

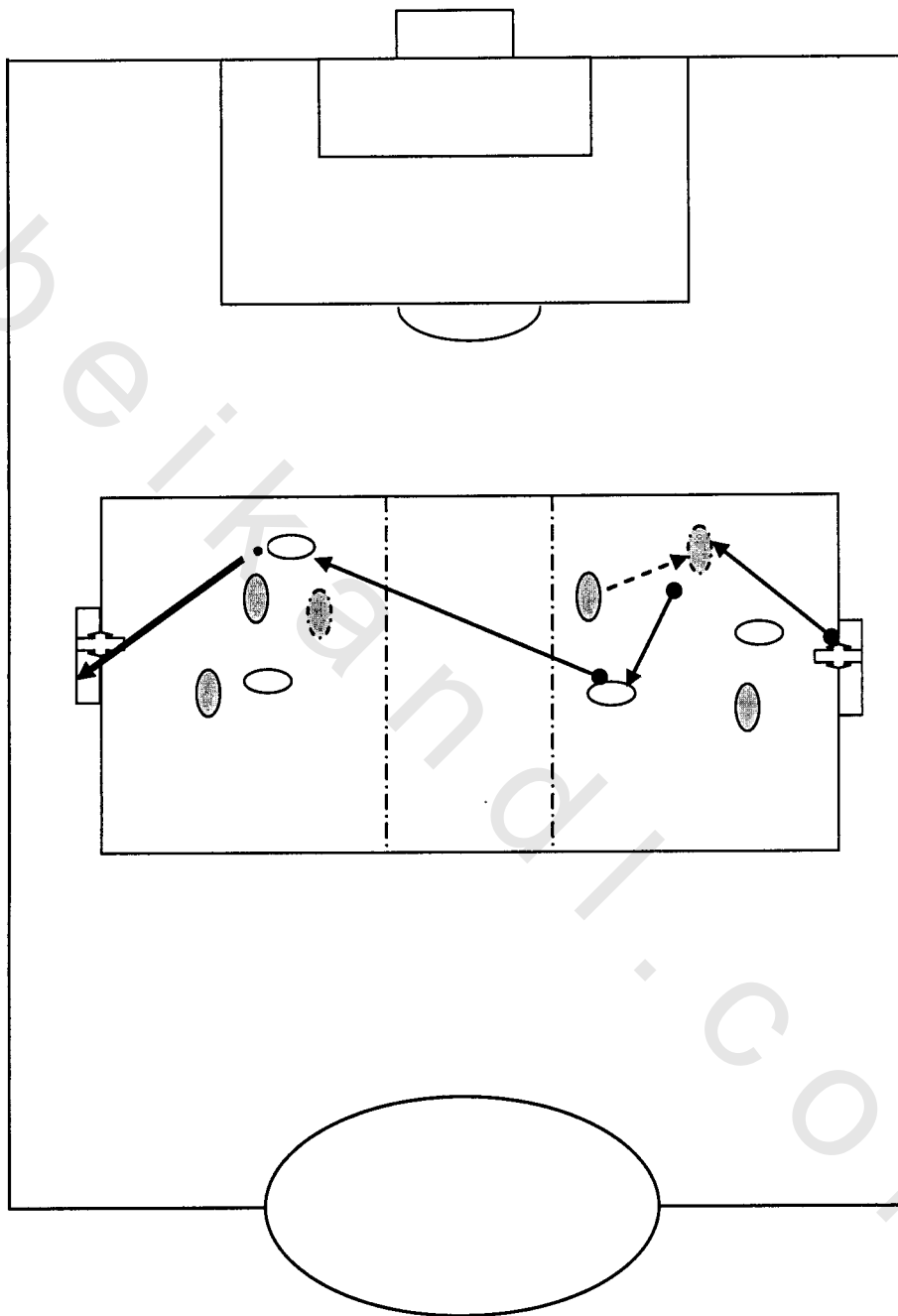
تمارين تطوير مناولة الكرة من اللمسة الثانية

التمرين الأول:

يحدد ملعب بطول «25 م» وعرض «10 م» باستخدام شواخص - يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق: منطقة الدفاع والهجوم «10 م» ومنطقة الوسط «5 م» - يشارك في التمرين أربعة لاعبين وحارس مرمى في كل فريق، بالإضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - لاعبان من كل فريق يلعبان طول الوقت في منطقة الدفاع ولاعبان في منطقة الهجوم - يقف لاعب محايد في منطقة الدفاع والآخر في منطقة الهجوم - لا يسمح للاعبين بالانتقال من منطقة إلى أخرى - يبدأ حارس المرمى اللعب عند التقاطه الكرة أو خروجها خط الهدف، أما الرميات الجانبية فتلعب بالقدم - عند الإشارة يستلم لاعبو الفريق الحائز على الكرة في منطقة الدفاع، ويحاولون اجتياز لاعبي الخصم الذين يتشرون في منطقتهم، ويصل الكرة إلى المهاجمين بأقل وقت ولمسات - يسمح لكل لاعب بعمل لمسة ثم مناولة - عند استلام اللاعب المهاجم الكرة يحاول تسجيل هدف في مرمى الخصم.

الملاحظات:

- تكون مناولة الكرة بالقدم التي عملت اللمسة الأولى.
- يجب على اللاعبين المهاجمين الانتشار في منطقة دفاع الخصم مع تنفيذ المناولات بينهم بسرعة ودقة.
- يجب على اللاعب الحائز على الكرة إيصالها بشكل شخصي وفي مكان يسمح للمهاجم باستلامها بشكل مريح.
- ضربات الزاوية لا تنفذ.
- قواعد اللعب داخل الملعب تكون بسيطة.
- يمنع اللاعب من تأخير الوقت ما بين اللمسة الأولى والثانية.



التمرين الثاني:

يحدد ملعب بطول «20 م» وعرض «15 م» باستخدام شواخص - يقسم الملعب إلى نصفين - يشارك في كل فريق ثلاثة لاعبين وحارس مرمى بالإضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - يبدأ اللعب عادة من حارس المرمى عند التقاطه الكرة أو خروجها من الخط الخلفي - يتوزع لاعبو الفريق الحائز على الكرة بشكل يسمح بحركة اللاعبين في منطقة الخصم - يسعى اللاعبون في منطقة الدفاع لإيصال الكرة إلى نصف ساحة الخصم من خلال عمل لمسة ثم مناولة - يحاول اللاعب المهاجم تسجيل هدف في مرمى الخصم بعد استلامه الكرة - يسمح للاعبي الفريقين بالانتقال في نصفي الملعب.

الملاحظات:

- تكون مناولة الكرة بالقدم التي عملت اللمسة الأولى.
- يجب على اللاعبين المهاجمين الانتشار في منطقة دفاع الخصم مع تنفيذ المناولات بينهم بسرعة ودقة.
- يجب على اللاعب الحائز على الكرة إيصالها بشكل شخصي وفي مكان يسمح للمهاجم باستلامها بشكل مريح.
- ضربات الزاوية لا تنفذ.
- قواعد اللعب داخل الملعب تكون بسيطة.
- يمنع اللاعب من تأخير الوقت ما بين اللمسة الأولى والثانية.

التمرين الثالث:

يحدد ملعب بطول «15 م» وعرض «10 م» باستخدام شواخص - يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق منطقة الدفاع والهجوم بطول «6 م» ومنطقة الوسط بطول «3 م» - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين بدون حارس مرمى، بالإضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - يكون واجب اللاعبين الحائزين على الكرة في المنطقة الدفاعية للفريق إيصالها إلى المهاجمين في المنطقة الهجومية من اللمسة الثانية «منطقة دفاع الخصم». - يحتسب هدف إذا عمل المهاجمون خمس مناوالات مستمرة في منطقة دفاع الخصم - عند خروج الكرة من الخط الجانبي يتم إعادتها بعمل مناولة بالقدم من قبل اللاعبين.

الملاحظات:

- تكون مناولة الكرة بالقدم التي عملت اللمسة الأولى.
- يجب على اللاعبين المهاجمين الانتشار في منطقة دفاع الخصم مع تنفيذ المناوالات بينهم بسرعة ودقة.
- يجب على اللاعب الحائز على الكرة إيصالها بشكل شخصي وفي مكان يسمح للمهاجم باستلامها بشكل مريح.
- ضربات الزاوية لا تنفذ.
- قواعد اللعب داخل الملعب تكون بسيطة.
- يمنع اللاعب عن تأخير الوقت ما بين اللمسة الأولى والثانية.

