

الفصل الثالث

الإحماء بالألعاب التكتيكية والترويحية



obeikandi.com

الإحماء بالألعاب التكتيكية والترويحية

- قبل أن تقرأ هذا الفصل ضع هذه الأسئلة في اعتبارك:

• ماذا يعنى الإحماء؟ وماهى أهدافه؟
 • ماهو تأثير الإحماء على الاجهزة الحيوية؟
 • ماهى أنواع الإحماء؟ وماهو الترتيب المناسب للقيام به؟
 • ماهو تأثير الإحماء على مستوى الأداء؟ وإلى أى مدى يستمر تأثير الإحماء؟

مقدمة:

الإحماء هو البوابة الرئيسية للوحدة التدريبية وهو تأشيرة استيعاب أهدافها، ويرتكز عليها بصفة أساسية مستوى الإنجاز، ولأنه الخطوة الأولى فى وحدة التدريب فلا بد أن يخاطب الإحماء كل جوانب وقدرات اللاعب البدنية، النفسية، العقلية، المهارية، الخطئية، وذلك إذا أردت كمدرّب أن يبدأ مستوى إنجاز اللاعب بعد الإحماء، وأن يكون الإحماء متعايشاً مع حالة كل لاعب من الحالة الطبيعية إلى ما يجب أن يكون عليه.

وستناول فى هذا الفصل تحليلاً مختصراً لكل ما يرتبط بالإحماء وجوانبه المختلفة بما يفيد مدرب كرة القدم ثم أفردنا عدداً لا بأس به من النماذج المتعددة لأنواع الإحماء بالألعاب الترويحية.

— الإحماء ووظائف الأعضاء:

إن الأسس النظرية المستقاة من الدراسات الحديثة تؤكد أن الإحماء يحسن الأداء من خلال عدة آليات تنتج عن زيادة تدفق الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم وتحدد الآليات فى:





- ١ - تزداد قدرة العضلات على تناول الانقباض والاسترخاء بسرعة.
 - ٢ - زيادة كفاءة العضلات نتيجة قلة المقاومة اللزجة بها.
 - ٣ - الهيموجلوبين يترك أكسجين أكثر في درجات الحرارة العالية.
 - ٤ - زيادة معدلات عمل العضلات القلبية والتي تتأثر بدرجة الحرارة.
 - ٥ - تقل مقاومة الأوعية الدموية بزيادة درجة الحرارة.
- وتؤكد دراسات جوتين Gooten وآخرون إن الحركة المقننة والتي يتم وضعها بتدرج مقصود وفعال هو المحرك الجيد للأنظمة التي تنقل O_2 الأكسجين وتهيئ فرص العمل والإنجاز البدني في أحسن صوره على ألا يقل ذلك عن ١٠ ق.

— التسخين الموضعي والعام General Versus Local Heating

هناك ثلاثة تحليلات أعدت بدقة واكتشفت تحسينات مفيدة في الأداء من (١٪ - ٨٪) عندما تم تسخين الجسم كله لذلك فإن درجة حرارة العضلات (٣)، (١٤، ٣٦) وهذا التسخين يمكن إحرازه إيجابياً بالتمارين والحركة النشطة بأنواعها العديدة أو سلبياً بالحمامات الساخنة والدش أو الحمامات التركية. والتسخين الموضعي للعضو المستخدم فقط ثبت أنه ينتج عنه تعب مبكر يقلل من كفاءة هذا العضو تدريجياً.

وثبت أيضاً أن في التسخين الموضعي العنصر أو الهدف ذو الأهمية العضوية هو توزيع الدم بين الجلد والعضلات التي تحته.

التسخين العام أفضل من التسخين الموضعي وأن تأثير درجة الحرارة بزيادة (٥°) يزيد السرعة والحد الأقصى للطاقة بحوالي ١٠٪.

— درجة حرارة العضلة والدم Rectal Versus Muscle Temperature

تزداد درجة الحرارة في الخمس دقائق الأولى من الإحماء وتزداد بالتدرج البطيء حتى ٣٠ق من العمل. وتؤكد الأبحاث أن زيادة درجة حرارة العضلة أهم بكثير من زيادة درجة حرارة الجسم بشكل عام. ويؤثر ذلك تأثيراً مباشراً وإيجابياً على الأداء.

١ - الإحماء واستهلاك الأكسجين O_2 Consumption and Warmup

اتضح أن امتصاص الأكسجين يكون أعلى بعد الإحماء حيث تتضمن الكفاءة ويقل استخدام الأكسجين بنسبة ٤٨, ٣٪ كما أثبتت الدراسات أن ذلك أيضاً يرتبط بارتفاع درجة الحرارة، كما تم التوصية.

- ١ - أن يكون التمرين المسبق متدرج.
- ٢ - أن يكون التمرين المسبق تحت معدل نشاط.
- ٣ - التأثير المفيد من ٣٠ - ٦٠ ث بعد التمرين.

٢ - سريان الدم فى الرئتين Blood Flow through Lungs

أثبتت الدراسات عن تأثيرات التمرين على الدم وسريانه فى الرئتين إن فترة التمرين المتوسط مثل المستخدمة فى الإحماء ينتج عنها تقليل مقاومة الرئتين بنسبة ١٣٪ وهذا النقص مفيد جداً حيث يحسن الدورة الدموية ويساهم فى عملية تحقيق هذا الإحماء.

٣ - أنواع الإحماء:

الأول سلبى: عن طريق الحمامات. كما ذكرنا من قبل.

الثانى إيجابى: عن طريق الحركة والجري.

٤ - قوة ووقت الإحماء:

أثبتت الدراسات أن أنسب الأزمنة لتأثير الإحماء من ١٠ - ٣٠ ق وهو الذى يحدث مستوى التأثير الفسيولوجى المناسب وأن الإحماء لمدة طويلة قد يسبب تعب أو إجهاد.

ودراسة أخرى أوضحت أن الإحماء الذى كثافته ٧٥٪ ، VO_2 من الممكن أن يفسد الأداء بدلاً من أن يقويه، لذا يجب أن يكون الإحماء ذو شدة منخفضة ومتدرجة وليس لفترات طويلة.

وتتراوح مدة تأثير الإحماء ما بين ٤٥ - ٨٠ دقيقة كما يستمر تأثير الإحماء

بها فترة راحة لا تتجاوز ٥ دقائق.





الخطوات الرئيسية في الإحماء:

- ١ - الإحماء بالتحمل الهوائي خمس زمن الإحماء على الأقل.
- ٢ - الإحماء بالإطالات للعضلات الكبيرة ثم الصغيرة مع مرونة المفاصل ثلاثة أخماس الزمن.
- ٣ - الإحماء مع التركيز على الهدف من الوحدة خمس الزمن.

الألعاب الترويحية والإحماء:

تحقق الألعاب الترويحية كل أسس ومبادئ الإحماء الجيد مع الوضع في الاعتبار أنه الأسلوب الأوحى في التهيئة النفسية الجيدة. وفيما يلي سنعرض نماذج للإحماء الجيد بكرة، وبدون كرة عن طريق الألعاب الترويحية.

الخلاصة Summary :

بالرغم من أن كل النتائج فى ظاهرة الإحماء لم تنتهى فالمدرسين الأذكياء والرياضيين يستعملون أحسن الطرق الممكنة لكى يوجهوا نشاطاتهم . وأحسن الدلائل الممكنة تبرر المبادئ التالية للإحماء .

١ - إحماء الجسم كله بكثافة زمن معين يرفع درجة حرارة العضلة والدم وهنا يحسن الأداء .

٢ - إذا كان من الممكن أن يرفع الإحماء المتصل درجة حرارة الدم والعضلة فهو مفضل على الإحماء غير المتصل لهذا فإن النتائج للمتصل أفضل .

٣ - الإحماء مهم لمنع إصابة العضلة .

٤ - الإحماء أكثر أهمية لكى يمنع القلب من التغيرات المفاجئة التى قد تحدث نتيجة تمرين حاد .

٥ - يجب أن تكون خطوات الإحماء مناسبة للاعب .

٦ - يجب أن تكون خطوات الإحماء مناسبة للحدث الرياضى .

٧ - يجب أن يكون هناك تناسب بين إيقاع الأداء حتى تحدث زيادة فى درجة الحرارة بدون تعب .

٨ - لو أن الإحماء المتصل النشط ممكن أن يحدث آثار سلبية من الممكن استخدام التسخين السلبي بفعالية .

٩ - تبدو أهمية الإحماء فى النشاطات التى تتضمن القوة وتقل أهميته فى الأحداث التى لها عناصر واسعة من الطاقة .

١٠ - الإحماء ذو الحمل الثقيل من الممكن أن يكون ذو فائدة فى الأحداث التى للتركيز فيها أهمية عظمى .

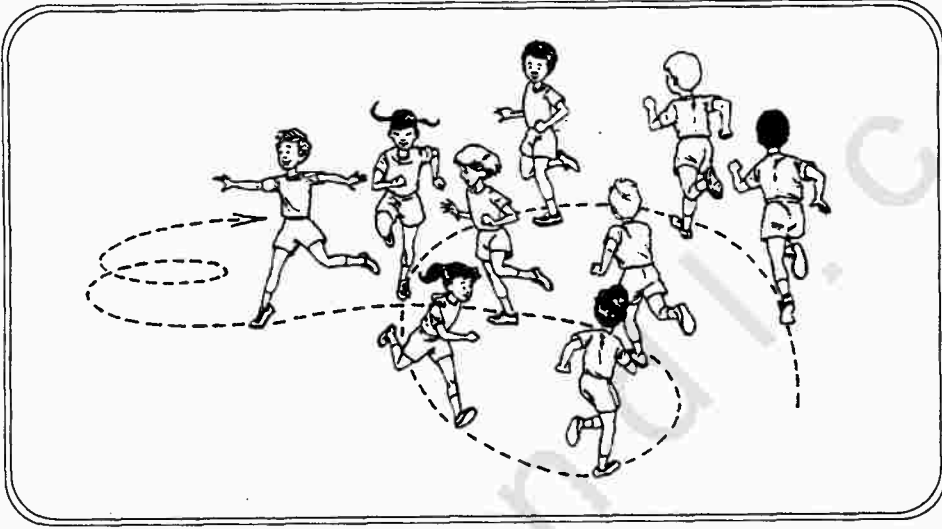
١٢ - الإحماء بالألعاب الترويحية أفضل أنواع الإحماء .





أولاً: الإحماء العام بدون كرة

اسم اللعبة: اتباع القائد (١)



* الهدف الإحماء

* الملعب والأدوات مربع مساحته ٢٠ × ٢٠ م.

* عدد المشتركين من ٨ : ١٠ لاعبين.

* طريقة اللعب يعين قائد للمجموعة ويقوم هذا القائد بالجري في اتجاهات

وشروطه مختلفة لعمل دوائر ومنحنيات وعلى باقى قطاع اللاعبين اتباعه

فى القطار.

* تطوير اللعب - يعطى لكل لاعب رقم ويبدأ الجرى وعند النداء على الرقم

مثلاً ٨ باللغة الانجليزية يقوم اللاعب صاحب هذا الرقم بالقيام

بدور القائد وعلى باقى اللاعبين اتباعه لتشكيل هذا الرقم أثناء

الجرى. ويقيد المدرب الأرقام من خلال النداء.

اسم اللعبة: ادفع واجرى (٢)

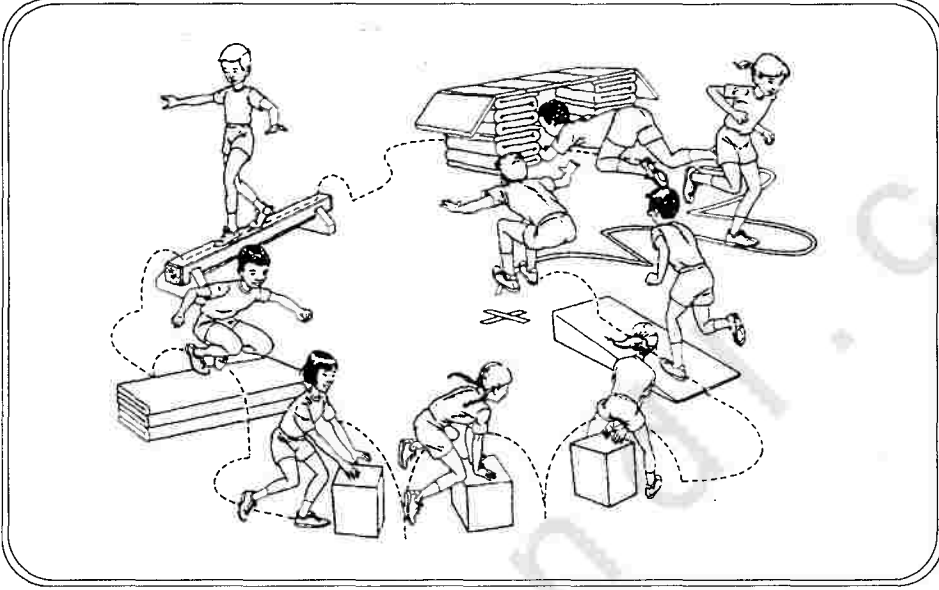


- * **الهدف** الإحماء - القوة العضلية وتحمل السرعة.
- * **الملعب والأدوات** أى مساحة من الملعب.
- * **عدد المشتركين** عدد زوجى من اللاعبين.
- * **طريقة اللعب وشروطه** يقف كل زوج من اللاعبين متواجهين والكفين فى الكفين، يقوم أحدهما بدفع الآخر الذى يقوم بالجرى للخلف ثم للأمام لدفع الزميل لأداء نفس الشيء مع المحافظة على أن تكون الركبة والقدم مشيرتان للأمام.
- * **تحديد الفائز** اللاعبان صاحباً أكبر عدد من المرات ذهاباً وإياباً للمس خط النهاية والبداية.
- * **تطوير اللعب** - محاولة دفع الزميل للخلف لعبور خط معين ومن ينجح فى ذلك تحسب له نقطة.





اسم اللعبة: تخطي المراتب (٣)



★ الهدف - الإحماء - القوة العضلية - التوافق .

★ الملعب والأدوات مقعد سويدي - ١٠ مراتب - ٣ صناديق - سلم قفز .

★ عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين .

★ طريقة اللعب يبدأ اللاعبون اللعبة أولاً بالمشي فوق المقعد السويدي ثم عمل ارتقاء من نهايته للوصول للأرض ثم عمل ارتقاء مباشرة للعبور

من فوق المراتب ثم الوثب من فوق الصناديق عن طريق السند باليدين على الصندوق ثم الاتجاه نحو السلم وعمل ارتقاء للوصول للعلامة المرسومة على الأرض ثم الجرى على الخط الزجراجي المرسوم على الأرض ثم المرور من أسفل الكبرى المصنوع بالمراتب ثم البداية مرة أخرى وعلى اللاعب الذى يقوم بلمس زميله الذى يسبقه أن يبدأ هذا الزميل الملموس من البداية مرة أخرى .

★ تحديد الفائز اللاعب صاحب أكبر عدد من الأداء دون أن يلمس الأداة أو يخطئ .

اسم اللعبة: بناء الكبارى (٤)



* الهدف الإحماء - المرونة - القوة .

* الملعب والأدوات أى مساحة من اللعب .

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين .

* طريقة اللعب يقوم اللاعبون بأداء وضع الكبرى ويقوم اللاعب الأول بالمرور

بالزحف من أسفل الكبرى الأول ثم يعبر من فوق الكبرى

الثانى وهكذا ومن يلمس الزميل أو يتسبب فى هدم الكبرى

تحتسب عليه نقطة .

* تحديد الفائز اللاعب صاحب أقل عدد من اللمسات .

* تطوير اللعب - يتم العبور من فوق الكبرى بالدرجة .

- أداء سباق بين مجموعتين .

- أداء زوجى .

- تنفيذ حركات مختلفة (مثل الموضحة بالشكل) .





اسم اللعبة: لمس ركبة الزميل (٥)



* الهدف الإحماء - الترويح - المرونة والرشاقة - اليقظة.

* الملعب والأدوات ملعب ٢٠ × ٢٠ م.

* عدد المشتركين عدد من ٨ : ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب يحاول كل لاعب من اللاعبين لمس ركبة زميله ومن يتم لمس

وشروطه ركبته يقوم بأداء مجموعة من التمرينات يصممها المدرب وعلى

اللاعبين عدم تغطية الركبة باليدين لتجنب لمسها.

* تحديد الفائز اللاعب الذي لم يتم لمسه أو اللاعب صاحب أقل عدد من

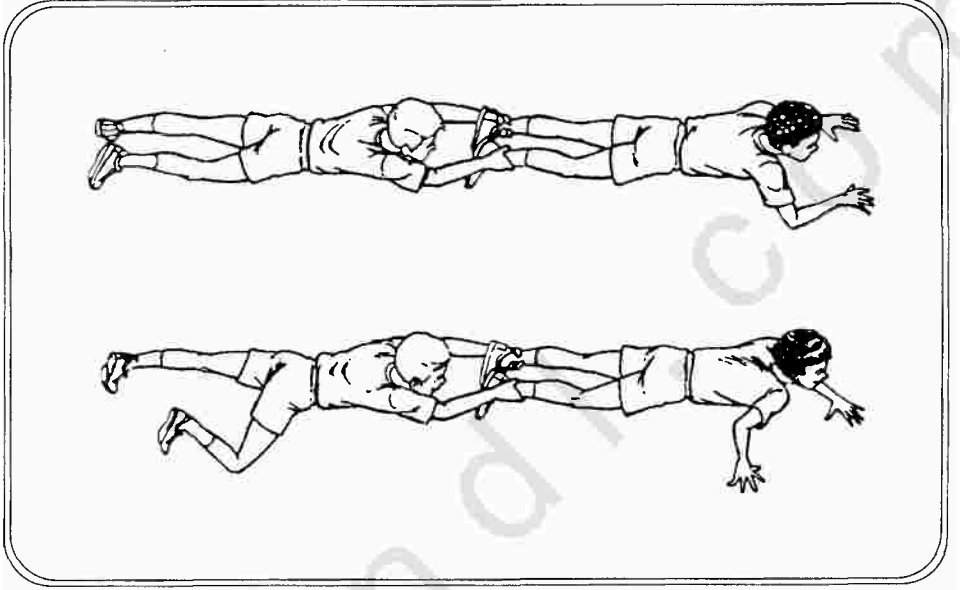
اللمسات.

* تطوير اللعب - لمس سماعة رجل الزميل بدلاً من الركبة.

- تحديد لاعب واحد يتم لمسه وظهره لزملائه ويحدد من فعل

هذا أو يلمسه.

اسم اللعبة: سباق التلاميذ (٦)



* الهدف الإحماء - القوة العضلية - التوافق .

* الملعب والأدوات خطان بداية ونهاية المسافة بينهما من ١٠ : ١٥ م .

* عدد المشتركين فرق من اللاعبين كل فريق مكون من لاعبين .

* طريقة اللعب يقوم اللاعبان بالانبطاح لاعب خلف الآخر ويمسك اللاعب

وشروطه الخلفى قدمى اللاعب الأمامى بحيث يشكلون ثعباناً . تبدأ

اللعبة بأن يقوم كل فريق بالزحف حتى خط النهاية .

* تحديد الفائز الفريق الذى يصل أولاً إلى خط النهاية .

* تطوير اللعب - وضع مجموعة من الكرات عند خط البداية وعلى كل فريق

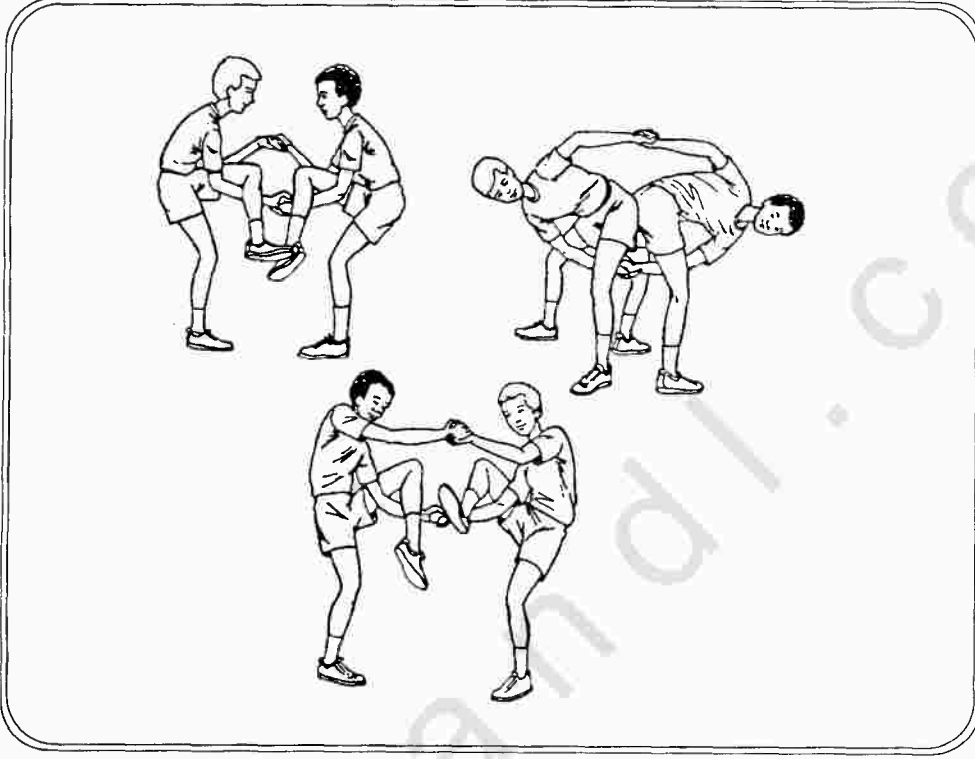
توصيلها إلى خط النهاية ويفوز الفريق الذى ينجز

هذا العمل أولاً .





اسم اللعبة: التداخل (٧)



* الهدف الإحماء - المرونة - التوافق .

* الملعب والأدوات أى مساحة من الملعب تتفق وعدد اللاعبين .

* عدد المشتركين فرق من اللاعبين كل فريق مكون من لاعبين .

* طريقة اللعب وقوف اللاعبين مواجهان ويشبكان أيديهما مع بعضهما بحيث

يشبكان أيديهما مع بعضهما بحيث يكونان حلقة ويقومان بالمرور داخل هذه الحلقة مع بعضهما فى

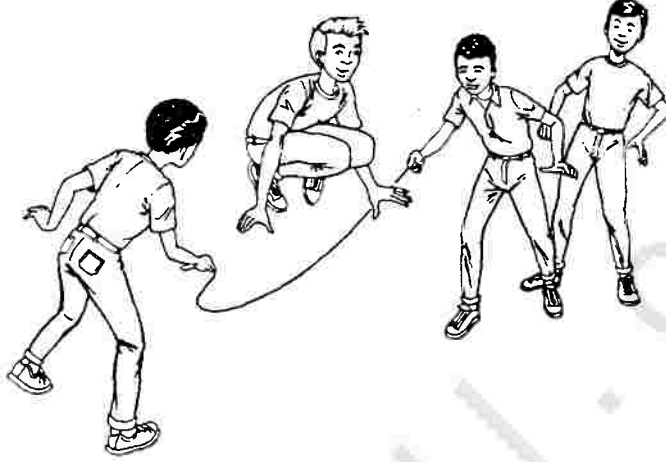
نفس الوقت، حيث يقومان بوضع الرجلين أولاً ثم الجسم

والدوران لإخراج الرجل الأخرى، وتحدد بزمان يحاول كل

فريق الأداء أكثر من مرة خلال هذا الزمن .

* تحديد الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من المرات أداء .

اسم اللعبة: نط الحبل (١)



* الهدف الإحماء - القوة العضلية - التحمل.

* الملعب والأدوات أى مساحة من الملعب، أحبال.

* عدد المشتركين عدد من الفرق عدد لاعبي كل فريق من ٤ - ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب يقوم لاعبان من الفريق بمسك طرفي الحبل ويقف لاعب في

وشروطه المنتصف ويقومان بدوران الحبل وعلى لاعب المنتصف الوثب

لتخطي الحبل على أن يكون الوثب مع ضم الركبتين على

الصدر ثم ينضم إلى لاعبي المنتصف باقى اللاعبين واحد بعد

الآخر واللاعب الذى ينتهى يقف خلف المجموعة.

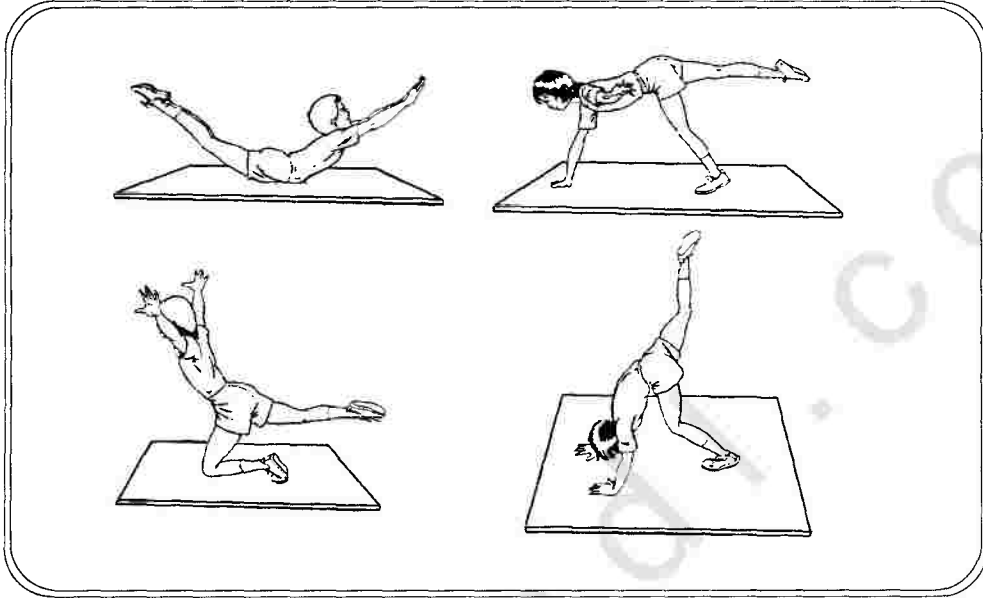
* تحديد الفائز الفريق الذى لا يسقط لاعبيه الحبل على الأرض.

* تطوير اللعب على لاعبي المنتصف عمل دوران فى الهواء أثناء الوثب.





اسم اللعبة: القبات (4)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات أى مساحة من الملعب، مجموعة من المراتب.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقوم المدرب بعرض بعض الصور التى بها أوضاع اتران مختلفة ثم بعد ذلك يطلب منهم أداء نفس الشكل أو الوضع فمثلاً

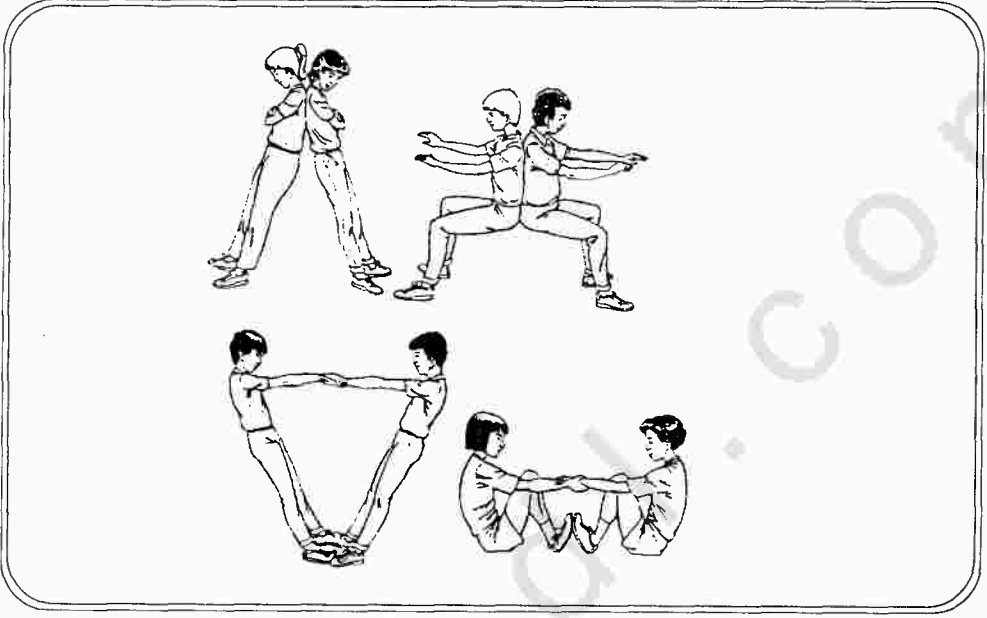
ينادى المدرب بالوقوف على رجل واحدة وعمل ميزان أمامى فيؤدى التلاميذ نفس الوضع. وذلك مع استمرار الجرى وعند سماع الإشارة والتنبيه يأخذ اللاعبون الأوضاع المتفق عليها.

* تحديد الفائز اللاعب الذى يؤدى الوضع الصحيح، والثبات فيه من ٣ - ٥ ثوان.

* تطوير اللعب - تحديد أجزاء الجسم التى يتم عمل توازن عليها.

- ترقيم الأوضاع وعند النداء على الرقم يقوم اللاعبون بعمل هذا الوضع.

اسم اللعبة: التوازن الثنائي (١٠)



★ الهدف إحماء - استرخاء.

★ الملعب والأدوات أى مساحة من الملعب.

★ عدد المشتركين أى عدد زوجي من اللاعبين.

★ طريقة اللعب يقف كل زوج من اللاعبين بحيث يشكلون فريقاً ويقومون

بالمواجهة بالظهر وعند النداء بالرقم ١ يقوم اللاعبان بشئ

الركبتين نصفاً وعند النداء بالرقم ٢ يتم الوقوف.

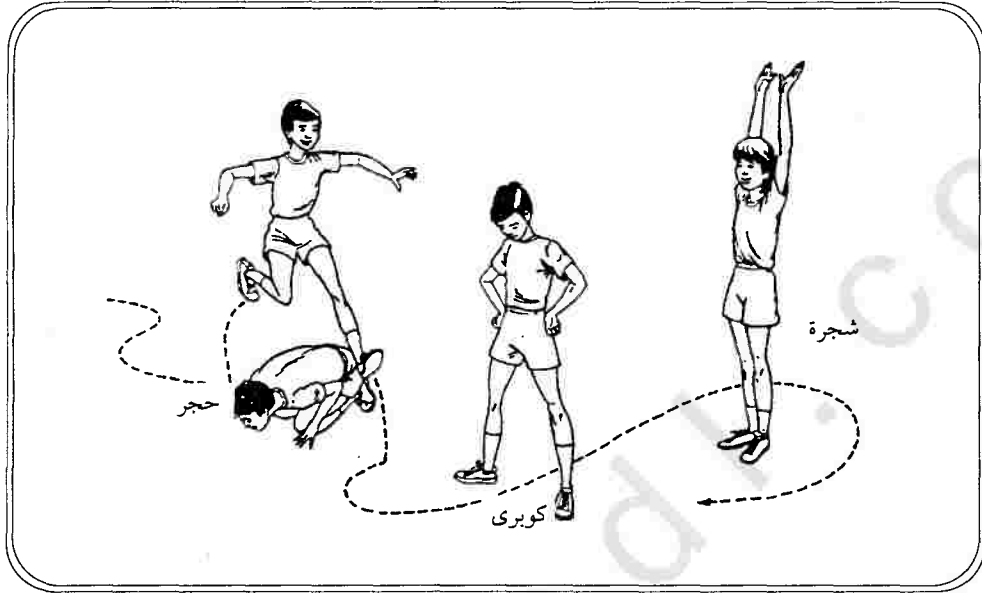
الفريق الذى يستمر فى الأداء الصحيح طوال الفترة

★ تحديد الفائز الزمنية المحددة دون التحرك من مكانهما.





اسم اللعبة: حجر-كبرى-شجرة (11)



* الهدف الإحماء - القوة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٠×٢٠ م.

* عدد المشتركين فرق من اللاعبين كل فريق ٤ لاعبين.

* طريقة اللعب يجلس اللاعب الأول على الأرض في وضع الجثو الأفقى

وشروطه (حجر) بينما اللاعب الثانى يقف والقدمين متباعدتين (كبرى)

أما اللاعب الثالث فيقف رافعاً ذراعيه عالياً (شجرة) على

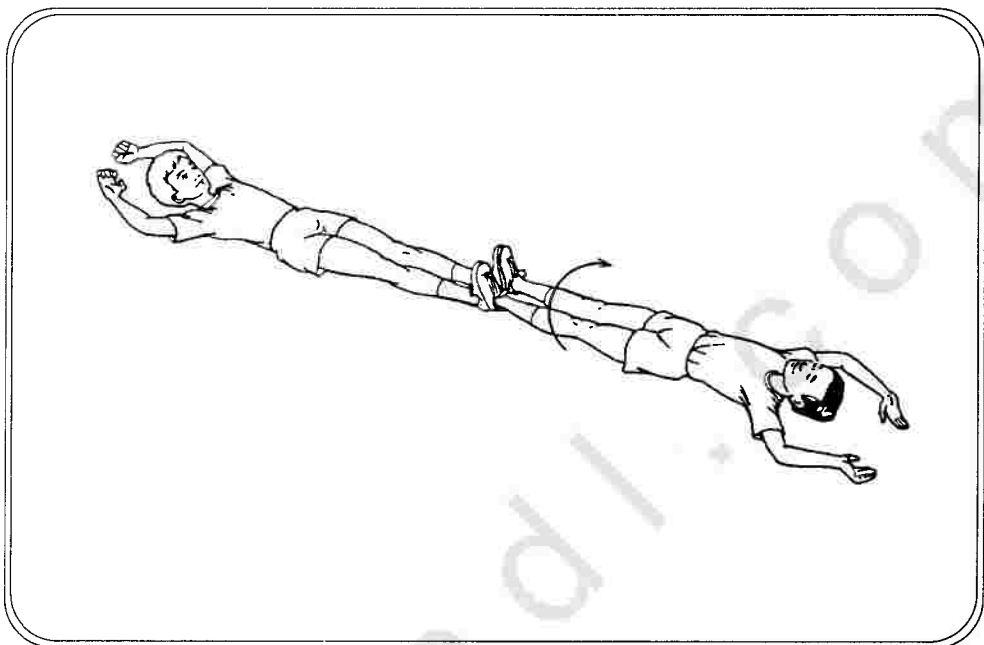
اللاعب الرابع الوثب من فوق الحجر ثم العبور أسفل الكبرى

ثم الدوران حول الشجرة ثم يتخذ وضع اللاعب الأول،

وهكذا حتى خط النهاية.

* تحديد الفائز الفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولاً.

اسم اللعبة: سباق الدورانات (١٢)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٠ × ٢٠ م.

* عدد المشتركين فرق من اللاعبين كل فريق مكون من لاعبين.

* طريقة اللعب يتخذ الفريق وضع الرقود على الظهر بحيث يكون لاعب

وشروطه الفريق الواحد كل عكس الآخر بحيث تكون القدم فى القدم

وتبدأ المسابقة من خط البداية، عند الإشارة يقوم كل فريق

بعمل دورانات جانبية بحيث تظل القدمان ملتصقتين حتى نهاية

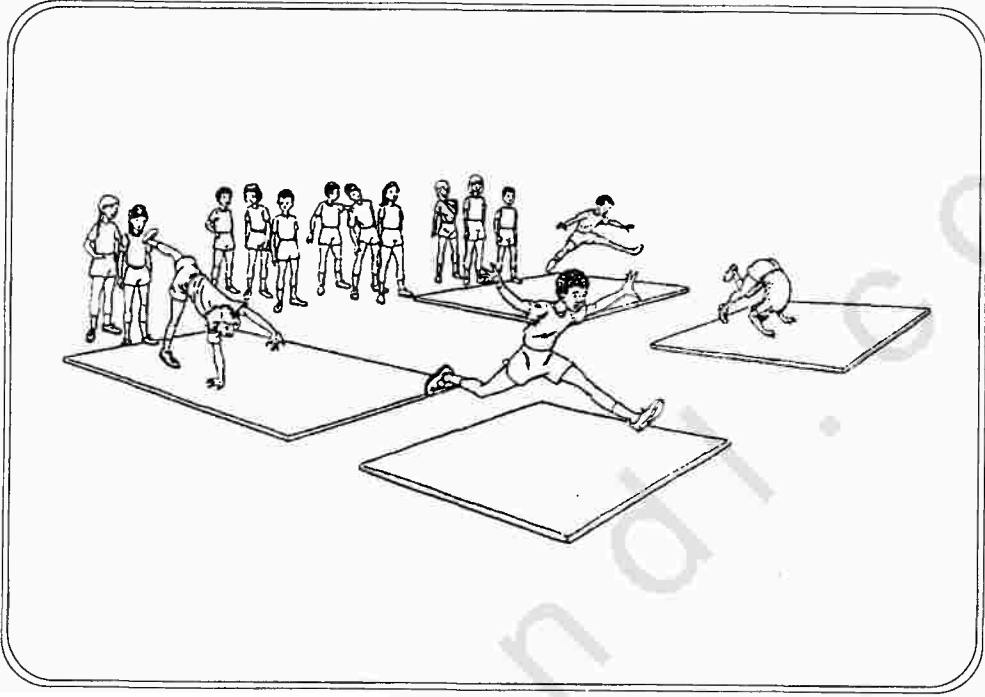
المسابقة.

* تحديد الفائز الفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولاً.





اسم اللعبة: الجهاز المتنوع (١٣)



* الهدف الإحماء - المرونة.

* الملعب والأدوات مربع 30×30 + مجموعة من المراتب المختلفة.

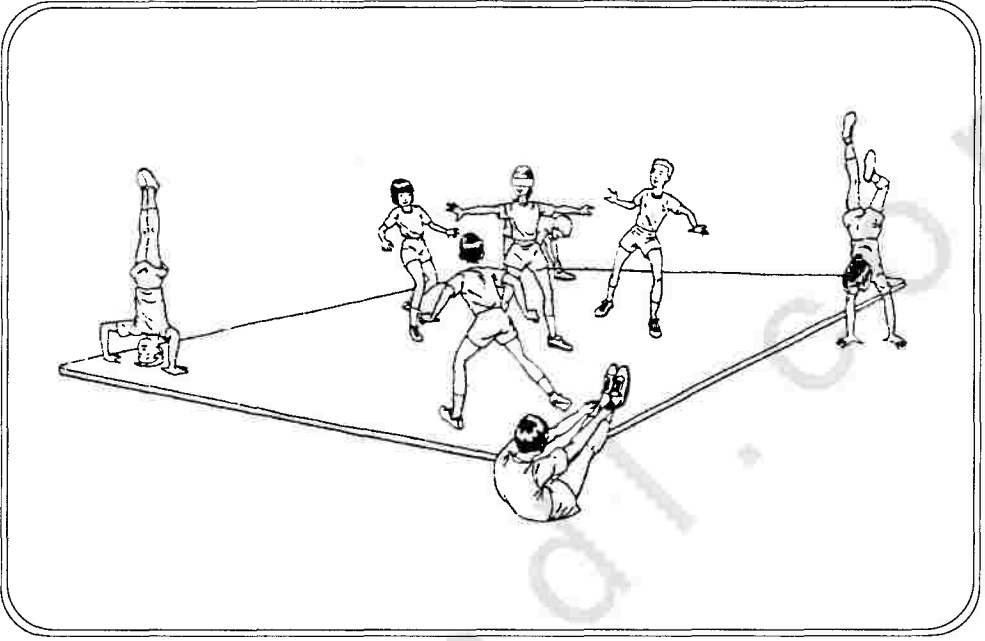
* عدد المشتركين مجموعتان إلى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين.

* طريقة اللعب يتسابق أول لاعب يعمل جرى مع الطيران ثم عمل عجلة ثم

وشروطه درجة والتالى عكسه وهكذا.

* تحديد الفائز المجموعة التى تنتهى أولاً.

اسم اللعبة: الثبات الصعب (٢)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ١٥×١٥ م.

* عدد المشتركين ٨ - ١٠ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بحيث يوضع مندبل على عين أحد اللاعبين ويبدأ

وشروطه الآخرون الجرى داخل مساحة الملعب ويحاول اللاعب لمس

اللاعبين ومن يُلمس يخرج من الملعب ويقوم بأداء وضع به

اتزان مثل الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس - ميزان

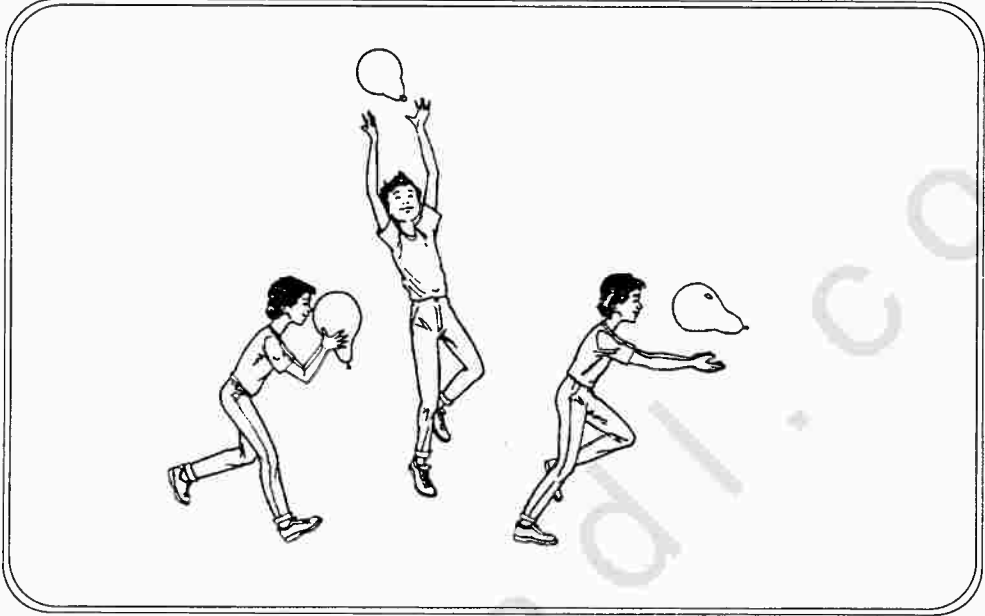
أمامي... وهكذا.

* تحديد الفائز اللاعب الذي لم يُلمس.





اسم اللعبة: احتفظها عالية (١٥)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٠×٢٠م، مجموعة من البالونات بعدد اللاعبين.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

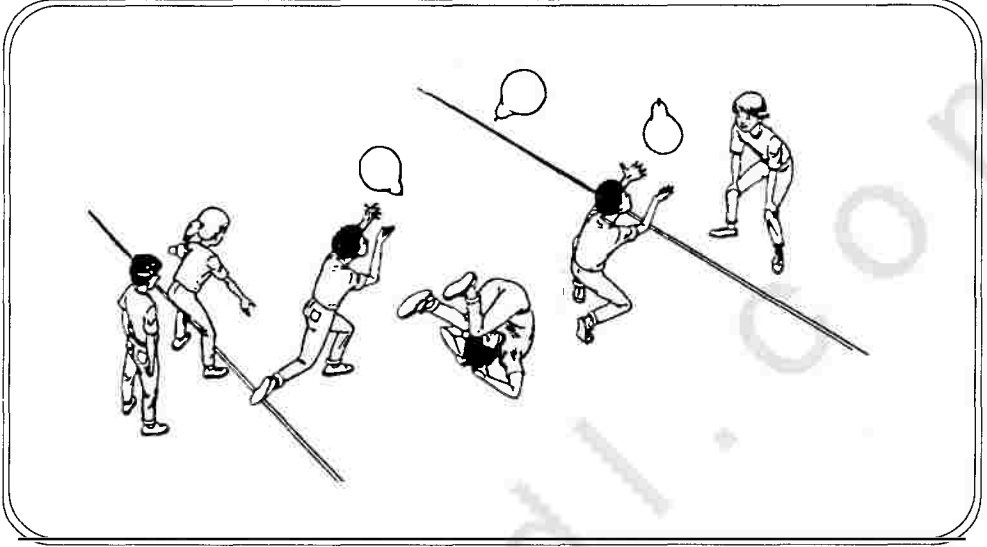
* طريقة اللعب يحاول اللاعبون إبقاء البالونة عالية دائماً بينما يقومون بأداء حركات معينة والبالونة فى الهواء مثل دحرجة أمامية، دحرجة خلفية، عجلة... إلخ.

اللاعب الذى يستمر فى الأداء دون أن تلمس بالونته الأرض.

* تحديد الفائز - استبدال البالونات بكرات قدم أو كرات طائرة.

- أداء أكثر من حركة والبالونة فى الهواء.

اسم اللعبة: سباق تسليم البالونات (١٦)



* الهدف - الإحماء - المرونة .

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ١٥×١٥م ، مجموعة من البالونات .

* عدد المشتركين فرق من اللاعبين كل فريق مكون من ٤ - ٦ لاعبين .

* طريقة اللعب يقف اللاعبون من كل فريق مقسمين إلى نصفين نصف عند

وشروطه خط البداية والآخر عند خط النهاية، يقوم اللاعب الأول من

كل فريق برمي البالونة عالياً، ثم يقوم بعمل دحرجة، ثم يأخذ

البالونة ويسلمها للزميل عند الخط الآخر الذي يكرر نفس الأداء

وهكذا حتى النهاية .

* تحديد الفائز الفريق الذي ينهى العمل أولاً .

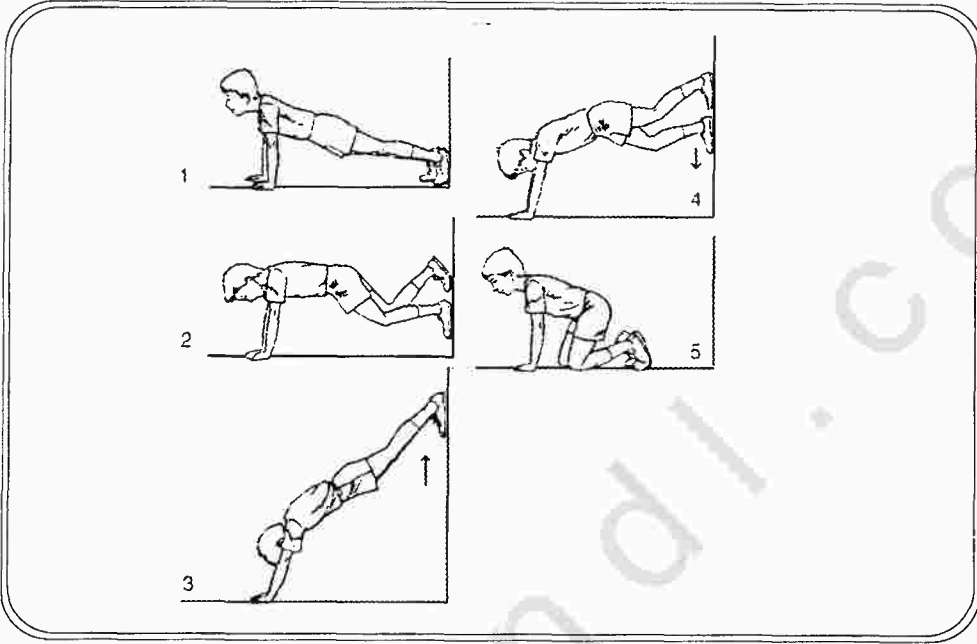
* تطوير اللعب - الأداء باستخدام كرة قدم .

- أداء دحرجتان خلال الفريق .





التمرين: المشي على الحائط (١٧)



* الهدف الإحماء - التوافق - القوة.

* الملعب والأدوات داخل الصالة المغطاة.

* عدد المشاركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يتخذ جميع اللاعبين وضع الانبطاح المائل والقدمين ملتصقتين

وشروطه بالحائط، عند إشارة المدرب يقوم اللاعبون بالمشي على الحائط

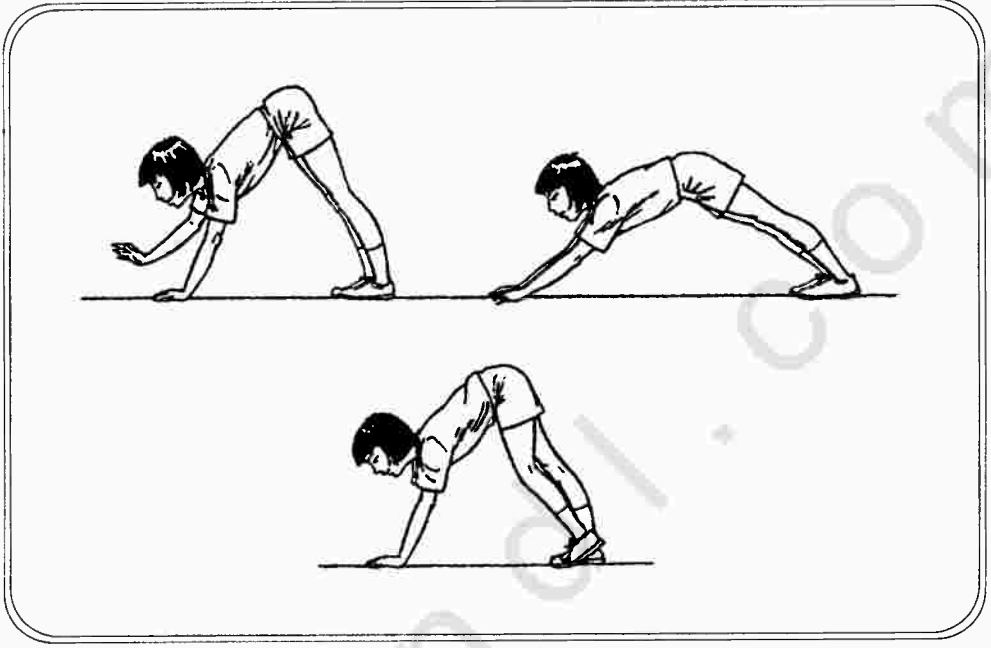
بالقدمين حتى أقصى مسافة يستطيعون الوصول إليها. وعند

الإشارة مرة ثانية يقوم اللاعبون بالتزول في وضع الجثو

الأفقى.

* تطوير اللعب الثبات عند أقصى وضع لأطول زمن ممكن.

اسم اللعبة: سباق التنفوس (١٨)



* الهدف المرونة - الإحماء - القوة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته من ١٥ - ٢٠ م.

* عدد المشتركين جميع اللاعبين.

* طريقة اللعب يصطف جميع اللاعبين عند خط البداية في وضع الوقوف على

أربع وعند الإشارة يبدأ اللاعبون في التسابق كالدودة وذلك

بوضع اليدين أولاً ثم سحب الرجلين بعد ذلك حتى خط النهاية.

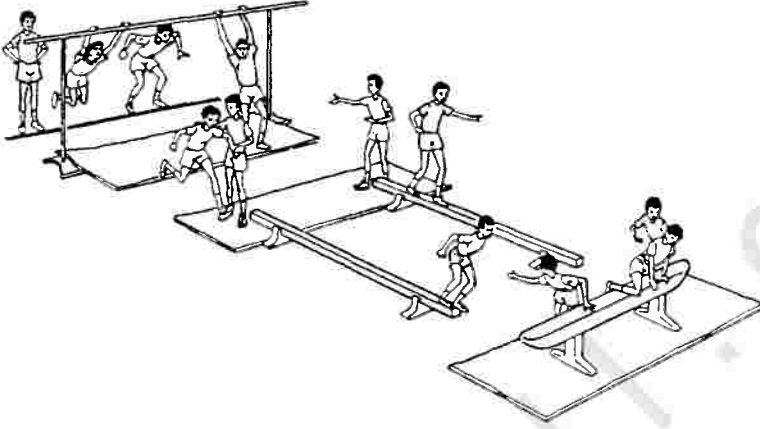
* تحديد الفائز اللاعب الذي يصل أولاً إلى خط النهاية.

* تطوير اللعب - مسك كرة بين الرجلين أثناء السباق.





اسم اللعبة: تخطى الموانع (١٩)



* الهدف الإحماء - القوة - المرونة - الرشاقة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٥ × ٢٠ - عقله، مراتب، ٢ مقعد سويدي، حصان قفز.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٤ - ٦ لاعبين

* طريقة اللعب يقف اللاعبون عند خط البداية وعند الإشارة يقوم اللاعب

والأول بالوثب للتعليق في العقلة وعمل مرجحة للعبور لتخطى

المرتبة ثم الجرى للوقوف على المقعد السويدي والمشي عليه ثم

النزول وعمل وثبة من فوق حصان القفز بالعرض. والرجوع

للمس الزميل وهكذا.

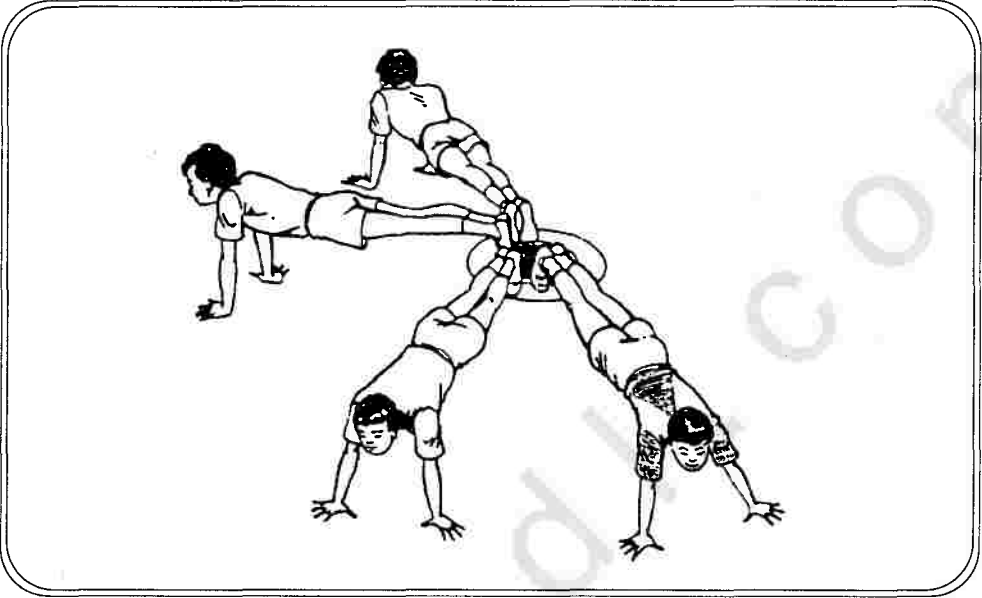
* تحديد الفائز الفريق الذي ينتهي من العمل أولاً.

* تطوير اللعب - المشي على المقعد السويدي بالظهر.

- عمل وثبة من فوق حصان القفز ثم النزول والمروء من تحته

والجرى للمس الزميل.

اسم اللعبة: مطاردة عتارب الساعة (٢٠)



* الهدف - تقوية الجزء العلوى للجسم .

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ٥ - ٦ م - طوق .

* عدد المشتركين ٤ - ٦ لاعبين .

* طريقة اللعب إعداد مركز للدائرة ويقوم جميع اللاعبين باتخاذ وضع الانبطاح المائل والقدمين موضوعتين فى مركز الدائرة داخل الطوق وعند

إشارة المدرب يقوم كل لاعب بمطاردة الذى يليه ويحاول لمس أقرب لاعب له بينما يقوم جميع اللاعبين بالدوران بعيداً

* تحديد الفائز محاولين الهروب كل لاعب عن من هو خلفه ومحاولاً اللحاق بالذى يليه واللاعب الذى يُلْمَس يخرج من اللعبة .

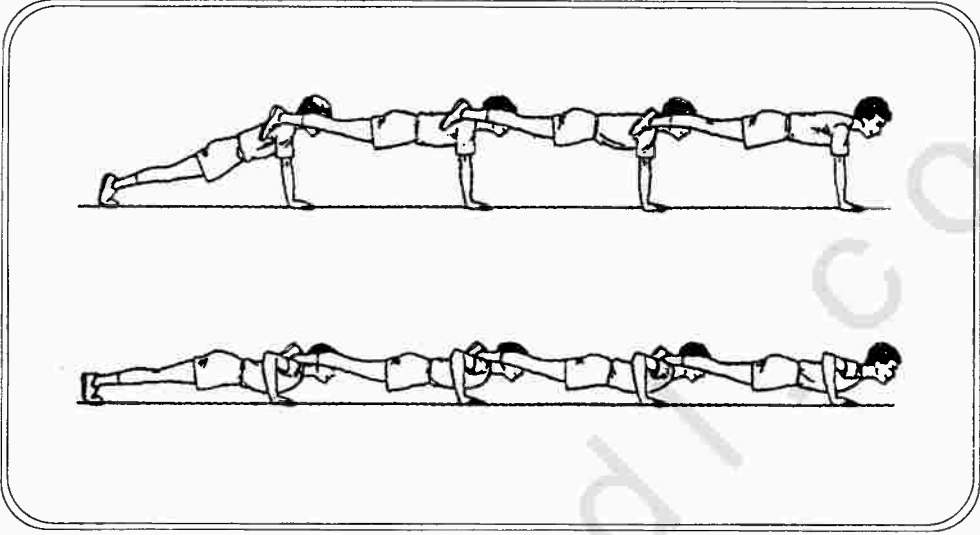
* تطوير اللعب اللاعب الذى يُخرج أكبر عدد من اللاعبين خارج الدائرة ويبقى أخيراً .

- التصفيق بعد كل خطوة أو عند الإشارة .





اسم اللعبة: قطار الانبطاح (٢١)



* الهدف - الإحماء - تقوية الجزء العلوى من الجسم

* الملعب والأدوات - ملعب مساحته ٢٥ - ٣٠ م.

* عدد المشاركين - فريقان كل فريق مكون من ٤ لاعبين.

* طريقة اللعب - يكون الفريق قطاراً من وضع الانبطاح بحيث يضع كل لاعب

قدميه على اللاعب الذى خلفه وتبدأ القطارات بالتحرك للأمام

حتى خط النهاية.

* تحديد الفائز - الفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولاً.

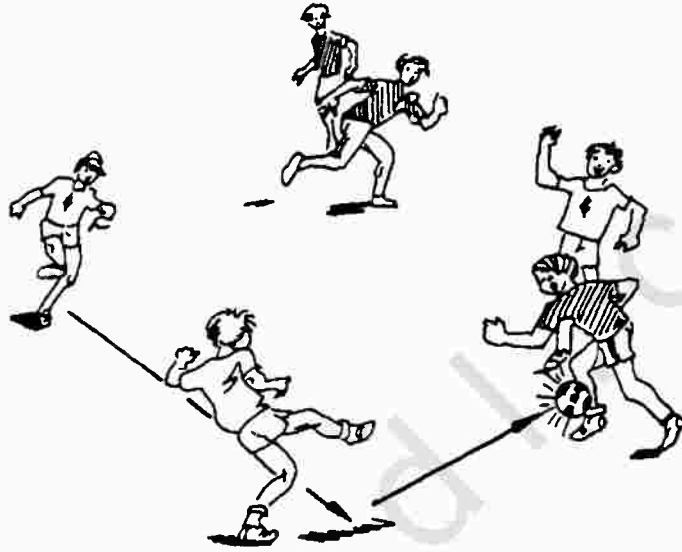
* تطوير اللعب - بأن يوضع عند خط النهاية كرة بحيث يكون على كل قطار

إحضارها والرجوع بها مرة ثانية إلى خط البداية.

- أن يحاول كل قطار عمل أكبر عدد من ثنى الذراعين

(الضغط) فى مكانه والفريق الفائز صاحب أكبر عدد.

اسم اللعبة: الصيادون (٢٢)



* الهدف - الإحماء - التحرك الواعى بدون كرة - دقة التمرير والتصويب .

* الملعب والأدوات مربع طول ضلعه ١٥ م - كرة قدم .

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٣ لاعبين .

* طريقة اللعب يبدأ الفريق المستحوذ على الكرة فى تناقلها فيما بينهم وأثناء

وشروطه ذلك يحاولون إصابة لاعبى الفريق الآخر، تحتسب كل إصابة بنقطة .

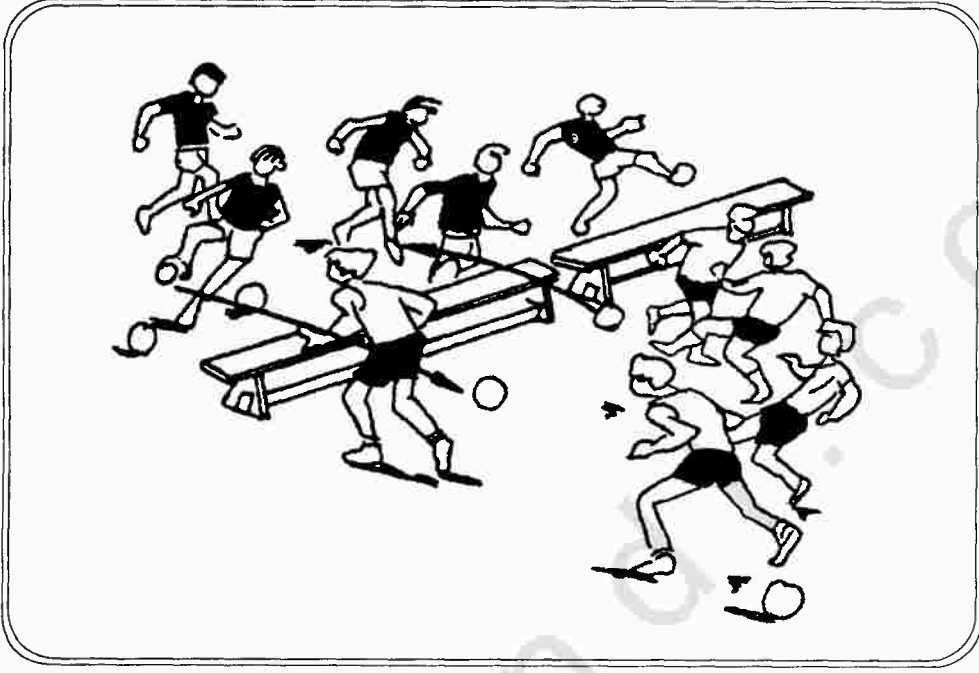
* تحديد الفائز الفريق الحائز على أكبر عدد من النقاط خلال زمن المباراة .

* تطوير اللعب - يقوم اللاعب المصاب بعمل درجة أمامية .





اسم اللعبة: إبعاد الكرة (٢٣)



* الهدف الإحماء - الترويح - الإحساس بالكرة - سرعة رد الفعل.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٠×٢٠م، ٢ مقعد سويدي - كرات قدم.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب كما بالشكل - اللعب مُقسم إلى نصفين يحاول لاعبي كل

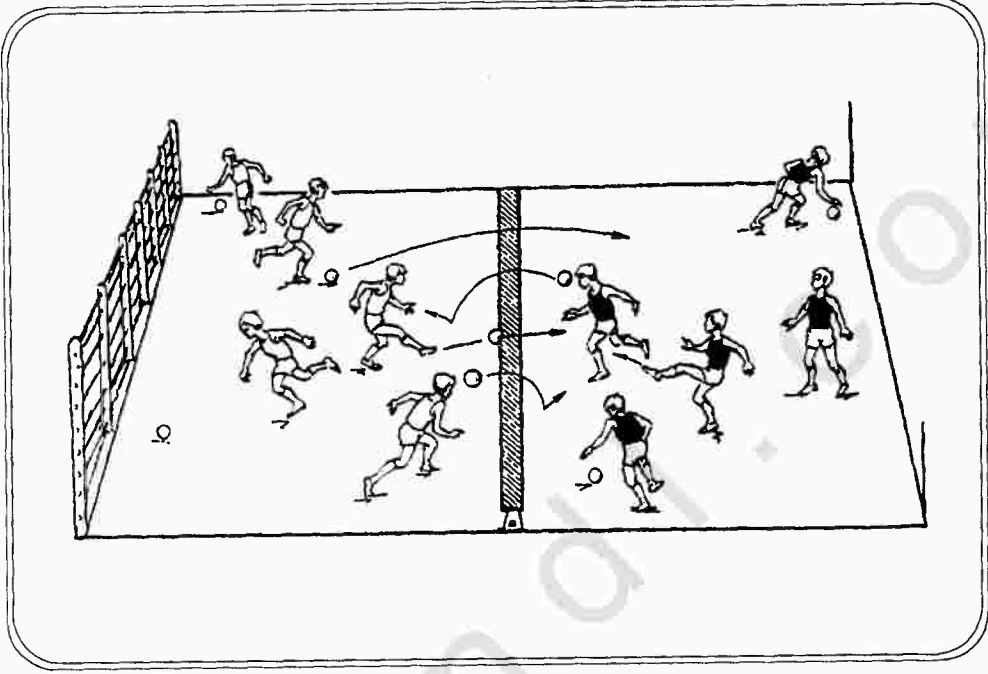
وشروطه فريق إرسال أكبر عدد من الكرات إلى نصف ملعب الفريق

الآخر خلال فترة زمنية محددة وعند انتهاء هذه الفترة يتم

حساب عدد الكرات في كل ملعب.

* تحديد الفائز الفريق صاحب أقل عدد من الكرات في نصف ملعبه.

اسم اللعبة : الصعود فوق العتق (٢٤)



* الهدف : الإحماء، تنمية مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب

الكرة بالرأس وسرعة التحرك نحو الكرة والتوازن أثناء الأداء.

* الملعب والأدوات : ملعب مساحته ٢٠ × ٣٠ م - شبكة - كرة قدم - عقل حائط.

* عدد المشتركين : فريقان كل فريق ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب : يقوم كل فريق بمحاولة إرسال أكبر عدد من الكرات إلى نصف

وشروطه : ملعب الفريق الآخر وتحدد شروط اللعبة بزمان محدد والفريق

* تحديد الفائز : الخاسر يحكم عليه لصعود العقل الآخر خلال المدة المحددة.

* تطوير اللعب : زيادة ارتفاع الشبكة.

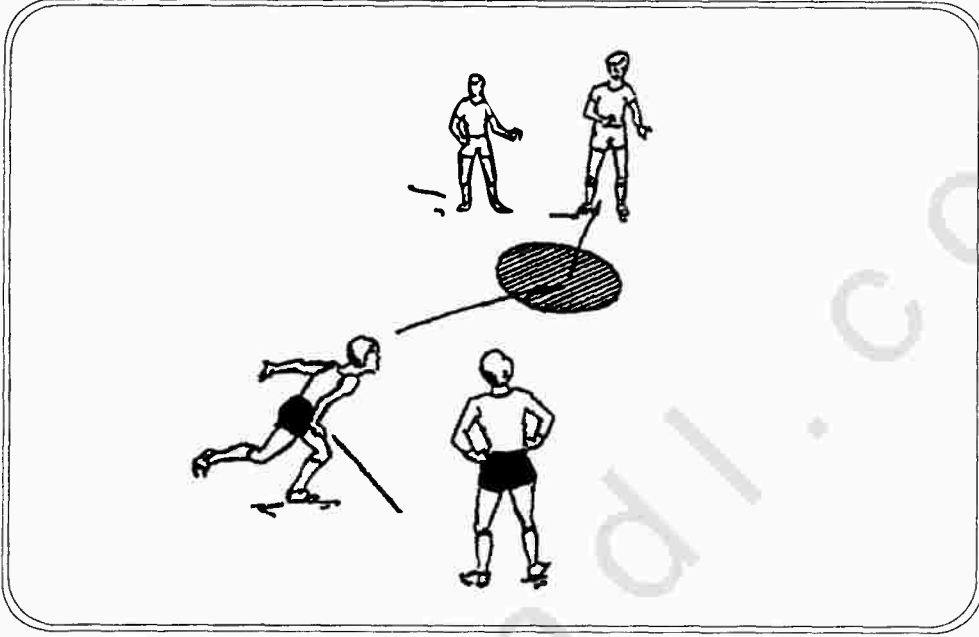
- عمل مرمى لكل فريق،

و يحاول الفريق الآخر إحراز أهداف به.





اسم اللعبة: الدائرة الذهبية (٢٥)



* الهدف الإحماء، وتنمية دقة التصويب بالرأس.

* الملعب والأدوات كرة قدم، دائرة مساحتها ١م - أى جزء من الملعب.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من لاعبين.

* طريقة اللعب يقوم كل فريق بتصويب الكرة بالرأس على المنطقة المظلمة

وشروطه محاولاً إصابة الدائرة أكبر عدد من المرات وكل مرة يصيب فيها

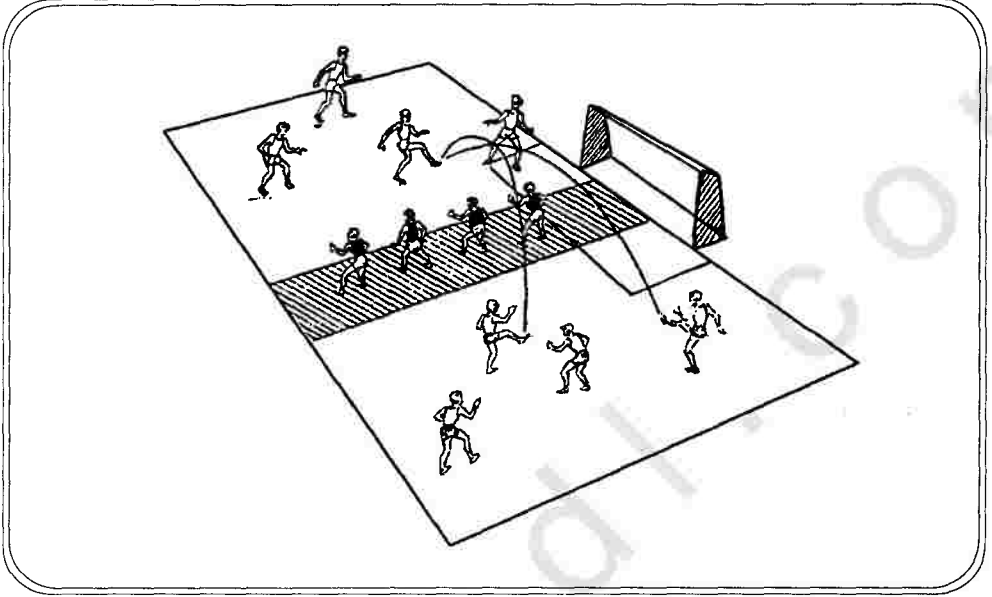
الفريق الدائرة تحتسب له نقطة.

* تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط.

* تطوير اللعب أن تتم إصابة الدائرة عن طريق لستين على أن يهيئها أحد

اللاعبين إلى زميله لكى يقوم بالتصويب.

اسم اللعبة: الحائط النشط (٢٦)



* **الهدف** الإحماء، تنمية مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وكذلك التحرك الصحيح تجاه الكرة.

* **الملعب والأدوات** منطقة الـ ١٨ على أن تظلل منتصفها - كرة قدم.

* **عدد المشتركين** ثلاثة فرق كل فريق ٤ لاعبين.

* **طريقة اللعب** يقف في منطقة الـ ١٨ في المنطقة المظلمة أحد الفرق الثلاثة

وشروطه ويلعبون كمدافعين يحاولون قطع الكرة الممررة بين الفريقين

الآخرين ويتحول الفريق إلى مدافع إذا نجح الفريق الموجود في المنتصف في قطع كرتة.

* **تحديد الفائز** الفريق الأكثر قطعاً للكرة خلال زمن المباراة.

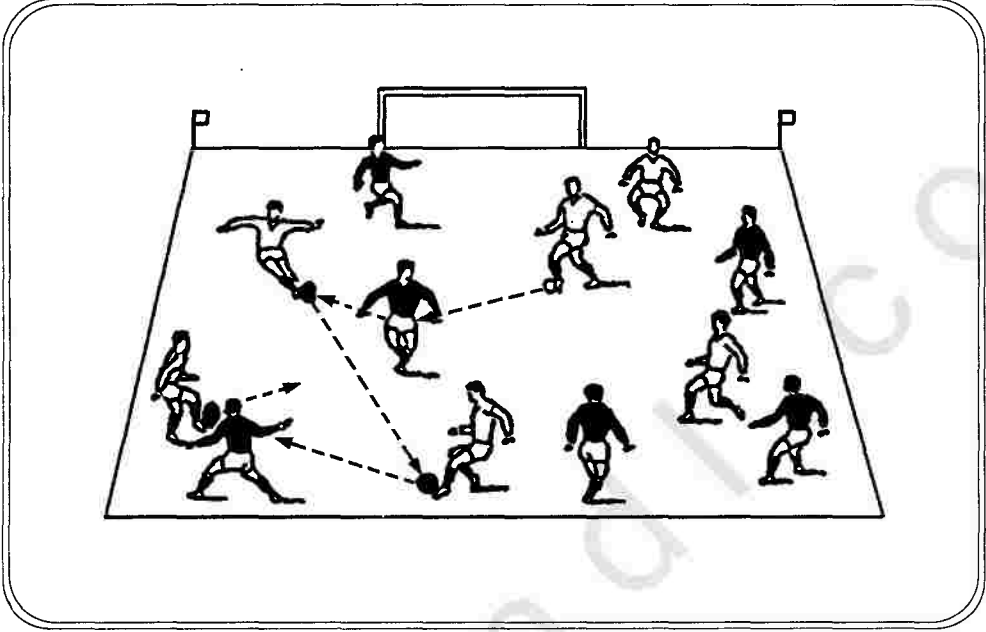
* **تطوير اللعب** أن يكون لكل فريق ثلاث لمسات فقط ثم إرسال الكرة إلى

نصف ملعب الفريق الآخر.





اسم اللعبة: المطاردة (٢٧)



★ الهدف تنمية التحرك بدون كرة، دقة التصويب والإحماء.

★ الملعب والأدوات نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم.

★ عدد المشتركين من ١٠ إلى ٢٠ لاعباً.

★ طريقة اللعب كل اللاعبين يرتدون فانلات ماعدا لاعبان فقط. يبدأ اللعب

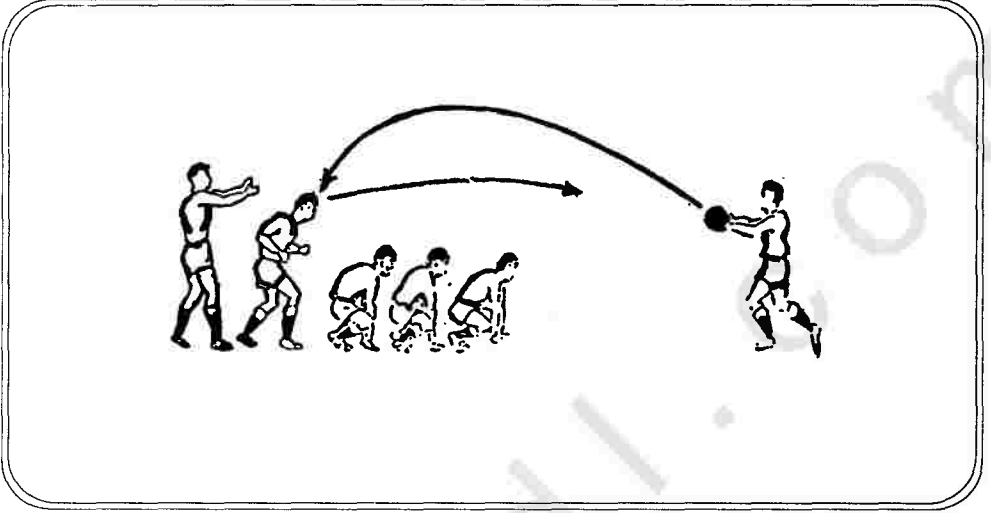
وشروطه بأن يبدأ اللاعبان اللذان لا يرتديان فانلات في تمرير الكرة

بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقى اللاعبين واللاعب الذى

تلمسه الكرة يقوم بخلع فانلته والانضمام إلى فريق العراة إلى

أن يتمكن فريق العراة من إصابة جميع اللاعبين.

اسم اللعبة: الخماس (٢٨)



* الهدف تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس والإحماء.

* الملعب والأدوات كرة قدم - أى مساحة من الملعب.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون على شكل قطار وأمامهم لاعب على بُعد

وشروطه حوالى (٥م)، يرمى اللاعب المواجه الكرة بيديه للاعب الأول

الذى يردّها برأسه ثم يجلس فى مكانه حتى يعطى اللاعب

الواقف خلفه الفرصة لأداء نفس الشيء وهكذا حتى آخر

المجموعة.

* تحديد الفائز القطار الذى ينهى أفراد العمل أولاً.

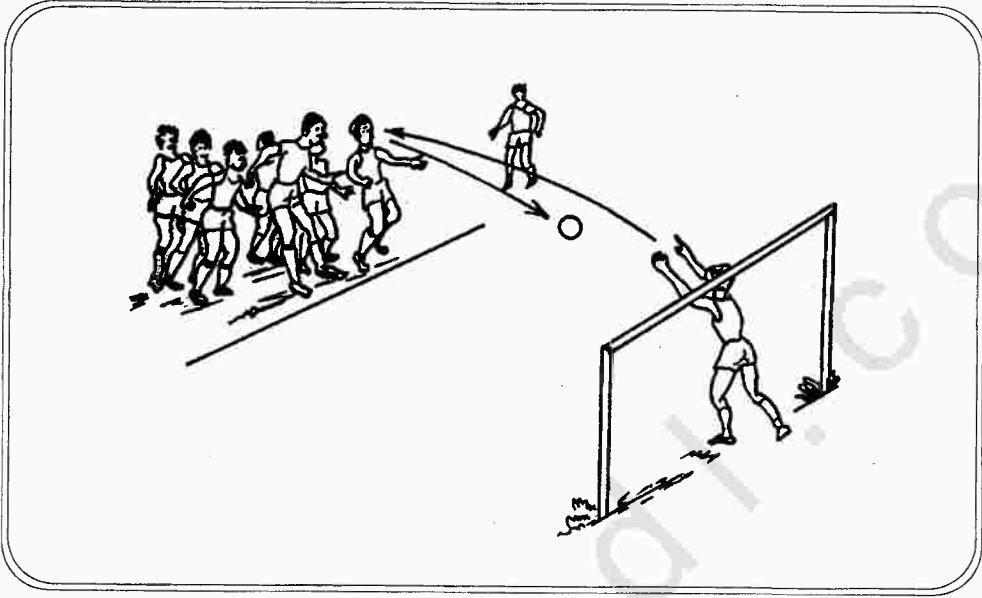
* تطوير اللعب - جعل السباق من دورتين.

- أداء دحرجة أمامية بعد ضرب الكرة بالرأس.





اسم اللعبة: الكرة (٢٩)



* الهدف تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس والإحماء.

* الملعب والأدوات منطقة ال ١٨ - مرمى كرة قدم.

* عدد المشتركين حارس مرمى، ١٠ - ١٥ لاعباً.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون على شكل قطار أمام المرمى يقوم حارس المرمى

وشروطه برفع الكرة عالياً لأول لاعب فى القطار لكى يقوم بالتصويب

على المرمى وهكذا مع باقى اللاعبين.

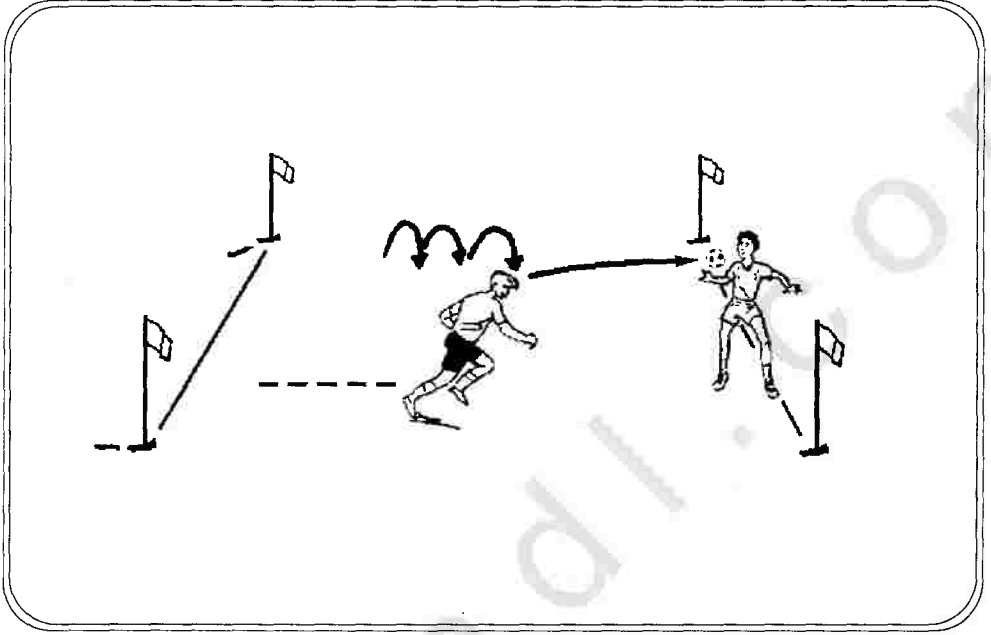
* تحديد الفائز اللاعب الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

* تطوير اللعب عمل قطاران بهما كل لاعبين متجاورين يشكلان فريق يقوم

أحدهما بتهيئة الكرة لزميله الذى يقوم هو بالتصويب على

المرمى.

اسم اللعبة: لدغات الرأس (٣٠)



* **الهدف** تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس والإحماء.

* **الملعب والأدوات** مرميان المسافة بينهما ١٠م - كرة قدم.

* **عدد المشتركين** لاعبان.

* **طريقة اللعب** يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على رأسه حتى يصل بها إلى

وشروطه منتصف المسافة ثم يقوم بالتصويب على مرمى زميله الذي يصد

الكرة ويحاول تسجيل هدف في مرمى زميله بنفس الطريقة.

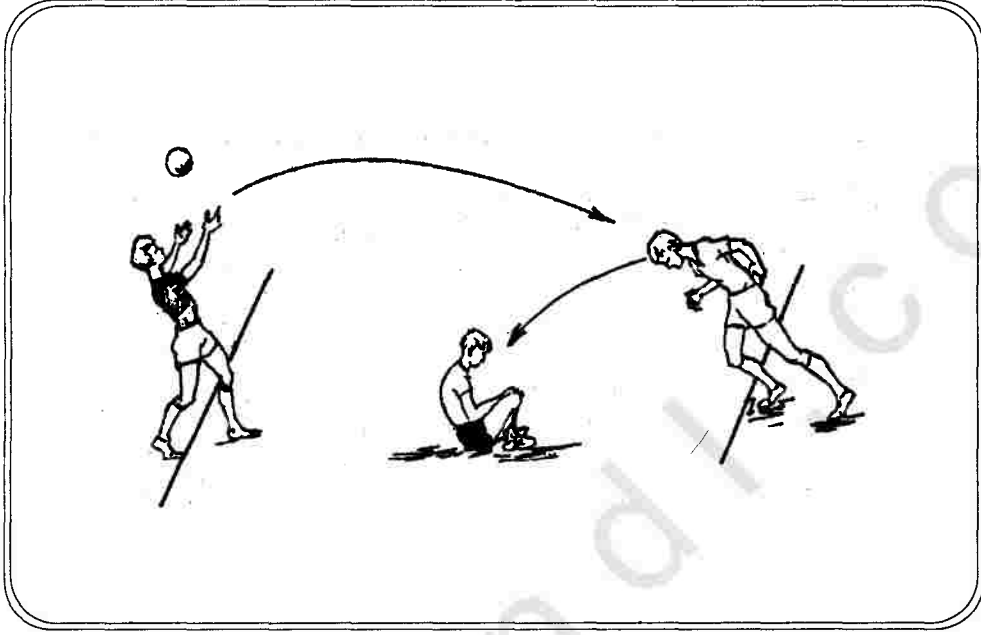
* **تحديد الفائز** اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف بالطريقة الصحيحة.

* **تطوير اللعب** عمل تمريرة عالية بالرأس ثم الوثب لأداء التصويب من الوثب.



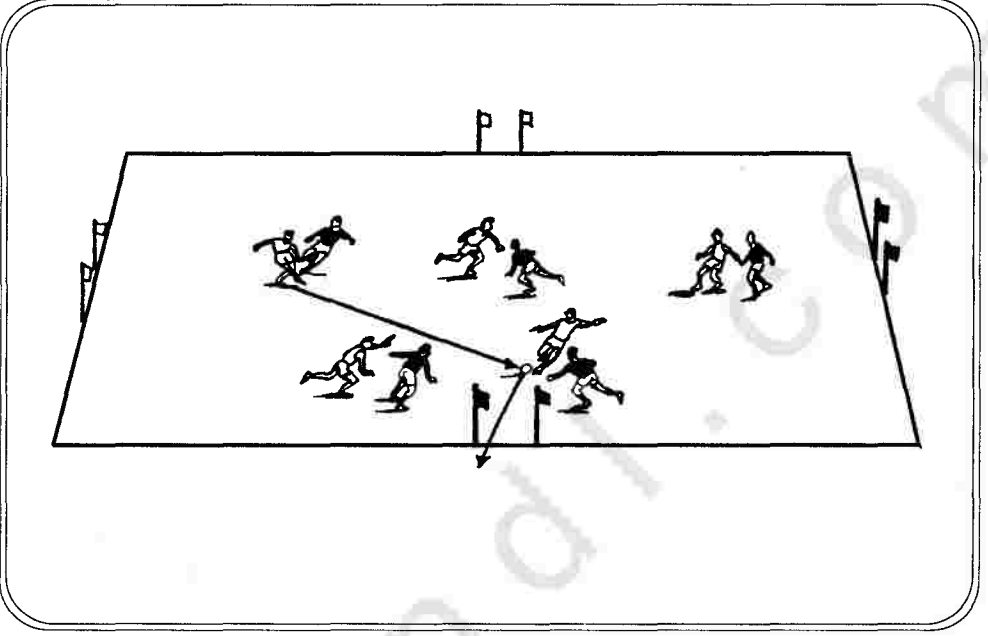


اسم اللعبة: الإصافة (٣١)



- * الهدف تنمية دقة التمرير والتصويب بالرأس والإحماء.
- * الملعب والأدوات خطان يحددان ملعب مساحته من ١٠ : ١٥ م.
- * عدد المشاركين مجموعات من اللاعبين كل مجموعة ٣ لاعبين.
- * طريقة اللعب يقف لاعبان على خطى الملعب ويجلس لاعب في المنتصف، يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى زميله في طرف الملعب الآخر، فيقوم الزميل بتصويب الكرة بين يدي ورجلي الزميل الجالس على الأرض وهكذا بالتبادل حيث تعتبر كل تصويبة صحيحة نقطة.
- * تحديد الفائز اللاعب الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

اسم اللعبة: الحراسة المنيعة (٣٢)



* الهدف تنمية اللعب الجماعي، تبادل المراكز، زيادة اتساع الرؤية.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٥٠ × ٣٠ م به ٤ مرامى - كرة قدم.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب تقام مباراة بين الفريقين بحيث يكون لكل فريق مرميين كما

وشروطه بالشكل الفريق الأسود يكون مرمياه المظللين باللون الأسود

وهكذا الفريق الأبيض ويحاول الفريق التسجيل فى أى مرمى

من المرميين.

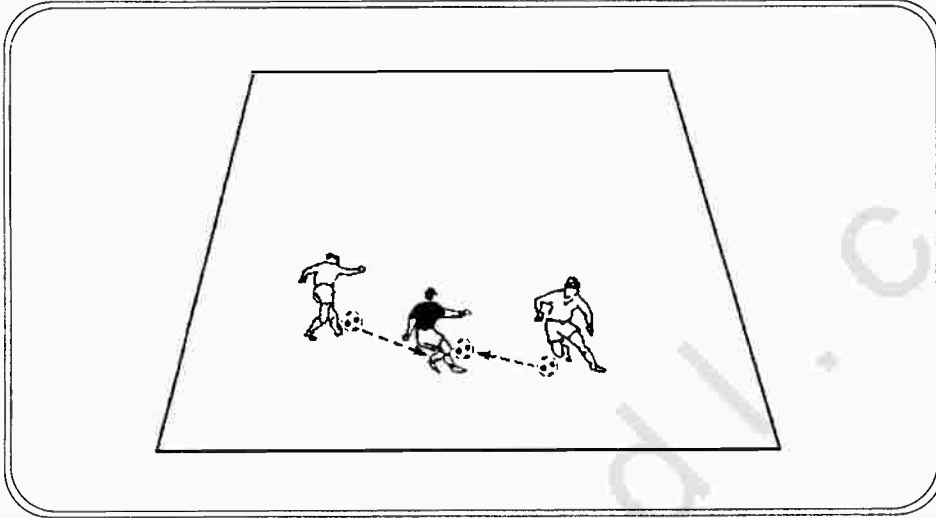
* تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

* تطوير اللعب أن يكون إحراز الهدف من خلف المرمى وليس من الأمام.





اسم اللعبة: تصويب الكرة في الكرة (٣٣)



* الهدف نظام تدريبي للإحماء.

* الملعب والأدوات أى مساحة ويمكن أن يشمل الملعب كله - كرات قدم.

* عدد المشتركين من ثلاثة لاعبين إلى مجموعة.

* طريقة اللعب يحاول اثنين من اللاعبين سلب كرة اللاعب المحاور عن طريق

وشروطه تصويب كراتهم في كراته.

يوفر لكل لاعب كرة ثم يقوم لاعب في كل مجموعة بدور

المحاور بالكرة وهى بعيدة عنه . يقوم أحد اللاعبين بتسديد كراته

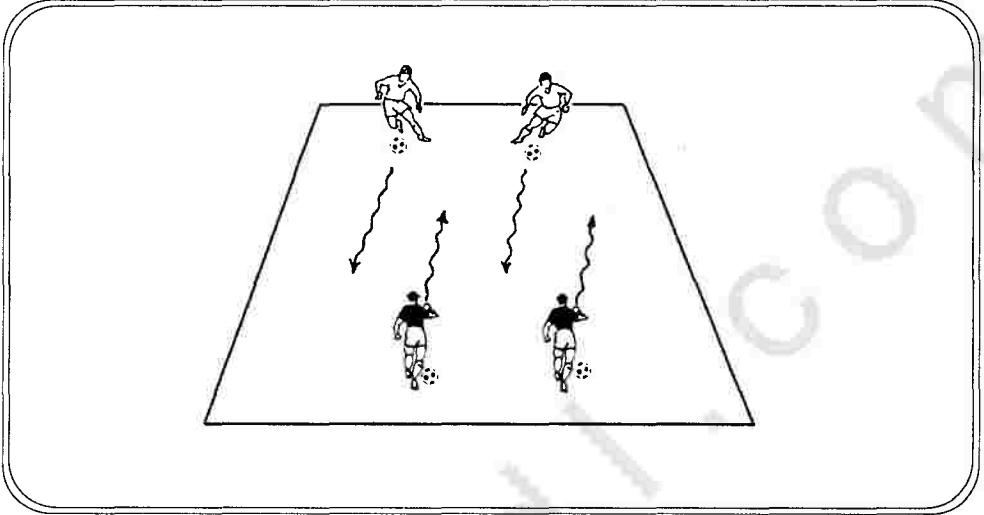
تجاهها فإن أخطأ يذهب لاستعادتها أما فى حالة تمكنه من

إصابتها فإنه يستبدل مكانه مع اللاعب المحاور بالكرة.

* تطوير اللعب يمكن تخصيص قدم واحدة بتوجيه الكرة سواء اليمنى أو

اليسرى وذلك أثناء المحاورة بالكرة أو فى حالة التسديد.

اسم اللعبة: تمرير الملعب بالكرة (٣٥)



* الهدف نظام تدريبي للإحماء.

* الملعب والأدوات جزء من الملعب عرض من ٣٠ - ٦٠ م - مجموعة كرات.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقوم اللاعب بالمحاورة السريعة بالكرة حتى يلمس الخط الآخر

وشروطه من الملعب والفريق الذى تصل كراته لخط النهاية المقابل قبل

الفريق الآخر يعتبر فائزاً ويمنح نقطة ويتم تقسيم اللاعبين إلى

فريقين يقف كل منهما لكرة الآخر (فى مواجهته) ولدى كل

لاعب كرة وعند النداء (ابداً) يقوم كل لاعب بالجرى إلى الخط

المقابل.

* تطوير اللعب ١ - البدء من أماكن أخرى من الملعب.

٢ - يمكن استبدال الجرى بالكرة إلى الدرجة الأمامية والشقبة

على اليدين ويمكن أن يتم ذلك أيضاً قبل البدء فى استخدام

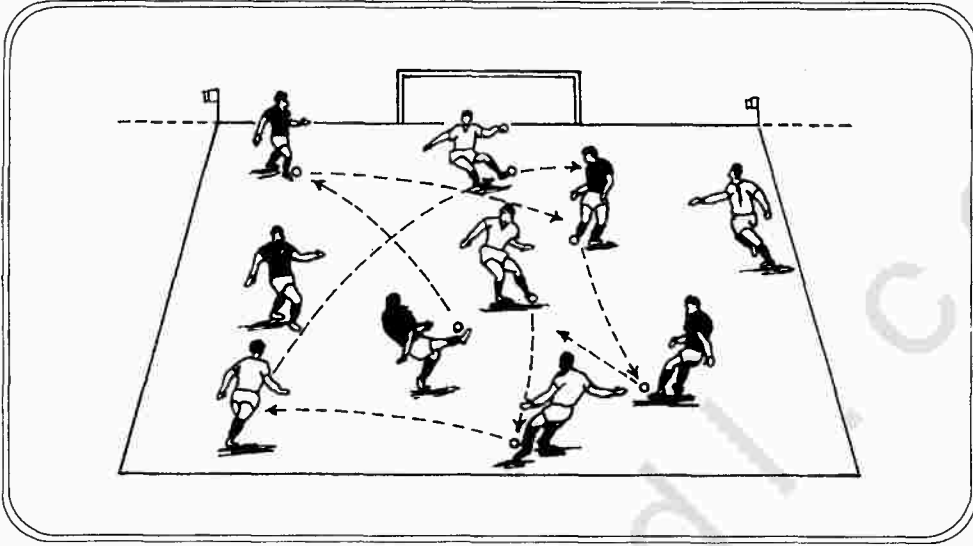
الكرة إلى جانب اللف والقفز اللذين يمكن إضافتهما إلى الجرى

بالكرة.





اسم اللعبة: التمرير بين لاعبي الفريق (٣٥)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات منطقة الجراء - مجموعة كرات.

* عدد المشتركين فريقان من ٨ : ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب يكون لكل فريق كرة خاصة وفي حالة التمرير الخاطئ من أحد

أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج

مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من النقطة

الحادث فيها الخطأ. كما أنه يمكن أن يفقد الفريق نقطة في حالة

تمرير أحد اللاعبين الكرة لفضل اللاعب الذي مررها له دون أن

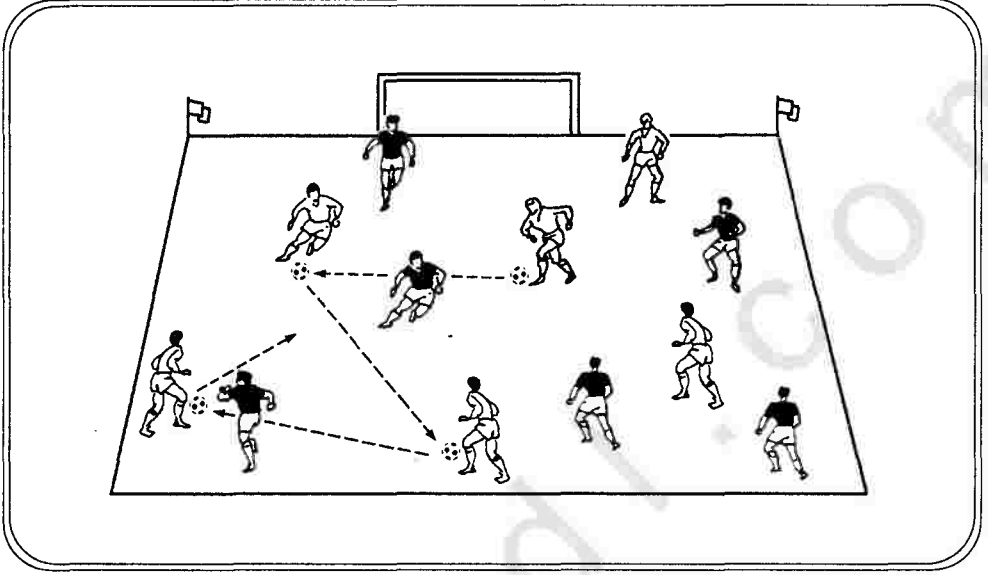
يلمسها لاعب ثالث ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة

الكرتين وتسجيل النقط الخاصة بكل فريق.

* تطوير اللعب تحديد اللمسات للاعب - أمر التمرير المباشر بدون إيقاف

الكرة.

اسم اللعبة: الأهداف المتحركة (٣٦)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات بنقطة الجزء وتمتد من الجانبين حتى تصل إلى خطي الجانب - كرة قدم.

* عدد المشتركين فريقان من ٧:١٢ لاعباً.

* طريقة اللعب يتواجد كلا الفريقين معاً في مساحة اللعب المحددة ويقوم

كلاهما باستخدام التمرير المباشر ولا يسمح بالمحاصرة أو المشي

بالكرة ويأخذ الفريق المنافس الكرة بعد كل خطأ من الفريق

الآخر.

* تطوير اللعب خروج اللاعب الذي تصيه الكرة خارج الملعب وينتهي اللعب

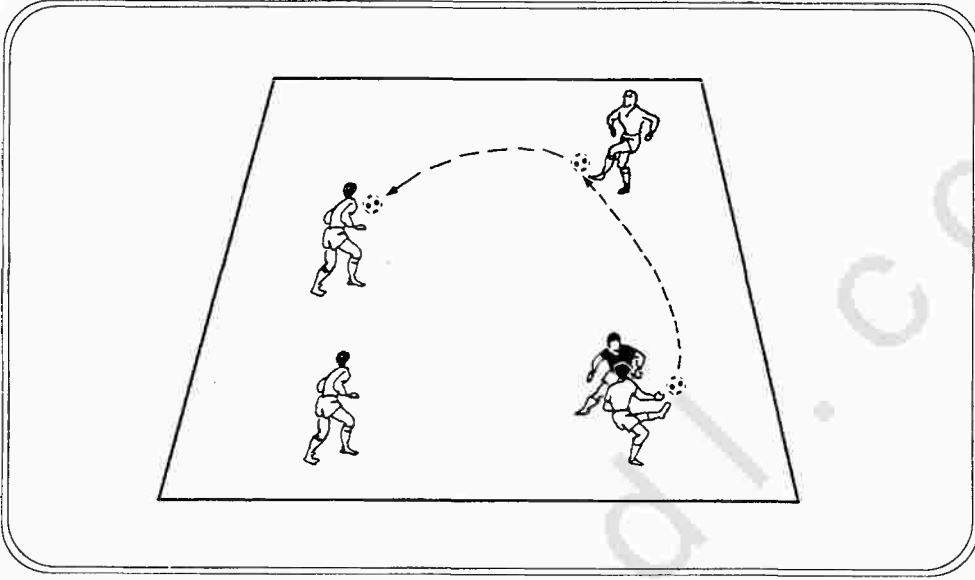
عند خروج جميع اللاعبين خارج الملعب أما في حالة وجود

لاعب واحد فقط فيسمح له بالجرى بالكرة والمحاصرة.





اسم اللعبة: اللاعب الحائر (٣٧)



* الهدف الإحماء

* الملعب والأدوات ٢٠ × ٢٠ م - كرة قدم.

* عدد المشتركين ٤ ضد ١ ، أو ٦ ضد ٢ ، أو ٨ ضد ٣.

* طريقة اللعب إذا تمكن اللاعب الحائر من الاستحواذ على الكرة يقوم بتغيير

مكانه مع اللاعب الذى لعب الكرة تجاهه أولاً أو اللاعب الذى

تخرج منه الكرة خارج حدود الملعب المحدد ويجب أن تكون

التمريرات بين أعضاء الفريق على الأرض أو فى الهواء ولا

يسمح بلعب الكرة باليد.

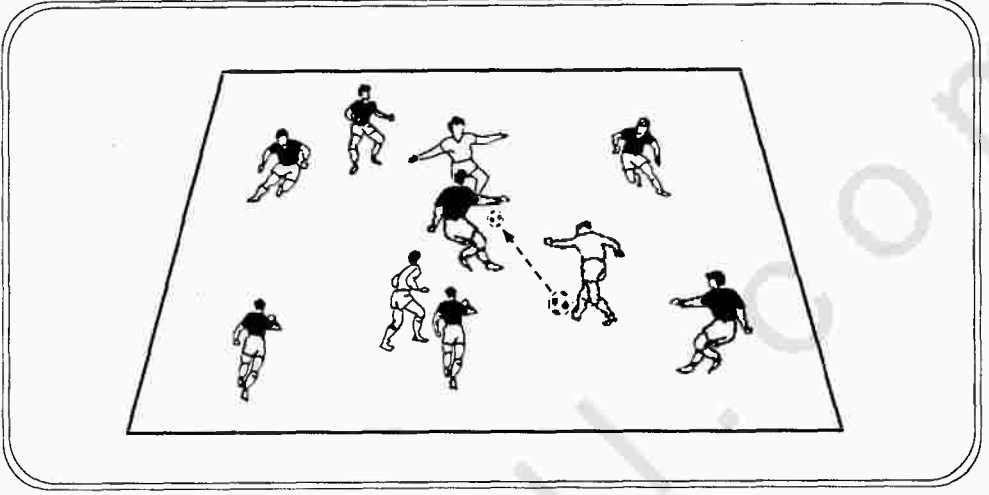
* تطوير اللعب تحديد عدد المرات التى يلمس فيها اللاعب الكرة ويمكن أداء

هذا التدريب بكرتين ولكن يلاحظ عدم لعب الكرة للاعب

الذى بحوزته الكرة وإذا حدث ذلك فإن هذا اللاعب يصبح هو

اللاعب الحائر.

اسم اللعبة: ضرب الكرة بالقدم (الكرة الطائرة) (٢٨)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ملعب كرة - كرة.

* عدد المشتركين ١٠ : ٢٠ لاعباً.

* طريقة اللعب يقوم اتفاق من اللاعبين بتمرير الكرة بينهما محاولين ضرب أحد اللاعبين بالكرة في مستوى الخصر ويتقل أى لاعب

يصاب بالكرة (يضرب) إلى المهاجمين وينتهي اللعب عندما يتبقى فى الملعب لاعباً واحداً حراً ويقوم هو وواحداً من اللاعبين يختاره ببدء اللعب مرة أخرى.

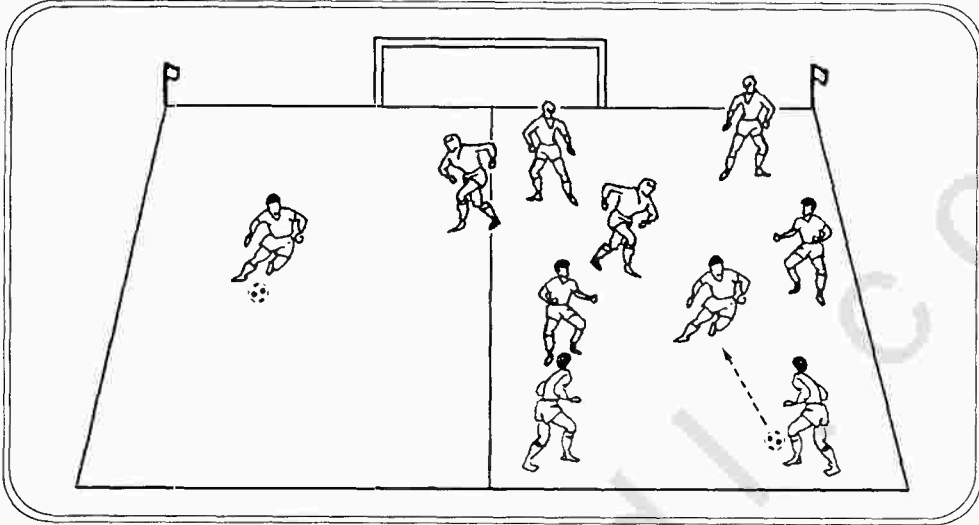
يجب على المهاجمين التمرير ولا يسمح بالمجاورة. ولإمكانية تمييز اللاعبين يجب أن يرتدوا فانلات مختلفة الألوان أو على سبيل المثال فى حالة تشابه الفانلات فإنهم يتجهوا إلى الجانب بدون كرة ويخلعوا ملابسهم كأسرى للجانب الآخر وأى لاعب يجرى فوق خط الحد يعتبر كأسير.

* تطوير اللعب يمكن استخدام الجسم ككل هدفاً.





اسم اللعبة الكتل ضد الكتل (٢٩)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات منطقة الجزاء وتمتد حتى خطي الجانِب، وتقسّم إلى نصفين بخط طولى - كرة قدم.

* عدد المشتركين من ١٠ : ٢٠ لاعباً.

* طريقة اللعب تقذف الكرة ومن يستطيع المسك بها أولاً يمكن التصويب فى أى لاعب. فليس هناك فريق، ويعتبر اللاعب المتبقى هو الفائز.

وشروطه

يتواجد كل اللاعبين فى نصف مساحة الملعب ثم يقوم الحكم بقذف الكرة فيقوم أى منهم بالتقاط الكرة ويقوم بالتصويب فى أحد اللاعبين ومن تصيبه الكرة يخرج من اللعب وكذلك من يقوم بالتصويب ويخفق وبعد التصويب فى أحد اللاعبين يكون اللاعب الذى يحضر الكرة أولاً هو بادئ اللعب ونفس الشيء فى حالة خروج الكرة من الملعب.

* التعليلات المحتملة يقوم اللاعبون الخارجون من اللعب وفقاً للقواعد السابقة ببدء

تدريب آخر فى نصف الملعب الثانى.

اسم اللعبة: مطاردة الفريق (٢)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات منطقة الجزاء وتمتد حتى الخطين الجانبين - مجموعة كرات.

* عدد المشتركين ٣ فرق كل فريق من ٥:٢ لاعبين.

* طريقة اللعب توفر لكل لاعب كرة ويحاول أفراد إحدى الفرق الثلاثة مطاردة

والشروطه الفريقين الآخرين وكل لاعب يتم لمسه (مطاردته) يخرج ليجلس

على الخط الجانبى ثم تتم مطاردة فريق للفريقين الآخرين عن

طريق اللمس باليدين واللاعب الذى يتم لمسه يذهب إلى حافة أو

جانب الملعب ويجلس مع مراعاة عدم فقد اللاعب المطارد

للميطرة على الكرة ويجب أن يتم اللمس داخل مساحة اللعب

المحدودة ويمكن تمرير هؤلاء اللاعبين بلمس زملائهم لهم فإذا

نجحت إحدى الفرق فى مطاردة باقى اللاعبين يبدأ فريق آخر فى

المطاردة وينتهى اللعب بعد أن يقوم كل فريق بدور المطارد.

* التعليلان المهمة ١ - تصعب حركة تمرير الزملاء الموجودين على الخط الجانبى.

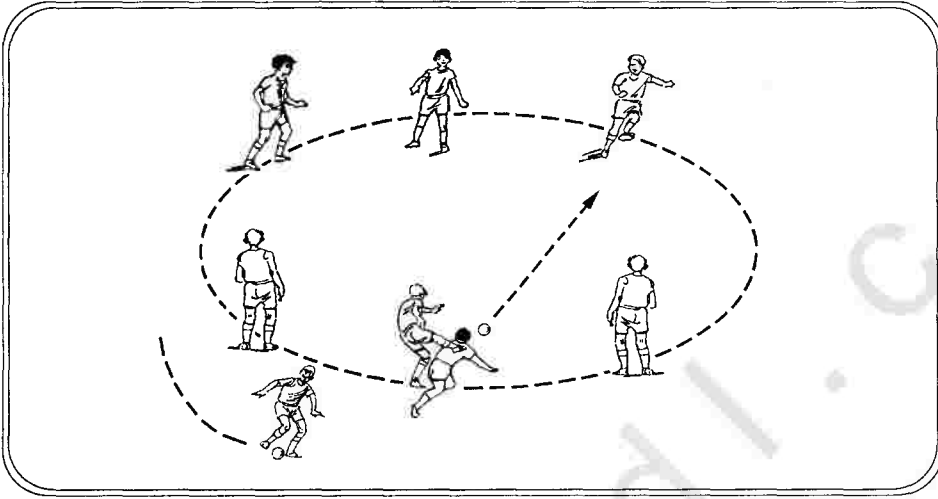
(بالرقود على الخط الجانبى على سبيل المثال)

٢ - يجب لمس الكرة قبل التمرير.





اسم اللعبة: المطاردة الدائرية (٢)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات يقف اللاعبون في دائرة بحيث تكون المسافة بين كل لاعب وآخر من ٢ - ٣ ياردة.

* عدد المشتركين ٨ - ١٢ لاعباً.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون وهم متباعدي الأرجل. يقوم أحد اللاعبين بمطاردة آخر ويحوز كل منهم كرة (مطاردة وضحية) فإذا تم

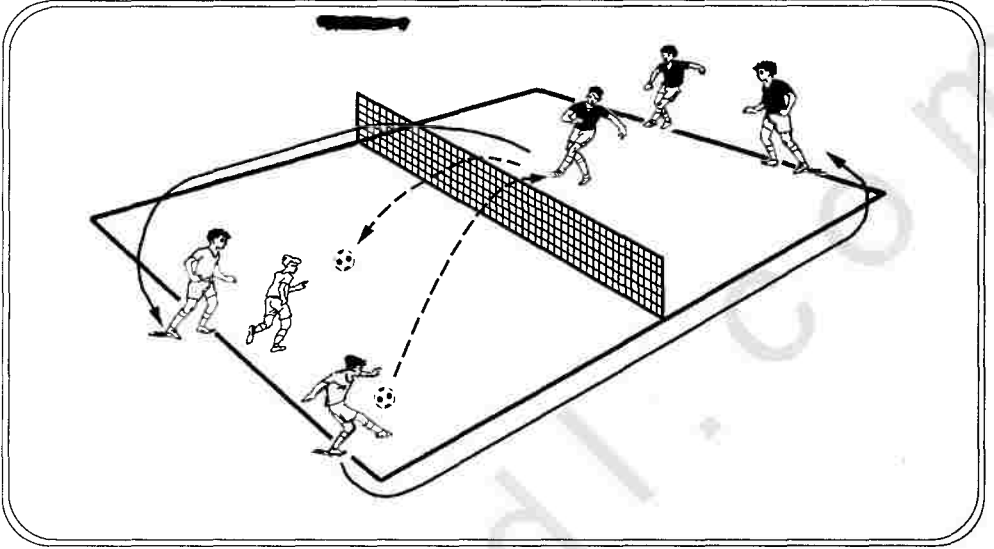
مسك اللاعب الضحية يقوم كلاهما بتغيير أماكنهما وإذا تمكن اللاعب الضحية من المرور من بين رجلي أحد اللاعبين ثم يقوم بالزحف من بينهما قبل أن يتم لمسه يستطيع أن يقوم بتمرير الكرة للاعب آخر على الدائرة ليقوم بدور الضحية بدلاً منه.

تكون المطاردة خارج وحول الدائرة. المطاردة والمسك تؤدي بواسطة اليدين فقط وإذا فقد اللاعب الضحية التحكم في الكرة أو ضربها إلى الدائرة يصبح لاعباً مطارداً.

* تطوير اللعب ١ - دحرجة الكرة باليدين (بدلاً من المحاورة).

٢ - المحاورة أو دحرجة الكرة بالرجل اليسرى أو اليمنى أو اليدين فقط.

اسم اللعبة: تنس الشريط (٤٢)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ١٠×٢٠ م مع وجود شبكة في منتصف هذه المساحة. كرة قدم.

* عدد المشتركين ٧ بحد أقصى.

* طريقة اللعب

وشروطه

تركل الكرة بارتفاع يسمح لها بتخطي الشبكة ويحاول كل لاعب الوصول إلى الكرة وإعادةنها بأي طريقة إلى نصف الملعب الآخر في اتجاه لا يمكن المنافس من اللحاق بها وعند خروج الكرة خارج الملعب تحب نقطة على آخر فريق لمس الكرة.

يقف اللاعبون على الخط الخلفي كل في ملعبه يقوم أحد اللاعبين بركل الكرة بقدمه أو بركبته فوق الشبكة ويجري في اتجاه عقرب الساعة حول مساحة اللعب ويأخذ مكان اللاعب المغادر النقطة إلى نصف الملعب الآخر والكرة التي لعبها قد عادت وبعد أن ترتد يقوم اللاعب التالي بلعبها ويجري إلى نهاية الملعب الآخر وأي لاعب لا يستطيع الوصول للكرة أو يقوم بركلها خطأ تحتسب عليه نقطة.

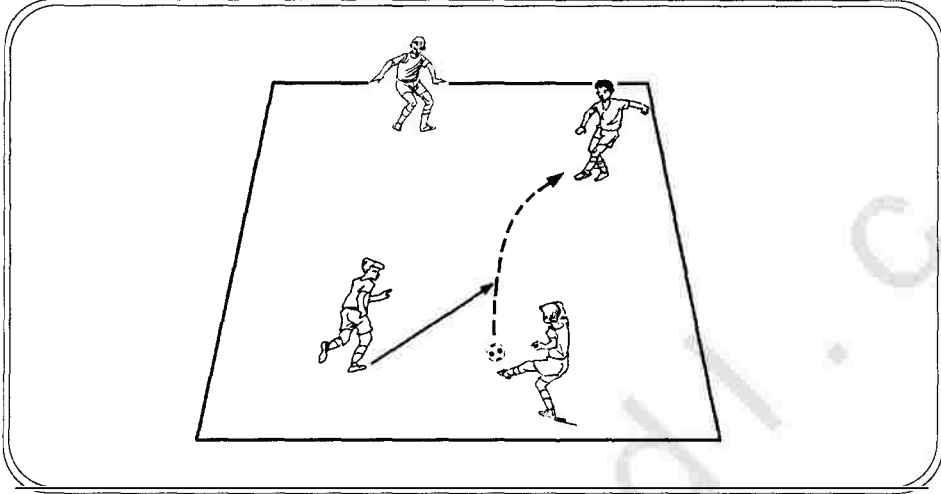
يمكن الوثب من فوق الشبكة أثناء الجري للملعب الآخر. ويمكن إدخال بعض التدريبات مثل انبطاح مائل ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود عند تغيير نهايات اللاعبين.

* تطوير اللعب





اسم اللعبة : التمرير التالي بالتالي (٤٣)



★ الهدف الإحماء .

★ الملعب والأدوات ٢٥×٢٥ م - كرة قدم .

★ عدد المشتركين تسعة بحد أقصى .

★ طريقة اللعب تلعب الكرة بواسطة أحد اللاعبين ويقوم اللاعب الآخر بلعبها

والفكرة هنا تنحصر في تصعيب استقبال الكرة للاعب الآخر بقدر

الإمكان رد فعله أن يخسر نقطة ويحرز اللاعبان الآخران الموجودان

على اليسار متطرفين نقطة واحدة ويفوز من يحرز خمس نقط

أولاً .

يتم ترقيم اللاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة في الهواء ثم

يقوم اللاعب رقم (٢) بضربها ولا يسمح بارتداد الكرة من الأرض

أكثر من مرة وفي حالة ارتداد الكرة أكثر من مرة يتم استبعاد اللاعب

الذي ترتد منه الكرة أكثر من مرة على التعاقب أو في حالة عدم لعب

الكرة أعلى من مستوى الرأس أو في حالة عدم تمكن اللاعب من

لعب الكرة مباشرة يقوم اللاعبون المتبعدون بالخروج من مساحة

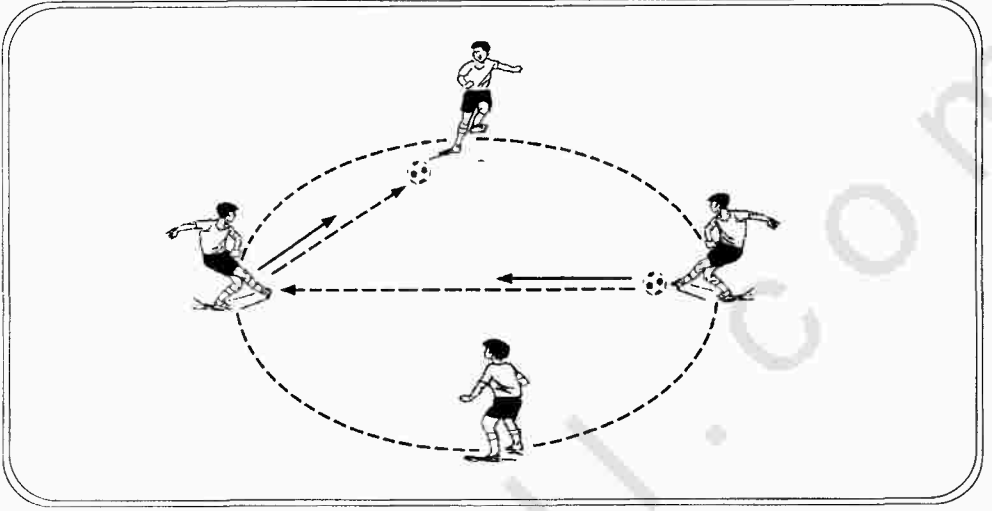
اللعب وأداء بعض التمرينات (مثل الوثب - القفز - على حاجز) .

★ تطوير اللعب ١ - إدخال بعض التدريبات الإضافية ليقوم بأدائها اللاعب بعد

لعب الكرة (الدحرجة - الوثب . . .) .

٢ - لعب الكرة بقدم واحدة فقط وتحدد على وجه الخصوص .

اسم اللعبة: تغيير المراكز في الدائرة (١١)



* الهدف الإحماء .

* الملعب والأدوات دائرة قطرها من ١٠ إلى ٢٠ م - كرة قدم .

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٧: ١٢ لاعبا .

* طريقة اللعب يقوم اللاعب الذي لعب الكرة في أخذ مكان اللاعب الممرر

إليه على الدائرة ويبقى فيه حتى يستقبل الكرة مرة أخرى

والعنصر الثاني يتحدد في تمرير الكرة عدد معين من المرات في

زمن محدد ويمكن أن تتنافس دائرتان فيما بينهما .

يقف اللاعبون في الدائرة تمرر الكرة إلى أى اللاعبين الآخرين

يتحرك اللاعب الذى مرر الكرة إلى مركز اللاعب الآخر الذى

مرر إليه الكرة ويقوم اللاعب المتقبل بتمرير الكرة إلى آخر

ويتبعها إلى مركزه الجديد وهكذا ويجب على اللاعبين

مراعاة عدم تراص البعض أثناء تغيير المراكز .

* تطوير اللعب ١ - تغيير أو تنويع نمط التمرير (تمرير مباشر) تمرير فى مستوى

الركبة، تمرير (اسكرو) .

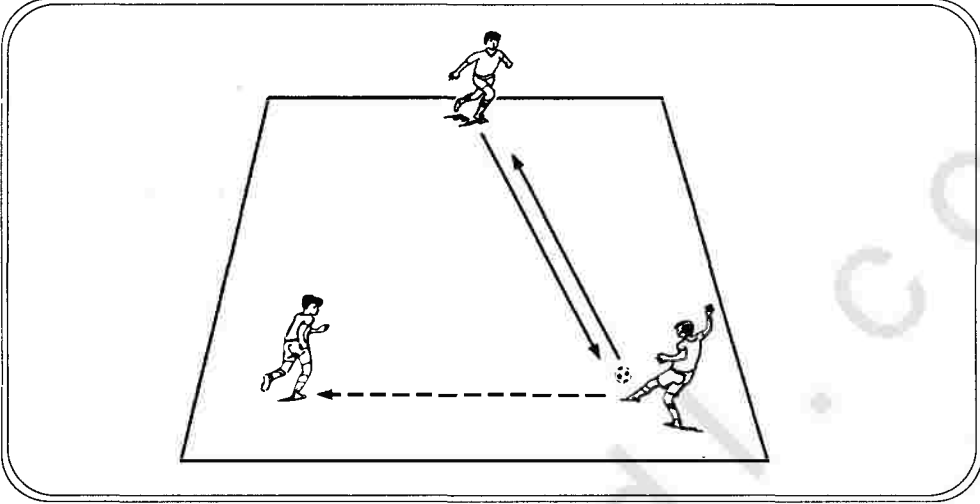
٢ - تمرير الكرة بالرأس بدلاً من التمرير مع إنقاص قطر الدائرة .

٣ - استخدام كرة ثانية .





اسم اللعبة: تغيير المراكز في المثلث (٤٥)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات مثلث طول أضلاعه ١٠ - ٢٠ متراً.

* عدد المشتركين ثلاثة لاعبين.

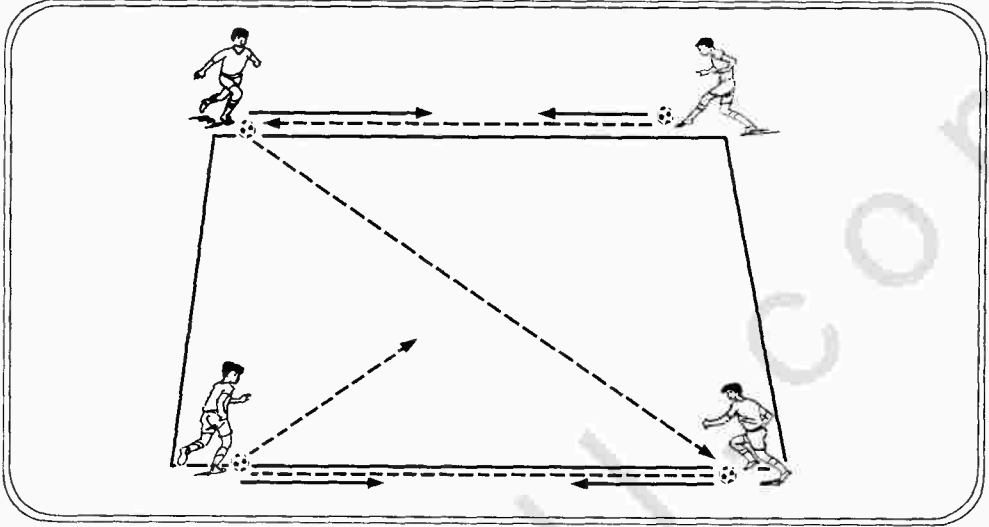
* طريقة اللعب التغيير السريع بعد تمرير الكرة ويمكن أن يؤدي تنافياً عن طريق اللعب ضد عقارب الساعة أو ضد فريق آخر.

يقف اللاعبون في الأركان الخاصة بالمثلث التي يجب أن توضع وتحدد على الأرض يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ويقوم بتغيير مركزه بسرعة مع اللاعب رقم (٣) بمعنى أن يقوم اللاعب الممرر للكرة بتبديل مركزه مع اللاعب الحر.

* التعديلات المحتملة طريقة التمرير يمكن تغييرها.

بعد وقت من التدريب يصبح من الممكن التخلي عن المثلث الموضح على الأرض (المرسوم) ويستمر اللعب بدون أن يفقد السلاسة والدقة.

النم اللعبة تغيير المراكز في المستطيل (٤٦)



* الهدف الإحماء .

* الملعب والأدوات مستطيل ٥ - ٢٠م ١٠ - ٣٠م - كرة قدم .

* عدد المشتركين ٤ لاعبين .

* طريقة اللعب التغيير السريع في المراكز مع التمرير الدقيق .

وشروطه يقف اللاعبون في أماكن المستطيل يقوم اللاعب الأول بتمرير

الكرة إلى اللاعب الموجود في الركن البعيد المواجه ثم يجرى

ودائماً يقوم اللاعب الثاني بلعب الكرة قطعياً ويجرى إلى

الركن مقام المشغول وفي النصف الثاني من المستطيل يقوم

اللاعبان الآخران بأداء نفس الواجب ويقف اللاعبون بتغيير

المراكز بسرعة .

* تطوير اللعب ١ - يمكن تغيير اتجاه التمرير ويقوم اللاعبون بتغيير المراكز عند

سماع صفارة في الضلع القصير من المستطيل .

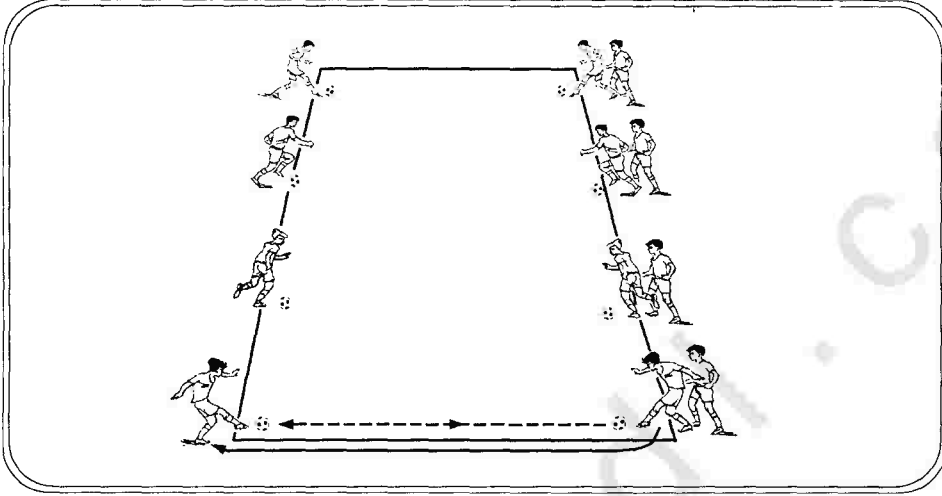
٢ - يمكن أن يقوم اللاعبون بأداء بعض التدريبات أثناء تغيير

المراكز (دحرجة - الحجل - بالتبادل على الرجلين) .





اسم اللعبة: تغيير المراكز بالعرض (٤٧)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات تتوقف على عدد اللاعبين وتكون من ملعب ٢٥ : ٥٠ م - كرات قدم.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين - ٣ فرق.

* طريقة اللعب تمر الكرة من جانب الملعب إلى الجانب الآخر ويقوم اللاعبون

بالعدو إلى جانب الملعب الآخر ويعتبر الفريق الفائز من يكمل

عدد كبير من التغييرات فى الزمن المحدد.

يقف أمام كل فريق لاعب واحد معه الكرة يقوم بتمرير الكرة إلى

اللاعب المواجه له فى جانب الملعب الآخر ويقوم بالعدو ويقوم

المستقبل بتمرير الكرة مرة أخرى والعدو إلى جانب الملعب الآخر

حتى يصبح تغيير المراكز ثابتاً ويمكن إتقانه بسرعة أكبر.

* التعديلات المهمة ١ - تغيير نوع التمرير والتكنيك المستخدم فيه.

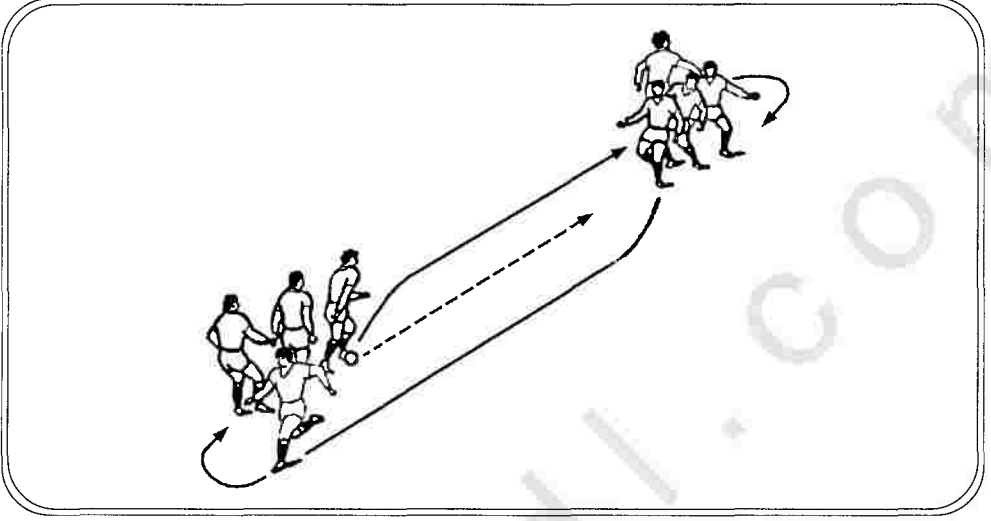
٢ - بعد تمرير الكرة يمكن أداء دحرجة أمامية أو خلفية أو ثنى

الركبتين أو الجلوس من الرقود أو أى من التمرينات وفقاً لما يراه

المدرّب مناسباً فى فترة وتوقيت استخدام هذا التدريب من

الموسم.

اسم اللعبة: تغيير المراكز بالتتابع (٨٨)



* الهدف الإحماء.

* الملعب والأدوات ٣٠ × ٥٠ م - كرة قدم.

* عدد المشتركين ثمانية لاعبين.

* طريقة اللعب

وشروطه

التمرير السريع مع تغيير المراكز بسرعة. يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مواجه للآخر على أن تكون المسافة بينهما ٣٠ متراً مع مراعاة أن يقف كل فريق على قاطرة يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للأمام. ويقوم بالجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى (الفريق الآخر) مع مراعاة الجرى خارج خط تمرير الكرة فى اليمين للفريق الأول ومن اليسار للفريق الثانى ويقوم اللاعب المقابل باستلام الكرة ثم تمريرها بسرعة والجرى للوقوف خلف قاطرة الفريق الآخر وهكذا.

* تطوير اللعب

- ١ - اشتراط طريقة تمرير معينة.
- ٢ - وضع هدف صغير فى المسافة بين الفريقين يحاول كل لاعب أن يقوم بتمرير الكرة من خلاله.
- ٣ - يمكن أن يقوم اللاعب الذى مرر الكرة بدور المدافع المتحدى.
- ٤ - تمرير الكرة بالرأس.

