



obeikandi.com

الإعداد المهاري

أولا : مفهوم وأهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم نو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف .



إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث

يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد



الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية

إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها

لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه

على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي

يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء

المباراة ، وتعرف

المهارة (Skill)

بأنها الأداء الحركي

الإرادي الثابت

المتميز بالتحكم

والدقة والاقتصاد في

الجهد بسرعة

إستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة .

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل

والأداء يستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق

الأداء البدني الخاص ، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة

وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق

التكامل في الأداء . ويجب هنا أن نعرف أنه يوجد بعض المهارات الأساسية التي تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداء بشكل رئيسي وهناك بعض المهارات الأخرى تعتمد على قدرة اللاعب على الإستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية ، وهذا ما يحدث بالفعل في نشاط كرة القدم ، كما أننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالتفوق في الأداء المهاري أثناء التدريب ولكنهم يفشلون في إظهار نفس المستوى أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الإستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة .



ولما كان تعلم المهارات

الأساسية في كرة القدم

هو العملية التي يتم

عن طريقها تعديل

السلوك المهاري

للاعب أو تغييره ،

فإن التعديل أو التغيير لا بد وأن يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ على شخصية اللاعب بانتهاء الموقف التعليمي ، وحيث أن التعلم الحركي للأداء المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة واتقانها بشكل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية وأستعداداته النفسية ، لذا فمن المهم أن نرى كيف يتعلم اللاعب وكيف نحدد إطار التوجيه من أجل تطوير وتحسين ممارسته للأداء المهاري في كرة القدم .

ثانيا : مراحل الإعداد المهاري:

إن عملية الإعداد المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم تمر بمراحل تعلم أساسية ثلاث لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها حتى يكتسب اللاعب المقدرة الكافية لإتقان تلك المهارات ، ويمكن إيجاز المراحل الثلاثة الرئيسية في التالي :

1- مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية .

2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسي .

3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية .

1- مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعليم المهارة الحركية وإتقانها ، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية إعتبرات بالنسبة لجودة ومستوى الأداء للمهارة الأساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقله وكفاءة الأداء للمهارة الأساسية وفي هذه المرحلة يتجدد نشاط المدرب في المهارة الأساسية الجديدة باستخدام التقديم السمعي وهو شرح ووصف المهارة الأساسية ثم يقوم المدرب بتقديم المهارة من خلال إستخدام التقديم المرئي وهو ما نعني به النموذج ، ويقوم اللاعب باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر من خلال سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الصور والأفلام التعليمية ثم يقوم بالأداء كتجربة أولية لإكتساب الإحساس بالمهارة ويطلق على هذه المرحلة مرحلة تصور وتخيل اللاعب للأداء الحركي من خلال توضيح وشرح الصورة المثالية لتكنيك الأداء للمهارة الأساسية .

وفي هذه المرحلة يبدأ المدرب بتعليم اللاعبين المهارات



الأساسية بدون

استخدام الكرة

لأخذ إحساس الأداء

لبعض المهارات

مثل مهارة الجري وضرب الكرة بالقدم والرأس و بعض أنواع المحاورة ورمية التماس ، مع مراعاة تبسيط المواقف التعليمية والتدرج بدرجة صعوبتها أثناء أداء المهارات الأساسية وتصحيح الأخطاء باستمرار من خلال الشرح الدقيق والإصرار على أداء النموذج الجيد للمهارة ثم تكرار الأداء للمهارة عدة مرات حتى يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية .

★ الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية :

- عدم الاقتصاد في الجهد المبذول .
- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة .
- افتقاد المهارة للدقة المطلوبة .
- ثبات مستوي الإنجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة الأساسية .
- إنعدام إنسياب الحركة .
- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة .
- كبر حجم الحركات عن القدر المطلوب أثناء أداء المهارة .

- عدم ثبات وتيرة ودقة الأداء للمهارة الأساسية .
 - سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتمشى من الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية .
 - ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لإنجاز المهارة الحركية .
 - ◆ أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية :
 - وجود ثغرات في عملية تلقي واستيعاب معالجة المعلومات .
 - التصور الحركي غير مفصل ، وإنما يعتمد على الجانب البعدي .
 - إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري لإتمام المهارة الأساسية .
 - العمليات العصبية غير منحصرة في المراكز العصبية المختلفة .
 - الإحساس الحركي غير متطابق وغير متطور بشكل كاف .
- 2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية :**

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن إكتسبها من خلال الأداء في مرحلة التوافق الأولى للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، مع البعد عن وجود فواصل أثناء سريان الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء نتيجة التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني مع الإصرار على تكرار المهارات الأساسية في ظل ظروف إعتيادية دون تدخل أي عوامل إعاقة للاداء ، كما أن إستخدام القوة والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في التوقيت

المناسب ، كما أن تكرار الأداء للمهارات الأساسية لا يكون فيه فروق كبيرة واضحة بل يجب أن تتشابه الحركات لأداء المهارات أثناء تكرارها ويجب في هذه المرحلة التخلص من عيوب الأخطاء وإصلاحها فوراً أولاً بأول منعا من تثبيت تلك الحركات الخاطئة حتى لا تصبح عادة حركية ، ولذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه خبرات الأداء السليمة للمهارات الأساسية وذلك من خلال إختيار التدريبات المناسبة التي تحقق هذا الغرض ، ويجب أن يعتمد المدرب في هذه المرحلة على تصعيب المهارات الأساسية وربط المهارات بعضها ببعض من خلال أداء المهارات الأساسية الحركية مع ربط الأداء المهاري ببعض القواعد الأساسية للأداء الخططي البسيط .

كذلك يجب على المدرب في هذه المرحلة أن يوجه لاعبيه للنواحي الهامة في الأداء المهاري للحركة ، مع مساعدته على كشف وإكتساب خفايا وأسرار المهارة الأساسية عن طريق إستخدام الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية .

★ الخصائص المميزة للتوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية :

- إستعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح .
- أسباب جودة الأداء للمهارة الأساسية .
- تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية .
- إزدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ .
- وضوح القصور الحركي في كل جوانبه وخاصة الجانب الديناميكي.
- إنحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية المختصة .

3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداة الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وإنسيابية وإستقراراً من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية ، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة الأساسية بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية .

★ الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية :

- الاقتصاد في الجهد المبذول .
- جودة وانسيابية الحركة .
- ثبات مستوى الإنجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة الأساسية .
- جودة الاداء ومطابقته لمواصفات الإنجاز .
- تثبيت الأداء ونوعية التنفيذ للمهارة الأساسية في ظل ظروف صعبة .
- مرونة الحركة والتوافق بين عناصرها .
- تطابق الحركة المنفذة للمهارة الأساسية مع الصورة المثالية للمهارة التكنيكية الرياضية.

ثالثاً: الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت المهارات الأساسية :

- إتقان المهارات الأساسية تحت ظروف بسيطة .
- تطوير تثبيت المهارة عن طريق الإرتفاع التدريجي لتوقيت الأداء .

- تثبيت المهارة عن طريق التغيير في العوامل الخارجية أثناء التدريب .
- التقدم بالمهارة وأدائها في ظل ظروف تتميز بالصعوبة .
- إختيار المهارة في المنافسات التدريبية والتجريبية .
- التطبيق النهائي للمهارات الأساسية أثناء المباريات الرسمية .

رابعا : تقسيم المهارات الأساسية :

تتقسم المهارات الأساسية إلى :

أ - المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي :

- 1- الجري وتغيير الإتجاه .
- 2- الوثب .
- 3- الخداع والتمويه بالجسم .
- 4- وقفة اللاعب المدافع .

ب - المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي :

- 1- الجري بالكرة .
- 2- ضرب الكرة بالقدم .
- 3- ضرب الكرة بالرأس .
- 4- السيطرة على الكرة .
- 5- المراوغة (المحاورة) .
- 6- المهاجمة .
- 7- رمية التماس .
- 8- مهارات حارس المرمى .

خامسا : أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لابد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد أن يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

أ- تدريبات الإحساس بالكرة :



وهي سهلة وأساسية

لتعليم المهارات حيث

تساعد على خلق

صداقة وألفة بين

الناشئ والكرة وتكون

تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الإتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في إتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها

بأجزاء القدم والجسم المختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ من الوحدة التدريبية الأساسية .

نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة

- 1- الجري بالكرة مع دحرجتها بأسفل القدم اليمنى في إتجاهات مختلفة ثم التبديل واستخدام القدم اليسرى .
- 2- ضرب الكرة بأسفل القدم عند إرتدادها من الأرض .
- 3- تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مع الإرتكاز على قدم واحدة .
- 4- تنطيط الكرة بوجه القدم بالتبادل بين القدمين .
- 5- تنطيط الكرة بأعلى الفخذ مع الإرتكاز على قدم واحدة ثم تبادل تنطيط الكرة بأعلى الفخذين بالتبادل .
- 6- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ .
- 7- سحب الكرة من على الأرض بأسفل القدم ثم تنطيطها بوجه القدم الأمامي ثم تلقيها للسيطرة عليها بأعلى الفخذ وتبادل تنطيطها بين الفخذين .
- 8- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات ثم من الحركة .

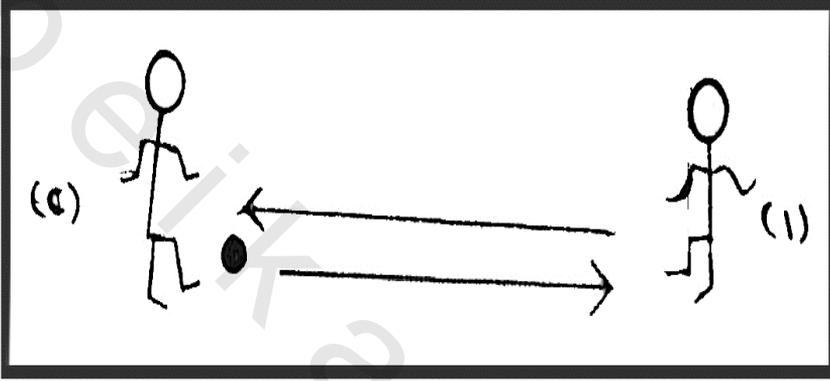
ب- تدريبات فنية إجبارية :

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطى هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده ،

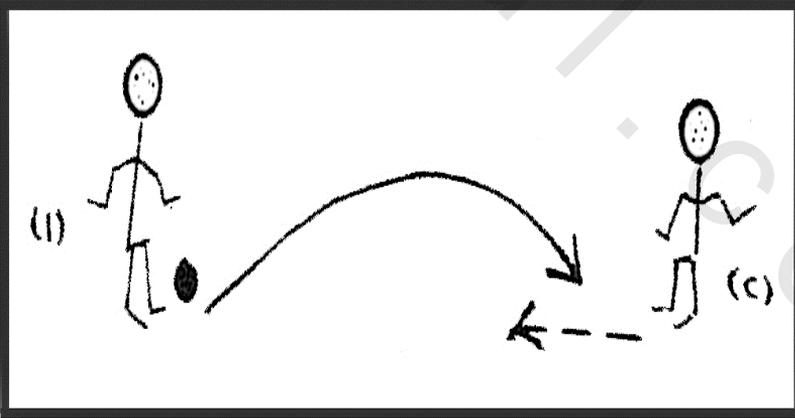
وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

نماذج للتدريبات الفنية الإيجابية

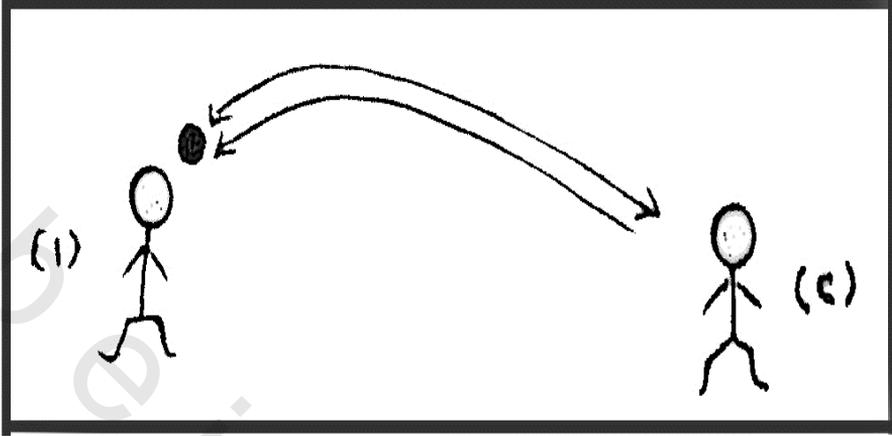
- 1- لاعبان المسافة بينهما من 6 - 8 أمتار والكرة مع اللاعب رقم (2) الذي يستلمها ثم يعيدها إليه مرة أخرى .



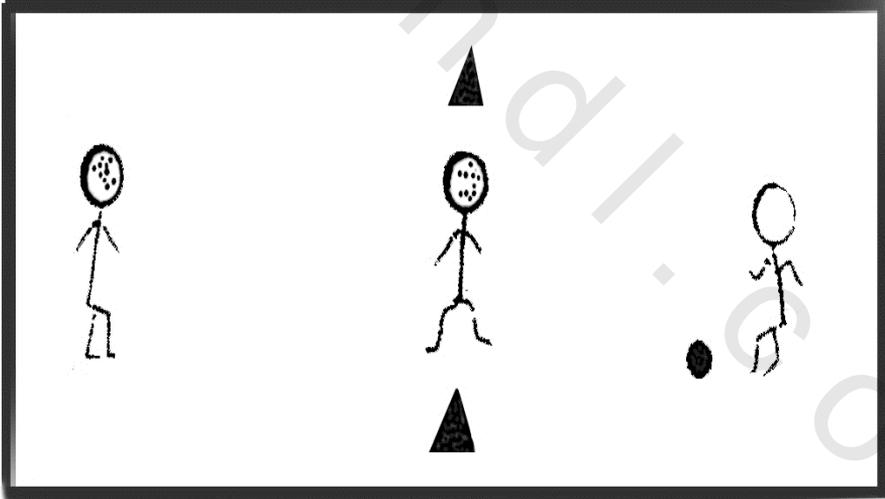
- 2- التدريب السابق ولكن يلعب اللاعب رقم (1) الكرة نصف عالية يضربها من أسفل للاعب رقم (2) الذي يسيطر عليها ثم يعيدها مرة أخرى للاعب رقم (1) وهكذا .



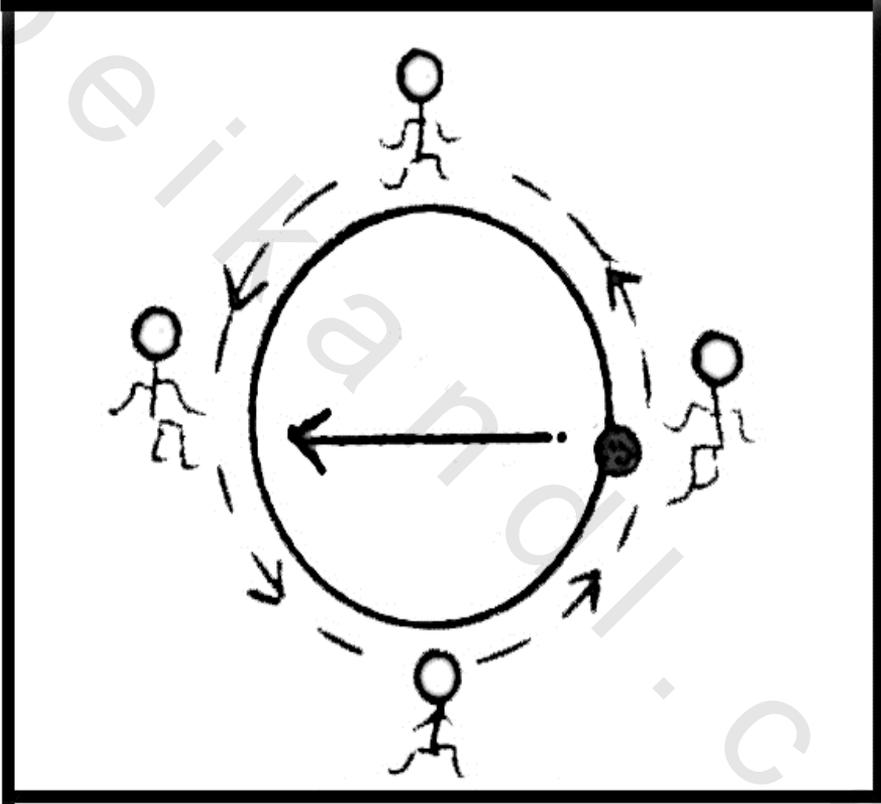
3- التدريب السابق مع تبادل ضرب الكرة بالرأس .



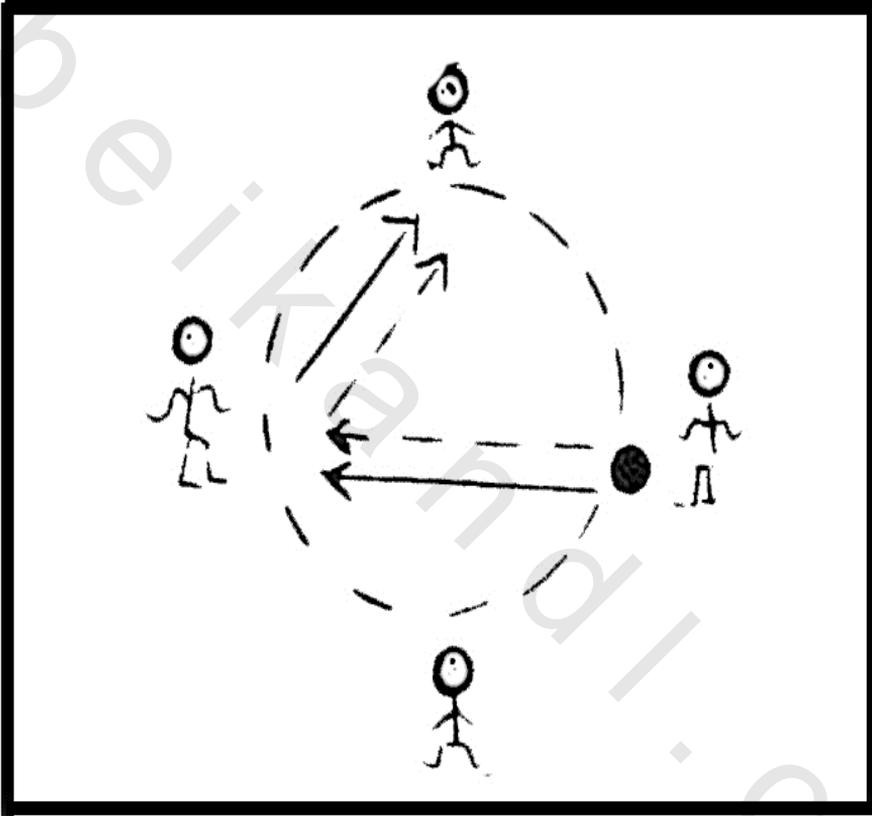
4- تبادل التصويب على المرمى بين لاعبين بينهما حارس المرمى والمسافة بين كل لاعب والمرمى 20 ياردة .



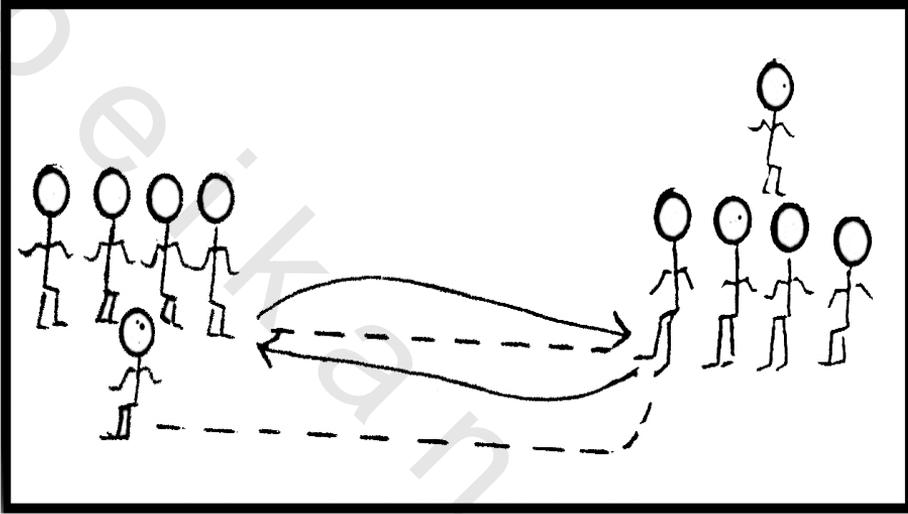
5- يقف 4 لاعبين على محيط دائرة نصف قطرها 8 ياردات يبدأ التدريب بأن يجري اللاعبون في اتجاه عقرب الساعة والكرة مع اللاعب رقم (1) الذي يمررها بباطن القدم للاعب الذي يجري أمامه والذي يقوم بدوره أثناء الجري بتمريرها للاعب آخر يجري أمامه بباطن القدم وهكذا .



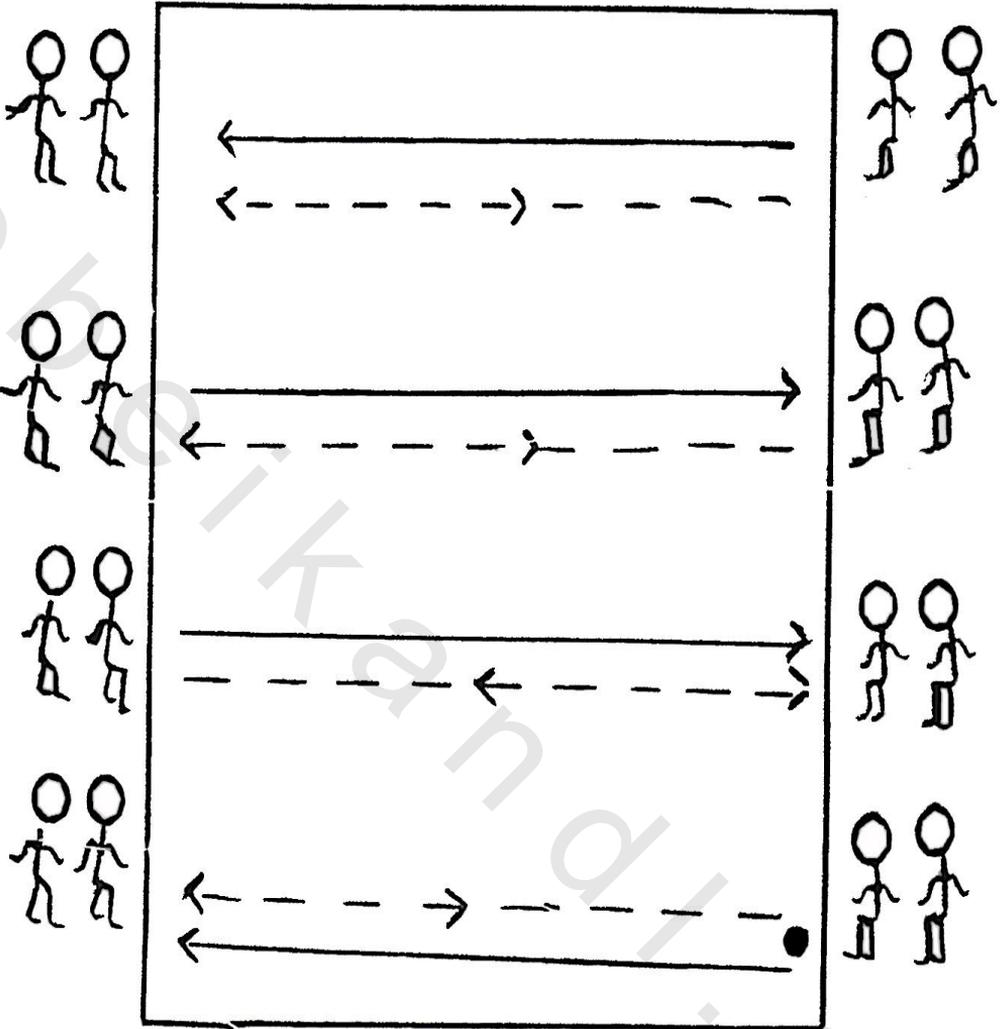
6- نفس التدريب السابق ولكن يتحرك اللاعب الذي يمرر الكرة إلى مركز اللاعب المستلم الآخر الذي مرر إليه الكرة ويقوم اللاعب المستقبل بتمرير الكرة إلى اخر ويتبعها إلى مركزه الجديد وهكذا مع مراعاة عدم إعتراض اللاعبين لبعضهما تغير الإتجاه .



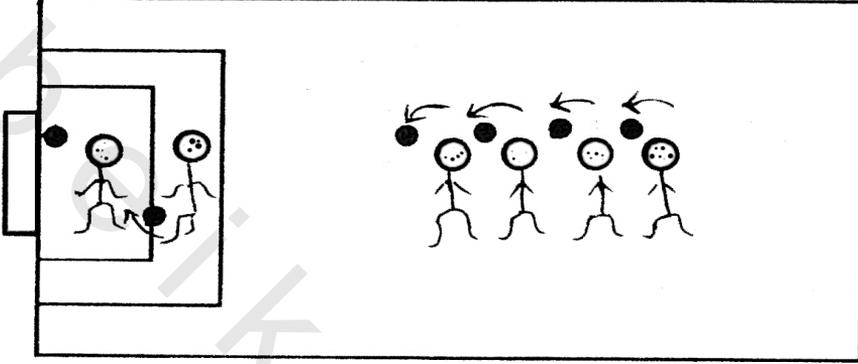
7- قاطرتان متقابلتان المسافة بينهما 20 : 30 متر كل قاطرة مكونه من 4 : 6 لاعبين يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للأمام للاعب الأول في القاطرة المواجهة ثم يجري ليقف خلف القاطرة للفريق الآخر مع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة من اليمين للفريق الأول ومن اليسار للفريق الثاني .



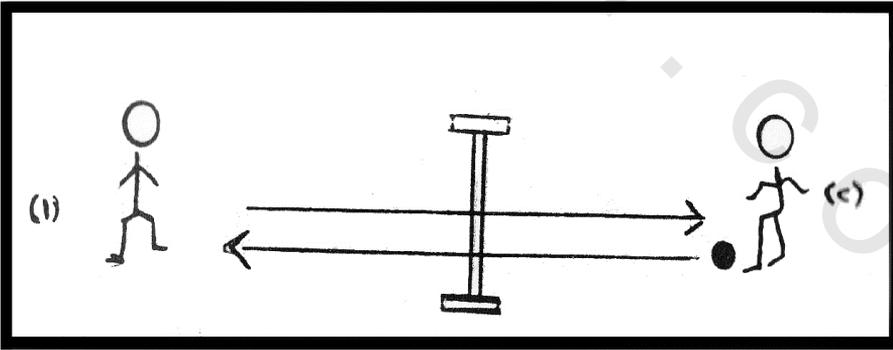
8- تمرير الكرة من جانب الملعب إلى الجانب الآخر عرض الملعب من 20 : 30 متر يقف في أحد جانبي الملعب لاعبين وفي الجانب الآخر لاعبين آخرين يبدأ التدريب بتمرير الكرة ثم العدو إلى إتجاه اللاعب المستقبل الذي يمرر الكرة في الإتجاه الآخر والجري لأخذ مكان في إتجاه التمرير .



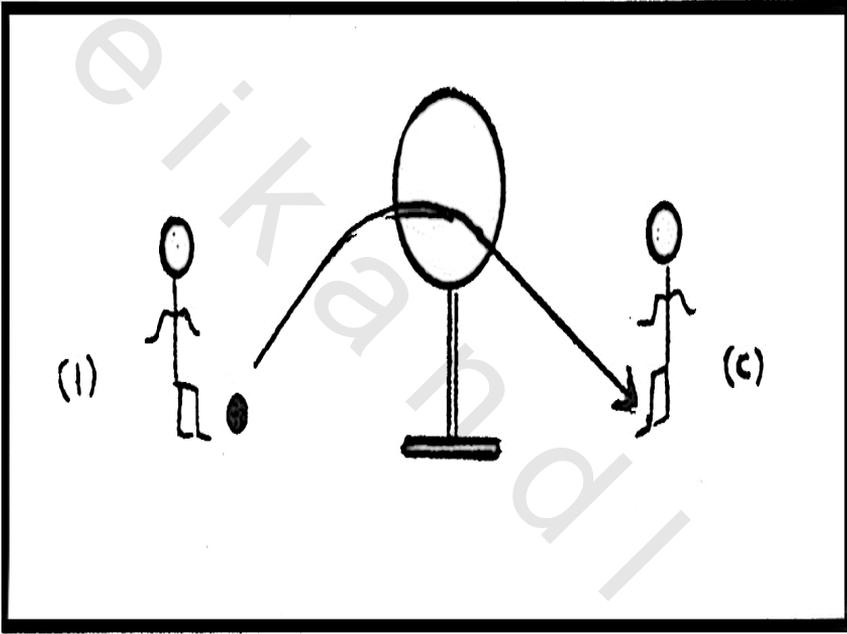
9- يقف اللاعبون في قاطرة مكونة 6 : 8 لاعبين يبدأ التدريب بأن ينطط اللاعب الأول الكرة بالرأس من خلف منطقة الجزاء بحوالي 5 ياردات وعقب وصوله على خط الـ 18 ياردة يلعب الكرة بنفسه ثم يصوب بوجه القدم الأمامي على المرمى .



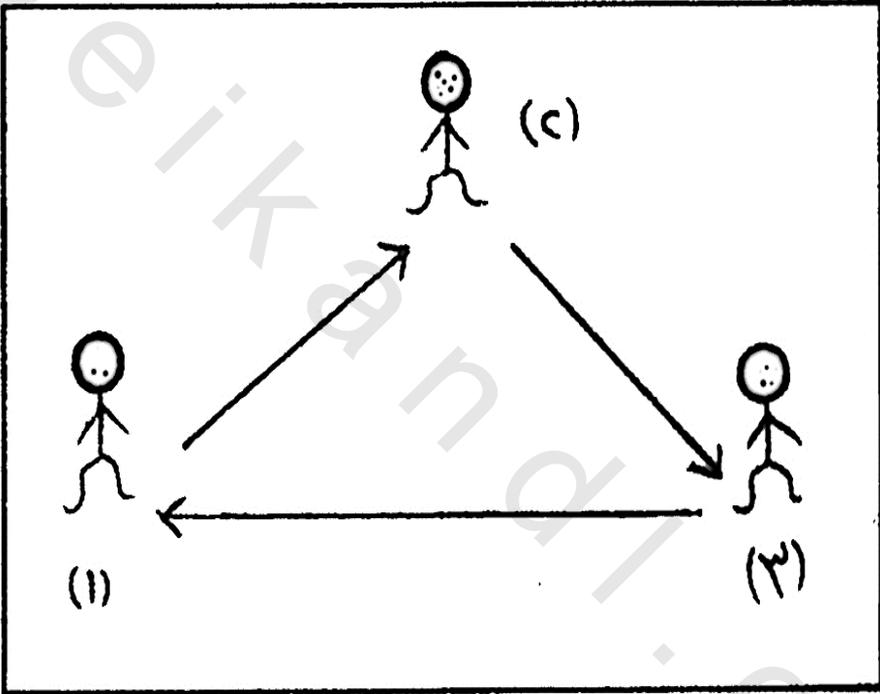
10- لاعبان المسافة بينهما 8 : 10 أمتار ويوضع في نصف المسافة مرمى صغير عرضه 1 متر وإرتفاعه نصف متر ، يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بباطن القدم لتمر من داخل المرمى الصغير وذلك للتدريب على دقة التمرير .



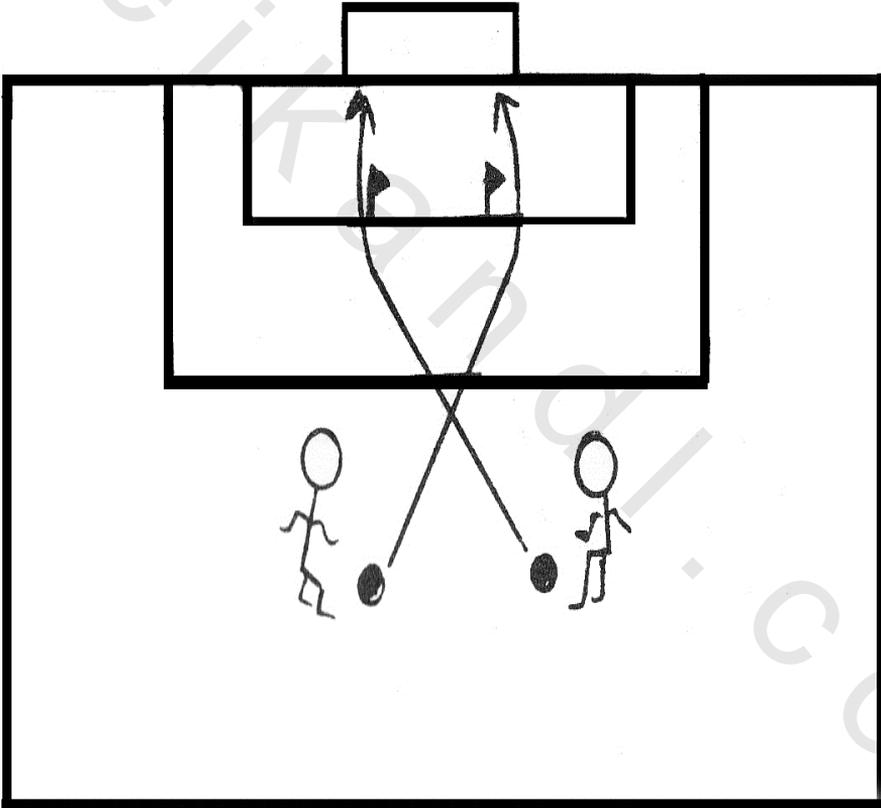
11- نفس التدريب السابق ولكن تضع حلقة مثبتة من الحديد نصف قطرها 80 سم وارتفاعها عن الأرض 100 سم بدلا من المرمى الصغير ، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (1) الكرة بباطن القدم لتمر من داخل الحلقة إلى اللاعب (2) الذي يلعبها إليه مرة أخرى بباطن القدم وهكذا .



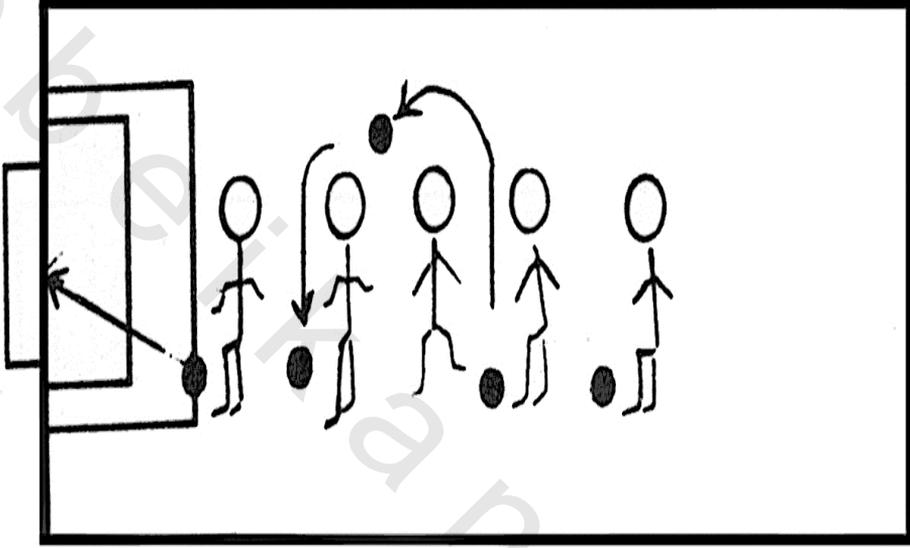
12- ثلاثة لاعبين يقفون على شكل مثلث ، يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة على الأرض بوجه القدم الداخلي إلى اللاعب (2) الذي يقوم بدوره بتمريرها عالية بوجه القدم الداخلي للاعب (3) الذي يسيطر عليها ويقوم بتمريرها بباطن القدم للاعب (1) .. وهكذا على أن يتم تبادل الأداء بين اللاعبين الثلاثة .



13- يوضع قائمان على حدود منطقة المرمى على خط الـ 6 ياردات ويقف لاعبان على حدود منطقة الجزاء الـ 18 ياردة ومع كل منهما كرة والمسافة بينهما 6 أمتار ، يبدأ التدريب بأن يضرب كل لاعب الكرة بوجه القدم الداخلي بحيث تخرج الكرة لولبية لتمر من خارج القائم المقابل وتدخل المرمى ثم يغير اللاعبان مكانهما بعد فترة لأخذ أحساس التغلب على حائط الصد أمام المرمى في حالة الضربات الحرة المباشرة .



14- ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يرفعها عاليا لتتطيؤها بالرأس مع التقدم للأمام وعند الوصول لمنطقة الجزاء يتم تتطيظ الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى .

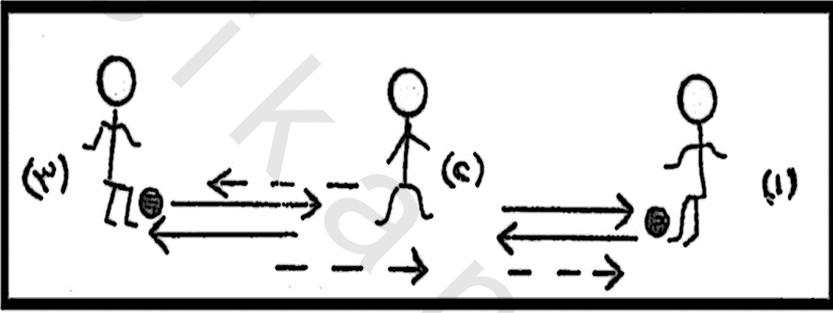


ج- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

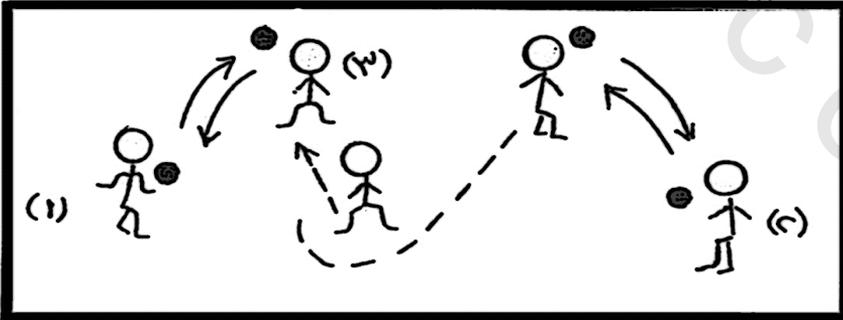
هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

نماذج لتدريبات باستخدام أكثر من كرة

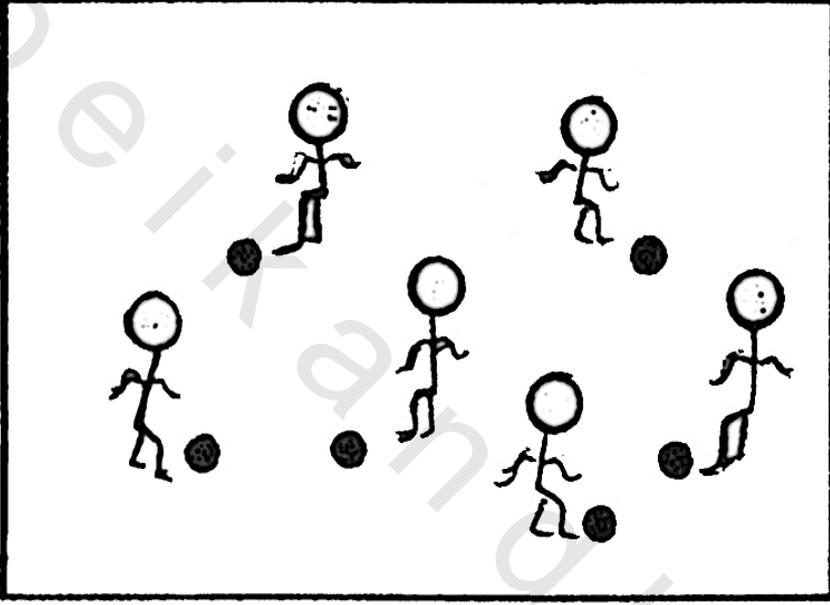
- 1- ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والآخر 5 أمتار وتوجد كرة مع اللاعب (1) وكرة مع اللاعب (3) ويبدأ التدريب بأن يجرى اللاعب (2) للأمام اتجاه اللاعب (1) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه ثانية ويلف ليتجه للاعب (3) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه وهكذا على أن يتبادل اللاعبون أماكنهم .



- 2- نفس التدريب السابق ولكن يتم رمي الكرة باليدين من كلا من اللاعبين (1) و(3) للاعب (2) الذي يثب لضرب الكرة بالرأس ويتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم .

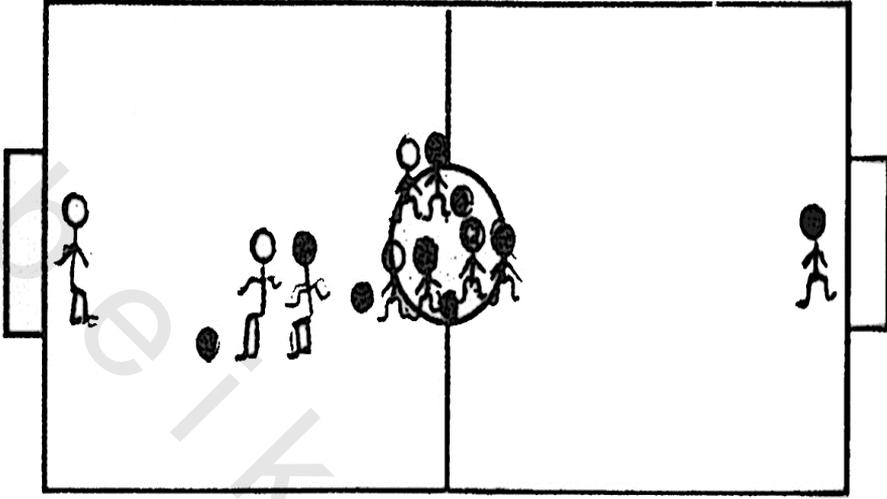


3- مجموعة من اللاعبين مكونة من 4 : 6 لاعبين مع كل لاعب كرة يتحركون في مربع طول ضلعه 15 متر يحاول كل لاعب أن يصوب كرتة في كرة اللاعب الآخر ويستمر التدريب لمدة يحددها المدرب واللاعب الذي تلمس كرتة يخرج خارج المربع .

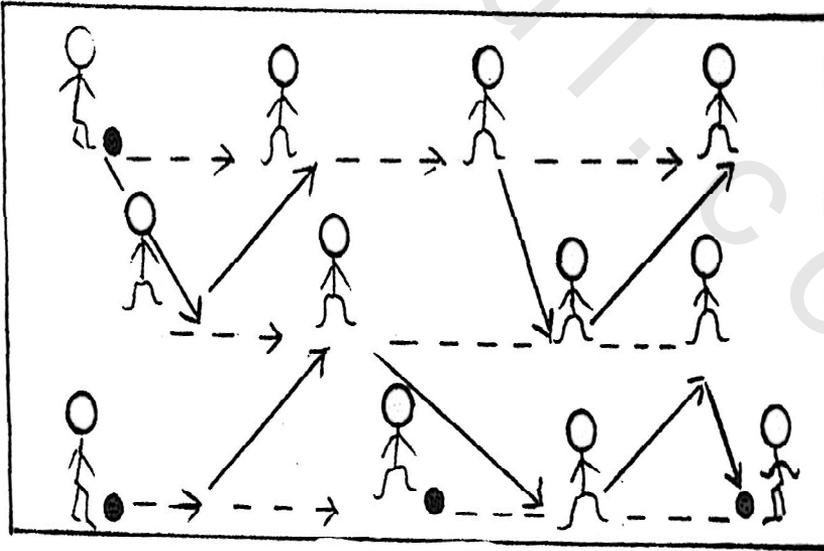


4- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة تتكون من 4 لاعبين وحارس مرمى يلعبان في ملعب 20 في 40 متر في منتصفه ترسم دائرة المنتصف وزمن المباراة 10 / 20 دقيقة يوجد مع كل لاعبان كرة وعند النداء على أحد اللاعبين فإنه يقوم بالجري بالكرة تجاه مرمى الخصم مسددا على المرمى ويقوم

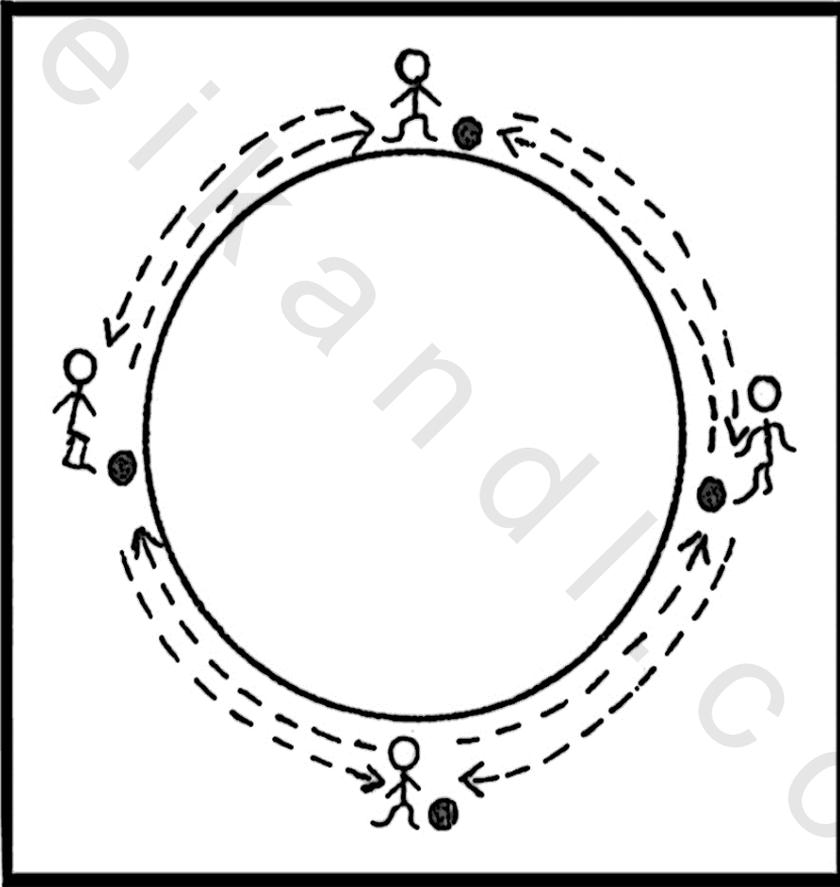
اللاعب المدافع من الفريق الآخر بالجري خلفه
لمحاولة منعه من التسديد على المرمى .



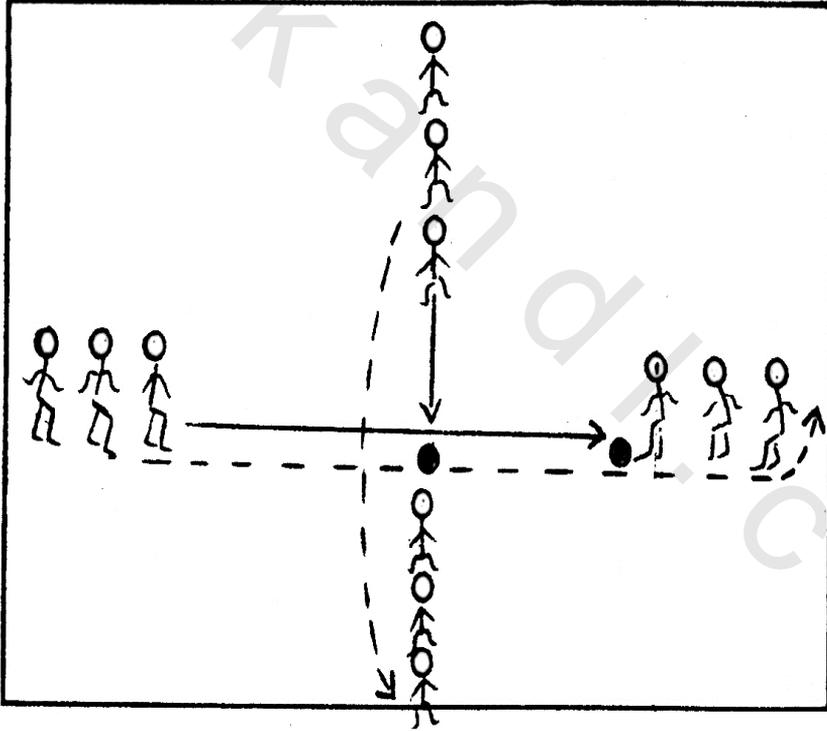
5- ثلاثة لاعبين (1) و(2) و(3) وكرتان مع اللاعب (1)
واللاعب (3) يتم تمرير الكرة إلى اللاعب (2) الذي يمررها ثانيا
لها بالتبادل مع التقدم أماما على أن يتبادل اللاعبون أماكنهم .



6- مجموعة مكونة من 4 لاعبين مع كل لاعب كرة يقفون حول دائرة قطرها 15 متر. يبدأ التدريب بالجري بالكرة حول الدائرة بسرعة إلى أن يصل كل لاعب للعلامة التي تبعد مسافة 10 : 15 متر ثم يقوم بتغيير الاتجاه والعودة لمكانه الأصلي بالجري مع السيطرة على الكرة وتكرار التدريب في اتجاه آخر حسب إرشادات المدرب .



7- عدد 4 مجموعات من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين تقف كل مجموعة أمام بعضهما على مسافة تتراوح ما بين 10 - 20 متر ومع اللاعب الأول من إحدى المجموعتين كرة ونفس الشيء بالنسبة للمجموعتين الأخيرتين ، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب الأول الكرة أرضية للاعب المقابل أمامه في المجموعة ويجري خلف المجموعة الأخرى التي مرر الكرة في اتجاهها بعد التمير مباشرة يمرر اللاعب الأول من المجموعتين الأخيرتين الكرة ويجري في نفس الاتجاه ليقف خلف المجموعة وهكذا .

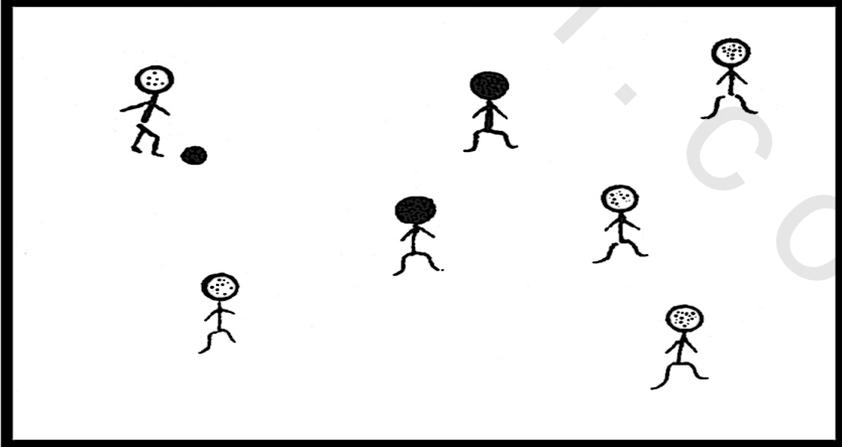


د- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :

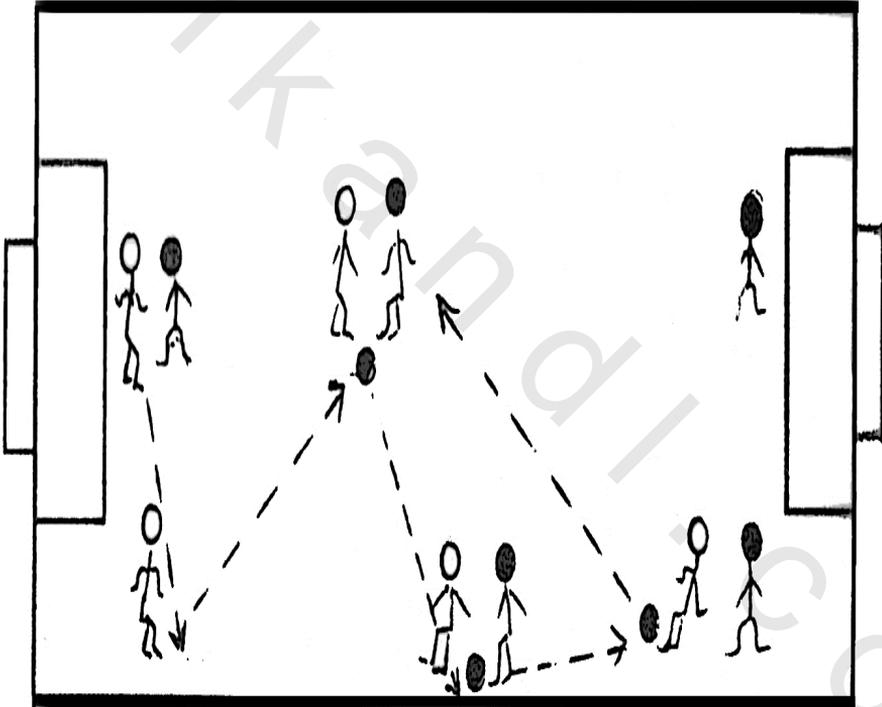
يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المشير و فترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

نماذج لتدريبات تنمية المهارات مع ربطها بالقدرات البدنية

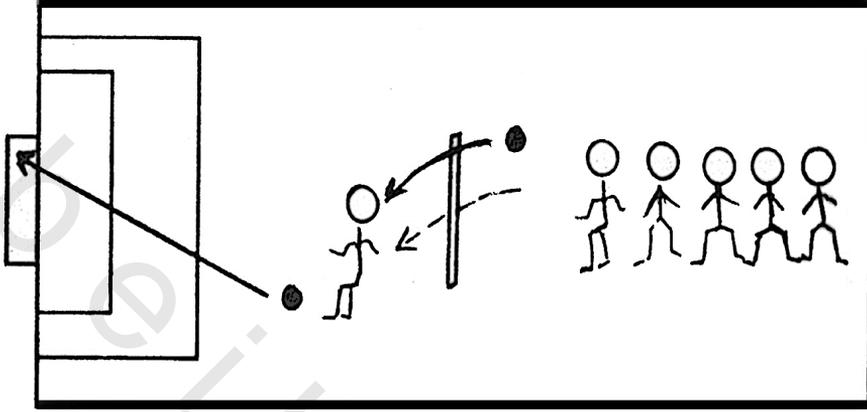
- 1- مربع طول ضلعه 16 متر يلعب بداخله 5 لاعبين ضد لاعبين آخرين ، زمن استمرار التدريب 5 : 7 دقائق مع فترة راحة بينية من 45 : 60 ثانية ، يبدأ التدريب بتبادل التمرير بالكرة مع تغيير أماكن اللاعبين الخمسة ويحاول اللاعبان اللذان في الوسط قطع الكرة فإذا نجح أحدهما في ذلك يتبادل موقعه مع اللاعب المخطئ يراعى التمرير من مستين ثم يصوب التمرير إلى لمسة واحدة .



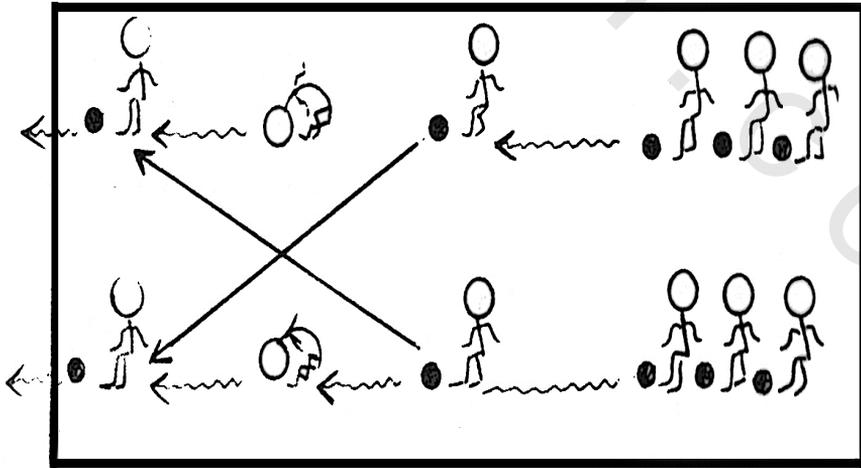
2- فريقين يتكون كل منهما 5 لاعبين يلعبان في نصف ملعب بالطول مع وجود منطقتين للجزاء ومرميين زمن المباراة من 5 : 7 دقائق مع فترة راحة بينية من 1 : 2 دقيقة يقف لاعبو كل فريق 2 في منطقة الجزاء و 2 في منطقة وسط الملعب ولاعب في مواجهة منطقة الجزاء يحقق كل فريق نقطة في حالة نجاح لاعبي الوسط من تمرير الكرة إلى اللاعب الموجود في منطقة الجزاء ، وإذا فشل لاعب الوسط في التمرير الناجح لزميلهم داخل منطقة الجزاء يستمر الفريق المنافس في استئناف اللعب .



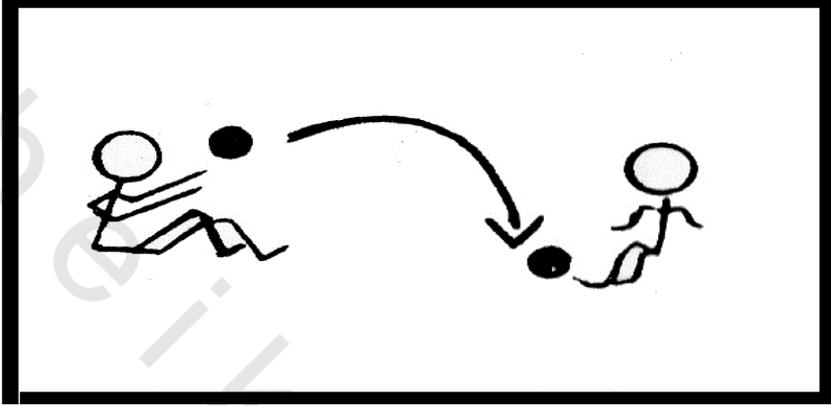
- 3- يرمي اللاعب الكرة عالية لنفسه فوق حاجز ثم يثب فوق الحاجز ويصوب الكرة على المرمى بعد ارتدادها مرة واحدة من الأرض .



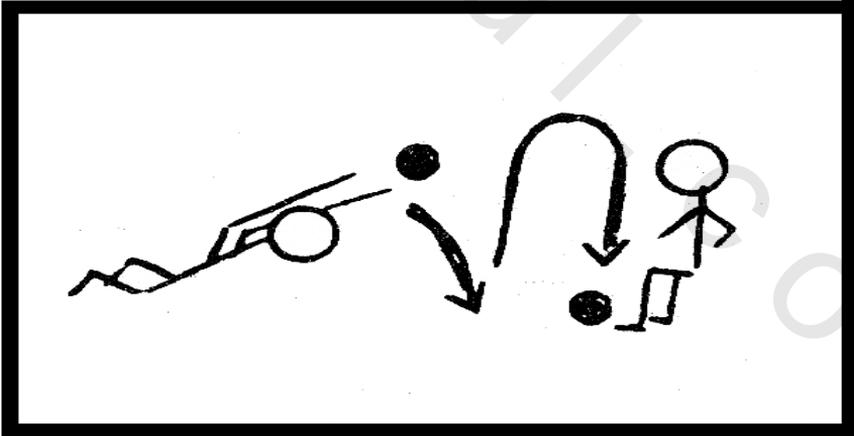
- 4- مجموعتين من اللاعبين يقفان في قاطرتين ومع اللاعب الأول من كل قاطرة كرة يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول بالكرة ثم يمررها قطرية إلى اللاعب الآخر من المجموعة الثانية الذي يمرر له أيضا الكرة في نفس اللحظة ويقوم كل منهما بالجري ثم القيام بعمل دحرجة أمامية والقيام للحاق بالكرة الممررة إليه للسيطرة عليها ثم الجري مرة أخرى وتكرار التدريب .



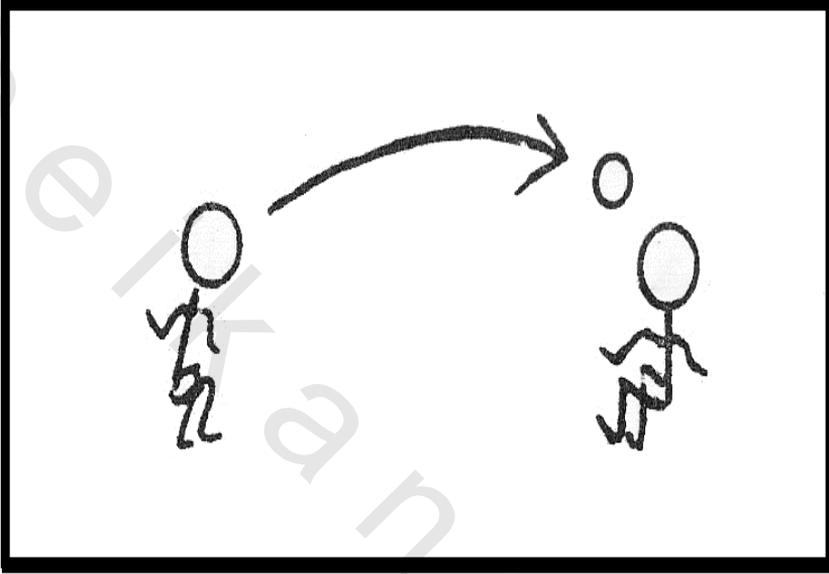
5- الجلوس مع مسك الكرة باليدين ، يرفع اللاعب الكرة إلى الأرض بقوة ثم ينهض للتحكم فيها بالقدمين أو إحداهما عند ارتدادها إلى الأرض .



6- اللاعب في وضع الرقود على البطن مع مسك الكرة باليدين ، يرفع اللاعب جذعه عاليا ، ويدفع الكرة إلى الأرض بقوة اليدين ، ثم ينهض سريعا لامتناس الكرة بالقدم عند سقوطها .

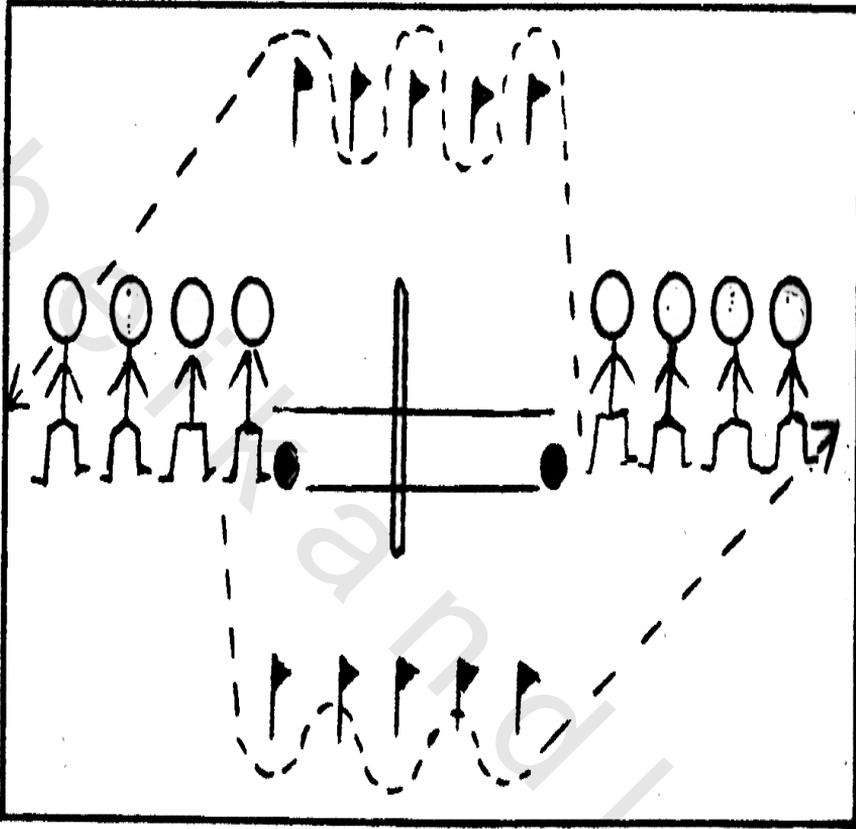


7- لاعبان يواجهان احدهما الآخر في وضع الالقعاء وبينهما من 2 : 3 متر يتبادلان ضرب الكرة بالرأس ، ويفضل أن يتحرك اللاعبون وهم في وضعهم هذا للأمام والخلف والجانبين .



8- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين المسافة بينهما 8 : 10 أمتار وفي منتصف المسافة يضع حاجز أو قميص بلاستيك المسافة بينهما 1 متر ، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب الأول من المجموعة الأولى الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة الثانية بحيث تمر من أسفل الحاجز أو من بين القميصين ثم يقوم بالجري الزجاجي بين الأعلام الجانبية ليصل إلى نهاية المجموعة

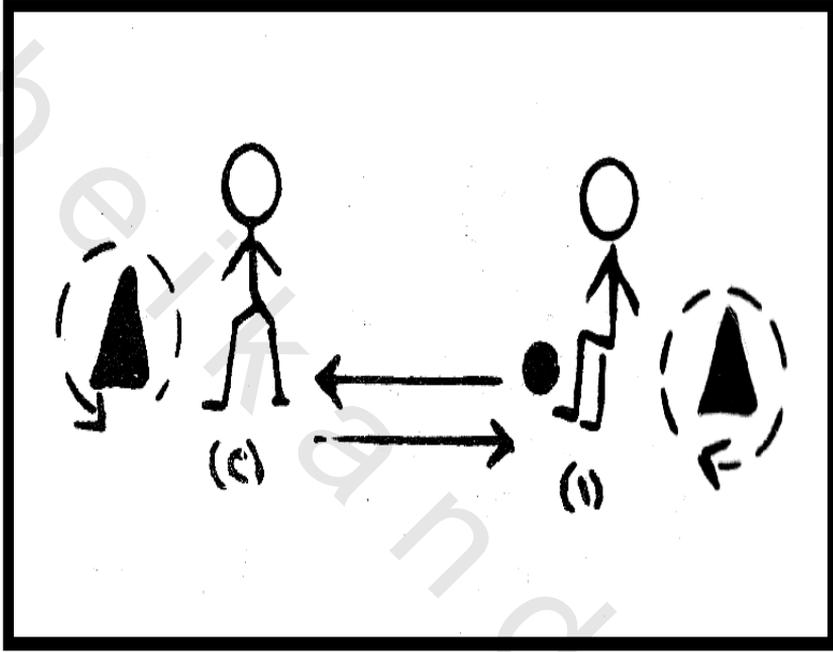
الثانية ويقف خلفها ويكرر الأداء من الناحية الأخرى بنفس الطريقة .



9- نفس التدريب السابق ولكن يجري اللاعب للوثب من فوق الحواجز ليصل إلى نهاية المجموعة الثانية

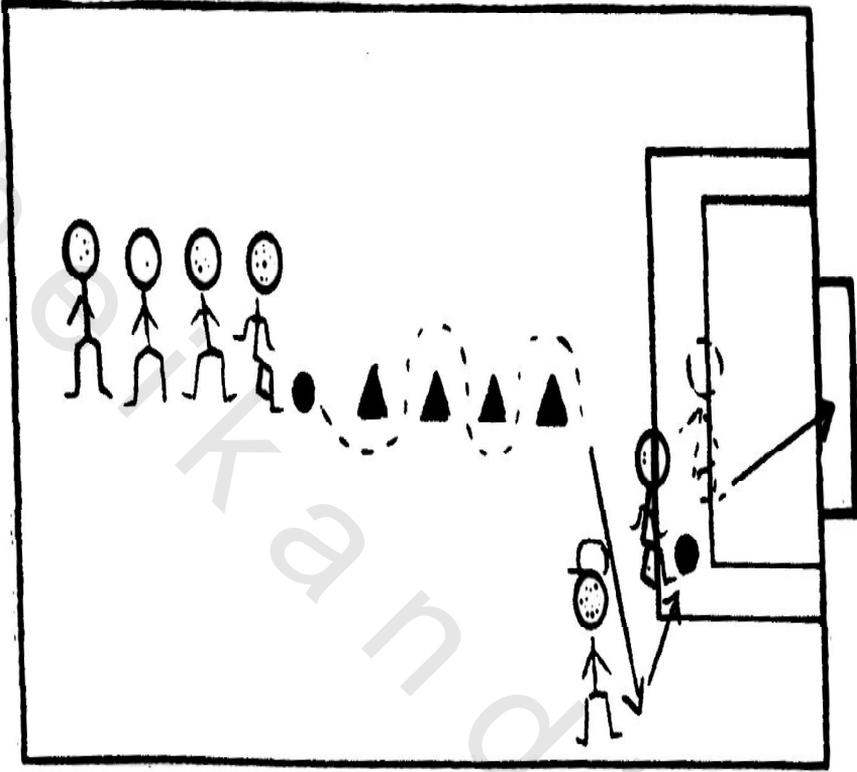
10- لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما 10 أمتار ، وخلف كل منهما قمع بلاستيك على مسافة 3 أمتار والكرة مع اللاعب (1) الذي يمررها بباطن القدم إلى اللاعب (2) الذي يقوم باستلامها

يأخذى طرق الاستلام ثم يجري بها للخلف حول القمع البلاستيك
ويعود لمكانه مرة أخرى ويمررها للاعب (1) الذي يسيطر عليها
ويكرر الأداء .



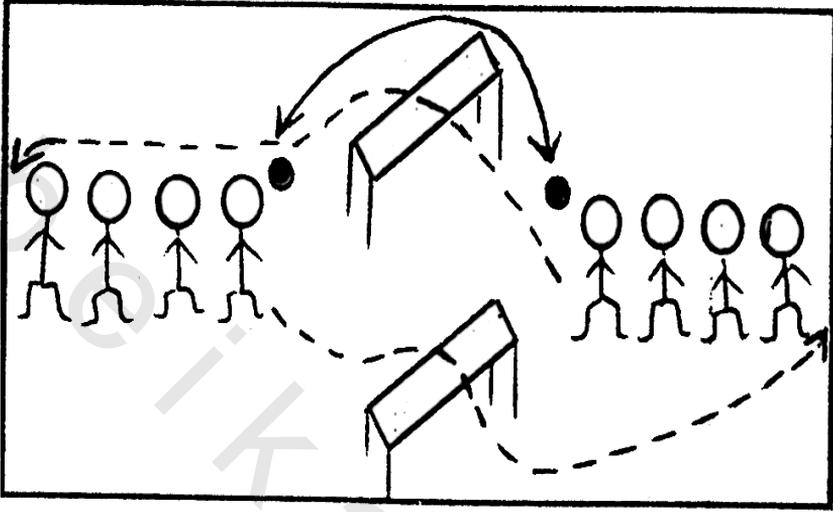
11- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين
ويكون مكان وقوف اللاعبين خلف دائرة النصف ، يبدأ التمرين
بأن يجري اللاعب رقم (1) من المجموعة ليقوم بمحاورة 4 أقماع
بلاستيك المسافة بين كل قمع والآخر متر واحد ثم
يقوم بتمرير الكرة إلى المدرب (تمريره حائطية) خذ وهات ثم يستلم

الكرة ويحاول لاعب قريب من خط الـ 18 ياردة ثم يسدد على المرمى.

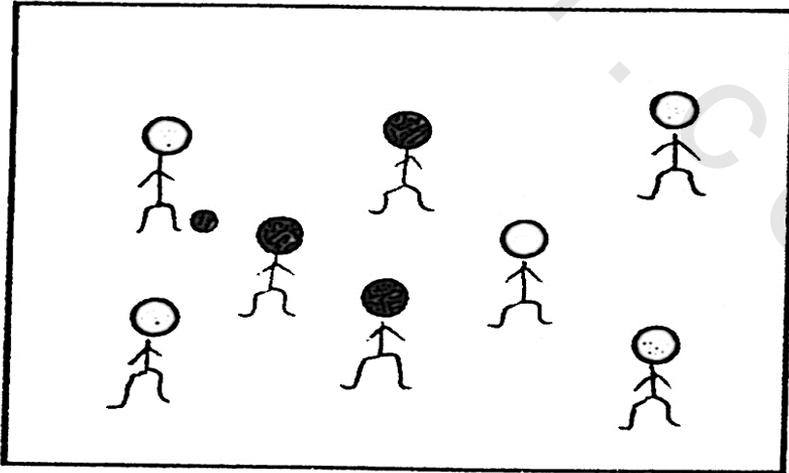


12- قاطرتين من اللاعبين تواجه احدهما الأخرى ، وبينهما حاجزان ، يتبادل اللاعبان الأولان من القاطرتين ضرب الكرة بالرأس ثم يثب كل منهما بعد ذلك فوق الحاجز المقابل ، ويجري ليقف خلف القاطرة الأخرى انتظاراً لدوره التالي ، بينما يتلقى اللاعب الثاني في القاطرة

الكرة ويردها إلى اللاعب الثاني في القاطرة الأخرى ثم يثب الاثنان فوق الحاجزين وهكذا .



13- 5 مهاجمين ضد 3 مدافعين في مساحة 20 X 15 متر ويحاول اللاعبون المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم من لمسة واحدة مع تغيير المراكز بينما يحاول الفريق المدافع استخلاص الكرة بالضغط على المنافس .

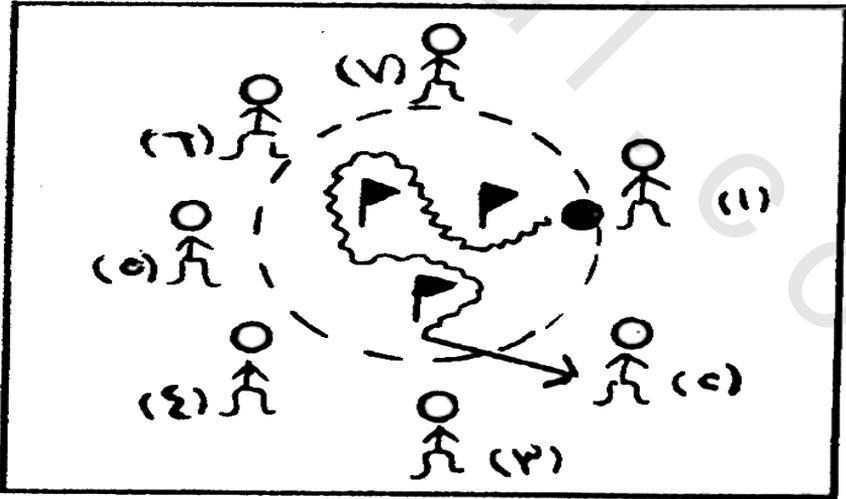


هـ- تدريبات الأداء المهاري المركب :

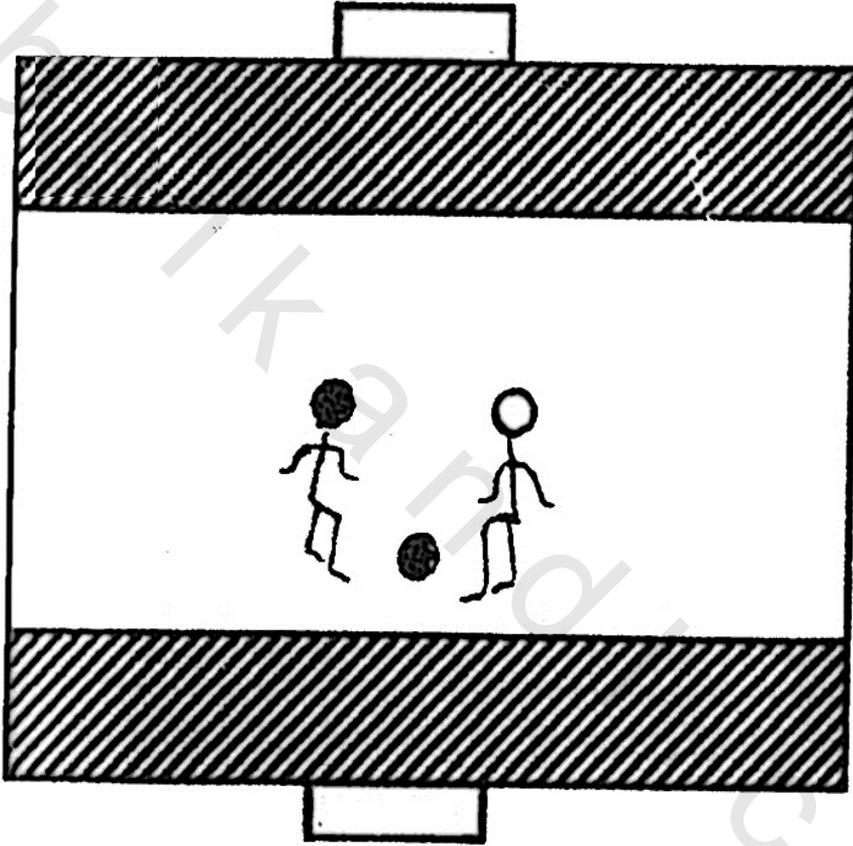
يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

نماذج لتدريبات الأداء المهاري المركب

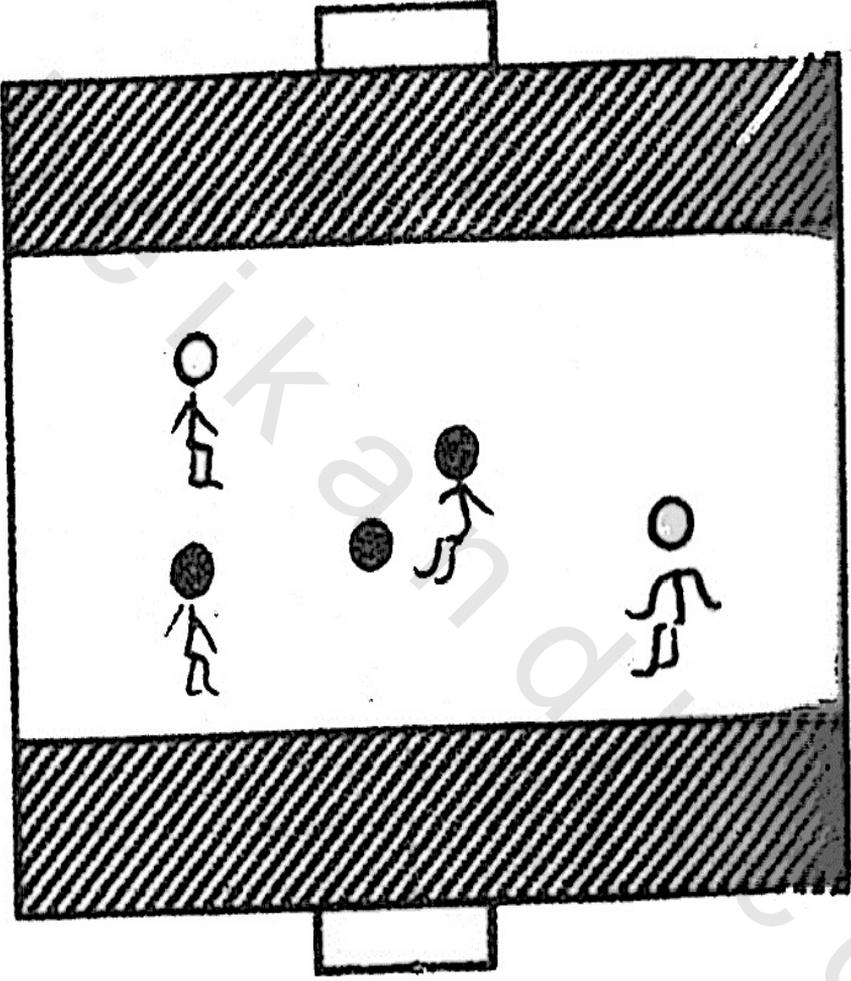
- 1- عدد 7 لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها 10 ياردات وفي منتصف الدائرة يوجد ثلاثة أعلام على شكل مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه 3 ياردات والكرة مع اللاعب (1) . يبدأ التدريب بأن يجرى اللاعب (1) بالكرة في اتجاه الأعلام ويقوم بمراوغتها جميعا ويمرر الكرة للاعب (2) ويجرى ليقف مكانه ، ويكرر اللاعب (2) نفس الأداء .



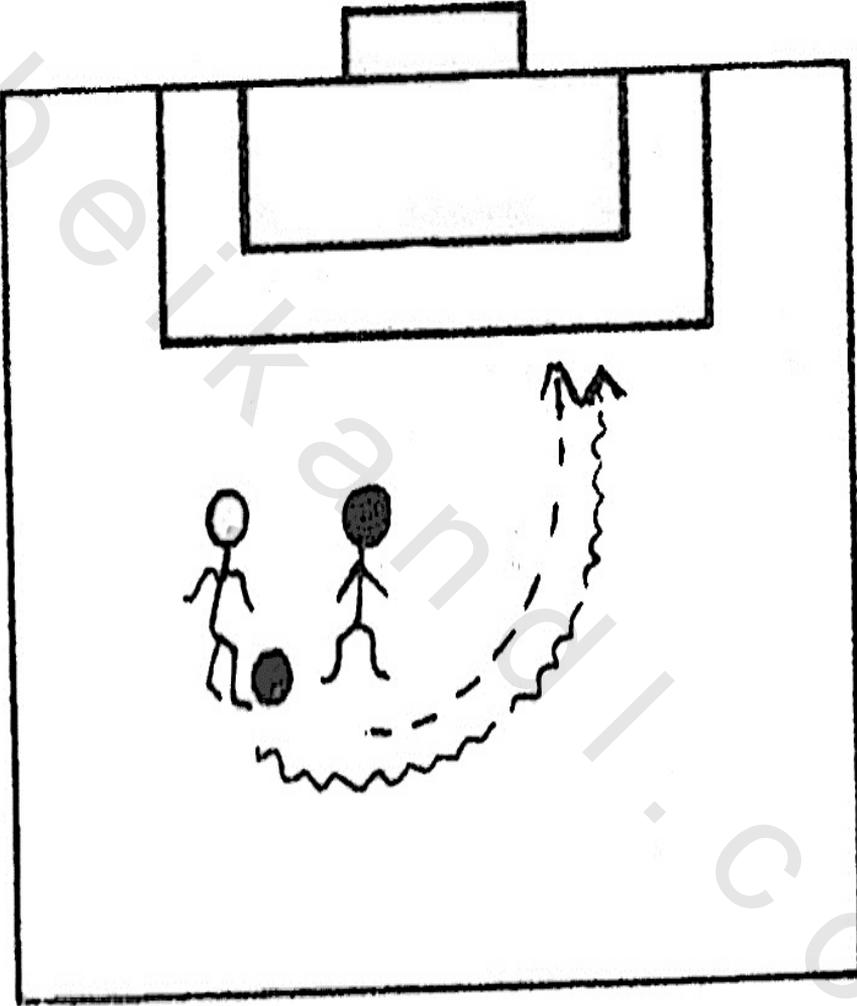
2- 1X1 لاعب ضد لاعب في وجود مرمى صغير لكل من اللاعبين ومنطقة محرمة أمامهما ، غير مسموح بالدخول فيها ، ويحاول المهاجم المستحوذ على الكرة مراوغة المدافع والتمرير على المرمى لإحراز هدف ويحاول المدافع استخلاص الكرة منه .



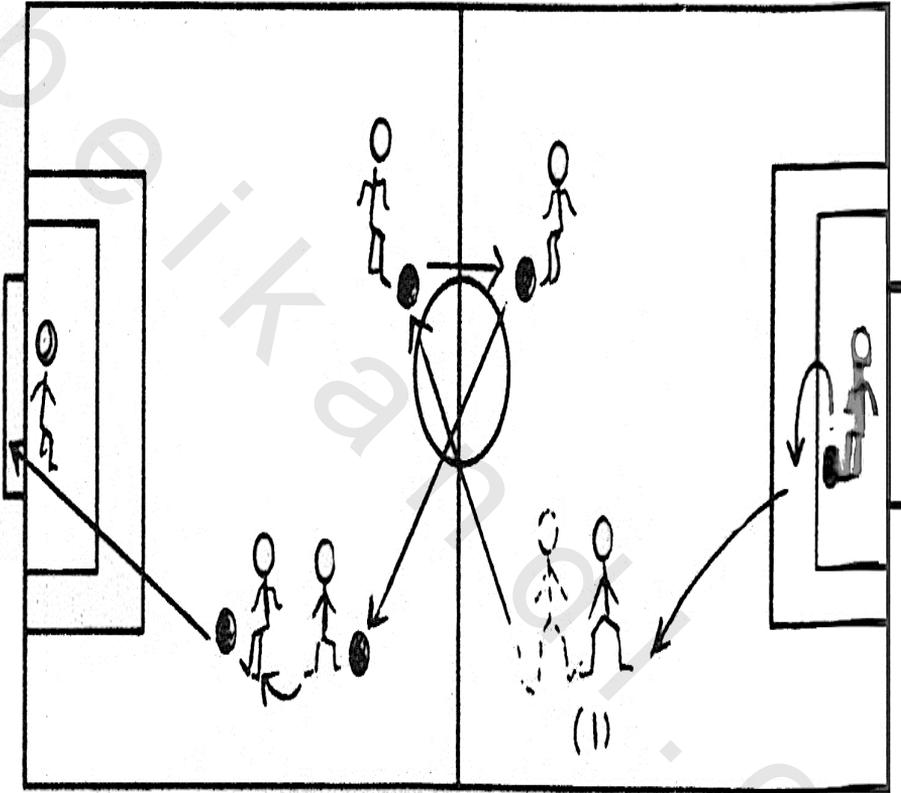
3- نفس التدريب السابق ولكن 2 x 2 لاعبان ضد لاعبان يحاول كل لاعبان التمرير والمحاورة فيما بينهما لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس .



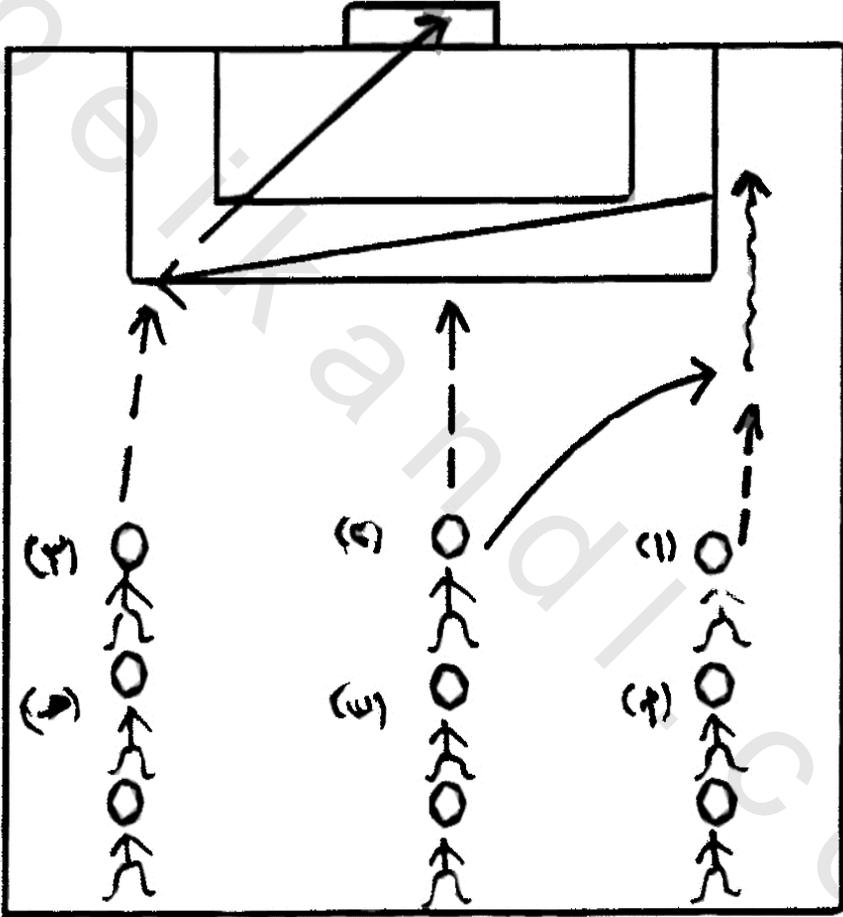
- 4- مهاجم معه الكرة ومدافع يضغط عليه خارج منطقة الجزاء يحاول استخلاص الكرة من المهاجم بينما يحاول المهاجم المحاورة والتسديد على المرمى مع مراعاة أن يكون ظهر المدافع للمرمى .



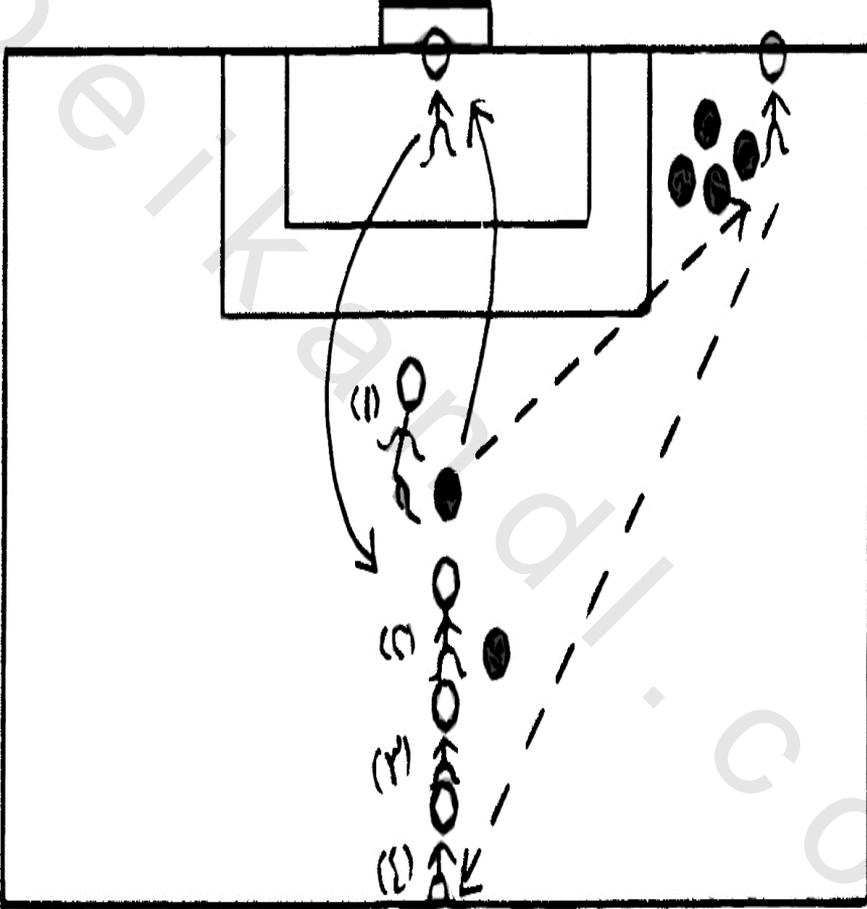
5- يلعب حارس المرمى الكرة إلى (1) الذي يستقبلها مع لف جسمه وتمريرها إلى (2) الذي يمررها مباشرة إلى (3) الذي يمررها بدوره إلى (4) الذي يستقبلها ويهيئ لنفسه مع لف جذعه ناحية المرمى الآخر للتصويب .



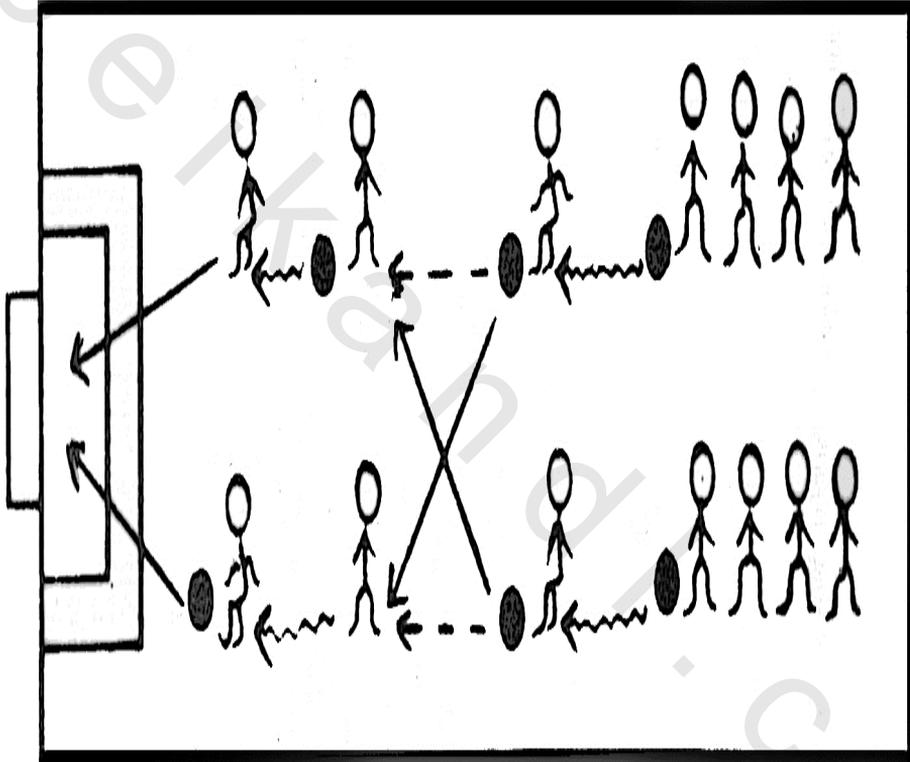
6- ثلاث قطارات أ ، ب ، ج كل منهم يتكون من لاعبين يقفون في نصف الملعب والكرة مع اللاعب (2) يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (2) الكرة جهة اليمين إلى (1) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خط المرمى ويمررها طويلة إلى (3) داخل منطقة الجزاء الذي يصوب الكرة بعد السيطرة عليها .



7- قطار يتكون من (4) لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (1) يقف بجانب القائم ويجانبه عدد مناسب من الكرات ، يبدأ التدريب بأن يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يجري إليها وسيطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى ويصوب إليه ويجري ليقف مكان (1) الذي انطلق ليقف خلف (5) في القطار .



8- قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من 4 : 6 لاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من كل قطار بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى اللاعب الآخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له ، ثم يجري كلاهما بالكرة في اتجاه المرمى ويقومان بالتصويب على المرمى .



11- 3 مجموعات من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين

مع كل لاعب كرة يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من

المجموعة (أ) بالكرة ليتحرك إليه اللاعب الأول من المجموعة (ب)

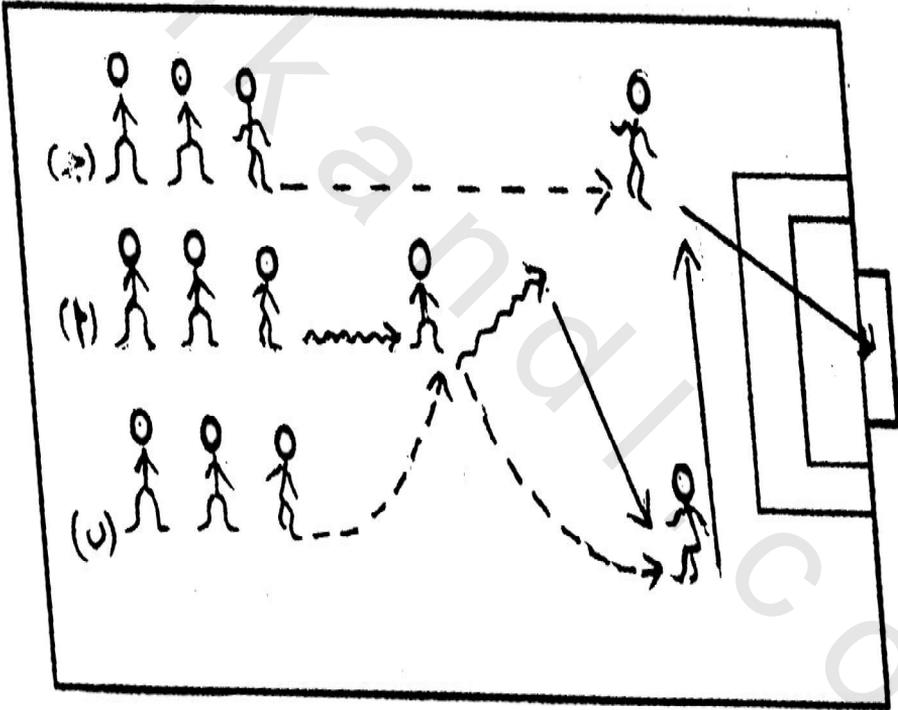
ويأخذ الكرة من أمامه ويجري بها للداخل ثم يمررها إلى اللاعب

(أ) ثانية جهة اليمين ليقوم بتمريرها إلى اللاعب الأول من المجموعة

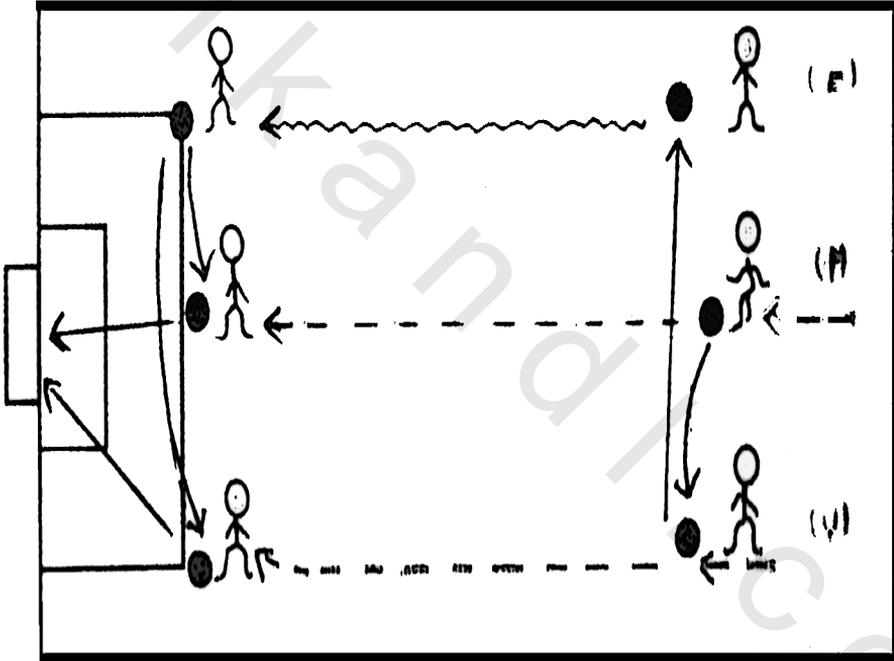
(ج) المنطلق من الخلف جهة اليسار ليقوم بالتصويب على المرمى

““““

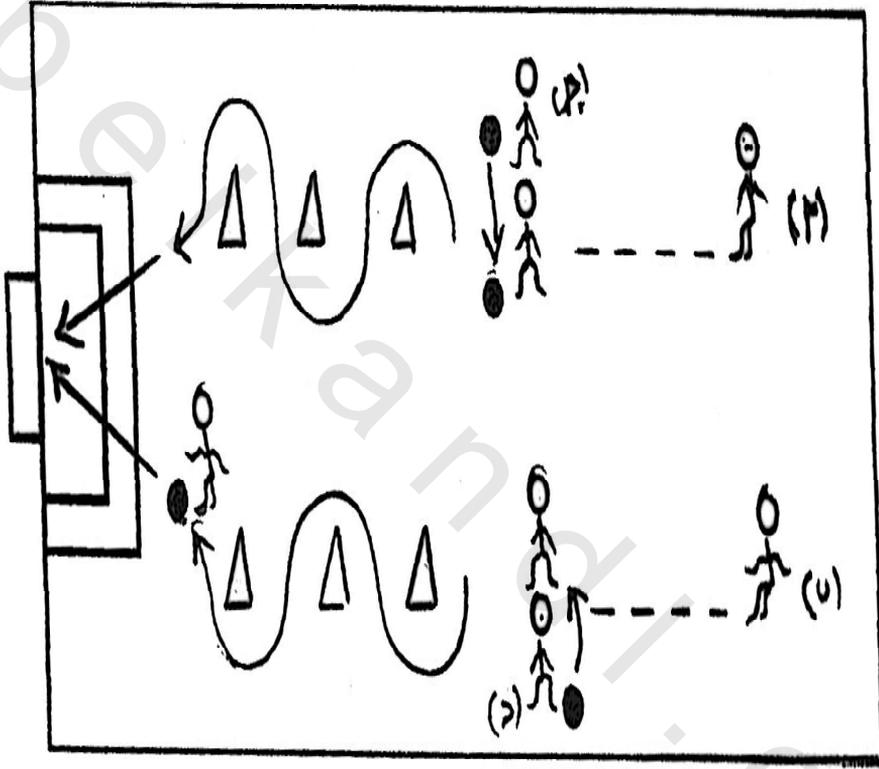
يلاحظ تغيير أماكن اللاعبين بعد فترة من الأداء .



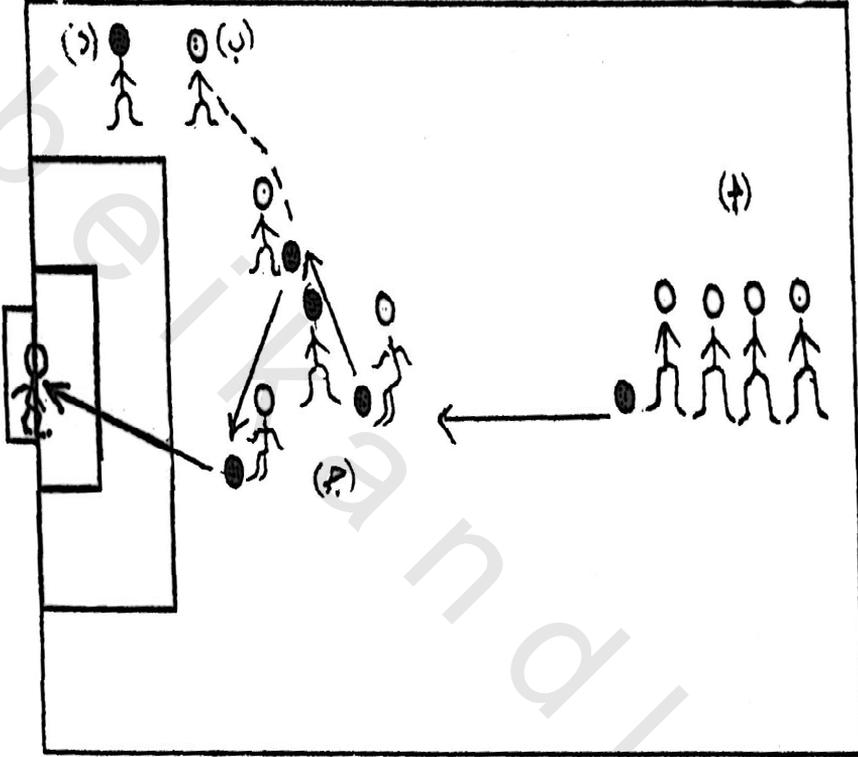
13- ثلاث مجموعات من اللاعبين أ ، ب ، ج كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين ومعهم حارس مرمى يبدأ التدريب بأن يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) بالجري وتميرير الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة (ب) الذي يستقبلها ويمررها طويلة عكسية إلى اللاعب الأول من المجموعة (ج) الذي يستقبلها ويجري بها ويرسلها عرضية أمام المرمى للاعب الأول من المجموعتين (أ) . (ب) المتابعان ليقوم أحدهما بالتصويب على المرمى مع ملاحظة تغيير أماكن اللاعبين في المجموعات .



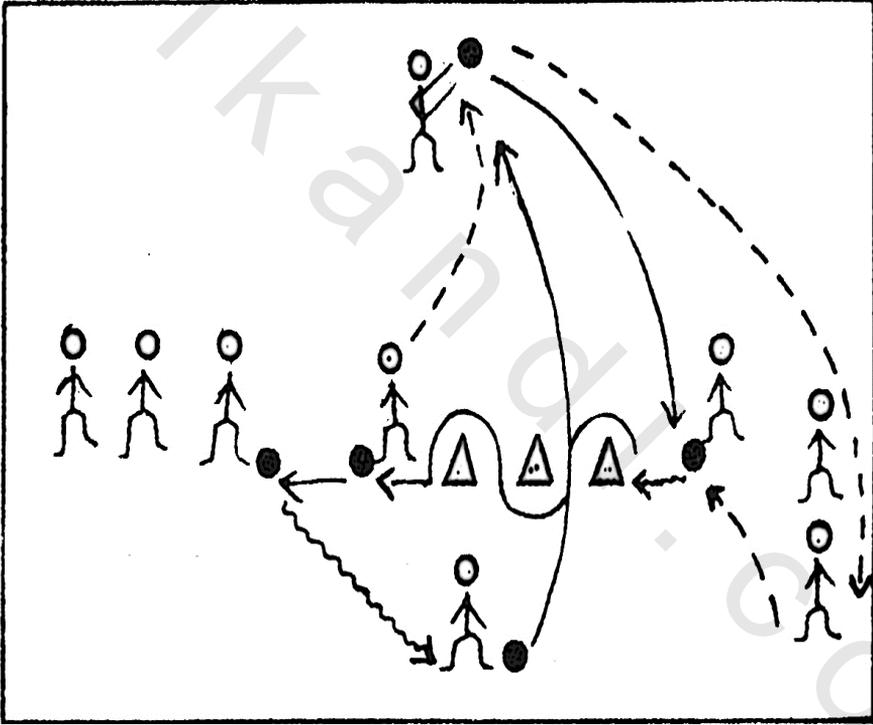
14- يجري اللاعب (أ) يستقبل الكرة القادمة له من اللاعب (ج) أثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة أقماع بلاستيك ثم يصوب على المرمى ، يقوم اللاعب (ب) بنفس الأداء مع اللاعب (ج) من الناحية الأقرب .



- 15- يجري اللاعب (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريره حائطية (1 - 2) ثم يمر من الخصم اللاعب (ج) ويستقبل التمريره المرتدة من اللاعب (ب) ويصوب مباشرة على المرمى .



16- يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) برمية التماس إلى اللاعب الأول من المجموعة (ب) والجري ليقف خلف المجموعة (ج) يستقبل اللاعب الأول من المجموعة (ب) الكرة ويجري بها ثم يمر من 3 أعلام بالحاورة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة (ج) ويجري ليقف خلف المجموعة (أ) ، يقوم اللاعب الأول من المجموعة (ج) بالجري واستقبال الكرة ثم تمريرها قطريا عالية إلى اللاعب الثاني من المجموعة (أ) ويجري ليقف خلف المجموعة (ب) ويكرر الأداء بين المجموعات .

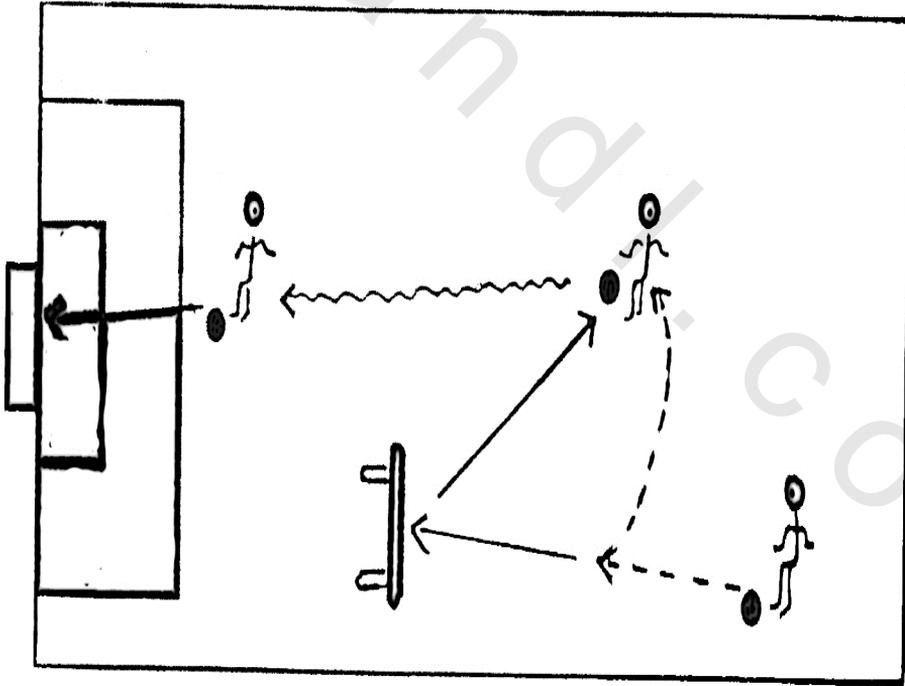


و- تدريبات فنية لتتميه المهارة باستخدام الأجهزة :

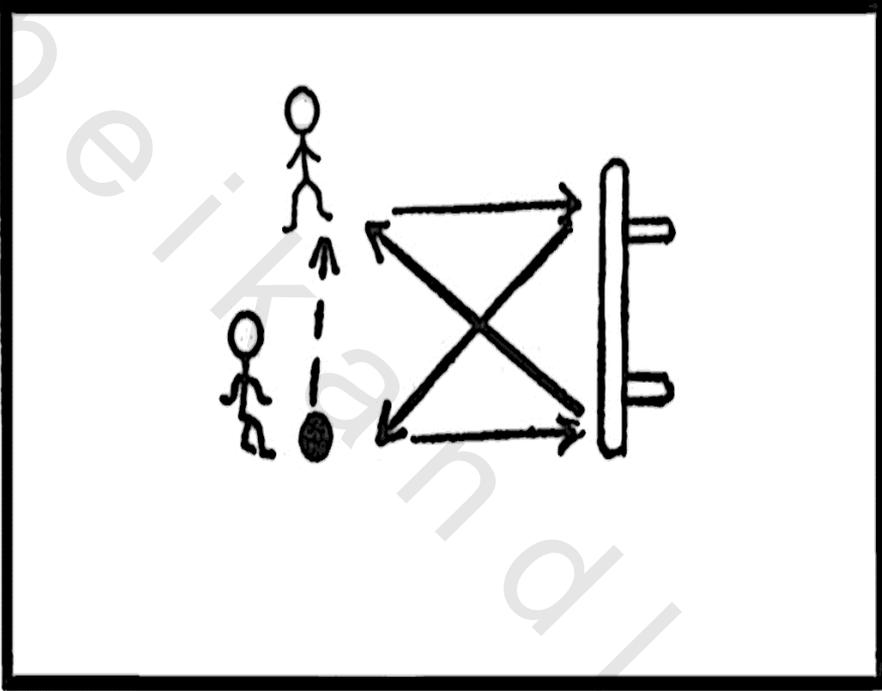
وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطى التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والبندول والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

نماذج لتدريبات مهاريه باستخدام الأجهزة

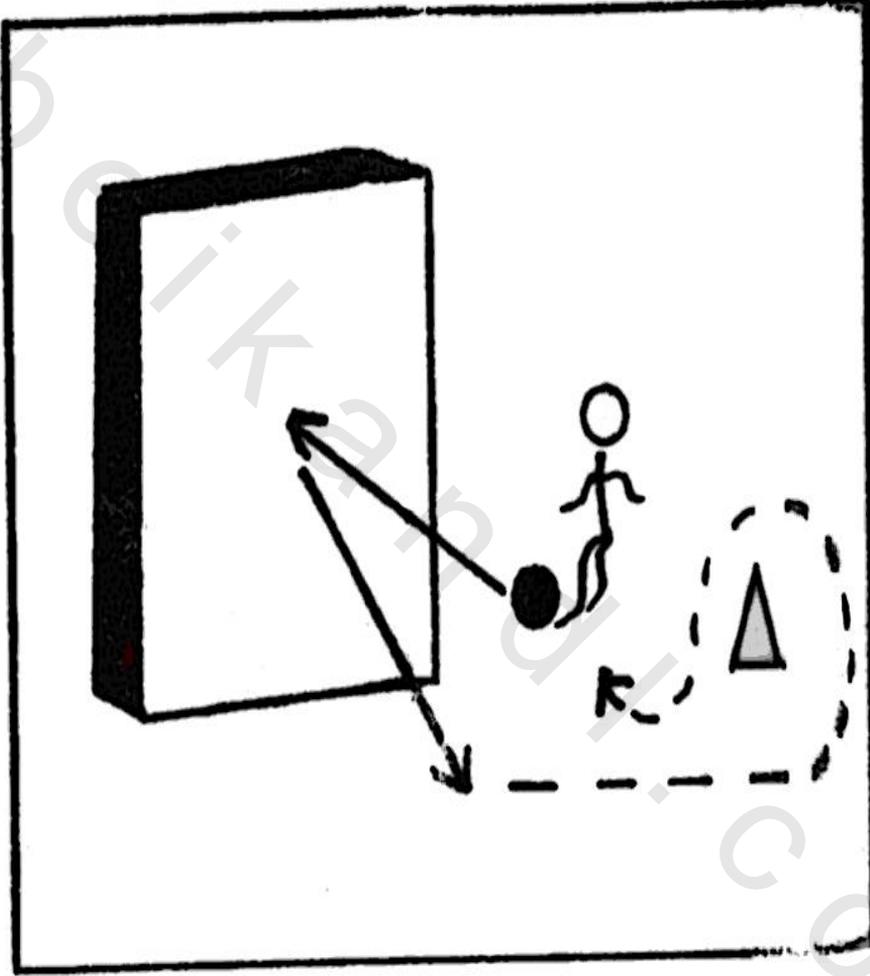
- 1- يقوم اللاعب بالجري من على حدود منطقة الجزاء مع تمرير الكرة واستلامها بعد ارتدادها من المقعد السويدي والجري بالكرة للتصويب على المرمى ثم يعود ليكرر الأداء عدة مرات .



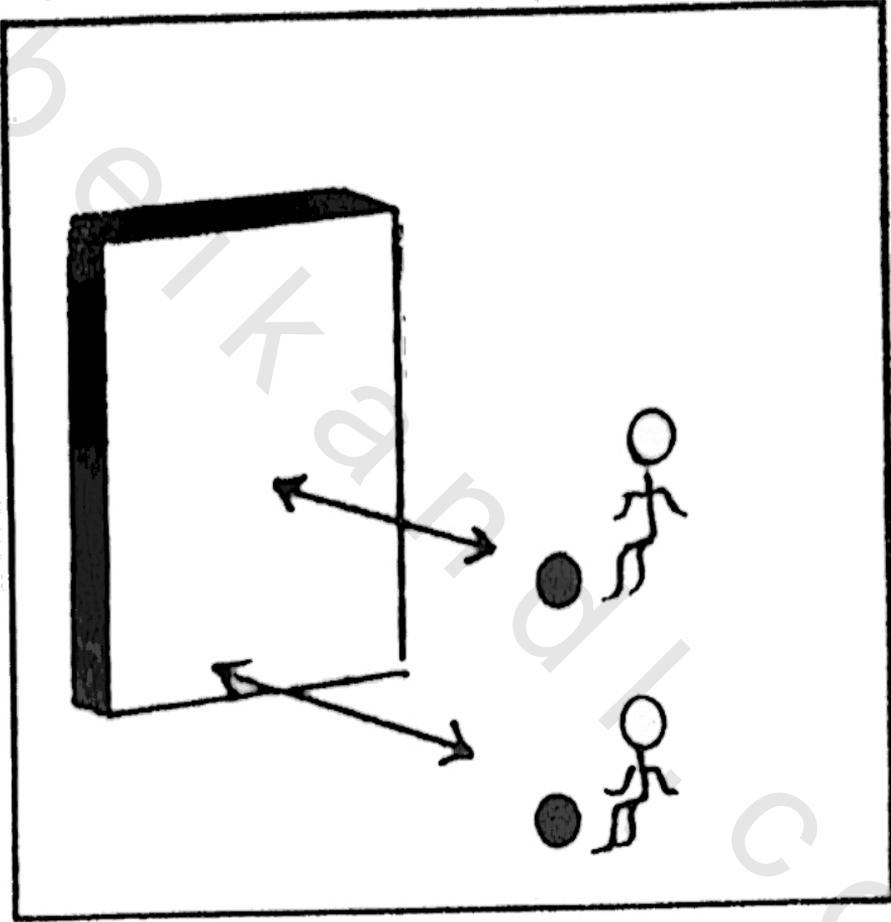
2- يقف اللاعب أمام مقعد سويدي على بعد 3 أمتار ويقوم بتمرير الكرة أرضية وعندما ترتد من المقعد السويدي يكرر الأداء عدة مرات حتى يتمكن من التحكم في التمرير الأرضي والدقة في التمرير .



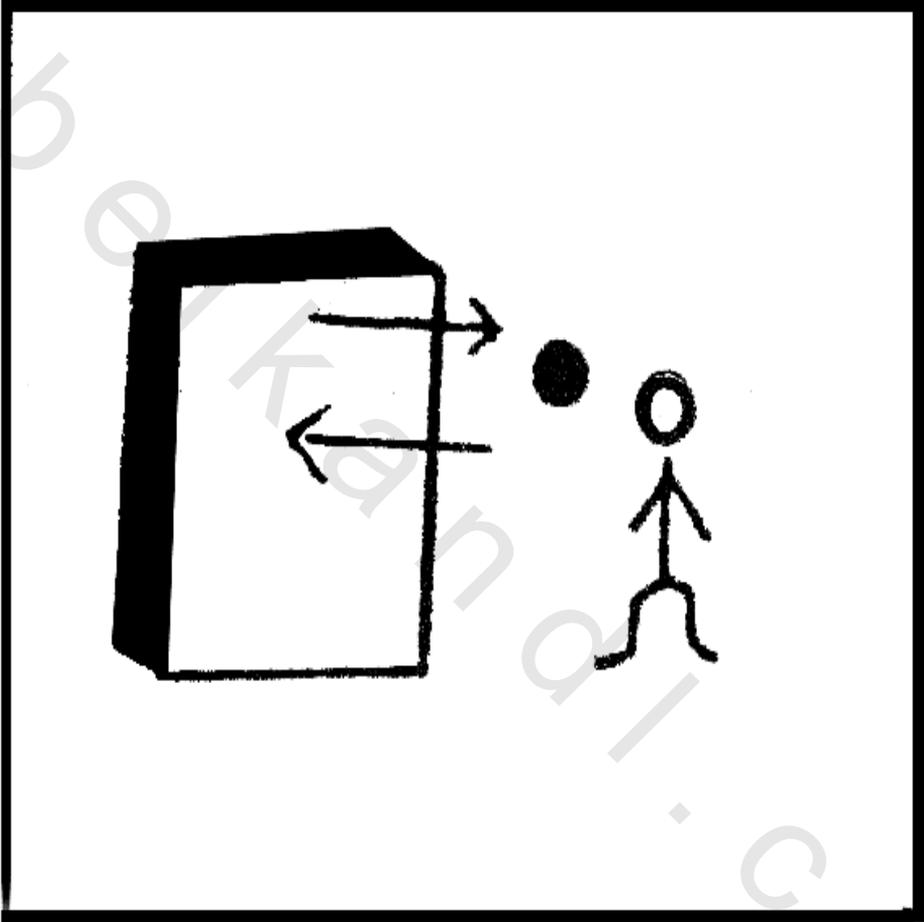
3- يقف اللاعب مواجهها للحائط ثم يقوم بتمرير الكرة للحائط بأي نوع من أنواع التمريرات ثم يلف خلفا وبسرعة ويجري للدوران حول قمع بلاستيك ويعود لمقابلة الكرة المرتدة من الحائط ويمررها ثانيا .



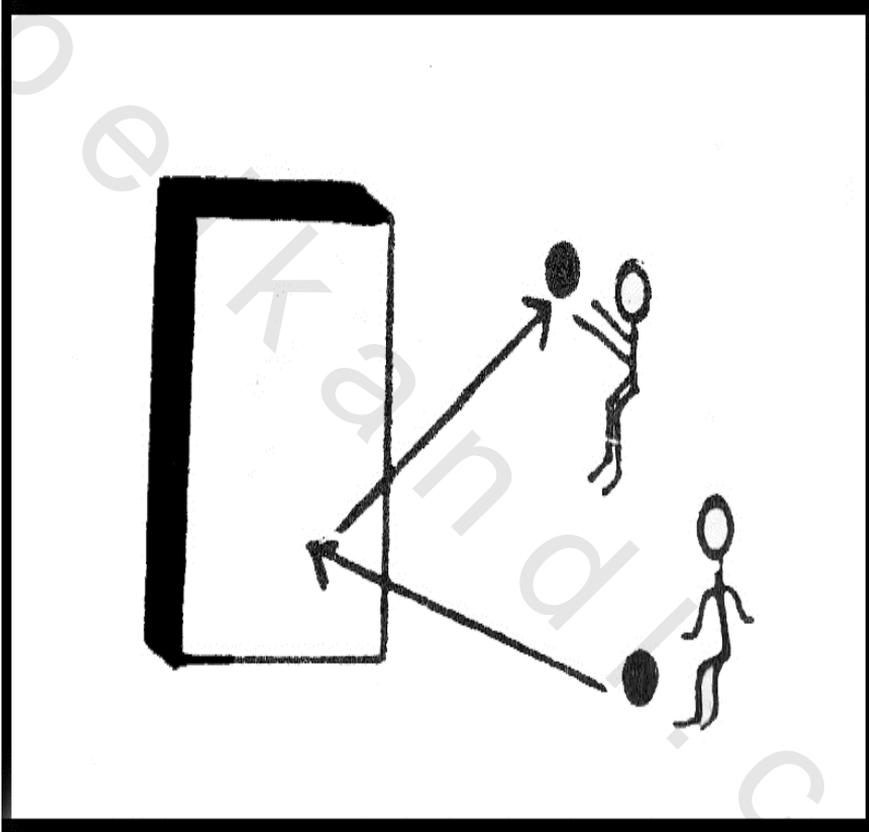
4- لاعبان يقفان مواجهان حائط التدريب مع كل منهما كرة وعلى بعد متساو من الحائط من (4 - 5) متر يمرر كل منهما الكرة إلى الحائط أرضية وبعد التمرين يبدلان أماكنهما لبدأ التمرير ثانية وهكذا يستمر التمرير مع تبديل الأماكن بدون توقف للكرات .



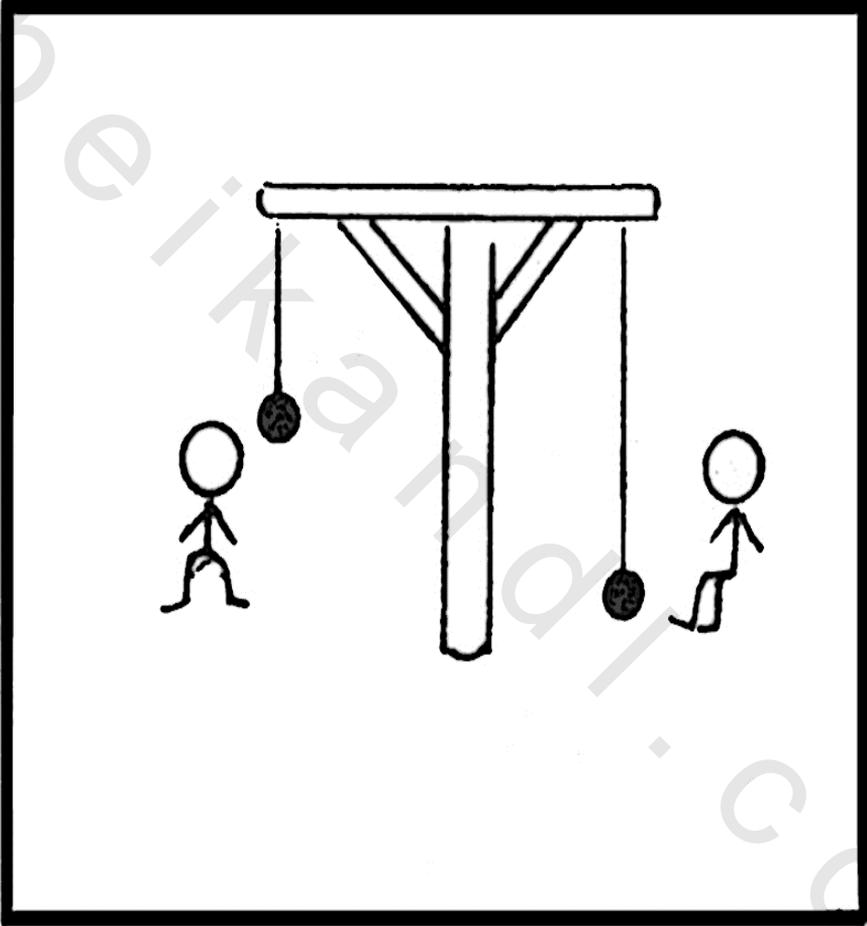
5- لاعب يقف أمام الحائط ومعه الكرة يبدأ في تمرير الكرة إلى الحائط بالرأس مع استمرار الحركة يمينا ويسارا حسب ارتداد الكرة من الحائط مع الحفاظ عليها من السقوط .



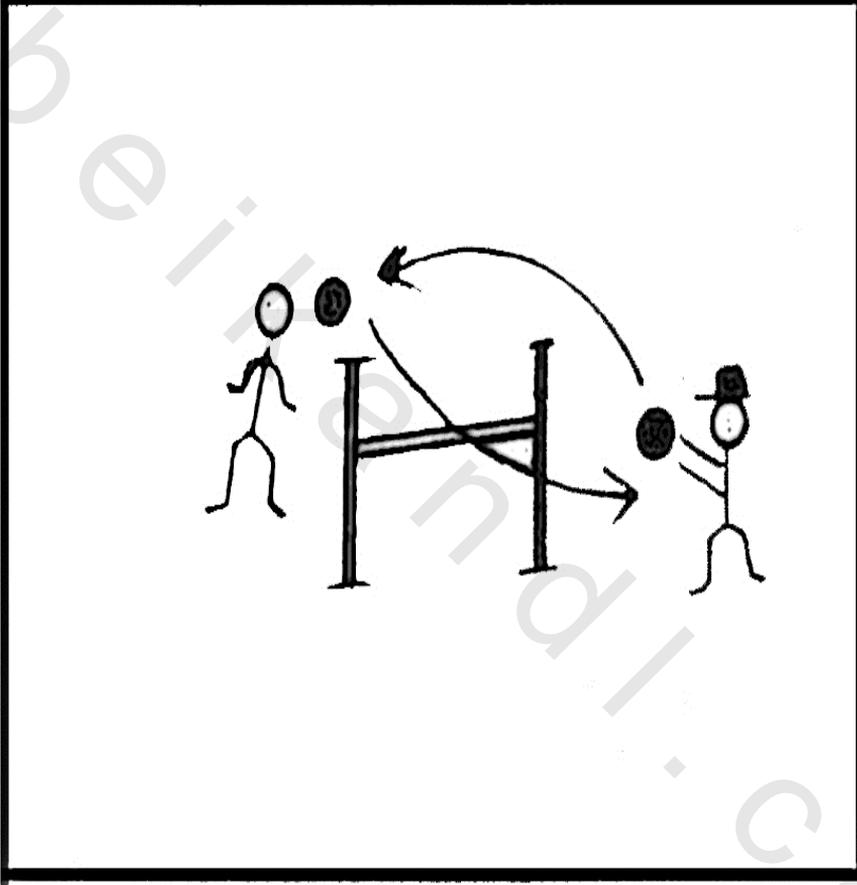
6- يقف حارس المرمى أمام حائط الصد ويقوم بضرب الكرة بوجه القدم الأمامي في الحائط ثم يقوم بالارتقاء على الكرة عند عودتها لصدّها . ويمكن لحارس المرمى أن يتحكم في أماكن ارتداد الكرة بالتركيز أثناء ضرب الكرة على زاوية الارتداد .



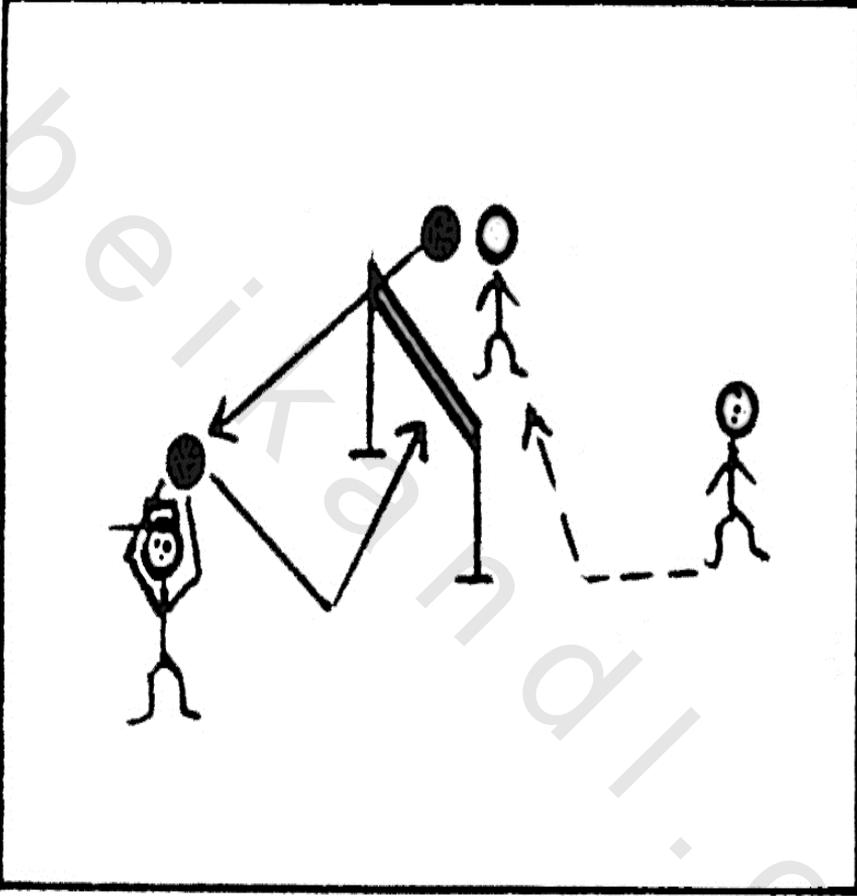
7- يقف اللاعب أمام جهاز البندول ويتحكم في مكان سقوط الكرة بحيث يتمكن من استخدام الجهاز إما في ضربات الرأس أو ضربات القدم بالرجل للكرات العالية أو نصف الطائرة أو استخدام الجهاز لتدريبات حارس المرمى .



8- يقف المدرب ومعه كرتان أمام اللاعب وبينهما جهاز الوثب العالي يحدد المدرب ارتفاع عارضة الوثب ، يبدأ التدريب بأن يرمي المدرب الكرتين عاليا إلى اللاعب واحدة بعد الأخرى ، ليردها اللاعب برأسه للمدرب .



9- نفس التدريب السابق لكن يقوم المدرب بضرب الكرة لترتد من الأرض للاعب المنفذ من الخلف ليضرب الكرة بالرأس من فوق العارضة والعودة بسرعة للخلف للجري من خلف العلم .



ي- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

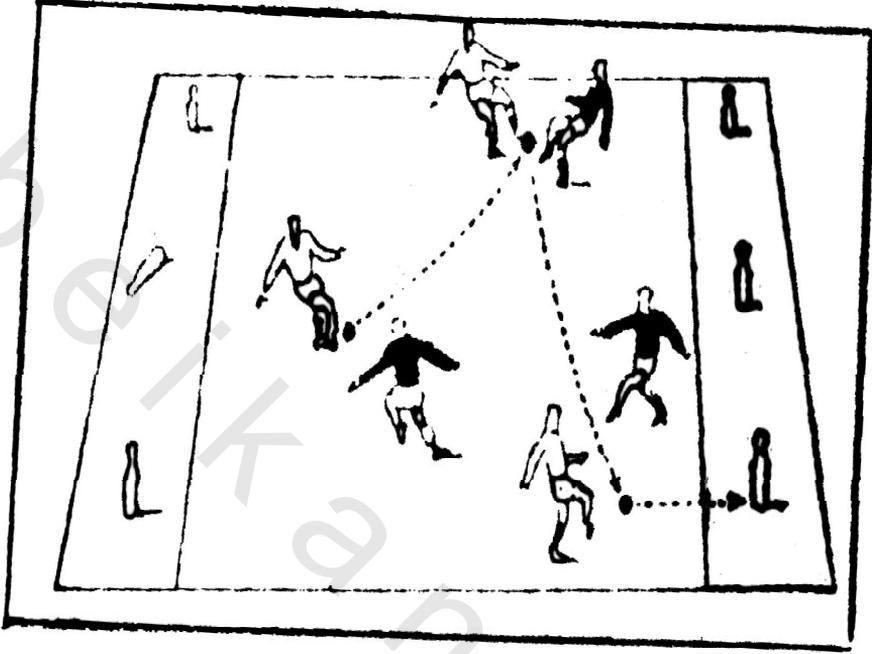
تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة ، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

نماذج لبعض تدريبات الألعاب في كرة القدم

1- التصويب على الصولجانات :

فريقان يتكون كل منهما من 3 - 4 لاعبين في ملعب مساحته من 40X20م على بعد 3 متر من خطي العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 صولجانات يحاول كل فريق أن يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها . تحتسب نقطة للفريق الذي يوقع صولجانا للفريق الآخر - تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب .

لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الصولجانات - يبقى
الصولجان الذي يقع على الأرض .



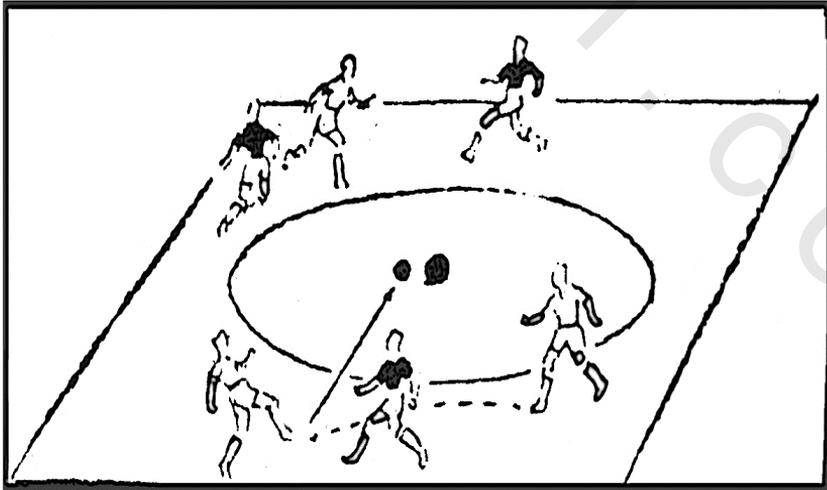
2- التصويب على الكرة :

فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين حدود الملعب منطقة الجزاء
دائرتان قطر كل منهما 3 متر وعلى بعد 2 متر من خط عرض
الملعب ، توضع داخل كل دائرة كرة طيبة كهدف للفريق يحاول
كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرته ،
تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يجعل الكرة تلمس الكرة
الطيبة للفريق الآخر . عندما يحرز فريق نقطة
أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب ، لا يسمح بدخول أي

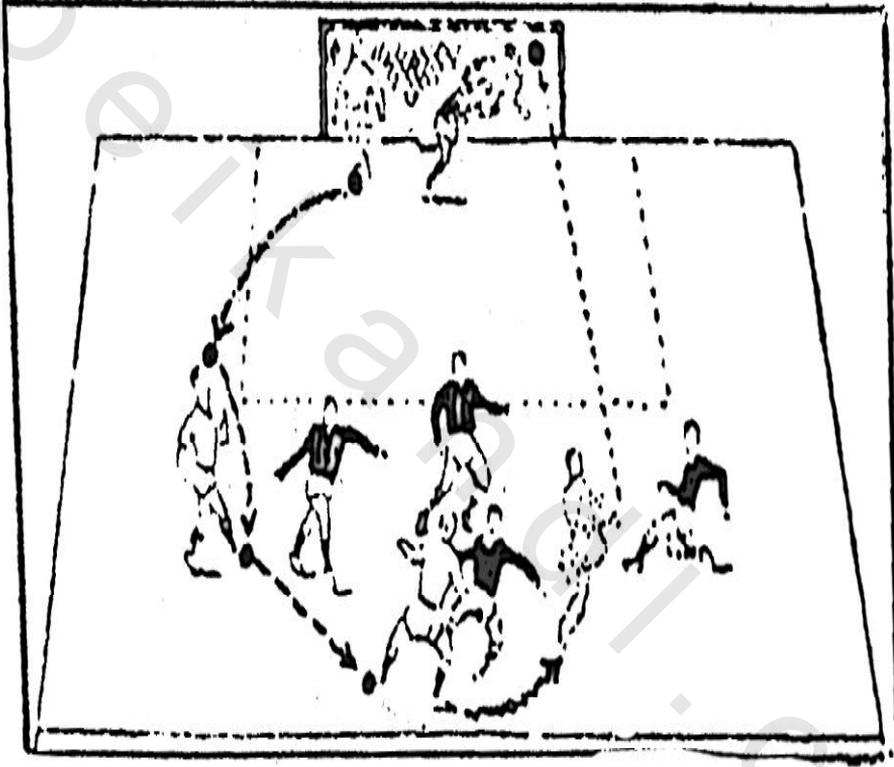
لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب .



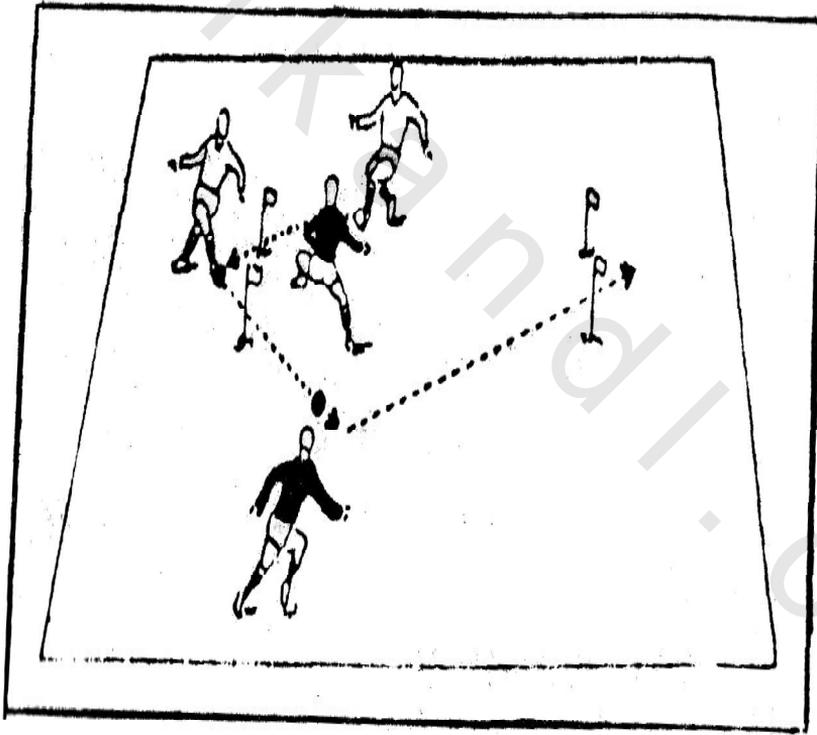
3- ملعب مساحته 20X 20 متر داخله دائرة قطرها 8 متر. يوضع في وسطها كرة طبية فريقان (3 - 4 لاعبين) معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما إصابة الكرة الطبية - يسير اللعب وفقا لقانون كرة القدم يمنع دخول الدائرة .



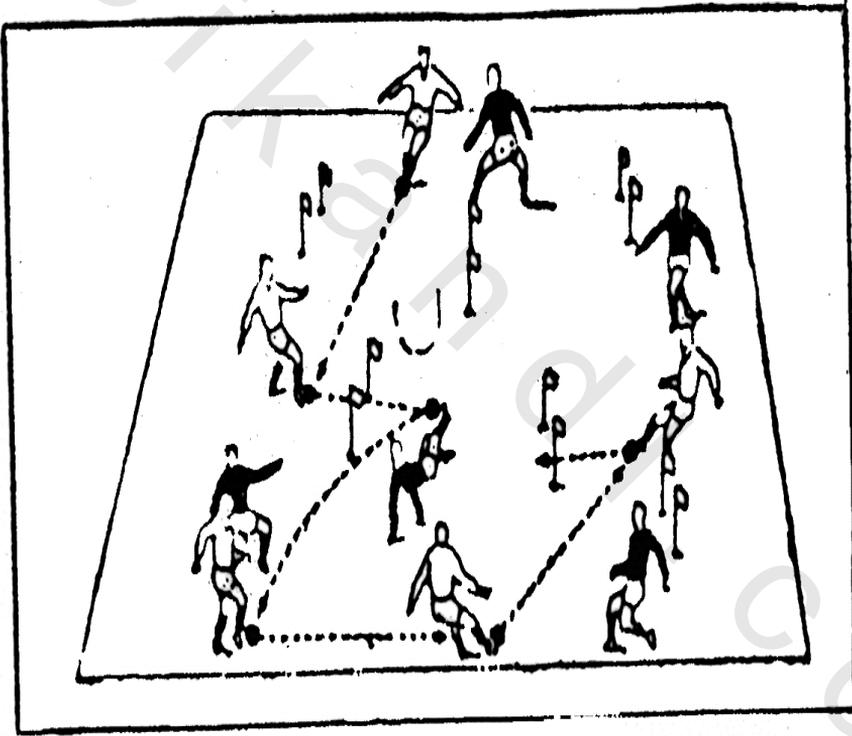
- 4- ثلاث فرق ومرمى واحد : ثلاث فرق يتكون كل منها من 2 - 3 لاعبين وحارس مرمى محايد . الملعب منطقة الجزاء يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريقان الآخران عن الهدف من يستحوذ من الفريقين المدافعين على الكرة يحاول التهديف ويصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعا .



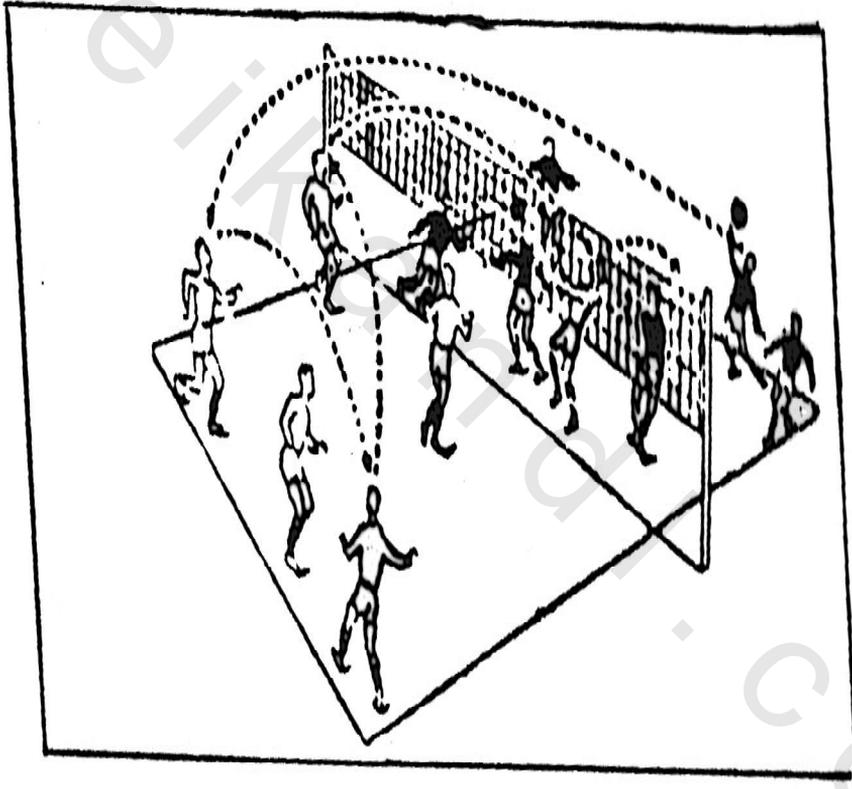
5- مباراة على هدفين مفتوحين : فريقان يتكون كل منهما من 2 - 4 لاعبين هدفان محدد كل منهما بعلمين والمسافة بينهما متران . المسافة بين الهدفين 20 متر يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا ، لعب الكرة باليد أو الجري داخل الهدف يعطي للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد 10 متر مع المتقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى 1 متر .



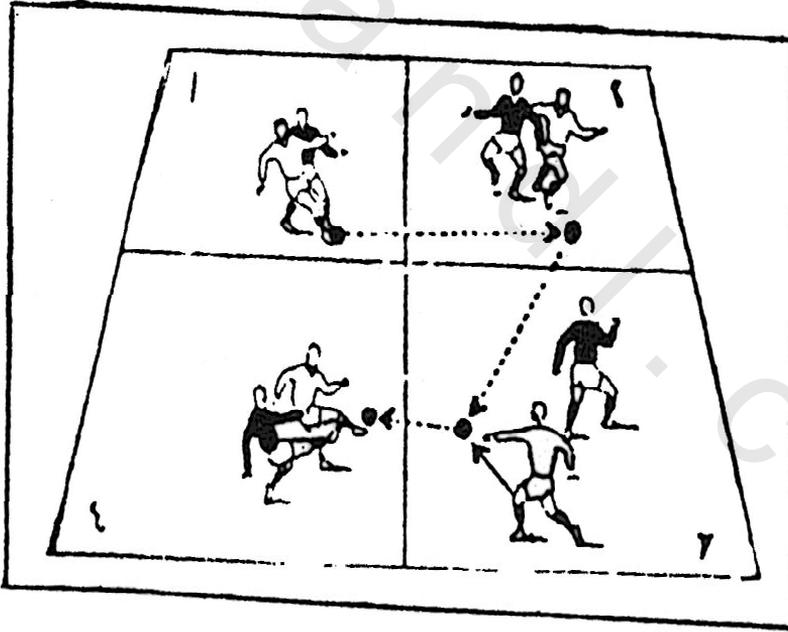
6- اللعب على 6 أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 5 لاعبين
الملعب نصف ملعب كرة القدم ، عدد 6 مرمى يتكون المرمى من
علمين يبعد أحدهما عن الآخر مترا ، يحاول كل فريق تسجيل
هدف في أي مرمى ، يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين
واستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف ، لا يسمح بتسجيل
هدفين متتاليين في هدف واحد ، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة
أعلى من ارتفاع العلم .



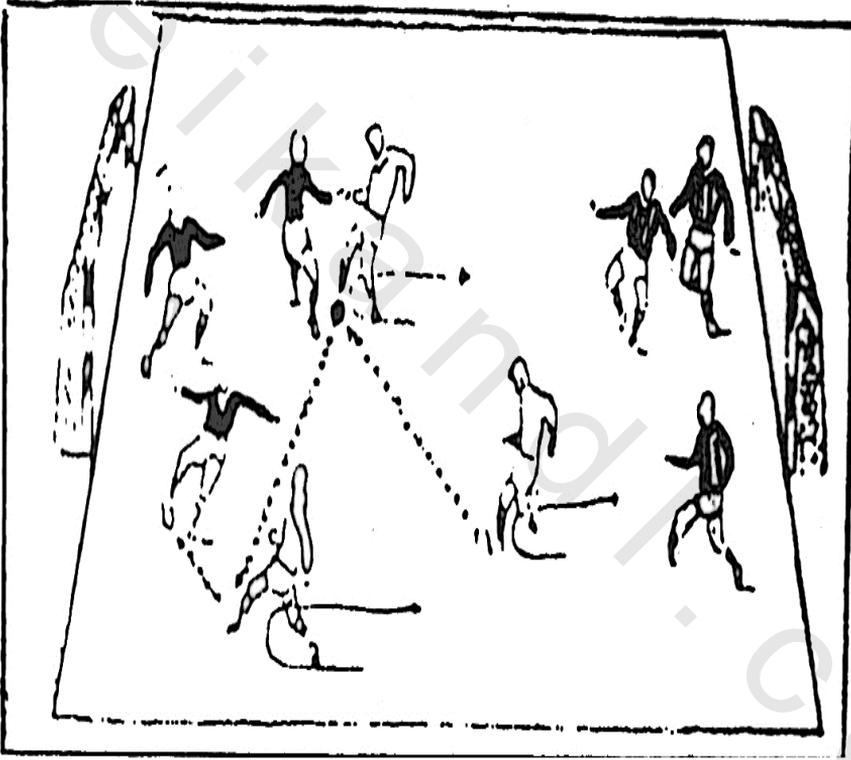
7- كرة طائرة بالرأس : ملعب كرة طائرة ، فريقان يتكون كل منهما من 6 - 8 لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق يلعب الكرة بالرأس لتذهب إلى ملعب الفريق المضاد ... تطبيق قوانين الكرة الطائرة ، ولكن يمكن ضرب الكرة بالرأس بين أربعة لاعبين لتوصيلها للمعب الفريق المنافس . يفوز الفريق الذي يحرز 20 نقطة أولاً .



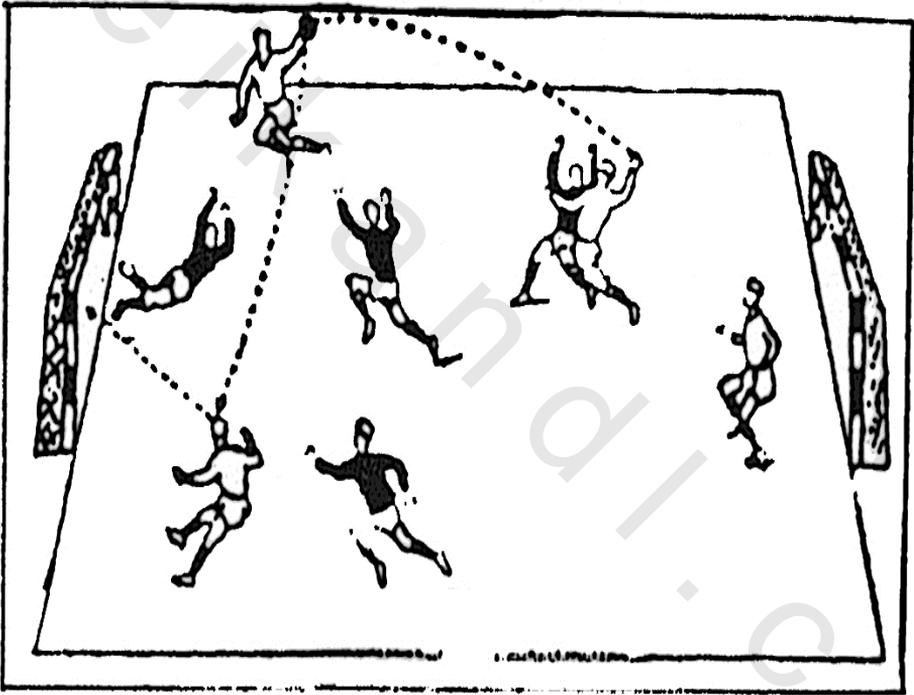
8- المحاورة في أربعة ملاعب : ملعب 40X 40 متر مقسم إلى أربعة ملاعب متساوية (20X 20 متر). يعطي لكل ملعب رقما من 1- 4 في كل ملعب لاعبان متنافسان - يحاول اللاعب (أ) في الفريق الحائز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله في الملعب 2 الذي يمررها بدوره إلى زميله في ملعب 3 والذي يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب 4 . وفي حالة نجاح الفريق في تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة - يمكن أن تبسط اللعبة فتمرر الكرة لأي ملعب بدون ترتيب ، وتحتسب نقطة لكل تمريره صحيحة - يلاحظ ضرورة عدم تعدي اللاعب الذي معه الكرة وإلا إنتقلت الكرة إلى المنافس - تحسب نقطة للفريق ضد المدافع الذي يتعدى ملعبه لقطع الكرة .



9- 1 ضد 2 : تهدف هذه اللعبة إلى تحسين التحمل - 3 فرق يتكون كل منهم من 3 لاعبين ، حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين ، مدة اللعب لكل فريق من 5 - 7 دقائق يغير عددها مع أحد الفريقين الآخرين . يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .



10- كرة اليد والتصويب بالرأس : ملعب مساحته 40 X 20 متر
ومرميان صغيران . فريقان يتكون كل منهما من 4 - 7 لاعبين
يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس في
مرمى الفريق المنافس - تمرر الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا
يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه
الكرة ، أي لاعب يمكن أن يكون حارسا للمرمى لفريقه في أي
وقت .



11- اللعب على أربعة أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 6 - 10 لاعبين وملعب مربع 30 X 30 متر ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ، يحاول كل فريق تسجيل هدف في مرمى من مرمى الفريق المنافس .

