

الباب السابع

نموذج لخطة تدريب سنوية للاعبى كرة اليد

obeikandi.com

نموذج مقترح لخطة تدريب سنوية للاعبى كرة اليد

فيما يلى نموذج مقترح لخطة تدريب سنوية تحتوى على العناصر الرئيسية للتدريب، وقد تم تخطيط هذا البرنامج - والذي يتضمن أربعة وأربعون اسبوعاً وباقى الاسابيع فترة انتقالية - للاعبى المستويات العالية فى كرة اليد؛ كى يسترشد به المدربون، وفى حالة ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب لاعبين على مستوى اقل من المستوى الموضوع لخطة التدريب المقترحة فعليه أن يقلل من عدد الوحدات أو المحتويات أو تشكيل الاحمال التدريبية بصورة تناسب ومستويات اللاعبين، ويلاحظ اننا بدأنا بفترة الاعداد، واشتمل البرنامج على فترتى الاعداد (الاعداد العام، والاعداد الخاص، والاعداد للمسابقات)، والمسابقات (دورى من دورين ذهاب واياب، اربعة دورات مجمعة، بالاضافة الى مسابقة الكأس) وما يتخللها من فترات توقف - وفيما يلى توصيف كامل للخطة المقترحة ومحتويات البرنامج :

المتغيرات الاساسية التى ستبنى عليها الوحدة التدريبية وتتضمن :

- درجات الحمل .
- الاعداد البدنى .
- الاعداد المهارى .
- الاعداد الخططى .
- المباريات .

درجات الحمل :

نظراً لأن التدريب باستخدام درجات مختلفة من الحمل وبصورة منظمة يؤدى الى سرعة الارتقاء والتطوير الدائم بمستوى قدرات اللاعبين؛ فقد تم تحديد درجات حمل التدريب وفقاً لما يلى :

- حمل متوسط من ٥٠ - اقل قليلاً من ٧٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- حمل عالى من ٧٠ - اقل قليلاً من ٨٥٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

- حمل أقصى من ٨٥ - ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
وبلغت عدد مرات التدريب فى الاسبوع من ٦ - ١٠ مرات ، ويوم راحة ،
واستخدم خلال دورة الحمل الاسبوعية التشكيل ٢ : ١ ، وقد تختلف حسب فترات
التدريب والمباريات .

الاعداد البدنى :

وفيه يتم تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة كما يلى :
الاعداد البدنى العام وتتضمن : القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة -
الرشاقة .

الاعداد البدنى الخاص وتتضمن : القدرة (القوة المميزة بالسرعة) - تحمل
السرعة - تحمل القوة .

الاعداد المهارى :

وتتضمن تنمية وتطوير المهارات الهجومية ، والمهارات الدفاعية للاعبين
ولحارس المرمى ، وقد اقتصد اعداد وتدريب حارس المرمى من خلال اشتراكه فى
تدريبات لاعبي الفريق .

المهارات الهجومية :

تضمنت : التمرير - الاستقبال - التصويب - التخطيط - الخداع - التحركات
الهجومية - الحجز والمتابعة .

المهارات الدفاعية :

تضمنت : المهاجمة الدفاعية - التسليم والتسلم - التغطية - العد - المراقبة -
التراحم فى اتجاه الكرة - الهروب من الحجز - التحركات الدفاعية .

وبهذا يمكن دمج المهارات الهجومية والدفاعية فى الاعداد المهارى على النحو
التالى :

التمرير والاستقبال - التصويب - تخطيط الكرة - الخداع - الحجز والمتابعة -
التحركات الهجومية - الدفاع الفردى (المهاجمة الدفاعية - العد - المراقبة . . الخ)

التحركات، بالإضافة الى الهجوم الخاطف - والحالات الخاصة (الرميات الحرة، رميات الجزاء... الخ).

الإعداد الخططى :

وتضمن الاعداد الخططى متطلبات العناصر الضرورية لكرة اليد كما يلي :

المتطلبات الخططية الهجومية :

خطط هجومية فردية - خطط هجومية جماعية - خطط هجومية للفريق - خطط هجومية للحالات الخاصة .

المتطلبات الخططية الدفاعية :

خطط دفاعية فردية - خطط دفاعية جماعية - خطط دفاعية للفريق - خطط دفاعية للحالات الخاصة .

وقد وضعت مجموعة من الاهداف لخدمة البرنامج التدريبى المقترح، وذلك لتحويلها الى تدريبات يستطيع من خلالها المدرب توزيعها فى ترتيب زمنى متدرج على الوحدات التدريبية وصولاً الى برنامج تدريبى متكامل على مدار السنة، وقد اضعنا عدد المباريات التجريبية والرسمية التى تتم اثناء دورة التدريب الاسبوعية، ووزعت على ازمة التدريب الخاصة بكل متغير لحصر وتقنين الوحدة التدريبية اليومية، وبالتالي الاسبوعية، ومقدار الزمن بالدقائق، وتم رصد هذه المتغيرات لحصر العناصر البدنية والمهارية والخططية، بالإضافة الى المباريات لتوضيح حجم وشدة العمل وزمن ادائه خلال وحدة التدريب اليومية والاسبوعية بالإضافة الى تقنين ذلك العمل خلال الموسم التدريبى فى فترات الموسم المختلفة .

اسس وضع البرنامج :

يعتمد البرنامج على المبادئ والاسس العلمية، بالإضافة الى الملاحظات الميدانية من واقع خبرتنا العملية، فهذا البرنامج وضع طبقاً للاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى فى شكلها التطبيقى؛ بهدف الارتقاء بمستوى اللاعبين والاحتفاظ بالفورمة الرياضية خلال فترة المنافسات، لان لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للاداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه واعتماد هذا البرنامج المقترح على المبادئ والاسس الفسيولوجية

المختلفة لعملية التدريب الرياضى جاء من اقتناعنا من خلال خبراتنا العملية فى مجال تدريب كرة اليد - سواء على المستوى المحلى أو الدولى - ان تخطيط برامج التدريب الرياضى معتمداً على الاسس والمبادئ الفسيولوجية أصبح فى المستويات العالمية من اهم الحلول لايجاد فروق فى مستوى الاداء للاعبى كرة اليد، وأصبح تنظيم الراحة وتتابع تنظيم الاحمال التدريبية، واعادة الاستشفاء من أهم قضايا التدريب الحديث لوصول اللاعبين (الفرق) الى المستويات العالية فى المحافل الدولية. فتخطيط الاحمال التدريبية فى هذا البرنامج اعتمد على تنمية قدرة اللاعب على مواجهة التغيرات الداخلية " داخل الجسم " وأهمها نقص الاكسجين معتمداً على تحسين عمليتين فسيولوجيتين هما :

- تحسين انتاج الطاقة الهوائية والقدرة على استهلاك الاكسجين .

- تحسين انتاج الطاقة اللاهوائية فى غياب الاكسجين .

فالوصول باللاعبين الى حالة تدريبية عالية - الفورمة الرياضية وتثبيتها - خلال فترة المنافسة والاحتفاظ بها اطول فترة ممكنة - يرتبط بالاهداف الموجهة لتقنين الاحمال التدريبية، ولتحقيق هذه الهدف (الوصول للفورمة الرياضية) - وخاصة انه يتحقق عدة مرات خلال فترة المنافسات - فلا بد من التأكيد على رفع مستوى الاعداد الفسيولوجى، وتطبيق المبادئ والاسس الفسيولوجية لعمليات التكيف الفسيولوجى واستغلالها فى تحسين القدرة على الاداء المهارى والخططى فى ظروف مشابهه لظروف المنافسة والمرتبطة بمواجهة عامل التعب، واتجاه الاحمال التدريبية لبرنامج التدريب الى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبى المستويات العالية، وكذلك اكتساب وتحسين وتطوير المهارات الاساسية والجوانب الخططية للوصول باللاعب الى الآلية والاتقان والتكامل فى الاداء فى ظروف تشابه ظروف المنافسة .

محتوى البرنامج :

احتوى البرنامج على تدريبات تهدف الى تنمية وتطوير العناصر الاساسية التى تحتويها لعبة كرة اليد سواء بدنية أو مهارية أو خططية، والتى تخدم عمليات الهجوم والدفاع . وتم تقسيم تدريبات البرنامج التدريبى الى ثلاث محاور رئيسية اشتملت على الاتى .

تدريبات المحور الأول (م ١):

اشتملت على تدريبات لتنطيط الكرة، والحجز والمتابعة، والتمرير والاستلام، وتحركات هجومية، وتحركات دفاعية بالكرة أو بدون الكرة، ودفاع ايجابي حتى يصل الى اعلى من مستوى المنافسة، كذلك تدريبات اللياقة البدنية مثل : القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) وتحمل القوة، وايضاً تدريبات الاحماء، ومعظم هذه التدريبات بأدوات أو بدون أدوات، وكذلك بعض الالعاب الصغيرة، والتحركات فى مراكز اللعب المختلفة.

- ١- تنطيط الكرة من الحركة {١ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}
- {وقوف - مسك الكرة} تنطيط الكرة من الحركة.

٢- {وقوف-مسك الكرة مواجه شواخص التدريب}

تنطيط الكرة والمرور بين شواخص التدريب



شكل (١)

شكل (١) {٢ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

٣- {وقوف-مسك الكرة مواجه شواخص التدريب}

تنطيط الكرة والمرور بين الشواخص بالخداع

شكل (٢) {١ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}



شكل (٢)

٤- {وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} تنطيط الكرة حتى الوصول

أمام الشاخص لعمل تنطيط منخفض أمام كل شاخص والمرور منه شكل (١)

{١ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ١٥ ث}

٥- {وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} خداع للتمرير بأحد اليدين والتنطيط باليد الأخرى، الحركة بطول الملعب شكل (١)

{٢ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٦- {وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب} عمل خداع يمين ويسار الشواخص والمرور بتنطيط الكرة شكل (٢)

{٢ق × ٣ مرات تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٧- {وقوف - مواجه} أ- التحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً (مدافع)

٨- (:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تنطيط الكرة والتحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً مع محاوله الاستحواذ على الكرة (مدافع)

{٢ ق × ٢ مرة تكرار، الراحة ٢٠ ث}

٩- (:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تنطيط الكرة والتحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم)

ب- التحرك خلفاً مع محاوله الاستحواذ على الكرة مع اضافة مهاجم لعمل حجز المدافع ثم المتابعة (مدافع)

{٢ ق × ٢ مرة تكرار، الراحة ٢٠ ث}

١٠- (:) {وقوف - مواجه - أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- رمى الكرة جانباً فاستلمها وعمل تغيير اتجاه ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى (مهاجم)

ب- دفاع سلبي فى البداية فإيجابى للاستحواذ على الكرة (مدافع)

{٢ ق - ٥ ق}

١١- (:) {وقوف - مواجه - أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- رمى الكرة جانباً فاستلمها وعمل تغيير اتجاه ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى (مهاجم)

(مهاجم)

(مدافع)

ب- دفاع إيجابي للاستحواذ على الكرة

{ ٢ ق - ٥ ق }

١٢- (:) أ- { وقوف - ظهر مواجه - مسك الكرة على خط نهاية الملعب } عمل

(مهاجم)

هجوم خاطف بالتنظيط

ب- { وقوف - مواجه الظهر على بعد ٢م } الجرى أماما لتشتيت الكرة من

(مدافع)

المهاجم او الاستحواذ عليها

{ ٢ ق - ٥ ق }

١٣- (:) أ- { وقوف - ظهر مواجه - على خط نهاية الملعب } الجرى أماما

فاستلام الكرة من تمريره حارس المرمى وعمل هجوم خاطف بالتنظيط.

(مهاجم)

ب- { وقوف . مواجه الظهر على بعد ٢م } الجرى أماما لتشتيت الكرة من

(مدافع)

المهاجم او الاستحواذ عليها

{ ٢ ق - ٥ ق }

١٤- { وقوف - أحد اللاعبين ممسك بالكرة } اللاعب الممسك بالكرة يقوم

بالتنظيط بأحد اليدين واليد الأخرى ممسوكه بواسطة لاعب آخر واللاعب الثالث

يحاول قطع الكرة، اللاعب الثانى يحاول الدفاع على اللاعب الذى يقوم بالتنظيط.

{ ٣ ق - ٥ ق }

١٥- { وقوف - مسك الكرة } عمل هجوم خاطف باستخدام تنظيط الكرة ١٠م،

١٥م، ٣٠م، ٣٥م

{ ٣ ق - ٥ ق }

١٦- { وقوف داخل منطقة الستة أمتار كل ستة لاعبين معاً }، لاعبان يقومان

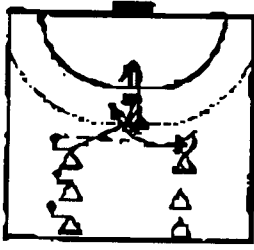
بتنظيط الكرة وآخران يقومان بالدفاع والباقيان يقومان بعمل حجز للمدافعين باستمرار

{ ٣ ق - ٥ ق }

١٧- فى وجود شاخص على خط التسعة أمتار أحد الظهيرين يمرر الكرة للظهير

العكسى والتحرك لحجز الشاخص من الداخل، الظهير العكس يقوم باستلام الكرة

والخداع والمرور من أمام الحجز للتصويب.

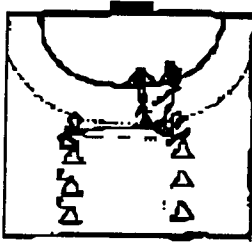


شكل (٣)

- يكرر نفس التدريب ولكن الظهير العكسى بعد الخداع يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير الحاجز
- يكرر نفس التدريب ولكن باستخدام مدافع، فى البداية الدفاع سلبى ثم إيجابى
- الظهير القائم بالحجز من الممكن أن يعمل تنطيط بالكرة قبل القيام بالحجز شكل (٣)

{ ٥ - ٨ ق }

- ١٨- {وقوف فى قاطرتين مواجه مدافعين على خط تسعه أمتار}، أحد الظهيرين يمرر الكرة للظهير العكسى والتحرك لحجز أحد المدافعين من الداخل، الظهير العكسى يقوم باستلام الكرة والخداع والمرور من أمام الحجز للتصويب.



شكل (٤)

- يكرر نفس التدريب ولكن الظهير العكسى بعد الخداع يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير الحاجز للتصويب
- الظهير القائم بالحجز من الممكن أن يعمل تنطيط بالكرة قبل القيام بالحجز.

- يمكن البدء من مركزى الظهيرين أو الظهير وقلب الهجوم الخلفى أو من الظهير ومركز الجناح شكل (٤)

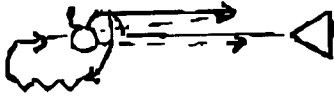
{ ٥ - ٨ ق }

- ١٩- {وقوف لاعبين مهاجمين فى مركزى الظهيرين مواجهين مدافعين ومهاجم آخر فى مركز قلب الهجوم الأمامى} الظهير يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى، الظهير العكسى يقوم بعمل خداع ومحاولة التصويب أو التمرير إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى الحاجز للظهير العكسى أو التمرير إلى الظهير مرة أخرى.
- يكرر الحجز لكلا الظهيرين مع استخدام حجز خارجى أو داخلى أو أمامى أو خلفى

{ ٥ - ١٠ ق }

٢٠- (:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين

ممسك بالكرة}



شكل (٥)

أ- تمرير الكرة للزميل

ب- استلام الكرة بالحركة فعمل خداع وتنطيط الكرة. {ويقوم اللاعبان بعمل نصف دورة لتكرار العمل السابق} شكل (٥)

{٢ - ٥ق}

٢١- (:) {وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة}

أ- تمرير الكرة فعمل دفاع إيجابي على الزميل الذى استلم الكرة بالحركة.
ب- استلام الكرة من الزميل بالحركة فعمل خداع وتنطيط الكرة.
ويقوم اللاعبان بعمل نصف دوره وتكرار العمل السابق.

{٢ - ٥ق}

٢٢- {وقوف ثلاثة لاعبين مهاجمين

ولاعب مدافع فى الوسط على خط واحد بعرض الملعب} اللاعب المهاجم يمرر الكرة إلى اللاعب المدافع فيستلمها منه مرة أخرى وعمل خداع للمدافع ثم تمرير الكرة إلى المهاجم الآخر الذى يكرر نفس العمل يفضل أن يكون العمل بعرض الملعب - الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (٦) {٣ - ٥ق}



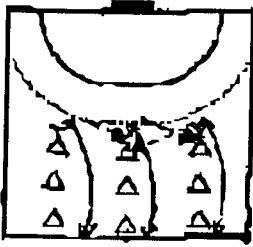
شكل (٦)

٢٣- {وقوف ثلاثة لاعبين مهاجمين وآخر مدافع فى الوسط على خط واحد

بعرض الملعب} اللاعب المهاجم يمرر الكرة إلى اللاعب المدافع ويتسلمها منه مرة أخرى ثم عمل خداع للمدافع وتمرير الكرة إلى المهاجم ويتم تبديل المراكز المهاجم يصبح مدافع ويجب أداء الخداع لحظة استلام الكرة من الحركة {٣ - ٥ق}

٢٤- {وقوف -ثلاثة لاعبين في شكل مثلث} تمرير الكرة إلى الزميل فالسقوط أماماً للوصول لوضع الانبطاح المائل وثني الذراعين (مرة واحدة) ثم الوقوف لتكرار التمرير. {١ - ٣ق}

٢٥- ثلاث مجموعات في أماكن الظهر والظهر العكسي وقلب الهجوم الخلفى الكرة مع أول لاعب في مركز الظهر، الظهر يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتحرك إلى خلف المجموعة، قلب الهجوم الخلفى يمرر الكرة إلى الظهر العكسي والتحرك خلف المجموعة، الظهر العكسي يمرر الكرة إلى اللاعب التالى في مكان قلب الهجوم الخلفى والتحرك خلف المجموعة وهكذا

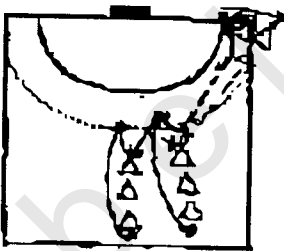


شكل (٧)

-من الممكن البداية من أى من الظهرين والتغير مع المجموعات الأخرى شكل (٧)

{٤ - ٦ق}

٢٦- {وقوف ثلاثة مجموعات في حركة الجناح والظهر وقلب الهجوم الخلفى الكرة مع أول لاعب في مركز الجناح}. الجناح التحرك للأمام مع الخداع فتمرير الكرة إلى الظهر والرجوع خلف المجموعة. الظهر يكرر نفس العمل ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى ويكرر نفس العمل ويمرر إلى الظهر التالى مرة أخرى وهكذا. - من الممكن بداية التمرير من مركز قلب الهجوم الخلفى.

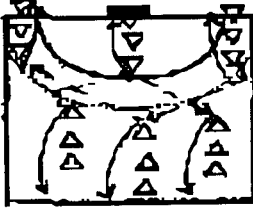


شكل (٨)

- من الممكن تغير المجموعة بعد تمرير الكرة الجناح مكان الظهر والظهر مكان قلب الهجوم الخلفى وهكذا - يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى شكل {٤ - ٦ق} (٨)

٢٧- التمرير فى شكل مثلث باستخدام كرتين من مركزى الجناح والظهر العكسى المقابل له.

كل ثلاثة لاعبين فى مركز من مراكز اللعب - تمرير الكرة والتغير خلف المجموعة.



شكل (٩)

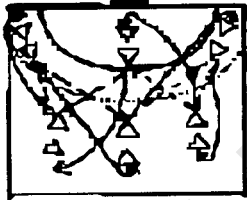
- الجناح إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الجناح العكسى فى شكل مثلث

المثلث الآخر التمرير الظهر إلى قلب الهجوم الأمامى إلى الظهر العكسى

- يكرر هذا التدريب والتحرك لتبادل المراكز فى اتجاه تمرير الكرة

- يمكن استخدام أكثر من كرة شكل (٩) {٥ - ٨ق}

٢٨- {وقوف كل ثلاثة لاعبين فى مجموعة من كل مركز من مراكز اللعب باستخدام كرتين من مركزى الجناح والظهر العكسى المقابل له.



شكل (١٠)

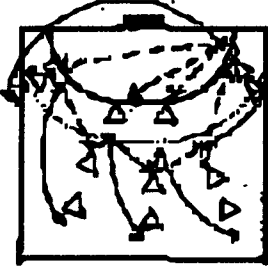
تمرير الكرة من الجناح إلى الظهر إلى قلب الهجوم الأمامى إلى الظهر العكسى إلى الجناح العكسى إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الجناح مرة أخرى.

- التغير خلف المجموعة فى اتجاه تمرير الكرة لتبادل المراكز.

- يمكن استخدام أكثر من كرتين شكل (١٠)

{٥ - ٨ق}

٢٩- {وقوف كل ثلاثة لاعبين فى مجموعة فى كل مركز من مراكز اللعب}. من مركز الجناح كل لاعب معه كرة فى هذه المجموعة التحرك والخداع والتمرير إلى الظهر والتغير خلف المجموعة، الظهر التحرك والخداع



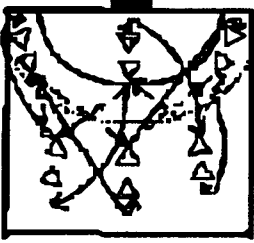
شكل (١١)

والتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى ليكرر نفس العمل،
والتمرير إلى الظهير العكسى الذى يكرر نفس العمل
ويمرر الكرة إلى الجناح العكسى الذى يكرر نفس العمل
ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يمرر الكرة
مرة أخرى إلى الجناح.

- يكرر نفس التدريب من الجناح العكسى .

- يكرر نفس التدريب ولكن التحرك لتبديل المراكز
فى اتجاه تمرير الكرة شكل (١١)، شكل (١٢)

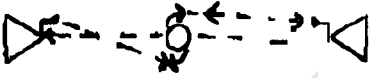
{ ٥ - ٨ ق }



شكل (١٢)

٣٠- {وقوف كل ثلاثة لاعبين معاً على
خط واحد بعرض الملعب لاعب فى الوسط
ولاعبان على خط الجانب كل لاعب معه
كرة}.

لاعب الوسط يتسلم الكرة ويمررها
لنفس اللاعب الممر مرة أخرى ثم عمل
دوران لمواجهة اللاعب الآخر وتكرار نفس
العمل شكل (١٣)



شكل (١٣)

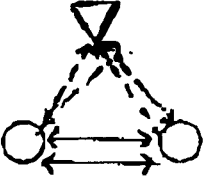
{ ٥ - ٨ ق }

٣١- {وقوف كل ثلاثة لاعبين أو اكثر مكونه
مجموعة فى أربعة أركان فى شكل مربع باستخدام كرة أو
اكتر} تمرير الكرة إلى المجموعة المجاورة والتحرك
لتبديل المراكز خلف المجموعة فى اتجاه تمرير الكرة.

- يكرر هذا العمل والتمرير والاستلام من الحركة .

- ومن الممكن تكرار هذا التدريب فى شكل مستطيل

{ ٥ - ٨ ق }

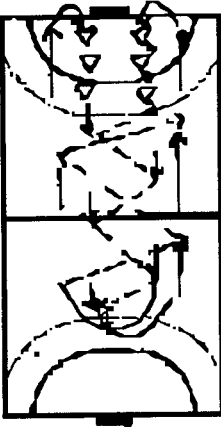


شكل (١٤)

٣٢- {وقوف ثلاثة لاعبين في شكل مثلث رأس المثلث أحد اللاعبين معه كرة}.

تمرير واستلام الكرة مع اللاعب الممرر فقط مع تبادل المراكز بين اللاعبين المحتلين لقاعدة المثلث مع سرعة الحركة. شكل (١٤) {١ - ٣ق}

٣٣- {وقوف - مواجه} تمرير واستلام الكرة على مسافات مختلفة ٣م، ٥م، ٧م في المكان فالحركة مع احتساب عدد التمريرات في نصف دقيقة.



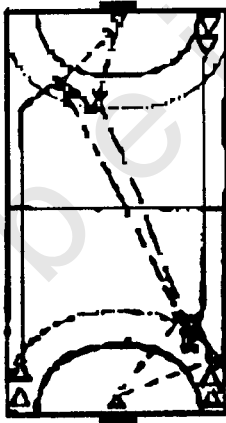
شكل (١٥)

يمكن أداء أكثر من نوع من أنواع التمريرات المختلفة.

- يمكن تكرار نفس التدريب بالتحرك في الملعب {٢ - ٣ق}

٣٤- {وقوف - مواجه على بعد ٣ - ٤م أحد اللاعبين معه كرة من داخل منطقه ٦م} تمرير واستلام الكرة مع التحرك بالجري حتى خط التسعة أمتار في منتصف الملعب المقابل. فعمل تقاطع واستمرار التمرير والاستلام مع زيادة مسافة التمرير بعرض الملعب والتكرار.

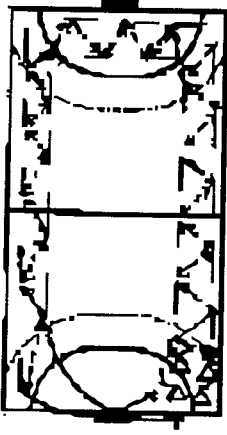
- من الممكن استخدام أكثر من نوع من أنواع التمرير شكل (٥) {٤ - ٦ق}



شكل (١٦)

٣٥- {وقوف في مركزي الجناحين. أحد اللاعبين معه كرة} التمرير إلى حارس المرمى الذي يمررها إلى نفس اللاعب مرة أخرى على خط التسعة أمتار والذي يمررها مرة أخرى إلى اللاعب الآخر المتحرك من مركز الجناح على خط التسعة أمتار في نصف الملعب المقابل ويتحرك اللاعب الممرر إلى مركز الجناح المقابل. اللاعب الذي استلم الكرة يكرر نفس التدريب من زميله في الجناح المقابل شكل (١٦) {٨ - ١٠ق}

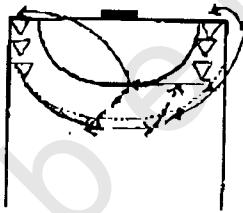
٣٦- {وقوف - مواجهه مسك الكرة} التمرير والاستلام من مسافة ٣ م البداية من على خط المرمى والتحرك بجانب خطوط الملعب (:)



شكل (١٧)

- تمرير الكرة واستلامها في خط واحد
- أحد اللاعبين تمرير الكرة بالوثب لأعلى والآخر تمرير عادى
- أحد اللاعبين دحرجة الكرة على الأرض اللاعب الآخر تمرير عادى

- أحد اللاعبين ضرب الكرة بباطن القدم الآخر تمرير بالوثب يجب التأكيد على دقة التمرير والاستلام الصحيح فى وقت واحد مع الاعتبار أنه يمكن استخدام أكثر من نوع من أنواع التمرير وبعد أداء كل دورة لابد من تغيير اللاعبين لأماكن التمرير والحركة شكل(١٧) {٨ - ١٠ ق}

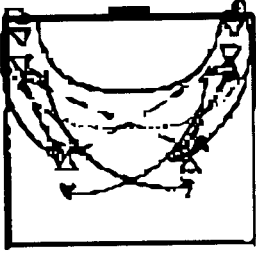


شكل (١٨)

٣٧- {وقوف مجموعتين من اللاعبين فى مركزى الجناحين باستخدام كرة واحدة} تمرير واستلام الكرة من الحركة مجموعة تتحرك على خط الستة أمتار والأخرى على خط التسعة أمتار مع تغير المراكز بعد التمرير والاستلام.

- من الممكن التمرير بالوثب.

- لابد من سرعة التمرير والاستلام والحركة.
- يمكن استخدام أكثر من كرة شكل (١٨).
{٤ - ٦ ق}

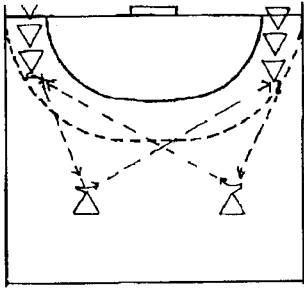


شكل (١٩)

٣٨- {وقوف - في مركزي الظهيرين باستخدام كرة يد واحدة} أحد الظهيرين التحرك للأمام مع الخداع والتمرير إلى الظهير الآخر مع التقاطع .
- من الممكن تمرير الكرة من أمام الجسم أو من الخلف .

- اللاعب الممر ممكن أن يتحول إلى مدافع سلبي بعد كل تمريره شكل (١٩) .

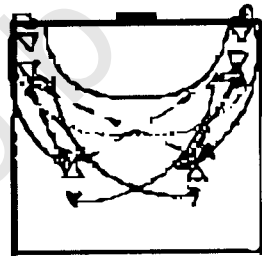
{ ٤ - ٦ ق }



شكل (٢٠)

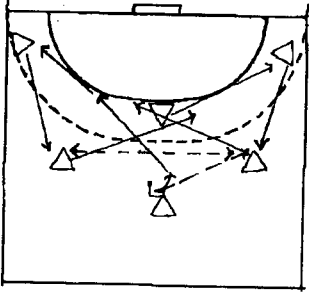
٣٩- {وقوف مجموعتين من اللاعبين في مركزي الجناحين وآخران في مركزي الظهيرين الجناح معه الكرة} يقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير والتحريك لتغيير مكانه في اتجاه تمرير الكرة والظهير يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح العكسي والتحريك لتغيير مكانه في اتجاه تمرير الكرة، الجناح العكسي يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير العكسي والتحريك لتغيير مركزه في اتجاه تمرير الكرة، وهكذا .

- ممكن أن يؤدي هذا التدريب باستخدام أكثر من كرة من مركزي الجناح والظهير العكسي شكل (٢٠) .
{ ٤ - ٦ ق }



شكل (٢١)

٤٠- {وقوف مجموعتين من اللاعبين في مركزي الجناحين وآخران في مركزي الظهيرين الجناح معه الكرة} يقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير العكسي وتغيير مكانه في اتجاه تمرير الكرة، الظهير العكسي يمرر إلى الجناح العكسي ويقوم بالتحريك في اتجاه الكرة ويكرر التدريب من الجناح العكسي شكل (٢١) .
{ ٤ - ٦ ق }



شكل (٢٢)

٤١- {وقوف كل لاعب في مركز الهجوم وقلب الهجوم الخلفى معه الكرة} يقوم كل لاعب في مركز الهجوم وقلب الهجوم بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك للأمام حتى خط الستة أمتار، الظهير يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى والتحرك أيضاً إلى خط الستة أمتار في هذه اللحظة يتم تغيير مراكز اللاعبين قلب الهجوم الخلفى بعد نزوله على خط الستة أمتار يتحرك إلى مكان الجناح والجناح مكان الظهير وقلب الهجوم الأمامى مكان الجناح وهكذا يتحرك اللاعبون على هيئة رقم " 8 " (باللغة الإنجليزية).

- من الممكن أن تثبت حركة اللاعب في مركز قلب الهجوم الأمامى وباقي اللاعبين في حركة دائمة شكل (٢٢) { ٥ - ٨ ق }

٤٢- (:) الوقوف في شكل مربع أو مستطيل على هيئة ثمانى مجموعات أو ستة، باستخدام كرة واحدة {وقوف. مواجه في شكل مربع او مستطيل على هيئة ثمانى مجموعات باستخدام كره واحدة} يقوم أحد اللاعبين بتمريرها إلى اللاعب المجاور والتحرك خلف مجموعته.

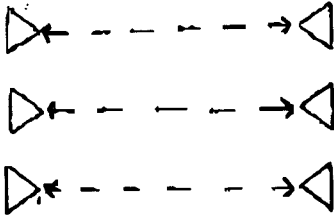
- تمرير الكرة إلى اللاعب المجاور والتحرك لتبديل المراكز مع المجموعة المقابلة لهم.

- من الممكن استخدام أكثر من كرة لضمان سرعة الحركة.

- يمكن استخدام أكثر من نوع من أنواع التمرير

{ ٥ - ٨ ق }

٤٣- {وقوف مواجهه على خط جانبي الملعب}

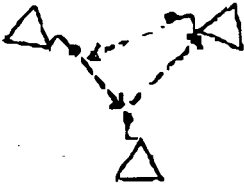


- تمرير واستلام الكرة من الوثب على قدم الارتقاء

- تمرير واستلام الكرة من الوثب على عكس قدم الارتقاء

شكل (٢٣)

- تمرير واستلام الكرة من الوثب بالقدمين معاً
- من الممكن التحكم فى مسافة التمرير حتى طول الملعب أو زمن التمرير شكل (٢٣).

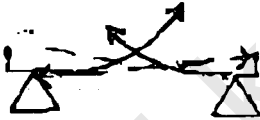


شكل (٢٤)

{ ٣ - ٥ ق }

٤٤- {وقوف - على هيئة مثلث كل لاعب معه كره}

-تمرير الكرة إلى اللاعب المجاور واستلام الكرة من اللاعب الآخر فى توقيت واحد. يؤدى هذا التدريب من الحركة شكل (٢٤) { ٢ - ٣ ق }



شكل (٢٥)

٤٥- {وقوف - مواجهه مسك الكرة على بعد ٣ - ٤ م} تمرير واستلام الكرة من الزميل بالتقاطع مع التحرك للأمام شكل (٢٥)

{ ٢ - ٣ ق }

٤٦- مباراة تجريبية لفريقين بشرط عدم استخدام مهارة تنطيط الكرة للتأكيد على التمرير والاستلام مع سرعة الحركة { ١٥ - ٢٠ ق }

{ ٣٠ - ٤٥ ق }

٤٧- لجرى أو المشى لمسافات مختلفة بدون راحة

{ ٢٠ - ٣٠ ق }

٤٨- {وقوف} الجرى أو المشى لمسافات مختلفة

{ ١٢٥ ق }

٤٩- {وقوف} الجرى المتواصل حول ملعب كرة القدم

{ ١٠ - ١٢ لفة }

٥٠- {وقوف} الجرى المتواصل حول ملعب كرة القدم

٥١- {وقوف} الجرى فالمشى بالتبادل ٢٠٠ جرى، ٢٠٠ مشى حول ملعب كرة القدم
{٥ - ٧ لفات}

٥٢- الجرى والمشى بالتبادل ١٠٠ م جرى، ١٠٠ م مشى {٥٠٠ متر}

٥٣- يقسم مسافة ٤٠٠ متر حول ملعب كرة القدم ٤ × ١٠٠ م

- ١٠٠ متر الأولى مشى

- ١٠٠ متر الثانية الجرى بسرعة متوسطة

- ١٠٠ متر الثالثة الجرى بسرعة فوق متوسطة

- ١٠٠ متر الأخيرة الجرى بأقصى سرعة {التكرار من ٤ - ٦ مرات}

٥٤- {الوقوف} الجرى حول ملعب كرة القدم (السرعة فوق متوسطة)

{٥ - ٦ لفات}

٥٥- {وقوف} الجرى بسرعة متوسطة أو فوق متوسطة ٨ ق متواصلة ثم دقيقتين

راحة، ثم ١٠ ق متصلة ثم ١ ق راحة، ثم ١٢ ق متصلة، ١ ق راحة

- ٨ ق جرى متواصل - دقيقة راحة

- ١٠ ق جرى متواصل - دقيقة راحة

- ١٢ ق جرى متواصل - دقيقة راحة {٥ - ٦ لفات}

٥٦- {وقوف} صعود مرتفعات مختلفة من ٥ - ٢٠٠ متر باستخدام السرعة

المتوسطة أو فوق المتوسطة أو أقل من القصوى

٥٧- {وقوف} العدو السريع لمسافات مختلفة ٥٠ -

٣٠٠ متر

٥٨- {وقوف} العدو مسافات مختلفة بسرعة قصوى

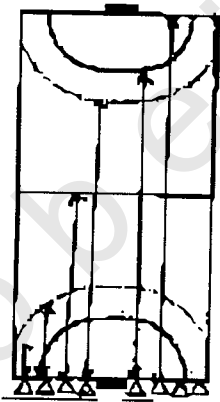
داخل ملعب كرة اليد ٤٠ م - ١٠ م - ٣٠ م - ١٥ م - ٢٠ م

- ٢٥ م - ٥ م {التكرار ٦ - ٨ مجموعات}

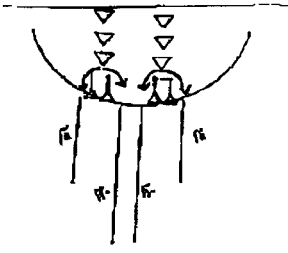
٥٩- العدو السريع للمس جميع خطوط الملعب

والعودة للخط الذى يليه البداية من على خط المرمى

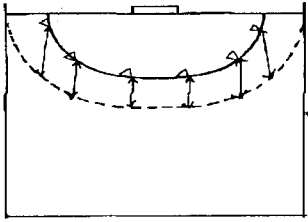
{٥ - ١٠ مرات} شكل (٢٦)



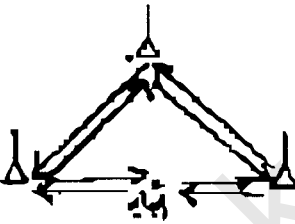
شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

٦٠- { انبطاح مائل } ثنى الذراعين فالعدو السريع لمسافه ٢١٠ من على جانبى الشاخص - يكرر نفس العمل ولكن العدو السريع لمسافة ٥ أمتار شكل (٢٧)

{ ٥ - ١٠ مرات }

٦١- { وقوف } التحركات الجانبيه أو الأماميه بين خطى الستة والتسعة أمتار فى زمن ٣٠ ث شكل (٢٨).

{ تكرر ٣ - ٥ مجموعات }

٦٢- { وقوف } تحركات الجرى على هيئة مثلث للمس ثلاثة قوائم يمثلون رءوس المثلث وتكون المسافة بين كل قائم ثلاثة أمتار

- يبدأ اللاعب بلمس القائم رقم ١ ، ثم رقم ٢ ، ثم رقم ٣ ويتحرك لنقطة البداية فى منتصف المسافة بين القائمين ١ ، ٣ ثم يقوم بتغيير الاتجاه للمس القائم رقم ٣ ثم رقم ٢ ، ثم رقم ١ حتى نقطة البداية ويكرر العمل فى الاتجاه الآخر وهكذا فى زمن ٣٠ ث شكل (٢٩)

{ التكرار ١ - ٣ مرات }

- يجب احتساب عدد لمسات القوائم لكل لاعب فى كل محاولة

٦٣- { وقوف } الجرى بطول الملعب فالجى مع رفع الركبتين عالياً والجى مع لمس الكعبين لخلف الجسم ثم الجى مع التحركات الجانبيه فالجى مع تقاطع الساقين - الجى السريع حتى منتصف الملعب ثم الدوران للجى بالظهر حتى المرمى الآخر فالجى المتعرج مع تغيير الاتجاه (تدريبات إحماء) { ٨ - ١٠ ق }

٦٤- {وقوف} الجرى المتعرج بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣ م .

- عدد الأقماع مابين عشرة أو خمس أقماع حسب عدد اللاعبين

- فتره زمن الإعداد الشغل ٣ مرات فى ٣ مجموعات تكرر

{٨ - ١٠ق}

٦٥- {وقوف} الجرى المتعرج بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣ م لعدد مابين

عشر أو خمس مع عمل خداع بسيط على جانبى اقماع التدريب أو الخداع المركب للمرور بين أقماع التدريب .

(تكرار ٣ مرات فى ٣ مجموعات) .

{٨ - ١٠ق}

٦٦- {وقوف} الحجل بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣ م .

{وقوف} الوثب بالقدمين معاً بين أقماع التدريب المسافة بينهم ٣ م (عدد

عشره او خمسة أقماع)

(تكرار ٣ مرات ، ٣ مجموعات)

{٨ - ١٠ق}

٦٧- {انبطاح مائل - مسك كره} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى

(من الثبات - ومع التحرك للأمام)

{٤٥ - ٩٠ث}

٦٨- {رقود - مسك كرة} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى

والوقوف ثم التحرك للأمام مع تنطيط الكرة والتكرار .

{٤٥ - ٩٠ث}

٦٩- {انبطاح - مسك كرة} تنطيط الكرة بأحد اليدين فالتبديل باليد الأخرى

والوقوف ثم التحرك للأمام مع تنطيط الكرة والتكرار .

{٤٥ - ٩٠ث}

٧٠- {انبطاح - مسك كرة} تمرير كرة اليد أسفل الصدر فأسفل الظهر .

{٤٥ - ٩٠ث}

٧١- {انبطاح مائل - اليدين على الكرة} التحرك للأمام بدون مساعدة القدمين
{انبطاح مائل . اليدين على الكرة} الوثب بالقدمين لعمل دائرة بالكرة مركزا اليدين
والكرة الدفع باليدين لعمل دائرة بالكرة مركزها القدمين .

{ ٩٠ - ٤٥ ث }

٧٢- { انبطاح مائل الكرة أسفل القدمين } التحرك للأمام باستخدام اليدين فقط

{ ٩٠ - ٤٥ ث }

٧٣- { رقود - الكرة - أسفل الرقبه } رفع الجذع عالياً للوصول لوضع الجلوس
الطويل

{ ٩٠ - ٤٥ ث }

٧٤- (:) { وقوف مواجه - أحد اللاعبين الكرة بين القدمين }
أ- الوثب لأعلى مع ثني الركبتين لقذف الكرة إلى صدر الزميل
ب- استلام الكرة .
(يكرر من الزميل المقابل)

{ ٩٠ - ٤٥ ث }

٧٥- (:) { وقوف مواجه - حمل زميل على الاكتاف أحد اللاعبين المحمولين
ممسك بالكرة } تبادل تمرير واستلام الكرة
- يمكن تقسيم الفريق إلى فرقتين مدافعين ومهاجمين

{ ٣ - ٢ ق }

٧٦- (:) { وقوف - مواجه حمل الزميل من الوسط } المشى أماماً حتى منتصف
الملعب

{ ٤٥ - ٣٠ ث }

٧٧- (:) { وقوف - مواجه ملاحق الصدر } محاولة دفع الزميل
{ ٤٥ - ٣٠ ث }

٧٨- (:) { وقوف - مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة } محاولة جذب الكرة
والاستحواذ عليها

- نفس التدريب ولكن مع الجذب يحاول كل لاعب عمل طعن جانبي عكس اللاعب الآخر.

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٧٩- (:) {جلوس طويل - فتحاً مواجه أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية} تمرير

الكرة باليدين معاً من الصدر

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨٠- (:) {جلوس طويل فتحاً. ظهر لظهر أحد اللاعبين ممسك لكر طبيه} تبادل

تمرير الكرة باليدين معاً من خلف الرأس

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨١- (:) {رقود - مواجه الذراعين عالياً - أحد اللاعبين ممسك بكرة طبيه}

تبادل رفع الجذع عالياً لتمرير الكرة للزميل باليدين معاً

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨٢- (:) {انبطاح - مواجه الذراعين عالياً - أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية}

تبادل تمرير الكرة باليدين معاً للزميل

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨٣- (:) {وقوف مواجه. أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية} تبادل تمرير الكرة

باليدين معاً من الصدر فتبادل تمريرها من خلف الرأس

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨٤- (:) {وقوف - فتحاً - مسك الكرة باليدين} تبادل تمرير الكرة باليدين من

أسفل القدمين وخلفاً من أعلى الرأس

{ ٣٠ - ٤٥ ث }

٨٥- (:) {وقوف - مواجه مسك كرة طبيه وزنها ٨٠٠ جم أو كجم} تمرير

واستلام الكرة من الثبات فمن الحركة ومن الوثب بقدم واحد أو القدمين معاً ثم

التمرير الطويل لمسافات من ٢٠ - ٤٠ م فالتصويب على مرمى خال

{ ٣ - ٦ ق }

٨٦- {وقوف - انثناء - باستخدام أثقال حديد} مد الذراعين عالياً فمدهما للأمام

{٥ - ٣٠ ث}

٨٧- {وقوف - انثناء - باستخدام أثقال حديد} مد الذراعين لأعلى وخلف الرقبة

{٥ - ٣٠ ث}

٨٨- {وقوف - انثناء - حمل ثقل على الكتفين وخلف الرقبة} قذف الثقل إلى

أمام الصدر مع مد الذراعين للأمام

{٥ - ٣٠ ث}

٨٩- {وقوف - انثناء - حمل ثقل على الصدر بامتداد الكتفين} مد الذراعين

لقذف الثقل لأعلى مع فتح القدمين .

{٥ - ٣٠ ث}

٩٠- {الرقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين .

{٥ - ٣٠ ث}

٩١- {وقوف - حمل ثقل خفيف في كل يد} مرجحة الذراعين أماماً من الثبات

فالوثب

وعمل تقاطعات للذراعين أماماً وخلفاً من الثبات فالوثب

{٥ - ٣٠ ث}

٩٢- {وقوف - ارتداء صديري أثقال أو رمال مواجه أحبال التدريب أو عقل

الحائط} التسلق لأعلى . {وقوف - ارتداء صديري أثقال أو رمال} الجرى للامام

فالوثب مرتفعات مختلفة

{٣ - ٥ ق}

٩٣- {وقوف - مواجه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم} الجرى أماماً

للمرور فوق الحواجز حول ملعب كره اليد مسافات مختلفة (عدد ١٠ حواجز)

{٣ - ٥ مرات}

٩٤- {وقوف - حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز

٣ م} الحجل أماماً للمروق فوق الحواجز بقدماً الارتقاء .

{٣ - ٥ مرات}

٩٥- {وقوف - مواجهه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٩٠ - ١٠٠ م} الوثب أماماً بالقدمين معاً للمروق فوق الحواجز {٣ - ٥ مرات}

٩٦- {وقوف - مواجهه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣ م} الجرى أماماً للمروق من فوق حاجز من أسفل الآخر {٣ - ٥ مرات}

٩٧- {وقوف - مواجهه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣ م} الجرى أماماً للمروق من فوق حاجز والتعدية من أسفل الآخر مع وضع مراتب جمباز أسفل الحواجز {٣ - ٥ مرات}

٩٨- {وقوف - مواجهه حواجز الوثب بارتفاعات ٩٠ - ١١٠ سم المسافة بين كل حاجز ٣ م} الجرى أماماً للمروق من فوق حاجز من أسفل الآخر مع وضع مراتب جمباز أسفل الحواجز وزيادة عدد الحواجز (عدد ١٥ حاجز) {٥ - ٩ مرات}

٩٩- {دحرجة} دحرجة أمامية من الثبات فالوثب لأعلى لعمل حائط صد (تكرار ١٠ مرات)

{٤٥ - ٩٠ ث}

١٠٠- {وقوف} الطيران للأمام لعمل دحرجة أمامية فالوثب لأعلى لعمل حائط صد (تكرار ٥ مرات)

{٤٥ - ٩٠ ث}

١٠١- {وقوف} دحرجة أمامية فدحرجة خلفية والأعلى لعمل حائط صد {٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٢- {وقوف} السقوط أماماً للوصول لانبطاح مائل فدحرجة أمامية والقيام والوثب لأعلى لعمل حائط صد

{٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٣- {وقوف} السقوط أماماً للوصول لانبطاح مائل قدحرجة أمامية للوقوف والوثب الطويل بالقدمين معاً ثم الوثب لأعلى لعمل حائط صد

{٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٤- {وقوف. مواجه. أحد اللاعبين معه كره} بتمرير الكرة للزميل لعمل دحرجة أمامية والوقوف لاستلام الكرة من أى اتجاه.

{٣٠ - ٤٥ ث}

١٠٥- {وقوف. على مراتب اسفنجية} الوثب لأعلى

{لعدد ٢٠٠ وثبة}



شكل (٣٠)

١٠٦- {وقوف - مواجه شاخص أو قمع تدريب وحاجز} عمل تحركات دفاعية أمامية أو خلفية فعمل خداع للشاخص يمين أو يسار والمرور من أسفل الحاجز ثم عمل دحرجة أمامية

- يكرر نفس العمل ولكن بعد انتهاء الدحرجة الأمامية عمل دحرجة خلفية أيضاً شكل (٣٠)

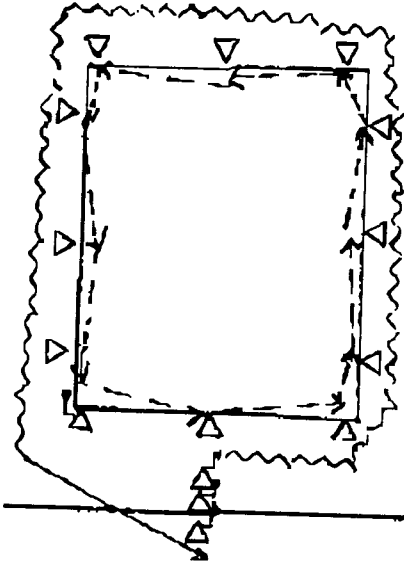
{٣ - ٥ مرات}

١٠٧- {وقوف مواجه الظهر - ممسك بالكرة} تمرير الكرة للأمام وأعلى قليلاً {وقوف الظهر مواجه} الجرى أماماً لمحاولة استلام الكرة قبل وقوعها على الأرض أو بعد اصطدامها مرة واحدة بالأرض

{٤ - ٦ مرات}

١٠٨- {وقوف على حدود ملعب الكرة

الطائرة باستخدام كرة طبية وزنها ٣ - ٥ كجم} يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب المجاور أكبر قدر ممكن فى دقيقة واحدة.



شكل (٣١)

- مجموعة أخرى من اللاعبين متساوية العدد تقوم بتنظيف الكرة حول مساحة التمرير لملعب الكرة الطائرة والرجوع إلى نهاية المجموعة بعد تمرير الكرة إلى اللاعب التالي .

- تحسب عدد التمريرات للمجموعة الأولى إما في خلال الدقيقة أو بعد انتهاء آخر لاعب يقوم بتنظيف الكرة في المجموعة الثانية التكرار مرتين لكل مجموعة شكل (٣١) .

{ ٣ - ٥ مرات }

١٠٩- مباراة تجريبية من ١٠ - ١٥ ق
اللعب بكرة طيبة وزن ٨٠٠ جم يحسب
الهدف بوضع الكرة على خط المرمى داخل
حدود مرمى كرة اليد

١١٠- كل لاعب معه كرة تنظيف الكرة

- التحرك مع الإشارة

- التحرك عكس الإشارة

- النظر للأمام لرؤية أصابع المدرب لتحديد عدد أصابع المدرب { ٢ - ٤ ق }

١١١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين على نصفى الملعب، اللعب كرة قدم

باستخدام قانون التنس الأرضى

{ ٥ - ٧ ق }

١١٢- لعب مباراة تجريبية مثل كرة القدم لكن تلعب باليد المفتوحة بشرط عدم

ارتفاع الكرة عن ركبة اللاعبين

{ ٥ - ٧ ق }

١١٣- {وقوف من نقطة التقاء خط الجانب مع خط المرمى ومن الثبات كل

لاعب معه كرة} محاولة التصويب على مرمى خال

{ ٣ - ٦ ق }

١١٤ - {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركة وليس سرعتها).

- {رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين .

- {رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .

- {جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام .

- {وقوف انثناء - حمل ثقل فى كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .

- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين .

- {وقوف على هيئة التمرير أو التصويب فى كرة اليد} جذب الثقل لعمل التصويب .

- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع .

- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى} رفع الجذع لأعلى .

- {جلوس - العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان أماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر .

١١٥ - {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركة وليس سرعتها) .

- {رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين .

- {رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .

- {جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام .

- {وقوف انثناء - حمل ثقل فى كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .

- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين .
- {وقوف على هيئة التمرير أو التصويب في كرة اليد} جذب الثقل لعمل التصويب .
- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع .
- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى} رفع الجذع لأعلى .
- {جلوس - العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان أماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر .
- ١١٦- {جلوس الركوب - انثناء حمل الثقل على الكتفين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى (التركيز على مدى الحركة وليس سرعتها) .
- {رقود - رفع الرجلين مع ثنيهما من الركبتين} مد الركبتين لرفع الثقل لأعلى بالقدمين .
- {رقود - انثناء - حمل الثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .
- {جلوس قرفصاء} مد الذراعين لتحريك الثقل للأمام .
- {وقوف انثناء - حمل ثقل في كل يد من ٣-٥ كجم} تبادل مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .
- {تعلق - ثنى الركبتين} ثنى الذراعين .
- {وقوف على هيئة التمرير أو التصويب في كرة اليد} جذب الثقل لعمل التصويب .
- {رقود على الظهر على مقعد مرتفع لأعلى} ثنى الجذع .
- {الانبطاح على مقعد مرفوع لأعلى} رفع الجذع لأعلى .
- {جلوس - العضدين جانباً والساعدان عالياً} تحريك العضدان أماماً من مفصل الكتف لضم الثقل أمام الصدر .
- ١١٧- {وقوف الذراعان أماماً تشبيك أصابع اليد باطن اليدين للخارج} الدفع بالكعبين للأمام

- {وقوف الذراعان عالياً تشبيك أصابع اليد وباطن اليدين لأعلى} مع الدفع
بالكعبين لأعلى {١٥ ث}

- {وقوف الذراعين خلف الظهر تشبيك أصابع اليد} تبادل الرأس للجانب مع
دفع أحد الذراعين لليسر أو اليمين {١٠ ث}

- {وقوف الذراعين فوق الرأس مسك أحد اليدين من عند مرفق الكوع ثنى الجذع
جانباً} الضغط عكس الجذب {١٠ ث}

- {وقوف} تشبيك الذراعين خلف الظهر (الاستعانة بأداة في حالة عدم استطاعة
تشبيك الأصابع) {١٠ ث}

- {وقوف أحد الذراعين ثبات وسط والآخرى فوق الرأس} الضغط في اتجاه
ذراع ثبات الوسط {١٥ ث}

١١٨ - {جلوس طويل} مسك أصابع القدم بأصابع اليد. {١٠ ث}

- {جلوس طويل} مسك رسغ القدم باليدين. {١٥ ث}

- {جلوس التربع مع تقابل باطن القدمين للداخل} مسك مشطى القدمين
باليدين {٢٠ ث}

- جلوس طويل أحد القدمين أماماً والآخرى خلفاً مثل وضع حارس المرمى في
الصد للتصويب من أسفل}، مسك القدم الأمامية بأصابع اليدين {٢٠ - ٢٥ ث}

- {جلوس طويل فتحاً} امتداد مشطى القدمين باليدين أقصى مدى {١٠ ث}

- أو مسك القدمين باليدين أو مسك أحد القدمين باليد العكسية {١٠ ث}

- {جلوس الجثو، الذراعان أماماً على الأرض}، الضغط بالذراعين لأسفل أو
بأحد الذراعين فقط {١٥ - ٢٠ ث}

١١٩ - {وقوف} مرجحة الذراعين للأمام وللجانب وبالتقاطع {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف} دوران الرقبة والرأس يميناً ويساراً ولأعلى ولأسفل {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف} دوران مفصل الكتف للأمام وللخلف {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف ميل الجذع} دوران الذراعين للأمام بالتبادل {١٠ - ٢٠ ث}

- {وقوف تقوس الجذع للخلف} ، دوران الذراعين للخلف بالتبادل
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف} ثنى الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين جانباً
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف أحد الذراعين فوق الرأس} ثنى الجذع عكس الذراع المرفوع
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف وضع اليدين خلف الظهر} دوران الجذع للأمام والخلف
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف ميل الجذع مع مسك الركبتين باليدين} عمل دوران لمفصل الركبتين
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف} طعن جانبي أو أمامي
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- ١٢٠ - {رقود على الظهر} رفع الرجلين لأعلى للمس الأرض بالقدمين خلف
الرأس
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {جلوس التكور} دحرجة الجسم للخلف وللجانبيين
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {وقوف على الكتفين واليدين في الظهر} ، تبادل مرجحة الرجلين للمس
الأرض خلف الظهر
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {رقود على الظهر الذراعان جانباً} تبادل لمس القدمين لليد العكسية
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {رقود على الظهر الذراعان جانباً} تبادل رفع الركبتين للمس الذراع المقابلة
للقدم
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- ١٢١ - {انبطاح الذراعين أماماً} ، رفع الرجلين والذراعين بالتبادل
{ ١٠ - ٢٠ ث }
- {انبطاح الذراعين جانباً} تبادل لمس اليدين بكعب القدم العكسية
{ ١٠ - ٢٠ ث }

- {انبطاح} الذراعان جانباً تبادل لمس الركبتين للذراع المقابلة للركبة

{ ١٠ - ٢٠ ث }

- {انبطاح الذراعان أماماً} تبادل رفع الذراعين والجذع ثم القدمين والجذع
(مرجحة) { ١٠ - ٢٠ ث }

- {انبطاح} مسك القدمين بالذراعين خلف الظهر والثبات { ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {انبطاح - مواجه} رفع الجذع عالياً للمس أحد يدي الزميل بالتبادل
{ ١٠ - ٢٠ ث }

١٢٢- (:) {وقوف - اليدين على الكتفين - ميل} الضغط لأسفل باستمرار

{ ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) أحد اللاعبين يقوم بثني الجذع للأمام واليدين للأمام واللاعب الآخر
عمودى عليه دفع اليدين لأعلى وفى نفس التوقيت الضغط على ظهر الزميل لأسفل
(الضغط بين عظمتى اللوح)
{ ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {وقوف - مواجه}

أ- محاوله رفع الذراعين جانباً

ب- محاوله خفض الذراعين أسفل { ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {وقوف - مواجه تشبيك الأيدي} الدوران لعمل دائرة باستمرار

{ ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {وقوف ظهر لظهر - تشبيك اليدين عاليا} محاولة دفع الزميل لأعلى

{ ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {وقوف ظهر لظهر - تشبيك الذراعين من المرفقين} وثني الركبتين كاملاً
دون تحريك عقبى القدمين { ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {جلوس طويل ميل} محاوله الدفع لأعلى

{جلوس الركوب على ظهر الزميل} محاوله الدفع لأسفل { ١٠ - ٢٠ ث }

- (:) {جلوس طويل الظهر مواجه الذراعين خلفا}

- {وقوف مواجه الظهر مسك ذراعى الزميل} رفع الذراعين لأعلى حسب قدره الزميل.

١٢٣- {وقوف فى نصف الملعب} محاولة لمس أحد الفارين، لا يحق لمس اللاعب إذا وثب على ظهر زميله، اللاعب الذى يلمس يتحول إلى مهاجم والمهاجم يتحول إلى أحد اللاعبين الفارين، ويمكن زيادة أو نقص مساحة الملعب تبعاً لعدد اللاعبين {٥ - ٧ق}

١٢٤- {وقوف باستخدام كرة طيبة} يقوم اللاعبون بتمرير واستلام الكرة من الحركة أحد اللاعبين يحاول لمس اللاعب الذى لا توجد معه كرة وإذا تم التلامس يتم التبديل {٥ - ٧ق}

١٢٥- {وقوف باستخدام كرة يد} يقوم اللاعبون بتمرير واستلام الكرة من الحركة ويقوم أحد اللاعبين بمحاولة لمس اللاعب الذى لا يحمل كرة وإذا تم ذلك يتم التبديل {٥ - ٧ق}

١٢٦- {وقوف داخل منطقة التسعة أمتار} يحاول لاعب ما لمس أى لاعب ولا يحق لمس اللاعب المنبطح على الأرض وفى حالة التماس يتم التبديل {٥ - ٧ق}

١٢٧- {وقوف فى منتصف الملعب} يقوم لاعب ما بمحاولة لمس أى لاعب إذا تم التلامس يتشابك معه باليد لمحاولة لمس ثالث وهكذا

- فى آخر هذه اللعبة محاولة لمس أكثر من لاعب فى وقت واحد {٥ - ٧ق}

١٢٨- (:) {وقوف - مواجه - وضع كره طيبه فى الوسط} محاولة التصويب على الكرة الطيبة (المسافه عرض الملعب) {٣ - ٥ق}

١٢٩- {وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ٦ - ٨ لاعبين فى شكل قطار مع تشابك الأيدى فى وسط الزميل} تحاول كل مجموعة لمس آخر لاعب فى المجموعة الأخرى {٣ - ٥ق}

١٣٠- {وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وضع لاعب أمام كل مجموعة} محاولة لمس اللاعب الآخر فى القطار المتشابك من مجموعة اللاعبين

{٣ - ٥ق}

١٣١- {وقوف مجموعتين من اللاعبين مجموعة تتحرك داخل نصف الملعب والأخرى حول مربع نصف الملعب وكل لاعب معه كرة} محاوله تصويب الكرة على أقدام اللاعبين، اللاعب الذى تلمس الكرة قدمه يجرى حول المجموعة التى تصوب حتى انتهاء آخر لاعب {٤ - ٨ ق}

١٣٢- { وقوف فى حدود ملعب الكرة الطائرة تقسيم الفريق إلى مجموعتين } محاولة تمرير واستلام الكرة ٢٠ مرة والمجموعة الأخرى تحاول قطع الكرة قبل ذلك ١٣٣- {وقوف} الجرى بطول الملعب بسرعة متوسطة وفوق متوسطة

{ ١٠ - ١٥ ق }

١٣٤-١- {رقود - تثبيت القدمين باستخدام ثقل حائط}

٢- {اقعاد - وجود اثقال حديديه} الوثب العمودى .

٣- {وقوف} تمرير كره طبيه على الحائط .

٤- (:) {وقوف - مواجهه - مسك كره يد} تمرير واستلام الكرة بسرعه

٥- {وقوف} سحب جبل مطاط

٦- {وقوف - فتحة - اثناء - حمل ثقل على المنكبين} مد الذراعين لرفع الثقل لأعلى .

{ ١ ق -الراحة ١٠ - ث بين كل مجموعة }

١٣٥-١- {وقوف على جانب المقعد} الوثب الجانبى من فوق المقعد

٢- {وقوف} تسلق عمود أو جبل

٣- {رقود - مسك ثقل الحائط باليدين} رفع الرجلين عالياً

٤- {وقوف - مسك الجبل باليدين أمام الجسم} الوثب بالقدمين معاً باستخدام

الجبل . ٥- {وقوف} سحب جبل مطاط

٦- {رقود - الذراعان عالياً مسك كره طبيه باليدين} ثنى الجذع مع رفع الرجلين

للوصول إلى وضع جلوس التوازن على أن تلامس الكرة الطبيه مشطى القدمين .

{ زمن العمل ١ق ، الراحة ١٠ - ٣٠ ث }

- ١٣٦-١- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (١٠ مرات) فالمشى أماماً
- ٢- {وقوف} تسلق جبل ارتفاعه ٤م باستخدام اليدين فقط
- ٣- {وقوف} العدو ٢٠ م.
- ٤- {رقود على الظهر - على مصعد يويدي انشاء حمل ثقل على الصدر} مد الذراعين لرفع الثقل وزنه ٣٠ كجم (١٥ مرة).
- ٥- {وقوف} تبادل الوثب على القدمين مسافة ٣٠ م.
- ٦- {وقوف- مسك كره طبيه} رمى الكرة على الحائط ٢٠ مرة.
- ٧- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٥ مرات).
- ١٣٧-١- {وقوف} العدو ٣٠ م.
- ٢- {وقوف - مسك الجبل باليدين} الوثب بالجبل بالقدمين معاً.
- ٣- {وقوف - مسك كره يد} تنطيط الكرة للامام لمسافة ١٥ م.
- ٤- {وقوف} الوثب فى المكان (٧ عدات) وثبات.
- ٥- {وقوف} العدو ٣٠م (مكرر فى الحلقة الاولى).
- ٦- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٥ مرات).
- الجرى متوسط السرعة حتى نقطه البدايه . {٣٠ ث}
- ١٣٨-١- {وقوف - مسك كره يد ومواجه كرات طبيه} تنطيط الكرة للأمام بالجرى بين الكرات الطبيه لمسافة ٣٠م.
- ٢- {وقوف - مسك الجبل باليدين} الوثب بالجبل بالقدمين معاً لمدته ٣٠ ث.
- ٣- {وقوف} عدو ١٥ م (٣ مرات).
- ٤- {وقوف} عدو سريع لمسافة ٤٠م يتخلله جرى.
- ١٣٩-١- {وقوف - مواجه حواجز وثب} الوثب للمروق فوق الحواجز (عدد ٤ حواجز)

٢- {وقوف} درجة الكرة بجانب مرتين فعمل درجة من فوق المرتبة والوقوف لالتقاط الكرة.

٣- {وقوف - مواجه اقماع التدريب} الجرى المتعرج بالكرة بين اقماع التدريب (٤ - ٦ أقماع)

٤- {وقوف على جانب المقعد} الوثب الجانبي من فوق المقعد.

٥- {وقوف} عمل درجة أمامية فدرجة خلفيه.

١٤٠- (١:)- {وقوف - مواجه - مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام من الكتف باليد اليمنى (٨ مرات).

(٢:)- {وقوف - مواجه - مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام من الكتف باليد اليسرى (٨ مرات).

(٣:)- {وقوف - مواجه مسك أحد اللاعبين بالكرة} تمرير واستلام باليدين معاً (٨ مرات).

تؤدي المحطة الأولى والثانية والثالثة من مسافة ١٠ م بين اللاعبين وتؤدي من وضع الجلوس طولاً فتحاً المسافة بين اللاعبين ٦ م.

١٤١-١- {وقوف كل لاعب ممسك بالكرة مواجه حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم وآخر حاجز بارتفاع ١٠٠ - ١١٠ سم} الجرى للأمام للمروق من فوق حاجز ومن أسفل حاجز آخر والتصويب على المرمى من فوق آخر حاجز (عدد ٤ حواجز).

٢- {وقوف - مسك كره طبيه وزن ٣-٥ كجم} تمرير واستلام الكرة الطبيه (٣ مرات) فأخذ كره يد ودرجتها بجانب مرتبه ثم عمل درجة اماميه فالوقوف لالتقاط الكرة والتصويب من خارج ٩ م من أسفل حاجز.

٣- {وقوف - كل لاعب معه كره - مواجهة حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم} الوثب يقدم الارتفاع فوق الحواجز فعمل خداع والتصويب بالطيران أو السقوط من على خط ٦ م (عدد ٣ حواجز).

١٤٢-١- {وقوف - مواجه حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم وآخر حاجز بارتفاع ١١٠ سم}

الوثب بالقدمين معاً من فوق الحواجز فالتصويب من فوق آخر حاجز من خارج خط ٩ م. {٢ - ٣ ق}

٢- {انبطاح مائل} ثنى الذراعين (٤ - ٦ مرات) فالجري لاستلام كرة يد من على الارض خارج ٩ م وعمل خداع بالدوران ثم التصويب من خارج حدود ٦ م. {٨ ق}

٣- {وقوف} لمس خط ٦ م فلمس خط ٩ م (٣ مرات) والجري لاستلام كرة يد خارج منطقة ٩ م والتصويب من أسفل مع الحركة. {٨ ق}

٤- {وقوف كل لاعب معه كرة على جانبي حاجز وثب} الوثب جانباً للمرور من فوق الحاجز (٥ مرات) فعمل خداع من أمام شاخص والتصويب من على حدود منطقة ٦ م بالطيران أو السقوط. {٨ ق}

١٤٣-١- {وقوف - حمل ثقل} الدفع لأعلى باليدين فالدفع من خلف الرأس ومن وضع الدفاع.

٢- {وقوف- مواجه حواجز وثب بارتفاع ٩٠ سم - ١٠٠ سم على مراتب أسفنجية} الوثب للمروق من فوق الحواجز (عدد ٤ حواجز).

٣- {وقوف} العدو السريع من بدايات مختلفة ١٠ م

٤- {وقوف} خداع مع تغير الاتجاه (خداع عادى أو مركب)

٥- {وقوف} دحرجة أمامية . خلفية . دحرجة من الطيران

٦- {وقوف - مسك الكرة} تمرير واستلام كرة يد من الكتف

٧- {وقوف} عمل تحركات دفاعية من خط الستة أمتار حتى خط التسعة أمتار مع التأكيد على حركات الذراعين

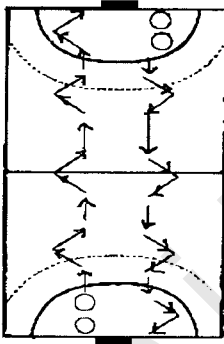
تدريبات المحور الثاني (م ٢):

اشتملت على تدريبات الدفاع، والتحركات الدفاعية، والدفاع الفردي والجماعي والفريق، والتحركات للدفاع بالكرة أو بدون الكرة وصولاً إلى تدريبات دفاعية أعلى من مستوى المنافسة، وايضاً التدريب على الحالات الخاصة في الدفاع سواء بزيادة عدد المهاجمين على المدافعين أو العكس، أو في حالة تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، وأيضاً التأكيد على دفاع رجل لرجل أو واحد على واحد في مراكز اللعب المختلفة.

١- {وقوف} الجرى بخطوات قصيرة وسريعة في المكان فالزمام والخلف ثم لليمين اليسار
{ ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }

٢- {وقوف} الجرى للخلف مع رفع الركبتين عالياً حتى خط ٦م فعمل مهاجمة دفاعية التأكيد على وضع اليدين وسرعة حركة الرجلين

{ ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }



شكل (٢٢)

٣- {وقوف} الجرى خطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة لليمن واليسار فليمين و للأمام ثم عمل دحرجة أمامية فخلفية للوقوف مع تغير الاتجاه

{ ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }

٤- {وقوف} الجرى خطوات جانبية قصيرة وسريعة فتغير الاتجاه وعمل مهاجمة دفاعية ثم العودة إلى خط ٦م مرة أخرى والتكرار شكل (٣٢).

{ ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }

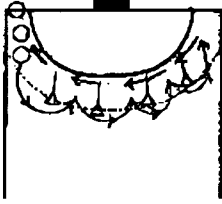


شكل (٢٣)

٥- {وقوف} التحرك بخطوات قصيرة وسريعة للأمام فعمل مهاجمة دفاعية والرجوع لعمل تغطية دفاعية ثم التكرار في الاتجاه الآخر شكل (٣٣).

{ ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }

٦- {وقوف} الجرى للخلف بخطوات قصيرة وسريعة فالتوقف مع الإشارة لأخذ وضع الاستعداد للدفاع مع التأكيد على سرعة التحرك وسرعة التوقف والثبات فى المكان { ٣٠ ث × ٣ تكرار - الراحة ١٥ ث }

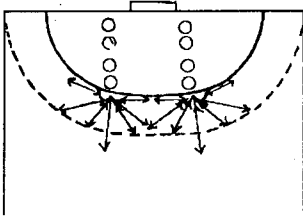


شكل (٣٤)

٧- {وقوف اللاعبين فى أحد أركان الملعب} تحركات دفاعية بين الشواخص الموجودة على خط ٩ م فى خط متعرج مع التأكيد على سرعة حركة الرجلين ووضع الأيدي فى الدفاع.

- عند وصول اللاعبين إلى الركن المقابل للعودة إلى المكان بتحركات دفاعية جانبية على خط ٦ م حتى نقطة البداية يكرر هذا العمل من أركان الملعب شكل (٣٤)

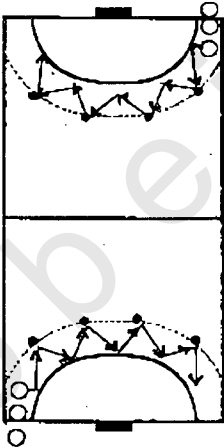
{ ٣ مرات تكرار لكل لاعب }



شكل (٣٥)

٨ - وقوف مجموعتين من اللاعبين داخل منطقة ٦ م كل لاعب يقوم بعمل ٦ مرات مهاجمة دفاعية فى اتجاهات مختلفة والعودة للتغطية فى كل مرة الأداء بأقصى سرعة ممكنة والتغير فى نهاية المجموعة أو نهاية المجموعة الأخرى من الممكن استغلال دائرتى الملعب شكل (٣٥)

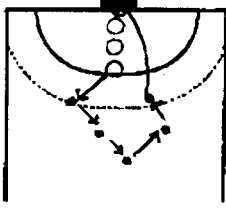
{ ٣ مرات تكرار لكل لاعب }



شكل (٣٦)

٩- {وقوف من ركنى الملعب مجموعتان بالتساوى} عمل منافسة بين المجموعتين لعمل ٤ مرات مهاجمة دفاعية مع التغطية من خط ٦ م حتى ٩ م بأقصى سرعة ممكنة مع التأكيد على حركة الأيدي فى الدفاع.

- الفريق الفائز الذى يؤدى فى أقل زمن ممكن، ممكن وضع بعض الأقماع أو الشواخص عن خط ٩ م للمس أو كرات طيبة لدفع هذه الكرات على الكتفين وخلف الرأس ووضعها مكانها مرة أخرى والعودة يكرر هذا التدريب من الركن الآخر شكل (٣٦). { ٣ مرات تكرار لكل لاعب }



شكل (٣٧)

١٠- {وقوف اللاعبين فى شكل قطار داخل منطقة
٧م مواجه كرات طيبه} السقوط أماما للوصول لوضع
الانبطاح المائل فثنى الذراعين (مرتين) والوقوف ثم
الانطلاق سريعاً لأداء تحركات دفاعية فى اتجاه كل كره
طيبه فالرجوع إلى نهاية المجموعة بأقصى سرعه شكل
(٣٧). {٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١١-أ- {وقوف الظهر مواجه}

(:) أدى حركات دفاعية للأمام (المسافة بينهما متر)

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٢-أ- {وقوف . الظهر مواجه}

(:) أداء حركات دفاعية مختلفة الأوضاع وسرعة مختلفة والمحافظة على مسافة

متراوحة بين اللاعبين

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٣-أ- {وقوف . مواجهة} محاولة خداع المدافع (مهاجم)

ب- {وقوف . مواجه . اليديان خلف الظهر} استخدام الجسم فقط للتغلب

على حركات خداع المهاجم (مدافع)

(التحرك بطول الملعب وعند الوصول لنهاية الملعب يقوم اللاعبان بالجري

السريع لمسافه ١٠ - ١٥ م).

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٤-(:) {وقوف . مواجه}

أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)

ب- من وضع الاستعداد للدفاع، دفاع نصف إيجابى حتى منتصف الملعب ثم

دفاع إيجابى حتى نهاية الملعب (المدافع)

{٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٥- (:) {وقوف . مواجهه}

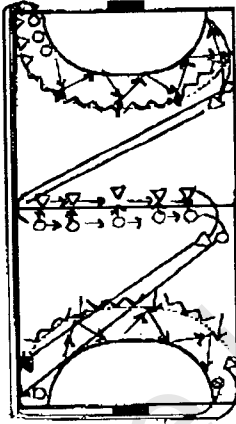
- أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)
ب- من وضع الاستعداد أو الدفاع - دفاع إيجابى طوال الوقت (المدافع)
(فى حاله إذا تغلب المهاجم على المدافع يتوقف ويكرر التدريب)
{ ٣ مرات تكرار لكل لاعب }

١٦- {وقوف . مواجهه} أ- محاولة خداع المدافع (المهاجم)

- ب- من وضع الاستعداد والدفاع، دفاع إيجابى حتى منتصف الملعب، ومحاولة جذب المهاجم الى ركن الملعب ويكون ملاصقاً له وقدميه فى حاله حركه دائبه والدفاع قوى كما فى موقف اللعب الفعلى .

{ ٣ مرات تكرار لكل لاعب }

- ١٧- {وقوف جنباً لجنب . لاعب مدافع وآخر مهاجم من ركن الملعب} أداء حركات دفاعية وهجومية إيجابية حتى نهاية خط الستة أمتار فالجرى خلف بعضهما فى خط قطرى حتى منتصف الملعب، ثم الوثب عالياً يمثل حائط الصد حتى نهاية خط المنتصف (٧ - ١٠)، ثم الجرى خلف بعضهما فى خط قطرى حتى بداية خط الستة أمتار فى نصف الملعب الآخر لتكرار الأداء حتى نهاية خط الستة أمتار ثم العودة إلى مكان نقطة البداية .



شكل (٣٨)

- يمكن استخدام المهاجمون كرة يد فى هذا التدريب ولكن فى الجرى القطرى اللاعب المهاجم يقوم بعمل تنطيط للكرة والمدافع يقوم بعمل تحركات دفاعية
- الدفاع إيجابى فى جميع مراحل التدريب شكل
(٣٨) { ٨ - ١٠ ق }

- ١٨- {وقوف فى منطقة الستة أمتار} أحد اللاعبين يحاول لمس واحد من الفارين حسب عددهم، اللاعبون الفارون يحاولون تطبيق التحركات الدفاعية
{ ٥ - ٧ ق }

١٩- {وقوف فى منطقة الستة أمتار} أحد اللاعبين يحاول لمس واحد من الفارين تبعاً لعددهم ، اللاعبون الفارون يحاولون تطبيق التحركات الدفاعية وباستخدام كرة يد اللاعب لايلمس إذا كان بحوزته كرة { ٥ - ٧ ق }

٢٠- {وقوف مواجه بين لاعبين المسافة بينهما من ٤ - ٥ ولاعب آخر يمين أو يسار أحد اللاعبين} عند الإشارة يتحرك اللاعب الثالث فى حركات جانبية دفاعية من اللاعب الأول حتى اللاعب الثانى للمس راحة يد اللاعب المرفوعة لأعلى

{ ٣٠ ث ٣× تكرار }

٢١- {وقوف . مواجه . المدافع على خط ٦ م والمهاجم على خط ٩ م}

أ- محاولة الاختراق بالخداع من المدافع (مهاجم)

ب- محاولة اعاقه المهاجم (مدافع)

{ ٣ - ٥ ق }

٢٢- {وقوف - مواجه فى مسافه ٢ م المهاجم ممسك بالكره}

أ- أداء حركات خداع للتصويب لأعلى أو للجانب أو لأسفل (مهاجم)

ب- محاولة لمس الكره بيد واحد و بالاثنين معاً مع كل حركه خداع (مدافع)

{ ٣٠ ث ٣× تكرار }

٢٣- (:) {وقوف - مواجه - المهاجم ممسك بالكره المسافه بينهما ٢ م}

أ- تنطيط الكره مع تغيير الاتجاه فى كل الملعب (مهاجم)

ب- أداء تحركات دفاعية مع المحافظة على المسافه (مدافع)

{ ٥ × ١ ق ، الراحة ٤٥ ث }

٢٤- (:) {وقوف - مواجه - المهاجم ممسك بالكره المسافه بينهما ٢ م}

أ- تنطيط الكره مع تغيير الاتجاه فى كل الملعب (مهاجم)

ب- محاولة المحافظة على مسافه ٢ م وعند الإشاره ينقض على المهاجم بصوره

إيجابية لمحاولة الاستحواز على الكره أو إبعادها ، وإذا استحوذ على الكره يتحول من

مدافع إلى مهاجم (مدافع) { ٣ × ١ ق ، الراحة ٤٥ ث }

٢٥- (:) {وقوف - مواجه - المدافع على خط ٦ م والمهاجم على خط ٩ م وممسك بالكره}

أ- إسقاط الكره بين يديه (مهاجم)

ب- محاولة مسك الكره قبل وصولها إلى الارض (مدافع)

{ ١×٣٥ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٦- (:) {وقوف- مواجه - المهاجم ممسك بالكره}

أ- أداء خداع باليد اليمنى ناحية اليمين فتنطيط الكرة باليد اليسرى (مهاجم)

ب- التقهقر للخلف فى خط متعرج لمتابعة حركة المهاجم فالتقدم للأمام عند تنطيط الكرة فى وضع مهاجمة دفاعية لمحاولة الاستحواذ على الكرة أو إبعادها

{ ١×٣ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٧- (:) {وقوف- مواجه - المهاجم ممسك بالكره}

أ- رمى الكره عالياً فلقفها فى الهواء مباشرة فى خط متعرج يميناً و يساراً (مهاجم)

ب- التقهقر خلفاً فى خط متعرج أمام المهاجم مع وضع المهاجم دائماً فى بؤرة جسمه (المدافع)

{ ١×٣ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٨- {وقوف - مواجه - المدافع على خط ٦ م والمهاجم على خط ٩ م ممسك بالكره}

أ- تنطيط الكرة باستمرار (مهاجم)

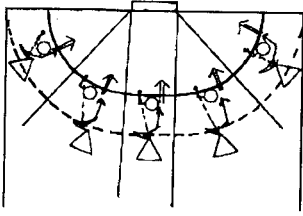
ب- أداء حركات دفاعية لليمين واليسار وعندما يمسك المهاجم الكرة يقوم بمهاجمة بخطوات سريعة وقصيرة لمحاولة لمس الكرة التى بين يديه المهاجم

{ ١×٣ ق، الراحة ٤٥ ث }

٢٩- {وقوف - مواجه المدافع على خط ٦ م والمهاجم ٩ م ممسك بالكره}

أ- تنطيط الكره باستمرار فعمل خداع ومحاولة التصويب (مهاجم)

ب- أداء بمهاجمة دفاعية { ١×٣ ق، الراحة ٤٥ ث }



٣٠- {وقوف - مواجهه فطاعات مدافع على

خط ٦م والمهاجم على خط ٩م}

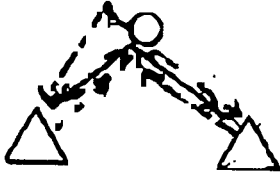
أ- محاولة الخداع والتصويب بسرعة (مهاجم)

ب- تمرير الكرة الى المهاجم وأداء مهاجمة

دفاعية لإيقاف المهاجم أو الاستحواذ على الكرة أو

تشيت شكل (٣٩)

شكل (٣٩)



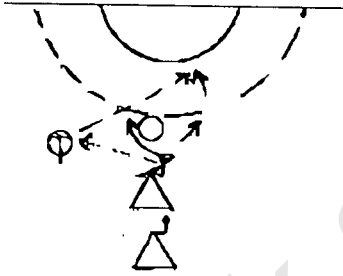
{ ١×٥ ق، الراحة ٤٥ ث }

٣١- {وقوف مدافع ضد اثنين من المهاجمين}

يمر المدافع الكرة للمهاجم لعمل مهاجمة دفاعية

فيتقهقر للخلف ويستلم الكرة من المهاجم مرة

أخرى ليكرر العمل مع المهاجم الآخر شكل (٤٠)



{ ١×٥ ق، الراحة ٤٥ ث }

٣٢- {وقوف المدافع ضد اتفاق من المهاجمين}

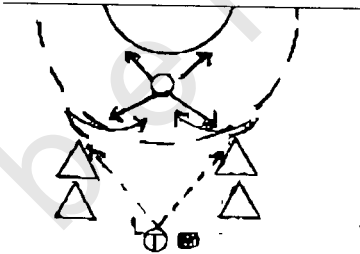
يمر المهاجم الكرة إلى زميله ويحاول الخداع للمرور

من المدافع وإذا نجح يستلم الكرة من المهاجم الآخر

ثم يقوم بالتصويب - لكل مهاجم الحق في ثلاث

محاولات شكل (٤١) { ٤ - ٨ ث }

شكل (٤١)



٣٣- {وقوف مدافع ضد اثنين من المهاجمين}

يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المهاجمين على

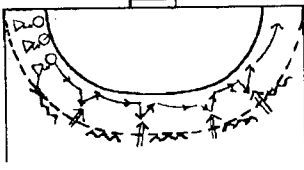
التوالي والمهاجمون يقومون بتصويب الكرة من

خارج خط التسعة أمتار والمدافع يقوم بعمل حائط

صد من الوثب عن التصويب على التوالي شكل

(٤٢). { ١×٣ ق، الراحة ١٥ ث }

شكل (٤٢)



شكل (٤٣)

٣٤- {تنطيط الكرة على خط ٩ م وممسك بالكره}

أ- تنطيط الكرة على خط ٩ م فالتصويب (مهاجم)

ب- التحرك جانباً عند تنطيط المهاجم للكره

فعمل مهاجمة دفاعية عند محاولة المهاجم التصويب-

التحرك بطول منطقة المرمى شكل (٤٣).

{التكرار من ٤ - ٦ مرات}

٣٥- {وقوف على خط جانب الملعب -

المهاجم ممسك بالكره}

أ- تنطيط للكرة بأحد اليدين (مهاجم)

ب- التحرك بالمواجهة في تحركات جانبية في

اتجاه الذراع المستعملة في تنطيط الكرة شكل (٤٤).

{١×٣ ق، الراحة ٤٥ ث}

٣٦- {وقوف على خط الجانب والمهاجم مسك

بالكره}

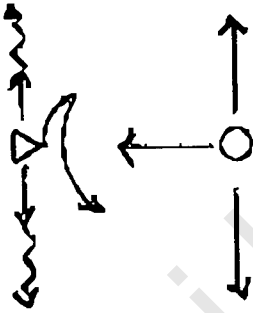
أ- الخداع للتصويب (مهاجم)

ب- التحرك الجانبى بصفه دائمه على خط

الجانب فعمل مهاجمه دفاعية عند أداء المهاجم

للتصويب (مدافع) (الحركة تتم بطول الملعب) شكل

(٤٥).



شكل (٤٥)

{١×٥ ق، الراحة ٤٥ ث}

٣٧- {وقوف مدافع ومهاجمان والمسافة بين

المهاجمين ٣-٤ م والمدافع في منتصف المسافة}

والمهاجمان يحاولان تمرير واستلام الكرة والمدافع

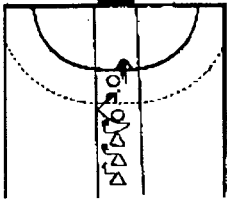
يقوم بتحرك ذراعيه بصفه مستمرة لمحاولة قطع أو

تشيت الكرة شكل (٤٦).

{١×٣ ق}

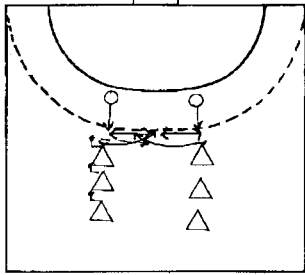


شكل (٤٦)



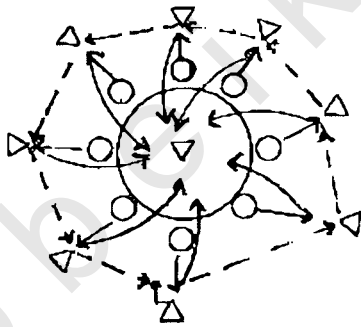
شكل (٤٧)

٣٨- {وقوف مدافعين أحدهما على خط الستة أمتار والآخر على خط التسعة أمتار ومجموعة من المهاجمين كل مهاجم معه كرة} يقوم المهاجمون بمحاولة الخداع والمرور من المدافعين على التوالي في حدود منطقة عرضها ٤ أمتار فقط للتصويب، المدافعان يقومان بالتأكيد على إيقاف المهاجم وفي حالة فشل المدافع الأول يقوم الثاني بالتغطية شكل (٤٧). {١ × ٥ ق، الراحة ٤٥ ث}



شكل (٤٨)

٣٩- {وقوف لاعبين مدافعين على خط الستة أمتار ومهاجمان معهما كرة} المهاجمان يقومان بعمل خداع فتقاطع لمحاولة تمرير الكرة للزميل أو التصويب والدفاع يقوم بالتحرك للأمام لعمل مهاجمة دفاعية لعمل تغطية وعند تقاطع المهاجمون معاً يتحرك المدافعان تحركات دفاعية جانبية حتى يتلاصق الكتفين ثم تغيير المهاجمين أى كل مدافع يغير المدافع الذى أمامه (تسليم وتسلم) شكل (٤٨) {٥ × ٣ ق}



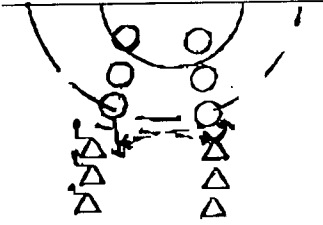
شكل (٤٩)

٤٠- {وقوف مجموعة مدافعين فى شكل دائرة من خمسة لاعبين فى مركز الدائرة لاعب مهاجم وأمام كل مدافع مهاجم}.

- يقوم المهاجمون بتمرير واستلام الكرة إلى اللاعب المجاور ومحاولة تمريرها إلى المهاجم فى وسط الدائرة

- المدافعون يقومون بمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بينما يقوم زميله المتحرك المدافع بالتغطية بين خط سير الكرة واللاعب المهاجم فى وسط الدائرة شكل (٤٩). {٥ × ٣ ق}

٤١- {وقوف مجموعتين من اللاعبين
فى الدفاع والهجوم} المهاجمون يقومون
بتمرير الكرة فى اللحظة التى يستلم المهاجم
الكرة من زميله الممرر المدافعون أحدهما
يحاول عمل مهاجمة دفاعية على اللاعب
الذى يمرر الكرة والآخر يحاول الدفاع على
خط سير الكرة قبل وصولها إلى المهاجم
الثانى



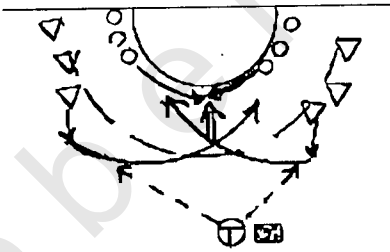
شكل (٥٠)

- من الممكن استخدام ثلاثة لاعبين
مدافعين وثلاثة لاعبين مهاجمين وتوزيعهم
فى مراكز اللعب المختلفة

- من الممكن عندما يستحوذ المدافع
على الكرة أن يقوم بعمل هجوم خاطف
شكل (٥٠).

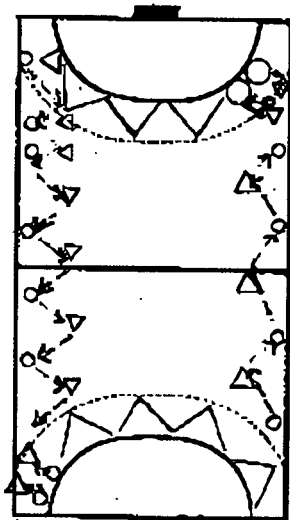
{٣مجموعات ٣× تكرار}

٤٢- {وقوف كل مدافع معه مهاجم فى
ركنى الملعب} والمهاجم يمرر الكرة إلى
المدرّب ويتحرك فى نفس اللحظة يتحرك
مهاجم من الركن الآخر من الملعب وكذلك
المدافعون المهاجمون يقومون بمحاولة
اختراق الدفاع من الخداع والتصويب
والدفاع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية بتسليم
وتسلم أو رجل لرجل حسب وضع
المهاجمون شكل (٥١).

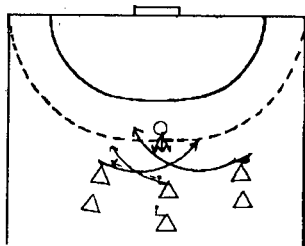


شكل (٥١)

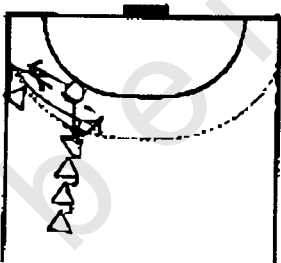
{٣مجموعات ٣× تكرار}



شكل (٥٢)



شكل (٥٣)



شكل (٥٤)

٤٣- {وقوف مدافعين ومهاجمين في الجناحين}، المدافع يقوم بتمرير الكرة للمهاجم في الصعود لعمل مهاجمة دفاعية حتى نهاية خط الستة أمتار وتمرير واستلام الكرة على خط الجناح حتى نهاية الملعب والتكرار من على خط الستة أمتار الأخرى

- يمكن تغيير وضع المهاجمين والمدافعين على أن تكون بداية التمرير من وضع الرقود على البطن وتكرار نفس الأداء شكل (٥٢)

{٣مجموعات ٣× تكرار}

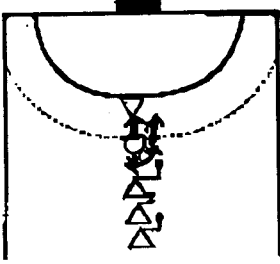
٤٤- {وقوف ثلاث مهاجمين ضد مدافع} المهاجمون يقومون بالتحرك للأمام والجانب والتمرير للزميل بالتقاطع بينهما مع تبادل المراكز والمدافع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية فى كل مرة للاعب المستحوذ على الكرة شكل (٥٣) {٣٠ - ٦٠ ث}

٤٥- {وقوف مدافع واثنين من المهاجمين} ظهر وجناح { التحرك للأمام من الظهير مع الخداع لتمرير الكرة إلى الجناح لمحاولة التصويب، والمدافع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية على الظهير فالتحرك بسرعه لمركز الجناح لمنعه من التصويب.

- تم أداء هذا التدريب بين مدافع على ظهير وجناح، مجموعه من اللاعبين فى مركز الظهير ولاعب فى مركز الجناح.

- يمكن أن يؤدى هذا التدريب من أى مركز من مراكز اللعب شكل (٥٤). {٣٠ - ٦٠ ث}

٤٦- {وقوف مدافع على خط التسعة أمتار ومهاجم على خط الستة أمتار ومجموعة من المهاجمين على مركز قلب الهجوم الخلفى كل لاعب معه كرة} المهاجمون يقومون بمحاولة المرور والخداع من المدافع لتمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى والمدافع يقوم بعمل مهاجمة دفاعية على المهاجم ومحاولة قطع خط سير الكرة على المهاجم الآخر

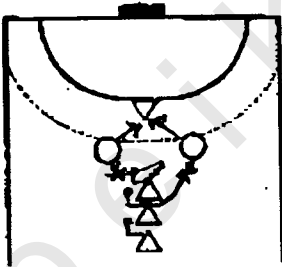


شكل (٥٥)

- محاولة المرور والاختراق من أى جهة سواء اليمين أو اليسار شكل (٥٥).

{ ٣٠ - ٦٠ ث }

٤٧- {وقوف مدافعين على خط التسعة أمتار ومهاجم على خط الستة أمتار ومجموعة من المهاجمين فى مركز الهجوم الخلفى} المهاجم يقوم بمحاولة المرور والخداع لمحاولة التمرير إلى اللاعب المهاجم فى قلب الهجوم الأمامى والمدافعان الأول يقوم بعمل مهاجمة دفاعية لمنع المهاجم من التصويب أو التمرير والآخر يقوم بتغطية المهاجم الآخر واللعب على خط سير الكرة ثم يكرر العمل على أن يقوم المهاجم الثانى بتكرار العمل على أن يقابله العمل مهاجمة دفاعية اللاعب الذى يدافع على قلب الهجوم الأمامى شكل (٥٦).

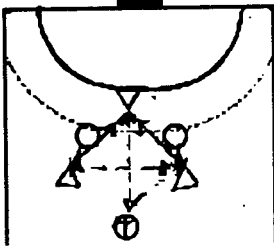


شكل (٥٦)

{ ٣٠ - ٦٠ ث }

٤٨- {وقوف أربعة مهاجمين ضد اثنين من

المدافعين، المدافعان يقفان على خط التسعة أمتار والمسافة بينهما من ٤ - ٥ م والمهاجمون مهاجم في مركز قلب الهجوم الأمامي ومهاجمين في مركزى الظهيرين وآخر في مركز قلب الهجوم الخلفى} المدافعان يتبادلان عمل المهاجمة الدفاعية على الظهيرين والتغطية على لاعب قلب الهجوم الأمامي والمهاجمون يقومون بمحاولة التمرير والخذاع للتصويب أو تمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامي وفي حالة وصول الكرة له وفشل الدفاع عليها يقوم اللاعب بتمريرها مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى أحد الظهيرين ويستمر التدريب شكل (٥٧).



شكل (٥٧)

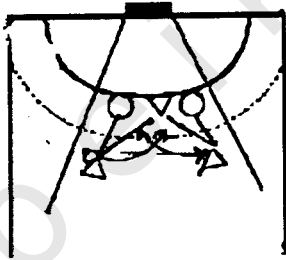


شكل (٥٨)

٤٩- {وقوف الدفاع فى قطاعات اثنين من المهاجمين واثنين مدافعين }

- المهاجمون يقومون بمحاولة التمرير والخذاع للتصويب أو التقاطع لتبادل المراكز

- المدافعون يقومون بمهمة الدفاع والتغطية على الزميل والتسليم والتسلم مع العدو والمراقبة شكل (٥٨). { ٣ - ٥ ق }



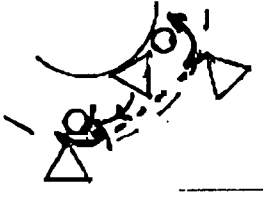
شكل (٥٩)

٥٠- {وقوف الدفاع فى قطاعات ثلاثة من المهاجمين واثنين من المدافعين، مهاجم على خط الستة أمتار ومهاجمان على خط التسعة أمتار }

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخذاع والتصويب أو تبادل المراكز أو التمرير للمهاجم على خط الستة أمتار

- المدافعون يقومون بمهاجمة دفاعية والتغطية على اللاعب المهاجم على خط الستة أمتار أو التسليم والتسلم شكل (٥٩). { ٣ - ٥ ق }

٥١- {وقوف الدفاع فى قطاعات ثلاثة من المهاجمين واثنين من المدافعين، مهاجم على خط الستة أمتار ومهاجمان على خط التسعة أمتار}



شكل (٦٠)

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أو تبادل المراكز أو التميرير للاعب الدائرة على أن يقوم لاعب الدائرة بحجز المدافع الذى يقوم بمهاجمة المهاجم

- الدفاع يقوم بمحاولة مهاجمة المدافع والهروب من الحجز والتغطية وقطع خط سير الكرة وفى حالة فشل محاولة الهروب من الحجز الاستمرار فى الدفاع على المهاجم الذى يقوم بالحجز

- يفضل أن يتم تدريب المدافعين فى كل قطاع فى نفس مراكز اللعب للاعبين وأيضاً المهاجمين شكل (٦٠).

{ ٥ - ٣ ق }

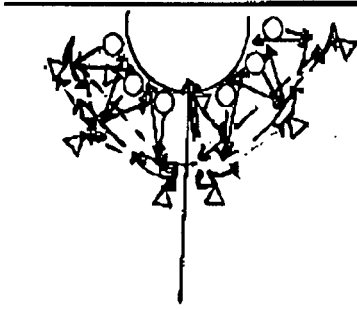
٥٢- {وقوف الدفاع فى قطاعات يتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين ثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين} المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخداع والتصويب أو تبادل المراكز والمدافعون يقومون بمحاولة المهاجمة الدفاعية والتغطية والتسليم والتسلم والعدو والمراقبة واللعب على خط سير الكرة شكل (٦١).



شكل (٦١)

{ ٥ - ٣ ق }

٥٣- {وقوف الدفاع فى قطاعات أربعة



شكل (٦١)

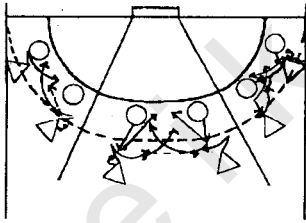
مهاجمين وثلاثة مدافعين مهاجم على خط الستة أمتار { وثلاثة مهاجمين على خط التسعة أمتار المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق والخذاع والتصويب أو تبادل المراكز على أن يقوم المهاجم الذى على خط الستة أمتار بعمل حجز المدافع الذى يقوم بمهاجمة دفاعية بصفة مستمرة .

- المدافعون يقومون بمهمة الدفاع والتغطية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز وفى حالة فشل الهروب من الحجز على اللاعب المدافع المحجوز الاستمرار فى الدفاع على المهاجم الذى يقوم بالحجز - يفضل أن يتم هذا التدريب فى نفس مراكز لعب المهاجمين والمدافعين شكل (٦١) .

{ ٣ - ٥ ق }

٥٤- {وقوف الدفاع فى قطاعات اثنان مدافعان

واثنان مهاجمان }



شكل (٦٢)

- المهاجمون يقومون بمحاولة القطع والتمرير والتصويب وتبادل المراكز - المدافعون دفاع رجل لرجل فى حدود كل قطاع

- يفضل أن يكون كل لاعب فى مركزه سواء فى الدفاع أو الهجوم .

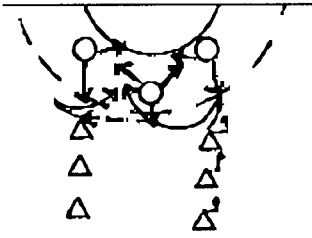
- فى حالة الاستحواذ على الكرة يتم تغير المدافعون بالمهاجمين شكل (٦٢) .

{ ٧ - ١٠ ق }

- يكرر هذا التدريب ولكن ثلاثة مهاجمين

ضد ثلاثة مدافعين

٥٥- {وقوف ثلاثة مدافعين ضد مجموعتين مهاجمتين وباستخدام كرة}



شكل (٦٣)

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق للتمرير وتبديل مراكز اللعب بدون تصويب
- المدافعون دفاع إيجابي مع التغطية والتسليم والتسلم

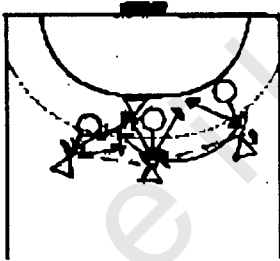
- يكرر هذا التدريب ولكن بالتصويب

- إذا نجح أحد المهاجمين في خداع أحد الظهيرين في الدفاع على اللاعب المدافع من الوسط محاولة إيقاف حركة المهاجم شكل (٦٣).

{ ٥ - ٧ ق }

٥٦- {وقوف ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين في مجموعات}

تمرير واستلام الكرة بين المهاجمين في حدود (٥) تمريرات ثم تبادل المراكز بنزول قلب الهجوم الخلفي أو أحد الظهيرين إلى منطقة الستة أمتار.



شكل (٦٤)

المدافعون يقومون بعمل مهاجمة دفاعية إيجابية في محاولة لإيقاف حركة التحرير أو مهاجمة المهاجم أو التسليم والتسلم والتغطية ثم يكرر مع المجموعة التالية وهكذا

- من الممكن زيادة عدد المهاجمين إلى أربعة مهاجمين بوضع مهاجم في مركز قلب الهجوم الأمامي لزيادة عدد اللاعبين المهاجمين على عدد اللاعبين المدافعين شكل (٦٤).

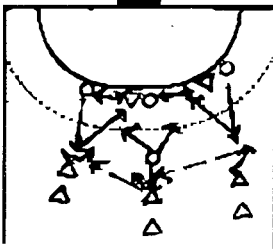
{ ١٠ - ٧ ق }

٥٧- [وقوف خمسة مهاجمين ضد أربعة

مدافعين]

- المهاجمون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى واثنين من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الأمامى وبجانب الظهيرين المدافعين

- المدافعون فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الأمامى وقلب الهجوم الخلفى { المهاجمون تمرير واستلام الكرة بدون تصويب، المدافعون عندما تصل الكرة إلى الظهير المدافع مهاجمة دفاعية قلب الهجوم الخلفى يتحرك للتعطية على قلب الهجوم الأمامى الأول وقلب الهجوم الأمامى المدافع يقف خلف الظهير المدافع والظهير العكسى المدافع خلف قلب الهجوم الأمامى المدافع على خط قطرى واحد ومدافع على قلب الهجوم الأمامى الثانى .



شكل (٦٥)

وفى حالة وصول الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى يتحرك الظهيران المدافعان للتعطية على لاعبى قلب الهجوم الأمامى الأول والثانى وبينهما قلب الهجوم الخلفى المدافع وقلب الهجوم الأمامى المدافع عمل مهاجمة دفاعية على قلب الهجوم الخلفى المهاجم .

وفى حالة وصول الكرة إلى الظهير العكسى يكرر نفس العمل من الظهير

- من الممكن زيادة العمل الهجومى بمحاولة التصويب أو التمرير إلى لاعبى قلب الهجوم الأمامى الأول، والثانى شكل (٦٥) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٥٨- {وقوف خمسة مدافعين ضد خمسة

مهاجمين الدفاع على خط واحد} المهاجمون
الخداع والتمرير ومحاولة التصويب وتبادل المراكز
المدافعون مهاجمة دفاعية على اللاعب المستحوذ
على الكرة مع التغطية والتسليم والتسلم والعدو
والمراقبة والتزاحم في اتجاه الكرة

- من الممكن زيادة عدد المهاجمين عن عدد

المدافعين

- من الممكن ستة لاعبين مهاجمين ضد ستة

مدافعين شكل (٦٦).

{٧ - ١٠ ق}

٥٩- {وقوف سبعة مهاجمين ضد ستة

مدافعين الدفاع على خط واحد}

- المهاجمون الخداع والتمرير وتبادل المراكز
والقطع والحجز ومحاولة التصويب

- المدافعون العدو والمراقبة والمهاجمة

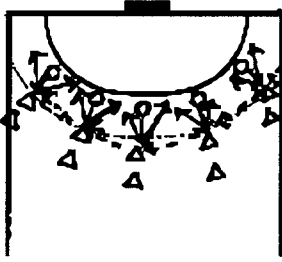
الدفاعية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز

والتغطية والتزاحم في اتجاه الكرة والتحرك في

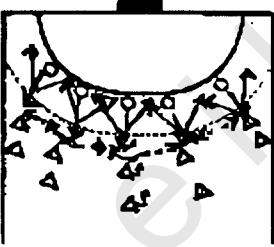
اتجاه الكرة وعلى كل لاعب أن يدافع على مهاجم

ونصف مهاجم مجاور له شكل (٦٧).

{٧ - ١٠ ق}



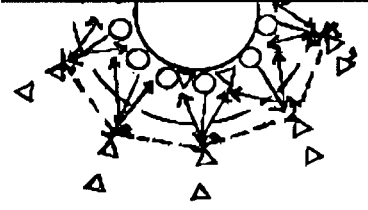
شكل (٦٦)



شكل (٦٧)

٦٠ - {وقوف الدفاع على خط واحد ستة مدافعين

ضد ستة مهاجمين}



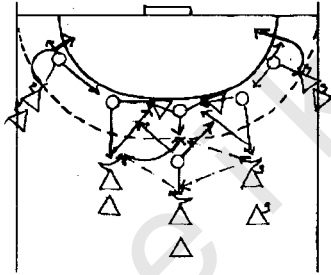
شكل (٦٨)

- المهاجمون التمير والاستلام من الجناح إلى الظهر إلى قلب الهجوم الخلفى إلى الظهر العكس إلى الجناح العكس إلى الجناح مرة أخرى أو إلى قلب الهجوم الأمامى مع محاولة الخداع أو التصويب أو الاختراق.

- المدافعون مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة والهروب من الحجز والتغطية والتسليم والتزاحم فى اتجاه الكرة ومحاولة قطع أو تثبيت الكرة أو الاستحواذ عليها شكل (٦٨). {٧ - ١٠ ق}

٦١ - {وقوف الدفاع على أكثر من خط المدافعون

ستة لاعبين و المهاجمون خمس مهاجمين فى مراكز الظهرين وقلب الهجوم الخلفى وقلب هجوم أمامى أول وقلب هجوم أمامى ثانى ومجموعة من المهاجمين كل لاعب معه كرة} من مركزى الجناحين المهاجمون فى مركزى الظهرين وقلب الهجوم الخلفى والأمامى محاولة التمير والاستلام والخداع والتصويب المدافعون فى مركزى الظهرين وقلب الهجوم الخلفى والأمامى مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة والتغطية على لاعبي قلب الهجوم الأمامى الأول والثانى فى حركة متواصلة على أن يكون فى كل مرة الظهر المدافع وقلب الهجوم الأمامى المدافع والظهر العكسى المدافع فى خط مائل قطرى واحد فى اتجاه خط سير الكرة.

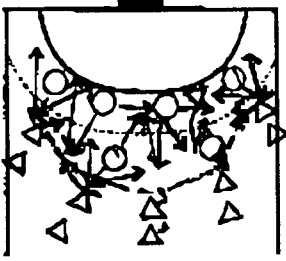


شكل (٦٩)

المدافعون فى مركزى الجناحين بعد التغطية على الظهر المدافع يتحرك تحركات جانبية دفاعية لمحاولة الدفاع على المهاجم المصوب من مركز الجناح ومحاولة منعه من التصويب تتم حركة المهاجمون فى الأجنحة بعد تمرير أى من الظهرين الكرة مباشرة شكل (٦٩). {٧ - ١٠ ق}

٦٢- {وقوف الدفاع على أكثر من خط الدفاع
الضاغط على الظهيرين }

- المهاجمون يقومون بمحاولة الاختراق
والتمرير والخداع والقطع والتصويب والحجز
ومتابعة الحجز لفتح ثغره فى الدفاع المدافعون
التأكيد على المهاجمة الدفاعية على الظهيرين للحد
من حركتهم سواء فى التمرير أو الاستلام أو
التصويب مع ملاحظة وجود مدافعين على خط
التسعة أمتار وأربعة لاعبين على خط الستة أمتار .



شكل (٧٠)

وفى حالة الحجز محاولة الهروب من الحجز
وفى حالة فشل الهروب من الحجز الدفاع على
اللاعب المهاجم المحجز وترك الظهير المهاجم
إلى قلب الهجوم الخلفى لمهاجمته مع ملاحظة
التغطية بين كل المدافعين وعلى اللاعب المهاجم
قلب الهجوم الأمامى .

- من الممكن زيادة عدد المهاجمين على
المدافعين باشتراك لاعب قلب هجوم أمامى آخر
بحيث يصبح عدد اللاعبين المهاجمين سبعة
لاعبين والمدافعون ستة لاعبين .

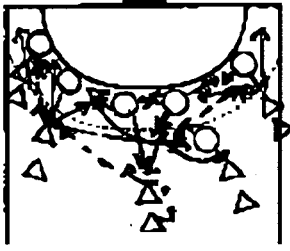
- من الممكن الدفاع على أحد الظهيرين فقط
دفاع رجل لرجل أو على الظهيرين معاً .

- المدافع الأمامى ممكن على خط التسعة
أمتار أو حسب وقوف المهاجمون شكل (٧٠)

{ ٧ - ١٠ ق }

٦٣- {وقوف الدفاع عن اكثر من خط خمسة مدافعين

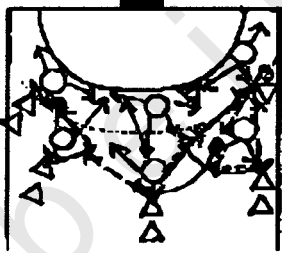
على خط الستة أمتار ومدافع خارج خط التسعة أمتار أو على خط التسعة أمتار حر الحركة } المدافع يغير من أسلوب دفاعه على حسب طبيعة العمل الهجومي وحسب تجانسه مع مجموعة المدافعين وليس دفاع ١/٥ وعليه محاولة الهروب من الحجز وفي حالة إتمام الحجز يحاول الدفاع على اللاعب الذى قام بالحجز باقى المدافعون التحرك لعمل مهاجمة دفاعية لأى لاعب مستحوذ على الكرة والتغطية والتسليم والتسلم والهروب من الحجز والتحرك فى اتجاه الكرة من الممكن زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين سبعة مهاجمين ضد ستة مدافعين. المهاجمون يقومون بمحاولة التمير والخداع والتصويب وتبديل المراكز والحجز ومتابعة الحجز والقطع شكل (٧١). {٧ - ١٠ ق}



شكل (٧١)

٦٤- {وقوف الدفاع على اكثر من خط ثلاثة مدافعين

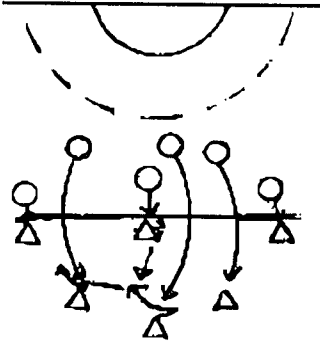
للخط الأمامى وثلاثة مدافعين فى الخط الخلفى } المهاجمون يقومون بمحاولة تبديل مراكز اللعب والقطع سواء فى الخط الأمامى أو الخلفى المدافعون التحرك مع المهاجمين لعمل تسليم وتسلم من اتجاه من اتجاهات الحركة وعمل مهاجمة دفاعية للاستحواذ على الكرة أو اللعب على خط سير الكرة والتغطية - يكرر نفس التدريب لكن بزيادة عدد المهاجمين سبعة لاعبين ضد ستة مدافعين



شكل (٧٢)

- ممكن للاعبى الخط الأمامى المدافعون الضغط على مهاجمى الخط الخلفى حتى منتصف الملعب أو اللعب الضاغط أو رجل لرجل حسب نوعية الهجوم شكل (٧٢). {٧ - ١٠ ق}

٦٥- {وقوف الدفاع رجل لرجل خمسة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين}



شكل (٧٣)

- البداية من على خط المنتصف أو من على خط الستة أمتار المهاجمون يقومون بمحاولة الخداع والتمرير والتحرك بدون كرة وعمل تقاطع وحجز ومتابعة الحجز المدافعون كل مدافع يحدد مهاجم مقابل له ويفضل أن يدافع على اللاعب الذى يلعب فى المركز الهجومي الذى أمامه مع ملاحظة تغير المدافع تسليم وتسلم مع الزميل فى حالة التقاطع الهجومي والتحرك مع المهاجم وعدم تمكنه من الاستحواذ على الكرة أو اللعب على خط سير الكرة لمحاولة قطع أو تثبيت أو الاستحواذ على الكرة ومحاولة الهروب من الحجز أو تغير المدافع فى حالة عدم الاستطاعة

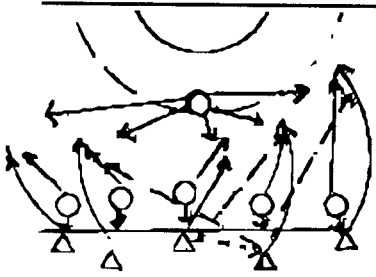
- ممكن زيادة عدد المهاجمين باشتراك حارس المرمى كلاعب شكل (٧٣).

{ ٤ - ٨ ق }

٦٦- فى حالة زيادة عدد المدافعين
على عدد {وقوف ستة مدافعين على خمسة
مهاجمين}

- البداية من على خط المنتصف بعد
اشارة الحكم أو من على خط الستة أمتار .

- المهاجمون يقومون بمحاولة الخداع
والتمرير بدون كرة وتقاطع والتحرك فى
اتجاه الكرة بصورة مستمرة والاعتماد على
الخطأ التكتيكى .



شكل (٧٤)

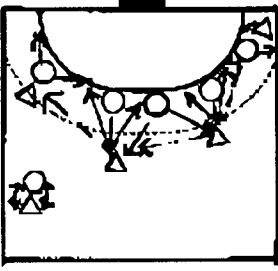
- المدافعون توزيع خمسة مدافعين
على خمسة مهاجمين ويبقى اللاعب
السادس حر الحركة لصد أى ثغره من أى من
المدافعين وتوجيه حركة المدافعين أو اللعب
على خط سير الكرة لمحاولة قطع أو تشتيت
أو الاستحواذ على الكرة

- ممكن للمهاجمين محاولة زيادة
عددهم باشتراك حارس المرمى .

- من هذه الحالة المدافع الزائد اللعب
دفاع رجل لرجل مع حارس المرمى .

- يكرر هذا التدريب فى حالة خاصة
مثل التعادل أو المدافعون مهزومين بفارق
من الأهداف وتقليل الزمن المتبقى شكل
{ ٤ - ٨ ق } (٧٤) .

٦٧- فى حالة زيادة عدد المدافعين على عدد المهاجمين {وقوف ستة مدافعين على خمسة مهاجمين أو خمسة مدافعين على أربعة مهاجمين}.



شكل (٧٥)

فى حالة الهجوم المنظم أحد المدافعين اللعب رجل لرجل مع أحد اللاعبين وباقى اللاعبين كل لاعب مدافع مع لاعب مهاجم ولاعب حر الحركة لتغطية أى ثغره فى الدفاع مع التحرك فى اتجاه الكرة أو خط سير الكرة لمحاولة قطع الكرة.

المهاجمون يقومون بمحاولة التحرك والخداع والتمرير والقطع والاعتماد على الخطأ التكتيكي لمحاولة تكملة عدد المهاجمين مع التركيز على الاحتفاظ بزمان الهجمة أطول فترة ممكنة

- المدافع على الخط الأمامى له حرية الحركة على أى من المهاجمين للعب رجل لرجل شكل { ٤ - ٨ ق } (٧٥).

٦٨- فى حالة تساوى العدد اللعب دفاع ضاغط مفاجئ فى وقت واحد.

{وقوف المدافعين ستة لاعبين أو خمسة المهاجمون ستة لاعبين أو خمسة} المهاجمون الخداع والتمرير بداية من الجناح حتى وصولها إلى الجناح العكسى (هجوم منظم).

المدافعون فى حالة وصول الكرة إلى اللاعب المهاجم فى الجناح العكسى التحرك فى خط سير الكرة بداية من الجناح المدافع محاولة تقليص تحركات الجناح المهاجم ومحاولة إجباره على تمرير الكرة فقط الظهير العكسى المدافع يتحرك على الظهير العكسى المهاجم وعلى خط سير الكرة وقلب الهجوم الخلفى يقف بين الكرة وبين اللاعب قلب الهجوم الأمامى المهاجم وهكذا كل لاعب فى الدفاع يتحرك بين المهاجم وخط سير الكرة للمهاجم الذى يليه لمحاولة قطع الكرة

- لابد أن يكون التحرك مفاجئ ومتفق عليه مسبقاً ولحظة وصول الكرة إلى الجناح العكسى المهاجم والتأكيد على عدم ارتكاب أى خطأ لضمان أن يمرر الجناح العكسى الكرة.

- من الممكن أن يتم هذا الدفاع فى حالة لعب الضربة الركبتيين { ٤ - ٨ ق }

٦٩- {وقوف ستة مدافعين أو خمسة على ستة مهاجمين أو خمسة }

- المهاجمون تمرير واستلام فخداع بدون تصويب .

- المدافعون عمل تحركات دفاعية فمهاجمة دفاعية للمستحوذ على الكرة والتغطية والتسليم والتسلم ثم التزاحم فى اتجاه الكرة فمحاولة الهروب من الحجز .

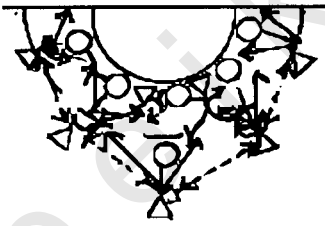
- وعند سماع إشارة المدرب المهاجمون تمرير الكرة إلى حارس المرمى والمدافعون يتحولون إلى مهاجمين لعمل هجوم خاطف

- المهاجمون يقومون بمحاولة الدفاع أولاً على حارس المرمى وعدم تمكينه من تمرير الكرة والآخرين التحول إلى مدافعين لتعطيل تمرير الكرة أو الاستحواذ عليها أو عمل خطأ تكتيكى لتعطيل الهجوم الخاطف أو اللعب رجل لرجل .

{ ٤ - ٨ ق }

٧٠- بزيادة عدد المهاجمين فى الهجوم

المنظم {وقوف ثمانية مهاجمين وستة مدافعين }
المهاجمون تمرير واستلام فخداع وتصويب ثم قطع وحجز فمتابعة الحجز أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى .



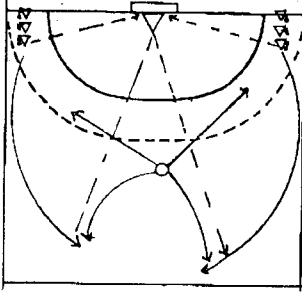
شكل (٧٦)

- المدافعون التحرك لعمل مهاجمة دفاعية فالتغطية والتسليم والتسلم ثم محاولة اللعب على خط سير الكرة والهروب من الحجز وفى حالة عدم التمكن من الهروب من الحجز الدفاع على المهاجم الذى قام بالحجز مع تحرك الجميع للتزاحم فى اتجاه الكرة (شكل ٧٦) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٧١- الدفاع على الهجوم الخاطف باشتراك

حراس المرمى



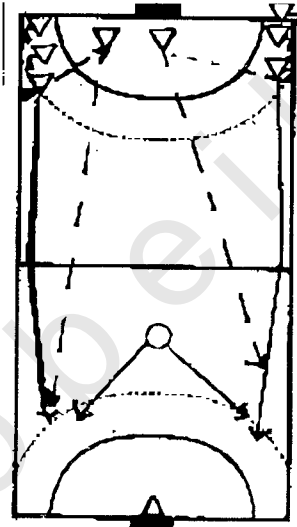
شكل (٧٧)

{وقوف مدافع فى منتصف خط ٩ م أو ١٢ م مهاجمين فى مجموعتين من الجناحين كل لاعب معه كرة}.

- المهاجمون تمرير الكرة لحارس المرمى وعمل هجوم خاطف حتى منتصف الملعب فقط على التوالى .

- المدافع التحرك لمحاولة قطع الكرة فى البداية أو محاولة إيقاف تحركات المهاجمون أو الاستحواذ على الكرة شكل (٧٧) .

{ ٧ - ١٠ ق }



شكل (٧٨)

٧٢- الدفاع على الهجوم الخاطف باشتراك

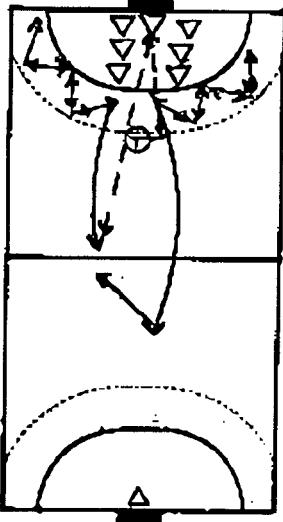
حراس المرمى .

{وقوف مدافع بعد خط منتصف الملعب ومهاجمين فى مجموعتين من الجناحين كل لاعب معه كرة} .

- المهاجمون تمرير الكرة لحارس المرمى وعمل هجوم خاطف بطول الملعب على التوالى

- المدافع التحرك لمحاولة قطع الكرة (لعب على خط سير الكرة) أو محاولة إيقاف تحركات المهاجمون أو الاستحواذ على الكرة شكل (٧٨) .

{ ٧ - ١٠ ق }



شكل (٧٩)

٧٣- {وقوف مجموعتين من اللاعبين بدون كرة من مركزى الظهيرين وداخل منطقة الستة أمتار}
- المدرب تمرير الكرة إلى حارس المرمى

- اللاعبون فى أول كل مجموعة عمل تحركات دفاعية من ثلاث إلى خمس مرات ثم هجوم خاطف .

- حارس المرمى تمرير الكرة إلى أى من اللاعبين ، اللاعب الذى يستحوذ على الكرة يصبح مهاجما والآخر مدافعا يحاول منع المهاجم من التصويب على المرمى الآخر شكل (٧٩) .

{ ٧ - ١٠ ق }

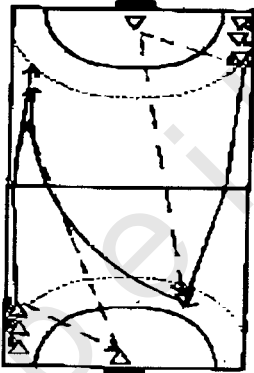
٧٤- {وقوف مجموعتين من اللاعبين كل لاعب معه كرة فى ركنى الملعب المتقابلين وحارسين للمرمى} .

- الجناح تمرير الكرة لحارس المرمى والتصويب على المرمى الآخر من الهجوم الخاطف ثم الرجوع لعمل دفاع على الجناح الآخر العكسى من ركن الملعب الآخر .

- بعد التصويب يتحول الجناح إلى مدافع على اللاعب الآخر من المجموعة فى الجناح المقابل وهكذا .

- ممكن أداء هذا التدريب بعدو لاعبين أو ثلاث لاعبين من أركان الملعب شكل (٨٠) .

{ ٧ - ١٠ ق }

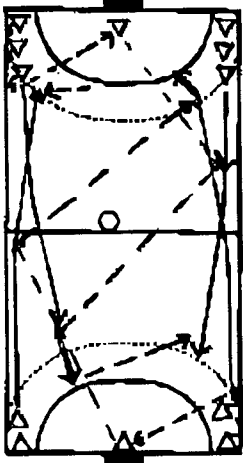


شكل (٨٠)

٧٥- الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين .

- {وقوف مهاجمين ضد مدافع واحد المهاجمون فى ركنى الملعب باستخدام كرة واحدة المدافع على خط المنتصف تقريبا } .

- المهاجمون تمرير الكرة إلى حارس المرمى الذى يمررها إلى اللاعب الثانى بعد عمل هجوم خاطف .



شكل (٨١)

- المهاجمون يقومون بمحاولة تمرير الكرة والخذاع للتصويب من الهجوم الخاطف .

- المدافع محاولة قطع أو تشتيت أو الاستحواذ على الكرة أو منع المهاجمين من التصويب .

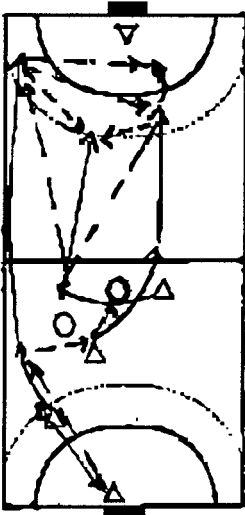
- من الممكن تكرار نفس التدريب ولكن بأربعة مجاميع من الأركان الأربعة للملعب والمدافع بعد انتهاء الدفاع على المجموعة الأولى يتحول إلى الثانية وهكذا شكل (٨١) { ٧ - ١٠ ق }

٧٦- الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المدافعين على عدد المهاجمين .

- {وقوف ثلاثة مدافعين ضد مهاجمين فى ركنى الملعب وباستخدام كرة واحدة، المدافعون مدافع بين خط الستة أمتار والتسعة أمتار . ومدافعين بعد وقبل خط منتصف الملعب} .

- المهاجم تمرير الكرة لعمل هجوم خاطف والتقاطع والتمرير والتصويب على المرمى الآخر، ثم استلام كرة من حارس المرمى المقابل وتكرار نفس الأداء .

- المدافعون المدافع على خط ٦ ، ٩ م يحاول إعاقه حارس المرمى فى تمرير الكرة والآخران قطع أو تشتيت الكرة أو منع المهاجمون من التصويب وتكرار نفس العمل ولكن أقرب مدافع فى نصف الملعب الآخر يحاول إعاقه حارس المرمى . أى الدفاع على نفس المهاجمين ذهاب وإياب . { ٧ - ١٠ ق }



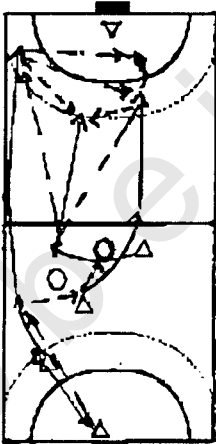
شكل (٨٢)

٧٧- {وقوف الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين (الدفاع على الهجوم الخاطف بزيادة عدد المهاجمين) ثلاث مهاجمين ضد اثنين من المدافعين الدفاع في البداية نصف ملعب فقط ثم بطول الملعب}.

- المهاجمون تمرير الكرة والخداع والتقاطع لمحاولة تمرير الكرة إلى اللاعب الغير مراقب مع محاولة عمل حجز للمدافعين.

- المدافعون محاولة اللعب على خط سير الكرة تشتيت أو قطع أو الاستحواذ على الكرة أو إيقاف حركة المهاجمون ومحاولة الهروب من الحجز وسرعة الحركة شكل (٨٢)

{ ٧ - ١٠ اق }



شكل (٨٣)

٧٨- {وقوف ثلاثة مهاجمين ضد اثنين من المدافعين أو أربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين أو خمسة مهاجمين ضد أربعة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو سبعة مهاجمين ضد ستة مدافعين}.

استلام الكرة من حارس المرمى وعمل هجوم خاطف جماعى أو فريق فى حالة زيادة عدد المهاجمين محاولة الحجز لتمرير الكرة إلى اللاعب الخالى . المدافعون محاولة الهروب من الحجز وإعاقة المهاجمين وحارس المرمى عن التمرير أو التصويب شكل (٨٣).

{ ٧ - ١٠ اق }

٧٩- الدفاع على الهجوم الخاطف يتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين {وقوف ثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين أو أربعة مهاجمين ضد أربعة مدافعين. أو خمسة مهاجمين ضد خمسة مدافعين أو ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين}.

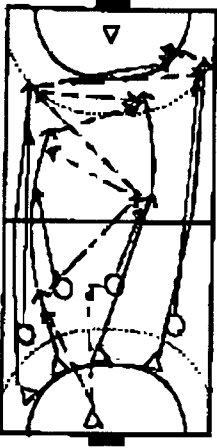
فى كل مرة يبدأ فيها حارس المرمى الهجوم الخاطف لابد من التحرك من داخل منطقة الستة أمتار لعمل زيادة هجومية.

حارس المرمى فى المرمى الآخر لابد من اشتراكه فى الدفاع وخاصة عند تمرير الكرة إلى الجناحين أى لابد من وقوفه على خط التسعة أمتار بصفة دائمة مع الحرص من التمرير من المرمى إلى المرمى.

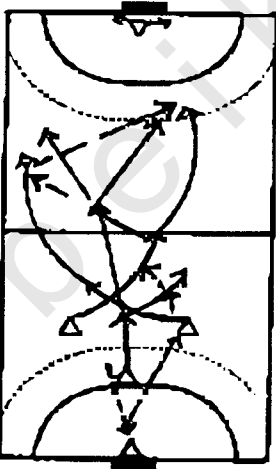
المدافعون محاولة قطع أو تشتيت الكرة أو إعاقة حركة المهاجمين والهروب من الحجز المهاجمون التمرير والاستلام والقطع والجري السريع لفتح ثغرات فى ملعب الخصم وعمل الحجز والمتابعة. يفضل التحركات فى موجات على أكثر من خط. شكل (٨٤). {٧ - ١٠ ق.}

٨٠- {وقوف فى مركزى الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى هجوم خاطف بعد تمرير الكرة من قلب الهجوم الخلفى إلى حارس المرمى استلام الكرة مرة أخرى وعمل تقاطع مع الظهيرين حتى منتصف الملعب ثم يتحول قلب الهجوم الخلفى إلى مدافع على المهاجمين الآخرين.

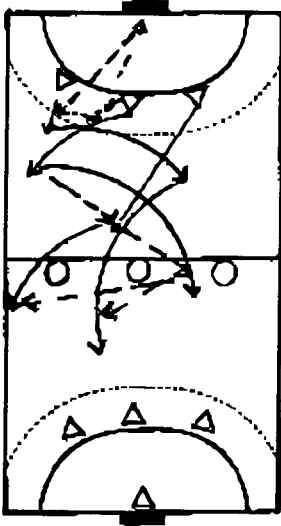
- يجب تبديل مراكز اللاعبين بصفة مستمرة شكل (٨٥) {٧ - ١٠ ق}



شكل (٨٤)



شكل (٨٥)



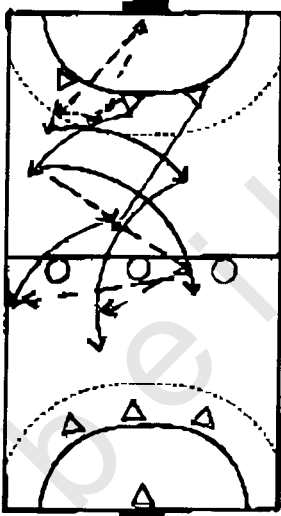
شكل (٨٦)

٨١- {وقوف ثلاث مجموعات مجموعات مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين}

- المهاجمون هجوم خاطف جماعى مع التحرك بالتقاطع حتى المرمى الآخر لمحاولة الاختراق أو التصويب .

- المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف أو قطع وتشتيت الكرة ثم التحول بعد ذلك إلى المجموعة الثانية وهكذا شكل (٨٦) .

{ ٧ - ١٠ اق }



شكل (٨٧)

٨٢- {وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين مجموعات مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف} المهاجمون عمل هجوم خاطف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف . وتكرار العمل مع المجموعة المهاجمة الثانية شكل (٨٧) .

{ ٧ - ١٠ اق }

٨٣- {وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من خمس لاعبين مجموعات مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف} . المهاجمون عمل هجوم خاطف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف وتكرار العمل مع المجموعة المهاجمة الثانية شكل (٨٧)

{ ٧ - ١٠ اق }

٨٤- {وقوف ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من ستة لاعبين مجموعتان مهاجمتان على خطى الستة أمتار ومجموعة مدافعة على خط المنتصف}. المهاجمون عمل هجوم خاطف فريق لمحاولة احراز هدف المدافعون محاولة منع الهجوم الخاطف وتسجيل الهدف . وتكرار العمل مع المجموعة الثانية شكل (٨٧)

{ ٧ - ١٠ ق }

٨٥- مباراة تنافسية من خمسة أهداف يتساوى عدد اللاعبين مع عدد المهاجمون الدفاع رجل لرجل

{ ١٠ - ١٥ ق }

٨٦- مباراة تنافسية كرة يد الدفاع رجل لرجل يتساوى عدد اللاعبين لمدة عشرة دقائق ثم بدفاع المنطقة لمدة عشرة دقائق ثم الدفاع رجل لرجل لمدة ١٠ ق - يكرر هذا العمل فى الشوط الثانى

{ ٦٠ ق الراحة من ٥ - ١٠ ق }

٨٧- مباراة كرة يد الدفاع رجل لرجل ١٥ ق ثم دفاع المنطقة لمدة ١٥ ق على أن يكون دفاع المنطقة بأى شكل من أشكال الدفاع المختلفة - يكرر هذا العمل فى الشوط الثانى

{ ٦٠ ق الراحة من ٥ - ١٠ ق }

٨٨- مباراة كرة يد يتساوى عدد المهاجمون مع عدد المدافعون على شوطين كل شوط ٣٠ ق على أن يلعب فى دفاع الشوط الأول دفاع منطقة بأى شكل من أشكال الدفاع المختلفة والشوط الثانى دفاع رجل لرجل { ٦٠ ق الراحة من ٥ - ١٠ ق }

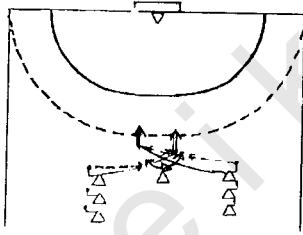
٩٠- مباراة كرة يد ثلاثة أشواط كل شوط من ٢٠ - ٢٥ ق

الشوط الأول دفاع منطقة بأى طريقة من طرق الدفاع (الدفاع على أكثر من خط)
الشوط الثانى دفاع رجل لرجل
الشوط الثالث دفاع منطقة (الدفاع على خط واحد)

{ ٦٠ - ٧٥ ق }

تدريبات المحور الثالث (م ٣):

اشتملت على تدريبات للتحركات الهجومية بالكرة أو بدون الكرة، وكذلك التصويب مع التنظيط والخداع والهجوم من مراكز اللعب فى قطاعات فردى أو زوجى أو جماعى أو فريق، ومعظم هذه التدريبات بدفاع ايجابى وصولاً الى أعلى من مستوى المنافسة، وايضاً تدريبات للهجوم الخاطف الفردى والجماعى والفريق، وتدريبات تحمل أداء لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة، واشتملت أيضاً على تدريبات خطية بأربعة وخمسة لاعبين، وايضاً تدريبات هجومية من حالات خاصة بزيادة عدد المدافعين أو فى حالة نقص العدد أو فى حالة تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، وايضاً بعض خطط اللعب الجماعية مع تساوى عدد المدافعين والمهاجمين، بالإضافة الى تدريبات لاستغلال الرميات الحرة على جانبى الملعب أو فى منتصف الملعب من خارج خط التسعة أمتار.



شكل (٨٨)

١- كل لاعب معه كرة فى مركز الظهر يقوم بتمرير الكرة الى لاعب فى مركز قلب الهجوم الخلفى للتصويب او التقاطع لاستلام الكرة مرة أخرى والتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى

- يكرر نفس التدريب من الظهر العكسى.

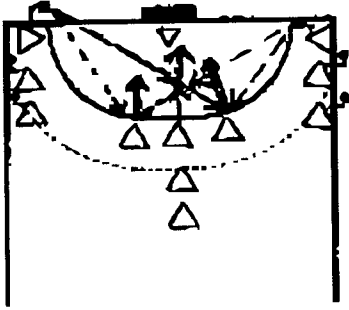
- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية بمدافع واحد ثم اوجابى باثنين وأربعة.

- يمكن اشراك قلب الهجوم الأمامى وزيادة عدد المدافعين ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين مع استخدام الحجز والمتابعة شكل (٨٨).

{ ٨-٤ ق }

٢- ثلاثة مجموعات مجموعات للعب في مركز قلب الهجوم الأمامي

ومجموعتان في مركزي الظهيرين لاعب من كل مجموعة معه كرة ومدافعان .



شكل (٨٩)

في البداية يقوم لاعبي قلب بالهجوم الأمامي التحرك للامام لحجز المدافع على اى من الظهيرين والمتابعة لاستلام الكرة والتصويب على المرمى باشتراك حارس للمرمى .

- دفاع سلبى فى البداية بعدد اثنين من المدافعين ثم ايجابى بتساوى عدد المهاجمين مع عدد المدافعين .

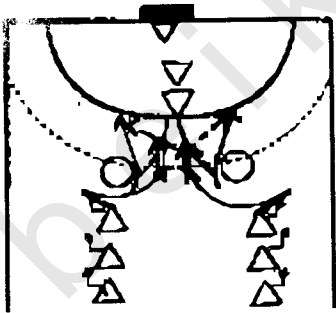
- يمكن تكرار هذا التدريب من مركز قلب الهجوم الخلفى شكل (٨٩) .

{٤-٨ ق}

٣- مجموعة من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الأمامى منتشرين على ٦ م .

- مجموعتان من المهاجمين فى مركزي الجناحين فى البداية يقوم الجناح بالخداع للتصويب ثم التمرير الى قلب الهجوم الامامى لاستلام الكرة والتصويب من الحركة .

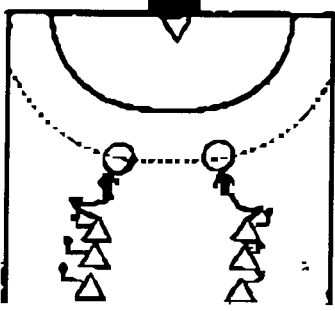
- ممكن استلام الكرة فى الهواء داخل منطقة ٦ م .



شكل (٩٠)

- يتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم ايجابى على الجناح وعلى قلب الهجوم الأمامى شكل (٩٠) . {٤-٨ ق}

٤- لاعبان معهما كرتان في مركزى
الظهيرين ومدافعان امام المركزين .



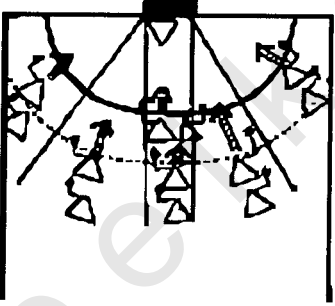
شكل (٩١)

- فى البداية يقوم اللاعب بالخداع
والتصويب من فوق المدافعين - ثم يتحول
الى مدافع فور التصويب . والمدافع
يقوم بتبديل الأماكن خلف المجموعة
المقابلة .

- يتم التدريب بدفع سلبى - ثم ايجابى
أو باستخدام حائط الصد ثم مهاجمة
دفاعية للمصوب شكل (٩١)

{٤-٨ ق}

٥- التصويب فى قطاعات بالتوالى من
مراكز اللعب المختلفة وفى حدود قطاع
التصويب كما هو مبين بالشكل بدون دفاع
ثم بدفاع سلبى ثم دفاع ايجابى (باشتراك
حارس المرمى)

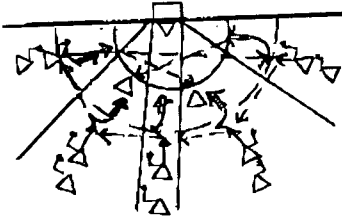


شكل (٩٢)

- يمكن ان تؤدى هذه التصويبات بعد
الخداع او بالتوجيه فى زوايا التصويب أو
الجناح ثم الجناح العكسى ثم الظهير
والظهير العكسى . ثم قلب الهجوم الخلفى
ثم الأمامى للتصويب شكل (٩٢) .

{٥-١٠ ق}

٦- التصويب من المراكز بالحركة
 لاعب أو أكثر في كل مركز من مراكز اللعب
 المختلفة ما عدا مركز الجناح في البداية
 الظهير يقوم بالتحرك للأمام والتمرير للجناح
 للتصويب وقلب الهجوم الخلفى يتحول
 للأمام والتمرير الى الظهير للتصويب
 والظهير العكسى يقوم بالتحرك للأمام
 والتمرير لقلب الهجوم الخلفى للتصويب
 والجناح يقوم بالتحرك للأمام والتمرير الى
 الظهير العكسى للتصويب. والجناح يتحرك
 للأمام ويمرر الكرة الى الجناح العكسى
 للتصويب وقلب الهجوم الأمامى يستلم
 الكرة من الجناح أو من قلب الهجوم الخلفى
 للتصويب.



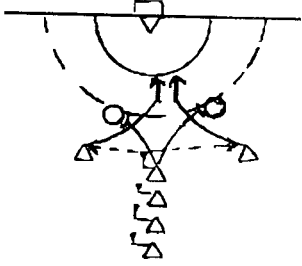
شكل (٩٣)

- يؤدى هذا التدريب من الجناح
 العكسى شكل (٩٣).

{٥-١٠ ق}

٧- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان بدون كرة فى مركزى الظهيرين .

فى البداية يقوم لاعب بالتحرك للامام مع الخداع والتمرير الى احد الظهيرين والتحرك حتى خط ٦٠ م أسفل مركز الظهير . الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب من خارج خط ٩٠ م او تمرير الكرة مرة اخرى الى قلب الهجوم الامامى للتصويب بعد انتهاء التصويب يتحرك اللاعب من مركز قلب الهجوم الامامى الى مكان أى من الظهيرين لتكرار الاداء وهكذا .



شكل (٩٤)

- التأكيد على تمرير الكرة واستخدام اكثر من طريقة .

- يكرر نفس التدريب فى وجود مدافع واللاعب الذى يمرر الكرة يحاول حجز المدافع .

- ويتم التدريج فى البداية الدفاع سلبى ثم دفاع ايجابى .

... يؤدى هذا التدريب بالتقاطع مع الظهير او بدون تقاطع .

- ممكن أن يؤدى هذا التدريب على أن يكون اللاعب الذى يقوم بالتحريز هو المدافع شكل (٩٤) .

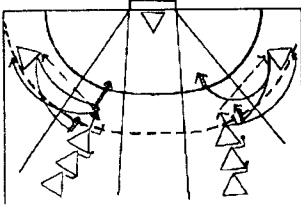
{٥-١٠ ق}

٨- تدريب ثنائي للتعاون بين الجناحين

والظهيرين .

لاعبان معهما كرتين فى مركزى
الظهيرين ولاعبان بدون كرة فى مركزى
الجناحين .

- فى البداية الظهير يتحرك للامام ويقوم
عمل تقاطع مع الجناح والتحرك لمكان
مركز الجناح .



شكل (٩٥)

- والجناح يقوم بتقاطع من خلف
الظهير واستلام الكرة من الظهير للتصويب
من خارج منطقة الستة م٦ او من على خط
م٩ ويتحول الظهير الى جناح والجناح الى
ظهير خلف المجموعة والتكرار .

- يكرر نفس التدريب ولكن فى وجود
مدافع يمكن الجناح فقط او الجناح
والظهير .

- ممكن أداء هذا التدريب بدون تقاطع
بالحركة الطولية فقط

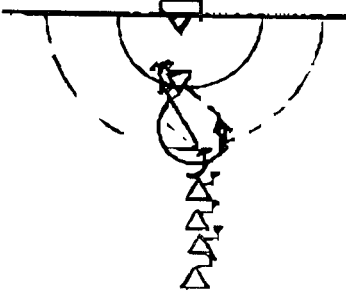
والتدرج فى البداية دفاع سلبى ثم
إيجابى .

- يمكن أن يكون اللاعب الممرر هو
المدافع و بعد أداء التمرير شكل (٩٥) .

{ ١٠-٥ ق }

٩- تدريب ثنائى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والامامى

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ومجموعة من اللاعبين فى مركز قلب الهجوم الامامى



شكل (٩٦)

- فى البداية يقوم لاعب قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للامام بعد الخداع والتمرير بالتقاطع الخلفى - الكرة الى قلب الهجوم الامامى المتحرك من خط ٦م الى خارج خط ٩م.

- قلب الهجوم الامامى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى الى قلب الهجوم الخلفى على خط ٦م او داخل منطقة ٦م فى الهواء ودفاع سلبى فى البداية ثم ايجابى

- يتم التدريج فى هذا التدريب بدفاع على قلب الهجوم الامامى والخلفى سلبى ثم ايجابى شكل (٩٦).

{٤-٨ ق}

١٠- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم

الخلفى والظهير والجناح

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم

الخلفى ولاعبان معهما كرتين فى مركزى الظهيرين
وآخران فى مركزى الجناحين بدون كرة.

- فى البداية يتم التحرك للأمام وتميرير الكرة
الى الظهير الذى يمرر الكرة الى الجناح بالحركة
للامام الذى يقوم بالتصويب و اللاعب الذى يليه
يمرر الكرة الى الظهير العكسى الذى يمرر الكرة
الى الجناح العكسى بالحركة للامام الذى يقوم
بالتصويب وهكذا.

- ويتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم

إيجابى شكل (٩٧). {٥-١٠ ق}

١١- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم

الخلفى والظهير والجناح.

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم

الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين
وآخران فى مركز الجناحين بدون كرة.

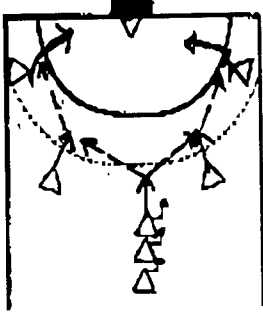
- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى
بالتحرك للامام والتقاطع لتمرير الكرة الى الظهير.
الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة
اخرى الى قلب الهجوم الخلفى او إلى الجناح
للتصويب.

- يكرر نفس التدريب مع الظهير العكسى

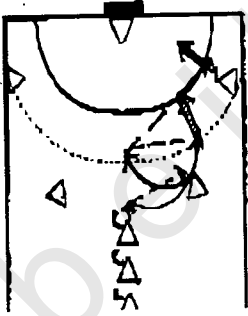
والجناح العكسى شكل (٩٨). {٤-٨ ق}

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم

إيجابى.



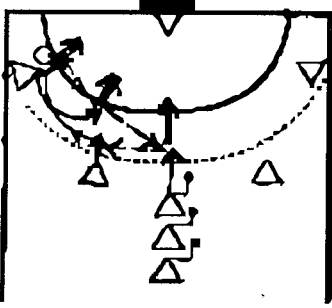
شكل (٩٧)



شكل (٩٨)

١٢- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهر والجناح

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهرين وآخران فى مركز الجناحين بدون كرة فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهر بالتحرك للأمام والتقاطع مع الجناح الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى الى قلب الهجوم الخلفى أو الظهر للتصويب.



شكل (٩٩)

- عند تقاطع الظهر والجناح الظهر يقوم عمل حجز على المدافع فى مركز الجناح.

- يمكن قلب الهجوم الخلفى بعد التمرير أن يقوم بالتحرك لعمل حجز على المدافع فى مركز الجناح.

وفى حالة اشتراك قلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز المدافع فى مركز الجناح.

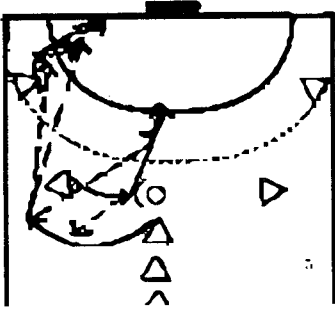
- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (٩٩).

{٥-١٠ ق}

١٣- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب
الهجوم الخلفى والظهير والجناح

- لاعب معه كرة فى مركز قلب
الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى
مركزى الظهيرين وآخرين فى مركزى
الجناحين بدون كرة

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى
تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك من خلف
أو أمام المدافع إلى قلب الهجوم الخلفى .



شكل (١٠٠)

- ويقوم الظهير استلام الكرة وتمريرها
مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى
المتحرك ثم التحرك لحجز المدافع على
قلب الهجوم الخلفى ويقوم قلب الهجوم
الخلفى بالتمرير إلى الجناح داخل منطقة ٦م
فى الهواء أو على خط ٦م من الحركة. ويتم
التدرج دفاع سلبى ثم إيجابى .

- يؤدى هذا التدريب من الجناح
الآخر .

- فى حالة اشتراك لاعب قلب الهجوم
الأمامى يقوم بحجز الجناح فى نفس لحظة
تمرير الكرة إلى الجناح مع زيادة عدد
المدافعين شكل (١٠٠) .

{١٠-٥ ق}

١٤- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح .

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان معهما كرتان فى مركزى الظهيرين واخرين فى مركزى الجناحين بدون كرة



شكل (١٠١)

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة للجناح المتحرك الذى يقوم تقاطع مع التمرير للظهير والتحرك فى مكان الظهير

- الظهير يقوم بتصويب من مركز الجناح أو تمرير الكرة إلى الجناح أو قلب الهجوم الخلفى مرة أخرى للتصويب .

- يكرر التدريب من الظهير والجناح العكسى ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى .

- فى حالة اشتراك لاعب قلب هجوم أمامى يقوم بحجز المدافع على مركز الظهير مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠١) .
{ ٥-١٠ ق }

١٥- تدريب حالة خاصة (بعد تسجيل هدف) البداية من خط المنتصف

- قلب الهجوم الأمامى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى والتحرك بالجري حتى خط ٦ م.

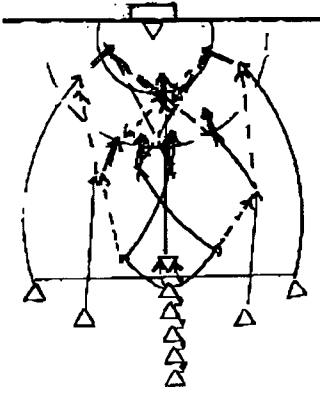
- ويقوم قلب الهجوم الخلفى من الجرى باستلام الكرة والتمرير إلى الظهير المتحرك للأمام، الذى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى أو إلى قلب الهجوم الأمامى أو إلى الظهير العكسى للتصويب.

- يجب تأدية هذا التدريب فى أقل زمن ممكن ويؤدى من الظهير والجناح العكس أيضا.

- يجب تغير مراكز اللاعبين بصفة مستمرة مع ثبات اللاعب قلب الهجوم الأمامى

- يمكن أن يؤدى نفس التدريب ولكن الظهير يمرر الكرة إلى الجناح داخل منطقة ٦ م فى الهواء والتصويب مباشرة أو التمرير.

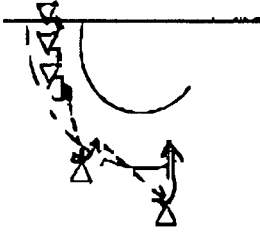
- يتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (١٠٢).



شكل (١٠٢)

{ ١٠-٥ ق }

١٦- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة



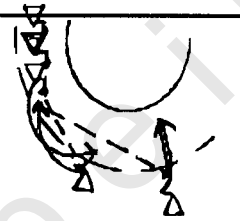
شكل (١٠٣)

- فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام والتمرير إلى الظهير الذى يتحرك للأمام ويمررها لقلب الهجوم الخلفى التصويب من خارج خط ٩م أو التمرير مرة أخرى إلى الجناح أو الظهير للتصويب.

- ويتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكس والظهير العكس شكل (١٠٣). {٤ - ٨ ق}

١٧- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة.



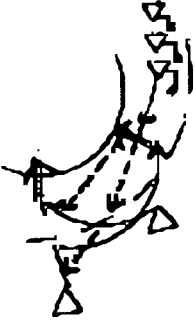
شكل (١٠٤)

- فى البداية يقوم الجناح التحرك مع التقاطع مع الظهير والتمرير له. الذى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح مرة أخرى والتحرك مكان الجناح الذى يقوم باستلام الكرة للتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الخلفى أو الظهير مرة أخرى للتصويب.

ويتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٤). {٤ - ٨ ق}

١٨- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة.



شكل (١٠٥)

- فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام وتميرير الكرة للظهير. الذى يقوم بالتحرك للأمام والتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى وتميرير الكرة له. الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح للتصويب أو إلى الظهير مرة أخرى فى مركز قلب الهجوم الخلفى للتصويب.

- ويتم التدريب بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى.

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٥)

{ ٤ - ٨ ق }

١٩- جميع اللاعبين فى مركز الجناح كل لاعب معه كرة ولاعبين فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة - فى البداية يقوم الجناح بالتحرك للأمام وتميرير الكرة إلى الظهير الذى يخادع بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى ثم يمررها مرة أخرى للجناح ليقوم بتنظيم الكرة للتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب.

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى.

- يكرر هذا التدريب من الجناح والظهير العكسى

ويمكن إضافة لاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى

لعمل حجز مع زيادة عدد المدافعين شكل (١٠٥)

{ ٤ - ٨ ق }



شكل (١٠٥)

٢٠- تدريبات خاصة بالجناحين فقط
(تحمل أداء هجومى)

كل لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم
المختلفة ماعدا مركز الجناح الأيمن أو الأيسر
- فى البداية يتم استلام الكرة من الظهير
المتحرك للامام للتصويب .

- ويتم استلام الكرة من قلب الهجوم
الخلفى فى الهواء داخل منطقة ٦ م .

- ويقوم الجناح بالتحرك بالجري السريع
على خط ٦ م لاستلام كرة من الظهير العكسى
للتصويب بالطيران

- ويتم استلام الكرة من قلب الهجوم
الخلفى فى مركز الجناح بعد خداع مركب
تصويب .

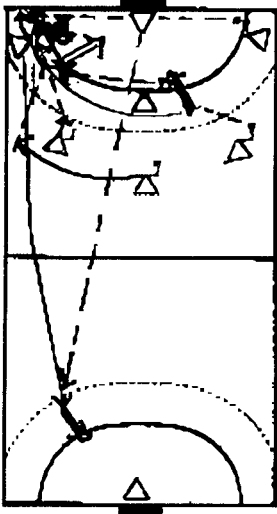
- استلام الكرة من الجناح العكسى من
داخل منطقة ٦ م للتصويب .

- ويتم استلام كرة بعد عمل هجوم خاطف
من حارس المرمى تصويب على حارس المرمى
الآخر .

- لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا
بعد رجوع الجناح إلى مركزه بعد انتهاء كل
تصويبه .

- ويتم التدريج دفاع سلبى فى البداية ثم
إيجابى شكل (١٠٦)

{ ١٠ - ٥ ق }



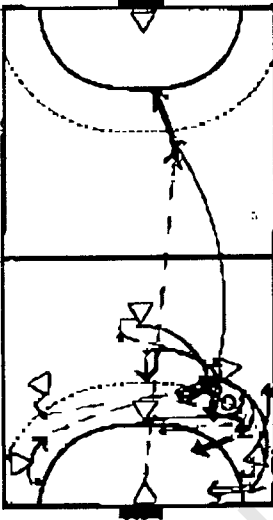
شكل (١٠٦)

٢١- تدريبات خاصة بالظهيرين فقط
الأيمن والأيسر (تحمل أداء هجومي)

لاعب معه كرة في كل من مراكز الهجوم
المختلفة ماعدا مركز الظهير الأيمن أو الأيسر.

- في البداية يتم استلام كرة من الجناح بعد
التقاطع للتصويب من مركز الجناح.

- استلام كرة من قلب الهجوم الخلفي بعد
التقاطع للتصويب من مركز الظهير ومن خارج
م.٩.



شكل (١٠٧)

- استلام كرة من الظهير العكسي
للتصويب من مركز الظهير من خارج خط م.٩.

- استلام كرة بالحركة من الجناح العكسي
للتصويب من مركز الظهير من خارج خط م.٩.

- استلام كرة من قلب الهجوم الأمامي بعد
الحجز أو قبله للتصويب من مركز الظهير من
خارج خط م.٩ أو من على خط م.٦ أو تمرير
الكرة لقلب الهجوم الأمامي مرة أخرى.

- استلام كرة من حارس المرمى بعد عمل
هجوم خاطف للتصويب.

- لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا
بعد رجوع الظهير إلى مركزه بعد انتهاء كل
تصويبه. يتم التدرج بدفاع سلبي ثم إيجابي
شكل (١٠٧).

{ ٥ - ١٠ ق }

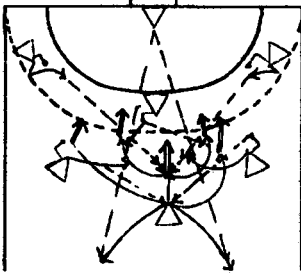
٢٢- تدريبات خاصة بقلب الهجوم الخلفى فقط (تحمل أداء هجومى)

لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم المختلفة ماعدا مركز قلب الهجوم الخلفى.

- فى البداية يتم استلام كرة من الظهير الأيمن بعد التقاطع للتصويب من مركز الظهير الأيمن.

- استلام كرة من الظهير الأيسر بعد التقاطع للتصويب من مركز الظهير الأيسر.

- استلام كرة من الجناح للتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى ومن خارج خط م٩.



شكل (١٠٨)

- استلام كرة من الجناح العكسى للتصويب من مركز قلب الهجوم الخلفى ومن خارج خط م٩.

استلام الكرة من قلب الهجوم الأمامى من اليمين أو اليسار والتصويب من على خط م٦.

- استلام الكرة من حارس المرمى من جهة اليمين أو اليسار بعد عمل هجوم خاطف للتصويب.

لا توجد فترات راحة بين كل تصويبه إلا بعد رجوع قلب الهجوم الخلفى إلى مركزه بعد انتهاء كل تصويب ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى شكل (١٠٨).

{ ٥ - ١٠ ق }

٢٣- تدريبات خاصة بقلب الهجوم
الأمامى فقط (تحميل أداء هجومى)

لاعب معه كرة فى مراكز الهجوم المختلفة
ماعدًا مركز قلب الهجوم الأمامى .

- فى البداية يتم استلام كرة من الظهير
الأيمن بعد أداء الحجز للمدافع على مركز
الظهير ثم المتابعة والتصويب من على خط ٦ م
أو تمرير الكرة إلى الظهير مرة أخرى .

- تكرار نفس الأداء من الظهير العكسى أو

اليسار .

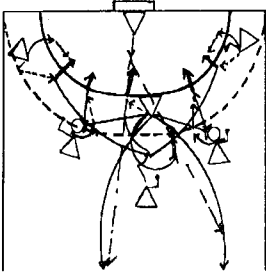
- استلام الكرة من قلب الهجوم الخلفى بعد
التحرك للأمام والتقاطع لاستلام الكرة من خلفه
التصويب من خارج خط ٩ م أو تمرير الكرة مرة
أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى على خط ٦ م أو
داخل منطقة ٦ م فى الهواء للتصويب .

- استلام الكرة من الجناح بعد التحرك
على خط ٦ م للتصويب بين مركزى الجناح
والظهير المدافعين .

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجناح
العكسى ، ويمكن للجناحين تمرير الكرة إلى
قلب الهجوم الأمامى فى الهواء وداخل منطقة
٦ م للتصويب .

- استلام من حارس المرمى بعد عمل
هجوم خاطف من التحرك لليمين أو اليسار

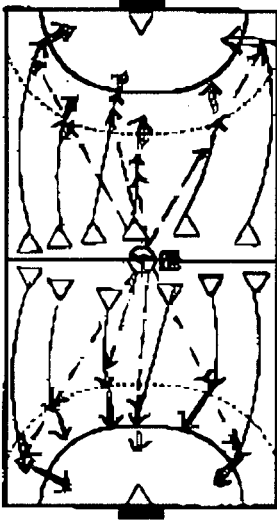
- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم
إيجابى شكل (١٠٩) . { ٥ - ١٠ ق }



شكل (١٠٩)

٢٤- تدريب خاص على التصويب من الحركة بعد إشارة الحكم فى توقيتات محددة لجميع اللاعبين.

- المدرب أو أحد اللاعبين معه مجموعة من الكرات فى منتصف خط المنتصف.



فى البداية يقوم كل لاعب بالتصويب السريع من مكان هجومه فى الجناح يمين ويسار فى الظهير يمين أو يسار وفى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى.

- ويمكن أن يؤدى هذا التدريب على نصف الملعب.

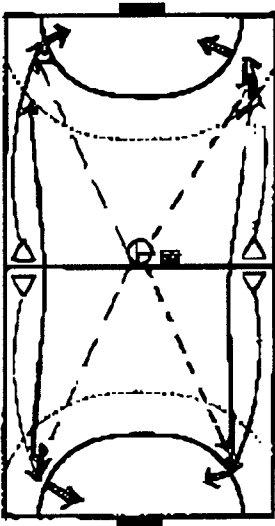
- ويجب تغيير مراكز اللعب بعد أداء كل تصويبه.

- ويمكن تمرير الكرة إلى اللاعبين فى الهواء داخل منطقة ٦م للتصويب.

- ويجب التصويب فى أقل زمن ممكن مع تدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى) شكل (١١٠).

{ ١٠-٥ ق }

شكل (١١٠)



شكل (١١١)

٢٥- تدريب خاص على التصويب من الحركة بعد إشارة الحكم في توقيتات محددة لجميع اللاعبين .
- المدرب أو أحد اللاعبين معه مجموعة من الكرات من منتصف خط المنتصف .

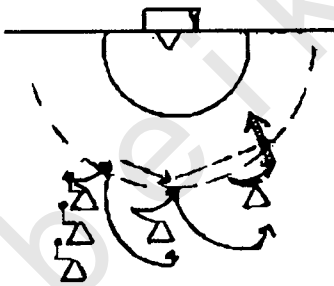
- في البداية كل لاعب يقوم بالتصويب من مكان هجومه في الملعب وبعد أداء التصويب يقوم بالرجوع إلى مكانه في منتصف الملعب مع الدفاع على لاعب آخر يقوم بالتصويب من نفس المركز في نصف الملعب الآخر .

- أى كل لاعب يقوم بالتصويب من مكان هجومه ويدافع عن مكان تصويبه ولكن في نصف الملعب الآخر بعد تمرير المدرب أو اللاعب الكرة إلى مهاجم آخر في حركة طويلة شكل (١١١) .
{ ٥ - ١٠ ق }

٢٦- تدريب ثلاثي للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهريين ولاعبين في مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة .

في البداية لاعب معه كرة في مركز الظهير يقوم بالتحرك للأمام وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى - الذى يقوم بالتحرك للأمام وتمرير الكرة إلى الظهير العكسى - الذى يقوم بالتصويب . ثم يتم تبديل المراكز ليحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى ثم يكرر الأداء .
واللاعب المصوب يتحرك مكان الظهير ومعه كرة .

ويتم التدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى الغدد بين المدافعين والمهاجمين شكل (١١٢)
{ ٤ - ٨ ق }

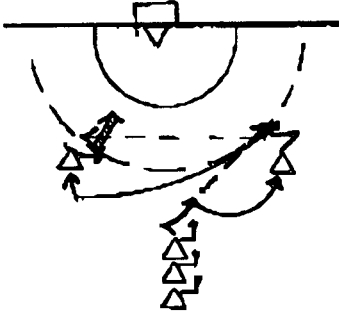


شكل (١١٢)

٢٧- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب
الهجوم الخلفى والظهيرين .

- لاعب معه كرة فى مركز قلب
الهجوم الخلفى ولاعبين فى مركز الظهيرين
بدون كرة .

- فى البداية يتم تمرير الكرة بعد التحرك
للأمام إلى الظهير أو الظهير العكسى .



شكل (١١٣)

- الظهير يقوم بالتحرك التحرك للأمام
مع تمرير الكرة إلى الظهير العكسى ، الذى
يقوم بالتصويب .

- ثم يتم تغيير المركز قلب الهجوم
الخلفى القائم بالتمرير مكان الظهير والظهير
مكان الظهير العكسى .

- اللاعب المصوب يتحرك مكان قلب
الهجوم الخلفى ومعه كرة .

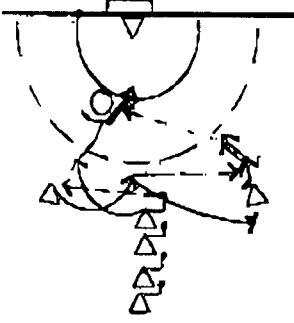
- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية
ثم إيجابى شكل (١١٣) .

{ ٤ - ٨ ق }

٢٨- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين .

لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبان فى مركز الظهيرين بدون كرة .

- فى البداية يبدأ قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للأمام والتقاطع مع الظهير لتمرير الكرة إليه والتحرك للحجز على خط ٦ م للمدافع على الظهير .



شكل (١١٤)

- ويقوم الظهير باستلام الكرة بعد التقاطع والتمرير إلى الظهير العكسى .

- الذى يقوم بالتصويب من خارج خط ٩ م أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى على ٦ م أمتار للتصويب .

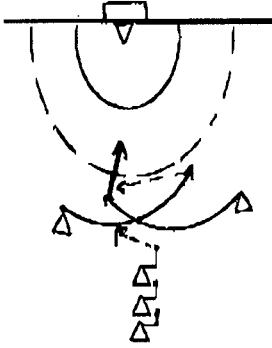
- يكرر هذا التدريب بالتمرير مرة إلى الظهير ومرة أخرى إلى الظهير العكسى .

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيتحرك قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الظهير العكسى والظهير العكسى معه كرة وخلف المجموعة فى مركز قلب الهجوم الخلفى .

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين شكل (١١٤) .

{ ٤ - ٨ ق }

٢٩- تدريب ثلاثي للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين .

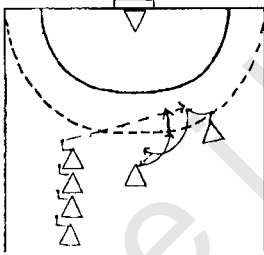


شكل (١١٥)

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى ولاعبين فى مركز الظهيرين بدون كرة .

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهير بعد التحرك للأمام . الذى يقوم بتمرير الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسى . الذى يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى بالتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى للتصويب أو التقاطع والتمرير والتصويب فى منطقة واحدة من مركز قلب الهجوم الخلفى . شكل (١١٥) { ٤ - ٨ق }
٣- تدريب ثلاثي للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين .

لاعب معه كرة فى مركز الظهير ولاعبان فى مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة .



شكل (١١٦)

- فى البداية يتم التحرك للأمام لتمرير الكرة إلى الظهير العكسى .

- الذى يقوم بالتقاطع مع قلب الهجوم الخلفى وتمرير الكرة إليه .

- الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب . من خارج خط ٩م .

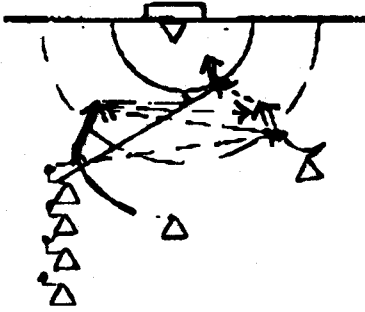
- يكرر نفس التدريب ولكن من الظهير العكسى . (ويتم التدرج بالدفاع سلبى ثم الإيجابى) .

- ويمكن لقلب الهجوم الخلفى أن يقوم بتمرير الكرة من أخرى إلى الظهير المتحرك على خط ٦م للتصويب . شكل (١١٦) { ٤ - ٨ق }

٣١ - تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين .

لاعب معه كرة فى مركز الظهير ولاعبان فى مركزى قلب الهجوم الخلفى والظهير العكسى بدون كرة .

- فى البداية يقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك حتى خط ٦م وأمام الظهير العكسى .



شكل (١١٧)

- الذى يقوم بالخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير للتصويب .

- ويمكن الظهير العكسى بعد الخداع أن يقوم بالتصويب أو التمرير إلى الظهير الواقف أمامه على خط ٦م .

- يكرر نفس التدريب ولكن من الظهير العكسى .

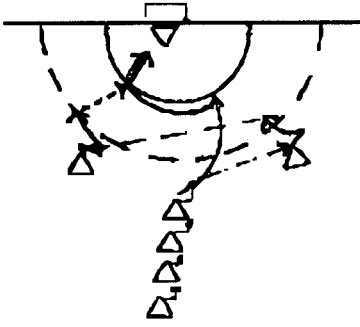
- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين .

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيحل اللاعب المصوب مكان مركز الظهير ومعه كرة والظهير مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان قلب الهجوم الخلفى . شكل (١١٧)

{ ٤ - ٨ ق }

٣٢- تدريب ثلاثى للتعاون بين قلب
الهجوم الخلفى والظهيرين .

لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم
الخلفى ولاعبان بدون كرة فى مركزى
الظهيرين .



شكل (١١٨)

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى
بتمرير الكرة إلى أى من الظهيرين والتحرك
حتى خط ٦٠ م أمام الظهير الذى مرر الكرة
إليه .

- ويمرر الظهير إلى الظهير العكسى
للتصويب أو لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم
الخلفى الذى يتحرك ليستلم الكرة من الظهير
العكسى والتصويب من أمامه على خط ٦٠ م .

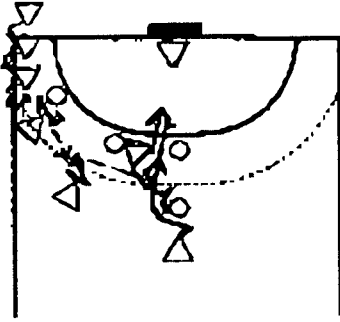
- يكرر هذا التدريب من الظهير
العكسى مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية
ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين
والمهاجمين .

- ويجب تغيير مراكز اللعب فيحل
اللاعب المصوب مكان قلب الهجوم
الخلفى والظهير القائم بالتمرير مكان الظهير
العكسى . شكل (١١٨)

{ ٨ - ٤ ق }

٣٣- تدريب خططي باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفي وقلب هجوم امامي .

- البداية من مركز الجناح لاعب معه كرة في مركز . الجناح يقوم بالتحرك للأمام مع الخداع والتمرير إلى الظهير الذي يكرر نفس الأداء ويمرر لقلب الهجوم الخلفي في هذه اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامي بالتحرك لحجز المدافع الثالث على خط ٦ م ويقوم قلب الهجوم الخلفي بالتصويب من جانب الحجز .



شكل (١١٩)

- يجب أن يتم الخداع للتصويب في اتجاه خارج الملعب . ويتم التدرج بدفاع سلبي في البداية ثم إيجابى يساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين .

- ويكرر نفس التدريب من الجناح العكسى . شكل (١١٩)

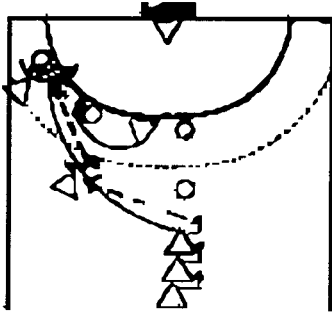
{ ٨ - ١٢ ق }

٣٤- تدريب خططى باشتراك أربعة

لاعبين جناح وظهير وقلب وهجوم خلفى وقلب هجوم أمامى لمحاولة زيادة عدد المهاجمين فى اتجاه مركز الجناح . لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى .

- فى البداية يتم التمرير إلى الظهير والتحرك حتى خط ٦م لحجز المدافع على مركز الجناح وفى هذه اللحظة يقوم اللاعب فى مركز قلب الهجوم الأمامى لحجز المدافع على الظهير .

الذى يقوم بالتحرك والخداع للتصويب ثم تمرير الكرة إلى الجناح مرة أخرى للتصويب من حجز قلب الهجوم الخلفى والأمامى من على خط ٦م .



شكل (١٢٠)

- يكرر نفس التدريب من الجانب الآخر .

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بأربعة لاعبين .

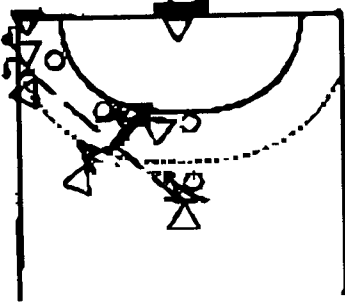
- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى
شكل (١٢٠) { ٨ - ١٢ ق }

٣٥- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

- البداية من الجناح لاعب معه كرة.
ولاعبان فى مركزى الظهير وقلب الهجوم الخلفى والأمامى بدون كرة.

- يقوم الجناح بالتحرك للأمام والخداع وتميرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى.

- الذى يقوم بالخداع وتميرير الكرة إلى الظهير فى هذه اللحظة يتحول قلب الهجوم الأمامى لعمل حجز على المدافع فى مركز الظهير. الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب من أمام الحجز على خط ٦ م.



شكل (١٢١)

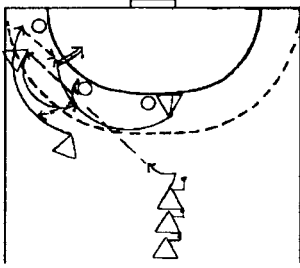
- يتم تبادل المراكز بين الجناح فى مكان قلب الهجوم الخلفى فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح ومعه كرة خلف المجموعة. ويتم التدرج بدفاع سلبى ثم إيجابى بأربعة لاعبين.

- يكرر نفس الأداء من الجناح العكسى. شكل (١٢١)

{٨ - ١٢ ق}

٣٦- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب وهجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

- فى البداية يقوم لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى بالتمرير بعد الخداع إلى الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام لاستلام الكرة والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير فى مركز الجناح ثم يتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير فى تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك من أمام حجز الجناح ليستلم الكرة من الظهير ويصوب الكرة من على خط ٦ م.



شكل (١٢٢)

- يتم تغيير الأماكن فيحل الجناح مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير مع ثبات قلب الهجوم الأمامى.

- يكرر هذا التدريب من الجانب العكسى. ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين. شكل (١٢٢)

{ ٨ - ١٢ ق }

٣٧- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى

- لاعب معه كرة فى مركز قلب الهجوم الخلفى وثلاثة لاعبين فى الظهير والجناح وقلب الهجوم الأمامى بدون كرة.

- فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى الظهير ويتحرك إلى مكان مركز قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير.

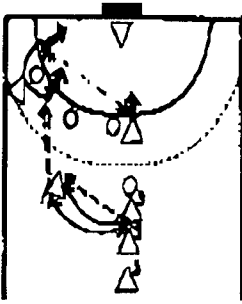
- الذى يقوم باستلام الكرة والتمرير إلى الجناح بعد عمل خداع ثم التمرير إما تمرير داخل وعلى خط ٦م أو فى الهواء وداخل منطقة ٦م للجناح للتصويب أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى للتصويب.

يتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى معه كرة وخلف المجموعة.

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجانب الآخر

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين والمهاجمين . شكل (١٢٣)

{ ٨ - ١٢ ق }



شكل (١٢٣)

٣٨- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى .

- لاعب معه كرة فى مركز الجناح . وثلاثة لاعبين فى مراكز الظهير وقلب الهجوم الأمامى وقلب الهجوم الخلفى بدون كرة .

- فى البداية يقوم الجناح بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك لحجز المدافع الثالث وفى نفس الوقت يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على الظهير من الداخل وبالمواجهة مع الجناح .

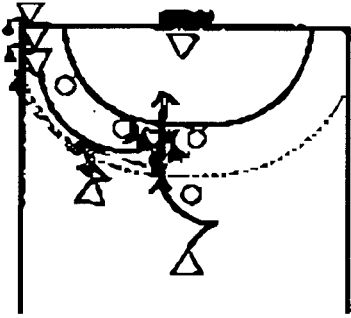
ويقوم الظهير بعمل خداع والتحرك بين مركزي الظهير والجناح المدافعون لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب بين حجز قلب الهجوم الأمامى والجناح من على خط ٦م أو تمرير الكرة إلى أى لاعب من الحاجزين .

- ويتم بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى .

- يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر العكسى .

- ويجب التأكيد على توقيت الحجز وتبادل المراكز شكل (١٢٤)

{ ٨ - ١٢ ق }

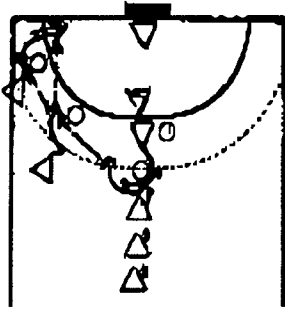


شكل (١٢٤)

٣٩- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين
جناح وظهير وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم
أمامى .

- لاعب معه كرة وثلاثة لاعبين لاعب فى
مركز الظهير وآخر فى الجناح والثالث فى مركز
قلب الهجوم الأمامى بدون كرة .

فى البداية يقوم قلب الهجوم الخلفى الخداع
والتحرك للأمام لمحاولة التصويب ويقوم قلب
الهجوم الأمامى بالتحرك لاستلام الكرة من خلف
قلب الهجوم الخلفى والتحرك بين المدافع الثالث
والثانى للأمام وتمرير الكرة إلى الظهير . الذى يقوم
باستلام الكرة والتحرك للأمام بين المدافع الثانى
والأول لتمرير الكرة إلى الجناح . الجناح تصويب أو
تمرير الكرة إلى قلب الذى يقوم بالتصويب على ٦ م
أمتار الذى تحرك لأخذ مكان قلب الهجوم الأمامى .



شكل (١٢٥)

ويجب تغيير اكثر من نوع من أنواع التمرير إلى
الجناح عن طريق ارتداد الكرة فى الأرض أو التمرير
المباشر أو داخل منطقة ٦ م فى الهواء للتصويب .

يتم تبديل مراكز اللعب فيحل قلب الهجوم
الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح
مكان قلب الهجوم الخلفى . مع تغيير لاعبى قلب
الهجوم الأمامى مع بعضها بصفة مستمرة

- ويتم التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم
إيجابى .

- يكرر نفس التدريب ولكن من الجانب
العكسى . شكل (١٢٥) { ٨ - ١٢ ق }

لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى البداية من مركز الظهير. لاعب معه كرة وظهير عكسى وقلب هجوم خلفى وأمامى بدون الكرة.

ويقوم الظهير العكسي بالتصويب
بالاختراق من على خط ٦م بجانب الحجز.

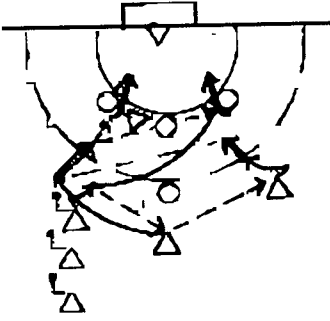
- يتم تبادل المراكز الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير وخلف المجموعة ومعه كرة للتكرار مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى. شكل (١٢٦)

- ۲.۹ -

٤١- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى لاعب معه كرة.

- فى البداية يقوم الظهير بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى ويتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى من الداخل.

- ويقوم قلب الهجوم الخلفى بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى ويتحرك مكان الظهير.



شكل (١٢٧)

- ويقوم الظهير العكسى بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير على خط ٦ م تصويب أو تمرير الكرة الى قلب الهجوم الأمامى أو قلب الهجوم الخلفى للتصويب - يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر.

- ملاحظة قلب الهجوم الأمامى يقوم بحجز المدافع على الظهير . ويتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى العدد مع عدد المهاجمين .

- يتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات قلب الهجوم الأمامى .

شكل (١٢٧) { ٨ - ١٢ ق }

٤٢- تدريب خططي باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى .

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى يقوم لاعب معه كرة بالخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى من الخلف والتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى .

- ويقوم قلب الهجوم الأمامى باستلام الكرة والتمرير إلى الظهير والتحرك للوقوف ما بين خط ٦م و٩م أمتار وفى اتجاه الظهير الذى مرر إليه الكرة .

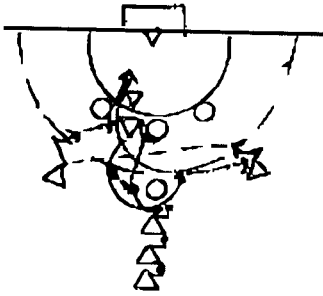
ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى للخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك لاستلام الكرة من أمام حجز قلب الهجوم الخلفى . يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر .

- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الظهير العكسى ويتم تبديل المراكز بصفة مستمرة .

- ويجب تزامن التوقيت بين لاعب قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الأمامى .

- ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى مع تساوى عدد المدافعين مع عدد المهاجمين . شكل (١٢٨)

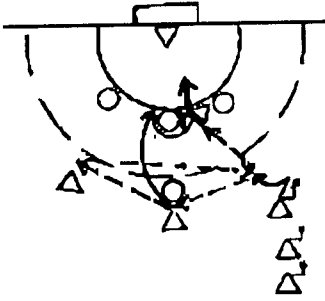
{ ٨ - ١٢ ق }



شكل (١٢٨)

٤٣- تدريب خططي باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى .

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك إلى خط ٦م بجانب المدافع على مركز الظهير وقلب الهجوم الخلفى . ويقوم الظهير العكسى بتمرير الكرة مرة أخرى إلى الظهير وفى نفس الوقت يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بتغير مكانه لحجز المدافع على قلب الهجوم الخلفى من الخارج .



شكل (١٢٩)

ويقوم الظهير باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك للتصويب من أمام الحجز .

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر

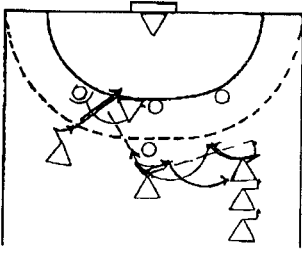
- ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى شكل (١٢٩) .

{ ٨ - ١٢ ق }

٤٤- تدريب خططي باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفي وأمامي .

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب هجوم الخلفي والتقاطع معه لأخذ مكانه .

- وقلب الهجوم الأمامي يتحرك من مكان الدفاع إلى قلب الهجوم الخلفي لحجز المدافع للظهير العكسي .



شكل (١٣٠)

- ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى الظهير العكسي على خط ٦م للتصويب من أمام الحجز .

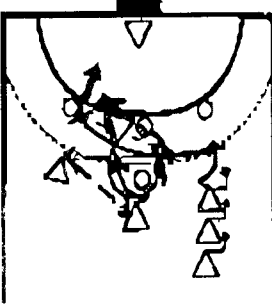
- أو تمرير الكرة إلى الظهير العكسي في الهواء وداخل منطقة ٦م للتصويب .

- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر . ويتدرج بالدفاع سلبي في البداية ثم إيجابي بتساوي عدد المدافعين والمهاجمين .

- يتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفي وقلب الهجوم الخلفي مكان الظهير العكسي والظهير العكسي مكان الظهير الممر مع ثبات لاعب الدائرة .

شكل (١٣٠) { ٨ - ١٢ ق }

٤٥- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى .
- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى الظهير العكسى والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى .



شكل (١٣١)

- الذى يقوم بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يقوم بعمل تقاطع لتمرير الكرة من الخلف إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك من جانب الدفاع على مركز قلب الهجوم الخلفى .

- ويقوم قلب الهجوم الأمامى بالتصويب من خارج خط ٩م أو تمرير الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من على خط ٦م أو تمرير الكرة له فى الهواء للتصويب من داخل منطقة ٦م أو تمرير الكرة إلى الظهير على خط ٦م بجانب المدافع على الظهير العكسى .

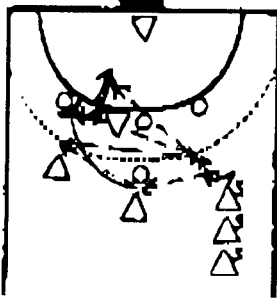
- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر .
ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين .

ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى
شكل (١٣١) . { ٨ - ١٢ ق }

٤٦- تدريب خططى باشتراك أربعة لاعبين
ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى .

البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب
معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم
الخلفى الذى يمررها إلى الظهير العكسى
ويتحرك إلى خط ٦م لحجز المدافع على
الظهير العكسى .

- الذى يقوم بتمرير الكرة مرة أخرى
إلى الظهير الذى يمررها إلى قلب الهجوم
الخلفى مرة أخرى .



شكل (١٣٢)

فى هذه اللحظة يتحرك لاعب قلب
الهجوم الأمامى من مكانه لحجز المدافع
للظهير العكسى من الداخل

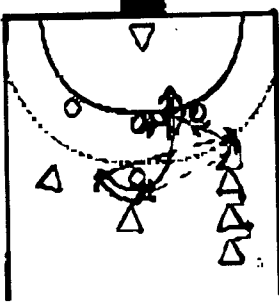
ويقوم قلب الهجوم الخلفى بالتصويب
من على خط ٦م . من الممكن أن يقوم قلب
الهجوم الأمامى بحجز اللاعب المدافع على
مركز قلب الهجوم الخلفى وتكرار نفس
التدريب .

-ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم
إيجابى يتساوى عدد اللاعبين -المدافعين
والمهاجمين ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير
مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم
مكان الظهير العكسى والظهير العكسى مكان
الظهير وثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى
شكل (١٣٢) .

{ ٨ - ١٢ ق }

٤٧- تدريب خططي باشتراك أربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم أمامي وخلفي.

- البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب معه كرة بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفي الذي يقوم بعمل خداع لتمرير الكرة إلى الظهير العكسي ولكن يمرر الكرة مرة أخرى إلى الظهير ويتحرك إلى خط ٦ م في هذه اللحظة يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامي بالتحرك لحجز المدافع في مركز قلب الهجوم الخلفي من الخارج.



شكل (١٣٣)

- وقلب الهجوم الخلفي يستلم الكرة من الظهير للتصويب من أمام الحجز على خط ٦ م أو تمرير الكرة إلى الظهير مرة أخرى أو إلى الظهير العكسي ويتدرج بالدفاع سلبي ثم إيجابي بتساوي عدد المهاجمين والمدافعين.

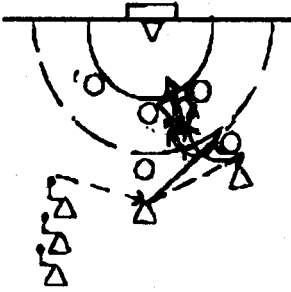
- يكرر هذا التدريب من الظهير الآخر.

ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير مكان قلب الهجوم الخلفي وقلب الهجوم الخلفي مكان الظهير العكسي والظهير العكسي مكان الظهير مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامي. شكل (١٣٣).

{ ٨ - ١٢ ق }

٤٨- تدريب خططي بأربعة لاعبين
ظهيرين وقلب هجوم أمامي وخلفي .

البداية من مركز الظهير فيقوم لاعب
معه كرة بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم
الخلفي الذي يمررها إلى الظهير العكسي
والتحرك لحجز المدافع الأمامي على خط
٩م من الداخل والذي يدافع على الظهير
العكسي رجل لرجل أو أمامه .



شكل (١٣٤)

في تلك اللحظة يقوم قلب الهجوم
الأمامي بالتحرك من جانب المدافع في مركز
قلب الهجوم الخلفي لعمل حيز للمدافع
في مركز الظهير العكسي .

الذي يقوم بالتحرك لاستلام الكرة
والتصويب عن جانب حيز المدافع الأمامي ،
والمدافع على الظهير العكسي للتصويب أو
تمرير الكرة بعد المتابعة إلى قلب الهجوم
الأمامي للتصويب من على خط ٦م .

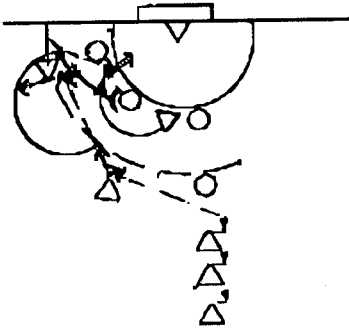
- ويتدرج بالدفاع سلبي في البداية ثم
إيجابي بتساوي عدد المدافعين والمهاجمين .

- ويتم تبادل المراكز فيحل الظهير
مكان قلب الهجوم الخلفي وقلب الهجوم
الخلفي مكان الظهير العكسي والظهير
العكسي مكان الظهير وخلف المجموعة
ومعه كرة - يكرر هذا التدريب من الظهير
الآخر شكل (١٣٤) .

{ ٨ - ١٢ ق }

٤٩- تدريب خططى بأربعة لاعبين
ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح .

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى
فيقوم لاعب بالتمرير إلى الظهير الذى يقوم
بالتمرير إلى الجناح ويتقاطع معه لتبادل
الجناح والظهير مراكز اللعب . ويتحرك
الجناح إلى الظهير مرة أخرى لحجز المدافع
على مركز الظهير الخارج وفى هذه اللحظة
يتحرك لاعب قلب الهجوم الأمامى لاستلام
الكرة أمام حجز الجناح من الظهير والذى
تحرك مكان الجناح للتصويب . فى هذه
اللحظة يتحرك لاعب قلب الهجوم الخلفى
إلى مكان الظهير . ويكرر هذا التدريب من
الجانب الآخر . ويتدرج بدفاع سلبى ثم
إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين
والمهاجمين يتم تبادل المراكز فيحل قلب
الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان
الجناح والجناح مكان قلب الهجوم
الخلفى . شكل (١٣٥)

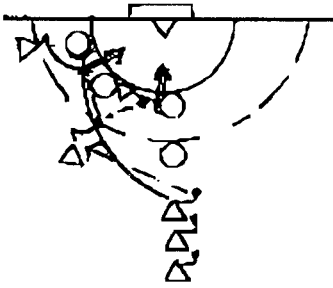


شكل (١٣٥)

{ ٨ - ١٢ ق }

٥٠- تدريب خططي بأربعة لاعبين
ظهير وقلب هجوم أمامي وخلفي وجناح .

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفي
فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى
الظهير والتحرك حتى خط ٦م لحجز المدافع
على الجناح ، ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى
الجناح من أمام الحجز للتصويب ويقوم
الجناح بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير
مرة أخرى للتصويب . أو تمرير الكرة إلى
قلب الهجوم الأمامي الذي يتحرك أثناء
تمرير الكرة بين قلب الهجوم الخلفي
والظهير لحجز المدافع في مركز قلب
الهجوم الخلفي أو تمرير الكرة إلى قلب
الهجوم الخلفي الذي تحركه الحجز
للتصويب . يكرر هذا التدريب من الجانب
الأخر .



شكل (١٣٦)

- ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى
بتساوى العدد بين المدافعين
والمهاجمين . ثم يتم تبديل المراكز فيحل
قلب الهجوم مكان الظهير والظهير مكان
الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفي
مع ثبات لاعب الهجوم الأمامي شكل
(١٣٦) .

{ ٨ - ١٢ ق }

٥١- تدريب خططى بأربعة لاعبين

ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح .

- البداية من مركز الجناح فيقوم لاعب

معه كرة بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك

لحجز المدافع الأمامى أمام قلب الهجوم
الخلفى .

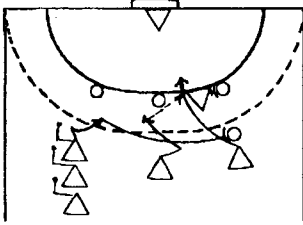
- ويقوم الظهير بعمل خداع للتصويب

وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى

يقوم بعمل خداع والتحرك من أمام الحجز

٦م والتصويب من على خط الستة أمتار

وأمام حجز قلب الهجوم الأمامى على مدافع
مركز قلب الهجوم الخلفى .



شكل (١٣٧)

- وتحرك الجناح من خارج خط ٩م أو

ما بين خطى ٦م و ٩م حسب طبيعة الدفاع .

- يكرر هذا التدريب من الجانب

الآخر . ويتدرج بالدفاع سلبى فى البداية ثم

إيجابى بتساوى العدد بين المدافعين

والمهاجمين . ويتم تبادل المراكز فيحل

الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب

الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان

الجناح وخلف المجموعة ومعه كرة للتكرار

مع ثبات لاعب قلب الهجوم الأمامى .

شكل (١٣٧)

{ ٨ - ١٢ ق }

٥٢- تدريب خططي بأربعة لاعبين

ظهير وقلب هجوم أمام وخلفى وجناح.

- البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى

فيقوم لاعب معه كرة بتمرير الكرة إلى

الجناح. ويقوم قلب الهجوم الأمامى

بالتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير

من الخارج. ويقوم الجناح بالخداع للخارج

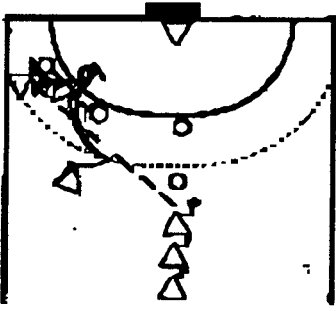
وتمرير الكرة إلى الظهير. الذى يقوم

بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم

الأمامى على خط ٦٠م للتصويب أو التمرير

إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من

خارج خط ٩٠م.



شكل (١٣٨)

- يتم تكرار التدريب من الجانب الآخر

للملعب. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى

بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين ويتم

تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم مكان

الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان

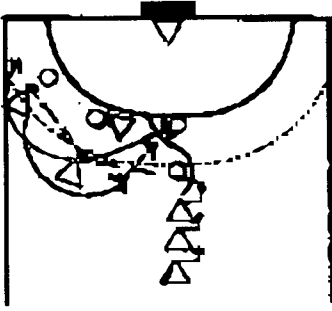
قلب الهجوم الخلفى مع ثبات لاعب قلب

الهجوم الأمامى. شكل (١٣٨).

{ ١٢ - ٨ ق }

٥٣- تدريب خططى بأربعة لاعبين
ظهير وقلب هجوم أمامى وخلفى وجناح .

البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى
فيقوم لاعب معه كرة بتمريرها إلى الظهير
الذى يمررها إلى الجناح والتحرك إلى خط
٦م لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم
الخلفى . ويقوم الجناح بالتحرك مكان الظهير
ويستلم الكرة ويمررها الى قلب الهجوم
الخلفى الذى قام بعمل خداع والتحرك
لاستلام الكرة بين الظهير القائم بحجز
المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى وبين
قلب الهجوم الأمامى الذى قام بحجز
المدافع على مركز الظهير للدخل
وبالمواجهة مع الظهير للتصويب .



شكل (١٣٩)

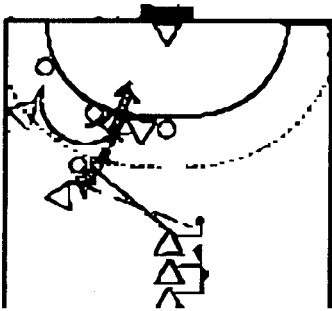
- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر .

- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب
الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان
الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى
ومعه كرة لتكرار الأداء . ويتدرج بالدفاع
سلبي فى البداية ثم إيجابى بتساوى عدد
المدافعين والمهاجمين . شكل (١٣٩) .

{ ٨ - ١٢ ق }

٥٤- تدريب خططي بأربعة لاعبين

الظهرية وقلب الهجوم أمامي وخلفي وجناح
فيقوم في البداية لاعب معه كرة في مركز
قلب الهجوم الخلفي. بتمرير الكرة إلى
الظهرية والتحرك لحجز المدافع الأمامي على
الظهرية من الداخل. في تلك اللحظة يقوم
قلب الهجوم الأمامي بالتحرك لحجز
المدافع على مركز الظهرية من الداخل.
ويقوم الظهرية بعمل خداع والمرور من أمام
الحجز للتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح
المتحرك من أمام حجز الظهرية، ويقوم
الجناح بالتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب
الهجوم الخلفي للتصويب.



شکل (۱۴۰)

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر. ويتدرج بالدفاع سلبى ثم إيجابى بتساوى عدد المدافعين والمهاجمين.

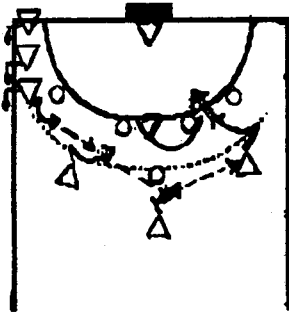
- ويتم تبادل المراكز فيحل قلب الهجوم الخلفى مكان الظهير والظهير مكان الجناح والجناح مكان قلب الهجوم الخلفى معه كرة لتكرار التدريب
شكل (١٤٠).

$$\{8-12\text{ ق}\}$$

٥٥- تدريب خططى بخمسة لاعبين
ظهيرين وقلب هجوم خلفى وأمامى وجناح.

- البداية من مركز الجناح بلاعب معه
كرة ولاعبون فى مركز الظهير وقلب الهجوم
الخلفى والأمامى وظهير عكسى بدون كرة.

- ويقوم الجناح بالتمرير إلى الظهير
والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى
من الخارج. ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى
قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى
يمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى تلك
اللحظة يقوم قلب الهجوم الأمامى بالتحرك
من أمام حجز الجناح لاستلام الكرة من
الظهير العكسى للتصويب. ويتدرج بالدفاع
سلبى ثم إيجابى بتساوى العدد بين
المدافعين والمهجمين.



شكل (١٤١)

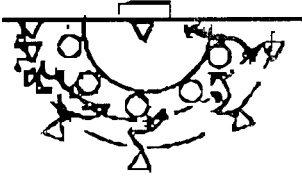
- وفى حالة فشل الحجز يقوم الظهير
العكسى بتمرير الكرة إلى الجناح على خط
٦ م للتصويب.

- ويتم تبادل المراكز فيحل الجناح
مكان الظهير والظهير مكان قلب الهجوم
الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير
العكسى مع ثبات لاعب قلب الهجوم
الأمامى.

- يكرر هذا التدريب من الجناح
الآخر. شكل (١٤١). { ١٠ - ١٥ ق }

٥٦- تدريب خططى بخمسة لاعبين
جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى .

- البداية من مركز الجناح لاعب معه
كرة يقوم بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى
يكرر الأداء ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى
الذى يكرر الأداء ويمرر إلى الظهير العكسى
الذى يكرر الأداء ويمرر إلى الجناح العكسى
الذى يقوم بعمل خداع والتصويب من مركز
الجناح .



شكل (١٤٢)

- من الممكن لأى لاعب أن يقوم
بالتصويب فور أداء الخداع . ويتدرج التدريب
بالدفاع سلبى ثم إيجابى مع تساوى عدد
المدافعين أو زيادتهم عن عدد المهاجمين .
مع اشراك حراس المرمى .

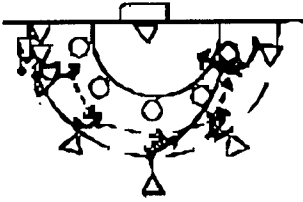
- يكرر التدريب من الجناح الآخر .

- يكرر التدريب مع تبادل المراكز
الجناح مكان الظهير والظهير مكان قلب
الهجوم الخلفى وقلب الهجوم الخلفى مكان
الظهير العكسى والظهير العكسى مكان
الجناح العكسى والجناح العكسى مكان
الجناح وخلف المجموعة ومعه كرة . شكل
(١٤٢)

{ ١٠ - ١٥ ق }

٥٧- تدريب خططى بخمسة لاعبين
جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى .

- البداية من مركز الجناح لاعب معه
كرة يقوم بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى
يخداع ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى
الذى يخداع ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى
ويتحرك لحجز المدافع على خط ٦ م
للجناح . والظهير العكسى يقوم بالخداع
للداخل وتمرير الكرة إلى الجناح الذى
يستلم الكرة للتصويب من أمام الحجز .
يتدرج التدريب بالدفاع السلبى ثم الإيجابى
بتساوى عدد المدافعين أو زيادتهم على
عدد المهاجمين و من الممكن أن يقوم أى
لاعب بالتصويب فور عمل الخداع . لا بد
من اشتراك حراس المرمى - يكرر التدريب
من الجناح العكسى . يكرر التدريب مع
تبادل المراكز الجناح مكان الظهير والظهير
مكان قلب الهجوم الخلفى وقلب الهجوم
الخلفى مكان الظهير العكسى والظهير
العكسى مكان الجناح العكسى والجناح
العكسى مكان الجناح وخلف المجموعة
ومعه كرة . شكل (١٤٣) .

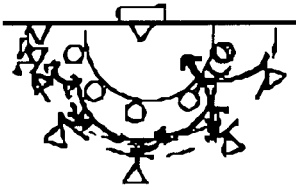


شكل (١٤٣)

{ ١٠ - ١٥ ق }

٥٨- تدريب خططى بخمسة لاعبين
جناحين وظهيرين وقلب هجوم خلفى .

- البداية من مركز الجناح يقوم لاعب
معه كرة بالخداع والتمرير إلى الظهير
والتحرك لحجز المدافع على مركز الجناح
العكسى من الداخل . الظهير بتمرير الكرة
بعد الخداع إلى قلب الهجوم الخلفى الذى
يقوم بدوره بالخداع وتمرير الكرة إلى الظهير
العكسى ، يقوم الظهير العكسى بالخداع
وتمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يقوم
بعمل خداع للخارج والتحرك لاستلام الكرة
من الظهير العكسى للتصويب من أمام حجز
الجناح . يتدرج التدريب بدفاع سلبى ثم
إيجابى بزيادة أو تساوى عدد المدافعين مع
المهاجمين . يكرر هذا التدريب من الجناح
العكسى مع تبادل المراكز الجناح مكان
الظهير والظهير مكان قلب الهجوم الخلفى
وقلب الهجوم الخلفى مكان الظهير العكسى
والظهير العكسى مكان الجناح العكسى
الجناح العكسى مكان الجناح خلف
المجموعة ومعه كرة لتكرار الأداء . من
الممكن لأى لاعب التصويب بعد أداء
الخداع . شكل (١٤٤) .



شكل (١٤٤)

{ ١٠ - ١٥ ق }

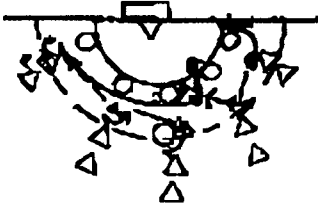
٥٩- تدريب خططى بتساوى العدد ستة
مدافعين وستة مهاجمين فى مراكز اللعب
المختلفة .

- الجناح معه كرة يقوم التمرير إلى
الظهر والتحرك ما بين خط ٦م وخط ٩م
لاستلام الكرة من الظهر العكسى .

- الظهر يقوم بالخداع والتمرير إلى
قلب الهجوم الخلفى الذى يخادع ويمررها
إلى الظهر العكسى فى هذه اللحظة يقوم
قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز
المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى من
الخارج . الظهر العكسى يمرر للجناح
المتحرك الذى يقوم بالتصويب من أمام
الحجز - أو التصويب من خارج خط ٩م .
أو التمرير الى الجناح العكسى للتصويب أو
تمرير الكرة للجناح المحجز أو الظهر داخل
منطقة ٦م فى الهواء أو قلب الهجوم
الأمامى .

- يكرر هذا التدريب من الجناح
العكسى . مع التدريب بدفاع سلبى ثم
إيجابى شكل (١٤٥) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

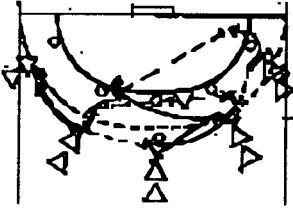


شكل (١٤٥)

٦٠- تدريب خططى بتساوى العدد ستة

مهاجمين ضد ستة مدافعين فى مراكز الدفاع والهجوم المختلفة .

- البداية من الجناح الذى يقوم الخداع والتحرك للأمام والتمرير الى الظهر الذى يكرر العمل ويمرر إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر إلى الظهر العكسى .



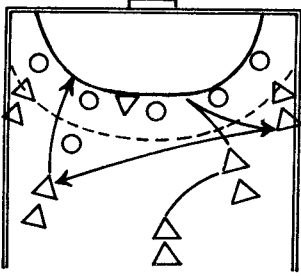
شكل (١٤٦)

الظهر العكسى يعمل تقاطع مع الجناح العكسى وتمرير الكرة إليه، الجناح العكسى يستلم الكرة من خارج خط ٩م والتصويب أو التمرير إلى الظهر المتحرك من على خط ٦م فى نفس لحظة استلام الجناح العكسى الكرة للتصويب، أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى على خط ٦م أو التمرير إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك فى مكان الظهر المتحرك .

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى . مع التدرج من الدفاع سلبى فى البداية فى إيجابى . شكل (١٤٦) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦١- تدريب خططى بتساوى العدد ستة مهاجمين ضد ستة مدافعين فى مراكز اللعب المختلفة للدفاع والهجوم .



شكل (١٤٧)

- البداية من قلب الهجوم الخلفى معه كرة ويقوم بالتحرك للأمام ثم تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك فى مكان الظهير العكسى مكان قلب الهجوم الخلفى . والظهير يقوم بالقطع مع الجناح والتمرير له ، الذى يتسلمها ويقوم بتمريرها إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير العكسى . الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب أو تمرير الكرة الظهير المتحرك على خط ٦ م للتصويب من أمام حجز قلب الهجوم الأمامى على لاعب مركز قلب الهجوم الخلفى المدافع ، أو تمرير الكرة إلى الجناح أو إلى الظهير أو الظهير العكسى للتصويب .

- يكرر التدريب من الجناح العكسى والظهير العكسى مع التدرج بالدفاع السلبي فى البداية ثم إيجابى .

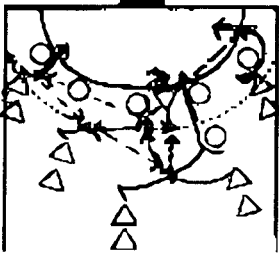
شكل (١٤٧) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٢- تدريب خططى بتساوى عدد المهاجمين والمدافعين فى جميع مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم .

- البداية من الجناح الذى يمرر الكرة إلى الظهير والذى يقوم التحرك والخذاع وتمير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى والتحرك لحجز المدافع على الظهير العكسى .

قلب الهجوم الأمامى يمرر الكرة إلى الظهير العكسى للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الجناح فى محاولة لزيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين فى الجناح . أو تمرير الكرة إلى لاعب قلب الهجوم الأمامى مرة أخرى .



شكل (١٤٨)

- يفضل أداء هذا التدريب لمحاولة التدريب على تركيز المدافعين على الدفاع رجل لرجل على أى من الظهيرين .

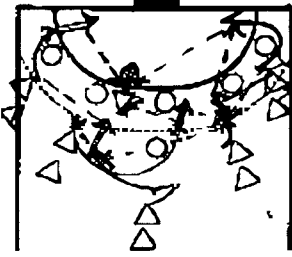
- يكرر هذا العمل من الجناح العكسى مع التدريب بالدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى .

- لابد من التأكيد على اتمام الحجز وفى حالة فشل الحجز يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بتمرير الكرة مباشرة إلى قلب الهجوم للتصويب أو التمرير للجناح للتصويب شكل (١٤٨) . { ١٥ - ١٠ ق }

٦٣- تدريب خططى يتساوى عدد

المدافعين والمهاجمين فى جميع مراكز
اللعب فى الدفاع والهجوم .

- البداية الكرة مع الجناح الذى يقوم
بالتحرك والخداع والتمرير إلى الظهير الذى
يكرر العمل ويمررها إلى قلب الهجوم
الخلفى المتحرك فى اتجاه الظهير العكسى،
والذى يقوم بالتحرك والتمرير إلى الظهير
العكسى أو التصويب أو تمرير الكرة للجناح
العكسى للتصويب .



شكل (١٤٩)

فى حالة استلام الظهير العكسى الكرة
يقوم بتصويبها أو تمريرها للظهير مرة أخرى
ليقوم بتصويبها أو تمريرها للجناح الذى
يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح
العكسى الذى يقوم بالتصويب أو التمرير إلى
قلب الهجوم الأمامى ليقوم بالتصويب .

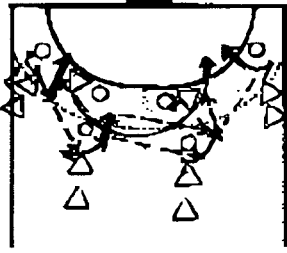
يكرر هذا التدريب من الجناحين بصفة
مستمرة . مع التدرج بالدفاع السلبي فى
البداية ثم الإيجابى .

شكل (١٤٩) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٤- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم .

- البداية الكرة مع الجناح ولاعبى قلب الهجوم الأمامى والخلفى على خط ٦ م وبجانب المدافعين على مركز الظهيرين .



شكل (١٥٠)

- الجناح يقوم بالتحرك للأمام والخداع وتمير الكرة إلى الظهير الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى نفس اللحظة يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز المدافع على مركز قلب الهجوم الخلفى ويتحرك لاعب قلب الهجوم الخلفى لمحاولة استلام الكرة من الظهير العكسى بعد التحرك والخداع واستلام الكرة من أمام الحجز أو الظهير العكسى الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى الذى يمررها أيضا لقلب الهجوم الخلفى تصويب .

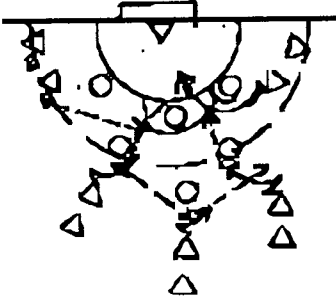
- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى مع التدرج من دفاع سلبى إلى إيجابى .

شكل (١٥٠) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٥- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب المختلفة فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة مع الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام وتمير الكرة بعد الخداع إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى فى نفس الوقت يقوم لاعب قلب الهجوم الأمامى بالتحرك لحجز مدافع الجناح العكسى من الداخل والجناح العكسى يتحرك لحجز المدافع فى مركز الظهير من الخارج.



شكل (١٥١)

- الظهير العكسى يقوم بالتحرك للأمام للتصويب بين الحجزين . يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر .

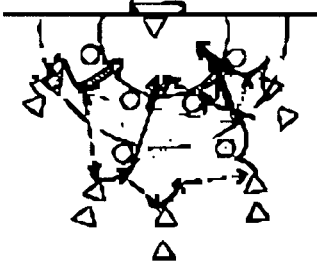
مع التدرج من دفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى . شكل (١٥١) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٦- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب المختلفة فى الدفاع والهجوم.

- البداية الكرة من الجناح الذى يقوم بالتحرك للأمام والخداع وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر العمل ويمرر الكرة إلى الظهير العكسى الذى يكرر نفس العمل ويصوب من أمام حجز قلب الهجوم الأمامى للمدافع على الظهير العكسى أو تمرير الكرة إلى الجناح المتحرك لاستلام الكرة من أمام الحجز أيضا.

أو تمرير الكرة إلى الجناح العكسى أو الى الظهير مرة أخرى فى الهواء داخل منطقة م٦.



شكل (١٥٢)

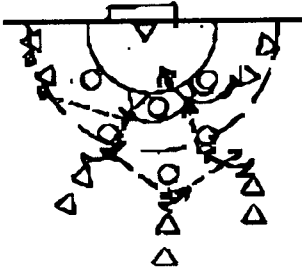
- يكرر هذا التدريب من الجناح الآخر مع تغيير مراكز اللاعبين بصفة مستمرة.

- مع التدرج بالدفاع السلبي فى البداية ثم الإيجابى.

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط أو فى حالة الدفاع رجل لرجل على الظهيرين. شكل (١٥٢)

{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٧- تدريب خططى يتساوى عدد
المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى
الدفاع والهجوم.



شكل (١٥٣)

- البداية الكرة مع الجناح الذى يتحرك
للأمام وتمرير الكرة إلى قلب الهجوم
الأمامى الذى يتحرك من خط ٦م إلى خط
٩م وبالمواجهة مع الجناح. ثم يقوم بتمرير
الكرة إلى الجناح مرة أخرى الذى يمررها
إلى الظهير العكسى المتحرك خلف المدافع
الأمامى للتصويب، أو تمرير الكرة إلى
الجناح العكسى للتصويب أو تمرير الكرة
إلى قلب الهجوم الأمامى أو الجناح
للتصويب، أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم
الخلفى أو تمرير الكرة إلى الظهير
للتصويب.

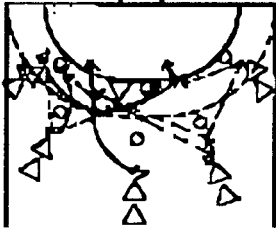
- يكرر هذا التدريب من الجناح
العكسى. مع التدرج بالدفاع السلبي فى
البداية ثم الإيجابى.

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع
على أكثر من خط. شكل (١٥٣).

{ ١٥ - ١٠ ق }

٦٨- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم .

- البداية من الجناح معه كرة .الذى يقوم بالتحرك للأمام والخذاع وتمرير الكرة إلى الظهير ويتحرك لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى .ويقوم الظهير بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك بين خطى الستة أمتار والتسعة أمتار ويتحرك لحجز الجناح .



شكل (١٥٤)

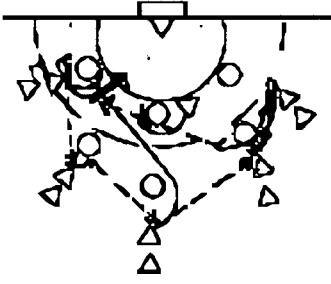
قلب الهجوم الأمامى يستلم الكرة ويمررها إلى الظهير العكسى فى هذه اللحظة قلب الهجوم الخلفى يتحرك لمحاولة استلام الكرة من أمام حجز الجناح . والظهير العكسى يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى قلب الهجوم الأمامى مرة أخرى للتصويب من أمام حجز الجناح للاعب المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى فى مكان الظهير للتصويب من أمام حجز الظهير للمدافع فى مركز الجناح .

- يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى . مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى .

- يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط . شكل (١٥٤)
{ ١٠ - ١٥ ق }

٦٩- تدريب خططى يتساوى عدد المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى الدفاع والهجوم .

- البداية من الجناح معه كرة يقوم بتمرير الكرة بعد الخداع والتحرك إلى الظهر الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يكرر نفس العمل ويمررها إلى الظهر العكسى ويتحرك لحجز المدافع فى مركز الجناح .



شكل (١٥٥)

الظهر العكسى يقوم بعمل تقاطع مع الجناح وتمرير الكرة إليه . الجناح العكسى بمرر الكرة مرة أخرى إلى الجناح للتصويب من أمام حجز مدافع الجناح . يكرر هذا التدريب من الجناح العكسى . مع التدرج بدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى .

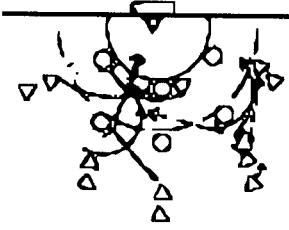
يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع على أكثر من خط . شكل (١٥٥) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٧٠- تدريب خططى بتساوى عدد

المدافعين والمهاجمين فى مراكز اللعب فى
الدفاع والهجوم .

- البداية من مكان الظهير معه كرة
الذى يقوم بالتحرك والخداع والتقاطع مع
الجناح وتمرير الكرة إليه الذى يقوم بتمرير
الكرة إلى الظهير العكسى وفى نفس اللحظة
قلب الهجوم الخلفى يتحرك لحجز المدافع
على الظهير على خط ٦م . الظهير العكسى
يعمل خداع واستلام الكرة من الجناح . فى
نفس الوقت الجناح العكسى وقلب الهجوم
الأمامى يقوم بتبادل المراكز بحيث يقوم
الجناح بالحجز لمركز قلب الهجوم الخلفى
فى الدفاع وقلب الهجوم الأمامى يقوم
بحجز المدافع على مركز الجناح العكسى .



شكل (١٥٦)

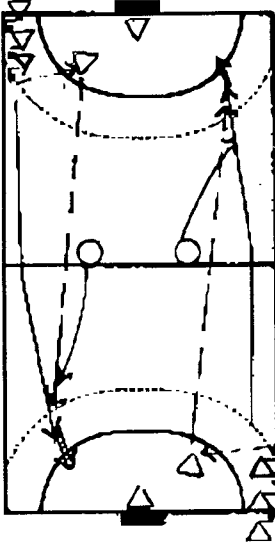
الظهير العكسى بعد استلام الكرة يقوم
بتمريرها مرة أخرى إلى قلب الهجوم
الخلفى للتصويب بين الحجزين - يكرر هذا
التدريب من الجناح العكسى . مع التدرج
من الدفاع السلبي إلى الإيجابى .

يفضل هذا التدريب فى حالة الدفاع
على أكثر من خط . شكل (١٥٦) .

{ ١٠ - ١٥ ق }

٧١- تدريبات هجوم خاطف فردى
باشترك حراس المرمى .

- البداية لاعبان معهما كرتين فى
مركزى الجناحين المتقابلين باشتراك أربعة
حراس مرمى أو حارسين ولاعبين .



شكل (١٥٧)

- حارس فى منطقة المرمى وآخر
لتمرير الكرة لنصف الملعب الآخر .

- الجناح يقوم بتمرير الكرة والجرى
لأداء الهجوم الخاطف واستلامها من
الحارس أو اللاعب الآخر للتصويب على
المرمى الآخر .

- بعد التصويب يتم تغيير الأماكن فى
الجناح المقابل والتكرار .

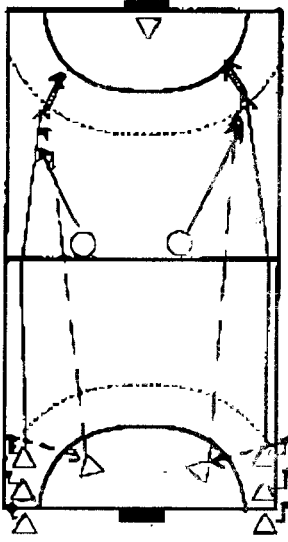
- يكرر إذا التدريب من الجناحين
الآخرين .

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع
من على خط منتصف الملعب سلبى فى
البداية ثم إيجابى . شكل (١٥٧) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٧٢- تدريبات هجوم خاطف فردى
باشتراك حراس المرمى .

- البداية كل لاعب معه كرة من ركنى
الملعب المتجاورين وحارسان لتمرير الكرة
من داخل منطقة ٦م وآخر للصد فى المرمى
الآخر فى نصف الملعب الثانى . الحارس
يقوم بتمرير الكرة فى نصف الملعب
الآخر .



شكل (١٥٨)

- إلى الجناح لأداء الهجوم الخاطف
الذى يستلم الكرة ويقوم بالتصويب .

- يكرر هذا التدريب من نصف الملعب
الآخر . وكل لاعب يغير مجموعته بعد
التصويب .

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع
من على خط منتصف الملعب سلبى فى
البداية ثم إيجابى . شكل (١٥٨)

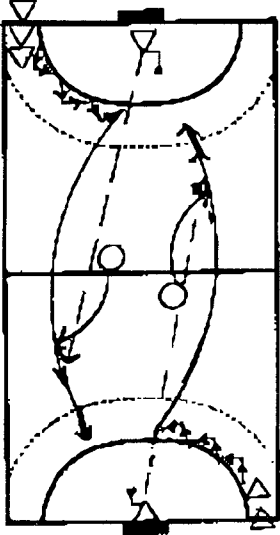
{ ٧ - ١٠ ق }

٧٣- تدريبات هجوم خاطف فردى

باشتراك حراس المرمى

- البداية من ركنى الملعب المتقابلين

وحارسان للصد فى كل مرمى كل لاعب معه كرة.



شكل (١٥٩)

- يمرر اللاعب الكرة إلى حارس

المرمى ثم يقوم بعمل ثلاث تحركات

هجومية دفاعية بين خطى ٦ م و ٩ م ثم

التحرك لعمل هجوم خاطف للتصويب على

المرمى الآخر. حارس المرمى يقوم بتمرير

الكرة مرة أخرى اللاعب فى نصف الملعب

الآخر.

- يكرر هذا التدريب من الركنين

الآخرين. يمكن لحارس المرمى تمرير

الكرة إلى كل لاعب فى مركزه الهجومى.

- يكرر هذا التدريب مع التدرج بدفاع

من على خط منتصف الملعب. سلبي فى

البداية ثم إيجابى. شكل (١٥٩).

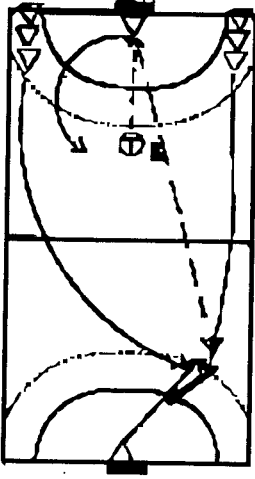
{ ٧ - ١٠ ق }

٧٤- تدريبات هجوم خاطف فردى

باشتراك حراس المرمى

- من على خط المرمى بجانب المرمى يقف . حارسى مرمى احدهما للتمرير وآخر للصد.

- مع الإشارة يقوم اللاعبان بعمل هجوم خاطف . والحارس يمرر الكرة إلى أحد الجناحين.



شكل (١٦٠)

اللاعب الذى يستلم الكرة يصبح مهاجماً والآخر يقوم بالدفاع ومحاولة منع المهاجم من التصويب على المرمى الآخر .

- يكرر هذا التدريب من نصف الملعب الاخر.

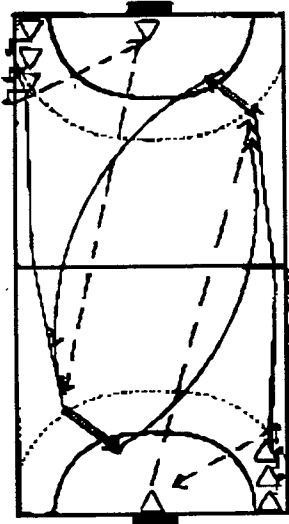
- حارس المرمى الآخر يحاول الاشتراك فى عمل الدفاع فى محاولة اللعب على خط سير الكرة .

-حارس المرمى فى كل مرة يمرر فيها الكرة لابد من التحرك خارج منطقة م
للمساعدة الهجومية شكل (١٦٠)

{ ٧ - ١٠ ق }

٧٥-تدريبات هجوم خاطف فردى
باشتراك حراس المرمى فى المرميين .

- البداية لاعبان معهما كرة فى ركنى الملعب المتقابلين يبدأ أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس المرمى والتحرك لعمل هجوم خاطف . الحارس يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب للتصويب على المرمى الآخر . اللاعب يقوم باستلام الكرة والتصويب والتحرك مباشرة للدفاع على اللاعب فى الركن المقابل الذى يكرر نفس العمل وهكذا .



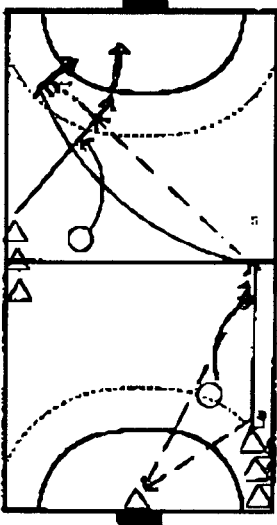
شكل (١٦١)

- يجب التصويب باتقان مع تغير الاتجاه والتحرك سريعاً لمنع الزميل من الهجوم الخاطف أو قطع أوتشتيت الكرة . حارس المرمى فى المرمى الثانى يجب عليه الاشتراك فى الدفاع واللعب على خط سير الكرة . شكل (١٦١) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٧٦- تدريبات هجوم خاطف باشتراك
حارس مرمى فى كل مرمى .

- البداية لاعبان معهما كرة فى مركز
الجناح ولاعبون آخرون على نهاية خط
المنتصف وفى خط قطرى معهم .



شكل (١٦٢)

- يتم تمرير الكرة إلى حارس المرمى
والتحرك لعمل هجوم خاطف . حارس
المرمى يقوم بتسليم الكرة مرة أخرى إلى
الجناح بعد خط المنتصف . الجناح يقوم
باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب المقابل
له بعد التحرك من خط المنتصف الذى يقوم
بالتصويب أو بتمرير الكرة بالتقاطع مرة
أخرى للجناح تصويب .

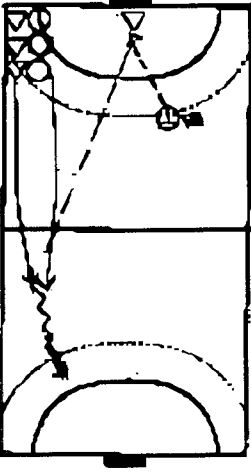
- يكرر هذا التدريب بمدافعين مدافع
فى نصف الملعب الأول وآخر فى نصف
الملعب الثانى .

- يكرر هذا التدريب من نصف
الملعب الآخر . شكل (١٦٢)

{ ٥ - ٨ ق }

٧٧- تدريبات هجوم خاطف باشتراك
حراس المرمى حارس من كل مرمى

- (: من على خط المرمى يقف
مهاجم ومدافع في مركز الجناح .



شكل (١٦٣)

يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى حارس
المرمى الذى يمررها للجناح المهاجم وعلى
المدافع محاولة قطع أو تشتيت الكرة أو منع
المهاجم من التصويب على المرمى الآخر

- حارس المرمى يجب عليه القيام
بواجب الدفاع تجاه تمرير الكرة إلى
المهاجم ومحاولة قطعها .

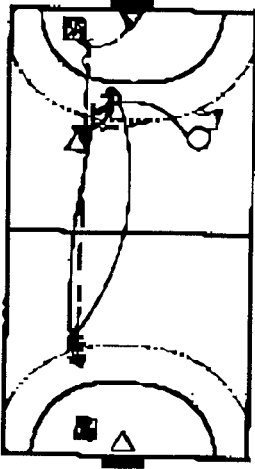
- إذا استحوذ المدافع على الكرة يصبح
مهاجم والمهاجم يصبح مدافع .

- يكرر هذا التدريب من زوايا
الملعب الأربعة شكل (١٦٣)

{ ٧ - ١٠ ق }

٧٨- تدريبات هجوم خاطف باشتراك
حراس المرمى حارس فى كل مرمى .

- (:) لاعب مهاجم ومدافع معه كرة
خارج منطقة ٩م وفى مركزى الظهيرين
المدافع تمرير الكرة إلى المهاجم والتحرك
للدفاع عليه .



شكل (١٦٤)

- المهاجم يقوم بخداع والتصويب
على المرمى

- بعد أداء المهاجم التصويب حارس
المرمى يمرر كرة أخرى إلى المهاجم بعد
التحرك للهجوم الخاطف .

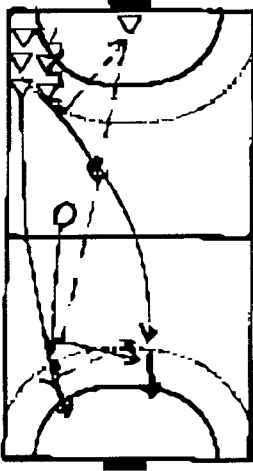
المهاجم يحاول استلام الكرة
والتصويب على المرمى الاخر . المدافع
يحاول قطع الكرة والدفاع على الهجوم
الخاطف . الدفاع إيجابى فى جميع مراحل
التدريب . ويكرر التدريب من نصف
الملعب الاخر .

يكرر بصفة مستمرة مع تغيير المدافع
إلى المهاجم شكل (١٦٤) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٧٩- تدريبات هجوم خاطف باشتراك
حراس المرمى حارسين في كل مرمى .

- (:) لاعب معه كرة والآخر بدون كرة
في مركز الجناح . تمرر الكرة إلى حارس
المرمى ثم يتحرك اللاعبان لعمل هجوم
خاطف . حارس المرمى يمرر الكرة للاعب
الأقرب للمرمى الذي يمررها بدوره إلى
اللاعب المتقدم وعلى خط الجانب
للتصويب . يكرر هذا التدريب بدفاع من
على خط المنتصف بلاعب .



شكل (١٦٥)

- يجب على حارس المرمى الذي يقوم
بالتمرير التحرك بعد التمرير لأداء دوره
الهجومى فى المساعدة فى الهجوم
الخاطف .

- يكرر هذا التدريب من الزوايا الأربعة
للملعب . شكل (١٦٥) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٨٠- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حراس

المرمى حارسين في كل مرمى .

- (:) من مركز الظهيرين . أحد الظهيرين يمرر الكرة بالتقاطع مع الظهير العكسي الذي يمررها مرة أخرى للظهير للتصويب . بعد التصويب يقوم الظهير باستلام الكرة من الحارس وتمريرها إلى الظهير العكسي للتصويب في الجانب الآخر من الملعب .

الدفاع سلبي في البداية بلاعب مابين خط ٦م و٩م والآخر بعد منتصف الملعب ثم دفاع إيجابي بعد ذلك أو مدافعين أمام المهاجمين على خط ٦م .

- يكرر التدريب مع الظهير الآخر ومن نصف الملعب الآخر . شكل (١٦٦) . {٧ - ١٠ق}

٨١- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين

للمرمى .

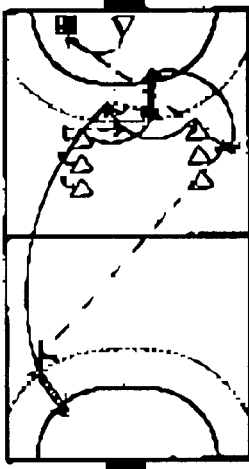
- (:) البداية من مركزي الجناحين المتجاورين

أحد الجناحين معه كرة، الذي يقوم بتمرير الكرة إلى حارس المرمى .

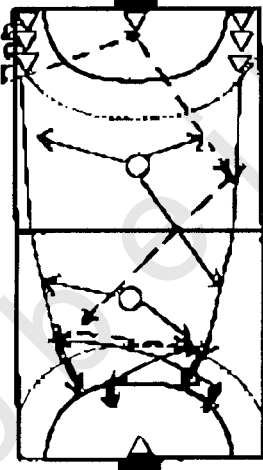
- حارس المرمى يمرر الكرة إلى الجناح الآخر المتحرك قبل أو بعد خط منتصف الملعب .

- الجناح يقوم باستلام الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب الجناح الممر المتحرك قبل خط ٩م للتصويب أو عمل تقاطع مع الجناح العكسي . الجناح العكسي يقوم بالتصويب .

يتم التدرج بدفاع سلبي في البداية ثم إيجابي بلاعبين أحدهم على خط المنتصف والآخر بعد خط المنتصف . شكل (١٦٧) . {٧ - ١٠ق}



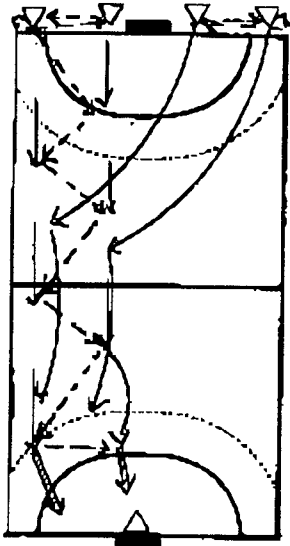
شكل (١٦٦)



شكل (١٦٧)

٨٢- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين

للمرمى .



شكل (١٦٨)

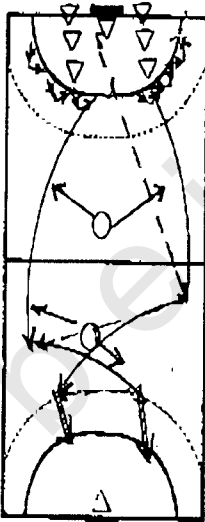
- (:) البداية من جانب المرمى وعلى خط المرمى
فى مجموعتين وتعطى كل مجموعة رقم مجموعة رقم
(١) على يمين المرمى ورقم (٢) على يسار المرمى وكل
لاعبين معهما كرة مع عمل تمرير واستقبال بصفة مستمرة
وعند الإشارة برقم المجموعة أو النطق بأى من الرقمين .

لاعبا المجموعة المشار اليهما يصبحان مهاجمين
ويستمران فى التمرير والاستلام حتى منطقة المرمى فى
نصف الملعب الآخر لمحاولة تسجيل هدف
والمجموعة الأخرى تتحول إلى دفاع لمحاولة منع
المهاجمين من تسجيل هدف .

يكبر هذا العمل من نصف الملعب الآخر .
شكل (١٦٨) . {٧ - ١٠ق}

٨٣- تدريبات هجوم خاطف باشتراك حارسين

للمرمى



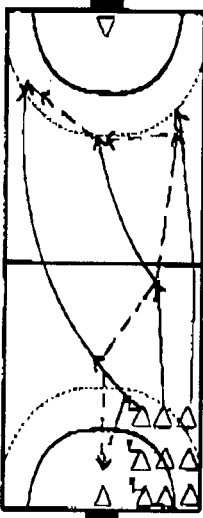
شكل (١٦٩)

- (:) البداية من على خط ٦ م وفى مركز
الظهريين يقوم اللاعبان بعد الإشارة بعمل ثلاث
حركات هجومية دفاعية من خط الستة أمتار حتى خط
٩ م والعودة ثم عمل هجوم خاطف .

حارس المرمى يمرر الكرة إلى اللاعب الأقرب
للمرمى الذى يمررها إلى الزميل مع عمل تقاطع
الزميل يمرر الكرة له مرة أخرى ثم يتم التصويب .

يتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم إيجابى بعدد
مدافعين أحدهم بعد خط ٩ م والآخر بعد خط
المنتصف شكل (١٦٩) . {٧ - ١٠ق}

٨٤- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح وباشتراك حارسين للمرمى.



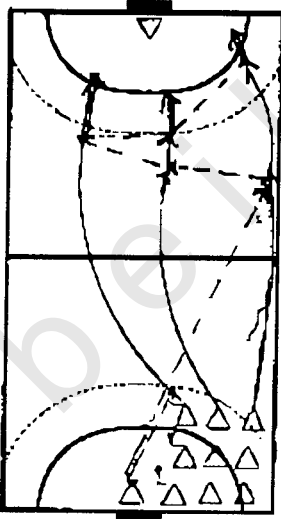
شكل (١٧٠)

- البداية قلب الهجوم الخلفى معه كرة يقوم بالتمرير لحارس المرمى. الذى يمررها إلى قلب الهجوم الخلفى بعد التحرك للأمام والذى يستلم الكرة ويمررها مرة أخرى إلى الظهير بالتحرك بعد خط المنتصف الذى يستلم الكرة ويمررها مرة أخرى إلى الجناح للتصويب من مركز الجناح أو تمرير الكرة إلى الظهير أو قلب الهجوم الخلفى.

- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية مع تساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.

- يكرر هذا التدريب من زوايا الملعب الأربعة. شكل (١٧٠) {٧ - ١٠ ق}

٨٥- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهير والجناح وباشتراك حارسين للمرمى.



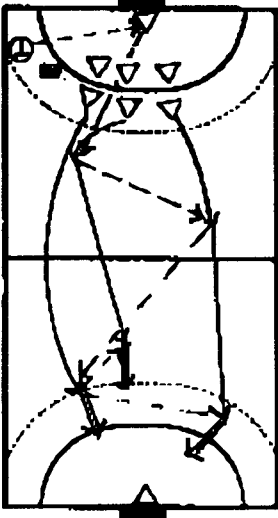
شكل (١٧١)

- البداية قلب الهجوم الخلفى معه كرة يقوم بالتمرير إلى حارس المرمى الذى يمرر الكرة إلى الجناح المتقدم بعد خط المنتصف وقبل خط ٩م الذى يستلم الكرة ويمررها إلى الظهير الذى يستلم الكرة ويمررها مرة أخرى إلى الظهير أو الجناح للتصويب.

- يتدرج الدفاع سلبى فى البداية ثم يتساوى عدد المدافعين ثم زيادتهم عن عدد المهاجمين.

- يكرر هذا التدريب من الزوايا الأربعة للملعب. شكل (١٧١) {٧ - ١٠ ق}

٨٦- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون
بين قلب الهجوم الخلفى والظهريين
وباشتراك حراس المرمى .



شكل (١٧٢)

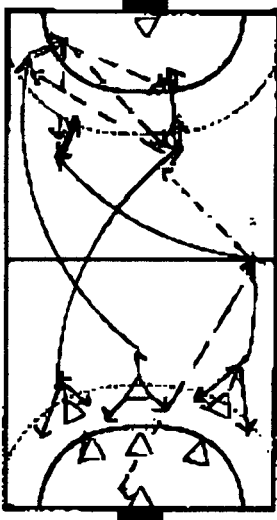
- البداية الحارس يقوم بتمرير الكرة إلى
قلب الهجوم الخلفى المتحرك نحو الحارس
وخارج منطقة ٩م ثم يقوم باستلام الكرة
وتمريرها إلى الظهير المتقدم بعد خط
المنتصف وبجانب خط الجانب الظهير
استلام الكرة وتمريرها إلى الظهير العكسى
المتحرك بجانب خط الجانب الآخر وقبل
خط ٩م .

الظهير العكسى يقوم باستلام الكرة ثم
التصويب أو التمرير إلى الظهير أو قلب
الهجوم الخلفى للتصويب - يتدرج الدفاع
فى البداية أقل من عدد المهاجمين ثم
يتساوى العدد ثم يزيد عدد المدافعين عن
عدد المهاجمين .

- يكرر نفس الأداء من نصف
الملعب الاخر شكل (١٧٢) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٨٧- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون
بين قلب الهجوم الخلفى والظهيرين
وباشتراك حراس للمرمى .



شكل (١٧٣)

- البداية يقوم اللاعبون بأداء بعض
التحركات الدفاعية بين خطى ٦ م و ٩ م
للأمام والجانب ومع الإشارة يقوم حارس
المرمى بتمرير الكرة إلى الظهير قبل خط
المنتصف . الذى يمرر الكرة بالتقاطع مع
الظهير العكسى الذى يمررها إلى قلب
الهجوم الخلفى فى مكان الجناح للتصويب
أو تمريرها مرة أخرى إلى الظهير أو الظهير
العكسى للتصويب .

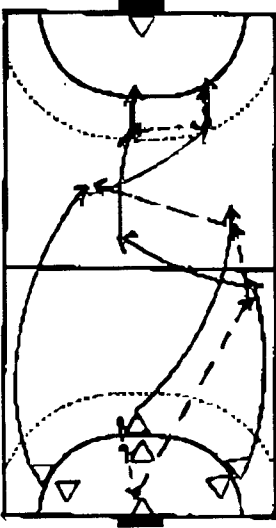
- يتدرج الدفاع أقل من عدد
المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد
المدافعين عن عدد المهاجمين .

- يكرر نفس الأداء ولكن من نصف
الملعب الاخر . شكل (١٧٣) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٨٨- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون
بين قلب الهجوم الخلفى والجناحين .

- البداية يقوم اللاعبون بأداء بعض
التحركات الدفاعية بين ٦م و ٩م للأمام
والجانب ومع الإشارة يقوم حارس المرمى
بتمرير الكرة إلى الجناح المتحرك عند خط
منتصف الملعب، الذى يقوم بتمرير الكرة
إلى قلب الهجوم الخلفى والتقاطع معه.
الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى
المتحرك بعد خط منتصف الملعب الذى
يمرر الكرة مرة أخرى للجناح المتقاطع مع
قلب الهجوم الخلفى للتصويب .



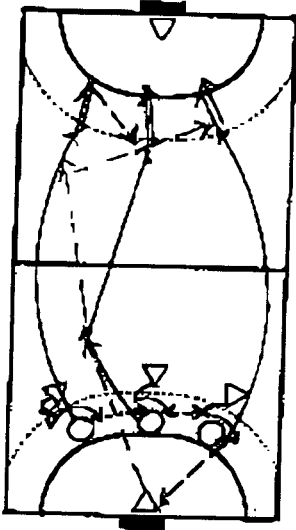
شكل (١٧٤)

- يتدرج الدفاع أقل من عدد
المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد
المدافعين عن عدد المهاجمين شكل
(١٧٤).

{٧-١٠ق}

٨٩- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون

بين قلب الهجوم الخلفى والجناحين أو
الظهيرين على خط ٩م البداية ثلاث مدافعين
ضد ثلاث مهاجمين على خط ٦م يفضل أن
يكون كل مهاجم فى مركز لعبة الهجومى
وكذلك المدافعين .



شكل (١٧٥)

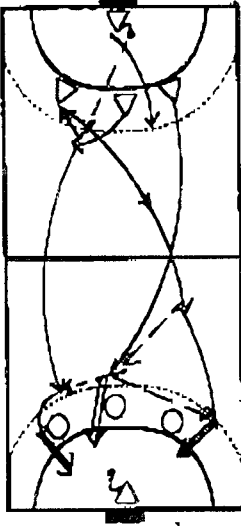
مع الاشارة تترك الحرية لحارس
المرمى بتمرير الكرة لأى لاعب فى أى
مكان فى الملعب من المهاجمين .
المهاجمون يحاولون تنويع التمرير والتقاطع
وسرعة الانتقال للتصويب على المرمى
والمدافعين يحاولون إيقاف التمرير
والاستلام ومحاولة منع التصويب أو اللعب
على خط سير الكرة من قطع أو تشتيت أو
الاستحواذ على الكرة .

- يكرر هذا التدريب من الجانب

الآخر من الملعب شكل (١٧٥) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٠- تدريبات هجوم خاطف بالتعاون بين قلب الهجوم الخلفى والظهريين وباشتراك حارسين للمرمى .

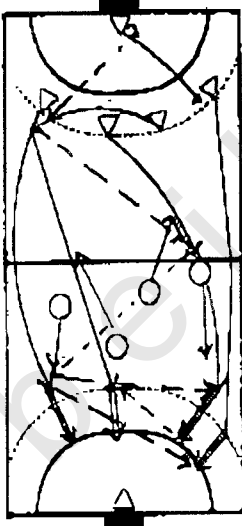


شكل (١٧٦)

البداية من على خط ٦م ومع الاشارة يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك بعد خط ٩م الذى يقوم بالتمرير إلى الظهير بعد التقاطع معه عند خط منتصف الملعب. الظهير المتحرك يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى المتحرك بالتقاطع معه على خط ٩م الذى يقوم بالتصويب بعد التصويب يتحول المهاجمين إلى مدافعين للدفاع على قلب هجوم خلفى ثم يقوم ظهريين بتكرار نفس التدريب . شكل (١٧٦)

{ ٧ - ١٠ ق }

٩١- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين ظهريين وقلب هجوم أمامى وخلفى باشتراك حارسين للمرمى .



شكل (١٧٧)

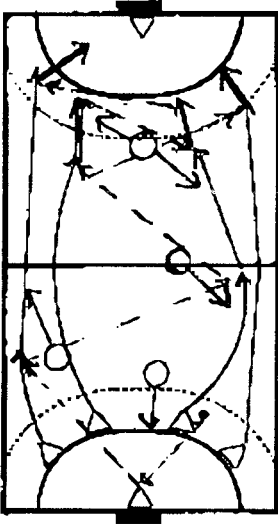
البداية حارس المرمى يمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م ثم التحرك إلى خارج منطقة ٦م قلب الهجوم الخلفى يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الأمامى فى منتصف الملعب الذى يستلم الكرة ويمررها إلى أى من الظهريين للتصويب أو التمرير للظهير العكسى للتصويب أو التمرير إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى للتصويب .

يتدرج الدفاع سلبى فى البداية وأقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم بزيادة عدد المدافعين على أن يقوم أحد المدافعين بمحاولة منع حارس المرمى من تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى أو إلى أى لاعب . شكل (١٧٧)

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٢- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين جناحين وقلب هجوم أمامى وخلفى باشتراك حارسين للمرمى .

- البداية قلب الهجوم الخلفى يقوم بتمرير الكرة إلى حارس المرمى والتحرك حتى خط منتصف الملعب ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الجناح بعد خط ٩م و قلب الهجوم الأمامى والجناح العكسى يقوموا بالتحرك فى نفس اللحظة حتى خط ٩م فى الجانب الآخر من الملعب .



شكل (١٧٨)

- الجناح يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى المتحرك الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب .

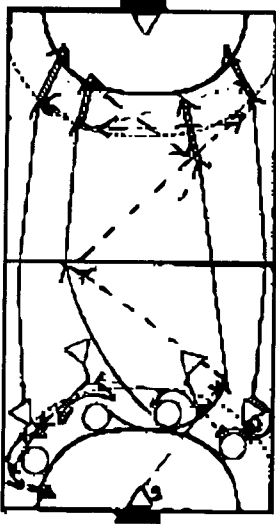
- لابد من أن يتابع جميع اللاعبين بعد التمرير التحرك للأمام . بتدرج الدفاع سلبى بأقل من عدد المهاجمين ثم يتساوى العدد ثم يزيد المدافعين عن عدد المهاجمين .

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر من الملعب . يمكن توزيع المدافعين أحدهم لمنع حارس المرمى وآخر على خط ٩م والثالث على خط المنتصف والرابع أو الخامس بعد خط المنتصف . شكل

(١٧٨)

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٣- تدريبات هجوم خاطف بأربعة لاعبين ظهيرين وقلب هجوم خلفي وجناحين . باشتراك حارسين للمرمى .



شكل (١٧٩)

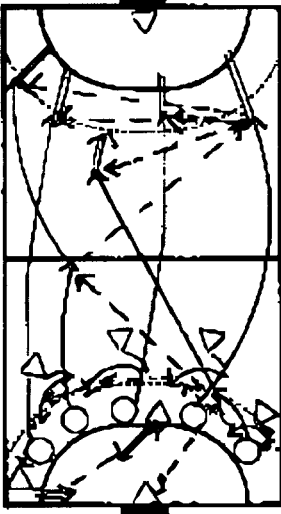
البداية أربعة لاعبين مدافعين وأربعة لاعبين مهاجمين . المهاجمون يحاولون التمرير والاستلام والاختراق والتصويب على المرمى . بعد التصويب يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفي المتحرك بعد خط ٩م والذي يمرر الكرة إلى الظهير عند خط المنتصف والذي يمرر الكرة إلى الجناح المتحرك بعد خط المنتصف والتحرك للأمام حتى خط ٩م .

- الجناح يمرر الكرة إلى الظهير العكسي المتحرك قبل خط ٩م . الظهير العكسي يمرر الكرة مرة أخرى إلى الظهير للتصويب . بعد التصويب يتحول المهاجمون إلى مدافعين . شكل (١٧٩) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٤- تدريبات هجوم خاطف خمسة

لاعبين ظهيرين وجناحين وقلب هجوم خلفى وباشتراك حارسين للمرمى البداية خمسة لاعبين مهاجمين ضد خمسة لاعبين مدافعين. المهاجمون يحاولوا التصويب على المرمى بالتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى الذى يمررها إلى الظهير العكسى الذى يمررها إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى الظهير المتحرك بالتقاطع مع الجناح للتصويب. بعد محاولة التصويب المهاجمون يتحولون إلى مدافعين فى محاولة منع التصويب على مرمىهم.



شكل (١٨٠)

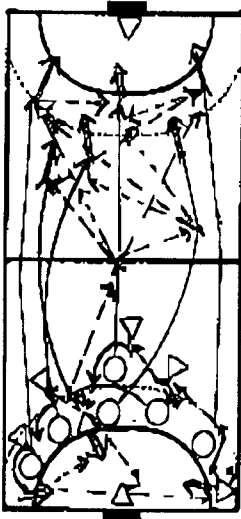
- يمكن تكرار نفس التدريب بستة

لاعبين على أن يتحرك قلب الهجوم الأمامى فى خط مستقيم حتى خط ٦م لزيادة العدد.

شكل (١٨٠)

{٧ - ١٠ق}

٩٥- تدريبات هجوم خاطف للفريق باشتراك حارسين للمرمى البداية مع على خط ٦م الدفاع على خط أو اكثر وستة مهاجمين المهاجمون فى محاولة التصويب على المرمى والمدافعون فى محاولة قطع الكرة وبعد إتمام العمل الهجومى يتحول المهاجمون إلى مدافعين والمدافعين يقومون بعمل هجوم خاطف .



شكل (١٨١)

- حارس المرمى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م وفى تلك اللحظة يقوم الجناحان بالتحرك السريع على خطى الجانِب إلى نصف الملعب الآخر وقلب الهجوم الأمامى يقوم بالوقوف على منتصف الملعب وظهير يتحرك قبل خط المنتصف والظهير العكسى يتحرك بعد خط المنتصف .

- قلب الهجوم الخلفى يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى قلب الهجوم الأمامى الذى يمررها إلى أحد الجناحين للتصويب أو إلى قلب الهجوم الخلفى مرة أخرى الذى يمررها إلى أى من الظهيرين أو الجناحين أو قلب الهجوم الأمامى للتصويب .

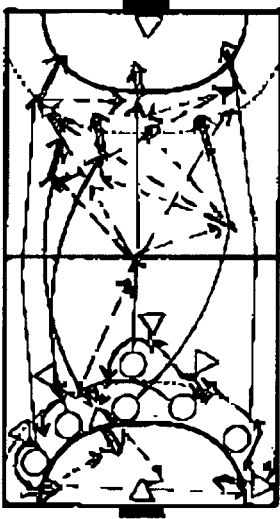
أو يمرر الكرة إلى الظهير الذى يمررها إلى الظهير العكسى الذى يمررها إلى الجناح الذى يمررها إلى الجناح العكسى الذى يمررها إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى للتصويب .

يكرر التدريب من منتصف الملعب الآخر ويتدرج الدفاع أولاً بأحد اللاعبين على حارس المرمى ثم ينتشر كل مدافع مع مهاجم شكل (١٨١)

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٦- تدريبات هجوم خاطف للفريق

بإشتراك حارسين للمرمى وفريقين هجوم ودفاع وبعد انتهاء الهجمة مباشرة يقوم الحارس بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى المتحرك على خط ٩م وعلى أحد الجانبين ثم يتحرك لتأمين ومتابعة الكرة خارج منطقة المرمى .



شكل (١٨٢)

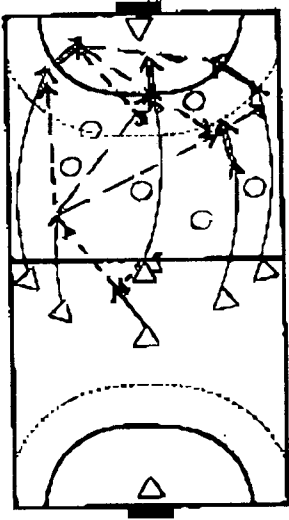
قلب الهجوم الخلفى يمرر إلى الحارس مرة أخرى الذى يمررها إلى أى مهاجم أو يمررها إلى الظهير المتحرك للأمام وقبل خط المنتصف الذى يمرر إلى الظهير العكسى على خط المنتصف تقريباً. الظهير العكسى يمرر إلى الجناح المتحرك وعلى خط ٩م فى نصف الملعب الآخر للتصويب أو تمرير الكرة إلى قلب الهجوم الأمامى فى الهواء داخل منطقة ٦م أو إلى الجناح العكسى للتصويب

يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر من الملعب .

- الدفاع يحاول إعاقة حارس المرمى ثم الانتشار كل مدافع مع مهاجم شكل (١٨٢).

{٧ - ١٠ق}

٩٧- تدريبات هجوم خاطف للفريق
 باشتراك حارسين للمرمى وفريقين للدفاع
 والهجوم بالتبادل بعد إشارة بدأ المباراة أو
 بعد تسجيل هدف .



شكل (١٨٣)

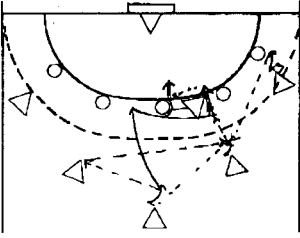
البداية الكرة مع قلب الهجوم الأمامى
 الذى يقوم بتمرير الكرة إلى قلب الهجوم
 الخلفى المتحرك إلى أحد الجانبين الذى
 يمررها إلى الظهير المتحرك والذى يمررها
 إلى الجناح المتحرك للأمام فى مركز الجناح
 للتصويب . أو الجناح للتصويب من داخل
 منطقة ٦م الكرة فى الهواء . أو الجناح يقوم
 بتمرير الكرة إلى الجناح العكسى للتصويب
 أو إلى الظهير العكسى للتصويب أو إلى قلب
 الهجوم الأمامى للتصويب حسب رجوع
 المدافعين إلى مراكز الدفاع زمن هذا الهجوم
 من ٣ - ٥ ث فقط حتى التصويب على
 المرمى . ويستخدم هذا التدريب لاختراق
 أى شكل من أشكال الدفاع وفى حالة ما إذا
 كان الفريق الآخر يدافع بطريقة رجل لرجل
 يمكن إشراك حارس المرمى كلاعب مهاجم
 لزيادة عدد المهاجمين على عدد
 المدافعين . شكل (١٨٣)

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٨- تدريبات هجومية خطية بزيادة

عدد المهاجمين على عدد المدافعين ستة
مهاجمين على خمسة مدافعين أو أربعة
مدافعين .

- البداية الكرة مع الجناح ليقوم
بالخداع والتمرير إلى الظهير الذى يخادع
ويمرر الكرة إلى قلب الهجوم الخلفى الذى
يكرر نفس الأداء ويمرر الكرة إلى الظهير
العكسى والتحرك للوقوف على خط ٦ م
بجانب مدافع مركز قلب الهجوم الخلفى .



شكل (١٨٤)

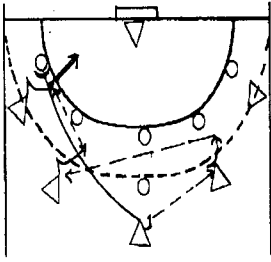
الظهير العكسى يخادع ويمرر الكرة مرة
أخرى إلى الظهير الذى يخادع ويمرر الكرة
مرة أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى الذى
يستلم الكرة ويقوم بالتصويب من أمام حجز
قلب الهجوم الأمامى لمركز الدفاع على
قلب الهجوم الخلفى . يكرر هذا التدريب
من الجناح العكسى

لابد من الدفاع بإيجابية للتأكيد على
مراحل الهجوم شكل (١٨٤) .

{ ٧ - ١٠ ق }

٩٩- تدريبات هجومية خطية بزيادة عدد المدافعين
عن عدد المهاجمين

- فى حالة الاستبعاد دقيقتين أو اكثر . ستة مدافعين
وخمسة مهاجمين .

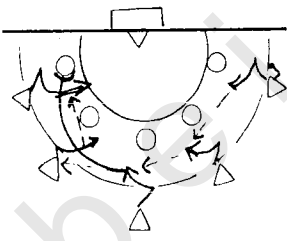


شكل (١٨٥)

- فى هذه الحالة البداية من مركز قلب الهجوم الخلفى
- فى البداية يتم تمرير الكرة إلى الظهير والتحرك
لحجز مدافع الجناح العكسى . والظهير يخادع ويمرر
الكرة إلى الظهير العكسى ، الذى يخادع ويتحرك للأمام
لتمرير الكرة إلى الجناح العكسى ، الذى يقوم باستلام
الكرة من الظهير العكسى للتصويب من جانب حجز قلب
الهجوم الخلفى شكل (١٨٥)

{٧ - ١٠ ق}

١٠٠- تدريبات هجومية خطية بزيادة أو تساوى
عدد المهاجمين مع عدد المدافعين .



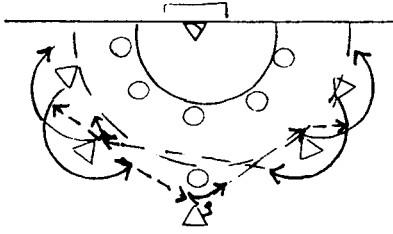
شكل (١٨٦)

البداية الكرة من الجناح الذى يخادع ويتحرك للتمرير
إلى الظهير الذى يكرر نفس العمل ويمرر الكرة إلى قلب
الهجوم الخلفى الذى يمرر الكرة بعد خداع المدافع
الأمامى لمحاولة زيادة عدد المهاجمين فى اتجاه الجناح
العكسى والجناح يتحرك لحجز مدافع الجناح العكسى .
قلب الهجوم الخلفى يقوم تمرير الكرة إلى الظهير
العكسى الذى يتحرك مركز المدافع على الظهير العكسى
لمحاولة زيادة عدد المهاجمين ثم يمرر الكرة إلى الجناح
العكسى ، الذى يقوم بالتصويب من على خط ٦م أو إلى
قلب الهجوم الخلفى من على خط ٦م فى حالة فشل
الحجز شكل (١٨٦)

{٧ - ١٠ ق}

١٠١- تدريبات هجومية خطية فى
حالة زيادة عدد المدافعين عن عدد
المهاجمين .

- قلب الهجوم الخلفى يقوم بتمرير
الكرة إلى الظهير بعد الخداع بالتصويب .
والظهير يخادع ويمرر الكرة من الخلف إلى
الجناح المتحرك لأخذ مكان الظهير والظهير
يتحرك لأخذ مكان الجناح .



شكل (١٨٧)

الجناح يمرر الكرة إلى الظهير العكسى
الذى يقوم بعمل خداع للتصويب وتمرير
الكرة إلى الجناح العكسى الذى يكرر عمل
الجناح والتمرير إلى قلب الهجوم الخلفى
وهكذا .

- محاولة التمرير والاستلام مع تغيير
المراكز بصفة مستمرة .

- لابد من استغلال الخطأ الخططى
لمحاولة استمرار الهجوم . دون ارتكاب
خطأ قانونى حتى يتم اكتمال عدد
المهاجمين أو فتح ثغره فى دفاع الخصم
شكل (١٨٧)

{٧ - ١٠ق}

١٠٢ - خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين .

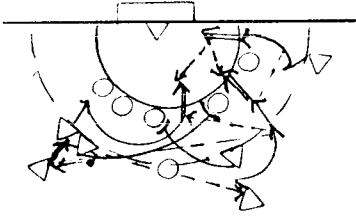
- يقف فى مكان الرمية الحرة قلب الهجوم الأمامى والجناح القريب منه وأمامهم ظهير وفى الجانب الآخر قلب الهجوم الخلفى وأمامه الظهير العكسى والجناح العكسى على نهاية خط ٩م .

- قلب الهجوم الأمامى معه كرة بالتمرير إلى الظهير والتحرك لأسفل وحتى خط ٦م لحجز المدافع على مركز الظهير من الداخل والجناح فى نفس الوقت يقوم بالتحرك لأسفل حتى خط ٦م ومن أمام المدافع على مركز قلب الهجوم الخلفى . والظهير يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة إلى الظهير العكسى .

- قلب الهجوم الخلفى يتحرك لأسفل على خط ٦م لحجز المدافع فى مركز قلب الهجوم الخلفى من الخارج . والظهير العكسى يقوم بالتصويب أو التمرير إلى الجناح للتصويب من جانب الحجز لقلب الهجوم الخلفى أو الظهير العكسى أو التمرير إلى الجناح الذى يمرر الكرة مرة أخرى إلى قلب الهجوم الأمامى أو الخلفى من داخل منطقة ٦م أو التصويب أو التمرير للجناح العكسى أو للظهير مرة أخرى .

يكور هذا التدريب من الجانب الاخر من الملعب .

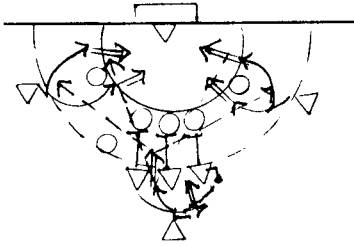
يمكن لقلب الهجوم الأمامى أن يقوم بتمرير الكرة إلى الظهير الذى يمرر الكرة إلى الجناح العكسى فى الهواء داخل منطقة ٦م للتصويب .
شكل (١٨٨) {٥ - ٧ق}



شكل (١٨٨)

١٠٣- خطط هجومية لاستغلال

الرميات الحرة من منتصف خط ٩م الجناحين على نهاية خط ٩م فى البداية كل جناح فى مركزه ويقف فى مكان الرمية أحد الظهيرين وقلب الهجوم الخلفى وفى النهاية قلب الهجوم الأمامى. قلب الهجوم الأمامى معه كرة ويقوم بتمرير الكرة إلى الظهير والتحرك نحو قلب الهجوم الخلفى لعمل حائط صد. والظهير يقوم بالتصويب أو تمرير الكرة بعد الخداع بالتصويب إلى الظهير العكسى للتصويب. أو تمرير الكرة إلى الجناح المتحرك على خط ٩م تصويب أو تمرير الكرة إلى الجناح داخل منطقة ٦م فى الهواء للتصويب أو الى قلب الهجوم الأمامى ليمرر الكرة إلى الظهير العكسى مباشرة للتصويب. شكل (١٨٩).



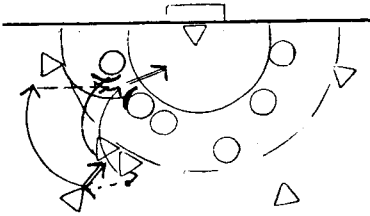
شكل (١٨٩)

{ ٥ - ٧ ق }

١٠٤ - خطط هجومية لاستغلال

الرميات الحرة من على أحد الجانبين

يقف مكان الرمية الحرة قلب هجوم
أمامي وخلفي بجانب بعض وأحد الظهيرين
أمامهم وبجانبهم الجناح وفي الجانب الآخر
الظهير العكسي والجناح العكسي.



شکل (۱۹۰).

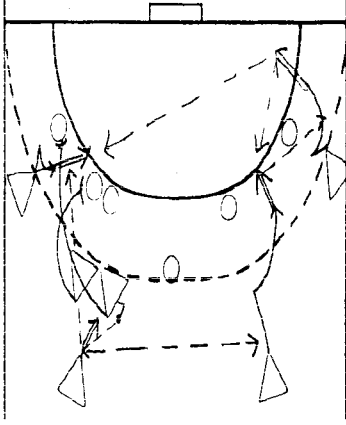
قلب الهجوم الأمامي معه كرة يمررها إلى الظهير ويتحرك مع قلب الهجوم الخلفي لحجز المدافع على مركز الجناح وفي نفس الوقت يقوم الجناح بالتحرك لحجز المدافع على مركز الظهير. الظهير يتحرك مكان الجناح لتمرير الكرة إلى قلب الهجوم الخلفي للتصويب من على خط ٦٥ م وبين الحجزين .

- يكرر هذا التدريب من الجانب الآخر

للملعب . شكل (١٩٠) .

{ ٧ - ٥ ق }

١٠٥- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين .



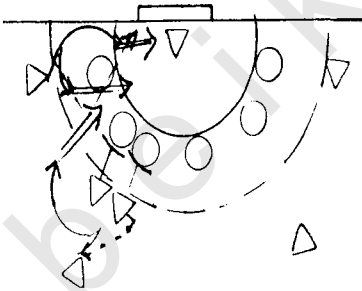
شكل (١٩١)

يقف قلب هجوم خلفى وقلب هجوم أمامى وظهير أمامهم وجناح بجانبهم على خط ٩م وآخر فى نهاية خط ٩م وظهير عكسى خارج خط ٩م .

- قلب هجوم خلفى معه كرة يقوم بالتمرير إلى الظهير العكسى للتصويب أو التمرير مرة أخرى إلى الظهير للتصويب أو التمرير للجناح فى الهواء داخل منطقة ٦م

يكرر التدريب من الجانب الآخر . شكل (١٩١) { ٥ - ٧ ق }

١٠٦- خطط هجومية لاستغلال الرميات الحرة من على أحد الجانبين .



شكل (١٩٢)

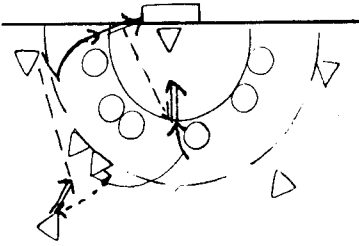
يقف قلب هجوم خلفى وأمامى وأمامهم ظهير وعلى نهايتى خط ٩م يقف الجناحان وظهير عكسى فى الجانب الآخر وخارج خط ٩م .

فى البداية تمرر الكرة إلى الظهير من قلب الهجوم الخلفى والأمامى ثم التحرك لعمل حائط صد للظهير . الذى يقوم بالخداع والاختراق والمرور من جانب حائط الصد للتصويب أو التمرير للجناح للتصويب .

يكرر التدريب من الجانب الآخر . شكل (١٩٢) { ٥ - ٧ ق }

١٠٧- خطط هجومية لاستغلال الرميات

الحرّة على أحد الجانبين . يقف قلب هجوم خلفى
وأمامى وأمامهم ظهير وبجانبهم جناح وفى
الجانب الآخر جناح فى نهاية خط ٩م وظهير
عكسى خارج خط ٩م قلب الهجوم الأمامى يقوم
بالتمرير الى الظهير والتحرك لحجز المدافع على
مركز الظهير من الخارج والظهير يمرر الكرة الى
الجناح الذى يخادع بالتصويب ثم يمرر الكرة مرة
أخرى إلى قلب الهجوم الخلفى للتصويب من على
خط ٦م ومن جانب الحجز . يكرر التدريب من
الجانب الآخر شكل (١٩٣) .

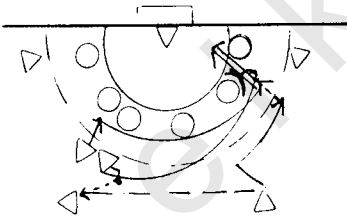


شکل (۱۹۳)

$$\{ ٧ - ٥ ق \}$$

١٠٨ - خطط هجومية لاستغلال الرميات

الحرّة من على أحد الجانبين . قلب هجوم خلفي
وأمامي أمامهم ظهير وبجانبهم جناح وفي الجانب
الأخر جناح في نهاية خط ٩م وظهير عكسي خارج
خط ٩م . في البداية قلب الهجوم الأمامي يمرر
الكره إلى الظهير ثم التحرك حتى خط ٦م لحجز
المدافع على مركز الظهير العكسي من الخارج .
الظهير يمرر الكره الى الظهير العكسي الذي يخادع
ويمرر الكره إلى قلب الهجوم الخلفي المتحرك
للتصويب من امام الحجز . يكرر التدريب من
الجانب الآخر . شكل (١٩٤)



شكل (١٩٤)

{ ٥ - ٧ ق }

توزيع محتوى البرنامج التدريبي :

وضعت أرقام التدريبات الخاصة بكل وحدة تدريبية يومية واسبوعية مع توزيع درجات الاحمال التدريبية والراحة ، وايضاً الاعداد البدني (العام والخاص)، والاعداد المهاري ، والاعداد الخططي وصولاً الى المباريات ، وكذلك الحالات الخاصة في الدفاع والهجوم ، ووزعت هذه التدريبات على مدار الموسم التدريبي ، وتشمل زمن الأداء أو التكرار بالدقائق لكل تدريب ووحدة تدريبية أو أسبوعية لمدة أربعة وأربعين أسبوعاً . والجداول التالية توضح ترتيب البرنامج خلال الموسم التدريبي .

جدول (٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني)

الأحمال	الضجعة	الخفيس	الأربعاء	الغلاخاء	الأثنين	الأحد	السبت	الأيام الأسبوع
٥١٩.٥ ق	راحه	عالي	موسط	راحه	عالي	موسط		مخيف
٦٠ ق	راحه	١١٨. ١١٧ ٣ ١٢		راحه	١١٨. ١١٧ ٣ ١٢		استعاده الشفاء	حمل أقصى
١٧٢.٥ ق	راحه	٣٧.٥ ق	٣٥ ق	راحه	٥٥ ق	٤٥ ق	راحه	حمل عالي
		١١٤ ٣ ٢٠	١١٤ ٣ ٢٠		١١٤ ٣ ٢٠	١١٤ ٣ ٢٠		حمل متوسط
		١١٩ ٣ ٢٠	١١٩ ٣ ٢٠		١١٩ ٣ ٢٠	١١٩ ٣ ٢٠		إطالته وإحماء
								اعداد بدنى عام
								قوه
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
٦٤ ق	راحه	٢٠ ق	١٢ ق	راحه	١٢ ق	٢٠ ق	راحه	اعداد بدنى خاص
								قدره
								تحمل سرعه
		١٢. ٩١ ٣ ١٢	١٢. ٩١ ٣ ١٢		-	١٢. ٩١ ٣ ١٢		تحمل قوه

جدول (٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث)

الاحتمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	الوقت بالأسبوع
٦٩ ق	١٥ ق	١٢١ ق	٨٩ ق	١٢٠ ق	١٢١ ق	٨٩ ق		درجة الحمل
								الزمن بالدقائق
							أستعاده	حمل أقصى
							الشفاء	حمل عالى
								حمل متوسط
١٩ ق	٤٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	راحه	إطالسه وإحصاء
							راحه	اعداد بدنى عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونة
								رشاقه
٩٤ ق	١٢ ق	١٥ ق	١٢ ق	٢٣ ق	٢٠ ق	١٢ ق	راحه	اعداد بدنى خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

جدول (٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع)

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السينت	إتمام الأسبوع محتوي التدريب
٧٨٤ ق	١٩١ ق	١٢٨ ق	١٠١ ق	١٢٩ ق	١٣٣ ق	١٠٢ ق		رجعة العمل
	أقصى	عالي	متوسط	عالي	عالي	متوسط		
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
								إطالة وإحماء
٢٠٨ ق	٦٥ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	٣٠ ق	٤٣ ق	٢٠ ق	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقة
١١٠ ق	٢٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	٢٥ ق	١٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع)

٢٣.ق	٢٥.ق	٢٤.ق	٢٣.ق	٢٤.ق	٢٥.ق	٢٦.ق	٢٥.ق	٢٧.ق	راحه	اعداد مهارى
	٨.٨.٧٦ ٣٠٠٠٠٠	٦.٠.٤١ ٣٠٠٠٠٠		٤.٩.٨٢ ٣٠٠٠٠٠				٧.٦.٥٥ ٣٠٠٠٠٠		التصويب
	٣٩.٣١ ٣٨٠٠٠٠	٣٨.٣٧ ٣٠٠٠٠٠		٣٨.٣٧ ٣٠٠٠٠٠				٣٨.٣٧ ٣٠٠٠٠٠		تمرير واستقبال
	١٣.١٣.١١ ٣٠٠٠٠٠	١٠.١.٩ ٣٠٠٠٠٠		١٠.١.٩ ٣٠٠٠٠٠				١٠.١.٩ ٣٠٠٠٠٠		تنظيم الكسره
		٣٠.٣.٣٠ ٣٠٠٠٠٠								الخدايع
										العجز والمتابعه
	١٨.١.١٧ ٣٠٠٠٠٠	١٧.١٢.١١ ٣٠٠٠٠٠		١٧.١٢.١١ ٣٠٠٠٠٠				٣٠.٣٠ ٣٠٠٠٠٠		الدفاع الفردي
	١٧.١.١١ ٣٠٠٠٠٠	١٣.١٣ ٣٠٠٠٠٠		١٣.١٣ ٣٠٠٠٠٠						التحركات الدفاعيه
										التحركات الهجوميه
										هجوم خاطف
										رميات الجزاء
١٢٦.ق	١١.١٢ ٣٠٠٠٠٠	١٨.١٧.١١ ٣٠٠٠٠٠		١٧.١٢.١١ ٣٠٠٠٠٠				١٥.ق	راحه	اعداد خططى
										خطط هجوميه فرديه
										خطط هجوميه جماعيه
										خطط هجوميه للفرق
										خطط هجوميه حالات خاصه
										خطط دفاعيه فرديه
										خطط دفاعيه جماعيه
										خطط دفاعيه للفرق
										خطط دفاعيه حالات خاصه
٧٨٤.ق	-	-	-	-	-	-	-	-	راحه	السيارات
١٠م = المحور الاول ، ٢م = المحور الثانى ، ٣م = المحور الثالث ، ٤م = الزمن بال دقيقه										

جدول (هـ)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس)

الإجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع محتوى التدريب
٧٩٥ ق	١٦٣ ق	١٤٥ ق	١٠٨ ق	١٣٩ ق	١٣٠ ق	١١٠ ق		حمة العمل
								الزمن بالدقائق
								حصول أقصى
								حصول عالي
								حصول متوسط
								إطالته وإحماء
١٨٧ ق	٤٥ ق	٣٠ ق	٢٧ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقته
١٤٢ ق	١٠ ق	٣٢ ق	١٥ ق	٣٥ ق	٣٥ ق	١٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل
								سرعة
								تحمل
								قوة

جدول (١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس)

الاحتمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	نظام التدريب
٨٧٧ ق	١٩٧ ق	١٤١ ق	١٢٤ ق	١٤٠ ق	١٤٩ ق	١٢٧ ق		جدة العمل
	١٩٧ ق	١٤١ ق	١٢٤ ق	١٤٠ ق	١٤٩ ق	١٢٧ ق		الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
								إطالة وإحساء
١٧٥ ق	٤٥ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقص
١٣٥ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (١)
توزيع متطلبات تدريب الاسبوع (السادس)

٢٦٧ ق	٥٤ ق	٤١ ق	٣٩ ق	٤٣ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	راحه	اعداد مهاري
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		التصويب
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		تمرير واستقبال
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		تنظيم الكسره
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		الخساع
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		الحجز و التناوبه
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		الدفاع الفردي
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		التحركات الدفاعيه
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		التحركات الهجوميه
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		هجوم خاطف
	١٣٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	١٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٤٤ ٣٠	٢١٠١١٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		رميات الجزاء
١٩٠ ق	٤٧ ق	٤٠ ق	٢٥ ق	٣٢ ق	٣٤ ق	١٢ ق	راحه	اعداد خططي
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط هجوميه فرديه
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط هجوميه جماعيه
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط هجوميه للفرق
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط هجوميه حالات خاصه
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط دفاعيه فرديه
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط دفاعيه جماعيه
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط دفاعيه للفرق
	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠	٢٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠٠		خطط دفاعيه حالات خاصه
-	-	-	-	-	-	-	راحه	المباريات
١م = المحور الاول ، ٢م = المحور الثاني ، ٣م = المحور الثالث ، ٤م = الزمن بالدقيقه								

جدول (٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع)

الأضخالي	الخمسة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	إتمام الأسبوع مجموع العذوب
ق ٦٩	ق ١٥٦	ق ١١٣	ق ٩٨	ق ١١٢	ق ١١٣	ق ٩٨		رجة الحمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ٥٥	—	ق ١٦	ق ٢٠	—	ق ٢٠	ق ٥	راحة	إطالة وإحماء
							راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقه
ق ٥٥	—	ق ١٠	—	ق ٢٠	ق ١٠	ق ١٥	راحة	اعداد بدني خاص
ق ١٩٠								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع)

٢٨٤ ق	٦٢ ق	٤٧ ق	٤١ ق	٥٠ ق	٤٣ ق	٤١ ق	راحه	اعداد مهامى
	١٨. ١٨. ١٢ ٥٦. ٦٦. ٦٦ ٨. ٧ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٣٣. ٣٣. ٣٣. ٣٣ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	١٣ ٥٦		٣٣. ٣٣. ٣٣. ٣٣ ٥٦. ٥٦. ٥٦. ٥٦	١٣ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		النصيب
	٨. ٧ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							تخطيط الكره
	٣٣. ٣٣. ٣٣. ٣٣ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							الخدايع
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							الحجز والمتابعه
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							الدفاع الفردى
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							التحركات الدفاعيه
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							التحركات الهجوميه
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							هجوم خاطف
	٢٤. ٢٤. ٢٤. ٢٤ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦							رميات الجزاء
٢١٦ ق	٦٦ ق	٣٢ ق	٢٧ ق	٣٢ ق	٣٢ ق	٢٧ ق	راحه	اعداد خططى
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط هجوميه فرديه
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط هجوميه جماعيه
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط هجوميه للفريق
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط هجوميه حالات خاصه
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط دفاعيه فرديه
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط دفاعيه جماعيه
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط دفاعيه للفريق
	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦	٢٦. ٢٦. ٢٦. ٢٦ ٥٦. ٥٦ ٥٦. ٥٦		خطط دفاعيه حالات خاصه
—	—	—	—	—	—	—	راحه	المباريات
٣م = المحور الاول ، ٢م = المحور الثانى ، ٣م = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدينقيه								

جدول (٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	إتمام الأسبوع محتوى الجدول
ق ٧٨٥	ق ١٦٥	ق ١٣٩	ق ١٠٢	ق ١٣٨	ق ١٣٨	ق ١٠٢		رجعة العمل
	ق ٢٠	ق ١٥	ق ٥	ق ٥	ق ٢٠	ق ٥	أستعادة الشفاء	حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط
ق ٧٠	ق ٢٠	ق ١٥	ق ٥	ق ٥	ق ٢٠	ق ٥	راحه	إطالسه وإحصاء
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	اعداد بدنى عام
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	قوة
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	سرعه
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	تحمل
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	مرونه
	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	ق ١١٥	راحه	رشاقه
ق ٨٤	ق ٥	ق ١٥	ق ١٢	ق ٣٠	ق ١٠	ق ١٢	راحه	اعداد بدنى خاص
ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	راحه	قوة
	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	راحه	تحمل سرعه
	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	ق ١١٢	راحه	تحمل قوة

تابع جدول (٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن)

٣١٨ ق	٦٩ ق	٦٠ ق	٤٥ ق	٣٨ ق	٥٩ ق	٤٧ ق	راحه	اعداد مهساري
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		النصيب
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		تدريب واستقبال
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		تنظيم الكوره
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		الخبر
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		الحجز والمتابعه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		الدفاع الفردي
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		التحركات الدفاعيه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		التحركات الهجوميه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		هجوم خاطف
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		رميات الجزاء
٢٥٥ ق	٦١ ق	٣٩ ق	٣١ ق	٥٧ ق	٣٩ ق	٢٨ ق	راحه	اعداد خطط
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط هجوميه فرديه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط هجوميه جماعيه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط هجوميه للفرق
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط هجوميه حالات خاصه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط دفاعيه فرديه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط دفاعيه جماعيه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط دفاعيه للفرق
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		خطط دفاعيه حالات خاصه
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		المباريات
	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٤٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠	٢٢٠٠٠ ٢٨٠٠٠		راحه

١٠ = المحور الاول = ٢٠٠ م

٢٠٠ م = المحور الثاني

٢٠٠ م = المحور الثالث

٢٠٠ م = الزمن بالدقيقه

جدول (٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	الأنشطة
ق ٨٧٩	ق ١٢٠	ق ١٦٤	ق ١٢٤	ق ١٦٤	ق ١٦٣	ق ١٣٤		الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ١١٢	ق ٢٠	ق ٢٠	ق ٢٠	ق ١٧	ق ٣٣	ق ٢٢	راحة	إطالته وإحماء
							راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقص
ق ٥٢	ق ٦	ق ٦	ق ٦	ق ١٩	ق ١٧	ق ١٠	راحة	اعداد بدني خاص
ق ٢٦٩	ق ٦٢٠	ق ٦٢٠	ق ٦٢٠	ق ٦٢٠	ق ٦٢٠	ق ٦٢٠		قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع)

٣١٨ ق	—	٧١ ق	٥٤ ق	٧٤ ق	٦٩ ق	٥٠ ق	راحه	اعداد مهماري
		٣٨.٣٦.١٦ ٥٨+٨٤	٣٢.٢٠.١٦ ٥٢+٥٢	٣١.٣٢.١٦ ٥٨+٨٤	٣١.٢٠.١٦ ٥٢+٥٢	٢٧.١٦.١٦ ٥٢+٥٢		التصويب
		٣١.٣٢ ٥٢+٨	٣١.٣٢ ٥٢+٨			٣٦ ٥٨		تدريب واستقبال
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					تنظيم الكسره
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					الخدايع
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					الحجز والمتابعه
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					الدفاع الفردي
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					التحركات الدفاعيه
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					التحركات الهجوميه
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					هجوم خاطف
		١٦.١٦ ٥٢+٢	١٦.١٦ ٥٢+٢					رميات الجزاء
٢٠٧ ق	—	٤٧ ق	٥٠ ق	٤٠ ق	٣٠ ق	٤٠ ق	راحه	اعداد خطط
								خطط هجوميه فرديه
								خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
٨٥ ق	٨٥ ق	—	—	—	—	—	راحه	المباريات

٣٠ م = المحور الثالث ، ق = الزمن بال دقيقه
٢٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثاني

جدول (١٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العاشر)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	وجه الحمل
ق ٧٩	ق ١١٠	ق ١٥٠	ق ١١٥	ق ١٥٠	ق ١٥٠	ق ١١٥		الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
							أستعاده	حمل عالي
							راحة	حمل متوسط
ق ٦٠	ق ١١٠	ق ١٥٠	ق ١١٥	ق ١٥٠	ق ١٥٠	ق ١١٥	راحة	إطالة وإحماء
							راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرزونة
								رشاقه
ق ٢٦	ق ١٠	ق ١٠	ق ١٠	ق ١٠	ق ١٠	ق ٦	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (١٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (العاشر)

ق ٢٤٠	—	ق ٥٧	ق ٣٧	ق ٥٥	ق ٥٤	ق ٣٧	راحه	اعداد مهساري
		٢٨.٣٦.١٦ ٥٨.٨٠.٤١ ق ١٠	٣٦.٣١ ٣٨+٥ ق ٣	٢٤.٣٣.٢٢ ٥٨.٨٠.٤١ ق ١٠	٣٤.٣٠.٢٩ ٣٤+٥ ق ٣	٢٨.٣٧.١٦ ٣٤+٥ ق ٣		النصب
						٣٢ ق ٣		تمرير واستقبال
								تنظيف الكره
								الخدايع
								الحجز والمتابعه
								الدفاع الفردي
								التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
								هجوم خاطف
								رميات الجراء
ق ٣٢٤	—	ق ٧٨	٥٣	ق ٧٥	ق ٨١	ق ٣٧	راحه	اعداد خطط
								خطط هجوميه فرديه
								خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
ق ٩٠	ق ٩٠	—	—	—	—	—	راحه	المباريات
١م = المحور الاول ، ٢م = المحور الثاني ، ٣م = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقه								

جدول (١١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي عشر)

الأجمالي	الخمسة	الخمسة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الاسم والمنتج
٦٩٠ ق	١٠٠ ق	١٤٢ ق	٩٦ ق	١٢٥ ق	١٢٣ ق	١٠٤ ق	//////	درجة العمل
	أقصى	عالي	متوسط	عالي	متوسط	متوسط		
								حل أقصى
								حل عالي
								حل متوسط
٥٠ ق	١٠٠ ق	١٤٢ ق	٩٦ ق	١٢٥ ق	١٢٣ ق	١٠٤ ق	أستعاده الشفاء	إطالته وإحصاء
								اعداد بدني عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونة
								رشاقه
٢٥ ق	١٠٠ ق	١٤٢ ق	٩٦ ق	١٢٥ ق	١٢٣ ق	١٠٤ ق	راحه	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

جدول (١٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني عشر)

الاحتياج	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السنيت	مجموع التدريب
الاحتياج	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السنيت	مجموع التدريب
ق ٨٧٣	ق ١١٥	ق ١٦٩	ق ١٢٤	ق ١٦٩	ق ١٦٩	ق ١٢٧		الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ٦٠	١١٨، ١١٧، ١٣٣ ق ٣٤	١٣٠، ١١٦ ق ٣٤	١٣٢، ١٣٣ ق ٣٤	١٣٢، ١٣٣ ق ٣٤	١١٨، ١١٧ ق ٣٤	١٣٠، ١١٧ ق ٣٤	أستعادة التفاء	إطالة وإحماء
ق ٦٣	-	ق ١١	ق ١١	ق ١٥	ق ١٥	ق ١١	راحه	اعداد بدني عام
	-	-	٨٠، ٨١ ق ٣١	-	١١٧، ١٣٣ ق ٣٤	-	-	قوة
	-	-	-	-	-	١٣٠، ١١٧، ١٣٣ ق ٣١	-	سرعه
	-	١١٧، ١٣٨ ق ٣١	-	١١٧، ١٣٧ ق ٣٤	-	-	-	تحمل
	-	-	-	-	-	-	-	مرور
	-	-	-	-	-	-	-	رشاقه
ق ٣٤	-	ق ٨	ق ٥	ق ٨	ق ٥	ق ٨	راحه	اعداد بدني خاص
	-	١١٦ ق ٣٨	-	١١٦ ق ٣٨	-	١١٦ ق ٣٨	-	قوة
	-	-	-	-	-	-	-	تحمل سرعه
	-	-	-	-	-	-	-	تحمل قوة

جدول (١٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث عشر)

الأيام الخمسة مجموع التدريب	الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الإجمالي
جدة العمل	الوقت	١٥٨ ق	١١٠ ق	١٢٣ ق	١٥٧ ق	١٧٨ ق	١١٠ ق	٨٧٦ ق
الزمن بالدقائق								
حمل أقصى	أستعاده							
حمل عالي	الشفاء							
حمل متوسط								
إطائه وإحماء	راحه							
اعداد بدنى عام	راحه							
قوة								
سرعه								
تحمل								
مرونة								
رشاقه								
اعداد بدنى خاص	راحه							
قوة								
تحمل سرعه								
تحمل قوة								

جدول (١٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع عشر)

الأحمالي	الجمعية	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السينت	محتوى التدريب الأسبوعي
٦٩٢ ق	١٠٥ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٠٥ ق	١٢٩ ق	١١٧ ق		رجلة الحمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
							استعاده	حمل عالى
							الشفاء	حمل متوسط
٥٠ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٢٩ ق	١١٧ ق	راحه	إطالة وإحماء
٢١ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٢٩ ق	١١٧ ق	راحه	اعداد بدنى عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
١٠ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٢٩ ق	١١٧ ق	راحه	اعداد بدنى خاص
٦٦ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٢٩ ق	١١٧ ق		قلدره
								تحمل سرعه
								تحمل قوه

تابع جدول (١٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع عشر)

٩٨ ق	-	٢٦ ق	٢٧ ق	-	٢٥ ق	٢٠ ق	راحه	اعداد مهارى
		٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠ ٣٠٠٠٠			٢٤ ٣٨	٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠		التصويب
					١١٠٠٠ ٣٠			تمرير واستقبال
								تنظيم الكسره
								الدفاع
						٣٠٠٠٠ ٣٢٠٠٠		الحجز والمتابعه
								الدفاع الفردى
								التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
					٩٦٠٠٠ ٣٧٠٠٠			هجوم خاطف
					٣٠	٣٠		رميات الجزاء
٣٣٣ ق	-	٨٧ ق	٨٦ ق	-	٧٩ ق	٨١ ق	راحه	اعداد خططى
		٥٧٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠	٢٩٠٠٠ ٣٠٠٠٠ ٣١٠٠٠		٧٧٠٠٠ ٣٠٠٠٠ ٣١٠٠٠			خطط هجومية فرديه
		٣٨٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠	٣٢٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠		٣٨٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠	٣٦٠٠٠ ٣١٠٠٠ ٣١٠٠٠		خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
١٨٠ ق	٩٠ ق	-	-	٩٠ ق	-	-	راحه	المباريات
١٨٠ ق = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقه								
٣٨٠ ق = المحور الاول ، ٢٨٠ ق = المحور الثانى								

جدول (١٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس عشر)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الأحد
الزمن بالدقائق	١٥٠ ق	٧٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٥٢٠ ق
حاصل أقصى	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
حاصل عالي	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
حاصل متوسط	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
إطالته وإحماء	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
اعداد بدني عام	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
قوة	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
سرعه	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
تحمل	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
مرونه	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
رشاقه	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
اعداد بدني خاص	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
قوة	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
تحمل سرعه	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق
تحمل قوه	١١٨. ١١٧. ١٣٦	١٧٣. ١١٨. ١٣٦	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٢٠ ق

تابع جدول (١٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (اخلاص عاشق)

٧٥ ق	-	-	راحد	-	٢٥ ق	٥٠ ق	راحد	اعداد مهاري
						٣٢.٢١ ق ٥٠		التصويب
					٤١ ق ٥٠	٢٩.٧٨ ق ٥٠		تمرير واستقبال
								تنظيم الكره
								الخف
								الحجز و المتابعه
						١٦.١٥ ق ٥٠		الدفاع الفردي
						٤٣.٤٢.٢١ ق ٥٠		التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
								هجوم خاطف
								رميات الجزاء
١٠٠ ق	-	-	راحد	-	٣٠ ق	٧٠ ق	راحد	اعداد خطط
						٣٢.٢١ ق ٥٠		خطط هجوميه فرديه
						٣٢.٢١ ق ٥٠		خطط هجوميه جماعيه
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط هجوميه للفرق
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط هجوميه حالات خاصه
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط دفاعيه فرديه
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط دفاعيه جماعيه
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط دفاعيه للفرق
						٥١.٥٥ ق ٥٠		خطط دفاعيه حالات خاصه
٢١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	راحد	٧٠ ق	-	-	راحد	البيانات
م ٣ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدينقه								
م ٤ = المحور الاول ، م ٢ = المحور الثاني								

جدول (١٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس عشر)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	الزمن بالدقائق	رجة العمل
٦٢٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	راحه	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٤٠ ق	راحه	الزمن بالدقائق	رجة العمل
								١٢٥ ق	حمل أقصى
								١٢٥ ق	حمل عالي
								١٢٥ ق	حمل متوسط
								١٢٥ ق	إطالة وإحماء
								١٢٥ ق	اعداد بدني عام
								١٢٥ ق	قوه
								١٢٥ ق	سرعه
								١٢٥ ق	تحمل
								١٢٥ ق	مرونسه
								١٢٥ ق	رشاقه
								١٢٥ ق	اعداد بدني خاص
								١٢٥ ق	قوه
								١٢٥ ق	تحمل سرعه
								١٢٥ ق	تحمل قوه

تابع جدول (١٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس عشر)

١٣٥ ق	-	-	راحة	٣٥ ق	٥٥ ق	٤٥ ق	راحة	اعداد مهتاري
				١٣.١٧ ق ٨.٠٠	٦.٠٢ ق ١.٠٠	١٠.١٨ ق ٧.٠٠ ٣.٢٠		النص ويب تمرير واستقبال تنظيم الكسره الخدايع
	الزمانك ×	الزمانك ×				٢٠ ١٦.١٥ ق ٣.٠٢		الحجز والمتابعه الدفاع الفردي التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه
	سبور تنج			٢٠ ١٨.١٧ ق ٨.٠٠	٧٢.٧١.٣٢ ق ١.٠٠ ١.٠٠			هجوم خاطف رميات الجراء
١٦٥ ق	-	-	راحة	٧٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	راحة	اعداد خططسي
				٢٠ ١٦.٠٥ ق ١.٠٠ ١.٠٠	٢٠ ١٠.٠٠ ق ١.٠٠ ١.٠٠	٢٠ ١٧.١٦ ق ٨.٠٠		خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفرق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه
				٢٠ ١٦.٠٥ ق ١.٠٠ ١.٠٠	٢٠ ١٠.٠٠ ق ١.٠٠ ١.٠٠	٢٠ ١٧.١٦ ق ٨.٠٠		خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفرق خطط دفاعيه حالات خاصه
١٤٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	راحة	-	-	-	راحة	البيانات
٣٠ = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقة								
١٠ = المحور الاول ، ٢٠ = المحور الثاني								

جدول (١٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع عشر)

الاجمالي	الجمعية	الخمس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أقسام الأسبوع مجموع الدورات
ق ٦٦٦.٥	ق ١٠٠	ق ١٠٠	ق ٧١	ق ١٢٠	ق ١٥٠	ق ١٢٥.٥	راحة	حصة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ١٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	راحة	إطالته وإحماء
ق ٢٧.٥	-	-	-	-	ق ١٥	ق ١٢.٥	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقه
ق ٢٧	-	-	-	-	ق ١٢	ق ١٥	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

جدول (١٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن عشر)

الاحتمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	يوم الاثنين مجموع التدريب
٦٩٨ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٧١ ق	١٦١ ق	١٦٧ ق	راحه	راحه	جدة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط
٨٠ ق	١١٨. ١١٠. ١٣٦ ق	١١٨. ١١٧. ١٣٦ ق	١٣٢. ١٣١. ١٣٦ ق	١٢٠. ١١٧ ق	١١٨. ١١٧ ق	راحه	راحه	إطالته وإحماء
١٠٥ ق	-	-	٢٠ ق	٤٢ ق	٤٢ ق	راحه	راحه	اعداد بدنى عنام
				٨٩. ٨٨. ٨٧. ٨٦ ق				قوة
				١١٧ ق				سرعه
				١٢٧ ق				تحمل
				١٢٧ ق				مرونة
				١٢٧ ق				رشاقه
٤٠ ق	-	-	١٠ ق	١٥ ق	١٥ ق	راحه	راحه	اعداد بدنى خاص
				٨٥ ق	٨٥. ٨٤. ٨٣. ٨٢. ٨١. ٨٠ ق			قوده
				٩٦ ق				تحمل سرعه
				٩٦ ق				تحمل قوة

تابع جدول (١٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن عشر)

ق ٢٣٣	ق ٢١	ق ٢١	ق ٥٧	ق ٦٤	ق ٧٠	واحد	واحد	واحد	اعداد مهماري
	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				التصويب
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				تدريب واستقبال
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				تنظيم الكسره
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				الخدايع
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				الحجز والمتابعه
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				الدفاع الفردي
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				التحركات الدفاعيه
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				التحركات الهجوميه
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				هجوم خاطف
			٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧	٦١.٦٦ ق ٨٨+٧				رميات الجزاء
ق ١٢٠	ق ١٥	ق ١٥	ق ٣٠	ق ٣٠	ق ٣٠	واحد	واحد	واحد	اعداد خططى
									خطط هجوميه فرديه
									خطط هجوميه جماعيه
نهاية									خطط هجوميه للفرق
الدور									خطط هجوميه حالات خاصه
الاول									خطط دفاعيه فرديه
فى									خطط دفاعيه جماعيه
الدوري									خطط دفاعيه للفرق
									خطط دفاعيه حالات خاصه
ق ١٢٠	ق ٦٠	ق ٦٠	-	-	-	واحد	واحد	واحد	المباريات

١٠م = المحور الاول ، ٢٠م = المحور الثاني ، ٣٠م = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقه

جدول (١٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع عشر)

الأجمالي	الجمعية	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	ملاحظات
٥٢٤ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	-	١٥٤ ق	١٠٠ ق	٧٠ ق	راحه	الزمن بالدقائق
							راحه	حمل أقصى
							استعاده	حمل عالى
							الشفاء	حمل متوسط
١٢٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحه	١٢٠, ١١٠, ١٠٠ ق	٣٠ ق	١٨٠, ١٧٠, ١٦٠ ق	راحه	إطالة وإحماء
-	-	-	راحه	-	-	-	راحه	اعداد بدنى عام
								قوة
								سرعه
	مباراه	مباراه			مباراه			تحمل
								مرونه
								رشاقه
-	-	-	راحه	-	-	-	راحه	اعداد بدنى خاص
								قده
								تحمل سرعه
								تحمل قوه

جدول (٢١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي والعشرون)

الاحتياج	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع مجموع التدريب
ق ٧٢٤	ق ١٢٨	ق ١٦٠	ق ١٢٥	ق ١٥٤	ق ١٥٧	راحه	راحه	رجعة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ٨٥	ق ١٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٥	راحه	راحه	إطالة وإحماء
ق ١٣٠	ق ١٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٤٠	راحه	راحه	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونيه
								رشاقه
ق ٦٨	-	ق ٢٣	ق ٢٠	ق ١٥	ق ١٠	راحه	راحه	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوه

تابع جدول (٢١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الحادي والعشرون)

١٧٧ ق	١٥ ق	١٤ ق	٥٠ ق	٥٢ ق	٤٦ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد مهماري
			١٢٠١١٠٩ ق ٤٠٤٠٤	٢٠٢٠١٢ ق ٤٠٤٠٤	١١٢٠ ق ٤٠٤٠٤				التصويب
				٤٠٠١٣ ق ٤٠٤٠٤	٤٠٠١٣ ق ٤٠٤٠٤				تصوير واستقبال
									تنظيم الكره
									الدفاع
			١٩٠١٧ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	١٧٠١٢٠١٣٠ ق ٤٠٤٠٤				الحجز والمتابعه
									الدفاع الفردي
									التحركات الدفاعيه
			٧٠١٧٢ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	١٧٠١٢٠١٣٠ ق ٤٠٤٠٤				التحركات الهجوميه
									هجوم خاطف
			٧٠١٧٢ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	١٧٠١٢٠١٣٠ ق ٤٠٤٠٤				رميات الجزء
١٤٤ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٥ ق	٤٧ ق	٤٦ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد خططى
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط هجوميه فرديه
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط هجوميه جماعيه
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط هجوميه للفرق
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط هجوميه حالات خاصه
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط دفاعيه فرديه
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط دفاعيه جماعيه
				٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤	٢٢٠٢٢٠٢٠٢٠٢٠ ق ٤٠٤٠٤				خطط دفاعيه للفرق
١٢٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	-	-	-	راحه	راحه	راحه	خطط دفاعيه حالات خاصه
المباريات									
١٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثاني ، ٣٠ م = المحور الثالث ، ٤٠ ق = الزمن بالدقيقه									

جدول (٢٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والعشرون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	النسبت	محتوى التدريب
٦٨٩.٥ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	٧٣ ق	١٢٥ ق	١٥٦ ق	١٣٠.٥ ق	راحة	رجلة الحمل
								الزمن بالدقائق
							استعادة	حمل أقصى
							الشفاء	حمل عالي
								حمل متوسط
١٣٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٠.١٣٠.٣٣ ق	١١٨.١١٧.٣٣ ق	١١٨.١٢.٦١ ق	١٢٠.١٢٢.٣٣ ق	راحة	إطائه وإحماء
٢٧.٥ ق	-	-	-	-	١٥ ق	١٢.٥ ق	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
		مباراة						تحمل
								مرونة
								رشاقص
٢٥ ق	-	-	-	-	١٠ ق	١٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٢٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والعشرون)

١٩٢ ق	-	٢٨ ق	٥٠ ق	٥٦ ق	٥٨ ق	راحه	اعداد مهماري
		٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	١٠٠٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠		التصويب
		٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	١٠٠٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠		تمرير واستقبال
		٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	١٠٠٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠		تنظيم الكسره
		٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	١٠٠٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠	٢٠ ٥٠٠ ٥٠٠		الخمداع
	الاهلي	الطيران					الحجز والمتابعه
	الزمالك	الزمالك					الدفاع الفردي
							التحركات الدفاعيه
							التحركات الهجوميه
							هجوم خاطف
							رميات الجزاء
١٧٠ ق	-	٣٠ ق	٥٥ ق	٥٥ ق	٣٠ ق	راحه	اعداد خططى
	آخر						خطط هجوميه فرديه
	مباراة						خطط هجوميه جماعيه
	فى						خطط هجوميه للفرق
	الدورى						خطط هجوميه حالات خاصه
	ذهاب						خطط دفاعيه فرديه
	واباب						خطط دفاعيه جماعيه
							خطط دفاعيه للفرق
١٤٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	-	-	-	راحه	خطط دفاعيه حالات خاصه
							المباريات
٣٠٠ = السجور الثالث ٢٠٠ = السجور الثانى ١٠٠ = السجور الاول							

جدول (٢٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والعشرون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام التدريب
٣٩٦ ق	١٤٧ ق	١٣٣ ق	١١٦ ق	راحه	راحه	راحه	راحه	رحه العمل
								الزمين بالدقائق
								حمل أقصى
٥٥ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	راحه	راحه	راحه	راحه	حمل عالي
٩٥ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٣٥ ق	راحه	راحه	راحه	راحه	حمل متوسط
								إطالته وإحماء
								اعداد بدني عام
								قوه
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
٦٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق	راحه	راحه	راحه	راحه	اعداد بدني خاص
								قوه
								تحمل سرعه
								تحمل قوه

جدول (٢٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والعشرون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النبت	الاجمالي
٨٤٤ ق	١٤٠ ق	١٤٠ ق	١٣١ ق	١٤٧ ق	١٥٩ ق	١٢٧ ق	راحة	الزمن بالدقائق
	١١٨، ١١٧، ١٣٠ ق	١١٨، ١١٧، ١٣٠ ق	١١٨، ١١٧، ١٣٠ ق	١١٢، ١١٢، ١٢٠، ١٢٠ ق	١١٧، ١٢٠، ١٢٠ ق	١١٨، ١١٧، ١٢٠ ق	راحة	حمل أقصى
١٢٥ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	استعادة	حمل عالي
١٦٧ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	الشفاء	حمل متوسط
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	راحة	إطالة وإحماء
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	راحة	اعداد بدني عام
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		قوة
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		سرعة
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		تحمل
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		مرونة
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		رشاق
١٣٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	راحة	اعداد بدني خاص
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		قوة
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		تحمل سرعة
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق		تحمل قوة

جدول (٢٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس والعشرون)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أسماء الأسبوع مجموع التدريب
٨٧٩ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٧٦ ق	١١٩ ق	١٧٠ ق	١٧٨ ق	راحه	رحه الحمل
							استعاده الشفاء	حمل أقصى حمل عالي حمل متوسط
١٢٥ ق	١١٨ ق	١١٨ ق	١٧٦ ق	١١٩ ق	١٧٠ ق	١٧٨ ق	راحه	إطالته وإحصاء
١٠٣ ق	—	—	١٢ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	٤١ ق	راحه	اعداد بدني عام
								قوره سرعه تحمل مرونيه رشافه
٩٦ ق	—	—	٣٠ ق	٢٦ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	راحه	اعداد بدني حواس
								قوده تحمل سرعه تحمل قوده

جدول (٢١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والعشرون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	الاسم الأسبوعي مختبر التدريب
٨٢٣ ق	١٢٧ ق أقصى	١٢٧ ق أقصى	١٥٣ ق أقصى	١٠٥ ق متوسط	١٥٥ ق عالي	١٥٦ ق عالي	راحة	رجة الحمل
								الزمن بالدقائق
							راحة	حمل أقصى
							استعادة الشفاء	حمل عالي
								حمل متوسط
١٤٠ ق	١١٨, ١١٧, ١١٦ ق أقصى	١١٨, ١١٧, ١١٦ ق أقصى	١١٨, ١١٧, ١١٦ ق أقصى	١١٢, ١١١, ١١٠ ق أقصى	١٢٠, ١١٩, ١١٨ ق أقصى	١١٨, ١١٧, ١١٦ ق أقصى	راحة	إطالة وإحماء
٥٤ ق	-	-	١٢ ق أقصى	١٥ ق أقصى	١٢ ق أقصى	١٥ ق أقصى	راحة	اعداد بدني عام
			١٢ ق أقصى			١١٧, ١١٦ ق أقصى		قوة
					١٢, ١١, ١١٨ ق أقصى			سرعة
				١١٨, ١١٧ ق أقصى				تحمل
								مرونة
								رشاقة
٣٤ ق	-	-	-	١٣ ق أقصى	٨ ق أقصى	١٣ ق أقصى	راحة	اعداد بدني خاص
				١١١ ق أقصى	١١١ ق أقصى	١١٦ ق أقصى		قوة
				١١١ ق أقصى	١١١ ق أقصى	١١٦ ق أقصى		تحمل سرعة
				١١١ ق أقصى	١١١ ق أقصى	١١٦ ق أقصى		تحمل قوة

تابع جدول (٢١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والعشرون)

٢٢٤ ق	٥ ق	٥ ق	٦١ ق	٣٢ ق	٦١ ق	٦٠ ق	راحه	اعداد مهماري
			١٨.١٨.١٧ ٣٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	١٧.١٧.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		النصيب
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		تمرير واستقبال
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		تنظيم الكره
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		الخف
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		الحجز والمتابعه
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		الدفاع الفردي
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		التحركات الدفاعيه
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		التحركات الهجوميه
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		هجوم خاطف
			١٨.١٨.١٧ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		رميات الجراء
٢١١ ق	١٢ ق	١٢ ق	٦٠ ق	٢٥ ق	٥٤ ق	٤٨ ق	راحه	اعداد خططى
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط هجومية فرديه
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط هجوميه جماعيه
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط هجوميه للفرق
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط هجوميه حالات خاصه
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط دفاعيه فرديه
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط دفاعيه جماعيه
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط دفاعيه للفرق
			٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢	٢٢ ٣٨.٨.٨.٨ ٣.٢.٢.٢.٢.٢		خطط دفاعيه حالات خاصه
١٦٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	—	—	—	—	راحه	المباريات

١٢ = المحور الاول ، ٢٢ = المحور الثاني

٣٢ = المحور الثالث

٥ ق = الزمن بال دقيقه

جدول (٢٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والعشرون)

الأخصائي	الجمعية	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى البرنامج التدريبي
٧٧١ ق	١٢٥ ق	١٢٥ ق	١٣٠ ق	١٢٠ ق	١٣٧ ق	١٣٤ ق	راحة	درجة الحمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
								إطالة وإحماء
١٣٠ ق							راحة	اعداد بدني عام
٣٠ ق							راحة	قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقة
١٥ ق						٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٢٧)
توزيع متطلبات تدريب الاسبوع (السابع والعشرون)

٢٠٢ ق	٥ ق	٥ ق	٥٢ ق	٣٥ ق	٥٢ ق	٥٣ ق	راحه	اعداد مهماري
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٠٠٢٩٠ ٣٧٠٧٠	٢٤٠٨٨٠٨٧ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٦٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		النصيب
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		تمرير واستقبال
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		تنظيم الكسره
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		الحجز والمتابعه
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		الدفاع الفردي
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		التحركات الدفاعيه
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		التحركات الهجوميه
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		هجوم خاطف
			٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٢٠٢٨٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٢٤٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		رميات الجراء
١٦٩ ق	١٠ ق	٤٣ ق	٤٣ ق	٥٥ ق	-	٥١ ق	راحه	اعداد خططسى
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط هجوميه فرديه
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط هجوميه جماعيه
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط هجوميه للفرق
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط هجوميه حالات خاصه
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط دفاعيه فرديه
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط دفاعيه جماعيه
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط دفاعيه للفرق
			٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠	٣٢٠٢٢٠٢٢ ٣٧٠٧٠٧٠		خطط دفاعيه حالات خاصه
٢٢٥ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	-	-	٤٥ ق	-	راحه	المباريات

١٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثاني ، ٣٠ م = المحور الثالث ، ٤٠ م = الزمن بالدينقيه

جدول (٢٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والعشرون)

الأحمال	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أشياء الأسبوع محتوى البرنامج
٦٩٢ ق	٩٨ ق	٩٨ ق	١٢٥ ق	١١٣ ق	١٣٣ ق	١٢٥ ق	راحه	رجة الحمل
							راحه	الزمن بالدقائق
							أستعاده الشفاء	حمل أقصى
							راحه	حمل عالى
							راحه	حمل متوسط
١٢٥ ق							راحه	إطالته وإحماء
٣٨ ق							راحه	اعداد بدنى عام
								قوده
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقيه
١٥ ق							راحه	اعداد بدنى خاص
								قوده
								تحمل سرعه
								تحمل قوده

جدول (٢٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والعشرون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أيام التدريب
٥٨٩ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	-	١٤٥ ق	١٤٤ ق	راحة	الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
١٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحة	١٢١، ١٢٠، ١٢٣ ق	١١٨، ١١٧، ١٢٣ ق	راحة	إطالة وإحماء
-	-	-	-	راحة	-	-	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاق
١٥ ق	-	-	-	راحة	-	١٥ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٢٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والعشرون)

١٢٤ ق	-	-	-	راحه	ق ٦٥	ق ٥٩	راحه	اعداد مهاري
					٣١. ٣٠. ٢٩ ٢٢. ٢١. ٢٠ ٢٠. ١٩. ١٨ ١٨. ١٧. ١٦ ١٦. ١٥. ١٤ ١٤. ١٣. ١٢ ١٢. ١١. ١٠ ١٠. ٩. ٨ ٨. ٧. ٦ ٦. ٥. ٤ ٤. ٣. ٢ ٢. ١. ٠	٣١. ٣٠. ٢٩ ٢٢. ٢١. ٢٠ ٢٠. ١٩. ١٨ ١٨. ١٧. ١٦ ١٦. ١٥. ١٤ ١٤. ١٣. ١٢ ١٢. ١١. ١٠ ١٠. ٩. ٨ ٨. ٧. ٦ ٦. ٥. ٤ ٤. ٣. ٢ ٢. ١. ٠		النصيب تدريب واستقبال تنظيم الكسره الخداع الحجز و المتابعه الدفاع الفردي التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء
١١٠ ق	-	-	-	راحه	ق ٦٠	ق ٥٠	راحه	اعداد خططسي
					٣١. ٣٠. ٢٩ ٢٢. ٢١. ٢٠ ٢٠. ١٩. ١٨ ١٨. ١٧. ١٦ ١٦. ١٥. ١٤ ١٤. ١٣. ١٢ ١٢. ١١. ١٠ ١٠. ٩. ٨ ٨. ٧. ٦ ٦. ٥. ٤ ٤. ٣. ٢ ٢. ١. ٠	٣١. ٣٠. ٢٩ ٢٢. ٢١. ٢٠ ٢٠. ١٩. ١٨ ١٨. ١٧. ١٦ ١٦. ١٥. ١٤ ١٤. ١٣. ١٢ ١٢. ١١. ١٠ ١٠. ٩. ٨ ٨. ٧. ٦ ٦. ٥. ٤ ٤. ٣. ٢ ٢. ١. ٠		خطط هجومية فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفرق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفرق خطط دفاعيه حالات خاصه
٢١٠ ق	ق ٧٠	ق ٧٠	ق ٧٠	راحه	-	-	راحه	المباريات
١٠ = المحور الاول ، ٢٠ = المحور الثاني ، ٣٠ = المحور الثالث ، ٧٠ = الزمن بالدقيقه								

جدول (٣٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثلثون)

الأحمال	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أشياء الأسبوع محتوى القدرات
٦٧٩ ق	١٨١ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	١٨٣ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	١٨٦ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	١٢٩ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	رجة الحمل
٧٥ ق	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	راحة	الزمن بالدقائق
١٠٥ ق	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	حمل أقصى
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	حمل عالي
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	حمل متوسط
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	إطالة وإحماء
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	اعداد بدني عام
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	قوة
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	سرعة
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	تحمل
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	مرونة
	٢٥ ق ١١٨، ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	٣٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	٢٥ ق ١١٧، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	رشاق
٨٠ ق	٢٢ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٣ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	١٥ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	اعداد بدني خاص
	٢٢ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٣ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	١٥ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	قوة
	٢٢ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٣ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	١٥ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	تحمل سرعة
	٢٢ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٣ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	٢٠ ق ١٢٢، ١٢١ ٣٠ ق	١٥ ق ١١٨، ١١٣ ٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	تحمل قوة

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثلاثون) تابع جدول (٣٠)

٢١٦ ق	٦١ ق	٥٦ ق	٥٨ ق	٤١ ق	راحد	راحد	راحد	راحد	اعداد مهمبارى
	١٨٨ ١٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	١٢٢ ١٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	١٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					النصوب
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					تمريض واستقبال
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					تنظيم الكسره
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					الخنداع
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					الحجز والمتابعه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					الدفاع الفردي
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					التحركات الدفاعيه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					التحركات الهجوميه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					هجوم خاطف
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					رميات الجزاء
٢٠٢ ق	٥٣ ق	٥٩ ق	٥٨ ق	٣٣ ق	راحد	راحد	راحد	راحد	اعداد خطوطى
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط هجوميه فرديه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط هجوميه جماعيه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط هجوميه للفرق
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط هجوميه حالات خاصه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط دفاعيه فرديه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط دفاعيه جماعيه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط دفاعيه للفرق
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					خطوط دفاعيه حالات خاصه
	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢	٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢٢ ٢٢					المباريات

جدول (٣١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد الثلاثون)

الأحمالي	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	مجموع الأيام الأسبوعي
ق ٧٤٦	ق ١٣٣	ق ١٣٤	ق ١١٧	ق ١٠٣	ق ١٢٤	ق ١٣٥	راحة	الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
							استعادة	حمل عالي
							الشفاء	حمل متوسط
ق ٦٠	ق ٢٥	ق ٢٠	ق ٢٠	ق ٢٠	ق ٣٢	ق ٢٠	راحة	إطالة وإحماء
ق ١٣٧							راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاق
ق ٧٩	ق ١٤	ق ٢٠	ق ١٠	ق ١٠	ق ٥	ق ٢٠	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

جدول (٣٢) توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والثلاثون)

الاحتياطي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	البيت	أيام الأسبوع محتوي التدريب
٥٨٩ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	-	١٤٥ ق	١٤٤ ق	راحه	الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط
								إطالته وإحماء
١٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحه	١٨٠, ٣٢٠, ٣٦٠ ق	١٢٠, ١٨٠, ٣٦٠ ق	راحه	اعداد بدنى عام
-	-	-	-	راحه	-	-	راحه	قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونة
								رشاقه
								اعداد بدنى خاص
١٥ ق	-	-	-	راحه	-	١٥ ق	راحه	قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

تابع جدول (٣٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والثلاثون)

١٢٤ ق	-	-	-	راحة	٦٥ ق	٥٩ ق	راحه	اعداد مهارى
	الزمالك × بورسعيد	الزمالك × الأولمبي	الزمالك × الأهلى		٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		النصيب
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		تمرير واستقبال
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		تنظيم الكرهه
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		الخدايع
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		الحجز و المتابعه
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		الدفاع الفردى
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		التحركات الدفاعيه
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		التحركات الهجوميه
					١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠	١٢.١٢ ق ٢٠.٢٢ ١٢.١٢ ق ٢٠		هجوم خاطف
١١٠ ق	-	-	-	راحه	٦٠ ق	٥٠ ق	راحه	رميات الجراء
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		اعداد خططى
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط هجوميه فرديه
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط هجوميه جماعيه
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط هجوميه للفرق
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط هجوميه حالات خاصه
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط دفاعيه فرديه
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط دفاعيه جماعيه
					٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠	٢٨.٢٧ ق ٢٠.٢٢ ١٤.٤٥ ق ٢٠		خطط دفاعيه للفرق
٢١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	راحه	-	-	راحه	خطط دفاعيه حالات خاصه
								المباريات
١٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثانى ، ٣٠ م = المحور الثالث ، ٤٠ ق = الزمن بالدقيقه								

جدول (٣٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والثلاثون)

الأجالي	الخمسة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الإضراب محتوى التدريب
٦٧٦ ق	١٨١ ق	١٨٠ ق	١٨٦ ق	١٢٩ ق	راحه	راحه	راحه	جدة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط
								إطالته وإحماء
٧٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد بدنى عام
١٠٥ ق								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
								اعداد بدنى خاص
٨٠ ق	٢٢ ق	٢٣ ق	٢٠ ق	١٥ ق	راحه	راحه	راحه	قوده
								تحمل سرعه
								تحمل قوه

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والثلاثون)
تابع جدول (٣٣)

[illegible]

جدول (٣٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والثلاثون)

الأسبوع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الزمن بالدقائق	رجعة الحمل
٧٤٩ ق	١٣٦ ق	١٣٤ ق	١١٧ ق	١٠٣ ق	١٢٤ ق	١٣٥ ق	راحه	حمل أقصى	حمل أقصى
								حمل عالي	حمل عالي
								حمل متوسط	حمل متوسط
٦٠ ق	١١٧ - ١٣٦ ق	١٢٢ - ١٢٣ ق	١٢٢ - ١٢٣ ق	١٢١ - ١٢٨ ق	١٢٠ - ١١٧ ق	١١٨ - ١١٧ ق	راحه	إطالة وإحماء	إطالة وإحماء
١٣٧ ق		٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٣٢ ق	٢٠ ق	راحه	اعداد بدني عام	اعداد بدني عام
	١١٥ ق	١١٥ ق	١٢١ ق	١١٥ ق		١١٥ ق		قوة	قوة
	١٢١ ق	١٢١ ق	١٢١ ق	١٢١ ق		١٢١ ق		سرعة	سرعة
	١٢٨ ق	١٢٨ ق	١٢٨ ق	١٢٨ ق		١٢٨ ق		تحمل	تحمل
	١٢٨ ق	١٢٨ ق	١٢٨ ق	١٢٨ ق		١٢٨ ق		مرونة	مرونة
								رشاقه	رشاقه
٧٩ ق	١٤ ق	٢٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	٢٠ ق	راحه	اعداد بدني خاص	اعداد بدني خاص
			٩٥ - ٩٤ ق		٩٥ ق	٩٤ ق		قوة	قوة
	١٢٢ - ١٢٤ ق					١٢٢ - ١٢٤ ق		تحمل	تحمل
	١٢٢ - ١٢٤ ق					١٢٢ - ١٢٤ ق		تحمل	تحمل

تابع جدول (٣٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والثلاثون)

١٩٧ ق	٣٣ ق	٣٤ ق	٣٣ ق	٢٩ ق	٣٣ ق	٣٥ ق	راحه	اعداد مهاري
	٣٣ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٣٤ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٣٣ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٢٩ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٣٣ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٣٥ ق ٣٣٠ ٣٣٠		التصويب
								تمرير واستقبال
								تنظيم الكره
								الدفاع
								الحجز والمتابعه
								الدفاع الفردي
								التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
								هجوم خاطف
								رميات الجزاء
٢٧٦ ق	٥٤ ق	٥٠ ق	٤٤ ق	٣٤ ق	٤٤ ق	٥٠ ق	راحه	اعداد خطفسي
	٥٤ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٥٠ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٤٤ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٣٤ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٤٤ ق ٣٣٠ ٣٣٠	٥٠ ق ٣٣٠ ٣٣٠		خطط هجوميه فرديه
								خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
								المباريات

١٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثاني

٣٠ م = المحور الثالث ، ٤٠ م = الزمن بالدقيقه

جدول (٣٥)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس الثلاثون)

الأجتماع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أبناء الأسبوع محتوى البرنامج
٥٨٩ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٤٥ ق	١٤٤ ق	راحة	الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
١٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٣٠، ١٨٠، ٣٠ ١٣٠	١٣٠، ١٨٠، ٣٠ ١٣٠	راحة	إطالة وإحماء
-	-	-	-	-	-	-	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقة
-	-	-	-	-	-	-	راحة	اعداد بدني خاص
								قدرة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الخامس الثلاثون)
تابع جدول (٣٥)

١٢٩ ق	-	الزمالك × الأولسي	الزمالك × الأهلى	الزمالك × بور سعيد	راحه	٦٥ ق	٦٤ ق	راحه	اعداد مهمبارى النصوب
٢١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	راحه	-	-	راحه	تمرسر و استقبال تنطيط الكره الغصنداع الحجز و المتابعه الدفاع الفردى التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء
١٢٠ ق	-	-	-	-	راحه	٦٠ ق	٦٠ ق	راحه	اعداد خططسى
									خطط هجوميه فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفريق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفريق خطط دفاعيه حالات خاصه

١٠ = المحور الاول ، ٢٠ = المحور الثانى
٣٠ = المحور الثالث ، ٧٠ ق = الزمن بالدقيقه

جدول (٣٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس و الثلاثون)

الأجتماعي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	أنشطة الأسبوع مجموعه التدريب
ق ٤٠٣	ق ١٦٢	ق ١٤١	راحه	راحه	ق ١٠٠	راحه	راحه	وجه الحمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
ق ٦٠	ق ٣٥	ق ٢٥	راحه	راحه	ق ٣٠	راحه	راحه	إطالة وإحماء
ق ٦٠	ق ٣٥	ق ٢٥	راحه	راحه	-	راحه	راحه	اعداد بدني عام
								قوه
					كأس			سرعته
					مصر			تحمل
					دور			مرونه
					١٦ ال			رشاقه
ق ٤٥	ق ٢٥	ق ٢٠	راحه	راحه	-	راحه	راحه	اعداد بدني خاص
								ق مدره
					مباراه			تحمل سرعه
								تحمل قوه

تابع جدول (٣٦)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السادس والثلاثون)

٨٨ ق	٤٧ ق	٤١ ق	راحه	راحه	-	راحه	راحه	راحه	اعداد مهماري
									التصويب
									تمرير واستقبال
									تنظيم الكسره
									الخداع
									الحجز و المتابعه
									الدفاع الفردي
									التحركات الدفاعيه
									التحركات الهجوميه
									هجوم خاطف
									رميات الجزء
٨٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	راحه	راحه	-	راحه	راحه	راحه	اعداد خطط
									خطط هجوميه فرديه
									خطط هجوميه جماعيه
									خطط هجوميه للفرق
									خطط هجوميه حالات خاصه
									خطط دفاعيه فرديه
									خطط دفاعيه جماعيه
									خطط دفاعيه للفرق
									خطط دفاعيه حالات خاصه
٧٠ ق	-	-	راحه	راحه	٧٠ ق	راحه	راحه	راحه	المباريات
١٠ م = السجور الاول ، ٢ م = السجور الثاني ، ٣ م = السجور الثالث ، ٤ ق = الزمن بالدقيقه									

جدول (٣٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأسبوع والثلاثون)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	أنشطة الأسبوع، محتوى التدريب
ق ٨٣٨	ق ١٤٠	ق ١٤٠	ق ١٤٧	ق ١٢٠	ق ١٤٦	ق ١٤٥	راحه	جدة الحمل
							راحه	الزمن بالدقائق
ق ١٠٠	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٠	ق ٢٥	ق ٣٧	ق ٢٥	أستعادة الشفاء	حمل أقصى
ق ١٦٧	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٠	ق ٢٥	ق ٣٧	ق ٢٥	راحه	حمل عالي
							راحه	حمل متوسط
								إطالته وإحماء
								اعداد بدني عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونة
								رشاقصه
ق ١٣٠	ق ٢٠	ق ٢٠	ق ٢٥	ق ٢٠	ق ٢٥	ق ٢٠	راحه	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

تابع جدول (٣٧)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (السابع والثلاثون)

١٦٦ ق	٥ ق	٥ ق	٥٠ ق	٥ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	راحه	اعداد مهاري
			٥٠ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق		٤٨ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق	٤٨ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق ١٥٠ ق		التصويب تمرير واستقبال تنسيق الكره الخداع الحجز والمتابعه الدفاع الفردي التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء
٨٠ ق	٥ ق	٥ ق	٢٧ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	٥ ق	٢٦ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	٢٧ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	راحه	اعداد خطسى خطط هجوميه فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفرق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفرق خطط دفاعيه حالات خاصه
٢٠٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٢٠ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	٦٠ ق	٢٠ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	٢٠ ق ٨٤ ق ٨٤ ق ٨٤ ق	راحه	المباريات
٣٠ م = المحور الاول ، ٢٠ م = المحور الثاني ، ٣٠ م = المحور الثالث ، ٧٠ م = الزمن بالدقيقه								

جدول (٣٨)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثامن والثلاثون)

الاجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	الوقت بال دقائق	وجهة الحمل
٥٤٠ ق	١٣٠ ق	١٢٩ ق	١٦٣ ق	١١٨ ق	راحه	راحه	راحه	الزمن بالدقائق	حمل أقصى
									حمل عالي
									حمل متوسط
٥٥ ق	١١٨، ١١٧، ١١٣ ق	١١٧، ١١٣ ق	١٢١، ١٢٠ ق	١١٨، ١١٣ ق	راحه	راحه	راحه	إطالة وإحماء	اعداد بدني عام
٨٠ ق	-	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	راحه	راحه	راحه	قوة	سرعه
									تحمل
									مرونة
									رشاقة
٤٠ ق	-	-	٢٠ ق	٢٠ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد بدني خاص	قوة
									تحمل سرعه
									تحمل قوة

جدول (٣٩)
توزيع متطلبات تدريب الاسبوع (التاسع والثلاثون)

الأحمال	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	البيت	بناء الإسبوع مجموع التدريب
الزمن بالدقائق	جدة الحمل	القص	القص	متوسط	عالي	عالي	راحه	
٨٥٥ ق	١٣٠ ق	١٣٠ ق	١٦٥ ق	١٢٥ ق	١٥٠ ق	١٥٥ ق	راحه	حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط
١١٥ ق	١٣٠ ق	١٣٠ ق	١٦٥ ق	١٢٥ ق	١٥٠ ق	١٥٥ ق	راحه	إطالة وإحماء
٦٧ ق	-	-	٣٢ ق	٢٠ ق	-	١٥ ق	راحه	اعداد بدنى عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
٢٦ ق	-	-	-	١٣ ق	-	١٣ ق	راحه	اعداد بدنى خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

تابع جدول (٣٩)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (التاسع والثلاثون)

٢٣٩ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٥٨ ق	٤٢ ق	٤٥ ق	٥٤ ق	راحه	اعداد مهبارى
			٥٢، ٥٢، ٥١ ٥٨+٨+٨	١٧، ١٦، ٥١ ٥٥+٥+٨	٥٢، ٥١ ٥٨+٨	٥١، ٥١، ٥٨ ٥٨+٨+٨		التصويب
								تمرير واستقبال
								تنظيم الكره
								الدفاع
				١٨، ٥ ٥٥+٥	٢٠ ١٩، ٨ ٥٥+٥	٢٩، ٢٨ ٥٥+٥		الهجوم
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		التحركات الهجوميه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		التحركات الدفاعيه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		الهجوم
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		رميات الجزء
١٩٨ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٥٥ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	٥٨ ق	راحه	اعداد خططى
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط هجوميه فرديه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط هجوميه جماعيه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط هجوميه للفريق
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط هجوميه حالات خاصه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط دفاعيه فرديه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط دفاعيه جماعيه
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط دفاعيه للفريق
			٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥	٢٠ ٥٥، ٥١ ٥٥+٥		خطط دفاعيه حالات خاصه
٢١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	-	-	٧٠ ق	-	راحه	المباريات
١٠ م = السحور الاول ، ٢٠ م = السحور الثانى ، ٣٠ م = السحور الثالث ، ق = الزمن بال دقیقه								

جدول (٤٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأربعون)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسب	نوع العمل
٦٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	راحة	الزمن بالدقائق
							راحة	حمل أقصى
							استعادة	حمل عالى
							الشفاء	حمل متوسط
١٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحة	راحة	راحة	راحة	إطالة وإحماء
-	-	-	-	راحة	-	-	راحة	اعداد بدنى عام
	الدورة	الدورة	الدورة					قوة
	المجمعة	المجمعة	المجمعة					سرعة
	الرابعة	الرابعة	الرابعة					تحمل
								مرونة
								رشاق
-	-	-	-	راحة	-	-	راحة	اعداد بدنى خاص
								قوة
	مباراة	مباراة	مباراة					تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٤٠)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الأربعون)

١٣٠ ق	-	الزمالك × الأولسي	الزمالك × بورسعيد	الزمالك × الأهلي	-	واحد	٦٥ ق	٦٥ ق	واحد	اعداد مهماري التصويب تمرير واستقبال تنظيم الكسره الدفاع الهجوم و المنايعه الدفاع الفردي التحركات الدفاعيه التحركات الهجوميه هجوم خاطف رميات الجزاء
١٣٠ ق	-	آخر مباراه في بطولة الدوري العام				واحد	٦٥ ق	٦٥ ق	واحد	اعداد خططي خطط هجوميه فرديه خطط هجوميه جماعيه خطط هجوميه للفرق خطط هجوميه حالات خاصه خطط دفاعيه فرديه خطط دفاعيه جماعيه خطط دفاعيه للفرق خطط دفاعيه حالات خاصه
٢١٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	-	واحد	-	-	واحد	المباريات

١٠ = المحور الاول ، ٢٠ = المحور الثاني ، ٣٠ = المحور الثالث ، ٨ - = الزمن بالدينقة

جدول (٤١)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الواحد و الأبعون)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع مجموع التدريب
٦٧٤ ق	١٨٣ ق	١٨٠ ق	١٨٥ ق	١٢٦ ق	راحه	راحه	راحه	جدة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
٧٠ ق	١٨٣ ق	١٨٠ ق	١٨٥ ق	١٢٦ ق	راحه	راحه	راحه	إطالة وإحماء
١١٢ ق	٣٢ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد بدني عام
								قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
٨٠ ق	٢٢ ق	٢٣ ق	٢٠ ق	١٥ ق	راحه	راحه	راحه	اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

جدول (٤٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والرابع)

الأجمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	بناء الأسبوع محتوى التدريب
٦٨٤ ق	١٠٠ ق	راحة	١٥١ ق	١٢٩ ق	١٥٢ ق	١٥٢ ق	راحة	رحلة العمل
								الزمن بالدقائق
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
١١٥ ق	٣٠ ق	راحة	١٢٢، ١٢٠، ١١٣ ٣ ٢ ١	١١٢، ١١٥، ١١٣ ٣ ٢ ١	١١٥، ١١٧، ١١٣ ٣ ٢ ١	١٢٠، ١١٨، ١١٣ ٣ ٢ ١	راحة	إطالة وإحماء
٢٧ ق	-	راحة	١٢ ق	-	١٥ ق	-	راحة	اعداد بدني عام
								قوة
	دور							سرعة
	٨							تحمل
	كأس							مرونه
	مصر							رشاقه
١٠ ق	-	راحة	-	-	-	١٠ ق	راحة	اعداد بدني خاص
								قوة
	مباراه							تحمل سرعه
								تحمل قوه

تابع جدول (٤٢)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثاني والأربعون)

٢٢٤ ق	-	واحد	٥٨ ق	٤٨ ق	٥٦ ق	٦٢ ق	واحد	اعداد مهبارى
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		التصويب
	الرمالك		١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		تمرير واستقبال
	المقاوون		١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		تنظيم الكسره
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		الخداع
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		الحجز والتنايمه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		الدفاع الفردي
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		التحركات الدفاعيه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		التحركات الهجوميه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		هجوم خاطف
٢٣٨ ق	-	واحد	٦١ ق	٥٦ ق	٦١ ق	٦٠ ق	واحد	رميات الجزاء
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		اعداد خططسى
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط هجومية فرديه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط هجوميه جماعيه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط هجوميه للفرق
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط هجوميه حالات خاصه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط دفاعيه فرديه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط دفاعيه جماعيه
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط دفاعيه للفرق
			١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٨٠٠ ٣٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠	١٧٠٠٠ ٣٠٠٠		خطط دفاعيه حالات خاصه
٧٠ ق	-	واحد	-	-	-	-	واحد	البنابرسات
١٠٠ = المحور الاول ، ٢٠٠ = المحور الثانى ، ٣٠٠ = المحور الثالث ، ٤٠٠ = الزمن بالدقيقه								

جدول (٤٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والاربعون)

الاحتمالي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	النسبت	أعمال الأسبوع مجموع التدريب
ق ٩٨٨	ق ١٧٩	ق ١٧٨	ق ١٤٠	ق ١٧٨	ق ١٨٠	ق ١٣٣	راحة	راحة العمل
ق ٧٥	١١٨. ١١٧. ١٣٠ ق ١٠٢	١١٢. ١٢٠. ق ١٠١	١١٨. ١١٧. ق ١٠١	١٢١. ١٢٠. ق ١٠٢	١١٨. ١١٧. ق ١٠١	١١٨. ١١٧. ق ١٠٢	راحة	حمل أقصى
ق ١٥٧	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٢٥	ق ٣٢	ق ٢٥	راحة	حمل عالي
								حمل متوسط
								إطالة وإحماء
								اعداد بدني عام
								قوة
								سرعة
								تحمل
								مرونة
								رشاقة
ق ١٠٥	ق ٢٢	ق ١٦	ق ١٢	ق ١٥	ق ٢٠	ق ٢٠	راحة	اعداد بدني خاص
	١٢٩. ١٢٨. ق ١٢٢	٨٥ ق ١٢٢		٨٥ ق ١٢٢	٩٢. ٩١. ق ١٠٧	٩٤ ق ١٠٧		قوة
								تحمل سرعة
								تحمل قوة

تابع جدول (٤٣)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الثالث والاربعون)

٢٨٩ ق	٣٩ ق	٣٧ ق	٦١ ق	٦٥ ق	٦١ ق	٣٥ ق	راحه	اعداد مهماري
	٨٨.٦٨ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠	٨٨.٦٨ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠	٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠	٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠	٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠	٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠ ٣٨٠٠		التصويب
								تمرير واستقبال
								تنطيط الكسره
								الخداغ
								الحجز والمتابعه
								الدفاع الفردي
								التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
								هجوم خاطف
								رميات الجزء
٢٢٢٢ ق	١٨ ق	٢٠ ق	٣٢ ق	٥٨ ق	٥٧ ق	٣٨ ق	راحه	اعداد خططى
								خطط هجوميه فرديه
								خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
١٣٠ ق	٦٠ ق	٧٠ ق	--	--	--	--	راحه	الباريات

١٠ = المحور الاول ، ٢٠ = المحور الثانى ، ١٠٧ - ٣٠ = المحور الثالث ، ٠ ق = الزمن بالدقيقه

جدول (٤٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والاربعون)

الأحداث	الجمعية	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	الست	الوقت بالذائق
٦١٧ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	-	١٥٥ ق	١٤٣ ق	١١٩ ق	راحه	حمل أقصى
١٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	راحه	١١٨, ١١٧, ١٣٠ ق ٣ ٤٢	١١١, ١١٢, ١٣٠ ق ٣ ٤٢	١١٨, ١١٧, ١٣٠ ق ٣ ٤٢	راحه	حمل عالي
١٥ ق	-	-	راحه	-	١٥ ق	-	راحه	حمل متوسط
	المباراة	دور الأربعة كاس مصر						إطالة وإحماء
	٥ ق	-	راحه	-	-	٥ ق	راحه	اعداد بدني عام
	مباراة	مباراة						قوة
								سرعه
								تحمل
								مرونه
								رشاقه
								اعداد بدني خاص
								قوة
								تحمل سرعه
								تحمل قوة

تابع جدول (٤٤)
توزيع متطلبات تدريب الأسبوع (الرابع والاربعون)

١٦٦ ق	-	-	راحة	٦٥ ق	٥٥ ق	٤٦ ق	راحة	اعداد مهـاري
				٣٣.٢٢.٢١.٢٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢	٣٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢	٣٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢		التصويب
				٣.٢	٣.٢	٣.٢		تمرير واستقبال
								تنظيم الكسره
								الدفاع
								الجزير و المتابعه
								الدفاع الفردي
								التحركات الدفاعيه
								التحركات الهجوميه
								هجوم خاطف
								رميات الجزاء
١٥٦ ق	-	-	راحة	٦٥ ق	٤٨ ق	٤٣ ق	راحة	اعداد خططسي
				٣٣.٢٢.٢١.٢٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢	٣٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢	٣٠ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢ ٣.٢٢.٢٢.٢٢.٢٢		خطط هجوميه فرديه
								خطط هجوميه جماعيه
								خطط هجوميه للفرق
								خطط هجوميه حالات خاصه
								خطط دفاعيه فرديه
								خطط دفاعيه جماعيه
								خطط دفاعيه للفرق
								خطط دفاعيه حالات خاصه
١٤٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	راحة	-	-	-	راحة	المباريات
١٠م = المحور الاول ، ٢م = المحور الثاني ، ٣م ، ١٠٨ - = المحور الثالث ، ق = الزمن بالدقيقه								