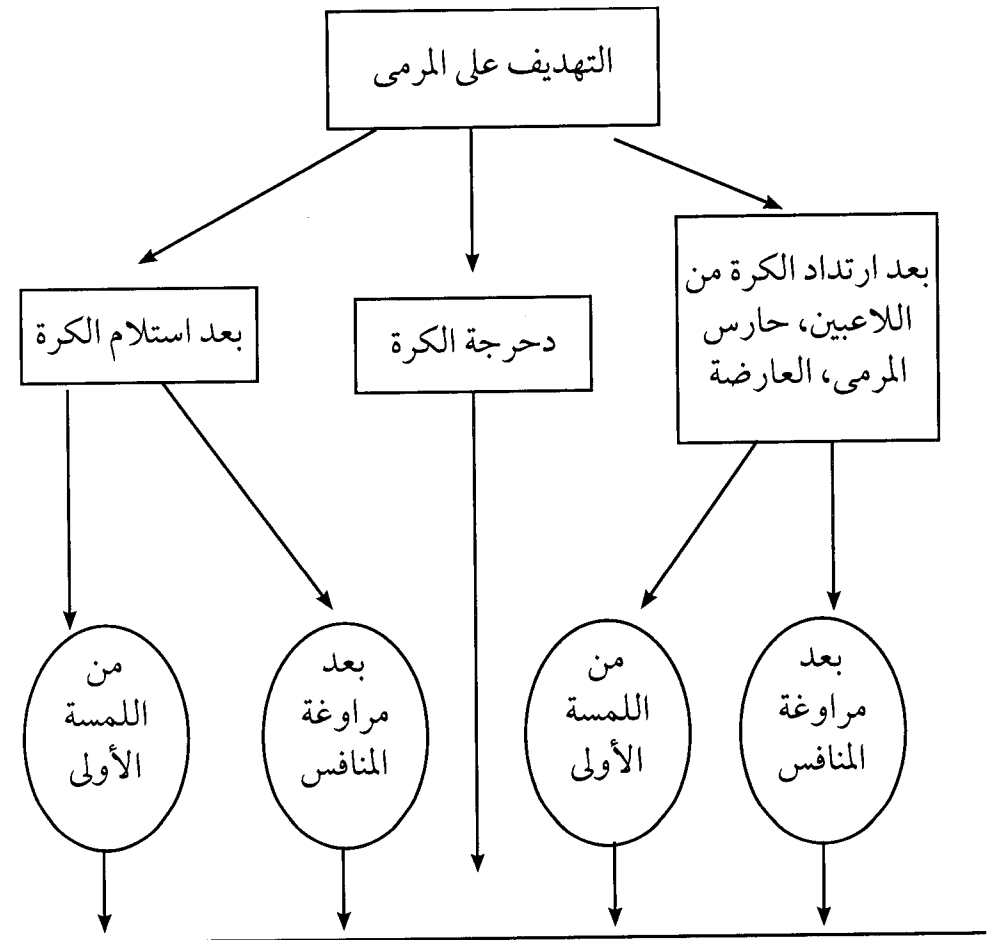


تعارين تطوير الأضاء المهارى فى منطقة الجراء

التهديف على المرمى من داخل منطقة الجراء هو أكثر تأثيراً على الفريق المنافس، إذ أثبتت الإحصائيات الرياضية فى السنوات العشر الأخيرة معدل تسجيل الأهداف من منطقة الجراء وصل إلى «80٪» من مجموع الأهداف المسجلة، وهذا يدل على أن تأثير التهديف من منطقة الجراء هو أعلى من التهديف من خارج المنطقة؛ لهذا عمل المدربين على زيادة تمارين التهديف من داخل منطقة الجراء بأوضاع مختلفة مع التركيز على:

- زيادة دقة التهديف على زوايا المرمى.
 - تطوير مهارة التهديف على المرمى من اللسة الأولى.
 - تطوير الرؤية لدى اللاعبين عند التهديف بغرض إرسال الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى.
 - متابعة اللاعبين الكرة التي تسقط من حارس المرمى أو ترتد من العارضة.
 - تكرار هذه التمارين لا يقل عن مرتين فى الأسبوع.
- أما العوامل الرئيسة التي تجبر اللاعبين على تنفيذ التهديف على المرمى من داخل منطقة الجراء فهي:
- وجود فراغ يسمح للاعب بالتهديف على المرمى.
 - نجاح المهاجم فى اجتياز المدافع ومواجهته المرمى.
 - الرؤية الجيدة للمهاجم للزوايا غير المراقبة من قبل حارس المرمى.
- فيما يلي مخطط يوضح خطوات تنفيذ التهديف على المرمى:



- من وضع مواجه للهدف.
- عند مزاحمة المنافس أو بدونها.
- من وضع السقوط أو الوقوف أو الحركة.
- عندما تكون الكرة مرتفعة عن الأرض أو على الأرض.

لقد أثبتت تجارب تدريبية قام بها مجموعة مدربين، الغرض منها تطوير دقة التهديف على المرمى وكانت النتائج ما يلي: -

- إن تدريب اللاعبين للتهديف على المرمى من مسافة ثابتة يفقد اللاعبين الدقة إذا ما أرادوا التهديف من مسافة أبعد أو أقل، لهذا يوصى بإجراء التهديف من مسافات مختلفة بنفس الشدة.

- إن تدريب اللاعبين للتهديف على المرمى باختيار زاوية واحدة يفقد اللاعبين الدقة إذا ما أرادوا التهديف على الزوايا الأخرى؛ لهذا يوصى بإجراء التهديف على المرمى باختيار زوايا مختلفة.

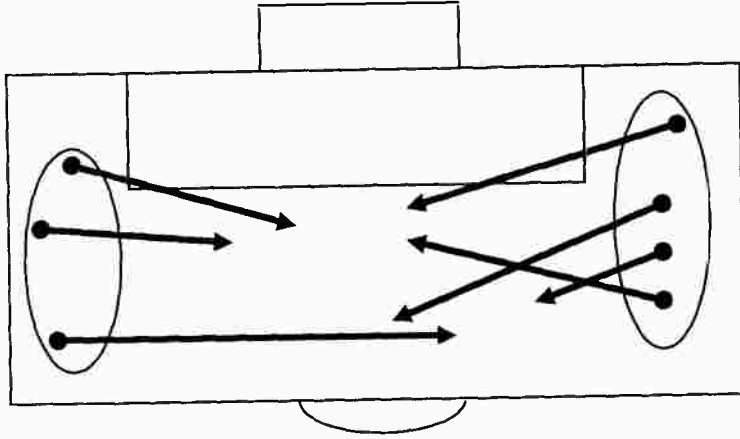
- إن وضع الجسم يكون له علاقة مع اتجاه الكرة عند لحظة التهديف؛ لهذا يوصى بأن يكون اللاعب مثاليًا عند التهديف «الجدع للأمام، والرجل الضاربة للكرة تكون ممدودة بشكل كامل بعد التنفيذ».

- إن تدريب اللاعبين للتهديف على المرمى من منطقة واحدة يفقد اللاعبين الدقة إذا ما أرادوا التهديف من مناطق أخرى لهذا يوصى بإجراء التهديف من مناطق مختلفة.

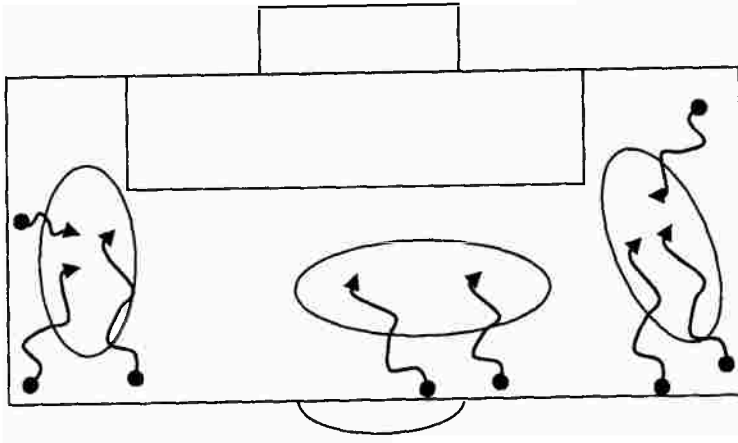
- إن تدريب اللاعبين للتهديف على المرمى بدون خصم يفقدهم الدقة إذا ما أرادوا التهديف بوجود المنافس لهذا يوصى بإجراء التهديف من خصم فعال.

إن هذه الاستنتاجات الذي توصل إليها المدربون والتي يمكن ملاحظتها في الوحدات التدريبية، يجب أن تتم جميعها من أوضاع مختلفة «وضع الحركة، الوقوف، الوثب، الطائر، السقوط» وأن تؤدي بتكرارات عالية لضمان وصول اللاعبين إلى الأداء الأوتوماتيكي.

من خلال ما تقدم فإن أداء اللاعبين في منطقة الجزاء يختلف تمامًا عند أدائهم خارجها، وهذا يمكن ملاحظته أثناء المباريات؛ لهذا تكون عملية تكرار التمارين داخل منطقة الجزاء مؤثرة على أداء اللاعبين أكثر من تكرار هذه التمارين خارج منطقة الجزاء خصوصًا عند وضع التمارين التي تهدف إلى تطوير المهارات الهجومية في داخل المنطقة، وينبغي أن تكون مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية بحيث تكون نهاية كل تمرين التهديف على المرمى مع التركيز على متابعة الكرة التي ترتد من حارس المرمى أو اللاعبين أو العارضة.



شكل رقم «5»
الطناولات المؤثرة في منطقة الجراء



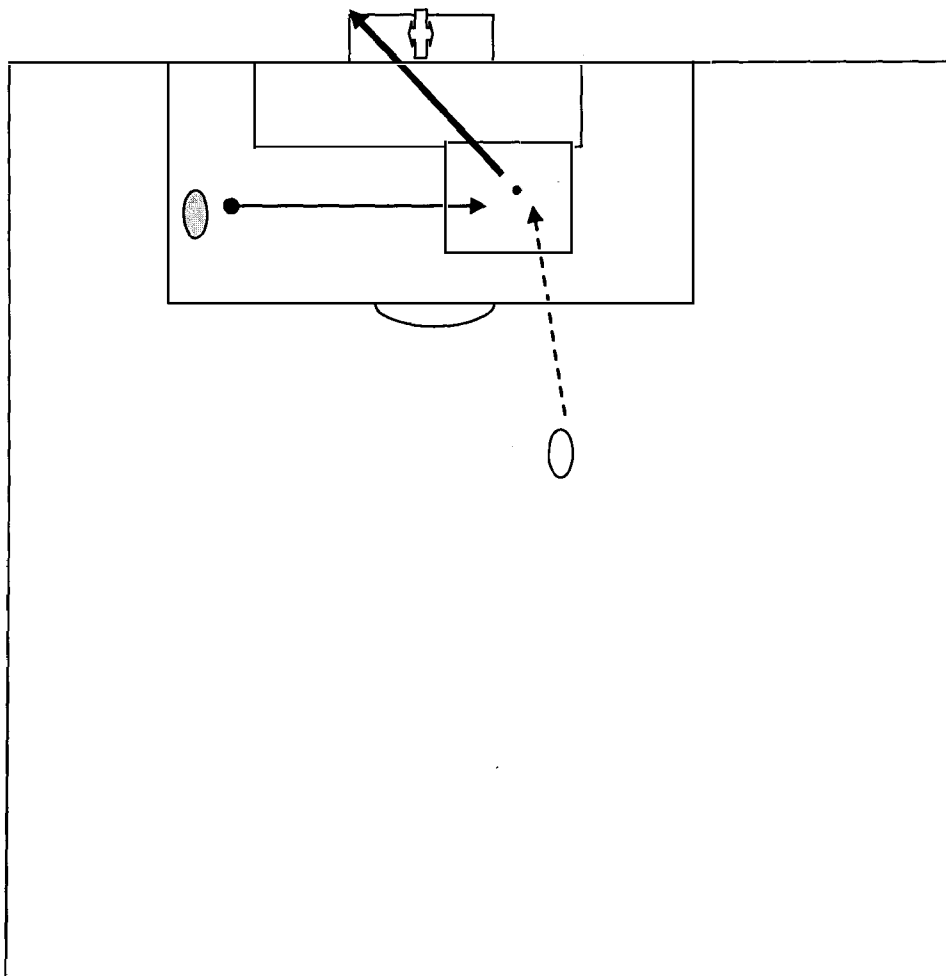
شكل رقم «6»
الحركات المؤثرة مع الكرة في منطقة الجراء

التمرين الأول:

- يتم التمرين داخل منطقة الجزاء - يحدد مربع «3 × 3م» بجانب علامة الجزاء -
يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز للكرة على
بعد «10م» من المربع بينما يقف المهاجم أمام المربع - عند الإشارة يناول المدافع الكرة
إلى داخل المربع وبنفس اللحظة يجري المهاجم إلى داخل المربع ويهدف على المرمى من
اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:
- يناول المدافع الكرة عالية إلى المهاجم داخل المربع.
 - يجري المدافع لمزاحمة المهاجم داخل المربع بعد مناوله الكرة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المدافع والمهاجم عند مناوله الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.

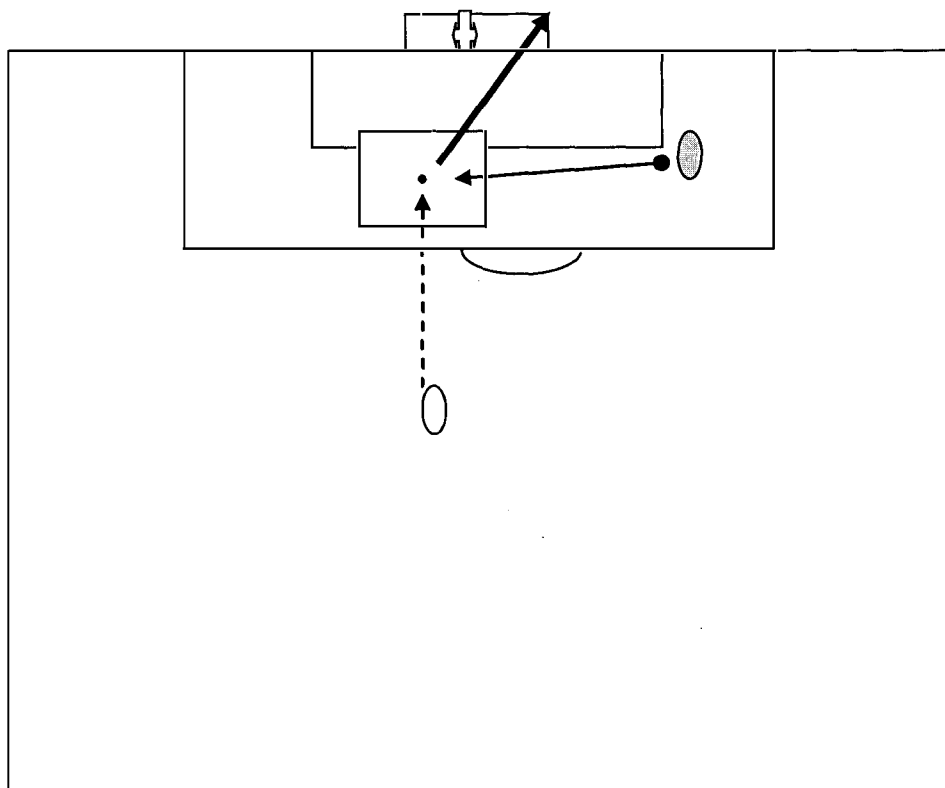


التمرين الثاني:

- يتم التهديف داخل منطقة الجزء - يحدد مربع «3 × 3 م» بجانب علامة الجزء -
يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز للكرة على بعد
«10 م» من المربع بينما يقف المهاجم أمام قوس الجزء - عند الإشارة يناول المدافع الكرة
إلى داخل المربع، وفي نفس اللحظة يجري المهاجم إلى داخل المربع ويهدف على المرمى من
اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:
- يناول المدافع الكرة عالية إلى المهاجم داخل المربع.
 - يجري المدافع لمزاحمة المهاجم داخل المربع بعد مناولة الكرة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المدافع والمهاجم عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.



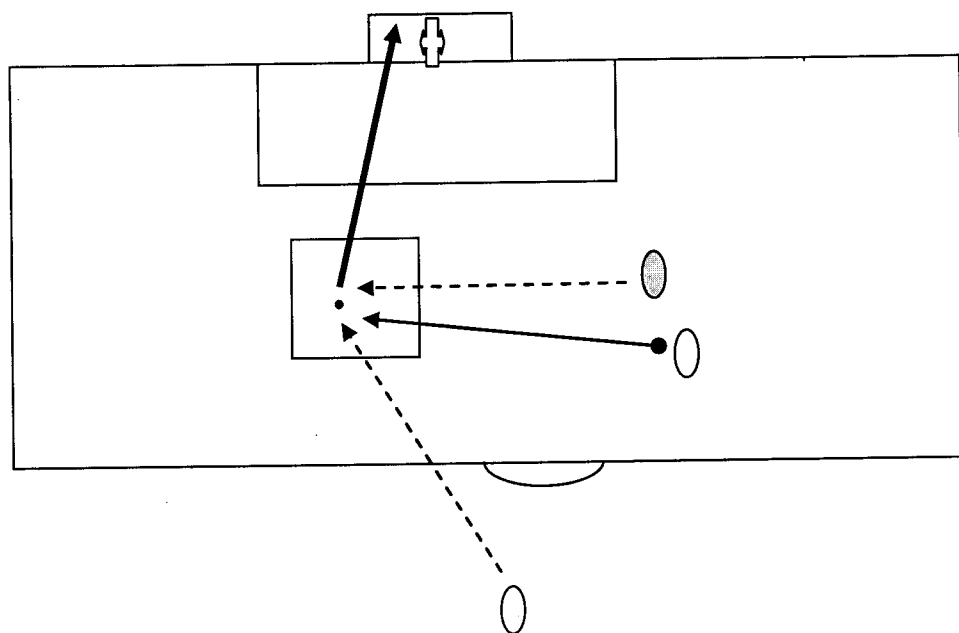
التمرين الثالث:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3 × 3 م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى يقف المهاجم الحائز على الكرة على بعد «10 م» من المربع بينما يقف المهاجم الثاني أمام قوس الجزاء - يقف المدافع على بعد 5 م من المربع - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى داخل مربع وبنفس اللحظة يجري المهاجم إلى المربع ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع بنفس اللحظة الذي يجري فيها المهاجم إلى داخل المربع ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناوله الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «10 م» من المربع.



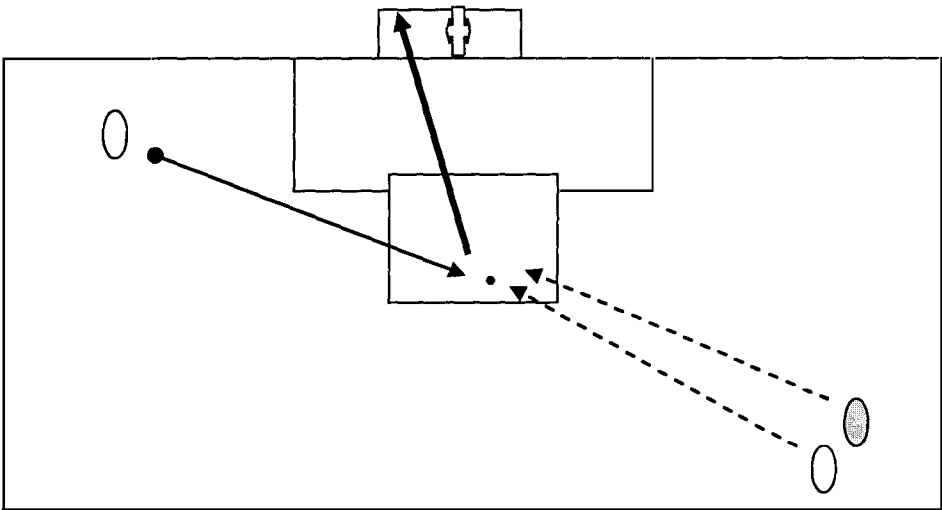
التمرين الرابع:

يتم التمرين داخل منطقة الجزاء - يحدد مربع «3 × 3 م» بجانب علامة الجزاء -
يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة عند
زاوية منطقة الجزاء، أما المهاجم الثاني والمدافع فيقفان عند الزاوية الأخرى للمنطقة - عند
الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى داخل المربع وبنفس اللحظة يجري المهاجم داخل المربع
ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع مع المهاجم إلى داخل المربع ويحاول
مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود الملعب بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «5 م» من المربع.



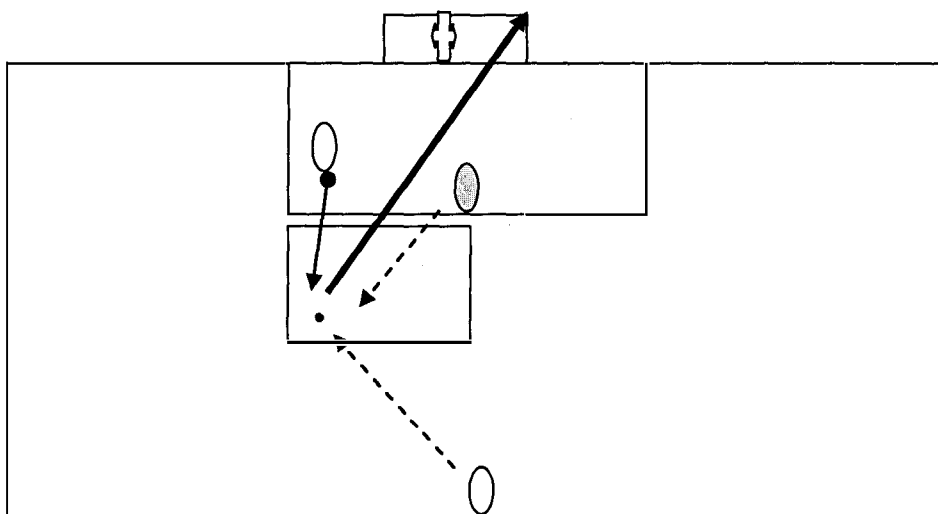
التمرين الخامس:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مستطيل «3 × 5 م» بجانب علامة الجزء -
يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة
داخل منطقة «6 يارد» على بعد «8 م» من المستطيل بينما يقف المهاجم الآخر أمام قوس
الجزء - يقف المدافع على خط منطقة «6 يارد» - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى
داخل المستطيل - يجري المهاجم إلى المستطيل ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى -
يجري المدافع بنفس اللحظة مع المهاجم إلى داخل الملعب ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء
بعض الصعوبات للتمرين:

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المستطيل.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المستطيل بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «10 م» من المستطيل.



التمرين السادس:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مستطيل «3×5م» بجانب علامة الجزء -
يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة
داخل منطقة «6 يارد» على بعد «10م» من المستطيل بينما يقف المهاجم الثاني بجانب
المستطيل - يقف المدافع في الجهة المقابلة للمهاجم - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة
عالية إلى زميله بحيث ترتد من الأرض وتدخل المستطيل - يجري المهاجم الآخر إلى
الملعب ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع بنفس اللحظة إلى داخل
المستطيل ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين.

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المستطيل.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المستطيل بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «5م» من المستطيل.

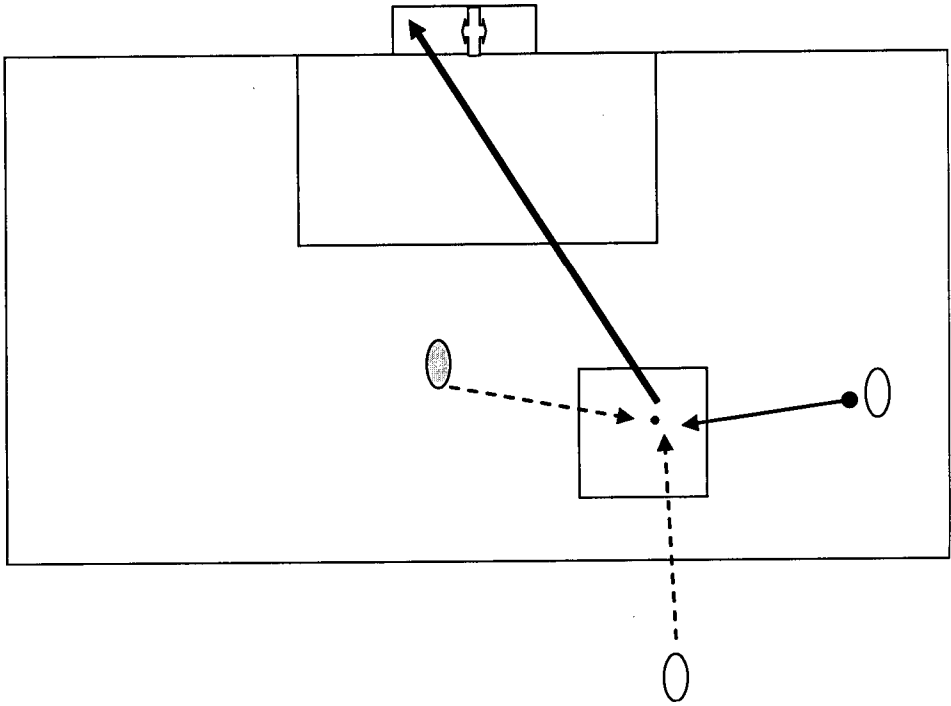
التمرين السابع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3 م» أمام حافة قوس الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة عند الخط الجانبي لمنطقة الجزاء على بعد «10 م» من المربع بينما يقف المهاجم الآخر خارج منطقة الجزاء بجانب القوس - يقف المدافع في الجهة الأخرى للمربع - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل المربع - يجري المهاجم ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع بنفس اللحظة إلى داخل المربع ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «5 م» من المربع.



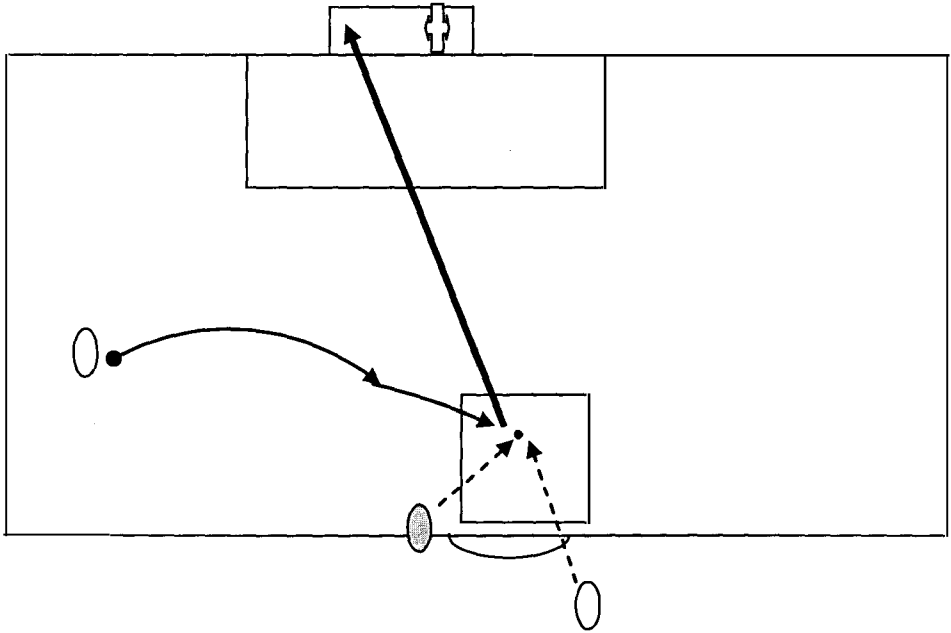
التمرين الثامن:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3م» أمام قوس الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة عند الخط الجانبي لمنطقة الجزاء على بعد «15م» من المربع بينما يقف المهاجم الآخر خارج منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع عند حافة قوس الجزاء - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية بحيث تسقط قبل المربع، ثم ترتد من الأرض وتدخل ضمن حدوده وبنفس اللحظة يجري زميله إلى داخل المربع بغرض التهديد على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع إلى داخل المربع ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «5م» من المربع.
- يجب أن يضرب المهاجم الكرة إلى المرمى بعد ارتدادها من الأرض.



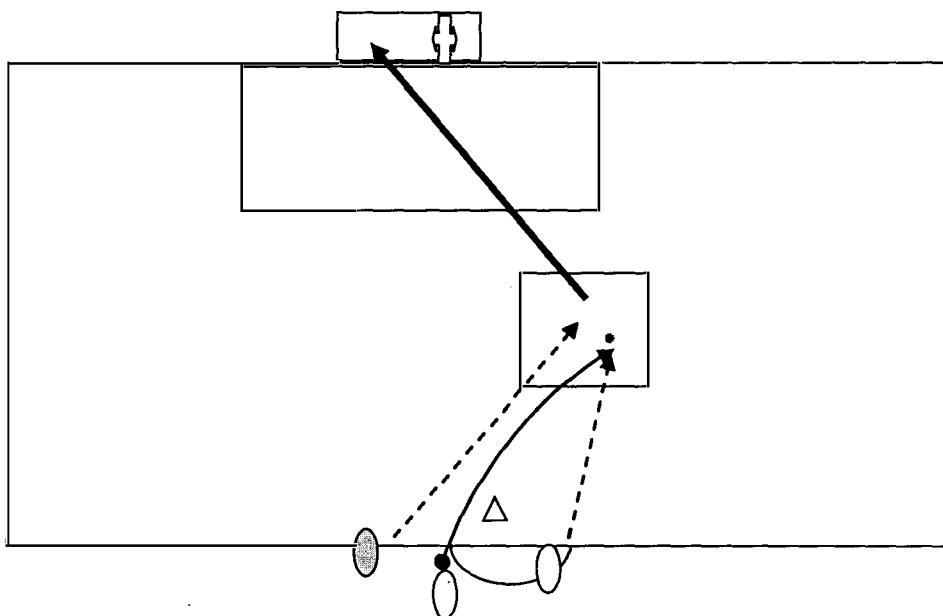
التمرين التاسع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «5×5م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يوضع شاخص أمام قوس الجزاء - يقف المهاجم الحائز على الكرة على خط قوس الجزاء بينما يقف المهاجم الآخر داخل القوس بجانب الشاخص - يقف المدافع على خط منطقة الجزاء - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية من فوق الشاخص إلى داخل المربع - يجري زميله إلى داخل المربع والتهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع إلى داخل المربع ويحاول مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «10م» من المربع.



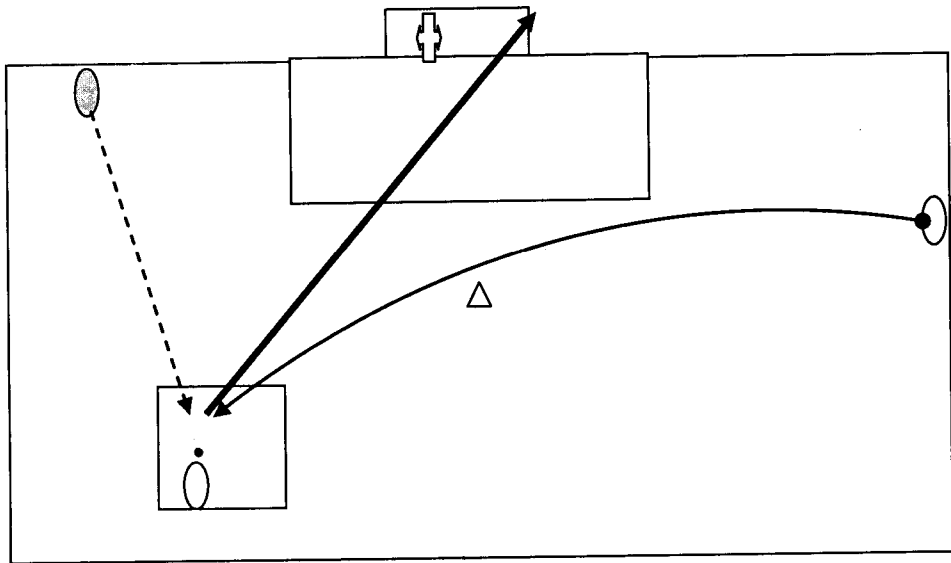
التمرين العاشر:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مربع «4×4م» بالقرب من حافة منطقة الجزء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يوضع شاخص بجانب علامة الجزء وعلى بعد «5م» من المربع - يقف المهاجم الحائز على الكرة على الخط الجانبي لمنطقة الجزء بينما يقف المهاجم الآخر داخل المربع - يقف المدافع على خط منطقة الجزء الخلفي على يمين المرمى - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية من فوق الشاخص إلى زميله الذي يعمل تهديفاً على المرمى من اللمسة الأولى ومن الوضع الطائر - يجري المدافع إلى داخل المربع بنفس لحظة مناولة الكرة بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب على المهاجم أن يعمل تهديفاً على المرمى قبل سقوط الكرة على الأرض.



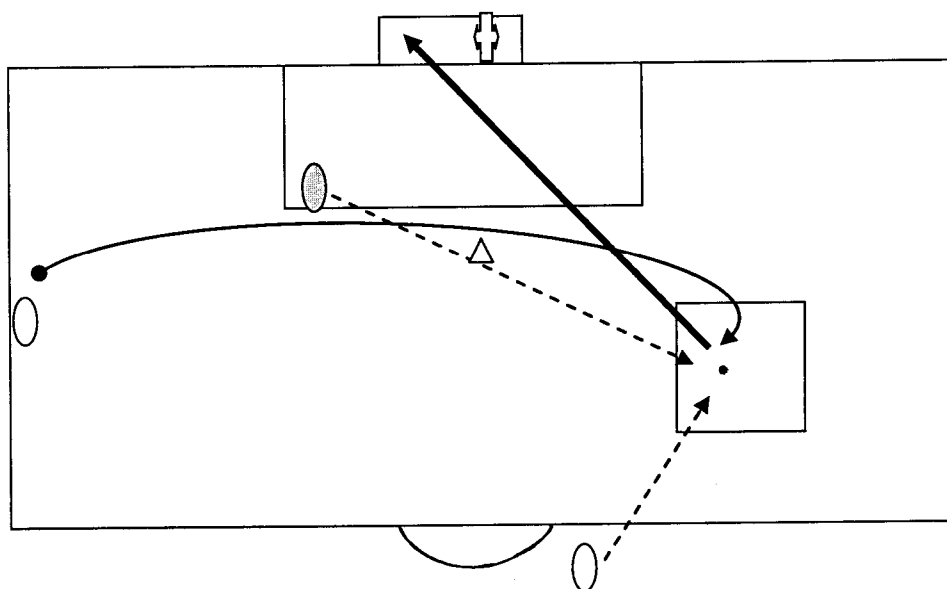
التمرين الحادي عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مربع «4 × 4 م» بالقرب من حافة منطقة الجزء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يوضع شاخص بجانب علامة الجزء وعلى بعد «5 م» من المربع - يقف المهاجم الحائز على الكرة على الخط الجانبي لمنطقة الجزء، وبينما يقف المهاجم الآخر خارج المنطقة بجانب القوس - يقف المدافع عند حافة منطقة «18 يارد» - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية إلى المربع من فوق الشاخص - يجري زميله إلى داخل المربع ويهدف على المرمى من اللمسة الأولى ومن الوضع الطائر - يجري المدافع إلى داخل المربع في نفس لحظة مناولة الكرة بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يعمل على تهديد على المرمى قبل سقوط على الأرض.
- يجب أن يكون المدافع والمهاجم على بعد «10 م» من المربع.



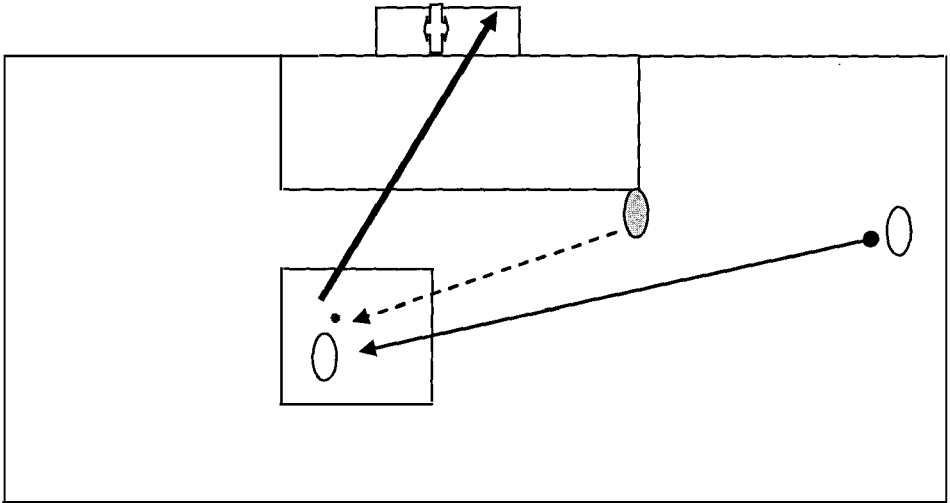
التمرين الثاني عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3 م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة عند الخط الجانبي لمنطقة الجزاء بينما يقف المهاجم الآخر داخل المربع - يقف المدافع عند حافة منطقة «18 يارد» - عند الإشارة يتناول المهاجم الكرة إلى المربع - يستلم زميله الكرة ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يجري المدافع إلى داخل المربع في نفس لحظة مناوله الكرة بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يتناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يتناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناوله الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يتناول الكرة أرضية إلى زميله الواقف داخل المربع.



التمرين الثالث عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة عند الخط الجانبي لمنطقة الجزاء بينما يقف المهاجم الآخر على خط منطقة الجزاء الأمامي أمام قوس الجزاء - يقف المدافع عند حافة منطقة «18 يارد» - عند الإشارة يتناول المهاجم الكرة إلى المربع - يستلم زميله الكرة ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يجري المدافع إلى داخل المربع بنفس لحظة مناولة الكرة بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات: - يتناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المربع.

الملاحظات:

- يجب أن يتناول المهاجم الكرة إلى زميله داخل حدود المربع بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الحائز على الكرة وزميله عند مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يتناول الكرة أرضية إلى زميله الواقف داخل المربع.

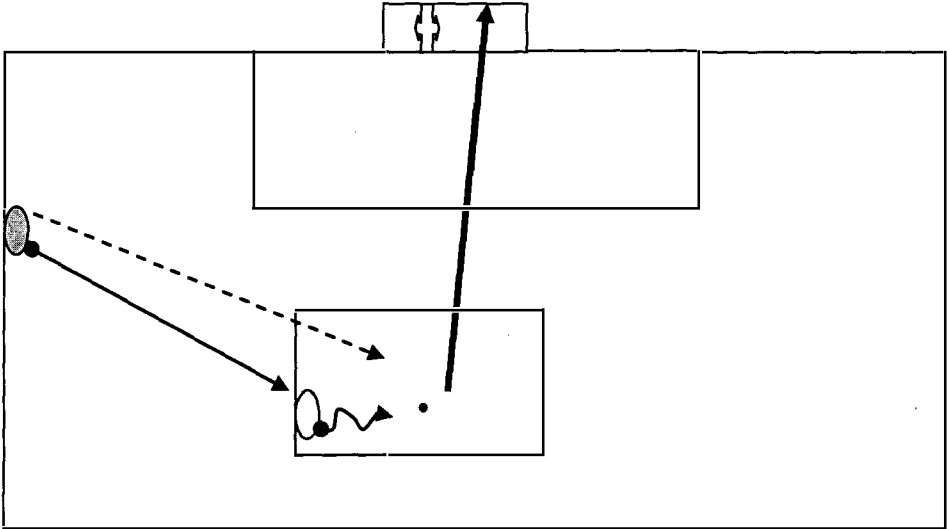
التمرين الرابع عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مستطيل «2×3م» بجانب علامة الجزء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم على خط المستطيل - يقف المدافع الحائز للكرة على الخط الجانبي لمنطقة الجزء - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل المستطيل ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويعمل لمستين ثم يهدف على المرمى في اللمسة الثالثة قبل وصول المدافع - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المستطيل.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل حدود المستطيل بشكل مضبوط .
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد .
- على المهاجم أن يدحرج الكرة إلى الملعب بسرعة عالية بغرض تجنب مزاحمة المدافع .
- يجب أن يناول المدافع الكرة أرضية إلى المهاجم .



التمرين الخامس عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل « 3×2 م » بجانب علامة الجزاء -
يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس المرمى - يقف المهاجم خارج منطقة الجزاء
بجانب القوس - يقف المدافع الحائز على الكرة على الخط الجانبي لمنطقة الجزاء - عند
الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل المستطيل ويجري لمزاحمته - يتسلم المهاجم
الكرة ويعمل لمستين، ثم يهدف على المرمى في اللمسة الثالثة، قبل وصول المدافع - يمكن
إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله داخل المستطيل.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل حدود المستطيل بشكل مضبوط .
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد .
- على المهاجم أن يدحرج الكرة إلى الملعب بسرعة عالية بغرض تجنب مزاحمة المدافع.
- يجب أن يناول المدافع الكرة أرضية إلى المهاجم.

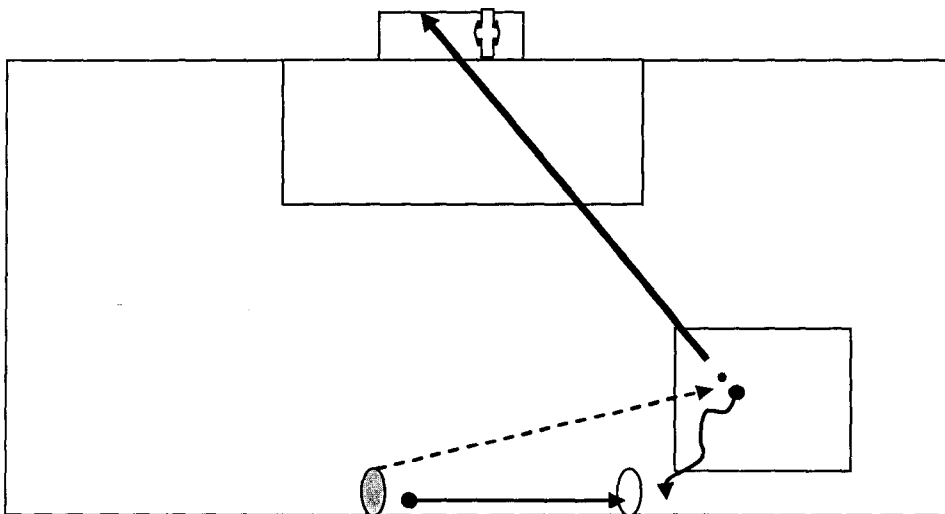
التمرين السادس عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3م» بجانب الخط الجانبي لمنطقة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم بجانب قوس الجزاء بينما يقف المدافع الحائز على الكرة بجانب القوس من الجهة الأخرى - عند الإشارة يتناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري إلى المربع لمزاحمته - يتسلم المهاجم الكرة ويجري بها بسرعة إلى داخل المربع ثم يعمل تهديفاً على المرمى قبل وصول المدافع - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يتناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله.

الملاحظات:

- يجب أن يتناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يتناول المدافع الكرة أرضية إلى المهاجم.
- على المهاجم أن يدحرج الكرة إلى داخل المربع بأقل عدد من اللمسات لتجنب مزاحمة المدافع.



التمرين السابع عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم على قوس الجزاء - يقف المدافع الحائز على الكرة بجانب الخط الجانبي لمنطقة الجزاء - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري إلى المربع لمزاحمته - يتحرك المهاجم إلى داخل منطقة الجزاء ويتسلم الكرة ويجري بها إلى داخل المربع، ثم يعمل تهديفاً على المرمى قبل وصول المدافع - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- يناول المهاجم الكرة بارتفاعات مختلفة إلى زميله.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط .
- يجب على المهاجم أن يختار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديف.
- يجب أن يناول المدافع الكرة أرضية إلى المهاجم.
- على المهاجم أن يدحرج الكرة إلى داخل المربع بأقل عدد من اللمسات لتجنب مزاحمة المدافع.

