

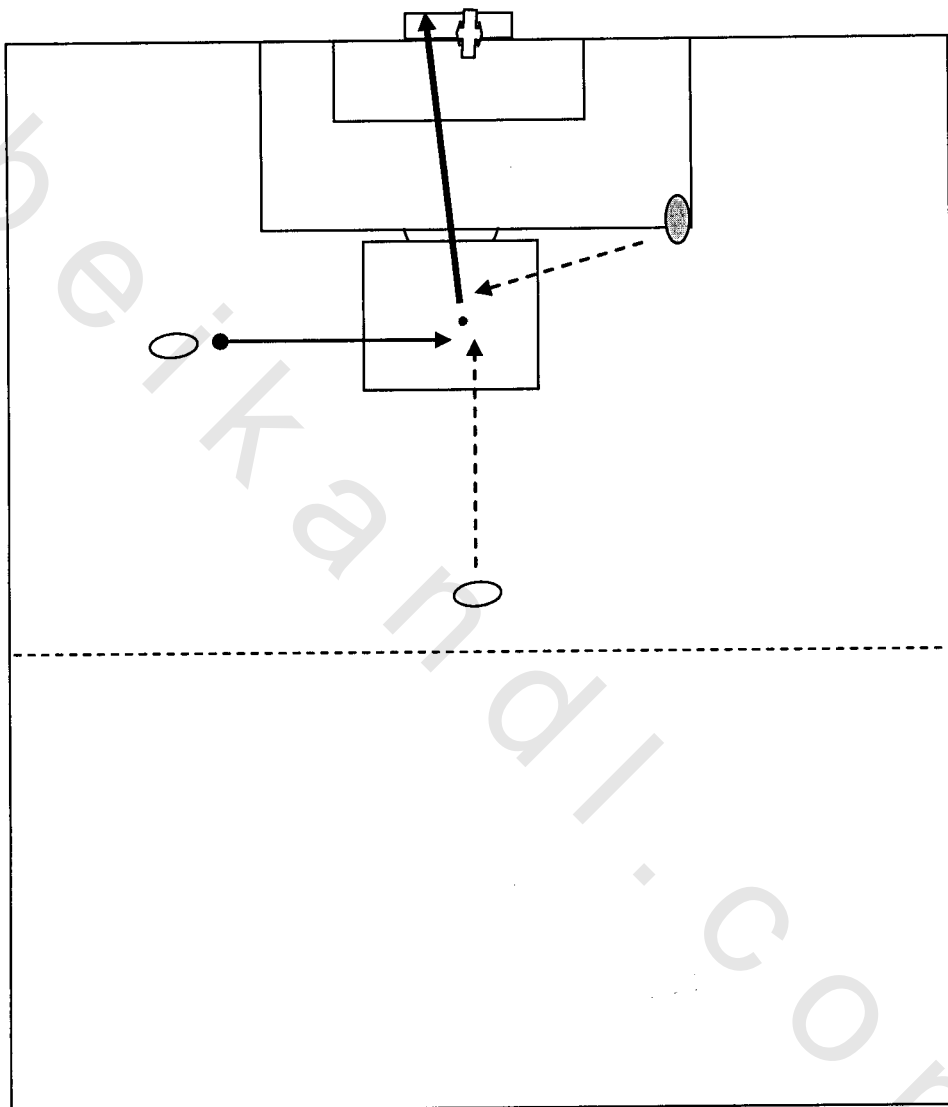
تمارين التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزء

التمرين الأول:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مربع «3 × 3 م» على قوس الجزء -
يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع على خط منطقة
الجزء - يقف المهاجم الأول الحائز على الكرة على بعد «10 م» من المربع بينما يقف
المهاجم الثاني بجانب الخط الفاصل للثلث الهجومي - عند الإشارة يتناول المهاجم
الأول الكرة إلى المربع الذي يجري إليه المهاجم الثاني بغرض استقبال الكرة ثم
التهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع إلى المربع بنفس اللحظة الذي
يجري فيها المهاجم الثاني بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين.
- تغيير مكان المربع ومكان انطلاق اللاعبين.

الملاحظات:

- يجب أن يكون جميع اللاعبين على بعد «10 م» من المربع.
- يجب أن يتناول المهاجم الأول الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عال بين المهاجم الذي يتناول الكرة وزميله الذي
يستقبلها بغرض التهديف على المرمى.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المربع.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.

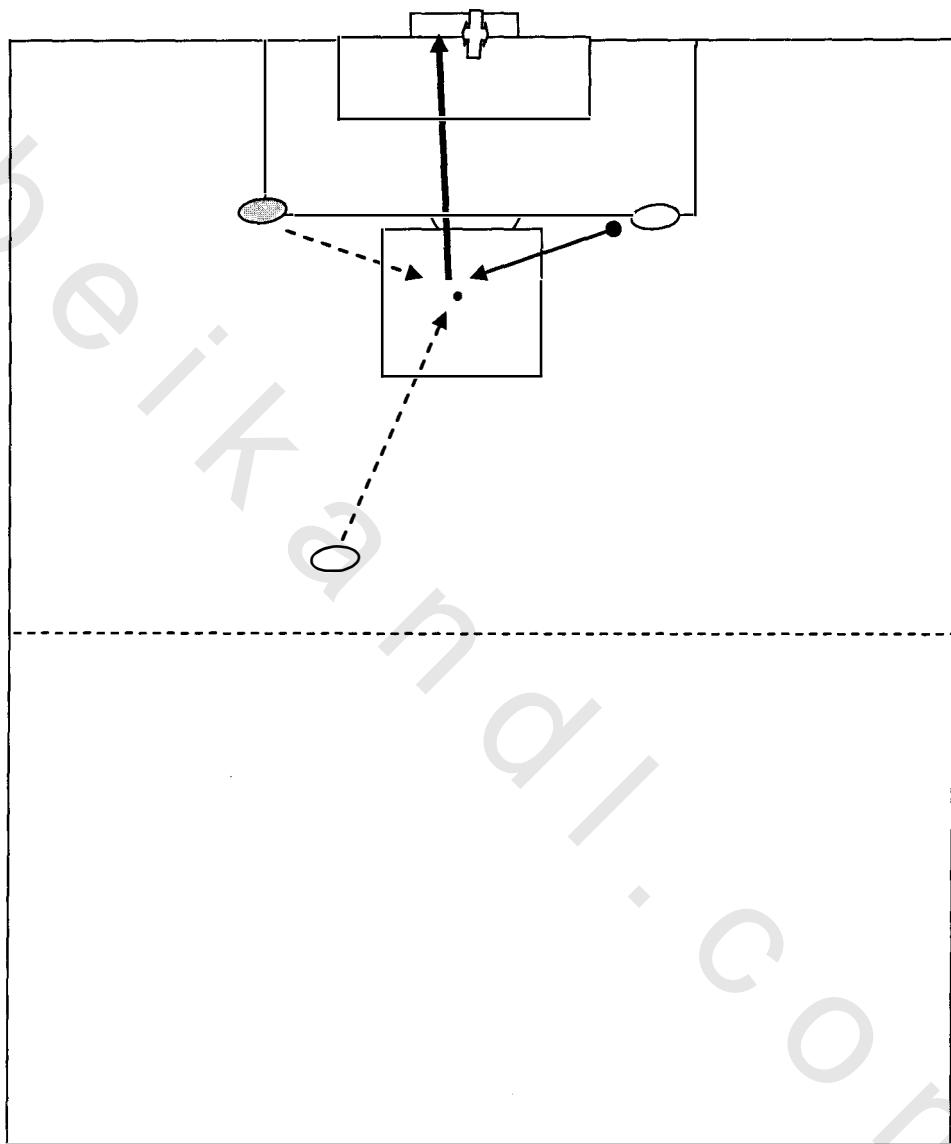


التمرين الثاني:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مربع «3 × 3 م» على قوس الجزء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع على خط منطقة الجزء - يقف المهاجم الأول الحائز على الكرة على خط منطقة الجزء من الجهة الأخرى بينما يقف المهاجم الثاني بجانب الخط الفاصل للثلث الهجومي - عند الإشارة يناول المهاجم الأول الكرة إلى المربع الذي يجري إليه المهاجم الثاني بغرض استلامها ثم التهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يجري المدافع إلى المربع بنفس اللحظة الذي يجري لها المهاجم الثاني بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين: - تغيير مكان المربع ومكان انطلاق اللاعبين.

الملاحظات:

- يجب أن يكون جميع اللاعبين على بعد «10 م» من المربع.
- يجب أن يناول المهاجم الأول الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عالٍ بين المهاجم الذي يناول الكرة وزميله الذي يستقبلها بغرض التهديف على المرمى.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المربع.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.



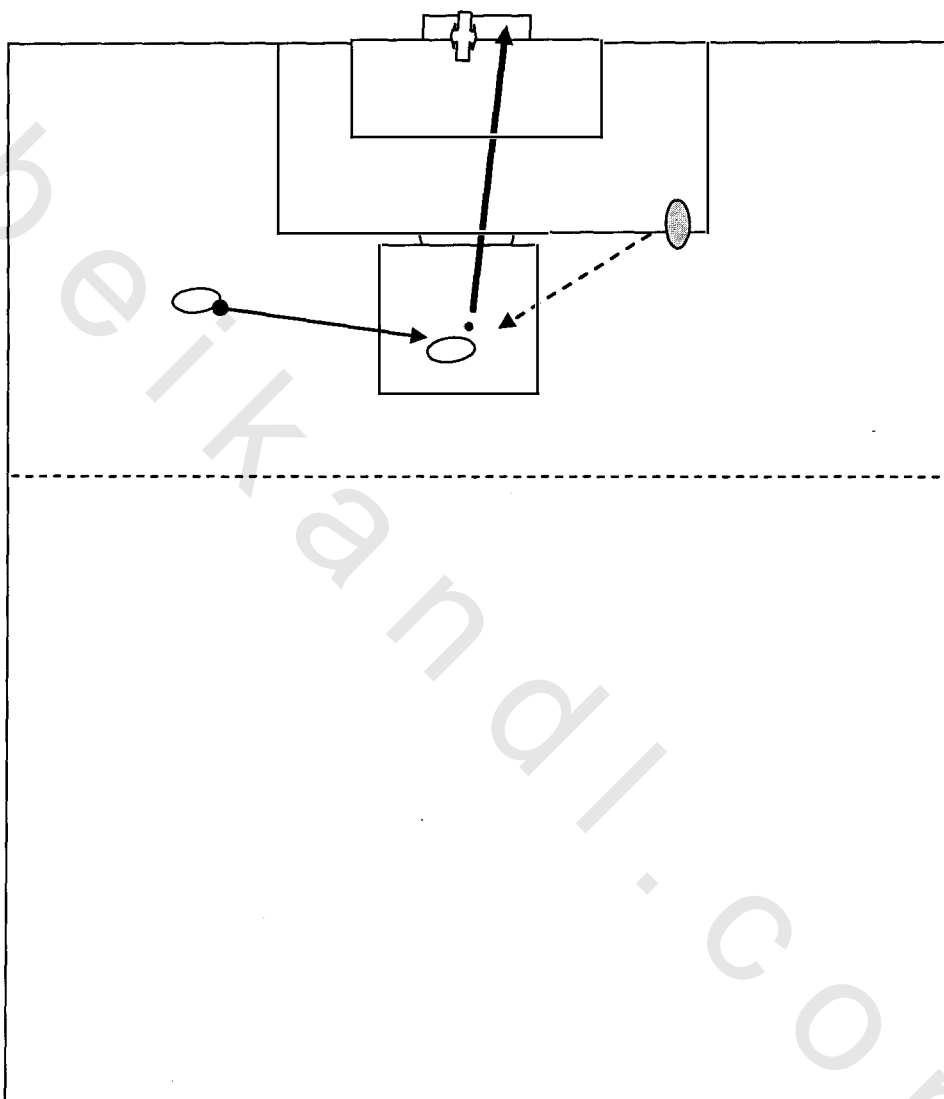
التمرين الثالث:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» - يحدد مربع «4 × 4م» على قوس منطقة الجزء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع على خط منطقة الجزء - يقف المهاجم الأول الحائز على الكرة على بعد «10م» من المربع بينما يقف المهاجم الثاني داخل المربع - عند الإشارة يناول المهاجم الأول الكرة إلى المهاجم الثاني داخل المربع الذي يستلمها، ثم يهدف على المرمى من اللمسة الثانية - يجري المدافع إلى المربع بغرض مزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربع ومكان انطلاق اللاعبين.
- يستقبل المهاجم الثاني للكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- يرسل المهاجم الأول الكرة إلى زميله داخل المربع بارتفاعات مختلفة.

الملاحظات:

- يجب أن يكون اللاعبون على بعد «10م» من المربع.
- يجب أن يناول المهاجم الأول الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب أن يكون هناك تنسيق عالٍ بين المهاجم الذي يناول الكرة وزميله الذي يستقبلها بغرض التهديد على المرمى.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المربع.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.



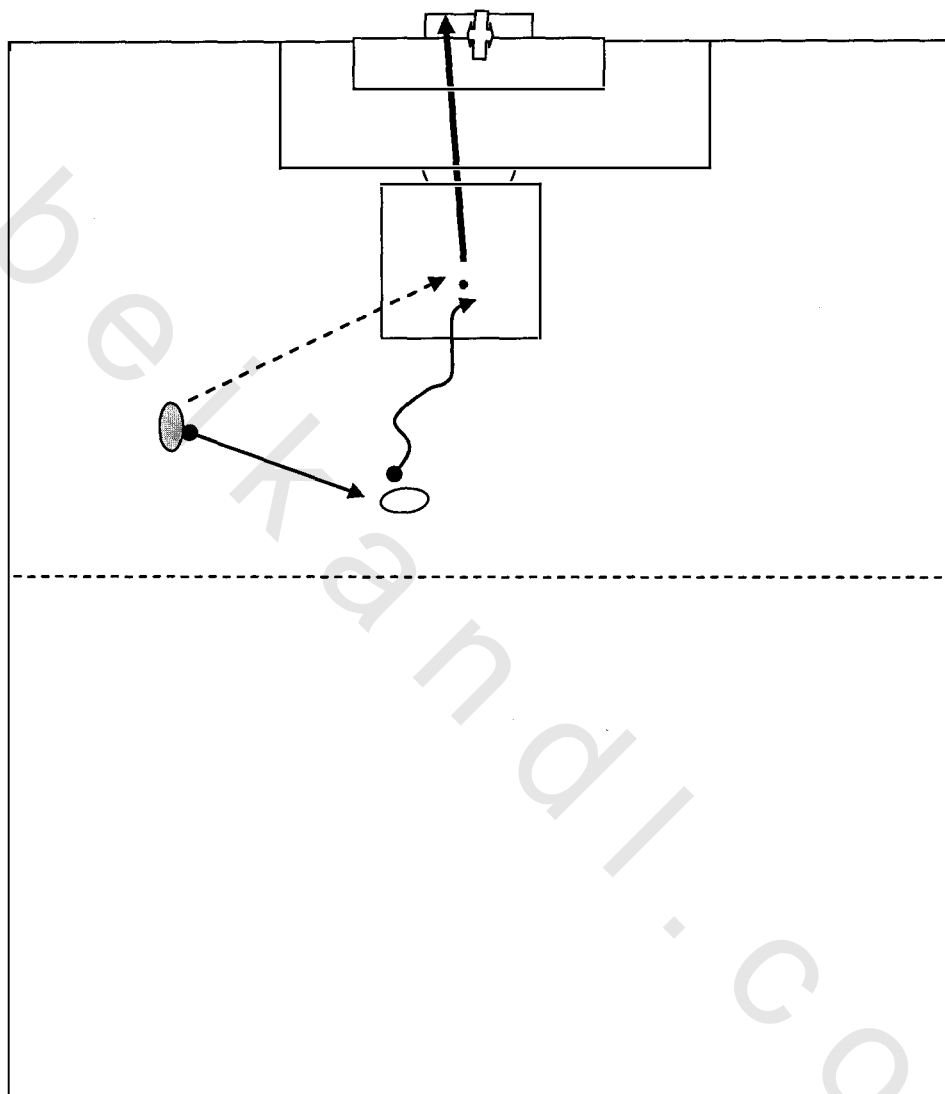
التمرين الرابع:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربع «3 × 3م» على قوس الجزء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز للكرة على بعد «10م» من المربع بينما يقف المهاجم على يمينه بشكل متواز - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ثم يجري إلى داخل المربع لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى داخل المربع، ثم يهدف على المرمى من اللمسة الأولى قبل وصول المدافع - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يستقبل المهاجم الثاني الكرة بعد ارتدادها عن الأرض.
- يرسل المهاجم الأول الكرة إلى زميله داخل المربع بارتفاعات مختلفة.
- يستلم المهاجم الكرة من المدافع من وضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب أن يكون اللاعبان على بعد «10م» من المربع.
- يجب أن يناول المهاجم الأول الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب أن يدحرج المهاجم الكرة بلمستين إلى داخل المربع ثم يهدف على المرمى.
- يجب أن يتم التهديف من داخل المربع.
- يجب على المدافع أن يضغط بقوة على المهاجم.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.



التمرين الخامس:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مستطيل «2×10م» بجانب الخط الجانبي للملعب وبمحاذاة مستطيل آخر «4×2م» بالقرب من قوس الجزاء - يوضع شاخص على خط منطقة الجزاء - يشارك في التمرين مدافع ومهاجم وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة بجانب الخط الجانبي بينما يقف المهاجم داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ثم يجري لمزاحته - يتسلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى نهاية الملعب ثم يستدير يمينا إلى الملعب المظلل ويهدف على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المستطيل ومكان انطلاق اللاعبين.
- يرسل المدافع الكرة إلى المهاجم عالية.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم داخل المستطيل بشكل مضبوط.
- يجب أن يدحرج المهاجم الكرة إلى نهاية المستطيل بلمتين وعند الاستدارة إلى المستطيل المظلل يتم بلمسة واحدة ثم التهديف على المرمى.
- يجب على المهاجم أن يحافظ على الكرة داخل المستطيل.
- يجب أن يتم التهديف من داخل المستطيل المظلل.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.

التمرين السادس:

يتم التهديد الثلث الهجومي «35م» - يحدد مستطيل «4 × 6م» على قوس الجزء -
يشارك في التمرين مدافعان ومهاجم وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة
خارج منطقة الثلث الهجومي بينما يقف المدافع الثاني داخل المستطيل - يقف المهاجم
بجانب المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ثم يجري لمزاحمته -
يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى داخل المستطيل ويكون له خيارات في اجتياز المدافع
إما لليمين أو لليسار ثم يهدف على المرمى - يحاول المدافع الذي يقف داخل المستطيل
مزاحمة المهاجم ومنعه من التهديد - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المستطيل ومكان انطلاق اللاعبين.
- يرسل المدافع الكرة إلى المهاجم عالية.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب أن يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل الملعب بلمستين.
- على المهاجم أن يجتاز المدافع بلمسة واحدة ثم يهدف على المرمى.
- يجب أن يتم التهديد من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يغير زاوية المرمى في كل مرة.

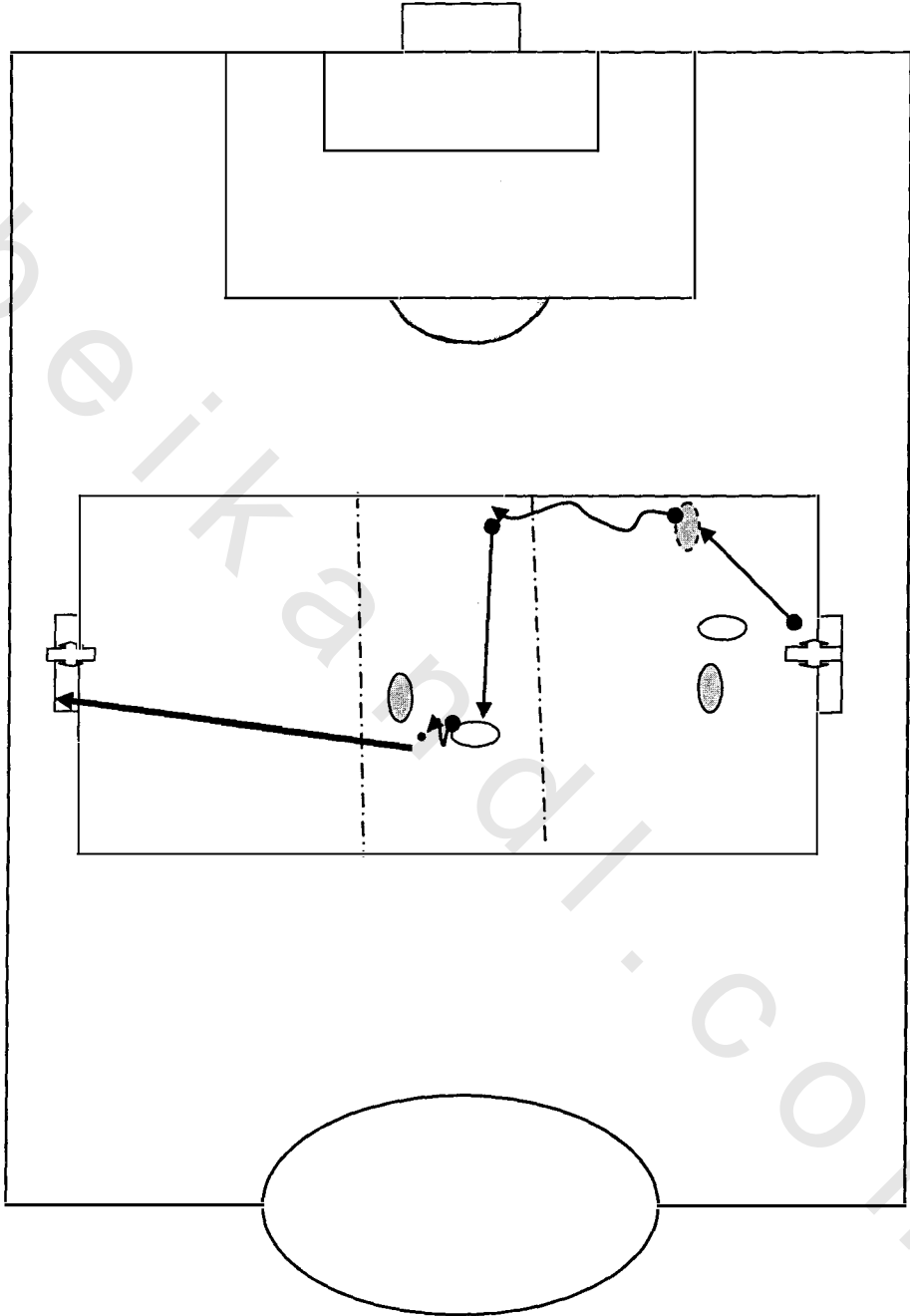
التمرين السابع:

يتم التمرين في ملعب بطول «40م» وعرض «12م» مع وضع مرميين اعتياديين - يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق: منطقتي دفاع وهجوم بطول «16م» ومنطقة وسط بطول «8م» - يشارك في التمرين فريقان كل فريق يتكون من لاعبين وحارس مرمى، بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب طوال الوقت مع الفريق الحائز على الكرة - يتوزع لاعبو الفريقين في منطقة الوسط ويسمح لهم بالانتقال إلى منطقتي الدفاع والهجوم - يبدأ اللعب من حارس المرمى الذي تكون الكرة بحيازته ويناولها إلى أحد اللاعبين في منطقة الوسط - يسمح لكل فريق بأداء ثلاث مناولات ثم التهديد على المرمى - يراعى قواعد اللعب باستثناء التسلل وضربة الزاوية - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- اللعب ثلاثة ضد ثلاثة مع حارس مرمى ولاعب محايد في ملعب بطول «40م» وعرض «15م» مقسم إلى ثلاث مناطق منطقتي دفاع وهجوم بطول «15م» ومنطقة وسط بطول «10م».

الملاحظات:

- يجب على لاعبي الفريق المدافع الضغط على اللاعب الحائز على الكرة وإجباره على التهديد.
- يجب على لاعبي الفريق الحائز على الكرة أداء مناولات بينهم وخلق فراغ يسمح لهم بالتهديد على المرمى.



التمرين الثامن:

يتم التمرين في ملعب بطول «25م» وعرض «10م» مع وضع مرميين اعتياديين - يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق: منطقتي دفاع وهجوم بطول «8م» ومنطقة وسط بطول «9م» - يشارك في التهديد فريقان كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين وحارس مرمى - يتوزع لاعبو الفريقين مهاجمان في منطقة دفاع المنافس ومدافع في منطقة دفاع كل فريق - لا يسمح للاعبين الفريقين بالانتقال من منطقة إلى الأخرى - يبدأ اللعب من حارس المرمى الذي تكون الكرة بحيازته ويناولها إلى المدافع أو أحد المهاجمين في منطقة دفاع المنافس - يسمح للاعبين المهاجمين بأداء مناولتين ثم التهديد على المرمى - يحاول المدافع الضغط على اللاعب الحائز على الكرة ومنعه من التهديد - إذا قطع المدافع الكرة من المهاجم فإنه يناولها إلى أحد المهاجمين من اللمسة الثانية - تراعى قواعد اللعب باستثناء التسلل وضربة الزاوية - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- اللعب أربعة ضد أربعة مع حارس مرمى ولاعب محايد في ملعب بطول «40م» وعرض «20م» مقسمة إلى ثلاث مناطق: منطقتي دفاع وهجوم بطول «12م» ومنطقة وسط بطول «16م».

الملاحظات:

- يجب على اللاعب المدافع الضغط على المهاجم الحائز على الكرة وإجباره على التهديد.
- يجب على لاعبي الفريق الحائز على الكرة أداء مناولات بينهم وخلف فراغ يسمح لهم بالتهديد على المرمى.

