

تمارين متعددة النهايات داخل منطقة الجزاء

التمرين الأول:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربعان متساويان «3×3م» الأول بجانب الخط الأمامي لمنطقة الجزاء أمام القوس، والثاني يكون بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز للكرة على خط منطقة الجزاء الأمامي، بينما يقف المهاجم الآخر على نفس الخط على قوس الجزاء - يقف المدافع على خط منطقة «18 يارد» - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى زميله الذي يستلمها ويجري بها ويكون له عدة خيارات:

- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المربع الذي يكون بالقرب من علامة الجزاء ثم التهديد على المرمى قبل وصول المدافع.
- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المربع الذي يكون بجانب الخط الأمامي لمنطقة الجزاء ثم التهديد على المرمى قبل وصول المدافع.
- يجري المدافع بغرض مزاحمة المهاجم إلى أي مربع ينتقل إليه. يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المهاجم الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

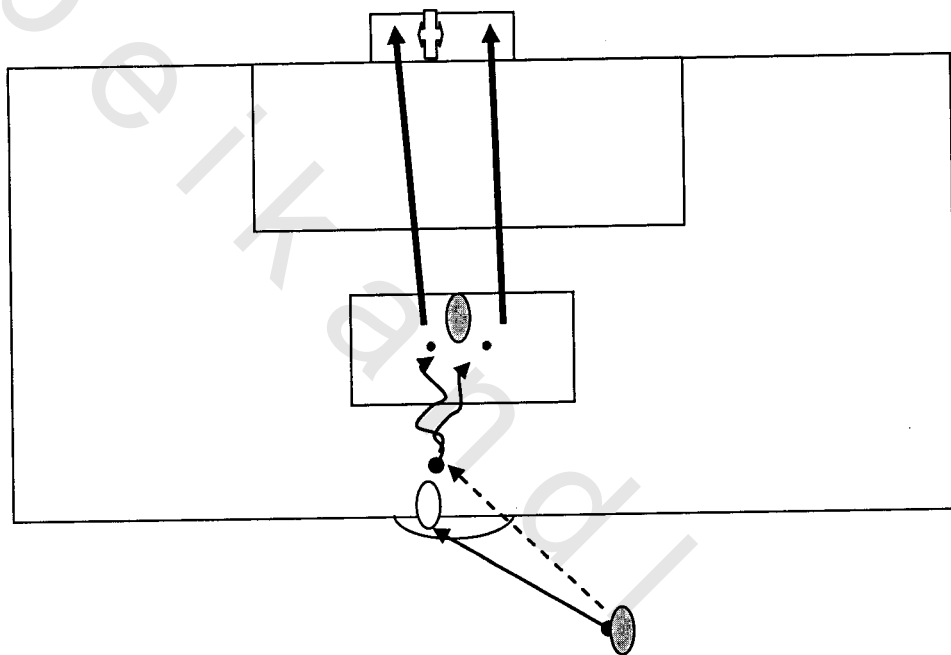
- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة إلى بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المربع.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.

التمرين الثاني:

- يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل « 5×3 م » فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافعان وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء بينما يقف المدافع الآخر داخل المستطيل - يقف المهاجم أمام القوس - عند الإشارة يناول المدافع الكرة عالية إلى المهاجم، ثم يجري بسرعة إلى قوس الجزاء لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة من الوضع الطائر ثم يجري بها ويكون له خيارات:
- يدحرج المهاجم الكرة داخل المستطيل ويحاول اجتياز المدافع من الجهة اليمنى أو اليسرى، ثم التهديف على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
 - يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
 - تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة إلى بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



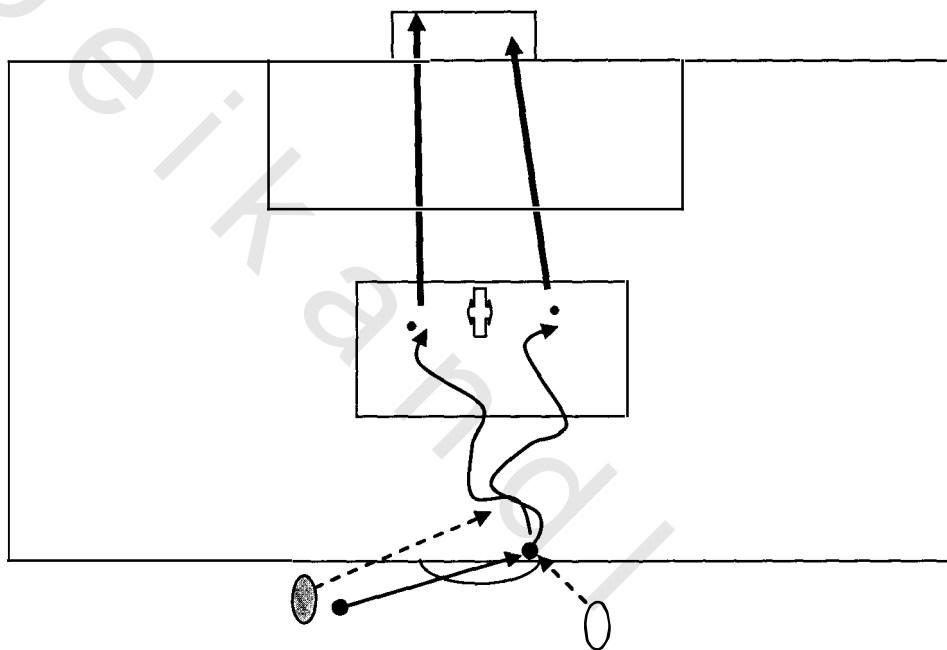
التمرين الثالث:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد ملعب «2×7م» فوق علامة الجزء - يشارك في التمرين مهاجم ومدافع وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة خارج منطقة الجزء بينما يقف المهاجم بجانب قوس الجزء من الجهة الأخرى للمدافع - يقف حارس المرمى داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم عالية، ثم يجري بسرعة بغرض مزاحمته - يستلم المهاجم الكرة من الوضع الطائر ثم يجري بها ويكون له خيارات:

- يدحرج المهاجم الكرة داخل المستطيل ويحاول اجتياز حارس المرمى من الجهة اليمنى أو اليسرى، ثم التهديف على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.
- يجب على المدافع أن يضيق المهاجم خارج المستطيل ولا يسمح له بدخوله.



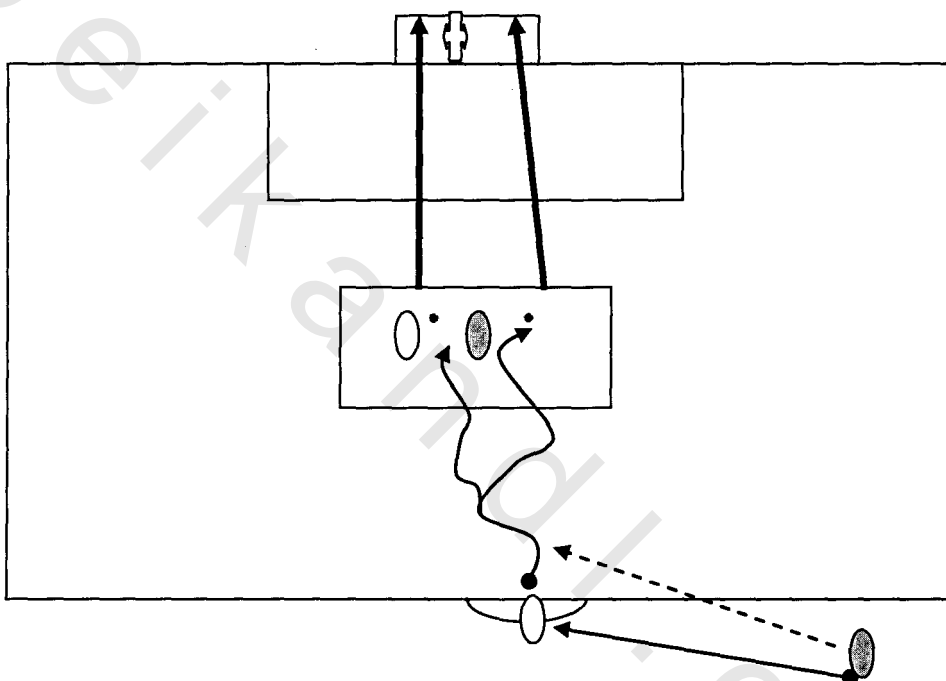
التمرين الرابع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل «3×6 م» فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول على قوس الجزاء بينما يقف المهاجم الآخر داخل المستطيل - يقف المدافع الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء، بينما يقف المدافع الآخر داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم عالية ثم يجري بسرعة لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة من الوضع الطائر ثم يجري بها، ويكون له خيارات:

- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المستطيل ويناولها إلى زميله الذي يستلمها ثم يعمل تهديفًا على المرمى من اللمسة الأولى.
- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المستطيل ويحاول اجتياز المدافع بسرعة، ثم يعمل تهديفًا على المرمى من اللمسة الأولى. يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



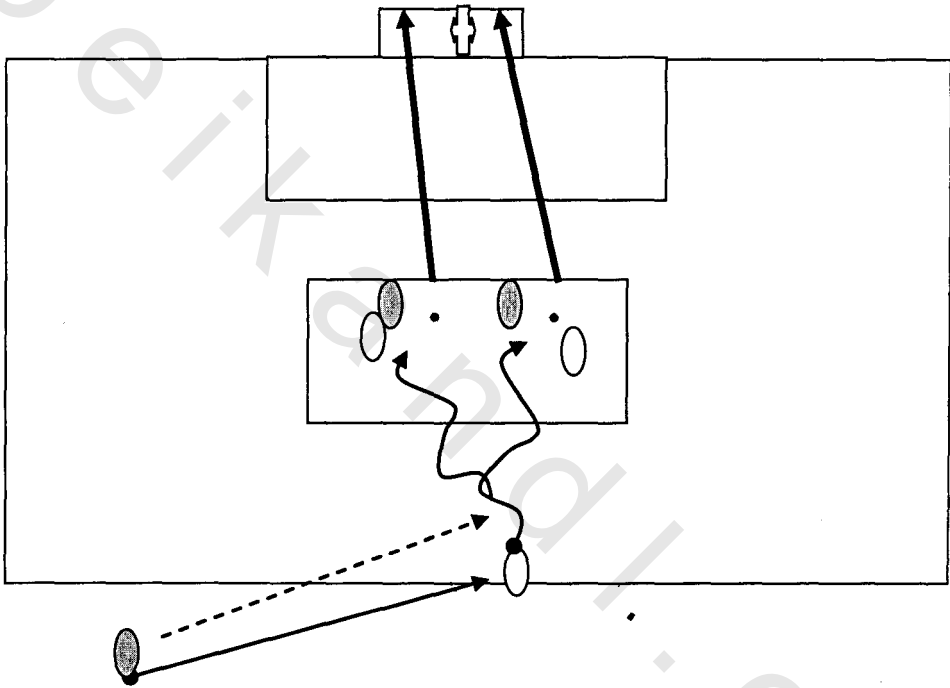
التمرين الخامس:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مستطيل «3×10م» فوق علامة الجزء - يشارك في تمرين ثلاثة مهاجمين وثلاثة مدافعين وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول أمام قوس الجزء بينما يقف المهاجمان الآخران على جانبي المستطيل - يقف المدافع الحائر على الكرة خارج منطقة الجزء بالقرب من الخط الجانبي بينما يقف المدافعان الآخران داخل الملعب الواحد بجانب الآخر - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم عالية ثم يجري بسرعة لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة من الوضع الطائر ثم يجري بها ويكون له خيارات:

- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المستطيل ثم يناول الكرة إلى زميله الذي يستلمها ويعمل تهديفاً على المرمى من اللمسة الأولى.
- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل الملعب ثم يستغل حركة زميله إلى الجانب ويسحب معه المدافع مما يوفر له فراغاً يسمح له بالتهديف على المرمى بشكل مباشر - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



التمرين السادس:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مستطيل «3×6م» بالقرب من الخط الجانبي ومربع «3×3» م فوق علامة الجزء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافعان وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول على الخط الجانبي بينما يقف المهاجم الثاني داخل المربع - يقف المدافع الحائز على الكرة خارج منطقة الجزء بالقرب من الخط الجانبي بينما يقف المدافع الثاني داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الأول عالية ثم يجري بسرعة لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة من الوضع الطائر ثم يجري بها ويكون له خيارات:

- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المستطيل ويحاول اجتياز المدافع من الجهة اليمنى ثم يناول الكرة إلى زميله الواقف في المربع الذي يعمل تهديفاً على المرمى من اللمسة الأولى.
- يدحرج المهاجم الكرة إلى داخل المستطيل ويحاول اجتياز المدافع من الجهة اليسرى ثم يعمل تهديفاً مباشراً على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المدافع الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يجري بالكرة بأقصى سرعة بغرض تجنب المدافع.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.

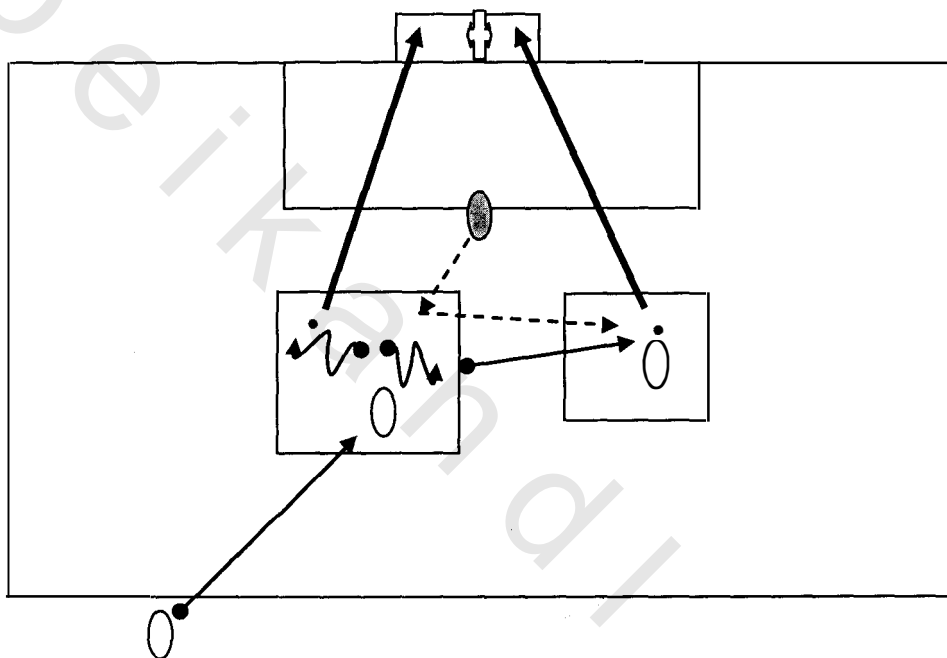
التمرين السابع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «3×3م» فوق علامة الجزاء بينما يحدد المربع الثاني «4×4م» على بعد «2م» من المربع الأول - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء وعلى بعد «8م» من المربع الكبير بينما يقف المهاجم الآخران كل واحد داخل مربع - يقف المدافع على خط منطقة 18 يارد - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله الذي يستلمها داخل المربع الكبير ويكون له خيارات:

- استلام الكرة والدوران إلى الجهة اليسرى، ثم مناولتها إلى زميله في المربع الآخر الذي يعمل تهديفًا على المرمى من اللمسة الأولى قبل وصول المدافع إليه.
- استلام الكرة والدوران إلى الجهة اليمنى، ثم التهديف على المرمى بشكل مباشر قبل وصول المدافع إليه.
- يتحرك المدافع إلى داخل المربع الكبير لحظة استلام المهاجم الكرة، ويحاول أن يضايقه، وفي حالة مناولة الكرة من قبل المهاجم إلى زميله في المربع الآخر على المدافع أن يتنقل إلى المربع ويحاول أن يضايقه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المربع.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



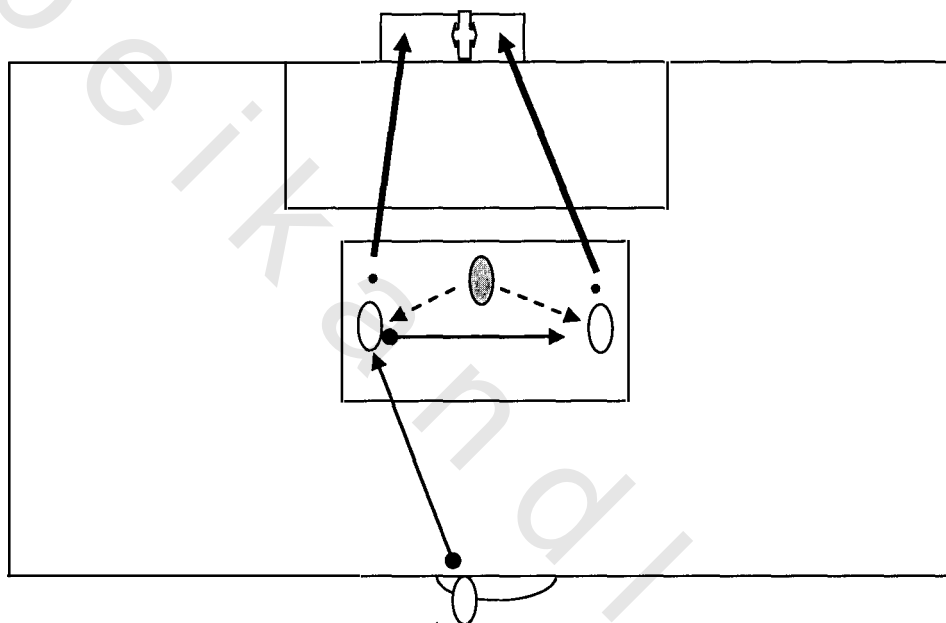
التمرين الثامن:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل «7×3 م» فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين ثلاثة المهاجمين ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة داخل قوس الجزاء بينما يقف المهاجم الآخران داخل المستطيل على الجانبين - يقف المدافع داخل المستطيل بين المهاجمين - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله الذي يقف على يساره - يستلم المهاجم الكرة داخل الملعب ويكون له خيارات:

- استلام الكرة ثم مناولتها إلى زميله الذي يعمل على التهديد على المرمى بشكل مباشر قبل وصول المدافع إليه.
- استلام الكرة والدوران ثم التهديد بشكل مباشر على المرمى قبل وصول المدافع إليه.
- يتحرك المدافع للضغط على المهاجم الحائز على الكرة ويحاول منعه من مناوله الكرة إلى زميله وكذلك مزاحمة اللاعب الذي يحاول التهديد على المرمى - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



التمرين التاسع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل «3×7م» فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة داخل قوس الجزاء بينما يقف المهاجم الآخران داخل المستطيل وعلى الجانبين - يقف المدافع داخل الملعب بين المهاجمين - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة عالية إلى زميله الذي يقف على يمينه - يستلم المهاجم الكرة داخل الملعب ويكون له خيارات:

- استلام الكرة ثم التهديف على المرمى بشكل مباشر قبل وصول المدافع إليه.
- استلام الكرة ثم مناولتها إلى زميله الذي يعمل تهديفًا على المرمى بشكل مباشر قبل وصول المدافع إليه.
- يتحرك المدافع للضغط على المهاجم الحائز على الكرة ويحاول مزاحمته أثناء التهديف وكذلك منعه من مناولة الكرة إلى زميله - يمكن إجراء بعض الصعوبات:
- يناول المدافع الكرة إلى زميله عالية وباتجاهات مختلفة.
- تغيير وقوف المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يهدف على المرمى من داخل المستطيل.
- يجب على المهاجم أن يختار في كل مرة زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.

