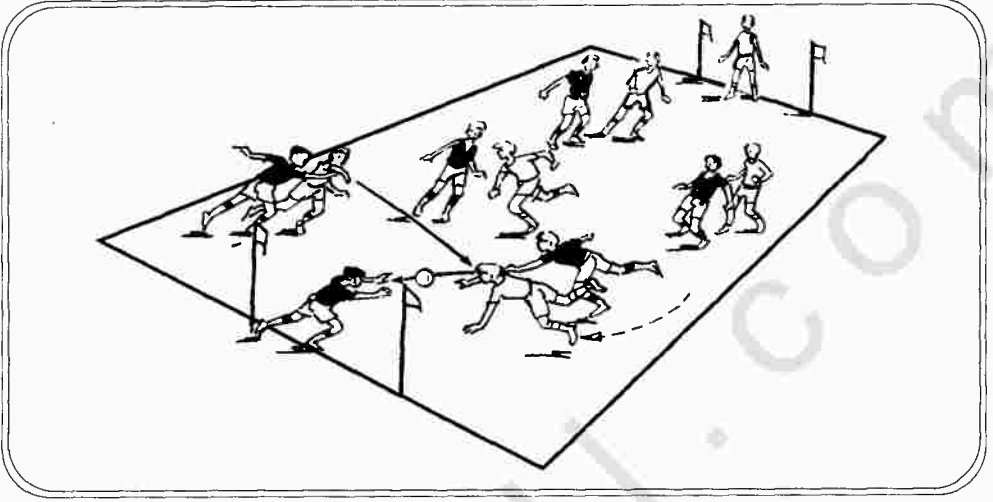


اسم اللعبة: كرة القدم البدوية (١)



★ **الهدف** تطوير اللعب الجماعي - تحسين القدرة على اتخاذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

★ **الملعب والأدوات** ملعب كرة قدم - كرة قدم.

★ **عدد المشتركين** فريقان كرة قدم.

★ **طريقة اللعب** يقوم الحكم برفع الكرة لأعلى يقوم أى لاعب من أى فريق

بالتقاطها ويحاول كل فريق أن يمرر الكرة فيما بينهم باليدين

حتى يصل إلى مرمى الخصم وتحرز الأهداف بالرأس، من

يخرج الكرة من الملعب يأخذها الفريق المنافس.

★ **تحديد الفائز** يفوز الفريق الأكثر أهداف.

★ **نظير اللعب** استخدام أكثر من كرة - قلة عدد الفريق المستحوذ عن المدافع

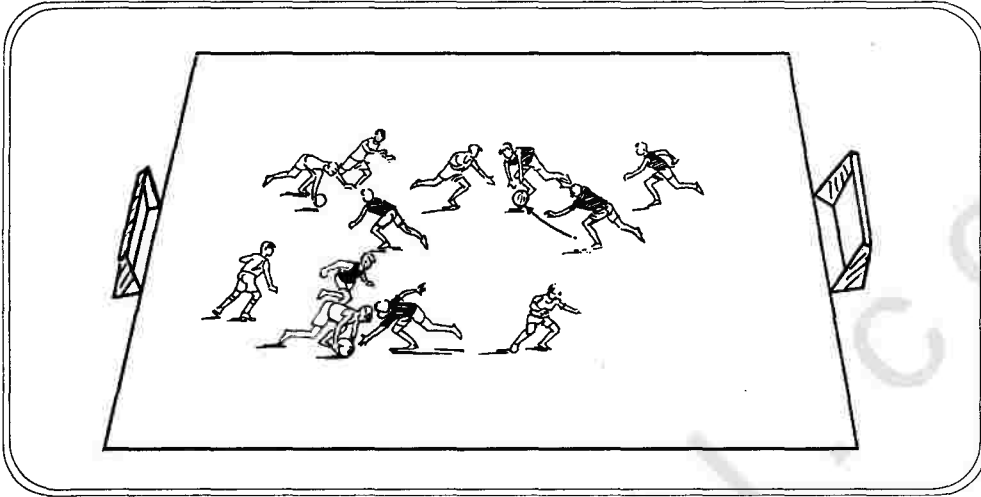
والعكس - تحديد عدد تمريرات - تحديد شروط أخرى مثل

الجرى بعد التمرير للمس مكان محدد.





اسم اللعبة: المزل (٢)



* الهدف تنمية التفكير التكتيكي - التركيز - اتخاذ القرار - سرعة التصرف.

* الملعب والأدوات ملعب من ٣٠ × ٣٠م إلى ملعب كرة قدم - كرتان قدم.

* عدد المشتركين فريقان - كل فريق من (٦: ١١) لاعباً.

* طريقة اللعب يعطى كل فريق كرة ويقوم كل منهما بالهجوم على مرمى الفريق الآخر محاولاً تسجيل هدف وإذا تمكن أحد الفريقين من

الاستحواذ على كرة الفريق المنافس فإنه يهاجم بكلتا الكرتين

على مرمى الخصم - يقوم اللاعبون باتخاذ المراكز الطبيعية في

نصف ملعبهم وتبدأ ضربة البداية من نصف ملعب كل فريق

ويحرس حارسان للمرمى المرمين ولا تطبق في هذه اللعبة

قاعدة التسلل وتحتسب الضربات الركنية وعند تسجيل هدف

يبدأ حارس المرمى اللعب مرة أخرى ويقوم حكامان بتحكيم

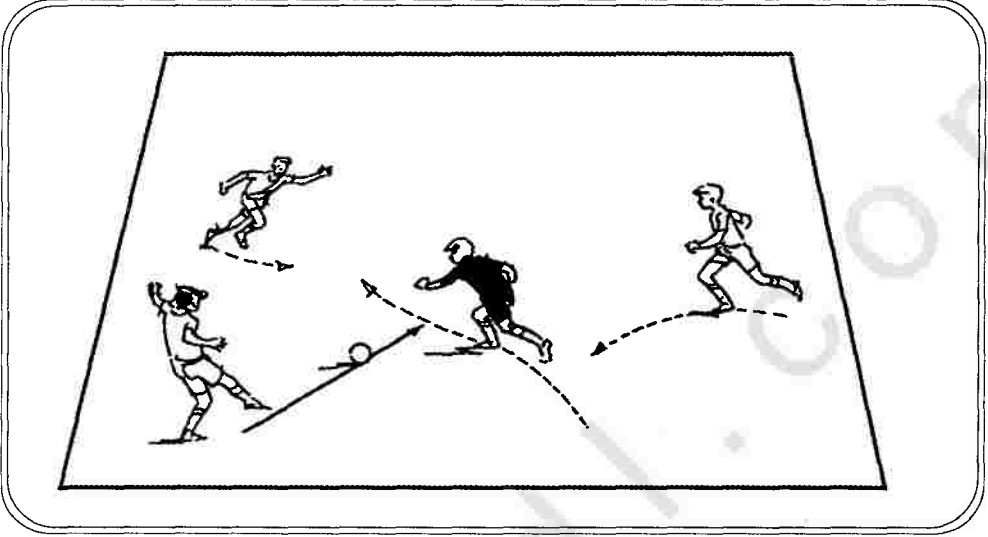
هذه اللعبة، مع ملاحظة أن الكرة تلعب باليد أولاً ثم بالقدم.

* تحديد الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.

* تطوير اللعب تحديد نوع المركز - زيادة عدد الكرات للضعف - تحديد مسافة

الجرى بالكرة.

اسم اللعبة: المدافع الحائر (٣)



* الهدف تطوير القدرة على اتخاذ الأماكن المناسبة لقطع الكرات.

* الملعب والأدوات ملعب ١٠ × ١٠ م - كرة قدم.

* عدد المشتركين ٤ لاعبين (٣ ضد ١).

* طريقة اللعب يمرر اللاعبون الثلاثة الكرة فيما بينهم بينما يحاول اللاعب

وشروطه الآخر قطع تمريراتهم باتخاذ المكان المناسب، يمكن كسر تسلسل

التمرير في حالة لمس المدافع للكرة أو خروجها عن حدود

الملعب أو إذا مررت فوق مستوى الرأس وفي هذه الحالات يقوم

المدافع باستبدال مكانه مع آخر لاعب لمس الكرة.

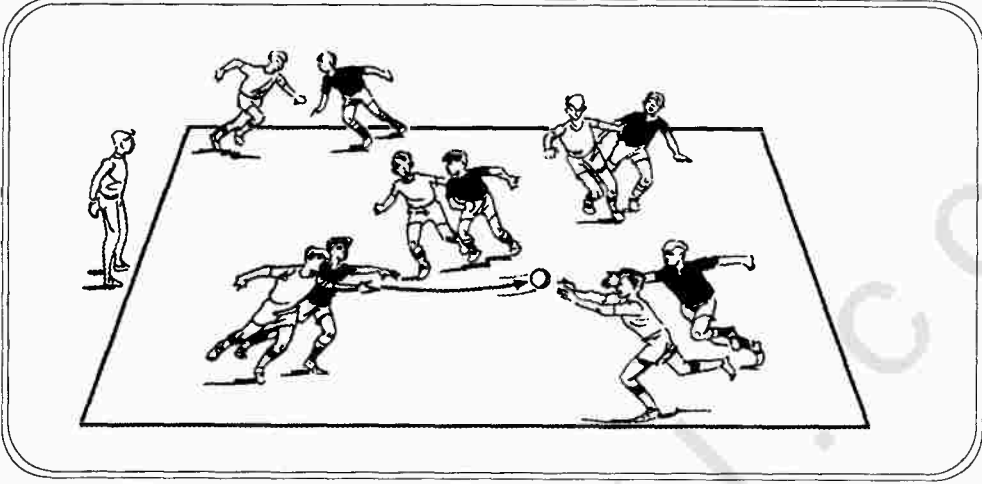
* تحديد الفائز أقل اللاعبين زمنا أثناء العمل كمدافع.

* تطوير اللعب زيادة عدد المهاجمين والعكس.





اللعبة المهمة الصعبة (٤)



* الهدف - تطوير الرقابة - اللعب التعاوني لتحقيق هدف وإنجازه (إنهاء الهجمات) والتركيز.

* الملعب والأدوات نصف ملعب قانوني - كرة قدم.

* عدد المشتركين فريقان يتكون كل فريق من ٤ - ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب يقوم كل فريق باختيار رئيسه (كابتن) وعندما ينجح أى فريق منهما فى تمرير الكرة لرئيسه فإنه يمنح نقطة واحدة، يبدأ أحد

الفريقين اللعب محاولاً التمرير للرئيس بينما يكرس الفريق الآخر جهوده فى محاولة منع ذلك واقتناص الكرة، وإذا استطاع الفريق المنافس أن يقطع الكرة أو إذا خرجت الكرة خارج مساحة اللعب أو إذا سجلت نقطة فإنه يأخذ الكرة ويتم تغيير الرؤساء بعد فترة زمنية محددة.

* تحديد الفائز الفائز هو الفريق الذى يعين جميع أعضاؤه رؤساء قبل الآخر.

* تطوير اللعب زيادة عدد الرؤساء - تؤدى اللعبة باليد أو بالقدم.

الاسم المختار: السلم الرياضي (٥)



* الهدف تطوير اللعب الجماعي ذو الأداء السريع .

* الملعب والأدوات نصف ملعب قانوني بدون مرمى - كرة القدم .

* عدد المشتركين فريقان كل فريق يتكون من ٤ - ٧ لاعبين .

* طريقة اللعب يلعب الفريقان في ترتيب رقمي في محاولة لتسجيل النقاط ،

وشروطه يلعب كل فريق بفانلات مختلفة ومرقمة ترقيما متسلسلا يبدأ أحد

الفريقين اللعب بدءاً من اللاعب رقم (١) وينجح الفريق في

إحراز نقطة في حالة نجاح أفراد في تمرير الكرة بينهما بالترتيب

الصحيح دون أن يتمكن الفريق الآخر من قطعها ويتسلم الفريق

المنافس الكرة عندما ينتهي التمرير بالتسلسل أو إذا تمكن من قطع

الكرة أو في حالة ارتكاب خطأ أو خروج الكرة خارج المساحة .

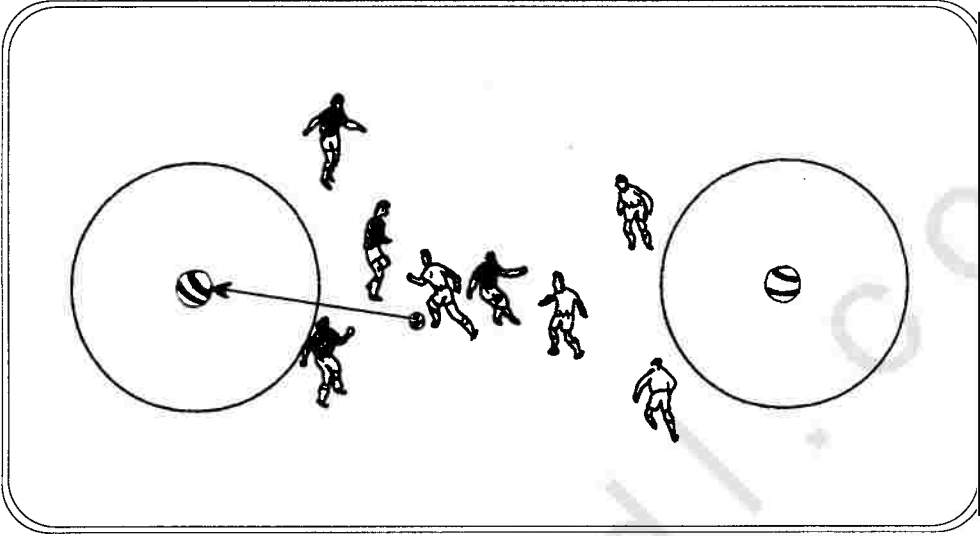
* تحديد الفائز الفريق الفائز هو صاحب أكبر عدد من النقاط في زمن محدد .

* تطوير اللعب زيادة عدد أفراد الفريق - زيادة عدد الفريق المتحوز والعكس .



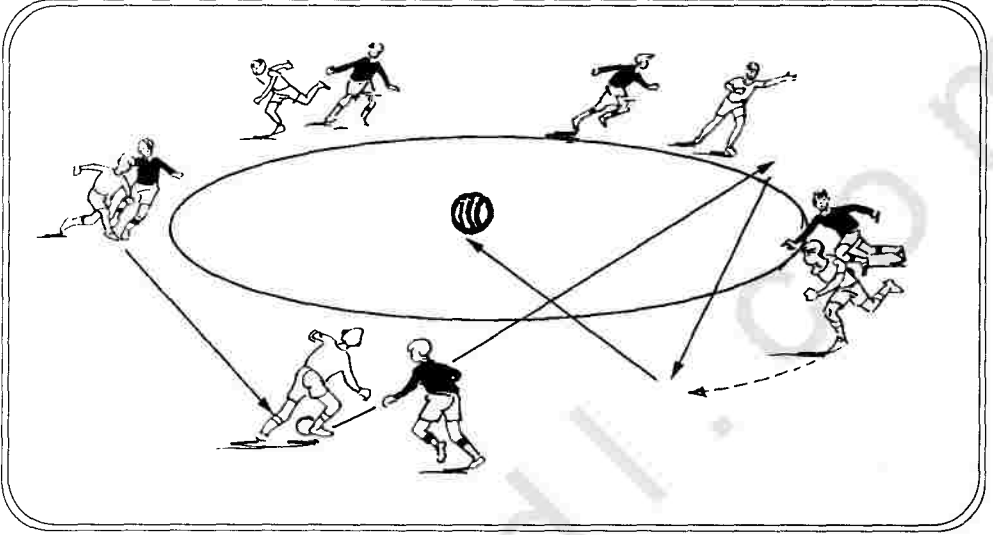


اسم اللعبة: إصابة القلب (٦)



- * الهدف تنمية دقة التصويب وتطوير اللعب الجماعي والرقابة والتشيت.
- * الملعب والأدوات نصف ملعب به دائرتين كل منهما قطرها ٨م بوسط كل واحدة كرة طبية - كرة قدم.
- * عدد المشتركين فريقان كل فريق ٤ لاعبين لكل فريق دائرته الخاصة به.
- * طريقة اللعب يحاول كل فريق التصويب على الكرة الطبية الموجودة بوسط دائرة الفريق الخصم بينما يحاول الخصم الدفاع بقطع الكرة والقيام بالهجوم والتسجيل على دائرة المنافس وتحتسب نقطة لكل ضربة سليمة وتعطى الكرة للفريق المنافس بعد كل تسجيل أو إذا حصل الفريق على الكرة الضالة، وتعطى ضربة حرة عند أى انتهاك للقواعد فى نفس المكان الذى حدث فيه الخطأ، ويعاد وضع الكرة الطبية لمكانها كلما تطلب الموقف.
- * تحديد الفائز الفريق صاحب أكثر نقاط هو الفريق الفائز فى زمن محدد.
- * تطوير اللعب نقص عدد الفريق المستحوذ على الكرة عن المدافعين والعكس - تحديد نوع التصويب.

اسم اللعبة: القفاصة (٧)



* **الهدف** تنمية دقة التصويب وتطوير اللعب الجماعي والمحاورة.
* **الملعب والأدوات** ملعب صغير به دائرة قطرها ٨م بوسطها كرة طيبة كهدف كرة قدم.

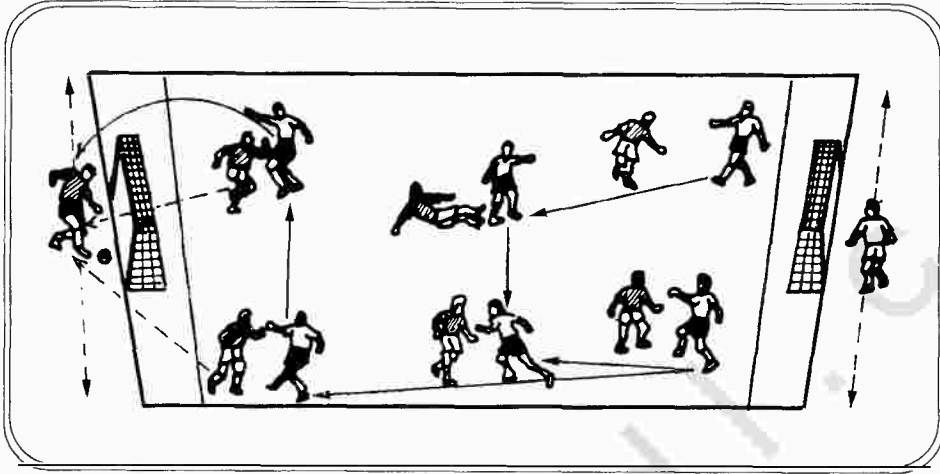
* **عدد المشتركين** فريقان كل فريق مكون من ثلاثة لاعبين.
* **طريقة اللعب** يهاجم الفريق الذي يملك الكرة محاولا ضرب الكرة الطيبة وإصابتها، وعند فقد حيازة الكرة يقومون بالدفاع عن الدائرة ويتنافس الفريقان على إحراز الأهداف ولايجوز دخول الدائرة، وفي حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب أو وقوفها داخل الدائرة يبدأ اللاعب برمية تماس ويعاد وضع الكرة الطيبة لمكانها بعد كل ضربة.

* **تحديد الفائز** الفريق الأكثر أهدافا يعتبر الفائز.
* **تطوير اللعب** تصغير مساحة منطقة اللعب، تصغير حجم الكرة الطيبة، إنقاص عدد الفريق المستحوذ (المهاجم) في كل مرة عن عدد الفريق المدافع والعكس.



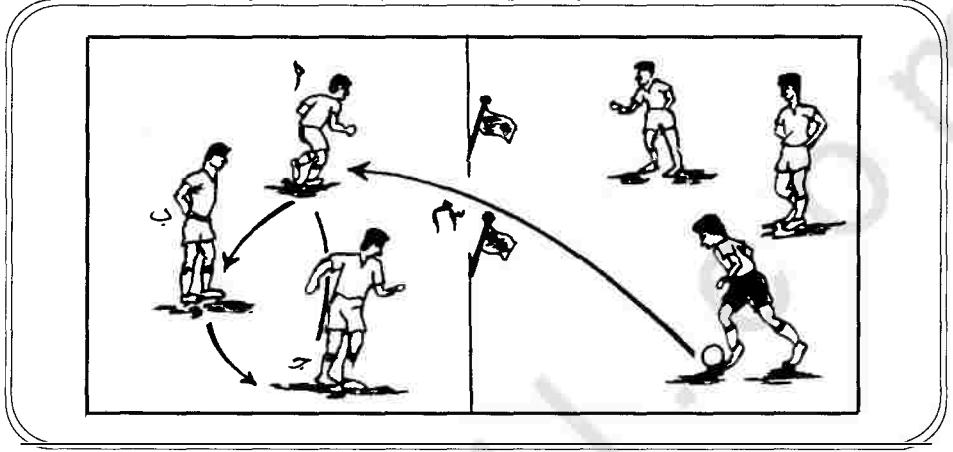


اسم اللعبة خلف الهدف (أ)



- * **الهدف** التمرير - زيادة زاوية الرؤية - التحول السريع من مركز إلى مركز - اللعب المباشر.
- * **الملعب والأدوات** ملعب مساحته ٣٠×٣٠ أو أكثر - مرميان مقلوبان للخارج يبعدان ٣ م عن نهاية الملعب.
- * **عدد المشتركين** ٥ + ١ × ٥ + ١ أو أكثر حسب الاحتياج والمساحة والعدد.
- * **طريقة اللعب** يتم تبادل الكرة بين الفريقين داخل الملعب وبعد ٥ لمسات يسمح للفريق بلعب الكرة للزميل خارج الملعب ليصوبها للمرمى (مرمى الخصم) بعد استقبالها وفي نفس وقت التمرير للزميل في الخارج يسمح بأن يخرج لاعبان خصوم لمنعه من تسجيل الهدف.
- * **فحيد الفائز** الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في المباراة هو الفائز.
- * **تطوير اللعب** - وجود مرميان أو أكثر.
- زيادة عدد اللاعبين في الخارج ٢ ضد ١ في مساحة محدودة.
- اللعب المباشر أو بعد لمسة واحدة.
- تحديد لاعب بعينه يخرج للدفاع عن المرمى.

اسم اللعبة: الدوامة (٩)



*** الهدف** تنمية لعب ١ - ٣ (الدوامة) تنمية وتطوير التفكير التكتيكي (دون المساحة).

*** الملعب والأدوات** مستطيل طوله ٣٠م وعرضه ١٥م مقسم إلى ملعين بخط منتصف عليه مرمى يحدد برأيتين المسافة بينهما ٣م.
*** عدد المشتركين** ٦ أو ٨ لاعبين في فريقين.

*** طريقة اللعب** تبدأ المباراة بأحد اللاعبين ضربة إرساله من (٣) في الفريق الأول مثلا إلى الفريق العكسي يمررها الفريق ثلاث تمريرات سريعة من لمسة واحدة وآخر لاعب بعد التمريرة الثالثة يردّها من خلال المرمى بين العلمين إلى الملعب الآخر ليعمل بشرط.

- لا بد من أداء ثلاث تمريرات بلمسة واحدة.

- لا يجوز تمرير الكرة بين زميلين أكثر من مرة.

- لا يجوز إيقاف الكرة.

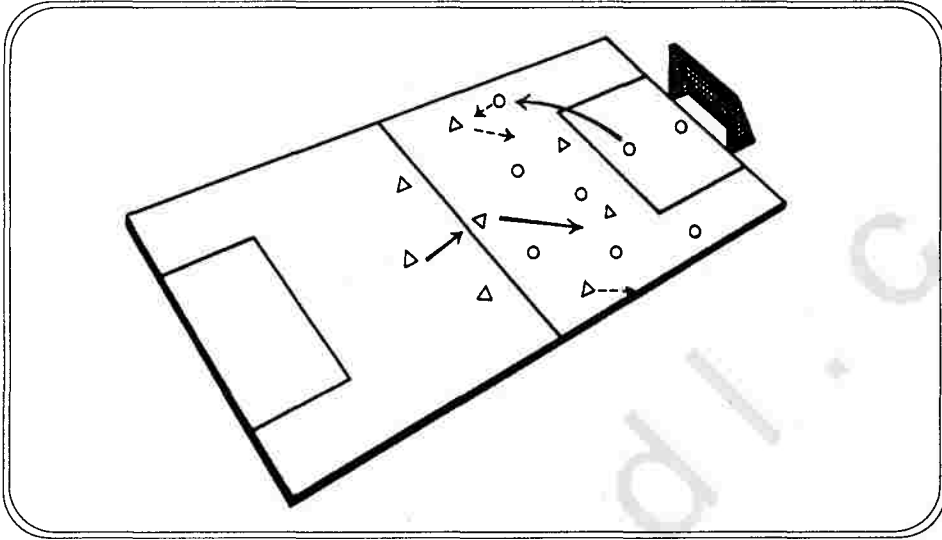
*** احتساب النقاط** تحتسب النقطة على الفريق الذي يخطئ في التمرير أو في عدم دخول الكرة بين العلمين أو أي شرط آخر.

*** تطوير اللعب** بتحديد عدد اللمسات - بتحديد ارتفاع للتمرير بوضع - بتحديد لاعب يستلم ويتلم مقعد بين العلمين - بوضع مدافع - بشرط أن يلعبها أو من يلعبها.





اسم اللعبة: التمرّد للكلّف (١٠)



* الهدف تنمية التمرير وأنواعه واللعب الجماعي - التركيز.

* الملعب والأدوات ملعب قانوني + كرتان.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق من ٦ : ١٤ لاعباً.

* طريقة اللعب الفريق (ب) يلعب الكرتين، يلعب أحد الكرات إلى نصف

الملعب العكسي للفريق (أ) الذي يستحوذ عليها ويحاول

الوصول بها لإحراز هدف في مرمى الفريق (ب).

يقوم الفريق (ب) بتمرير الكرة الأخرى باليد بضرب أكبر عدد

من لاعبي الفريق (أ) واللاعب الذي يضرب يخرج من اللعب

ويعود إلى نصف ملعبه فقط يمكن الاستعانة به للتمرير كذلك

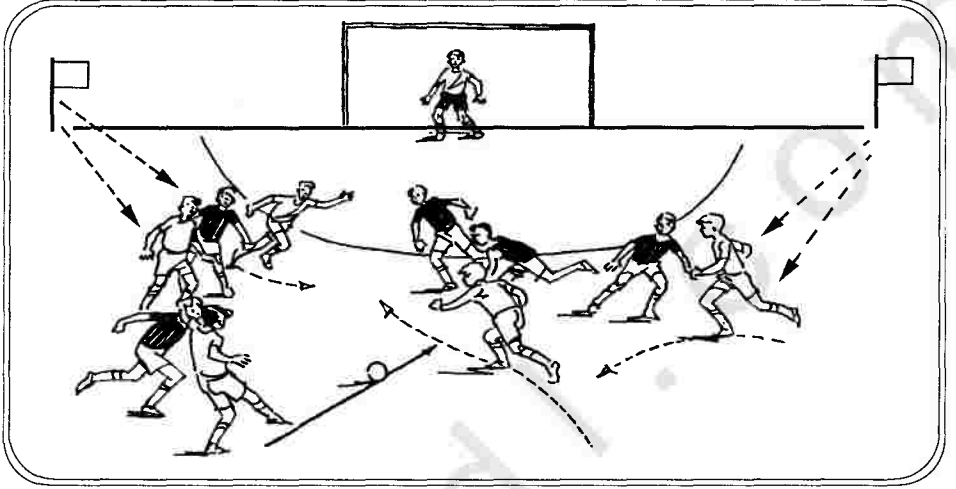
يحاول الفريق (ب) منع الفريق (أ) من الوصول للمرمى

بالضغط الدفاعي ولكن بنصف عدده فقط مع تحديدهم.

* تحديد الفائز يتبادل الفريقان اللعب والفريق الذي يحرز أكبر عدد من

الأهداف.

اسم اللعبة: الانتشار النكسي (1)



★ **الهدف** - تنمية التمرير الطويل والقصير - التحرك الهجومي في الهجوم - الاستقبال والسيطرة - السرعة - سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع - اللعب الجماعي.

★ **الملعب والأدوات** نصف ملعب قانوني + عدد من الكرات + رايتان.

★ **عدد المشتركين** فريقان ٥ أو ٧ أو ٩ لاعبين لكل فريق.

★ **طريقة اللعب** يقف الفريق (أ) في منتصف الملعب يلعب أحدهما الكرة طويلة

وشروطه إلى المرمى الذي يقف فيه أحد لاعبي الفريق (ب) الباقي مقسم

لنصفين على الرايتين في جانبي الملعب على خط محاز لخط

١٨ ويجري الفريق (أ) لحماية المرمى في نفس الوقت يمرر

الفريق (ب) الكرة بسرعة بحيث يلمسها كل أفراد الفريق الذين

يتشرون ويحاولون إحراز هدف حارس المرمى للفريق (أ) هو

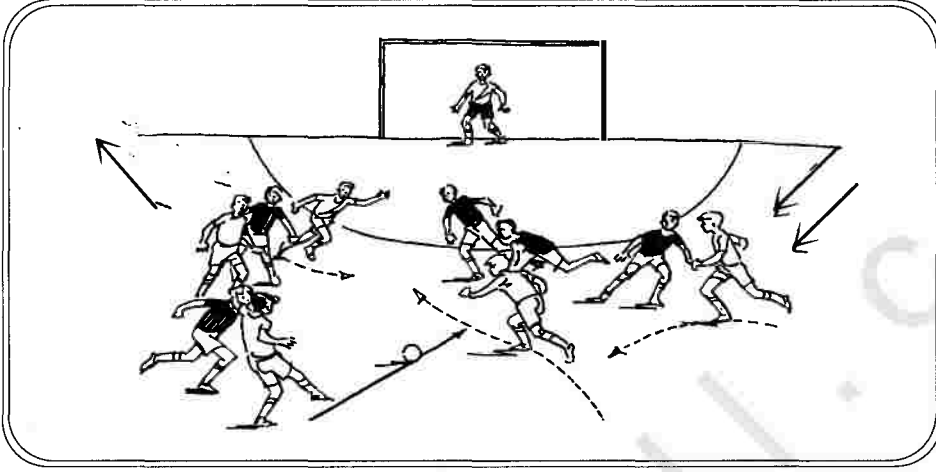
من لعب الكرة الطويلة في المرمى.

★ **خديعة الفائز** بعدد الأهداف.





اسم اللعبة الهجوم من المنتصف (١٢)



* الهدف - تنمية اللعب الهجومي في ظروف المباراة.

- تنمية المهارات الأساسية.

- التصويب من مسافة بعيدة. - التنظيم في الجانب الدفاعي.

* الملعب والأدوات نصف ملعب + مرمى واحد + ٢٠ كرة.

* عدد المشتركين ٥ ضد ٥.

* طريقة اللعب تبدأ الكرات من نقطة المنتصف يلعبها الفريق الأبيض أولاً

وشروطه مهاجماً والفريق الآخر مدافعاً ويحاول أن يحرز هدفاً ويحاول

الفريق الآخر تشتيت الكرة بكل الأساليب ويتم تغيير الوضع

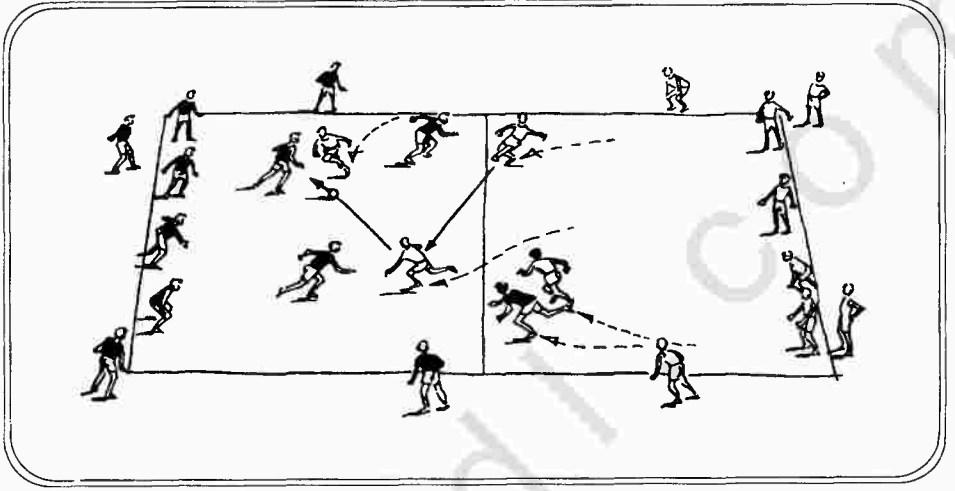
بعد الكرة الـ ٢٠ فلكل فريق عشرين مرة هجوم.

* تحديد الفائز الفريق الأكثر تهديفاً.

* تطوير اللعب تؤدي المباراة بالأيدي.

يضاف لاعب كنج مع الفريقين في حالة الهجوم.

اسم اللعبة الأربعة حراس (١٣)



* الهدف - تنمية التمرير - التصويب - استغلال المساحات الخالية.

* الملعب والأدوات ملعب مطيل الشكل ٢٠×٤٠ م مقسم نصفين.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٩ - ١٢، مقسم إلى ثلاث مجموعات،

مجموعة بالملعب ومجموعة حراس ومجموعة مساعدة.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بأن يسقط المدرب الكرة بين الفريقين في الملعب

وشروطه وتقام مباراة عادية وفي لحظة التصويب من أى من الفريقين.

يتصدى الأربعة حراس للكرة وعند الاستحواذ يتحول الحراس

إلى لاعبين ومجموعة اللاعبين تخرج ومجموعة المساعدين

تتحول إلى حراس، وهكذا.

* تحديد الفائز الفريق الأكثر تهديفاً.

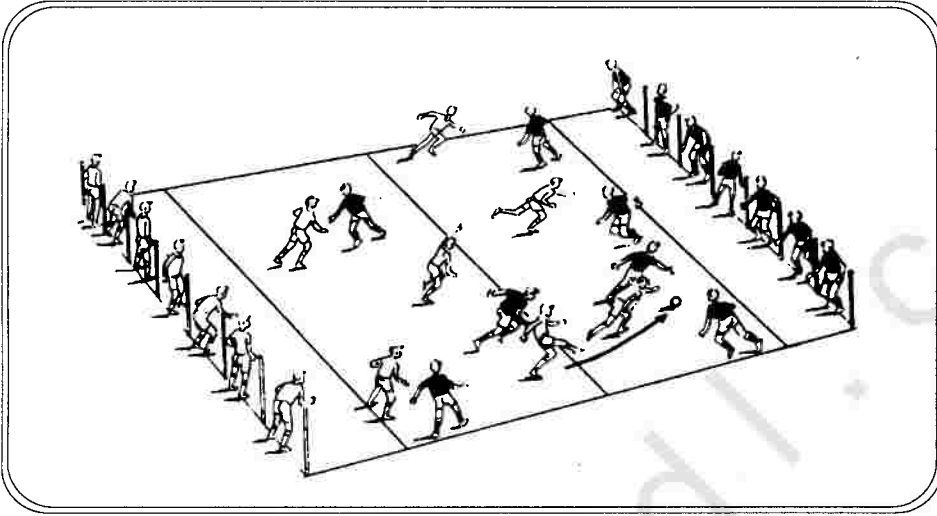
* تطوير اللعب - تقام نفس اللعبة بنفس الشروط بالأيدى.

- يتم الاستعانة بالمساعدين في التمرير.



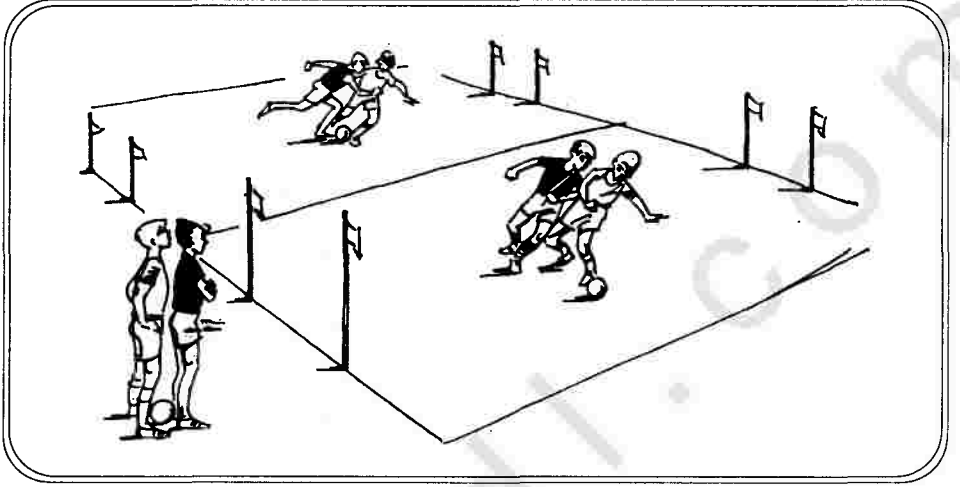


اسم اللعبة / الفرجات / القتالية (١٤)



- * الهدف - تنمية مهارات التمرير . - التصويب .
- * الملعب والأدوات - التحول السريع للهجوم . - الضغط الدفاعي .
- * عدد المشتركين - ملعب مستطيل الشكل ٣٥×٦٠ م مقسم كما هو موضح بالشكل إلى نصفين وعلى بعد ١٠ م من خطى النهاية يرسم خطان آخران ويوضع على خط النهاية ٨ رايات على كل خط بينهما ٥ م بين كل راية وأخرى + كرة واحدة .
- * طريقة اللعب وشروطه - فريقان كل منهما من ١٤ - ١٠ لاعبين ٧ فى الملعب و ٧ احتياطي .
- * غديد الفائز - يقف اللاعبون السبعة من كل فريق عند الرايات كحراس مرمى ويتبارى ٧:٧ فى الملعب بين التمرير والتحرك بشرط عدم الدخول فى منطقة الـ ١٠ م ويحاول كل فريق إيجاد فرصة للتصويب وفى حالة التصويب من اللاعبين فى الملعب على أى فريق يتحاذ الحراس على الكرة ويجرى اللاعبون فى الملعب للخارج فى اتجاه الجانب ليخلو مكان الحراس ويتقابل الحراس فى الملعب ليؤدى نفس الدور وهكذا .
- * غديد الفائز - الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف .

اسم اللعبة من يشوز (١٥)



* الهدف - التحكم فى الكرة. - التصويب.

- التركيز وتغيير إيقاع الأداء- اللعب ١ ضد ١.

* الملعب والأدوات كما هو موضح بالرسم ملعب مستطيل الشكل مقسم به مجموعة من المرمى تقابله مساحة كل مستطيل مصغر ٢٠ × ١٠ م.

* عدد المشتركين عدد زوجى فى فريقين.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بتبارى كل لاعبين فى متطيل فى محاولة إحراز

أكبر عدد من الأهداف، علما بأن لكل لاعبين فى كل متطيل

زميلين بالخارج، يؤدى اللاعبان داخل المستطيل، دقيقتان ويتم التبادل.

* تحديد الفائز يفوز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف لكل لاعبيه.

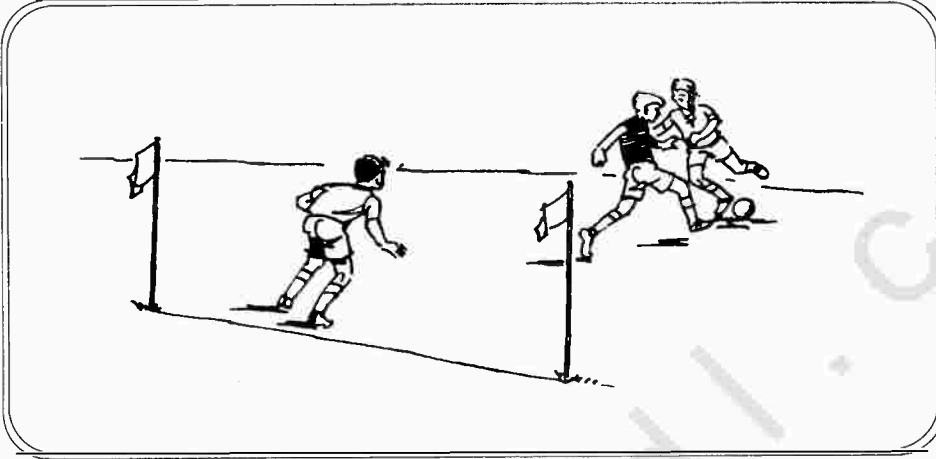
* تطوير اللعب يحاول كل زميل من الخارج مساعدة اللاعب داخل الملعب من

خارج الملعب دون الدخول فى المتطيل.





اسم اللعبة: تبالل الحراسة (١٦)



* الهدف - المراوغة والخداع. - التصويب. - الرشاقة الخاصة.

- الأداء الفردي الهجومي والدفاعي تحت ضغط.

- التحكم والسيطرة في الكرة وحمايتها.

* الملعب والأدوات مطيل الشكل مساحته ٢٠ × ١٠ م، في نهايته مرمى طوله ٥ م يحدد برايتين.

* عدد المشتركين ثلاثة لاعبين ويتم تغيير الحارس.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بأن يستلم أحد اللاعبين الكرة كمهاجم ويتحول

أحد اللاعبين كمدافع والآخر حارس مرمى ويستمر اللعب

بالتبادل بين المدافع والمهاجم حسب القدرة على استحواذ الكرة

ثم يتم التغيير مع حارس المرمى، يأخذ كل لاعب من ١-٢ دقيقة.

* تحديد الفائز اللاعب الأكثر تهديفا.

* تطوير اللعب - يلعب المهاجم الكرة طويلة يردها له حارس المرمى فيلعبها

مباشرة في الهدف.

- تلعب الكرة باليد فقط.

اسم اللعبة: رجل لرجل (١٧)



* الهدف - تنمية المراوغة والخداع. - التحكم والسيطرة على الكرة.

- الجرى بالكرة وحمايتها. - الضغط.

- التصويب مرتبطا مع المهارات السابقة - اللعب رجل لرجل.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ١٥×٢٥ م، في نهايته رايتان بينهما ٥ م وعدد من كرات قدم.

* عدد المشتركين ٤ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ اللاعب B بالكرة ضد اللاعب A يحاول المرور لإحراز

هدف. يصوب اللاعب B الكرة يلتقطها الحارس المواجه C

ويجرى اللاعب B ليقف في المرمى العكسي حارس في حين

ينطلق D ليضغط كمدافع على C في نفس الوقت الذي تحرك

فيه A ليقف حارس مكان C وهكذا.

* تطوير اللعب - اللعب بالأيدي وإحراز الأهداف بالقدم أو الرأس.

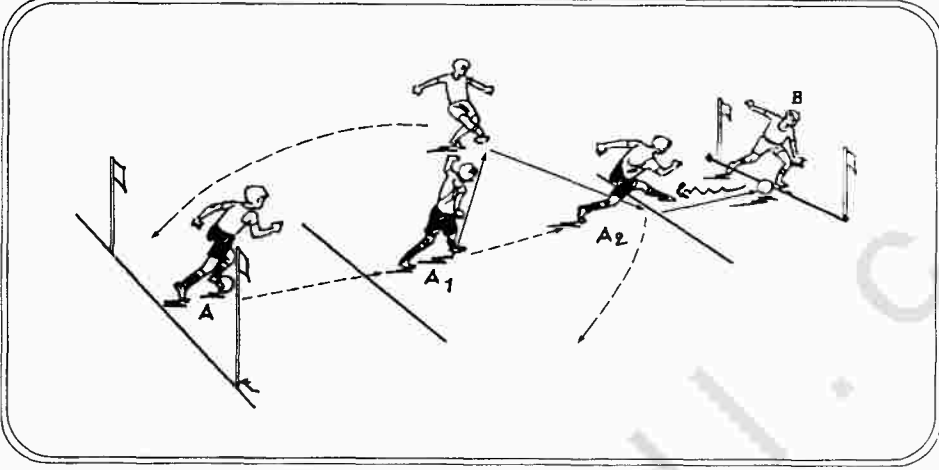
- مساعدة الحارس للاعب المستحوذ.

- إضافة لاعبين مساعدين خارج أو داخل المساحة.





اسم اللعبة: الثالثة المرحلة (18)



★ الهدف - التمرير بباطن القدم - التصويب - السرعة - التركيز.

- التحرك بعد تمرير الكرة مباشرة.

- تحمل الأداء. - التمرير الحائطي.

★ الملعب والأدوات مساحة متطيلة الشكل طولها يتوقف على رؤية المدرب وهدف

التدريب، ولا يقل عن ٢٥ م ولا يزيد عن ٣٥ م، يرسم

خطان بعرض الملعب بينهما وبين المرمى ١٠ م في نهايتي الملعب

مرميان عبارة عن ٤ رايات بين كل رايتين مسافة ٢ م.

في كل ملعب ثلاثة لاعبين. ★ عدد المشتركين

تبدأ الكرة من اللاعب A يمررها في منتصف الملعب لـ M الذي

يردها مباشرة قبل الخط التالي ليستقبلها A ويصوبها في المرمى

المقابل ويعود ليوقف مكان M في الجانب المقابل ويجري M

ليقف حارسا للمرمى الذي بدأ منه A ويتحرك B بعد استلامه

الكرة ليكرر.

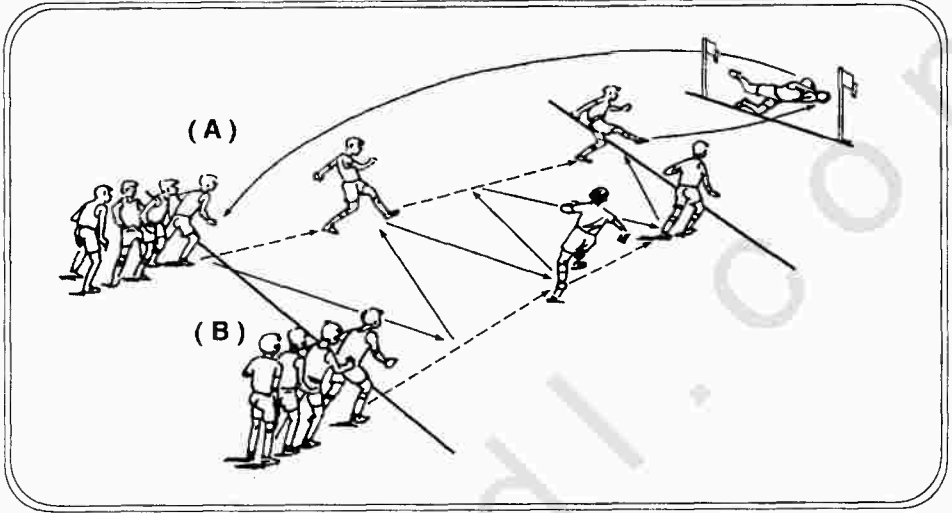
★ تحديد الفائز الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف دون تخطي للخطوط في

لحظتي اللعب والاستلام.

★ تطوير اللعب يمكن أن يضغظ اللاعب الحارس كمدافع في المساحة المحددة.

- نفس الأداء على أن تكون الكرة عالية ويتم تصويبها بالقدم أو الرأس.

اسم اللعبة الست تمريرات (14)



* الهدف - التمرير بأنواعه . - تحمل الأداء .

- التصويب . - ربط مهارتي التمرير بالتصويب .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل طوله ٤٠ - ٥٠ م وعرضه ٣٠ م .
- مرميان في جانب واحد عرض كل منهما ٣ م محددة برايتين
أو مرمى مصغر وخط بداية ونهاية يبعد خط النهاية ١٥ م + كل
فريق كرة .

* عدد المشتركين فريقان كل منهما ٢٢ لاعباً مقسمين إلى أربع مجموعات كل
مجموعة خمسة لاعبين كل ١٠ لاعبين يمثلون فريقاً واحداً +
حارسان للمرمى .

* طريقة اللعب تبدأ المجموعة A في كل فريق بالتمرير للأمام مع المجموعة B
على أن تكون التمريرات عددها ٦ تمريرات في مسافة ٢٥ متراً .

يفوز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف بشرط الانتهاء أولاً
كمجموعة من العمل في ظل الشروط علماً بأن حارس المرمى
يتبع الفريق وعليه أن يعيد الكرة بسرعة إلى زملائه .

* تطوير اللعب تحديد نوع التمرير ونوع التصويب - ربط الأداء البدني بالأداء
المهارى - وضع مدافع في مربع بين المرمى
واللاعبين يجب تخطيه .



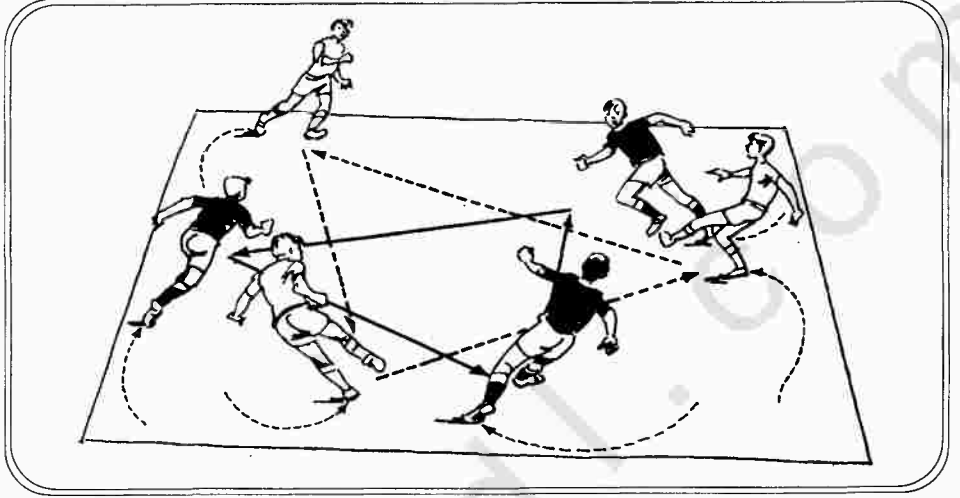


اسم اللعبة: الشانبات (٢٠)



- * **الهدف** - اتقان التمرير تحت ضغط خصم. - استغلال المساحات الخالية. - المراقبة. - الرشاقة. - التحرك لاستلام الكرة.
- * **الملعب والأدوات** ملعب مفتوح قانوني أو نصف ملعب - عدد من الكرات.
- * **عدد المشتركين** فريقان وعددهم زوجي.
- * **طريقة اللعب** يبدأ اللعب بأن يقسم الفريقان ٢ ضد ٢ في كل أجزاء الملعب وشروطه وتعد كل مجموعة عدد التمريرات الناجحة لكل فريق ويتحرك الفريق في كل أجزاء الملعب.
- * **تحديد الفائز** يجمع المدرب الفريق. يحسب ناتج جمع كل التمريرات الناجحة للفريقين، الفريق الأكبر عددا هو الفائز.
- * **تطوير اللعب** - نفس العمل ويكون هناك فاصلاً بين كل زميلين. - التمرير بالأيدى.

اسم اللعبة: التمرير المربع (٢١)



★ **الهدف** تنمية التمرير القصير بأنواعه . - التحكم في زوايا التمرير

المناسب - التحرك للكرة وبعد الكرة . - الضغط والرقابة .

★ **الملعب والأدوات** ملعب مربع الشكل ٢٠×٢٠ م ، وعدد من الكرات .

★ **عدد المشتركين** فريقان كل فريق ثلاثة لاعبين .

★ **طريقة اللعب** يحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من التمريرات في دقيقتين

وشروطه ويأخذ راحة دقيقة إلى دقيقتين يكرر ٥ مرات .

★ **خديد الفائز** الفريق صاحب التمريرات الأكثر هو الفائز .

★ **تطوير اللعب** - يبقى لاعب من الثلاثة في جانب الملعب عند قطع الكرة من

فريقه فيصبح العدد ٣:٢ .

- يضاف لاعبان محايدان ومساعدان ثابتان في ركني الملعب أو

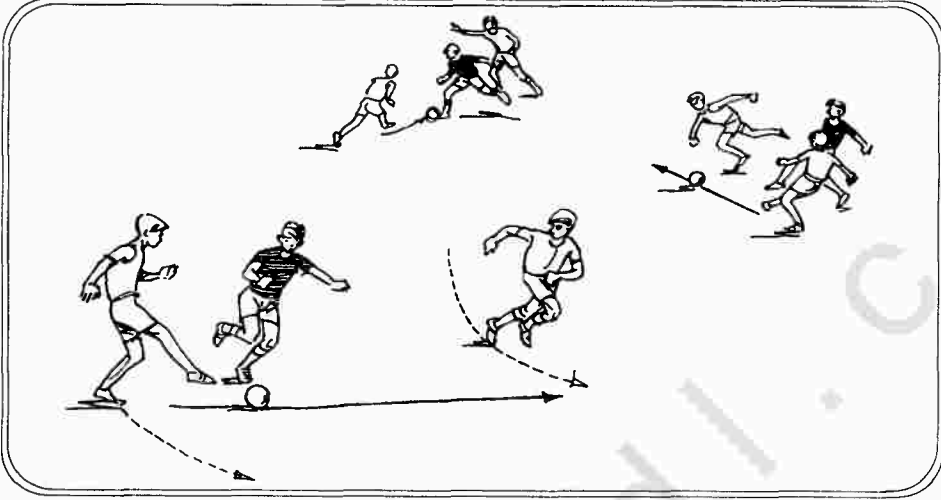
خارجه .

- يتم اللعب بالأيدي .





اسم اللعبة: الرعب (12)



★ الهدف تنمية التمرير بأنواعه.

- التحرك لاختيار أفضل زوايا التمرير. - المراوغة.

★ الملعب والأدوات مفتوح + عدد من الكرات.

★ عدد المشتركين عدد يقبل القمة على ٣ مثلاً ٦ أو ٩ أفراد .. إلخ.

★ طريقة اللعب يبدأ كل ثلاثة لاعبين، لاعبان يستحوذان على الكرة ولاعب

وشروطه يدافع يحاول قطع الكرة يتم تغييره كل دقيقتين.

★ تحديد الفائز اللاعب الذى يقطع الكرة أكبر عدد من المرات فى الست دقائق

المتوفرة للعب كل فريق.

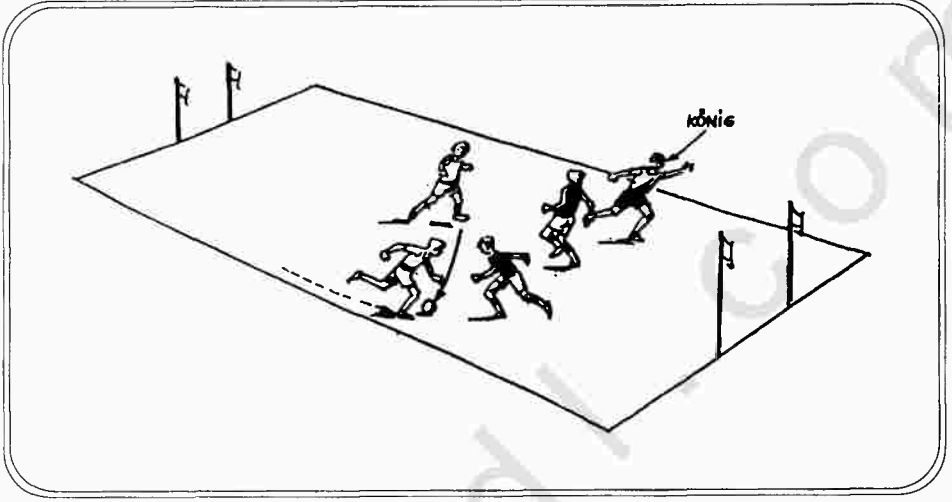
★ تطوير اللعب - تداخل ٤ : ٢ كل فريقين ثم ٦ : ٣.

- اللعب بالأيدي.

- أن يحمى لاعب المنتصف كرة طيبة من كل جوانبها ويحاول

كل زميلين ضربها.

اسم اللعبة: الرسلات (٢٣)



* **الهدف** - تنمية التمرير بكل أنواعه . - الضغط والرقابة .
- التصويب .

* **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل ٣٠ × ٢٠ م في نهايته مرميان عبارة عن رايتين بينهما مسافة ٢ م .

* **عدد المشتركين** خمسة لاعبين ٢ : ٢ + ١

* **طريقة اللعب** يبدأ اللعب بأن يحدد المدرب اللاعب الملك يكون مع الفريق

والذي معه الكرة ويتنافس الفريقان محاولين استغلال اللاعب

الملك في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل

غير مباشر بشرط ألا يحرز اللاعب الملك هدف .

* **تطوير اللعب** - اللعب بالأيدي وإحراز الأهداف بالرأس .

- تحديد حركة اللاعب الملك .

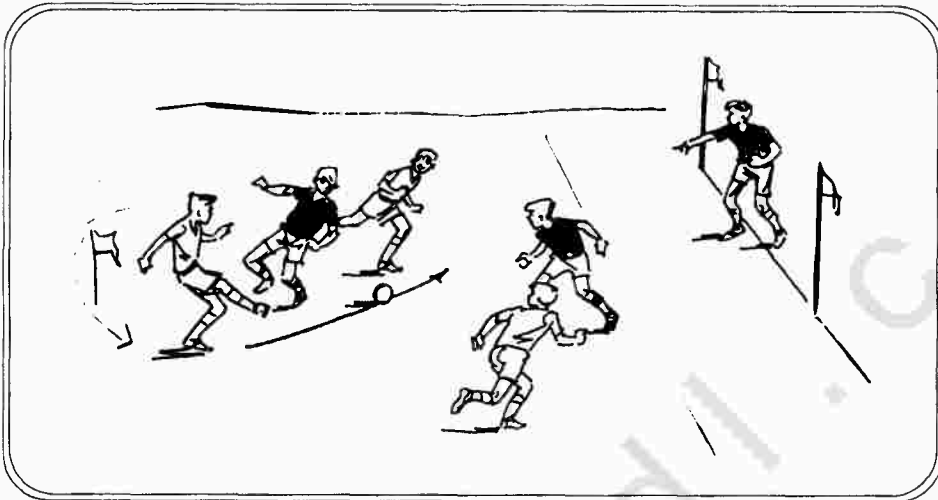
- إضافة لاعب حر آخر .

- زيادة عدد اللاعبين ٣ : ٣ + اللاعب الملك .





اسم اللعبة المشترك (٢٤)



* الهدف - تنمية التمرير بأنواعه . - التصويب بأنواعه .

- تطبيق الجانب المهارى كما يحدث فى الملعب .

- التحرك لخلق مساحات خالية واستغلالها .

* الملعب والأدوات ملعب مطيل الشكل ٤٠×٢٠ م، فى نهايته مرمى عبارة عن

رايتين بينهما مسافة ٥ م، وقبل نهايته المقابلة راية فى منتصف

المسافة كذلك خط على بعد ١٠ م من المرمى .

* عدد المشتركين ستة لاعبين ٣×٣ .

* طريقة اللعب يبدأ اللعب من عند راية البداية بحيث يقف حارس من الفريق

المدافع يحاول الفريق المهاجم إحراز هدف بشرط ألا يخرج

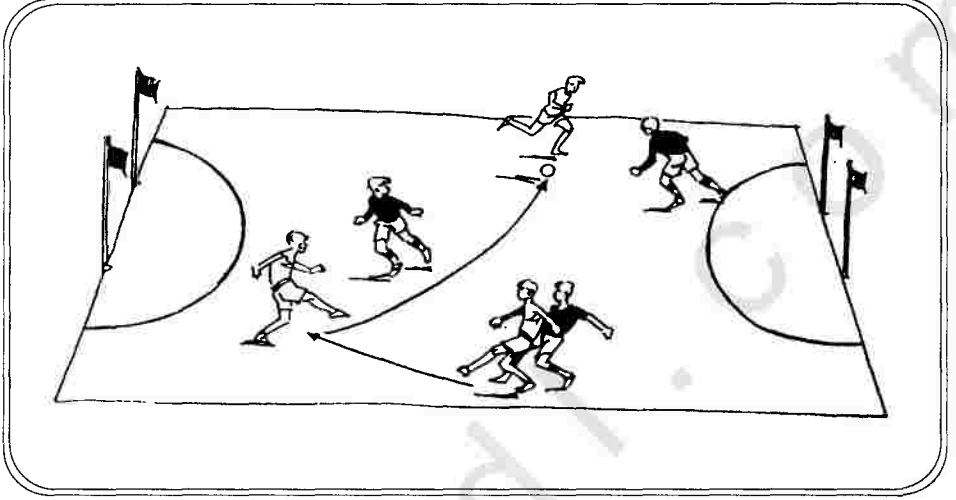
اللاعب المكلف بحراسة المرمى عن خط ال ١٠ م فى حالة

إحراز الهدف يبدأ نفس الفريق المهاجم فى ضربة البداية من

عند راية البداية وإذا فقدت الكرة يتم تحويل الأماكن بسرعة ولا

يحرز هدفاً مباشراً إلا بعد دوران أحد لاعبي الفريق حول

الراية .



* الهدف - تنمية الضغط والرقابة دفاعيا. - التمرير بأنواعه.

- التصويب بأنواعه. - خلق واستغلال المساحات الخالية.

- سرعة اتخاذ القرار. - التمرير المباشر.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٢٠ × ٤٠ م في نهايته مرميان عبارة عن رايتين المسافة بينهما ٢ م.

* عدد المشتركين فريقان كل منهما ثلاثة لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ أحد الفريقين المباراة وهي عبارة عن ٣٠ دقيقة، على ثلاثة

وشروطه أشواط يحاول كل فريق فيها إحراز أكبر عدد من الأهداف دون

الدخول في منطقة المرمى المدخلة بالرسم.

* تحديد الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.

* تطوير اللعب - الأداء بالأيدى والأهداف من وضع الطيران بالرأس.

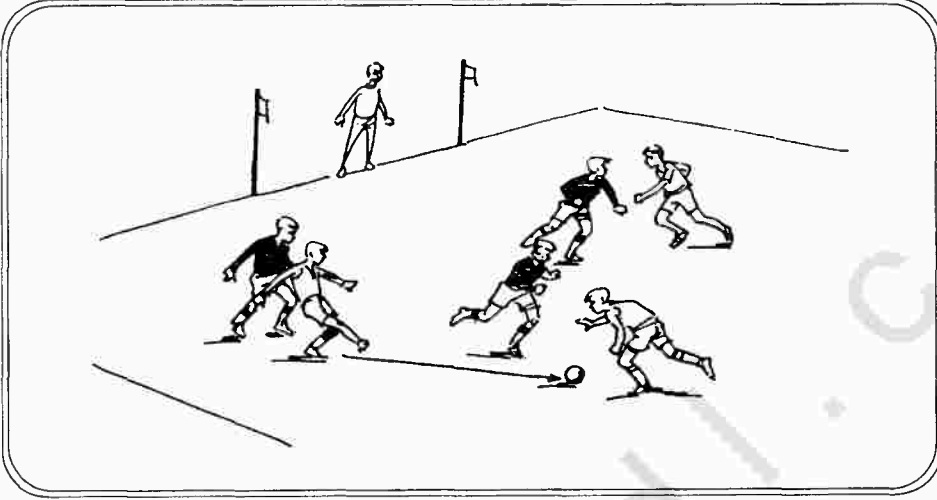
- تحديد عدد تمريرات للسماح بإحراز هدف.

- دوران كل لاعب حول نفسه بعد التمرير.





اللعبة الحارس المشترك (٣-١)



* **الهدف** - تنمية سرعة التصرف واتخاذ القرار في المنطقة المؤثرة لإحراز الأهداف.

- تنمية التمرير القصير والاستلام وتعديل الرؤيا تحت ضغط.

* **الملعب والأدوات** ملعب مربع الشكل طول ضلعه ٤٠ م يتم تصغير المساحة كلما اتقن اللاعبون الأداء.

* **عدد المشتركين** فريقان كل فريق ثلاثة لاعبين وحارس مشترك.

* **طريقة اللعب** يلعب الفريق الأبيض الكرة فيما بينهما محاولاً إحراز هدف،

وشروطه في حالة قطع الكرة يتحول إلى فريق يدافع والعكس. تبدأ

الكرة من الحارس في حالة خروج الكرة من فريق خارج الملعب

على أحد خطى المرمى تلعب رمية تماس بالقدم وعند خروجها

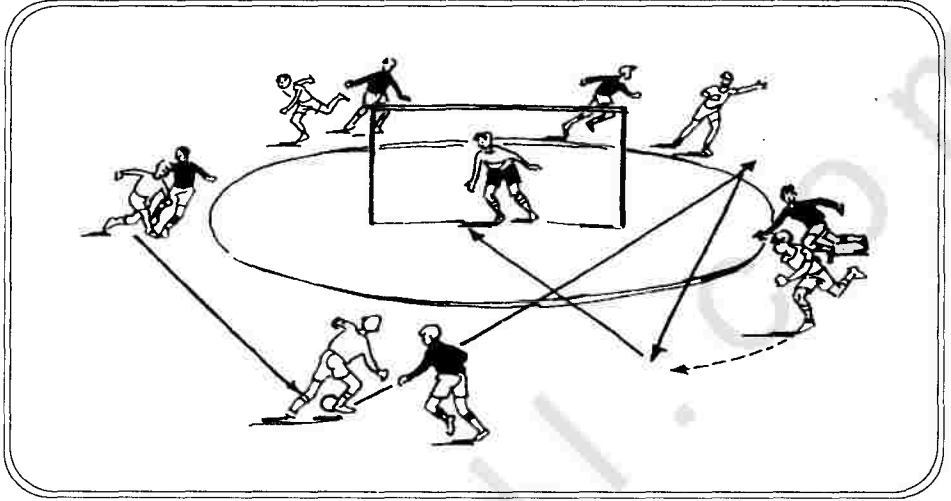
من خط المرمى يلعبها الحارس عالياً وظهره مواجه للملعب.

* **تحديد الفائز** الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.

* **تطوير اللعب** - تثبيت فريق كفريق مهاجم وآخر مدافع لمدة دقيقتين ويتم التغيير.

- يتم الأداء بالأيدى وإحراز كرات نصف عالية بالقدم.

اسم اللعبة: الدائرة المحرمة (٢٧)



* **الهدف** - التصويب من الزوايا المختلفة.

- تحويل اللعب.

- التمرير.

* **الملعب والأدوات** دائرة قطرها ٢٠ م بداخلها مرمى ذو اتجاهين.

* **عدد المشتركين** فريقان كل فريق مكون من ٤ : ٦ لاعبين.

* **طريقة اللعب** تلعب مباراة من ثلاثة أشواط كل شوط ١٠ دقائق. تبدأ الكرة

وشروطه بإسقاطها بين لاعبي الفريقين ينتشر الفريقان حول الدائرة ويبدأ

الفريق المتحوز على الكرة بتبادل التمرير ويحاول الفريق

العكس قطعها بشرط ألا يدخل أى من اللاعبين داخل الدائرة.

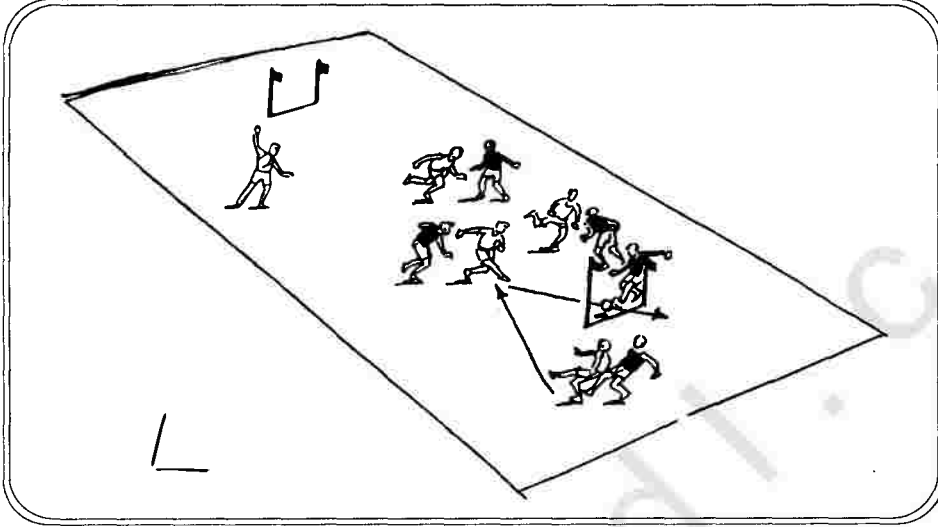
* **خديعة الفائز** - من يحرز أكبر عدد من الأهداف.

* **تطوير اللعب** - الفريق المدافع داخل الدائرة والفريق المهاجم خارجها.





التمرين الثاني (٢٨)



- * الهدف - التصويب - دقة التمرير - الضغط والرقابة والمتابعة.
- تحويل الملعب - زيادة مساحة الرؤية.
- مرونة القرارات السريعة.

* الملعب والأدوات - ملعب مستطيل الشكل ٤٥ × ٢٥ م به مرميين على بعد ١٥ م من خطي النهاية + عدد من الكرات.

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

* طريقة اللعب - تقام مباراة لكل فريق مرمى يدافع عنه من كل الجهات على أن

وشروطه يكون وقت المباراة ٤ أشواط كل شوط وقته من ٥ - ١٠ ق.

لا يقف حارس في أى من المرميين.

* تحديد الفائز - الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.

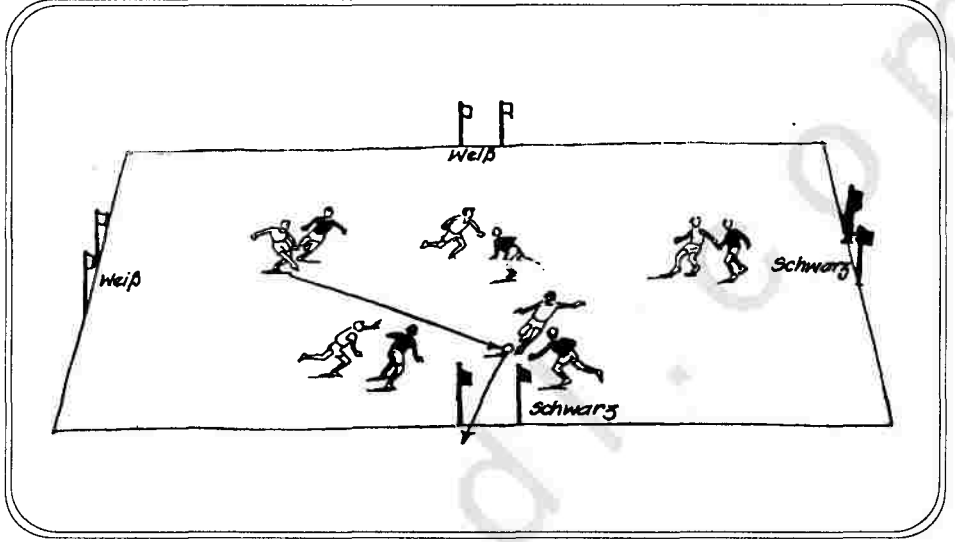
* تطوير اللعب - أن يدافع كل فريق عن المرميين ويجوز لكل فريق إحراز

أهداف في أى مرمى.

- تحديد اتجاه التهديد من الخارج أو الداخل.

- تحديد عدد التمريرات.

اسم اللعبة: الدفاع المتوازن (٢٩)



* الهدف - تنمية القدرة على الدفاع المتوازن. - تغيير اتجاه اللعب.

- زيادة مساحة الرؤية. - التمرير والتصويب بنوعيهما.

- التحمل الخاص.

* الملعب والأدوات ملعب مربع الشكل ويمكن أن يكون نصف ملعب، ٤ مرمى

كل مرمى به رايتين بينهما ٢ م.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٤ : ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب يمتلك كل فريق مرميين يدافع عنهما ويحاول إحراز أكبر عدد

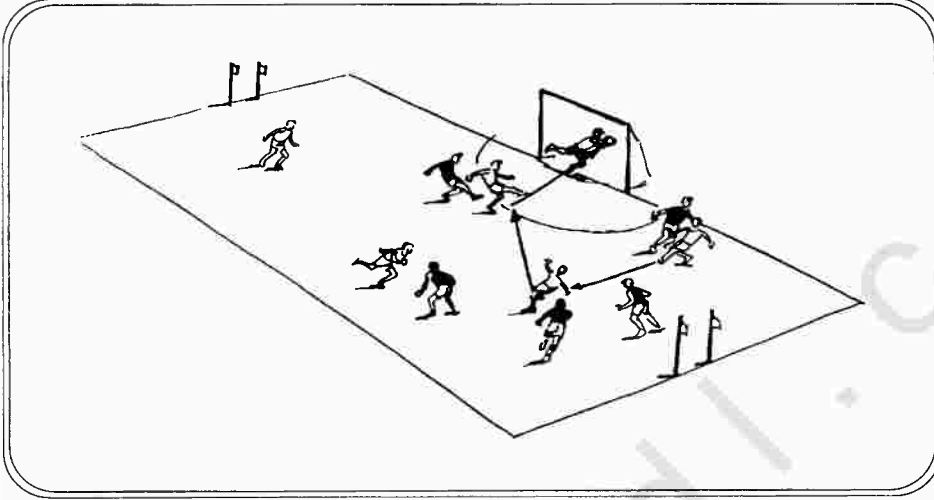
وشروطه من الأهداف في المرميين للفريق المنافس.

* تحديد الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف.





اسم اللعبة الرامى المتعددة (٣٠)



★ **الهدف** - تنمية التمرير القصير بأنواعه. - التحمل الخاص.

- التحرك السريع فى المساحات الصغيرة.

- التصويب بأنواعه. - زيادة مساحة الرؤية.

- تغيير اتجاهات اللعب. - الهروب من الرقابة.

★ **الملعب والأدوات** ملعب مربع الشكل طول ضلعه ٤٠ م على أحد أضلاعه،

مرمى قانونى به حارس وضلعين متقابلين بهما مرميين مصغرين

برايتين بينهما ١,٥ م.

★ **عدد المشتركين** فريقان ٤×٤ أو ٣×٣.

★ **طريقة اللعب** يجوز لكل فريق إحراز أى هدف بعد ثلاث تمريرات وفى أى

مرمى وتكون ضربة البداية من الخط الخالى من المرمى بعد كل

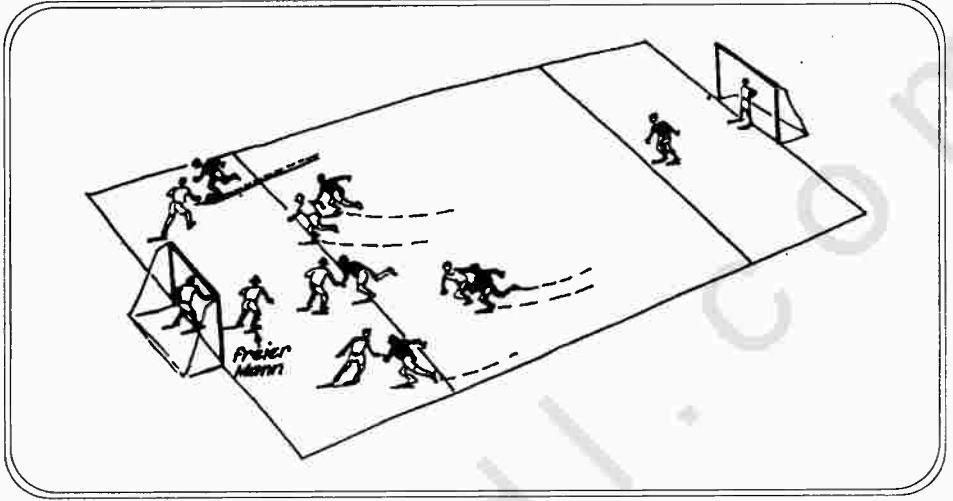
هدف ..

★ **تحديد الفائز** من يحرز أكبر عدد من الأهداف.

★ **تطوير اللعب** - تؤدى اللعبة بالأيدي والأهداف بالرجل والرأس.

- يخرج لاعبان يساعدان من الخارج ويتحركان حول الملعب.

اسم اللعبة: الـلاعب الحر (٢١)



* الهدف - تنمية طريقة الدفاع رجل لرجل . - التحمل الخاص .

- تنمية التمرير الدقيق بأنواعه .

- تنمية تنظيم ملعب بوجود لاعب حر مدافع .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٦٠×٤٠ م ، ونصف ملعب مرسوم به خطين بالعرض على بعد ١٠ م من كل مرمى .

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٦ لاعبين + حارس مرمى .

* طريقة اللعب تبدأ الكرة مع أحد الفرق من حارس المرمى تمرر فيما بين الفريق على أن يلتزم لاعب بالوقوف والمساعدة في منطقة الكرة

وشروطه في منطقة ١٠ م من كل فريق ويحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من الأهداف .

* تحديد الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف في مباراة ٣٠ دقيقة كل شوطين .

* تطوير اللعب - يمكن أن تؤدي المباراة بالأيدي .

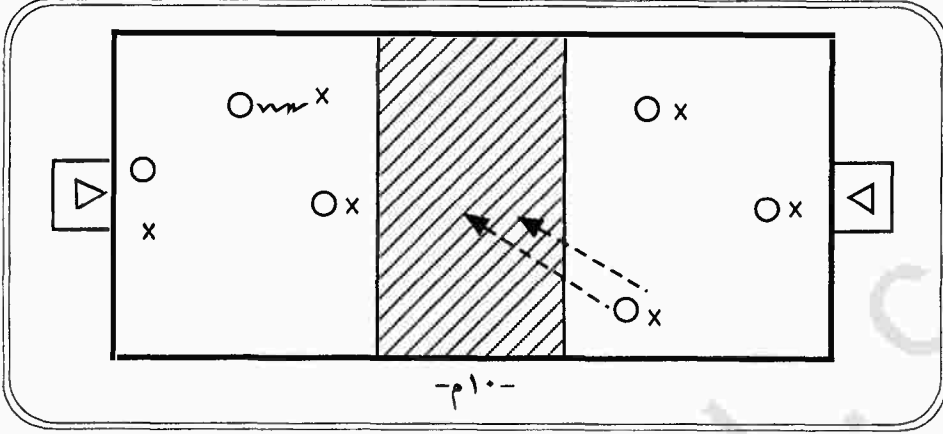
- يمكن أن يكون التهديف من خارج منطقة ١٠ ياردة .

- يمكن زيادة عدد اللاعبين في منطقة ١٠ م .





اسم اللعبة المنطقة الخالية (٣٢)



* الهدف - تنمية القدرة على التحول السريع من الدفاع للهجوم.

- الزيادة العددية في الهجوم. - التمرير بأنواعه.

- التنظيم داخل الملعب.

- توزيع المهام الدفاعية الهجومية.

* الملعب والأدوات نصف ملعب قانوني في منتصفه خطان متوازيان بينهما ١٠م مسافة خالية بعرض الملعب.

* عدد المشتركين فريقان متساويان في العدد ٦ ضد ٦ + حارس مرمى.

* طريقة اللعب يلعب الفريقان ٣:٣ في كل نصف من نصفي الملعب ولا

يسمح بدخول المنطقة الخالية إلا للدافع واحد من النصف المقابل

في حالة هجوم لاعب زائد من النصف العكسي يبدأ اللعب من

يد أي من الفريقين يمررها ويضغط عليهم الثلاثة لاعبين للفريق

الخصم ويحاولون منعهم من اجتياز هذا النصف وفي حالة قطع

الكرة يحاول الفريق الخصم إحراز هدف وفي حالة عبوره

لنصف الملعب لا يسمح بأن يضغط عليه كما ذكرنا في المنطقة

الخالية إلا من مدافع من المدافعين الثلاثة للفريق الخصم في

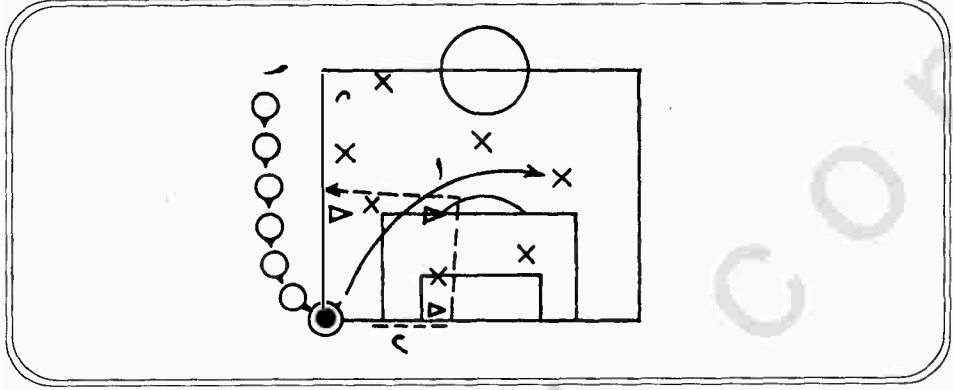
النصف الآخر ويمكن بذلك ٤ : ٣ في نصف الملعب العكسي،

وهكذا.

* تحديد الفائز الأكثر أهدافا في مباراة من ٢٠ دقيقة على شوطين.

* تطوير اللعب - أداء المباراة بالأيدي وإحراز الأهداف بالرأس أو الرجلين.

اسم اللعبة: بيبيززل كرة القدم (٣٣)



*** الهدف** - تحسين عنصر السرعة - التصويب من مسافات مختلفة وبسرعة - تحسين الركل لمسافة بعيدة - تحسين الرؤية - الانتشار الجيد وسرعة التمرير.

*** الملعب والأدوات** نصف ملعب قانوني.

*** عدد المشتركين** من ٨:٥ ضد نفس العدد.

*** طريقة اللعب وشروطه** تقف المجموعة (١) خلف راية الكونز في اتجاه الملعب ويمسك كل لاعب كرة، ويتنشر الفريق الآخر في نصف الملعب.

يلعب اللاعب الأول في المجموعة (١) الكرة محاولاً أن تركل في مكان خال وبأقصى قوة وينطلق ليجري مسرعاً حول الكونزات الثلاثة الموضحة بالشكل ويعود ليخرج من الملعب في نفس الوقت الذي يحاول فيه الفريق الآخر إحراز الكرة في المرمى قبل خروج اللاعب الخصم من الملعب.

*** تحديد الفائز** في حالة خروج اللاعب من المجموعة (١) خارج الملعب قبل إحراز الكرة في المرمى من المجموعة (٢) تحتب نقطة للفريق (١)، والعكس إذا دخلت المرمى قبل خروجه من الملعب تحتب نقطة للفريق (٢) ويفوز الفريق الحائز على أكبر عدد من النقاط.

*** تطوير اللعب** - يحدد المدرب المباراة من عدد من النقاط أو بالوقت.

- يمكن أن تضرب الكرة في اللاعب الخصم بدلاً من التصويب.

