

تمارين إيصال الكرة إلى منطقة الجزاء بأستخدام الصخرجة ثم المناولة

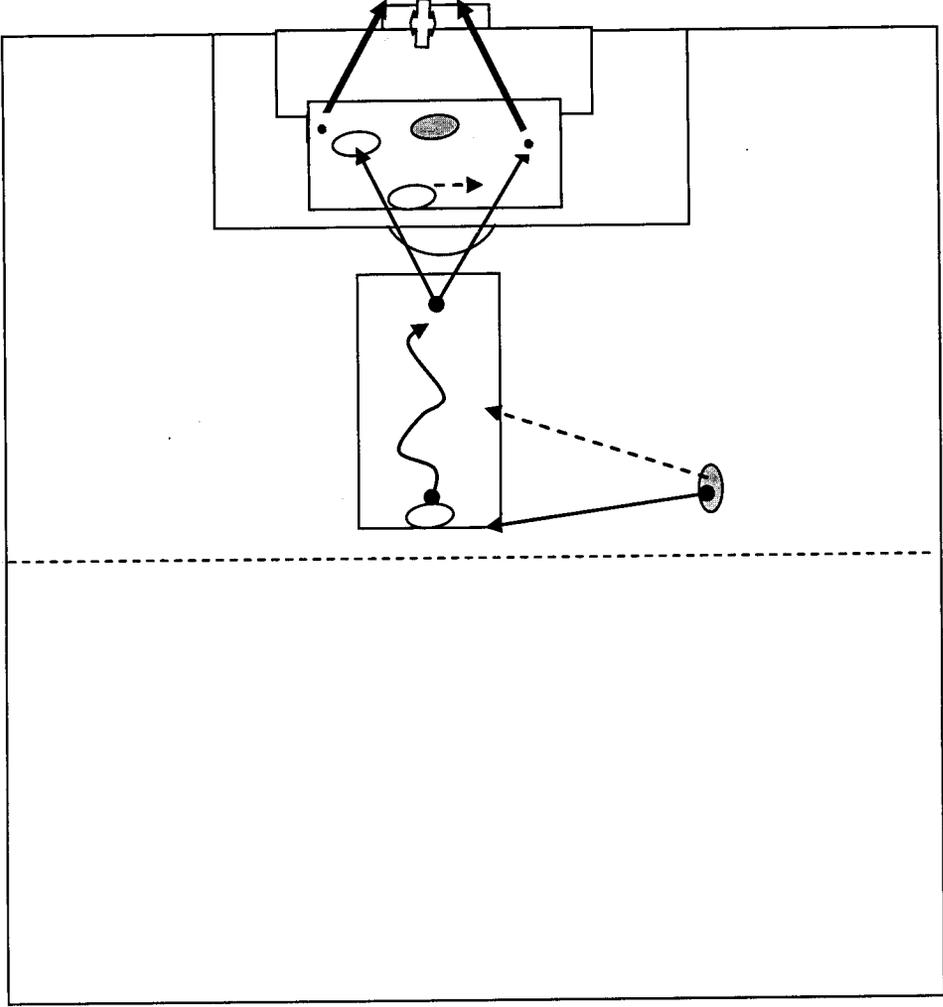
التمرين الأول:

يتم التهديف في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مستطيلان متقابلين الأول «3×10م» داخل منطقة الجزاء، والثاني «3×10م» أمام قوس الجزاء - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف مهاجمان ومدافع داخل المستطيل الأول، بينما يقف المهاجم الثالث داخل المستطيل الثاني - يقف المدافع الحائز على الكرة خارج الملعب على بعد «10م» من المستطيل الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى نهاية الملعب ثم يناولها إلى أحد المهاجمين حسب الفراغ الذي يخلقه المهاجم - يستلم المهاجم الكرة ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يضغط المدافع الذي يقف داخل المستطيل الثاني على المهاجم ويمنعهم من التهديف على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المستطيل ومكان انطلاق اللاعبين.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع بوضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يدحرج الكرة بسرعة ثم مناولتها لأحد المهاجمين بشكل شخصي داخل حدود المستطيل.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة داخل المستطيل الأول التهديف من اللمسة الثانية.
- يجب أن يتحرك المهاجمان داخل الملعب بغرض خلق فراغ يسمح لزميلها بمناولة الكرة.



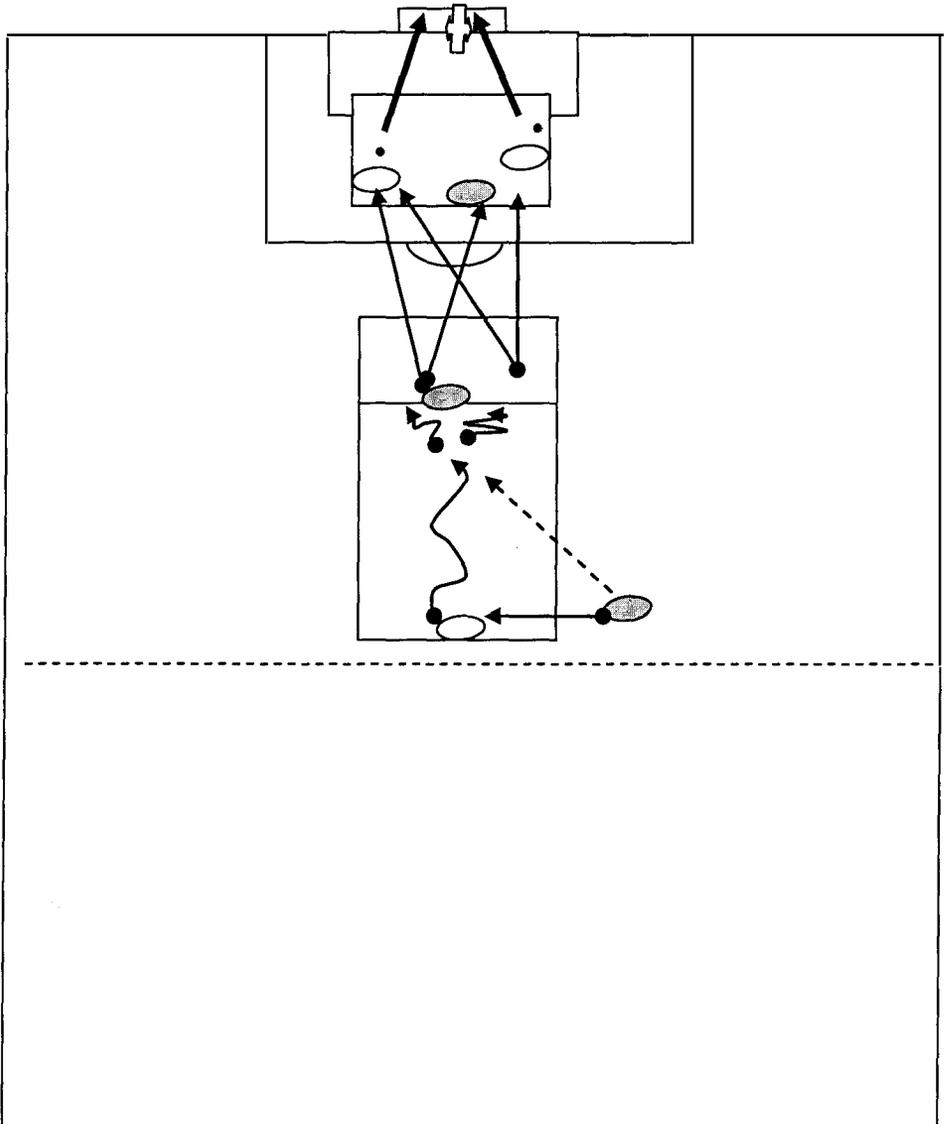
التمرين الثاني:

يتم التهديد في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد ثلاث مستطيلات الأول «3 × 10م» داخل منطقة الجزاء، والثاني «5 × 8م» أمام قوس الجزاء، والثالث «8 × 10م» على امتداد الخط الذي يفصل الثلث الهجومي - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين وثلاثة مدافعين وحارس مرمى - يقف مهاجمان ومدافع داخل المستطيل الأول بينما يقف مدافع داخل المستطيل الثاني، والآخر الحائز على الكرة خارج الملعب وعلى بعد «10م» من المهاجم الذي يقف داخل المستطيل الثالث - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجهما إلى نهاية الملعب ويكون له الخيار في اجتياز المدافع من اليمين أو اليسار ثم مناولة الكرة إلى أحد المهاجمين حسب الفراغ الذي يراه مناسباً للتهديد - يستلم أحد المهاجمين الكرة ووجهه باتجاه المرمى ثم يهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان الملعبين ومكان انطلاق اللاعبين.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع بوضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة داخل المستطيل الأول التهديد من اللمسة الأولى.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع بوضع الحركة.
- يجب أن يختار المهاجم عند التهديد زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



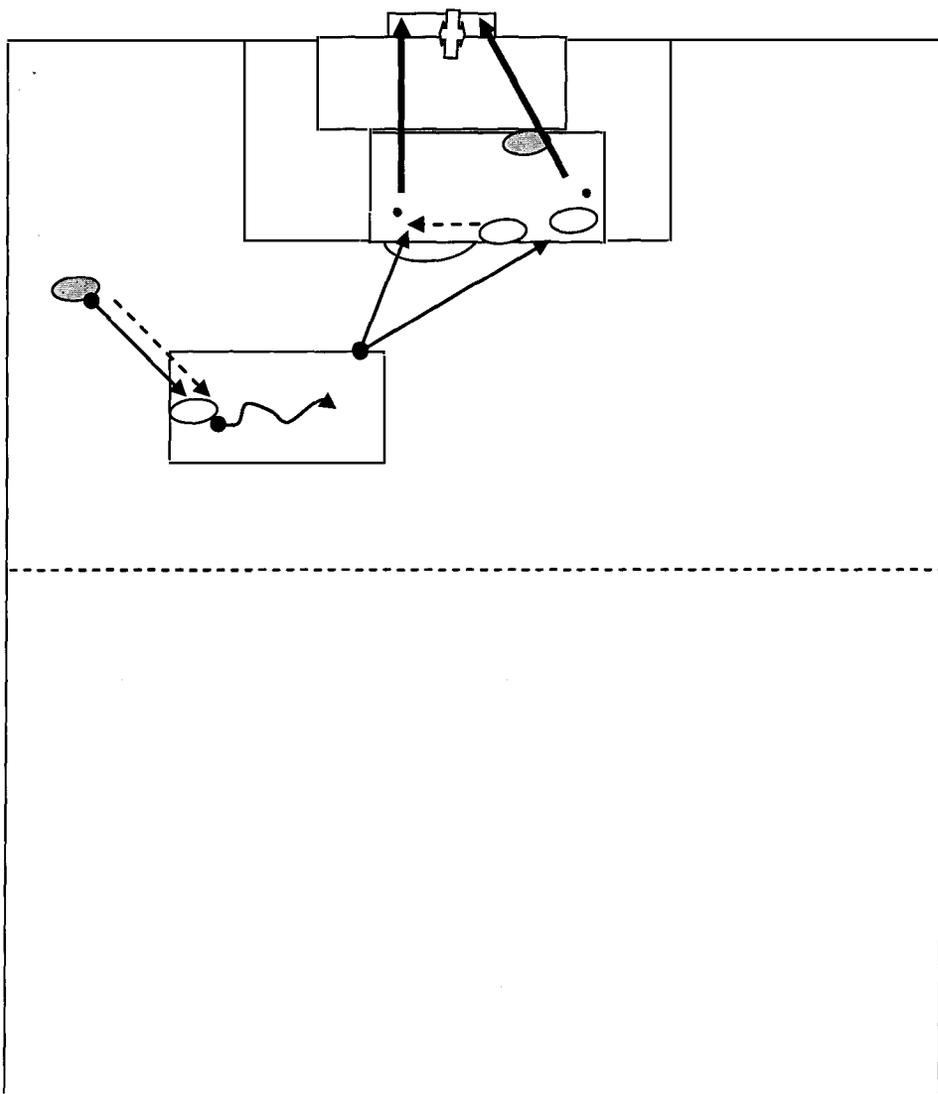
التمرين الثالث:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مستطيلان الأول «3 × 10م» داخل منطقة الجزاء، والثاني «3 × 12م» خارج منطقة الجزاء أمام القوس - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعان وحارس مرمى - يقف مهاجمان ومدافع داخل المستطيل الأول بينما يقف المدافع الآخر الحائز على الكرة خارج الملعب وعلى بعد «10م» من المهاجم الذي يقف على حدود المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى نهاية الملعب ثم يناولها إلى أحد المهاجمين حسب الفراغ الذي يراه مناسباً للتهديف - يستلم أحد المهاجمين الكرة ووجهه باتجاه المرمى ثم يهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المستطيلين ومكان انطلاق اللاعبين.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع بوضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة داخل المستطيل الأول والتهديف من اللمسة الأولى.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع بوضع الحركة.
- يجب أن يختار المهاجم عند التهديف زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



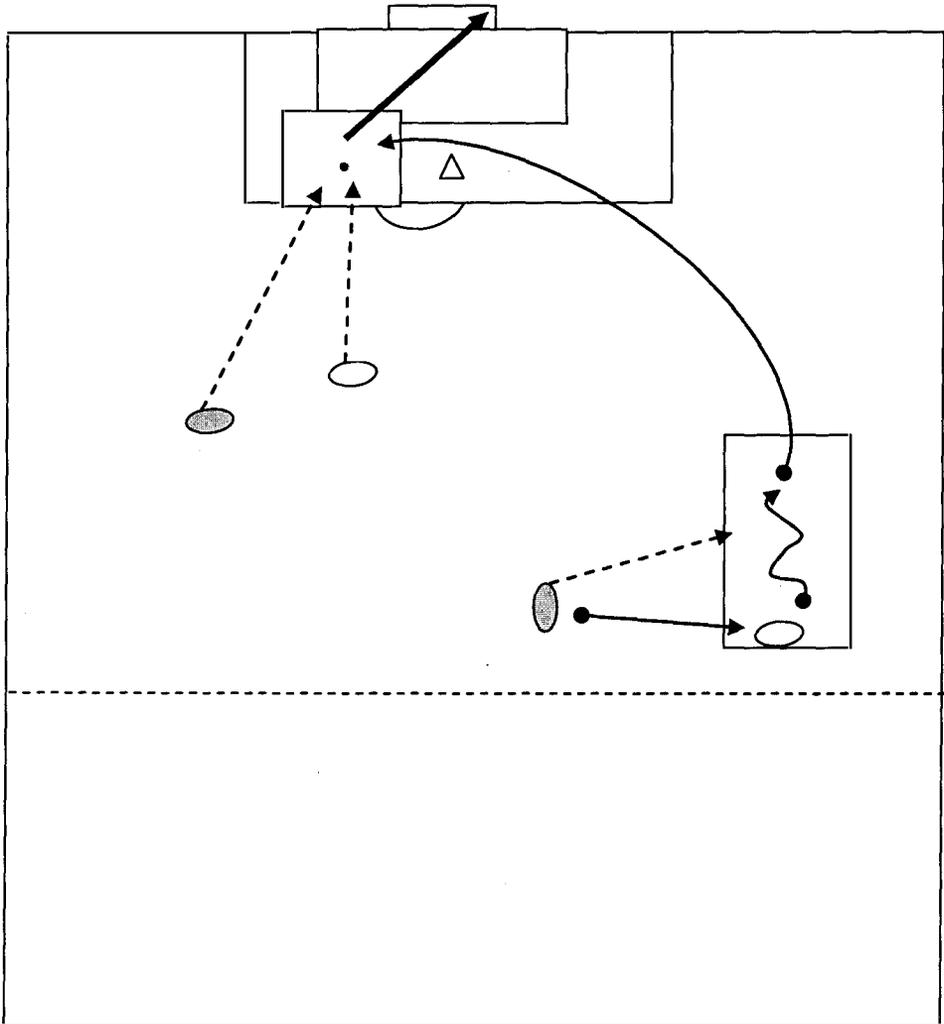
التمرين الرابع:

يتم التمرين في الثلث الهجومي - يحدد مربع «5 × 5م» داخل منطقة الجزاء ومستطيل «10 × 3م» بجانب الخط الفاصل للثلث الهجومي - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يوضع شاخص داخل منطقة الجزاء بجانب المربع - يقف المدافع الأول على بعد «10م» من منطقة الجزاء وعلى يمينه يقف المهاجم الأول بينما يقف المدافع الثاني الحائز على الكرة خارج المستطيل وعلى بعد «10م» من المهاجم الثاني الذي يقف داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدرجها إلى نهاية الملعب ثم يناولها قوسية إلى داخل المربع في منطقة الجزاء من فوق الشاخص - يجري المهاجم الثاني باتجاه المربع لاستلام الكرة من زميله والتهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع الأول خلف المهاجم لمزاحمته ومنعه من استلام الكرة - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

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

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة داخل المربع التهديف من اللمسة الأولى.
- يجب على المهاجم أن يجري بسرعة إلى المربع للتنسيق العالي مع زميله الذي يناول الكرة.
- يجب أن يختار المهاجم عند التهديف زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



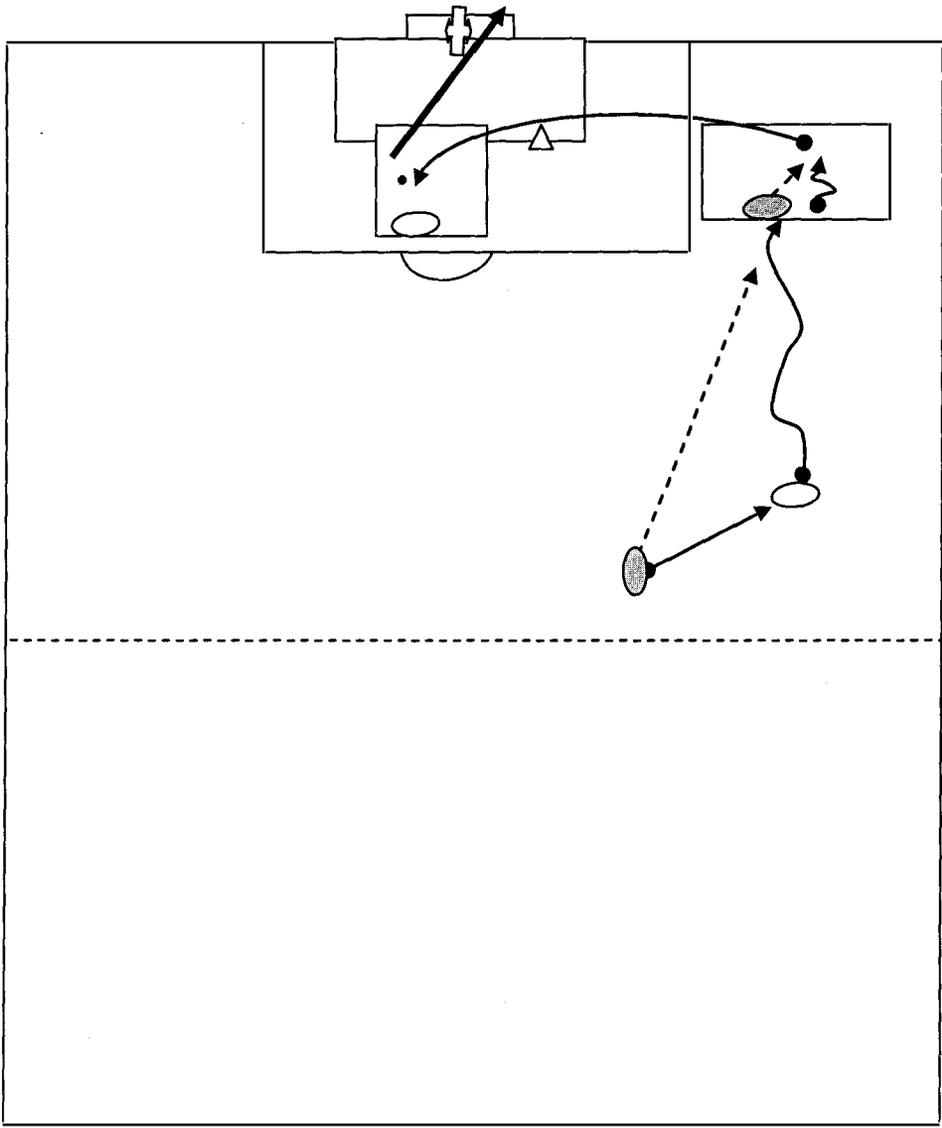
التمرين الخامس:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مربع «5 × 5 م» داخل منطقة الجزاء ومستطيل «6×10م» على حافة منطقة الجزاء من الخارج - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يوضع شاخص داخل منطقة الجزاء بجانب المربع - يقف المهاجم الأول داخل المربع بينما يقف المدافع الأول داخل المستطيل - يقف المدافع الثاني الحائز على الكرة بجانب الخط الفاصل للثلث الهجومي وعلى بعد «10م» من المهاجم الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الثاني ويجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها باتجاه الملعب ثم يراوغ المدافع الذي يقف فيه ويناول بعدها الكرة قوسية من فوق الشاخص إلى زميله الواقف في المربع الذي يهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

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

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب أن يدحرج المهاجم الثاني بالكرة باتجاه الملعب بسرعة ويرaug المنافس بنفس السرعة ثم يناوله الكرة قوسية إلى زميله.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة داخل حدود المربع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من اللمسة الأولى.
- يجب أن يختار المهاجم عند التهديد زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



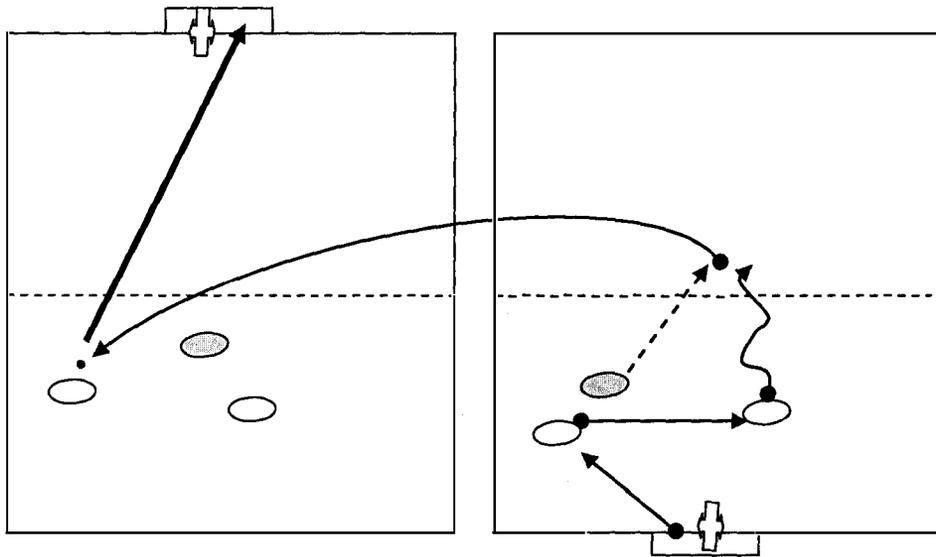
التمرين السادس:

يحدد مربعان «10 × 10 م» - يبعد الواحد عن الآخر «15 م» - يوضع في كل مربع هدف بشكل متخالف عن الآخر - يقسم كل مربع باستخدام خط وسطي كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يشارك في التمرين أربعة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يتوزع في كل مربع مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين الذي يدحرجها ويمتاز الخط الوسطي ثم يناولها قوسية إلى المهاجم في المربع الثاني - يستقبل المهاجم الكرة ثم يهدف على المرمى من اللمسة الأولى - يحاول المدافع في كل مربع مزاحمة المهاجمين - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- زيادة مساحة المربعين.
- زيادة عدد المهاجمين والمدافعين في كل مربع.

الملاحظات:

- يبدأ اللعب من حارس المرمى عند خروج الكرة خارج المربع.
- يسمح للمهاجم بدحرجة الكرة بلمستين ثم مناولتها للمربع الثاني.
- يتم التهديف على المرمى بالرأس أو بالقدم من اللمسة الأولى.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى النصف الأول من المربع الثاني.



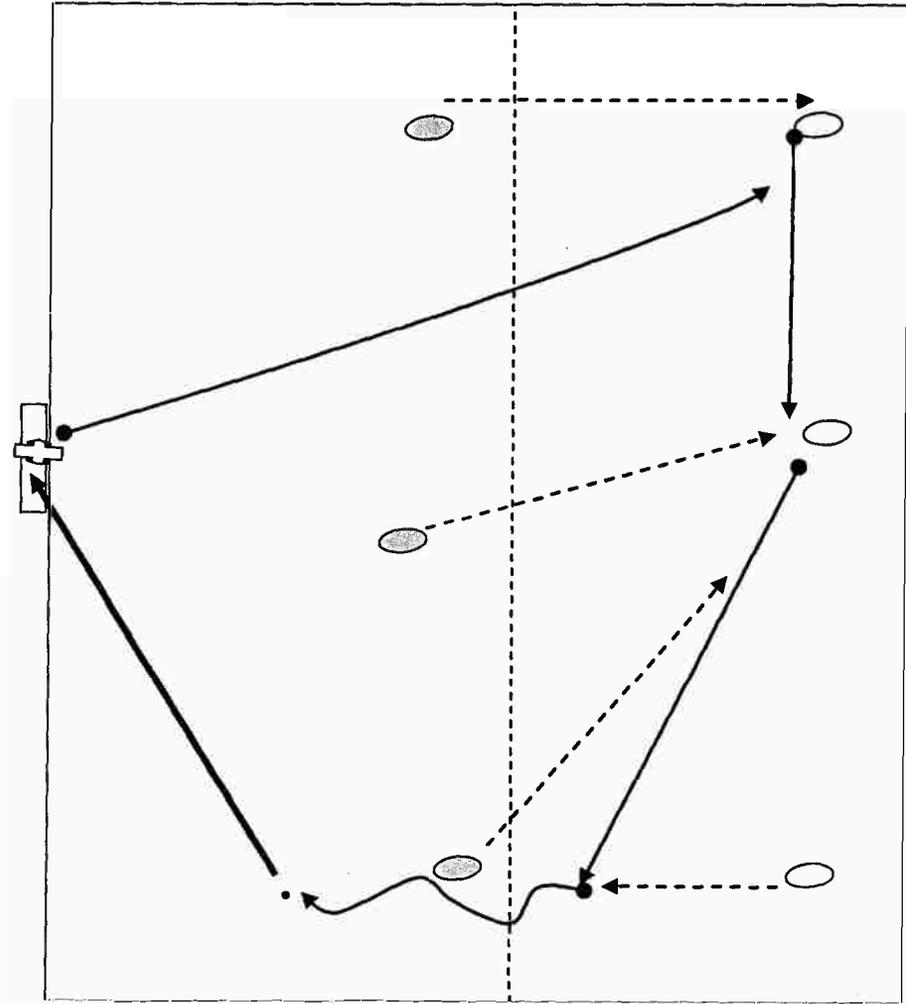
التمرين السابع:

يحدد ملعب بطول «25م» وعرض «15م» مع هدف واحد - يقسم الملعب إلى منطقتين منطقة هجوم بطول «15 م» ومنطقة دفاع بطول «10 م» - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين وثلاثة مدافعين - يتوزع المهاجمون في منطقة الدفاع بينما يتوزع المدافعون في منطقة الهجوم - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين الذي يستلمها ثم يناولها إلى زميله الذي يقف إلى جانبه - يسعى المهاجمون لإيصال الكرة إلى منطقة الهجوم عن طريق المناولات الجانبية - يتحرك المدافعون باتجاه منطقة الدفاع بعد مناولة حارس المرمى الكرة ويبدأون بالضغط عليهم ومنعهم من إيصال الكرة إلى منطقة الهجوم ثم التهديد على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يتحرك مدافعان إلى منطقة الدفاع بعد مناولة حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين.
- زيادة مساحة الملعب.
- زيادة عدد اللاعبين «المدافعين والمهاجمين».

الملاحظات:

- يجب على حارس المرمى مناولة الكرة إلى أحد المهاجمين بشكل مضبوط.
- يجب على كل مهاجم أن يناول الكرة إلى زميله من اللمسة الأولى.
- يجب على المهاجم الثالث الذي يدحرج الكرة باتجاه منطقة الهجوم أن يسدد على المرمى بعد لمستين.
- يجب على المدافعين الجري بسرعة إلى منطقة الدفاع بحيث يضغط كل مدافع على مهاجم.



التمرين الثامن:

يتم التمرين في ملعب بطول «30 م» وعرض «20 م» مع وضع مرميين اعتياديين -
يشارك في التمرين فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين وحارس مرمى - عند الإشارة
يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد اللاعبين - يحاول الفريق الحائز على الكرة إيصالها إلى
منطقة الهجوم باستخدام الدحرجة والمناولة ثم التهديف على المرمى - يحاول الفريق المدافع
الضغط على الفريق المهاجم في ساحته ومنعه من إيصال الكرة إلى منطقة الهجوم، وكذلك
منعه من التهديف على المرمى - لا يسمح للاعبين الفريق الحائز على الكرة باجتياز خط
المنتصف قبل أداء ثلاث مناولات بين اللاعبين في منطقة دفاعهم - يسمح للفريق الحائز
على الكرة بأداء مناولتين في منطقة الهجوم، ثم التهديف على المرمى - تراعى قواعد اللعب
باستثناء التسلل وضربات الزاوية.

الملاحظات:

- يجب على المدافعين الضغط بقوة على الفريق الحائز على الكرة وعدم السماح لهم بأداء المناولات.
- يجب على المهاجمين إيصال الكرة إلى منطقة الهجوم بسرعة ثم التهديف على المرمى.

