

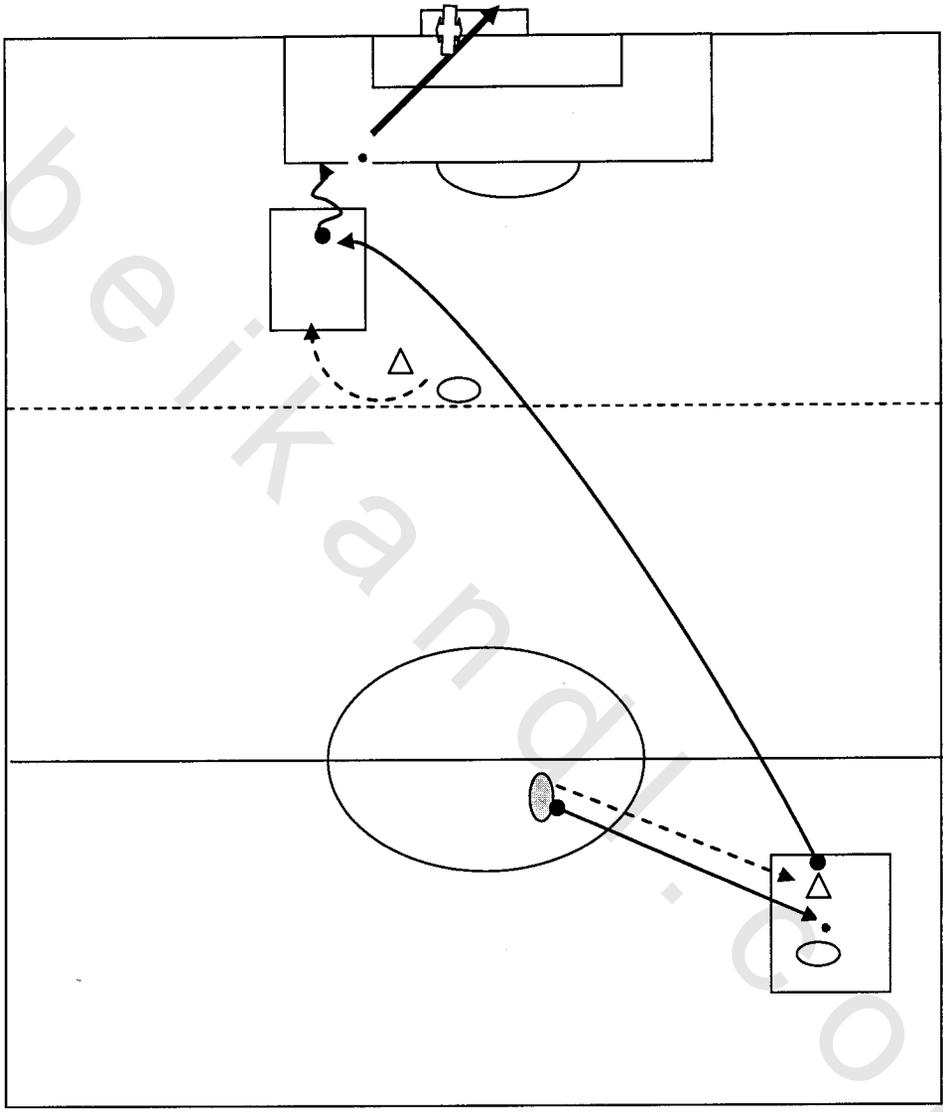
## تمارين تطوير المناولة الطويلة

### التمرين الأول:

يتم التمرين في ملعب بطول «70م» وعرض «50م» «منطقتي الوسط والهجوم» يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع واحد وحارس مرمى - يحدد داخل الملعب مربع قريب من الدائرة الوسطية «4 × 4م» ومستطيل يكون قريبا من منطقة الجزاء 5 × 10م مع وضع شاخص على بعد 2م من حافته الخلفية - يقف اللاعب المدافع في داخل الدائرة الوسطية بينما يقف اللاعب المهاجم داخل المربع الذي يكون في منطقة الوسط والآخر يقف أمام الشاخص - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الذي يستلمها ثم يناولها إلى داخل حدود المستطيل القريب من منطقة الجزاء بلمتين - يجري المدافع باتجاه المهاجم بغرض مزاحمته ومنعه من مناولة الكرة - يتحرك المهاجم بالدوران «180 درجة» ويجري إلى داخل المربع بغرض استلام الكرة، ثم دحرجتها إلى داخل منطقة الجزاء، والتهديف على المرمى.

### الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة بين المدافع الحائز على الكرة والمهاجم مناسبة بحيث يستطيع أن يضغط عليه عند مناولة الكرة، وكذلك يستطيع المهاجم مناولة الكرة.
- يجب على المهاجم أن يناول الكرة إلى زميله بسرعة بلمتين، مع التركيز على دقة وصولها إلى المربع من خلال عبورها فوق الشاخص.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الذي يناول الكرة والمهاجم الذي يستلمها.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة أن يدحرجها بسرعة إلى منطقة الجزاء والتهديف على المرمى.

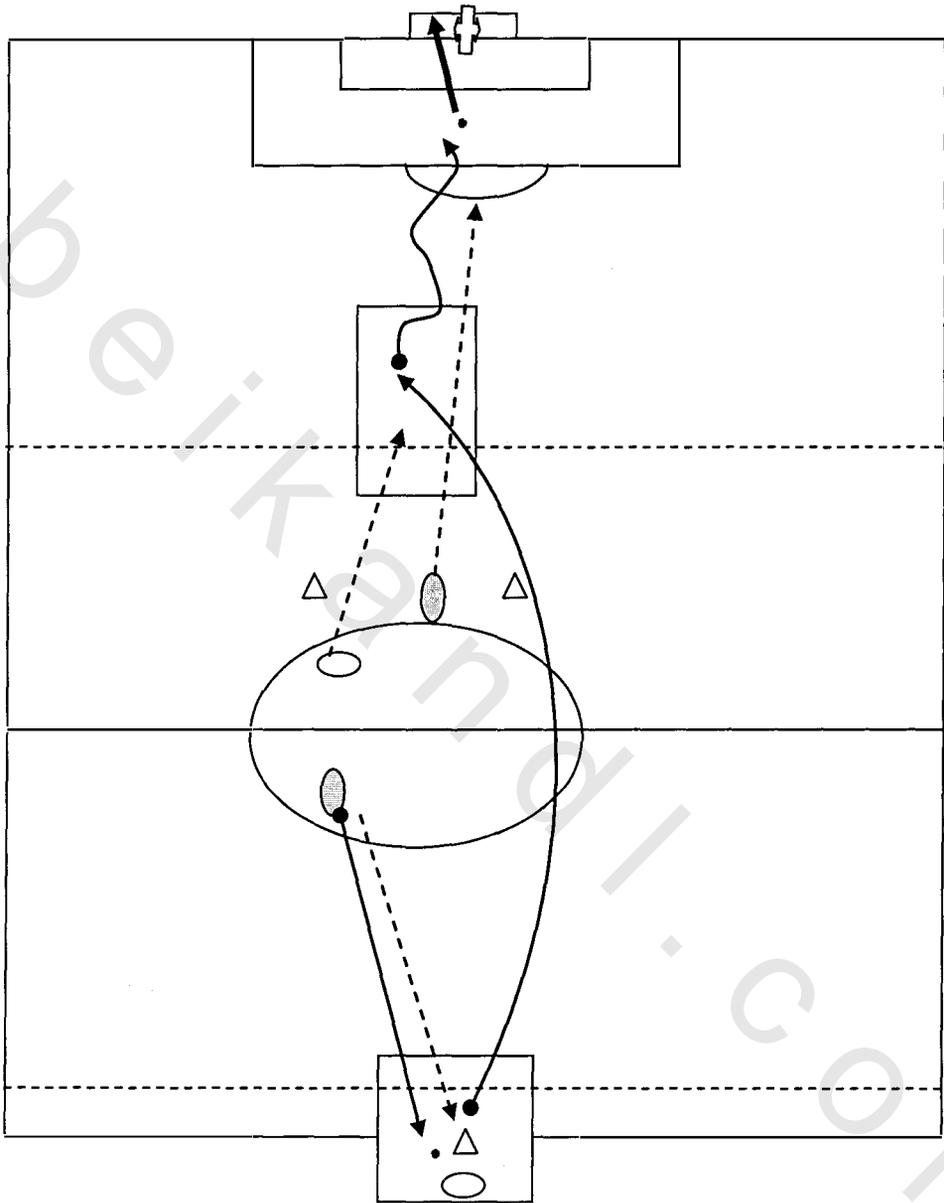


## التمرين الثاني:

يتم التمرين في ملعب بطول «70م» وعرض «50م» «منطقتي الوسط والهجوم»  
يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجمان وحارس مرمى - يحدد مستطيل «7 × 10م» على خط الثلث الهجومي ومربع «4 × 4م» على خط الثلث الأوسطي يكونان على استقامة واحدة - يقف مهاجم ومدافع بحيازته الكرة في الدائرة الوسطية، بينما يقف المدافع الآخر بالقرب من المستطيل الأمامي، ويقف المهاجم الآخر داخل المربع الخلفي - يوضع شاخصان بين الدائرة الوسطية والمربع الأمامي - عند الإشارة يناول المدافع الحائز على الكرة إلى المهاجم الواقف داخل المربع، ثم يجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة، ثم يدحرجها إلى الجانب بلمستين، ويناولها إلى زميله في المستطيل الأمامي - يتحرك المهاجم الواقف في الدائرة الوسطية للأمام باتجاه الكرة بغرض استلامها، ويجري معه بنفس اللحظة المدافع بغرض مزاحمته ومنعه من استلام الكرة - يستلم المهاجم الكرة بداخل المربع، ويجري باتجاه منطقة الجزاء بسرعة للتخلص من المدافع ثم يعمل تهديفًا على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله «قوسية طويلة» من فوق الشواخص.
- يجب على المهاجم سرعة مناولة الكرة عند استلامها إلى زميله بحيث تكون مضبوطة وداخل حدود المربع.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الذي يناول الكرة والمهاجم الذي يستلمها.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة أن يدحرجها بسرعة إلى منطقة الجزاء والتهديف على المرمى.



## التمرين الثالث:

يتم التمرين في ملعب «50 م» وعرض «50 م» يحدد مستطيل «8 × 10 م» في منطقة الهجوم ومربع آخر «4 × 4» قرب الدائرة الوسطية - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجمان وحارس مرمى - يوضع شاخص على خط الثلث الهجومي أمام المستطيل الأمامي - يقف المدافع الحائز على الكرة في الدائرة الوسطية بينما يقف المهاجم في المربع الخلفي - يقف في المستطيل الأمامي المهاجم الآخر بينما يقف المدافع على خط منطقة الجزاء - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الذي يقف في المربع الخلفي ثم يجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ثم يدحرجها إلى الجانب بلمستين ويناولها إلى زميله في المستطيل الأمامي - يتحرك المهاجم الواقف في المستطيل عدة خطوات بغرض استلام الكرة ويجري معه بنفس اللحظة المدافع بغرض مزاحمته ومنعه من استلام الكرة - يستلم المهاجم الكرة بعمل دوران «180 درجة» ويجري بها باتجاه منطقة الجزاء بسرعة للتخلص من المدافع ثم التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة إلى زميله «قوسية طويلة» من فوق الشواخص.
- يجب على المهاجم سرعة مناولة الكرة عند استلامها إلى زميله بحيث تكون مضبوطة وداخل حدود المربع.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين المهاجم الذي يناول الكرة والمهاجم الذي يستلمها.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة أن يدحرجها بسرعة إلى منطقة الجزاء والتهديد على المرمى.



## التمرين الرابع:

يتم التمرين في ملعب بطول «60 م» وعرض «30 م» مقسم إلى ثلاثة أجزاء متساوية «منطقة دفاع ووسط وهجوم» مساحة كل منها «20 × 30 م» - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجمان وحارسي مرمى، بالإضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان طوال الوقت مع الفريق الحائز على الكرة - يتوزع لاعبو كل فريق بالإضافة إلى لاعب محايد في منطقة دفاع كل فريق - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى زميله الذي يدحرجها بلمسة واحدة ثم يناولها طويلة باللمسة الثانية إلى زميله المهاجم الذي يقف في منطقة دفاع الخصم - يستلم المهاجم الكرة ويحاول تسجيل هدف باللمسة الثانية أو مناوئتها إلى زميله بغرض التسجيل - لا يسمح بمناولة الكرة بين اللاعب الحائز على الكرة واللاعب المحايد في منطقة الدفاع وكذلك لا يسمح للاعبين بالدخول إلى منطقة الوسط - يسمح للاعب المهاجم الذي يستلم الكرة أن يعمل مناولة واحدة مع اللاعب المحايد في منطقة دفاع الخصم - قواعد اللعب تكون بسيطة ولا تحتب فيها ضربات الزاوية - يمكن زيادة طول منطقة الوسط مع وضع شروط لعب جديدة.

## الملاحظات:

- يجب على اللاعب الحائز على الكرة إيصال الكرة إلى زميله بسرعة.
- يجب على المدافع أن يضغط على اللاعب الحائز للكرة ويجبره على مناوئتها إلى زميله.
- يجب على المهاجم الذي يستلم الكرة في منطقة دفاع الخصم أن يفكر بتسجيل هدف أكثر من المناولة للزميل.

