

تعاريف إيصال الكرة إلى منطقة الجزاء بأستخدام المناولات المختلفة

التمرين الأول:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» يحدد مربع «4 × 4 م» داخل منطقة الجزاء الثاني ومستطيل «3 × 5 م» بالقرب من خط تحديد الثلث الهجومي - يوضع شخصان داخل منطقة الجزاء: الأول أمام المربع، والثاني داخله - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع - يقف المهاجم الأول داخل المستطيل بينما يقف المهاجم الثاني خارج منطقة الجزاء على بعد «10 م» من المربع الأول - يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد «10 م» من المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم، ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ثم يناولها إلى المربع من اللمسة الثانية، «مناولة قوسية» - يجري المهاجم الثاني إلى المربع لاستلام الكرة من زميله ثم التهديد على المرمى من اللمسة الثانية - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربع والمستطيل ومكان انطلاق اللاعبين.
- يتحرك المهاجم الثاني إلى المربع الأول باتجاهات مختلفة.
- يقف مدافع آخر بالقرب من المهاجم الثاني لمزاحمته.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة للمدافع الحائز على الكرة والمهاجم الثاني عند المربعين متساوية.
- يجب على المدافع أن يناول الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة قوسية إلى زميله بسرعة عالية.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى داخل المربع الأول ومن فوق الشاخص.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عال بين المهاجمين.

التمرين الثاني:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مستطيل «3 × 5 م» داخل منطقة الجزاء ومربع «5 × 5 م» خارج منطقة الجزاء وعلى بعد «15 م» من المستطيل - يوضع شاخصان الأول بالقرب من المربع والثاني على خط منطقة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول داخل المربع أما المهاجم الثاني فيقف على يمينه على بعد 10 م من المستطيل - يقف المدافع الحائز على الكرة أمام المربع على بعد 10 م أما المدافع الآخر فيقف بالقرب من المهاجم الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الأول ويجري لمزاحته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى الجانب ثم ويناولها إلى المستطيل من اللمسة الثانية - يجري المهاجم الثاني إلى المستطيل لحظة استلام المهاجم الأول الكرة بغرض التهديد على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع مع الهاجم الثاني لمزاحته ومنعه من التهديد - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربع والمستطيل ومكان انطلاق الكرة.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.
- يستلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة للمدافع الحائز على الكرة والمهاجم الثاني عند المربعين متساوية.
- يجب على المدافع أن يناول الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة قوسية إلى زميله بسرعة عالية.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى داخل المربع الأول ومن فوق الشاخص.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عال بين المهاجمين.

التمرين الثالث:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «3 5 م» - يحدد مربعان الأول «4 × 4 م» داخل منطقة الجزاء، والثاني «5 × 5 م» بجانب الخط الجانبي للمنطقة - يوضع شاخص داخل منطقة الجزاء على بعد «3 م» من المربع الأول - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول خارج المربع الثاني بينما يقف المهاجم الثاني داخل المربع الأول، يقف المدافع الحائز على الكرة خلف المربع الثاني بينما يقف المدافع الآخر بجانب المربع الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة ويجري باتجاه المهاجم الأول لمزاحمته - يستلم المهاجم الأول الكرة، ويكون له خياران: إما دحرجة الكرة ليسار أو لليمين، ثم مناولتها إلى المهاجم الثاني، الذي يقف داخل المربع، ويعمل بدوره على تهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع الذي يقف بجانب المربع الثاني باتجاه المهاجم الحائز على الكرة لمزاحمته ومنعه من مناولتها - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين.

- تغيير مكان المربعين ومكان انطلاق الكرة.

- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.

- يستلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

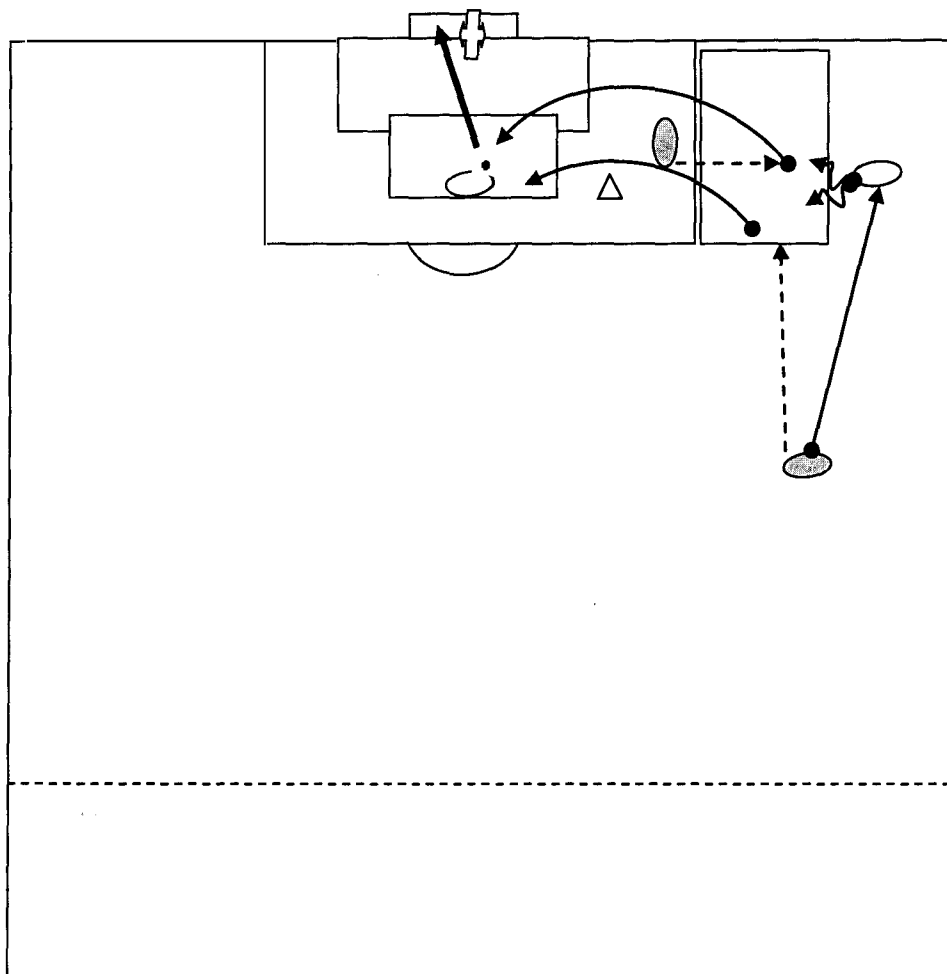
- على المدافعين عدم إعطاء فرصة للمهاجم لتنفيذ مناولة الكرة إلى المربع أول قدر الإمكان.

- يجب على المدافع أن يناول الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.

- يجب على المهاجم أن يناول الكرة قوسية إلى زميله بسرعة عالية.

- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى داخل المربع الأول ومن فوق الشاخص.

- يجب أن يكون هناك تنسيق عال بين المهاجمين.



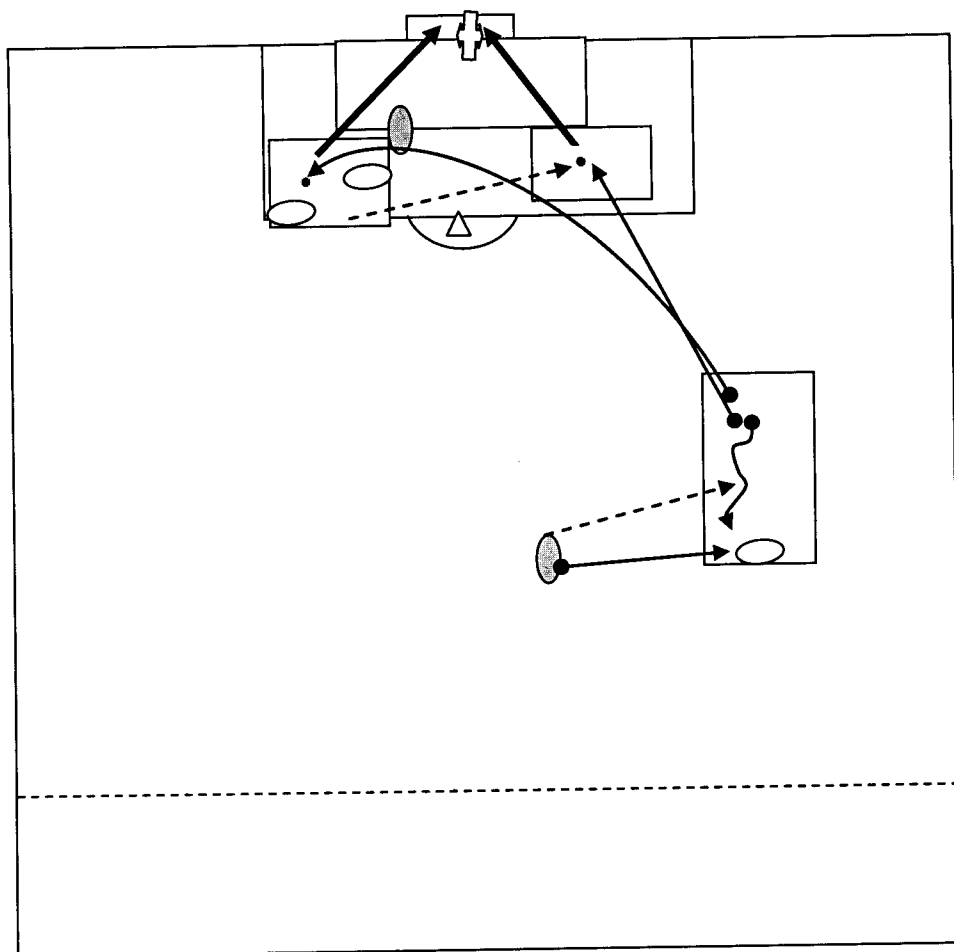
التمرين الرابع:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربعان «4 × 4م» داخل منطقة الجزاء ومستطيل «3 × 5م» بالقرب من خط تحديد الثلث الهجومي - يوضع شاخص على خط قوس الجزاء - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف أحد المهاجمين داخل المستطيل، بينما يقف المهاجم الآخران داخل المربع الثاني - يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد «10م» من المهاجم بينما يقف المدافع الآخر داخل منطقة الجزاء بجانب المربع الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى نهاية المستطيل، ثم يناولها إلى زميله اللذين يقفان في المربع الثاني، أو مناولة الكرة إلى المربع الأول بعد التنسيق مع حركة أحد المهاجمين - يستلم أحد المهاجمين الكرة داخل المربع ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يضغط المدافع القريب على المربع الثاني ويمنع المهاجم من التهديد على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربعان والمستطيل ومكان انطلاق الكرة.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.
- يستلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

- على المدافعين عدم إعطاء فرصة للمهاجم لتنفيذ مناولة الكرة إلى المربع، قدر الإمكان.
- يجب على المدافع أن يناول الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى داخل المربع الثاني ومن فوق الشاخص.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عال بين المهاجمين.



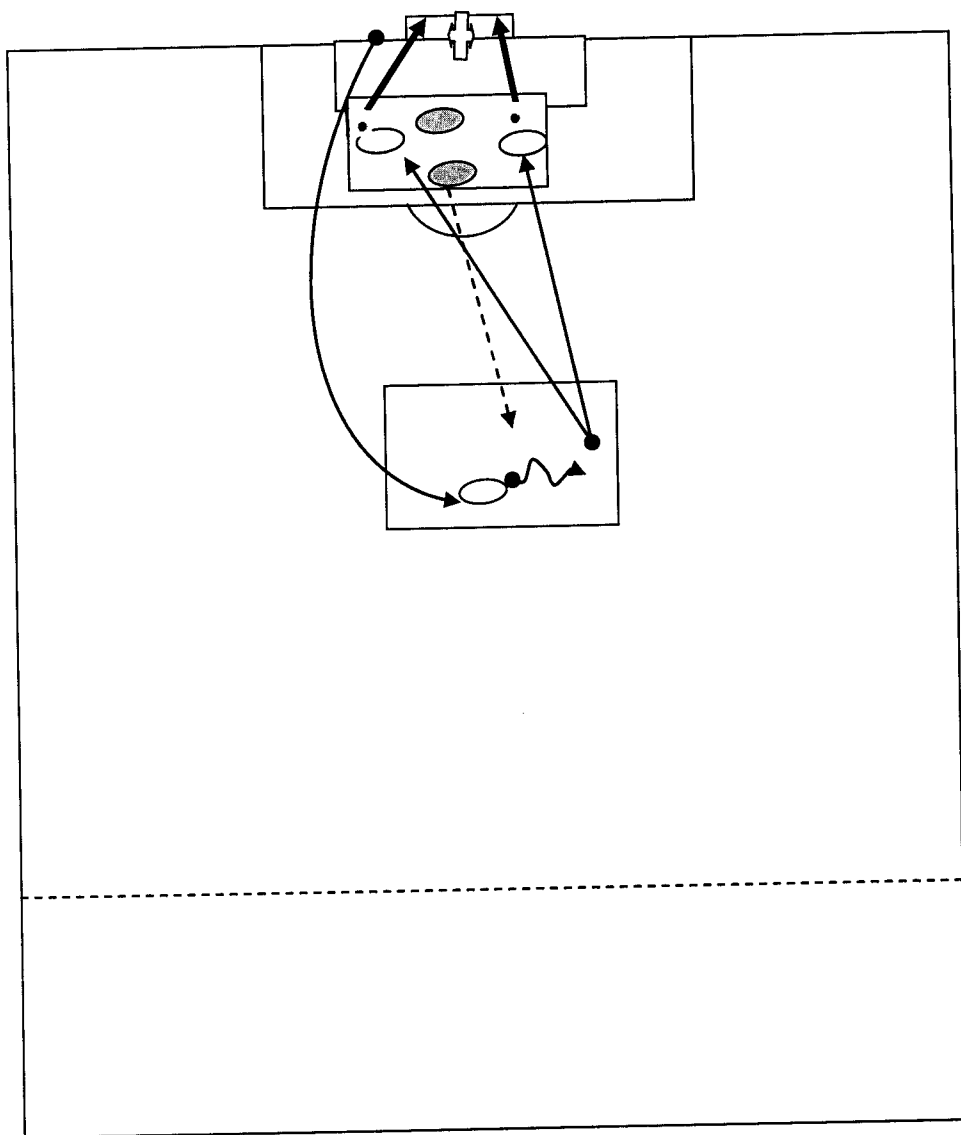
التمرين الخامس:

يتم التمرين في الثلث الهجومي - يحدد مستطيلان متقابلين الأول « 3×10 م» داخل منطقة الجزاء، والثاني « 5×8 م» على بعد «10 م» منه - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف أحد المهاجمين داخل المستطيل الثاني، أما المهاجمان الآخران فيقفان داخل المستطيل الأول - يقف مدافعان داخل المستطيل الأول لمراقبة المهاجمين - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة التي تكون بحيازته إلى المهاجم الذي يقف في المستطيل الثاني الذي يستلمها ويدحرجها جانباً، ثم يناولها إلى أحد المهاجمين - يستلم المهاجم الكرة ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يتحرك أحد المدافعين إلى المستطيل الثاني لمضايقة المهاجم الذي يستلم الكرة من حارس المرمى بينما يراقب المدافع الآخر حركة المهاجمين ويمنعهم من التهديد على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المستطيلين وحركة اللاعبين.
- يناول المهاجم الكرة إلى زميله بأشكال مختلفة.
- يستلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول حارس المرمى الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط داخل حدود المستطيل.
- يجب أن يتحرك المدافع على اللاعب الذي يستلم الكرة من حارس المرمى بسرعة وإجباره على مناولة الكرة تحت الضغط.
- يجب على المهاجم مناولة الكرة بعد استلامها من حارس المرمى بسرعة إلى أحد زميله بشكل مضبوط.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى من داخل المستطيل.



التمرين السادس:

يتم التمرين في ملعب بطول «30 م» وعرض «20 م» مقسم إلى نصفين - يشارك في التمرين فريقان، كل فريق يتكون من أربعة لاعبين وحارس مرمى، بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب مع الفريق الحائز على الكرة - يبدأ اللعب بمناولة حارس المرمى الكرة إلى أحد زملائه - يحاول اللاعبون إيصال الكرة إلى منطقة دفاع المنافس عن طريق المناولات بينهم ثم التهديف على المرمى بشكل مباشر - يحاول المدافعون مزاحمتهم ومنعهم من التهديف - لا يسمح للاعبين بالانتقال عبر خط الوسط قبل أداء ثلاث مناولات في منطقة دفاعهم - يسمح للفريق المهاجم بعمل مستين للكرة في منطقة الهجوم ثم التهديف على المرمى - يراعى قواعد اللعب داخل الملعب باستثناء التسلل وضربات الزاوية.

الملاحظات:

- يجب على الفريق المدافع الضغط على الفريق المهاجم ومنعهم من أداء المناولات والتهديف على المرمى.
- يجب على اللاعب الحائز للكرة أن يناولها إلى زميله بشكل مضبوط.

التمرين السابع:

يتم التمرين في ملعب بطول «35م» وعرض «10م» مقسم إلى منطقتين دفاعية وهجومية، بطول «15م» وعرض «10م» ومنطقة وسط بطول «5م» وعرض «10م» - يشارك في التمرين فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين وحارس مرمى، بالإضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - في كل فريق يتوزع لاعبان في منطقة الجزاء، ولاعبان في منطقة الهجوم. أما اللاعبان المحايدان فيلعب أحدهما في منطقة الدفاع، والآخر في منطقة الهجوم - لا يسمح بانتقال اللاعبين من منطقة إلى الأخرى - يبدأ اللعب بمناولة حارس المرمى الكرة إلى أحد زملائه - يسمح للفريق بمناولة الكرة بين اللاعبين ثلاث مرات في منطقة الدفاع، أما عند وصول الكرة إلى المهاجمين فيسمح لهم بالتهديف المباشر أو مناولة الكرة بينهم ثلاث مرات ثم التهديف - يسمح للمهاجمين بالتهديف من المناولة الأولى والثانية - لا يسمح للاعبين بالانتقال عبر خط الوسط قبل أداء ثلاث مناولات في منطقة دفاعهم - يراعى قواعد اللعب داخل الملعب باستثناء ضربات الزاوية والتسلل.

الملاحظات:

- يجب على الفريق المدافع الضغط على الفريق المهاجم ومنعهم من أداء المناولات والتهديف على المرمى.
- يجب على اللاعب الحائز للكرة أن يناولها إلى زميله بشكل مضبوط.

