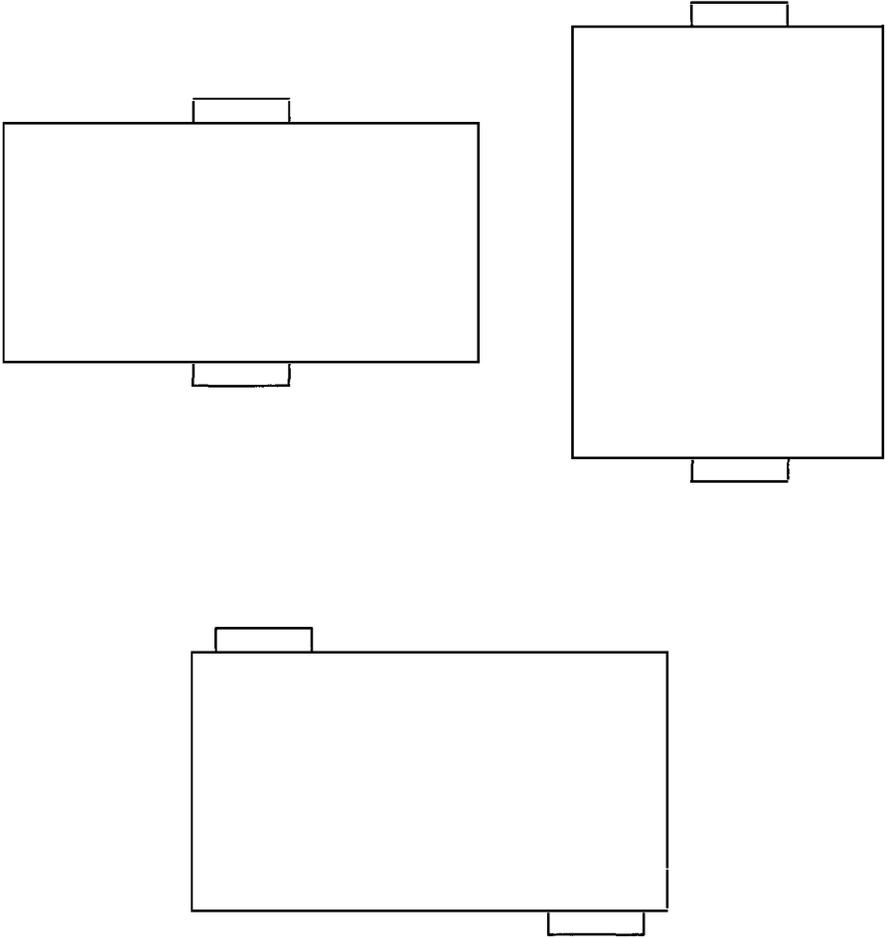


## تمارين تطوير المهارات الهجومية في المناطق القريبة من المرمى

تعد منطقة «18 يارد» ومنطقة «6 يارد» من أخطر المناطق تأثيراً على المرمى، وبمجرد وصول الكرة إلى هاتين المنطقتين يعني حدوث خطر حقيقي يهدد المرمى، وعلى الرغم من قلة هذه التمارين إلا أن بعض المدربين يحاولون وضعها بشكل يتناسب وإمكانيات اللاعبين بغرض تطوير مهاراتهم الهجومية في هذه المناطق، ويوصي أغلب المدربين على ضرورة إجراء هذه التمارين بالكرة مع زيادة عدد التكرارات أثناء الأداء، وأن يتم استخدام أهداف بالقياس المثالي مع وجود حارس مرمى بكل مرمى من أجل خلق حالة مشابهة للعب الحقيقي، أما عدد اللاعبين فتحده مساحة التمرين ويمكن أن يؤدي التمرين من قبل اللاعبين من خلال:

- تغيير مساحة اللعب في كل مرة طبقاً للهدف.
- تغيير عدد اللاعبين من فريق إلى آخر.
- تحديد عدد لمسات الكرة والمناولات أثناء الهجوم أيضاً، وإن هذه التمارين لا تخدم فقط المهاجمين وإنما تخدم المدافعين الذين بدورهم يتعلمون كيف يتعاملون مع هذه الحالات إذا ما حدثت أثناء المباريات.
- يؤدي حارس المرمى دوراً مهماً في هذه التمارين بسبب كثرة حالات التهديف التي يؤديها اللاعبون أثناء الوحدة التدريبية على المرمى، مما يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل لديه.
- إن تحديد استخدام طرق تنظيم التمارين الهجومية في المناطق القريبة من المرمى تسمح بما يلي:
- تطوير استخدام الأساليب المهارية عند الأداء الهجومي والدفاع في منطقة الجزاء.



شكل رقم «7»

أشكال اللاعبين التي يجب التدريب بها عند تطوير المهارات الهجومية للاعبين في المناطق القريبة من المرمى

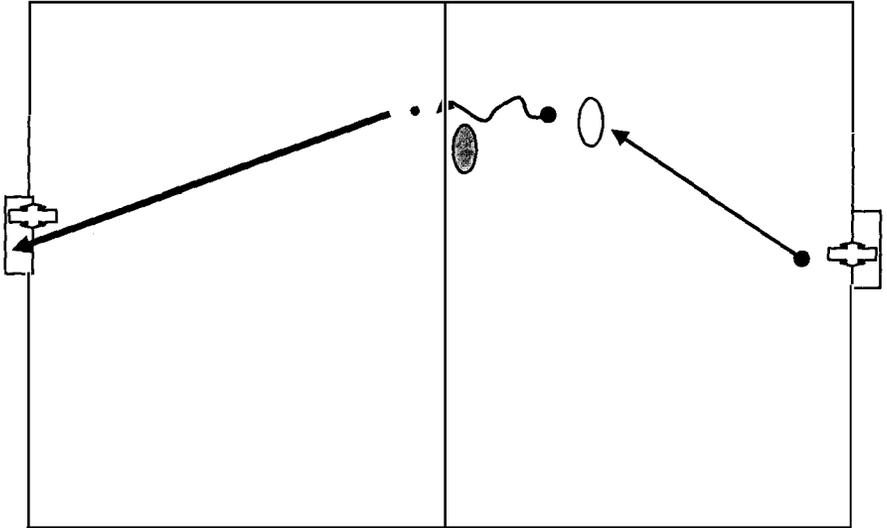
## التمرين الأول:

يحدد ملعب بطول «10 م» وعرض «10 م» مع مرميين نظاميين - يشارك في التمرين لاعب واحد وحارس مرمى من كل فريق - عند الإشارة يهاجم اللاعب الحائز على الكرة مرمى المنافس، ويحاول تسجيل هدف باستخدام الحالات المهارة التالية: «دحرجة الكرة، المراوغة، التهديف المباشر» يحاول المدافع مزاحمة المهاجم ويمنعه من التسجيل، وعند قطعه للكرة يبدأ بالهجوم على المرمى المقابل - يستمر الأداء بين اللاعبين لحين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي، فإن اللعب يبدأ من المكان الذي خرجت منه بدحرجتها بالقدم، أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى من خلال مناولتها باليدين أو القدمين - يحسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس، ثم الهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعب التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يركز اللاعب على التهديف من جميع المناطق.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.



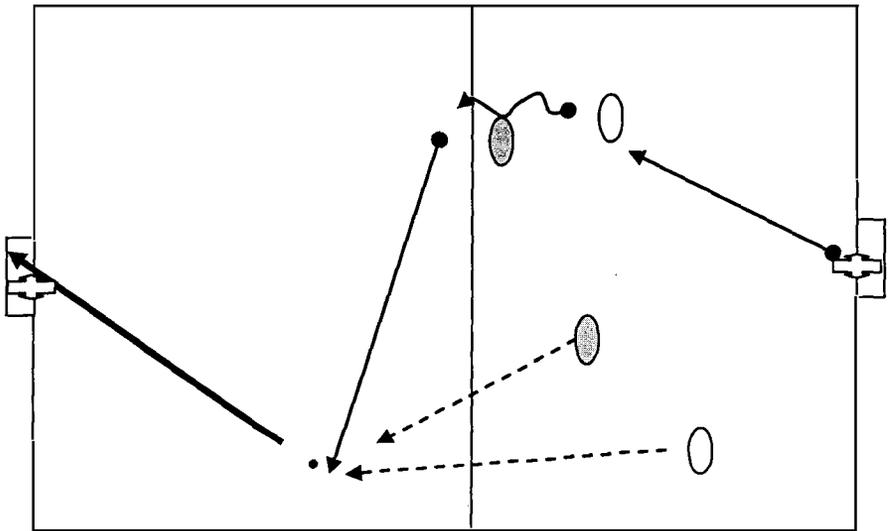
## التمرين الثاني:

يحدد ملعب بطول «12 م» وعرض «12 م» مع مرميين نظاميين - يشارك في التمرين لاعبان وحارس مرمى من كل فريق - عند الإشارة يهاجم لاعبو الفريق الحائز للكرة مرمى المنافس، ويحاول تسجيل هدف باستخدام الحالات المهارية التالية «دحرجة الكرة، المراوغة، المناولات، التهديف المباشر» - يحاول اللاعبان المدافعان مزاحمة المهاجمين ومنعهم من تسجيل المرمى - عندما يقطع المدافعان الكرة يبدأ الهجوم على مرمى المنافس بغرض تسجيل هدف - يمتد الأداء بين اللاعبين حين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ من المكان الذي خرجت منه بدحرجتها بالقدم أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين والقدمين - يحسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس ثم الهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يركز اللاعبون على التهديف من جميع المناطق.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.



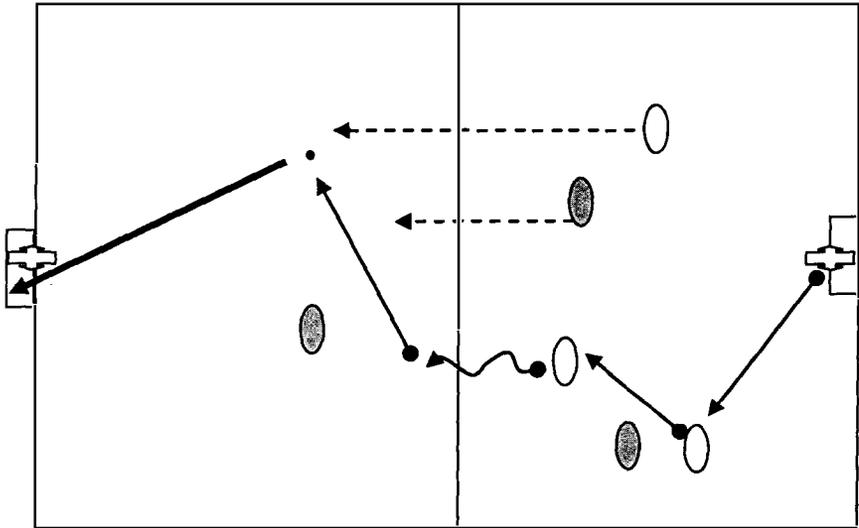
## التمرين الثالث:

يحدد ملعب بطول «16 م» وعرض «20 م» مع مرميين نظاميين - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى من كل فريق - عند الإشارة يهاجم لاعبو الفريق الحائز للكرة على مرمى المنافس باستخدام ثلاث مناومات مع عدم التقيد بعدد لمسات الكرة لكل لاعب - يحاول الفريق المهاجم تسجيل هدف باستخدام الحالات المهارية التالية «دحرجة الكرة، المراوغة، المناومات، التهديد المباشر» - يحاول الفريق المدافع مزاحمة اللاعبين المهاجمين ومنعهم من تسجيل هدف - عندما يقطع الفريق المدافع الكرة يبدأ الهجوم على مرمى المنافس بغرض تسجيل هدف - يستمر أداء اللاعبين لحين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ من المكان الذي خرجت منه بدحرجتها بالقدم، أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين أو القدمين - يحتسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس ثم الهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يركز اللاعبون على التهديد من جميع المناطق.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.



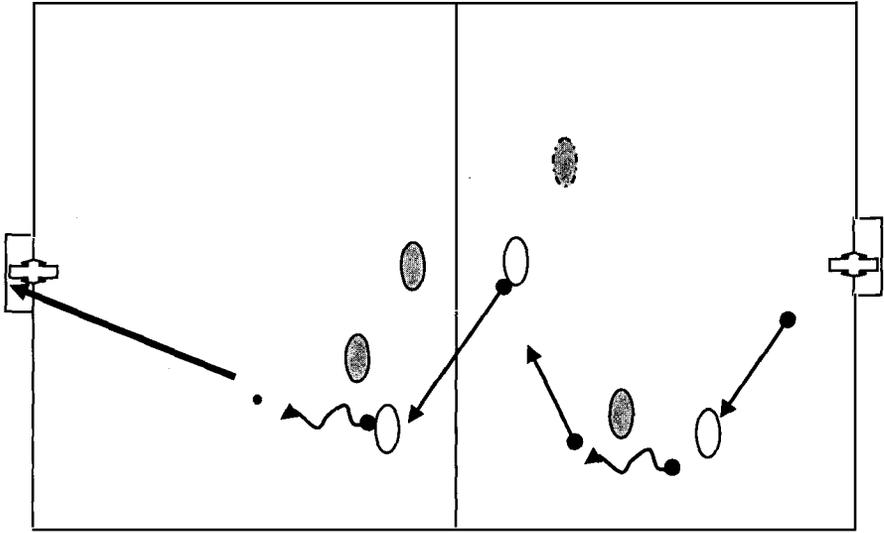
## التمرين الرابع:

يحدد ملعب بطول «16 م» وعرض «20 م» مقسم إلى نصفين مع مرميين نظاميين - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى من كل فريق بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب طول الوقت مع الفريق الحائز على الكرة - عند الإشارة يهاجم لاعبو الفريق الحائز للكرة على مرمى المنافس باستخدام المهارات التالية «دحرجة الكرة، المراوغة، المناولات، التهديف المباشر» - يحاول لاعبو الفريق المدافع مزاحمة اللاعبين المهاجمين ومنعهم من تسجيل هدف - عندما يقطع الفريق المدافع الكرة يبدأ بالهجوم على مرمى المنافس بغرض تسجيل هدف - يتم التهديف على المرمى بعد اجتياز خط الوسط - يستمر أداء اللاعبين لحين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ من المكان الذي خرجت منه بدحرجتها بالقدم، أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين أو القدمين - يحسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس ثم الهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد عدد المناولات بين اللاعبين.
- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يركز اللاعبون على التهديف من جميع المناطق.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.



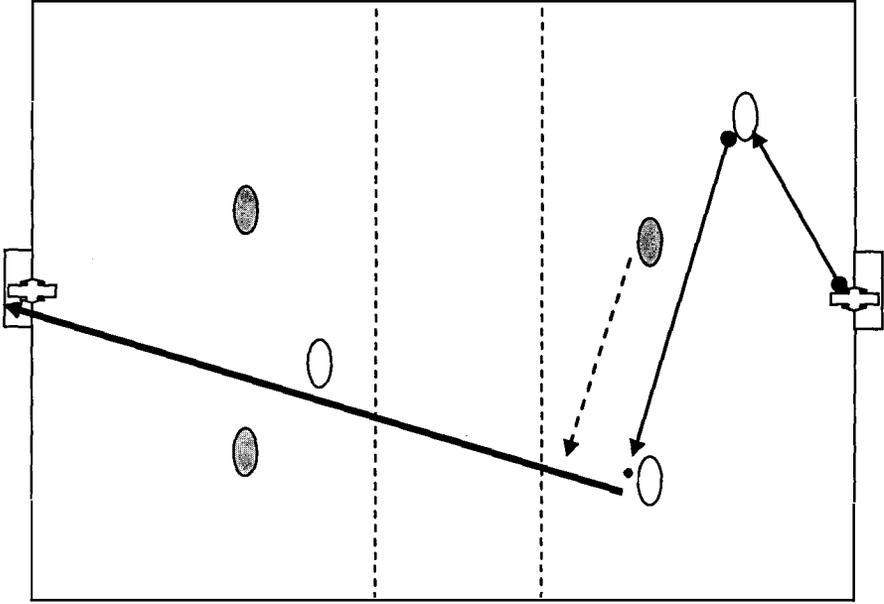
## التمرين الخامس:

يحدد ملعب بطول «18 م» وعرض «10 م» مقسم إلى ثلاث مناطق مع مرميين نظاميين - يكون طول منطقتي الدفاع والهجوم «7 م» ومنطقة الوسط بطول «4 م» - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى - يلعب مهاجمان من كل فريق في منطقة الدفاع بينما يلعب مهاجم واحد في منطقة الهجوم - لا يسمح بانتقال اللاعبين من منطقة إلى أخرى - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة بيديه أو قدميه إلى أحد المهاجمين - يستلم أحد المهاجمين الكرة ويناولها إلى زميل يكون له خياران: إما التهديف المباشر، أو مناولة الكرة إلى زميله من اللمة الأولى - يسمح لكل فريق بعمل ثلاث مناولات في كل هجمة - يضغط المدافع على اللاعب الحائز للكرة ويجبره على التهديف أو المناولة بطريقة غير مريحة - يستمر أداء اللاعبين حين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ برمية جانبية باليدين، أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين أو القدمين - يحتسب الهدف بثلاثة أهداف عند تعجيله من وضع ارتداد الكرة من الأرض - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد عدد المناولات بين اللاعبين.
- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يركز اللاعبون على التهديف من جميع المناطق.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.
- على المدافع أن يضغط بقوة على اللاعب الحائز للكرة.



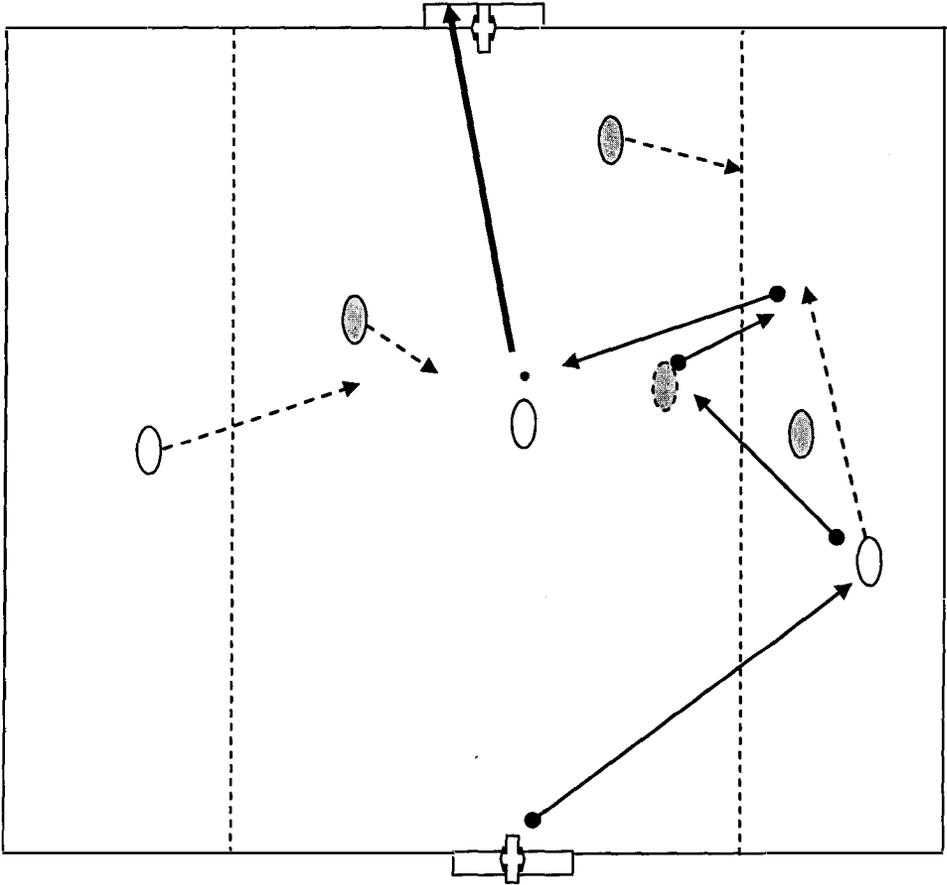
## التمرين السادس:

يحدد ملعب بطول «16م» وعرض «25م» مقسم إلى ثلاث مناطق مع مرميين نظاميين - يحدد خطان جانبيين عرض كل واحد «5م» أما المنطقة الوسطية فتكون بعرض «15م» - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى من كل فريق، بالإضافة إلى لاعب محاييد يلعب طول الوقت مع الفريق الحائز على الكرة - عند الإشارة يهاجم لاعبو الفريق الحائز للكرة على مرمى المنافس باستخدام المهارات التالية «دحرجة الكرة، المراوغة، المناولات، التهديد المباشر» - يسمح للاعبين باستخدام جميع مناطق اللعب - يتم التهديد على المرمى من منطقة الوسط فقط ومن اللمسة الأولى - يكون اللعب في الخطوط الجانبية - يحاول لاعبو الفريق المدافع مزاحمة المهاجمين ومنعهم من تسجيل المرمى - يستمر أداء اللاعبين لحين انتهاء الوقت المقدر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ برمية جانبية باليدين، أما عند خروجها من الخط الخلفي فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين أو القدمين - يحتسب الهدف بثلاثة أهداف عند تسجيله من وضع ارتداد الكرة من الأرض أو الوضع الطائر - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد عدد المناولات بين اللاعبين.
- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.
- على المدافع أن يضغط بقوة على اللاعب الحائز للكرة.



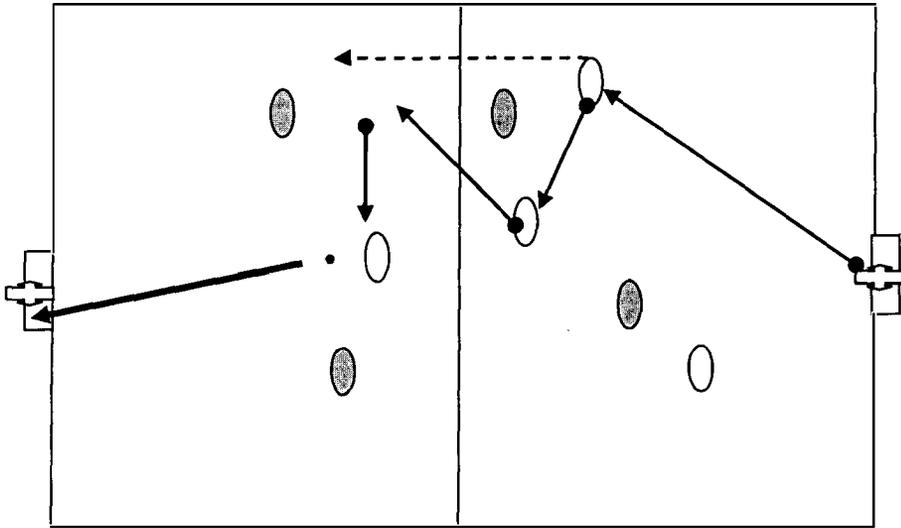
## التمرين السابع:

يحدد ملعب بطول «30 م» وعرض «20 م» مقسم إلى نصفين مع مرمين نظاميين - يشارك في التمرين أربعة لاعبين وحارس مرمى من كل فريق - عند الإشارة يهاجم لاعبو الفريق الحائز على الكرة مرمى المنافس باستخدام المهارات التالية «دحرجة الكرة، المراوغة، المناولات، التهديد على المرمى» - يحاول لاعبو الفريق المدافع مزاحمة المهاجمين ومنعهم من تسجيل هدف - يتم التهديد على المرمى من نصف ساحة المنافس - يستمر أداء اللاعبين حين انتهاء الوقت المقرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي فإن اللعب يبدأ برمية جانبية باليدين أما عند خروجها من الخط الخلفي للهدف فإن اللعب يبدأ من قبل حارس المرمى بمناولتها باليدين أو القدمين - يحتسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس ثم الهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- تحديد عدد المناولات بين اللاعبين.
- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية الى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.
- على المدافع أن يضغط بقوة على اللاعب الحائز للكرة.



## التمرين الثامن:

يحدد ملعب بطول «30 م» وعرض «15 م» مقسم إلى نصفين مع مرميين نظاميين - يشارك في التمرين أربعة لاعبين وحارس مرمى من كل فريق بالإضافة إلى لاعبين محايدين، يلعبان طول الوقت مع الفريق الحائز على الكرة - يلعب لاعبان من كل فريق كل في نصف ساحة منافسه طول الوقت، ولاعبان في نصف الساحة الخاصة بالفريق، أما اللاعبان المحايدان فيلعبان كل واحد في نصف ساحة - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد اللاعبين، ثم يبدأ الفريق بالهجوم على مرمى المنافس - يحاول لاعبو الفريق المدافع مضايقة المهاجمين ومنعهم من مناولة الكرة إلى النصف الثاني وكذلك منعهم من تسجيل الهدف - يتم تحديد عدد المناولات للاعبين في كل فريق بحيث لا يزيد عن مناولتين في النصف الأول ومناولة واحدة في النصف الثاني - لا يسمح بانتقال اللاعبين عبر خط الوسط - يستمر أداء اللاعبين لحين انتهاء الوقت المكرر من قبل المدرب - عند خروج الكرة من الخط الجانبي، فإن اللعب يبدأ برمية جانبية باليدين أو القدمين - يحتسب الهدف بثلاثة أهداف عند قطع الكرة من المنافس والهجوم وتسجيل هدف في المرمى المقابل - يمكن إجراء بعض الصعوبات.

- تحديد عدد المناولات بين اللاعبين.
- تحديد وقت حيازة الكرة لكل لاعب.
- يناول حارس المرمى الكرة عالية إلى زميله.

## الملاحظات:

- يجب أن يؤدي اللاعبون التمرين بشدة عالية.
- يجب أن يرسل اللاعب الكرة إلى زوايا غير مراقبة من قبل حارس المرمى في كل مرة.
- يجب على لاعبي الفريق المهاجم إبداء أكبر قدر من التعاون بينهم.
- على المدافع أن يضغط بقوة على اللاعب الحائز للكرة.
- يجب على اللاعب أن يناول الكرة بشكل مضبوط إلى زميله في النصف الثاني.

