

الفصل السابع

مبادئ التدريب الأساسية

يجب أن يكون الغرض من خطة التدريب ما يأتي :

(أولاً) مساعدة النمو الجسماني والعقلي للاعب ، وتمكينه من اكتساب التعاون التام السريع بين العقل والجسم .

(ثانياً) تعليم اللاعب الحركات الأولية والمبادئ الأساسية للعبة .

(ثالثاً) تنمية فطرة تعاون اللاعب مع زملائه .

(رابعاً) التدريب على الألعاب الجماعية الصغيرة ، التي تتطلب مهارات كتملك التي تستلزمها كرة القدم ، والتي تؤدي إلى كرة القدم . ولا يمكن إغفال أهمية العمل على تنمية صلاحية اللاعب الجسمانية والعقلية ، حيث أن العلاقة بينهما أقرب مما يمكن من العلاقات ، وتنعكس الصحة الجيدة في السرور والحيوية والبشاشة واليقظة .

ومن الأمور الهامة أن يكون اللاعب ذا تنفس حسن ، ودورة دموية حسنة ، وهضم حسن ، وأن تكون جميع أجزاء جسمه متعاونة ، وأن تكون سيطرته عليها حسنة . وتعاون الجسم والسيطرة عليه ذو أهمية خاصة ، إذ يجب على اللاعب أن يكون قادراً على التحكم في حركات الجسم في مختلف الأوضاع ، وغالباً في أصعبها .

وقد مر كثير من الزمن إلى أن تحقق المدربون من ضرورة الدراسة الجيدة ، والتدريب على أسس الألعاب الجماعية الكبيرة للحصول على تقدم محسوس ، ومن صدق القول ، أن مجرد إجادة هذه الأسس لا يحتم الوصول باللاعب إلى درجة الامتياز ، ولكن من الثابت أن اللاعب لا يمكن أن يصل إلى هذه الدرجة إلا إذا أجاد أسس اللعبة .

وإذا سألنا أنفسنا عن القوة الجسمانية التي يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم ، لا اضطررنا إلى الإجابة بأنها في الواقع مجموعة عامة من القدرات مجتمعة في الفرد ، إذ أن لاعب كرة القدم يكون ماهراً أو ضعيفاً ، بقدر ما تتوفر له المهارات الأساسية في القدرات الآتية :

(١) أن يعدو بسرعة وبعزم .

- (ب) أن ينحرف أو يلف بسرعة .
(ج) أن يجيد ، بكلتا قدميه ، ضرب كرة آتية من أية زاوية .
(د) أن يتحكم في الكرة بطرق الكتم أو الدحرجة أو التمير .
(هـ) أن يجيد الحمل على الخصم .
(و) أن يضرب الكرة بالرأس بدقة وحكمة .
(ز) أن يتعاون مع زملائه .

ويتحول اكتساب مهارات هذه الأسس إلى عادات خاصة بكرة القدم تصبح آلية ، فلا يستدعى تفكير اللاعب لقيامه بحركات خاصة تتطلبها ظروف اللعب ، بل يؤدي ذلك أوتوماتيكياً .

وهناك عدد كبير من التمرينات التي يسر ويفتبط لها اللاعب ، والتي تعلم أسس كرة القدم . ويجب أن يتوفر الاهتمام بهذه التمرينات في أى خطة من خطط التدريب . وعلينا أن نتذكر أن صغار اللاعبين يتعبون سريعاً من التكرار الملل للتمرينات الآلية البحتة ، فيجب على المدرب أن يكون مستعداً للتعديل والتغيير في أنواع النشاط .

ويجب أن يكون الغرض الأول من التدريب ، هو إذكاء ميل وحماسة اللاعب ، ويجب تذكر أن من الجائز إجادة اللاعب جميع أسس اللعبة ، ومع ذلك فإنه يستمر لاعباً ضعيفاً ، إذ أن لعبة كرة القدم ، وما شاكلها من الألعاب الكبيرة ، تتوقف إلى حد كبير على قدرة اللاعب في التصرف . ومن الأمور التي بهم كثيراً توفرها في اللاعب مبرعة الحاضر ، ويمكن تنمية اليقظة وسرعة التفكير والعمل في اللاعب بواسطة ألعاب صغيرة مناسبة .

ومن أهم واجبات المدرب تنمية المقدرة على حسن التصرف الصائب ، إذ أن حسن التصرف يلعب دوراً كبيراً في خلق اللاعب . ويتوقف نجاح المدرب في أداء ذلك على مقدار إلمامه بسلوك لاعبيه ، فيجب أن يعرف متى تجب كلمة التشجيع ، ومتى يمدح ، ومتى يمسك عن المدح . ويمكن باستمرار التقدم ، مع الحكمة والمهارة ، تحقيق الكثير مما تتطلبه صلاحية اللاعب ، ليؤدي اللعبة بنجاح بقدر ما تسمح له قدراته . ويقابل المدرب عادة نوعان من اللاعبين : الهيباب لدرجة الجبن ، والقوى المتحمس لدرجة الاندفاع . ويجب على المدرب أن يتحقق من أسباب جبن اللاعب ، التي تمرى دائماً إلى نقص في الطول أو الوزن . وقد يصاب اللاعب بكثير من الضربات تؤدي إلى أنه يصبح جباناً ،

نظراً لشعوره بنقص في قدرته الجسدية ، فيتراجع في الوقت الذي يجب عليه أن يهجم ، أو يتخلى عن الكرة بسهولة إذا ما هوجم ، فيجب على المدرب أن يبين لمثل هذا اللاعب أنه بوساطة الهجوم الصحيح ، أو بوساطة التمرير في اللحظة المناسبة ، يتمكن من التغلب على لاعبين أضخم وأقوى منه . وبهذه الطريقة تنمو بالتدرج الثقة في اللاعب الجبان .

ومن الصعب في بعض الأحيان الحصول على تقدم محسوس في علاج اللاعب القوي المتحمس المندفع ، ويضيق مثل هذا اللاعب على فريقه محاولات كثيرة ، ومن الأمور الهامة استمرار تعهده بمهارة ، والعمل على تذكيره بأنه مجرد عضو نافع في مجموعة من اللاعبين ، ومثل هذا اللاعب يحتاج عادة إلى قلة المدح ، الذي يجب ألا يبذل له إلا إذا قام بتمريرة ، أو حركة يحقق بها أن كرة القدم لعبة جماعية ، ويدفع هؤلاء اللاعبين غالباً بمن التدريب الصحيح .

واللاعب الذي ييأس بسرعة ، هو مشكلة أخرى . فهناك كثير من اللاعبين الذين يلبون بنجاح إذا استمر انتصارهم ، غير أنهم يقعدون عن بذل الجهود بمجرد انهزامهم ، ويرجع ذلك إلى ضعف في الروح المعنوية . ويجب على المدرب تشجيع هؤلاء اللاعبين على كل عمل يعملونه ، يريدون به إظهار أنهم يحاولون شيئاً .

وهذه بعض الأمثلة عن التدريب الخلقى ، الذي يعتبر جزءاً هاماً ومفيداً من عمل المدرب ، ولا يؤدي هذا الجزء من العمل إلى نتيجة سريعة ، ولكنها تظهر أثناء اطراد إجادة ونظافة اللعب .

ويجب استمرار التأكيد في كل وقت أن كرة القدم لعبة جماعية ، ومع أن القدرات الشخصية مهمة بالنسبة إلى الفرد ، إلا أنها يجب أن تؤدي في تعاون تام لصالح الجماعة ، وهناك كثير من الألعاب الجماعية الصغيرة التي تفيد في تنمية الروح الجماعية .

ويتوقف نجاح المدرب بوجه الخصوص على الميل الطبيعي ، لا على مجرد تقليده طرق الآخرين ، ومن الأمور الهامة التي لا تنكر شخصية المدرب ، وهناك صفات خاصة يجب أن تتوافر له ، حتى يصبح مدرباً ناجحاً في كرة القدم ، منها البشاشة ، وطول الأناة واعتدال المزاج ، والميل إلى السرور ، والقدرة على القيادة ، وقوة البنية الجسدية ، والحيوية ، وسرعة النظر ، والصوت الحسن . ويمكن تنمية بعض هذه الصفات وتحسينها . وشخصية المدرب هي العامل الهام الذي يتوقف عليه النجاح في عمله . كما أن حسن إلمامه بالنواحي الفنية والمهارات على جانب عظيم من الأهمية في كيانه .

ويجب على المدرب لإيجاد الثقة في نفوس اللاعبين ، أن يكون ملماً بالموضوع الذي يقوم بتعليمه للاعبين ، أكثر مما يتطلبه ذلك التعليم . وقد رُئي حديثاً وجوب جعل السرور والانشراح أساساً لخطة التدريب ، وأن يكون ذلك الغرض هو الأول من العمل ، إذ أن اللاعبين يفقدون ميلهم إلى العمل بسرعة ، إذا كان هذا العمل من النوع القديم الجاف الذي لا يبعث على السرور ، ويجب التذكير أيضاً أن العمل الذي يبعث على السرور يثبت في أذهان اللاعبين ، ويؤثر فيهم تأثيراً حسناً . ومن الصعوبة بمكان إملاء طرق التدريب التي تؤدي إلى تحقيق هذا السرور ، ولكن العوامل الآتية على جانب كبير من الأهمية :

(أ) يجب أن تتناسب الخطة مع سن وقدرة اللاعبين ، ومدى الاستعداد للملأمة ، ومقدار الأدوات الممكن إجادها .

(ب) يجب أن يتدرج التدريب على نواحي النشاط المختلفة ، من السهل البسيط إلى الصعب المعقد . وأن يخصص وقت للتدريب الفردي ، كما هو مخصص للتدريب الجمعي . ويجب مراعاة العناية في تدريب صغار اللاعبين ، للإفاعة العمل المرهق في المراحل الأولى من التدريب ، وإلا فإنهم سيجهدون ويفقدون ميلهم إلى اللعبة .

(ج) ومن الأمور الهامة ، كيفية تقديم العمل ، فيجب أن يكون الشرح مختصراً وواضحاً ومركزاً ، وألا يعلم أكثر من شيء واحد في وقت واحد ، وأن يكون المهم أولاً .

(د) وبوفر التمثيل وأداء النموذج كثيراً من الوقت الذي يضيع في الشرح اللغوي . ويجب أن يعود المدربون تلخيص وتبسيط حركاتهم لمصلحة تلاميذهم ، وتجب العناية بتناول النواحي الهامة أولاً ، أما التفاصيل فنضاف بالتدرج للوصول إلى درجة الكمال . وتجب العناية النامة بتعليم الطرق الصحيحة ، والامتناع البت عن استخدام صيغة النهي : « لا تفعل كذا . . . لا تحاول كذا . . . » .

(هـ) ويجب أن يتوفر عنصر التنويع في العمل ، وخاصة مع صغار اللاعبين .

والمدرب الماهر هو الذي يستطيع استمرار التنويع كي يتجدد السرور والميل إلى اللعب .

(و) ويجب أن يكون النظام رائد التدريب ، والنظام كلمة منطوية فهمها الكثيرون ويفسرونها على أوجه شتى ، وإنما في الواقع لا تعني بأن يكون النظام في خطة التدريب إلى درجة من التزم والقسوة ، أو بدرجة من الحرية تفقد السيطرة على اللاعبين ، فكلا الحالين مردول وهادم للتدريب . ويحقق المثل الأعلى للنظام بإشغال اللاعبين في العمل الذي يتطلبه تدريب الناحيتين العقلية والبدنية ، والذي يكون في نفس الوقت

مبعث لذة وسرور . ويتطلب حفظ هذا النوع من النظام أن يكون المدرب مستعداً لمقابلة ظروف التمرين ، معداً الأدوات والاستعدادات اللازمة للتدريب ، وأن يكون حكماً عادلاً ، وأن يكون باشاً ، ويبدى من روح الأخوة ما يشعر تلاميذه بذلك .
(ز) ويجب إدارة المنافسات بحكمة ، حتى لا تؤدي إلى الملل ، وأن تحقق الميل والسرور في التدريب على أسس اللعبة ، أو الألعاب والتمرينات المؤدية لها .
ومن الأمور الهامة روح المدرب أثناء فترة التدريب ، ويجب عليه أن يوجد الروح الصحيحة للعمل بوساطة قوة المثل فيه .
ويراعى مع كبار اللاعبين تخصيص وقت كاف للأحداث الأخوية ، ومناقشة خطط اللعب .

ويجب على المدرب ألا يترك فرصة تمكنه من تنمية العناصر المختلفة للروح الرياضية الحقة . ولكل قانون ناحيتان : اللفظ ، والروح . وقد يؤدي التمسك بالفاظ القانون إلى الخروج عن العدالة ، ولذا يجب أن تكون روح القانون رائد المدرب .
ومن الطبيعي في اللعب أن تكون الرغبة في الانتصار مبعث الاهتمام . ويجب أن يشجع المدرب هذه الغيرة ، ولكن يجب عليه ألا ينظر إلى الانهزام على أنه فضيحة أو عار . وبهذه الطريقة يتعلم اللاعبون كيف يكونون مهزومين ، لم يتسرب اليأس إلى قلوبهم ، كما يكونون منتصرين نبلاء . ويجب ألا يعمل المدرب في أى ظرف مهما كان على استخدام وسائل غير مشروعة في طريقة وروح اللعبة .
ويجب أن تكون القاعدة الأساسية لأغراض اللعب ، العمل على تنمية الجسم والروح والعقل نمواً يسير جنباً إلى جنب في كل منهما .

تدريب الفريق

قد تختلف دروس التدريب العملي في مكان عن آخر ، اختلافًا يسيراً ، يتوقف على الزمن المخصص لها وقدرة اللاعبين . ويمكن الاستفادة على وجه العموم بتقسيم الدرس قسمين : الأول أو الجزء التمهيدي ، ويجب أن يكون الغرض من تمريناته العمل على تدفئة الجسم عامة ومرونة عضلاته ، وتنمية النوايق العضلي العصبي . وقد تصنع هذه التمرينات بصبغة ترويحية ، فتصبح مبعث سرور ومتعة إذا ما علمت بطريقة صحيحة .
ويجب أن يشمل هذا الجزء من الدرس التدريب على الجري ، وعلى المدرب أن يعنى بأهمية الاستعمال الصحيح للذراعين والرجلين .

ويجب أن يكون بدء العدو السريع القصير من وضع الوقوف أو من السير ،
ويجب التدريب على التوقف فجأة من الجرى عند سماع الصفارة ، والتدريب على الدوران
لتغيير الاتجاه فجأة أثناء الجرى بأقصى سرعة .

ويجب أن يخصص الجزء الثاني من الدرس للتدريب على مبادئ اللعبة الأساسية
واللعبة الجمعي يفرض تنمية الروح الجمعية . ويعمل اللاعبون في هذا الجزء في عدد
من الجماعات الصغيرة . ويقوم المدرب بالمراقبة العامة ، وإسداء النصائح والارشادات
لكل جماعة بالدور . ومن المحقق ضرورة وجود عدد كاف من كرات القدم ، لا تقل
عن كرة واحدة لكل أربعة لاعبين .

وتقوم كافة الجماعات في المراحل الأولى بالتدريب على عمل واحد (كضرب الكرة
بالرأس مثلا) ، وبعد ذلك يتقدم العمل بقيام كل مجموعة بالتدريب على نوع من العمل
خاص بها يختلف عن عمل الجماعة الأخرى ، فتقوم مثلا الجماعة الأولى بالتمرير حول
الموانع ، بينما تقوم الجماعة الثانية بالتدريب على كتم الكرة ، وتعمل الجماعة الثالثة
في التدريب على دقة ضرب الكرة بالقدم لإصابة الهدف ، والجماعة الرابعة تتدرب على
التمرير مع الجرى ، ثم تغير كافة المجموعات أماكنها في زمن قصير لتتناوب كل جماعة
التدريب على عمل الجماعة التي تليها ، وهكذا حتى تتدرب كل جماعة على جميع نواحي
العمل . ويمكن إيجاد عامل المنافسة في نواحي العمل هذه ؛ (يفوز الفريق الذي يحصل
على أكبر عدد من المحاولات الصحيحة لضرب الكرة بالرأس ، يفوز الفريق الذي
يحصل على أكبر عدد من إصابات الهدف بضرب الكرة بالقدم ، إلخ) ، ويخلق هذا
النوع البسيط من المنافسة كثيراً من السرور والمتعة في اللعب . ويمكن إعطاء مسابقة
أو أكثر من مسابقات التابع في آخر الدرس .

وتظهر عقب نهاية مرحلة التدريب الأولى ، فائدة تخصيص فترة للتدريب على اللعبة
بفريقيين كاملين ، من وقت لآخر ، ويعمل المدرب حينئذ حكماً . وبهذه الطريقة يمكن
تعليم مواقف اللعب ، وكيفية ارتباط بعضها ببعض أثناء اللعب . ويجب أن يكون المدرب
دقيقاً في حكمه . وتقرح أن يصفّر مرة واحدة عند حدوث أية مخالفة لقانون اللعبة ، ثم
يشرح بوضوح ماهية هذه المخالفة ، وأن يصفّر مرتين عندما يرغب في تعليم خطأ ما ،
أو عندما يريد شرح كيفية التقدم في إجادة اتخاذ المواقف المختلفة ، وكذا عندما يرغب
في تفسير كيفية القيام بلعبة صعبة معقدة ، ويجب عند سماع الصفير مرتين أن يقف كل
لاعب في الحال ، ساكناً في مكانه ، دون أن يحدث تغييراً في موقفه . ويجب أن تتمشى

الإرشادات والتعليقات النظرية مع التدريب العملي جنباً إلى جنب ، ولذا يجب استخدام سبورة ، وأفضل منها لوحة ممتنطة . ويسير التعليم ببطء مع صغار الأولاد ، خاصة في المراحل الأولى من اللعب الجمعي ، ولذا يجب عدم الإفراط في التدريب ، وإلا أدى ذلك إلى فقدان المرور والمتعة . ومن الحكمة تركيز العناية بنواحي اللعبة الأساسية ، ويجب كذلك توجيه العناية بالتدريب على أداء الضربة الركنية والضربة الحرة وضربة الجراء ورمية التماس .

ولا يمكن تجاهل أهمية وجود خطة واضحة لتدريب كبار اللاعبين ، ويجب في مثل هذه الخطة إعطاء أهمية خاصة للتدريب البدني المنظم . ويجب أن يكون الغرض من التمرينات البدنية المختارة إحداث المرونة في العضلات ، وتنشيط التنفس والمضم والدورة الدموية تنشيطاً كبيراً ، بواسطة التمرينات الشاملة (Massive Exercises) . ويجب أن تعمل أيضاً هذه التمرينات على تنمية وتقوية تلك العضلات التي لا بد للاعب كرة القدم من توافر قوتها لديهم ، مثل عضلات الرجلين والرقبة والبطن . ويجب أن يكون لتمرينات الوثب والكرة الطيبة وألعاب المضمار مكان في خطة التدريب . ولذا يمكن الانتفاع بتقسيم زمن الدرس قسمين كما سبق ذكره . ويشمل القسم الأول التمرينات البدنية ، ويتكون القسم الثاني من تمرينات على أسس لعبة كرة القدم (ألعاب الفرق الجمعية ، ألعاب جمعية صغيرة ، أو ألعاب الوثب ، أو تمرينات الكرة الطيبة ، أو ألعاب المضمار) . ومن الواضح أن مثل هذه الخطة تحتاج إلى شخصية وقدرة وعلم المدرب ، ويتوقف نجاحها إلى حد كبير على هذه العوامل .

ومع ذلك فإن جهود المدرب لا تكون ذات فائدة إلا إذا توافر له إخلاص اللاعبين وتعاونهم الصادق فهو خير معين ونصير .

ويمكنه أن يبين نواحي التدريب فقط ويقوم بمراقبته ، أما ما عدا ذلك فيجب أن يأتي من اللاعب نفسه ، فيقبل على التدريب ، لأن فيه سروره ومتعته ، وأن يحقق أطيب الثمرات بمجهوده . ويجب أن يشعر بأن الحصول والاحتفاظ بالصلاحية للعب ليست من الأشياء التي تصب بالمعلقة ! ولكنها تتطلب عناية مستمرة طوال حياة اللاعب . ويجب على اللاعب للحصول على الفائدة المنشودة من التدريب ، أن يتزود بالصبر فينابر على التدريب على النواحي الدقيقة للعب . وأن يعنى بالطريقة وتفصيلاتها الهامة ، وقد يبعث ذلك ، الملل في بعض الأحيان ، لأن النجاح لا يتأتى غالباً بسرعة .

ومن نواحي التدريب العامة الإلمام بطبيعة اللعبة ، ويتحقق ذلك عن طريق عدد من المحاضرات والمناظرات في نظريات اللعبة . وإن فن الحركات المختلفة ، وأسس خطط

الفريق، ومعرفة قانون اللعبة، والقواعد المنظمة لها، على قدر كبير من الأهمية للاعب الشغوف بالعبة، الصادق الرغبة في التفوق في ممارستها، وإذا لم يتيسر إعداد تلك المحاضرات والناظرات يمكن سد هذا النقص بإعداد مكتبة في النادي أو المدرسة تجهز بعدد من كتب كرة القدم كي يتفقه فيها اللاعبون.

مقدار التمرين المرغوب

يجب أن تتوافر الصلاحية الجثمانية العامة للاعب نتيجة حياته الصحية الطبيعية، وما يتمسك به من عادات. ويمكن التطلع - أو في الواقع - طاب مستوى معين لصلاحية اللاعب الجثمانية عند بدء الفصل الرياضي.

ويمكن للاعب، إذا كان صالحا من الوجهة الجثمانية، عند بدء الفصل الرياضي، أن يستفيد من التمرين التمهيدى، أما إذا كان ميثوسا من حالته، فإنه لن يتمكن من الحصول على تلك الصلاحية في المدة القصيرة كما ينبغي. والحصول على الصلاحية المذكورة عملية طويلة متدرجة. وكان المدربون يواجهون في الماضي مهمة ثقيلة، هي محاولة (صب اللاعبين في القالب)... هؤلاء اللاعبون الذين يستكينون إلى حياة خمول، جسدى، وغالبا عقلى أيضا، والذين ينغمسون فيما هو بعيد عن قواعد الصحة العامة خلال أشهر الإجازة. أما إذا حضر اللاعب في حالة معقولة من الصلاحية، فإنه يقلل من قلق المدرب. ولذا يجب على اللاعبين أن يبذلوا مجهودا واضحا لحفظ صلاحيتهم خلال الإجازة، وذلك بمراعاة قواعد الصحة، وممارسة بعض التمرينات البدنية التي تحسن صحتهم، ولو مجرد المشى يوميا.

ويجب أن تكون صلاحية اللاعب العامة، في جميع الأحيان، عن طريق قدر بسيط من التمرين العام، بجانب قدر معين من التدريب الخاص، فإن ذلك يؤدي إلى صلاحيته لممارسة اللعبة بصحة وقوة ومهارة. ويجب عند بدء الفصل الرياضي إعطاء مقدار معين من التمرين العام لجميع اللاعبين. ويجب أن يحل محله تدريجيا التمرين الخاص، إذ يكون التمرين العام مرغوبا فيه غالبا، لأنه يزيد من تنوع خطة المدرب، ويكون عنصرا ترويحيا للناحيتين العقلية والجثمانية.

قيمة التمرين البدنى

من الثابت أن للتمرين البدنى في ظروف صحية، وخاصة إذا كان منظما ومتدرجا في الصعوبة، تأثيرا بالغ الأهمية على فسيولوجية الجسم. وفضلا عن أن التمرين يكون ترويحيا بالنسبة إلى الناحية العقلية، فإنه ينمى الشعور بالثقة وقوة العزم، ويساعد في

إبهاد الشعور بالقلق والضجر الذى يسبق المباريات الهامة غالباً . ويجب عدم الخلط بين ذلك الشعور بالحور واليأس الذى يرجع إلى نقص فى الصلاحية الجسدية ، وبين الحالة النفسية التى يشعر بها كثير من اللاعبين المدربين قبل مباراة هامة ، والتى تتبدد فوراً بمجرد بدء المباراة ، حينما يُشغل تفكير اللاعب باللعب نفسه ، أما الشعور الآخر فيرجع غالباً إلى الأخطاء التى يحدثها اللاعب أثناء سير المباراة ، بسبب عدم مرانته ، فتكون حركاته غير صائبة ولا سديدة . وتكون قواه واهية ، وعزمه ضعيفاً ، ويبدو ضعيف الانتباه والملاحظة ، مشتت الذهن ، هيباباً مرتبكاً ، لا يقوى على ضبط نفسه .

التمرين العام والخاص

يجب أن يشمل التمرين العام أكثر ما يمكن من أنواع النشاط البدنى ، كالتمرينات البدنية ، وألعاب القوى ، والسباحة ، وجميع أنواع الألعاب الجماعية كالهوكى وكرة السلة الخ . ويجب عدم إهمال التمرينات البدنية إذ أنها لا تكسب الجسم مرونة لحسب ، بل ترقى التوافق العضلى العصبي أى المهارة ، كما تنمى التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة . وفضلاً عن أن التمرينات البدنية تنمى الحس العضلى ، فإن لها تأثيراً علاجياً هاماً ، فهى تصلح من قوام الجسم الذى يؤثر بدوره فى صحة اللاعب عامة ، ونظرتة إلى الحياة أيضاً .

والشى والجري — وخاصة فى الهواء الطلق — من أنواع التمرين العام المفيد جداً ، فلهما تأثير منعش على الجسم عامة ، بجانب تنمية الجلد والعمل على قوة الرئتين . ومن الأمور الهامة أن يكون الشى بنشاط وألا يكون العدو سباقاً . ويجب أن يكون العدو لمسافة تقرب من ميلين ، ثم تزداد تدريجياً إلى أربعة أو خمسة أو حتى ستة أميال ، وأن تكون الخطوة سهلة قصيرة ، ويجب أن يحتفظ اللاعب بجسمه فى حالة ارتخاء أثناء الجرى . ويجب على المدرب مصاحبة اللاعبين ، إما راكباً دراجة أو راجلاً . ومن الأهمية بمكان ضرورة تعبير طريق الجرى مرة بعد الأخرى ، حتى يؤدي ذلك إلى زيادة سرور وشوق اللاعبين . وكثرة الطعام والشراب والتدخين ، تعد من فائدة التمرين العام ، وغالباً تحدث متاعب كثيرة ، وقليل من الإرادة وكبح جماح النفس يفيد فى تجنب هذه المضار وقصارى القول أن العوامل التى تحقق وتزيد من الصحة ، والنشاط البدنى والعقل ، على جانب كبير من الأهمية فى بناء الأساس اللازم للتمرين الخاص .

ويجب أن يتبع التمرين الخاص ، على وجه العموم ، التمرين العام . ويجب أن يعطى بنظام مستمر طوال الفصل الرياضي ، بجانب قدر معين من التمرين العام . ويجب أن يشمل إن أمكن ، التمرينات البدنية المؤدية للعبة ، ومعنى ذلك الحركات التي تعمل على مساعدة اللاعب في اكتساب القدرات الفنية الخاصة بالعبة ، مثل الوثب عالياً مع لف الرأس أو دورانه أو سقوطه . ويتطلب الأمر أيضاً ، تدريب اللاعب أكثر مما يمكن على المهارات الفردية المختلفة ، كالسيطرة على الكرة ، وكنتمها ، وضربها بالرأس ، والمهاجمة ، والإلزام الجيد بفن خطط لعب الفريق .

ويؤدي لعب المباريات إلى ربط المباريات المختلفة بعضها ببعض ، كما يؤدي إلى اكتساب الروح الجمعية ، فهنا يتعلم اللاعب فن التعاون مع الآخرين ، وإنكار الذات ، وتضحية الشهوات ، وتكريس جميع جهوده لغرض واحد ، وهدف واحد ، هو الصالح العام للجماعة . فيجب لعب المباريات من حين إلى آخر ، وألا ينظر إليها وقت الرغبة في اختيار الفريق لمباراة قادمة لحسب ، بل على أنها تدريب على اللعبة لتركيز مجهود اللاعبين في كيفية لعب اللعبة ، لا كيفية الانتصار .

وتكون المباريات جزءاً هاماً من التدريب الخاص ، ولها جاذبية خاصة بالنسبة إلى اللاعبين ، نظراً لتوفر عنصر المنافسة فيها . ويجب مع ذلك مراعاة عدم الإكثار من هذا الجزء ، وأن تكون نظرة اللاعب إليه نظرة فنان . وكما أن الفنان لا يتمكن من فهم وإجادة أداء دوره ، كأنه يعيش في ذلك الفصل الذي يلعبه ، إلا إذا تدرب مرات على كيفية الإلقاء ، فكذلك حال لاعب الكرة ، شأنه شأن الفنان ، يجب عليه أن يتدرب على المباريات لربط المهارات المختلفة بعضها ببعض ، حتى تصبح عادات خاصة بكرة القدم ، تظهر نفسها بنفسها ، كأن ذلك أسلوب اللاعب الطبيعي . وتلك الطريقة يختفي من اللاعب سوء التقدير في اللعب بالقدم والرأس ، والخطأ في التمير ، ونقص القدرة في السيطرة والتحكم في الكرة .

التمرين العام لصغار اللاعبين

لا يتطلب صغار اللاعبين سوى القليل من التمرين العام ، لأنه يعطى في منهج الدراسة بالمدرسة ، كالتمرينات البدنية والألعاب الصغيرة . ويجب أن يتناسب مع قدرتهم البدنية . ومع ذلك فإنهم يحتاجون إلى قدر معين منه عند بدء العام الدراسي ، وخاصة بعد إجازة صيفية طويلة ، خمد فيها نشاطهم البدني . ويعمل التمرين العام على تنبيه جميع عضلات الجسم ، وعلى منع تصلبها ، كما يقلل من خطورة إجهاد القلب ، ويمنع حدوث

تمزق أنسجة العضلات وخلع المفاصل ، إذ أن ذلك يرجع إلى قيام العضلات غير المستعدة بمجهود فجائي .

ويجب وضع الطالب الذي قد شفي من مرض قريب ، أو الذي قد نمت كثيرًا ، تحت رعاية خاصة قبل أن يسمح له بالاشتراك في المباريات العنيفة . ويؤدي عدم التنبه إلى كلتا الحالتين ، إلى إجهاد القلب مباشرة أو غير مباشرة . ومن سوء الحظ أن الخطر لا يبدو في الحال ، إذ أن التعب يظهر غالبًا في السن المتقدمة .

التمرين الخاص لصغار اللاعبين

ويجب أن يكرس الجزء الأكبر من الوقت لمخصص لتمرين الصغار ، لتعليمهم اللعبة . ويجب أن يتكون برنامج تمرين صغار اللاعبين من التدريب على المهارات الفردية ، والتمرينات البدنية ، والألعاب الصغيرة المؤدية إلى اللعبة الكبيرة . وإذا نمت مهارة الأولاد تدريجيًا في مختلف حركات اللعبة ، وبدأوا يفهمون المبادئ الواسعة التي تنطوي تحتها ، وجب السماح لهم بأخذ قسط من التدريب على اللعبة نفسها . ويجب أن يكون الجزء الأكبر من تمرين صغار اللاعبين التدريب على فن اللعبة ، والتدريب على المباريات ، حيث يتعلمون اللعبة ، ويجربون على التفكير في كيفية اللعب دون النظر إلى كيفية الانتصار . وللألعاب الجماعية المؤدية لالعبة أهمية كبيرة لتعلم واختبار مهارة الأولاد . وإليك فيما يلي فترات نموذجية من التمرين ، وهي أمثلة فقط ، لما يجب أدائه ، ويمكن المدرب الماهر أن يعد فترات مناسبة مثلها .

١ - تمرينات بدنية وألعاب صغيرة

في الهواء الطلق أو داخل صالات التدريب

الجزء الأول (٣٠ دقيقة)

التمرينات البدنية (٢٠ دقيقة) :

- ١ - (أ) راقب واقبض عليه ، (يجرى اللاعبون مع الحجل ، ويراقب كل لاعب زميلا ، وعند سماع الصفارة يمسك اللاعب زميله) .
- (ب) المشى والجرى حول الملعب (الصالة) ، ثم الوقوف في التكوينات المفتوحة .
- ٢ - (وقوف) الحجل مع ضرب كرة خيالية بالقدمين بالتبادل .
- ٣ - (وقوف) الوثب في المحل مع الارتداد ولف الرأس ثم سقوطها أماماً .

- ٤ - (وقوف فتحاً) مرجحة الذراعين عمودياً (أماماً أسفل ، أماماً عالياً أسفل) .
- ٥ - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل وضغطة للس الأرض باليدين أربع مرات .
- ٦ - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين بالتبادل .
- ٧ - (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ميل الجذع أماماً ببطيء .
- ٨ - (جنو أفقي) لف الجذع والرأس مع قذف الذراع جانبا .
- ٩ - (جنو أفقي) مد الركبتين فضغط الكتفين .
- ١٠ - (جلوس طويل . فتحاً) ميل الجذع خلفاً ثم رفع الجسم عن الأرض (باستناد الرأس على يدي الزميل) .
- ١١ - (إقعاء . المسك أماماً) الوثب في المحل مرتين ومد الرجل جانبا في المرة الثالثة (لاعبان) .
- ١٢ - كرة المحاورة (ص ١٧١) .

ألعاب صغيرة (١٠ دقائق)

- ١ - تتابع الجري (ص ١٤١) .
- ٢ - ملك الدائرة (ص ١٥٩) .
- ٣ - كرة الرأس (ص ١٦٣) .

الجزء الثاني (٣٠ دقيقة)

ألعاب جمعية :

الكرة الحرة .

ملاحظة :

يصلح هذا النوع من فترة التدريب لبدء الفصل الرياضي ، كما يستخدم عادة لتنويع العمل ، وزيادة الميل إليه ، خلال الفصل الرياضي .

٢ - فترة تدريب مركبة

في الهواء الطلق

الجزء الأول

المشي والجري :

١ - الجري الاعتيادي $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ ميل .

٢ - المشي البطيء مع رفع الركبة ومدّها .

٣ - المشي الاعتيادي أو الجري مع تغيير السرعة فجأة ، واللف والخطو جانباً ، الخ ،
(بكرة أو بدون كرة) .

تمرينات تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

المثال الأول : عام (٢٠ دقيقة) :

١ - ضرب الكرة بالقدم

٢ - « » بالرأس

٣ - تمرير الكرة

٤ - العدو

٥ - مهارات مركبة

المثال الثاني : عام (١٠ دقائق)

١ - كتم الكرة

٢ - ضرب الكرة بالقدم

٣ - رمية التماس

المثال الثالث : خاص (١٠ دقائق) :

١ - لعب الكرة بالرأس : (يقسم الفريق إلى مجموعات يعطى لكل منها كرة) .

(أ) لاعبي الهجوم وحارس المرمى (ب) لاعبي الدفاع (ج) الظهيران .

٢ - تمرير الكرة : (أ) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع

(ج) حارس المرمى والظهيران .

المثال الرابع : خاص (٢٠ دقيقة) :

١ - ضرب الكرة بالقدم : (أ) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع

(ج) الظهيران (د) حارس المرمى .

٢ — العدو : (ا) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع (ج) الظهيران
(د) حارس المرمى .

٣ — المهاجمة : (ا) لاعبي الهجوم والظهيران (ب) لاعبي الهجوم ولاعبي الدفاع
(ج) تدريب حارس المرمى على لكمة الكرة .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

ويهتم المدرب بإيضاح تفاصيل اللعبة المختلفة .

ملاحظة : يجب ألا تحتوي الفترة الواحدة على أكثر من أحد التمرينات

التهديدية المذكورة .

٣ — فترة تدريب مركبة

داخل صالة التدريب أو في الهواء الطلق (٦٠ دقيقة)

الجزء الأول

التمرينات البدنية (١٥ دقيقة) :

١ — (ا) الجري الحر في منطقة محدودة ، ثم التغير إلى الجري السريع مع محاولة

عدم لمس أحد . المراوغة ، والخطو جانباً ، والجري الملتوى (ZIGZAG) ،

الوقوف عند سماع الصفارة .

(ب) واحد ضد ثلاثة (يحاول لاعب دخول دائرة مكونة من ثلاثة لاعبين

مشبكي الأيدي) .

(ج) وثبة ثم حجلة .

٢ — (وقوف فتحة) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً .

٣ — (وقوف) الوثب في المحل وعند سماع الصفارة الوثب عالياً في الاتجاه المسمى

(أماماً — عالياً — يميناً — يساراً) لضرب كرة خيالية بالرأس

٤ — (وقوف) الجري الاعتيادي في المحل .

٥ — (وقوف فتحة — نصف لمس الرأس مع نصف ثبات الوسط) ثني الجذع

على الجانبين مع الضغط ثلاث مرات في كل جانب .

٦ — (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض أبعدها يمكن أماماً ياطن

أصابع اليدين ثم لمسها أبعدها يمكن خلفاً بظهر أصابع اليدين .

٧ — (وقوف فتحة — تقاطع الذراعين) قذف الذراعين مائلاً عالياً .

- ٨ - (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا لوضع الانبطاح المائل .
٩ - (انبطاح مائل) ثني الذراعين ومدتهما .
١٠ - (انبطاح - الذراعان عالياً) رفع الجذع خلفا مع رفع الذراعين والرجلين
(كالأرجوحة) .
١١ - (رقود - ثبات الوسط) رفع الركبتين بالتبادل في حركة دائرية ،
(ركوب الدراجة) .
١٢ - (جلوس على أربع) الحجل على قدم ، (تقليد الغراب) .
تمرنات تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٠ دقيقة) :

- ١ - العدو
٢ - ضرب الكرة بالقدم
٣ - « » بالرأس
٤ - المدرجة
٥ - كتم الكرة
٦ - التمرير
٧ - رمية التماس
٨ - العدو
٩ - مهارات حراسة المرمى
١٠ - المهاجمة
١١ - مهارات مركبة
١٢ - لعب الكرة بالرأس
- ترفع الركبة إلى زاوية ٧٥° مع استناد
اليدين على عقل حائط أو حائط .
ضرب هدف .
كرة الرأس الدائرة (ص ١٦٣) .
بالقدم اليمنى واليسرى .
بالصدر .
المشي ، بداخل القدم .
بالكرة الطيبة -- لمسافة ، في أزواج .
تتابع الجرى بين الموانع .
التدريب على جمع الكرات .
الحجل ، المهاجمة بالكتف - في أزواج .
لعب الكرة بالرأس ثم كتمها بداخل القدم
في جميع الاتجاهات .

الجزء الثاني

ألعاب جمعية (٢٥ دقيقة) :

- الكشاف (ص ١٧٦) ، (٢٠ دقيقة) ، (في صالة التدريب) ، أو الكرة الطوافة
(ص ١٨٠) ، في الهواء الطلق .

٤ - فترة تدريب لكبار اللاعبين (أو صغار اللاعبين)

في الهواء الطلق .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

١ - راقب وهاجم لاقتصاص الكرة

(١) يدحرج الكرة بعيدا ، (ب) يتبعه ، (ب) يهاجمه عند سماع الصفارة ،
يقف الجميع عند سماع الصفارة الثانية ، حينئذ ينظر من الحائز على الكرة .

تمريبات تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

١ - التدريب على الدحرجة والمهاجمة في مجموعات كل منها مكونة من أربعة
لاعبين (كل زوج ضد الزوج الآخر) ، أو في مجموعات كل منها مكونة من
سنة لاعبين (كل ثلاثة ضد الثلاثة الآخرين) .

٢ - ضربة المرمى (في حالة الدفاع) .

٣ - الضربة الركنية (« » ») .

٤ - رمية التماس (في حالة الدفاع) ، يراقب الدفاع جناح الهجوم ، ويراقب مساعد
الهجوم مساعد الهجوم المضاد ، ويكون الظهر حرا للتغطية .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

(١) (١) - كرة الصوالج
} تعطى في وقت واحد (١٥ دقيقة) .
٢ - تنس كرة القدم

(ب) كرة القدم بالمشى (٢٠ دقيقة) .

١ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

داخل صالات التدريب أو في الهواء الطلق (٦٠ دقيقة)
(٢٤ لاعبا ، ٤ فرق ، كل فرقة ٦ لاعبين ، أو ٣ فرق كل فرقة ٨ لاعبين)

الجزء الأول (٣٠ دقيقة)

، مقدمة (٥ دقائق)

(١) سباق الدائرة (ص ١٤١)

(ب) الكرة السريعة :

(ينتشر اللاعبون في الملعب بعيدا عن ماسك الكرة ، وعند الإشارة يرمى الماسك الكرة على لاعب بقصد إصابته بها ، وفي نفس الوقت ينادى (امسك) فيندفع اللاعبون نحو الكرة ، واللاعب الذي ينجح في الحصول عليها أولا يعتبر ماسكا جديدا ، فينتشر اللاعبون بسرعة بعيدا عنه ويحاول هو رميها على أحدهم ، وعند ما يسمعون (امسك) يندفعون نحو الكرة ثانية ، وهكذا يستمر اللعب بسرعة كبيرة في الانتشار بعيدا عن الكرة أو التجمع حولها) .

تمارين تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٥ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم . ضربات مرتفعة (في أزواج) .
- ٢ - « » بالرأس . الاحتفاظ بالكرة في الهواء (في أزواج) .
- ٣ - الدرجات حول الزميل وبين رجليه .
- ٤ - السكتم الرمي إلى أعلى والسكتم بباطن القدم .
- ٥ - التمرير التمرير القصير بداخل القدم ، المشى (في أزواج) .
- ٦ - رمية التماس (في أزواج) . وتحتسب نقطة للاعب الذي لا يتمكن من حيازة الكرة ، دون الخروج عن منطقة محددة ، على بعد ٣٠ - ٤٠ قدم .
- ٧ - العدو أمام عقل حائط أو حائط لتنمية مهارة رفع الركبة (ص ١٤٠)
- ٨ - مهارات حراسة المرمى لقف الكرة المنخفضة . ضرب الكرة .
- ٩ - المهاجمة « قتال البط » ، المهاجمة بالكتف من وضع الإقواء (في أزواج) .
- ١٠ - مهارات مركبة الرمي إلى أعلى ، ضرب الكرة بالرأس مرتين كتمها بباطن الأرض .

الجزء الثاني (٣٠ دقيقة)

ألعاب جماعية :

- (١) الكرة الطائرة بالرأس - تنس كرة القدم بالرأس .
- (ب) كرة الركن .

٢ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

تدريب عام على أسس اللعبة

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

(١) كرة المحاورة (ص ١٤٤) .

(ب) الحائط . (ص ١٤٣) .

تمرينات تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٠ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم كرة ثابتة (في أزواج) .
- ٢ - « » بالرأس الوثب لضرب كرة عالية بالرأس .
- ٣ - العدو داخل وخارج الفاطرات (مع تنطيق كرة باليدين) .
- ٤ - التمرير التمير الطويل (في أزواج) .
- ٥ - رمية التماس ضرب الكرة بالرأس من الوقوف مع وضع قدم أماما (في أزواج) .
- ٦ - مهارات حراسة المرمى القبض على الكرة ثم تنطيقها وضربها (في أزواج) .
- ٧ - الدحرجة والمهاجمة تبادل الهجوم والدفاع (ص ١٦٠) .
- ٨ - مهارات مركبة الرمي إلى أعلى ، الضرب بالقدم اليمنى ، اللعب بالرأس الضرب بالقدم اليسرى ، اللعب بالرأس ، الضرب بالقدم اليمنى إلخ . . .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

ألعاب جماعية :

- (١) الطواف للاصابة (ص ١٧٠)
 - (ب) الكرة الحرة - ستة لاعبين في كل ناحية .
- تعطى هذه الألعاب في وقت واحد .

٣ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

في الهواء الطلق

تدريب خاص لتنمية القدرة على :

(أ) ضرب الكرة بالقدم .

(ب) التمرير .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق)

(أ) الحائط الصينى (ص ١٤٣) .

(ب) سباق حر (١٠٠ ياردة) .

تمارين تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

العمل في أزواج :

١ - ضرب الكرة بالقدم ضرب الكرة الثابتة . بداخل مشط القدم كالضربة

الركنية ، الضربات الحرة المرفوعة نحو المرمى .

٢ - التمرير (أ) التمرير الطويل . (ب) التمرير القصير

بخارج القدم (ج) التمرير القصير بداخل القدم .

٣ - ضرب الكرة بالقدم الضربة الدائرة .

٤ - التمرير بداخل القدم اليسرى ، بخارج القدم اليمنى (بالتبادل)

ثم العكس .

٥ - ضرب الكرة بالقدم الوثب خطوة بالحجل . ضرب الكرة مرتفعة من

رميه التماس .

٦ - التمرير تدريب الفريق على التمرير مع الجرى .

الجزء الثانى (٣٥ دقيقة)

الألعاب الجماعية والتدريب على المباراة :

(أ) الكرة الطوافة (ص ١٨٠)
(ب) الثلاث التمريرات (ص ١٦٩)

تؤدى هذه الألعاب في وقت واحد .

٤ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

في الهواء الطلق

تدريب خاص لتنمية القدرة على :

- (١) كتم الكرة .
(ب) لعب الكرة بالرأس .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

- (١) الجرى جانباً .
(ب) سباق الدائرة (ص ١٤١) .
التمرينات التمهيدية (٢٠ دقيقة) :

- ١ - الكتم كتم الكرة وحيازتها في حركة واحدة .
٢ - لعب الكرة بالرأس الاحتفاظ بالكرة عالياً بين ثلاثة لاعبين (مساوقة) .
٣ - الكتم (١) بالصدر (ب) بالرأس (في أزواج) .
٤ - لعب الكرة بالرأس (١) الوثب لضرب الكرة بالرأس بين ثلاثة لاعبين (لاعب يرمى للثاني ، الذي يثب ليضرب الكرة بالرأس للثالث ، الذي يمساها ، وهكذا) .
٥ - الكتم (ب) شرحه (يرمى لاعب الكرة للاعبين اللذين يثبان لضرب الكرة بالرأس) .
٦ - لعب الكرة سباق تنابع مركب . ترمى الكرة ثم تضرب .
بالرأس ست مرات أثناء الجرى ثم تكتم ، تحمل الكرة ثم يجرى بها اللاعب بين موانع لاجتياز خط ، ثم تدرج الكرة بداخل كلتا القدمين بالتبادل (أربع ضربات بكل قدم) ، ثم تسجل إصابة في المرمى بين علمين - ثم تحمل الكرة عدواً إلى مكان البدء وترمى للاعب الثاني في الفريق .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

السكرة الطويلة بالرأس (ص ١٧٥) .

الألعاب الجماعية والتدريب على المباراة (٦٠ دقيقة)

ويمكن تكرار هذا النوع من فترات التدريب ، إذ أن له صفة ترويحيه تبعث السرور بين الفينة والفينة في سياق فترات التدريب ، كما أنه يتطلب بذل مجهود قوى ، الأمر الذى يؤدي إلى الصلاحية الجثمانية . ويمكن المدرب علاج نواحي نقص لاعبيه إذا أحسن اختيار الألعاب الجماعية التي تصالح من شأنهم بطريقة مشوقة .

ألعاب جماعية :

- ١ — الكرة الطوافة (ص ١٨٠) التحكم في الكرة (١٠ دقائق) .
- ٢ — الكرة الطائرة بالرأس (ص ١٦٣) التدريب على لعب الكرة بالرأس (١٠ دقائق) .
- ٣ — كرة البرج (ص ١٧٥) دقة ضرب الكرة لأول وهلة — التدريب على حراسة المرمى في الدفاع (١٠ دقائق) .

التدريب على المباراة (٣٠ دقيقة) :

- ١ — كرة القدم (١٥ دقيقة في كل شوط) .

أمثلة لتدريبات الإحماء (التدفئة) قبل المباراة

مثال (١)

- ١ — (وقوف) التغيير من الجرى الاعتيادى في المحل إلى الجرى مع رفع الركبة .
- ٢ — (وقوف فتحاً) مرجحة الذراعين بزواية (أماماً جانباً أماماً أسفل) .
- ٣ — (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين بالتبادل .
- ٤ — (وقوف فتحاً — ميل) لف الجذع والرأس مع مرجحة ذراع جانباً ولمس القدم المضادة بالذراع الأخرى .

- ٥ - إعادة (٣)
٦ - (إقعاء - ثبات الوسط) الوثب أربع مرات أماماً ثم خلفاً ثم يمينا ثم يساراً .
٧ - (وقوف) الحجل على القدمين بالتبادل لضرب كرة خيالية .

مثال (٢)

- ١ - (وقوف) الوثب في المحل .
٢ - (وقوف) الحجل مع مرجحة الرجلين بالتبادل للمس الأرض أماماً وخلفاً .
٣ - (وقوف فتحاً) دوران الذراعين بالتبادل أماماً عالياً خلفاً .
٤ - (وقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين مع الضرب بيد على الفخذ وباليد الأخرى على الكتف .
٥ - (جلوس على أربع) مد الركبتين مع ضغط الجذع أسفل .
٦ - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً ثم أماماً .
٧ - (وقوف) الحجل مع رفع الركبتين بالتبادل .

مثال (٣)

- ١ - (وقوف) الوثب في المحل أربع مرات والوثب عالياً مع رفع الركبتين إلى الصدر في المرة الخامسة .
٢ - (وقوف) الجرى الاعتيادي في المحل .
٣ - (وقوف فتحاً) لمس الجذع والرأس مع قذف الذراع جانباً .
٤ - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك العقب المقابل .
٥ - (وقوف فتحاً - ميل) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .
٦ - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين وضغط الجذع .
٧ - (وقوف) الوثب في المحل ثم الحجل مع رفع الرجلين بالتبادل لضرب الكرة الخيالية .

تدريبات خاصة (١)

لاعي الهجوم	لاعي الدفاع
١ - ضرب الكرة بالقدم	(أ) قذف الكرة نحو المرمى . (ب) تسديد التمريزة نحو وسط الملعب . (ج) الضربة الزكنية . (د) التميرير بعرض الملعب (ساعد الهجوم الأيسر إلى جناح الهجوم الأيمن) .
٢ - ضرب الكرة بالرأس	(أ) التميرير . (ب) إلى داخل المرمى . (ج) إلى الحلف .
٣ - الدحرجة	تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب على جميع الطرق .
٤ - السكتم	(أ) حيازة الكرة : أثناء الجرى { بداخل القدم وبخارجها (ب) السكتم والتميرير في اتجاه واحد .

لاعبي الدفاع	لاعبي الهجوم	
<p>(أ) أماما للتغذية .</p> <p>(ب) بعرض الملعب .</p> <p>(ج) الطويل .</p> <p>تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .</p>	<p>(أ) القصير .</p> <p>(ب) الطويل .</p> <p>(ج) بعرض الملعب .</p> <p>(د) العكسي .</p> <p>تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .</p>	٥ - التمرير
<p>(أ) الرميات الطويلة والقصيرة .</p> <p>(ب) سرعة الرمي .</p> <p>(ج) دقة » .</p> <p>تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .</p>	<p>(أ) (جناح الهجوم) الرمي سريعا (في منتصف الملعب الخاص بالفريق المضاد) .</p>	٦ - رمية التماس
<p>(أ) العمرة - الجناحان .</p> <p>(ب) الخطو جانبا - الانحراف .</p>	<p>(أ) السرعة . الجناحان وقلب الهجوم .</p> <p>(ب) الخطو جانبا . الانحراف .</p>	٧ - العدو
عام .	عام .	٨ - حراسة الرمي
<p>تبذل عناية خاصة :</p> <p>(أ) بالقدم .</p> <p>(ب) بالكتف .</p>	عام .	٩ - المهاجمة

لاعي الدفاع	لاعي الهجوم	
عديده مثل .. المهاجمة ، مد الهجوم بالكرة .	عديده مثل .. (ا) كتم الكرة بالصدر وقذفها مباشرة . (ب) الأعراف إلى اليمين والتمرير إلى اليسار .	١٠-مهارات مركبة
(ا) اللعب كظهير ثاثل . (ب) الضربة الحرة : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - « » الدفاع . (ج) الضربة الركنية : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - « » الدفاع . (د) رمية التماس .	(ا) خطة الظهير الثالث . (ب) الضربة الركنية : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - « » الدفاع . (ج) الضربة الحرة : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - « » الدفاع . (د) رمية التماس . (كمن حرام من المراقبة) .	١١-المواقف

تدريبات خاصة (٢)

حارس المرمى	الظهيران	
(أ) حمل الكرة وضربها . (ب) ضرب الكرة الثابتة . (ج) الدقة في الضرب .	(أ) الضربات المرتفعة . (ب) ضرب الكرة الثابتة . (ج) « » المتحركة . (د) تغذية زملائه بالكرة (تمريرة طويلة) .	١ - ضرب الكرة بالقدم
عام .	(أ) ضرب الكرة الدفاعي بالرأس لإخراجها من منطقة الخطر . (ب) التمهير . (ج) التغذية بالرأس .	٢ - ضرب الكرة بالرأس
الخداع (باليدين) .	عام .	٣ - الدحرجة
عام .	عام (من النادر توفر الوقت للظهير كي يكتم الكرة ، ومع ذلك فيدرب عليها بعض الأحيان) .	٤ - الكتم
عام .	(أ) التمهير أماما للتغذية . (ب) التمهير خلفا (إلى حارس المرمي عند الخطر) .	٥ - التمهير
الرمي خارجا ١ - بيد واحدة . وبكلتا اليدين . ٢ - مسافة الرمي . ٣ - دقة الرمي .	عام	٦ - رمية التماس

حارس المرمى	الظهورات	
عام .	اللف واستئناف اللعب بسرعة .	٧ - العدو
تبذل عناية خاصة . ١ - اللقف . ٢ - الصد . ٣ - اللكم . ٤ - مواقف اللعب .	عام .	٨ - حراسة المرمى
عام .	تبذل عناية خاصة . (أ) بالقدم . (ب) بالكتف .	٩ - المهاجمة
اللقف ، الحداع ، دقة اتخاذ المواقف .	المهاجمة وتشيت الكرة .	١٠ - مهارات مركبة
(أ) الإقلال من زاوية طيران الكرة . (ب) الضربات الركنية - في الدفاع . (ج) « الحرة - » .	(أ) التعاون مع قلب الدفاع والآخرين (ب) الضربات الركنية - في الدفاع . (ج) رمية التماس - » .	١١ - المواقف

التدريب على اللعب الجمعي

إن غرض إتقان المهارات الخاصة باللعبة ، والحصول على أكبر قسط من المتعة من اللعبة ، بطريقة فنية منظمة ، جعلنا نوجه أنظارنا شطر الألعاب الصغيرة . وقد يختلط الأمر على الكثيرين فيفهم من مدلول تسمية الألعاب الصغيرة ، أنها لا تلائم إلا صغار المبتدئين ، وفي هذا الخطأ كله ، لأن هذه الألعاب تعطى فرصة للاعب المدرب ذوى الخبرة لرفع مستواه ، وتكملة ما يشعر به من نقص .

ومع أن القدرات الشخصية مهمة بالنسبة إلى الفرد ، إلا أنها يجب أن تؤدي في تعاون تام لصالح الجماعة . ولما كانت كرة القدم من الألعاب الجمعية الكبيرة ، وجب تدريب اللاعبين على فن اللعب الجمعي ، الذي لا يكون إلا بحركة مشتركة ، وأداء مشترك ، وعمل متحد ، فهو تنظيم دقيق لعلاقة اللاعب بفريقه ، وعلاقته بخصمه ، وفيه يعنى الفرد تماماً أمام فريقه ، ويعنى الفريق أمام الغاية الكبرى من اللعب ، وفيه تنكر الذات ، وتحمل المسئوليات عن رضا وسرور ، وتشجيع روح التضامن .

وإليك طائفة من ألعاب التدريب على المهارات الفردية ، واللعب الجمعي ، وهي بمثابة قنطرة يجب المرور عليها حتى يصل اللاعب إلى درجة تؤهله للعبة كرة القدم الجمعية .

ألعاب التدريب على المهارات الفردية

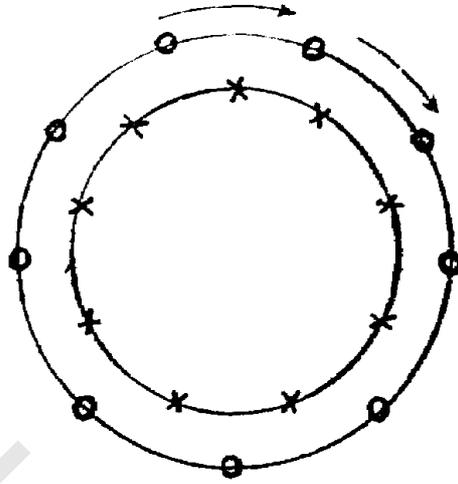
١ - العدو

(١) التدريب على السرعة

١ - الجرى في المحل مع إسناد اليدين على عقل الحائط أو حائط ، وترفع الركبة إلى زاوية مقدارها ٧٥ درجة .

٢ - قيام اللاكينة : ويكون الجرى في المحل لتشجيع حركة الذراعين ورفع الركبة . يبدأ الجرى ببطء وتزداد السرعة بالتدرج . وتوجه العناية إلى محاولة جعل سرعة حركة الذراعين أكثر من سرعة الرجلين . ويجب أن ترفع الركبة جيداً وألا تدفع القدم خلفاً .

٣ - سباق الدائرة :

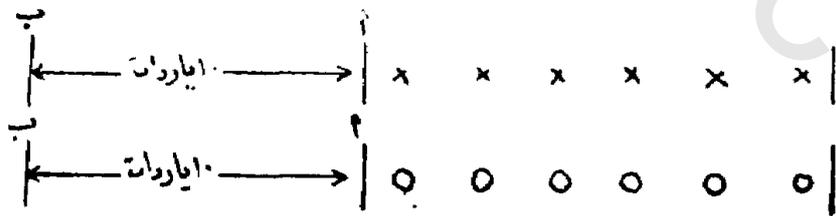


(شكل ٢٥)

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين يقسم فريقين متساويين . ويكون فريق دائرة ، والفريق الآخر دائرة خارج الأولى (شكل ٢٥) .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بجري الدائرة الخارجية بتوقيت بطيء ، وعند سماع الصفارة ، يقوم كل لاعب من الدائرة الخارجية بمحاولة لمس اللاعب الذى يقابله من الدائرة الداخلية . ويخرج من اللعب اللاعب الذى يُلمَس . ثم يستأنف اللعبة ثانية ، وهكذا حتى يخرج جميع أفراد الدائرة الداخلية ثم تتبادل الدائرتان موقفيهما .

٤ - تتابع الجرى :



(شكل ٢٦)

الملعب : خطان متوازيان يرسمان فى الملعب ، وبينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ ياردة تقريباً .

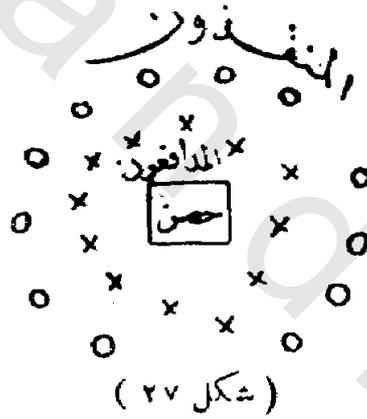
اللاعبون : أى عدد من اللاعبين يقسم فريقين متساويين .

طريقة اللعب : يقف اللاعبون خلف الخط «ا» في قاطرة (وجها لظهر) ، وعند سماع الإشارة بالبدء ، يدور دليل كل فريق يمينا ، ويجرى خلف قاطرته ، ثم أماما حتى يصل إلى الخط «ب» ويلسه ، ثم يعود ويلس اللاعب رقم (٢) ، ويأخذ مكانه في نهاية القاطرة ، ثم يبدأ رقم (٢) الجرى بنفس الطريقة ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره ، والفريق الفائز هو الذي يصل أولا إلى مكانه الذي بدأ منه .

(ب) التدريب على المراوغة والخطو جانبا

ويجب في الألعاب التالية ، شدة الاهتمام بالطريقة الصحيحة للجري ، حتى ولو ضجينا بالسرعة في سبيل تحقيق ذلك .

١ - إنقاذ الأثير :

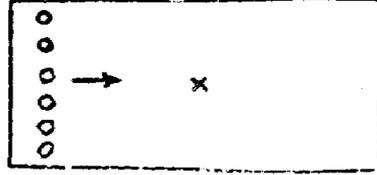


اللعب : يرسم مربع صغير « حصن » طول ضلعه ٣ ياردات .

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين متساويين ، ويكون أحدهما دائرة حول المربع ويسمى أفراد المدافعين ، ويكون الفريق الآخر دائرة أخرى حول الدائرة الأولى ويسمى أفراد المنقذين .

طريقة اللعب : يجرى المنقذون لمحاولة إختراق دائرة المدافعين ومراوغتهم للوصول إلى الحصن ، فإذا نجح أحدهم في الوصول إلى الحصن بدون أن يلمس ، يخلي سبيل الأسرى ، وينضمون إلى المنقذين ، ويتبادل الفريقان أما كنهما بمجرد تمكن المدافعين من أسر نصف المنقذين .

٢ - الحائط :



(شكل ٢٨)

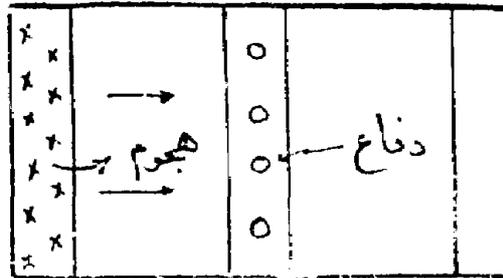
الملعب : يرسم مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ ياردة .

اللاعبون : أى عدد من اللاعبين ، يقف لاعب منهم ، ويسمى المدافع ، فى منتصف المستطيل ، ويقف بقية اللاعبين ، ويسمون المهاجمين ، فى صف واحد بعرض أحد طرفى المستطيل أمام المدافع .

طريقة اللعب : يجرى المهاجمون لمحاولة الوصول إلى نهاية المستطيل الأخرى دون أن يلمسهم المدافع ، وفى حالة لمس أحدهم فإنه يصير مدافعاً ، وهكذا يستمر اللعب ، ويفوز آخر لاعب يبقى من المهاجمين دون أن يلمس .

٣ - الحائط الصينى :

الملعب : مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ متراً ، ويرسم خطان متوازيان فى منتصفه بينهما مسافة قدرها ٣ أمتار ، وتسمى الحائط . ويرسم عند ضلع المستطيل القصير خط مواز له ، والمسافة بينهما ٣ أمتار أيضاً ، وتسمى منطقة الهجوم .



(شكل ٢٩)

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا . يكون أحدهما للدفاع عن الحائط والآخر للهجوم . يقف الفريق المهاجم فى منطقة الهجوم ، ويرسل الفريق المدافع ربع عدد لاعبيه لحماية الحائط الوسطى ، بعد كل مرتى هجوم .

طريقة اللعب : عندما ينادى المدرب « هجوم » ، يجرى لاعبو الفريق المهاجم نحو الحائط ، ويحاولون اختراق هذه المنطقة ، دون أن يتمكن أحد من الفريق المدافع من لمسهم باليد ، وبعد أن يجتازوا المنطقة ، يتقدمون حتى الطرف الثاني من المستطيل ، ومن يلمس منهم يعد خارجاً عن اللعب . ثم يبدأ اللعب مرة ثانية بنفس الطريقة ، وبعدها يضع الدفاع لاعبين آخرين للدفاع عن الحائط مرتين ، ثم يغيرون ، ويستمر اللعب حتى ينتهي كل الفريق المدافع ، فتحتسب النقاط التي أصابها ، ويتبادل الفريقان المواضع ، والفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .

شروط اللعب :

- ١ - لا يبدأ الهجوم مطلقاً حتى ينادى المدرب « هجوم » في كل مرة .
- ٢ - لا يخرج الدفاع عن المساحة المحددة للحائط ، ولذا يكون لمس المهاجمين قاصراً عليها .

٤ - حركة المرور :

الملعب : مستطيل مساحته ١٠ × ٥١ متراً .

عدد اللاعبين : ٢٠ تقريباً .

طريقة اللعب : عند سماع الصفارة ، يجرى اللاعبون داخل المستطيل ، بحيث لا يخرج أى لاعب بأى جزء من أجزاء الجسم ، وذلك بالمرأعة والخطو جانباً ، والجرى في اتجاهات مختلفة . وعلى اللاعب الذي يلمس أو يلمس أن يقف في مكانه دون القيام بأى حركة . وهكذا تستمر حركة الجرى إلى أن يبقى لاعب واحد فيكون هو الفائز .

٥ - كرة المحاوراة :

الملعب : دائرتان كبيرتان متداخلتان ، نصف قطر الداخلية ١٠ أمتار ، ونصف قطر الخارجية ١١ متراً .

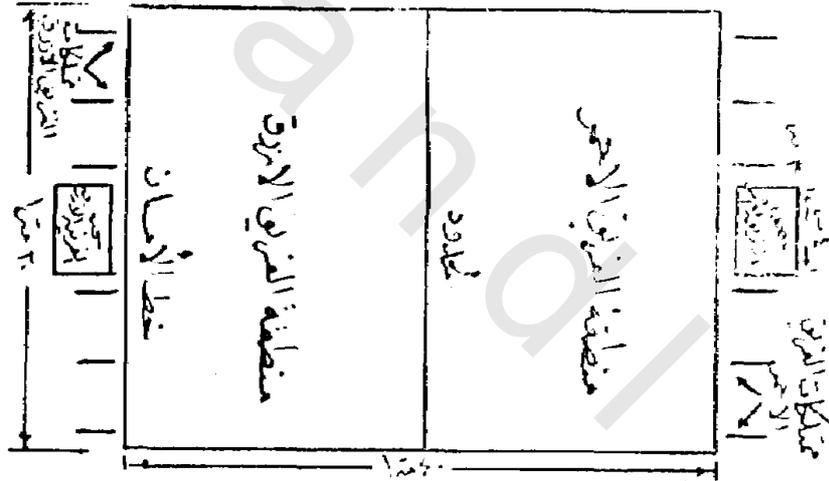
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٨ إلى ٢٠ لاعبا . يقف أحدهما في المسافة الواقعة بين الدائرتين وبعطى الكرة ، وينتشر الفريق الآخر في الدائرة الداخلية .

طريقة اللعب : عند الإشارة يرمى لاعب من الفريق الخارجى الكرة على الفريق المضاد ، بقصد إصابة أحد اللاعبين ، وعندما تصل الكرة لأحد لاعبي الفريق الخارجى يرميها ثانية ، وهكذا يكون الرمي من الفريق الخارجى لمدة ١٠ دقائق . ويحاول الفريق المضاد تجنب الكرة بالوثب جانباً أو عالياً أو بالانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

- ١ — لا يصح لأى لاعب من الفريق الخارجى دخول الدائرة الداخلية .
- ٢ — الفريق الداخلى لا يلعب بالكرة مطلقاً بل يحاورها .
- ٣ — يخرج اللاعب الذى تلمسه الكرة من لاعبي الفريق الداخلى .
- ٤ — يفوز الفريق الذى يلمس من لاعبيه أقل عدد فى مدة اللعب المحددة .
- ٦ — الدفاع عن الغنائم :



(شكل ٢٠)

الملعب : مستطيل مساحته ٢٠ × ٤٠ متراً تقريباً ، مقسم بخط (الحدود) إلى قسمين ، وعلى بعد مترين من جانبيه مستطيلان صغيران ٣ × ٤ متراً « السجنان » .
الأدوات : ٢١ عصا أو كيس فول ، يوضع كل ست منها بين السجنان والمستطيل الكبير .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، يتخذ كل منهما نصف الملعب لحمايته ، ويقف خلف خط الأمان « ضلع المستطيل » .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يحاول كل من الفريقين التقدم فى أى اتجاه نحو أرض العدو ، وإذا تمكن أى مهاجم من تخطى أرض العدو ، بدون أن يمسك « ويقبض

اللاعبون: أى عدد يقسم فريقين متساويين .

الغرض من اللعب: دقة التصويب .

طريقة اللعب: يقف لاعبو أحد الفريقين خلف الخط ، وتوضع الكرة إلى الأمام قليلاً من منتصف الخط . يضرب كل لاعب الكرة بقدم معينة مرة واحدة ، محاولاً إصابة صولج ، وبعد أن ينتهى جميع أفراد هذا الفريق ، يقوم الفريق الثانى بممارسة اللعب . يفوز الفريق الذى يصيب أكبر عدد من الصولج .

٢ - دوائر فى حائط :



(شكل ٣٢)

اللاعب: كما هو مبين فى اللعبة السابقة . ترسم دوائر موزعة على الحائط (شكل ٣٢) .

الأدوات: أربع أو خمس كرات أو أكثر .

اللاعبون: أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

الغرض من اللعب: دقة التصويب .

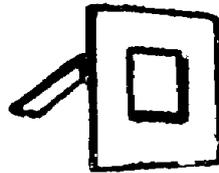
طريقة اللعب: كما هو مبين باللعبة السابقة ، غير أن ضرب الكرة يكون لمحاولة إصابة دائرة . ولا تحسب إصابة إذا مست الكرة محيط الدائرة من الخارج . ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد ممكن من الإصابات .

٣ - إصابة فتحة فى اللوحة :

اللاعب: مقاييس اللاعب السابق .

أدوات اللعب: أربع أو خمس كرات أو أكثر . لوحات بمواضع (شكل ٣٣)

تُصَفُّ على مسافات أمام الحائط ، وبكل لوحة فتحة لمرور الكرة .



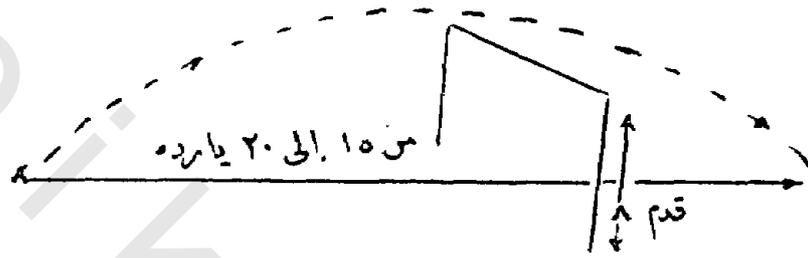
(شكل ٣٣)

اللاعبون : أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

الغرض من اللعب : دقة التصويب .

طريقة اللعب : كما هو مبين باللعبة السابقة ، غير أن ضرب الكرة يكون لمحاولة إصابة فتحة اللوحة . ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد ممكن من الإصابات .

٤ - ضرب الكرة لتمريرها فوق المرمى :



(شكل ٣٤)

الملعب : ناحية واحدة من ملعب كرة القدم . (شكل ٣٤)

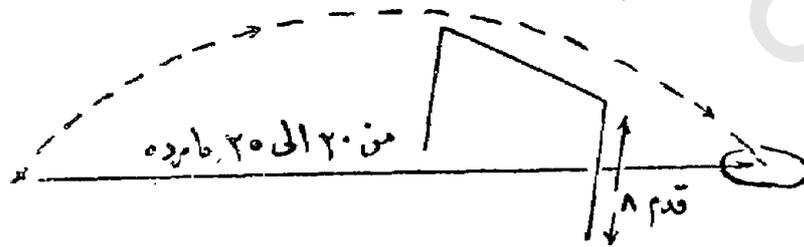
الأدوات : كرة قدم توضع على بعد من ١٥ إلى ٢٠ ياردة .

اللاعبون : أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

الغرض من اللعب : التدريب على الضربة المرتفعة .

طريقة اللعب : يبدأ أحد الفريقين اللعب . يحاول كل لاعب ضرب الكرة بكل من القدمين ، مع مراعاة إمالة الجسم إلى الخلف قليلا لرفع الكرة وتمريرها فوق عارضة المرمى لتهدئة خلفه . يفوز الفريق الذى ينجح فى أكبر عدد ممكن من المحاولات

٥ - ضرب الكرة لتمريرها فوق المرمى وهبوطها فى دائرة خلفه :



(شكل ٣٥)

الملعب : كما هو مبين باللعبة السابقة . وترسم دائرة على بعد مناسب خلف

المرمى (شكل ٣٥)

الأدوات : كما هو مبين باللعبة السابقة .

- ٣ - تحتسب نقطتان للفريق الأحمر ، إذا تمكن من إعادة بناء القائم دون أن يصاب أحد لاعبيه .
- ٤ - يخرج لاعب الفريق الأحمر من اللعب ، إذا أصيب أثناء القيام بإعادة بناء القائم .
- ٥ - يغير الفريقان أما كنهما بانتهاء محاولات الفريق الأحمر .
- ٦ - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .
- ٧ - إصابة المرمى الخالي :
- الملعب : إحدى ناحيتي ملعب كرة القدم . يرسم خط بعرض الملعب على بعد يتراوح بين ١٥ - ٢٠ ياردة من المرمى ، وترسم دائرة لموضع الكرة على منتصف الخط .
- أدوات اللعب : كرة قدم .
- اللاعبون : أى عدد يقسم فريقين متساويين .
- الغرض من اللعب : الدقة في إصابة المرمى .
- طريقة اللعب : يقوم اللاعب بضرب الكرة لإصابة المرمى ، مع عدم وجود حارس للمرمى . تحتسب نقطة للاعب الذي يصيب المرمى . ويفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط .
- ٨ - إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة :
- كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة المرمى بضربة منخفضة .
- ٩ - إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة في منتصفه :
- كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة منتصف المرمى .
- ١٠ - إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة في الركن الأيسر أو الأيمن .
- كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة الركن الأيسر أو الأيمن من المرمى بضربة منخفضة .
- ١١ - إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة في منتصف المرمى :
- كاللعبة رقم (٩) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .
- ١٢ - إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة :
- كاللعبة رقم (٨) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .
- ١٣ - إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة في الركن الأيسر أو الأيمن :
- كاللعبة رقم (١٠) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .

على أن من الواجب التدريب على الألعاب من رقم (٧) إلى رقم (١٤) بكلتا القدمين .
(ب) التدريب على ضرب الكرة المتحركة بالقدم

تمرين : الخطو بالوثب عاليا مع الحجل . ويجب أن تكون الحجلة مهيئة للتحفز
لضرب الكرة الخيالية عاليا .

ويجب التدريب كثيراً على هذا التمرين لأنه يعلم الحركات الصحيحة الواجب أداؤها
لضرب كرة طائرة .

ألعاب

١ - الإلتشار :

الملعب : ملعب كرة القدم .

اللاعبون : أي عدد من اللاعبين يتراوح بين ١٠ - ١٥ لاعباً .

الأدوات : كرة قدم .

طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الملعب بحيث لا تقل المسافة بين كل لاعب وآخر
عن ٣٠ ياردة . يبدأ أي لاعب بضرب الكرة عالياً ، وعلى اللاعب الذي تتجه إليه الكرة
أن يقوم بضربها ضربة مرتفعة مباشرة ، وإذا لم يتمكن من ذلك ، فله أن يترك الكرة ترتد
على الأرض مرتجة ، محاولاً أثناءها القيام بالضربة ، وإذا فشل في ذلك أيضاً يخرج من اللعب .
ويستمر اللعب إلى أن يبقى لاعب واحد فقط فيكون هو الفائز .

٢ - الأزواج :

يُدرَّب اللاعبون على الضربة المرتفعة بإجراء منافسة بين زوجين من اللاعبين ،
ويقوم كل زوج بتبادل ضرب الكرة ضربات مرتفعة فيما بينهم ، بشرط ألا تلمس الكرة
الأرض ، وتحتسب نقطة ، كل ضربة طائرة ترد مباشرة إلى زميل . ويفوز الزوج الذي
يحصل على خمس نقاط قبل الزوج الآخر .

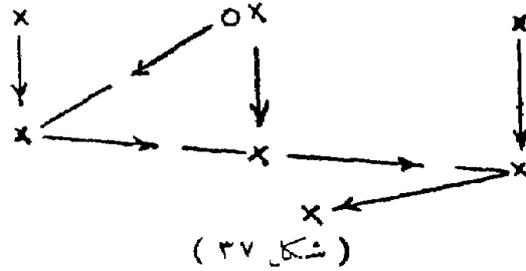
ويمكن أن يقوم فريقان بهذه اللعبة . ويفوز الفريق الذي يحصل أزواجه على أكبر
عدد ممكن من النقاط .

٣ - دائرة الضربة المرتفعة :

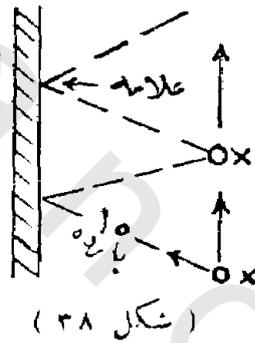
يقف اللاعبون في دائرة متسعة ، ويختار لاعب للوقوف في وسط الدائرة ، ويفضل أن
يكون حارس المرمى . ويبدأ اللعب بقيام حارس المرمى بضرب الكرة ضربة عالية إلى
لاعبي الدائرة ، وعلى اللاعب الذي تصل إليه الكرة ، أن يردّها إلى أي زميل في الدائرة

بضربة مرتفعة، ويقوم هذا بدوره بضربها لثالث وهكذا . وعلى حارس المرمى أن يقوم برد الكرات الفاشلة .

٤ - مثلثات الضربة المرتفعة :



يقوم اللاعبون بمحاولة ضرب الكرة ضربات مرتفعة فيما بينهم على شكل مثلثات مشتركة (كما هو مبين بالشكل ٣٧) ، وتتحرك أماما للتقدم أو خلفا للتقهقر في الملعب .



٥ - استعمال حائط :

يجرى اللاعب الكرة بمحاذاة حائط وعلى بعد ١٥ ياردة منه ، محاولا إصابة علامات خاصة مرسومة عليه ، وذلك بجانب القدم الخارجى ويكرر ذلك عند العودة بالقدم الأخرى (شكل ٣٨) .

٣ - التدريب على الدرجة

١ - تنطيق الكرة :

اللاعب : ملعب الكرة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون مجموعات متساوية ، ويعين لكل مجموعة قائد .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل مجموعة .

الغرض من اللعب : التدريب على قدرة السيطرة على الكرة .

طريقة اللعب : يقوم كل لاعب بتطبيق الكرة بحيث لا تسقط على الأرض ، ويقوم القائد بعد مرات التطبيق لكل لاعب في مجموعته . ويفوز اللاعب الذي يقوم بأكبر عدد من مرات تطبيق الكرة في كافة المجموعات .
٢ - تتابع الدرجات :

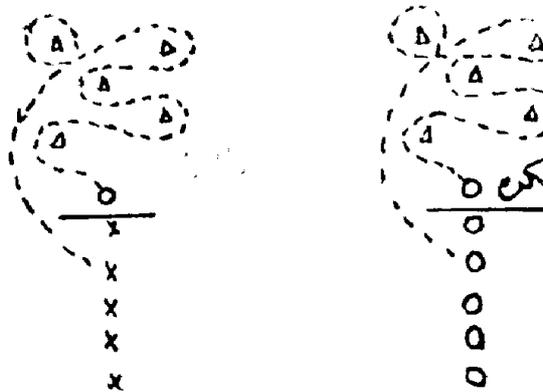
⊙	دوائر	⊙	لموضع	⊙	الكرة	⊙
x	>	Δ		x		□
x	>	Δ		x		□
x	>	Δ		x		□
x	>	Δ		x		□
x	>	Δ		x		□
x	>	Δ		x		□

(شكل ٣٩)

اللاعبون : يقسم اللاعبون أربع مجموعات متساوية ، تقف كل مجموعة في قاطرة ، ويرسم أمام كل قاطرة خطاً لبداية اللعب . (شكل ٣٩)
أدوات اللعب : توضع كرة قدم في دائرة أمام خط. بداية كل قاطرة .

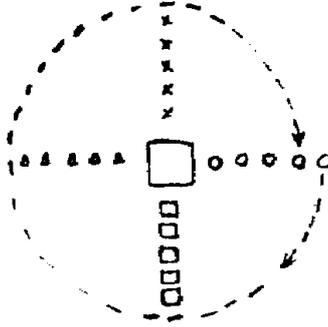
طريقة اللعب : تعطى أرقام متتالية للاعبين كل قاطرة . وعند النداء على رقم ما ، يقوم كل لاعب بحمل هذا الرقم من القاطرات الأربع ، بالجري نحو الكرة ودحرجتها داخلها بين زملاء قاطرته في طريق متعرج ، ثم يعود بنفس الطريقة لوضع الكرة في دائرتها . ويفوز اللاعب الذي يضع الكرة في دائرتها قبل الآخرين .

٣ - تتابع الدرجات بين الموانع :



(شكل ٤٠)

٥ - عجلة الكرة :



(شكل ٤٢)

الملعب : دائرة نصف قطرها ١٠ أمتار تقريباً ، بها قطران متعامدان .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : أربع فرق تقف داخل الدائرة على أنصاف الأقطار ، ويتجه كل اللاعبين

إلى الخارج ، بحيث يقف اللاعب الأول من كل فريق على محيط الدائرة (شكل ٤٢) .

طريقة اللعب : يجري اللاعب الأول من كل فريق من الخلف على محيط الدائرة

مدحرجاً الكرة ، « فيكون عدد المدحرجين أربعة ، يجرون في اتجاه واحد » ، وينتهي

خلف اللاعب الرابع ، وفي نفس الوقت يخطو لاعبو الفريق خطوة للأمام ، ثم تمرر

الكرة إلى رقم (٢) فيدحرجها في نفس الدورة حتى يأخذ كل لاعب دوره .

شروط اللعب :

١ - يقف لاعبو كل فريق في قاطرة .

٢ - عند سماع الصفارة يجري اللاعبون الأوائل في اتجاه عقرب الساعة .

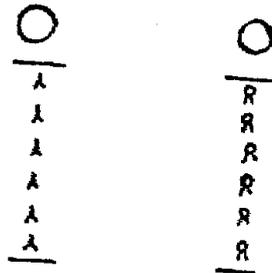
٣ - يجب أن يتم اللاعب الدورة ، ثم يقف داخل الدائرة بعد أن يفسح الباقيون

له مكاناً .

٤ - الفريق الفائز هو الذي تم دحرجته ويعود لاعبه الأول إلى مكانه الأصلي

على محيط الدائرة .

٦ - تتابع استقبال الكرة ثم دحرجتها :



(شكل ٤٣)

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين متساويين ، ويقف كل فريق في قاطرة أمام خط البداية ، بحيث يكون وقوف اللاعبين مع فتح الرجلين (شكل ٤٣) .

أدوات اللعب : توضع كرة قدم أمام خط البداية .

طريقة اللعب : تعطى أرقام متتالية للاعب كل قاطرة ، وعند النداء على رقم ما ، يقوم كل لاعب بحمل هذا الرقم من القاطرتين بالجرى نحو الكرة ودحرجتها لتمريرها بين قدمي اللاعب الأول من قاطرته ، ثم يستقبلها ويدور بها حول اللاعب التالي ، ثم يمررها بين قدمي اللاعب الذي يليه ، وهكذا حتى يصل إلى آخر القاطرة ، ثم يعود بنفس الطريقة ليضع الكرة في دائرتها . يفوز اللاعب الذي يضع الكرة في دائرتها قبل اللاعب الآخر .

٤ - التدريب على كتم الكرة

١ - الكتم في دائرة :

يقف اللاعبون في دائرة ، ويقف لاعب واحد في وسط الدائرة لرمى الكرة على ارتفاعات مختلفة ، لتكتم باستعمال القدم أو الفخذ أو البطن أو الصدر ، بوساطة اللاعبين على محيط الدائرة . وبعد أن يتحكم في الكرة لاعب محيط الدائرة ، يمررها إلى لاعب وسط الدائرة ، وهكذا . . .

٢ - الكتم في الدائرة بالوقوف فتحاً :

يقف اللاعبون في دائرة مواجهين الداخل ، بحيث يكون كل لاعب فائحاً قدميه وملاصقاً للزميل المجاور . يقف لاعب في الوسط بكرة قدم ، لبدأ اللعب بضرب الكرة بقوة إلى اللاعبين على محيط الدائرة ، لتخرج الكرة من الدائرة بين أرجل اللاعبين . يحاول كل لاعب على محيط الدائرة منع خروجها باستعمال أي طريقة من طرق كتم الكرة ، ولا يسمح باستعمال الأيدي . وأى لاعب يسمح للكرة بالخروج من بين رجله ، أو في المسافة بينه وبين زميله الأيمن ، يعر مكانه مع الضارب وسط الدائرة . وإذا فشل الضارب بعد المحاولة السادسة ، يغير موقعه مع آخر لاعب كتم الكرة .

٣ - الكتم في الصف :

اللاعبون : من ١٠ إلى ٤٠ لاعباً .

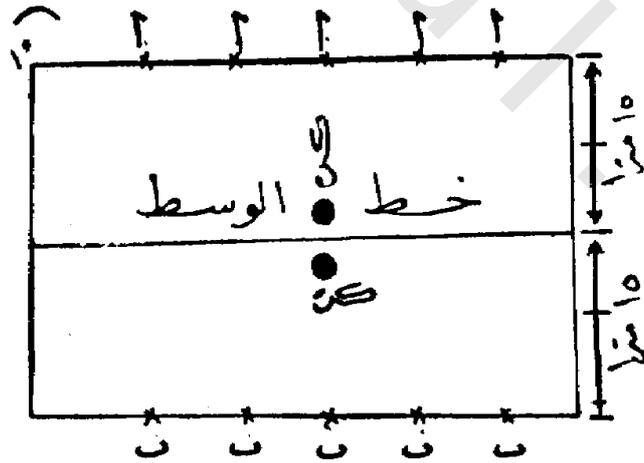
الأدوات : كرة قدم .

طريقة اللعب : يقف اللاعبون في صف على أبعاد متساوية من ١٥ إلى ٢٠ قدماً .
تمرر الكرة إلى جهة اليسار بالقدم اليمنى ، ثم تكتم بواسطة اللاعب الثاني بالقدم اليسرى ، ثم يمررها إلى اللاعب الذي يليه بالقدم اليمنى ، وهكذا إلى نهاية الصف ، ثم يعاد تمريرها في اتجاه مضاد . تحتسب نقطة للاعب عن كل كنية صحيحة .
وعندما يتقن اللاعبون ذلك يمكن تقسيمهم قسمين يتباريان على شكل سباق .

٤ - الكتم الكرة :

الملعب : خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها ١٥ ياردة (شكل ٤٤) .

اللاعبون : فريقان (أو أكثر) ، عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين ، يقف فريق في صف خلف خط ، ويقف الفريق الآخر خلف الخط المقابل ، ويعين قائد لكل جماعة ، يقف أمامها على خط الوسط .



(شكل ٤٤)

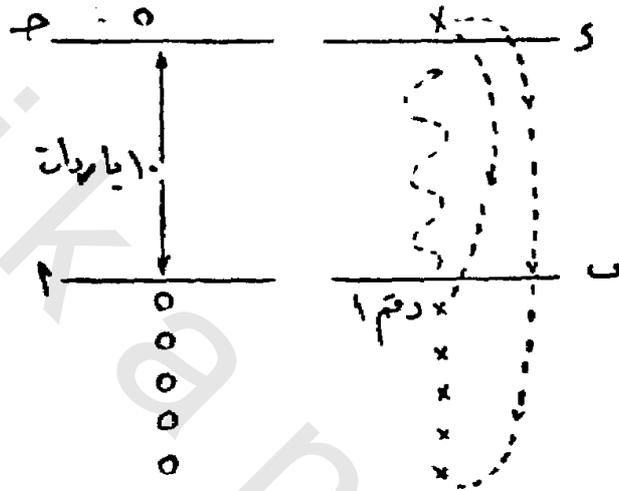
أدوات اللعب : كرة قدم لكل قائد .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة ، يبدأ اللاعب بقيام كل قائد برمي الكرة في الهواء إلى اللاعب الأول من صفه ، ليقوم بكنمها ودحرجتها إلى القائد ، ثم يتركها ويعود مكانه .

وبمجرد أن يتسلم القائد الكرة من اللاعب ، يقوم برميها إلى اللاعب الثاني وهكذا .
والفريق الفائز هو الذي يعود إلى أمكنته أولاً .

٥ - تتابع الكتم :

الملعب : خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها ١٠ ياردات (شكل ٤٥) .



(شكل ٤٥)

اللاعبون : فريقان (أو أكثر) ، عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين ، يقفون في قاطرتين خلف الخط ١ - ب ، ويعين قائد لكل مجموعة ، يقف أمامها على الخط ج - د .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل قائد .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة ، يبدأ اللعب بقيام كل قائد برمي الكرة في الهواء إلى اللاعب الأول من قاطرته ، ليقوم بكتمها ودحرجتها إلى القائد ، ثم يتركها ويعود خلف قاطرته ، وفي أثناء قيامه بدحرجة الكرة ، يتحرك أفراد القاطرة خطوة للأمام . وبمجرد أن يتسلم القائد الكرة من اللاعب ، يقوم برميها إلى اللاعب الثاني وهكذا . . .

والفريق الفائز هو الذي يتم اللعب ويعود لاعبه الأول إلى مكانه الأصلي أمام الخط ١ - ب .

٦ - اكتب واضرب :

الملعب : كما هو مبين باللعبة السابقة .

اللاعبون : « » « » « » « » .

الأدوات : « » « » « » « » .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم كل قائد برمي الكرة إلى اللاعب الأول من قاطرته ، الذي يكتم الكرة بإحدى القدمين ، ويضربها بالقدم الأخرى ، ليعيدها إلى القائد ، ثم يجري ليقف في نهاية القاطرة ، التي تتحرك أثناء ذلك خطوة إلى الأمام ، وهكذا . . .

والفريق الفأز هو الذي يتم اللعب ويعود لآعبه الأول إلى مكانه الأصلي أمام الخط ١ - ب .

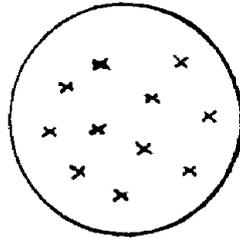
٥ - التدريب على المهاجمة

١ - ملك الدائرة :

الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما يتراوح من ٨ إلى ١٢ لاعبا .

ويميز الفريقان باختلاف لوني قميصهما (أحمر - أزرق) .



(شكل ٤٦)

طريقة اللعب : يشبك اللاعبون الأيدي خلف الظهر ، وعند سماع الإشارة يبدأ

اللعب ، فيقوم اللاعبون بالحجل لمحاولة دفع صوهم بالكتف .

شروط اللعب :

١ - اللاعب الذي يطاء الأرض بكلتا قدميه معاً ، يخرج من اللعب .

- ٢ — اللاعب الذي يُدفع خارج محيط الدائرة يخرج من اللعب .
٣ — يفوز الفريق الذي يفرد عدد من لاعبيه بالبقاء في الدائرة .
٢ — واحد ضد اثنين :

× ٥ ×

(شكل ٤٧)

اللاعبون : مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاثة لاعبين (شكل ٤٧) .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل مجموعة .

طريقة اللعب : يحاول اللاعب الذي يقف في الوسط (٥) ، مهاجمة اللاعبين الآخرين أثناء قيامهما بتبادل تمرير الكرة فيما بينهما ، فإذا أفلح في ذلك ، يأخذ مكانه اللاعب الذي تغلب عليه ، فيصير هذا اللاعب الأخير في الوضع (٥) ، وهكذا

٣ — تبادل الهجوم والدفاع :

٥ ٤ ٣ ٢ ١ → . . . ← ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

(شكل ٤٨)

يقسم اللاعبون قسمين ، يقف كل قسم في قاطرة ، كما هو مبين بالشكل (٤٨) .
يدحرج اللاعب رقم (١) الكرة أماما ، بينما يتحرك رقم (٦) لمهاجمته ومحاولة أخذ الكرة منه ، فإذا أفلح ، يتحرك رقم (٢) لمهاجمته ، ويجري (١) ليقف خلف اللاعب رقم (١٠) ، وإذا لم يفلح ، يترك (١) الكرة في المكان الأصلي لرقم (٦) ، فيقوم بدحرجتها ، بينما يتحرك اللاعب رقم (٢) لمهاجمته ، وهكذا يستمر اللعب بهذه الطريقة إلى أن ينتهي جميع اللاعبين .

٤ — الأزواج :

الملعب : إحدى منطقتي دفاع ملعب كرة القدم .

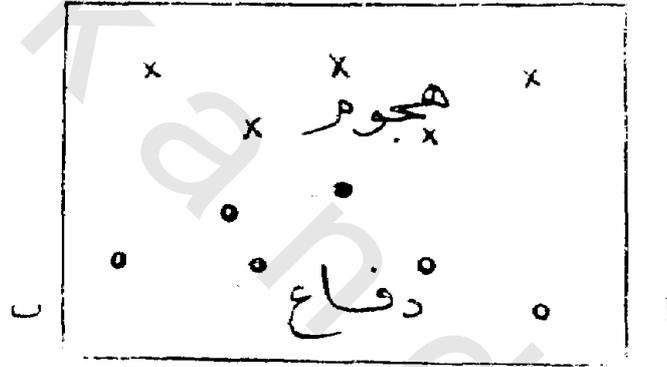
اللاعبون : فريقان متساويان ، ينحصر أحدهما للدفاع والآخر للهجوم ، ويقسم كل فريق مجموعات ، تتكون كل مجموعة من زوج . وينحصر لاعبان لحراسة المرمى .

أدوات اللعب : تعطى كرة قدم لكل لاعب يقوم بالمهاجمة .

طريقة اللعب : يقوم باللعب مجموعة من الهجوم ومجموعة من الدفاع . يحاول لاعبا الهجوم إصابة المرمى بينما يحاول لاعبا الدفاع التصدي لهما ومهاجمتهما للدفاع عن المرمى .

شروط اللعب :

- ١ - إذا نجح أحد لاعبي الهجوم في إصابة المرمى ، تحتسب نقطة لفريق الهجوم .
- ٢ - يفشل لاعبا الهجوم ، إذا استحوذ لاعبا الدفاع على الكرتين ، أو في حالة خروج الكرتين عن حيز اللعب .
- ٣ - تغير المجموعتان بأخرين جديدتين ، في حالة النجاح أو الفشل .
- ٤ - بعد انتهاء المجموعات من اللعب ، يتبادل الفريقان أما كنهما ، فيصير الهجوم دفاعاً والدفاع هجوماً .
- ٥ - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط .
- ٥ - الهجوم والدفاع :



(شكل ٤٩)

الملاعب : مستطيل مساحته ١٥ × ٢٠ متراً .

أدوات اللعب : كرة قدم توضع في دائرة في وسط المستطيل .

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين ، دفاع وهجوم ، ويتراوح عدد كل فريق من ٥

إلى ٧ لاعبين .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم المهاجمون بدحرجة الكرة وتعميرها

فيما بينهم ، لمحاولة تجاوزها الخط ا - ب ، بينما يقوم الفريق الثاني المدافع بهاجمتهم .

شروط اللعب :

١ - يكون زمن اللعب خمس دقائق ، ثم يغير الفريقان أما كنهما ، فيصير الهجوم

دفاعاً والدفاع هجوماً .

٢ - تحتسب الإصابة عند نجاح المحاولة في تجاوز الكرة الخط ا - ب .

٣ - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من الإصابات في الزمن

المخصص للعب .

٦ - التدريب على ضرب الكرة بالرأس

- ١ - تمارينات للعنق :
 - (أ) ثني الرأس جانباً .
 - (ب) ضغط الرأس إلى الخلف .
 - (ج) لفث الرأس جانباً .
 - (د) دوران الرأس .
- ٢ - الوثب الحر في جميع الاتجاهات وحيثما اتفق .
- ٣ - الوثب في المكان (ويتدرج في زيادة الوثب عالياً)
- ٤ - الوثب أثناء الجرى :
 - (أ) عند سماع الإشارة أثناء الجرى يخطو اللاعب ثلاث خطوات ثم يثب عالياً .
 - (ب) يجري اللاعب فيخطو خطوتين ، ثم يثب مستخدماً القدم اليسرى للارتقاء . « قدم الارتقاء هي التي تدفع بها الأرض للوثب » ثم يخطو خطوتين ويثب مستخدماً القدم اليمنى للارتقاء ، وهكذا . .
- ٥ - الوثب العالي :

يقوم اللاعب بالوثب عالياً بمساعدة زميلين ، وذلك برفعه إلى أعلى أثناء وثبه ، من مرفقيه ويديه . وفي ذلك إعطاء اللاعب ثقة في الوصول إلى علو مرتفع ، ويعوذه الاحتفاظ بذراعيه ملتصقتين بجذاء جانبي الجسم أثناء الوثب ، كما يساعد في تنبيه سرعة عمل مفاصل الكعب والركبة والفخذ .
- ٦ - الوثب للضرب بالرأس :

يقف المدرب عالياً ممسكاً منديلاً بيده على ارتفاع مناسب . يجري اللاعبون في قاطرة محاولين الوثب عالياً لضرب المنديل بالجهة .
- ٧ - تؤدي اللعبة السابقة مع إبدال المنديل بكرة قدم معلقة .
- ٨ - « » « » واللاعب في حالة الوقوف .
- ٩ - « » « » لمحاولة ضرب الكرة بجانب الرأس من حالة الوقوف أو الجرى .

١٠ - كرة الرأس الدائرة :

الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها خمسة أمتار .
اللاعبون : عدد مناسب يقف على محيط الدائرة . ويقف لاعب في مركز الدائرة .
الأدوات : كرة القدم .

طريقة اللعب : يبدأ اللاعب في مركز الدائرة برمي الكرة إلى لاعب على محيط الدائرة ، فيقوم هذا اللاعب بضربها بجهته لإعادتها للمركز ، فيرميها لاعب المركز إلى اللاعب التالي على محيط الدائرة ، وهكذا إلى أن يأخذ كل لاعب دوره .

١١ - الدائر المتحركة :

كاللعبة السابقة غير أن اللاعبين على محيط الدائرة يستقبلون الكرة أثناء الجرى على محيط الدائرة .

١٢ الكرة الطائرة بالرأس :

الملعب : ملعب الكرة الطائر .

أدوات اللعب : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد لاعبي كل منهما ثمانية لاعبين .

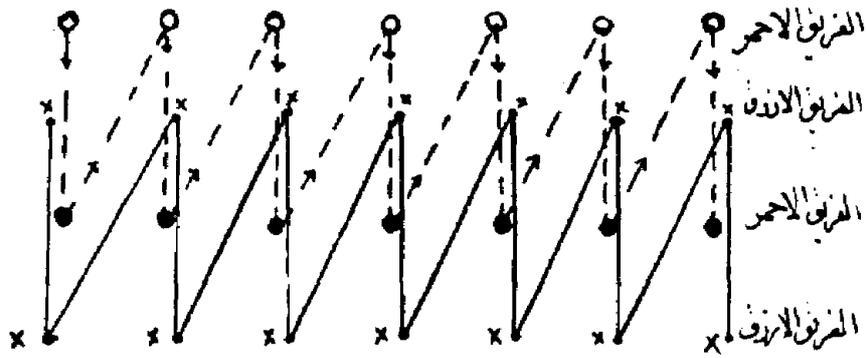
طريقة اللعب : يحاول اللاعبون تمرير الكرة بالرأس فوق الشبكة من ناحية

إلى أخرى .

شروط اللعب : كشروط لعبة الكرة الطائرة مع إمكان التجاوز عن بعضها

بحيث تتناسب مع مقدرة اللاعبين .

١٣ - الكرة المتعرجة فوق الرأس :



(شكل ٥٠)

الملعب : صالة التدريب أوفى الهواء الطلق .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان كل منهما مكون من ١٠ إلى ٢٠ لاعباً . ويميز كل فريق عن الآخر بشرائط ملونة ، ويسمى أحدهما الفريق الأحمر والآخر الفريق الأزرق . ويقف لاعبو الفريقين في صفوف بالتبادل ، بين كل صف وآخر متران تقريباً ، أى أن لاعبي الفريق الأحمر يقفون في الصفين واحد وثلاثة ، بينما يقف لاعبو الفريق الأزرق في صفين وأربعة . ويواجه كل صفين بعضهما بعضاً في اللعب .

طريقة اللعب : يمسك اللاعب الأول من كل فريق الكرة ، وعند سماع الإشارة بالبدء ، تضرب الكرة عالية بالرأس لترتفع فوق رأس اللاعب الواقف من الفريق المضاد ، لتصل إلى الزميل رقم (١) في الصف المقابل ، ثم يمررها الأخير إلى رقم (٣) ، ومنه إلى اللاعب المقابل وهكذا . . حتى نهاية الصف ، ثم تعاد بنفس الطريقة حتى تصل إلى البداية ثانية . والفريق الفائز هو الذى تعود كونه أولاً للنقطة التى بدأت منها .

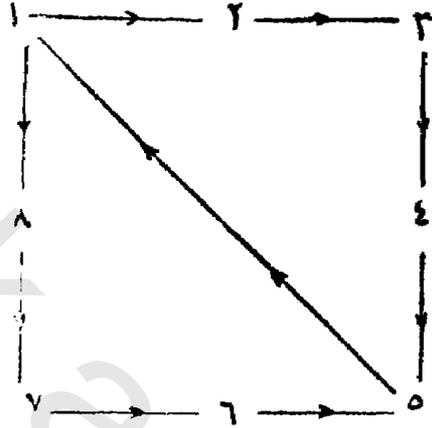
١٩ - التدريب على ضرب الكرة بالرأس أمام المرمى :

ويجب أن يدرّب اللاعبون على كيفية ضرب الكرة بالرأس أمام المرمى ، فتقذف الكرة من الجناحين من ارتفاعات وزوايا مختلفة ، ويجرى اللاعبون إلى المواقف التى يجب عليهم شغلها أثناء المباراة . ويتدرّب الظهيران والدفاع على ضرب الكرة بالرأس إلى الجناحين ، بينما يعمل لاعبو الهجوم على ضربها بالرأس إلى أسفل لإصابة المرمى . ويجب أن يتدرّب على ذلك كل لاعب على حدة ، ثم لاعبان ؛ أحدهما يحاول الضرب إلى الداخل ، بينما يحاول الآخر الضرب إلى الخارج .

٧ - التدريب على التمرير

١ - التمرير في مربع :

اللعبة الأولى :



(شكل ٥١)

اللاعبون : فريقان متساويان يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم
عاليه (شكل ٥١) .

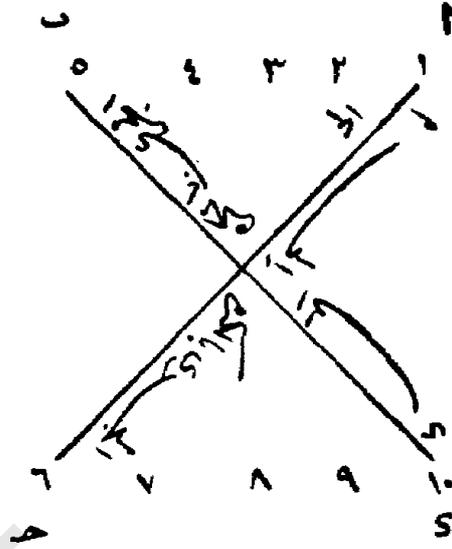
أدوات اللعب : كرة قدم اسكل فريق .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يبدأ تمرير الكرة من اللاعب رقم (١)
إلى رقم (٢) ، ومنه إلى (٣) ، ومنه إلى (٤) ، ومنه إلى (٥) ، ثم إلى (١) ، ثم إلى (٨) ،
ومنه إلى (٧) ، ومنه إلى (٦) ، ومنه إلى (٥) ، ثم إلى (١) ، ثم إلى (٢) ، وحينئذ يتحرك
كل لاعب من مكانه إلى المكان الذي يليه في اتجاه ضد عقرب الساعة ، ثم يستأنف اللعب
بالكيفية السابقة ، فيبدأ رقم (٣) الذي حل مكان رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٣)
وهكذا . . . والفريق الفأز هو الذي يتم اللعب ويعود لاعبه رقم (١) إلى مكانه الأصلي .

اللعبة الثانية :

اللاعبون : فريقان متساويان يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم

(شكل ٥٢) .



(شكل ٥٢)

أدوات اللعب : كرة قدم لكل فريق .

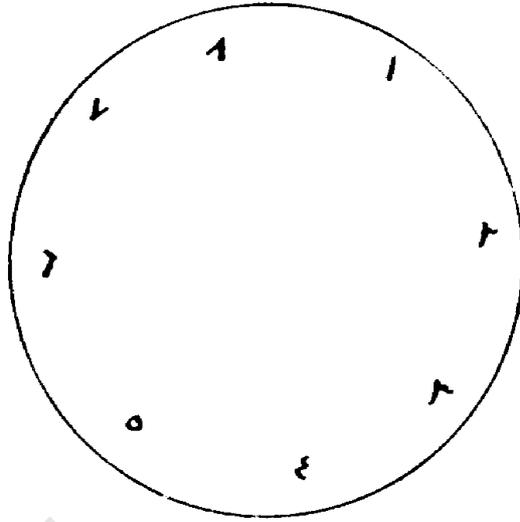
طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يبدأ تمرير الكرة من اللاعب (١) إلى رقم (٢) ، ومنه إلى رقم (٣) ، ومنه إلى رقم (٤) ، ومنه إلى اللاعب رقم (٥) ، الذي يدرج الكرة ليصل إلى (د) ، بينما يجري رقم (٦) ليصل إلى (أ) ، فيتحرك اللاعبون (١) و (٢) و (٣) و (٤) من أما كنهم إلى الأمام التي تليها في اتجاه ضد عقرب الساعة ، بينما يتحرك اللاعبون (١٠) و (٩) و (٨) و (٧) في اتجاه عقرب الساعة . وتمرر الكرة بعد ذلك من رقم (٥) إلى (١٠) ، ومنه إلى رقم (٩) ، ومنه إلى رقم (٨) ، ومنه إلى رقم (٧) ، الموجود الآن عند (ح) ، ثم يمرر رقم (٧) الكرة إلى رقم (٦) الذي يمررها إلى رقم (١) وهكذا . والفريق الفائز هو الذي يتم اللعب ويتسلم رقم (١) الكرة وهو في مكانه الأصلي الذي بدأ منه اللعب — من رقم (٦) .

٣ - التمرير في دائرة :

اللاعبون : فريقان متساويان ، يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم شكل (٣٣) ، والمسافة بين اللاعب والآخر من ٥ - ٦ أقدام .

أدوات اللعب : كرة صغيرة لكل لاعب .

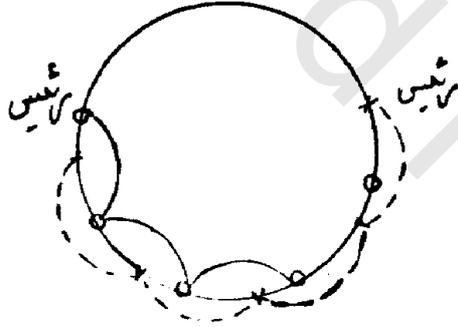
طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يتبادل اللاعبان رقم (١) ورقم (٢) تمرير كرتيهما ، ثم رقم (٢) و (٣) و (٤) و (٥) ثم (٥) و (٦) ، ثم رقم (٦) و (٧)



(شكل ٥٣)

ثم (٧) و (٨) و (١) ، وعندئذ ينادى رقم (١) معلناً إتمام الدورة ، ويبدأ الدورة الثانية بنفس الطريقة السابقة . ويموز الفريق الذي يتم العدد من الدورات المتفق عليها قبل الفريق الآخر .

٤ - تمرير الكرة في دائرة بين فريقين :



(شكل ٥٤)

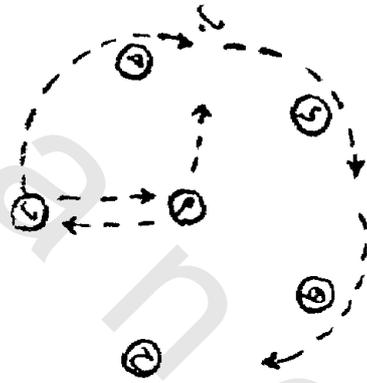
الملعب : ترسم دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار تقريباً .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان ، (أزرق وأحمر) ، عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعباً ، يقفون على محيط الدائرة بالتبادل ، أي يقف لاعب من الفريق الأزرق ويليه لاعب من الفريق الأحمر ، وهكذا بالترتيب . ويتجه لاعبو الفريق الأزرق للخارج ، والفريق الأحمر للداخل . ولكل فريق رئيس ، ويقف الرئيسان متقابلين وممسكا كلاهما بكرة .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة بالبداية ، يمرر كل فريق الكرة التي معه إلى لاعبي فريقه لجهة اليسار أو اليمين حسب أمر المدرب . وعند ما تعود الكرة للرئيس ثانية يرفعها عالياً ، وينادي على أفراد فريقه (جلوس) ، والفريق الذي يجلس أولاً يعد فائزاً . ويمكن أداء هذه اللعبة بالدوران ، بعد تمرير الكرة وعودتها إلى الرئيس ، ينادي على فريقه (در) ، فيواجه الجميع الجهة المضادة . ويبدأ التمرير ثانية حتى تصل الكرة للرئيس ثانية ، فينادي مرة أخرى (در) . وهكذا يكرر ذلك أربع مرات . وفي المرة الأخيرة ينادي الرئيس على فريقه بالجلوس .

٥ - التمرير في الفراغ :



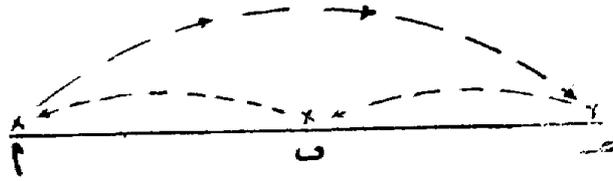
(شكل ٥٥)

اللاعب : أربع دوائر — لكل فريق دائرة نصف قطرها كل منها ٤ أمتار .
الأدوات : كرة قدم تعطى لقائد كل فريق .
اللاعبون : أربع فرق عدد كل منها ٦ إلى ٩ لاعبين ، ويقف قائد كل فرقة في مركز دائرته ، ويوزع أفراد فريقه على محيطها .
طريقة اللعب : يمرر القائد (ا) الكرة إلى اللاعب (ب) ، فيردها ثانية إلى القائد ، ويجري خلف اللاعب (ج) ليستقبل الكرة ثانية بين اللاعبين (ج) و (د) ، ويمررها للزعيم ثانية ، ثم يجري إلى المسافة بين (د) و (هـ) ، وهكذا حتى يعود إلى مكانه الأصلي . وفي هذا الوقت يبقى اللاعبون (ج) و (د) و (هـ) في أماكنهم ، ثم يبدأ القائد في تمرير الكرة إلى اللاعب (ح) ويلف بنفس الطريقة لاستقبال الكرة وتمريرها إلى القائد في كل فراغ . وبنفس الطريقة تستمر اللعبة مع (د ، هـ ، ح) أي كل بدوره .

شروط اللعب :

١ — تكون المسافة بين اللاعبين متساوية .

- ٢ - يكون تسلّم الكرة وعمريها في المسافات واحدة بعد الأخرى .
٣ - إذا خرجت الكرة خارج الدائرة ، تعاد للعب من نفس المكان الذي خرجت منه ، والفريق الفائز هو الذي ينتهي أولاً .
٦ - الثلاث تمريرات :



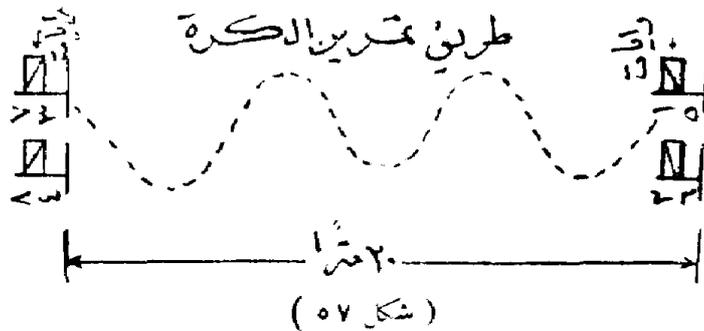
(شكل ٥٦)

اللاعبون : يقسم اللاعبون فرقاً يتكون كل منها من ثلاثة لاعبين يقفون على خط مستقيم ، وبين كل لاعب وآخر من ٥ إلى ٨ أمتار . وتقف الفرق بعضها خلف بعض .
الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

طريقة اللعب : عند سماع الصفارة يبدأ اللاعب الوسط (ب) ، بتمرير الكرة تمريرة منخفضة إلى اللاعب الأول (ا) ، فيمررها تمريرة عالية إلى (ج) ، فيمررها هذا بدوره تمريرة منخفضة إلى اللاعب الأول (ب) ، وتعد هذه دورة . ويستمر اللاعب حتى يكمل الفريق عشر دورات بدون خطأ فيجلس .

شروط اللعب :

- ١ - يجب أن يقف اللاعبون في أماكنهم ولا يتحركون للداخل .
٢ - يمكن تغيير أماكن اللاعبين في الفريق بعد كل دورة .
٣ - ويفوز الفريق الذي ينتهي من اللعب ويجلس أولاً .
٧ - تبادل الكرة :



الملعب : خطان متوازيان أمام كل فريق ، وبينهما مسافة قدرها ٢٠ متراً .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق وأربعة أعلام صغيرة أو عصي .
اللاعبون : يتكون كل فريق من ثمانية لاعبين ، يقف نصفهم على خط ، والنصف الآخر على الخط الآخر . وتكون المسافة بينهما نحو خمسة أمتار تقريباً .
طريقة اللعب : توضع الكرة على الأرض بجوار علم ، أمام اللاعب الأول من كل فريق . وعند سماع الإشارة بالبداية ، يجرى اللاعبان الأول والثاني أماماً ، ويمرران الكرة فيما بينهما بالقدم حتى يصلا للخط الآخر ، فيمرران الكرة للاعب رقم (٣) و (٤) ، ويأخذان مكاناً خلف اللاعبين (٧) و (٨) ، أما رقما (٣) و (٤) فيمرران الكرة بينهما للناحية الأخرى ، وهكذا حتى ينتهي اللاعبون كلهم .

شروط اللعب :

١ - يستطيع اللاعب أن يمرر الكرة مباشرة لزميله ، أو يدرجها قليلاً بغرض التمكن منها قبل تمريرها ، على ألا يقل عدد مرات تمرير الكرة عن خمس في الاتجاه الواحد .

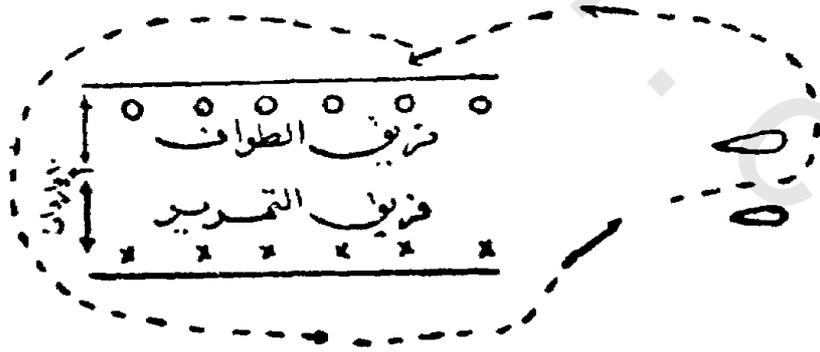
٢ - لا يتسلم اللاعبون الكرة إلا من خلف الخط .

٣ - يغير اللاعبون أماكنهم للتدرب على اللعب بالقدم اليسرى واليمنى .

٤ - يجرى اللاعبون في خطوط موازية بقدر الامكان .

والفريق الفائز هو الذي ينتهي قبل الآخر .

٨ - الطواف الإصابة :



(شكل ٥٨)

الملعب : رسم خطان متوازيان والمسافة بينهما حوالي عشر ياردات .
الأدوات : صولجان لإقامة مرمى بعيداً عن الخطين بحوالي عشر ياردات . كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان متساويان ، فريق للتمرير ، وفريق لطواف الدرجة

والإصابة . يقف كل فريق في صف على أحد الخططين بحيث تكون المسافة بين اللاعب وزميله من ٥ إلى ٦ ياردات .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم فريق التمرير بتمرير الكرة من اليسار إلى اليمين إلى نهاية الفريق ، ثم يعاد التمرير من اليمين إلى اليسار ، فإذا وصلت الكرة إلى اللاعب الأول ، يكون هذا الفريق قد أتم دورة تمرير . وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الأول من الفريق الآخر بدحرجة الكرة خلف صفه ، ثم خلف صف فريق التمرير ، ثم إلى المرمى لإصابته ، والعودة بالكرة مباشرة ليتسلمها زميله الذي يليه ، وينتهي هو في نهاية صفه . وفي أثناء جري اللاعب الأول ، يأخذ جميع لاعبي فريق الطواف على خطه ، خطوة إلى اليسار . وتحتسب دورة لفريق الدحرجة حين وصول اللاعب رقم (١) إلى مكانه الأصلي في الصف .

شروط اللعب :

- ١ — يعبر الفريقان أما كنهما بمجرد أن يتم فريق التمرير عشر دورات . فيصير فريق التمرير للطواف وفريق الطواف للتمرير .
- ٢ — تحتسب نقطة لكل فريق يتم دورته في كلا الموقعين .
- ٣ — يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط في كلا الموقعين .

ألعاب التدريب على اللعب الجمعي

١ - كرة المحاورة :

اللعب : دائرتان كبيرتان متداخلتان ، نصف قطر الداخلية ١٠ أمتار ، ونصف قطر الخارجية ١١ مترا .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ثمانية إلى عشرين لاعبا ، يقف أحدهما في المسافة الواقعة بين الدائرتين ويعطى الكرة ، وينتشر الفريق الآخر في الدائرة الداخلية .

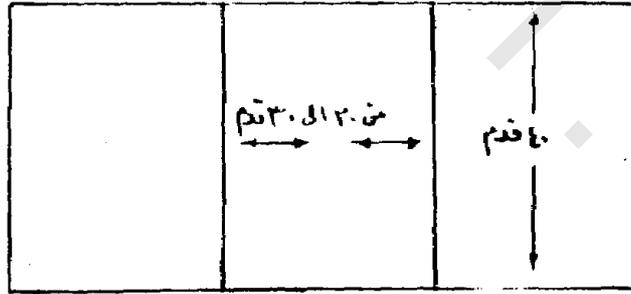
طريقة اللعب : عند الإشارة يركل لاعب الفريق الخارجي الكرة مسددة نحو الفريق المضاد بقصد إصابة أحد اللاعبين ، وعندما تصل الكرة لأحد لاعبي الفريق الخارجي يركلها ثانية ، وهكذا يكون اللعب من الفريق الخارجي لمدة عشر دقائق ، ويحاول الفريق المضاد تجنب الكرة بالوثب جانبا أو عاليا أو الانحناء أو اللف .

شروط اللعب:

- ١ — لا يصح لأى لاعب من الفريق الخارجى دخول الدائرة الداخلية .
 - ٢ — الفريق الداخلى لا يلعب الكرة مطلقا بل يحاورها .
 - ٣ — إذا لمست الكرة لاعبا داخليا بأى شكل كان ، يعد خارجا .
 - ٤ — يجب ألا تركز الكرة عاليا .
 - ٥ — بعد عشر دقائق يقف اللعب . ويحسب الفريق الداخلى عدد من تبقى من لاعبيه ، وتعطى له نقطة على كل واحد منهم .
 - ٦ — يتبادل الفريقان الأماكن ويستمر اللعب . والفريق الفائز من يحتسب له أكبر عدد من النقاط . ويمكن أداء هذه اللعبة بكرتين بدلا من واحدة ضمنا لسرعة اللعب . ويمكن تنويع اللعبة كما يأتى :
- أولا: ترمى الكرة بطريقة رمية التماس بدلا من ركلها .

ويكون من الحكمة إذا اقتضت الإصابة على أرجل لاعبي الدائرة الداخلية ، ولا تحتسب الإصابة فوق الوسط . وتحتسب نقطة ضد الفريق الخارجى إذا رفع اللاعب الرامى قدمه عن الأرض ، أو خطا داخل الدائرة عند قيامه بالرمية .

ثانيا:



(شكل ٥٩)

الملعب: يخطط بدلا من الدائرتين مستطيل يقسم ثلاثة أقسام متساوية ، عرض كل قسم من ٢٠ إلى ٣٠ قدم ، وطوله حوالى ٤٠ قدم .

أدوات اللعب: كرتا قدم .

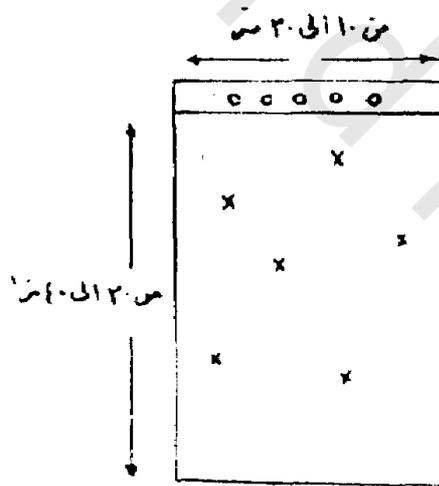
اللاعبون: يقسم اللاعبون ثلاث فرق . ويخصص لكل فريق قسم من أقسام الملعب المبينة . ويتبارى الفريقان الخارجيان ضد الفريق الداخلى .

طريقة اللعب : عند الإشارة يركل لاعب من كلا الفريقين الخارجيين الكرة نحو فريق الوسط ، الذي يحاول تجنب الكرة بالوثب جانبا أو عاليا أو الانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

- ١ - لا يصبح لأي لاعب من كلا الفريقين الخارجيين إجتياز قدم الوسط .
 - ٢ - فريق الوسط لا يلعب بالكرة مطلقا بل يحاورها .
 - ٣ - إذا لمست الكرة لاعبا من الوسط ، بأي شكل كان ، يعد خارجا .
 - ٤ - بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق يقف اللعب ، ويحسب فريق الوسط عدد من تبقى من لاعبيه ، وتعطى له نقطة عن كل واحد منهم .
 - ٥ - يتبادل فريق من الفريقين الخارجيين الأماكن مع فريق الوسط ، ويستمر اللعب مدة ثانية ، ثم يغير فريق الوسط مكانه مع الفريق الخارجى الآخر . والفريق الفائز من يحتسب له أكبر عدد من النقاط .
- ويمكن أداء اللعبة برمي الكرة بطريقة رمية التماس بدلا من ركلها .

٢ - الكرة الطويلة :



(شكل ٦٠)

وتؤدى هذه اللعبة إما بضرب الكرة بالقدم أو بالرأس .

الملعب : مستطيل طوله من ٢٠ إلى ٤٠ مترا ، وعرضه من ١٠ إلى ٢٠ مترا ، ويسمى الخطان الطويلان خطى الجانبين ، وأحد الخطين القصيرين خط القاعدة ، والآخر خط البدء . ويرسم خط مواز لخط البدء ، وعلى بعد ستة أقدام منه داخل الملعب ، وتسمى المنطقة المحصورة بين هذين الخطين بمنطقة الإرسال .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فرقان عدد كل منهما من ٦ - ١٢ لاعبا . ويقف أحد الفريقين في منطقة الإرسال ، ويسمى الفريق الضارب ، ويعطى لاعبه أرقاما متسلسلة ، أما الفريق الآخر فينتشر في الملعب ، ويسمى فريق الملعب .

الغرض من اللعب : أن يجرى لاعب الفريق الضارب عدة مرات بطول الملعب بعد ضرب الكرة . وتحتسب نقطة للجاري عند ما يجرى من خط البدء إلى خط القاعدة ، دون أن يضربه فريق الملعب بالكرة ، ودون أن يخل بقواعد اللعبة .

أولا - اللعبة بالقدم:

طريقة اللعب : يقوم اللاعب الأول من الفريق الضارب بضرب الكرة بإحدى القدمين من خلف خط البدء ، ثم يجرى داخل الملعب متجها نحو القاعدة ، حتى إذا ما وصلها تحتسب له نقطة . ويحاول لاعبو فريق الملعب إصابة الضارب بالكرة ، إما بضربها بالقدم مباشرة أو بتمريرها بينهم ثم إصابته في أثناء جريه من خط البدء إلى خط القاعدة ، فإن أفلحوا في ذلك ، عد اللاعب خارجا (أى مغلوبا) ، وإن لم يفلحوا ، يبدأ اللعب من جديد بالضارب رقم (٢) ، الذي يقوم بما عمله سابقه ، إلا أنه بعد أن يضرب الكرة ويجرى نحو القاعدة ، يحاول الضارب رقم (١) العودة إلى منطقة الإرسال حتى تحتسب له نقطة ثانية . وفي نفس الوقت يعمل فريق الملعب على إصابة أحدهما بالكرة .

شروط اللعب :

١ - إذا ضرب أحد أفراد الفريق الضارب بالكرة ، داخل الملعب ، عند عودته لخط البدء ، يعد مغلوباً ، وخارجاً من اللعب ، ولكنه لا يفقد ما يكون قد اكتسبه من نقط .

٢ - إذا تخطى الضارب خط الجانب في أثناء جريه في الملعب فإنه يعد خارجاً .

٣ - إذا عرقل لاعب لاعبا آخر في أثناء اللعب ، تحتسب نقطة للفريق المضاد .

٤ - يجوز للاعب الملعب ، التنقل من مكان إلى آخر وراء الكرة ، ولا يسمح لهم بالجري أكثر من ثلاث خطوات .

ويعتبر الفريق الضارب كله خارجاً ، أى مغلوباً ، وعليه أن يغير مكانه مع

فريق الملعب :

١ - إذا أدى لاعب من الفريق الضارب ضربه داخل خط البدء .
٢ - إذا تجاوزت الكرة مباشرة حدود الملعب دون أن يلمسها لاعب من فريق الملعب، أو دون أن تتدحرج داخل حدود الملعب . وعندما يُعَدُّ الفريق الضارب كاه خارجاً ، يجرى فريق الملعب بسرعة عند خط البدء ، محاولاً تجنب الضرب بالكرة ، لأن من حق الفريق الضارب محاولة ذلك قبل وصولهم لخط البدء ، فإن أصابت قبل وصولهم ، يعد فريق الملعب خارجاً ، ويحدث التغيير من جديد ، أى يعود الفريق الضارب مكانه وينشر فريق الملعب .

عند ما ينتهى الفريق الضارب من اللعب ، تحسب النقاط ، (عدد مرات الجرى) ، التى أحرزها لاعبوه ، ثم يتبادل الفريقان المواضع .
يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط .

ثانياً - اللعبة بالرأس :

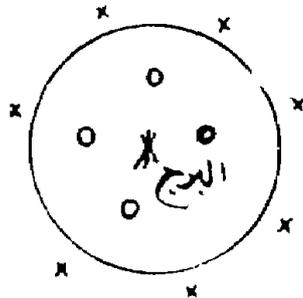
وتؤدى اللعبة بالرأس كأدائها بالقدم ، غير أن فريق الملعب يرسل أحد لاعبيه إلى مسافة ثلاثة أمتار قرب خط البدء ، لرمى الكرة إلى اللاعب الأول من الفريق الضارب ، بحيث تصل إليه فى مستوى الرأس .

وتطبق شروط اللعب باقدم ، غير أنه يجب ملاحظة الأمور الآتية :

١ - إذا رميت الكرة للضارب رميات رديئة ثلاث مرات ، له الحق فى الجرى إلى خط القاعدة دون أن يضرب الكرة .

٢ - يعد اللاعب الضارب مغلوباً وخارجاً عن اللعب إذا استطاع فريق الملعب القيام بتمرير الكرة بالرأس ثلاث مرات متوالية بنجاح ، قبل وصوله إلى خط القاعدة .

٣ - كرة البرج :



(شكل ٦١)

الملعب : دائرة قطرها من ٥ إلى ٧ أمتار تقريباً ، وفى وسطها ثلاث عصي مربوطة من أطرافها ، وموضوعة على شكل مثلث ، (كحامل آلة التصوير) ، وتسمى البرج ، وهو الهدف .

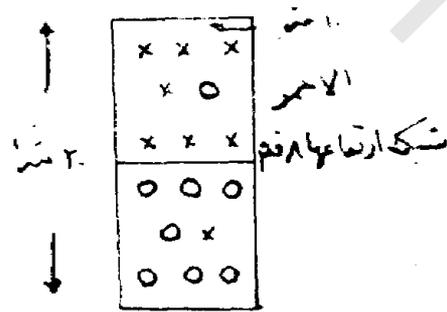
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : نحو أحد عشر لاعبا ، ويرسل أربعة لاعبين إلى داخل الدائرة للدفاع عن البرج ، ويسمى هؤلاء اللاعبون بالمدافعين ، وينتشر بقية اللاعبين خارج الدائرة ويسمون المهاجمين .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب عند سماع الصفارة ، بأن يضرب أحد المهاجمين الكرة بالقدم لإصابة البرج ، أو تمريرها بين المهاجمين بسرعة لإيجاد ثغرة يمكن إصابة الهدف منها ، وعلى الفريق المدافع حماية البرج بصد الكرة بأي جزء من الجسم ، عدا اليد ، ومعنى ذلك عدم ضربها أو دفعها باليد أو الذراع . وإذا ما نجح المهاجمون في إصابة الهدف ، فعليهم الجرى للرس حائط أو خط مرسوم على بعد ١٥ مترا من الدائرة ، بينما يتبعهم المدافعون بغرض لمسهم قبل الوصول إلى الحائط أو الخط . والمهاجم الذي يُمسك ، يصبح مدافعا ، ويحل محله في الهجوم المدافع الذي أمسكه ، ثم يستأنف اللعب .

شروط اللعب :

- ١ - لا يسمح للمهاجمين بالخطو داخل الدائرة .
- ٢ - يجب أن تضرب الكرة لأول وهلة .
- ويمكن أن يدافع عن البرج لاعب واحد ، بينما يترك بقية اللاعبين للهجوم .
- ٤ - الكشاف :



(شكل ٦٢)

الملعب : مستطيل مساحته ٢٠ × ١٠ مترا ، مقسم بخط إلى قسمين متساويين ، وتقام شبكة أو حبل على ارتفاع ٨ أقدام فوق خط المنتصف .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من ٨ إلى ١١ لاعبا . ويقف كل فريق في نصف الملعب ، ويرسل لاعب منه ليقف في أرض الفريق المضاد ، ويسمى هذا اللاعب «الكشاف» .

طريقة اللعب : يقترع على ضربة البداية واختيار نصف الملعب . ويقوم أحد أفراد الفريق الحائز لضربة البداية بإرسال الكرة من الركن الأيمن خلف خط عرض نهاية ملعبه ، وذلك بأن تضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة فوق الشبكة ، أو الحبل إلى كشافه في ملعب الفريق المضاد ، ويحاول هذا الكشاف إمساك الكرة ، وإذا نجح في ذلك ، يرميها فوق الشبكة أو الحبل إلى فريقه ، الذي يحاول ضرب الكرة بالرأس ٤ مرات بنجاح .

وتحتسب نقطة للفريق الذي ينجح في ضرب الكرة بالرأس ٤ مرات بنجاح .
شروط اللعب :

١ — إذا فشل الكشاف في إمساك الكرة وردها إلى فريقه ، يفقد هذا الفريق حق الإرسال .

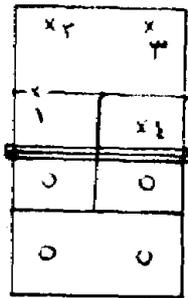
٢ — يستمر الإرسال من حق الفريق إذا استمر في كسب النقاط .

٣ — يغير الإرسال إذا لم تمر الكرة فوق الحبل أو الشبكة إلى نصف الملعب الآخر ، أو إذا هبطت الكرة خارج حدود الملعب دون أن يلمسها لاعب من الفريق المضاد .

٤ — لا يجوز للاعب واحد أن يضرب الكرة برأسه مرتين متواليتين ، فإذا حدث ذلك ، وكان الإرسال من نصيب فريقه فإنه يغير ، وإذا لم يكن ، تحتسب ضده نقطة .

٥ — الفريق الذي يحصل على ١٠ نقط. أولاً يعد فائزاً .

٥ — تنس كرة القدم :



(شكل ٦٣)

الملعب : ملعب التنس العادي .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : لاعبان أو أربعة لاعبين في كل ناحية من الملعب ، يقفون كما هو مبين

بالرسم (شكل ٦٣) .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بوقوف اللاعب (X) خلف خط الإرسال ، ويرسل الكرة بالرأس فوق الشبكة إلى الفريق المضاد ، الذي يحاول إعادة الكرة مرتفعة ، إما بضربها بالقدم أو بالرأس .

شروط اللعب :

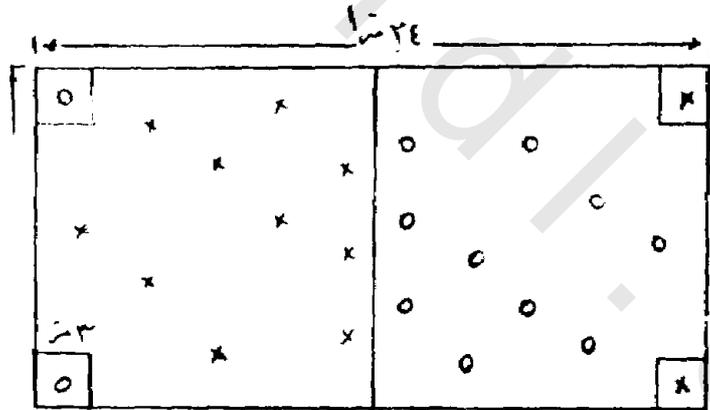
١ - للفريق حق إرسال الكرة خمس مرات قبل أن ينتقل حق الإرسال للفريق الآخر .

٢ - يفقد الفريق نقطة إذا نطت الكرة أكثر من مرة واحدة في أرض ملعبه .

٣ - ليس هناك عدد محدد لتبادل ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس بين لاعبي الفريق الواحد في ملعبه .

٤ - يفوز الفريق الذي يحصل على ١٥ نقطة .

٦ - كرة الركن :



(شكل ٦٤)

الملعب : مستطيل مساحته 24×12 متراً تقريباً ، مقسم بخط قسامين متساويين ، وبكل ركن من أركانه مربع مساحته 3×3 متراً . وتكون هذه المربعات المرحى .
الأدوات : كرة القدم .

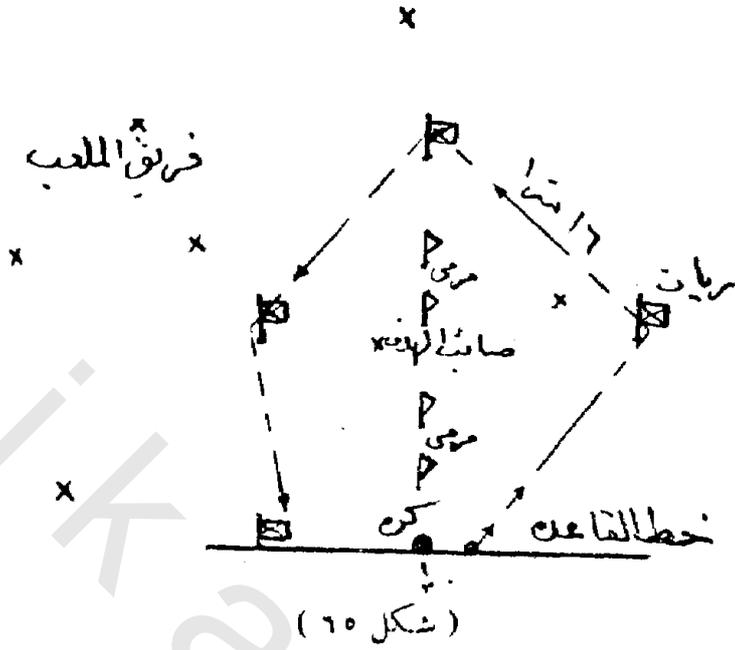
اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٢ لاعباً ، يشغل كل منها نصف الملعب ، ويرسل لاعبين من بين لاعبيه لحراسة مرمييه في ملعب الفريق المضاد .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب برمي الكرة عالياً فوق خط المنتصف بين الفريقين ، فيعمل اللاعبون على حيازتها بالرأس ، ثم ضربها بالقدم أو بالرأس ، أو تمريرها بينهم ، بغرض إرسالها لتصل لحارس مرمى الفريق .

شروط اللعب :

- ١ - يكون اللعب بأي جزء من الجسم عدا الذراع واليد ، ومعنى ذلك عدم حمل أو دفع أو رمي الكرة بالذراع أو اليد .
- ٢ - يمكن قذف الكرة من أى مكان بالملعب .
- ٣ - ليس للفريق المضاد الحق في تخطي النصف الآخر من الملعب ، أو دخول المرمى .
- ٤ - إذا نجح حارس المرمى في حيازة الكرة وهو واقف بكل جسمه في داخل المرمى ، تعطى نقطة لفريقه .
- ٥ - إذا أمسك الحارس الكرة وجزء من جسمه ، (قدم واحدة أو قدمان) ، خارج المرمى ، تعطى الكرة للفريق المضاد ، وبذا تكون ضربة حرة له .
- ٦ - عندما يمسك حارس المرمى الكرة ، يرميها ثانية لأحد أفراد فريقه ، فوق رؤوس الفريق المضاد ، حتى يبدأ اللعب مرة ثانية .
- ٧ - إذا حاول لاعب تخطي النصف الآخر من الملعب أثناء رمي الكرة للحارس ، أو دخول المرمى لعرقلة الحارس ، تعطى رمية حرة للفريق المضاد .
- ٨ - تعطى رمية حرة للفريق المضاد ، إذا تسبب الفريق الآخر في تجاوز الكرة حدود الملعب .
- ٩ - يتفوق الفريق في الشوط إذا أحرز عشر نقاط أو أكثر ، بحيث يكون متفوقاً على الآخر بنقطتين على الأقل .
- ١٠ - يغير الفريقان أما كنهما بعد كل شوط .
- ١١ - يفوز الفريق الذى يتفوق في شوطين .

٧ - الكرة الطائرة :



الملعب : تحتاج هذه اللعبة للملعب متسع به مربع منحرف قليلا ، طول كل ضلع فيه ١٦ مترا تقريبا ، وعلى كل ركن من أركانه علم أو صولج ، وبداخله في المنتصف مرميان ، يبعد أحدهما عن الآخر مسافة قدرها من ٨ إلى ١٥ مترا ، وعلى طرف كل مرمى علمان أو صولجان يبتعدان مترين ، وعلى بعد نصف متر من المربع ، خط يسمى خط القاعدة .

الأدوات : كرتان للقدم ، وثمانية أعلام أو صولج .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا ، يسمى أحدهما (الفريق الضارب) ويقف خلف القاعدة ، ويسمى الفريق الآخر (فريق الملعب) ، وينتشر في الملعب حول المربع من الخارج ، ماعدا واحدا ، (صائب الهدف) ، فيقف بين المرميين . ويعطى لكل لاعب من الفريقين رقم خاص عند ابتداء اللعب .

طريقة اللعب : توضع الكرتان على خط القاعدة قريبا من ركن المربع . ويتقدم اللاعب الأول من الفريق الضارب ، ويضرب إحدى الكرتين بقدمه بقوة في أي اتجاه في الملعب ، أمام خط القاعدة ، ثم يعدوا مدحرجا الكرة الثانية حول المربع ، وتحتسب له دورة كاملة عندما يصل بالكرة (الثانية) إلى خط القاعدة

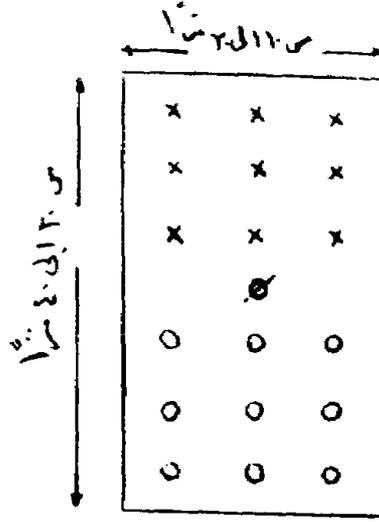
عند مكان الإبتداء ، وفي الوقت الذي يبتدىء فيه اللعب ، يقف رقم (١) من فريق الملعب . ويسمى صائب الهدف ، بين الرمييين . وينتشر الباقيون في الملعب كما ذكرنا ، وتكون مهمتهم إرجاع الكرة الأولى ، التي ضربت أولاً بسرعة ، إلى اللاعب المختص صائب الهدف ، (يكون إرجاع الكرة باستخدام الرأس أو القدم) . وعندما يحصل اللاعب (١) على الكرة ، يعدو مع دحرجتها من مرعى إلى آخر بالتبادل محاولاً إصابة المرعى أكبر عدد من المرات ، قبل أن يكمل لاعب الفريق الضارب دورته حول المربع .

ثم تعطى الكرتان الرقم (٢) من الفريق الضارب ، ويدخل رقم (٢) من فريق الملعب داخل المربع بين الرمييين ، بينما يخرج رقماً (١) من الفريق الضارب وفريق الملعب ويأخذان مكانى رقم (٢) من نفس الفريق .

شروط اللعب :

- ١ - تحسب عدد إصابات المرعى لكل فريق . ويعد الفريق الذى يحوز أكبر عدد من الإصابات فائزاً . ويلاحظ أن فريق الملعب هو الذى تعد له الإصابات .
- ٢ - لا يجوز للاعب الفريق الضارب أن يعدو مدحرجاً الكرة الثانية إلا إذا ضربت الأولى أمام خط القاعدة .
- ٣ - تكمل الدورة عند ما يعبر اللاعب والكرة خط القاعدة .
- ٤ - لا يجوز للاعب من فريق الملعب مساعدة صائب الهدف فى العدو ودحرجة الكرة وإصابة الأهداف ، وإن حدث هذا تخصم نقطة من فريق الملعب .
- ٥ - لا تحتسب الإصابة إلا إذا دخلت الكرة الرمييين واحداً بعد الآخر ، وبدخولها الرمييين مرة ، تعطى نقطة للفريق .
- ٦ - تكون مهمة فريق الملعب تسجيل عدد الإصابات .
- ٧ - يجوز للاعبى الملعب المنتشرين فيه ، أن يمرروا الكرة فيما بينهم ، حتى تصل بسرعة لصائب الهدف ، وذلك فى أثناء عدو اللاعب من الفريق الضارب .
- ٨ - لا يجوز للاعب من فريق الملعب عرقلة لاعب من الفريق الضارب أثناء جريه بالكرة . ويخصم الحكم أربع نقط إن حدثت مخالفة لهذا .
- ٩ - يغير الفريقان مكانهما عند ما ينتهى كل أفراد الفريق الضارب .

٨ - الكرة الحرة :



(شكل ٦٦)

الملعب : مستطيل يتراوح عرضه من ١٠ إلى ٢٠ متراً ، وطوله من ٢٠ إلى ٤٠ متراً .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل منهما تسعة لاعبين ، ثلاثة لحراسة المرمى ، وثلاثة للدفاع ،

وثلاثة للهجوم .

الغرض من اللعب : يقوم كل فريق بمحاولة مرور الكرة عبر خط عرض الملعب

الحاص بالفريق المضاد . وتحتسب نقطة للفريق الذي تنجح محاولته .

طريقة اللعب : تكون الكرة من نصيب أحد الفريقين ، وتوضع في الوسط أمام

وسط الهجوم . وعند سماع الصفارة يبدأ اللعب ، ويسمح للاعبين باستخدام جميع أجزاء

الجسم عدا الذراع واليد ، كما هي الحال في لعبة كرة القدم .

شروط اللعب :

١ - تعطى ضربة حرة ضد اللاعب الذي يقوم بأي لعبة خشنة أو يلعب الكرة بيده .

٢ - تؤدي الضربات الحرة من المكان الذي تحدث فيه المخالفة .

٣ - إذا خرجت الكرة عن خطى الجانب ، تعطى رمية تماس للفريق المضاد المتسبب .

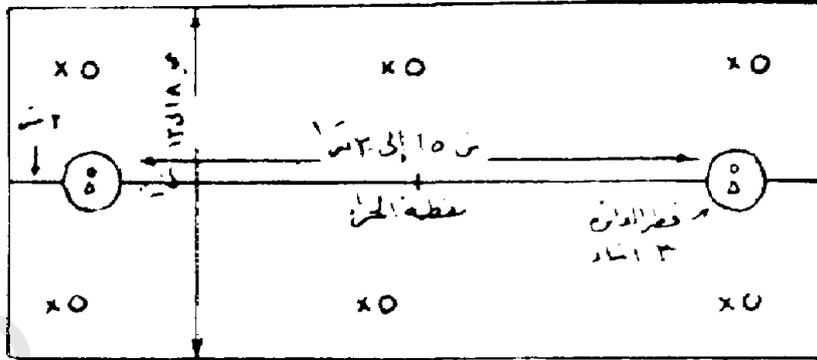
٤ - إذا تجاوزت الكرة خط عرض الملعب بواسطة الفريق المدافع ، تعطى ضربة ركنية

للفريق المضاد ، كما هي الحال في لعبة كرة القدم .

٥ - يستأنف اللاعب بضربة حرة من الفريق الذي تتجاوز الكرة خط عرض ملعبه .

٦ - مدة اللعب ٢٠ دقيقة لكل شوط .

٩ - كرة الصوالج :



(شكل ٦٧)

الملعب : يرسم خط بطول الملعب طوله من ١٥ إلى ٢٠ مترا ، وفي نهايته دائرتان قطر كل منهما ٣ أمتار تقريبا ، ويمتد الخط خلف هاتين الدائرتين نحو مترين . كذلك يرسم خط جزاء طوله متر يتقاطع مع الخط الأول في منتصف المسافة بين الدائرتين .

الأدوات : كرة قدم وصولجانان أو أى هدف مماثل .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١١ إلى ١٥ لاعبا ، منهم حارس للمرمى ، يقف في داخل الدائرة الخاصة بفريقه . وينتشر بقية اللاعبين في الملعب ، كل لاعب وأمامه لاعب مضاد ، بحيث يقف نصف اللاعبين في ناحية من الخط ، والنصف الآخر في الناحية الأخرى .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب عندما يرمى الحكم الكرة إلى أعلى بين لاعبين متضادين ، عند خط الجزاء ، قرب المنتصف ، ويجب أن يقف اللاعبان على مسافة ثلاثة أمتار بعضهما من بعض ، ويسمح للاعب باستخدام جميع أجزاء الجسم في اللعب عدا اليد والذراع كما هي الحال في كرة القدم . ويجوز للاعب الذي يتمكن من حيازة الكرة ، تمريرها إلى اللاعبين الذين يشغلون مكانا حسنا يمكنهم من إصابة هدف الفريق المضاد ، وبذا يمكن مهاجمة الهدف ، وإصابته من أى مكان في الملعب ، خارج الدائرة حتى خلفها . ويعطى الفريق نقطتين ، إذا أسقط هدف الفريق المضاد ، أما إذا أسقطه حارس

المرمى عفوا في محاولاته ضد الكرة ، تعطى نقطة واحدة للفريق المضاد .

وبعد كل إصابة يبدأ اللعب من جديد عند خط الجزاء .

شروط اللعب :

١ - لا يجوز للاعب الانتقال من ناحية في الخط إلى ناحية أخرى (تخطى الخط) ،

فإذا حدث هذا ، تعطى رمية ضده للفريق المضاد .

٢ - لا يسمح لغير حارس المرمى بدخول الدائرة - في حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

٣ - لا يسمح لغير حارس المرمى بلمس الكرة باليد - في حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

٤ - في حالة اللعب الحسن تعطى ضربة جزاء للفريق المضاد ، وضربة الجزاء تؤدي من خط الجزاء نحو الهدف ، بعد خروج الحارس من الدائرة ، وابتعاد باقي اللاعبين ، ولا يسمح للحارس بدخول الدائرة إلا إذا أصابت الكرة الهدف أو أخطأته ، فإذا أخطأته ، تكون الكرة في حالة لعب ، أي يستطيع أي لاعب أن يحوزها ويستمر اللعب .

١٠ - كرة القدم بالمشى :

الملعب : نصف مساحة ملعب كرة القدم العادي . ويخطط كما هي الحال في كرة القدم .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٦ أو ٧ أو ٨ لاعبين .

طريقة اللعب : مثل كرة القدم العادية غير أن اللاعبين يجب أن يمشوا بدلا من أن يجرؤا ، ويؤدي ذلك إلى بقاء اللعب فتبدو بوضوح فائدة التمرير داخل الثغرات إلى الزميل ليتسلم الكرة . كما يعلم قيمة التغلب على الحصم بالتمرير ، بدلا من دحرجة الكرة حوله .

شروط اللعب :

١ - جزاء الجرى ضربة حرة من مكان المخالفة للفريق المضاد .

٢ - تطبق جميع قوانين لعبة كرة القدم .

١١ - كرة القدم بالحجل :

تلعب ككرة القدم بالمشى غير أن اللاعب يجب عليه الحجل بدلا من المشى . ويسمح للاعب أن يغير القدمين كما يشاء ، ولكن لا يسمح له بوضع القدمين معا على الأرض في وقت ما . ويجب أن تضرب الكرة بالرجل التي لا يحجل عليها اللاعب .

١٢ - خمسة (أو سبعة) في كل ناحية :

ويمكن أداء هذه اللعبة في ميدان كرة القدم العادى ، غير أنها تكون مجهدة جدا ، ولهذا يجب ألا يزيد زمن اللعب على ١٠ دقائق في كل من الشوتين . والغرض من هذه اللعبة تنمية القدرة على تمرير الكرة بدقة . ويجب أن يكون غرض اللاعب الذى فى حيازته الكرة ، سحب الخصم ثم تمرير الكرة ، قبل أن يتمكن الخصم من الاقتراب منه ، إلى درجة كافية تمكنه من مهاجمته أو إعاقة التميرة .