

تمارين الوصول إلى منطقة الجزاء باستخدام درجة الكرة

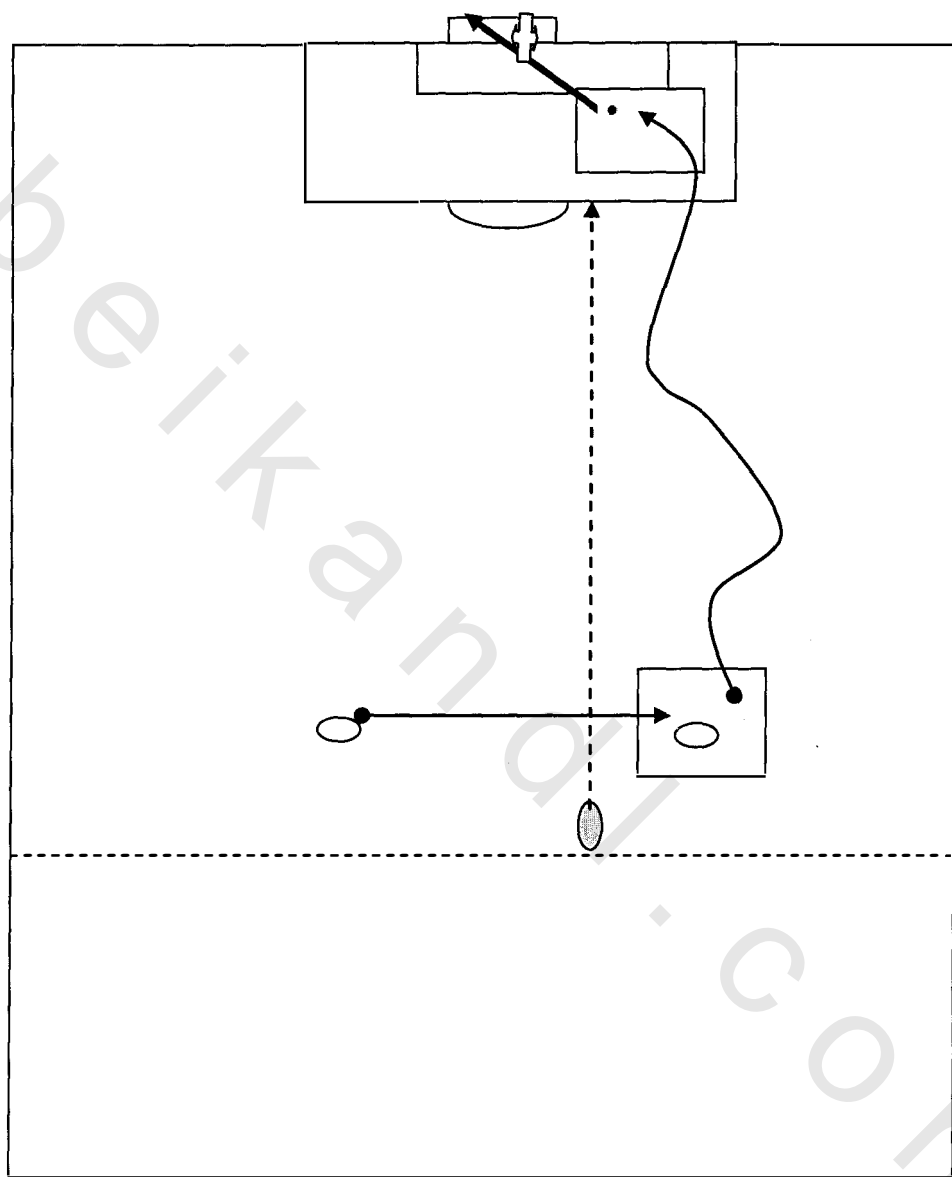
التمرين الأول:

يتم التهديد في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربعان متقابلان «3 × 3م» المسافة بينهما «15م» أحدهم داخل منطقة الجزاء، والآخر بالقرب من خط تحديد الثلث الهجومي - يشارك في التمرين لاعبان مهاجمان ومدافع، بالإضافة إلى حارس مرمى - يقف المهاجم داخل المربع بينما يقف الآخر الحائز على الكرة على بعد «8 - 10م» إلى يساره، أما المدافع يقف على خط تحديد الثلث الهجومي - عند الإشارة يناول المهاجم الكرة إلى زميله الذي يقف في المربع - يستلم المهاجم الآخر الكرة بلمسة واحدة ويدرج بسرعة باتجاه المربع الثاني في داخل منطقة الجزاء ثم يضرب الكرة إلى الهدف - يجري المدافع باتجاه المهاجم لحظة استلامه الكرة، ويحاول اللحاق به ومزاحمته - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يستلم المهاجم الكرة من زميله بعد ارتدادها من الأرض.
- تغيير مكان المربعين.
- تغيير وقوف اللاعب الحائز على الكرة وكذلك المدافع.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة بين اللاعب الحائز على الكرة والمدافع متساوية بحيث تسمح للمدافع باللحاق بالمهاجم عند استلامه الكرة.
- يجب أن يناول اللاعب الحائز على الكرة إلى زميله بشكل دقيق وداخل حدود المربع.
- يجب على اللاعب الجري بالكرة بسرعة باتجاه المربع الثاني، ثم التهديد على المرمى.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى بوجود مضايقة من الخصم.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى باختيار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



التمرين الثاني:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربع ومستطيل متجاورين داخل منطقة الجزء مساحة الأول الذي يكون في منتصف الجزء «3 × 3م» والثاني الذي يكون على حافة منطقة الجزء «3 × 5م» - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجمان وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول على بعد «15م» من المستطيل الجانبي، ويقف إلى يساره وعلى بعد «10م» المدافع الحائز على الكرة بينما يقف المدافع والمهاجم الآخر داخل المربع الذي يكون في المنتصف الواحد بجانب الآخر - عند الإشارة يتناول المدافع الكرة إلى المهاجم، ويجري باتجاه المربع الذي في المنتصف بغرض تبادل التغطية مع زميله الآخر - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها إلى المستطيل الجانبي بسرعة ويكون له خياران: إما التهديد المباشر إلى المرمى، وإما مناوله الكرة إلى زميله الذي يقف في المربع الآخر بغرض إجراء التهديد على المرمى - يجري المدافع الذي يقف في مربع المنتصف باتجاه المستطيل الجانبي مزاحمة المهاجم ومنعه من التهديد يمكن إجراء بعض الصعوبات للتهديد:

- تغيير مكان المربعين وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- مناوله الكرة إلى المهاجم باتجاهات مختلفة تسمح له باستلام الكرة والجري بها إلى منطقة الجزء.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة بين اللاعب الحائز على الكرة والمدافع متساوية بحيث تسمح للمدافع باللاحق بالمهاجم عند استلامه الكرة.
- يجب أن يتناول اللاعب الحائز على الكرة إلى زميله بشكل دقيق وداخل حدود المربع.
- يجب على اللاعب الجري بالكرة بسرعة باتجاه المربع الثاني ثم التهديد على المرمى.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى بوجود بقية من الفريق المنافس.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى باختيار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.

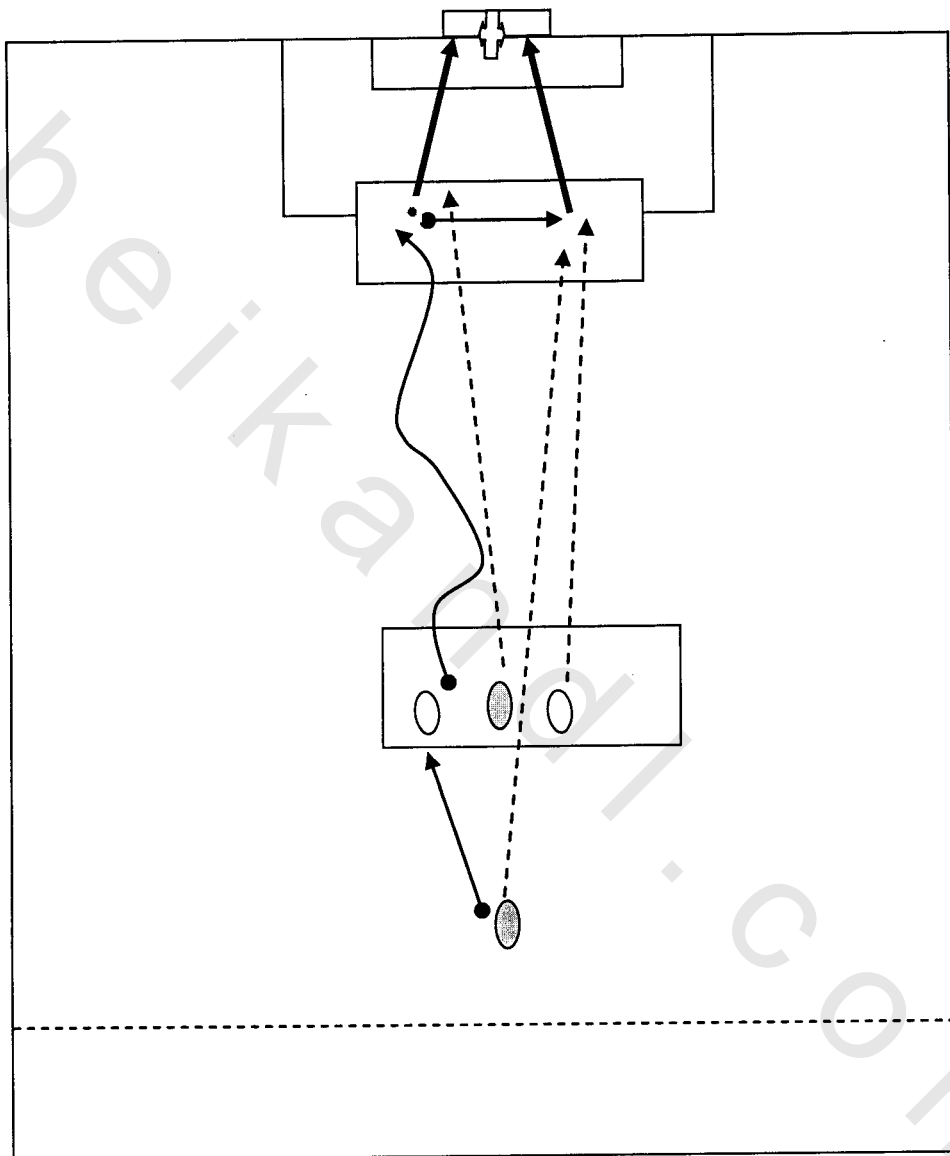
التمرين الثالث:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35 م» برسم مستطيلين متقابلين «3 × 8 م» الأول على قوس الجزاء، والثاني على بعد «15 م» منه - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجمان وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة بالقرب من خط تحديد الثلث الهجومي بينما يقف في المستطيل الأول مهاجمان ومدافع - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى أحد المهاجمين ويجري للأمام بغرض الضغط على المهاجم الآخر - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها باتجاه منطقة الجزاء، وعند دخوله المستطيل الثاني يكون له خياران: إما التهديد المباشر على المرمى، وإما مناولة الكرة إلى زميله بغرض التهديد على المرمى - يجري المدافع باتجاه المهاجم الحائز على الكرة لمزاحمته ومنعه من التهديد، يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربعين وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- مناولة الكرة إلى المهاجم باتجاهات مختلفة، تسمح له باستلام الكرة والجري بها إلى منطقة الجزاء.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة بين اللاعب الحائز على الكرة والمدافع متساوية بحيث تسمح للمدافع باللاحاق بالمهاجم عند استلامه الكرة.
- يجب أن يناول اللاعب الحائز على الكرة إلى زميله بشكل دقيق وداخل حدود المربع.
- يجب على اللاعب الجري بالكرة بسرعة باتجاه المستطيل الثاني ثم التهديد على المرمى.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى بوجود بقية من الفريق المنافس.
- يجب أن يتم التهديد على المرمى باختيار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.



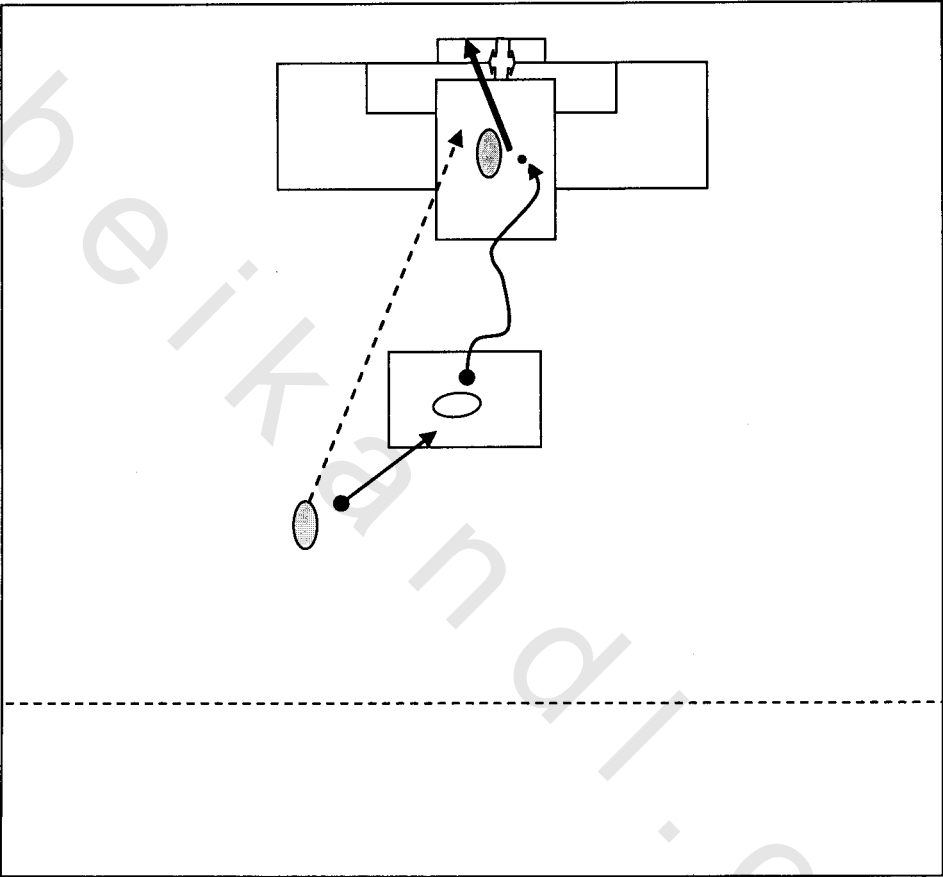
التمرين الرابع:

يتم التمرين في الثلث الهجومي 35 م - يحدد مستطيل ومربع متقابلين الأول 5×3 م يكون على خط الجزاء والثاني 3×3 م يكون على بعد 10 م منه - يشارك في التمرين لاعبان مدافعان ومهاجم وحارس مرمى - يقف المدافع الحائز على الكرة بالقرب من خط تحديد الثلث الهجومي بينما يقف المهاجم داخل المربع وظهره إلى المرمى - يقف المدافع الآخر داخل المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم الواقف في المربع ويجري إلى قوس الجزاء لمزاحمته - يتسلم المهاجم الكرة ثم يستدير ويجري بها إلى المستطيل ويراوغ المدافع الواقف فيه ثم يهدف على المرمى - يحاول المدافع الآخر قطع الكرة من المهاجم ومنعه من التهديف - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- يتسلم المهاجم الكرة من المدافع بعد ارتدادها من الأرض.
- تغيير مكان المربعين وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- مناولة الكرة إلى المهاجم باتجاهات مختلفة تسمح له باستلام الكرة والجري بها إلى منطقة الجزاء.

الملاحظات:

- يجب أن تكون المسافة بين اللاعب الحائز على الكرة والمدافع متساوية بحيث تسمح للمدافع باللاحق بالمهاجم عند استلامه الكرة.
- يجب أن يناول اللاعب الحائز على الكرة إلى زميله بشكل دقيق وداخل حدود المربع.
- يجب على اللاعب الجري بالكرة بسرعة باتجاه المربع الثاني ثم التهديف على المرمى.
- يجب أن يتم التهديف على المرمى بوجود بقية من اللاعبين المنافسين.
- يجب أن يتم التهديف على المرمى باختيار زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى.
- يجب على المهاجم الدوران بسرعة عند استلامه الكرة.



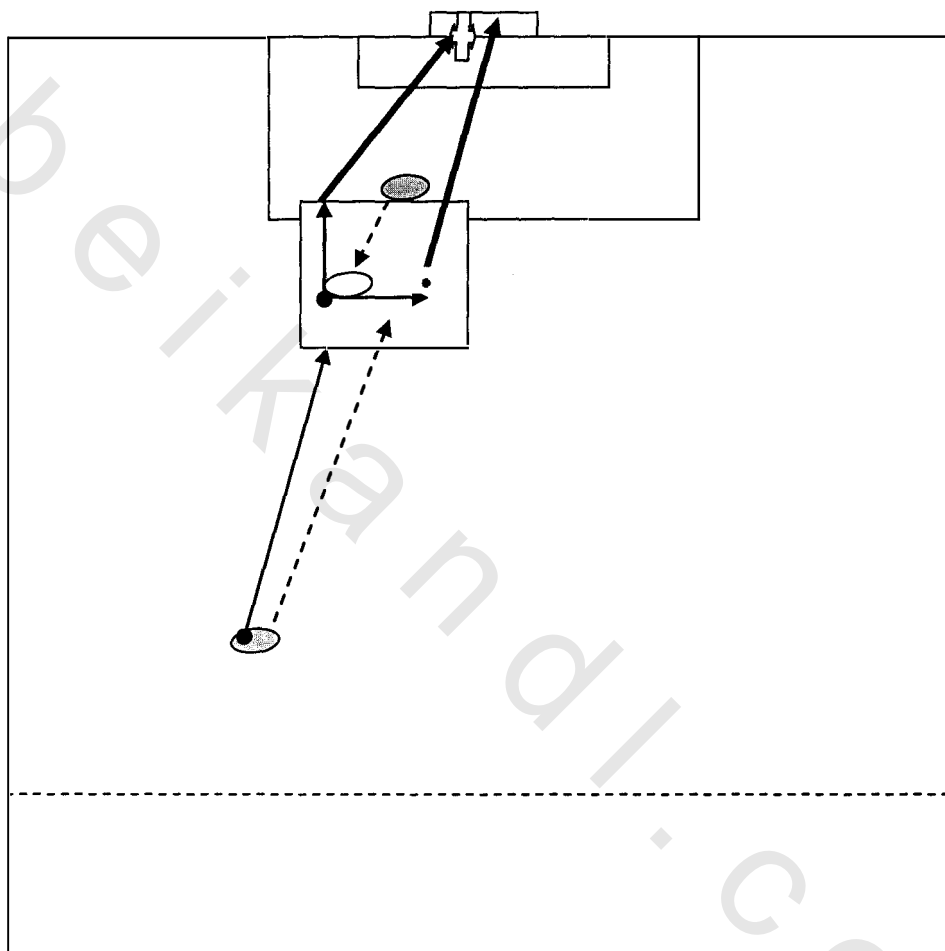
التمرين الخامس:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربع واحد «5 × 5م» على خط منطقة الجراء - يشارك في التمرين مدافعان ومهاجم وحارس مرمى - يقف المهاجم داخل المربع وظهره إلى المرمى، بينما يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد «10م» منه، أما المدافع الآخر فيقف على حافة المربع الأمامية داخل منطقة الجراء - عند الإشارة يتناول المدافع الكرة إلى المهاجم ثم يجري لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويكون له خيارات إما الدوران لليمين أو اليسار ثم التهديد على المرمى - يجري المدافع الذي يقف على حافة المربع للضغط على المهاجم لحظة استلام الكرة ومنعه من التهديد - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربع وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- يغير المهاجم من وقوفه داخل المربع «ظهره للهدف - الوقوف للجانب».
- يستلم المهاجم الكرة من الحركة خارج المربع ثم الدوران والتهديد على المرمى.

الملاحظات:

- يجب على المدافع مناولة الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يستدير بسرعة عند استلامه الكرة.
- يجب على المهاجم أن يراوغ المدافع بسرعة إذا استطاع الوصول إليه.
- يجب على المهاجم أن يجتاز زاوية غير مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يتم التهديد على المرمى بوجود مزاحمة من قبل المدافع.



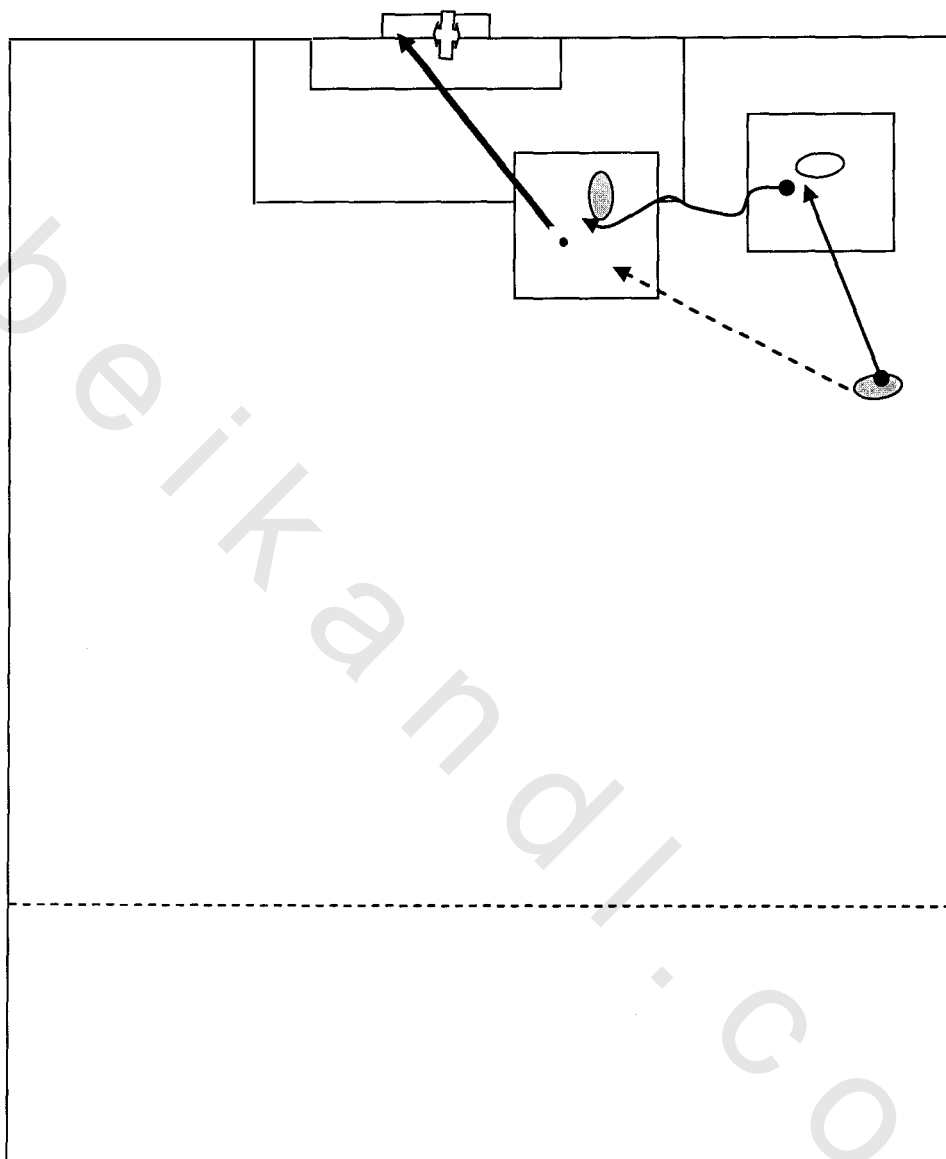
التمرين السادس:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «3 5 م» - يحدد مربعان «5 × 5 م» الأول بجانب قوس الجزء، والثاني خارج منطقة الجزء بجانب الخط الجانبي للمنطقة - يشارك في التمرين مدافعان ومهاجم وحارس مرمى - يقف المهاجم داخل المربع الثاني بينما يقف المدافع داخل المربع الأول - يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد «10 م» من المربع الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري باتجاه المربع الأول - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها إلى المربع الأول، ويمتاز المدافع الذي يقف فيه ثم يهدف على المرمى قبل وصول المدافع الآخر إلى المربع الأول - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربعين وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- يتسلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب على المدافع مناولة الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم الانتقال إلى المربع الأول بسرعة من خلال دحرجة الكرة.
- يجب على المدافع مراوغة المدافع الواقف في المربع الأول قبل وصول المدافع الآخر.
- يجب على المهاجم أن يمتاز زاوية مراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يتم التهديد على المرمى بوجود مزاحمة من قبل المدافع.



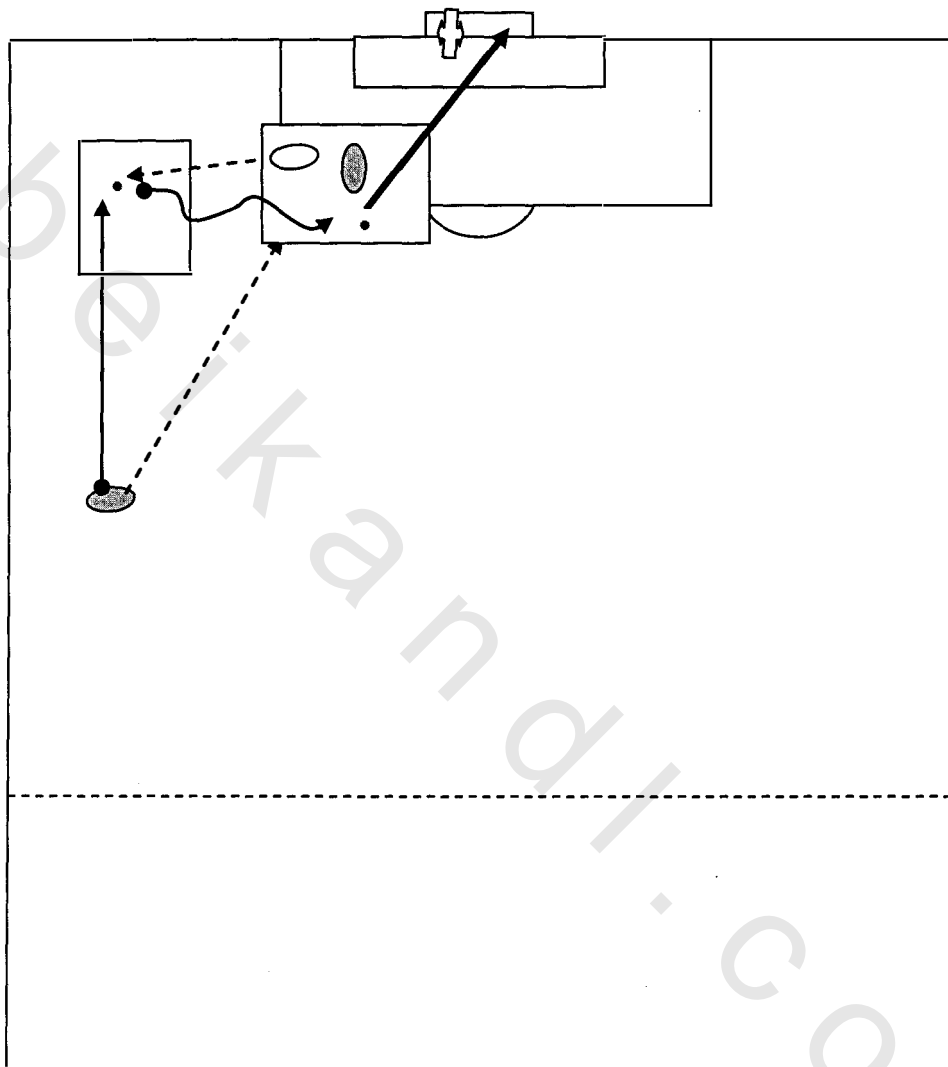
التمرين السابع:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربعان «5 × 5م» الأول على حافة منطقة الجزاء والثاني خارج منطقة الجزاء بجانب الخط الجانبي - يشارك في التمرين مدافعان ومهاجم وحارس مرمى - يقف داخل المربع الأول مهاجم ومدافع، بينما يقف المدافع الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء على بعد «10م» من المربع الثاني - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المربع الثاني الخالي من اللاعبين ويجري إلى المربع الأول - يجري المهاجم إلى المربع الثاني لحظة مناولة المدافع الكرة إليه ويستلمها ثم يدحرجها باتجاه المربع الأول، ويمتاز المدافع الذي يقف فيه ويهدف على المرمى قبل وصول المدافع الآخر إلى المربع الأول - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربعين وكذلك مكان انطلاق اللاعبين.
- يتسلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.

الملاحظات:

- يجب على المدافع مناولة الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم الانتقال إلى المربع الأول بسرعة من خلال دحرجة الكرة.
- يجب على المدافع مراوغة المدافع الواقف في المربع الأول قبل وصول المدافع الآخر.
- يجب على المهاجم اجتياز زاوية المراقبة من قبل حارس المرمى عند التهديد.
- يجب على المهاجم أن يتم التهديد على المرمى بوجود مزاحمة من قبل المدافع.



التمرين الثامن:

يتم التمرين في الثلث الهجومي «35م» - يحدد مربع «3 × 3م» داخل منطقة الجزاء ومستطيل «5 × 3م» على الخط الجانبي للمنطقة - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الأول داخل المربع، أما المهاجم الثاني فيقف بجانب الخط الجانبي للملعب - يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد «10م» من المستطيل - عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري داخل المربع لمزاحمته - يستلم المهاجم الكرة ويجري بها إلى داخل المستطيل، ويكون له خياران: إما اجتياز المدافع والدخول إلى منطقة الجزاء والتهديف على المرمى، أو دحرجة الكرة إلى داخل المستطيل والدخول إلى منطقة الجزاء باتجاه الخط الخلفي للملعب، ثم مناولة الكرة إلى زميله في المربع الأول بغرض التهديف على المرمى من اللمسة الأولى - يمكن إجراء بعض الصعوبات للتمرين:

- تغيير مكان المربع والمستطيل ومكان انطلاق اللاعبين.
- يتسلم المهاجم الكرة من وضع الحركة.
- يرسل المدافع الكرة عالية إلى المهاجم.

الملاحظات:

- يجب على المدافع مناولة الكرة إلى المهاجم بشكل مضبوط.
- يجب على المهاجم أن يصل بسرعة إلى منطقة الجزاء ومراوغة المنافس ثم التهديف على المرمى أو مناولة الكرة إلى زميله في المربع الأول.
- يجب أن يتم التهديف على المرمى بوجود مزاحمة من قبل المدافع.

