

---

## الباب الأول

تمارين تطوير الأداء المهاري  
في الثلث الدفاعي والوسطى

## مميزات وضع تمارين المهارات الهجومية

إن المهات الرئيسية التي يجب أن يتم التركيز عليها في الثلث الدفاعي والوسط: هو تطوير أداء المهارات الهجومية للاعبين مع الكرة في الحالات التالية: -

- سرعة إيصال الكرة إلى منطقة جزاء الخصم بوضع يسمح للاعبين بالتهديف على المرمى ومحاولة تسجيل هدف.

- الأداء الفردي للاعب مع الكرة، والذي يتم فيه التعامل مع الكرة بغرض إيصالها إلى منطقة جزاء الخصم.

يشترط عند وضع التمارين أن تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي، والتي تبدأ من لحظة حيازة اللاعب الكرة إلى مرحلة التهديف على المرمى، مع حساب عدة حالات.

الحالة الأولى: عدم السماح للاعب الدفاع بالدرجة بالكرة في الثلث الدفاعي، وجعل الكرة هي التي تتحرك باستخدام المناولات المتوسطة والطويلة، مع الانتقال إلى وسط الملعب.

الحالة الثانية: السرعة والدقة في اتخاذ اللاعبين الحلول المناسبة عند بداية الهجوم بعد حيازة الكرة، مع سرعة إيصالها إلى اللاعبين المهاجمين، بغرض تسجيل هدف في مرمى الخصم. إن أفضل وقت لإيصال الكرة من «5 - 20» ثانية إذا كانت بداية الهجوم من مسافة «40-80 م» من خط الهدف للفريق الخصم وأكثر من «25» ثانية إذا كانت بداية الهجوم من مسافة «80 م» وأكثر من خط الهدف للفريق الخصم.

الحالة الثالثة: نقل الكرة إلى اتجاهات مختلفة، مع التركيز على المناولات القصيرة كلما اقترب اللاعبون من منطقة جزاء الخصم.

الحالة الرابعة: يجب أن يكون لدى اللاعبين سرعة في تغيير الاتجاه والحركة والمناولة، خصوصاً عند القيام بالهجوم المعاكس.

الحالة الخامسة: يجب أن يتم تشجيع اللاعبين على تنفيذ المناولات إلى منطقة جزاء الخصم بأقصى سرعة وبأقل وقت ممكن، عن طريق استخدام الأساليب التالية:

- الأداء بشكل يشبه المنافسة الحقيقية أثناء التمرين.

- أن يؤدي اللاعبون التمارين بوجود خصم فعال.

الحالة السادسة: عند وضع تمارين اللعب الهجومي يجب أن يبدأ من لحظة امتلاك اللاعبين الكرة نتيجة قطعها بشكل مباشر من الخصم إلى نهاية الهجوم في مرمى الخصم.

### التمرين الأول:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «10 م» وعرض «3 م»، وفي نهايته يتم تحديد مساحة مظلمة «3 × 2 م» - تحدد مساحة التمرين باستخدام شواخص أو شريط - يقف اللاعب بجانب الكرة الموضوع على خط البداية وظهره إلى الملعب - عند الإشارة يستدير اللاعب مع الكرة بسرعة حول الشاخص - يدرج اللاعب الكرة إلى نهاية الملعب المظلل.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوجود خصم «مدافع» يقف على بعد «5 م» من الكرة - عند الإشارة يجري اللاعب المدافع بنفس الوقت مع اللاعب المهاجم ويحاول مزاحمته طول المسافة من خلال الجري معه «مرة يكون خفصاً غير فعال ومرة فعلاً».

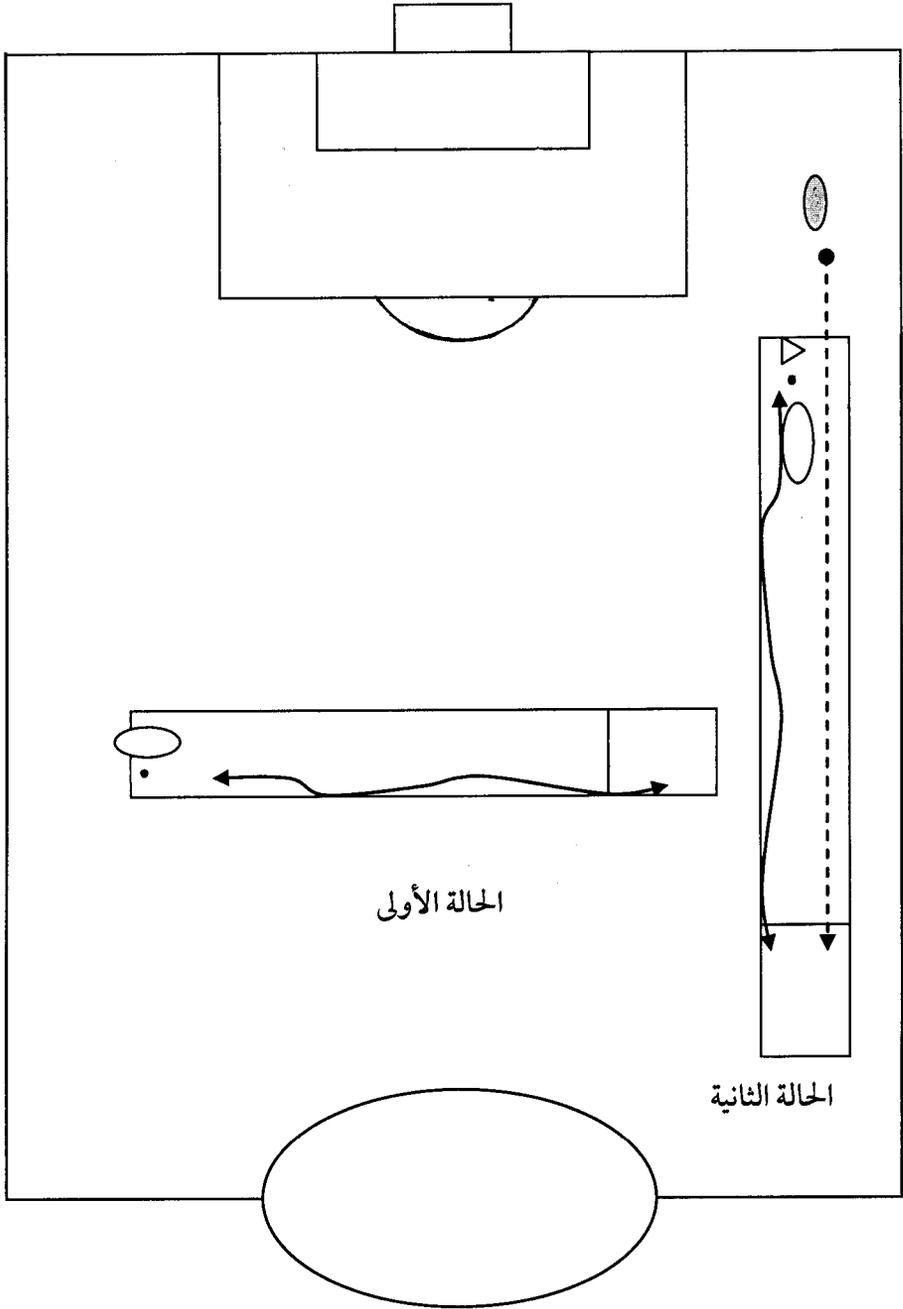
### الملاحظات:

- يجري اللاعب إلى الكرة بسرعة.

- ينفذ اللاعب المهاجم الدحرجة بالكرة بسرعة مع مراعاة السيطرة عليها أثناء الجري.

- يحاول المهاجم الوصول إلى خط النهاية قبل أن يصل المدافع إليه.

- يناول اللاعب الكرة إلى زميله في الحالة الثانية بالتناوب «أرضية، عالية».



## التمرين الثاني:

توصيف التمرين:

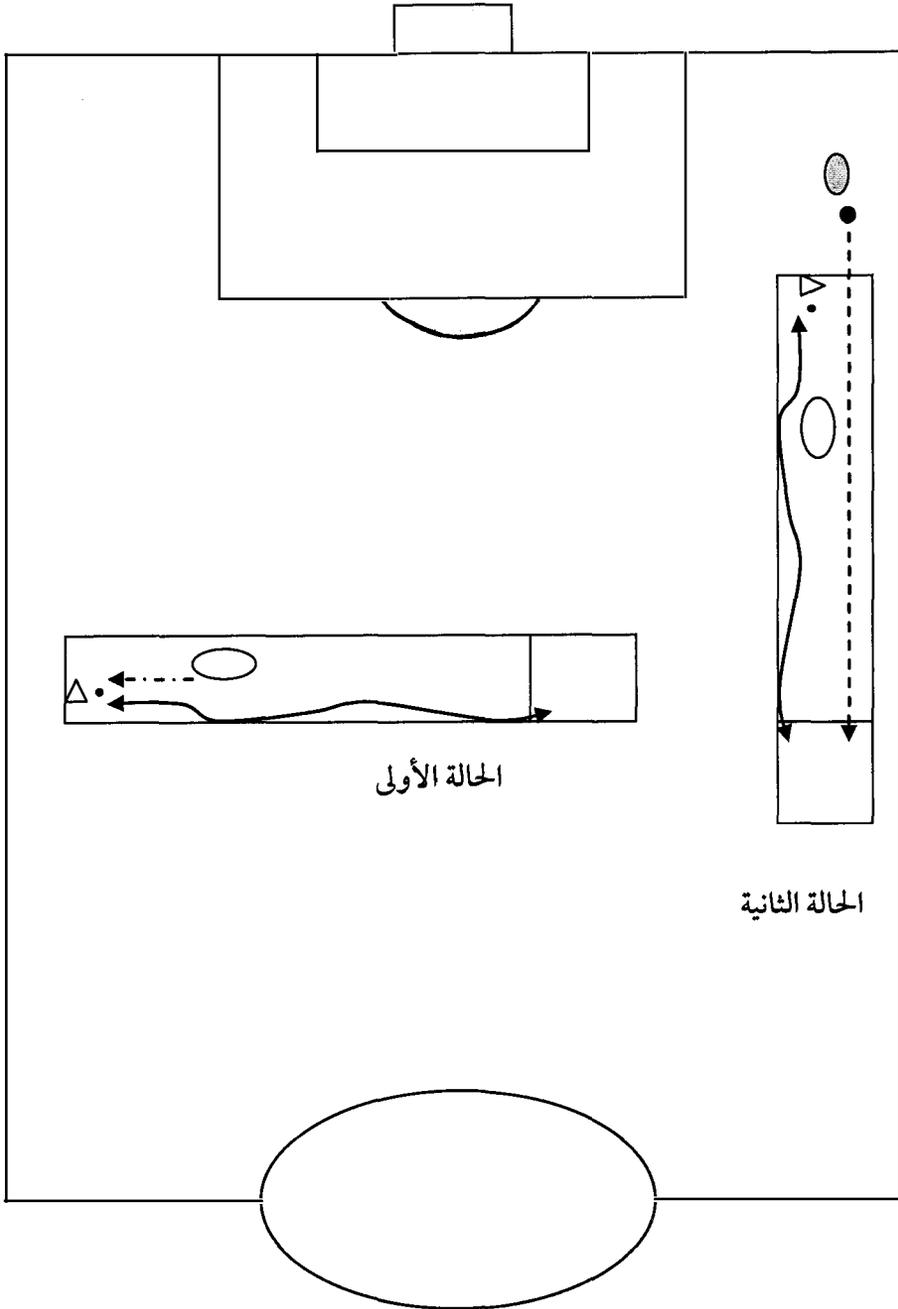
الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «10 م» وعرض «3 م»، وفي نهايته يتم تحديد مسافة مظللة «3 × 2 م»، تحدد مساحة التمرين بواسطة شواخص أو شريط، يقف اللاعب على بعد «3 م» من الكرة الموضوعة على خط البداية، عند الإشارة يجري اللاعب باتجاه الكرة، ثم يعمل دوراً سريعاً حول الشاخص، يدرج اللاعب الكرة إلى نهاية الملعب المظلل.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوجود خصم مدافع يقف على بعد «5 م» من الكرة، عند الإشارة يجري اللاعب «المدافع» بنفس الوقت مع اللاعب المهاجم، ويحاول مزاحمته طول المسافة من خلال الجري معه «مرة» يكون خصماً فعالاً ومرة غير فعال.

توصيف التمرين:

### الملاحظات:

- يجري اللاعب إلى الكرة بسرعة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدوران بسرعة لحظة حيازته الكرة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدحرجة بالكرة بسرعة مع مراعاة السيطرة عليها أثناء الجري.
- يحاول المهاجم الوصول إلى خط النهاية قبل أن يصل المدافع إليه.
- يناول اللاعب الكرة إلى زميله في الحالة الثانية بالتناوب «أرضية، عالية».



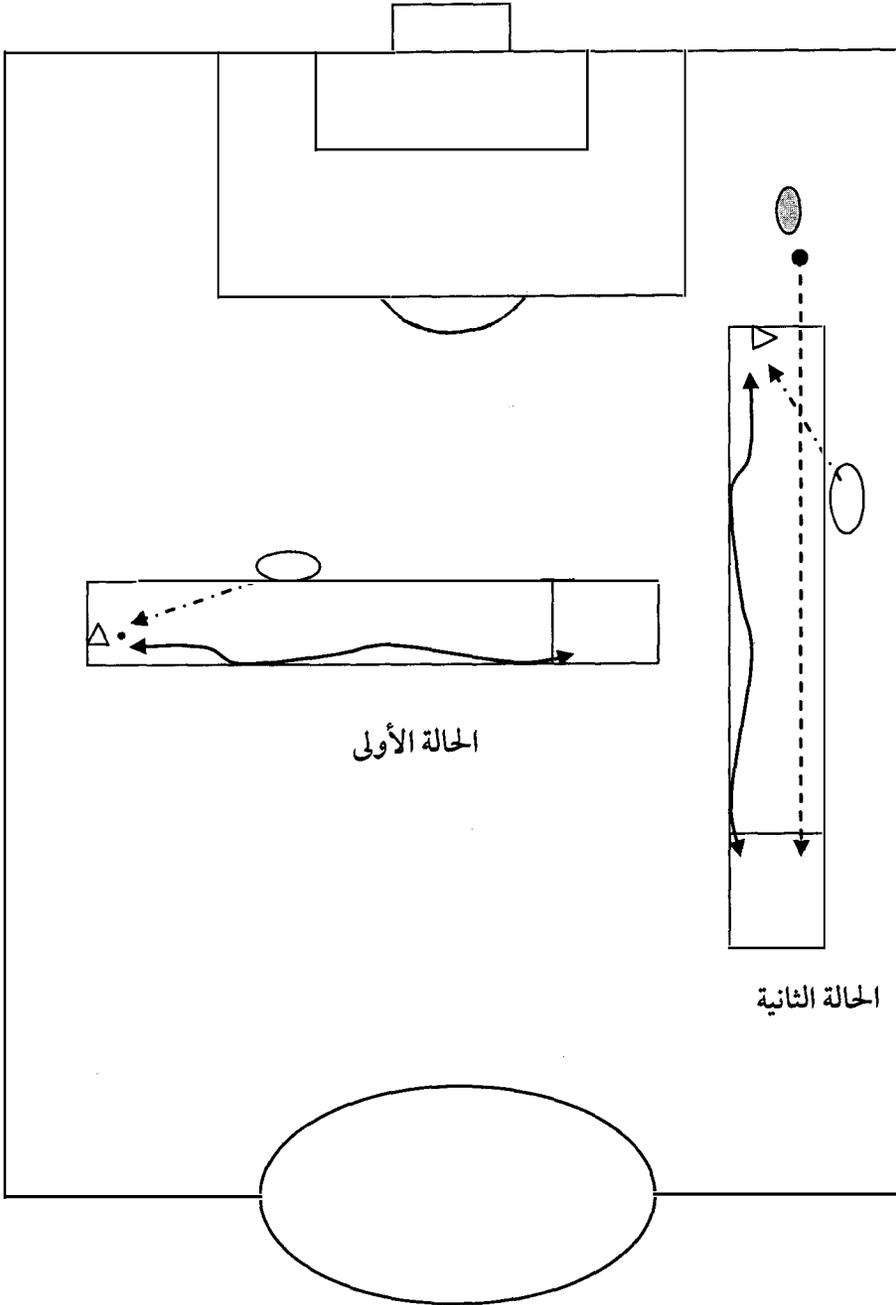
## التمرين الثالث:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «10 م» وعرض «3 م» وفي نهايته يتم تحديد مساحة مظلة «3 × 2 م»، يحدد مساحة التمرين بواسطة شواخص أو شريط - يقف اللاعب خارج الملعب على بعد «5 م» من الكرة الموضوعة على خط البداية - عند الإشارة يجري اللاعب باتجاه الكرة ثم يعمل دوراً سريعاً حول الشاخص - يدرج اللاعب الكرة إلى نهاية الملعب المظلل.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوجود خصم «مدافع» يقف على بعد «5 م» من الكرة - عند الإشارة يجري اللاعب المدافع بنفس الوقت مع اللاعب المهاجم، ويحاول مزاحمته طول المسافة من خلال الجري معه «مرة يكون خصماً غير فعال ومرة يكون فعالاً».

## الملاحظات:

- يجري اللاعب إلى الكرة بسرعة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدوران بسرعة لحظة حيازته الكرة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدحرجة بالكرة بسرعة مع مراعاة السيطرة عليها أثناء الجري.
- يحاول المهاجم الوصول إلى خط النهاية قبل أن يصل المدافع إليه.
- يناول اللاعب الكرة إلى زميله في الحالة الثانية بالتناوب «أرضية، عالية».



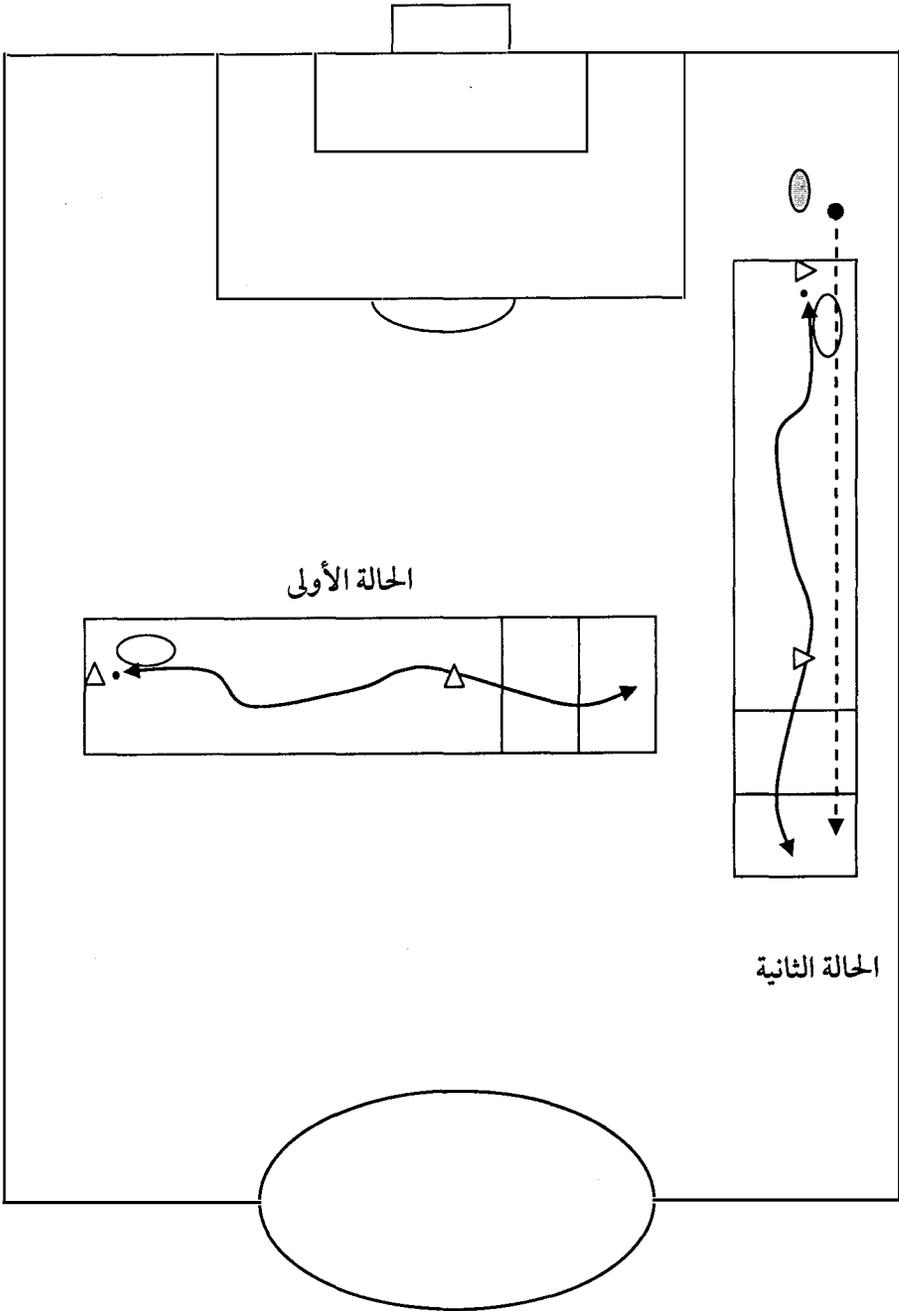
## التمرين الرابع:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «15 م» وعرض «3 م» ويحدد في نهايته ثلاث مناطق – المنطقة الأولى والثالثة تكون مظلة – يحدد المسافة باستخدام شواخص أو شريط – يقف اللاعب أمام الكرة وظهره إلى الملعب – عند الإشارة يستدير اللاعب مع الكرة «180 درجة» بسرعة ثم يجري بها إلى المنطقة المظلة الأولى التي يوضع في منتصفها شاخص – يجتاز اللاعب الشاخص بحركة سريعة ويجري إلى المنطقة الثانية والثالثة في نهاية الملعب.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوجود خصم يقف على بعد «5 م» من خط البداية ومعه الكرة – عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة إلى المهاجم الواقف على الخط ويجري باتجاهه – يستلم المهاجم الكرة ويستدير «180 درجة» بسرعة ويجري إلى المنطقة المظلة الأولى – يعمل اللاعب نفس مواصفات الحالة الأولى – يجري المدافع خلف اللاعب المهاجم ويحاول اللحاق به ومزاحمته طوال المسافة «مرة يكون غير فعال ومرة فعالاً».

## الملاحظات:

- ينفذ اللاعب المهاجم الدوران بسرعة لحظة حيازته الكرة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدحرجة بالكرة بسرعة مع مراعاة السيطرة عليها أثناء الجري.
- يحاول المهاجم الوصول إلى خط النهاية قبل أن يصل المدافع إليه.
- يناول اللاعب الكرة إلى زميله في الحالة الثانية بالتناوب «أرضية – عالية».



## التمرين الخامس:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «20 م» وعرض «3 م» ويحدد في نهايته خمس مناطق مختلفة المساحة: المنطقة الأولى والثالثة والخامسة تكون مظلمة - تحدد مساحة التمرين باستخدام شواخص - يقف اللاعب أمام الكرة وظهرة إلى الملعب - عند الإشارة يستدير اللاعب مع الكرة «180 درجة» بسرعة ثم يجري بها إلى المنطقة المظلمة الأولى التي يوضع في منتصفها شاخص - يجتاز اللاعب الشاخص بحركة سريعة، ويجري إلى المنطقة الثانية، ثم إلى الثالثة المظلمة، ويجتاز الشاخص الموضوع فيها، يجري بعدها اللاعب إلى المنطقة الأخيرة في نهاية الملعب.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوجود خصم يقف على بعد «5 م» من خط البداية، ومعه الكرة - عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة إلى المهاجم الواقف على خط البداية ويجري باتجاهه - يستلم المهاجم الكرة ويستدير «180» بسرعة ويجري بها إلى المنطقة الأولى - يعمل اللاعب نفس مواصفات الحالة الأولى - يجري المدافع خلف اللاعب المهاجم ويحاول اللحاق به ومزاحمته طول المسافة «مرة يكون غير فعال ومرة يكون فعالاً».

## الملاحظات:

- ينفذ اللاعب المهاجم الدوران بسرعة لحظة حيازته الكرة.
- ينفذ اللاعب المهاجم الدحرجة بالكرة بسرعة مع مراعاة السيطرة عليها أثناء الجري.
- يحاول المهاجم الوصول إلى خط النهاية قبل أن يصل المدافع إليه.
- يناول اللاعب الكرة إلى زميله في الحالة الثانية بالتناوب «أرضية - عالية».

