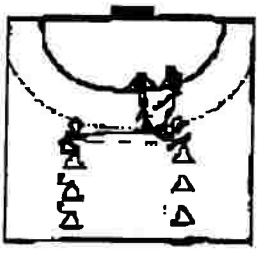
{٥ - ٨ق}

١٨-{وقوف فى قاطرتين مواجه مدافعين على خط تسعه أمتار}، أحد الظهيرين يمرر الكرة للظهير العكسى والتحرك لحجز أحد المدافعين من الداخل، الظهير العكسى يقوم باستلام الكرة والخداع والمرور من أمام الحجز للتصويب.

- يكرر نفس التدريب ولكن الظهير العكسى بعد الخداع يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير الحاجز للتصويب

- الظهير القائم بالحجز من الممكن أن يعمل تنطيط بالكرة قبل القيام بالحجز.

- يمكن البدء من مركزى الظهيرين أو الظهير وقلب الهجوم الخلفى أو من الظهير ومركز الجناح شكل (٤)



شكل (٤)

{٥ - ٨ق}

١٩-{وقوف لاعبين مهاجمين فى مركزى الظهيرين مواجهين مدافعين ومهاجم آخر فى مركز قلب الهجوم الأمامى } الظهير يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى، الظهير العكسى يقوم بعمل خداع ومحاولة التصويب أو التمرير إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى الحاجز للظهير العكسى أو التمرير إلى الظهير مرة أخرى.

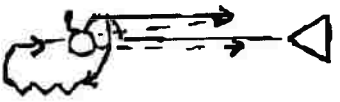
- يكرر الحجز لكلا الظهيرين مع استخدام حجز خارجى أو داخلى أو أمامى أو خلفى

{٥ - ١٠ق}

٢٠-(:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تمرير الكرة للزميل

ب- استلام الكرة بالحركة فعمل خداع وتنطيط الكرة. {ويقوم اللاعبان بعمل نصف دورة لتكرار العمل السابق} شكل(٥)



شكل (٥)

{٢ - ٥ق}

٢١-(:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

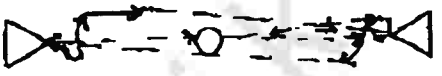
أ- تمرير الكرة فعمل دفاع إيجابى على الزميل الذى استلم الكرة بالحركة.

ب- استلام الكرة من الزميل بالحركة فعمل خداع وتنطيط الكرة.

ويقوم اللاعبان بعمل نصف دوره وتكرار العمل السابق.

{٢ - ٥ق}

٢٢- {وقوف ثلاثة لاعبين مهاجمين ولاعب مدافع فى الوسط على خط واحد بعرض الملعب} اللاعب المهاجم يمرر الكرة إلى اللاعب المدافع فيستلمها منه مرة أخرى وعمل خداع للمدافع ثم تمرير الكرة إلى المهاجم الآخر الذى يكرر نفس العمل يفضل أن يكون العمل بعرض الملعب - الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (٦)



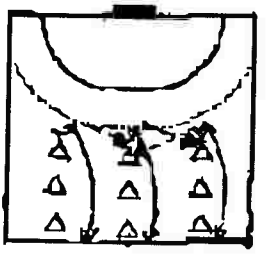
شكل (٦)

{٣ - ٥ق}

٢٣- {وقوف ثلاثة لاعبين مهاجمين وآخر مدافع فى الوسط على خط واحد بعرض الملعب} اللاعب المهاجم يمرر الكرة إلى اللاعب المدافع ويتسلمها منه مرة أخرى ثم عمل خداع للمدافع وتمرير الكرة إلى المهاجم ويتم تبديل المراكز المهاجم يصبح مدافع ويجب أداء الخداع لحظة استلام الكرة من الحركة {٣ - ٥ق}

٢٤- {وقوف -ثلاثه لاعبين فى شكل مثلث} تمرير الكرة إلى الزميل فالسقوط أماماً للوصول لوضع الانبطاح المائل وثنى الذراعين (مرة واحدة) ثم الوقوف لتكرار التمرير. {١ - ٣ق}

٢٥-ثلاث مجموعات فى أماكن الظهير والظهير العكسى وقلب الهجوم الخلفى الكرة مع أول لاعب فى مركز الظهير، الظهير يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتحرك إلى خلف المجموعة، قلب الهجوم الخلفى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك خلف المجموعة، الظهير العكسى يمرر الكرة إلى اللاعب التالى فى مكان قلب الهجوم الخلفى والتحرك خلف المجموعة وهكذا

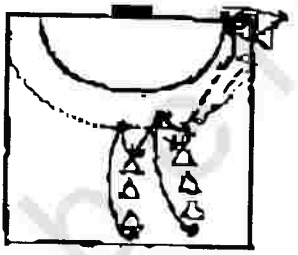


شكل (٧)

-من الممكن البداية من أى من الظهيرين والتغير مع المجموعات الأخرى شكل (٧)

{٤ - ٦ق}

٢٦- {وقوف ثلاثة مجموعات فى حركه الجناح والظهير وقلب الهجوم الخلفى الكرة مع أول لاعب فى مركز الجناح}. الجناح التحرك للأمام مع الخداع فتمرير الكرة إلى الظهير والرجوع خلف المجموعة. الظهير يكرر نفس العمل ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى ويكرر نفس العمل ويمرر إلى الظهير التالى مرة أخرى وهكذا.



شكل (٨)

- من الممكن بداية التمرير من مركز قلب الهجوم الخلفى.

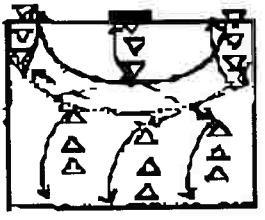
- من الممكن تغير المجموعة بعد تمرير الكرة الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وهكذا - يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى شكل (٨) {٤ - ٦ق}

٢٧- التمرير فى شكل مثلث باستخدام كرتين من مركزى الجناح والظهير العكسى المقابل له.

كل ثلاثة لاعبين فى مركز من مراكز اللعب - تمرير الكرة والتغير خلف المجموعة.

- الجناح إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الجناح العكسى فى شكل مثلث

المثلث الآخر التمرير الظهير إلى قلب الهجوم الأمامى إلى الظهير العكسى



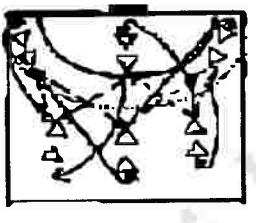
شكل (٩)

- يكرر هذا التدريب والتحرك لتبادل المراكز فى اتجاه تمرير الكرة

- يمكن استخدام اكثر من كرة شكل (٩) {٥ -٨ق}

٢٨- {وقوف كل ثلاثة لاعبين فى مجموعة من كل مركز من مراكز اللعب باستخدام كرتين من مركزى الجناح والظهير العكسى المقابل له.

تمرير الكرة من الجناح إلى الظهير إلى قلب الهجوم الأمامى إلى الظهير العكسى إلى الجناح العكسى إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الجناح مرة أخرى.



شكل (١٠)

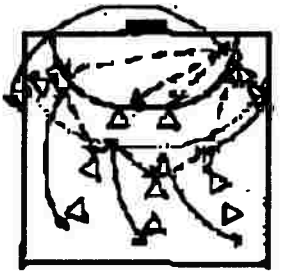
- التغير خلف المجموعة فى اتجاه تمرير الكرة لتبادل المراكز.

- يمكن استخدام أكثر عن كرتين شكل (١٠)

{٥ - ٨ق}

٢٩- {وقوف كل ثلاثة لاعبين فى مجموعة فى كل مركز من مراكز اللعب}. من مركز الجناح كل لاعب معه كرة فى هذه المجموعة التحرك والخداع والتمرير إلى الظهير والتغير خلف المجموعة، الظهير التحرك والخداع

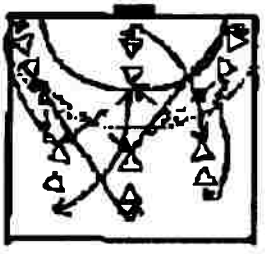
والتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى ليكرر نفس العمل، والتمرير إلى الظهير العكسى الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى الجناح العكسى الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يمرر الكرة مرة أخرى إلى الجناح.



شكل (١١)

- يكرر نفس التدريب من الجناح العكسى.

- يكرر نفس التدريب ولكن التحرك لتبديل المراكز فى اتجاه تمرير الكرة شكل (١١)، شكل (١٢)

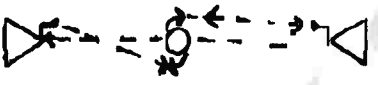


شكل (١٢)

{٥ - ٨ق}

٣٠-{وقوف كل ثلاثة لاعبين معاً على خط واحد بعرض الملعب لاعب فى الوسط ولاعبان على خط الجانب كل لاعب معه كرة}.

لاعب الوسط يتسلم الكرة ويمررها لنفس اللاعب الممر مرة أخرى ثم عمل دوران لمواجهة اللاعب الآخر وتكرار نفس العمل شكل (١٣)



شكل (١٣)

{٤٥ث - ٥ر١ق}

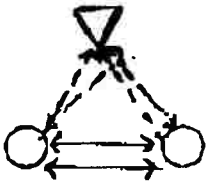
٣١- {وقوف كل ثلاثة لاعبين أو اكثر مكونه مجموعة فى أربعة أركان فى شكل مربع باستخدام كرة أو اكثر} تمرير الكرة إلى المجموعة المجاورة والتحرك لتبديل المراكز خلف المجموعة فى اتجاه تمرير الكرة.

- يكرر هذا العمل والتمرير والاستلام من الحركة.

- ومن الممكن تكرار هذا التدريب فى شكل مستطيل

{٥ - ٨ق}

٣٢- {وقوف ثلاثة لاعبين فى شكل مثلث رأس المثلث أحد اللاعبين معه كرة}.



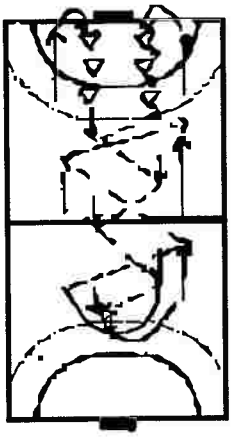
شكل (١٤)

تمرير واستلام الكرة مع اللاعب الممرر فقط مع تبادل المراكز بين اللاعبين المحتلين لقاعدة المثلث مع سرعة الحركة. شكل (١٤) {١ - ٣ق}

٣٣- {وقوف - مواجه} تمرير واستلام الكرة على مسافات مختلفة ٣م، ٥م، ٧م فى المكان فالحركة مع احتساب عدد التمريرات فى نصف دقيقة.

يمكن أداء اكثر من نوع من أنواع التمريرات المختلفة.

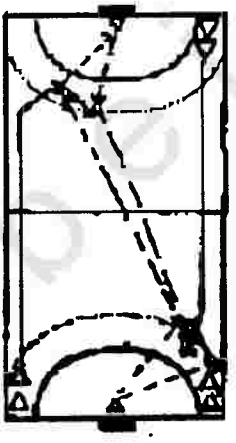
- يمكن تكرار نفس التدريب بالتحرك فى الملعب {٢ - ٣ق}



شكل (١٥)

٣٤- {وقوف - مواجه على بعد ٣ -٤م أحد اللاعبين معه كرة من داخل منطقه ٦م} تمرير واستلام الكرة مع التحرك بالجرى حتى خط التسعة أمتار فى منتصف الملعب المقابل. فعمل تقاطع واستمرار التمرير والاستلام مع زيادة مسافة التمرير بعرض الملعب والتكرار.

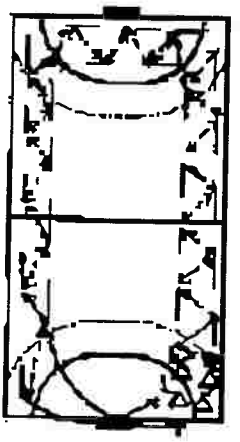
- من الممكن استخدام اكثر من نوع من أنواع التمرير شكل (٥) {٤ - ٦ق}



شكل (١٦)

٣٥- {وقوف فى مركزى الجناحين . أحد اللاعبين معه كرة} التمرير إلى حارس المرمى الذى يمررها إلى نفس اللاعب مرة أخرى على خط التسعة أمتار والذى يمررها مرة أخرى إلى اللاعب الآخر المتحرك من مركز الجناح على خط التسعة أمتار فى نصف الملعب المقابل ويتحرك اللاعب الممر إلى مركز الجناح المقابل. اللاعب الذى استلم الكرة يكرر نفس التدريب من زميله فى الجناح المقابل شكل (١٦) {٨ - ١٠ق}

٣٦- {وقوف - مواجه مسك الكرة} التمرير والاستلام من مسافة ٣ م البداية من على خط المرمى والتحرك بجانب خطوط الملعب (:)



شكل (١٧)

- تمرير الكرة واستلامها فى خط واحد

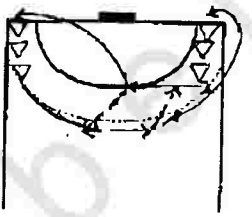
- أحد اللاعبين تمرير الكرة بالوثب لأعلى والآخر تمرير عادى

- أحد اللاعبين دحرجة الكرة على الأرض اللاعب الآخر تمرير عادى

- أحد اللاعبين ضرب الكرة بباطن القدم الآخر تمرير بالوثب يجب التأكيد على دقة التمرير والاستلام الصحيح فى وقت واحد مع الاعتبار أنه يمكن استخدام أكثر من نوع من أنواع التمرير وبعد أداء كل دورة لابد من تغير اللاعبين لأماكن التمرير والحركة شكل(١٧)

{٨ - ١٠ق}

٣٧- {وقوف مجموعتين من اللاعبين فى مركزى الجناحين باستخدام كرة واحدة} تمرير واستلام الكرة من الحركة مجموعة تتحرك على خط الستة أمتار والأخرى على خط التسعة أمتار مع تغير المراكز بعد التمرير والاستلام.



شكل (١٨)

- من الممكن التمرير بالوثب.

- لابد من سرعة التمرير والاستلام والحركة.

- يمكن استخدام اكثر من كرة شكل (١٨).

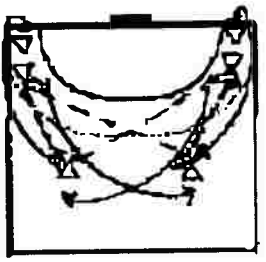
{٤ - ٦ق}

٣٨-{وقوف - فى مركزى الظهيرين باستخدام كرة يد واحدة} أحد الظهيرين التحرك للأمام مع الخداع والتمرير إلى الظهير الآخر مع التقاطع.

- من الممكن تمرير الكرة من أمام الجسم أو من الخلف.

- اللاعب الممر ممكن أن يتحول إلى مدافع سلبى بعد كل تمريره شكل (١٩).

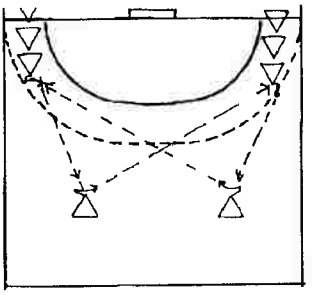
{٤ - ٦ق}



شكل (١٩)

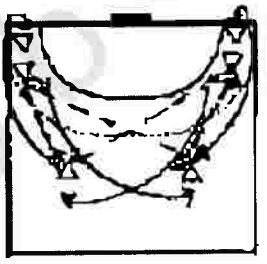
٣٩- {وقوف مجموعتين من اللاعبين فى مركزى الجناحين وآخران فى مركزى الظهيرين الجناح معه الكرة} يقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير والتحرك لتغيير مكانه فى اتجاه تمرير الكرة والظهير يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح العكسى والتحرك لتغيير مكانه فى اتجاه تمرير الكرة، الجناح العكسى يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك لتغيير مركزه فى إتجاه تمرير الكرة، وهكذا.

- ممكن أن يؤدى هذا التدريب باستخدام أكثر من كرة من مركزى الجناح والظهير العكسى شكل(٢٠). {٤ - ٦ق}



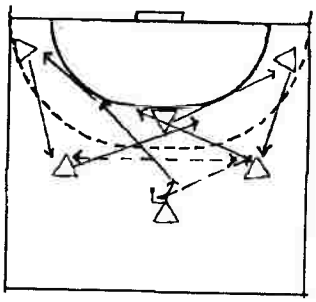
شكل (٢٠)

٤٠-{وقوف مجموعتين من اللاعبين فى مركزى الجناحين وآخران فى مركزى الظهيرين الجناح معه الكرة} يقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير العكسى وتغيير مكانه فى إتجاه تمرير الكرة، الظهير العكسى يمرر إلى الجناح العكسى ويقوم بالتحرك فى اتجاه الكرة ويكرر التدريب من الجناح العكسى شكل (٢١). {٤ - ٦ق}



شكل (٢١)

٤١-{وقوف كل لاعب فى مركز الهجوم وقلب الهجوم الخلفى معه الكرة} يقوم كل لاعب فى مركز الهجوم وقلب الهجوم بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك للأمام حتى خط الستة أمتار، الظهير يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى والتحرك أيضاً إلى خط الستة أمتار فى هذة اللحظة يتم تغيير مراكز اللاعبين قلب الهجوم الخلفى بعد نزوله على خط الستة أمتاريتحرك إلى مكان الجناح والجناح مكان الظهير وقلب الهجوم الأمامى مكان الجناح وهكذا يتحرك اللاعبون على هيئة رقم "8 " (باللغة الإنجليزية).



شكل (٢٢)

- من الممكن أن نثبت حركة اللاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى وباقى اللاعبين فى حركة دائمة شكل (٢٢) { ٥ - ٨ق}

٤٢-(:) الوقوف فى شكل مربع أو مستطيل على هيئة ثمانى مجموعات أو ستة، باستخدام كرة واحدة {وقوف. مواجه فى شكل مربع او مستطيل على هيئة ثماني مجموعات باستخدام كره واحدة} يقوم أحد اللاعبين بتمريرها إلى اللاعب المجاور والتحرك خلف مجموعته.

- تمرير الكرة إلى اللاعب المجاور والتحرك لتبديل المراكز مع المجموعة المقابلة لهم.

- من الممكن استخدام أكثر من كرة لضمان سرعة الحركة.

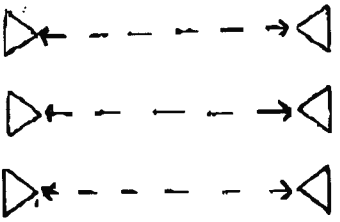
- يمكن استخدام أكثر من نوع من أنواع التمرير

{٥ - ٨ق}

٤٣- {وقوف مواجه على خط جانبى الملعب}

- تمرير واستلام الكرة من الوثب على قدم الارتقاء

- تمرير واستلام الكرة من الوثب على عكس قدم الارتقاء



شكل (٢٣)

- تمرير واستلام الكرة من الوثب بالقدمين معاً

- من الممكن التحكم فى مسافة التمرير حتى طول الملعب أو زمـن التمرير شكل (٢٣).

{٣ - ٥ق}

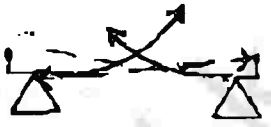
٤٤- {وقوف - على هيئه مثلث كل لاعب معه كره}

-تمرير الكرة إلى اللاعب المجاور واستلام الكرة من اللاعب الأخر فى توقيت واحد. يؤدى هذا التدريب من الحركة شكل (٢٤) {٢ - ٣ق}

شكل (٢٤)

٤٥- {وقوف - مواجه مسك الكرة على بعد ٣ - ٤م} تمرير واستلام الكرة من الزميل بالتقاطع مع التحرك للأمام شكل (٢٥)

{٢ - ٣ق}



شكل (٢٥)

٤٦- مباراة تجريبية لفريقين بشرط عدم استخدام مهارة تنطيط الكرة للتأكيد على التمرير والاستلام مع سرعة الحركة {١٥ - ٢٠ق}

٤٧- لجرى أو المشى لمسافات مختلفة بدون راحة {٣٠ - ٤٥ق}

٤٨-{وقوف} الجرى أو المشى لمسافات مختلفة {٢٠ - ٣٠ق}

٤٩-{وقوف} الجرى المتواصل حول ملعب كرة القدم {٥ر١٢ق}

٥٠-{وقوف} الجرى المتواصل حول ملعب كرة القدم {١٠ - ١٢لفة}

٥١- {وقوف} الجرى فالمشى بالتبادل ٢٠٠ جرى، ٢٠٠ مشى حول ملعب كرة القدم {٥ - ٧ لفات}

٥٢- الجرى والمشى بالتبادل ١٠٠م جرى، ١٠٠م مشى {٥٠٠ متر}

٥٣- يقسم مسافة ٤٠٠ متر حول ملعب كرة القدم ٤ × ١٠٠م

- ١٠٠ متر الأولى مشى

- ١٠٠ متر الثانية الجرى بسرعة متوسطة

- ١٠٠ متر الثالثة الجرى بسرعة فوق متوسطة

- ١٠٠ متر الأخيرة الجرى بأقصى سرعة {التكرار من ٤ - ٦ مرات}

٥٤- {الوقوف} الجرى حول ملعب كرة القدم (السرعة فوق متوسطة) {٥ - ٦ لفات}

٥٥- {وقوف} الجرى بسرعة متوسطة أو فوق متوسطة ٨ ق متواصلة ثم دقيقتين راحة، ثم ١٠ ق متصلة ثم ١ ق راحة، ثم ١٢ ق متصلة، ١ ق راحة

- ٨ق جرى متواصل - دقيقة راحه

- ١٠ ق جرى متواصل - دقيقة راحه

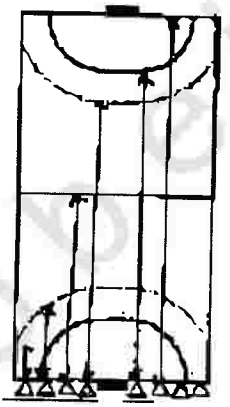
- ١٢ ق جرى متواصل - دقيقة راحه {٥ - ٦ لفات}

٥٦- {وقوف} صعود مرتفعات مختلفة من ٥ - ٢٠٠ متر باستخدام السرعة المتوسطة أو فوق المتوسطة أو أقل من القصوى

٥٧- {وقوف} العدو السريع لمسافات مختلفة ٥٠ - ٣٠٠ متر

٥٨-{وقوف} العدو مسافات مختلفة بسرعة قصوى داخل ملعب كرة اليد ٤٠م - ١٠م - ٣٠م - ١٥م - ٢٠م - ٥م - ٢٥م {التكرار ٦ - ٨ مجموعات}

٥٩- العدو السريع للمس جميع خطوط الملعب والعودة للخط الذى يليه البداية من على خط المرمى شكل (٢٦) { ٥ - ١٠ مرات}

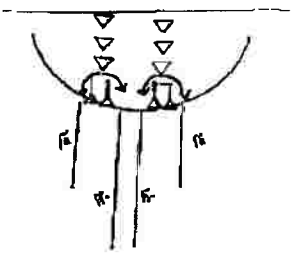


شكل (٢٦)

٦٠- { انبطاح مائل } ثنى الذراعين فالعدو السريع لمسافه ٢١٠ من على جانبى الشاخص

- يكرر نفس العمل ولكن العدو السريع لمسافة ٥ أمتار شكل (٢٧)

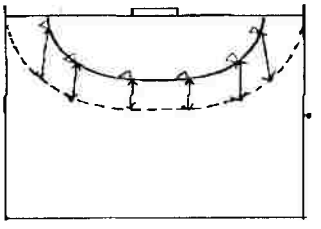
{ ٥ - ١٠ مرات}



شكل (٢٧)

٦١- {وقوف } التحركات الجانبية أو الأمامية بين خطى الستة والتسعة أمتار فى زمن ٣٠ ث شكل (٢٨).

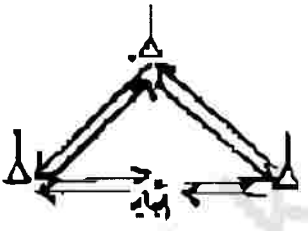
{تكرار٣ - ٥ مجموعات }



شكل (٢٨)

٦٢- {وقوف } تحركات الجرى على هيئة مثلث للمس ثلاثة قوائم يمثلون رءوس المثلث وتكون المسافة بين كل قائم ثلاثة أمتار

- يبدأ اللاعب بلمس القائم رقم ١، ثم رقم٢، ثم رقم ٣ ويتحرك لنقطة البداية فى منتصف المسافة بين القائمين ١، ٣ ثم يقوم بتغيير الاتجاه للمس القائم رقم ٣ ثم رقم ٢، ثم رقم ١ حتى نقطة البداية ويكرر العمل فى الاتجاه الآخر وهكذا فى زمن ٣٠ ث شكل (٢٩)



شكل (٢٩)

{التكرار ١ - ٣ مرات }

- يجب احتساب عدد لمسات القوائم لكل لاعب فى كل محاولة

٦٣- {وقوف} الجرى بطول الملعب فالجرى مع رفع الركبتين عالياً والجرى مع لمس الكعبين لخلف الجسم ثم الجرى مع التحركات الجانبية فالجرى مع تقاطع الساقين - الجرى السريع حتى منتصف الملعب ثم الدوران للجرى بالظهر حتى المرمى الآخر فالجرى المتعرج مع تغيير الاتجاه (تدريبات إحماء) {٨ - ١٠ق}

٦٤- {وقوف} الجرى المتعرج بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣م .

- عدد الأقماع مابين عشره أو خمس أقماع حسب عدد اللاعبين

- فتره زمن الإعداد الشغل ٣ مرات فى ٣ مجموعات تكرار

{٨ - ١٠ق}

٦٥-{وقوف} الجرى المتعرج بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣م لعدد مابين عشر أو خمس مع عمل خداع بسيط على جانبى اقماع التدريب أو الخداع المركب للمرور بين أقماع التدريب .

(تكرار ٣ مرات فى ٣ مجموعات) .

{٨ - ١٠ق}

٦٦- {وقوف } الحجل بين أقماع التدريب المسافه بينهم ٣م .

{وقوف } الوثب بالقدمين معاً بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣م (عدد عشره او خمسة أقماع)

(تكرار ٣ مرات، ٣ مجموعات)

{٨ - ١٠ق}

٦٧- {انبطاح مائل- مسك كره} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى (من الثبات - ومع التحرك للأمام)

{٤٥ - ٩٠ث}

٦٨- {رقود - مسك كرة} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى والوقوف ثم التحرك للأمام مع تنطيط الكرة والتكرار .

{٤٥ - ٩٠ث}

٦٩- {انبطاح -مسك كرة} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى والوقوف ثم التحرك للامام مع تنطيط الكرة والتكرار .

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٠- {انبطاح - مسك كرة} تمرير كرة اليد أسفل الصدر فأسفل الظهر .

{٤٥ - ٩٠ث}

٧١- {انبطاح مائل - اليدين على الكرة} التحرك للأمام بدون مساعدة القدمين {انبطاح مائل. اليدين على الكرة} الوثب بالقدمين لعمل دائرة بالكرة مركزاليدين والكرة الدفع باليدين لعمل دائرة بالكرة مركزها القدمين.

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٢- { انبطاح مائل الكرة أسفل القدمين} التحرك للأمام باستخدام اليدين فقط

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٣- {رقود - الكرة - اسفل الرقبه} رفع الجذع عالياً للوصول لوضع الجلوس الطويل

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٤-(:) {وقوف مواجه - أحد اللاعبين الكرة بين القدمين}

أ- الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين لقذف الكرة إلى صدر الزميل

ب- استلام الكرة.

(يكرر من الزميل المقابل)

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٥- (:) {وقوف مواجه - حمل زميل على الاكتاف أحد اللاعبين المحمولين ممسك بالكرة} تبادل تمرير واستلام الكرة

- يمكن تقسيم الفريق إلى فرقتين مدافعين ومهاجمين

{٢ - ٣ق}

٧٦- (:) {وقوف -مواجه حمل الزميل من الوسط} المشى أماماً حتى منتصف الملعب

{٣٠ - ٤٥ ث}

٧٧- (:) {وقوف - مواجه ملاحق الصدر} محاولة دفع الزميل

{٣٠ - ٤٥ ث}

٧٨- (:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة} محاولة جذب الكرة والاستحواذ عليها

- نفس التدريب ولكن مع الجذب يحاول كل لاعب عمل طعن جانبى عكس اللاعب الآخر.

{٣٠ - ٤٥ ث}

٧٩-(:) {جلوس طويل - فتحاً مواجه أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية} تمرير الكرة باليدين معاً من الصدر

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨٠-(:){جلوس طويل فتحاً. ظهر لظهر أحد اللاعبين ممسك لكر طبيه} تبادل تمرير الكرة باليدين معاً من خلف الرأس

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨١-(:) {رقود - مواجه الذراعين عالياً - أحد اللاعبين ممسك بكره طبيه} تبادل رفع الجذع عالياً لتمرير الكرة للزميل باليدين معاً

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨٢-(:){انبطاح - مواجه الذراعين عالياً - أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية} تبادل تمرير الكرة باليدين معاً للزميل

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨٣-(:) {وقوف مواجه. أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية} تبادل تمرير الكرة باليدين معاً من الصدر فتبادل تمريرها من خلف الرأس

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨٤-(:) {وقوف - فتحاً -مسك الكرة باليدين} تبادل تمرير الكرة باليدين من أسفل القدمين وخلفاً من أعلى الرأس

{٣٠ - ٤٥ ث}

٨٥-(:) {وقوف - مواجه مسك كرة طبيه وزنها ٨٠٠ جم أو كجم} تمرير واستلام الكرة من الثبات فمن الحركة ومن الوثب بقدم واحد أو القدمين معاً ثم التمرير الطويل لمسافات من ٢٠ - ٤٠م فالتصويب على مرمى خال

{٣ -٦ق}

٨٦- {وقوف - انثناء - باستخدام أثقال حديد} مد الذراعين عالياً فمدهما للأمام

{٥ - ٣٠ ث}

٨٧-{وقوف - انثناء- باستخدام أثقال حديد} مد الذراعين لأعلى وخلف الرقبة

{٥ - ٣٠ ث}

٨٨-{وقوف - انثناء - حمل ثقل على الكتفين وخلف الرقبة} قذف الثقل إلى أمام الصدر مع مد الذراعين للأمام

{٥ - ٣٠ ث}

٨٩-{وقوف - انثناء - حمل ثقل على الصدر بامتداد الكتفين} مد الذراعين لقذف الثقل لأعلى مع فتح القدمين.

{٥ - ٣٠ ث}

٩٠-{ الرقود -انثناء- حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين.

{٥ - ٣٠ ث}

٩١-{وقوف- حمل ثقل خفيف فى كل يد} مرجحة الذراعين أماماً من الثبات فالوثب

وعمل تقاطعات للذراعين أماماً وخلفاً من الثبات فالوثب

{٥ - ٣٠ ث}

٩٢-{وقوف- ارتداء صديرى أثقال أو رمال مواجه أحبال التدريب أو عقل الحائط} التسلق لأعلى. {وقوف - ارتداء صديرى اثقال أو رمال} الجرى للامام فالوثب مرتفعات مختلفة

{٣ - ٥ق}

٩٣-{وقوف- مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم} الجرى أماماً للمرور فوق الحواجز حول ملعب كره اليد مسافات مختلفة (عدد ١٠ حواجز)

{٣ - ٥ مرات}

٩٤-{ وقوف -حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣ م} الحجل أماماً للمروق فوق الحواجز بقدم الارتقاء.

{٣ - ٥ مرات}

٩٥-{وقوف - مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٩٠ - ١٠٠م} الوثب أماماً بالقدمين معاً للمروق فوق الحواجز

{٣ - ٥ مرات}

٩٦-{وقوف- مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣م} الجرى أماماً للمروق من فوق حاجز من أسفل الآخر

{٣ - ٥ مرات}

٩٧-{ وقوف - مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣م} الجرى أماماً للمروق من فوق حاجز والتعدية من أسفل الآخر مع وضع مراتب جمباز أسفل الحواجز

{٣ - ٥ مرات}

٩٨-{وقوف- مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣م} الجرى أماما للمروق من فوق حاجز من أسفل الآخر مع وضع مراتب جمباز أسفل الحواجز وزيادة عدد الحواجز (عدد ١٥ حاجز)

{٥ -٩ مرات}

٩٩- {دحرجة} دحرجة أمامية من الثبات فالوثب لأعلى لعمل حائط صد (تكرار ١٠ مرات)

{٤٥ - ٩٠ ث}

١٠٠-{وقوف} الطيران للأمام لعمل دحرجة أمامية فالوثب لأعلى لعمل حائط صد (تكرار ٥ مرات)

{٤٥ - ٩٠ ث}

١٠١- {وقوف} دحرجة أمامية فدحرجة خلفية والأعلى لعمل حائط صد

{٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٢-{وقوف} السقوط أماماً للوصول لانبطاح مائل فدحرجة أمامية والقيام والوثب لأعلى لعمل حائط صد

{٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٣-{وقوف} السقوط أماماً للوصول لانبطاح مائل فدحرجة أمامية للوقوف والوثب الطويل بالقدمين معاً ثم الوثب لأعلى لعمل حائط صد

{٣٠ - ٤٥ث}

١٠٤- {وقوف. مواجه. أحد اللاعبين معه كره} بتمرير الكرة للزميل فعمل دحرجة أمامية والوقوف لاستلام الكرة من أى اتجاه.

{٣٠ - ٤٥ث}

١٠٥-{وقوف. على مراتب اسفنجية} الوثب لأعلى

{لعدد ٢٠٠ وثبة}

١٠٦- {وقوف - موجه شاخص أو قمع تدريب وحاجز} عمل تحركات دفاعية أمامية أو خلفية فعمل خداع للشاخص يمين أو يسار والمرور من أسفل الحاجز ثم عمل دحرجة أمامية

- يكرر نفس العمل ولكن بعد انتهاء الدحرجة الأمامية عمل دحرجة خلفية أيضاً شكل (٣٠)

شكل (٣٠)

{٣ - ٥ مرات}

١٠٧-{وقوف مواجه الظهير - ممسك بالكرة} تمرير الكرة للأمام وأعلى قليلاً {وقوف الظهر مواجه} الجرى أماماً لمحاولة استلام الكرة قبل وقوعها على الأرض أو بعد اصطدامها مرة واحدة بالأرض

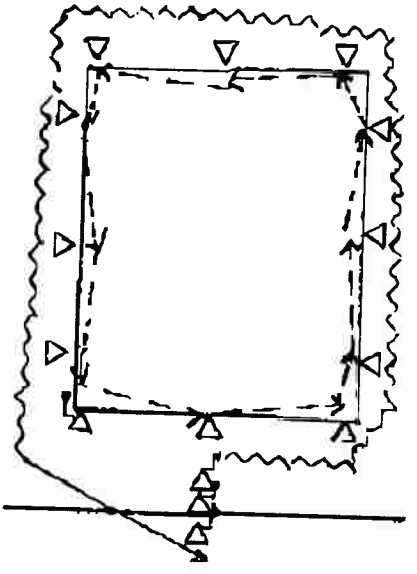
{٤ - ٦ مرات}

١٠٨-{وقوف على حدود ملعب الكرة الطائرة باستخدام كرة طبية وزنها ٣ - ٥ كجم} يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب المجاور أكبر قدر ممكن فى دقيقة واحدة.

- مجموعة أخرى من اللاعبين متساوية العدد تقوم بتنطيط الكرة حول مساحة التمرير لملعب الكرة الطائرة والرجوع إلى نهاية المجموعة بعد تمرير الكرة إلى اللاعب التالى.

- تحسب عدد التمريرات للمجموعة الأولى إما فى خلال الدقيقة أو بعد انتهاء آخر لاعب يقوم بتنطيط الكرة فى المجموعة الثانية التكرار مرتين لكل مجموعة شكل (٣١).

{٣ - ٥ مرات}



شكل (٣١)

١٠٩- مباراة تجريبية من ١٠ - ١٥ق اللعب بكرة طبية وزن ٨٠٠ جم يحتسب الهدف بوضع الكرة على خط المرمى داخل حدود مرمى كرة اليد

١١٠- كل لاعب معه كرة تنطيط الكرة

- التحرك مع الإشارة

- التحرك عكس الإشارة

- النظر للأمام لرؤية أصابع المدرب لتحديد عدد أصابع المدرب {٢ - ٤ق}

١١١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين على نصفى الملعب، اللعب كرة قدم باستخدام قانون التنس الأرضى

{٥ - ٧ق}

١١٢- لعب مبارة تجريبية مثل كرة القدم لكن تلعب باليد المفتوحة بشرط عدم ارتفاع الكرة عن ركبة اللاعبين

{٥ - ٧ق}

١١٣- {وقوف من نقطة التقاء خط الجانب مع خط المرمى ومن الثبات كل لاعب معه كرة} محاولة التصويب على مرمى خال

{٣ - ٦ق}

١١٤- {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركه وليس سرعتها).

-{رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين.

-{رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

-{جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام.

- {وقوف انثناء - حمل ثقل فى كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين.

- {وقوف على هيئة التمرير أو التصويب فى كرة اليد} جذب الثقل لعمل التصويب.

- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع.

- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى }رفع الجذع لأعلى.

-{جلوس -العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان أماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر.

١١٥- {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركه وليس سرعتها).

-{رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين.

-{رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

-{جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام.

- {وقوف انثناء - حمل ثقل فى كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين.

- {وقوف على هيئة التمرير أو التصويب فى كرة اليد} جذب الثقل لعمل التصويب.

- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع.

- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى }رفع الجذع لأعلى.

-{جلوس -العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان اماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر.

١١٦- {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركه وليس سرعتها).

-{رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين.

-{رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

-{جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام .

- {وقوف انثناء - حمل ثقل فى كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين.

- {وقوف على هيئة التمرير او التصويب فى كره اليد} جذب الثقل لعمل التصويب.

- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع.

- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى }رفع الجذع لأعلى.

-{جلوس -العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان أماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر.

١١٧-{ وقوف الذراعان أماماً تشبيك أصابع اليد باطن اليدين للخارج } الدفع بالكعبين للأمام { ١٥ث }

-{وقوف الذراعان عالياً تشبيك أصابع اليد وباطن اليدين لأعلى} مع الدفع بالكعبين لأعلى {١٥ث}

-{وقوف الذراعين خلف الظهر تشبيك أصابع اليد} تبادل الرأس للجانب مع دفع أحد الذراعين لليسار أو اليمين { ١٠ ث}

-{وقوف الذراعين فوق الرأس مسك أحد اليدين من عند مرفق الكوع ثنى الجذع جانباً } الضغط عكس الجذب { ١٠ ث}

-{وقوف} تشبيك الذراعين خلف الظهر (الاستعانة بآداة فى حالة عدم استطاعة تشبيك الأصابع) { ١٠ ث}

-{وقوف أحد الذراعين ثبات وسط والاخرى فوق الرأس } الضغط فى اتجاه ذراع ثبات الوسط { ١٥ث}

١١٨- {جلوس طويل} مسك أصابع القدم بأصابع اليد. {١٠ ث}

- {جلوس طويل} مسك رسغ القدم باليدين. { ١٥ ث}

- {جلوس التربيع مع تقابل باطن القدمين للداخل} مسك مشطى القدمين باليدين { ٢٠ ث}

- جلوس طويل أحد القدمين أماماً والأخرى خلفاً مثل وضع حارس المرمى فى الصد للتصويب من أسفل}، مسك القدم الأمامية بأصابع اليدين {٢٠ - ٢٥ ث}

-{جلوس طويل فتحاً} امتداد مشطى القدمين باليدين أقصى مدى {١٠ ث}

- أو مسك القدمين باليدين أو مسك أحد القدمين باليد العكسية {١٠ ث}

- {جلوس الجثو، الذراعان أماماً على الأرض}، الضغط بالذراعين لأسفل أو بأحد الذراعين فقط { ١٥ - ٢٠ ث}

١١٩-{وقوف} مرجحة الذراعين للأمام وللجانب وبالتقاطع {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف} دوران الرقبة والرأس يميناً ويساراً ولأعلى ولأسفل {١٠ - ٢٠ ث}

- { وقوف} دوران مفصل الكتف للأمام وللخلف {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف ميل الجذع } دوران الذراعين للأمام بالتبادل {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف تقوس الجذع للخلف }، دوران الذراعين للخلف بالتبادل
{١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف} ثنى الجذع أماما أسفل مع مرجحة الذراعين جانباً
{١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف أحد الذراعين فوق الرأس} ثنى الجذع عكس الذراع المرفوع
{١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف وضع اليدين خلف الظهر} دوران الجذع للأمام والخلف
{١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف ميل الجذع مع مسك الركبتين باليدين} عمل دوران لمفصل الركبتين
{١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف} طعن جانبى أو أمامى {١٠ - ٢٠ ث}

١٢٠- {رقود على الظهر} رفع الرجلين لأعلى للمس الأرض بالقدمين خلف الرأس {١٠ - ٢٠ ث}

- { جلوس التكور} دحرجة الجسم للخلف وللجانبين {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف على الكتفين واليدين فى الظهر }، تبادل مرجحة الرجلين للمس الأرض خلف الظهر {١٠ - ٢٠ ث}

- {رقود على الظهر الذراعان جانباً} تبادل لمس القدمين لليد العكسية
{١٠ - ٢٠ث}

- {رقود على الظهر الذراعان جانباً} تبادل رفع الركبتين للمس الذراع المقابلة للقدم {١٠ - ٢٠ ث}

١٢١- {انبطاح الذراعين أماماً} ، رفع الرجلين والذراعين بالتبادل
{١٠ - ٢٠ ث}

- {انبطاح الذراعين جانباً} تبادل لمس اليدين بكعب القدم العكسية
{١٠ - ٢٠ ث}

- {انبطاح} الذراعان جانباً تبادل لمس الركبتين للذراع المقابلة للركبة

{١٠ - ٢٠ ث}

- {انبطاح الذراعان أماماً} تبادل رفع الذراعين والجذع ثم القدمين والجذع (مرجحة) {١٠ - ٢٠ ث}

- {انبطاح} مسك القدمين بالذراعين خلف الظهر والثبات {١٠ - ٢٠ ث}

- (:) {انبطاح - مواجه} رفع الجذع عالياً للمس أحد يدى الزميل بالتبادل

{١٠ - ٢٠ ث}

١٢٢- (:) { وقوف - اليدين على الكتفين - ميل} الضغط لأسفل باستمرار

{١٠ - ٢٠ ث}

- (:) أحد اللاعبين يقوم بثنى الجذع للأمام واليدين للأمام واللاعب الآخر عمودى عليه دفع اليدين لأعلى وفى نفس التوقيت الضغط على ظهر الزميل لأسفل (الضغط بين عظمتى اللوح) {١٠ - ٢٠ ث}

- (:) {وقوف - مواجه}

أ- محاوله رفع الذرعين جانباً

ب- محاوله خفض الذراعين أسفل {١٠ - ٢٠ ث}

- (:) { وقوف - مواجه تشبيك الأيدى} الدوران لعمل دائرة باستمرار

{١٠ - ٢٠ ث}

- (:) { وقوف ظهرلظهر - تشبيك اليدين عاليا} محاولة دفع الزميل لأعلى

{١٠ - ٢٠ ث}

- (:) {وقوف ظهر لظهر- تشبيك الذراعين من المرفقين} وثنى الركبتين كاملاً دون تحريك عقبى القدمين {١٠ - ٢٠ ث}

- (:) {جلوس طويل ميل} محاوله الدفع لأعلى

{جلوس الركوب على ظهر الزميل} محاوله الدفع لأسفل {١٠ - ٢٠ ث}

- (:) {جلوس طويل الظهر مواجه الذراعين خلفا}

- { وقوف مواجه الظهر مسك ذراعى الزميل } رفع الذراعين لأعلى حسب قدره الزميل.

١٢٣- {وقوف فى نصف الملعب} محاولة لمس أحد الفارين، لا يحق لمس اللاعب إذا وثب على ظهر زميله، اللاعب الذى يلمس يتحول إلى مهاجم والمهاجم يتحول إلى أحد اللاعبين الفارين، ويمكن زيادة أو نقص مساحة الملعب تبعاً لعدد اللاعبين { ٥ - ٧ق}

١٢٤- {وقوف باستخدام كرة طبية} يقوم اللاعبون بتمرير واستلام الكرة من الحركة أحد اللاعبين يحاول لمس اللاعب الذى لا توجد معه كرة وإذا تم التلامس يتم التبديل { ٥ - ٧ق}

١٢٥- {وقوف باستخدام كرة يد } يقوم اللاعبون بتمرير واستلام الكرة من الحركة ويقوم أحد اللاعبين بمحاولة لمس اللاعب الذى لا يحمل كرة وإذا تم ذلك يتم التبديل { ٥ - ٧ق}

١٢٦-{وقوف داخل منطقة التسعة أمتار} يحاول لاعب ما لمس أى لاعب ولا يحق لمس اللاعب المنبطح على الأرض وفى حالة اللمس يتم التبديل { ٥ - ٧ق}

١٢٧-{وقوف فى منتصف الملعب } يقوم لاعب ما بمحاولة لمس أى لاعب إذا تم التلامس يتشابك معه باليد لمحاولة لمس ثالث وهكذا

- فى آخر هذه اللعبة محاولة لمس أكثر من لاعب فى وقت واحد {٥ - ٧ق}

١٢٨- (:) {وقوف - مواجه - وضع كره طبيه فى الوسط} محاولة التصويب على الكرة الطبية (المسافه عرض الملعب) { ٣ - ٥ق}

١٢٩- {وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ٦ - ٨ لاعبين فى شكل قطار مع تشابك الأيدى فى وسط الزميل} تحاول كل مجموعة لمس آخر لاعب فى المجموعة الأخرى { ٣ - ٥ق}

١٣٠- {وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وضع لاعب أمام كل مجموعة} محاولة لمس اللاعب الأخر فى القطار المتشابك من مجموعة اللاعبين

{ ٣ - ٥ق}

١٣١- {وقوف مجموعتين من اللاعبين مجموعة تتحرك داخل نصف الملعب والأخرى حول مربع نصف الملعب وكل لاعب معه كرة} محاوله تصويب الكرة على أقدام اللاعبين، اللاعب الذى تلمس الكرة قدمه يجرى حول المجموعة التى تصوب حتى انتهاء آخر لاعب { ٤ - ٨ق}

١٣٢- { وقوف فى حدود ملعب الكرة الطائرة تقسيم الفريق إلى مجموعتين } محاولة تمرير واستلام الكرة ٢٠ مرة والمجموعة الأخرى تحاول قطع الكرة قبل ذلك

١٣٣- {وقوف} الجرى بطول الملعب بسرعة متوسطة وفوق متوسطة

{١٠ - ١٥ق}

١٣٤-١-{ رقود - تثبيت القدمين باستخدام ثقل حائط}

٢- {اقعاد - وجود اثقال حديديه} الوثب العمودى.

٣- {وقوف} تمرير كره طبيه على الحائط.

٤- (:) {وقوف - مواجه - مسك كره يد} تمرير واستلام الكرة بسرعه

٥- {وقوف} سحب حبل مطاط

٦- {وقوف - فتحا - انثناء - حمل ثقل على المنكبين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى.

{١ ق -الراحة ١٠- ث بين كل مجموعة}

١٣٥-١- {وقوف على جانب المقعد} الوثب الجانبى من فوق المقعد

٢- {وقوف} تسلق عمود أو حبل

٣- {رقود - مسك ثقل الحائط باليدين} رفع الرجلين عالياً

٤-{وقوف - مسك الحبل باليدين أمام الجسم} الوثب بالقدمين معاً باستخدام الحبل. ٥- {وقوف} سحب حبل مطاط

٦- {رقود - الذراعان عالياً مسك كره طبيه باليدين} ثنى الجذع مع رفع الرجلين للوصول إلى وضع جلوس التوازن على أن تلامس الكرة الطبيه مشطى القدمين.

{زمن العمل ١ق، الراحة ١٠ - ٣٠ ث}

١٣٦-١- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (١٠ مرات) فالمشى أماماً

٢- {وقوف} تسلق حبل ارتفاعه ٤م باستخدام اليدين فقط

٣- {وقوف} العدو ٢٠ م.

٤- {رقود على الظهر - على مصعد يويدى انثناء حمل ثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل وزنه ٣٠ كجم (١٥ مرة).

٥- {وقوف } تبادل الوثب على القدمين مسافه ٣٠ م.

٦- {وقوف- مسك كره طبيه} رمى الكرة على الحائط ٢٠ مرة.

٧- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٥ مرات).

١٣٧-١- {وقوف} العدو ٣٠ م.

٢- {وقوف - مسك الحبل باليدين} الوثب بالحبل بالقدمين معاً.

٣- {وقوف - مسك كره يد} تنطيط الكرة للامام لمسافه ١٥ م.

٤-{وقوف} الوثب فى المكان (٧ عدات) وثبات.

٥- {وقوف} العدو ٣٠م (مكرر فى الحلقة الاولى).

٦- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٥ مرات).

- الجرى متوسط السرعه حتى نقطه البدايه. {٣٠ ث} .

١٣٨-١- {وقوف - مسك كره يد ومواجه كرات طبيه} تنطيط الكرة للأمام بالجرى بين الكرات الطبيه لمسافه ٣٠م.

٢-{وقوف - مسك الحبل باليدين} الوثب بالحبل بالقدمين معاً لمده ٣٠ ث.

٣-{وقوف} عدو ١٥ م (٣ مرات).

٤- {وقوف} عدو سريع لمسافه ٤٠م يتخلله جرى.

١٣٩-١-{وقوف - مواجه حواجز وثب} الوثب للمروق فوق الحواجز (عدد ٤ حواجز)

٢- {وقوف} دحرجة الكرة بجانب مرتين فعمل دحرجة من فوق المرتبه والوقوف لالتقاط الكرة.

٣- {وقوف - مواجه اقماع التدريب} الجرى المتعرج بالكرة بين اقماع التدريب (٤ - ٦ أقماع)

٤- {وقوف على جانب المقعد} الوثب الجانبى من فوق المقعد.

٥- {وقوف} عمل دحرجه أمامية فدحرجة خلفيه.

١٤٠-(:)١- {وقوف - مواجه - مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام من الكتف باليد اليمنى (٨ مرات).

(:) ٢-{وقوف - مواجه - مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام من الكتف باليد اليسرى (٨ مرات).

(:) ٣- {وقوف - مواجه مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام باليدين معاً (٨ مرات).

تؤدى المحطة الأولى والثانية والثالثه من مسافه ١٠ م بين اللاعبين وتؤدى من وضع الجلوس طولاً فتحاً المسافه بين اللاعبين ٦م.

١٤١-١- {وقوف كل لاعب ممسك بالكرة مواجه حواجز وثب بأرتفاع ٩٠ سم وآخر حاجز بارتفاع ١٠٠ - ١١٠سم } الجرى للأمام للمروق من فوق حاجز ومن أسفل حاجز آخر والتصويب على المرمى من فوق آخر حاجز (عدد ٤ حواجز).

٢-{وقوف - مسك كره طبيه وزن ٣-٥كجم} تمرير واستلام الكرة الطبيه (٣ مرات) فأخذ كره يد ودحرجتها بجانب مرتبه ثم عمل دحرجه اماميه فالوقوف لالتقاط الكرة والتصويب من خارج ٩ م من أسفل حاجر. {٧ - ٩ق}

٣- {وقوف - كل لاعب معه كره - مواجهة حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم}

الوثب يقدم الارتقاء فوق الحواجز فعمل خداع والتصويب بالطيران أو السقوط من على خط ٦م (عدد ٣ حواجز). {٧ - ٩ق}

١٤٢-١- {وقوف - مواجه حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم وآخر حاجز بارتفاع ١١٠ سم}

الوثب بالقدمين معاً من فوق الحوافز فالتصويب من فوق آخر حاجز من خارج خط ٩م. {٢ - ٣ق}

٢- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٤ -٦ مرات) فالجرى لاستلام كره يد من على الارض خارج ٩م وعمل خداع بالدوران ثم التصويب من خارج حدود ٦ م. {٨ ق}

٣- {وقوف} لمس خط ٦م فلمس خط ٩م (٣مرات) والجرى لاستلام كره يد خارج منطقة ٩م والتصويب من أسفل مع الحركه. { ٨ ق}

٤- {وقوف كل لاعب معه كره على جانبى حاجز وثب) الوثب جانباً للمرور من فوق الحاجز (٥ مرات) فعمل خداع من أمام شاخص والتصويب من على حدود منطقة ٦ م بالطيران أو السقوط. { ٨ ق}

١٤٣-١-{وقوف - حمل ثقل} الدفع لأعلى باليدين فالدفع من خلف الرأس ومن وضع الدفاع.

٢- {وقوف- مواجه حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم - ١٠٠ سم على مراتب أسفنجية} الوثب للمروق من فوق الحواجز (عدد ٤ حواجز).

٣- {وقوف} العدو السريع من بدايات مختلفة ١٠م

٤- {وقوف} خداع مع تغير الاتجاه (خداع عادى أو مركب)

٥- {وقوف} دحرجة أمامية. خلفية. دحرجة من الطيران

٦- {وقوف - مسك الكرة} تمرير واستلام كرة يد من الكتف

٧- {وقوف}عمل تحركات دفاعية من خط الستة أمتار حتى خط التسعة أمتار مع التأكيد على حركات الذراعين

تدريبات المحور الثانى (م ٢) :

اشتملت على تدريبات الدفاع، والتحركات الدفاعية، والدفاع الفردى والجماعى والفريق، والتحركات للدفاع بالكرة أو بدون الكرة وصولاً إلى تدريبات دفاعية أعلى من مستوى المنافسة، وايضاً التدريب على الحالات الخاصة فى الدفاع سواء بزيادة عدد المهاجمين على المدافعين أو العكس، أو فى حالة تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، وأيضاً التأكيد على دفاع رجل لرجل أو واحد على واحد فى مراكز اللعب المختلفة.

١-{وقوف} الجرى بخطوات قصيرة وسريعة فى المكان فالزمام والخلف ثم لليمين اليسار {٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}

٢- { وقوف} الجرى للخلف مع رفع الركبتين عالياً حتى خط ٦م فعمل مهاجمة دفاعية التأكيد على وضع اليدين وسرعة حركة الرجلين

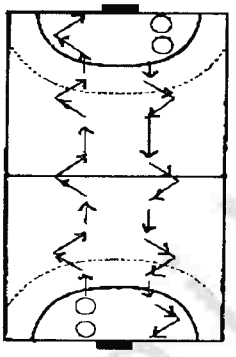
{٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}

٣- {وقوف} الجرى خطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة لليسار فلليمين و للأمام ثم عمل دحرجة أمامية فخلفية للوقوف مع تغير الاتجاه

{٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}

٤- { وقوف} الجرى خطوات جانبية قصيرة وسريعة فتغير الاتجاه وعمل مهاجمة دفاعية ثم العودة إلى خط ٦م مرة أخرى والتكرار شكل (٣٢).

{٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}



شكل (٣٢)

٥- { وقوف} التحرك بخطوات قصيرة وسريعة للأمام فعمل مهاجمة دفاعية والرجوع لعمل تغطية دفاعية ثم التكرار فى الاتجاه الآخر شكل (٣٣).

{٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}

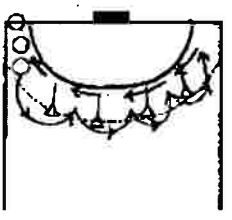
شكل (٣٣)

٦-{وقوف} الجرى للخلف بخطوات قصيرة وسريعة فالتوقف مع الاشارة لأخذ وضع الاستعداد للدفاع مع التأكيد على سرعة التحرك وسرعة التوقف والثبات فى المكان {٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث}

٧-{وقوف اللاعبين فى أحد أركان الملعب } تحركات دفاعية بين الشواخص الموجودة على خط ٩م فى خط متعرج مع التأكيد على سرعة حركة الرجلين ووضع الأيدى فى الدفاع.

- عند وصول اللاعبين إلى الركن المقابل العودة إلى المكان بتحركات دفاعية جانبية على خط ٦م حتى نقطة البداية يكرر هذا العمل من أركان الملعب شكل (٣٤)

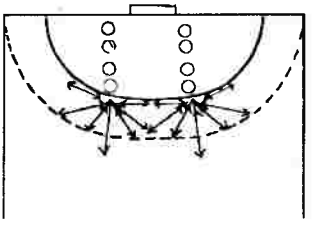
{٣ مرات تكرار لكل لاعب }



شكل (٣٤)

٨ - وقوف مجموعتين من اللاعبين داخل منطقة ٦م كل لاعب يقوم بعمل ٦ مرات مهاجمة دفاعية فى اتجاهات مختلفة والعودة للتغطية فى كل مرة الأداء بأقصى سرعة ممكنة والتغير فى نهاية المجموعة أو نهاية المجموعة الأخرى من الممكن استغلال دائرتى الملعب شكل (٣٥)

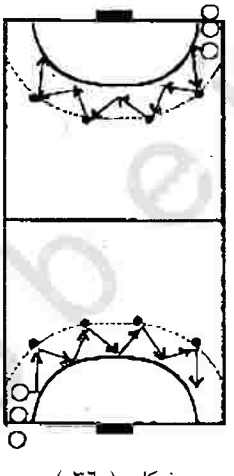
{٣ مرات تكرار لكل لاعب }



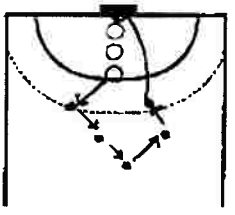
شكل (٣٥)

٩-{ وقوف من ركنى الملعب مجموعتان بالتسأوى} عمل منافسة بين المجموعتين لعمل ٤ مرات مهاجمة دفاعية مع التغطية من خط ٦ م حتى ٩م بأقصى سرعة ممكنة مع التاكيد على حركة الأيدى فى الدفاع.

- الفريق الفائز الذى يؤدى فى أقل زمن ممكن، ممكن وضع بعض الأقماع أو الشواخص عن خط ٩م للمس أو كرات طبية لدفع هذه الكرات على الكتفين وخلف الرأس ووضعها مكانها مرة أخرى والعودة يكرر هذا التدريب من الركن الآخر شكل(٣٦). {٣ مرات تكرار لكل لاعب}



شكل (٣٦)



شكل (٣٧)

١٠- {وقوف اللاعبين فى شكل قطار داخل منطقة ٧م مواجه كرات طبيه} السقوط أماما للوصول لوضع الانبطاح المائل فثنى الذراعين (مرتين) والوقوف ثم الانطلاق سريعاً لأداء تحركات دفاعية فى اتجاه كل كره طبيه فالرجوع إلى نهاية المجموعة بأقصى سرعه شكل (٣٧). {٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١١-أ- { وقوف الظهر مواجه}

(:) أدى حركات دفاعية للأمام (المسافة بينهما متر)

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٢-أ- { وقوف . الظهر مواجه}

(:) أداء حركات دفاعية مختلفة الأوضاع وسرعة مختلفة والمحافظة على مسافة متراوحة بين اللاعبين

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٣- أ- { وقوف . مواجهة} محاولة خداع المدافع (مهاجم)

ب- {وقوف . مواجه . اليديان خلف الظهر} استخدام الجسم فقط للتغلب على حركات خداع المهاجم (مدافع)

(التحرك بطول الملعب وعند الوصول لنهاية الملعب يقوم اللاعبان بالجرى السريع لمسافه ١٠ - ١٥ م).

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٤-(:) {وقوف . مواجه}

أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)

ب- من وضع الاستعداد للدفاع، دفاع نصف إيجابى حتى منتصف الملعب ثم دفاع إيجابى حتى نهاية الملعب (المدافع)

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٥-(:) {وقوف. مواجه}

أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)

ب- من وضع الاستعداد أو الدفاع - دفاع إيجابى طوال الوقت (المدافع)

(فى حاله إذا تغلب المهاجم على المدافع يتوقف ويكرر التدريب)

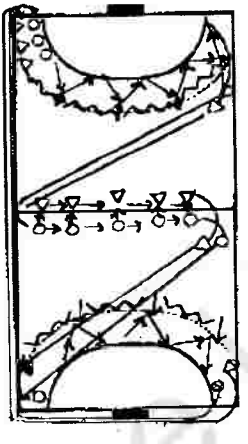
{٣ مرات تكرار لكل لاعب}

١٦- {وقوف. مواجه} أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)

ب- من وضع الاستعداد والدفاع، دفاع إيجابى حتى منتصف الملعب، ومحاولة جذب المهاجم الى ركن الملعب ويكون ملاصقاً له وقدميه فى حاله حركه دائبه والدفاع قوى كما فى موقف اللعب الفعلى.

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٧- {وقوف جنباً لجنب. لاعب مدافع وآخر مهاجم من ركن الملعب} أداء حركات دفاعية وهجومية إيجابية حتى نهاية خط الستة أمتار فالجرى خلف بعضهما فى خط قطرى حتى منتصف الملعب، ثم الوثب عالياً يمثل حائط الصد حتى نهاية خط المنتصف (٧ - ١٠)، ثم الجرى خلف بعضهما فى خط قطرى حتى بداية خط الستة أمتار فى نصف الملعب الآخر لتكرار الأداء حتى نهاية خط الستة أمتار ثم العودة إلى مكان نقطة البداية.



شكل (٣٨)

- يمكن استخدام المهاجمون كرة يد فى هذا التدريب ولكن فى الجرى القطرى اللاعب المهاجم يقوم بعمل تنطيط للكرة والمدافع يقوم بعمل تحركات دفاعية

- الدفاع إيجابى فى جميع مراحل التدريب شكل (٣٨)

{٨ - ١٠ ق }

١٨-{وقوف فى منطقة الستة أمتار} أحد اللاعبين يحاول لمس واحد من الفارين حسب عددهم، اللاعبون الفارون يحاولون تطبيق التحركات الدفاعية

{٥ -٧ ق }

١٩-{وقوف فى منطقة الستة أمتار} أحد اللاعبين يحاول لمس واحد من الفارين تبعاً لعددهم، اللاعبون الفارون يحاولون تطبيق التحركات الدفاعية وباستخدام كرة يد اللاعب لايلمس إذا كان بحوذته كرة {٥ - ٧ ق }

٢٠-{وقوف مواجه بين لاعبين المسافة بينهما من ٤ - ٥ ولاعب آخر يمين أو يسار أحد اللاعبين} عند الإشارة يتحرك اللاعب الثالث فى حركات جانبية دفاعية من اللاعب الأول حتى اللاعب الثانى للمس راحة يد اللاعب المرفوعة لأعلى

{ ٣٠ ث ×٣ تكرار }

٢١- {وقوف. مواجه. المدافع على خط ٦م والمهاجم على خط ٩م}

أ- محاولة الاختراق بالخداع من المدافع (مهاجم)

ب- محاولة اعاقة المهاجم (مدافع)

{٣ - ٥ ق}

٢٢-{وقوف - مواجه فى مسافه ٢ م المهاجم ممسك بالكره}

أ- أداء حركات خداع للتصويب لأعلى أو للجانب أو لأسفل (مهاجم)

ب- محاولة لمس الكره بيد واحد و بالاثنين معاً مع كل حركه خداع (مدافع)

{ ٣٠ ث ×٣ تكرار }

٢٣-(:) {وقوف - مواجه - المهاجم ممسك بالكره المسافه بينهما ٢م}

أ- تنطيط الكره مع تغيير الاتجاه فى كل الملعب (مهاجم)

ب- أداء تحركات دفاعية مع المحافظة على المسافه (مدافع)

{٥ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٤- (:) {وقوف - مواجه - المهاجم ممسك بالكره المسافه بينهما ٢م }

أ- تنطيط الكره مع تغيير الاتجاه فى كل الملعب (مهاجم)

ب- محاولة المحافظة على مسافه ٢م وعند الإشاره ينقض على المهاجم بصوره إيجابية لمحاولة الاستحواز على الكره أو إبعادها، واذا استحوذ على الكره يتحول من مدافع إلى مهاجم (مدافع) {٣ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٥- (:) {وقوف - مواجه - المدافع على خط ٦م والمهاجم على خط ٩م وممسك بالكره}

أ- إسقاط الكره بين يديه (مهاجم)

ب- محاولة مسك الكره قبل وصولها إلى الارض (مدافع)

{٣٥×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٦- (:) {وقوف- مواجه - المهاجم ممسك بالكره}

أ-أداء خداع باليد اليمنى ناحية اليمين فتنطيط الكرة باليد اليسرى (مهاجم)

ب-التقهقر للخلف فى خط متعرج لمتابعة حركة المهاجم فالتقدم للأمام عند تنطيط الكرة فى وضع مهاجمة دفاعية لمحاولة الاستحواذ على الكرة أو إبعادها

{٣×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٧- (:) {وقوف- مواجه - المهاجم ممسك بالكره}

أ- رمى الكره عالياً فلقفها فى الهراء مباشرة فى خط متعرج يميناً و يساراً (مهاجم)

ب-التقهقر خلفاً فى خط متعرج أمام المهاجم مع وضع المهاجم دائماً فى بؤرة جسمه (المدافع)

{٣×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٨-{ وقوف - مواجه - المدافع على خط ٦ م والمهاجم على خط ٩م ممسك بالكره}

أ- تنطيط الكرة باستمرار (مهاجم)

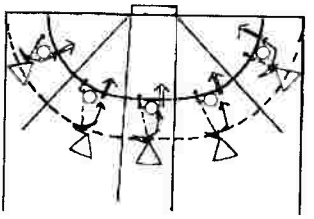
ب-أداء حركات دفاعية لليمين ولليسار وعندما يمسك المهاجم الكرة يقوم بمهاجمة بخطوات سريعة وقصيرة لمحاولة لمس الكرة التى بين يديه المهاجم

{٣×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٩-{وقوف - مواجه المدافع على خط ٦م والمهاجم ٩م ممسك بالكره}

أ- تنطيط الكره باستمرار فعمل خداع ومحاولة التصويب (مهاجم)

ب- أداء بمهاجمة دفاعية {٣×١ ق، الراحة ٤٥ ث }



٣٠- {وقوف - مواجه فطاعات مدافع على خط ٦م والمهاجم على خط ٩م}

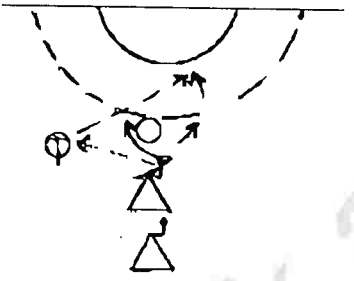
أ- محاولة الخداع والتصويب بسرعة (مهاجم)

ب- تمرير الكره الى المهاجم وأداء مهاجمة دفاعية لإيقاف المهاجم أو الاستحواذ على الكرة أو تشتيت شكل (٣٩)

شكل (٣٩)

{٥ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

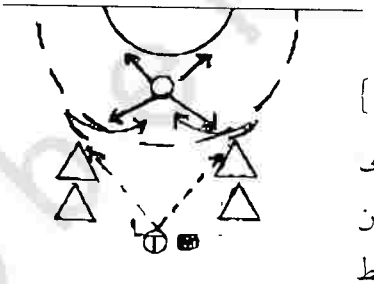
٣١- {وقوف مدافع ضد اثنين من المهاجمين}
يمرر المدافع الكرة للمهاجم لعمل مهاجمة دفاعية فيتقهقر للخلف ويستلم الكرة من المهاجم مرة أخرى ليكرر العمل مع المهاجم الآخر شكل(٤٠)



{٥ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٣٢- {وقوف المدافع ضد اتفاق من المهاجمين}
يمرر المهاجم الكرة إلى زميله ويحاول الخداع للمرور من المدافع وإذا نجح يستلم الكرة من المهاجم الآخر ثم يقوم بالتصويب - لكل مهاجم الحق فى ثلاث محاولات شكل (٤١) {٤ - ٨ ث }

شكل (٤١)



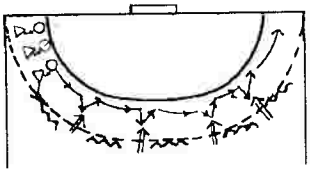
٣٣- {وقوف مدافع ضد اثنين من المهاجمين}
يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المهاجمين على التوالى والمهاجمون يقومون بتصويب الكرة من خارج خط التسعة أمتار والمدافع يقوم بعمل حائط صد من الوثب عن التصويب على التوالى شكل (٤٢). {٣ ×١ ق، الراحة ١٥ ث }

شكل (٤٢)

٣٤-{تنطيط الكرة على خط ٩م وممسك بالكره}

أ- تنطيط الكره على خط ٩م فالتصويب (مهاجم)

ب-التحرك جانباً عند تنطيط المهاجم للكره فعمل مهاجمة دفاعية عند محاولة المهاجم التصويب- التحرك بطول منطقة المرمى شكل (٤٣).



شكل (٤٣)

{التكرار من ٤ - ٦ مرات }

٣٥- {وقوف على خط جانب الملعب - المهاجم ممسك بالكره}

أ-تنطيط للكرة بأحد اليدين (مهاجم)

ب- التحرك بالمواجهة فى تحركات جانبية فى اتجاه الذراع المستعملة فى تنطيط الكرة شكل (٤٤).

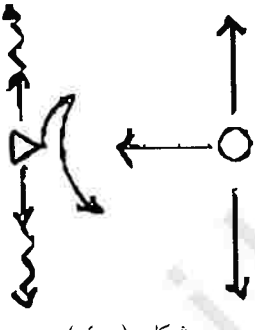
شكل (٤٤)

{٣×١ ق، الراحة ٤٥ ث }

٣٦-{وقوف على خط الجانب والمهاجم مسك بالكره}

أ-الخداع للتصويب (مهاجم)

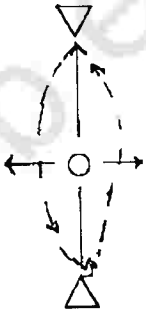
ب- التحرك الجانبى بصفه دائمه على خط الجانب فعمل مهاجمه دافعية عند أداء المهاجم للتصويب (مدافع) (الحركة تتم بطول الملعب) شكل (٤٥).



شكل (٤٥)

{٥ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث}

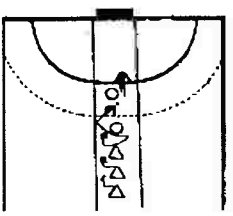
٣٧- {وقوف مدافع ومهاجمان والمسافة بين المهاجمين ٣-٤م والمدافع فى منتصف المسافة } والمهاجمان يحاولان تمرير واستلام الكرة والمدافع يقوم بتحرك ذراعيه بصفة مستمرة لمحاولة قطع أو تشتيت الكرة شكل (٤٦). {٣×١ ق }



شكل (٤٦)

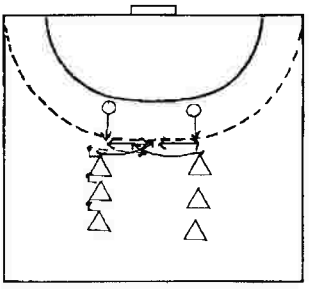
obeikandl.com

٣٨- {وقوف مدافعين أحدهما على خط الستة أمتار والآخر على خط التسعة أمتار ومجموعة من المهاجمين كل مهاجم معه كرة} يقوم المهاجمون بمحاولة الخداع والمرور من المدافعون على التوالى فى حدود منطقة عرضها ٤ أمتار فقط للتصويب، المدافعان يقومان بالتأكيد على إيقاف المهاجم وفى حالة فشل المدافع الأول يقوم الثانى بالتغطية شكل(٤٧). {٥ ×١ ق، الراحة ٤٥ ث }



شكل (٤٧)

٣٩- {وقوف لاعبين مدافعين على خط الستة أمتار ومهاجمان معهما كرة} المهاجمان يقومان بعمل خداع فتقاطع لمحاولة تمرير الكرة للزميل أو التصويب والدفاع يقوم بالتحرك للأمام لعمل مهاجمة دفاعية لعمل تغطية وعند تقاطع المهاجمون معاً يتحرك المدافعان تحركات دفاعية جانبية حتى يتلاصق الكتفين ثم تغيير المهاجمين أى كل مدافع يغير المدافع الذى أمامه (تسليم وتسلم) شكل (٤٨) {٣ × ٥ ق }

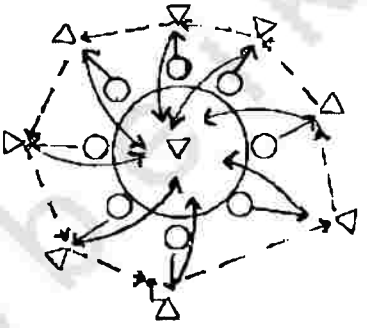


شكل (٤٨)

٤٠-{وقوف مجموعة مدافعين فى شكل دائرة من خمسة لاعبين فى مركز الدائرة لاعب مهاجم وأمام كل مدافع مهاجم}.

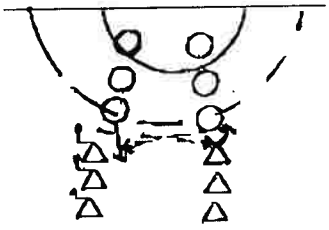
- يقوم المهاجمون بتمرير واستلام الكرة إلى اللاعب المجاور ومحاولة تمريرها إلى المهاجم فى وسط الدائرة

- المدافعون يقومون بمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بينما يقوم زميله المتحرك المدافع بالتغطية بين خط سير الكرة واللاعب المهاجم فى وسط الدائرة شكل(٤٩). {٣ × ٥ ق}



شكل (٤٩)

٤١-{وقوف مجموعتين من اللاعبين فى الدفاع والهجوم} المهاجمون يقومون بتمرير الكرة فى اللحظة التى يستلم المهاجم الكرة من زميله الممرر المدافعون أحدهما يحاول عمل مهاجمة دفاعية على اللاعب الذى يمرر الكرة والآخر يحاول الدفاع على خط سير الكرة قبل وصولها إلى المهاجم الثانى



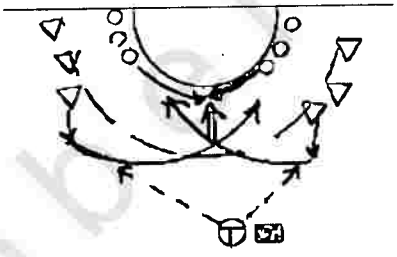
شكل (٥٠)

- من الممكن استخدام ثلاثة لاعبين مدافعين وثلاثة لاعبين مهاجمين وتوزيعهم فى مراكز اللعب المختلفة

- من الممكن عندما يستحوذ المدافع على الكرة أن يقوم بعمل هجوم خاطف شكل(٥٠).

{٣مجموعات ×٣ تكرار }

٤٢- {وقوف كل مدافع معه مهاجم فى ركنى الملعب} والمهاجم يمرر الكرة إلى المدرب ويتحرك فى نفس اللحظة يتحرك مهاجم من الركن الآخر من الملعب وكذلك المدافعون المهاجمون يقومون بمحاولة اختراق الدفاع من الخداع والتصويب والدفاع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية بتسليم وتسلم أو رجل لرجل حسب وضع المهاجمون شكل (٥١).



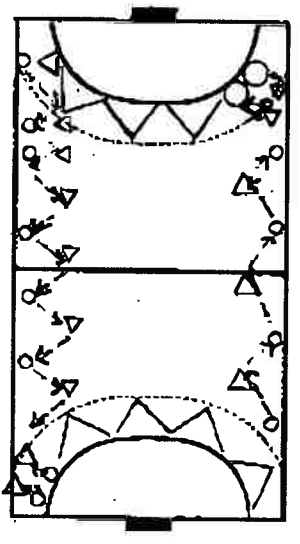
شكل (٥١)

{٣مجموعات ×٣ تكرار }

٤٣-{وقوف مدافعين ومهاجمين فى الجناحين}، المدافع يقوم بتمرير الكرة للمهاجم فى الصعود لعمل مهاجمة دفاعية حتى نهاية خط الستة أمتار و تمرير واستلام الكرة على خط الجانب حتى نهاية الملعب والتكرار من على خط الستة أمتار الأخرى

- يمكن تغيير وضع المهاجمين والمدافعين على أن تكون بداية التمرير من وضع الرقود على البطن وتكرار نفس الآداء شكل (٥٢)

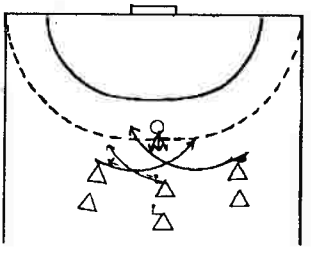
{٣مجموعات ×٣ تكرار }



شكل (٥٢)

٤٤-{وقوف ثلاث مهاجمين ضد مدافع } المهاجمون يقومون بالتحرك للأمام والجانب والتمرير للزميل بالتقاطع بينهما مع تبادل المراكز والمدافع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية فى كل مرة للاعب المستحوذ على الكرة شكل (٥٣)

{٣٠ - ٦٠ ث }

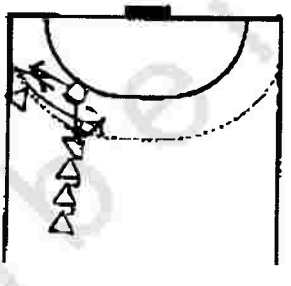


شكل (٥٣)

٤٥-{وقوف مدافع واثنين من المهاجمين (ظهر وجناح)} التحرك للامام من الظهير مع الخداع لتمرير الكره إلى الجناح لمحاولة التصويب، والمدافع يقوم بعمل مهاجمه دفاعية على الظهير فالتحرك بسرعه لمركزالجناح لمنعه من التصويب.

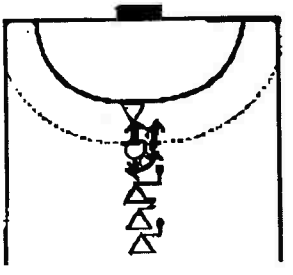
- تم أداء هذا التدريب بين مدافع على ظهير وجناح، مجموعه من اللاعبين فى مركز الظهير ولاعب فى مركز الجناح.

- يمكن أن يؤدى هذا التدريب من أى مركز من مراكز اللعب شكل (٥٤). {٣٠ - ٦٠ ث }



شكل (٥٤)

٤٦- {وقوف مدافع على خط التسعة أمتار ومهاجم على خط الستة أمتار ومجموعة من المهاجمين على مركز قلب الهجوم الخلفى كل لاعب معه كرة} المهاجمون يقومون بمحاولة المرور والخداع من المدافع لتمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى والمدافع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية على المهاجم ومحاولة قطع خط سير الكرة على المهاجم الآخر

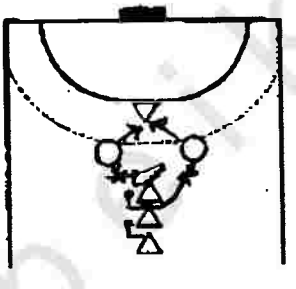


شكل (٥٥)

- محاولة المرور والاختراق من أى جهة سواء اليمين أو اليسار شكل (٥٥).

{٣٠ - ٦٠ ث}

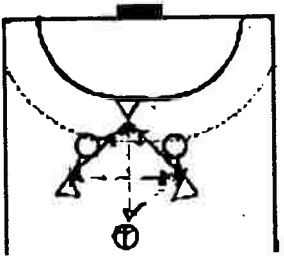
٤٧- {وقوف مدافعين على خط التسعة أمتار ومهاجم على خط الستة أمتار ومجموعة من المهاجمين فى مركز الهجوم الخلفى} المهاجم يقوم بمحاولة المرور والخداع لمحاولة التمرير إلى اللاعب المهاجم فى قلب الهجوم الأمامى والمدافعان الأول يقوم بعمل مهاجمة دفاعية لمنع المهاجم من التصويب أو التمرير والآخر يقوم بتغطية المهاجم الآخر واللعب على خط سير الكرة ثم يكرر العمل على أن يقوم المهاجم الثانى بتكرار العمل على أن يقابله العمل مهاجمة دفاعية اللاعب الذى يدافع على قلب الهجوم الأمامى شكل (٥٦).



شكل (٥٦)

{٣٠ - ٦٠ ث}

٤٨- {وقوف أربعة مهاجمين ضد اثنين من المدافعين، المدافعان يقفان علي خط التسعة أمتار والمسافة بينهما من ٤ - ٥ م والمهاجمون مهاجم فى مركز قلب الهجوم الأمامى ومهاجمين فى مركزى الظهيرين وآخر فى مركز قلب الهجوم الخلفى} المدافعان يتبادلان عمل المهاجمة الدفاعية على الظهيرين والتغطية على لاعب قلب الهجوم الأمامي والمهاجمون يقومون بمحاولة التمرير والخداع للتصويب أو تمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى وفى حالة وصول الكرة له وفشل الدفاع عليها يقوم اللاعب بتمريرها مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى أحد الظهيرين ويستمر التدريب شكل(٥٧). {٣٠ - ٦٠ ث}



شكل (٥٧)

٤٩-{وقوف الدفاع فى قطاعات اثنين من المهاجمين واثنين مدافعين}

- المهاجمون يقومون بمحاولة التمرير والخداع للتصويب أو التقاطع لتبادل المراكز

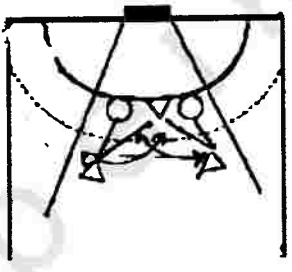
- المدافعون يقومون بمهمة الدفاع والتغطية على الزميل والتسليم والتسلم مع العدو والمراقبة شكل(٥٨). {٣ - ٥ق}

شكل (٥٨)

٥٠-{وقوف الدفاع فى قطاعات ثلاثة من المهاجمين واثنين من المدافعين، مهاجم على خط الستة أمتار ومهاجمان على خط التسعة أمتار}

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أو تبادل المراكز أو التمرير للمهاجم على خط الستة أمتار

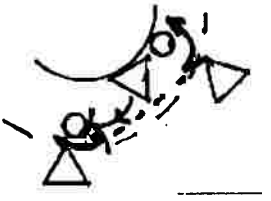
- المدافعون يقومون بمهاجمة دفاعية والتغطية على اللاعب المهاجم على خط الستة أمتار أو التسليم والتسلم شكل (٥٩). {٣ - ٥ ق}



شكل (٥٩)

٥١- {وقوف الدفاع فى قطاعات ثلاثة من المهاجمين واثنين من المدافعين، مهاجم على خط الستة أمتار ومهاجمان على خط التسعة أمتار }

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أو تبادل المراكز أو التمرير للاعب الدائرة على أن يقوم لاعب الدائرة بحجز المدافع الذى يقوم بمهاجمة المهاجم



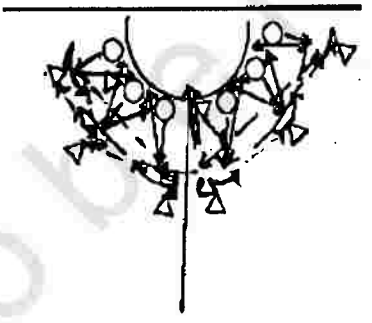
شكل (٦٠)

- الدفاع يقوم بمحاولة مهاجمة المدافع والهروب من الحجز والتغطية وقطع خط سير الكرة وفى حالة فشل محاولة الهروب من الحجز الاستمرار فى الدفاع على المهاجم الذى يقوم بالحجز

- يفضل أن يتم تدريب المدافعين فى كل قطاع فى نفس مراكز اللعب للاعبين وأيضاً المهاجمين شكل (٦٠).

{٣ - ٥ ق }

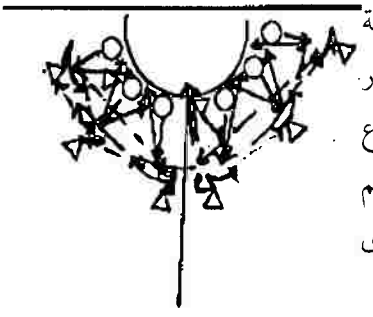
٥٢-{وقوف الدفاع فى قطاعات يتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين ثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين} المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أوتبادل المراكز والمدافعون يقومون بمحاولة المهاجمة الدفاعية والتغطية والتسليم والتسلم والعدو والمراقبة واللعب على خط سير الكرة شكل (٦١).



شكل (٦١)

{٣ - ٥ ق }

٥٣- {وقوف الدفاع فى قطاعات أربعة مهاجمين وثلاثة مدافعين مهاجم على خط الستة أمتار} وثلاثة مهاجمين على خط التسعة أمتار. المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أو تبادل المراكز على أن يقوم المهاجم الذى على خط الستة أمتار بعمل حجز المدافع الذى يقوم بمهاجمة دفاعية بصفة مستمرة.



شكل (٦١)

- المدافعون يقومون بمهمة الدفاع والتغطية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز وفى حالة فشل الهروب من الحجز على اللاعب المدافع المحجوز الاستمرار فى الدفاع على المهاجم الذى يقوم بالحجز

- يفضل أن يتم هذا التدريب فى نفس مراكز لعب المهاجمين والمدافعين شكل(٦١).

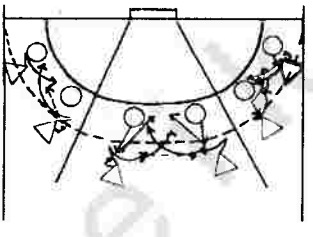
{٣ - ٥ ق }

٥٤-{وقوف الدفاع فى قطاعات اثنان مدافعان واثنان مهاجمان }

- المهاجمون يقومون بمحاولة القطع والتمرير والتصويب وتبادل المراكز

- المدافعون دفاع رجل لرجل فى حدود كل قطاع

- يفضل أن يكون كل لاعب فى مركزه سواء فى الدفاع أو الهجوم .



شكل (٦٢)

- فى حالة الاستحواذ على الكرة يتم تغير المدافعون بالمهاجمين شكل (٦٢).

{٧ - ١٠ ق }

- يكرر هذا التدريب ولكن ثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين

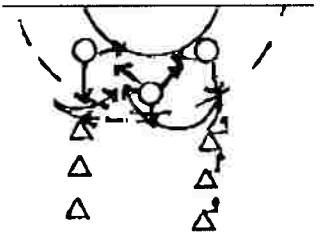
٥٥- {وقوف ثلاثة مدافعين ضد مجموعتين مهاجمتين وباستخدام كرة}

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق للتمرير وتبديل مراكز اللعب بدون تصويب

- المدافعون دفاع إيجابى مع التغطية والتسليم والتسلم

- يكرر هذا التدريب ولكن بالتصويب

- إذا نجح أحد المهاجمين فى خداع أحد الظهيرين فى الدفاع على اللاعب المدافع من الوسط محاولة إيقاف حركة المهاجم شكل(٦٣).



شكل (٦٣)

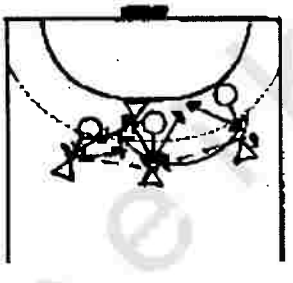
{٥ - ٧ ق}

٥٦- {وقوف ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين فى مجموعات }

تمرير واستلام الكرة بين المهاجمين فى حدود (٥) تمريرات ثم تبادل المراكز بنزول قلب الهجوم الخلفى أو أحد الظهيرين إلى منطقة الستة أمتار.

المدافعون يقومون بعمل مهاجمة دفاعية إيجابية فى محاولة لإيقاف حركة التحرير أو مهاجمة المهاجم أو التسليم والتسلم والتغطية ثم يكرر مع المجموعة التالية وهكذا

- من الممكن زيادة عدد المهاجمين إلى أربعة مهاجمين بوضع مهاجم فى مركز قلب الهجوم الأمامى لزيادة عدد اللاعبين المهاجمين على عدد اللاعبين المدافعين شكل (٦٤).



شكل (٦٤)

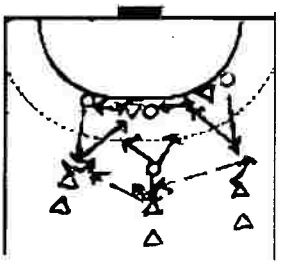
{١٠ - ٧ ق}

٥٧- {وقوف خمسة مهاجمين ضد أربعة مدافعين}

- المهاجمون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى واثنين من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الأمامى وبجانب الظهيرين المدافعين

- المدافعون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الأمامى وقلب الهجوم الخلفى }

المهاجمون تمرير واستلام الكرة بدون تصويب، المدافعون عندما تصل الكرة إلى الظهير المدافع مهاجمة دفاعية قلب الهجوم الخلفى يتحرك للتغطية على قلب الهجوم الأمامى الأول وقلب الهجوم الأمامى المدافع يقف خلف الظهير المدافع والظهير العكسى المدافع خلف قلب الهجوم الأمامى المدافع على خط قطرى واحد ومدافع على قلب الهجوم الأمامى الثانى.



شكل (٦٥)

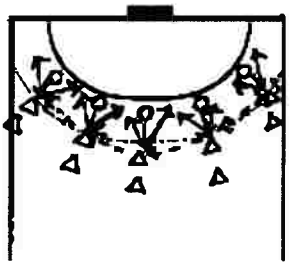
وفى حالة وصول الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى يتحرك الظهيران المدافعان للتغطية على لاعبى قلب الهجوم الأمامى الأول والثانى وبينهما قلب الهجوم الخلفى المدافع وقلب الهجوم الأمامى المدافع عمل مهاجمة دفاعية على قلب الهجوم الخلفى المهاجم.

وفى حالة وصول الكرة إلى الظهير العكسى يكرر نفس العمل من الظهير

- من الممكن زيادة العمل الهجومى بمحاولة التصويب أو التمرير إلى لاعبى قلب الهجوم الأمامى الأول، والثانى شكل (٦٥).

{٧ - ١٠ق}

٥٨- {وقوف خمسة مدافعين ضد خمسة مهاجمين الدفاع على خط واحد} المهاجمون الخداع والتمرير ومحاولة التصويب وتبادل المراكز المدافعون مهاجمة دفاعية على اللاعب المستحوذ على الكرة مع التغطية والتسليم والتسلم والعدو والمراقبة والتزاحم فى اتجاه الكرة



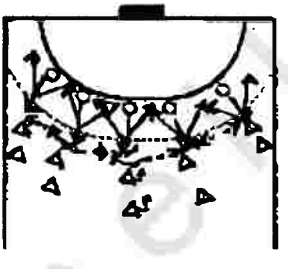
شكل (٦٦)

- من الممكن زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين

- من الممكن ستة لاعبين مهاجمين ضد ستة مدافعين شكل (٦٦).

{٧ - ١٠ ق}

٥٩- {وقوف سبعة مهاجمين ضد ستة مدافعين الدفاع على خط واحد}



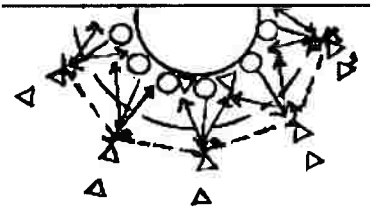
شكل (٦٧)

- المهاجمون الخداع والتمرير وتبادل المراكز والقطع والحجز ومحاولة التصويب

- المدافعون العدو والمراقبة والمهاجمة الدفاعية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز والتغطية والتزاحم فى اتجاه الكرة والتحرك فى اتجاه الكرة وعلى كل لاعب أن يدافع على مهاجم ونصف مهاجم مجـــاور له شكل (٦٧).

{٧ - ١٠ ق}

٦٠ - {وقوف الدفاع على خط واحد ستة مدافعين ضد ستة مهاجمين }

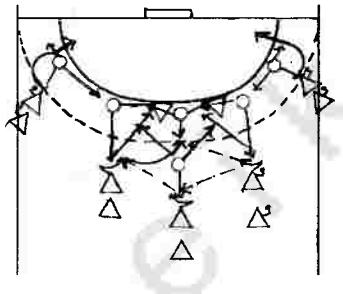


شكل (٦٨)

- المهاجمون التمرير والاستلام من الجناح إلى الظهير إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الظهير العكس إلى الجناح العكس إلى الجناح مرة أخرى أو إلى قلب الهجوم الأمامى مع محاولة الخداع أو التصويب أو الاختراق.

-المدافعون مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة والهروب من الحجز والتغطية والتسليم والتسلم والتزاحم فى اتجاه الكرة ومحاولة قطع أو تثبيت الكرة أو الاستحواذ عليها شكل (٦٨). {٧ - ١٠ ق }

٦١- {وقوف الدفاع على أكثر من خط المدافعون ستة لاعبين و المهاجمون خمس مهاجمين فى مراكز الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى وقلب هجوم أمامى أول وقلب هجوم أمامى ثانى ومجموعة من المهاجمين كل لاعب معه كرة} من مركزى الجناحين المهاجمون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى والأمامى محاولة التمرير والاستلام والخداع والتصويب المدافعون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى والأمامى مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة والتغطية على لاعبى قلب الهجوم الأمامى الأول والثانى فى حركة متواصلة على أن يكون فى كل مرة الظهير المدافع وقلب الهجوم الأمامى المدافع والظهير العكسى المدافع فى خط مائل قطرى واحد فى اتجاه خط سير الكرة.

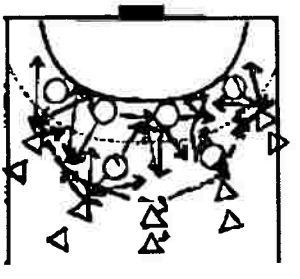


شكل (٦٩)

المدافعون فى مركزى الجناحين بعد التغطية على الظهير المدافع يتحرك تحركات جانبية دفاعية لمحاولة الدفاع على المهاجم المصوب من مركز الجناح ومحاولة منعه من التصويب تتم حركة المهاجمون فى الأجنحة بعد تمرير أى من الظهيرين الكرة مباشرة شكل (٦٩). {٧ - ١٠ ق}

٦٢- {وقوف الدفاع على أكثر من خط الدفاع الضاغط على الظهيرين }

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والتمرير والخداع والقطع والتصويب والحجز ومتابعة الحجز لفتح ثغره فى الدفاع المدافعون التأكيد على المهاجمة الدفاعية على الظهيرين للحد من حركتهم سواء فى التمرير أو الاستلام أو التصويب مع ملاحظة وجود مدافعين على خط التسعة أمتار وأربعة لاعبين على خط الستة أمتار.



شكل (٧٠)

وفى حالة الحجز محاولة الهروب من الحجز وفى حالة فشل الهروب من الحجز الدفاع على اللاعب المهاجم المحجز وترك الظهير المهاجم إلى قلب الهجوم الخلفى لمهاجمته مع ملاحظة التغطية بين كل المدافعين وعلى اللاعب المهاجم قلب الهجوم الأمامى.

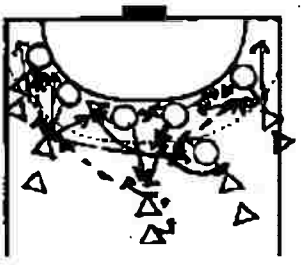
- من الممكن زيادة عدد المهاجمين على المدافعين باشتراك لاعب قلب هجوم أمامى آخر بحيث يصبح عدد اللاعبين المهاجمين سبعة لاعبين والمدافعون ستة لاعبين.

- من الممكن الدفاع على أحد الظهيرين فقط دفاع رجل لرجل أو على الظهيرين معاً.

- المدافع الأمامى ممكن على خط التسعة أمتار أو حسب وقوف المهاجمون شكل(٧٠)

{٧ - ١٠ق }

٦٣- {وقوف الدفاع عن اكثر من خط خمسة مدافعين على خط الستة أمتار ومدافع خارج خط التسعة أمتار أو على خط التسعة أمتار حر الحركة } المدافع يغير من أسلوب دفاعه على حسب طبيعة العمل الهجومى وحسب تجانسه مع مجموعة المدافعين وليس دفاع ١/٥ وعليه محاولة الهروب من الحجز وفى حالة إتمام الحجز يحاول الدفاع على اللاعب الذى قام بالحجز باقي المدافعون التحرك لعمل مهاجمة دفاعية لأى لاعب مستحوذ على الكرة والتغطية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز والتحرك فى اتجاه الكرة من الممكن زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين سبعة مهاجمين ضد ستة مدافعين. المهاجمون يقومون بمحاولة التمرير والخداع والتصويب وتبديل المراكز والحجز ومتابعة الحجز والقطع شكل (٧١). {٧ - ١٠ق}

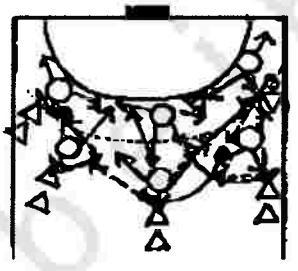


شكل (٧١)

٦٤-{وقوف الدفاع على اكثر من خط ثلاثة مدافعين للخط الأمامى وثلاثة مدافعين فى الخط الخلفى } المهاجمون يقومون بمحاولة تبديل مراكز اللعب والقطع سواء فى الخط الأمامى أو الخلفى المدافعون التحرك مع المهاجمين لعمل تسليم وتسلم من اتجاه من اتجاهات الحركة وعمل مهاجمة دفاعية للاستحواذ على الكرة أو اللعب على خط سير الكرة والتغطية

- يكرر نفس التدريب لكن بزيادة عدد المهاجمين سبعة لاعبين ضد ستة مدافعين

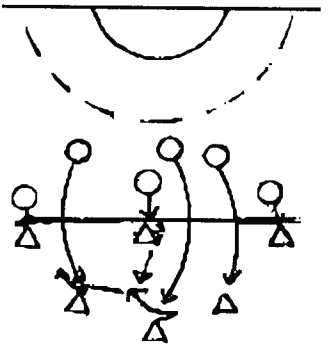
- ممكن للاعبى الخط الأمامى المدافعون الضغط على مهاجمى الخط الخلفى حتى منتصف الملعب أو اللعب الضاغط أو رجل لرجل حسب نوعية الهجوم شكل (٧٢). {٧ - ١٠ق }



شكل (٧٢)

٦٥- {وقوف الدفاع رجل لرجل خمسة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين}

- البداية من على خط المنتصف أو من على خط الستة أمتار المهاجمون يقومون بمحاولة الخداع والتمرير والتحرك بدون كرة وعمل تقاطع وحجز ومتابعة الحجز المدافعون كل مدافع يحدد مهاجم مقابل له ويفضل أن يدافع على اللاعب الذى يلعب فى المركز الهجومى الذى أمامه مع ملاحظة تغير المدافع تسليم وتسلم مع الزميل فى حالة التقاطع الهجومى والتحرك مع المهاجم وعدم تمكينه من الأستحواذ على الكرة أو اللعب على خط سير الكرة لمحاولة قطع أو تثبيت أو الاستحواذ على الكرة ومحاولة الهروب من الحجز أو تغير المدافع فى حالة عدم الاستطاعة



شكل (٧٣)

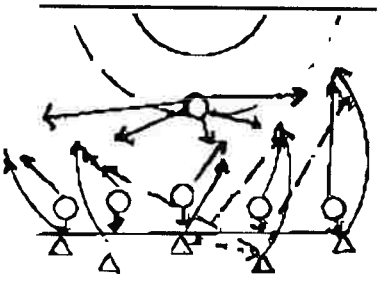
- ممكن زيادة عدد المهاجمين باشتراك حارس المرمى كلاعب شكل (٧٣).

{٤ - ٨ ق}

٦٦- فى حالة زيادة عدد المدافعين على عدد {وقوف ستة مدافعين على خمسة مهاجمين}

- البداية من على خط المنتصف بعد اشارة الحكم أو من على خط الستة أمتار.

- المهاجمون يقومون بمحاولة الخداع والتمرير بدون كرة وتقاطع والتحرك فى اتجاه الكرة بصورة مستمرة والاعتماد على الخطأ التكتيكى.



شكل (٧٤)

- المدافعون توزيع خمسة مدافعين على خمسة مهاجمين ويبقى اللاعب السادس حر الحركة لسد أى ثغره من أى من المدافعين وتوجيه حركة المدافعين أو اللعب على خط سير الكرة لمحاولة قطع أو تشتيت أو الاستحواذ على الكرة

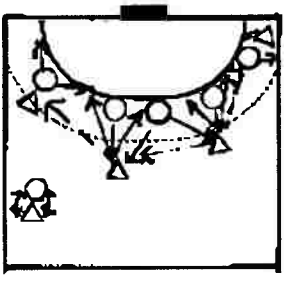
- ممكن للمهاجمين محاولة زيادة عددهم باشراك حارس المرمى.

- من هذه الحالة المدافع الزائد اللعب دفاع رجل لرجل مع حارس المرمى.

- يكرر هذا التدريب فى حالة خاصة مثل التعادل أو المدافعون مهزومين بفارق من الأهداف وتقليل الزمن المتبقى شكل (٧٤). {٤ - ٨ ق}

٦٧- فى حالة زيادة عدد المدافعين على عدد المهاجمين {وقوف ستة مدافعين على خمسة مهاجمين أو خمسة مدافعين على أربعة مهاجمين}.

فى حالة الهجوم المنظم أحد المدافعين اللعب رجل لرجل مع أحد اللاعبين وباقى اللاعبين كل لاعب مدافع مع لاعب مهاجم ولاعب حر الحركة لتغطية أى ثغره فى الدفاع مع التحرك فى اتجاه الكرة أو خط سير الكرة لمحاولة قطع الكرة.



شكل (٧٥)

المهاجمون يقومون بمحاولة التحرك والخداع والتمرير والقطع والاعتماد على الخطأ التكتيكى لمحاولة تكملة عدد المهاجمين مع التركيز على الأحتفاظ بزمن الهجمة أطول فترة ممكنة

- المدافع على الخط الأمامى له حرية الحركة على أى من المهاجمين للعب رجل لرجل شكل (٧٥). {٤ - ٨ ق}

٦٨- فى حالة تساوى العدد اللعب دفاع ضاغط مفاجئ فى وقت واحد.

{وقوف المدافعين ستة لاعبين أو خمسة المهاجمون ستة لاعبين أو خمسة} المهاجمون الخداع والتمرير بداية من الجناح حتى وصولها إلى الجناح العكسى (هجوم منظم).

المدافعون فى حالة وصول الكرة إلى اللاعب المهاجم فى الجناح العكسى التحرك فى خط سير الكرة بداية من الجناح المدافع محاولة تقليص تحركات الجناح المهاجم ومحاولة اجباره على تمرير الكرة فقط الظهير العكسى المدافع يتحرك على الظهير العكسى المهاجم وعلى خط سير الكرة وقلب الهجوم الخلفى يقف بين الكرة وبين اللاعب قلب الهجوم الأمامى المهاجم وهكذا كل لاعب فى الدفاع يتحرك بين المهاجم وخط سير الكرة للمهاجم الذى يليه لمحاولة قطع الكرة

- لابد أن يكون التحرك مفاجئ ومتفق عليه مسبقاً ولحظة وصول الكرة إلى الجناح العكسى المهاجم والتأكيد على عدم ارتكاب أى خطأ لضمان أن يمرر الجناح العكسى الكرة.

- من الممكن أن يتم هذا الدفاع فى حالة لعب الضربة الركبتين {٤ - ٨ ق}

٦٩-{وقوف ستة مدافعين أو خمسة على ستة مهاجمين أو خمسة }

- المهاجمون تمرير واستلام فخداع بدون تصويب.

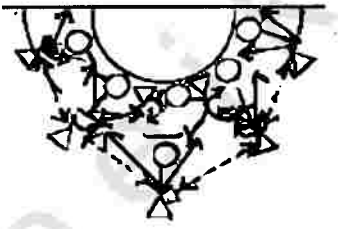
- المدافعون عمل تحركات دفاعية فمهاجمة دفاعية للمستحوذ على الكرة والتغطية والتسليم والتسلم ثم التزاحم فى اتجاه الكرة فمحاولة الهروب من الحجز.

- وعند سماع إشارة المدرب المهاجمون تمرير الكرة إلى حارس المرمى والمدافعون يتحولون إلى مهاجمين لعمل هجوم خاطف

- المهاجمون يقومون بمحاولة الدفاع أولاً على حارس المرمى وعدم تمكينه من تمرير الكرة والآخرين التحول إلى مدافعين لتعطيل تمرير الكرة أو الاستحواذ عليها أو عمل خطأ تكتيكى لتعطيل الهجوم الخاطف أو اللعب رجل لرجل.

{٤ - ٨ ق }

٧٠- بزيادة عدد المهاجمين فى الهجوم المنظم {وقوف ثمانية مهاجمين وستة مدافعين } المهاجمون تمرير واستلام فخداع وتصويب ثم قطع وحجز فمتابعة الحجز أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى.



شكل (٧٦)

- المدافعون التحرك لعمل مهاجمة دفاعية فالتغطية والتسليم والتسلم ثم محاولة اللعب على خط سير الكرة والهروب من الحجز وفى حالة عدم التمكن من الهروب من الحجز الدفاع على المهاجم الذى قام بالحجز مع تحرك الجميع للتزاحم فى اتجاه الكرة (شكل ٧٦).

{٧ - ١٠ق }

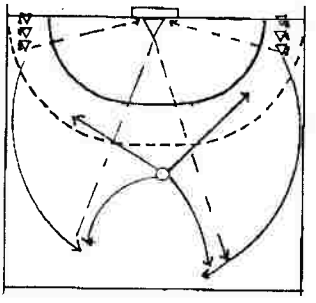
٧١- الدفاع على الهجوم الخاطف باشتراك حراس المرمى

{وقوف مدافع فى منتصف خط ٩م أو ١٢م مهاجمين فى مجموعتين من الجناحين كل لاعب معه كرة}.

- المهاجمون تمرير الكرة لحارس المرمى وعمل هجوم خاطف حتى منتصف الملعب فقط على التوالى.

- المدافع التحرك لمحاولة قطع الكرة فى البداية أو محاولة إيقاف تحركات المهاجمون أو الاستحواذ على الكرة شكل(٧٧).

{٧ - ١٠ق}



شكل (٧٧)

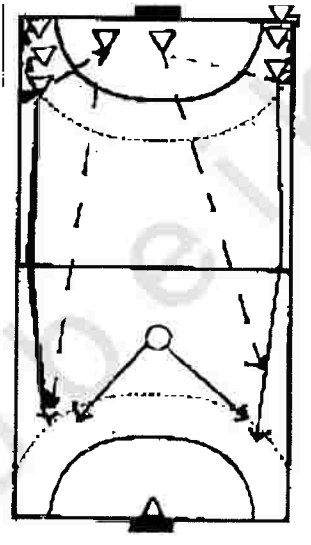
٧٢- الدفاع على الهجوم الخاطف باشتراك حراس المرمى.

{وقوف مدافع بعد خط منتصف الملعب ومهاجمين فى مجموعتين من الجناحين كل لاعب معه كرة} .

- المهاجمون تمرير الكرة لحارس المرمى وعمل هجوم خاطف بطول الملعب على التوالى

- المدافع التحرك لمحاولة قطع الكرة (للعب على خط سير الكرة) أو محاولة إيقاف تحركات المهاجمون أو الاستحواذ على الكرة شكل (٧٨).

{٧ - ١٠ق }



شكل (٧٨)

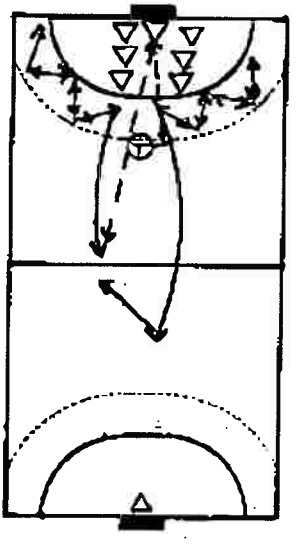
٧٣-{وقوف مجموعتين من اللاعبين بدون كرة من مركزى الظهيرين وداخل منطقة الستة أمتار}

- المدرب تمرير الكرة إلى حارس المرمى

- اللاعبون فى أول كل مجموعة عمل تحركات دفاعية من ثلاث إلى خمس مرات ثم هجوم خاطف.

- حارس المرمى تمرير الكرة إلى أى من اللاعبين، اللاعب الذى يستحوذ على الكرة يصبح مهاجما والآخر مدافعا يحاول منع المهاجم من التصويب على المرمى الآخر شكل (٧٩).

{٧ - ١٠ق}



شكل (٧٩)

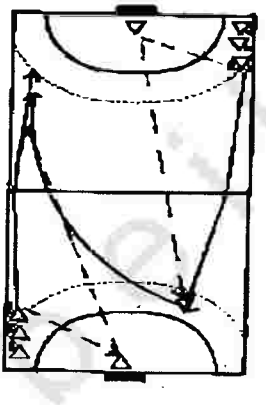
٧٤-{وقوف مجموعتين من اللاعبين كل لاعب معه كرة فى ركنى الملعب المتقابلين وحارسين للمرميين}.

- الجناح تمرير الكرة لحارس المرمى والتصويب على المرمى الآخر من الهجوم الخاطف ثم الرجوع لعمل دفاع على الجناح الآخر العكسى من ركن الملعب الآخر.

- بعد التصويب يتحول الجناح إلى مدافع على اللاعب الآخر من المجموعة فى الجناح المقابل وهكذا.

- ممكن أداء هذا التدريب بعدو لاعبين أو ثلاث لاعبين من أركان الملعب شكل(٨٠).

{٧ - ١٠ق}



شكل (٨٠)

٧٥- الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين.

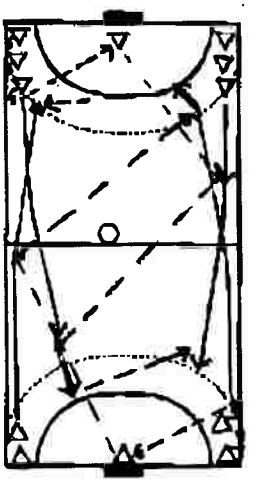
- {وقوف مهاجمين ضد مدافع واحد المهاجمون فى ركنى الملعب باستخدام كرة واحدة المدافع على خط المنتصف تقريبا }.

- المهاجمون تمرير الكرة إلى حارس المرمى الذى يمررها إلى اللاعب الثانى بعد عمل هجوم خاطف.

- المهاجمون يقومون بمحاولة تمرير الكرة والخداع للتصويب من الهجوم الخاطف.

- المدافع محاولة قطع أو تشتيت أو الاستحواذ على الكرة أو منع المهاجمين من التصويب.

- من الممكن تكرار نفس التدريب ولكن بأربعة مجاميع من الأركان الأربعة للملعب والمدافع بعد انتهاء الدفاع على المجموعة الأولى يتحول إلى الثانية وهكذا شكل(٨١) {٧ - ١٠ق }



شكل (٨١)

٧٦- الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المدافعين على عدد المهاجمين.

-{وقوف ثلاثة مدافعين ضد مهاجمين فى ركنى الملعب وباستخدام كرة واحدة، المدافعون مدافع بين خط الستة أمتار والتسعة أمتار. ومدافعين بعد وقبل خط منتصف الملعب}.

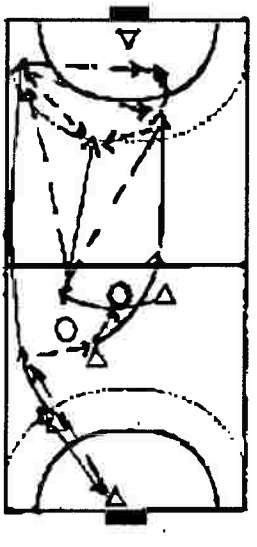
- المهاجم تمرير الكرة لعمل هجوم خاطف والتقاطع والتمرير والتصويب على المرمى الآخر، ثم استلام كرة من حارس المرمى المقابل وتكرار نفس الأداء.

-المدافعون المدافع على خط ٦، ٩م يحاول إعاقة حارس المرمى فى تمرير الكرة والآخران قطع أو تشتيت الكرة أو منع المهاجمون من التصويب وتكرار نفس العمل ولكن أقرب مدافع فى نصف الملعب الآخر يحاول إعاقة حارس المرمى. أى الدفاع على نفس المهاجمين ذهاب واياب. {٧ - ١٠ق }

٧٧- {وقوف الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين (الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين) ثلاث مهاجمين ضد اثنين من المدافعين الدفاع فى البداية نصف ملعب فقط ثم بطول الملعب}.

- المهاجمون تمرير الكرة والخداع والتقاطع لمحاولة تمرير الكرة إلى اللاعب الغير مراقب مع محاولة عمل حجز للمدافعين.

- المدافعون محاولة اللعب على خط سير الكرة تشتيت أو قطع أو الاستحواذ على الكرة أو إيقاف حركة المهاجمون ومحاولة الهروب من الحجز وسرعة الحركة شكل(٨٢)

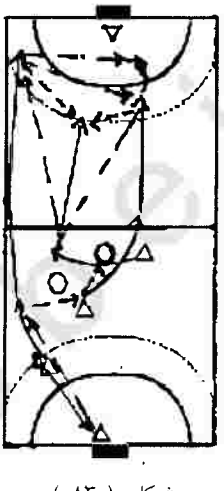


شكل (٨٢)

{٧ - ١٠ق }

٧٨- {وقوف ثلاثة مهاجمين ضد اثنين من المدافعين أو أربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين أو خمسة مهاجمين ضد أربعة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو سبعة مهاجمين ضد ستة مدافعين}.

استلام الكرة من حارس المرمى وعمل هجوم خاطف جماعى أو فريق فى حالة زيادة عدد المهاجمين محاولة الحجز لتمرير الكرة إلى اللاعب الخالى . المدافعون محاولة الهروب من الحجز وإعاقة المهاجمين وحارس المرمى عن التمرير أوالتصويب شكل (٨٣).



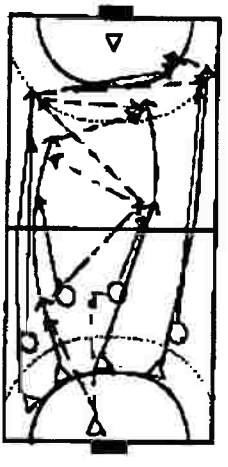
شكل (٨٣)

{٧ - ١٠ق}

٧٩- الدفاع على الهجوم الخاطف يتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين {وقوف ثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين أو أربعة مهاجمين ضد أربعة مدافعين. أو خمسة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين}.

فى كل مرة يبدأ فيها حارس المرمى الهجوم الخاطف لابد من التحرك من داخل منطقة الستة أمتار لعمل زيادة هجومية.

حارس المرمى فى المرمى الآخر لابد من اشتراكه فى الدفاع وخاصة عند تمرير الكرة إلى الجناحين أى لابد من وقوفه على خط التسعة أمتار بصفة دائمة مع الحرص من التمرير من المرمى إلى المرمى.

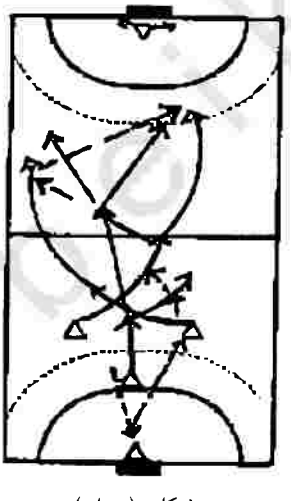


شكل (٨٤)

المدافعون محاولة قطع أو تشتيت الكرة أو إعاقة حركة المهاجمين والهروب من الحجز المهاجمون التمرير والاستلام والقطع والجرى السريع لفتح ثغرات فى ملعب الخصم وعمل الحجز والمتابعة. يفضل التحركات فى موجات على أكثر من خط. شكل (٨٤). {٧ - ١٠ق}

٨٠- {وقوف فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى هجوم خاطف بعد تمرير الكرة من قلب الهجوم الخلفى إلى حارس المرمى استلام الكرة مرة أخرى وعمل تقاطع مع الظهيرين حتى منتصف الملعب ثم يتحول قلب الهجوم الخلفى إلى مدافع على المهاجمين الآخرين.

- يجب تبديل مراكز اللاعبين بصفة مستمرة شكل (٨٥) {٧ - ١٠ق}



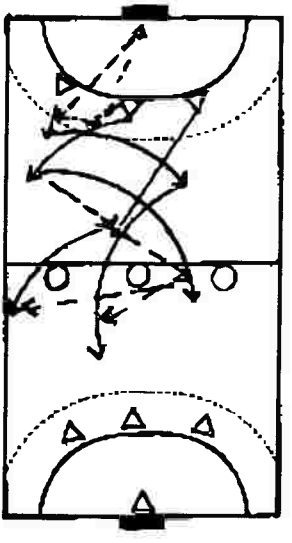
شكل (٨٥)

٨١-{وقوف ثلاث مجموعات مجموعتان مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين}

- المهاجمون هجوم خاطف جماعى مع التحرك بالتقاطع حتى المرمى الآخر لمحاولة الاختراق أو التصويب.

- المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف أو قطع وتشتيت الكرة ثم التحول بعد ذلك إلى المجموعة الثانية وهكذا شكل(٨٦).

{٧ - ١٠ق}



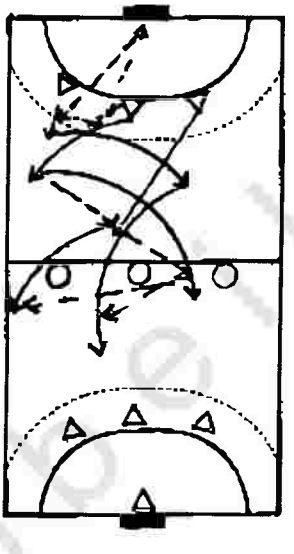
شكل (٨٦)

٨٢- {وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين مجموعتان مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف} المهاجمون عمل هجوم خاطف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف. وتكرار العمل مع المجموعة المهاجمة الثانية شكل(٨٧).

{٧ - ١٠ق}

٨٣-{وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من خمس لاعبين مجموعتان مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف}. المهاجمون عمل هجوم خاطف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف وتكرار العمل مع المجموعة المهاجمة الثانية شكل(٨٧)

{٧ - ١٠ق}



شكل (٨٧)

٨٤-{وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من ستة لاعبين مجموعتان مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف}. المهاجمون عمل هجوم خاطف فريق لمحاولة احراز هدف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف وتسجيل الهدف. وتكرار العمل مع المجموعة الثانية شكل (٨٧)

{٧ - ١٠ق}

٨٥- مباراة تنافسية من خمسة أهداف يتساوى عدد اللاعبين مع عدد المهاجمون الدفاع رجل لرجل

{١٠ - ١٥ق}

٨٦- مباراة تنافسية كرة يد الدفاع رجل لرجل يتساوى عدد اللاعبين لمدة عشرة دقائق ثم بدفاع المنطقة لمدة عشرة دقائق ثم الدفاع رجل لرجل لمدة ١٠ ق

- يكرر هذا العمل فى الشوط الثانى

{٦٠ق الراحة من ٥ - ١٠ ق}

٨٧- مباراة كرة يد الدفاع رجل لرجل ١٥ ق ثم دفاع المنطقة لمدة ١٥ ق على أن يكون دفاع المنطقة بأى شكل من أشكال الدفاع المختلفة

- يكرر هذا العمل فى الشوط الثانى

{٦٠ق الراحة من ٥ - ١٠ ق}

٨٨- مباراة كرة يد يتساوى عدد المهاجمون مع عدد المدافعون على شوطين كل شوط ٣٠ ق على أن يلعب فى دفاع الشوط الأول دفاع منطقة بأى شكل من أشكال الدفاع المختلفة والشوط الثانى دفاع رجل لرجل

{٦٠ق الراحة من ٥ - ١٠ ق}

٩٠- مباراة كرة يد ثلاثة أشواط كل شوط من ٢٠ - ٢٥ ق

الشوط الأول دفاع منطقة بأى طريقة من طرق الدفاع (الدفاع على أكثر من خط)

الشوط الثانى دفاع رجل لرجل

الشوط الثالث دفاع منطقة (الدفاع على خط واحد)

{٦٠ - ٧٥ ق}

تدريبات المحور الثالث (م ٣) :

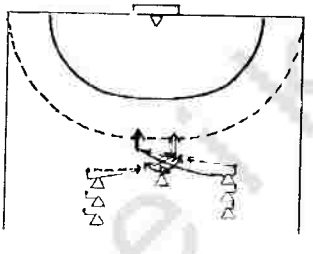
اشتملت على تدريبات للتحركات الهجومية بالكرة أو بدون الكرة، وكذلك التصويب مع التنطيط والخداع والهجوم من مراكز اللعب فى قطاعات فردى أو زوجى أو جماعى أو فريق، ومعظم هذه التدريبات بدفاع ايجابى وصولاً الى أعلى من مستوى المنافسة، وايضاً تدريبات للهجوم الخاطف الفردى والجماعى والفريق، وتدريبات تحمل أداء لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة، واشتملت أيضاً على تدريبات خططية بأربعة وخمسة لاعبين، وايضاً تدريبات هجومية من حالات خاصة بزيادة عدد المدافعين أو فى حالة نقص العدد أو فى حالة تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، وايضاً بعض خطط اللعب الجماعية مع تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، بالاضافة الى تدريبات لاستغلال الرميات الحرة على جانبى الملعب أو فى منتصف الملعب من خارج خط التسعة أمتار.

١ - كل لاعب معه كرة فى مركز الظهير يقوم بتمرير الكرة الى لاعب فى مركز قلب الهجوم الخلفى للتصويب او التقاطع لاستلام الكرة مرة أخرى والتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى

- يكرر نفس التدريب من الظهير العكسى.

- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية بمدافع واحد ثم اوإيجابى باثنين وأربعة.

- يمكن اشراك قلب الهجوم الأمامى وزيادة عدد المدافعين ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين مع استخدام الحجز والمتابعة شكل (٨٨).

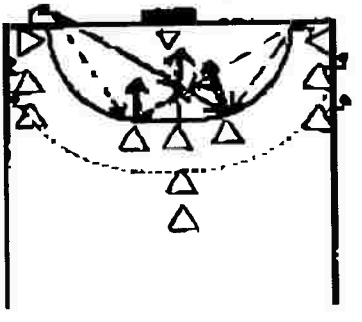


شكل (٨٨)

{٤-٨ ق}

٢- ثلاثة مجموعات مجموعة للعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى

ومجموعتان فى مركزى الظهيرين لاعب من كل مجموعة معه كرة ومدافعان.



شكل (٨٩)

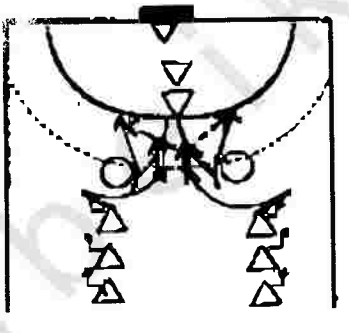
فى البداية يقوم لاعبى قلب بالهجوم الأمامى التحرك للامام لحجز المدافع على اى من الظهيرين والمتابعة لاستلام الكرة والتصويب على المرمى باشتراك حارس للمرمى.

- دفاع سلبى فى البداية بعدد اثنين من المدافعين ثم ايجابى بتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين.

- يمكن تكرار هذا التدريب من مركز قلب الهجوم الخلفى شكل (٨٩).

{٤-٨ ق}

٣- مجموعة من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الأمامى منتشرين على ٦ م.



شكل (٩٠)

- مجموعتان من المهاجمين فى مركزى الجناحين فى البداية يقوم الجناح بالخداع للتصويب ثم التمرير الى قلب الهجوم الامامى لاستلام الكرة والتصويب من الحركة.

- ممكن استلام الكرة فى الهواء داخل منطقة ٦م.

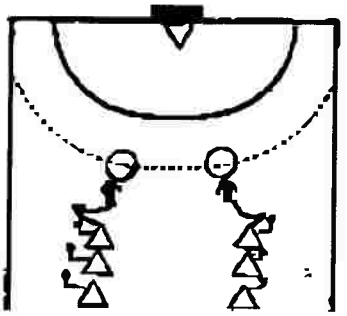
- يتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثم ايجابى على الجناح وعلى قلب الهجوم الأمامى شكل(٩٠). {٤-٨- ق}

٤- لاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين ومدافعان امام المركزين.

- فى البداية يقوم اللاعب بالخداع والتصويب من فوق المدافعين - ثم يتحول الى مدافع فور التصويب. والمدافع يقوم بتبديل الأماكن خلف المجموعة المقابلة.

- يتم التدريج بدفع سلبى - ثم ايجابى أو باستخدام حائط الصد ثم مهاجمة دفاعية للمصوب شكل (٩١)

{٤-٨ ق}

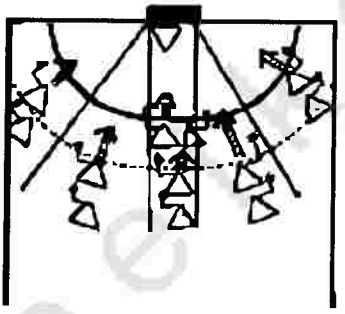


شكل (٩١)

٥- التصويب فى قطاعات بالتوالى من مراكز اللعب المختلفة وفى حدود قطاع التصويب كما هو مبين بالشكل بدون دفاع ثم بدفاع سلبى ثم دفاع إيجابى (باشتراك حارس المرمى)

- يمكن ان تؤدى هذه التصويبات بعد الخداع او بالتوجيه فى زوايا التصويب أو الجناح ثم الجناح العكسى ثم الظهير والظهيرالعكسى. ثم قلب الهجوم الخلفى ثم الأمامى للتصويب شكل(٩٢).

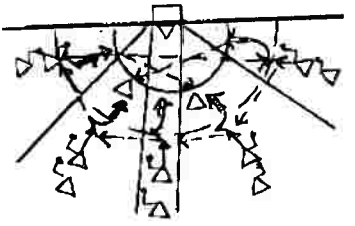
{٥-١٠ ق}



شكل (٩٢)

٦- التصويب من المراكز بالحركة

لاعب أو اكثر فى كل مركز من مراكز اللعب المختلفة ما عدا مركز الجناح فى البداية الظهير يقوم بالتحرك للأمام والتمرير للجناح للتصويب وقلب الهجوم الخلفى يتحول للامام والتمرير الى الظهير للتصويب والظهير العكسى يقوم بالتحرك للامام والتمريرلقلب الهجوم الخلفى للتصويب والجناح يقوم بالتحرك للأمام والتمرير الى الظهير العكسى للتصويب. والجناح يتحرك للامام ويمرر الكرة الى الجناح العكسى للتصويب وقلب الهجوم الأمامى يستلم الكرة من الجناح أو من قلب الهجوم الخلفى للتصويب.



شكل (٩٣)

- يؤدى هذا التدريب من الجناح العكسى شكل (٩٣).

{٥-١٠ ق}

٧- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان بدون كرة فى مركزى الظهيرين.

فى البداية يقوم لاعب بالتحرك للامام مع الخداع والتمرير الى احد الظهيرين والتحرك حتى خط ٦م أسفل مركز الظهير. الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب من خارج خط ٩م او تمرير الكرة مرة اخرى الى قلب الهجوم الأمامى للتصويب بعد انتهاء التصويب يتحرك اللاعب من مركز قلب الهجوم الامامى الى مكان أى من الظهيرين لتكرار الاداء وهكذا.

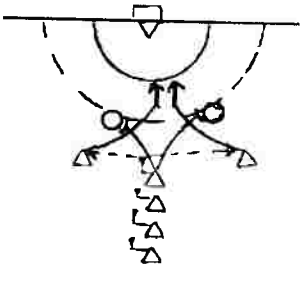
- التأكيد على تمرير الكرة واستخدام اكثر من طريقة.

- يكرر نفس التدريب فى وجود مدافع واللاعب الذى يمرر الكرة يحاول حجز المدافع.

- ويتم التدريج فى البداية الدفاع سلبى ثم دفاع ايجابى.

يؤدى هذا التدريب بالتقاطع مع الظهير أو بدون تقاطع.

- ممكن أن يؤدى هذا التدريب على أن يكون اللاعب الذى يقوم بالتحرير هو المدافع شكل (٩٤).



شكل (٩٤)

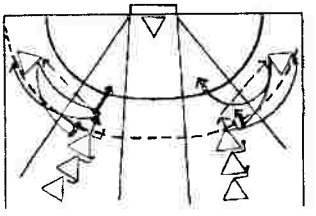
{٥-١٠ ق}

٨- تدريب ثنائى للتعاون بين الجناحين والظهيرين.

لاعبان معهما كرتين فى مركزى الظهيرين ولاعبان بدون كرة فى مركزى الجناحين.

-فى البداية الظهير يتحرك للامام ويقوم عمل تقاطع مع الجناح والتحرك لمكان مركز الجناح.

- والجناح يقوم بتقاطع من خلف الظهير واستلام الكرة من الظهير للتصويب من خارج منطقة الستة ٦م او من على خط ٩م ويتحول الظهير الى جناح والجناح الى ظهير خلف المجموعة والتكرار.



شكل (٩٥)

- يكرر نفس التدريب ولكن فى وجود مدافع يمكن الجناح فقط او الجناح والظهير.

- ممكن أداء هذا التدريب بدون تقاطع بالحركة الطولية فقط

والتدرج فى البداية دفاع سلبى ثم إيجابى.

- يمكن أن يكون اللاعب الممرر هو المدافع و بعد اداء التمرير شكل (٩٥).

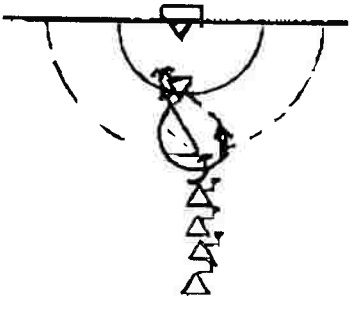
{٥-١٠ ق}

obeikandl.com

٩- تدريب ثنائى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والامامى

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ومجموعة من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الأمامى

-فى البداية يقوم لاعب قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للامام بعد الخداع والتمرير بالتقاطع الخلفى- الكرة الى قلب الهجوم الأمامى المتحرك من خط ٦م الى خارج خط ٩م.



شكل (٩٦)

- قلب الهجوم الأمامى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى الى قلب الهجوم الخلفى على خط ٦م او داخل منطقة ٦م فى الهواء ودفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى

-يتم التدريج فى هذا التدريب بدفاع على قلب الهجوم الأمامى والخلفى سلبى ثم ايجابى شكل (٩٦).

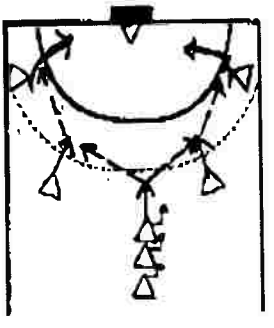
{٤-٨ ق}

١٠- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتين فى مركزى الظهيرين وآخران فى مركزى الجناحين بدون كرة.

-فى البدايةيتم التحرك للأمام وتمرير الكرة الى الظهير الذى يمرر الكرة الى الجناح بالحركة للامام الذى يقوم بالتصويب و اللاعب الذى يليه يمرر الكرة الى الظهير العكسى الذى يمرر الكرة الى الجناح العكسى بالحركة للامام الذى يقوم بالتصويب وهكذا.

-ويتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل(٩٧). {٥-١٠ ق}



شكل (٩٧)

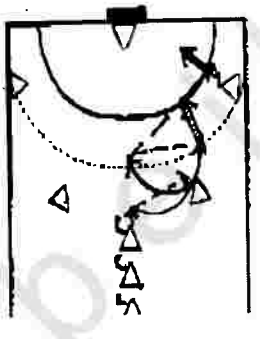
١١- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح.

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين وآخران فى مركز الجناحين بدون كرة.

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للامام والتقاطع لتمرير الكرة الى الظهير. الذى يقوم بالتصويب تصويب أو تمرير الكرة مرة اخرى الى قلب الهجوم الخلفى او إلى الجناح للتصويب.

- يكرر نفس التدريب مع الظهير العكسى والجناح العكسى شكل (٩٨). {٤-٨ ق}

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

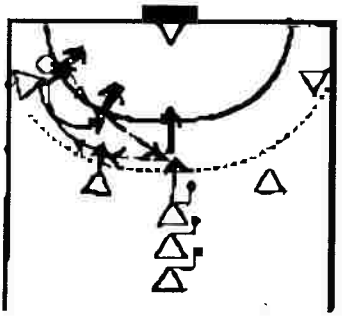


شكل (٩٨)

١٢- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين وآخران فى مركز الجناحين بدون كرة فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهير بالتحرك للأمام والتقاطع مع الجناح الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى الى قلب الهجوم الخلفى أو الظهير للتصويب.

- عند تقاطع الظهير والجناح الظهير يقوم عمل حجز على المدافع فى مركز الجناح.



شكل (٩٩)

- يمكن قلب الهجوم الخلفى بعد التمرير أن يقوم بالتحرك لعمل حجز على المدافع فى مركز الجناح.

وفى حالة اشتراك قلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز المدافع فى مركز الجناح.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (٩٩).

{٥-١٠ ق}

١٣- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح

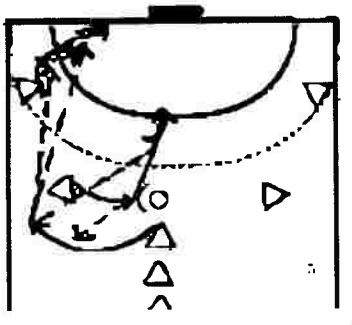
- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين وآخرين فى مركزى الجناحين بدون كرة

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك من خلف أو أمام المدافع إلى قلب الهجوم الخلفى.

- ويقوم الظهير استلام الكرة وتمريرها مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك ثم التحرك لحجز المدافع على قلب الهجوم الخلفى ويقوم قلب الهجوم الخلفى بالتمرير إلى الجناح داخل منطقة ٦م فى الهواء أو على خط ٦م من الحركة. ويتم التدرج دفاع سلبى ثم إيجابى.

- يؤدى هذا التدريب من الجناح الآخر.

- فى حالة اشتراك لاعب قلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز الجناح فى نفس لحظة تمرير الكرة إلى الجناح مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٠).



شكل (١٠٠)

{٥-١٠ ق}

١٤- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح.

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين واخرين فى مركزى الجناحين بدون كرة

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة للجناح المتحرك الذى يقوم تقاطع مع التمرير للظهير والتحرك فى مكان الظهير

- الظهير يقوم بتصويب من مركز الجناح أو تمرير الكرة إلى الجناح أو قلب الهجوم الخلفى مرة أخرى للتصويب.

- يكرر التدريب من الظهير والجناح العكسى ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

-فى حالة اشتراك لاعب قلب هجوم أمامى يقوم بحجز المدافع على مركز الظهير مع زيادة عدد المدافعين شكل(١٠١).
{٥-١٠ ق}

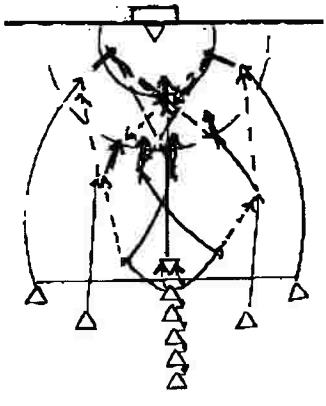
شكل (١٠١)

١٥- تدريب حالة خاصة (بعد تسجيل هدف) البداية من خط المنتصف

- قلب الهجوم الأمامى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتحرك بالجرى حتى خط ٦م.

- ويقوم قلب الهجوم الخلفى من الجرى باستلام الكرة والتمرير إلى الظهير المتحرك للأمام، الذى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى أو إلى قلب الهجوم الأمامى أو إلى الظهير العكسى للتصويب.

-يجب تأدية هذا التدريب فى أقل زمن ممكن ويؤدى من الظهير والجناح العكس أيضا.



شكل (١٠٢)

- يجب تغير مراكز اللاعبين بصفة مستمرة مع ثبات اللاعب قلب الهجوم الأمامى

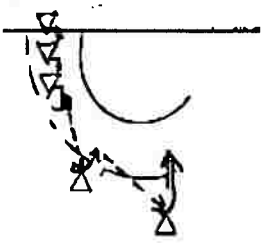
- يمكن أن يؤدى نفس التدريب ولكن الظهير يمرر الكرة إلى الجناح داخل منطقة ٦م فى الهواء والتصويب مباشرة أو التمرير.

- يتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثـم إيجابى شكل (١٠٢).

{٥-١٠ ق}

١٦- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة

-فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام والتمرير إلى الظهير الذى يتحرك للأمام ويمررها لقلب الهجوم الخلفى التصويب من خارج خط ٩م أو التمرير مرة أخرى إلى الجناح أو الظهير للتصويب.



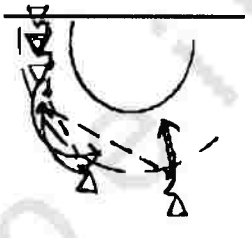
شكل (١٠٣)

- ويتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكس والظهير العكس شكل (١٠٣). {٤ -٨ ق}

١٧- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة.

-فى البداية يقوم الجناح التحرك مع التقاطع مع الظهير والتمرير له. الذى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح مرة آخرى والتحرك مكان الجناح الذى يقوم باستلام الكرة للتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الخلفى أو الظهير مرة أخرى للتصويب.

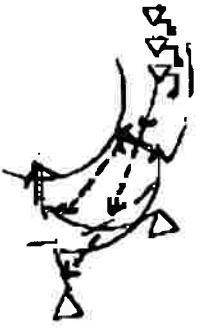


شكل (١٠٤)

ويتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٤). {٤ - ٨ ق}

١٨- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة.



شكل (١٠٥)

- فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام وتمرير الكرة للظهير. الذى يقوم بالتحرك للأمام والتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى وتمرير الكرة له. الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح للتصويب أو إلى الظهير مرة أخرى فى مركز قلب الهجوم الخلفى للتصويب.

- ويتم التدريج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى.

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٥)

{٤ - ٨ ق}

١٩- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة - فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام وتمرير الكرة إلى الظهير الذى يخادع بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى ثم يمررها مرة أخرى للجناح ليقوم بتنطيط الكرة للتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب.

شكل (١٠٥)

-ويتم التدرج بدفاع سلبي فى البداية ثم إيجابى.

- يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٥)

{٤ - ٨ ق}

٢٠- تدريبات خاصة بالجناحين فقط (تحمل أداء هجومى)

كل لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم المختلفة ماعدا مركز الجناح الأيمن أو الأيسر

- فى البداية يتم استلام الكرة من الظهير المتحرك للامام للتصويب.

- ويتم استلام الكرة من قلب الهجوم الخلفى فى الهواء داخل منطقة ٦م.

- ويقوم الجناح بالتحرك بالجرى السريع على خط ٦م لاستلام كرة من الظهير العكسى للتصويب بالطيران

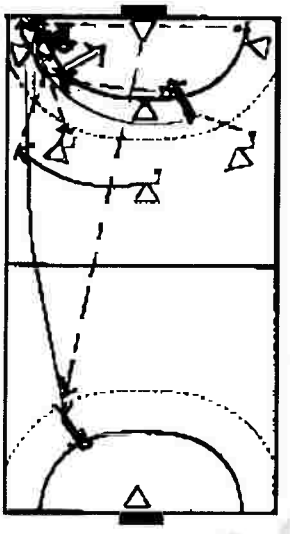
-ويتم استلام الكرة من قلب الهجوم الخلفى فى مركز الجناح بعد خداع مركب تصويب.

- استلام الكرة من الجناح العكسى من داخل منطقة ٦م للتصويب.

- ويتم استلام كرة بعد عمل هجوم خاطف من حارس المرمى تصويب على حارس المرمى الآخر.

- لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا بعد رجوع الجناح إلى مركزه بعد انتهاء كل تصويبه.

- ويتم التـدريج دفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (١٠٦)



شكل (١٠٦)

{٥ - ١٠ ق}

٢١- تدريبات خاصة بالظهيرين فقط الأيمن والأيسر (تحمل أداء هجومى)

لاعب معه كرة فى كل من مراكز الهجوم المختلفة ماعدا مركز الظهير الأيمن أو الأيسر.

-فى البداية يتم استلام كرة من الجناح بعد التقاطع للتصويب من مركز الجناح.

- استلام كرة من قلب الهجوم الخلفى بعد التقاطع للتصويب من مركز الظهير ومن خارج ٩م.

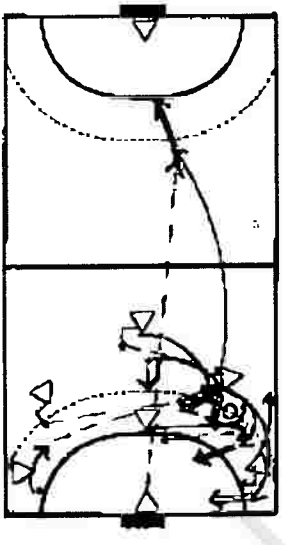
- استلام كرة من الظهير العكسى للتصويب من مركز الظهير من خارج خط ٩م.

- استلام كرة بالحركة من الجناح العكسى للتصويب من مركز الظهيرمن خارج خط ٩م.

- استلام كرة من قلب الهجوم الأمامى بعد الحجز أو قبله للتصويب من مركز الظهيرمن خارج خط ٩م أو من على خط ٦م أو تمرير الكرة لقلب الهجوم الأمامى مرة أخرى.

- استلام كرة من حارس المرمى بعد عمل هجوم خاطف للتصويب.

- لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا بعد رجوع الظهير إلى مركزه بعد انتهاء كل تصويبه. يتم التدرج بدفاع سلبى ثم إيجابى شكل (١٠٧).



شكل (١٠٧)

{٥ - ١٠ ق}

obeikandi.com

٢٢- تدريبات خاصة بقلب الهجوم الخلفى فقط (تحمل أداء هجومى)

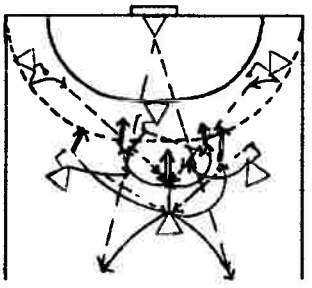
لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم المختلفة ماعدا مركز قلب الهجوم الخلفى.

- فى البداية يتم استلام كرة من الظهير الأيمن بعد التقاطع للتصويب من مركز الظهير الأيمن.

- استلام كرة من الظهير الأيسر بعد التقاطع للتصويب من مركز الظهير الأيسر.

- استلام كرة من الجناح للتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى ومن خارج خط ٩م.

- استلام كرة من الجناح العكسى للتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى ومن خارج خط ٩م.



شكل (١٠٨)

استلام الكرة من قلب الهجوم الأمامي من اليمين أو اليسار والتصويب من على خط ٦م.

- استلام الكرة من حارس المرمى من جهة اليمين أو اليسار بعد عمل هجوم خاطف للتصويب.

لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا بعد رجوع قلب الهجوم الخلفى إلى مركزه بعد انتهاء كل تصويب ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل(١٠٨).

{٥ - ١٠ ق}

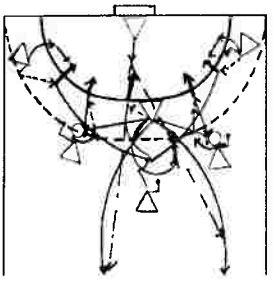
٢٣- تدريبات خاصة بقلب الهجوم الأمامى فقط (تحمل أداء هجومى)

لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم المختلفة ماعدا مركز قلب الهجوم الأمامى .

-فى البداية يتم استلام كرة من الظهير الأيمن بعد أداء الحجز للمدافع على مركز الظهير ثم المتابعة والتصويب من على خط ٦م أو تمرير الكرة إلى الظهير مرة أخرى .

- تكرار نفس الأداء من الظهير العكسى أو الأيسر .

- استلام الكرة من قلب الهجوم الخلفى بعد التحرك للأمام والتقاطع لاستلام الكرة من خلفه التصويب من خارج خط ٩م أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى على خط ٦م أو داخل منطقة ٦م فى الهواء للتصويب .



شكل (١٠٩)

- استلام الكرة من الجناح بعد التحرك على خط ٦م للتصويب بين مركزى الجناح والظهير المدافعين .

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجناح العكسى، ويمكن للجناحين تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى فى الهواء وداخل منطقة ٦م للتصويب .

- استلام من حارس المرمى بعد عمل هجوم خاطف من التحرك لليمين أو اليسار

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل(١٠٩). {٥ - ١٠ ق}

٢٤- تدريب خاص على التصويب من الحركة بعد إشارة الحكم فى توقيتات محددة لجميع اللاعبين.

- المدرب أو أحد اللاعبين معه مجموعة من الكرات فى منتصف خط المنتصف.

فى البداية يقوم كل لاعب بالتصويب السريع من مكان هجومه فى الجناح يمين ويسار فى الظهير يمين أو يسار وفى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى.

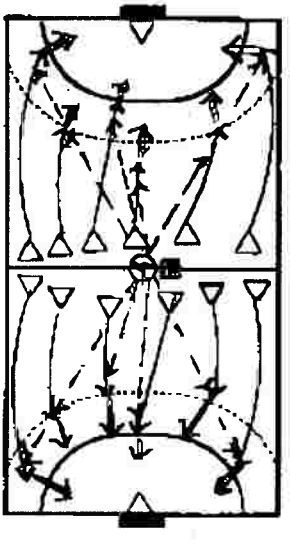
- ويمكن أن يؤدى هذا التدريب على نصف الملعب.

- ويجب تغيير مراكز اللعب بعد أداء كل تصويبه.

- ويمكن تمرير الكرة إلى اللاعبين فى الهواء داخل منطقة ٦م للتصويب.

-ويجب التصويب فى أقل زمن ممكن (مع تدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى) شكل (١١٠).

{٥-١٠ ق}



شكل (١١٠)

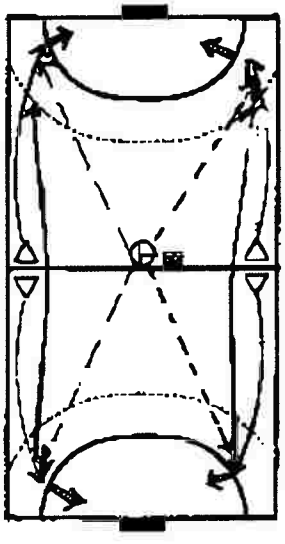
٢٥- تدريب خاص على التصويب من الحركة بعد إشارة الحكم فى توقيتات محددة لجميع اللاعبين.

- المدرب أو أحد اللاعبين معه مجموعة من الكرات من منتصف خط المنتصف.

- فى البداية كل لاعب يقوم بالتصويب من مكان هجومه فى الملعب وبعد أداء التصويب يقوم بالرجوع إلى مكانه فى منتصف الملعب مع الدفاع على لاعب آخر يقوم بالتصويب من نفس المركز فى نصف الملعب الآخر.

- أى كل لاعب يقوم بالتصويب من مكان هجومه ويدافع عن مكان تصويبه ولكن فى نصف الملعب الآخر بعد تمرير المدرب أو اللاعب الكرة إلى مهاجم آخر فى حركة طولية شكل (١١١).

{٥ - ١٠ ق}



شكل (١١١)

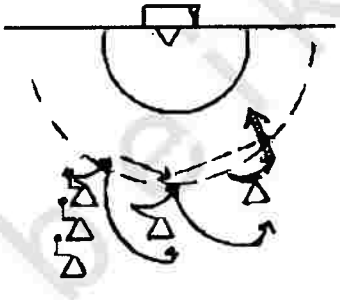
٢٦- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين ولاعبين فى مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة.

فى البداية لاعب معه كرة فى مركز الظهير يقوم بالتحرك للامام وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى - الذى يقوم بالتحرك للأمام وتمرير الكرة إلى الظهير العكسى - الذى يقوم بالتصويب. ثم يتم تبديل المراكز ليحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى ثم يكرر الأداء.

واللاعب المصوب يتحرك مكان الظهير ومعه كرة.

ويتم التدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين شكل (١١٢)

{٤ - ٨ ق}



شكل (١١٢)

٢٧- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين.

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبين فى مركز الظهيرين بدون كرة.

-فى البداية يتم تمرير الكرة بعد التحرك للأمام إلى الظهير أو الظهير العكسى.

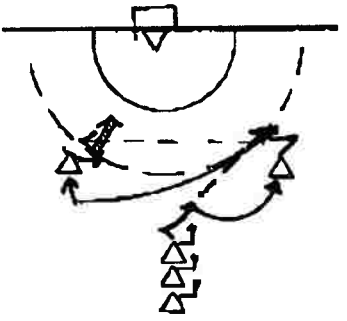
- الظهير يقوم بالتحرك التحرك للأمام مع تمرير الكرة إلى الظهير العكسى، الذى يقوم بالتصويب.

- ثم يتم تغيير المركز قلب الهجوم الخلفى القائم بالتمرير مكان الظهير والظهير مكان الظهير العكسى.

- اللاعب المصوب يتحرك مكان قلب الهجوم الخلفى ومعه كرة.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (١١٣).

{٤ - ٨ ق}

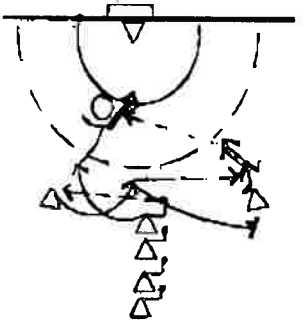


شكل (١١٣)

٢٨- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهرين.

لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان فى مركز الظهيرين بدون كرة.

- فى البداية يبدأ قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للأمام والتقاطع مع الظهير لتمرير الكرة إليه والتحرك للحجز على خط ٦م للمدافع على الظهير.



شكل (١١٤)

- ويقوم الظهير باستلام الكرة بعد التقاطع والتمرير إلى الظهير العكسى.

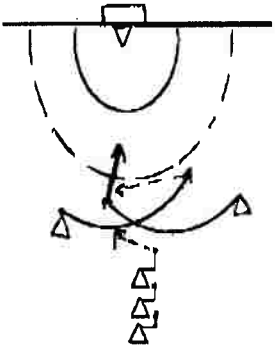
- الذى يقوم بالتصويب من خارج خط ٩م أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى على ٦ م أمتار للتصويب.

-يكرر هذا التدريب بالتمرير مرة إلى الظهير ومرة أخرى إلى الظهير العكسى.

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيتحرك قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الظهير العكسى والظهير العكسى معه كرة وخلف المجموعة فى مركز قلب الهجوم الخلفى.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين شكل(١١٤).

٢٩- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين.



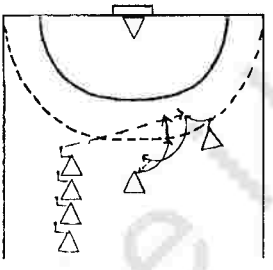
شكل (١١٥)

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبين فى مركز الظهيرين بدون كرة.

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهير بعد التحرك للأمام. الذى يقوم بتمرير الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسى. الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى بالتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى للتصويب أوالتقاطع والتمرير والتصويب فى منطقة واحدة من مركز قلب الهجوم الخلفى. شكل(١١٥) {٤ - ٨ق}

٣٠- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين.

لاعب معه كرة فى مركز الظهير ولاعبان فى مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة.



شكل (١١٦)

- فى البداية يتم التحرك للأمام لتمرير الكرة إلى الظهير العكسى.

-الذى يقوم بالتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى وتمرير الكرة إليه.

-الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب. من خارج خط٩م.

- يكرر نفس التدريب ولكن من الظهير العكسى. (ويتم التدرج بالدفاع سلبى ثم الإيجابى).

- ويمكن لقلب الهجوم الخلفى أن يقوم بتمرير الكرة من أخرى إلى الظهير المتحرك على خط ٦م للتصويب. شكل (١١٦) [٤-٨ق]

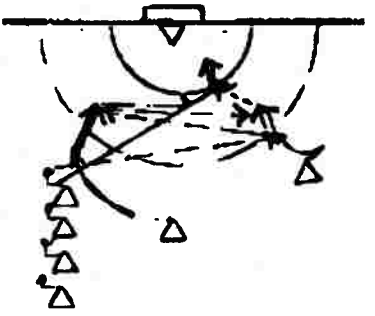
٣١ - تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين.

لاعب معه كرة فى مركز الظهير ولاعبان فى مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة.

-فى البداية يقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك حتى خط ٦م وأمام الظهير العكسى.

- الذى يقوم بالخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير للتصويب.

- ويمكن الظهير العكسى بعد الخداع أن يقوم بالتصويب أو التمرير إلى الظهير الواقف أمامه على خط ٦م.



شكل (١١٧)

- يكرر نفس التدريب ولكن من الظهير العكسى.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين.

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيحل اللاعب المصوب مكان مركز الظهير ومعه كرة والظهير مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان قلب الهجوم الخلفى. شكل (١١٧)

{٤ - ٨ ق}

٣٢- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين.

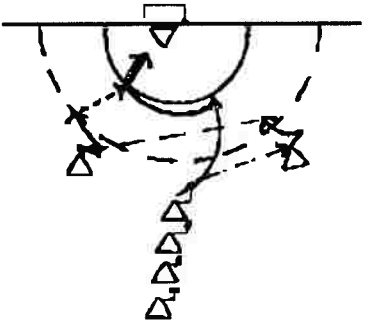
لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان بدون كرة فى مركزى الظهيرين.

-فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى أى من الظهيرين والتحرك حتى خط ٦م أمام الظهير الذى مرر الكرة إليه.

- ويمررالظهير إلى الظهير العكسى للتصويب أو لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يتحرك ليستلم الكرة من الظهير العكسى والتصويب من أمامه على خط ٦م.

- يكرر هذا التدريب من الظهير العكسى مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين.

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيحل اللاعب المصوب مكان قلب الهجوم الخلفى والظهير القائم بالتمرير مكان الظهير العكسى. شكل (١١٨)

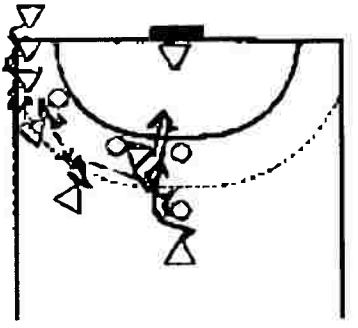


شكل (١١٨)

{٤ - ٨ ق}

٣٣- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم امامى.

- البداية من مركز الجناح لاعب معه كرة فى مركز. الجناح يقوم بالتحرك للأمام مع الخداع والتمرير إلى الظهير الذى يكرر نفس الأداء ويمرر لقلب الهجوم الخلفى فى هذه اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع الثالث على خط ٦م ويقوم قلب الهجوم الخلفى بالتصويب من جانب الحجز.



شكل (١١٩)

- يجب أن يتم الخداع للتصويب فى اتجاه خارج الملعب. ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين.

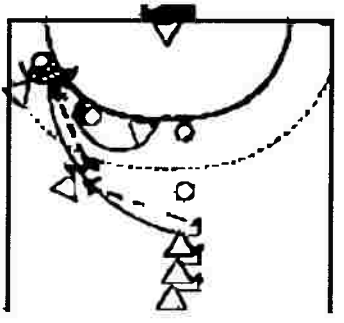
- ويكرر نفس التدريب من الجناح العكسى. شكل (١١٩)

{٨ - ١٢ق}

٣٤- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى لمحاولة زيادة عدد المهاجمين فى اتجاه مركز الجناح. لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى.

- فى البداية يتم التمرير إلى الظهير والتحرك حتى خط ٦م لحجز المدافع على مركز الجناح وفى هذه اللحظة يقوم اللاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لحجز المدافع على الظهير.

الذى يقوم بالتحرك والخداع للتصويب ثم تمرير الكرة إلى الجناح مرة أخرى للتصويب من حجز قلب الهجوم الخلفى والأمامى من على خط ٦م.



شكل (١٢٠)

- يكرر نفس التدريب من الجانب الآخر.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بأربعة لاعبين.

- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى

شكل (١٢٠) {٨ - ١٢ ق}

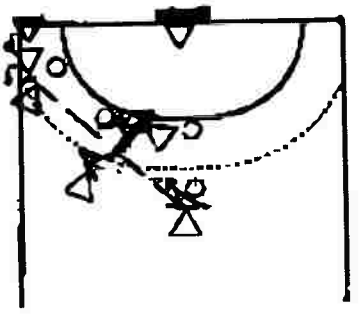
obeikandl.com

٣٥-تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

- البداية من الجناح لاعب معه كرة. ولاعبان فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى والأمامى بدون كرة.

- يقوم الجناح بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى.

- الذى يقوم بالخداع وتمرير الكرة إلى الظهير فى هذه اللحظة يتحول قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز على المدافع فى مركز الظهير. الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب من أمام الحجز على خط ٦م.



شكل (١٢١)

- يتم تبادل المراكز بين الجناح فى مكان قلب الهجوم الخلفى فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح ومعه كرة خلف المجموعة. ويتم التدرج بدفاع سلبى ثم إيجابى بأربعة لاعبين.

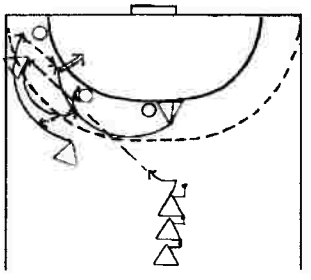
- يكرر نفس الأداء من الجناح العكسى. شكل (١٢١)

{٨ - ١٢ ق}

obeikandl.com

٣٦- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

-فى البداية يقوم لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى بالتمرير بعد الخداع إلى الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام لاستلام الكرة والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير فى مركز الجناح ثم يتحرك لحجزالمدافع على مركز الظهير فى تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك من أمام حجز الجناح ليستلم الكرة من الظهير ويصوب الكرة من على خط ٦م.



شكل (١٢٢)

- يتم تغيير الأماكن فيحل الجناح مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير مع ثبات قلب الهجوم الأمامى.

- يكرر هذا التدريب من الجانب العكسى. ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين. شكل (١٢٢)

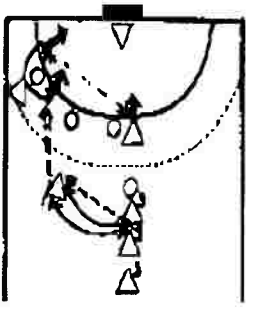
{٨ - ١٢ ق}

٣٧- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى وثلاثة لاعبين فى الظهير والجناح وقلب الهجوم الأمامى بدون كرة.

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير ويتحرك إلى مكان مركز قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير.

- الذى يقوم باستلام الكرة والتمرير إلى الجناح بعد عمل خداع ثم التمرير إما تمرير داخل وعلى خط ٦م أو فى الهواء وداخل منطقة ٦م للجناح للتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى للتصويب.



شكل (١٢٣)

يتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى معه كرة وخلف المجموعة.

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجانب الآخر

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين. شكل(١٢٣)

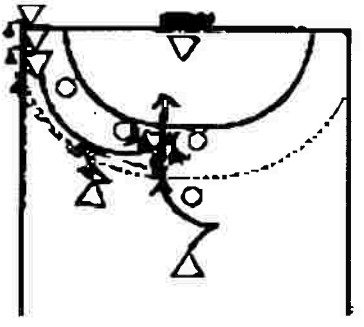
{٨ - ١٢ ق}

٣٨- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى.

- لاعب معه كرة فى مركز الجناح. وثلاثة لاعبين فى مراكز الظهير وقلب الهجوم الأمامى وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة.

-فى البداية يقوم الجناح بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع الثالث وفى نفس الوقت يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على الظهير من الداخل وبالمواجهة مع الجناح.

ويقوم الظهير بعمل خداع والتحرك بين مركزى الظهير والجناح المدافعون لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب بين حجز قلب الهجوم الأمامى والجناح من على خط ٦م أو تمرير الكرة إلى أى لاعب من الحاجزين.



شكل (١٢٤)

- ويتم بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

- يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر العكسى.

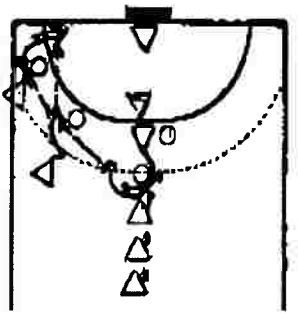
- ويجب التأكيد على توقيت الحجز وتبادل المراكز شكل (١٢٤)

{٨ - ١٢ ق}

٣٩- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى.

- لاعب معه كرة وثلاثة لاعبين لاعب فى مركز الظهير وآخر فى الجناح والثالث فى مركز قلب الهجوم الأمامى بدون كرة.

فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى الخداع والتحرك للأمام لمحاولة التصويب ويقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لاستلام الكرة من خلف قلب الهجوم الخلفى والتحرك بين المدافع الثالث والثانى للأمام وتمرير الكرة إلى الظهير. الذى يقوم باستلام الكرة والتحرك للأمام بين المدافع الثانى والأول لتمرير الكرة إلى الجناح. الجناح تصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الذى يقوم بالتصويب على ٦م أمتار الذى تحرك لأخذ مكان قلب الهجوم الأمامى.



شكل (١٢٥)

ويجب تغير اكثر من نوع من أنواع التمرير إلى الجناح عن طريق ارتداد الكرة فى الأرض أو التمرير المباشر أو داخل منطقة ٦م فى الهواء للتصويب.

يتم تبديل مراكز اللعب فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى. مع تغيير لاعبى قلب الهجوم الأمامى مع بعضها بصفة مستمرة

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجانب العكسى. شكل(١٢٥) {٨ - ١٢ ق}

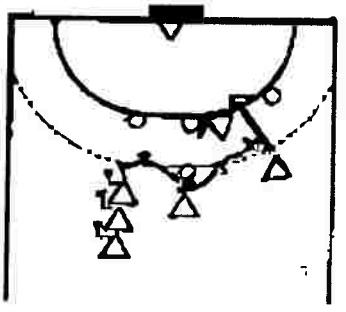
٤٠- تدريبى خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى البداية من مركز الظهير. لاعب معه كرة وظهير عكسى وقلب هجوم خلفى وأمامى بدون الكرة.

-فى البداية يقوم الظهير بالخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى لعمل خداع وتمرير الكرة إلى الظهير العكسى وفى نفس الوقت يقوم قلب الهجوم الأمامى بحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى.

ويقوم الظهير العكسى بالتصويب بالاختراق من على خط ٦م بجانب الحجز.

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر. ويتم التدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين.

- يتم تبادل المراكز الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير وخلف المجموعة ومعه كرة للتكرار مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى. شكل (١٢٦)



شكل (١٢٦)

{٨ - ١٢ ق}

٤١- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهرين وقلب هجوم خلفى وأمامى لاعب معه كرة.

- فى البداية يقوم الظهير بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى ويتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى من الداخل.

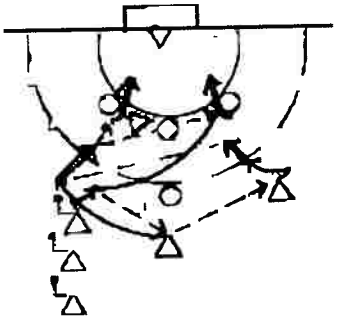
- ويقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى ويتحرك مكان الظهير.

- ويقوم الظهير العكسى بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير على خط ٦م تصويب أو تمرير الكرة الى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى للتصويب - يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر.

- ملاحظة قلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز المدافع على الظهير. ويتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد مع عدد المهاجمين.

- يتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات قلب الهجوم الأمامى.

شكل(١٢٧) {٨ - ١٢ ق}



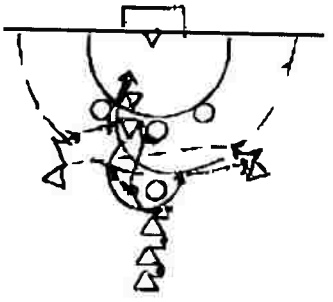
شكل (١٢٧)

٤٢- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى.

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى يقوم لاعب معه كرة بالخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى من الخلف والتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى.

- ويقوم قلب الهجوم الأمامى باستلام الكرة والتمرير إلى الظهير والتحرك للوقوف ما بين خط ٦م و٩م أمتار وفى اتجاه الظهير الذى مرر إليه الكرة.

ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى للخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك لاستلام الكرة من أمام حجز قلب الهجوم الخلفى. يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر.



شكل (١٢٨)

- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الظهير العكسى ويتم تبديل المراكز بصفة مستمرة.

- ويجب تزامن التوقيت بين لاعب قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الأمامى.

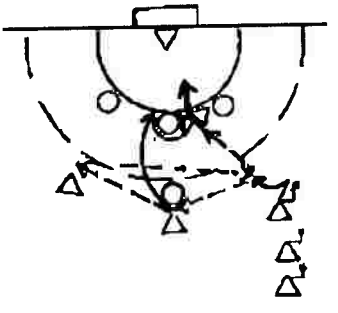
- ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى مع تساوى عدد المدافعين مع عدد المهاجمين. شكل (١٢٨)

{٨ - ١٢ق]

٤٣- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى.

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك إلى خط ٦م بجانب المدافع على مركز الظهير وقلب الهجوم الخلفى. ويقوم الظهير العكسى بتمرير الكرة مرة أخرى إلى الظهير وفى نفس الوقت يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بتغير مكانه لحجز المدافع على قلب الهجوم الخلفى من الخارج.

ويقوم الظهير باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك للتصويب من أمام الحجز.



شكل (١٢٩)

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر

- ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى شكل (١٢٩).

{٨ - ١٢ ق}

٤٤- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى.

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتقاطع معه لأخذ مكانه.

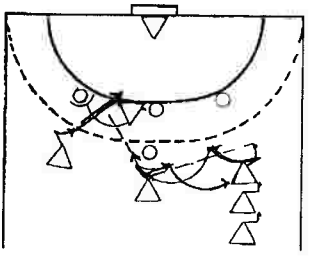
- وقلب الهجوم الأمامى يتحرك من مكان الدفاع إلى قلب الهجوم الخلفى لحجز المدافع للظهير العكسى.

- ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى على خط ٦م للتصويب من أمام الحجز.

- أو تمرير الكرة إلى الظهير العكسى فى الهواء وداخل منطقة ٦م للتصويب.

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر. ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين.

- يتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير الممر مع ثبات لاعب الدائرة.



شكل (١٣٠)

شكل (١٣٠) {٨ - ١٢ ق}

٤٥- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى.

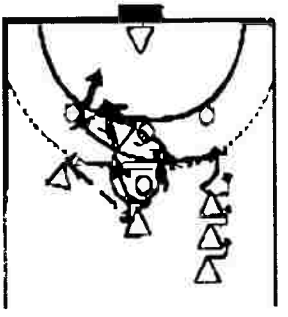
- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى.

- الذى يقوم بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يقوم بعمل تقاطع لتمرير الكرة من الخلف إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك من جانب الدفاع على مركز قلب الهجوم الخلفى.

- ويقوم قلب الهجوم الأمامى بالتصويب من خارج خط ٩م أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من على خط ٦م أو تمرير الكرة له فى الهواء للتصويب من داخل منطقة ٦م أو تمرير الكرة إلى الظهير على خط ٦م بجانب المدافع على الظهير العكسى.

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين.

ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى شكل (١٣١). {٨ - ١٢ ق}



شكل (١٣١)

٤٦- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى.

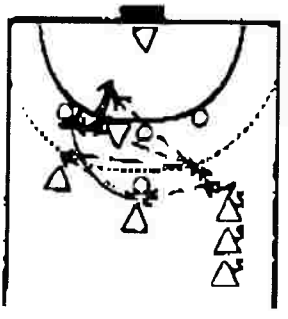
البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الظهير العكسى ويتحرك إلى خط ٦م لحجز المدافع على الظهير العكسى.

- الذى يقوم بتمرير الكرة مرة أخرى إلى الظهير الذى يمررها إلى قلب الهجوم الخلفى مرة أخرى.

فى هذه اللحظة يتحرك لاعب قلب الهجوم الأمامى من مكانه لحجز المدافع للظهير العكسى من الداخل

ويقوم قلب الهجوم الخلفى بالتصويب من على خط ٦م. من الممكن أن يقوم قلب الهجوم الأمامى بحجز اللاعب المدافع على مركز قلب الهجوم الخلفى وتكرار نفس التدريب.

-ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يتساوى عدد اللاعبين -المدافعين والمهاجمين ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير وثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى شكل (١٣٢).

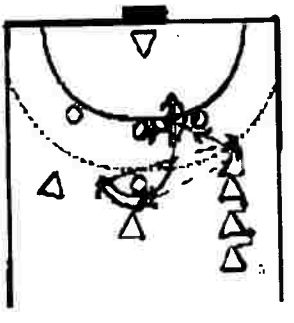


شكل (١٣٢)

{٨ - ١٢ ق}

٤٧- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم أمامى وخلفى.

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يقوم بعمل خداع لتمرير الكرة إلى الظهير العكسى ولكن يمرر الكرة مرة أخرى إلى الظهير ويتحرك إلى خط ٦م فى هذه اللحظة يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى من الخارج.



شكل (١٣٣)

- وقلب الهجوم الخلفى يستلم الكرة من الظهير للتصويب من أمام الحجز على خط ٦م أو تمرير الكرة إلى الظهير مرة أخرى أو إلى الظهير العكسى ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين.

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر. ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى. شكل (١٣٣).

{٨ - ١٢ ق}

٤٨- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم أمامى وخلفى.

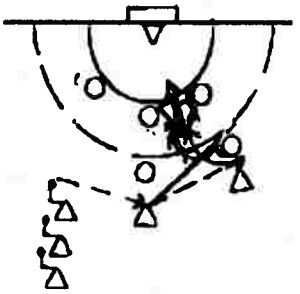
البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الظهير العكسى والتحرك لحجز المدافع الأمامى على خط ٩م من الداخل والذى يدافع على الظهير العكسى رجل لرجل أو أمامه.

فى تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك من جانب المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى لعمل حجز للمدافع فى مركز الظهير العكسى.

الذى يقوم بالتحرك لاستلام الكرة والتصويب عن جانب حجز المدافع الأمامى، والمدافع على الظهير العكسى للتصويب أو تمرير الكرة بعد المتابعة إلى قلب الهجوم الأمامى للتصويب من على خط ٦م.

- ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين.

- ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير وخلف المجموعة ومعه كرة - يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر شكل(١٣٤).

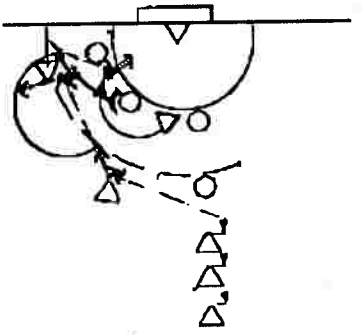


شكل (١٣٤)

{٨ - ١٢ ق}

٤٩- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح.

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى فيقوم لاعب بالتمرير إلى الظهير الذى يقوم بالتمرير إلى الجناح ويتقاطع معه لتبادل الجناح والظهير مراكز اللعب. ويتحرك الجناح إلى الظهير مرة أخرى لحجز المدافع على مركز الظهير الخارج وفى هذه اللحظة يتحرك لاعب قلب الهجوم الأمامى لاستلام الكرة أمام حجز الجناح من الظهير والذى تحرك مكان الجناح للتصويب. فى هذه اللحظة يتحرك لاعب قلب الهجوم الخلفى إلى مكان الظهير. ويكرر هذا التدريب من الجانب الآخر. ويتدرج بدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين يتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى. شكل(١٣٥)

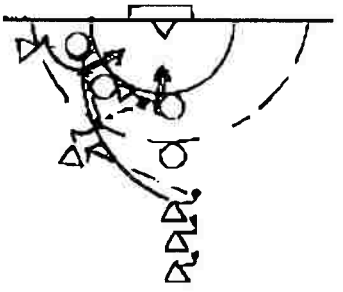


شكل (١٣٥)

{٨ - ١٢ ق}

٥٠- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح.

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك حتى خط ٦م لحجز المدافع على الجناح، ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الجناح من أمام الحجز للتصويب ويقوم الجناح بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير مرة أخرى للتصويب. أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يتحرك أثناء تمرير الكرة بين قلب الهجوم الخلفى والظهير لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى تحركه الحجز للتصويب. يكرر هذا التدريب من الجانب الأخر.



شكل (١٣٦)

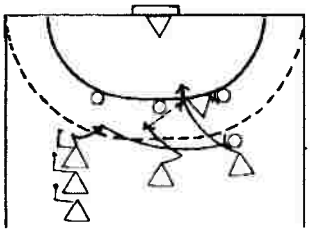
- ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين. ثم يتم تبديل المراكز فيحل قلب الهجوم مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى مع ثبات لاعب الهجوم الأمامى شكل (١٣٦).

{٨ - ١٢ ق}

٥١- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح.

- البداية من مركز الجناح فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع الأمامى أمام قلب الهجوم الخلفى.

- ويقوم الظهير بعمل خداع للتصويب وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يقوم بعمل خداع والتحرك من أمام الحجز ٦م والتصويب من على خط الستة أمتار وأمام حجز قلب الهجوم الأمامى على مدافع مركز قلب الهجوم الخلفى.



شكل (١٣٧)

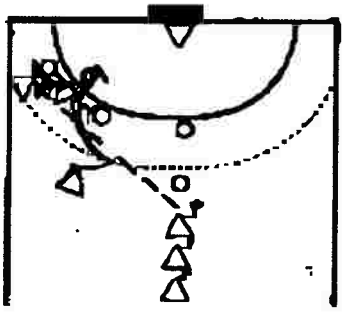
- وتحرك الجناح من خارج خط ٩م أو مابين خطى ٦م و ٩م حسب طبيعة الدفاع.

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر. ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين. ويتم تبادل المراكز فيحل الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الجناح وخلف المجموعة ومعه كرة للتكرار مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى. شكل(١٣٧)

{٨ - ١٢ ق}

٥٢- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمام وخلفى وجناح.

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى الجناح. ويقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير من الخارج. ويقوم الجناح بالخداع للخارج وتمرير الكرة إلى الظهير. الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى على خط ٦م للتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من خارج خط ٩م.



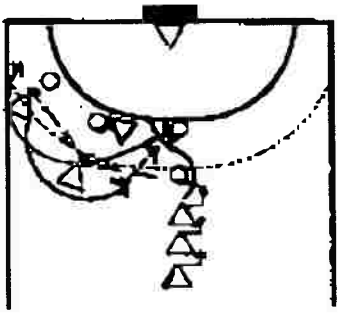
شكل (١٣٨)

- يتم تكرار التدريب من الجانب الآخر للملعب. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى. شكل (١٣٨).

{٨ - ١٢ ق}

٥٣- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح.

البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى فيقوم لاعب معه كرة بتمريرها إلى الظهير الذى يمررها إلى الجناح والتحرك إلى خط ٦م لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى. ويقوم الجناح بالتحرك مكان الظهير ويستلم الكرة ويمررها الى قلب الهجوم الخلفى الذى قام بعمل خداع والتحرك لاستلام الكرة بين الظهير القائم بحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى وبين قلب الهجوم الأمامى الذى قام بحجز المدافع على مركز الظهير للداخل وبالمواجهة مع الظهير للتصويب.



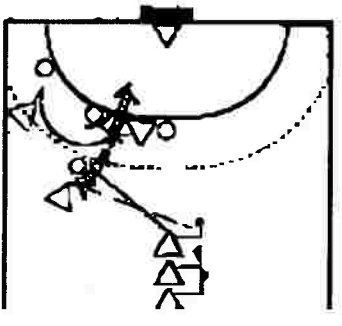
شكل (١٣٩)

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر.

- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى ومعه كرة لتكرار الآداء. ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين. شكل(١٣٩).

{٨ - ١٢ ق}

٥٤- تدريب خططى بأربعة لاعبين ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح فيقوم فى البداية لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى. بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع الأمامى على الظهير من الداخل. فى تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير من الداخل. ويقوم الظهير عمل خداع والمرور من أمام الحجز للتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح المتحرك من أمام حجز الظهير، ويقوم الجناح بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب.



شكل (١٤٠)

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين.

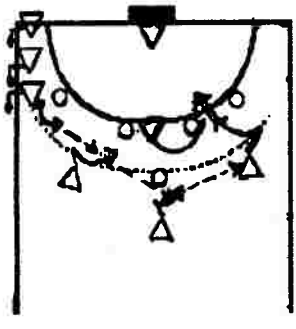
- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى معه كرة لتكرار التدريب شكل (١٤٠).

{٨ - ١٢ ق}

٥٥- تدريب خططى بخمسة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى وجناح.

- البداية من مركز الجناح بلاعب معه كرة ولاعبون فى مركز الظهير وقلب الهجوم الخلفى والأمامى وظهير عكسى بدون كرة.

- ويقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى من الخارج. ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك من أمام حجز الجناح لاستلام الكرة من الظهير العكسى للتصويب. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمعجمين.



شكل (١٤١)

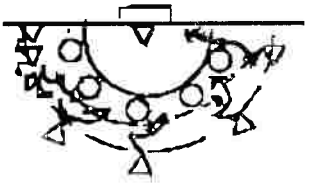
- وفى حالة فشل الحجز يقوم الظهير العكسى بتمرير الكرة إلى الجناح على خط ٦م للتصويب.

- ويتم تبادل المراكز فيحل الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى.

- يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر. شكل(١٤١). {١٠ - ١٥ ق}

٥٦- تدريب خططى بخمسة لاعبين جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى.

- البداية من مركز الجناح لاعب معه كرة يقوم بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى يكرر الأداء ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر الأداء ويمرر إلى الظهير العكسى الذى يكرر الأداء ويمرر إلى الجناح العكسى الذى يقوم بعمل خداع والتصويب من مركز الجناح.



شكل (١٤٢)

- من الممكن لأى لاعب أن يقوم بالتصويب فور أداء الخداع. ويتدرج التدريب بالدفاع سلبى ثم إيجابى مع تساوى عدد المدافعين أو زيادتهم عن عدد المهاجمين. مع اشراك حراس المرمى.

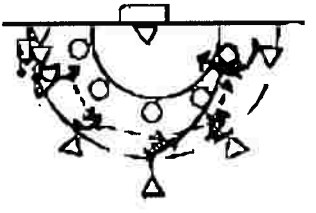
- يكرر التدريب من الجناح الآخر.

- يكرر التدريب مع تبادل المراكز الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الجناح العكسى والجناح العكسى مكان الجناح وخلف المجموعة ومعه كرة. شكل (١٤٢)

{١٠ - ١٥ ق}

٥٧- تدريب خططى بخمسة لاعبين جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى .

- البداية من مركز الجناح لاعب معه كرة يقوم بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى يخادع ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يخادع ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى ويتحرك لحجز المدافع على خط ٦م للجناح. والظهير العكسى يقوم بالخداع للداخل وتمرير الكرة إلى الجناح الذى يستلم الكرة للتصويب من أمام الحجز. يتدرج التدريب بالدفاع السلبى ثم الإيجابى بتساوى عدد المدافعين أو زيادتهم على عدد المهاجمين و من الممكن أن يقوم أى لاعب بالتصويب فور عمل الخداع. لابد من اشتراك حراس المرمى - يكرر التدريب من الجناح العكسى. يكرر التدريب مع تبادل المراكز الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الجناح العكسى والجناح العكسى مكان الجناح وخلف المجموعة ومعه كرة . شكل (١٤٣).

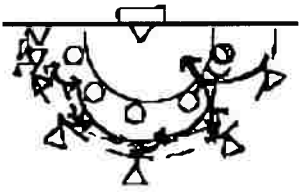


شكل (١٤٣)

{١٠ - ١٥ ق}

٥٨- تدريب خططى بخمسة لاعبين جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى.

- البداية من مركز الجناح يقوم لاعب معه كرة بالخداع والتمرير إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع على مركز الجناح العكسى من الداخل. الظهير بتمرير الكرة بعد الخداع إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يقوم بدوره بالخداع وتمرير الكرة إلى الظهير العكسى، يقوم الظهير العكسى بالخداع وتمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يقوم بعمل خداع للخارج والتحرك لاستلام الكرة من الظهير العكسى للتصويب من أمام حجز الجناح. يتدرج التدريب بدفاع سلبى ثم إيجابى بزيادة أو تساوى عدد المدافعين مع المهاجمين. يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى مع تبادل المراكز الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الجناح العكسى الجناح العكسى مكان الجناح خلف المجموعة ومعه كرة لتكرار الأداء. من الممكن لأى لاعب التصويب بعد أداء الخداع. شكل (١٤٤).



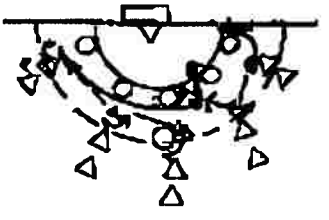
شكل (١٤٤)

{١٠ - ١٥ ق}

٥٩- تدريب خططى بتساوى العدد ستة مدافعين وستة مهاجمين فى مراكز اللعب المختلفة.

- الجناح معه كرة يقوم التمرير إلى الظهير والتحرك ما بين خط ٦م وخط ٩م لاستلام الكرة من الظهير العكسى.

- الظهير يقوم بالخداع والتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يخادع ويمررها إلى الظهير العكسى فى هذه اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى من الخارج. الظهير العكسى يمرر للجناح المتحرك الذى يقوم بالتصويب من أمام الحجز - أو التصويب من خارج خط ٩م. أو التمرير الى الجناح العكسى للتصويب أو تمرير الكرة للجناح المحجز أو الظهير داخل منطقة ٦م فى الهواء أو قلب الهجوم الأمامى.



شكل (١٤٥)

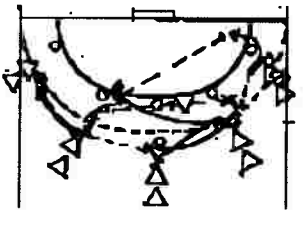
- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدريج بدفاع سلبى ثم إيجابى شكل (١٤٥).

{١٠ - ١٥ ق}

٦٠- تدريب خططى بتساوى العدد ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين فى مراكز الدفاع والهجوم المختلفة.

- البداية من الجناح الذى يقوم الخداع والتحرك للأمام والتمرير الى الظهير الذى يكرر العمل ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر إلى الظهير العكسى.

الظهير العكسى يعمل تقاطع مع الجناح العكسى وتمرير الكرة إليه، الجناح العكسى يستلم الكرة من خارج خط ٩م والتصويب أو التمرير إلى الظهير المتحرك من على خط ٦م فى نفس لحظة استلام الجناح العكسى الكرة للتصويب، أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى على خط ٦م أو التمرير إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك فى مكان الظهير المتحرك.



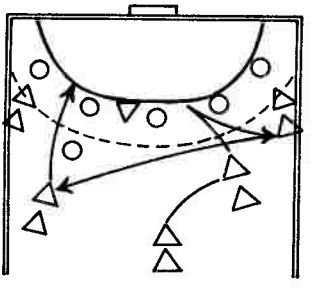
شكل (١٤٦)

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدرج من الدفاع سلبى فى البداية فى إيجابى. شكل (١٤٦).

{١٠ - ١٥ ق}

٦١- تدريب خططى بتساوى العدد ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين فى مراكز اللعب المختلفة للدفاع والهجوم.

- البداية من قلب الهجوم الخلفى معه كرة ويقوم بالتحرك للأمام ثم تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك فى مكان الظهير العكسى مكان قلب الهجوم الخلفى. والظهير يقوم بالقطع مع الجناح والتمرير له، الذى يتسلمها ويقوم بتمريرها إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير العكسى. الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب أو تمرير الكرة الظهير المتحرك على خط ٦م للتصويب من أمام حجز قلب الهجوم الأمامى على لاعب مركز قلب الهجوم الخلفى المدافع، أو تمرير الكرة إلى الجناح أو إلى الظهير أو الظهير العكسى للتصويب.



شكل (١٤٧)

- يكرر التدريب من الجناح العكسى والظهير العكسى مع التدرج بالدفاع السلبى فى البداية ثم إيجابى.

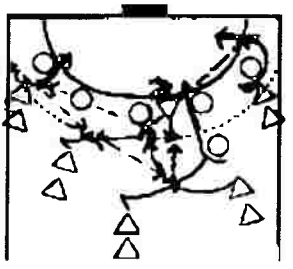
شكل (١٤٧).

{١٠ - ١٥ ق}

٦٢- تدريب خططى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين فى جميع مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية من الجناح الذى يمرر الكرة إلى الظهير والذى يقوم التحرك والخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى.

قلب الهجوم الأمامى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الجناح فى محاولة لزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين فى الجناح. أو تمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى مرة أخرى.



شكل (١٤٨)

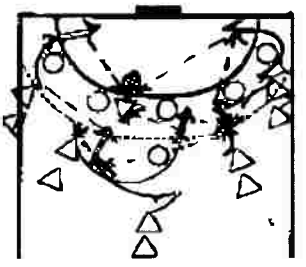
- يفضل أداء هذا التدريب لمحاولة التدريب على تركيز المدافعين على الدفاع رجل لرجل على أى من الظهيرين.

- يكرر هذا العمل من الجناح العكسى مع التدريج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

- لابد من التأكيد على اتمام الحجز وفى حالة فشل الحجز يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بتمرير الكرة مباشرة إلى قلب الهجوم للتصويب أو التمرير للجناح للتصويب شكل (١٤٨). {١٠ - ١٥ ق}

٦٣- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى جميع مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة مع الجناح الذى يقوم بالتحرك والخداع والتمرير إلى الظهير الذى يكررالعمل ويمررها إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك فى اتجاه الظهير العكسى، والذى يقوم بالتحرك والتمرير إلى الظهير العكسى أو التصويب أو تمرير الكرة للجناح العكسى للتصويب.



شكل (١٤٩)

فى حالة استلام الظهير العكسى الكرة يقوم بتصويبها أو تمريرها للظهير مرة أخرى ليقوم بتصويبها أو تمريرها للجناح الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يقوم بالتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى ليقوم بالتصويب.

يكرر هذا التدريب من الجناحين بصفة مستمرة. مع التدرج بالدفاع السلبى فى البداية ثم الإيجابى.

شكل (١٤٩).

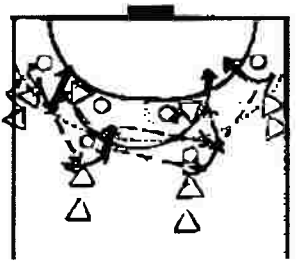
{١٠ - ١٥ ق}

٦٤- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة مع الجناح ولاعبى قلب الهجوم الأمامى والخلفى على خط ٦م وبجانب المدافعين على مركز الظهيرين.

- الجناح يقوم بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى نفس اللحظة يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على مركز قلب الهجوم الخلفى ويتحرك لاعب قلب الهجوم الخلفى لمحاولة استلام الكرة من الظهير العكسى بعد التحرك والخداع واستلام الكرة من أمام الحجز أو الظهير العكسى الذى يمرر تمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يمررها أيضا لقلب الهجوم الخلفى تصويب.

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى مع التدرج من دفاع سلبى إلى إيجابى.



شكل (١٥٠)

شكل (١٥٠).

{١٠ - ١٥ ق}

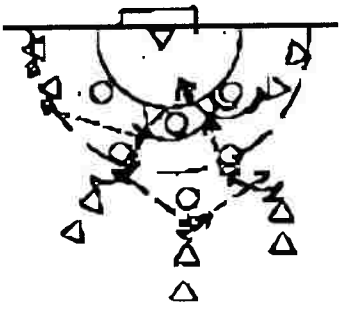
٦٥- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب المختلفة فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة مع الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام وتمرير الكرة بعد الخداع إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى نفس الوقت يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز مدافع الجناح العكسى من الداخل والجناح العكسى يتحرك لحجز المدافع فى مركز الظهير من الخارج.

- الظهير العكسى يقوم بالتحرك للأمام للتصويب بين الحجزين. يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر.

مع التدرج من دفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى. شكل (١٥١).

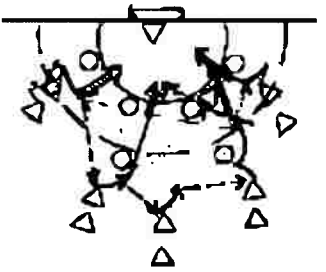
{١٠ - ١٥ ق}



شكل (١٥١)

٦٦- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب المختلفة فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة من الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى الذى يكرر نفس العمل ويصوب من أمام حجز قلب الهجوم الأمامى للمدافع على الظهير العكسى أو تمرير الكرة إلى الجناح المتحرك لاستلام الكرة من أمام الحجز أيضا.



شكل (١٥٢)

أو تمرير الكرة إلى الجناح العكسى أو الى الظهير مرة أخرى فى الهواء داخل منطقة ٦م.

- يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر مع تغيير مراكز اللاعبين بصفة مستمرة.

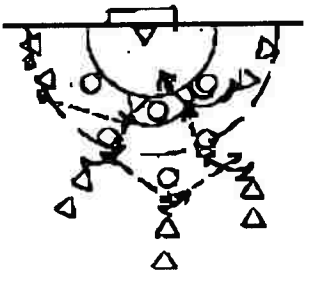
- مع التدرج بالدفاع السلبى فى البداية ثم الإيجابى.

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط أو فى حالة الدفاع رجل لرجل على الظهيرين. شكل(١٥٢)

{١٠ - ١٥ ق}

٦٧- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة مع الجناح الذى يتحرك للأمام وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يتحرك من خط ٦م إلى خط ٩م وبالمواجهة مع الجناح. ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح مرة أخرى الذى يمررها إلى الظهير العكسى المتحرك خلف المدافع الأمامى للتصويب، أو تمرير الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى أو الجناح للتصويب، أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى أو تمرير الكرة إلى الظهير للتصويب.



شكل (١٥٣)

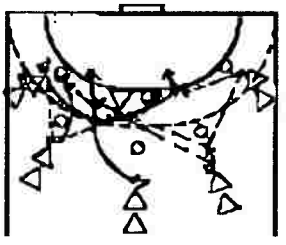
- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدرج بالدفاع السلبى فى البداية ثم الإيجابى.

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط. شكل (١٥٣).

{١٠ - ١٥ ق}

٦٨- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية من الجناح معه كرة. الذى يقوم بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير ويتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى. ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك بين خطى الستة أمتار والتسعة أمتار ويتحرك لحجز الجناح.



شكل (١٥٤)

قلب الهجوم الأمامى يستلم الكرة ويمررها إلى الظهير العكسى فى هذه اللحظة قلب الهجوم الخلفى يتحرك لمحاولة استلام الكرة من أمام حجز الجناح. والظهير العكسى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى قلب الهجوم الأمامى مرة أخرى للتصويب من أمام حجز الجناح للاعب المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير للتصويب من أمام حجز الظهير للمدافع فى مركز الجناح.

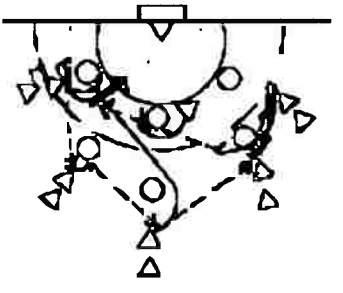
- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط. شكل (١٥٤)

{١٠ - ١٥ ق}

٦٩- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية من الجناح معه كرة يقوم بتمرير الكرة بعد الخداع والتحرك إلى الظهير الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر نفس العمل ويمررها إلى الظهير العكسى ويتحرك لحجز المدافع فى مركز الجناح.



شكل (١٥٥)

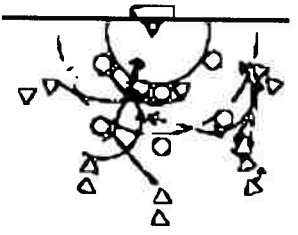
الظهير العكسى يقوم بعمل تقاطع مع الجناح وتمرير الكرة إليه. الجناح العكسى بمرر الكرة مرة أخرى إلى الجناح للتصويب من أمام حجز مدافع الجناح. يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط . شكل (١٥٥).

{١٠ - ١٥ ق}

٧٠- تدريب خططى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم.

- البداية من مكان الظهير معه كرة الذى يقوم بالتحرك والخداع والتقاطع مع الجناح وتمرير الكرة إليه الذى يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى وفى نفس اللحظة قلب الهجوم الخلفى يتحرك لحجز المدافع على الظهير على خط ٦م. الظهير العكسى يعمل خداع واستلام الكرة من الجناح. فى نفس الوقت الجناح العكسى وقلب الهجوم الأمامى يقوم بتبادل المراكز بحيث يقوم الجناح بالحجز لمركز قلب الهجوم الخلفى فى الدفاع وقلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز المدافع على مركز الجناح العكسى.



شكل (١٥٦)

الظهير العكسى بعد استلام الكرة يقوم بتمريرها مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب بين الحجزين - يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى. مع التدرج من الدفاع السلبى إلى الإيجابى.

يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على اكثر من خط . شكل (١٥٦).

{١٠ - ١٥ ق}

obeikandl.com

٧١- تدريبات هجوم خاطف فردى باشتراك حراس المرمى.

- البداية لاعبان معهما كرتين فى مركزى الجناحين المتقابلين باشتراك أربعة حراس مرمى أو حارسين ولاعبين.

- حارس فى منطقة المرمى وآخر لتمرير الكرة لنصف الملعب الآخر.

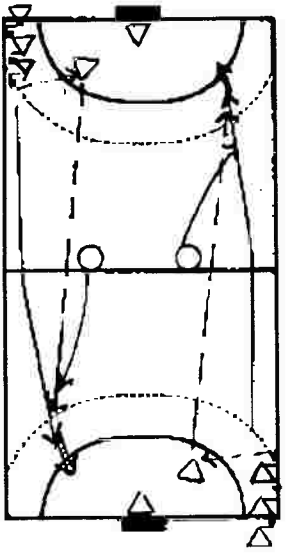
- الجناح يقوم بتمرير الكرة والجرى لأداء الهجوم الخاطف واستلامها من الحارس أو اللاعب الآخر للتصويب على المرمى الآخر.

- بعد التصويب يتم تغيير الأماكن فى الجناح المقابل والتكرار.

- يكرر هذا التدريب من الجناحين الآخرين.

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب سلبى فى البداية ثم إيجابى. شكل(١٥٧).

{٧ - ١٠ ق}



شكل (١٥٧)

٧٢- تدريبات هجوم خاطف فردى باشتراك حراس المرمى.

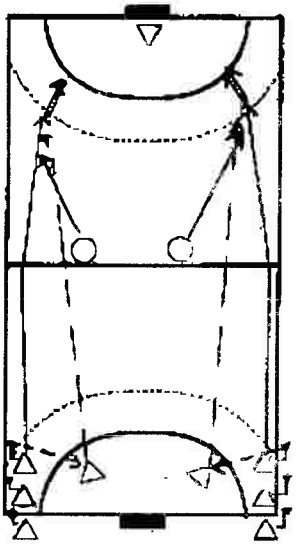
- البداية كل لاعب معه كرة من ركنى الملعب المتجاورين وحارسان لتمرير الكرة من داخل منطقة ٦م وآخر للصد فى المرمى الآخر فى نصف الملعب الثانى. الحارس يقوم بتمرير الكرة فى نصف الملعب الاخر.

- إلى الجناح لأداء الهجوم الخاطف الذى يستلم الكرة ويقوم بالتصويب.

- يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الآخر. وكل لاعب يغير مجموعته بعد التصويب.

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب سلبى فى البداية ثم إيجابى. شكل (١٥٨)

{٧ - ١٠ ق}



شكل (١٥٨)

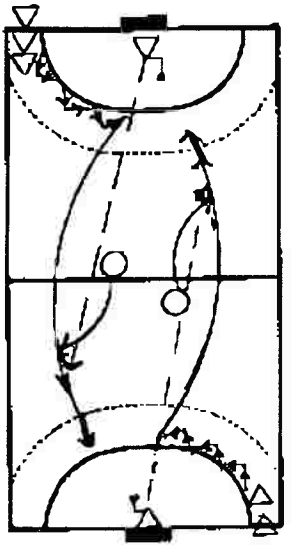
٧٣- تدريبات هجوم خاطف فردى باشتراك حراس المرمى

- البداية من ركنى الملعب المتقابلين وحارسان للصد فى كل مرمى كل لاعب معه كرة.

- يمرر اللاعب الكرة إلى حارس المرمى ثم يقوم بعمل ثلاث تحركات هجومية دفاعية بين خطى ٦م و ٩م ثم التحرك لعمل هجوم خاطف للتصويب على المرمى الآخر. حارس المرمى يقوم بتمرير الكرة مرة أخرى اللاعب فى نصف الملعب الآخر.

- يكرر هذا التدريب من الركنين الآخرين. يمكن لحارس المرمى تمرير الكرة إلى كل لاعب فى مركزه الهجومى.

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع من على خط منتصف الملعب. سلبى فى البداية ثم إيجابى. شكل (١٥٩).



شكل (١٥٩)

{٧ - ١٠ ق}

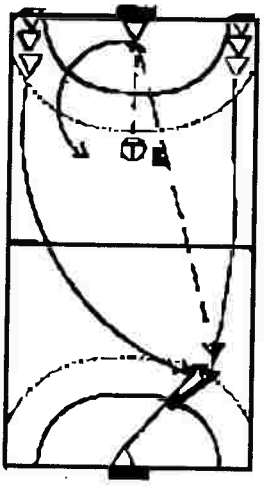
٧٤- تدريبات هجوم خاطف فردى باشتراك حراس المرمى

- من على خط المرمى بجانب المرمى يقف. حارسى مرمى احدهما للتمرير وآخر للصد.

- مع الإشارة يقوم اللاعبان بعمل هجوم خاطف. والحارس يمرر الكرة إلى أحد الجناحين.

اللاعب الذى يستلم الكرة يصبح مهاجماً والآخر يقوم بالدفاع ومحاولة منع المهاجم من التصويب على المرمى الآخر.

- يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الاخر.



شكل (١٦٠)

- حارس المرمى الآخر يحاول الاشتراك فى عمل الدفاع فى محاولة اللعب على خط سير الكرة .

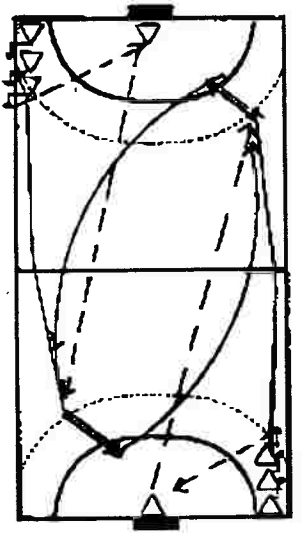
-حارس المرمى فى كل مرة يمرر فيها الكرة لابد من التحرك خارج منطقة ٦م للمساعدة الهجومية شكل (١٦٠)

{٧ - ١٠ ق}

٧٥-تدريبات هجوم خاطف فردى باشتراك حراس المرمى فى المرميين.

- البداية لاعبان معهما كرة فى ركنى الملعب المتقابلين يبدأ أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس المرمى والتحرك لعمل هجوم خاطف. الحارس يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب للتصويب على المرمى الآخر. اللاعب يقوم باستلام الكرة والتصويب والتحرك مباشرة للدفاع على اللاعب فى الركن المقابل الذى يكرر نفس العمل وهكذا.

- يجب التصويب باتقان مع تغير الاتجاه والتحرك سريعاً لمنع الزميل من الهجوم الخاطف أو قطع أوتشتيت الكرة. حارس المرمى فى المرمى الثانى يجب عليه الاشتراك فى الدفاع واللعب على خط سير الكرة. شكل (١٦١).



شكل (١٦١)

{٧ - ١٠ ق}

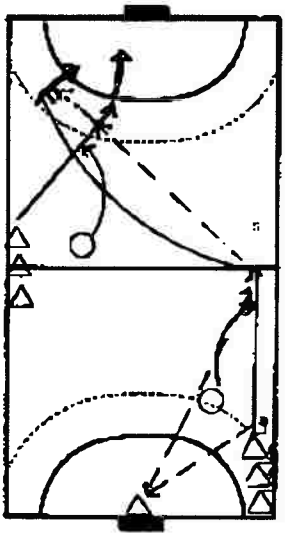
٧٦- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارس مرمى فى كل مرمى.

- البداية لاعبان معهما كرة فى مركز الجناح ولاعبون آخرون على نهاية خط المنتصف وفى خط قطرى معهم.

- يتم تمرير الكرة إلى حارس المرمى والتحرك لعمل هجوم خاطف. حارس المرمى يقوم بتسليم الكرة مرة أخرى إلى الجناح بعد خط المنتصف. الجناح يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب المقابل له بعد التحرك من خط المنتصف الذى يقوم بالتصويب أو بتمرير الكرة بالتقاطع مرة أخرى للجناح تصويب.

- يكرر هذا التدريب بمدافعين مدافع فى نصف الملعب الأول وآخر فى نصف الملعب الثانى.

- يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الآخر. شكل (١٦٢)



شكل (١٦٢)

{٥ - ٨ ق}

٧٧- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حراس المرمى حارس من كل مرمى

- (:) من على خط المرمى يقف مهاجم ومدافع فى مركز الجناح.

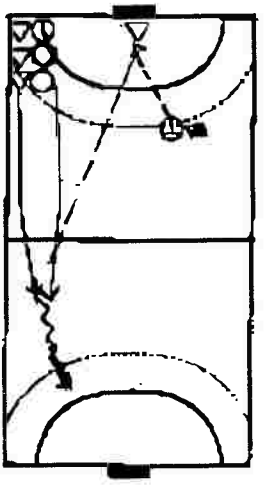
يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى حارس المرمى الذى يمررها للجناح المهاجم وعلى المدافع محاولة قطع أو تشتيت الكرة أو منع المهاجم من التصويب على المرمى الآخر

- حارس المرمى يجب عليه القيام بواجب الدفاع تجاه تمرير الكرة إلى المهاجم ومحاولة قطعها.

- إذا استحوذ المدافع على الكرة يصبح مهاجم والمهاجم يصبح مدافع.

- يكـــرر هـذا التدريـب مـن زوايـا الملعـب الأربعـة شكل (١٦٣)

{٧ - ١٠ ق}



شكل (١٦٣)

٧٨- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حراس المرمى حارس فى كل مرمى.

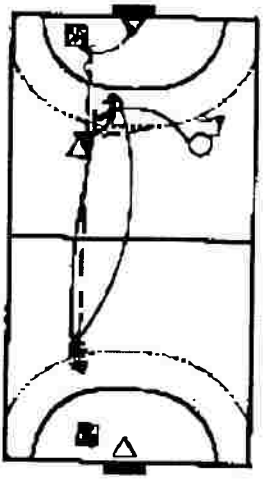
- (:) لاعب مهاجم ومدافع معه كرة خارج منطقة ٩م وفى مركزى الظهيرين المدافع تمرير الكرة إلى المهاجم والتحرك للدفاع عليه.

- المهاجم يقوم بخداع والتصويب على المرمى

- بعد أداء المهاجم التصويب حارس المرمى يمرر كرة أخرى إلى المهاجم بعد التحرك للهجوم الخاطف.

المهاجم يحاول استلام الكرة والتصويب على المرمى الاخر. المدافع يحاول قطع الكرة والدفاع على الهجوم الخاطف. الدفاع إيجابى فى جميع مراحل التدريب. ويكرر التدريب من نصف الملعب الاخر.

يكرر بصفة مستمـــرة مع تغيير المدافع إلى المهاجم شكل (١٦٤).



شكل (١٦٤)

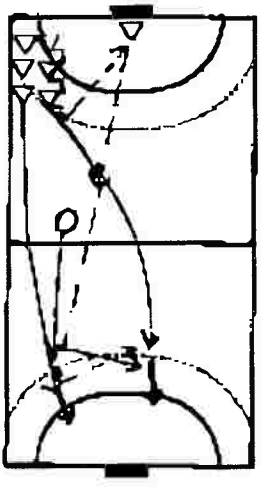
{٧ - ١٠ق}

٧٩- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حراس المرمى حارسين فى كل مرمى.

- (:) لاعب معه كرة والآخر بدون كرة فى مركز الجناح. تمرر الكرة إلى حارس المرمى ثم يتحرك اللاعبان لعمل هجوم خاطف. حارس المرمى يمرر الكرة للاعب الأقرب للمرمى الذى يمررها بدوره إلى اللاعب المتقدم وعلى خط الجانب للتصويب. يكرر هذا التدريب بدفاع من على خط المنتصف بلاعب.

- يجب على حارس المرمى الذى يقوم بالتمرير التحرك بعد التمرير لأداء دوره الهجومى فى المساعدة فى الهجوم الخاطف.

- يكرر هذا التدريب من الزوايا الأربعة للملعب. شكل (١٦٥).



شكل (١٦٥)

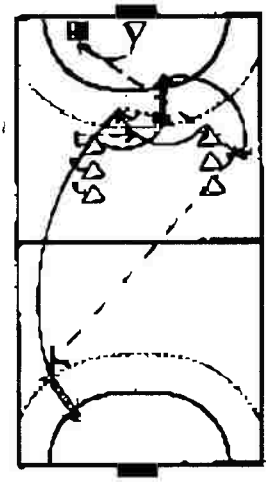
{٧ - ١٠ق}

٨٠- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حراس المرمى حارسين فى كل مرمى.

- (:) من مركز الظهيرين. أحد الظهيرين يمرر الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسى الذى يمررها مرة أخرى للظهير للتصويب. بعد التصويب يقوم الظهير باستلام الكرة من الحارس وتمريرها إلى الظهير العكسى للتصويب فى الجانب الآخر من الملعب.

الدفاع سلبى فى البداية بلاعب مابين خط ٦م و٩م والآخر بعد منتصف الملعب ثم دفاع إيجابى بعد ذلك أو مدافعين أمام المهاجمين على خط ٦م.

- يكرر التدريب مع الظهير الآخر ومن نصف الملعب الآخر. شكل (١٦٦). {٧ - ١٠ق}



شكل (١٦٦)

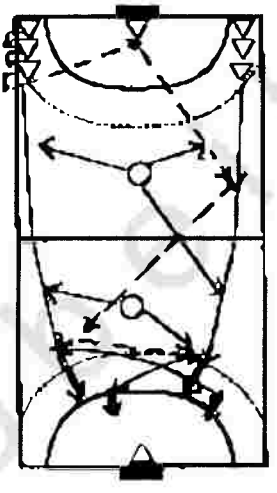
٨١- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين للمرمى.

- (:) البداية من مركزى الجناحين المتجاورين أحد الجناحين معه كرة، الذى يقوم بتمرير الكرة إلى حارس المرمى.

- حارس المرمى يمرر الكرة إلى الجناح الآخر المتحرك قبل أو بعد خط منتصف الملعب.

- الجناح يقوم باستلام الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب الجناح الممر المتحرك قبل خط ٩م للتصويب أو عمل تقاطع مع الجناح العكسى. الجناح العكسى يقوم بالتصويب.

يتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بلاعبين أحدهم على خط المنتصف والآخر بعد خط المنتصف. شكل (١٦٧). {٧ - ١٠ق}



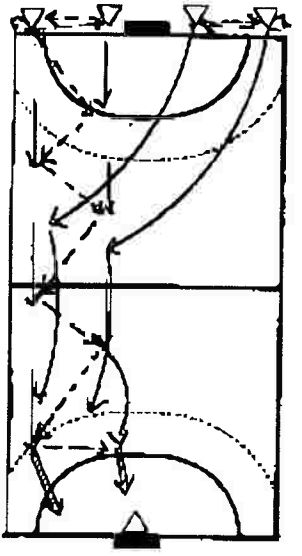
شكل (١٦٧)

٨٢- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين للمرمى.

- (:) البداية من جانب المرمى وعلى خط المرمى فى مجموعتين وتعطى كل مجموعة رقم مجموعة رقم (١) على يمين المرمى ورقم (٢) على يسار المرمى وكل لاعبين معهما كرة مع عمل تمرير واستقبال بصفة مستمرة وعند الاشارة برقم المجموعة أو النطق بأى من الرقمين.

لاعبا المجموعة المشار اليهما يصبحان مهاجمين ويستمران فى التمرير والاستلام حتى منطقة المرمى فى نصف الملعب الآخر لمحاولة تسجيل هدف والمجموعة الأخرى تتحول إلى دفاع لمحاولة منع المهاجمين من تسجيل هدف.

يكرر هـذا العمل من نصف الملعب الآخر. شكل (١٦٨). {٧ - ١٠ق}



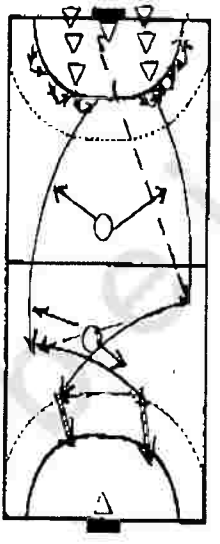
شكل (١٦٨)

٨٣- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين للمرمى

- (:) البداية من على خط ٦م وفى مركز الظهيرين يقوم اللاعبان بعد الاشارة بعمل ثلاث حركات هجومية دفاعية من خط الستة أمتار حتى خط ٩م والعودة ثم عمل هجوم خاطف.

حارس المرمى يمرر الكرة إلى اللاعب الأقرب للمرمى الذى يمريرها إلى الزميل مع عمل تقاطع الزميل يمرر الكرة له مرة أخرى ثم يتم التصويب.

يتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بعدد مدافعين أحدهم بعد خط ٩م والآخر بعد خط المنتصف شكل(١٦٩). {٧ - ١٠ق}



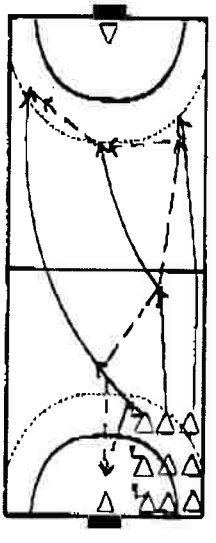
شكل (١٦٩)

٨٤- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح وباشتراك حارسين للمرمى.

- البداية قلب الهجوم الخلفى معه كرة يقوم بالتمرير لحارس المرمى. الذى يمررها إلى قلب الهجوم الخلفى بعد التحرك للأمام والذى يستلم الكرة ويمررها مرة أخرى إلى الظهير بالتحرك بعد خط المنتصف الذى يستلم الكرة ويمررها مرة أخرى إلى الجناح للتصويب من مركز الجناح أو تمرير الكرة إلى الظهير أو قلب الهجوم الخلفى.

- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية مع تساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.

- يكرر هذا التدريب من زوايا الملعب الأربعة. شكل(١٧٠) {٧ - ١٠ق}



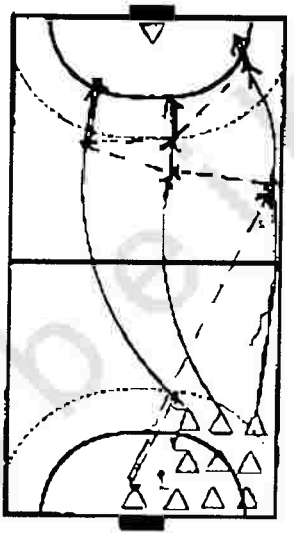
شكل (١٧٠)

٨٥- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح وباشتراك حارسين للمرمى.

- البداية قلب الهجوم الخلفى معه كرة يقوم بالتمرير إلى حارس المرمى الذى يمرر الكرة إلى الجناح المتقدم بعد خط المنتصف وقبل خط ٩م الذى يستلم الكرة ويمررها إلى الظهير الذى يستلم الكرة ويمررها إلى قلب الهجوم الخلفى المتقدم للتصويب أو تمريرها مرة أخرى إلى الظهير أو الجناح للتصويب.

- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم يتساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.

- يكرر هذا التدريب من الزوايا الأربعة للملعب. شكل (١٧١) {٧ - ١٠ق}



شكل (١٧١)

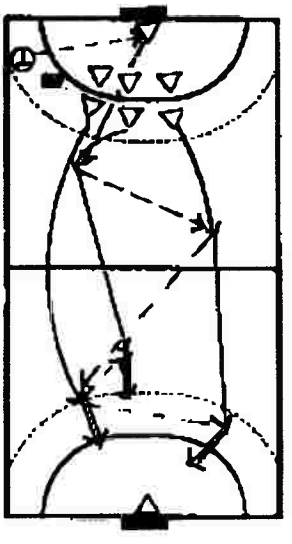
٨٦- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين وباشتراك حراس المرمى.

- البداية الحارس يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك نحو الحارس وخارج منطقة ٩م ثم يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى الظهير المتقدم بعد خط المنتصف وبجانب خط الجانب الظهير استلام الكرة وتمريرها إلى الظهير العكسى المتحرك بجانب خط الجانب الآخر وقبل خط ٩م.

الظهير العكسى يقوم باستلام الكرة ثم التصويب أو التمرير إلى الظهير أو قلب الهجوم الخلفى للتصويب - يتدرج الدفاع فى البداية أقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم يزيد عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

- يكرر نفس الأداء من نصف الملعب الاخر شكل (١٧٢).

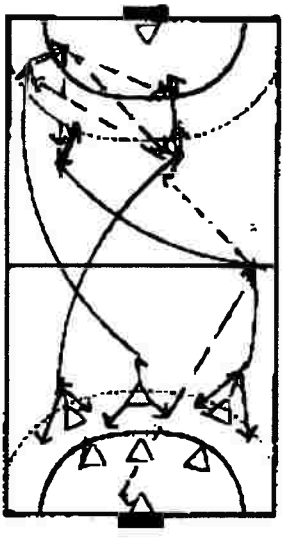
{٧ - ١٠ق}



شكل (١٧٢)

٨٧- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين وباشتراك حراس للمرمى.

- البداية يقوم اللاعبون بأداء بعض التحركات الدفاعية بين خطى ٦م و ٩م للأمام والجانب ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى الظهير قبل خط المنتصف. الذى يمرر الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسى الذى يمررها إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الجناح للتصوب أو تمريرها مرة أخرى إلى الظهير أو الظهير العكسى للتصويب.



شكل (١٧٣)

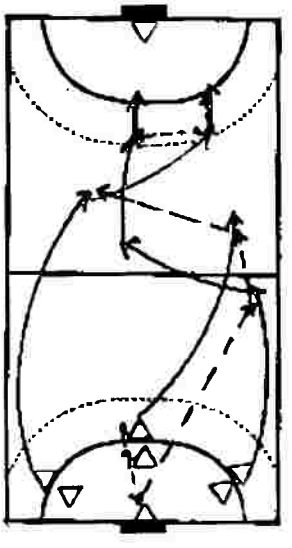
- يتدرج الدفاع أقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

- يكرر نفس الأداء ولكن من نصف الملعب الاخر. شكل (١٧٣).

{٧ - ١٠ق}

٨٨- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والجناحين.

- البداية يقوم اللاعبون بأداء بعض التحركات الدفاعية بين ٦م و ٩م للأمام والجانب ومع الإشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى الجناح المتحرك عند خط منتصف الملعب، الذى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتقاطع معه. الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى المتحرك بعد خط منتصف الملعب الذى يمرر الكرة مرة أخرى للجناح المتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى للتصويب.



شكل (١٧٤)

- يتدرج الدفاع أقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين شكل (١٧٤).

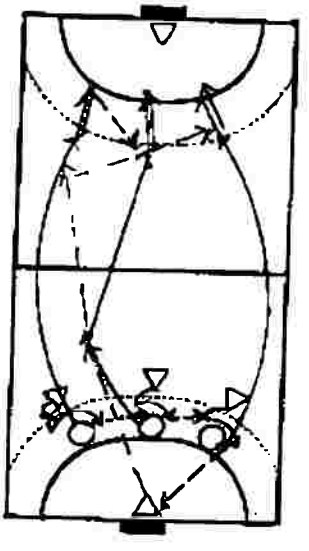
{٧- ١٠ق}

٨٩- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والجناحين أو الظهيرين على خط ٩م البداية ثلاث مدافعين ضد ثلاث مهاجمين على خط ٦م يفضل أن يكون كل مهاجم فى مركز لعبة الهجومى وكذلك المدافعين.

مع الاشارة تترك الحرية لحارس المرمى بتمرير الكرة لأى لاعب فى أى مكان فى الملعب من المهاجمين. المهاجمون يحاولون تنويع التمرير والتقاطع وسرعة الانتقال للتصويب على المرمى والمدافعين يحاولون إيقاف التمرير والاستلام ومحاولة منع التصويب أو اللعب على خط سير الكرة من قطع أو تشتيت أو الاستحواذ على الكرة.

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر من الملعب شكل (١٧٥).

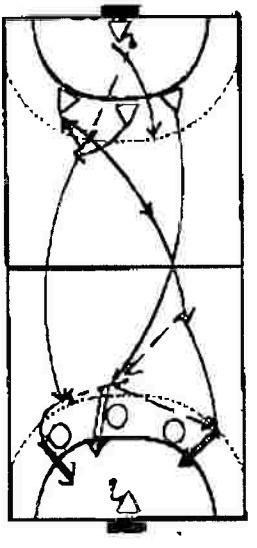
{٧ - ١٠ق}



شكل ١٧٥)

٩٠- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين وباشتراك حارسين للمرمى.

البداية من على خط ٦م ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك بعد خط ٩م الذى يقوم بالتمرير إلى الظهير بعد التقاطع معه عند خط منتصف الملعب. الظهير المتحرك يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى المتحرك بالتقاطع معه على خط ٩م الذى يقوم بالتصويب بعد التصويب يتحول المهاجمين إلى مدافعين للدفاع على قلب هجوم خلفى ثم يقوم ظهيرين بتكرار نفس التدريب. شكل (١٧٦)



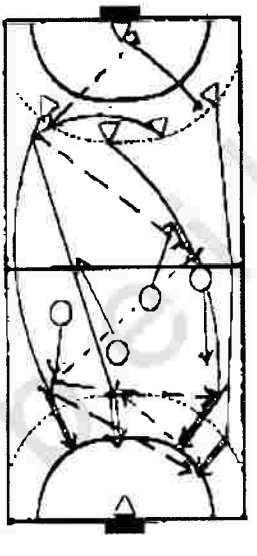
شكل (١٧٦)

{٧ - ١٠ق}

٩١- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم أمامى وخلفى باشتراك حارسين للمرمى.

البداية حارس المرمى يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م ثم التحرك إلى خارج منطقة ٦م قلب الهجوم الخلفى يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الأمامى فى منتصف الملعب الذى يستلم الكرة ويمررها إلى أى من الظهيرين للتصويب أو التمرير للظهير العكسى للتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى للتصويب.

يتدرج الدفاع سلبى فى البداية وأقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين على أن يقوم أحد المدافعين بمحاولة منع حارس المرمى من تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى أو إلى أى لاعب. شكل (١٧٧)



شكل (١٧٧)

{٧ - ١٠ق}

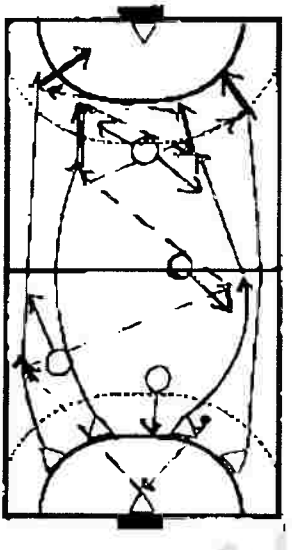
٩٢- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين جناحين وقلب هجوم أمامى وخلفى باشتراك حارسين للمرمى.

- البداية قلب الهجوم الخلفى يقوم بتمرير الكرة إلى حارس المرمى والتحرك حتى خط منتصف الملعب ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح بعد خط ٩م و قلب الهجوم الأمامى والجناح العكسى يقوما بالتحرك فى نفس اللحظة حتى خط ٩م فى الجانب الآخر من الملعب.

- الجناح يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب.

- لابد من أن يتابع جميع اللاعبين بعد التمرير التحرك للأمام. بتدرج الدفاع سلبى بأقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم يزيد المدافعين عن عدد المهاجمين.

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر من الملعب. يمكن توزيع المدافعين أحدهم لمنع حارس المرمى وآخر على خط ٩م والثالث على خط المنتصف والرابع أو الخامس بعد خط المنتصف. شكل (١٧٨)



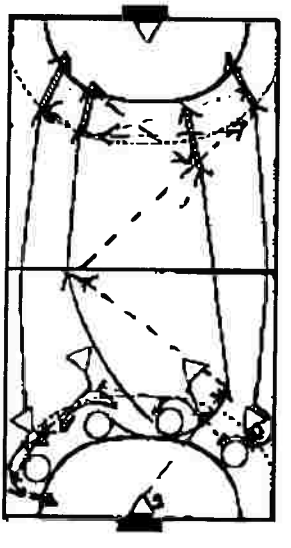
شكل (١٧٨)

{٧ - ١٠ق}

٩٣- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وجناحين. باشتراك حارسين للمرمى.

البداية أربعة لاعبين مدافعين وأربعة لاعبين مهاجمين. المهاجمون يحاولون التمرير والاستلام والاختراق والتصويب على المرمى. بعد التصويب يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك بعد خط ٩م والذى يمرر الكرة إلى الظهير عند خط المنتصف والذى يمرر الكرة إلى الجناح المتحرك بعد خط المنتصف والتحرك للأمام حتى خط ٩م.

- الجناح يمرر الكرة إلى الظهير العكسى المتحرك قبل خط ٩م. الظهير العكسى يمرر الكرة مرة أخرى إلى الظهير للتصويب. بعد التصويب يتحول المهاجمون إلى مدافعين. شكل (١٧٩).



شكل (١٧٩)

{٧ - ١٠ق}

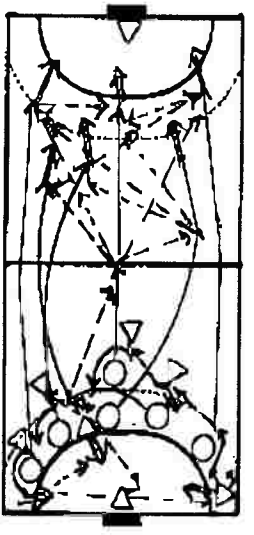
٩٤- تدريبات هجوم خاطف خمسة لاعبين ظهيرين وجناحين وقلب هجوم خلفى وباشتراك حارسين للمرمى البداية خمسة لاعبين مهاجمين ضد خمسة لاعبين مدافعين. المهاجمون يحاولوا التصويب على المرمى بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الظهير العكسى الذى يمررها إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى الظهير المتحرك بالتقاطع مع الجناح للتصويب. بعد محاولة التصويب المهاجمون يتحولون إلى مدافعين فى محاولة منع التصويب على مرماهم.

- يمكن تكرار نفس التدريب بستة لاعبين على أن يتحرك قلب الهجوم الأمامى فى خط مستقيم حتى خط ٦م لزيادة العدد. شكل(١٨٠)

شكل (١٨٠)

{٧ - ١٠ق}

٩٥- تدريبات هجوم خاطف للفريق باشتراك حارسين للمرمى البداية مع على خط ٦م الدفاع على خط أو اكثر وستة مهاجمين المهاجمون فى محاولة التصويب على المرمى والمدافعون فى محاولة قطع الكرة وبعد إتمام العمل الهجومى يتحول المهاجمون إلى مدافعين والمدافعين يقومون بعمل هجوم خاطف.



شكل (١٨١)

- حارس المرمى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م وفى تلك اللحظة يقوم الجناحان بالتحرك السريع على خطى الجانب إلى نصف الملعب الآخر وقلب الهجوم الأمامى يقوم بالوقوف على منتصف الملعب وظهير يتحرك قبل خط المنتصف والظهير العكسى يتحرك بعد خط المنتصف.

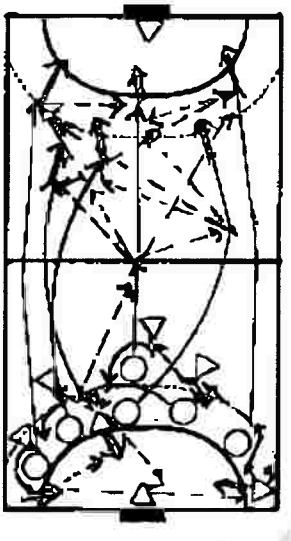
- قلب الهجوم الخلفى يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يمررها إلى أحد الجناحين للتصويب أو إلى قلب الهجوم الخلفى مرة أخرى الذى يمررها إلى أى من الظهيرين أو الجناحين أو قلب الهجوم الأمامى للتصويب.

أو يمرر الكرة إلى الظهير الذى يمررها إلى الظهير العكسى الذى يمررها إلى الجناح الذى يمررها إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى للتصويب.

يكرر التدريب من منتصف الملعب الآخر ويتدرج الدفاع أولاً بأحد اللاعبين على حارس المرمى ثم ينتشر كل مدافع مع مهاجم شكل(١٨١)

{٧ - ١٠ق}

٩٦- تدريبات هجوم خاطف للفريق باشتراك حارسين للمرمى وفريقين هجوم ودفاع وبعد انتهاء الهجمة مباشرة يقوم الحارس بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م وعلى أحد الجانبين ثم يتحرك لتأمين ومتابعة الكرة خارج منطقة المرمى.



شكل (١٨٢)

قلب الهجوم الخلفى يمرر إلى الحارس مرة أخرى الذى يمررها إلى أى مهاجم أو يمررها إلى الظهير المتحرك للأمام وقبل خط المنتصف الذى يمرر إلى الظهير العكسى على خط المنتصف تقريباً. الظهير العكسى يمرر إلى الجناح المتحرك وعلى خط ٩م فى نصف الملعب الأخر للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى فى الهواء داخل منطقة ٦م أو إلى الجناح العكسى للتصويب

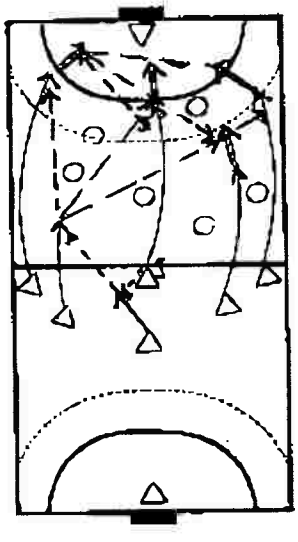
يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر من الملعب.

- الدفاع يحاول إعاقة حارس المرمى ثم الانتشار كل مدافع مع مهاجم شكل(١٨٢).

{٧ - ١٠ق}

٩٧- تدريبات هجوم خاطف للفريق باشتراك حارسين للمرمى وفريقين للدفاع والهجوم بالتبادل بعد إشارة بدأ المباراة أو بعد تسجيل هدف.

البداية الكرة مع قلب الهجوم الأمامى الذى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك إلى أحد الجانبين الذى يمررها إلى الظهير المتحرك والذى يمررها إلى الجناح المتحرك للأمام فى مركز الجناح للتصويب. أو الجناح للتصويب من داخل منطقة ٦م الكرة فى الهواء. أو الجناح يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب أو إلى الظهير العكسى للتصويب أو إلى قلب الهجوم الأمامى للتصويب حسب رجوع المدافعين إلى مراكز الدفاع زمن هذا الهجوم من ٣ - ٥ ث فقط حتى التصويب على المرمى. ويستخدم هذا التدريب لاختراق أى شكل من أشكال الدفاع وفى حالة ما إذا كان الفريق الآخر يدافع بطريقة رجل لرجل يمكن إشراك حارس المرمى كلاعب مهاجم لزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين. شكل (١٨٣)

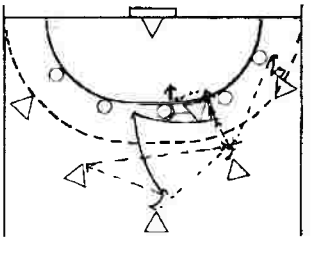


شكل (١٨٣)

{٧ - ١٠ق}

٩٨- تدريبات هجومية خططية بزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين ستة مهاجمين على خمسة مدافعين أو أربعة مدافعين.

- البداية الكرة مع الجناح ليقوم بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى يخادع ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر نفس الأداء ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك للوقوف على خط ٦م بجانب مدافع مركز قلب الهجوم الخلفى.



شكل (١٨٤)

الظهير العكسى يخادع ويمرر الكرة مرة أخرى إلى الظهير الذى يخادع ويمرر الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يستلم الكرة ويقوم بالتصويب من أمام حجز قلب الهجوم الأمامى لمركز الدفاع على قلب الهجوم الخلفى. يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى

لابد من الدفاع بإيجابية للتأكيد على مراحل الهجوم شكل(١٨٤).

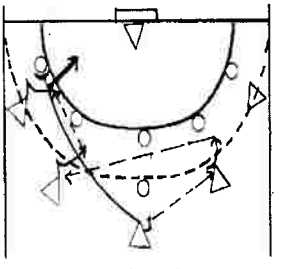
{٧ - ١٠ق}

٩٩- تدريبات هجومية خططية بزيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين

- فى حالة الاستبعاد دقيقتين أو اكثر. ستة مدافعين وخمسة مهاجمين.

- فى هذه الحالة البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى

- فى البداية يتم تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك لحجز مدافع الجناح العكسى. والظهير يخادع ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى، الذى يخادع ويتحرك للأمام لتمرير الكرة إلى الجناح العكسى، الذى يقوم باستلام الكرة من الظهير العكسى للتصويب من جانب حجز قلب الهجوم الخلفى شكل (١٨٥)

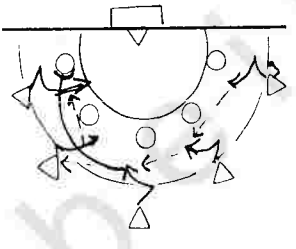


شكل (١٨٥)

{٧ - ١٠ق}

١٠٠- تدريبات هجومية خططية بزيادة أو تساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين.

البداية الكرة من الجناح الذى يخادع ويتحرك للتمرير إلى الظهير الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة بعد خداع المدافع الأمامى لمحاولة زيادة عدد المهاجمين فى اتجاه الجناح العكسى والجناح يتحرك لحجز مدافع الجناح العكسى. قلب الهجوم الخلفى يقوم تمرير الكرة إلى الظهير العكسى الذى يتحرك مركز المدافع على الظهير العكسى لمحاولة زيادة عدد المهاجمين ثم يمرر الكرة إلى الجناح العكسى، الذى يقوم بالتصويب من على خط ٦م أو إلى قلب الهجوم الخلفى من على خط ٦م فى حالة فشل الحجز شكل (١٨٦)

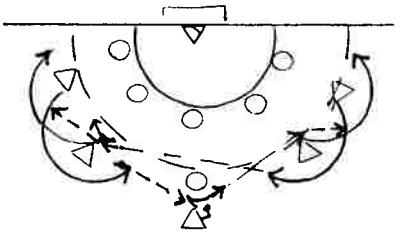


شكل (١٨٦)

{٧ - ١٠ق}

١٠١- تدريبات هجومية خططية فى حالة زيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

- قلب الهجوم الخلفى يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير بعد الخداع بالتصويب. والظهير يخادع ويمرر الكرة من الخلف إلى الجناح المتحرك لأخذ مكان الظهير والظهير يتحرك لأخذ مكان الجناح.



شكل (١٨٧)

الجناح يمرر الكرة إلى الظهير العكسى الذى يقوم بعمل خداع للتصويب وتمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يكرر عمل الجناح والتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى وهكذا.

- محاولة التمرير والاستلام مع تغيير المراكز بصفة مستمرة.

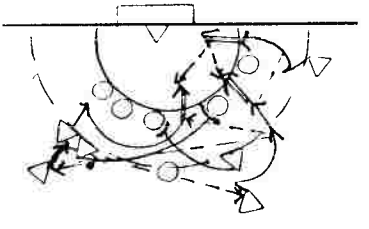
- لابد من استغلال الخطأ الخططى لمحاولة استمرار الهجوم. دون ارتكاب خطأ قانونى حتى يتم اكتمال عدد المهاجمين أو فتح ثغره فى دفاع الخصم شكل (١٨٧)

{٧ - ١٠ق}

١٠٢- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين.

- يقف فى مكان الرمية الحرة قلب الهجوم الأمامى والجناح القريب منه وأمامهم ظهير وفى الجانب الآخر قلب الهجوم الخلفى وأمامه الظهير العكسى والجناح العكسى على نهاية خط ٩م.

- قلب الهجوم الأمامى معه كرة بالتمرير إلى الظهير والتحرك لأسفل وحتى خط ٦م لحجز المدافع على مركز الظهير من الداخل والجناح فى نفس الوقت يقوم بالتحرك لأسفل حتى خط ٦م ومن أمام المدافع على مركز قلب الهجوم الخلفى. والظهير يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير العكسى.



شكل (١٨٨)

- قلب الهجوم الخلفى يتحرك لأسفل على خط ٦م لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى من الخارج. والظهير العكسى يقوم بالتصويب أو التمرير إلى الجناح للتصويب من جانب الحجز لقلب الهجوم الخلفى أو الظهير العكسى أوالتمرير إلى الجناح الذى يمرر الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى من داخل منطقة ٦م أو التصويب أو التمرير للجناح العكسى أو للظهير مرة أخرى.

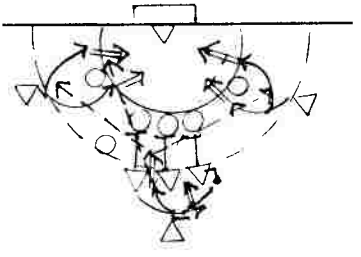
يكرر هذا التدريب من الجانب الاخر من الملعب.

يمكن لقلب الهجوم الأمامى أن يقوم بتمرير الكرة إلى الظهيرالذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى فى الهواء داخل منطقة ٦م للتصويب.

شكل(١٨٨) {٥ - ٧ق}

١٠٣- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من منتصف خط ٩م الجناحين على نهاية خط ٩م فى البداية كل جناح فى مركزه ويقف فى مكان الرمية أحد الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى وفى النهاية قلب الهجوم الأمامى. قلب الهجوم الأمامى معه كرة ويقوم بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك نحو قلب الهجوم الخلفى لعمل حائط صد. والظهير يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة بعد الخداع بالتصويب إلى الظهير العكسى للتصويب. أو تمرير الكرة إلى الجناح المتحرك على خط ٩م تصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح داخل منطقة ٦م فى الهواء للتصويب أو الى قلب الهجوم الأمامى ليمرر الكرة إلى الظهير العكسى مباشرة للتصويب. شكل(١٨٩).

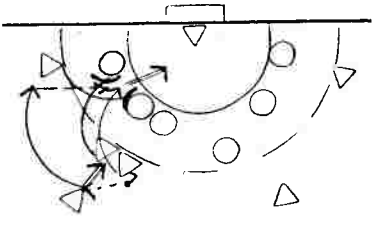
{٥ - ٧ ق}



شكل (١٨٩)

١٠٤- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين

يقف مكان الرمية الحرة قلب هجوم أمامى وخلفى بجانب بعض وأحد الظهيرين أمامهم وبجانبهم الجناح وفى الجانب الأخر الظهير العكسى والجناح العكسى.



شكل (١٩٠)

قلب الهجوم الأمامى معه كرة يمررها إلى الظهير ويتحرك مع قلب الهجوم الخلفى لحجز المدافع على مركز الجناح وفى نفس الوقت يقوم الجناح بالتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير. الظهير يتحرك مكان الجناح لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من على خط ٦م وبين الحجزين.

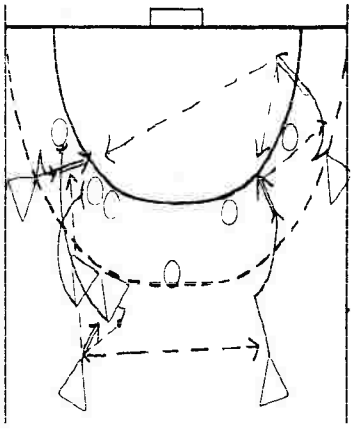
- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر للملعب. شكل (١٩٠).

{٥ - ٧ ق}

١٠٥- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين.

يقف قلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى وظهير أمامهم وجناح بجانبهم على خط ٩م وآخر فى نهاية خط ٩م وظهير عكسى خارج خط ٩م.

- قلب هجوم خلفى معه كرة يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى للتصويب أو التمرير مرة أخرى إلى الظهير للتصويب أو التمرير للجناح فى الهواء داخل منطقة ٦م



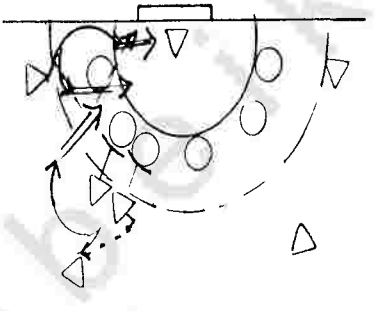
شكل (١٩١)

يكرر التدريب من الجانب الآخر. شكل (١٩١) {٥ - ٧ ق}

١٠٦- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين.

يقف قلب هجوم خلفى وأمامى وأمامهم ظهير وعلى نهايتى خط ٩م يقف الجناحان وظهير عكسى فى الجانب الآخر وخارج خط ٩م.

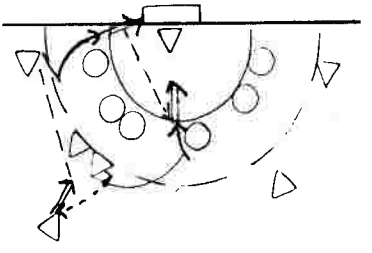
فى البداية تمرر الكرة إلى الظهير من قلب الهجوم الخلفى والأمامى ثم التحرك لعمل حائط صد للظهير. الذى يقوم بالخداع والاختراق والمرور من جانب حائط الصد للتصويب أو التمرير للجناح للتصويب.



شكل (١٩٢)

يكرر التدريب من الجانب الآخر. شكل (١٩٢) {٥ - ٧ ق}

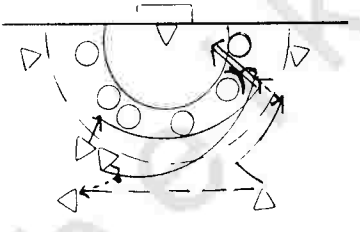
١٠٧- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة على أحد الجانبين. يقف قلب هجوم خلفى وأمامى وأمامهم ظهير وبجانبهم جناح وفى الجانب الأخر جناح فى نهاية خط ٩م وظهير عكسى خارج خط ٩م قلب الهجوم الأمامى يقوم بالتمرير الى الظهير والتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير من الخارج والظهير يمرر الكره الى الجناح الذى يخادع بالتصويب ثم يمرر الكره مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من على خط ٦م ومن جانب الحجز. يكرر التدريب من الجانب الآخر شكل(١٩٣).



شكل (١٩٣)

{ ٥ - ٧ ق}

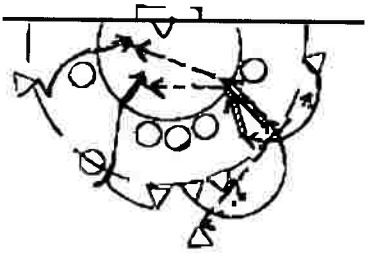
١٠٨ - خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين. قلب هجوم خلفى وأمامى أمامهم ظهير وبجانبهم جناح وفى الجانب الاخر جناح فى نهاية خط ٩م وظهير عكسى خارج خط ٩م. فى البداية قلب الهجوم الأمامى يمرر الكره إلى الظهير ثم التحرك حتى خط ٦م لحجز المدافع على مركز الظهير العكسى من الخارج. الظهير يمرر الكره الى الظهير العكسى الذى يخادع ويمرر الكره إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك للتصويب من امام الحجز. يكرر التدريب من الجانب الأخر. شكل(١٩٤)



شكل (١٩٤)

{ ٥ - ٧ ق }

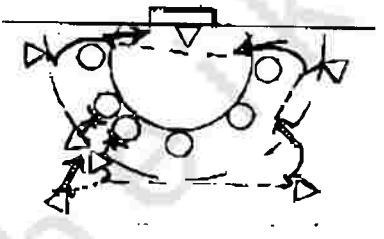
١٠٩ - خطط هجومية لاستغلال الرميات الحره من على أحد الجانبين يقف قلب هجوم خلفى وأمامى. أمامهم ظهير وبجانبهم جناح وفى الجانب الآخر جناح فى نهاية خط ٩م وظهيروظهير عكسى خارج خط ٩م فى البداية قلب الهجوم الأمامى يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك نحو قلب الهجوم الخلفى للخلف وإلى الجانب والظهير يقوم بالتصويب من خارج خط التسعة أمتار ومن فوق المدافعين. شكل (١٩٥)



شكل (١٩٥)

{٥ - ٧ق]

١١٠ - خطط هجومية لاستقلال الرميات الحره من منتصف خط ٩م يقف الجناحان فى نهاية خط ٦م وثلاثة لاعبين حتى مكان الرمية الحرة قلب هجوم أمامى وقلب هجوم خلفى وظهير وأمامهم الظهير العكسى. فى البداية قلب الهجوم الأمامى يقوم بتمرير الكره إلى الظهير الذى يمررها الى الجناح المتحرك الذى يقوم باستلام الكرة وتمريرها بالتقاطع الى الظهير العكسى للتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح أو الجناح العكسى فى الهواء للتصويب. شكل (١٩٦)



شكل (١٩٦)

{٥ - ٧ق]

توزيع محتوى البرنامج التدريبى :

وضعت أرقام التدريبات الخاصة بكل وحدة تدريبية يومية واسبوعية مع توزيع درجات الاحمال التدريبية والراحة ، وايضاً الاعداد البدنى (العام والخاص)، والاعداد المهارى ، والاعداد الخططى وصولاً الى المباريات ، وكذلك الحالات الخاصة فى الدفاع والهجوم ، ووزعت هذه التدريبات على مدار الموسم التدريبى ، وتشمل زمن الأداء أو التكرار بالدقائق لكل تدريب ووحدة تدريبية أو أسبوعية لمدة أربعة وأربعين أسبوعاً . والجداول التالية توضح ترتيب البرنامج خلال الموسم التدريبى .

obeikandl.com

جدول (١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأول)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
	راحة	متوسط	راحة	متوسط	راحة	متوسط	راحة	
		١٣٨ ق		١٣٨ ق		١٣٨ ق		٤١٤ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	استعادة الشفاء							
	راحة	١٢١.١١٧.٦٣ ٢٥ ق	راحة	١٢٠.١١٧.٦٣ ٢٥ ق	راحة	١١٨.١١٧.٦٣ ٢٥ ق	راحة	٧٥ ق
	راحة	٤٠ ق	راحة	٤٠ ق	راحة	٤٠ ق	راحة	١٢٠ ق
قوة		١١٤ ٢٠ ق		١١٤ ٢٠ ق		١١٤ ٢٠ ق		
سرعة تحمل		٥٠ ١٥ ق		٥٠ ١٥ ق		٥١ ١٥ ق		
مرونة رشاقة		١٢٣ ٥ ق		١٢٣ ٥ ق		١٢٣ ٥ ق		
	راحة	٢٠ ق	راحة	٢٠ ق	راحة	٢٠ ق	راحة	٦٠ ق
قدرة تحمل سرعة تحمل قوة		٨٢.٨١.٨٠.٧٩.٧٨.٧٧ ٢٠ ق		٨٤.٨٣.٨٢.٨١.٨٠.٧٩ ٢٠ ق		٨٤.٨٣.٨٢.٨١.٨٠.٧٩ ٢٠ ق		

تابع جدول (١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأول)

اعداد مهارى	راحه	٢٣ ق	راحه	٢٣ ق	راحه	٢٣ ق	راحه	٦٩ ق
التصويب								
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه		م١ ٢٤ ، م٢ ٢٥ ، ٢٦ و ٥٠٠٠٠ ق م١ ٢٧ ، م٢ ٢٨ ، ٢٩ و ٥٠٠٠٠ ق م١ ٣ ، م٢ ٢١ ، ٢٢ و ٥٠٠٠٠ ق م١ ٦ ، م٢ ٧ ، ٨ و ٢٠٠٠٠ ق م١ ١١ ، م٢ ١٢ و ٢٠٠٠٠ ق					
هجوم خاطف رميات الجزاء								
	راحه	–	راحه	–	راحه	–	راحه	–
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق خطط دفاعيه حالات خاصه								
	راحه	٣٠ ق كرة قدم	٩٠ ق	٣٠ ق كرة قدم	راحه	٣٠ ق كرة قدم	راحه	٩٠ ق كرة قدم

= المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandl.com

جدول (٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى)

أيام الأسبوع / مجموعة العذريين	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	راحة	متوسط	عالى	راحة	
الزمن بالدقائق		١٣٥ ق	١٣٧ ق	-	١١٧ ق	١٣٠.٥ق		٥١٩.٥ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٧، ١١٨ ١٥ ق	١١٧، ١١٨ ١٥ ق	راحه	١١٧، ١١٨ ١٥ ق	١١٤، ١١٨ ٢٥ ق	راحه	٦٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٤٥ ق	٥٥ ق	راحه	٣٥ ق	٣٧.٥ ق	راحه	١٧٢.٥ ق
قوه		١١٤ ٢٠ ق	١١٤ ٢٠ ق		١١٤ ٢٠ ق	١١٤ ٢٠ ق		
سرعه								
تحمل		٥٠ ٢٠ ق	٤٨ ٣٠ ق		٥٢ ٢٠ ق	٤٩ ٢٠ ق		
مرونه		١٢٢ ٥ ق	١٢٢ ٥ ق		١٢٢ ٥ ق	١١٩ ٥ ق		
رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	١٢ ق	راحه	١٢ ق	٢٠ ق	راحه	٦٤ ق
قدره								
تحمل سرعه		٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ٢٠ ق	٩١، ٩٢ ١٢ ق	-	٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ٢٠ ق	٩١، ٩٢ ١٢ ق		
تحمل قوه								

تابع جدول (٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى)

اعداد مهارى	راحه	٢٥ ق	٢٥ ق	راحه	٢٥ ق	٢٨ق	راحه	١٠٣ ق
التصويب								
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٢٣،٢٢،٢١ ٣+٣+٣ ق م١ ٤+٣+٢+١ ٢+٢+٢+٢ ق م١ ٢٢،٢١ ٤+٤ ق	م١ ٣٤،٣٥،٣٦ ٣+٣+٣ ق م١ ٩،٧،٦،٥ ٢+٢+٢+٢ ق م١ ٢٣،٢٢ ٤+٤ ق		م١ ٢٩،٢٨،٢٧ ٣+٣+٣ ق م١ ١٢،١١،١٠ ٢+٢+٢+٢ ق م١ ٢٥،٢٤ ٤+٤ ق	م١ ٣٣،٣٢،٣١،٣٠ ٣+٣+٣+٣ ق م١ ١٧،١٦،١٥،١٤ ٢+٢+٢+٢+٢ ق م١ ٢٧،٢٦ ٤+٤ ق		
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	راحه	–	–	راحه	–	–	راحه	–
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	٣٠ ق كرة قدم	٣٠ ق كرة سله	٣٠ ق كرة قدم	٣٠ ق كرة قدم	٣٠ ق كرة سله	راحه	١٢٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandi.com

جدول (٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
درجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	عالى	أقصى	
الزمن بالدقائق		٨٩ ق	١٢١ ق	١٢٠ ق	٨٩ ق	١٢١ ق	١٥٠ ق	٦٩٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٧، ٦٣ ق	١١٨، ١١٧، ٤٩ ق	١١٨، ١١٧، ٥٠ ق	١١٧، ٦٣ ق	١٣٣، ١١٨ ق	١١٨، ١١٦، ٦٣ ق	١٠٤ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٣٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٤٥ ق	١٩٠ ق
قوه		--	١١٤ ق	--	١١٤ ق	--	٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠ ق	
سرعه		٥٥ ق	--	٥٧ ق	--	٤٨ ق		
تحمل		--	--	--	--	--	٤١ ق	
مرونه		--	١٢٢ ق	--	١١٩ ق	١٢٣ ق	١٢ ق	
رشاقه		٦٤ ق	--	٦٥ ق	--	--		
اعداد بدنى خاص	راحه	١٢ ق	٢٠ ق	٢٣ ق	١٢ ق	١٥ ق	١٢ ق	٩٤ ق
قدره		٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٧ ق	٩٣ ق	٩٤ ق	--	٥٠ ق	--	
تحمل سرعه		--	--	٤٨ ق	--	--	--	
تحمل قوه		--	١٠٩ ق	--	٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ق	--	٧٩، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ق	

تابع جدول (٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث)

اعداد مهارى	راحه	١٤ق	٣٤ق	٣٢ق	٢٤ق	٣٤ق	٤٦ق	١٨٤ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**١٦ ق**	**٢٢ ق**	**١٠ ق**	**١٦ ق**	**٢٧ ق**	**٢٧ ق**	**١١٨ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	–	–	

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandi.com

جدول (٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٠٢ق	١٣٣ق	١٢٩ق	١٠١ق	١٢٨ق	١٩١ق	٧٨٤ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٧،٤٨	١٣٣،١١٨	١١٧،٥٠	١١٧،٥٤	١١٨،٥١	١٣٣،١١٦	١١ق
اعداد بدني عام	راحه	٢٠ق	٤٣ق	٣٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٦٥ق	٢٠٨ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه								
اعداد بدني خاص	راحه	١٥ق	٢٥ق	١٥ق	١٥ق	١٥ق	٢٥ق	١١٠ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه								

تابع جدول (٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع)

اعداد مهاري	راحه	٣٧ق	١٥ق	٣٦ق	٣٤ق	٤٣ق	٦٥ق	٢٣٠ق
التصويب		م٣ ٧٠٦٠٥ ٣+٣+٥ ق		م٣ ٤٠٩٠٨ ٥+٥+٥ ق		م٣ ٦٠٥٠٤ ٦+٦+٦ ق	م٣ ٩٠٨٠٧ ٥+٥+٥ ق	
تمرير و استقبال		م١ ٢٨٠٢٧٠٢٢ ٣+٤+٥ ق	م١ ٢٣٠٢٢ ٣+٣ ق		م١ ٣٨٠٣٧ ٥+٥ ق		م١ ٣٦٠٣٤ ٤+٨ ق	
تنطيط الكره		م١ ٨٠٧ ٤+٤ ق			م١ ١٠٠٩ ٤+٥ ق		م١ ١٣٠١٢٠١١ ٥+٥+٥ ق	
الخداع						م١ ٣٠٣٠٣٠٢٢٠٢١ ٣+٣+٣ ق		
الحجز و المتابعه					م١ ١٠ ١٩ ق			
الدفاع الفردى		م٢ ٣٠٢٩ ٣+٣ ق			م٢ ٣٢٠٣١ ٣+٣ ق			
التحركات الدفاعيه			م٢ ١٠٠٩٠٨ ٣+٣+٣ ق	م٢ ١٣٠١٢٠١١ ٣+٣+٣ ق		م٢ ١٦٠١٥٠١٤ ٢+٢+٢ ق	م٢ ١٨٠١٧ ٥+٨ ق	
التحركات الهجوميه				م٣ ١٣٠١١٠١٠ ٤+٤+٤ ق		م٣ ١٣٠١٢ ٥+٥ ق	م٣ ١٥٠١٤ ٥+٥ ق	
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								

اعداد خططى	راحه	١٥ق	٣٠ق	٢٨ق	١٧ق	٢٠ق	١٦ق	١٢٦ق
خطط هجومية فرديه						م٣ ١٨٠١٧٠١٦ ٤+٤+٤	م٣ ١٩ ٨ ق	
خطط هجوميه جماعيه			م٣ ٢٨٠٢٧٠٢٦ ٤+٤+٦ ق					
خطط هجوميه للفريق				م٣ ٤٦ م٣ ٥٦٠٥٥ ١٠+١٠ ق ٨ ق				
خطط هجوميه حالات خاصه			م٣ ٤٢٠٤١ ٨+٨ ق					
خطط دفاعيه فرديه					م٣ ٩٧ ٧ ق		م٣ ٦٠ ٨ ق	
خطط دفاعيه جماعيه		م٣ ٥٠٤٩٠٤٨ ٥+٥+٥ ق						
خطط دفاعيه للفريق					م٣ ٤٧ ١٠ ق			
خطط دفاعيه حالات خاصه						م٣ ٦٦ ٨ ق		
المباريات	راحه	–	–	–	–	–	–	٧٨٤ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		١١٠ ق	١٣٠ ق	١٣٩ ق	١٠٨ ق	١٤٥ ق	١٦٣ ق	٧٩٥ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٠ ١١٧ ، ٧ ، ٦ ق	١٠ ١١٠ ، ١١١ ، ١١٢ ١١٨	١٠ ١١٧ ، ٥ ق	١٠ ١١٨ ، ١٠٨ ، ١٥ ق	١٠ ١١١ ، ١٤٠ ، ١٥ ، ١١٨ ق	١٠ ١١١ ، ٣٩ ، ٤٠ ق	١١٠ ق
اعداد بدني عام	راحه	٢٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	٢٧ ق	٣٠ ق	٤٥ ق	١٨٧ ق
قوه سرعه		-- ١٠ ٥٣ ق ١٨	١٠ ١١٤ ق ٢٠ --	١٠ ١٠٧ ق ٦ ، ٤	١٠ ١١٤ ق ٢٠ --	-- ١٠ ٥٤ ق ٢٠	١٠ ١١٤ ق ١٥ --	
تحمل مرونه		-- --	-- ١٠ ١١٩ ق ٥	--	-- ١٠ ١٢١ ق ٧	-- --	-- ١٠ ١٣٨ ، ١٩ ، ١٥ ، ١٠ ق ١٠ ١٢٢ ق ٥	
رشاقه		١٠ ١٢٦ ق ٧	--	١٠ ١٠٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ٣ ، ١ ، ٥ ، ٥ ، ٥ ، ٥ ، ٥	--	١٠ ١٢٩ ، ١٣٠ ق ٥ ، ٥	--	
اعداد بدني خاص	راحه	١٥ ق	٣٥ ق	٣٥ ق	١٥ ق	٣٢ ق	١٠ ق	١٤٢ ق
قدره		١٠ ١٣٤ ق ١٥	١٠ ٦٦ ، ١٣٥ ، ٨٥ ٢٠ ، ١٥ ، ٣٠ ق	١٠ ١٣٩ ، ٨٥ ١٠ ، ٤ ق	--	--	--	٤٣٩ ق
تحمل سرعه تحمل قوه		-- --	-- ١٠ ٩٧ ق ١٥	١٠ ٦١ ، ٥٦ ١٠ ، ٦ ق --	-- ١٠ ٩١ ، ٩٥ ، ٩٦ ٣٠ ، ٨ ، ٤ ق	١٠ ١٣٧ ق ١٧ --	-- ١٠ ٩٣ ، ٩٤ ق ٥ ، ٥	

obeikandl.com

تابع جدول (٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس)

اعداد مهارى	راحه	٤٠ ق	٣٨ ق	٣٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٥١ ق	٢٣٥ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**١٥ ق**	**١٢ ق**	**١٥ ق**	**١٥ ق**	**٢٧ ق**	**٣٧ ق**	**١٢١ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	–	–	**٧٩٥**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٢٧ ق	١٤٩ ق	١٤٠ ق	١٢٤ ق	١٤١ ق	١٩٧ ق	٨٧٧ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٧، ٦٣ ١٥ ق	١١٨، ٧٤، ٧٣، ٧٢، ٧١، ٦٩، ٦٨، ٦٧ ٢٠ ق	١١٧، ١٣٣ ٢٠ ق	١١٧، ٦٣ ١٥ ق	١١٨، ٧٤، ٧٣، ٧٢، ٧١، ٦٩، ٦٨، ٦٧ ٢٠ ق	١١٧، ١٣٣ ٢٠ ق	١١٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٤٥ ق	١٧٥ ق
قوه		-	١١٥ ٢٠ ق	-	١١٥ ٢٠ ق	-	١١٥ ١٩ ق	
سرعه		١٣٦ ٢٠ ق	-	١٣٨ ١٥ ق	-	٥٨ ١٥ ق	١٠٨، ١٠٩ ٦٠ ق	
تحمل		-	١١٩، ١٢٠ ١٠ ق	-	١٢٢ ٥ ق	-	١١١، ١١٢ ١٠ ق	-
مرونه		-	-	١٠١، ١٠٣ ٥+٥ ق	-	١٠٤ ٥ ق		
رشاقه		١٠٤، ١٠٢ ٥+٥ ق						
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٣٠ ق	١٣٥ ق
قدره		٨٥ ١٥ ق ١٠٧ ١٠ ق	١٢٦، ١٢٧ ٥+٥ ق -	٩١، ٩٧ ٥+٣ ق ٥٩ ١٢ ق	-	-	١٢٦، ١٢١ ٨+١ ق -	٤٢ ق
تحمل سرعه						١٣٦ ٢٠ ق		
تحمل قوه		-	٩١، ٩٨، ٩٦ ٢+٣+٥ ق	-	٧٩، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ٢٠ ق		٩٨، ١٢٤ ٨+١ ق	

تابع جدول (٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس)

اعداد مهارى	راحه	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٣ ق	٣٩ ق	٤١ ق	٥٤ ق	٢٦٧ ق
التصويب		م١ ١٢٨ ٤ ق م٢ ٤ ٥ ق	م١ ١٣١ ٥ ق م٢ ٢ ، ١ ٤ + ٤			م١ ١٣١ ٤ ق م٢ ٣ ، ٤ ٥ + ٤ ق	م٢ ٩ ، ١١ ، ١٣ ٥ + ٤ ق	
تمرير و استقبال تنظيط الكره الخداع		م١ ٣٨ ، ٤ ٥ + ٥	م١ ٤٣ ، ٤٥ ٥ + ٢ ق	م١ ١١ ، ٢١ ٥ + ٢ ق	م١ ٤٤ ٥ ق م١ ٢٢ ، ٢٣ ٣ + ٣ ق	م١ ٤٣ ، ٤٥ ٣ + ٣ ق	م١ ١١ ، ١٣ ٣ + ٣ ق م١ ٢ ، ٢٣ ٣ + ٣ ق	
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ٢ + ٨ ق	م٢ ٣ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ٣ + ٣ + ٣ + ٣	م١ ١٧ ، ١٩ ٨ + ٨ ق م٢ ١٤ ، ١٦ ٣ + ٣ ق	م٢ ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ٣ + ٣ + ٣ ق	م١ ١٨ ، ١٩ ٥ + ٥ ق م٢ ١ ، ٢١ ٢ + ٢ + ٢ ق	م٢ ٣٧ ، ٢١ ، ٢٢ ٥ + ٥ + ٥ ق	
التحركات الهجوميه هجوم خاطف		م٢ ١١ ، ١٢ ٧ + ٧ ق	م٢ ٥ ، ٦ ٦ + ٧ ق	م٢ ٧٢ ، ٧٣ ٧ + ٧ ق	م٢ ٧٣ ، ٧٤ ٧ + ٧ ق	م٢ ٧٥ ٧ ق	م٢ ٧ ، ٨ ٥ + ٥ ق	
رميات الجزاء					م٥ ق		م٥ ق	
اعداد خططى	**راحه**	**١٢ ق**	**٣٤ ق**	**٣٢ ق**	**٢٥ ق**	**٤٠ ق**	**٤٧ ق**	**١٩٠ ق**
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه			م٢ ٣٣ ، ٣٤ ٨ + ٨ ق		م٢ ٣٤ ، ٣٥ ٨ + ٨ ق	م٢ ٣٥ ، ٣٦ ٨ + ٨ ق	م١ ٣٦ ١٠ ق م٢ ٣٧ ٨ ق	
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٢ ٩٨ ، ١٠٢ ٧ + ٥ ق		م٢ ٦٢ ٨ ق	م٢ ٦٣ ١ ق	م٢ ٦٣ ١ ق	م٢ ٦٢ ١ ق	
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق			م٢ ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ٥ + ٣ + ٣ ق م٢ ٦٢ ٧ ق	م٢ ٦٣ ، ٦٤ ١٢ + ١٢ ق	م٢ ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ٣ + ٣ + ٣ ق	م٢ ٥٧ ، ٥٨ ٥ + ٥ ق م٢ ٦٢ ، ٧٨ ٧ + ٧ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الإجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		٩٨ ق	١١٣ ق	١١٢ ق	٩٨ ق	١١٣ ق	١٥٦ ق	٦٩٠ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة وإحماء	راحه	١٣٣ ، ١١١ ق	٦٣ ق	٦٣ ، ١١٧ ق	١٣٣ ، ١١٧ ق	٦٣ ق	١٤١ ق	٧٤ ق
اعداد بدني عام	راحه	٥ ق	٢٠ ق	—	٢٠ ق	١٦ ق	—	٥٥ ق
قوه		-	١١٥ ق	-	١١٥ ق	٩٥ ق	-	-
سرعه		-	-	-	-	١٢ ق	-	-
تحمل		-	-	-	-	-	-	-
مرونه		-	١٢٠ ق	-	١٢٠ ق	-	-	-
رشاقه		٦٦ ق	-	-	١٠٧ ق	-	-	-
اعداد بدني خاص	راحه	١٥ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—	١٠ ق	—	٥٥ ق
قدره		٧٠ ، ٦٩ ، ٦٨ ، ٦٦ ق	٧٤ ، ٧٣ ، ٧٢ ، ٧١ ق	٧٨ ، ٧٧ ، ٧٦ ، ٧٥ ق	-	-	-	١٩٠ ق
تحمل سرعه		١٣٨ ق	-	٥٨ ق	-	٥٨ ق	-	-
تحمل قوه		-	-	٩٠ ، ٨٩ ، ٨٨ ، ٨٧ ، ٨٦ ق	-	-	-	-

obeikandl.com

تابع جدول (٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع)

اعداد مهارى	راحه	٤١ ق	٤٣ ق	٥٠ ق	٤١ ق	٤٧ ق	٦٢ ق	٢٨٤ ق
التصويب		م١ ١٤ ق ٥	م٣ ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ق ٥+٥+٥+٥		م٣ ١٣ ق ٥	م٣ ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ق ١١	م٣ ١١ ، ١٨ ، ١٩ ق ٦ ، ٦ ، ٦	
تمرير و استقبال		م١ ٢٤ ، ٢٥ ق ٤+٢			م٢ ٢٨ ، ٢١ ق ٦+٤			
تنطيط الكره			م١ ١٤ ق ٣	م١ ١٤ ق ٣			م١ ٨ ، ١٠ ق ٥+٥	
الخداع			م١ ٢٢ ، ٢٠ ق ٤+٤		م١ ٢١ ، ٢٣ ق ٤+٤		م١ ٢ ، ٣٣ ق ٤+٤	
الحجز و المتابعه		م١ ١٦ ، ١٧ ق ٣+٣		م١ ١٨ ، ١٧ ق ٥+٥				
الدفاع الفردى				م٣ ٣ ق ٥	م٢ ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ق ٣+٣+٣	م٢ ٣٢ ، ٣٣ ق ٣+٣	م٢ ١١ ، ٣٣ ، ٢٤ ق ٣+٣+٣	
التحركات الدفاعيه		م٢ ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ق ٢+٢+٢		م٢ ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ق ٣+٨+٥		م٢ ١٩ ، ٢ ، ٢١ ق ٢+٢+٣		
التحركات الهجوميه			م٣ ١٣ ، ١٢ ق ٦+٦				م٣ ١٤ ، ١٠ ق ٨+٨	
هجوم خاطف		م٣ ١١ ، ٧٥ ق ٧+٧		م٣ ٧٦ ، ٧٧ ق ٥+٧	م٣ ٧٨ ، ٧٩ ق ٧+٧	م٣ ٨ ق ١		
رميات الجزاء				ق ٥	ق ٥			
اعداد خططى	**راحه**	**٢٧ ق**	**٣٢ ق**	**٣٢ ق**	**٢٧ ق**	**٣٢ ق**	**٦٦ ق**	**٢١٦ ق**
خطط هجومية فرديه				م٣ ٤٩ ق ٨		م٣ ٣ ق ٨	م٣ ٣ ق ١٢	
خطط هجوميه جماعيه			م٣ ٥٥ ، ٥٦ ق ١٠+١	م٣ ٥٨ ق ١٠	م٣ ٥٥ ق ١		م٣ ٦ ، ٥٩ ق ١٢+١٢	
خطط هجوميه للفريق		م٣ ١ ، ٢ ق ٥			م٣ ١ ق ١			
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٣ ٥٨ ، ٥٩ ق ٨+٨+٨	م٣ ٥٩ ، ٥٥ ق ٧+٧	م٣ ٥٨ ق ٧		م٣ ٥٨ ق ١٠	م٣ ٦٤ ق ١	
خطط دفاعيه للفريق				م٣ ٦ ق ٧			م٣ ٦١ ، ٥١ ق ١	
خطط دفاعيه حالات خاصه					م٣ ٧٢ ق ١	م٣ ٨٦ ق ١٤		
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٠٢ ق	١٣٨ ق	١٣٨ ق	١٠٢ ق	١٣٩ ق	١٦٥ ق	٧٨٥ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٢٣ ، ١٢٥ ق	١٣٣ ، ١١٧ ق	٦٣ ق	٦٣ ، ١١٧ ق	١٣١ ، ١١٧ ق	١٣٨ ق	٨ ق
اعداد بدني عام	راحه	٥ ق	٢٠ ق	٥ ق	٥ ق	١٥ ق	٢٠ ق	٧٠ ق
قوه		—	١١٥ ق	—	—	—	١١٥ ق	
سرعه			—	٦٢ ، ٦١ ق	—	٨ ق	—	
تحمل			—	—	—	—	—	
مرونه		—	١٢٢ ق	—	١٢١ ق	—	١٢٢ ق	
رشاقه		١٠٧ ق	—	—	—	١٠٧ ق	—	
اعداد بدني خاص	راحه	١٢ ق	١٠ ق	٣٠ ق	١٢ ق	١٥ ق	٥ ق	٨٤ ق
قدره		٩٧ ق	—	—	—	—	—	٢١٢ ق
تحمل سرعه		٦٠ ق	—	١٤٣ ق	—	١٣٧ ق	—	
تحمل قوه		—	٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ق	—	٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ق	—	١٢٤ ق	

تابع جدول (٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن)

اعداد مهارى	راحه	٤٧ ق	٥٩ ق	٣٨ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٦٩ ق	٣١٨ ق
التصويب		م٣ ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ق	م٣ ٢ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ق		م٣ ٢٤ ، ٢٥ ق	م٣ ٢ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ق	م٣ ٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ق	
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٣٧ ، ٣٩ ق	م١ ٦ ، ٢١ ، ٢٢ ق	م١ ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٣ ق	م١ ٣٣ ق	م١ ٢٩ ، ٣١ ، ٣٨ ق	م١ ١ ، ٨ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٢ ق	
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٥٩ ، ٦٠ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٦٨ ، ٦٩ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ، ٧٧ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ٨٩ ، ٩٠ ، ٩١ ، ٩٢ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ ، ٩٦ ، ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ ، ١٠٠ ، ١٠١ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٠٤ ، ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٧ ، ١٠٨ ، ١٠٩ ، ١١٠ ، ١١١ ، ١١٢ ، ١١٣ ، ١١٤ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١١٧ ، ١١٨ ، ١١٩ ، ١٢٠ ، ١٢١ ، ١٢٢ ، ١٢٣ ، ١٢٤ ، ١٢٥ ، ١٢٦ ، ١٢٧ ، ١٢٨ ، ١٢٩ ، ١٣٠ ، ١٣١ ، ١٣٢ ، ١٣٣ ، ١٣٤ ، ١٣٥ ، ١٣٦ ، ١٣٧ ، ١٣٨ ، ١٣٩ ، ١٤٠ ، ١٤١ ، ١٤٢ ، ١٤٣ ، ١٤٤ ، ١٤٥ ، ١٤٦ ، ١٤٧ ، ١٤٨ ، ١٤٩ ، ١٥٠ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٣ ، ١٥٤ ، ١٥٥ ، ١٥٦ ، ١٥٧ ، ١٥٨ ، ١٥٩ ، ١٦٠ ، ١٦١ ، ١٦٢ ، ١٦٣ ، ١٦٤ ، ١٦٥ ، ١٦٦ ، ١٦٧ ، ١٦٨ ، ١٦٩ ، ١٧٠ ، ١٧١ ، ١٧٢ ، ١٧٣ ، ١٧٤ ، ١٧٥ ، ١٧٦ ، ١٧٧ ، ١٧٨ ، ١٧٩ ، ١٨٠ ، ١٨١ ، ١٨٢ ، ١٨٣ ، ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧ ، ١٨٨ ، ١٨٩ ، ١٩٠ ، ١٩١ ، ١٩٢ ، ١٩٣ ، ١٩٤ ، ١٩٥ ، ١٩٦ ، ١٩٧ ، ١٩٨ ، ١٩٩ ، ٢٠٠ ، ٢٠١ ، ٢٠٢ ، ٢٠٣ ، ٢٠٤ ، ٢٠٥ ، ٢٠٦ ، ٢٠٧ ، ٢٠٨ ، ٢٠٩ ، ٢١٠ ، ٢١١ ، ٢١٢ ، ٢١٣ ، ٢١٤ ، ٢١٥ ، ٢١٦ ، ٢١٧ ، ٢١٨ ، ٢١٩ ، ٢٢٠ ، ٢٢١ ، ٢٢٢ ، ٢٢٣ ، ٢٢٤ ، ٢٢٥ ، ٢٢٦ ، ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٢٩ ، ٢٣٠ ، ٢٣١ ، ٢٣٢ ، ٢٣٣ ، ٢٣٤ ، ٢٣٥ ، ٢٣٦ ، ٢٣٧ ، ٢٣٨ ، ٢٣٩ ، ٢٤٠ ، ٢٤١ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٧ ، ٢٤٨ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١ ، ٢٥٢ ، ٢٥٣ ، ٢٥٤ ، ٢٥٥ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٦٠ ، ٢٦١ ، ٢٦٢ ، ٢٦٣ ، ٢٦٤ ، ٢٦٥ ، ٢٦٦ ، ٢٦٧ ، ٢٦٨ ، ٢٦٩ ، ٢٧٠ ، ٢٧١ ، ٢٧٢ ، ٢٧٣ ، ٢٧٤ ، ٢٧٥ ، ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٧٨ ، ٢٧٩ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣ ، ٢٨٤ ، ٢٨٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٧ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٢٩٠ ، ٢٩١ ، ٢٩٢ ، ٢٩٣ ، ٢٩٤ ، ٢٩٥ ، ٢٩٦ ، ٢٩٧ ، ٢٩٨ ، ٢٩٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠١ ، ٣٠٢ ، ٣٠٣ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٦ ، ٣٠٧ ، ٣٠٨ ، ٣٠٩ ، ٣١٠ ، ٣١١ ، ٣١٢ ، ٣١٣ ، ٣١٤ ، ٣١٥ ، ٣١٦ ، ٣١٧ ، ٣١٨ ، ٣١٩ ، ٣٢٠ ، ٣٢١ ، ٣٢٢ ، ٣٢٣ ، ٣٢٤ ، ٣٢٥ ، ٣٢٦ ، ٣٢٧ ، ٣٢٨ ، ٣٢٩ ، ٣٣٠ ، ٣٣١ ، ٣٣٢ ، ٣٣٣ ، ٣٣٤ ، ٣٣٥ ، ٣٣٦ ، ٣٣٧ ، ٣٣٨ ، ٣٣٩ ، ٣٤٠ ، ٣٤١ ، ٣٤٢ ، ٣٤٣ ، ٣٤٤ ، ٣٤٥ ، ٣٤٦ ، ٣٤٧ ، ٣٤٨ ، ٣٤٩ ، ٣٥٠ ، ٣٥١ ، ٣٥٢ ، ٣٥٣ ، ٣٥٤ ، ٣٥٥ ، ٣٥٦ ، ٣٥٧ ، ٣٥٨ ، ٣٥٩ ، ٣٦٠ ، ٣٦١ ، ٣٦٢ ، ٣٦٣ ، ٣٦٤ ، ٣٦٥ ، ٣٦٦ ، ٣٦٧ ، ٣٦٨ ، ٣٦٩ ، ٣٧٠ ، ٣٧١ ، ٣٧٢ ، ٣٧٣ ، ٣٧٤ ، ٣٧٥ ، ٣٧٦ ، ٣٧٧ ، ٣٧٨ ، ٣٧٩ ، ٣٨٠ ، ٣٨١ ، ٣٨٢ ، ٣٨٣ ، ٣٨٤ ، ٣٨٥ ، ٣٨٦ ، ٣٨٧ ، ٣٨٨ ، ٣٨٩ ، ٣٩٠ ، ٣٩١ ، ٣٩٢ ، ٣٩٣ ، ٣٩٤ ، ٣٩٥ ، ٣٩٦ ، ٣٩٧ ، ٣٩٨ ، ٣٩٩ ، ٤٠٠ ، ٤٠١ ، ٤٠٢ ، ٤٠٣ ، ٤٠٤ ، ٤٠٥ ، ٤٠٦ ، ٤٠٧ ، ٤٠٨ ، ٤٠٩ ، ٤١٠ ، ٤١١ ، ٤١٢ ، ٤١٣ ، ٤١٤ ، ٤١٥ ، ٤١٦ ، ٤١٧ ، ٤١٨ ، ٤١٩ ، ٤٢٠ ، ٤٢١ ، ٤٢٢ ، ٤٢٣ ، ٤٢٤ ، ٤٢٥ ، ٤٢٦ ، ٤٢٧ ، ٤٢٨ ، ٤٢٩ ، ٤٣٠ ، ٤٣١ ، ٤٣٢ ، ٤٣٣ ، ٤٣٤ ، ٤٣٥ ، ٤٣٦ ، ٤٣٧ ، ٤٣٨ ، ٤٣٩ ، ٤٤٠ ، ٤٤١ ، ٤٤٢ ، ٤٤٣ ، ٤٤٤ ، ٤٤٥ ، ٤٤٦ ، ٤٤٧ ، ٤٤٨ ، ٤٤٩ ، ٤٥٠ ، ٤٥١ ، ٤٥٢ ، ٤٥٣ ، ٤٥٤ ، ٤٥٥ ، ٤٥٦ ، ٤٥٧ ، ٤٥٨ ، ٤٥٩ ، ٤٦٠ ، ٤٦١ ، ٤٦٢ ، ٤٦٣ ، ٤٦٤ ، ٤٦٥ ، ٤٦٦ ، ٤٦٧ ، ٤٦٨ ، ٤٦٩ ، ٤٧٠ ، ٤٧١ ، ٤٧٢ ، ٤٧٣ ، ٤٧٤ ، ٤٧٥ ، ٤٧٦ ، ٤٧٧ ، ٤٧٨ ، ٤٧٩ ، ٤٨٠ ، ٤٨١ ، ٤٨٢ ، ٤٨٣ ، ٤٨٤ ، ٤٨٥ ، ٤٨٦ ، ٤٨٧ ، ٤٨٨ ، ٤٨٩ ، ٤٩٠ ، ٤٩١ ، ٤٩٢ ، ٤٩٣ ، ٤٩٤ ، ٤٩٥ ، ٤٩٦ ، ٤٩٧ ، ٤٩٨ ، ٤٩٩ ، ٥٠٠ ، ٥٠١ ، ٥٠٢ ، ٥٠٣ ، ٥٠٤ ، ٥٠٥ ، ٥٠٦ ، ٥٠٧ ، ٥٠٨ ، ٥٠٩ ، ٥١٠ ، ٥١١ ، ٥١٢ ، ٥١٣ ، ٥١٤ ، ٥١٥ ، ٥١٦ ، ٥١٧ ، ٥١٨ ، ٥١٩ ، ٥٢٠ ، ٥٢١ ، ٥٢٢ ، ٥٢٣ ، ٥٢٤ ، ٥٢٥ ، ٥٢٦ ، ٥٢٧ ، ٥٢٨ ، ٥٢٩ ، ٥٣٠ ، ٥٣١ ، ٥٣٢ ، ٥٣٣ ، ٥٣٤ ، ٥٣٥ ، ٥٣٦ ، ٥٣٧ ، ٥٣٨ ، ٥٣٩ ، ٥٤٠ ، ٥٤١ ، ٥٤٢ ، ٥٤٣ ، ٥٤٤ ، ٥٤٥ ، ٥٤٦ ، ٥٤٧ ، ٥٤٨ ، ٥٤٩ ، ٥٥٠ ، ٥٥١ ، ٥٥٢ ، ٥٥٣ ، ٥٥٤ ، ٥٥٥ ، ٥٥٦ ، ٥٥٧ ، ٥٥٨ ، ٥٥٩ ، ٥٦٠ ، ٥٦١ ، ٥٦٢ ، ٥٦٣ ، ٥٦٤ ، ٥٦٥ ، ٥٦٦ ، ٥٦٧ ، ٥٦٨ ، ٥٦٩ ، ٥٧٠ ، ٥٧١ ، ٥٧٢ ، ٥٧٣ ، ٥٧٤ ، ٥٧٥ ، ٥٧٦ ، ٥٧٧ ، ٥٧٨ ، ٥٧٩ ، ٥٨٠ ، ٥٨١ ، ٥٨٢ ، ٥٨٣ ، ٥٨٤ ، ٥٨٥ ، ٥٨٦ ، ٥٨٧ ، ٥٨٨ ، ٥٨٩ ، ٥٩٠ ، ٥٩١ ، ٥٩٢ ، ٥٩٣ ، ٥٩٤ ، ٥٩٥ ، ٥٩٦ ، ٥٩٧ ، ٥٩٨ ، ٥٩٩ ، ٦٠٠ ، ٦٠١ ، ٦٠٢ ، ٦٠٣ ، ٦٠٤ ، ٦٠٥ ، ٦٠٦ ، ٦٠٧ ، ٦٠٨ ، ٦٠٩ ، ٦١٠ ، ٦١١ ، ٦١٢ ، ٦١٣ ، ٦١٤ ، ٦١٥ ، ٦١٦ ، ٦١٧ ، ٦١٨ ، ٦١٩ ، ٦٢٠ ، ٦٢١ ، ٦٢٢ ، ٦٢٣ ، ٦٢٤ ، ٦٢٥ ، ٦٢٦ ، ٦٢٧ ، ٦٢٨ ، ٦٢٩ ، ٦٣٠ ، ٦٣١ ، ٦٣٢ ، ٦٣٣ ، ٦٣٤ ، ٦٣٥ ، ٦٣٦ ، ٦٣٧ ، ٦٣٨ ، ٦٣٩ ، ٦٤٠ ، ٦٤١ ، ٦٤٢ ، ٦٤٣ ، ٦٤٤ ، ٦٤٥ ، ٦٤٦ ، ٦٤٧ ، ٦٤٨ ، ٦٤٩ ، ٦٥٠ ، ٦٥١ ، ٦٥٢ ، ٦٥٣ ، ٦٥٤ ، ٦٥٥ ، ٦٥٦ ، ٦٥٧ ، ٦٥٨ ، ٦٥٩ ، ٦٦٠ ، ٦٦١ ، ٦٦٢ ، ٦٦٣ ، ٦٦٤ ، ٦٦٥ ، ٦٦٦ ، ٦٦٧ ، ٦٦٨ ، ٦٦٩ ، ٦٧٠ ، ٦٧١ ، ٦٧٢ ، ٦٧٣ ، ٦٧٤ ، ٦٧٥ ، ٦٧٦ ، ٦٧٧ ، ٦٧٨ ، ٦٧٩ ، ٦٨٠ ، ٦٨١ ، ٦٨٢ ، ٦٨٣ ، ٦٨٤ ، ٦٨٥ ، ٦٨٦ ، ٦٨٧ ، ٦٨٨ ، ٦٨٩ ، ٦٩٠ ، ٦٩١ ، ٦٩٢ ، ٦٩٣ ، ٦٩٤ ، ٦٩٥ ، ٦٩٦ ، ٦٩٧ ، ٦٩٨ ، ٦٩٩ ، ٧٠٠ ، ٧٠١ ، ٧٠٢ ، ٧٠٣ ، ٧٠٤ ، ٧٠٥ ، ٧٠٦ ، ٧٠٧ ، ٧٠٨ ، ٧٠٩ ، ٧١٠ ، ٧١١ ، ٧١٢ ، ٧١٣ ، ٧١٤ ، ٧١٥ ، ٧١٦ ، ٧١٧ ، ٧١٨ ، ٧١٩ ، ٧٢٠ ، ٧٢١ ، ٧٢٢ ، ٧٢٣ ، ٧٢٤ ، ٧٢٥ ، ٧٢٦ ، ٧٢٧ ، ٧٢٨ ، ٧٢٩ ، ٧٣٠ ، ٧٣١ ، ٧٣٢ ، ٧٣٣ ، ٧٣٤ ، ٧٣٥ ، ٧٣٦ ، ٧٣٧ ، ٧٣٨ ، ٧٣٩ ، ٧٤٠ ، ٧٤١ ، ٧٤٢ ، ٧٤٣ ، ٧٤٤ ، ٧٤٥ ، ٧٤٦ ، ٧٤٧ ، ٧٤٨ ، ٧٤٩ ، ٧٥٠ ، ٧٥١ ، ٧٥٢ ، ٧٥٣ ، ٧٥٤ ، ٧٥٥ ، ٧٥٦ ، ٧٥٧ ، ٧٥٨ ، ٧٥٩ ، ٧٦٠ ، ٧٦١ ، ٧٦٢ ، ٧٦٣ ، ٧٦٤ ، ٧٦٥ ، ٧٦٦ ، ٧٦٧ ، ٧٦٨ ، ٧٦٩ ، ٧٧٠ ، ٧٧١ ، ٧٧٢ ، ٧٧٣ ، ٧٧٤ ، ٧٧٥ ، ٧٧٦ ، ٧٧٧ ، ٧٧٨ ، ٧٧٩ ، ٧٨٠ ، ٧٨١ ، ٧٨٢ ، ٧٨٣ ، ٧٨٤ ، ٧٨٥ ، ٧٨٦ ، ٧٨٧ ، ٧٨٨ ، ٧٨٩ ، ٧٩٠ ، ٧٩١ ، ٧٩٢ ، ٧٩٣ ، ٧٩٤ ، ٧٩٥ ، ٧٩٦ ، ٧٩٧ ، ٧٩٨ ، ٧٩٩ ، ٨٠٠ ، ٨٠١ ، ٨٠٢ ، ٨٠٣ ، ٨٠٤ ، ٨٠٥ ، ٨٠٦ ، ٨٠٧ ، ٨٠٨ ، ٨٠٩ ، ٨١٠ ، ٨١١ ، ٨١٢ ، ٨١٣ ، ٨١٤ ، ٨١٥ ، ٨١٦ ، ٨١٧ ، ٨١٨ ، ٨١٩ ، ٨٢٠ ، ٨٢١ ، ٨٢٢ ، ٨٢٣ ، ٨٢٤ ، ٨٢٥ ، ٨٢٦ ، ٨٢٧ ، ٨٢٨ ، ٨٢٩ ، ٨٣٠ ، ٨٣١ ، ٨٣٢ ، ٨٣٣ ، ٨٣٤ ، ٨٣٥ ، ٨٣٦ ، ٨٣٧ ، ٨٣٨ ، ٨٣٩ ، ٨٤٠ ، ٨٤١ ، ٨٤٢ ، ٨٤٣ ، ٨٤٤ ، ٨٤٥ ، ٨٤٦ ، ٨٤٧ ، ٨٤٨ ، ٨٤٩ ، ٨٥٠ ، ٨٥١ ، ٨٥٢ ، ٨٥٣ ، ٨٥٤ ، ٨٥٥ ، ٨٥٦ ، ٨٥٧ ، ٨٥٨ ، ٨٥٩ ، ٨٦٠ ، ٨٦١ ، ٨٦٢ ، ٨٦٣ ، ٨٦٤ ، ٨٦٥ ، ٨٦٦ ، ٨٦٧ ، ٨٦٨ ، ٨٦٩ ، ٨٧٠ ، ٨٧١ ، ٨٧٢ ، ٨٧٣ ، ٨٧٤ ، ٨٧٥ ، ٨٧٦ ، ٨٧٧ ، ٨٧٨ ، ٨٧٩ ، ٨٨٠ ، ٨٨١ ، ٨٨٢ ، ٨٨٣ ، ٨٨٤ ، ٨٨٥ ، ٨٨٦ ، ٨٨٧ ، ٨٨٨ ، ٨٨٩ ، ٨٩٠ ، ٨٩١ ، ٨٩٢ ، ٨٩٣ ، ٨٩٤ ، ٨٩٥ ، ٨٩٦ ، ٨٩٧ ، ٨٩٨ ، ٨٩٩ ، ٩٠٠ ، ٩٠١ ، ٩٠٢ ، ٩٠٣ ، ٩٠٤ ، ٩٠٥ ، ٩٠٦ ، ٩٠٧ ، ٩٠٨ ، ٩٠٩ ، ٩١٠ ، ٩١١ ، ٩١٢ ، ٩١٣ ، ٩١٤ ، ٩١٥ ، ٩١٦ ، ٩١٧ ، ٩١٨ ، ٩١٩ ، ٩٢٠ ، ٩٢١ ، ٩٢٢ ، ٩٢٣ ، ٩٢٤ ، ٩٢٥ ، ٩٢٦ ، ٩٢٧ ، ٩٢٨ ، ٩٢٩ ، ٩٣٠ ، ٩٣١ ، ٩٣٢ ، ٩٣٣ ، ٩٣٤ ، ٩٣٥ ، ٩٣٦ ، ٩٣٧ ، ٩٣٨ ، ٩٣٩ ، ٩٤٠ ، ٩٤١ ، ٩٤٢ ، ٩٤٣ ، ٩٤٤ ، ٩٤٥ ، ٩٤٦ ، ٩٤٧ ، ٩٤٨ ، ٩٤٩ ، ٩٥٠ ، ٩٥١ ، ٩٥٢ ، ٩٥٣ ، ٩٥٤ ، ٩٥٥ ، ٩٥٦ ، ٩٥٧ ، ٩٥٨ ، ٩٥٩ ، ٩٦٠ ، ٩٦١ ، ٩٦٢ ، ٩٦٣ ، ٩٦٤ ، ٩٦٥ ، ٩٦٦ ، ٩٦٧ ، ٩٦٨ ، ٩٦٩ ، ٩٧٠ ، ٩٧١ ، ٩٧٢ ، ٩٧٣ ، ٩٧٤ ، ٩٧٥ ، ٩٧٦ ، ٩٧٧ ، ٩٧٨ ، ٩٧٩ ، ٩٨٠ ، ٩٨١ ، ٩٨٢ ، ٩٨٣ ، ٩٨٤ ، ٩٨٥ ، ٩٨٦ ، ٩٨٧ ، ٩٨٨ ، ٩٨٩ ، ٩٩٠ ، ٩٩١ ، ٩٩٢ ، ٩٩٣ ، ٩٩٤ ، ٩٩٥ ، ٩٩٦ ، ٩٩٧ ، ٩٩٨ ، ٩٩٩ ، ١٠٠٠ ق	م٣ ٢ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ق	م٣ ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٥٩ ، ٦٠ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٦٨ ، ٦٩ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ، ٧٧ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ٨٩ ، ٩٠ ، ٩١ ، ٩٢ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ ، ٩٦ ، ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ ، ١٠٠ ، ١٠١ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٠٤ ، ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٧ ، ١٠٨ ، ١٠٩ ، ١١٠ ، ١١١ ، ١١٢ ، ١١٣ ، ١١٤ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١١٧ ، ١١٨ ، ١١٩ ، ١٢٠ ، ١٢١ ، ١٢٢ ، ١٢٣ ، ١٢٤ ، ١٢٥ ، ١٢٦ ، ١٢٧ ، ١٢٨ ، ١٢٩ ، ١٣٠ ، ١٣١ ، ١٣٢ ، ١٣٣ ، ١٣٤ ، ١٣٥ ، ١٣٦ ، ١٣٧ ، ١٣٨ ، ١٣٩ ، ١٤٠ ، ١٤١ ، ١٤٢ ، ١٤٣ ، ١٤٤ ، ١٤٥ ، ١٤٦ ، ١٤٧ ، ١٤٨ ، ١٤٩ ، ١٥٠ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٣ ، ١٥٤ ، ١٥٥ ، ١٥٦ ، ١٥٧ ، ١٥٨ ، ١٥٩ ، ١٦٠ ، ١٦١ ، ١٦٢ ، ١٦٣ ، ١٦٤ ، ١٦٥ ، ١٦٦ ، ١٦٧ ، ١٦٨ ، ١٦٩ ، ١٧٠ ، ١٧١ ، ١٧٢ ، ١٧٣ ، ١٧٤ ، ١٧٥ ، ١٧٦ ، ١٧٧ ، ١٧٨ ، ١٧٩ ، ١٨٠ ، ١٨١ ، ١٨٢ ، ١٨٣ ، ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧ ، ١٨٨ ، ١٨٩ ، ١٩٠ ، ١٩١ ، ١٩٢ ، ١٩٣ ، ١٩٤ ، ١٩٥ ، ١٩٦ ، ١٩٧ ، ١٩٨ ، ١٩٩ ، ٢٠٠ ، ٢٠١ ، ٢٠٢ ، ٢٠٣ ، ٢٠٤ ، ٢٠٥ ، ٢٠٦ ، ٢٠٧ ، ٢٠٨ ، ٢٠٩ ، ٢١٠ ، ٢١١ ، ٢١٢ ، ٢١٣ ، ٢١٤ ، ٢١٥ ، ٢١٦ ، ٢١٧ ، ٢١٨ ، ٢١٩ ، ٢٢٠ ، ٢٢١ ، ٢٢٢ ، ٢٢٣ ، ٢٢٤ ، ٢٢٥ ، ٢٢٦ ، ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٢٩ ، ٢٣٠ ، ٢٣١ ، ٢٣٢ ، ٢٣٣ ، ٢٣٤ ، ٢٣٥ ، ٢٣٦ ، ٢٣٧ ، ٢٣٨ ، ٢٣٩ ، ٢٤٠ ، ٢٤١ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٧ ، ٢٤٨ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١ ، ٢٥٢ ، ٢٥٣ ، ٢٥٤ ، ٢٥٥ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٦٠ ، ٢٦١ ، ٢٦٢ ، ٢٦٣ ، ٢٦٤ ، ٢٦٥ ، ٢٦٦ ، ٢٦٧ ، ٢٦٨ ، ٢٦٩ ، ٢٧٠ ، ٢٧١ ، ٢٧٢ ، ٢٧٣ ، ٢٧٤ ، ٢٧٥ ، ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٧٨ ، ٢٧٩ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣ ، ٢٨٤ ، ٢٨٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٧ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٢٩٠ ، ٢٩١ ، ٢٩٢ ، ٢٩٣ ، ٢٩٤ ، ٢٩٥ ، ٢٩٦ ، ٢٩٧ ، ٢٩٨ ، ٢٩٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠١ ، ٣٠٢ ، ٣٠٣ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٦ ، ٣٠٧ ، ٣٠٨ ، ٣٠٩ ، ٣١٠ ، ٣١١ ، ٣١٢ ، ٣١٣ ، ٣١٤ ، ٣١٥ ، ٣١٦ ، ٣١٧ ، ٣١٨ ، ٣١٩ ، ٣٢٠ ، ٣٢١ ، ٣٢٢ ، ٣٢٣ ، ٣٢٤ ، ٣٢٥ ، ٣٢٦ ، ٣٢٧ ، ٣٢٨ ، ٣٢٩ ، ٣٣٠ ، ٣٣١ ، ٣٣٢ ، ٣٣٣ ، ٣٣٤ ، ٣٣٥ ، ٣٣٦ ، ٣٣٧ ، ٣٣٨ ، ٣٣٩ ، ٣٤٠ ، ٣٤١ ، ٣٤٢ ، ٣٤٣ ، ٣٤٤ ، ٣٤٥ ، ٣٤٦ ، ٣٤٧ ، ٣٤٨ ، ٣٤٩ ، ٣٥٠ ، ٣٥١ ، ٣٥٢ ، ٣٥٣ ، ٣٥٤ ، ٣٥٥ ، ٣٥٦ ، ٣٥٧ ، ٣٥٨ ، ٣٥٩ ، ٣٦٠ ، ٣٦١ ، ٣٦٢ ، ٣٦٣ ، ٣٦٤ ، ٣٦٥ ، ٣٦٦ ، ٣٦٧ ، ٣٦٨ ، ٣٦٩ ، ٣٧٠ ، ٣٧١ ، ٣٧٢ ، ٣٧٣ ، ٣٧٤ ، ٣٧٥ ، ٣٧٦ ، ٣٧٧ ، ٣٧٨ ، ٣٧٩ ، ٣٨٠ ، ٣٨١ ، ٣٨٢ ، ٣٨٣ ، ٣٨٤ ، ٣٨٥ ، ٣٨٦ ، ٣٨٧ ، ٣٨٨ ، ٣٨٩ ، ٣٩٠ ، ٣٩١ ، ٣٩٢ ، ٣٩٣ ، ٣٩٤ ، ٣٩٥ ، ٣٩٦ ، ٣٩٧ ، ٣٩٨ ، ٣٩٩ ، ٤٠٠ ، ٤٠١ ، ٤٠٢ ، ٤٠٣ ، ٤٠٤ ، ٤٠٥ ، ٤٠٦ ، ٤٠٧ ، ٤٠٨ ، ٤٠٩ ، ٤١٠ ، ٤١١ ، ٤١٢ ، ٤١٣ ، ٤١٤ ، ٤١٥ ، ٤١٦ ، ٤١٧ ، ٤١٨ ، ٤١٩ ، ٤٢٠ ، ٤٢١ ، ٤٢٢ ، ٤٢٣ ، ٤٢٤ ، ٤٢٥ ، ٤٢٦ ، ٤٢٧ ، ٤٢٨ ، ٤٢٩ ، ٤٣٠ ، ٤٣١ ، ٤٣٢ ، ٤٣٣ ، ٤٣٤ ، ٤٣٥ ، ٤٣٦ ، ٤٣٧ ، ٤٣٨ ، ٤٣٩ ، ٤٤٠ ، ٤٤١ ، ٤٤٢ ، ٤٤٣ ، ٤٤٤ ، ٤٤٥ ، ٤٤٦ ، ٤٤٧ ، ٤٤٨ ، ٤٤٩ ، ٤٥٠ ، ٤٥١ ، ٤٥٢ ، ٤٥٣ ، ٤٥٤ ، ٤٥٥ ، ٤٥٦ ، ٤٥٧ ، ٤٥٨ ، ٤٥٩ ، ٤٦٠ ، ٤٦١ ، ٤٦٢ ، ٤٦٣ ، ٤٦٤ ، ٤٦٥ ، ٤٦٦ ، ٤٦٧ ، ٤٦٨ ، ٤٦٩ ، ٤٧٠ ، ٤٧١ ، ٤٧٢ ، ٤٧٣ ، ٤٧٤ ، ٤٧٥ ، ٤٧٦ ، ٤٧٧ ، ٤٧٨ ، ٤٧٩ ، ٤٨٠ ، ٤٨١ ، ٤٨٢ ، ٤٨٣ ، ٤٨٤ ، ٤٨٥ ، ٤٨٦ ، ٤٨٧ ، ٤٨٨ ، ٤٨٩ ، ٤٩٠ ، ٤٩١ ، ٤٩٢ ، ٤٩٣ ، ٤٩٤ ، ٤٩٥ ، ٤٩٦ ، ٤٩٧ ، ٤٩٨ ، ٤٩٩ ، ٥٠٠ ، ٥٠١ ، ٥٠٢ ، ٥٠٣ ، ٥٠٤ ، ٥٠٥ ، ٥٠٦ ، ٥٠٧ ، ٥٠٨ ، ٥٠٩ ، ٥١٠ ، ٥١١ ، ٥١٢ ، ٥١٣ ، ٥١٤ ، ٥١٥ ، ٥١٦ ، ٥١٧ ، ٥١٨ ، ٥١٩ ، ٥٢٠ ، ٥٢١ ، ٥٢٢ ، ٥٢٣ ، ٥٢٤ ، ٥٢٥ ، ٥٢٦ ، ٥٢٧ ، ٥٢٨ ، ٥٢٩ ، ٥٣٠ ، ٥٣١ ، ٥٣٢ ، ٥٣٣ ، ٥٣٤ ، ٥٣٥ ، ٥٣٦ ، ٥٣٧ ، ٥٣٨ ، ٥٣٩ ، ٥٤٠ ، ٥٤١ ، ٥٤٢ ، ٥٤٣ ، ٥٤٤ ، ٥٤٥ ، ٥٤٦ ، ٥٤٧ ، ٥٤٨ ، ٥٤٩ ، ٥٥٠ ، ٥٥١ ، ٥٥٢ ، ٥٥٣ ، ٥٥٤ ، ٥٥٥ ، ٥٥٦ ، ٥٥٧ ، ٥٥٨ ، ٥٥٩ ، ٥٦٠ ، ٥٦١ ، ٥٦٢ ، ٥٦٣ ، ٥٦٤ ، ٥٦٥ ، ٥٦٦ ، ٥٦٧ ، ٥٦٨ ، ٥٦٩ ، ٥٧٠ ، ٥٧١ ، ٥٧٢ ، ٥٧٣ ، ٥٧٤ ، ٥٧٥ ، ٥٧٦ ، ٥٧٧ ، ٥٧٨ ، ٥٧٩ ، ٥٨٠ ، ٥٨١ ، ٥٨٢ ، ٥٨٣ ، ٥٨٤ ، ٥٨٥ ، ٥٨٦ ، ٥٨٧ ، ٥٨٨ ، ٥٨٩ ، ٥٩٠ ، ٥٩١ ، ٥٩٢ ، ٥٩٣ ، ٥٩٤ ، ٥٩٥ ، ٥٩٦ ، ٥٩٧ ، ٥٩٨ ، ٥٩٩ ، ٦٠٠ ، ٦٠١ ، ٦٠٢ ، ٦٠٣ ، ٦٠٤ ، ٦٠٥ ، ٦٠٦ ، ٦٠٧ ، ٦٠٨ ، ٦٠٩ ، ٦١٠ ، ٦١١ ، ٦١٢ ، ٦١٣ ، ٦١٤ ، ٦١٥ ، ٦١٦ ، ٦١٧ ، ٦١٨ ، ٦١٩ ، ٦٢٠ ، ٦٢١ ، ٦٢٢ ، ٦٢٣ ، ٦٢٤ ، ٦٢٥ ، ٦٢٦ ، ٦٢٧ ، ٦٢٨ ، ٦٢٩ ، ٦٣٠ ، ٦٣١ ، ٦٣٢ ، ٦٣٣ ، ٦٣٤ ، ٦٣٥ ، ٦٣٦ ، ٦٣٧ ، ٦٣٨ ، ٦٣٩ ، ٦٤٠ ، ٦٤١ ، ٦٤٢ ، ٦٤٣ ، ٦٤٤ ، ٦٤٥ ، ٦٤٦ ، ٦٤٧ ، ٦٤٨ ، ٦٤٩ ، ٦٥٠ ، ٦٥١ ، ٦٥٢ ، ٦٥٣ ، ٦٥٤ ، ٦٥٥ ، ٦٥٦ ، ٦٥٧

جدول (٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	عالى	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٣٤ ق	١٦٣ ق	١٦٤ ق	١٣٤ ق	١٦٤ ق	١٢٠ ق	٨٧٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٣٣، ١١٧ م ١٢ ق	٦٣، ١١٧ م ١٤ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ م ١٤ ق	١٣٣، ١١٧ م ١٠ ق	٤٩، ١١٧، ١١٨ م ٢٠ ق	١٣٣، ١١٧، ١١٨ م ٢٥ ق	١٠٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٢ ق	٣٣ ق	١٧ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	—	١١٢ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		-- ٥٤، ١٢ م ق -- ١٣٩، ١٠ م ق	-- -- ١٤١، ٢٨ م ق ١١٩، ٥ م ق	-- ٦، ١٣ م ق -- ٩٩، ١٠٠، ٥ م ق	١١٥، ١٥ م ق -- -- ١٢، ٥ م ق --	-- ٥٨، ١٠ م ق -- -- ١٠٥، ١٠٦، ١٠ م ق		
اعداد بدنى خاص	راحه	١٠ ق	١٧ ق	١٩ ق	—	٦ ق	—	٥٢ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		-- ٦٢، ١٠ م ق --	١٠٥، ١٠٧ م ق -- ٨٩، ٨٨، ٨٢، ٨٣، ٨٤ م ١٢ ق	١٠٦، ١٠٤ م ق ٥٨، ١٥ م ق --	-- -- --	-- ٦١، ٦٢ م ٣٠٣ ق --		٢٦٩ ق

تابع جدول (٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع)

اعداد مهارى	راحه	٥٠ ق	٦٩ ق	٧٤ ق	٥٤ ق	٧١ ق	—	٣١٨ ق
التصويب		م٣ ٢٧ . ٢٦ . ٢٥ ٥ + ٥ + ٥ ق	م٣ ٣١ . ٣٠ . ٢٩ ٦ + ٦ + ٦ ق	م٣ ٣٤ . ٣٣ . ٣٢ ٤ + ٨ + ٨ ق	م٣ ٢٣ . ٢٢ . ٢١ . ٢ ٥ + ٥ + ٥ + ٥	م٣ ٣٨ . ٣٦ . ١٦ ٥ + ٨ + ٨ ق		
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٣٦ ٨ ق			م١ ١٥ ٥ ق	م١ ٣٦ . ٣٥ ٩ + ٦ ق		
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٣ ٢٦ . ٢٥ ٧ + ٣ ق	م٣ ٥٤ . ٤٤ . ٤٣ ٨ + ٥ + ٥ ق م٣ ٤ . ٣ . ٢ ٣ + ٣ + ٦	م٣ ١٧ . ١٦ ٣ + ٥ ق م٣ ٢٨ . ٢٧ ٤ + ٤ ق	م٣ ٢٩ . ٢٨ ٥ + ٥ ق	م١ ١٩ . ١٨ ٥ + ٥ ق م٣ ٦ . ٥ ٣ + ٣ ق		
التحركات الهجوميه هجوم خاطف		م٣ ٥ . ٤ ٨ + ٨ ق	م٣ ٨١ . ٧١ . ٧٦ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٣ ٥١ . ٤٨ ٨ + ٨ ق م٣ ٨٣ . ٧٨ . ٧٧ ٧ + ٧ + ٨ ق	م٣ ٧٩ . ٧٨ ٧ + ٧ ق	م٣ ٨٠ . ٧٩ ٧ + ٧ ق		
رميات الجزاء		٥ ق			٥ ق	٥ ق		
اعداد خططى	راحه	٤٠ ق	٣٠ ق	٤٠ ق	٥٠ ق	٤٧ ق	—	٢٠٧ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٣ ٥٢ . ٥١ ٨ + ٨ ق		م٣ ٥٣ . ٥٢ ٨ + ٨ ق				
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٣ ٦٩ ١٠ ق		م٣ ٦ ١٠ ق	م٣ ٦١ ١٠ ق م٣ ٧ ١٠ ق	م٣ ٦٢ ١٠ ق		
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٥٩ ١٠ ق		م٣ ٧٥ . ٧٦ ٧ + ٧ ق	م٣ ٧٦ . ٧٣ ١ + ١٠ ق م٣ ٦١ ١٠ ق			
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٣ ٦٦ ٤ ق	م٣ ٩ ٣ ق			م٣ ٨٧ . ٧ ٣ + ٧ ق		
المباريات	راحه	—	—	—	—	—	٨٥ ق	٨٥ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العاشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
درجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	عالى	أقصى	
الزمن بالدقائق		١١٥ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١١٥ ق	١٥٠ ق	١١٠ ق	٧٩٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة وإحماء	راحه	١٣٣ م ٥ ق	١٣٣ م ٥ ق	١٣٣ م ٥ ق	١٣٣ ، ١١٨ م ١٠ ق	١٣٣ م ٥ ق	٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ١١٧، ١١٨ م ٢٠ ق	٥٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٣٠ ق	—	١٥ ق	١٥ ق	—	—	٦٠ ق
قوه سرعه		-- --	-- --	-- ١٣٧ م ١٥ ق	١٣٤ م ١٥ ق --	--	-- --	
تحمل مرونه		١٤٢ م ٣٠ ق --	-- --	-- --	-- --	--	- -	
رشاقه		--	--	--	--	--	--	
اعداد بدنى خاص	راحه	٦ ق	١٠ ق	—	—	١٠ ق	—	٢٦ ق
قدره		٩٥، ٩٦ م ٣، ٣ ق	--	--	--	--	--	
تحمل سرعه تحمل قوه		-- --	-- ١٣٤ م ١٠ ق	-- --	-- --	٥٨ م ١٠ ق --	- -	

تابع جدول (١٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العاشر)

اعداد مهارى	راحه	٣٧ ق	٥٤ ق	٥٥ ق	٣٧ ق	٥٧ ق	—	٢٤٠ ق
التصويب		م٣ ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ٤ + ٤ + ٤ ق	م٣ ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ٤ + ٤ + ٤ ق	م٣ ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ٤ + ٨ + ٨ ق		م٣ ١٦ ، ٣٦ ، ٣٨ ٤ + ٨ + ٨ ق		
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٣٥ ٨ ق		م١ ٣٩ ٤ ق	م١ ٣٤ ، ٣٦ ٥ + ٨ ق م١ ١١ ٣ ق			
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه			م٢ ٢٩ ، ٣٠ ٥ + ٥ ق م٢ ٨ ، ٩ ، ١٠ ٢ + ٢ + ٢ ق	م٢ ٣١ ، ٣٢ ٥ + ٥ ق		م٢ ١١ ، ١٢ ، ١٣ ٢ + ٢ + ٢ ق		
التحركات الهجوميه		م٢ ٤٩ ٥ ق		م٢ ٤٨ ، ٥١ ١١ ، ١ ق				
هجوم خاطف		م٢ ٧٩ ، ٨٠ ٥ + ٥ ق	م٢ ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ٧ + ٧ + ٧ ق		م٢ ٨٢ ، ٨٣ ٩ + ٩ ق	م٢ ٨٣ ، ٨٤ ، ٩١ ٧ + ٧ + ٧ ق		
رميات الجزاء			٥ ق		٥ ق	١٠ ق		
اعداد خططى	**راحه**	**٣٧ ق**	**٨١ ق**	**٧٥ ق**	**٥٣**	**٧٨ ق**	**—**	**٣٢٤ ق**
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٣ ٥١ ، ٥٢ ٨ + ٨ ق	م٣ ٥٢ ، ٥٣ ٨ + ٨ ق	م٣ ٥٣ ، ٥٤ ، ٥١ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٣ ٨٦ ٧ ق			
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٣ ٦٩ ١ ق	م٣ ٦ ١ ق	م٣ ٦٣ ١ ق م٣ ٨٦ ١ ق	م٣ ٧ ١ ق	م٣ ٦٥ ١ ق م٣ ٦٦ ١ ق		
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٤١ ، ٤٢ ٦ + ٥ ق	م٣ ٤٦ ، ٤٤ ، ٤١ ٥ + ٥ + ٥ ق م٣ ٩ ٤ ق	م٣ ٨٨ ٢٤ ق	م٣ ٧٢ ، ٧٥ ، ٧٦ ، ٧٧ ٩ + ٩ + ٩ + ٩	م٣ ٥٦ ، ٥٣ ، ٥٢ ، ٥٤ ٥ + ٥ + ٥ + ٥ ق م٣ ٥٩ ، ٦٥ ، ٦٩ ٧ + ٧ + ٧ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه						م٣ ٦٦ ١٥ ق		
المباريات	**راحه**	**—**	**—**	**—**	**—**	**—**	**٩٠ ق**	**٩٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١١)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب		السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
درجة الحمل			متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
/////////			١٠٤ ق	١٢٣ ق	١٢٥ ق	٩٦ ق	١٤٢ ق	١٠٠ ق	٦٩٠ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط		أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه		٦٣ ق ٥	٦٣ ق ٥	١٣٣، ١١٧، ١١٨ ق ١٠	١١٧، ١١٨ ق ٥	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق ١٠	١٣٣، ١١٧، ١١٨ ق ٢٠	٥٥ ق
اعداد بدني عام	راحه		١٠ ق	٣٠ ق	–	١٠ ق	–	–	٥٠ ق
قوه			–	–	–	–	–	–	
سرعه			–	–	–	–	–	–	
تحمل			–	١٤٣ ق ٣٠	–	–	–	–	
مرونه			–	–	–	–	–	–	
رشاقه			١، ٢، ٣، ٤، ٥، ١١٧ ق ١٠	–	–	٧، ٨، ٩، ١١٨ ق ١٠	–	–	
اعداد بدني خاص	راحه		٨ ق	–	٨ ق	–	٩ ق	–	٢٥ ق
قدره			١١٦ ق ٨	–	١١٦ ق ٨	–	١١٦ ق ٩	–	
تحمل سرعه			–	–	–	–	–	–	
تحمل قوه			–	–	–	–	–	–	

تابع جدول (١١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي عشر)

اعداد مهاري	راحه	٣٣ ق	٣٥ ق	٥٣ ق	٣٣ ق	٤٦ ق	–	٢٠٠ ق
التصويب		م٢ ٣٥ ٨ ق	م٢ ٤٢ ، ٤٣ ٨ + ٨ ق	م٢ ٤٦ ، ٤٧ ٨ + ٨ ق		م٢ ٣٩ ٨ ق		
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٣٣ ، ٣٤ ٣ + ٣ ق			م٢ ٣٤ ، ٣٣ ٣ + ٤ ق			
التحركات الدفاعيه						م٢ ١٨ ، ١٩ ٤ + ٤ ق		
التحركات الهجوميه		م٢ ٣٨ ، ٣٩ ٤ ٨ + ٨ + ٣ ق		م٢ ٣٩ ، ٤ ٨ + ٨ ق				
هجوم خاطف			م٢ ٨١ ، ٨٤ ٧ + ٧ ق	م٢ ٨٥ ، ٨٦ ، ٨٣ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٢ ٨٢ ، ٨٤ ، ٨٧ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٢ ٨٧ ، ٩١ ، ٩٣ ٩ + ١ + ٧ ق		
رميات الجزاء			٥ ق		٥ ق	٥ ق		
اعداد خططي	**راحه**	**٤٨ ق**	**٥٣ ق**	**٥٤ ق**	**٤٨ ق**	**٧٧ ق**	**–**	**٢٨٠ ق**
خطط هجومية فرديه		م٣ ٥٤ ، ٥٢ ، ٨٦ ١ + ٣ + ٧ ق	م١ ٥٤ ، ٥٢ ٩ + ٨ ق	م٢ ٥٣ ، ٥٤ ٨ + ٨ ق				
خطط هجوميه جماعيه						م٢ ٦٦ ، ٦٨ ١ + ١ ق		
خطط هجوميه للفريق			م٢ ٦٦ ١ ق	م٣ ٦٧ ١ ق	م٢ ٦٦ ١ ق	م٣ ٦٧ ١ ق		
خطط هجوميه حالات خاصه		م٢ ٧٠ ١ ق			م٢ ٧ ١ ق			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه			م٢ ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٢ ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ٧ + ٧ + ٧ ق	م٢ ٧٦ ، ٧٣ ، ٧٦ ١ + ٧ + ٧ ق	م٢ ٧٣ ، ٤١ ، ٤٣ ق		
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٥٩ ١ ق		م٢ ٦ ١ ق	م٢ ٦٦ ١ ق			
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٦ ٤ ق	م٢ ٦٧ ٥ ق			م٢ ٦٦ ، ٩ ، ١ ٣ ق		
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**٨٠ ق**	**٨٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٢٧ ق	١٦٩ ق	١٦٩ ق	١٢٤ ق	١٦٩ ق	١١٥ ق	٨٧٣ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣ م ٥ ق	١١٧ ، ١١٨ م ٥ ق	١٢٢ ، ١٢٣ م ٥ ق	١١٦ ، ١٢٠ م ٥ ق	٦٣ م ٥ ق	١٢٢ ، ١١٧ ، ١١٨ م ٣٥ ق	٦٠ ق
أعداد بدني عام	راحه	١١ ق	١٥ ق	١٥ ق	١١ ق	١١ ق	–	٦٣ ق
قوه		--	١٢٥ ، ١١٧ م ١٥ ق	--	٨٦ ، حتى ٩٠ م ١١ ق	--	--	
سرعه		١٣٣ ، ٦١ ، ٦٢ م ١١ ق	--	--	--	--	--	
تحمل		--	--	١٣٧ ، ١١٧ م ١٥ ق	--	١٣٨ ، ١١٧ م ١١ ق	--	
مرونه		--	--	--	--	--	--	
رشاقه		--	--	--	--	--	--	
اعداد بدني خاص	راحه	٨ ق	٥ ق	٨ ق	٥ ق	٨ ق	–	٣٤ ق
قدره		١١٦ م ٨ ق	--	١١٦ م ٨ ق	--	١١٦ م ٨ ق	--	
تحمل سرعه		--	--	--	--	--	--	
تحمل قوه		--	١٠٤ م ٥ ق	--	١٠٥ م ٥ ق	--	--	

تابع جدول (١٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني عشر)

اعداد مهاري	راحه	٤٧ ق	٦١ ق	٦١ ق	٤٧ ق	٤٠ ق	–	٢٥٦ ق
التصويب		م١ ٤٩ ، ٥١٠٥ ٨ + ٨ + ٨ ق	م٢ ٤٨ ، ١٢٠ ٨ + ٧ + ٧ ق	م٣ ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ٤ + ٤ + ٤ ق	م٣ ١٣ ٧ ق	م٣ ١ ، ٣ ٤ + ٤ ق		
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٤٣ ٥ ق		م٣ ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٨ ٤ + ٤ + ٤ ق	م٣ ٤١ ، ٤٤ ٨ + ٢ ق			
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ٣٦ ، ٣٧ ٣ + ٣ ق	م٢ ١ ، ٢ ٢ + ٢ + ٢ ق م٣ ٧ ، ٨ ، ٩ ٣ + ٣ + ٣ ق		م٢ ٣٦ ، ٣٧ ٣ + ٣ ق	م٢ ٤ ، ٥ ، ٦ ٢ + ٢ + ٢ ق		
التحركات الهجوميه		م٣ ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ٤ + ٤ + ٤ ق	م٣ ٢٤ ، ٢٥ ٧ + ٧ م٣ ٨٤ ، ٨٨ ٧ + ٧ ق	م٣ ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ٧ + ٧ + ٧ ق				
هجوم خاطف				م٣ ٨٩ ، ٩٠ ٧ + ٧ ق	م٣ ٩١ ، ٩٢ ٧ + ٧ ق	م٢ ٩١ ، ٩٢ ٧ + ٧ ق		
رميات الجزاء			م٢ ١ ، ٥ ٥ ق		٥ ق	١٢ ق		
اعداد خططي	راحه	٥٦ ق	٨٣ ق	٨٠ ق	٥٦ ق	١٠٥ ق	–	٣٨٠ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٣ ٤٩ ، ٥٠ ٨ + ٨ ق	م٣ ٥ ، ٥١ ١٢ + ١١ ق	م٣ ٤٩ ، ٥٣ ١ + ١ ق				
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٣ ٦٤ ١ ق م٣ ٨٦ ١٥ ق	م٣ ٦٥ ١ ق	م٣ ٦٧ ١٥ ق	م٣ ٦٨ ١ ق م٣ ٦٧ ، ٦٨ ١ + ١ ق م٣ ٨٦ ١٥ ق	م٣ ٥٧ ، ٥٨ ١٣ + ١٣ ق م٣ ٧ ٧ ق		
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٦٢ ٧ ق	م٣ ٧٨ ، ٥٣ ٧ + ٣ ق م٣ ٨١ ٣ ق	م٣ ٤٩ ، ٥١ ١ + ٣ ق م٣ ٦٣ ، ٦٤ ٨ + ٧ ق	م٣ ٨١ ، ٥٢ ٨ + ٣ ق	م٣ ٥٤ ، ٥٥ ٧ + ٥ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٣ ٦٨ ، ٦٩ ٤ + ٤ ق	م٣ ٦٩ ، ٧٠ ٥ + ٥ ق	م٣ ٨٧ ، ٨٨ ٣ ق		م٣ ٨٧ ، ٨٩ ٣ + ٣ ق		
المباريات	راحه	–	–	–	–	–	٨٠ ق	٨٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	عالى	أقصى	
الزمن بالدقائق		١٥٨ ق	١١٠ ق	١٦٣ ق	١٥٧ ق	١٧٨ ق	١١٠ ق	٨٧٦ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	--	١١٣، ١١٧، ١١٨ م ٢٠ ق	--	--	--	١٣٣، ١١٧، ١١٨ م ٢٠ ق	٤٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٥ ق	-	-	١٠ ق	-	-	٢٥ ق
قوه		--	--	--	٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ١١٧ م ١٠	--	--	
سرعه		١٣٧ م ١٥ ق	--	--	--	--	--	
تحمل		--	--	--	--	--	--	
مرونه		--	--	--	--	--	--	
رشاقه		--	--	--	--	--	--	
اعداد بدنى خاص	راحه	٥ ق	-	٥ ق	-	٥ ق	-	١٥ ق
قدره		١١٦ م ٥ ق	--	١١٦ م ٥ ق	--	١١٦ م ٥ ق		٨ ق
تحمل سرعه		--	--	--		--		
تحمل قوه		--	--	--	-	-		

تابع جدول (١٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث عشر)

اعداد مهاري	راحه	٤٦ ق	–	٤٦ ق	٤٦ ق	٤٦ ق	–	١٨٤ ق
التصويب		م١ ٣٣ ، ٣١ ، ٣٠ ٣ + ٤ + ٣ ق			م١ ٣٢ ، ٣١ ٥ + ٣ ق			
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ١٥ ٥ ق						
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ٣ + ٣ + ٣ + ٣ م٢ ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ٣ + ٣ + ٣ + ٣ ق		م٢ ٢٩ ، ٢٨ ٤ + ٤ ق				
التحركات الهجوميه					م٣ ٤٣ ، ٤١ ، ٤٠ ٨ + ٨ + ٨ ق			
هجوم خاطف		م٢ ٨٩ ، ٩٢ ٧ + ٧ ق		م٢ ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٦ ١٠ + ١٠ + ٨ ق	م٢ ٩٤ ، ٩٥ ٧ + ٧ ق	م٢ ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ ١ + ١ + ١ ق		
رميات الجزاء				١٠ ق		١٦ ق		
اعداد خططى	راحه	٩٢ ق	–	١١٢ ق	١٠١ ق	١٢٧ ق	–	٤٣٢ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٢ ٣٠ ، ٣١ ، ٨٠ ٧ + ٧ + ٧ + ٦ ق		م٢ ٩ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٤ ٤ + ٤ + ٤ + ٤ ق م٢ ٤٦ ، ٤٧ ٨ + ٨ ق	م٢ ٤٨ ، ٥٠ ١٢ + ١٢ ق	م٢ ١٢ ، ١٥ ، ١٦ ٨ + ٨ + ٨ ق م٢ ٤٨ ، ٥٢ ٨ + ٨ ق		
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٢ ٥٩ ، ٦٠ ١٥ + ١٥ ق م٢ ٧١ ١٠ ق		م٢ ٦٦ ، ٦٢ ١ + ١ ق	م٢ ٧٠ ، ٧١ ١٥ + ٧ ق	م٢ ٦٤ ، ٦٥ ١ + ١ ق م٢ ٦٦ ١ ق		
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٨٢ ، ٨٣ ، ٥٢ ٧ + ٣ + ٩ ق م٢ ٦٥ ٥ ق		م٢ ٨٤ ، ٥٥ ٧ + ٥ ق م٢ ٦٦ ٤ ق	م٢ ٨٥ ٧ ق	م٢ ٨٤ ، ٥٥ ٢ + ٢ ق م٢ ٦٧ ٥ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٩ ٥ ق		م٢ ٨٨ ، ٧ ٧ + ٣٧ ق	م٢ ٨٩ ١٨ ق	م٢ ٩٠ ١ ق		
المباريات	راحه	–	٩٠ ق	–	–	–	٩٠ ق	١٨٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
درجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	عالى	أقصى	
الزمن بالدقائق		١١٧ ق	١٢٩ ق	١٠٥ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٠٥ ق	٦٩٢ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣ م ق	٦٣ م ق	١١٨ ، ١١٧ ، ١٣ م ق	٦٣ م ق	١١٨ م ق	١١٨ ، ١١٧ ، ١٣٣ م ق	٥٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٦ ق	١٥ ق	–	–	–	–	٢١ ق
قوه		--	١١٧ ، ١٣٤ م ق	--	--	--	--	
سرعه		٦٢ ، ٦١ م ٣ ، ٢ ق	--	--	--	--	--	
تحمل		--	--	--	--	--	--	
مرونه		--	--	--	--	--	--	
رشاقه		--	--	--	--	--	--	
اعداد بدنى خاص	راحه	٥ ق	٥ ق	–	–	–	–	١٠ ق
قدره		١١٦ م ق	١١٦ م ق	--	--	--	--	٦٦ ق
تحمل سرعه		--	--	--	--	--	--	
تحمل قوه		--	--	--	--	--	--	

تابع جدول (١٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع عشر)

اعداد مهاري	راحه	٢٠ ق	٢٥ ق	–	٢٧ ق	٢٦ ق	–	٩٨ ق
التصويب		م٣ ٣٣ ، ٣١ ٣ + ٦ ق	م٣ ٣٤ ٨ ق			م٣ ٣١ ، ٣٢ ، ٣ ٤ + ٤ ق		
تمرير و استقبال تنطيط الكره			م١ ١١ ٣ ق					
الخداع								
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٣ ٢٥ ، ٣٠ ٣ + ٣ ق			م٣ ٣٥ ، ٢٠ ٥ + ٣ ق			
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف			م٣ ٩٧ ، ٩٦ ٧ + ٧ ق		م٣ ٩٥ ، ٩٤ ٧ + ٧ ق	م٣ ٩٣ ٧ ق		
رميات الجزاء		٥ ق			٥ ق	٧ ق		
اعداد خططي	راحه	٨١ ق	٧٩ ق	–	٨٦ ق	٨٧ ق	–	٣٣٣ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه			م٣ ١٩ ، ٢٦ ، ٢٧ ٥ + ٥ + ٥ ق م٣ ٤١ ، ٤٤ ٥ + ٥ ق		م٣ ٢٨ ، ٢٩ ٥ + ٥ ق م٣ ٥٥ ، ٥٦ ١٠ + ١ ق	م٣ ٥٦ ، ٥٧ ١٠ + ١ ق		
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٣ ٦٥ ، ٦٦ ١٠ + ١٠ ق م٣ ٦٨ ١ ق	م٣ ٦٧ ، ٦٨ ١٠ + ١٠ ق م٣ ٦٦ ١٥ ق		م٣ ٦٦ ١٠ ق	م٣ ٦٧ ، ٦٨ ١٠ + ١ ق م٣ ٧ ١ ق		
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٨٢ ٧ ق م٣ ٦٨ ٤ ق	م٣ ٨٣ ٧ ق م٣ ٦٩ ٤ ق		م٣ ٨٥ ، ٨٤ ٧ + ٧ ق	م٣ ٨٦ ٣ ق م٣ ٧ ٧ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٣ ٨٩ ٤ ق	م٣ ٦٨ ، ٦٧ ٤ + ٤ ق		م٣ ٨٨ ٣٢ ق			
المباريات	راحه	–	–	٩٠ ق	–	–	٩٠ ق	١٨٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		عالي	متوسط	أقصى	راحة	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٥٠ ق	٧٠ ق	١٠٠ ق	-	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٢٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣ ، ١١٧ ، ١١٨ ق ١٥	٦٣ ، ١٢١ ، ١٢٣ ق ١٥	٣٠ ق	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	-	-	-	راحه	-	-	
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه				مباراه	مباراه	مباراه		
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	-	-	راحه	-	-	١٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٦٥ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٦٨ ق ١٥						

تابع جدول (١٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (اخلامس عاشر)

اعداد مهارى	راحه	٥٠ ق	٢٥ ق	–	راحه	–	–	٧٥ ق
التصويب		م٣ ٣١ . ٣٢ ٥ + ٥ ق						
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع		م١ ٢٨ . ٢٩ ٥ + ٥ ق	م١ ٤٤ ٥ ق	الزمالك		الزمالك	الزمالك	
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ١٥ . ١٦ ٥ + ٥ ق م٢ ٤٢ . ٤٣ ٥ + ٥ + ٥ + ٥ ق		× الجزيره		× سموحه	× الأولمبى	
التحركات الهجوميه هجوم خاطف			م٣ ٧٨ . ٧٩ ٧ + ٨ ق					
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق					
اعداد خططى	راحه	٧٠ ق	٣٠ ق	–	راحه	–	–	١٠٠ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٣ ٣٤ . ٣٥ ٥ + ٥ ق	م٣ ٦٤ ١٠ ق					
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٥٥ . ٥٦ ١٠ + ١٠ ق م٢ ٥٥ . ٥٦ ١٠ + ٥ ق م٢ ٨١ . ٨٢ ٧ + ٨ ق	م٣ ١٥ . ١٦ ٥ + ٥ ق م٢ ٦٣ ١٠ ق	بداية الدور الأول فى الدورى				
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٣ ٧٨ ١٠ ق						
المباريات	راحه	–	–	٧٠ ق	راحه	٧٠ ق	٧٠ ق	٢١٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالي	عالي	عالي	راحة	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٤٠ ق	١٥٠ ق	١٣٠ ق	راحه	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٢٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٢٢،١٢١،٦٣ ٢٠ ق	١١٨ ، ١١٧ ، ٤٩ ٢٥ ق	١٢٢،١٢١،٦٣ ٢٠ ق	راحه	٣٠ ق	**٣٠ ق**	١٢٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٥ ق	١٥ ق	–	راحه	–	–	٣٠ ق
قوه		٧٩،٨٠،٨١،٨٢،٨٣،٨٤ ١٥ ق						
سرعه			١٣٧ ١٥ ق					
تحمل						مباراه	مباراه	
مرونه								
رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	١٠ ق	–	راحه	–	–	٢٥ ق
قدره			١٠٥ ، ١٢٨ ٥ ق					
تحمل سرعه تحمل قوه		٩٤ ، ٩٥ ، ٩٦ ١٥ ق						

تابع جدول (١٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس عشر)

اعداد مهارى	راحه	٤٥ ق	٥٥ ق	٣٥ ق	راحه	–	–	١٣٥ ق
التصويب		م٣ ١٠ ، ٩ ، ٥ + ٧ ، ٥ ق	م٣ ٦ ، ٥ ، ٥ + ١ ، ٥ ق	م٣ ١٣ ، ١٢ ، ٥ + ٨ ، ١ ق				
تمرير و استقبال		م٣ ٤ ، ٥ ، ٥ ق						
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه						الزمالك × سبورتنج	الزمالك × بور سعيد	
الدفاع الفردى		م٢ ١٥ ، ١٦ ، ٥ + ٥ ، ٥ ق	م٢ ١٨ ، ١٩ ، ٥ + ٥ ، ٥ ق					
التحركات الدفاعيه		م٢ ٦١ ، ٦٢ ، ٥ + ٥ ، ٥ ق						
التحركات الهجوميه				م٣ ١٧ ، ١٨ ، ٧ + ٨ ، ٥ ق				
هجوم خاطف			م٣ ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٥ + ٨ ، ٧ ، ١ ق					
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق	٥ ق				
اعداد خططى	**راحه**	**٤٥ ق**	**٤٥ ق**	**٧٥ ق**	**راحه**	**–**	**–**	**١٦٥ ق**
خطط هجومية فرديه		م٣ ٤٦ ، ٤٧ ، ٥ + ٨ ، ٥ ق	م٣ ٤٥ ، ٥ + ١ ، ٥ ق	م٣ ٥٥ ، ٥٦ ، ٥ + ١ ، ٥ ق				
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق			م٣ ٦٣ ، ١ ، ٥ ق	م٣ ٥٩ ، ٦٠ ، ٥ + ١ ، ٥ ق				
خطط هجوميه حالات خاصه		م١ ٤٦ ، ٥ + ١ ، ٥ ق	م٣ ١١ ، ٥ ق	م٣ ١٠ ، ٥ ق				
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه			م٣ ٥٢ ، ٥٣ ، ٥ + ٥ ، ٥ ق	م٣ ٦٠ ، ٦١ ، ٥ + ١ ، ٥ ق				
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٦٨ ، ٦٩ ، ٧ + ٧ ، ٥ ق	م٣ ٥٧ ، ١ ، ٥ ق	م٣ ٥٧ ، ١ ، ٥ ق				
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**راحه**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**١٤٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandl.com

جدول (١٧)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	راحه	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٢٥.٥ ق	١٥٠ ق	١٢٠ ق	٧١ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٦٦.٥ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٩، ١١٨، ٦٣ م ١٥ ق	١١٧، ٦٣، ٦١ م ٢ ق	١٢٠، ١١٩، ٦٣ م ٢٠ ق	١٢٢، ١٢١، ٦٣ م ١٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٢.٥ ق	١٥ ق	–	–	–	–	٢٧.٥ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		٤٩ م ١٢.٥ ق	٤٨ م ١٢ ق ٦٤ م ٣ ق			مباراه	مباراه	
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	١٢ ق	–	–	–	–	٢٧ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٧٥، ٧٦، ٧٧، ١٨ م ١٠ ق ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢ م ٥ ق	٩٣ م ٤ ق ٤٩ م ٨ ق					

تابع جدول (١٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع عشر)

اعداد مهارى	راحه	٥٨ ق	٥٠ ق	٤٥ ق	٢٧ ق	–	–	١٨٠ ق
التصويب		م٢ ٦٠ ، ٥ ق ٥ + ٥	م٢ ٩ ، ٨ ق ٥ + ٥	م٢ ١٩ ، ١٨ ق ٥ + ٥	م٢ ٧ ، ٦ ق ٥ + ٥			
تمرير و استقبال تنطيط الكره		م٢ ٣١ ، ٣٠ ق ٥ + ٥	م٢ ٣٣ ، ٣٢ ق ٥ + ٥	م٢ ٣٥ ، ٣٤ ق ٥ + ٥	م٢ ٣٦ ق ٥			
الخداع						الزمالك	الزمالك	
الحجز و المتابعه						×	×	
الدفاع الفردى		م٢ ٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧ ق ١٠		م٢ ٢٦ ، ٢٤ ، ٢٢ ق ١٠		الطيران	الاهلى	
التحركات الدفاعيه		م٢ ٣ ، ٢ ، ١ ق ٨		م٢ ٦ ، ٤ ، ٢ ق ٨				
التحركات الهجوميه		م٢ ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ق ٥ + ٥ + ٥						
هجوم خاطف			م٢ ٨٢ ، ٨١ ، ٨ ق ٩ + ٨ + ٨		م٢ ٩٧ ق ٧			
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق	٧ ق	٥ ق			
اعداد خططى	راحه	٢٥ ق	٥٣ ق	٥٥ ق	٢٩ ق	–	–	١٦٢ ق
خطط هجومية فرديه			م٢ ٣٠ ، ٢٠ ، ١٠ ق ٨ + ١ + ٥					
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق			م٢ ٩٠ ، ٨٠ ، ٧٠ ق ١٠ + ٨ + ٥	م٢ ٦٠ ، ٣٠ ق ١ + ٥	م٢ ٦٥ ، ١٢ ق			نهاية الدور الاول فى الدورى
خطط هجوميه حالات خاصه			م٢ ١٣ ، ١٢ ق ٥ + ٥	م٢ ١٠ ق ٥	م٢ ١٣ ، ٧ ق			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٨٦ ، ١٥ ق		م٢ ٦١ ، ٦٤ ق ١ + ١	م٢ ٦٢ ، ١٠ ق			
خطط دفاعيه للفريق			م٢ ٦٣ ، ١ ق	م٢ ٨٣ ، ٨٢ ، ١ ق ١ + ١				
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٧٨ ، ١ ق						
المباريات	راحه	–	–	–	–	٧٠ ق	٧٠ ق	١٤٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن

جدول (١٨)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		راحة	عالى	عالى	متوسط	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	١٦٧ ق	١٦١ ق	٧١ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٩٨ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	١١٧، ١١٨ ق	١١٩، ١٢٠ ق	٦٣، ١٢١، ١٢٢ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق	٦٣، ١٢٠، ١٢١ ق	٨٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	٤٢ ق	٤٢ ق	٢٠ ق	–	–	١٠٥ ق
قوه				٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩ ق				
سرعه			٦٠ ق		١١٧ ق			
تحمل			٤٨ ق	٥٥ ق				
مرونه								
رشاقه			٦٤ ق		٦٥ ق			
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	١٥ ق	١٥ ق	١٠ ق	–	–	٤٠ ق
قدره			٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥ ق	٨٥ ق	٩٦ ق			
تحمل سرعه			٥٩ ق		٥٩ ق			
تحمل قوه				٥٦ ق				

تابع جدول (١٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن عشر)

اعداد مهارى	راحه	راحه	٧٠ ق	٦٤ ق	٥٧ ق	٢١ ق	٢١ ق	٢٣٣ ق
التصويب			م١ ١٠ ، ٩ ق ٥+٥	م١ ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ق ٥+٥+٥	م١ ٤ ، ٣ ق ٥+٥	م١ ٦ ، ٥ ق ٥+٥	م١ ٦ ، ٥ ق ٥+٥	
تمرير و استقبال			م١ ٢٧ ، ٢٨ ق ٧+٨	م١ ٢٩ ، ٣٠ ق ١+٥	م١ ٣٣ ، ٣٢ ق ٣+٣			
تنطيط الكره			م١ ٢١ ، ٢٠ ق ٤+٤	م١ ٢٣ ، ٢٢ ق ٤+٤				
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى			م٢ ٢١ ، ٢٠ ق ٣+٣	م٢ ٣١ ، ٣٠ ق ٥+٥	م٢ ٣٣ ، ٣٢ ق ٤+٤	م٢ ٣٣ ، ٢٢ ق ٥+٥	م٢ ٣٦ ، ٣٦ ق ٥+٥	
التحركات الدفاعيه			م١ ٦١ ، ٦٢ ق ٣+٣	م٢ ٧ ، ٦ ق ٤+٤	م١ ٦١ ، ٦٢ ق ٣+٣			
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف			م٣ ٨٦ ، ٨٥ ق ٧+٨		م٣ ٢٥ ، ٢٤ ق ٧+٨			
رميات الجزاء			١ ق	٨ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	
اعداد خططى	راحه	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق			م١ ٦٦ ، ٦٥ ق ٥+٥	م١ ٦٨ ، ٦٧ ق ٥+٥				نهاية الدور الاول فى الدورى
خطط هجوميه حالات خاصه			م١ ٤٦ ق ٢٠	م١ ٤٦ ق ٢٠				
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق						م٢ ٦٩ ، ٦٨ ق ٧+٨	م٢ ٦١ ، ٦٠ ق ٧+٨	
خطط دفاعيه حالات خاصه				م٢ ٨٨ ق ٢٠				
المباريات	راحه	راحه	–	–	–	٦٠ ق	٦٠ ق	١٢٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (١٩)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع عشر)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	أقصى	عالى	راحة	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	٧٠ ق	١٠٠ ق	١٥٤ق	-	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٢٤ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق ١٥	٣٠ ق	٦٣، ١٢١، ١٢٢ ق ٢٠	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	-	-	-	راحه	-	-	-
قوه سرعه								
تحمل مرونه			مباراه			مباراه	مباراه	
رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	-	-	-	راحه	-	-	-
قدره								
تحمل سرعه تحمل قوه								

تابع جدول (١٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع عشر)

اعداد مهارى	راحه	٢٥ ق	–	٥٤ ق	راحه	–	–	٧٩ ق
التصويب تمرير و استقبال		م١ ٤٣ ٨ ق		م٢ ٢٨ ٣٠ ٢٩ ٥ ٥ ٥ ٥ ق م١ ٢٧ ٢٨ ٧ ٨ ق				
تنطيط الكره الخداع الحجز و المتابعه الدفاع الفردى			الجزيره × الزمالك	م٢ ٢٦ ٢ ٥ ٥ ٥ ق		سموحه × الزمالك	الأولمبى × الزمالك	
التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء		م٣ ٨ ٨١ ٦ ٦ ٦ ق ق		م٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٣ ٣ ٣ ق ق				
اعداد خططى	راحه	٣٠ ق	–	٨٠ ق	راحه	–	–	١١٠ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفريق		م٣ ٦٣ ٥ ق	بداية	م٣ ٤٩ ٥ ١ ١ ق م٣ ٥٩ ٦ ١ ١ ق				
خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه		م٣ ١٠٨ ١ ٥ ٥ ق	الدور الثانى فى	م٣ ٩٨ ٩٩ ١ ١ ق م٣ ٥٧ ١٢ ق				
خطط دفاعيه للفريق خطط دفاعيه حالات خاصه		م٣ ٦٧ ٦٨ ٥ ٥ ٥ ق م٣ ٦٦ ٥ ق	الدورى	م٣ ٦ ٨ ق				
المباريات	راحه	–	٧٠ ق	–	راحه	٧٠ ق	٧٠ ق	٢١٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	أقصي	أقصي	
الزمن بالدقائق	راحه	١٢٠ ق	١٥٦ ق	١٤٠ ق	٦٦ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٨٢ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١٢١، ١٢٢ ٢٠ ق	٤٩، ١٢، ١٢١ ٢٥ ق	٤٩، ١٢١، ١٢٢ ٢٠ ق	٦٣، ١١١، ١١٨ ٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٤٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٠ ق	١٥ ق	–	–	–	–	٢٥ ق
قوه		٦، ١٠ ١٠ ق						
سرعه		٦، ١٠ ١٢ ق						
تحمل						مباراه	مباراه	
مرونه								
رشاقه			٦، ١٠ ٣ ق					
اعداد بدنى خاص	راحه	١٠ ق	٥ ق	–	–	–	–	١٥ ق
قدره		٩٣، ٩٤ ٥ ق	٩٧ ٥ ق					
تحمل سرعه								
تحمل قوه								

تابع جدول (٢٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العشرون)

اعداد مهاري	راحه	٦٠ ق	٥١ ق	٦٠ ق	٢٦ ق	–	–	١٩٧ ق
التصويب		م١ ٨، ٩، ١١، ١٣ ٥ + ٥ + ٥ + ٥ ق	م١ ١٤، ١٥، ١٦ ٥ + ٥ + ٥ ق	م١ ١٦، ١٧، ١٨ ٥ + ٥ + ٥ ق	م١ ١٩ ٨ ق			
تمرير و استقبال		م١ ٣٢، ٣٣ ٣ + ٣ ق	م١ ٣٢، ٣٣ ٣ + ٣ ق	م١ ٣٦، ٤٣ ٥ + ٨ ق	م١ ٣٩، ٤٣ ٥ + ٨ ق			
تنطيط الكره		م١ ٢ ٥ ق	م١ ٢١ ٥ ق	م١ ٢٢ ٥ ق				
الخداع								
الحجز و المتابعه						سبورتنج × الزمالك	بورسعيد × الزمالك	
الدفاع الفردى		م٢ ١١، ١٢، ١٣ ٥ + ٥ + ٥ ق		م٢ ١٨ ٧ ق				
التحركات الدفاعيه		م٢ ٩، ١٠ ٥ + ٥ ق						
التحركات الهجوميه				م٣ ١٣، ١٤، ١٦ ٥ + ٥ + ٥ ق				
هجوم خاطف			م٣ ٧٤، ٧٥، ٧٦ ٧ + ٧ + ٦ ق					
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق			
اعداد خططى	راحه	٢٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٢٠ ق	–	–	١٦٠ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه			م٣ ٥٣ ١ ق					
خطط هجوميه للفريق		م٣ ٥٥، ٥٦ ٥ + ٥ ق	م٣ ٥٦ ١ ق		م٣ ٥٧ ١ ق			
خطط هجوميه حالات خاصه			م٣ ١ ١ ق	م٣ ٦٩ ١٠ ق				
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٣ ٥٦ ٥ ق		م٣ ٥٧ ١٠ ق	م٣ ٤٨ ٥ ق			
خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٥٦ ٥ ق	م٣ ٨٨ ٣ ق	م٣ ٩ ٣ ق	م٣ ٥٣ ٥ ق			
خطط دفاعيه حالات خاصه				م٣ ٨ ١ ق				
المباريات	راحه	–	–	–	–	٧٠ ق	٧٠ ق	١٤٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن

جدول (٢١)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		راحه	عالى	عالى	متوسط	اقصى	اقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	١٥٧ ق	١٥٤ ق	١٢٥ ق	١٦٠ ق	١٢٨ ق	٧٢٤ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	١١٨ ، ٦٣ م ١٥ ق	١١٧ ، ١٢٢ م ١٤ ق	١١٧ ، ٦٣ م ١٥ ق	١١١ ، ١٢٣ م ٢٠ ق	١١١ ، ٦٣ م ٢٠ ق	٨٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	٤٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٥ ق	١٣٠ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه			١٣٦ م ٢٠ ق ١٠٤ م ١٠ ق ١٠٢ ، ١٠٤ م ٥ : ٥ ق	١١٥ م ٢٠ ق ١٢٢ م ٤ ق	١٢٨ م ١٥ ق ١٠١ ، ١٠٠ م ٥ : ٥ ق	١١٥ م ٢٠ ق ١٢٣ م ٥ ق	٦ م ١٠ ق ١٠٤ م ٥ ق	
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	١٠ ق	١٥ ق	٢٠ ق	٢٣ ق	-	٦٨ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه			١٠٧ م ١٠ ق	١٢٦ ، ١٢٧ م ٥ : ٥ ق ٩٦ م ٤ ق	٩١ ، ٩٢ م ٣ : ٥ ق ٥٩ م ١٢ ق	٨٥ م ١٥ ق ٩٨ م ٨ ق		

تابع جدول (٢١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي والعشرون)

اعداد مهاري	راحه	راحه	٤٦ ق	٥٢ ق	٥٠ ق	١٤ ق	١٥ ق	١٧٧ ق
التصويب			م١ ١٢٨ ق	م١ ٣، ٢، ١ ٤+٤+٤ ق	م١ ١٢، ١١، ٩ ٥+٥+٥ ق			
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع			م١ ٣٨+ ٤١ ٥+٥+٥ ق	م١ ٤٣، ٤١ ٥+٥ ق				
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه			م١ ١٣، ١٤، ١٧ ٢+٢+٨ ق	م٢ ٣، ٣١، ٣٢، ٣٣ ٣+٣+٣+٣	م٢ ١١، ١٩ ٨+٨ ق	م٢ ١، ٢، ٤ ٣+٣+٣ ق	م٢ ١، ٨ ٥+٥ ق	
التحركات الهجوميه				م٢ ٦، ٥ ٧+٦ ق				
هجوم خاطف			م٢ ٧١، ٧٢ ٧+٧ ق		م٢ ٧٣، ٧٤ ٧+٧ ق			
رميات الجزاء			٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	
اعداد خططى	**راحه**	**راحه**	**٤٦ ق**	**٤٧ ق**	**١٥ ق**	**١٨ ق**	**١٨ ق**	**١٤٤ ق**
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه			م٢ ٣٥، ٣٦ ٨+٨+٨ ق	م٢ ٣٢، ٣٣ ٨+٨ ق		م٢ ٣٦ ٨ ق م٢ ٣٦ ١ ق	م٢ ١ ٨ ق م٢ ٣٦ ١ ق	
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه			م٢ ٩٨، ١ ٧+٥ ق	م٢ ٣٧ ١ ق	م٢ ١، ٢ ٥ ق			
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق			م٢ ٨٥ ١ ق	م٢ ٤٧، ٤٨، ٤٩ ٥+٣+٣ ق م٢ ٨٦ ١ ق	م٢ ٨٣ ١ ق			
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**٦٠ ق**	**٦٠ ق**	**١٢٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٣٠,٥ ق	١٥٦ ق	١٢٥ ق	٧٣ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٨٩,٥ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٢٠ , ١٢٢ , ٦٣ م ٢٠ ق	١١٨ , ٦٣ , ٦١ م ٢٠ ق	١١٨ , ١١٧ , ٦٣ م ٢٥ ق	١٢١ , ١٢٠ , ٦٣ م ١٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٢,٥ ق	١٥ ق	–	–	–	–	٢٧,٥ ق
قوه سرعه			٨ م ١٢ ق					
تحمل مرونه		٤٩ م ١٢ ق				مباراه	مباراه	
رشاقه			٦٤ م ٣ ق					
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	١٠ ق	–	–	–	–	٢٥ ق
قدره		٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ م ١٥ ق	٩٣ م ٥ ق					
تحمل سرعه تحمل قوه			٦٢ م ٥ ق					

تابع جدول (٢٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	٥٨ ق	٥٦ ق	٥٠ ق	٢٨ ق	–	–	١٩٢ ق
التصويب		م٢ ١٧ . ١٦ ق ٥ + ٥	م٢ ٢٦ . ٢٥ ق ٥ + ٥	م٢ ١ . ٩ . ٨ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ٥ ق ٥			
تمرير و استقبال		م١ ٣٦ ق ١٠	م١ ٣٧ ق ٦	م١ ٣٩ . ٤١ ق ٦ + ٦	م١ ٤١ ق ٨			
تنطيط الكره						الطيران × الزمالك	الأهلى × الزمالك	
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٣١ . ٣٢ . ٣٣ ق ١٠		م٢ ٣٣ . ٣٤ . ٣٥ ق ١٠				
التحركات الدفاعيه		م٢ ٧ . ٨ . ٩ ق ٨		م٢ ٦ . ١٠ . ١١ ق ٨				
التحركات الهجوميه		م٣ ٩ . ١٠ . ١١ ق ٥ + ٥ + ٥						
هجوم خاطف			م٣ ٧٧ . ٧٨ . ٧٩ ق ١٠ + ١٠ + ١٠		م٣ ٧٣ ق ١٠			
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق			
اعداد خططى	راحه	٣٠ ق	٥٥ ق	٥٥ ق	٣٠ ق	–	–	١٧٠ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه			م٣ ٣٦ . ٣٧ ق ١٢ + ٨				أخر مبارة فى الدورى	
خطط هجوميه للفريق			م٣ ٩٦ . ٩٧ ق ٧ + ١	م٣ ٧ ق ١٥	م٣ ٩٧ ق ١٠			
خطط هجوميه حالات خاصه			م٣ ١٠٨ . ١٠٩ ق ٥ + ٥	م٣ ١١ ق ٥	م٣ ١٠٨ . ١٠٩ ق ٥ + ٥			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٥٤ . ٥٣ ق ٥ + ١		م٣ ٥٦ . ٥٥ ق ٧ + ٨	م٣ ٥٨ ق ١٠		ذهاب وآياب	
خطط دفاعيه للفريق				م٣ ٨٢ . ٨٣ ق ١٠ + ١				
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٨٥ ق ١٥	م٣ ٦٧ ق ٨					
المباريات	راحه	–	–	–	–	٧٠ ق	٧٠ ق	١٤٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والعشرون)

محتوى التدريب / أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		راحة	راحة	راحة	متوسط	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	راحه	راحه	١١٦ ق	١٣٣ ق	١٤٧ ق	٣٩٦ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	راحه	راحه	١١٨ ، ١١٧ ، ٤٩ ٢٠ ق	١١٧ ، ٦٣ ١٥ ق	١٨٨ ، ١١٧ ، ٦٣ ٢٠ ق	٥٥ ق
أعداد بدنى عام	راحه	راحه	راحه	راحه	٣٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	٩٥ ق
قوه سرعه					٣٢ ق	١١٤ ٢٠ ق	٤١ ٣٩ ق	
تحمل مرونه						١٢٣ ق		
رشاقه					٦٤ ق		٦٥ ٣ ق	
أعداد بدنى خاص	راحه	راحه	راحه	راحه	١٥ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٦٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه					٦٦ ، ٦٩ ، ١١٧ ، ٢٢ ، ٧٣ ، ٤ ١٥ ق	٩٣ ق ١٠٩ ١٥ ق	٩٤ ق ٤٨ ٢٠ ق	

تابع جدول (٢٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	راحه	راحه	راحه	٢٠ ق	٤١ ق	٤٢ ق	١٠٣ ق
التصويب								
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع					م١ ٢٤، ٢٥، ٢٦ ٥ ق	م١ ٤٣، ٤٤ ٥ ق م١ ٤٥ ٥ ق م١ ٤٦ ٥ ق	م١ ٣١، ٣٢ ٥ ق م١ ٣٣ ٥ ق م١ ٣٤ ٥ ق	
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه						م٢ ٣٠، ٣١ ٣٠ ق م٢ ٢٧، ٢٨ ٥ ق	م٢ ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩ ٣٠ ق م٢ ٣٥ ٥ ق	
التحركات الهجوميه هجوم خاطف								
رميات الجزاء					٥ ق	٥ ق		
اعداد خططى	راحه	راحه	راحه	راحه	٢٦ ق	٣٢ ق	٢٥ ق	٨٣ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه					م٣ ٤ ٨ ق م٣ ٣ ٨ ق			
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه					م٣ ٥٥ ١٠ ق	م٣ ٩٩ ١٠ ق م٣ ٢٣، ٢٥، ٢٦ ٥ ق	م٣ ٩٩، ١٠٠ ٥ ق م٣ ٢٣، ٢٥، ٢٦ ٥ ق	
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق خطط دفاعيه حالات خاصه						م٣ ٧٥، ٧٦ ٥ ق		
المباريات	راحه	راحه	راحه	راحه	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والعشرون)

محتوى التدريب / أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		متوسط	عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٢٧ ق	١٥٩ ق	١٤٧ ق	١٣١ ق	١٤٠ ق	١٤٠ ق	٨٤٤ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة وإحماء	راحه	١١٨، ١١٧، ٥٠ م ٣٠ ق	١١٧، ٥٢، ٥١ م ٢٥ ق	١٢٣، ١٢٢، ٥٣ م ٢٥ ق	١١٨، ١١٧، ٦٣ م ١٥ ق	٧٤،٧٣،٧٢،٧١،٧٠،٦٩،٦٨،٦٧ م ٢٠ ق	١١٨، ١١٧، ٦٣ م ٢٠ ق	١٢٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٥ ق	٣٧ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٦٧ ق
قوه سرعه تحمل		١١٥ م ٢٠ ق	٥٧ م ٣٢ ق	١١٥ م ٢٠ ق	١٣٧ م ٢٠ ق	١١٥ م ٢٠ ق	١٣٨ م ١٥ ق	
مرونه رشاقه		١٢٢ م ٥ ق	١٢٣ م ٥ ق	١٢٣ م ٥ ق	١٠٢، ١٠٤ م ٥ ق	١٢٢ م ٥ ق	١٠٢، ١٠١ م ٥ ق	
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٣٠ ق
قدره تحمل سرعه		٩٤ م ٥ ق	٩٥ م ٥ ق ٥٣ م ٢٠ ق	٩٦ م ٥ ق	٩٥، ٩٦ م ١٥ ق ١٠٧ م ١٠ ق	١٢٧، ١٢٦ م ٥ ق ١٣ ٥٩ م ١٢ ق		
تحمل قوه		٨٤،٨٣،٨٢،٨١،٨٠،٧٩ م ١٥ ق		٨٤،٨٣،٨٢،٨١،٨٠،٧٩ م ١٥ ق			٨٤،٨٣،٨٢،٨١،٨٠،٧٩ م ١٥ ق	

تابع جدول (٢٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	٣٦ ق	٤٥ ق	٥٠ ق	٤٩ ق	٥ ق	٥ ق	١٩٠ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنظيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء		م٥	م٥	م٥	م٥	م٥	م٥	
اعداد خططى	راحه	٢٦ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	١٢ ق	–	–	٩٢ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	–	–	–	–	٧٠ ق	٧٠ ق	١٤٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٥)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٧٨ ق	١٧٠ ق	١١٩ ق	١٧٦ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	٨٧٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٥ ق ١١٨ ، ١١٠ ، ٦٣	٢٠ ق ٦٦ ، ٦٨ ، ٦٩ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣ ، ٧٤	٢٠ ق ٦٣ ، ١١١ ، ١١٨	٢٠ ق ٦٣ ، ١٢٢ ، ١٢٠	٢٠ ق ٦٣ ، ١١١ ، ١١٩	٢٠ ق ٦٣ ، ١١١ ، ١١٥	١٢٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٤١ ق	٢٠ ق	٣٠ ق	١٢ ق	–	–	١٠٣ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		٢٠ ق ١١٥ ٤ ق ١٢٣ ٦ ق ١٠٠ ، ١٠٨	١٥ ق ٨٥ ٥ ق ١٠٤	٢٠ ق ١١٥ ٥ ق ١١٩ ، ١٢٠	١٠ ق ٩٥ ٥ ق ١٠٣			
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٦ ق	٣٠ ق	–	–	٩٦ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٢٠ ق ٧٩ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤	٢٠ ق ٩٥ ٢٠ ق ١٠٣	٢٠ ق ٩٦ ٥ ق ٩١ ، ٩٨ ، ٩٦	١٥ ق ٩٥ ، ٩٦ ١٠ ق ١٠٣			

تابع جدول (٢٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	٥٣ ق	٤٨ ق	٢٩ ق	٥٤ ق	٥ ق	١٩٤ ق
التصويب							
تمرير و استقبال							
تنطيط الكره							
الخداع							
الحجز و المتابعه							
الدفاع الفردى							
التحركات الدفاعيه							
التحركات الهجوميه							
هجوم خاطف							
رميات الجزاء							
اعداد خططى	**راحه**	**٤٩ ق**	**٦٢ ق**	**١٤ ق**	**٦٠ ق**	**١٨ ق**	**٢٢١ ق**
خطط هجومية فرديه							
خطط هجوميه جماعيه							
خطط هجوميه للفريق							
خطط هجوميه حالات خاصه							
خطط دفاعيه فرديه							
خطط دفاعيه جماعيه							
خطط دفاعيه للفريق							
خطط دفاعيه حالات خاصه							
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**–**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**١٤٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٦)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالى	عالى	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٥٦ ق	١٥٥ ق	١٠٥ ق	١٥٣ ق	١٢٧ ق	١٢٧ ق	٨٢٣ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١١٨ ٢٠ ق	٦٣، ١١٩، ١٢ ٢١ ق	٦٣، ١٢١، ١٢٣ ٢٠ ق	٦٣، ١١٩، ١٢ ٢٠ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ ٣٠ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ ٢٠ ق	١٤٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٥ ق	١٢ ق	١٥ ق	١٢ ق	–	–	٥٤ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		١٣٥، ١١٧ ١٥ ق	١١٨، ٦١، ٦٢ ١٥ ق	١١٨، ١١٧ ١٥ ق	٨٦، ٨٨، ٨٩، ٩ ١٢ ق			
اعداد بدنى خاص	راحه	١٣ ق	٨ ق	١٣ ق	–	–	–	٣٤ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١١٦ ٨ ق ١٠٤ ٥ ق	١١٦ ٨ ق	١١٦ ٨ ق ١٠٤ ٥ ق				

تابع جدول (٢٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والعشرون)

اعداد مهاري	راحه	٦٠ ق	٦١ ق	٣٢ ق	٦١ ق	٥ ق	٥ ق	٣٢٤ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**٤٨ ق**	**٥٤ ق**	**٢٥ ق**	**٦٠ ق**	**١٢ ق**	**١٢ ق**	**٢١١ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	٨٠ ق	٨٠ ق	١٦٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٧)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٣٤ ق	١٣٧ ق	١٢٠ ق	١٣٠ ق	١٢٥ ق	١٢٥ ق	٧٧١ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣ م ١١٨ ، ١١٧ ، ٢٥ و	٦٣ م ١٢٠ ، ١١٩ ، ٢٥ و	٦٣ م ١٢٣ ، ١٢١ ، ٢٥ و	٦٣ م ١٢٦ ، ١١٩ ، ٢٥ و	٦٣ م ١٢٠ ، ١٢٠ ، ٢٥ و	٦٣ م ١١٨ ، ١١٧ ، ٢٥ و	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	١٥ ق	–	١٥ ق	–	–	٣٠ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه			٦ م ١٥ و		١٣٦ م ١٠ و			
اعداد بدنى خاص	راحه	٥ ق	٥ ق	٥ ق	–	–	–	١٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١١٦ م ٥ ق	١١٦ م ٥ ق	١١٦ م ٥ و				–

تابع جدول (٢٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والعشرون)

اعداد مهاري	راحه	٥٣ ق	٥٢ ق	٣٥ ق	٥٢ ق	٥ ق	٥ ق	٢٠٢ ق
التصويب		م١ ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٠ ق	م١ ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٤ ق م١ ٢٦ ق	م١ ٢٩ ، ٣٠ ق	م١ ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ق			
تمرير و استقبال		م١ ٢٠ ق						
تنظيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ق	م٢ ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ق	م٢ ٢٨ ، ٢٩ ق	م٢ ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ق			
التحركات الدفاعيه		م٢ ٧ ، ٨ ، ٢٠ ق	م٢ ٩ ، ١٠ ، ٤١ ق	م٢ ٦ ، ٥ ، ٤٠ ق				
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف		م٢ ٨٩ ، ٩ ، ٧٠ ق			م٢ ٨٩ ، ٨٨ ، ٧٠ ق			
رميات الجزاء		ق	ق	ق	ق	ق	ق	
اعداد خططى	راحه	٥١ ق	–	٥٥ ق	٤٣ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٦٩ ق
خطط هجومية فرديه		م٢ ٤٦ ، ٤٧ ، ٨ ق		م٢ ٤٥ ، ٤٨ ، ١ ق	م٢ ٤٩ ، ٥٢ ، ٨ ق			
خطط هجوميه جماعيه		م٢ ٤٩ ، ١٥ ق		م٢ ٦١ ، ٦٢ ، ١ ق	م٢ ٦٩ ، ١ ق			
خطط هجوميه للفريق				م٢ ١٧ ، ١٨ ، ٥ ق		م٢ ١١ ، ١٢ ، ١ ق	م٢ ١١ ، ١٢ ، ١ ق	
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه		م٢ ٥٣ ، ٥ ق			م٢ ٥٤ ، ٨٤ ، ٧ ق			
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٦٠ ، ٥ ق		م٢ ٦٦ ، ٥ ق	م٢ ٦٧ ، ٥ ق			
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٦٤ ، ٥ ق						
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	–	٤٥ ق	–	–	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٢٥ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٨)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالى	عالى	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٢٥ ق	١٣٣ ق	١١٣ ق	١٢٥ ق	٩٨ ق	٩٨ ق	٦٩٢ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١١، ١١٨ ق	٦٣، ١٢٢، ١٣١ ق	٦٣، ١١٩، ١٢٠ ق	٦٣، ١١٩، ١٢٠ ق	٦٣، ١٢١، ١٢٢ ق		١٢٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٥ ق	٨ ق	٥ ق	١٠ ق	–	–	٣٨ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		٣٤، ١٠ ق ١٣٣ ق	٦١، ٦٢، ٤ ق	٦٠، ١٠ ق ١٢٩ ق				
اعداد بدنى خاص	راحه	٥ ق	٥ ق	–	٥ ق	–	–	١٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١١٦ ق	١١٦ ق		١١٦ ق			

تابع جدول (٢٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	٣٩ ق	٤٤ ق	٤٨ ق	٣٩ ق	٥ ق	٥ ق	١٨٠ ق
التصويب		م١ ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ق ٤+٤+٤	م٢ ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ق ٥+٥+٥	م٢ ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ق ٤+٤+٤	م٢ ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ق ٤+٤+٤			
تمرير و استقبال				م١ ١١١ ق ٧				
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٣٣ ، ٣٤ ق ٤+٤	م٢ ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ق ٤+٤+٤	م٢ ٣٠ ، ٣١ ق ٤+٤	م٢ ٢٦ ، ٢٧ ق ٤+٤			
التحركات الدفاعيه		م٢ ١ ق ٥		م٢ ١٢٦ ق ٧	م٢ ٣٠ ق ٥			
التحركات الهجوميه		م٢ ١٦ ق ٨		م٢ ١٢٥ ق ٧				
هجوم خاطف			م٢ ٩٦ ق ٩		م٢ ٩٣ ق ٩			
رميات الجزاء		ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	
اعداد خططى	راحه	٥١ ق	٥١ ق	٣٥ ق	٥١ ق	٨ ق	٨ ق	٢٠٤ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه		م٢ ٤٦ ، ٤٧ ق ٨+٨	م٢ ٤٨ ، ٤٩ ق ٨+٨		م٢ ١٤ ، ١٥ ق ٨+٨			
خطط هجوميه للفريق		م٢ ٦١ ، ٦٢ ق ١+١	م٢ ٦٤ ، ٦٥ ق ١+١	م٢ ٦٣ ، ٦٤ ق ١+١	م٢ ٦٥ ، ٦٦ ق ١+١			
خطط هجوميه حالات خاصه		م٢ ١٠١ ، ١٠٢ ق ٥+٥	م٢ ١٠٣ ، ١٠٤ ق ٥+٥	م٢ ١٦ ، ١٦ ق ٥+٥	م٢ ١٧ ، ١٨ ق ٥+٥			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٦٨ ق ٥	م٢ ٦٩ ق ٥	م٢ ٧٠ ق ٥	م٢ ٦٠ ق ٥			
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	–	–	–	–	٦٥ ق	٦٥ ق	١٣٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٢٩)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والعشرون)

أيام الأسبوع / محتوى المدرب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالى	عالى	راحة	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٤٤ ق	١٤٥ ق	–	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٨٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطاله و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١١٨، ٢٠ ق	٦٣، ١٢٠، ١٢١، ٢٠ ق	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	**٣٠ ق**	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	–	راحه	–	–	–	–
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه					الدورة المجمعه الأولى	الدورة المجمعه الأولى	الدورة المجمعه الأولى	
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	–	راحه	–	–	–	١٥ ق
قدره		٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩ ق						
تحمل سرعه تحمل قوه					مباراه	مباراه	مباراه	

تابع جدول (٢٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والعشرون)

اعداد مهارى	راحه	٥٩ ق	٦٥ ق	راحه	–	–	–	١٢٤ ق
التصويب		م١ ٢٩ ، ٣١ ، ٣٢ ق	م١ ٣٢ ، ٣١ ق م١ ٤٤ ، ٤٥ ق					
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع					الزمالك × الأهلى	الزمالك × الأولمبى	الزمالك × بورسعيد	
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٩ ، ١ ق	م٢ ١١ ، ١٢ ق م٢ ٤٦ ، ٤٥ ، ٤٦ ق					
التحركات الدفاعيه		م٢ ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ق						
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف		م٢ ٨٣ ، ٨٤ ق	م٢ ٨٦ ، ٨٥ ق					
رميات الجزاء		ق	ق					
اعداد خططى	**راحه**	**٥٠ ق**	**٦٠ ق**	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**١١٠ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه		م٢ ٤٠ ، ٤١ ق	م٢ ٤٦ ، ٤٧ ق					
خطط هجوميه للفريق			م٢ ٦٥ ، ٦٦ ق					
خطط هجوميه حالات خاصه			م٢ ١٥ ، ١٦ ق					
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٥٣ ، ٥٠ ق	م٢ ٥٢ ، ٥٠ ق					
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٥٩ ، ٥٧ ق	م٢ ٥٩ ، ٥٧ ق					
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٠ ، ٦٦ ق						
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**راحه**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٢١٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٠)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		راحة	راحة	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	راحه	١٢٩ ق	١٨٦ ق	١٨٣ ق	١٨١ ق	٦٧٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطاله و إحماء	راحه	راحه	راحه	١٢٣، ١٢١، ١١٧ ق ١٥	١٢١، ١٢٢ ق ٢٠	١٢٣، ١١٧ ق ٢٠	٦٣، ١١٦، ١١٨ ق ٢٠	٧٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	راحه	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٠٥ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه				١١٥ ق ٢٠ ١٢٢ ق ٥ ١٠٤، ١٠٢ ق ١٥	١٢٧ ق ١٠ ١٠٩ ق ١ ١٠٤، ١٠٢ ق ١٥	١١٥ ق ٢٠ ١٢٢ ق ٥	١٣٢ ق ١٥ ١٠١، ١٠٢ ق ٥	
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	راحه	١٥ ق	٢٠ ق	٢٣ ق	٢٢ ق	٨٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه				١٢٦، ١٢٨ ق ٥ ٩٦ ق ٥	٩١، ٩٢ ق ٥ ١٠٧ ق ١٠	٨٥ ق ٦ ٩٨، ٩١، ٩٦ ق ٥	١٢٦، ١٢٨ ق ٥ ٥٩ ق ١٢	

تابع جدول (٣٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	راحه	راحه	٤١ ق	٥٨ ق	٥٦ ق	٦١ ق	٢١٦ ق
التصويب				م١ ٣٠ ، ٣٠ ، ١ ٤+٤+٤ ق	م٢ ١٢٨ ٥ ق	م٣ ١٢ ، ١١ ، ٩ ٥+٥+٥ ق	م٣ ١٨ ، ١١ ، ١٣ ٥+٥+٥ ق	
تمرير و استقبال				م٢ ٤٣ ٥ ق	م٢ ٤٠ ٥ ق	م٢ ٣٨ ٥ ق	م٢ ٤٣ ٥ ق	
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه				م٣ ٣٥ ، ٣٤ ٥+٥ ق	م٣ ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٣ ٥+٤+٥ ق	م٣ ٣٧ ، ٣٦ ٥+٥ ق	م٣ ٣٧ ، ٣٦ ، ٣٥ ٥+٥+٥ ق	
الدفاع الفردى				م٣ ١٣ ، ١٢ ، ١١ ٣+٣+٣ ق		م٣ ١٠ ، ٩ ، ٨ ٣+٣+٣ ق		
التحركات الدفاعيه				م٣ ١٣ ، ١٢ ، ١١ ٣+٣+٣ ق		م٣ ١٠ ، ٩ ، ٨ ٣+٣+٣ ق		
التحركات الهجوميه					م٣ ١٢ ، ١١ ٧+٧ ق	م٣ ١٩ ، ١٨ ٦+٦ ق	م٣ ١٢ ، ١١ ٥+٥ ق	
هجوم خاطف					م٣ ٧٥ ، ٧٦ ٧+٧ ق		م٣ ١٨ ، ١١ ٧+٧ ق	
رميات الجزاء				٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	
اعداد خططى	**راحه**	**راحه**	**راحه**	**٣٣ ق**	**٥٨ ق**	**٥٩ ق**	**٥٣ ق**	**٢٠٣ ق**
خطط هجومية فرديه				م٣ ٣٥ ، ٣٤ ٨+٨ ق	م٣ ٥٣ ، ٥٢ ٨+٨ ق			
خطط هجوميه جماعيه					م٣ ٦٢ ، ٦١ ٧+٧ ق	م٣ ٦٥ ، ٦٤ ٧+٧ ق	م٣ ٦٢ ، ٦١ ٧+٧ ق	
خطط هجوميه للفريق				م٣ ١٠١ ، ١٠٠ ٥+٥ ق	م٣ ١٣٠ ، ١٢٩ ٥+٥ ق	م٣ ١٠٦ ، ١٠٥ ، ١٠٤ ٥+٥+٥ ق	م٣ ١١ ، ١٩٠ ، ١٨٩ ٥+٥+٥ ق	
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه					م٣ ٤٨ ، ٤٧ ٥+٥ ق	م٣ ٤٩ ، ٥٠ ٥+٥ ق	م٣ ١١ ، ١٩٠ ، ١٨٩ ٥+٥ ق	
خطط دفاعيه جماعيه						م٣ ٩٦ ، ٨٣ ، ٨٤ ٥+٥ ق		
خطط دفاعيه للفريق				م٣ ٦٧ ٧ ق	م٣ ٨٥ ٨ ق		م٣ ١٢ ، ٧١ ٧+٧ ق	
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**راحه**	**راحه**	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣١)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد الثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٣٥ ق	١٢٤ ق	١٠٣ ق	١١٧ ق	١٣٤ ق	١٣٣ ق	٧٤٦ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٥٠، ١١٧، ١١٨ ق	١١٧، ١١٨ ق	١١٧، ١١٨ ق	٦٣، ١١٦، ١١٨ ق	٦٣، ١١٩، ١٣٠ ق	٦٣، ١٢١، ١٣٢ ق	٦٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٠ ق	٣٢ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	١٣٧ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		١١٥، ٢٠ ق	٥٧، ٣٢ ق	١١٥، ٢٠ ق	١٣٧، ٢٠ ق	١١٥، ٢٠ ق	٦٠، ١٠ ق ١٣٨، ١٤ ق	
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	١٤ ق	٧٩ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١٤٠، ٢٠ ق	٩٥، ٥ ق	١٣٦، ١٠ ق	٩٤، ٩٥، ٥ ق	١٢١، ٢٠ ق	١٢٥، ١٣٦، ١٠ ق	

تابع جدول (٣١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	٣٥ ق	٣٣ ق	٢٩ ق	٣٣ ق	٣٤ ق	٣٣ ق	١٩٧ ق
التصويب		م١ ٢٦ ٢٥ ٢٧ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	م١ ٢٦ ٢٨ ٢٧ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	م١ ٣٢ ٣١ ٣٠ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	م١ ٢٦ ٢٩ ٢٥ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	م١ ٢٩ ٢٨ ٢٦ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	م١ ٣٢ ٣٠ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١	
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٢ ٢٥ ٢٦ ٢٧ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١		م٢ ٢٨ ٢٩ ٣ و ٥ ٤ ٣ ٢ ١		م٢ ٢١ ٢٢ و ٥ ٤ ١١		
التحركات الدفاعيه			م٢ ١٦ و ٥		م٢ ١٩ و ٥		م٢ ١ و ٥	
التحركات الهجوميه			م٢ ٨٥ و ٨		م٢ ٨٥ و ٨		م٢ ٨٣ و ٨	
هجوم خاطف								
رميات الجزاء		م٥	م٥	م٥	م٥	م٥	م٥	م٥
اعداد خططى	راحه	٥٠ ق	٤٤ ق	٣٤ ق	٤٤ ق	٥٠ ق	٥١ ق	٢٧٣ ق
خطط هجومية فرديه			م٢ ٢٥ ٢٠ ٢٤ و ٨ ٨ ٨ ٥	م٢ ٣٣ ٣٢ و ٨ ٨ ٨	م٢ ٢٠ ٢٤ و ٨ ٨ ٨ ٨		م٢ ٢٠ ١٨ و ٨ ٨ ٨ ٨	
خطط هجوميه جماعيه			م٢ ٦ و ١ ١	م٢ ١ و	م٢ ٢٠ ١٨ و ١ ١		م٢ ٦ و ١ ١	
خطط هجوميه للفريق							م٢ ٢ و	
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه						م٢ ٢٠ ١٨ و ١ ١		
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٢٥ ٢١ ٢٠ و ٧ ١ ١				م٢ ٢٠ ١٨ و ١ ١		
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٦٦ ٦٣ و ١ ١				م٢ ٦٦ ٦١ و ١ ١		
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٠ و ٨		م٢ و ٨		م٢ و ٨		
المباريات	راحه	–	–	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى والثلاثون)

محتوى التدريب / أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الاجمالى
رجة الحمل		عالى	عالى	راحه	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٤٤ ق	١٤٥ ق	-	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٨٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٢٣ ، ١٢٢ ، ٦٣	١١٨ ، ٦٣ ، ٦١	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	-	-	راحه	-	-	-	-
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه					الدورة المجمعه الثانية	الدورة المجمعه الثانية	الدورة المجمعه الثانية	
اعداد بدنى خاص	راحه	١٥ ق	-	راحه	-	-	-	١٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٦٩ ، ٦٨ ، ٦٦ ، ١٥ و			مباراه	مباراه	مباراه	

تابع جدول (٣٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	٥٩ ق	٦٥ ق	راحه	–	–	–	١٢٤ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع					الزمالك × الأهلى	الزمالك × الأولمبى	الزمالك × بورسعيد	
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								١١٠ ق
اعداد خططى	راحه	٥٠ ق	٦٠ ق	راحه	–	–	–	
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								٢١٠ ق
المباريات	راحه	–	–	راحه	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٣)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		راحة	راحة	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	راحه	١٢٩ ق	١٨٦ ق	١٨٠ ق	١٨١ ق	٦٧٦ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	راحه					٧٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	راحه	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٠٥ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	راحه	١٥ ق	٢٠ ق	٢٣ ق	٢٢ ق	٨٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه								

تابع جدول (٣٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والثلاثون)

اعداد مهاري	راحه	راحه	راحه	٤١ ق	٥٨ ق	٥٦ ق	٦١ ق	٢١٦ ق
التصويب				م٢ ٢٤ ، ٢٥ ق ٧+٥	م٢ ٢٥ ، ٢٦ ق ٤+٥	م٢ ٢٦ ، ٢٧ ق ٨+٧	م٢ ٢٩ ، ٣٠ ق ٨+١١	
تمرير و استقبال				م٢ ٣٧ ق ٥	م٢ ٣٨ ق ٥	م٢ ٣٩ ق ٥	م٢ ٤ ق ٥	
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه				م٢ ٢١ ، ٢٢ ق ٥+٥	م٢ ٢٣ ، ٢٤ ق ٤+٥	م٢ ٣٤ ، ٣٥ ق ٥+٥	م٢ ٣٦ ، ٣٧ ق ١+٥	
الدفاع الفردى				م٢ ٣ ، ٤ ، ٥ ق ٣+٣+٣	م٢ ٦ ، ٧ ، ٨ ق ٣+٣+٣			
التحركات الدفاعيه					م٢ ١ ، ٢ ق ٧+٧	م٢ ٥ ، ٦ ق ٦+٦	م٢ ١١ ، ١٨ ق ٥+٥	
التحركات الهجوميه					م٢ ٧٩ ، ٨ ق ٩+١		م٢ ٨١ ، ٨٢ ق ١+١	
هجوم خاطف				ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	
رميات الجزاء								
اعداد خططي	راحه	راحه	راحه	٣٣ ق	٥٨ ق	٥٦ ق	٥٣ ق	٢٠٠ ق
خطط هجومية فرديه				م٢ ٥٢ ، ٥١ ق ٨+٨	م٢ ٥٣ ، ٥٤ ق ٨+٨			
خطط هجوميه جماعيه						م٢ ٦٨ ق ١٢	م٢ ٧ ق ١٢	
خطط هجوميه للفريق				م٢ ١٠ ، ١١ ق ٥+٥	م٢ ٦٧ ق ١٢	م٢ ١ ، ١٠ ق ٥+٧	م٢ ١ ، ١٨ ق ١+١	
خطط هجوميه حالات خاصه					م٢ ١٢ ، ١٣ ق ٥+٥			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه					م٢ ٤٣ ، ٤٤ ق ٥+٥	م٢ ٤٤ ، ٤٥ ق ٥+٥	م٢ ٥٧ ، ٥٨ ق ٦+٥	
خطط دفاعيه للفريق						م٢ ٨٦ ، ٨٣ ق ١+١		
خطط دفاعيه حالات خاصه				م٢ ٦٦ ق ٧	م٢ ٦٧ ق ٨		م٢ ٧٨ ، ٧١ ق ١+١	
المباريات	راحه	راحه	راحه	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٤)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصي	أقصي	أقصي	
الزمن بالدقائق	راحه	١٣٥ ق	١٢٤ ق	١٠٣ ق	١١٧ ق	١٣٤ ق	١٣٦ ق	٧٤٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة وإحماء	راحه	١١٧، ١١٨ ق	١١٧، ١٢٠ ق	١١٨، ١٢١ ق	١٢١، ١٢٢ ق	١٢١، ١٢٢ ق	٦٣، ١١٧ ق	٦٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٠ ق	٣٢ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	١٣٧ ق
قوه		١١٥، ٢٠ ق		١١٥، ٢٠ ق		١١٥، ٢٠ ق		
سرعه			٥٧، ٣٢ ق		١٣٩، ٢٠ ق		٦٠، ١٠ ق	
تحمل							١٣٨، ١٥ ق	
مرونه								
رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	١٤ ق	٧٩ ق
قدره			٩٥، ٥ ق		٩٤، ٩٥ ق			
تحمل سرعه							١٢٥، ١٢٧ ق	
تحمل قوه		١٤، ٢٠ ق		١٣٦، ١٠ ق		١٤١، ٢٠ ق		

تابع جدول (٣٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	٣٥ ق	٣٣ ق	٢٩ ق	٣٣ ق	٣٤ ق	٣٣ ق	١٩٧ ق
التصويب		م٢ ٣١ ، ٣٣ ق ٧ + ٨	م٢ ٣٢ ، ٣٤ ق ٧ + ٨	م٢ ٣٥ ، ٣٦ ق ٧ + ٨	م٢ ٣٧ ، ٣٨ ق ٧ + ٨	م٢ ٢١ ، ٢٢ ق ٧ + ٨	م٢ ٢١ ، ٢٢ ق ٧ + ٨	
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع								
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ٣٣ ، ٣٤ ق ٧ + ٨		م٢ ٣٥ ، ٣٦ ق ٥ + ٤		م٢ ٢١ ، ٣١ ق ٧ + ١		
التحركات الهجوميه هجوم خاطف			م٢ ١٢ ق ٠ م٢ ٨٦ ق ٨		م٢ ١٣ ق ٥ م٢ ٨٧ ق ٨		م٢ ١١ ق ٥ م٢ ٨٨ ق ٨	
رميات الجزاء		ق ٠	ق ٠	ق ٠	ق ٠	ق ٠	ق ٠	
اعداد خططى	**راحه**	**٥٠ ق**	**٤٤ ق**	**٣٤ ق**	**٤٤ ق**	**٥٠ ق**	**٥٤ ق**	**٢٧٦ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه			م٢ ٥٣ ، ٥٤ ق ١٢ + ١٣	م٢ ٥١ ، ٥٢ ق ٨ + ٨	م٢ ٤٢ ، ٤٣ ق ١٢ + ١٣		م٢ ٥٩ ، ٥٠ ق ١٢ + ١٣	
خطط هجوميه للفريق			م٢ ٦١ ، ٦٢ ق ١ + ١		م٢ ٦٣ ، ٦٤ ق ١ + ١		م٢ ٦٦ ، ٦٠ ق ١ + ١	
خطط هجوميه حالات خاصه				م٢ ١٢ ، ١٣ ق ٥ + ٥			م٢ ١٠ ، ١٠ ق ٥ + ٥	
خطط دفاعيه فرديه						م٢ ٢١ ، ٢٢ ق ٦ + ٨ + ٨		
خطط دفاعيه جماعيه		م٢ ٣٨ ، ٣٩ ق ٨ + ٨ + ٦				م٢ ٦١ ، ٦٢ ق ١ + ١		
خطط دفاعيه للفريق		م٢ ٦٣ ، ٦٤ ق ١ + ١						
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٥ ، ٦٥ ق ٨ + ٨		م٢ ٦٥ ، ٦٥ ق ٨ + ٨		م٢ ٦٥ ، ٦٥ ق ٨ + ٨		
المباريات	**راحه**	–	–	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس الثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		عالي	عالي	راحة	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٤٤ ق	١٤٥ ق	راحه	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٨٩ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١٢٠ ، ١١٧ ، ٦٣ م ٢٠ ق	١٢٢ ، ١١٨ ، ٦٣ م ٢٠ ق	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	**٣٠ ق**	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	–	راحه	–	–	–	–
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه					الدورة المجمعه الثالثه	الدورة المجمعه الثالثه	الدورة المجمعه الثالثه	
اعداد بدنى خاص	راحه	–	–	راحه	–	–	–	–
قدره تحمل سرعه تحمل قوه					مباراه	مباراه	مباراه	

تابع جدول (٣٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس الثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	٦٤ ق	٦٥ ق	راحه	–	–	–	١٢٩ ق
التصويب تمرير و استقبال		م٢ ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ق ٥ + ٥ + ٥ م١ ٣٩ ق ٥	م٢ ٣١ ، ٣٢ ق ٥ + ٥ م١ ٤ ق ٥					
تنطيط الكره الخداع الحجز و المتابعه الدفاع الفردى		م٢ ١٣ ، ١٤ ق ٥ + ٥	م٢ ١٥ ، ١٦ ق ٥ + ٥		الزمالك × بور سعيد	الزمالك × الأهلى	الزمالك × الأولمبى	
التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء		م٢ ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ق ٥ + ٥ + ٥ م٢ ٧٩ ، ٨٠ ق ٧ + ٦ ق ٥	م٢ ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ق ٥ + ٥ + ٥ م٢ ٨٠ ، ٨١ ق ١ + ١ ق ٥					
اعداد خططى	راحه	٦٠ ق	٦٠ ق	راحه	–	–	–	١٢٠ ق
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٤٨ ، ٤٩ ق ١ + ١ م٢ ٥٩ ، ٦٠ ق ١ + ١ م٢ ١٥ ، ١٦ ق ٤ + ٤ م٢ ٥ ق ٥ م٢ ٥٩ ق ٧ م٢ ٦٦ ، ٦٧ ق ٥ + ٥	م٢ ٥٠ ، ٥١ ق ١ + ١ م٢ ٦١ ، ٦٢ ق ١ + ١ م٢ ١٧ ، ١٨ ق ٤ + ٤ م٢ ٥١ ق ٥ م٢ ٦ ق ٧					
المباريات	راحه	–	–	راحه	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٢١٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٦)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس و الثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		راحة	اقصى	راحة	راحة	عالى	عالى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	١٠٠ ق	راحه	راحه	١٤١ ق	١٦٢ ق	٤٠٣ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	٣٠ ق	راحه	راحه			٦٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	-	راحه	راحه	٢٥ ق	٣٥ ق	٦٠ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه			كأس مصر دور الـ ١٦					
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	-	راحه	راحه	٢٠ ق	٢٥ ق	٤٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه			مباراه					

تابع جدول (٣٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	راحه	-	راحه	راحه	٤١ ق	٤٧ ق	٨٨ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه			الزمالك					
الدفاع الفردى			×					
التحركات الدفاعيه			سموحه					
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	راحه	راحه	-	راحه	راحه	٤٠ ق	٤٠ ق	٨٠ ق
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	راحه	٧٠ ق	راحه	راحه	-	-	٧٠ ق

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandl.com

جدول (٣٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
جـة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٤٥ ق	١٤٦ ق	١٢٠ ق	١٤٧ ق	١٤٠ ق	١٤٠ ق	٨٣٨ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق ٢٥	١٢٠، ١٢٢ ق ١	١١٧، ١١٨ ق ١٠	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق ١٥	٦٧، ٧١، ٧٢، ٧٤ ق ٢٠	١١٧، ١١٨ ق ٢٠	١٠٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٥ ق	٣٧ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٦٧ ق
قوه سرعه		١١٥ ق ٢٠	٥١ ق ٣٢	١١٥ ق ٢٠	١٣٧ ق ٣٠	١١٥ ق ٢٠		
تحمل مرونه رشاقه		١٢٢ ق ٥	١٢٣ ق ٥	١٢٢ ق ٥	١٠٣، ١٠٤ ق ٥	١٢٢ ق ٥	١٣٨ ق ١٥ ١٠٢، ١٠٤ ق ٥	
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٣٠ ق
قدره		٩٤ ق ٥	٩٥ ق ٥	٩٦ ق ٥	٩٥، ٩٦ ق ١٥	١٢٦، ١٢٧ ق ٣		
تحمل سرعه تحمل قوه		٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٤ ق ١٥	٥٣ ق ٢٠	٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٤ ق ١٥	١٠٧ ق ١	٥٦ ق ١٢	٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ ق ٣	

تابع جدول (٣٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	٤٨ ق	٤٨ ق	٥ ق	٥٠ ق	٥ ق	٥ ق	١٦١ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**٢٧ ق**	**٢٦ ق**	**–**	**٢٧ ق**	**–**	**–**	**٨٠ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**٦٠ ق**	**–**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٢٠٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٨)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		راحة	راحة	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	راحه	١١٨ ق	١٦٣ ق	١٢٩ ق	١٣٠ ق	٥٤٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	راحه	١١٨ ، ١١٧ ، ١٢١ ق	١٢١ ، ١٢٠ ، ١٢٠ ق	١١١ ، ١٢٣ ، ١٢٠ ق	١١٨ ، ١١٧ ، ٦٣ ، ١٢٠ ق	٥٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	راحه	راحه	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	–	٨٠ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه				١١٥ ، ١٢٠ ق ١٢١ ، ١٢٠ ق	٨٠ ، ١٥ ق ١٠٩ ، ١٠ ق ١٠٤ ، ٥ ق	١١٥ ، ٢٠ ق ١٢١ ، ٥ ق		
اعداد بدنى خاص	راحه	راحه	راحه	٢٠ ق	٢٠ ق	–	–	٤٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه				٩٩ ، ٨١.٨ ، ٨٣ ، ٨٣ ، ٨٤ ، ٢٠ ق	١٣٧ ، ٢٠ ق			

تابع جدول (٣٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والثلاثون)

اعداد مهارى	راحه	راحه	راحه	٢٨ ق	٥٩ ق	٥ ق	١٠ ق	١٠٢ ق
التصويب				م١ ٢، ٤ ٤ + ٥ ق	م١ ١، ١٣، ١٤ ٥ + ٥ + ٥ ق م١ ٤٤ ٥ ق			
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى				م٢ ٢٨، ٢٩ ٤ + ٤ ق	م٢ ٣، ٣١ ٥ + ٥ ق			
التحركات الدفاعيه				م٢ ١٣، ١٥ ٣ + ٣ ق	م٢ ١٤، ١٦ ٥ + ٥ ق			
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف					م٢ ٧٤، ٧٥ ٧ + ٧ ق			
رميات الجزاء				م٥ ق	م٥ ق	م٥ ق	م٥ ق	
اعداد خططى	**راحه**	**راحه**	**راحه**	**٣٥ ق**	**٤٤ ق**	**١٤ ق**	**٢٠ ق**	**١١٣ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه					م٣ ٣٥، ٣٦، ٢٤ ٨ + ٨ + ٨ ق		م٣ ٣١ ١ ق	
خطط هجوميه للفريق					م٣ ٦٣ ١ ق		م٣ ٦٤ ١ ق	
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه				م٣ ١، ١ ٥ ق	م٣ ١٦، ١٧، ١ ٥ + ٥ + ٥ ق			
خطط دفاعيه جماعيه				م٣ ٤٧، ٤٨، ٤٩ ٤ + ٣ + ٣ ق		م٣ ٥١، ٥ ٣ + ٣ + ٣ ق		
خطط دفاعيه للفريق				م٣ ٦٣ ١٢ ق		م٣ ٦٤ ٨ ق		
خطط دفاعيه حالات خاصه				م٣ ٧٠ ٨ ق				
المباريات	**راحه**	**راحه**	**راحه**	**–**	**–**	**٧٥ ق**	**٧٥ ق**	**١٥٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٣٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والثلاثون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		عالي	عالي	متوسط	أقصى	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٥٥ ق	١٥٠ ق	١٢٥ ق	١٦٥ ق	١٣٠ ق	١٣٠ ق	٨٥٥ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطاله و إحماء	راحه	٦٣ ، ١٢٠ ، ١٢١ ١٥ ق	٦٣ ، ١١٧ ، ١١٨ ١٥ ق	٦٣ ، ١٢٠ ، ١٢١ ٢٥ ق	٦٣ ، ١١٧ ، ١١٨ ٢٥ ق	٦٣ ، ١١٧ ، ١٢٠ ٢٠ ق	٦٣ ، ١١٨ ، ١٢٢ ٢٠ ق	١١٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	١٥ ق	–	٢٠ ق	٣٢ ق	–	–	٦٧ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		١١٥ ، ١١٧ ١٥ ق		١٣٨ ١٥ ق ١٢٦ ٥ ق	١٤٢ ٣٢ ق			
اعداد بدنى خاص	راحه	١٣ ق	–	١٣ ق	–	–	–	٢٦ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١١٦ ٨ ق ١٠٤ ٥ ق		١١٦ ٨ ق ١٠٤ ٥ ق				

تابع جدول (٣٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والثلاثون)

اعداد مهاري	راحه	٥٤ ق	٤٥ ق	٤٢ ق	٥٨ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٣٩ ق
التصويب		م٣ ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ٨+٨+٨ ق	م٣ ٤١ ، ٤٢ ٨+٨ ق	م٢ ٥١ ، ١٦ ، ١٢ ٨+٥+٥ ق	م٣ ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ٨+٨+٨ ق			
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع								
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ٣٨ ، ٣٩ ٥+٥ ق م٢ ٥ ، ٦ ، ٧ ٥+٥+٥ ق		م٢ ٤١ ، ٤ ٥+٥ ق م٢ ٨ ، ٩ ، ١٠ ٣+٣+٣ ق				
التحركات الهجوميه هجوم خاطف			م٣ ٢٦ ، ٢٧ ٥+٥ ق م٣ ٧١ ، ٧٢ ٧+٧ ق		م٣ ٢٤ ، ٢٥ ٥+٥ ق م٣ ٧٣ ، ٧٤ ، ٧٦ ٧+٧+٧ ق	م٣ ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ٥+٥+٥ ق	م٣ ٧٩ ، ٨٠ ، ٨٨ ٥+٥+٥ ق	
رميات الجزاء		٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	
اعداد خططى	**راحه**	**٥٨ ق**	**٢٠ ق**	**٢٥ ق**	**٥٥ ق**	**٢٠ ق**	**٢٠ ق**	**١٩٨ ق**
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه		م٣ ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ٨+٨+٥ ق	م٣ ٥٣ ، ١ ق م٣ ٦٧ ، ١ ق		م٣ ٤١ ، ١ ق	م٣ ٦٧ ، ١٢ ق	م٣ ٦٨ ، ١٢ ق	
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٣ ٦٧ ، ١٥ ق		م٣ ٦٨ ، ١ ق	م٣ ٦٨ ، ١ ق			
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق		م٣ ٦٩ ، ١٥ ق م٣ ٦٢ ، ٧ ق		م٣ ٧٩ ، ٧ ق	م٣ ٦٩ ، ٧ ق م٣ ٦٣ ، ٨ ق	م٣ ٦١ ، ٨ ق	م٣ ٦٢ ، ٨ ق	
خطط دفاعيه حالات خاصه				م٣ ٧٩ ، ٨ ق	م٣ ٧٨ ، ٨٠ ، ١ ق			
المباريات	**راحه**	**–**	**٧٠ ق**	**–**	**–**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٢١٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandi.com

جدول (٤٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأربعون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالي	عالي	راحة	أقصي	أقصي	أقصي	
الزمن بالدقائق	راحه	١٥٠ ق	١٥٠ ق	راحه	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦٠٠ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١٢٠ ق	٦٣، ١١٨، ١٢٢ ق	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	**٣٠ ق**	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	–	راحه	–	–	–	–
قوه سرعه					الدورة المجمعه الرابعة	الدورة المجمعه الرابعة	الدورة المجمعه الرابعة	
تحمل مرونه رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه	–	–	راحه	–	–	–	–
قدره تحمل سرعه تحمل قوه					مباراه	مباراه	مباراه	

تابع جدول (٤٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأربعون)

اعداد مهارى	راحه	٦٥ ق	٦٥ ق	راحه	–	–	–	١٣٠ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع					الزمالك × الأهلى	الزمالك × بورسعيد	الزمالك × الأولمبى	
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**٦٥ ق**	**٦٥ ق**	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**١٣٠ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق							آخر مباراه فى بطولة الدورى العام	
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**راحه**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**٢١٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٤١)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد و الأبعون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالي
رجة الحمل		راحه	راحه	متوسط	عالي	عالي	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	راحه	راحه	١٢٦ ق	١٨٥ ق	١٨٠ ق	١٨٣ ق	٦٧٤ ق
حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	راحه	راحه	١٢١ ، ١١ ١٥ ق	٦٣ ، ١١١ ، ١١٨ ٢٠ ق	٦٣ ، ١١١ ، ١١٨ ٢٠ ق	١٣٠ ، ١٢١ ، ٦٣ ٢٠ ق	٧٠ ق
اعداد بدني عام	راحه	راحه	راحه	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٣٢ ق	١١٢ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه				١١٥ ٢٠ ق ١٣١ ٢٠ ق ١٢٢ ٥ ق ١٠٤ ، ١٠٣ ٥ ق	١١٥ ٢٠ ق ١٢٢ ٥ ق	١٦٢ ٢٢ ق		
اعداد بدني خاص	راحه	راحه	راحه	١٥ ق	٢٠ ق	٢٣ ق	٢٢ ق	٨٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه				١٢٨ ٥ ق ٩٦ ، ٩٦ ١٥ ق	٩١ ، ٩٢ ١٥ ق ١١ ١٠ ق	٨٠ ٦ ق ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ ٥ ق	١٢٨ ، ١٢٩ ٥ ق ٩٥ ١٠ ق	

تابع جدول (٤١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد و الأبعون)

اعداد مهاري	راحه	راحه	راحه	٣٨ ق	٥٧ ق	٥٦ ق	٦١ ق	٢١٢ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**راحه**	**راحه**	**٣٣ ق**	**٥٨ ق**	**٥٦ ق**	**٥٣ ق**	**٢٠٠ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	راحه	راحه	راحه	–	–	–	–	–

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني – ١٠ – ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٤٢)

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى والرابع)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		عالى	عالى	راحة	أقصى	راحة	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٥٢ ق	١٥٢ ق	١٢٩	١٥١ ق	راحه	١٠٠ ق	٦٨٤ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٩، ١٢٠ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ ق	٦٣، ١١٨، ١١٢ ق	٦٣، ١٢٠، ١٢٢ ق	راحه	٣٠ ق	١١٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	١٥ ق	–	١٢ ق	راحه	–	٢٧ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه			٦٠، ١٢ ق ٦٢، ٣ ق		٦٠، ١٢ ق		دور ال ٨ كأس مصر	
اعداد بدنى خاص	راحه	١٠ ق	–	–	–	راحه	–	١٠ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٩٣، ١٤ ق					مباراه	

تابع جدول (٤٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثانى والأربعون)

اعداد مهارى	راحه	٦٢ ق	٥٦ ق	٤٨ ق	٥٨ ق	راحه	–	٢٢٤ ق
التصويب		م٣ ٨ ، ٩ ، ١ ق ٥ + ٥ + ٥	م٣ ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ق ٥ + ٥ + ٥	م٣ ١٩ ق ٨	م٣ ١٦ ، ١٧ ق ٥ + ٥			
تمرير و استقبال		م٣ ٣٢ ، ٣٣ ق ٥ + ٥	م٣ ٣ ، ٣٣ ق ٣ + ٣	م٣ ٢٩ ، ٤٣ ق ٥ + ٨	م٣ ٣٦ ، ٤٣ ق ٧ + ٥			
تنطيط الكره							الزمالك × المقاولون	
الخداع								
الحجز و المتابعه								
الدفاع الفردى		م٣ ١١ ، ١٢ ، ١٣ ق ٥ + ٦ + ٦		م٣ ١٨ ق ١				
التحركات الدفاعيه		م٣ ٨ ، ٩ ، ١٠ ق ٥ + ٥ + ٥						
التحركات الهجوميه			م٣ ١١ ، ١٢ ق ٥ + ٥	م٣ ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ق ٥ + ٥ + ٥	م٣ ١٧ ، ١٨ ق ٥ + ٥			
هجوم خاطف			م٣ ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ق ٦ + ٧ + ٦		م٣ ٧٧ ، ٧٨ ، ٧٩ ق ١٠ + ١٠ + ١٠			
رميات الجزاء		ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥			
اعداد خططى	**راحه**	**٦٠ ق**	**٦١ ق**	**٥٦ ق**	**٦١ ق**	**راحه**	**–**	**٢٣٨ ق**
خطط هجومية فرديه		م٣ ٢ ، ١ ق	م٣ ٤٣ ، ١ ق	م٣ ٤٤ ، ١ ق	م٣ ٤٤ ، ١ ق			
خطط هجوميه جماعيه			م٣ ٤٤ ، ١ ق	م٣ ٤٤ ، ١ ق	م٣ ٦٣ ، ١ ق			
خطط هجوميه للفريق		م٣ ٦ ، ١ ق	م٣ ٦١ ، ١ ق	م٣ ٤٤ ، ١ ق	م٣ ٦٣ ، ١ ق			
خطط هجوميه حالات خاصه		م٣ ١٩ ، ١١ ق ٥ + ٥	م٣ ١٠٠ ، ١٦ ق ٧ + ٥	م٣ ١٣ ، ١٤ ق ٧ + ٧	م٣ ١٠١ ، ١٨ ق ٧ + ٥			
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه		م٣ ٨٨ ق ٣	م٣ ٥٤ ، ٥٥ ق ٥ + ٥	م٣ ٤٩ ق ٥	م٣ ٥٦ ، ٥٣ ق ٥ + ٥			
خطط دفاعيه للفريق			م٣ ٥١ ق ١	م٣ ٥٨ ق ٧	م٣ ٥٩ ق ١			
خطط دفاعيه حالات خاصه			م٣ ٧٧ ق ١	م٣ ٨ ق ١	م٣ ٧٨ ق ١			
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**–**	**راحه**	**٧٠ ق**	

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثانى ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

obeikandl.com

جدول (٤٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والاربعون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	متوسط	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١٣٣ ق	١٨٠ ق	١٧٨ ق	١٤٠ ق	١٧٨ ق	١٧٩ ق	٩٨٨ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	١١٧، ١١٨ م ١٥ ق	١١٧ م ١٠ ق	١٢٠، ١٢١ م ١٥ ق	١١٧، ١١٨ م ١٠ ق	١٢٠، ١٢١ م ١٠ ق	٦٣، ١١١، ١١٨ م ١٥ ق	٧٥ ق
اعداد بدنى عام	راحه	٢٥ ق	٣٢ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	١٥٧ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه		١١٥ م ٢ ق ١٢٢ م ٥ ق	٥٧ م ٣٢ ق ١٢٢ م ٥ ق	١١٥ م ٢ ق ١٢٢ م ٥ ق	١٣٧ م ١٠ ق ١٠٩ م ١٠ ق ١١١ م ٥ ق	١١٥ م ٢ ق ١٢٢ م ٥ ق	١٣٩ م ٢٥ ق	
اعداد بدنى خاص	راحه	٢٠ ق	٢٠ ق	١٥ ق	١٢ ق	١٦ ق	٢٢ ق	١٠٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		٩٤ م ٥ ق ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤ م ١٥ ق	٩١، ٩٢ م ٥ ق ١٠٧ م ١٠ ق	٩٥ م ٥ ق ٩٦، ٩٧ م ١٥ ق	٥٩ م ١٢ ق	٨٥ م ٦ ق ٩٣، ٩٤ م ٥ ق	١٢٨، ١٢٩ م ٥ ق ٥٩ م ١٢ ق	

تابع جدول (٤٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والاربعون)

اعداد مهاري	راحه	٣٥ ق	٦١ ق	٦٥ ق	٦١ ق	٣٧ ق	٣٩ ق	٢٨٩ ق
التصويب		م٢ ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ق ٨ + ٧ + ٨	م٢ ٣ ، ٣١ ، ٣٢ ق ٨ + ٧ + ٨	م٢ ٣٢ ، ٣١ ، ٣ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ٢٦ ، ٣١ ق ٨ + ٥	م٢ ٢٨ ، ٢٩ ق ٨ + ٥	
تمرير و استقبال تنطيط الكره الخداع					م٢ ١٦ ق ٥	م٢ ٣٩ ق ٥	م٢ ق ٥	
الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه		م٢ ٢١ ، ٣٣ ، ٣٤ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ٨ ، ١ ق ٥ + ٥	م٢ ٢٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ق ٥ + ٥ + ٥ م٢ ٩ ، ١٠ ق ٥ + ٥	م٢ ٦ ، ٧ ق ٥ + ٥			
التحركات الهجوميه			م٢ ١١ ، ١٨ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ١٢ ، ١٥ ق ٥ + ٥	م٢ ١٩ ، ١٦ ق ٥ + ٥ + ٥	م٢ ١٢ ، ١٤ ق ٦ + ٦		
هجوم خاطف			م٢ ٧٣ ، ٨٣ ق ٦ + ٧		م٢ ٧٤ ، ٨٤ ، ٨٥ ق ٦ + ٧ + ٧		م٢ ٨١ ، ٨٢ ق ٥ + ٥	
رميات الجزاء		ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	ق ٥	
اعداد خططى	**راحه**	**٣٨ ق**	**٥٧ ق**	**٥٨ ق**	**٣٢ ق**	**٢٠ ق**	**١٨ ق**	**٢٢٣ ق**
خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه			م٢ ٥٢ ، ٥٣ ق ٦ + ٧					
خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه		م٢ ٥٨ ، ٥٩ ق ٧ + ٧ م٢ ١١ ، ١٢ ق ٧ + ٧	م٢ ٦ ، ٦١ ق ٧ + ٧ م٢ ١٣ ، ١٦ ق ٥ + ٥	م٢ ٦٢ ، ٦٣ ق ٧ + ٧ م٢ ١٧ ، ١٨ ق ٧ + ٥	م٢ ٦٥ ، ٦٤ ق ٧ + ٧ م٢ ١٤ ، ١٥ ق ٥ + ٥	م٢ ٦٦ ، ٦١ ق ٥ + ٥	م٢ ٦٨ ، ٦٩ ق ٥ + ٥	
خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق			م٢ ٥٤ ، ٥٥ ق ٥ + ٥ م٢ ٧٧ ق ١	م٢ ٥٥ ، ٥٦ ق ٥ + ٥ م٢ ٦٧ ، ٦٨ ق ٧ + ٧		م٢ ٨٣ ق ١	م٢ ٨٢ ق ١	
خطط دفاعيه حالات خاصه		م٢ ٦٧ ق ١		م٢ ٦٦ ق ٨	م٢ ٨٥ ق ٨			
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**–**	**٧٠ ق**	**٦٠ ق**	**١٣٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة

جدول (٤٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والاربعون)

أيام الأسبوع / محتوى التدريب	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأجمالى
رجة الحمل		متوسط	عالى	عالى	راحة	أقصى	أقصى	
الزمن بالدقائق	راحه	١١٩ ق	١٤٣ ق	١٥٥ ق	–	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٦١٧ ق
حمل أقصى حمل عالى حمل متوسط	أستعاده الشفاء							
إطالة و إحماء	راحه	٦٣، ١١٧، ١١٨ م ٢٥ ق	٦٣، ١٢٢، ١٢١ م ٢٥ ق	٦٣، ١١٧، ١١٨ م ٢٥ ق	راحه	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٠ ق
اعداد بدنى عام	راحه	–	١٥ ق	–	راحه	–	–	١٥ ق
قوه سرعه تحمل مرونه رشاقه			٦٠ م ١٥ ق			دور الاربعه كأس مصر	المباراه النهائية كأس مصر	
اعداد بدنى خاص	راحه	٥ ق	–	–	راحه	–	–	٥ ق
قدره تحمل سرعه تحمل قوه		١١٦ م ٥ ق				مباراه	مباراه	

تابع جدول (٤٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والاربعون)

اعداد مهارى	راحه	٤٦ ق	٥٥ ق	٦٥ ق	راحه	–	–	١٦٦ ق
التصويب								
تمرير و استقبال								
تنطيط الكره								
الخداع								
الحجز و المتابعه						الزمالك × الجزيره	الزمالك × الاهلى	
الدفاع الفردى								
التحركات الدفاعيه								
التحركات الهجوميه								
هجوم خاطف								
رميات الجزاء								
اعداد خططى	**راحه**	**٤٣ ق**	**٤٨ ق**	**٦٥ ق**	**راحه**	**–**	**–**	**١٥٦ ق**
خطط هجومية فرديه								
خطط هجوميه جماعيه								
خطط هجوميه للفريق								
خطط هجوميه حالات خاصه								
خطط دفاعيه فرديه								
خطط دفاعيه جماعيه								
خطط دفاعيه للفريق								
خطط دفاعيه حالات خاصه								
المباريات	**راحه**	**–**	**–**	**–**	**راحه**	**٧٠ ق**	**٧٠ ق**	**١٤٠ ق**

م١ = المحور الاول ، م٢ = المحور الثاني –١٠٨– ، م٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة