

## تمارين تطوير الدحرجة بالكرة ثم المناولة من مسافات «قصيرة ومتوسطة»

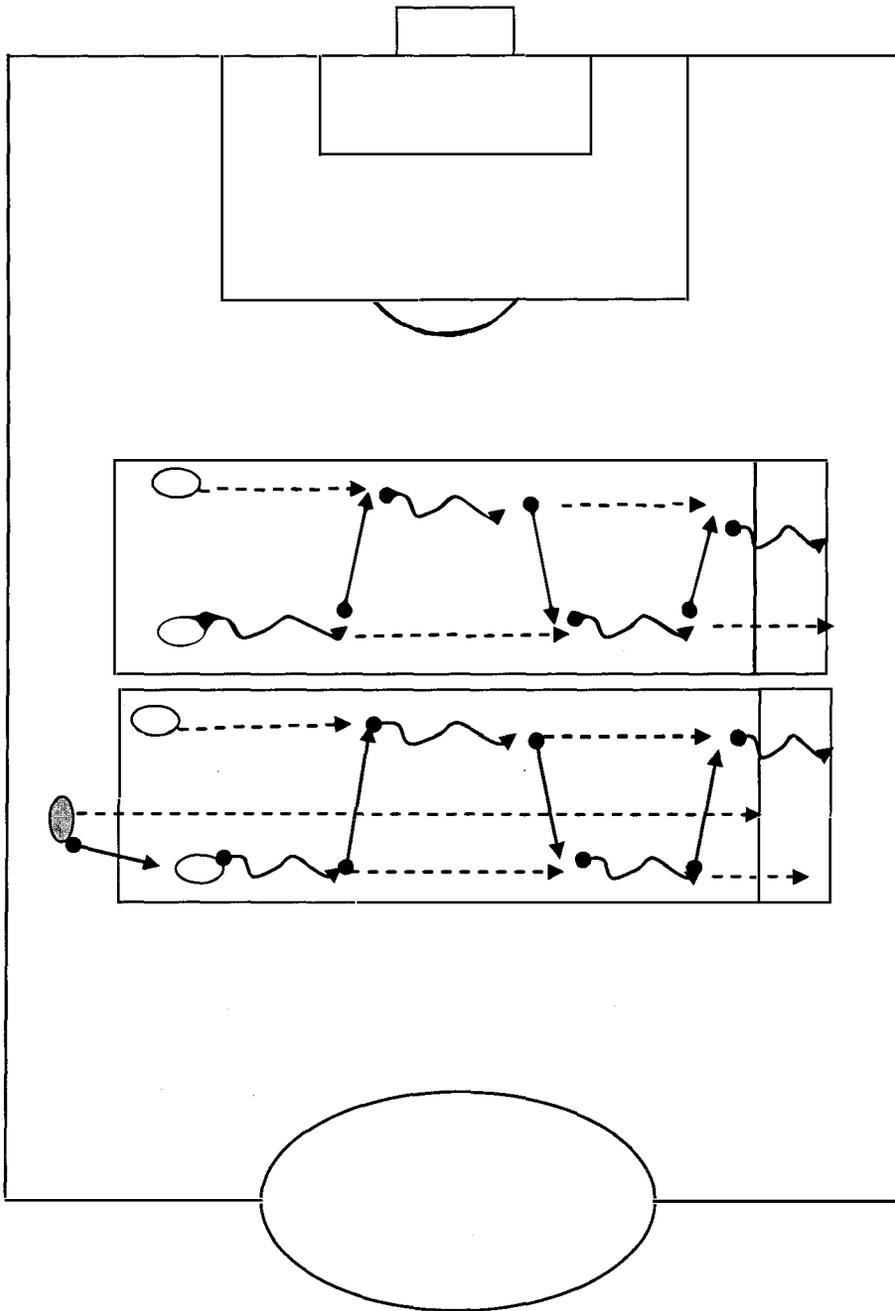
### التمرين الأول:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «25م» وعرض «10م» باستخدام شواخص مع رسم منطقة مظلمة بطول «2م» وعرض «10م» بنهاية الملعب - يشارك في التمرين لاعبان يقفان على خط البداية متجاورين للأمام - تكون الكرة عند أحد اللاعبين - عند الإشارة يجري اللاعب الحائز على الكرة للأمام ويجري معه زميله بنفس اللحظة لمسافة «5م» ثم يناولها إليه - يعمل اللاعب نفس الأداء - يستمر أداء اللاعبين إلى نهاية الملعب - يتبادل اللاعبان حيازة الكرة.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوقوف لاعب مدافع خارج الملعب وعلى بعد «5م» من خط البداية والكرة بحيازته - يقف اللاعبان ووجههما أمام المدافع - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى أحد اللاعبين ويجري لمزاحته «مرة يكون غير فعال ومرة فعالا» - يستلم أحد اللاعبين الكرة ويدحرجها للأمام، ثم يناولها إلى زميله الذي يتحرك معه إلى نهاية الملعب - حركة المدافع تكون بالتزامن مع حركة الكرة بين اللاعبين.

### الملاحظات:

- اللاعب الذي يستلم الكرة من المدافع يجب أن يدحرجها بسرعة ثم يناولها إلى زميله الذي يجري معه.
- تكون المناولات بين اللاعبين شخصية ومضبوطة مع التأكيد على سرعة الدحرجة بالكرة.
- يجب على اللاعبين إيصال الكرة إلى نهاية الملعب مع عدم السماح بخروجها خارج الملعب.
- يقف اللاعبان في الحالة الثانية ووجههما أمام المدافع.



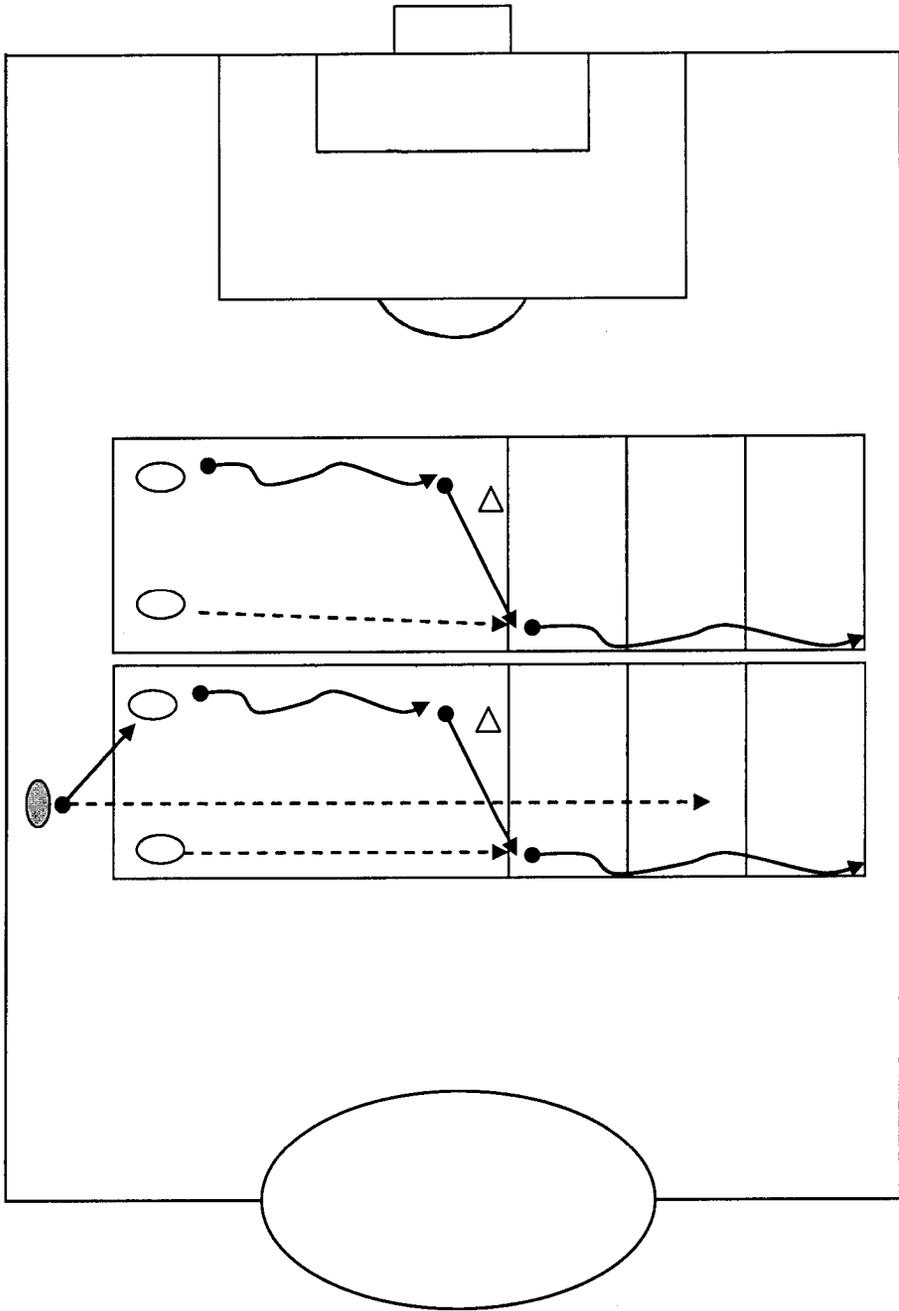
## التمرين الثاني:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «25م» وعرض «10م» باستخدام شواخص - يتم تقسيم الملعب إلى أربعة أجزاء - الجزء الأول بطول «17م» والجزء الثاني مظلل بطول «3م» يوضع بداخله شاخص والثالث بطول «3م» والرابع مظلل بطول «2م» - يشارك في التمرين لاعبان يقفان على خط واحد متجاورين للأمام - تكون الكرة عند أحد اللاعبين - عند الإشارة يجري اللاعب الحائز على الكرة للأمام ويجري زميله معه في نفس اللحظة إلى بداية الجزء الثاني المظلل الذي يوضع فيه شاخص ثم يناول الكرة إلى زميله الذي يجري بها إلى نهاية الملعب بسرعة - يتبادل اللاعبان المراكز.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى، لكن بوقوف لاعب مدافع خارج الملعب وعلى «5م» من خط البداية، والكرة بحيازته - يقف اللاعبان ووجههما أمام المدافع - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى اللاعب الواقف على يساره، ثم يجري لمزاحمته «مرة يكون غير فعال ومرة يكون فعالاً» - يستلم اللاعب الكرة ويدحرجها باتجاه الشاخص ثم يناولها إلى زميله الذي يستلمها ويدحرجها إلى نهاية الملعب بسرعة - يتبادل اللاعبان المراكز.

## الملاحظات:

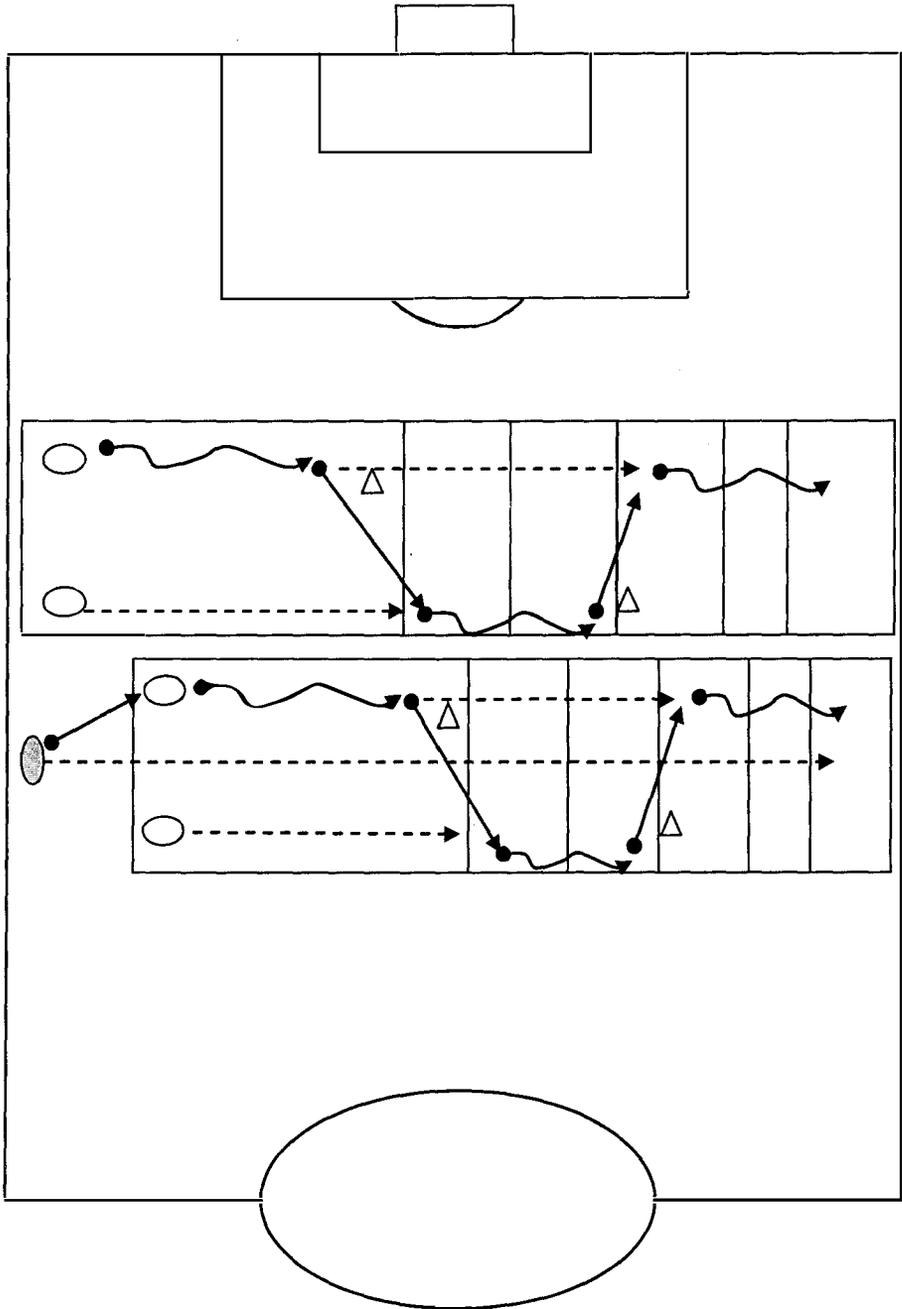
- اللاعب الذي يستلم الكرة من المدافع يجب أن يدحرجها بسرعة ثم يناولها إلى زميله الذي يجري معه.
- تكون المناولات بين اللاعبين شخصية ومضبوطة مع التأكيد على سرعة الدحرجة بالكرة.
- يجب على اللاعبين إيصال الكرة إلى نهاية الملعب مع عدم السماح بخروجها خارج الملعب.
- يقف اللاعبان في الحالة الثانية ووجههما أمام المدافع.



## التمرين الثالث:

الحالة الأولى: يحدد ملعب بطول «25 م» وعرض «10 م» باستخدام شواخص - يتم تقسيم ملعب إلى ستة أجزاء - الجزء الأول مظلل بطول «12 م» والثاني والثالث والرابع بطول «3 م» والخامس بطول «1 م» والسادس «3 م» - يتم وضع شواخص في الجزء الأول والثالث بشكل متخالف - يشارك في التمرين لاعبان يقفان على خط واحد متجاورين للأمام - تكون حيازة الكرة عند أحد اللاعبين - عند الإشارة يجري اللاعب الحائز على الكرة للأمام باتجاه الجزء الثاني من الملعب، ويجري زميله معه في نفس اللحظة - عند وصول اللاعب الحائز على الكرة الشاخص يناولها إلى زميله الذي يجري بها إلى الجزء الرابع ثم يناولها إلى زميله عند وصوله إلى الشاخص - يستلم اللاعب الكرة ثم يجري بها إلى نهاية الملعب - يتبادل اللاعبان المراكز.

الحالة الثانية: نفس مواصفات الحالة الأولى لكن بوقوف لاعب مدافع خارج الملعب وعلى بعد «5 م» من خط البداية والكرة بحوزته - عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة إلى اللاعب الذي يقف على يساره، ثم يجري للأمام للحاق به ومزاحمته «مرة يكون غير فعال ومرة فعلاً» - يستلم اللاعب الكرة ويدحرجها باتجاه الجزء الثاني، وعند وصوله إلى الشاخص يناولها إلى زميله الذي يدحرجها إلى الجزء الرابع، ثم يناولها إلى زميله عند وصوله إلى الشاخص - يستلم اللاعب الكرة ثم يجري بها إلى نهاية الملعب - يتبادل اللاعبان المراكز.



## التمرين الرابع:

يحدد ملعب بطول «30م» وعرض «10م» باستخدام شواخص - يتم تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق - منطقتين مظلتين بطول «5م» ومنطقة وسطية بطول «20م» - تقسم منطقة الهجوم إلى جزئين - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ولاعبان مهاجمان ولاعب محايد، يكون ساند للاعب الحائز للكرة - ينتشر جميع اللاعبين في منطقة الدفاع - عند الإشارة تكون الكرة بحيازة اللاعب المحايد الذي يناولها إلى اللاعب الذي يقف إلى يساره - يستلم المهاجم الكرة ويدرجها بسرعة باتجاه إحدى أجزاء منطقة الهجوم - يجري زميله الذي يقف في الجهة الأخرى معه بنفس اللحظة محاولاً الوصول إلى منطقة الهجوم وتقديم المساعدة له مع اللاعب المحايد - يجري اللاعبان المدافعان بسرعة إلى منطقة الهجوم بحيث يتجه كل لاعب إلى جزء في منطقة الهجوم - يحاول اللاعب المدافع القريب من المهاجم الحائز على الكرة مزاحمته ومنعه من مناولتها إلى زميله - يناول المهاجم الحائز على الكرة إلى أحد زميليه في الجزء الثاني من منطقة الهجوم - يحصل الفريق المهاجم على نقطة واحدة إن استطاع أحد لاعبيه استلام الكرة في أحد أجزاء منطقة الجزاء وكذلك يكون له الحق في إعادة الأداء من جديد - تنقل حيازة الكرة إلى الفريق المدافع إذا استطاع لاعبه قطع الكرة من المهاجمين داخل إحدى منطقتي الهجوم - لا يسمح للاعب المدافع بالخروج من منطقة الدفاع قبل مناولة الكرة إلى اللاعب المهاجم - يتم تحديد وقت الهجوم من لحظة حيازة الكرة إلى لحظة الوصول إلى منطقة الهجوم ثم مناولة الكرة إلى الزميل - يمكن تغيير طول منطقة الوسط - يمكن زيادة عدد اللاعبين المدافعين والمهاجمين.

## الملاحظات:

- يجب على اللاعب المهاجم إيصال الكرة بسرعة من منطقة الدفاع إلى الهجوم.
- يجب على اللاعب المهاجم إيصال الكرة في أحد أجزاء منطقة الجزاء إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب على اللاعب المهاجم اتخاذ موقع يسمح له باستلام الكرة من زميله.

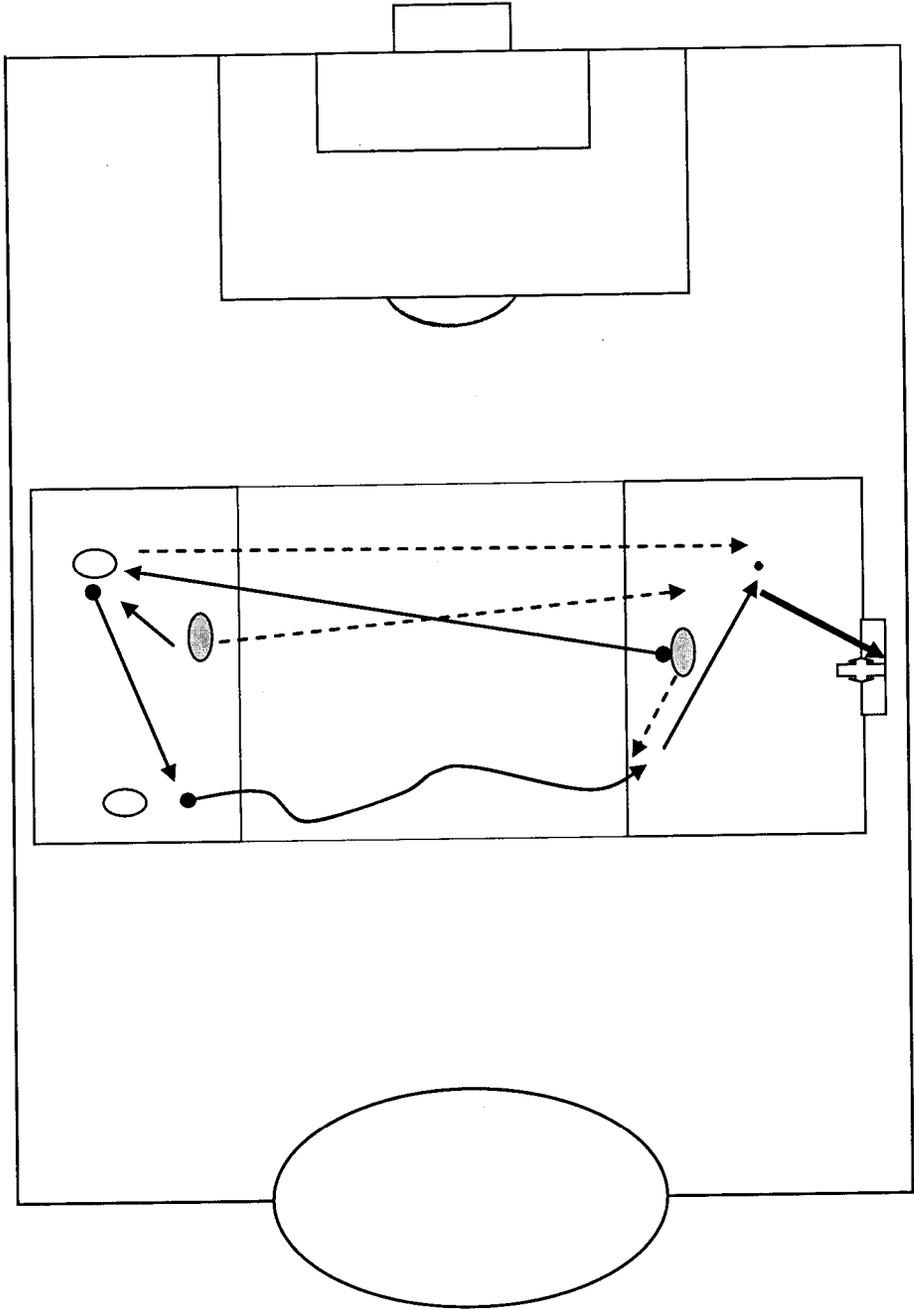


## التمرين الخامس:

يحدد ملعب بطول «50 م» وعرض «10 م» باستخدام شواخص - يتم تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق - منطقة دفاع مظلمة بطول «10 م» ومنطقة وسطية بطول «25 م» ومنطقة هجوم بطول «15 م» - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان، ولاعبان مهاجمان، وحارس مرمى - يقف مهاجمان ومدافع في منطقة الدفاع بينما يقف المدافع الآخر في منطقة الهجوم وبحيازته الكرة - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الذي يقف أمامه «مناولة طويلة وعالية» - يستلم المهاجم الكرة داخل منطقة الدفاع ثم يناولها إلى زميله عندما يضغط المدافع عليه - يدحرج المهاجم الكرة إلى منطقة الهجوم بسرعة بينما يجري زميله معه من الجهة الأخرى - يتحرك المدافع الذي يقف في منطقة الهجوم لمزامحة المهاجم ومنعه من التهديد أو مناولة الكرة إلى زميله - يجري المدافع مع المهاجم الآخر ويحاول منعه من استلام الكرة - لا يسمح للاعبين المدافع والمهاجم اللذين يقفان في منطقة الدفاع بالخروج إلا بعد خروج المهاجم الحائز على الكرة منها - يكون عدد المناولات للاعبين المهاجمين في منطقة الدفاع والهجوم لا تزيد عن مستين - يتم تحديد وقت تنفيذ الهجوم من اللمسة الأولى للكرة إلى لحظة التهديد على المرمى - يمكن تغيير طول منطقة الوسط.

## الملاحظات:

- يجب على اللاعب المهاجم إيصال الكرة من منطقة الدفاع إلى منطقة الهجوم بسرعة ثم التهديد على المرمى أو مناولة الكرة إلى زميله.
- يجب على اللاعب المدافع في منطقة الدفاع أن يبدي مقاومة عالية ضد المهاجم.



## التمرين السادس:

يحدد ملعب بطول «50م» وعرض «15م» باستخدام شواخص - يقسم الملعب إلى أربع مناطق: اثنتان مظللتين بطول «5م» واثنتين كل واحدة بطول «20م» - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف مهاجم في المنطقة الأولى بينما يقف المهاجمان الآخران في المنطقة الثالثة - يقف مدافع خارج الملعب على يسار المهاجم وبجهازته الكرة بينما يقف المدافع الآخر في المنطقة الثالثة لمراقبة المهاجمين - عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة عالية إلى المهاجم الذي يقف على بعد «10م» منه ثم يجري باتجاه نهاية المنطقة الثانية لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها إلى المنطقة الثالثة الذي يقف فيها المهاجمان والمدافع - يناول المهاجم الكرة إلى أحد زميليه ويجري للأمام بغرض المساندة - يستلم المهاجم الآخر الكرة ويدحرجهما باتجاه منطقة الجزاء ويحاول التهديد على المرمى - يجري المهاجمان مع زميلهما باتجاه منطقة الجزاء بينما يحاول المدافع الذي يقف معهم مزاحمة المهاجم ومنعه من بالتهديد على المرمى - ممكن تغيير طول الملعب وتقسيماته - يسمح للمهاجمين بالتهديد من خارج منطقة الجزاء.

## الملاحظات:

- يجب على المهاجم استلام الكرة من المدافع والجري بها بسرعة باتجاه زملائه الذين يقفون في المنطقة الثالثة.
- يجب على المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بسرعة بغرض التهديد على المرمى مع التركيز على عدم خروج الكرة خارج الملعب.
- يجب على اللاعب المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بأقل عدد من اللمسات للكرة.

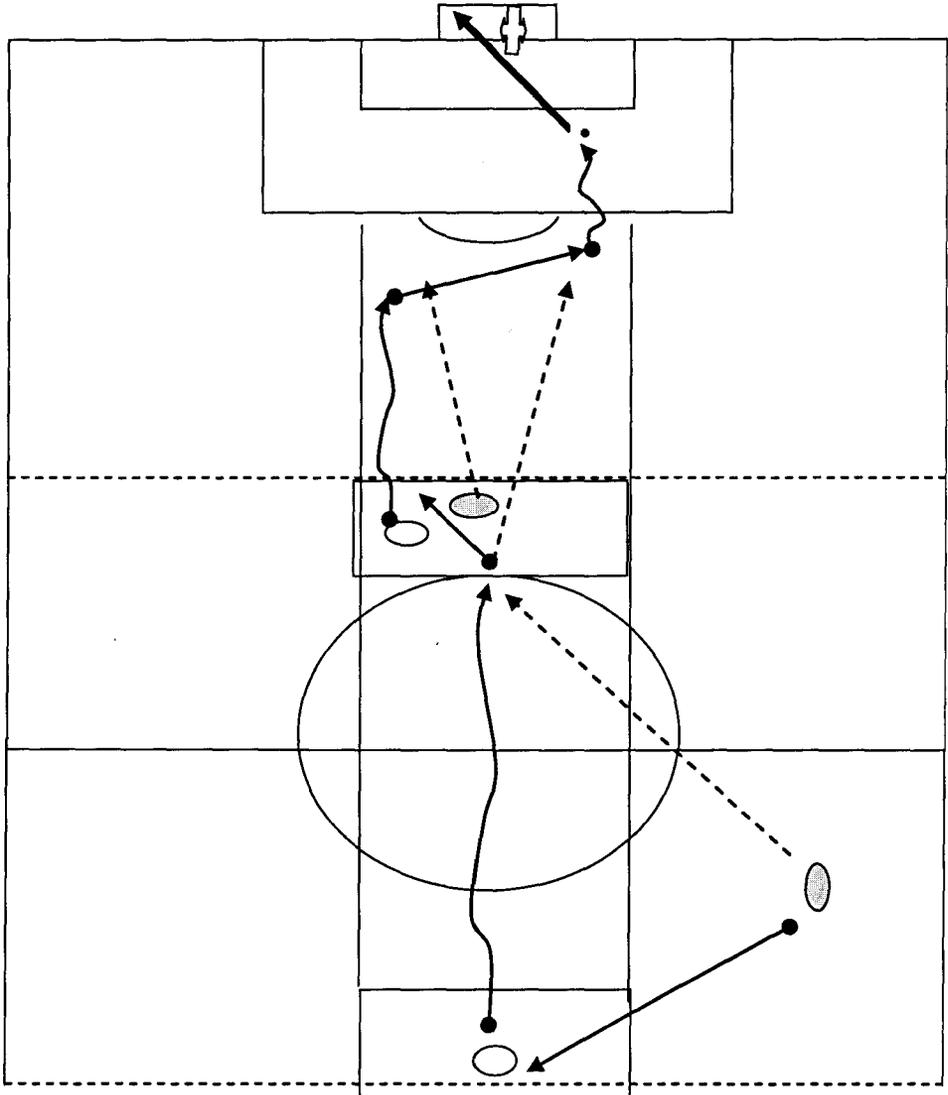


## التمرين السابع:

يحدد ملعب بطول «50 م» وعرض «15 م» باستخدام شواخص أو شريط - يقسم الملعب إلى أربع مناطق: اثنتين مظلتين بطول «5م» واثنتين كل واحدة بطول «20 م» - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يقف مهاجم في المنطقة الأولى بينما يقف المهاجم الآخر في المنطقة الثالثة - يقف مدافع خارج الملعب على يمين المهاجم وبحيازته الكرة بينما يقف المدافع الآخر في المنطقة الثالثة لمراقبة المهاجم - عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة عالية إلى المهاجم الذي يقف على بعد «10م» منه ثم يجري باتجاه نهاية المنطقة الثانية لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها إلى المنطقة الثالثة الذي يقف فيها المهاجم الآخر والمدافع - يناول المهاجم الكرة إلى زميله ويجري للأمام بغرض المساندة - يستلم المهاجم الكرة ويدرجها باتجاه منطقة الجزاء وعند القوس يناولها إلى زميله الذي يدرجها إلى داخل منطقة الجزاء ويحاول التهديف على المرمى - يحاول المدافع مزاحمة المهاجم ومنعه من مناوله الكرة إلى المهاجم الآخر - ممكن تغيير طول الملعب وتقسياته - لا يسمح للمهاجم بالتهديف من خارج منطقة الجزاء.

## الملاحظات:

- يجب على المهاجم استلام الكرة من المدافع والجري بها بسرعة باتجاه زملائه الذين يقفون في المنطقة الثالثة.
- يجب على المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بسرعة بغرض التهديف على المرمى مع التركيز على عدم خروج الكرة خارج الملعب.
- يجب على اللاعب المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بأقل عدد من اللمسات للكرة.



## التمرين الثامن:

يحدد ملعب بطول «50م» وعرض «20م» باستخدام شواخص - يقسم الملعب إلى أربع مناطق: اثنتين مظلتين بطول «5م» واثنتين كل واحدة بطول «20م» - يشارك في التمرين ثلاثة مدافعين ومهاجمان وحارس مرمى - يقف مهاجم في المنطقة الأولى بينما يقف المهاجم الآخر في المنطقة الثالثة - يقف مدافع خارج الملعب على يسار المهاجم وبحيازته الكرة، بينما يقف لاعبان مدافعان في المنطقة الثالثة لمراقبة المهاجم - عند الإشارة يناول اللاعب المدافع الكرة عالية إلى المهاجم الذي يقف على بعد «10م» منه ثم يجري باتجاه نهاية المنطقة الثانية لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى المنطقة الثالثة الذي يقف فيها المهاجم والمدافعان - يناول المهاجم الكرة إلى زميله ويجري للأمام بغرض المساندة - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها باتجاه منطقة الجزاء ويحاول التهديف على المرمى - يحاول المدافع مزاحمة المهاجم ومنعه من التهديف على المرمى - يمكن تغيير طول الملعب وتقسيماته - يسمح للمهاجمين بالتهديف من خارج منطقة الجزاء.

## الملاحظات:

- يجب على المهاجم استلام الكرة من المدافع والجري بها بسرعة باتجاه زميله الذي يقف في المنطقة الثالثة.
- يجب على المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بسرعة بغرض التهديف على المرمى مع التركيز على عدم خروج الكرة خارج الملعب.
- يجب على اللاعب المهاجم أن يصل إلى منطقة الجزاء بأقل عدد من اللمسات للكرة.

