
الباب الثاني

تمارين تطوير الأداء المهاري
في الثلث الهجومي

إن من أهم الواجبات الأساسية التي يجب التركيز عليها هو إتقان الأداء المهاري في منطقة الجزاء، ويتم ذلك من خلال:

- سرعة إيصال الكرة إلى منطقة جزاء الخصم.
- الاحتفاظ بالكرة بعد استلامها من الزميل في هذه المنطقة الأولى لأطول وقت ممكن.
- تطوير مهارة التهديف على المرمى من داخل منطقة الجزاء وكذلك من خارج المنطقة.
- ولهذا يجب عند وضع التمارين الخاصة بتطوير المهارات الهجومية في منطقة الجزاء حساب عدة أوضاع منها:

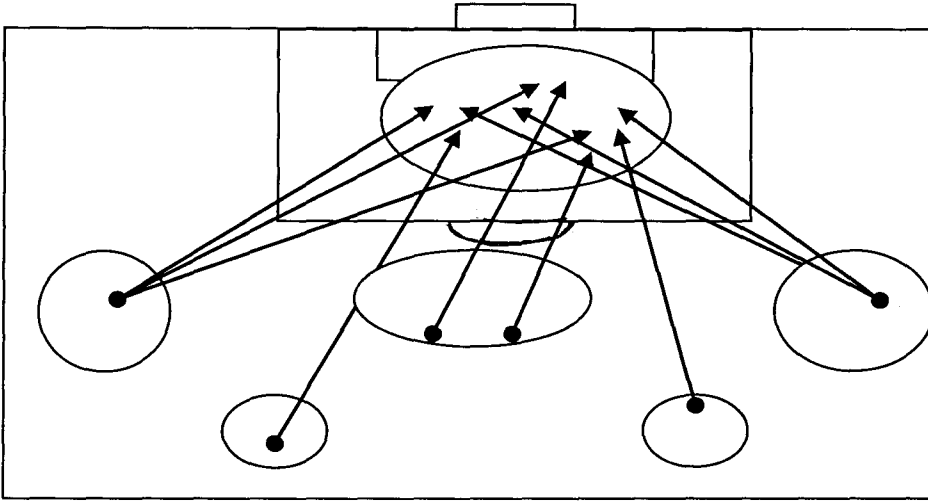
١- يجب أن تكون نهاية هذه التمارين التهديف على المرمى من أوضاع مختلفة «الحركة ثم التهديف، الاستلام، ثم التهديف المباشر».

٢- تكون المناطق التي يتم فيها التمارين من «١٦-٣٥ م» عن هدف الخصم.

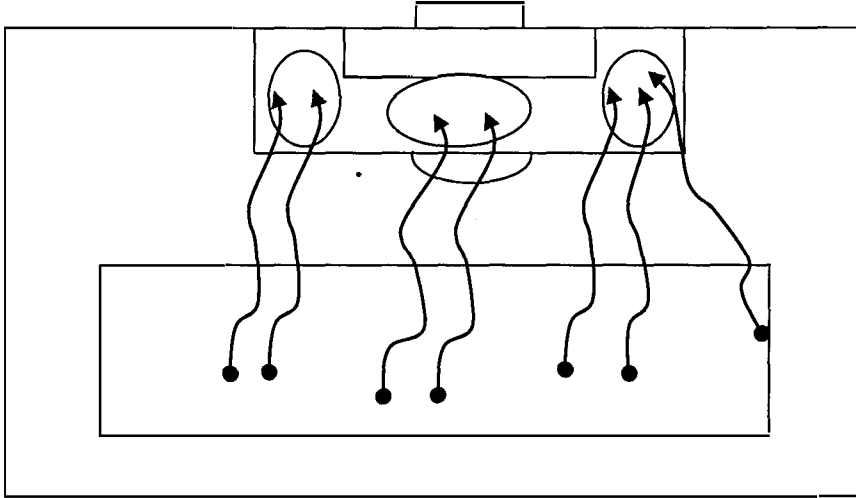
٣- يجب وضع هذه التمارين بوجود خصم فعال مرة وغير فعال مرة أخرى.

٤- تتضمن هذه التمارين تقاطع اللاعبين لإحداث فراغ في خط دفاع الخصم.

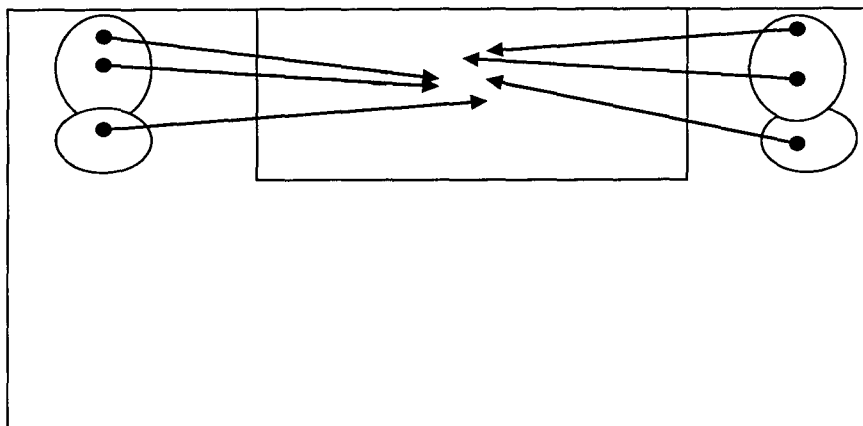
٥- التركيز على حركة انتقال اللاعب مع الكرة وسرعة الأداء من خلال درجة الكرة أو سرعة اجتياز الخصم.



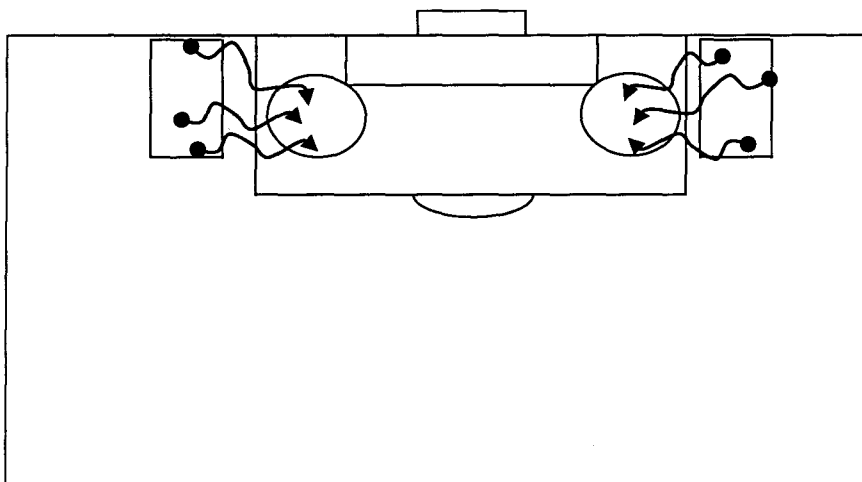
شكل رقم «1»
امتناولات المطوّرة في التلّث الهجومي



شكل رقم «2»
الحركات المطوّرة مع الكرة في التلّث الهجومي



شكل رقم «3»
المناولات المؤثرة في منطقة الجراء



شكل رقم «4»
الحركات المؤثرة مع الكرة في منطقة الجراء