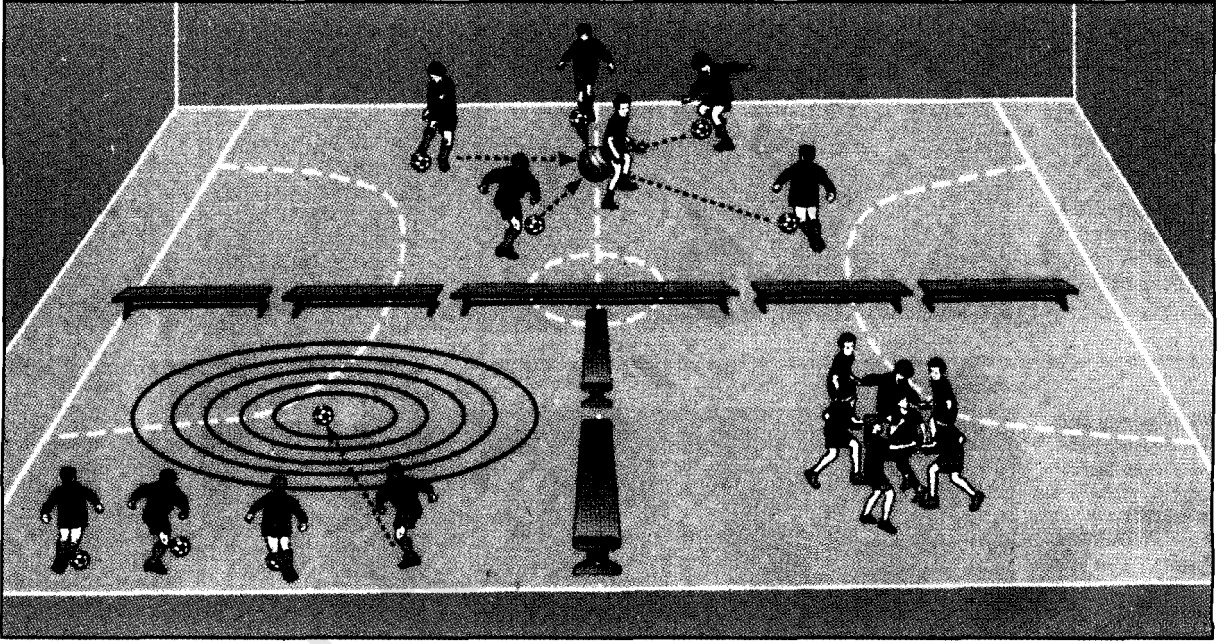




الفصل الرابع

الألعاب الكتيكية والتروحية داخل الصالات المغلقة

obeikandi.com

الاعباب التكتيكية والترويحية داخل الصالات المغلقة

ضع هذه الأسئلة في اعتبارك قبل قراءة هذا الفصل :

- ★ كيف يمكن تصميم وحدات تدريب داخل الصالات المغلقة؟
- ★ ما هي الادوات والمساحات الحيوية للالعاب الترويحية داخل الصالات المغلقة ؟
- ★ لماذا نلجأ إلى الصالات المغلقة؟
- ★ ما هي النماذج الحديثة فى ألعاب الصالات ؟ وما هي الاهداف التى يمكن تحقيقها من خلالها؟

البراعم أقل من ٨ سنوات و٨-١٠ سنوات؛

نماذج لوحات تدريبية للمراحل السنية الصغيرة (البراعم) :

ناشئو كرة القدم (البراعم) قد يقضون بعض أشهر الموسم فى الصالة المغلقة، ولذلك من المهم فى ظل هذه الظروف الخاصة تقديم تدريب مثالى (أى ملائم ومناسب للأطفال وشيق وممتع وكذلك فعال ومؤثر من الناحية التعليمية).

ولذلك يقدم الفصل عدداً من الاقتراحات والنماذج لتدريب البراعم أقل من ٨ سنوات ومن ٨-١٠ سنوات يمكن استخدامها فى الملعب أو داخل الصالات المغلقة.

النقاط الرئيسية للوحدات التدريبية :

- فى المراحل السنية الصغيرة (البراعم) ينبغي أن يتعرف ويتعلم البراعم العناصر الأساسية الفنية (المهارية) المختلفة وكذلك عليهم أن يجدوا أو يتوصلوا إلى أسلوب فردى خاص للتعامل مع الكرة.





ومن هذا المبدأ تركز أو تقدم النقاط الرئيسية لنماذج أو أمثلة الوحدات التدريبية قبل كل شيء، وفي المقام الأول على العناصر التالية:

* المشى بالكرة.

* التمرير.

* التسديد.

- هذه الأمثلة والنماذج التدريبية يكون الهدف منها هو مساعدة المدربين الذين يعملون في هذا المجال وذلك بأن تظهر وتوضح لهؤلاء المدربين أن الصالة المغلقة تقدم إمكانيات كثيرة ومتعددة لأداء تدريب شيق وممتع ومفيد ومتنوع.

إرشادات وتعليمات للتدريب:

حتى يتمكن البراعم وخاصة أقل من ٨ سنوات بقدر الإمكان من أداء المحاولات الأولى كثيرة الأخطاء في سهولة وبساطة فإن عليهم مراعاة النقاط التالية، وهي ذات أهمية كبيرة.

- يؤخذ في الحسبان المرح وفرص اللعب والحركة عند البراعم.

- التدريب يأخذ طابع مطابق للعب.

- صور أو أشكال التمرينات يجب بقدر الإمكان أن تستخدم في تصحيح الأخطاء.

- التمرينات المهارية الجافة يجب ألا توضع في المقدمة أو في المقام الأول.

- تحقيق الأهداف يأتي في المقدمة قبل شكل التنفيذ.

بالطبع إن هذه المتطلبات يصلح العمل بها أيضاً مع البراعم ٨-١٠ سنوات.

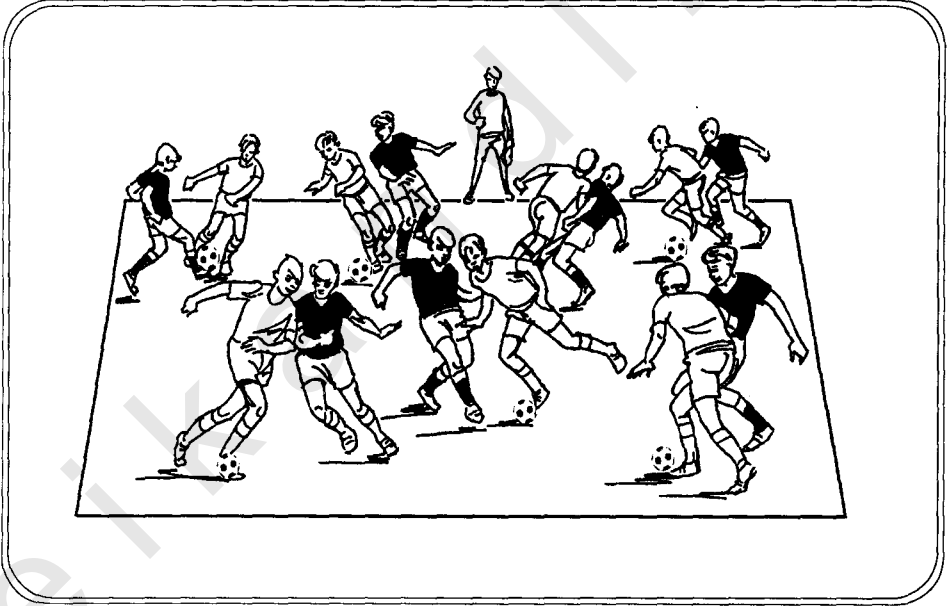
إذا اتجه أو التجأ مدربى البراعم إلى هذه المتطلبات الأساسية فيمكنهم أن يكونوا متأكدين نسبياً من أن ما يقدموه من تدريب لناشئهم مطابق وملائم للأطفال.

الجرى بالكرة

- التنظيم :

إذا كانت الصالة المغلقة كبيرة يتم تحديد ملعب كل لاعب معه كرة واللاعبون يمشون ويتحركون كلٌ بكرته بحرية داخل الملعب ويتداخل اللاعبون مع بعضهم البعض .

- مشى حر بالكرة مع مهام إضافية :



بناء على إشارة من المدرب يجلس كل برعم بسرعة على كرتة ثم يقوم بسرعة ويواصل المشى بالكرة - مشى حر بالكرة - والبراعم يحاولون لعب الكرة من أمام بعضهم (أي كل برعم يحاول أن يلعب الكرة من أمام زميله بعيداً) وكل برعم يحاول بقدر الإمكان أن يحمي كرتة بجسمه .

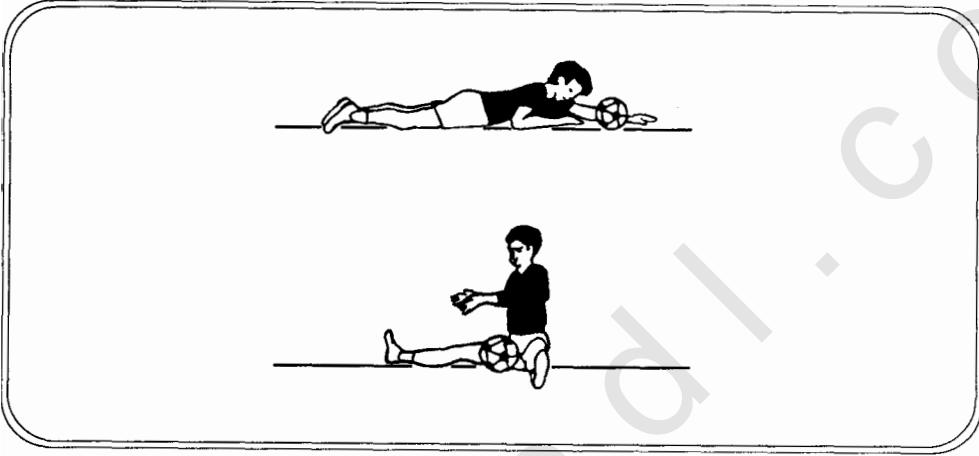




اللعبة نار زائرة

- التنظيم:

- يقف اللاعبون في انتشار حر .
- مع كل لاعب كرة .



- التنفيذ:

- بناء على نداء من المدرب يؤدي اللاعبون مهاماً مختلفة بالكرة .
- «نار» النوم على الأرض بالكرة (الجسم ممدد) .
- «قهوة» الجلوس على الأرض بالكرة والتصفيق باليدين .
- «القطب الشمالى» الجرى إلى الحائط .
- «ماء» البراعم يبحثون عن زيادة أو مضاعفة للنشاط .

- تعديلات وإضافات:

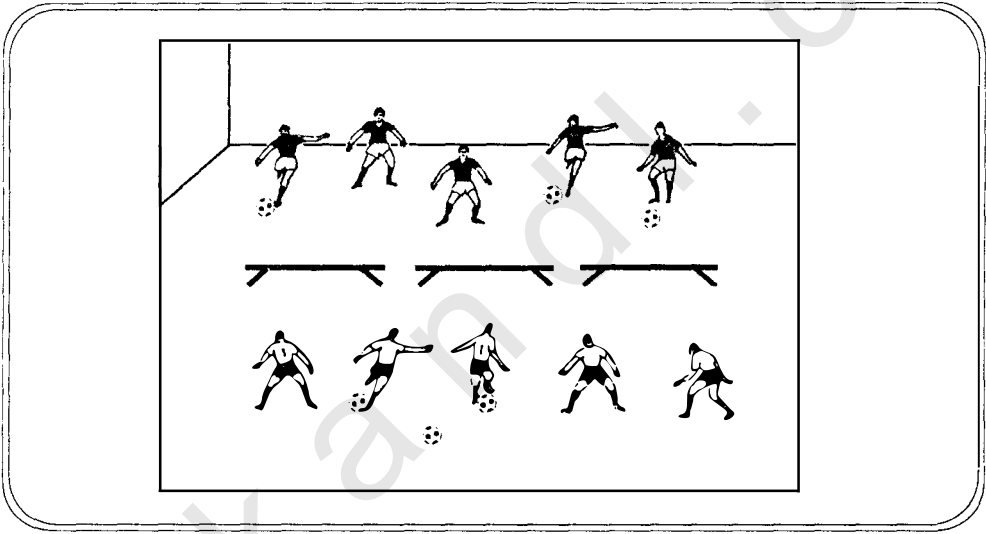
- ينفذ لاعب أولاً بناءً على الاسم الذى يحدده المدرب ثم ينادى على من يليه فينفذ ثم الخ .
- يشير للاعب ويقول الاسم مخالفاً فينفذ حسب الإشارة لا الاسم .
- عكس النقطة السابقة .

لعبة الترتيب

التنظيم :

- يقسم الصالة المغلقة إلى نصفين ، يوضع مقاعد طويلة (دكك) .
- تقسم اللاعبون إلى فريقين يقفان أمام بعضهما كل فريق فى ملعب .
- تستخدم كل الكرات الموجودة تحت التصرف فى هذا التمرين .

التنفيذ :



- اللاعبون يصوبون الكرة من فوق المقعد الطويل (الدكة) فى نصف الملعب المقابل بحيث تسدد الكرة فى الحائط للفريق الخصم .
- لكل تسديده فى الحائط يحصل الفريق على نقطة واحدة .
- أى الفريقين يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الفائز .

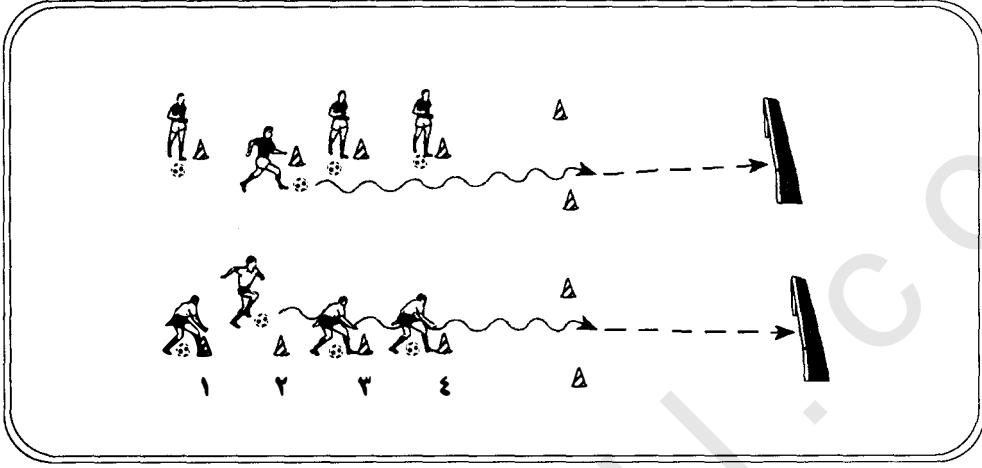
تعديلات وإضافات :

- اللاعبون الضعفاء (ضعفاء المستوى) يمكنهم تصويب الكرة من اليد .
- كل اللاعبين يمكنهم اللعب كحارس مرمى أى يسمح لهم بامساك الكرة باليد .





تنظيم الرشي (البشري) بالكرة (بفتح التنوين في المرمى)



التنظيم :

- يقف اللاعبون في صفين متساويين في العدد (كل صف خلف بعض).
- ويتم ترقيم اللاعبين (كل لاعب له رقم - نفس اللاعب المقابل في الصف الآخر).
- لكل صف يتم عمل مرمى صغير من الأقماع البلاستيك وكذلك يوضع بعد مسافة مرمى كبير.

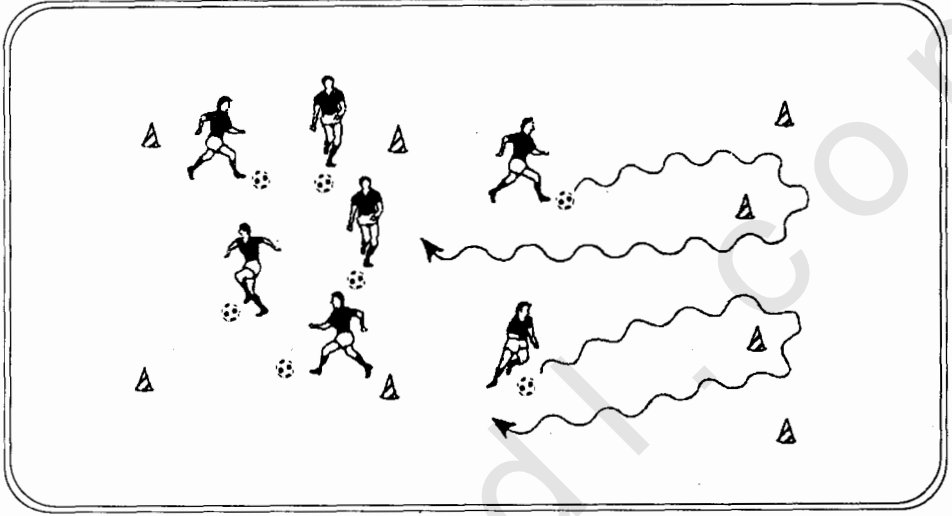
التنفيذ :

- عند النداء على رقم يقوم اللاعبان اللذان يحملان الرقم من الصفين بالجرى بالكرة بأقصى سرعة ممكنة، كل لاعب يجرى من خلال المرمى الصغير ثم يسدد على المرمى الكبير.
- اللاعب الفائز هو الذى سدد الهدف الأول قبل اللاعب الآخر.

تعديلات وإضافات :

- الانطلاق من البداية تكون من وضع الجلوس.
- بدلاً من المرمى الكبير يستخدم كهدف للتديد صناديق مفتوحة أو دك.

سباق الجري بالكرة



التنظيم :

- كل اللاعبين يتحركون كلاً بكرته داخل مربع محدد بالأقماع البلاستيك.
- يرقم اللاعبون بحيث يحصل كل لاعبين على نفس الرقم.

التنفيذ :

- عند النداء على رقم يجرى اللاعبان صاحبا الرقم في سباق جرى بالكرة.
- اللاعب الفائز هو الذى يعود بسرعة قبل الآخر إلى المربع مرة أخرى بعد أن يقوم بالجرى بالكرة من بين أحد المرميين الصغيرين المحددين بالأقماع البلاستيك.

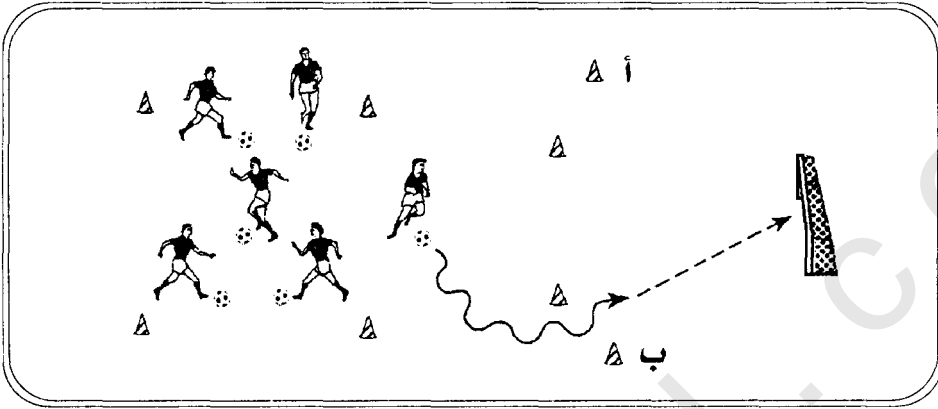
تعديلات وإضافات :

- على اللاعبين الجرى بالكرة بين المرميين من الأقماع البلاستيك قبل العودة مرة أخرى إلى المربع المحدد.





سباق التمرى بالكرة (التسديد على المرمى)



التنظيم :

- كل لاعب معه كرة يتحرك بها كل اللاعبين بالكرة داخل بعضهم البعض فى مربع صغير محدد بالأقماع البلاستيك .
- يتم ترقيم اللاعبين بالأرقام بحيث يحمل كل لاعب رقم .
- فى المسافة بين المربع والمرمى الكبير يوضع على الجانبين مرميين صغيرين من الأقماع البلاستيك (مرمى فى كل جانب).

التنفيذ :

- عند النداء على رقم يقوم اللاعب صاحب الرقم بالجرى بالكرة من المربع ويجرى من بين أو يمرر من المرميين الصغيرين من الأقماع البلاستيك ثم يسدد الكرة على المرمى الكبير .
- ثم ينادى المدرب على رقم آخر . . وهكذا .

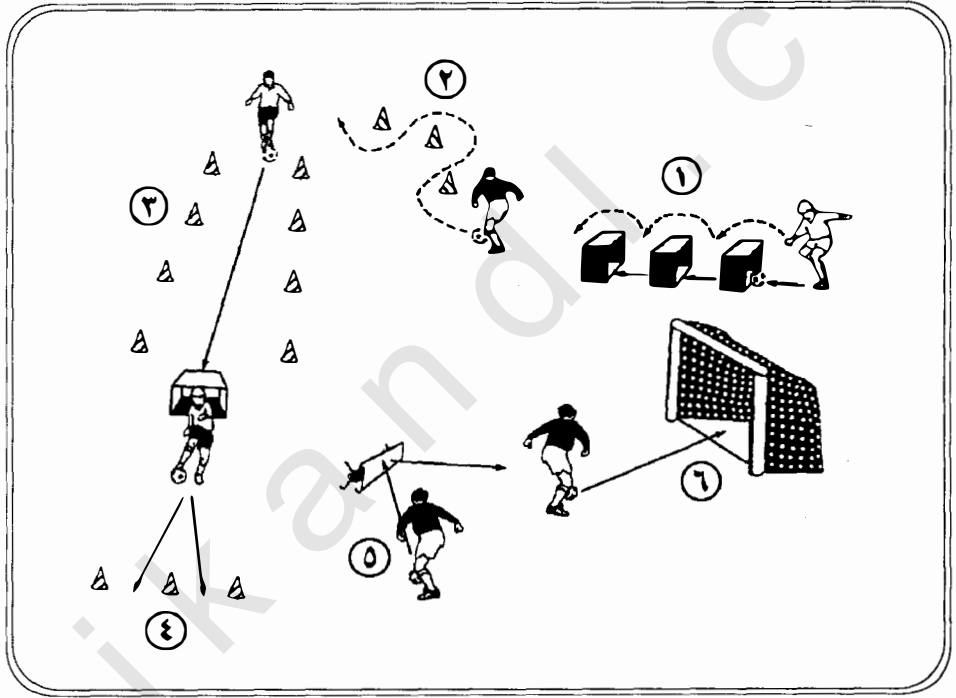
تعديلات وإضافات :

- سباق جرى كل لاعبين يحملان نفس الرقم وعند النداء على الرقم يجرى اللاعبان بأقصى سرعة ممكنة ويؤديان التمرين واللاعب الفائز هو الذى يحرز هدف بسرعة قبل اللاعب الآخر .
- بدلاً من التسديد على مرمى كبير . . يكون التسديد على مرمى كرة يد .

سير (خط الأثر) الجري بالكرة والتدريب والتدريب

التنظيم :

- كل لاعب معه كرة داخل الصالة المغلقة وفي حدودها يتم عمل أو إقامة محطات مختلفة يقوم اللاعبون بالجري حولها في خط دائري .



التنفيذ : سير الحركة الدائرية :

- محطة (١) : اللاعبون يلعبون أو يمررون الكرة خلال ٣ صناديق مفتوحة ثم يقفزون من فوق كل صندوق من الصناديق الثلاثة خلف بعضهم .
- محطة (٢) : الجري الحلزوني بين أقماع بلاستيك .
- محطة (٣) : اللاعبون يلعبون أو يمررون الكرة من خلال مسار محدد من الجانبين بالأقماع البلاستيك بحيث تمر الكرة في النهاية من خلال صندوق مفتوح .





- محطة (٤) : اللاعبون يمررون الكرة إلى أحد المرميين المكونان من ٣ أقماع بلاستيك.

- محطة (٥) : اللاعبون يلعبون خذ وهات (تمريرة ثنائية) مع دكة توضع بالعرض.

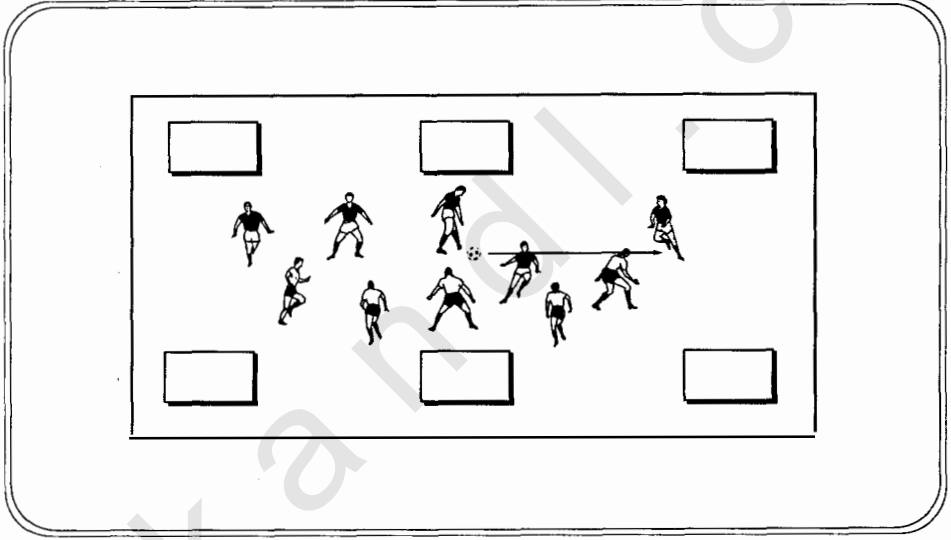
- محطة (٦) : اللاعبون يسددون الكرة على مرمى كرة يد يربط به حبل في القائمين ، وعلى البرعم تسديد الكرة في المرمى أسفل الحبل (من تحت الحبل).

البراعم يحبون عدد الأهداف المسجلة في المحطات ٣ ، ٤ ، ٦ والفائز في النهاية هو الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

كرة قدم حسيير (الزينة - سجادة)

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية في العدد.
- يتم تحديد ملعب ويوضع في جوانب الملعب ٣ قطع حصير (دواسة - سجادة) بجانب بعضها في كل ناحية من الملعب.



التنفيذ :

- كل فريق يهاجم على ٣ قطع سجاد - دواسات - ويدافع عن ٣ قطع.
- إذا كان عدد الفرق ٣ أو ٤ فرق يمكن عمل مسابقة أو دورى صغير بين الفرق.

تعديلات وإضافات :

- اللعب على قطعتين سجاد أو دواستين أو حصيرتين لكل فريق.
- الفريق المهاجم الذى معه الكرة يهاجم فى كل القطع الست ويمكنه إحراز هدف فى أى من القطع الست.



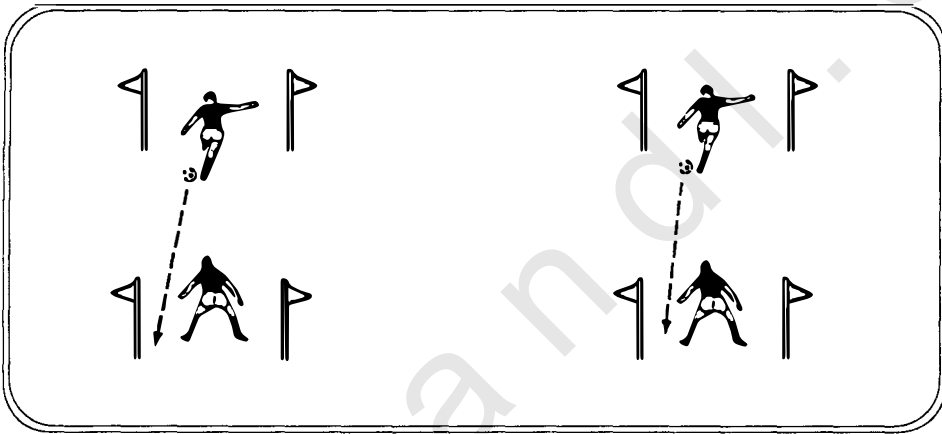


المشى (الجرى) بالكرة ضد لاعب

لعب التنزيب تلقى المرمى

التنظيم :

- كل لاعبان يقفان أمام بعضهما على بعد حوالى ١٠ م وكل لاعب يقف فى مرمى من الرايات الركنية .
- لاعب من الاثنى معه كرة .



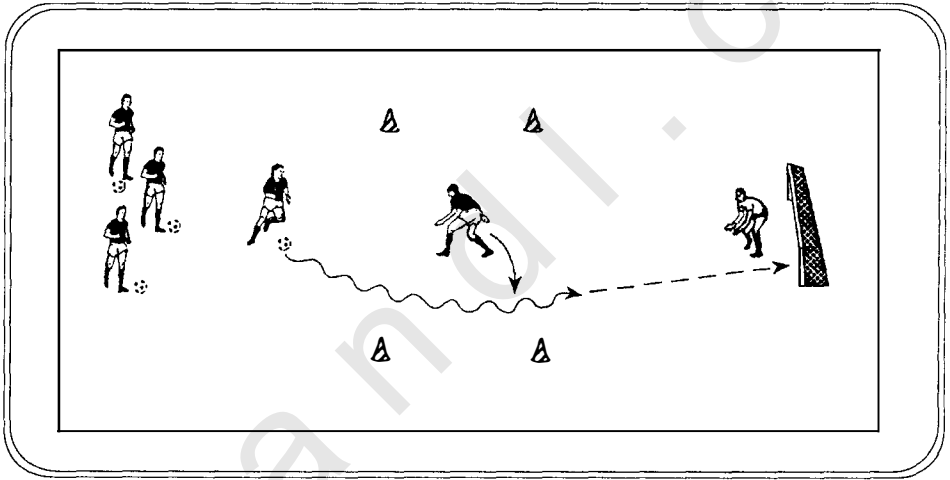
التنفيذ :

- اللاعبون يسددون الكرة دائماً بالتبادل (كل لاعب يسدد مرة) على المرمى المقابل .
- كل لاعب من اللاعبين يكون فى نفس الوقت حارس المرمى والمصوب على المرمى .
- اللاعب الفائز الذى يسدد فى النهاية أكبر عدد من الأهداف .

التشديد ثلثي المرمى بين اللعب (ش ١)

التنظيم :

- اللاعبون يقفون أمام مرمى به حارس مرمى وكل لاعب معه كرة.
- يتم تخطيط أو تحديد منطقة بين اللاعبين والرمى وفي هذه المنطقة يقف لاعب يلعب كمدافع.



التنفيذ :

- اللاعبون يمشون بالكرة واحداً بعد الآخر في الطريق إلى المدافع الواقف في المنطقة المحددة وعلى اللاعب الذى يمشى بالكرة أن يراوغ المدافع ، ويمر منه ، وإذا نجح كل لاعب معه الكرة فى المراوغة والمرور من المدافع فعليه أن يسدد على المرمى .
- إذا تمكن المدافع من قطع الكرة من لاعب يتم تبديل المراكز على الفور بين اللاعبين أى أن اللاعب المدافع يأخذ الكرة ويقف فى الصف ليسدد على المرمى ، واللاعب الذى كان معه الكرة يتحول إلى مدافع ويقف فى المنطقة المحددة للمدافع وأمام المرمى .

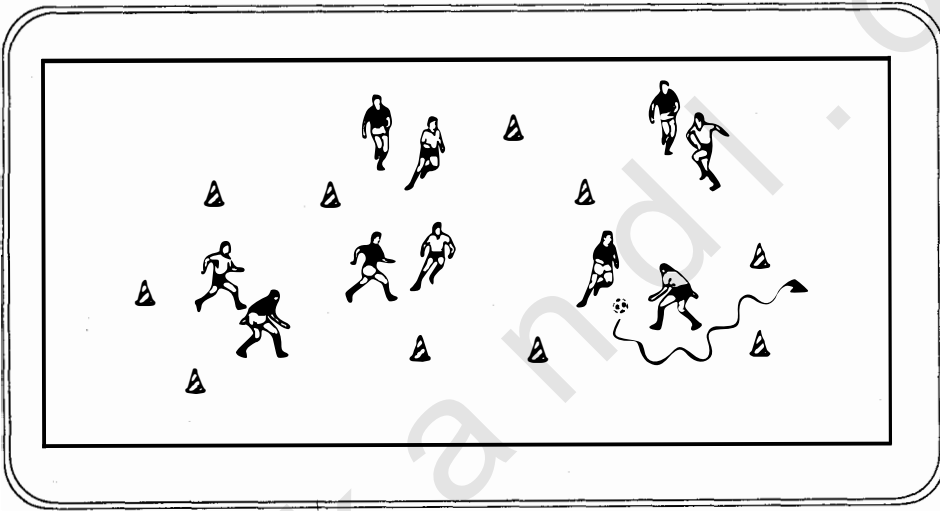




اللعبة تسمى خمسة مرامى

المنظيم :

- فى حدود الصالة المغلقة يتم عمل خمسة مرامى من الأقماع البلاستيك موزعة داخل الملعب.
- يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية فى القوة والعدد.



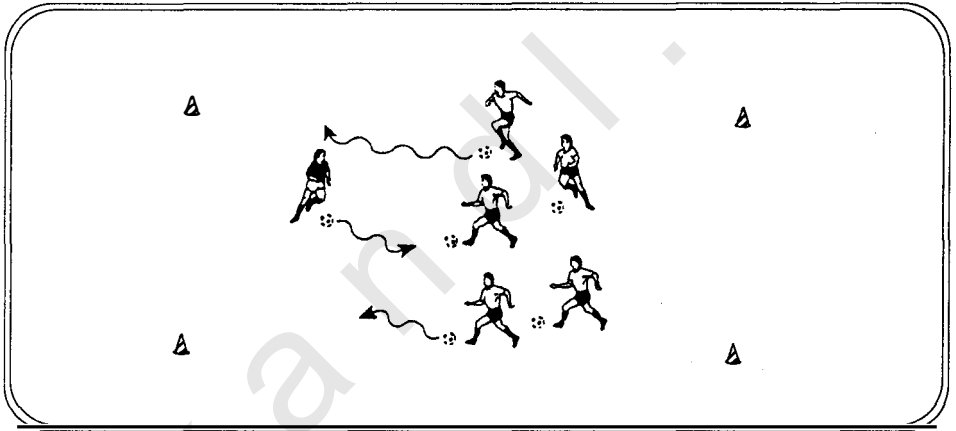
التنفيذ :

- يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق أن يسجل أهداف فى كل المرمى الخمسة.
- الفريق الذى يحرز هدف فى أى من المرمى الخمسة يحصل على نقطة واحدة.
- الفريق الذى يمر بالكرة عبر أو من خلال المرمى يحصل على ٣ نقاط.

لاعب الأسود بالكرة

التنظيم :

- على جانبي الصالة المغلقة يتم عمل خطين مرور.
- لاعب يقف (كلاعب أسود) على أحد الخطين.
- باقي اللاعبين يقفون على الخط الآخر في الناحية وكل لاعب معه كرة.



التنفيذ :

- اللاعبون يبدأون في وقت واحد معاً بالجرى بالكرة ويحاولون الوصول إلى الخط الآخر وعبره.
- اللاعب الأسود يمنع ذلك بأن يحاول أن يلمس أى من اللاعبين الذين يجرون بالكرة.
- اللاعب الذى يتم لمسه يقوم بمهام اللاعب الصياد.

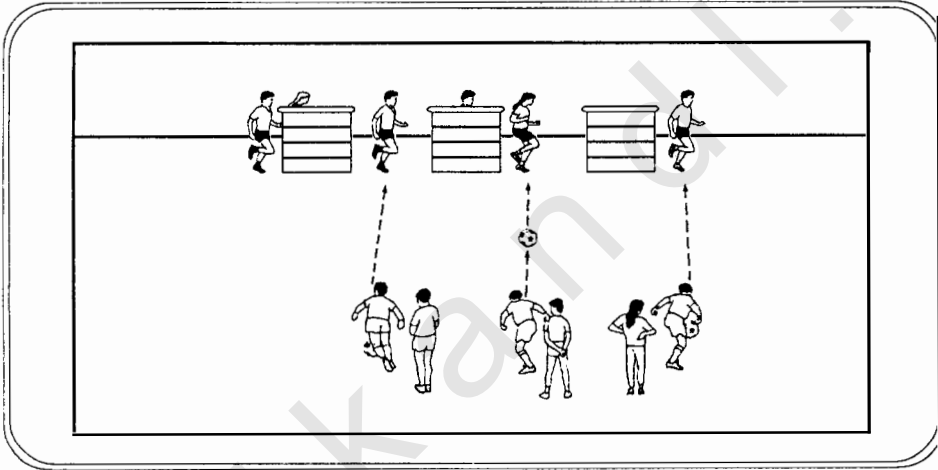




تدريب الأرناب بكرات مسددة - مستقلة

التنظيم :

- يوضع على الجانب جوار الحائط ٣ صناديق كبيرة مفتوحة كل يبعد مسافة حوالي ٣ م عن الآخر.
- يقسم المدرب اللاعبين إلى مجموعتين مجموعة الأرناب ومجموعة الرماة.
- بعد ٥ تكرارات لكل لاعب يتم تبديل المراكز بين المجموعتين.



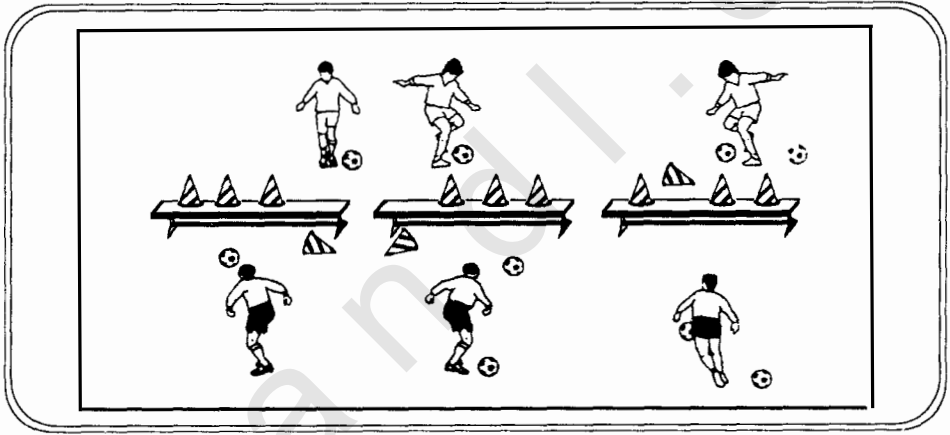
التنفيذ :

- الأرناب يحاولون الجرى من بين الصناديق الثلاثة للوصول إلى خط الهدف وذلك دون أن تصيهم أو تلمسهم الكرات المسددة من المجموعة الأخرى (الرماة).
- الصناديق المفتوحة تكون بمثابة حماية يمكن لكل أرناب أن يختفى ورائها ويقف لمدة لا تزيد على ثانيتين.
- كل رمية أو كرة من الرماة تصطدم بأرناب يحصل عليها فريق الرماة نقطة واحدة.

التصنيف تلعب الاقمار البلاستيك

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى فريقين يقفان أمام بعضهما وكل فريق معه كرات كثيرة .
- يفصل بين الفريقين مقاعد طويلة (دك) .
- توضع على الدك أقمار بلاستيك .



التنفيذ :

- يقوم اللاعبون معاً في نفس الوقت بتصويب الكرات على الأقمار البلاستيك محاولين بقدر الإمكان إسقاط أكبر عدد ممكن من الأقمار البلاستيك من فوق الدك .
- يسمح بتسديد الكرة بالقدم من اليد .
- كل لاعب يحسب ويعد لنفسه عدد مرات إصابته للهدف .
- في النهاية يتم جمع نتيجة كل فريق ويفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من الإصابات أو الأهداف .





التأهيل الرئيسي للفرق التدريبية

فى الجزء الأول من هذا الفصل تم عرض وتقديم وحدات تدريبية للصالات المغلقة مع تمارينات وألعاب مثيرة وممتعة والهدف منها فى المقام الأول هو أن يتعلم براعم كرة القدم العناصر الأساسية الفنية المختلفة (الجرى بالكرة - التمرير - التصويب) وكذلك أن يجدوا أسلوباً خاصاً فى التعامل مع الكرة.

الوحدة التدريبية رقم (٥) فى الجزء الثانى تبرز وتؤكد أهمية هذا الهدف الموضوع فى مرحلة البراعم الصغيرة.

بالإضافة إلى ذلك يوجد داخل نطاق باقى الوحدات التدريبية فى الصالة المغطاة نقطة رئيسية أخرى بمرحلة أقل من ٨ سنوات و ٨ إلى ١٠ سنوات وهذه النقاط الرئيسية هى تحمين التناسق - التوافق - ولا يجب بأى حال من الأحوال إهمالها، وذلك لأن قدرة التناسق والتوافق تحدد إلى درجة كبيرة نوعية التحركات والمهارات الفنية، وكلما كانت الخصائص التناسقية - التوافقية - المختلفة تم تعلمها واكتسابها جيداً كلما تصرف لاعب كرة القدم بمهارة وحيوية ونشاط، ولذلك يتم إدخال وإدماج تدريب التوافق والتناسق فى كل المراحل النية فى تعليم وتدريب كرة القدم وبصفة خاصة فى التدريب الأساسى للبراعم أقل من ٨ سنوات ومن ٨ إلى ١٠ سنوات وذلك لأنه بالذات فى هذا السن يتم تحقيق تقدم فى التعليم يصعب الوصول إليه بعد ذلك فى مراحل متأخرة.

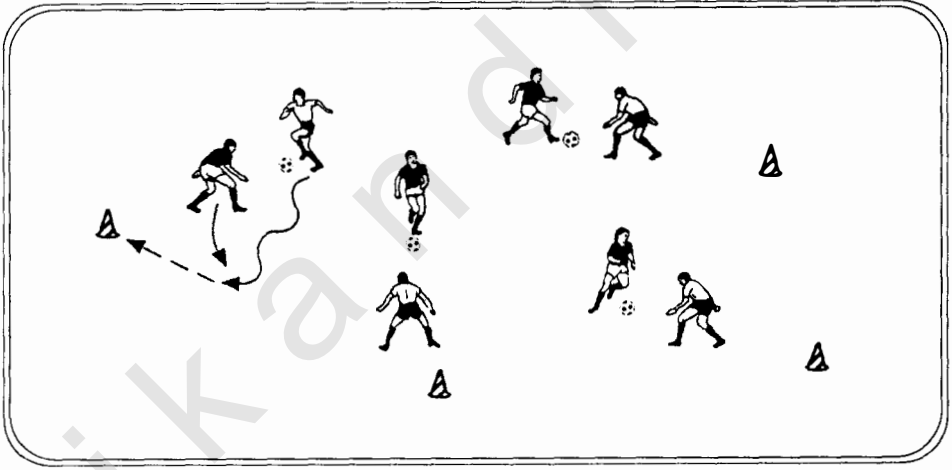
ولذلك يجب تعليم وتدريب التوافق والتناسق بصفة مستمرة خاصة وأن الصالات المغلقة تقدم إمكانيات كثيرة متعددة.

التمرير - الجرى بالكرة - التصويب

(ضد) نفس التمرير باللاستيك

التنظيم :

- كل لاعبين مع بعض بكرة واحدة .
- يتم وضع أقماع بلاستيك فى الملعب (الصالة المغلقة) وكل لاعبين يلعبان على مرمى مكون من قمع واحد .
- من وقت لآخر يتم تغيير تشكيل اللاعبين بما يسمح للاعب الضعيف أن يحرز أهدافاً ويحقق فوزاً أيضاً .



التنفيذ :

- اللاعب الذى معه الكرة يكون مهاجم ويحاول إحراز هدف بأن يلعب الكرة فى القمع البلاستيك .
- اللاعب الآخر المدافع عليه أن يمنع ذلك ويحاول الحصول والاستحواذ على الكرة ليتحول إلى لاعب مهاجم ويحاول هو أن يحرز الهدف بأن يلعب الكرة لتصطدم بالقمع البلاستيك .
- اللاعب الذى يتمكن من إحراز ٣ أهداف قبل اللاعب الآخر يكون هو الفائز .

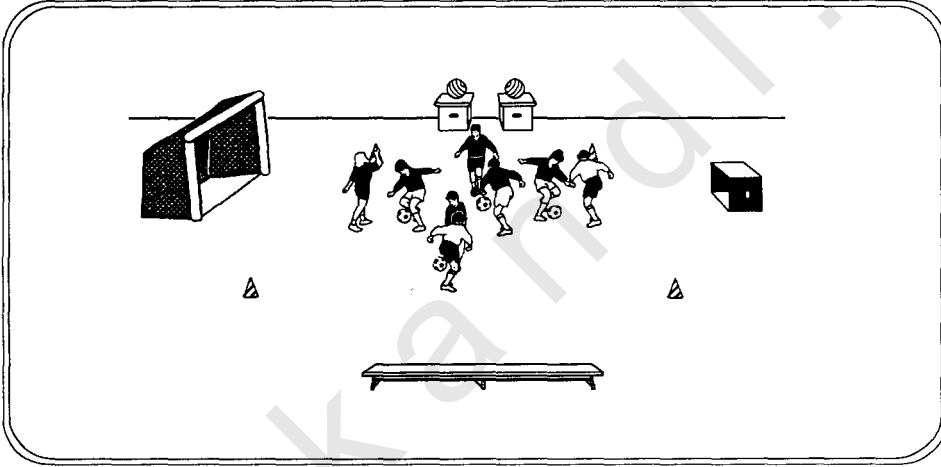




التمرين: الكرة من داخل الملعب

التنظيم :

- يتم تحديد ملعب بالأقماع البلاستيك في حجم مساحة ملعب الكرة الطائرة تقريباً.
- في كل جانب من جوانب الملعب الأربعة يتم عمل أو وضع مرمى .
- يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين متساويين في العدد .
- كل لاعب من الفريق A معه كرة ويتحرك ويمشي بالكرة داخل الملعب .
- لاعبي الفريق B يوزعون أنفسهم حول الملعب .



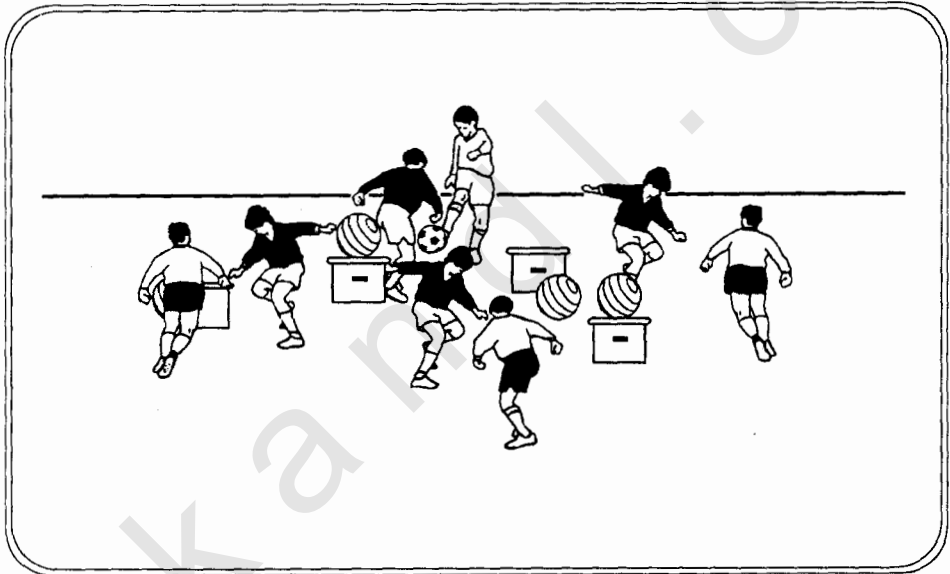
التنفيذ :

- لاعبي الفريق A يحاولون التحرك والجري بالكرة والخروج من داخل الملعب لإحراز هدف (التصويب على المرمى - التمرير على الدكة - التمرير من داخل الصندوق المفتوح - تسديد الكرة بالقدم) من اليد على كرة طيبة أو التسديد على مرمى كرة يد).
- لاعبي الفريق B عليهم محاولة إفساد ومنع لاعبي الفريق A من الخروج بالكرة من الملعب .
- بعد فترة محددة من الوقت يتم تغيير المهام بين الفريقين .

4 طرق لتنمية التصويب على الكرة الطبية

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى 4 فرق متساوية في العدد.
- تقسم الصالة إلى ملعبين في كل ملعب يلعب فريقان ضد بعضهما.
- داخل كل ملعب من اللاعبين يتم وضع وتوزيع صناديق خشية ويوضع على كل صندوق كرة طبية.



التنفيذ :

- كل فريقين يلعبان ضد بعضهما - فالفريق الذي معه الكرة هو المهاجم ويحاول خلال اللعب الجماعي والتمرير وتناقل الكرة التصويب على الكرة الطبية وإسقاطها من على الصندوق.
- بعد فترة زمنية محددة يكون الفريق الفائز هو الذي تمكن من إسقاط أكبر عدد من الكرات الطبية من على الصندوق.
- يمكن عمل دورى صغير بين الفرق الأربعة بحيث يلعب كل فريق ضد الآخر لتحديد الفريق الفائز.



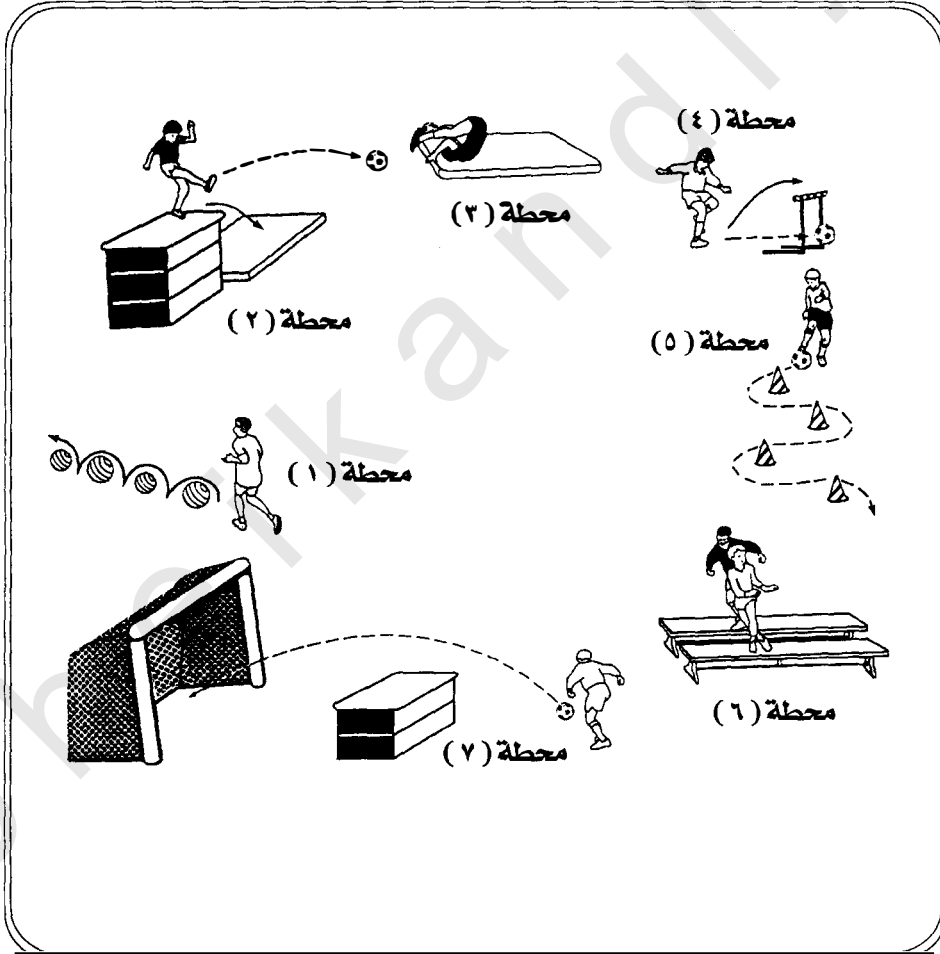


التعليم المتعدد (جرى وقفز الحواجز)

الحزبانجر / المتعددة / زار / المتعددة / بالكرة

التنظيم :

- قبل بداية التدريب وبمساعدة البراعم يتم عمل حواجز متعددة فمن خلال الجرى والقفز يمكن التوصل إلى تعليم حركى متعدد.
- كل برعم معه كرة.



التنفيذ :

- محطة (١) : البراعم يقفزون بالكرة فى اليد من فوق كرات طبية مختلفة فى الحجم.
- محطة (٢) : البراعم يقفزون بالكرة فى اليد فوق الصندوق ثم يسددون الكرة من اليد فى اتجاه مرتبة (المحطة ٣).
- محطة (٣) : عمل درجة للأمام والكرة بين القدمين .
- محطة (٤) : البراعم يلعبون الكرة من بين حاجز الجرى ثم يقفزون من فوق الحاجز .
- محطة (٥) : الجرى الحزونى زجراج بين الأقماع البلاستيك بالكرة فى اليد أو بالقدم .
- محطة (٦) : يوضع مقعدان بجانب بعضهما وعلى كل مقعد يقف لاعب وظهره فى ظهر اللاعب الآخر ويضع اللاعبان بين ظهريهما الكرة (توازن لمدة معينة).
- محطة (٧) : تسديد الكرة بالقدم من اليد فى المرمى من فوق الصندوق الخشبي .

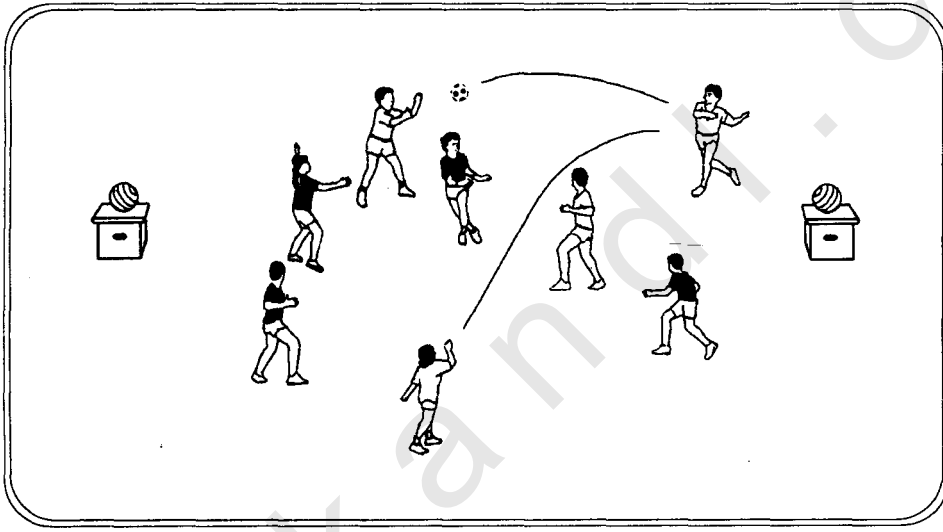




كرة الحصى أو القنبلة بكرات اليد

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين في العدد والقوة .
- أمام كل خط خلفي للملعب يتم عمل دائرة أو متطيل ويوضع في المنتصف على الخط الخلفي صندوق خشبي عليه كرة طيبة .



التنفيذ :

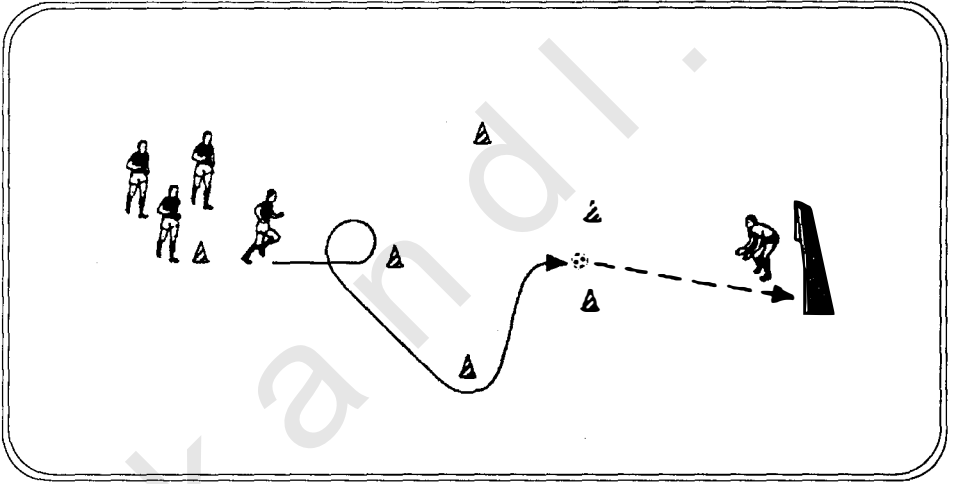
- الفريقان يلعبان ضد بعضها كرة يد وعندما تكون الكرة في اليد لا يسمح بالجرى أكثر من ٣ خطوات .
- الفريق المهاجم الذي معه الكرة يحاول من خلال تناقل الكرة واللعب الجماعي باليد إسقاط الكرة الطيبة للخصم من فوق الصندوق .
- عند إحراز هدف أى سقوط الكرة الطيبة يعاد وضعها مرة أخرى على الصندوق الخشبي .
- لا يسمح للاعبى الفريق بدخول المنطقة حول الصندوق الخشبي .
- الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف (عدد مرات إسقاط الكرة الطيبة) يكون هو الفريق الفائز .

ألعاب السرعة بالكرة

التسديد من الأمتار - سباق (1)

التنظيم :

- يقف اللاعبون على بعد حوالى ٢٠ متراً من مرمى يحرسه حارس مرمى .
- على بعد حوالى ١٠ م من المرمى توضع كرة .
- بين اللاعبين والكرة توضع ٣ أقماع بلاستيك على شكل مثلث .



التنفيذ :

- اللاعبون يجرون واحد بعد الآخر حتى القمع البلاستيك الأول ثم يلف اللاعب بسرعة قصوى مرة حول نفسه ثم يجرى بأقصى سرعة حتى القمع البلاستيك الثانى ثم حول القمع البلاستيك الثالث .
- فى النهاية يجرى اللاعب بأقصى سرعة إلى الكرة ويسدد الكرة بقوة على المرمى الذى يحرسه حارس مرمى .

تعديلات وإضافات :

- يتم تجهيز ملعبان بجوار بعضهما ولكن عكس بعضهما بحيث يكون المرمى فى الناحية الأخرى التى يقف فيها اللاعبون الآخرون ، بحيث يتم تنفيذ الأمرين فى اللاعبين فى نفس الوقت فيجرى لاعبان عكس بعضهما .

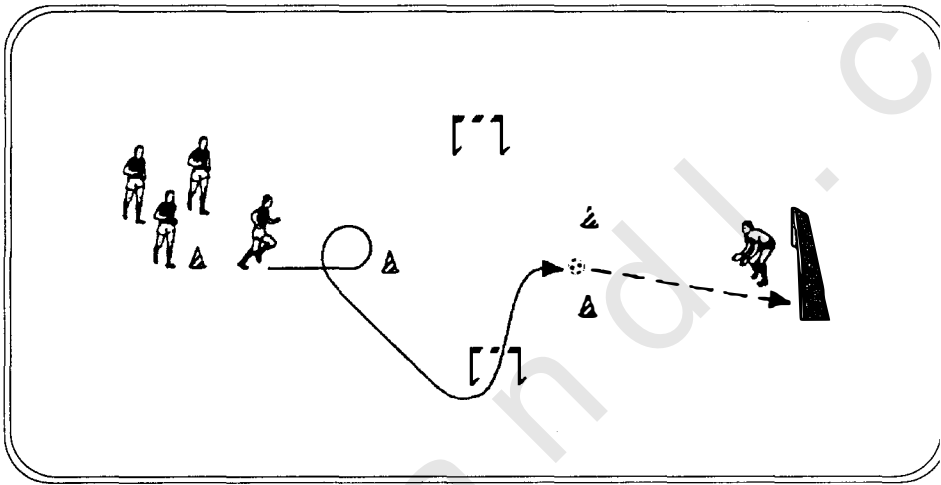




التسديد ثلاثي المراتب - سابق

التنظيم :

- نفس تنظيم الملعب مثل التمرين السابق ولكن بدلاً من القمعيين البلاستيك على الجانبين يوضع حاجزان كل حاجز على جانب .



التنفيذ :

- نفس التنفيذ مثل التمرين السابق .
- ولكن على اللاعبين قبل تسديد الكرة على المرمى القفز من فوق إحدى الحواجز .

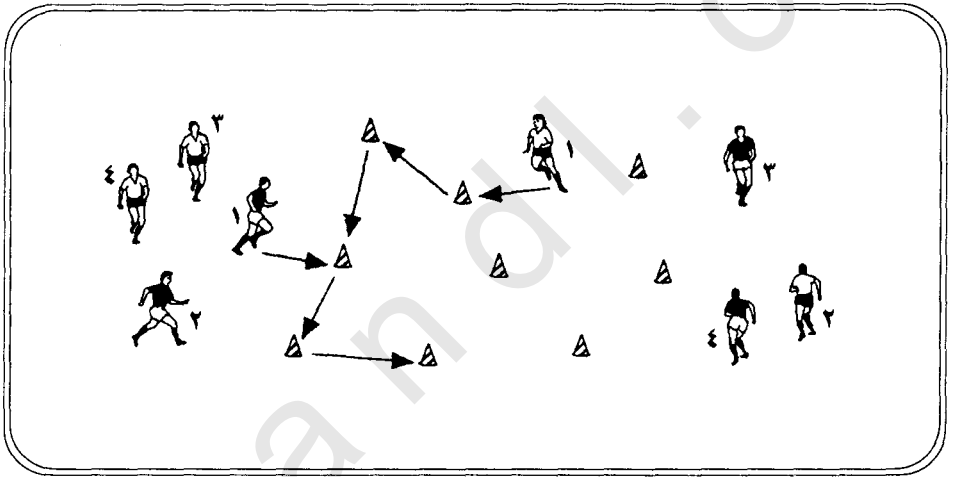
تعديلات وإضافات :

- يجب على اللاعبين الزحف من تحت الحواجز .
- بدلاً من الحواجز يوضع صندوقان خشبيان وراء بعضهما وعلى اللاعبين قبل تسديد الكرة على المرمى القفز من فوق الصندوقين الخشبيين .

سباق زنتين / زنتاني

التنظيم :

- فى الصالة يتم توزيع أقماع بلاستيك أو رايات ركنية .
- يقسم اللاعبون إلى مجموعات ثنائية بحيث يكون كل لاعبين معاً وكل لاعبين لهما رقم .



التنفيذ :

- اللاعبون يتحركون وينتشرون مع بعضهم البعض فى الصالة المغلقة .
- عند النداء على رقم يجرى اللاعبان أصحاب الرقم فى سباق مع بعضهما .
- اللاعب الفائز الذى يقوم بلمس ٣ أو ٤ أقماع بلاستيك أو رايات ركنية قبل زميله .

تعديلات وإضافات :

- يتم وضع مرمى يقف به حارس مرمى وتوضع كرة أمام المرمى ، وعند نهاية السباق يسمح للاعب الفائز بالتسديد على المرمى ويحصل على نقطة إضافية إذا أحرز هدف .

- نفس السباق ولكن المجموعة تتكون من ٣ لاعبين بدلاً من لاعبين .

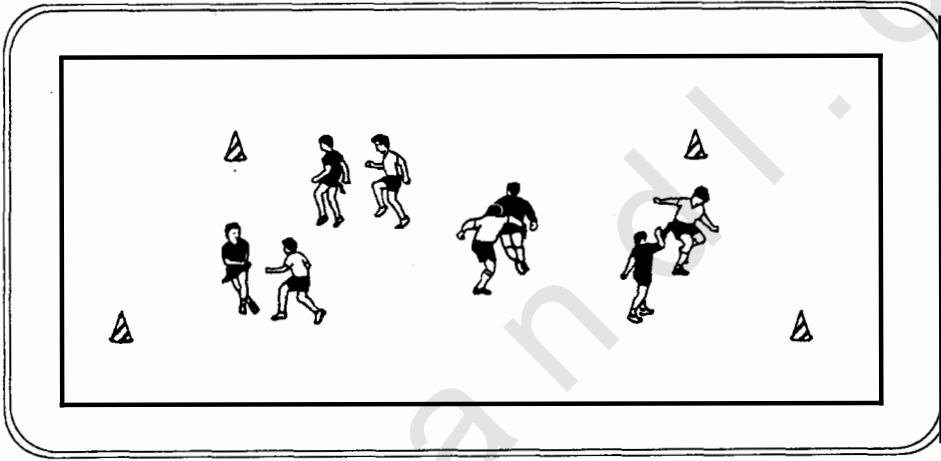




صيدنيزل الشتران

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين في القوة بقدر الإمكان.
- كل لاعب من المجموعة أو الفريق A يضع شريط أو قميص داخل الشورت ويترك جزء منه معلق وظاهر للخارج.



التنفيذ :

- لاعبي الفريق B يحاول داخل حدود الملعب المحدد بسرعة وبقدر الإمكان نشل كل الأشرطة أو القمصان من الفريق A.
- تبادل الفريقين لمهامهم وواجباتهم.
- الفريق الفائز هو الذي يحتاج إلى زمن قليل لانتشال كل القمصان.

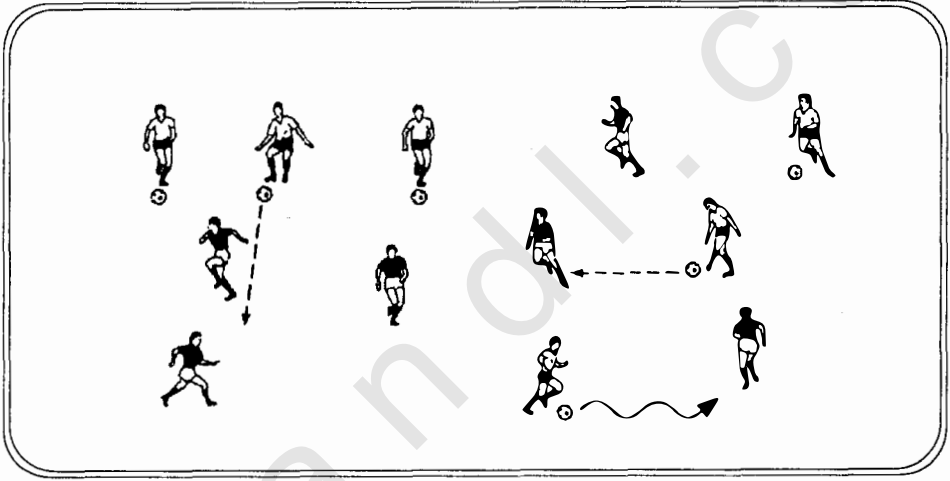
تعديلات وإضافات :

- توسيع أو تضيق الملعب.
- داخل حدود الملعب يتم وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية.

كرة السيد

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين في العدد والقوة .
- كل لاعب من الفريق A معه كرة في الشوط الأول .



التنفيذ :

- لاعبي الفريق A يحاولون من خلال التحرك والمشي بالكرة بقدر الإمكان وبسرعة تصيد كل لاعبي الفريق B (أرانب).
- التصويب يكون فقط على أقدام اللاعبين .
- تغيير الفريقين لوجباتهما .
- أي الفريقين يكون أسرع في صيد لاعبي الفريق الآخر يكون هو الفائز .

تعديلات وإضافات :

- يتم داخل حدود الملعب وضع صناديق خشية أو غيرها كإمكانية للتغطية والاختباء .

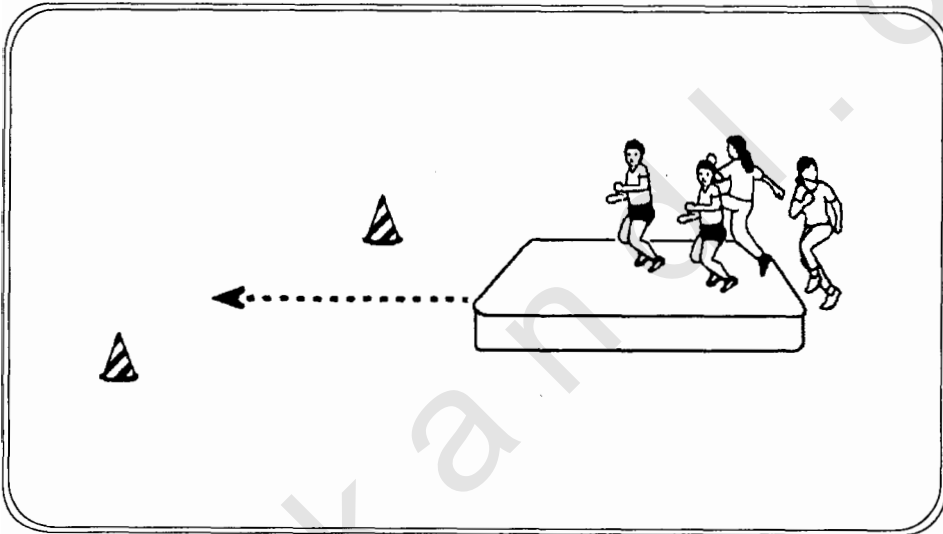




تحريك المرتبة المرتبة

التنظيم :

- يقسم اللاعبون إلى فريقين
- وإذا كان عدد اللاعبين كبيراً يمكن تقسيمهم إلى ٣ فرق .
- كل فريق يقف خلف مرتبة القفز .



التنفيذ :

- اللاعبون يحركون المرتبة إلى خط الهدف المرسوم على الأرض وذلك بأن يقف اللاعبون فوق المرتبة ويقفزون ويجرون على المرتبة وبذلك تتحرك المرتبة للأمام .

- أي مرتبة تعبر بأكملها خط الهدف قبل غيرها يكون فريقها هو الفائز .

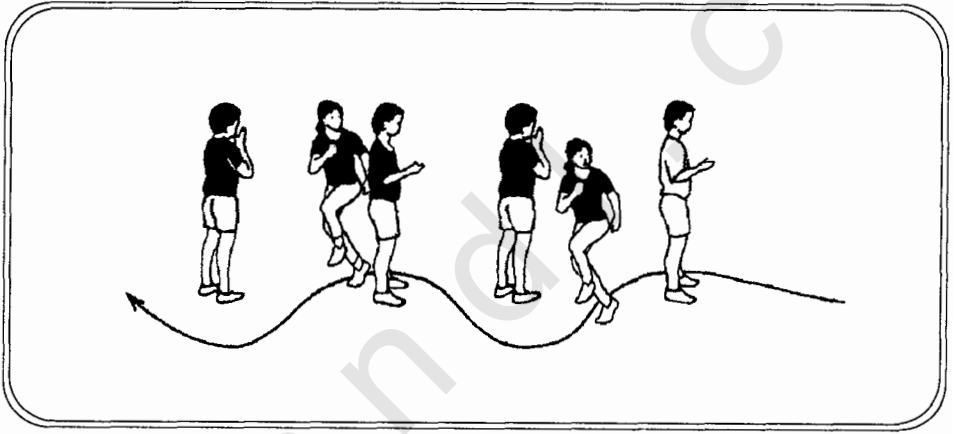
تعديلات وإضافات :

- يسمح للاعبين فقط من كل مجموعة بالوقوف على المرتبة والقفز عليها وتحريكها للأمام .

تمرين التوازن

التنظيم :

- في منتصف الصالة يقوم المدرب باصطفاف جزء من اللاعبين بحيث يكون مسافة عائقه حية على باقى اللاعبين عبورها واجتيازها .
- بعد فترة زمنية قصيرة يقف باقى اللاعبين كحاجز أو عائق (تبديل الأماكن والمهام) .



التنفيذ :

- (١) مسافة الحاجز أو العائق .
اللاعبون الحاجز يقفون خلف بعضهم على مسافات قصيرة ويجب على باقى اللاعبين الجرى من بينهم زجراج .
- (٢) مسافة الحاجز أو العائق .
اللاعبون الحاجز يكونون كبش أو خروف ويقوم باقى اللاعبين بالقفز من فوقهم (نط الإنجليز) .

تعديلات وإضافات :

- اللاعبون الحاجز أو العائق يجلسون على الركبة ويتم القفز من فوقهم .
- اللاعبون الحاجز أو العائق يقفون وكل منهم يفتح قدميه ، وباقى اللاعبين عليهم الزحف من بين القدمين .

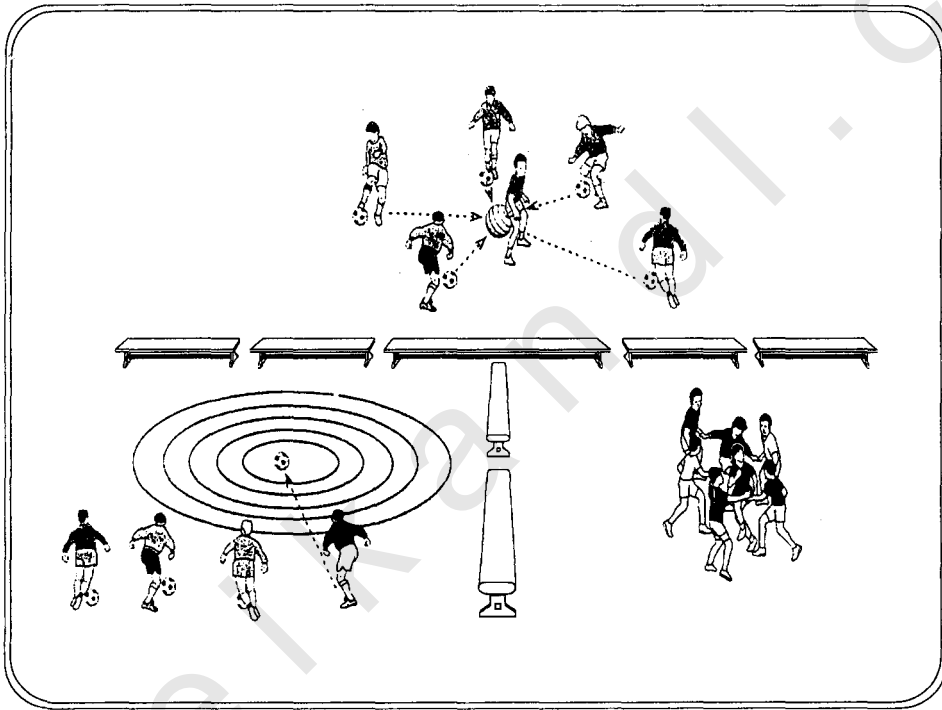




التنظيم : العبادة (التي هي من اللعب)

التنظيم :

- مسار اللعب يكون في شكل محطات .
- الصالة تقسم إلى ٣ ملاعب وهذا التقسيم يكون باستخدام مقاعد طويلة بما لا يسمح بأن تمر الكرة من ملعب إلى الملعب الآخر .



التنفيذ :

- محطة (١) لعبة كرة الحصن أو القلعة

- ٥ إلى ٦ لاعبين يكونون دائرة وكل لاعب معه كرة . داخل الدائرة يقف لاعب (حارس الحصن أو القلعة) يحمي ويدافع عن حصنه أو قلعته (قمع بلاستيك - كرة طرية - صندوق خشبي) من تسديدات وتصويبات الآخرين .

إذا اصطدمت الكرة بالحصن أو القلعة ٣ مرات على سبيل المثال على الحارس أن يخرج من الدائرة ويدخل الدائرة لاعباً آخر بدلاً منه .

يمكن أيضاً عمل مسابقة بين جميع اللاعبين فيقف كل لاعب داخل الدائرة كحارس للحصن أو القلعة لمدة حوالى دقيقتين وفى النهاية يفوز اللاعب الذى يستطيع حماية القلعة وتصطدم الكرة بالقلعة أقل عدد ممكن .

- محطة (٢) التنسيق

داخل الصالة باستخدام حبال يتم عمل دائرة كبيرة وبداخلها دوائر أصغر فأصغر يقف اللاعبون خارج الدائرة وكل لاعب معه كرة .

يسدد اللاعبون الكرة من اليد بوجه القدم الأمامى إلى داخل الدائرة لجمع أكبر عدد من النقاط .

محطة (٣) التللى والخروج من داخل دائرة

مجموعة من اللاعبين تكون دائرة وتمسك بأيدي بعضها بحيث يكون الذراع مفروداً. لاعب يقف داخل الدائرة ويحاول التللى للخروج من الدائرة وعلى اللاعبين المكونين للدائرة منع اللاعب من الخروج من الدائرة بأن يجلسوا بسرعة وبذلك لا يستطيع اللاعب الموجود داخل الدائرة من التللى من تحت أيدي اللاعبين .

كل لاعب يقف داخل الدائرة لمدة دقيقة واحدة .

افتراحات لألعاب دائرية (محطات) :

- محطة (١) اللعب على مرميين معكوسين

يتم وضع مرميان (على سبيل المثال مرميان كرة يد) بحيث يكون وجه المرمى الخارج الملعب أى أن خلفية المرميين لبعضهما .

اللعب ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ . كل فريق يدافع عن مرمى ويهاجم على المرمى الآخر والفريق الفائز هو الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف .





- محطة (٢) لعبة التسديد على ٣ مرمى

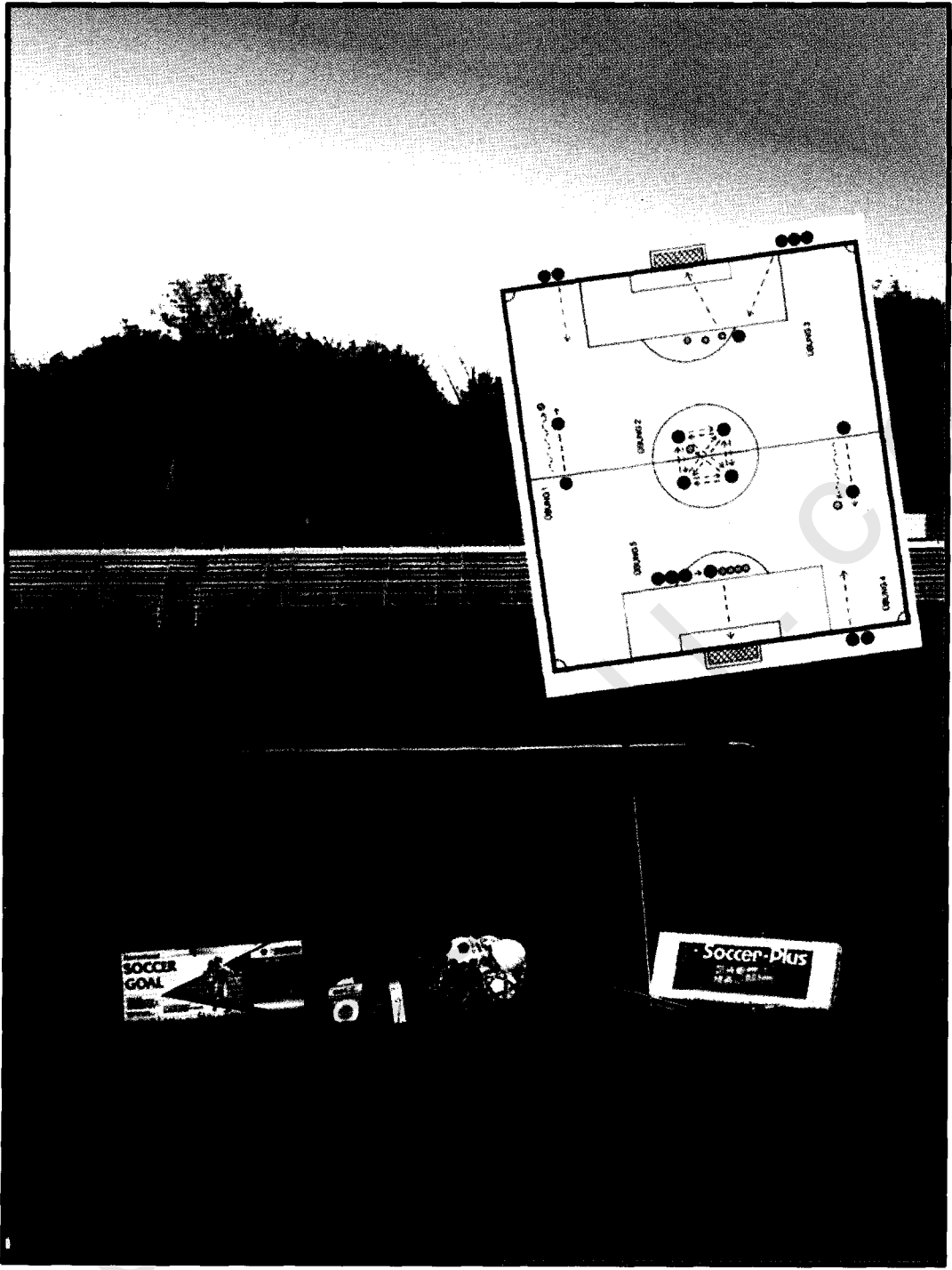
يتم وضع ٣ مرمى على شكل مثلث في كل مرمى يقف لاعبان لاعب كحارس مرمى والآخر هداف أو مصوب. وباقي اللاعبين يقفون خلف المرمى.

اللاعبون يسددون على المرمى بالترتيب أى كل يسدد على المرمى الذى يليه مع تبديل المهام أى أن حارس المرمى يتحول إلى مصوب والمصوب إلى حارس مرمى يفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

- محطة (٣) اللعب ١ ضد ١ على مرميين من الحواجز

يبقى اللاعبون كما هم كل فريق يتكون من لاعبين كما فى التمرين السابق يلعب لاعب من المجموعة الأولى ضد لاعب من المجموعة الثانية ١ على مرميين من الحواجز الصغيرة أو الأقماع البلاستيك. اللاعبان الآخران يقفان خارج الملعب أو خلف المرميين. بعد دقيقة واحدة من اللعب يدخل اللاعبان الآخران من الخارج ليلعبا ضد بعضهما ١ ضد ١ ويفوز من يسجل أكبر عدد من الأهداف.

الهدف يحسب إذا مرت الكرة من تحت أو من بين الحاجز. أما إذا تمكن لاعب من لعب الكرة من فوق الحاجز فيحسب له هدفين.



الفصل الخامس

الألعاب التكتيكية والترويحية

في برامج ووحدات التدريب للناشئين والكبار