



أحدث التدريبات التطبيقية علي المهارات الأساسية في كرة القدم

"أكثر من ٣٠٠ تدريب عملي وتطبيقي"

اعداد الكابتن

أحمد عطية

أحدث التدريبات التطبيقية علي المهارات الأساسية في كرة القدم

"أكثر من ٣٠٠ تدريب عملي وتطبيقي"

إعداد الكابتن أحمد عطية فتحي

طالب بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

بالفرقة الرابعة - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.

ومدرب كرة قدم بنادي أسمنت أسيوط الرياضي

وأكاديمية نادي الزمالك بسوهاج.

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ

عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَرْحِمَ الَّذِينَ فِي عِيَالِيكَ

الصَّالِحِينَ"

حَقِيقَةُ اللَّهِ عَظِيمِي

"سورة النمل"

إهداء

إلى أمي العزيزة وأبي العزيز.....

إلى أخواتي الأحباب.....

إلى الشموع التي أضاءت لي الطريق وشاركتني طريق الكفاح والنجاح

إليهم كرموز للحب والأمل والوفاء

أهدي هذا الجهد المتواضع

شكراً وتقدير

إلي الأستاذ الدكتور / راندي عبد العزيز حسن

أستاذ تدريب كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

ومدرب حراس مرمي منتخب مصر للسيدات

ومدرب حراس مرمي نادي النصر الرياضي بالقاهرة

علي مساعدتي في مجال تدريب كرة القدم

واكتسابي منه الكثير من الخبرات

” تمنياتي له بالتوفيق والنجاح ”

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
المقدمة.....	١٣.....

الفصل الأول

أسس ومبادئ الإعداد المهاري والفني في كرة القدم

- ١- ماهية الإعداد المهاري والفني في كرة القدم. ١٦
- ٢- العوامل المؤثرة علي الأداء المهاري في كرة القدم..... ١٦
- ٢- إرشادات للتدريب علي الأداء المهاري والفني في كرة القدم ٢٤

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم

- ١- مهارة المراوغة: ٢٧
- المراوغة بالمواجهة. ٢٩
- المراوغة للجانبين ٣١
- المراوغة والظهر مواجه للمنافس. ٣٤
- ٢- مهارة الجري بالكرة: ٣٩
- ٣- مهارة التمرير والاستلام: ٤٥
- التمرير (الأمامي - العرضي - الخلفي) ٤٥
- التمرير خلال الأداء المركب بثلاثة لاعبين ٤٧
- التمرير خلال الأداء المركب بثلاثة لاعبين مع التحركات الخطئية. ٦٠
- التمرير خلال الأداء المركب بأربعة لاعبين ٦٨
- التمرير من خلال الأداء المركب بأربعة لاعبين مع تبادل المراكز. ٨٥

تابع محتويات الكتاب






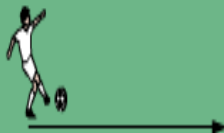






الموضوع	الصفحة
- التمرير من خلال الأداء المركب بخمسة لاعبين مع استغلال المساحات خلف المدافع.....	٩٨
- التمرير من خلال الأداء المركب بستة لاعبين بمشاركة مدافع سلبي.....	١١٣
- التمرير من خلال الأداء المركب بثمانية لاعبين.....	١٣٩
- التمرير خلال الأداء المركب بثمانية لاعبين باستخدام التمريرة الحائطية.....	١٥٠
٤- مهارة التصويب:.....	١٧٨
- تدريبات علي التصويب من خلال الأداء المركب.....	١٧٩
٥- مهارة ضرب الكرة بالرأس:.....	١٩٣
- تدريبات علي مهارة ضرب الكرة بالرأس.....	١٩٤

الفصل الثالث

التدريبات التنافسية

- المنافسة وأساليب المنافسة.....	٢٠١
- ماهية التدريبات التنافسية.....	٢٠٢
- تمرينات علي التدريبات التنافسية.....	٢٠٣
- المراجع العربية.....	٢٤٣
- المراجع الأجنبية.....	٢٤٣

الرموز المستخدمة في الكتاب

	لاعب مهاجم وآخر مدافع		خط سير اللاعب بدون كرة
	تغيير الاتجاه وسحب الكرة		خط سير اللاعب بالكرة
	استخلاص الكرة بالزحقة		خط سير الكرة الأرضية
	الخيار بين التمرير والتصويب		خط سير الكرة العالية
	المدرّب		حارس مرمي
	تمرير الكرة وإعادة استقبالها		لاعب ضد لاعب ولاعب مشترك
	أقماع بلاستيك		(1 + 1 x 1) فريق ضد فريق (4 x 4)

مقدمة

إن كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم نظراً لظهور الجديد في كافة مجالات إعداد اللاعب والفريق، الأمر الذي يتطلب مواكبة ذلك التطور حتى يكون أداء كل من اللاعب والفريق علي المستوى المناسب.

لقد حاولت دوماً أن أتطرق إلي جوانب إعداد تفتقر إليها المكتبة العربية، وقد أكون مبالغاً إذا ما ادعيت أن المكتبة العالمية تحتاج إليها، وفي ذات الوقت لا أدعي أننا قد استطعنا تغطيتها، ولكننا علي ثقة من أن ما نقدمه ما هو إلا حجر في بناء ضخم، وها هنا في هذا الكتاب نقدم "أحدث التدريبات التطبيقية علي المهارات الأساسية في كرة القدم" داعياً الله عزت قدرته أن يجعل في هذا الكتاب فائدة ونفعا للمدربين بمجال كرة القدم....

ونسأل الله التوفيق

ك/ أحمد عطية

الفصل الأول

أسس ومباني الإعداد المهاري والفني في كرة القدم

- ١ - ماهية الإعداد المهاري والفني في كرة القدم.
- ٢ - العوامل المؤثرة علي الأداء المهاري والفني.
- ٣ - إرشادات التدريب علي الأداء المهاري والفني في كرة القدم.

ماهية الإعداد المهاري والفني:

تعد مباراة كرة القدم مجموعة من التحركات الواعية والقرارات السريعة تتحقق من خلال السلوك الفردي من أداء متعدد ومختلف ومتباين بين فريقين بهدف الوصول الى الهدف المنشود وهو تحقيق الفوز بتسجيل الأهداف.

وفى نطاق طرق وأساليب اللعب الدفاعية أصبح الملعب ضيق المساحة والممارسة للأداء المهاري أصبحت تحت الضغط المستمر خاصة أماما المرمي مما يتطلب استخدام المهارات الخاصة باللعب بعيدا عن الأسلوب التقليدي والمجرد ولكن بصورة عالية من الدقة والتحكم أي بطريقة فنية وحساسة كبيرة فى الأداء.

ومن هنا فالمباراة تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات فى نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين ويتضح من ذلك ان استخدام المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لاستخدام المهارة وفق الموقف والسرعة الملائمة.

ويقصد بالأعداد المهاري والفني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة.

وتتحدد تلك المهارات فى ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة لاستخلاصها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمي.

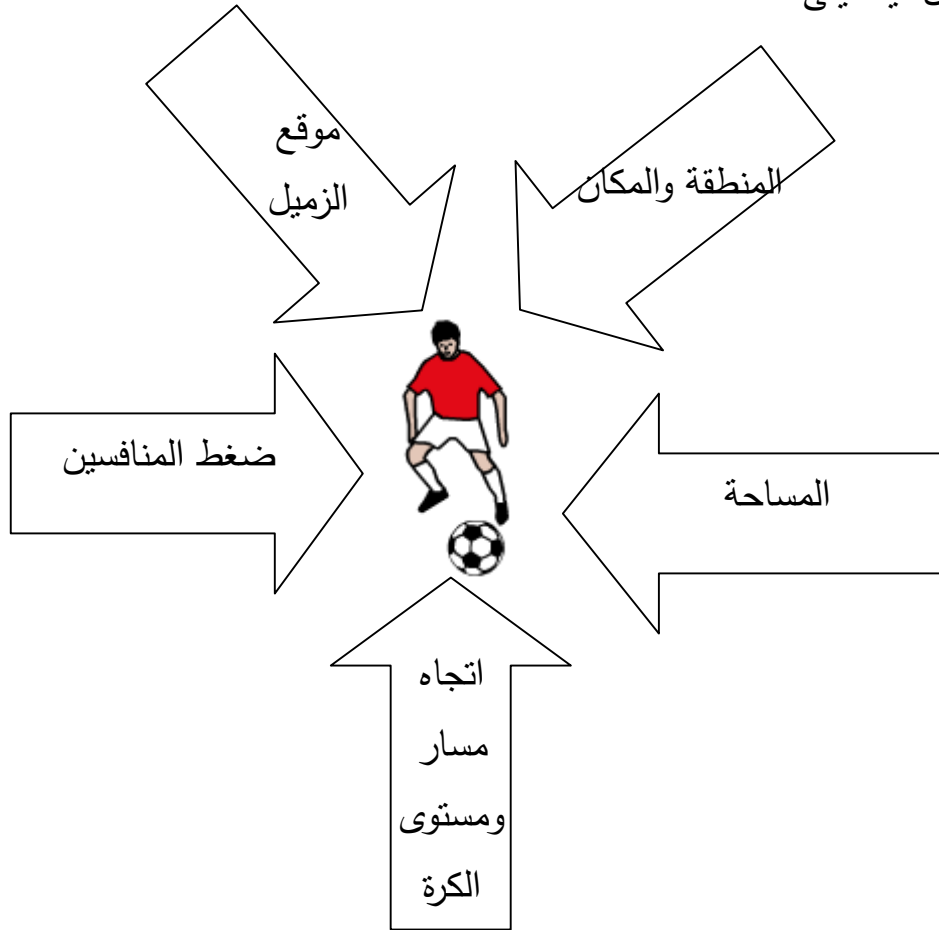
العوامل المؤثرة على الأداء المهاري فى كرة القدم:

من المعروف ان إتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأولي للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء ويعقب ذلك مرحلة الوصول الى إلية الأداء

ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لاداء المهارات فى المراحل السنوية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم

ونظرا الى ان مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية أكثر تقدما أي تلي مرحلة التعلم فان أساليب وطرق التدريب لابد وان تتخذ شكلا آخر يتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي

وبمعني اخر لابد وان تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليه نوعا من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيدا عن الضغوط وتتحد هذه العوامل فيما يلي:

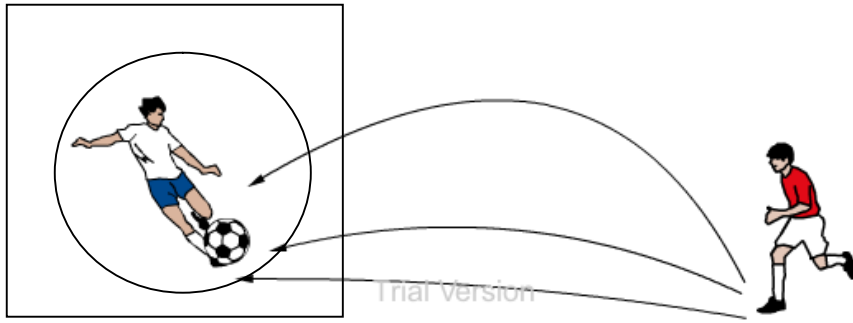


شكل (١)

- عامل المساحة بين الاتساع والضييق أو الصغر
- المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجومى
- موقع الزميل وتحرك الزملاء فى الأماكن المناسبة
- ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية
- اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة.

أولاً: عامل المساحة:

تؤثر المساحة على درجة الدقة للأداء المهاري حيث يشكل الاتساع مجالاً للحركة والسيطرة والتحكم والإتقان كما يتولد عن الاتساع مجالاً للرؤيا والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء وكلما صغرت ضاقت المجال الحركي وأصبح من الصعوبة التحكم ويتطلب ذلك إحساساً عالياً وسرعة فى رد الفعل وتكيف لوضع الجسم مع صغر المساحة إثناء أداء المهارات المختلفة بالكرة على الأرض أو فى الهواء.



شكل (٢)

يوضح أداء السيطرة على الكرة من خلال مساحة الدائرة (ضيقة) ومساحة المربع (واسعة)

ثانياً: عامل المكان أو المنطقة من اللعب:

يتأثر الأداء المهاري بالمكان أو المنطقة من الملعب حيث تحدد للاعب اتخاذ القرار السريع والمناسب لنوع الأداء وكيفيته والذي يوائم مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله كالتمهيد للهجوم فى الثلث الدفاعي عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه فى الثلث الأوسط فتطويره وإنهاؤه فى الثلث الهجومي.

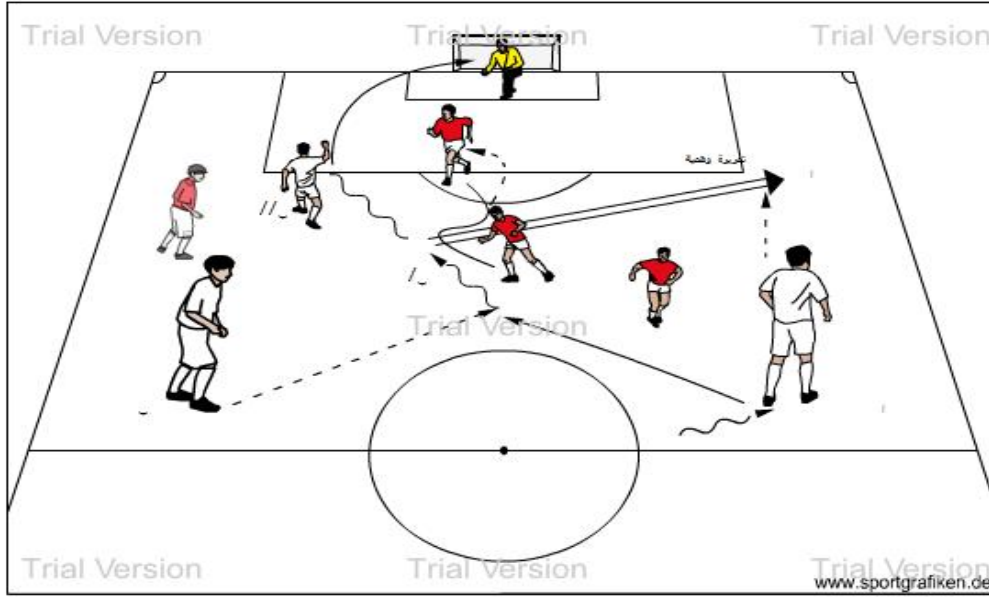
كما أن العمق اقصر الطرق للوصول إلى المرمي يتطلب أحيانا التمريرات البينية او التصويب إذا أتحت الفرص له، بينما جانبي الملعب تحتم الكرات العكسية بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة أو التشتيت من جانب المدافعين.

ويوضح الشكل استخدام بعض المهارات وفقاً لمناطق وإمكان متطلبات الأداء الخططي وطرق اللعب على مساحة الملعب.

ثالثاً: عامل الموقع للزميل:

يؤثر موقع الزميل أو أعضاء الفريق وتحركاتهم على الأداء الصحيح لمهارات اللعبة ومدى دقتها حيث تتيح تلك التحركات فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وكذا السرعة لدى اللاعب فى اتخاذ القرار وفى التوقيت المناسب والمكان الملائم وتعطي له الفرصة لاختيارات عديدة تسهل من مهمته فى أداء أكثر واقعية لموقف اللعب.

ويوضح الشكل أثر تحرك اللاعب أ لمكانه الجديد أ، فى إيها م وخدا ع المدافع بأن زميله ب سيمرر له الكرة إلا أن ب يجاوز بالكرة للعميق ويصوب على المرمي مستغلل فتح ثغرة بالدفاع.

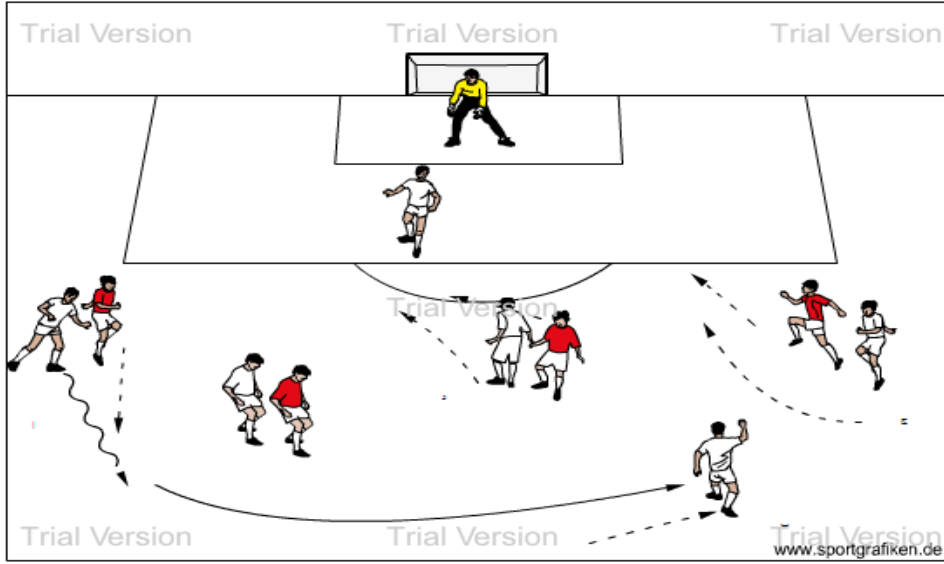


شكل (٣)

رابعاً: عامل الضغط من جانب المنافسين:

يؤثر الضغط الفردي والجماعي للمنافسين على طريقة الأداء للكثير من المهارات، وخاصة أوضاع الجسم أو أحد أجزائه، كما أنه يحتم في كثير من الأحيان الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد أي إلى استخدام الأداء المهاري الموجه، كما يتطلب إخفاء نية (عدم الإفصاح) عن كيفية الأداء فنرى تحركاً واتجاهاً للجسم أو أحد أطرافه بينما أداء المهارة في اتجاه آخر بعيداً عن موقع المنافسين.. وهكذا.

والشكل يوضح أداء دفاع رجل لرجل مما يتطلب سرعة تبادل المراكز من جانب المهاجمين مع استخدام الأداء المهاري في آن واحد أي أداء المهارات بالكرة وبدونها لفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس.



شكل (٤)

خامساً: عامل الاتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

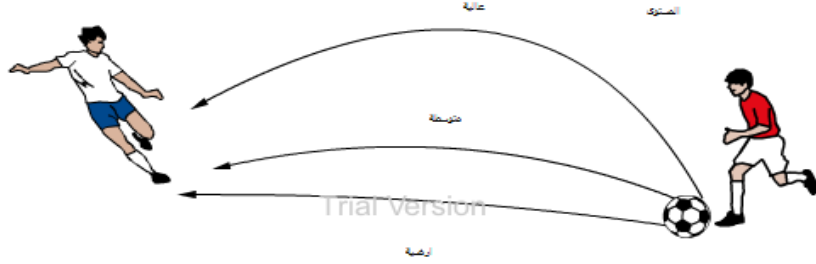
فعامل الاتجاه للكرة يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم أثناء الحركة ليعدله بإقصى سرعة لملاقاة الكرة، وهذا الوضع يفرض أسلوباً معيناً في الأداء فقد تأتي الكرة من الخلف فيستدير اللاعب لمواجهتها، وفي نفس اللحظة ينفذ نوع المهارة المناسبة للموقف سواء تمريرة مباشرة أو مراوغة للمنافس مع حركة الاستدارة.

بينما مسار الكرة سواء كانت مستقيمة أو ملتوية أو لولبية فكل مسار له حساسيته في الأداء وكذا سرعة وقوة الكرة تتطلب استخدام أجزاء من الجسم أو القدم تتلائم مع مقدار السرعة أو القوة حيث يكون ارتدادها بنفس قوتها فيفضل استخدام أجزاء ذات أسطح أكبر كباطن القدم أو الصدر مثلاً عند السيطرة.

أما مستوى الكرة فالأرضية منها غير مستوى الصدر أو البطن وأيضاً تختلف عن الكرات العالية فكل منها له تأثيره على الأداء سواء كان من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلي في الهواء، وكذا على طريقة الأداء ومدى الحركة للرجل والقدم والصدر والرأس.

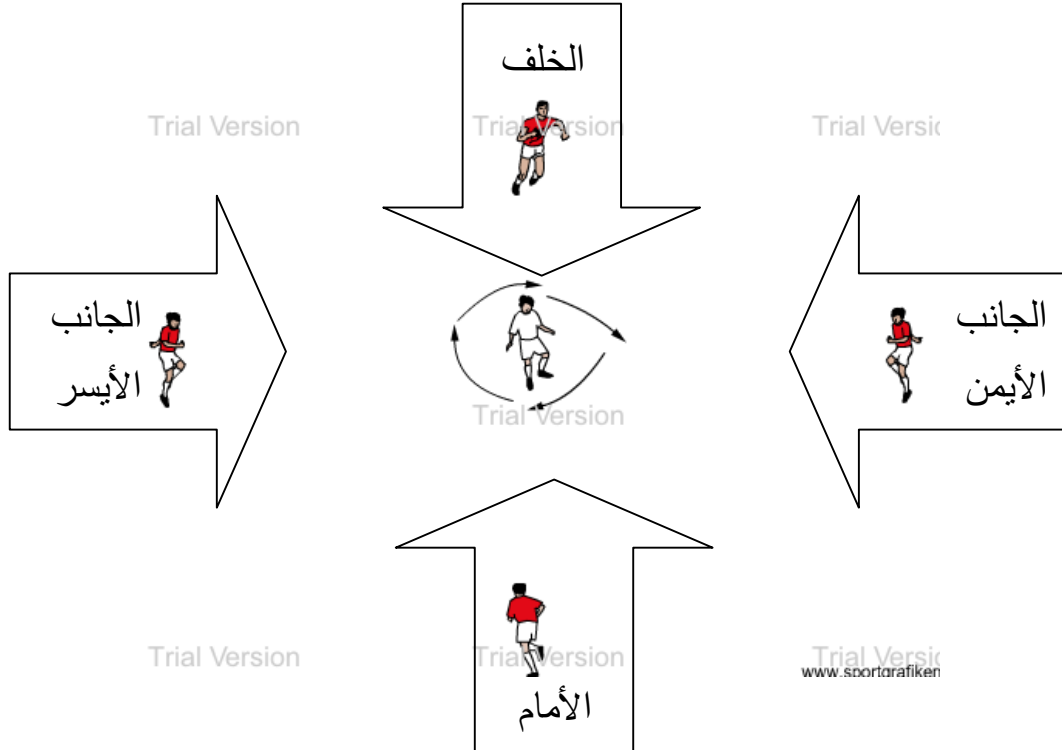
والشكل (٥)

يوضح تأثير المسار على نوعية الأداء المهاري



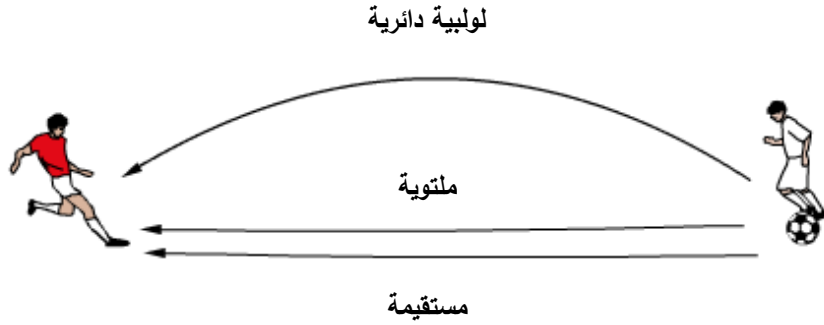
والشكل (٦)

يوضح تأثير الاتجاه على نوعية الأداء المهاري من حيث شكل الجسم من الثبات والحركة



والشكل (٧)

يوضح تأثير مسار الكرة على نوعية السيطرة عليها



وعموما فتلك العوامل تختلف من حيث درجة تأثيرها على طريقة أداء المهارات باختلاف مواقف اللعب أثناء الأداء التنافسي أو الجماعي، فقد تكون منفصلة وأحيانا كثيرة تكون متداخلة والبعض منها قاسم مشترك بين تلك العوامل فضغط المنافس أو مجموعة من المنافسين يقلل المساحة وتحرك زميل للاعب المستحوذ على الكرة غير تحرك مجموعة من الزملاء وعامل المكان والمنطقة قد يجمع بين كل تلك العوامل.

إرشادات التدريب علي الأداء المهاري والفني في كرة القدم:

١- لابد من التخطيط والبرمجة لمحتوي مهارات اللعبة علي مدار الموسم التدريبي حيث أن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني لدى اللاعبين وتبتعد عن الارتجال وتضمن التركيز وبأسلوب متوازن علي كافة مهارات اللعبة.

٢- ضرورة استخدام عملية القياس والتقييم (التقويم) لخطة وبرمجة الإعداد المهاري حيث أنها توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني وتبرز ما يعوقها من مشكلات وبالتالي حلها للوصول إلي ما تصبو به من أهداف.

٣- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل البدء بوحدة التدريب وبما يلائم الهدف منها كتحديد المساحات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها وبما يتناسب مع عدد اللاعبين بالفريق.

٤- استخدام مبادئ علم التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية للتدريب وهكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات وعلاقة ذلك بالإعداد المهاري والفني حيث أن عامل التعب يؤثر علي فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات والإدراك الفنى والحركى لها.

٥- التركيز علي بناء التدريبات بصورة تحوي الجانب الذهني والفكرى والإدراكي والحساسية والتحكم والدقة فى الأداء لمهارات اللعب مرتبنا بالتحركات الخطئية والتهيئة البدنية العالية.

٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وكذا التصنيف لمستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية.

٧- التركيز علي وحدات التدريب الفردى ضمن برنامج الإعداد المهاري لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء لدى بعض اللاعبين وخاصة استخدام القدم الغير سائدة أو ضربات الرأس وألعاب الهواء.

- ٨- يعد مبدأ التدرج في صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلي تنمية عالية في أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة.
- ٩- أن عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين الإقبال والفاعلية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين.
- ١٠- أن التدريبات التي تأخذ شكل الألعاب التمهيدية والصغيرة والتنافسية تعد من أكثرها تأثيرا علي تطوير وتحسين العناصر المركبة لمهارات اللعب.
- ١١- أن تؤدي المهارات بالدقة الكاملة أي من خلال التركيز على عناصرها الفنية دون منافس ودون تحديد مكان التحرك ثم مع منافس سلبي وتحديد مجال التحرك وسرعة اللعب وبلي ذلك التمرين مع منافس إيجابي وتحديد مجال التحرك وزمن التنفيذ.
- ١٢- عند تدريب اللاعبين علي مهارات الهجوم لابد وأن يصحبه وفي نفس الوقت التصرف الصحيح في حال الدفاع أي الأداء الفردي والجماعي للمهارات الدفاعية.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم

- ١- مهارة المراوغة.
- ٢- مهارة الجري بالكرة.
- ٣- مهارة التمرير والإستلام.
- ٤- مهارة التصويب.
- ٥- مهارة ضرب الكرة بالرأس.

(١) مهارة المراوغة :-

للمراوغة دور هام فى كثير من المواقف التى تتطلب ذلك، فاللاعب الجيد هو الذي يستطيع مراوغة منافسه بسهولة عندما لا يجد فرصة للتمرير لأحد زملائه، كان تكون المراقبة شديدة على زملائه أو عند اتجاه الفريق المنافس لمصيده التسلسل فتكون فرصة للاعب المستحوذ على الكرة أن يراوغ ليسدد على المرمي، وهناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند أداء المراوغة مثل:

- فى الثلث الهجومي للفريق وحيث أن الفريق يكون قريبا من هدف المنافس فيجوز للاعب أن يخاطر بالمراوغة إذا سنحت له الفرصة، لأنه ان نجح فتكون فرصة لتسجيل هدف وان لم ينجح فلا خطورة على مرماه.
- فى الثلث الأوسط عليه المراوغة بحرص حتى لا يفقد الفريق الكرة، إلا إذا كان اللاعب واثقا من قدرته على المراوغة وتخطي المنافس للدخول إلى مرحلة تطوير الهجوم وإنهائه.
- فى الثلث الدفاعي يحظر استخدام المراوغة لخطورتها فى تهديد المرمي إذا نجح المنافس فى قطع الكرة وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- ان تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المساحة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية فى اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة، مثلا التمرير للزميل أو التصويب.

وللتدريب من السهل الى الصعب عند تعليم المروغة ينبغي مراعاة ما يلي:

- يؤدي الناشئ المروغة فى اتجاهات مختلفة بدون منافس (م ١).

(ومن حيث الصعوبة)

- يؤدي الناشئ المروغة فى اتجاهات مختلفة مع تحديد المسافة بين المروغة والتي تليها وذلك لزيادة تحكم الناشئ فى الكرة وتنمية الرشاقة اكثر وذلك بوضع أقماع بطرق مختلفة وكذلك مساحات مختلفة ليؤدي عندها الناشئ

المروغة (م ٢)

- أداء المروغات مع منافس سلبي دون تحديد ايقاع اللعب (م ٣)
- أداء المروغات مع منافس ايجابي مع تحديد واجبات كل منهما ومجالات تحركاته (م ٤)

- بعد ذلك أداء المروغات مع منافس ايجابي مع ترك الحرية للناشئ لاختيار أي نوع من أنواع المروغة والتي تتناسب مع الحالة الدفاعية للمنافس مع مراعاة إتقان مهارة المروغة (م ٥) وهي كافية للحكم على مدي إتقان الناشئ لمهارة المروغة

وعلى المدرب ان يعود ناشئيه على عدة عوامل عند استخدام الخداع منها مناسبة طريقة الخداع مع الموقف والتي لا يتوقعها المدافع، وكذا القدرة السريعة على تغيير اتجاه الجسم أي بتنمية عنصر الرشاقة وان يعد الناشئ نفسه ذهنيا للخطوة التي تلي المروغة أو الخداع كان يسدد أو يمرر حتى يأتي الخداع بثماره ولا يكثر من مروغة منافس بعد آخر حيث تقل سرعته مما يمكن الفريق الآخر من إعادة صفوفه ويفقد ميزة التخلص من الكثافة العددية للمدافعين.

وتنقسم المروغة من حيث الاتجاهات إلى عدة أنواع منها:

- المروغة بالمواجهة.
- المروغة للجانبين.
- المروغة والظهر مواجه المنافس.

أولاً: المراوغة بالمواجهة:

وهي تتم عندما يأتي المنافس لمواجهها للاعب المستحوذ على الكرة

تمرين (١)

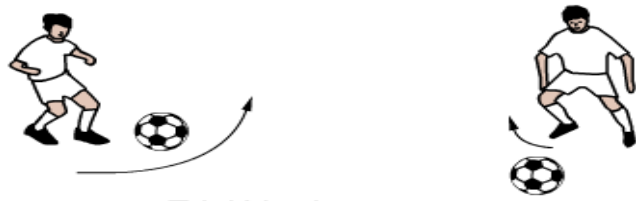


مراوغة (أ):

- يمرر الناشئ رجله اليمني دائرياً حول الكرة من الداخل الى الخارج على ان يتم دوران الرجل بسرعة من فوق الكرة مع ميل الجذع في نفس اتجاه حركة الخداع.

- يدفع الناشئ الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل الأخرى الي الجهة العكسية، وبذلك يكون قد ادي الخداع والتمويه في اتجاه، ثم المحاورة في الاتجاه الآخر.

تمرين (٢)



مراوغة (ب):

- الكرة أمام الناشئ يحرك الناشئ رجله من خلف الكرة الى الجانب بسرعة مع ميل جذعه في نفس الاتجاه
- يدفع الناشئ الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل الأخرى، وبذلك يكون قد أدي المحاورة في الاتجاه العكسي للخداع

الفرق بين المحاورة (أ) والمحاورة (ب):

فى المحاورة أ تمر رجل الناشئ دائريا من فوق الكرة من الداخل الى الخارج، اما فى المحاورة ب فتمر رجل الناشئ من خلف الكرة الى الجانب.

تمرين (٣)



Trial Version

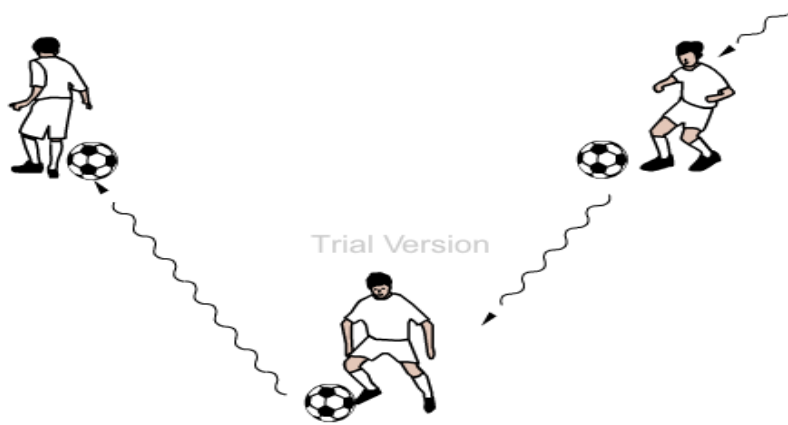
مراوغة (ج):

- يسحب الناشئ الكرة بوجه القدم الداخلي من خارج الكرة الى جهة اليسار قليلا، مع تحريك الرجل الأخرى للجهة العكسية أيضا، وميل الجذع قليلاً الى اليسار.
- يغبر الناشئ اتجاه رجله بحيث يواجه الكرة من الداخل بوجه القدم الخارجي، ثم يدفع الكرة الى جهة اليمين

ثانياً: المراوغة للجانبين:

المراوغة إلى اليسار بعد التمويه جهة اليمين:

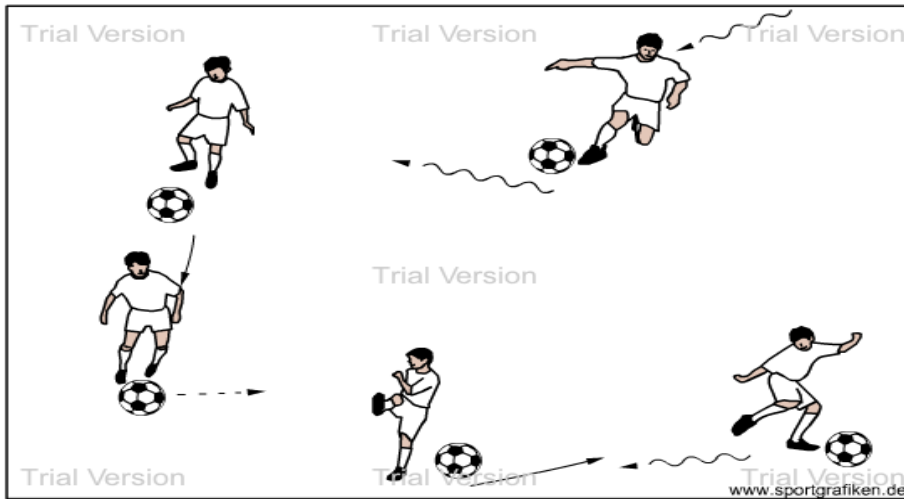
تمرين (٤)



مراوغة (أ):

- يجري الناشئ بالكرة جهة اليمين، ثم يقف فجأة، ويسيطر على الكرة بايقافها بوجه القدم الخارجي الايمن.
- يلف الناشئ بجسمه حتى تصبح الكرة امام وجه القدم الخارجي الايمن، والرجل اليسري على يسار الكرة وعلى مسافة مناسبة منها، مع ضرورة ثني الركبتين قليلاً والذراعين في الجنب لحفظ التوازن والتحجيز على الكرة
- يجري الناشئ بالكرة بسرعة الى جهة اليسار

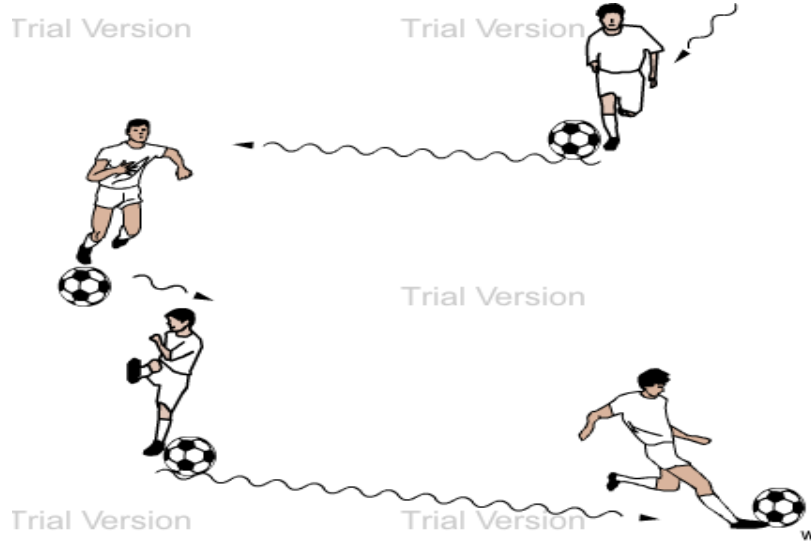
تمرين (٥)



مراوغة (ب):

- يجري الناشئ بالكرة بوجه القدم الخارجي في اتجاه اليمين.
- يمويه الناشئ بأنه سيصوب الكرة او يمررها الى الزميل
- يسيطر الناشئ على الكرة بوجه القدم الداخلي الأيمن مع تقديم رجله اليسري الى يسار الكرة وللأمام.
- يسحب الناشئ الكرة بوجه القدم الداخلي من بين قدميه مع مراعاة دوران مفصل فخذ الرجل اليمني للداخل.
- تمر الكرة من خلف القدم اليسري، ثم يتجه بها بسرعة الى جهة اليسار.

تمرين (٦)



مراوغة (ج):

- يجري الناشئ بالكرة بوجه القدم الخارجي في اتجاه اليمين.
- يسحب الناشئ الكرة بأسفل القدم اليمني من أعلى إلى الجهة اليسار، مع مراعاة ان تكون الحركة من مفصل الفخذ.
- يتم الربط بين دوران الرجل اليمني مع دوران الجذع، والرجل اليسار أيضا الجسم بكامله الى الجهة اليسار
- يجري الناشئ بعد ذلك بالكرة الى جهة اليسار

المراوغة لليمين بعد التمويه جهة اليسار:

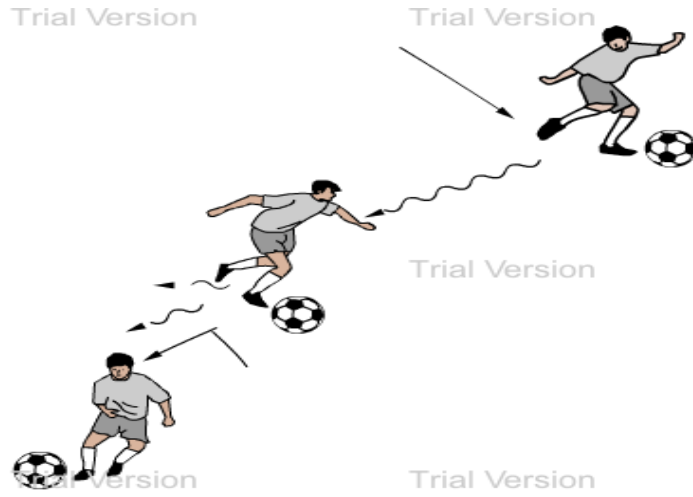
تمرين (٧)



مراوغة (أ):

- يجري الناشئ بالكرة جهة اليسار، ثم يحرك رجله اليمني وكأنه سيصوب الكرة مع مراعاة ان تكون الحركة من مفصل الفخذ.
- يسيطر الناشئ على الكرة بوجه القدم الداخلي مع دوران الجذع فى الاتجاه العكسي على الرجل اليمني مع مراعاة المسافة المناسبة بين القدمين
- يسحب الناشئ الكرة بوجه القدم الداخلي الى اتجاه اليسار

تمرين (٨)

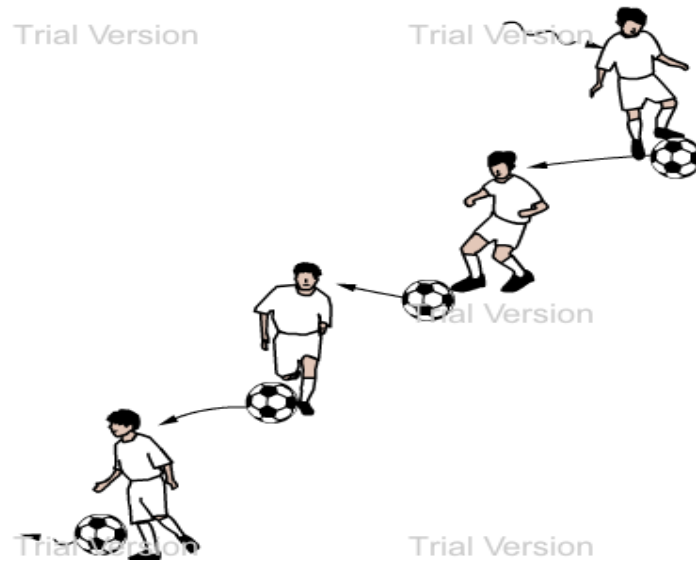


مراوغة (ب):

- يجري الناشئ بالكرة الى جهة اليسار وذلك بالرجل اليمني
- يسحب الناشئ الكرة باسفل القدم تجاه الجسم ثم الى اليمين، على ان تتم الحركة من مفصل فخذ الرجل اليمني بدورانه للخارج
- تتم المراوغة بالجري بالكرة جهة اليمين

ثالثاً: المراوغة والظهر مواجه للمنافس:

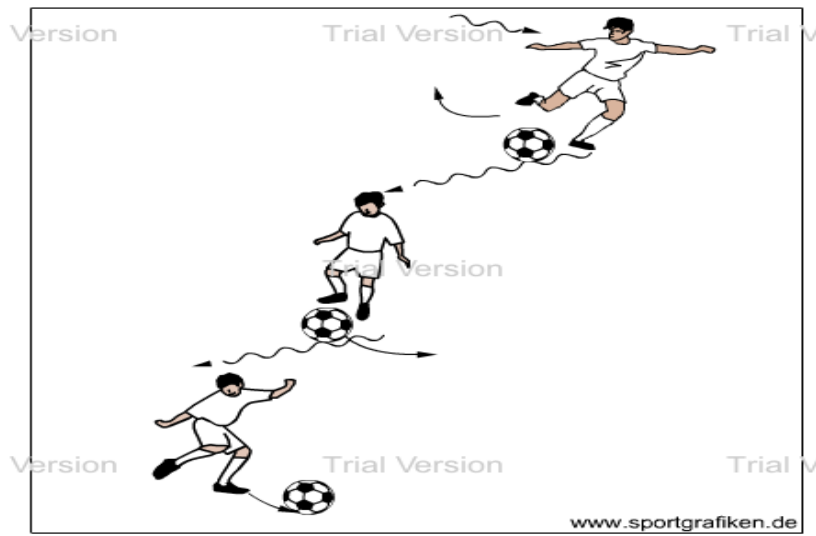
تمرين (٩)



مراوغة (أ):

- يجري الناشئ بالكرة بالرجل اليمني جهة اليسار
- يميل الناشئ قليلاً بجذعه إلى جهة اليسار مع سحب الكرة بوجه القدم الداخلي الأيمن من الخارج إلى الخلف إلى اليسار، مع مراعاة إن تكون حركة الرجل من الفخذ حتى يستطيع الناشئ أداء التمويه بصورة سليمة.
- يلف الناشئ على رجله اليسرى ثم يجري بالكرة إلى الجهة الأخرى

تمرين رقم (١٠)



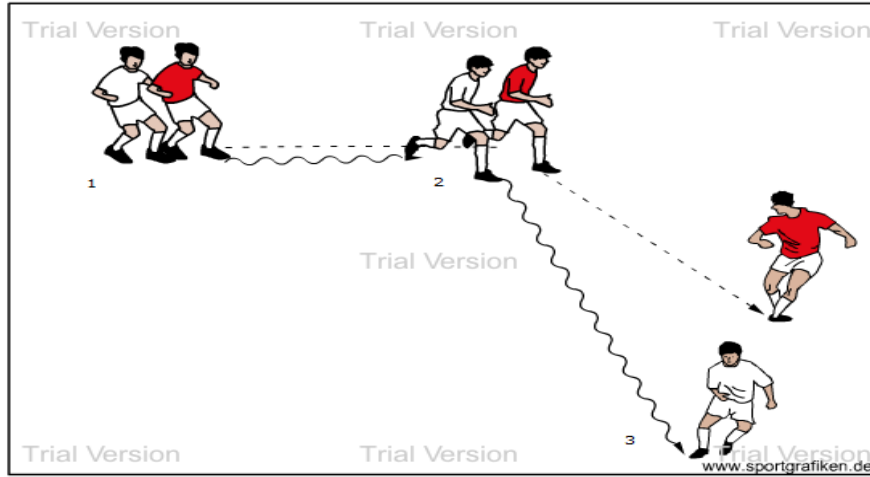
مراوغة (ب):

- الكرة أمام الناشئ، يلف الناشئ بجسمه سريعاً جهة اليمين معطياً إحاء بأنه سيجري ناحية اليمين.
- ثم يسحب الناشئ الكرة بعد ذلك بوجه القدم الداخلي جهة اليسار، وبذلك يكون قد أدى التمويه جهة اليمين ثم المحاورة جهة اليسار.

ملحوظة هامة:

لابد وان يؤدي كل ناشئ جميع أنواع المحاورات السابق ذكرها في البداية كل ناشئ بكرته كلما أمكن ذلك او كل اثنين بكرة، بطريقة حرة قبل التقيد بأدائها على علامات وفي مساحات محددة.

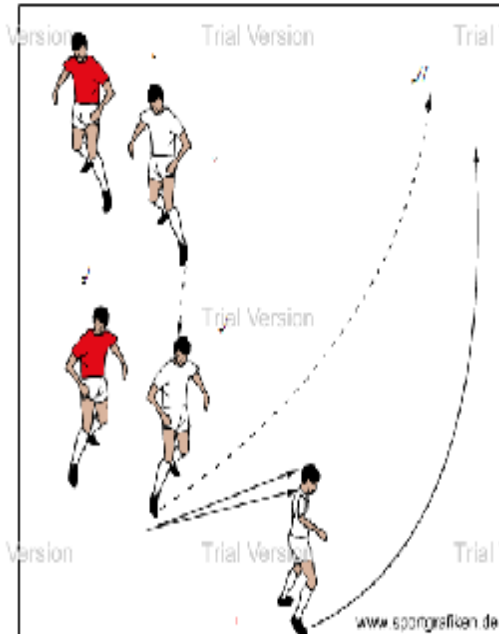
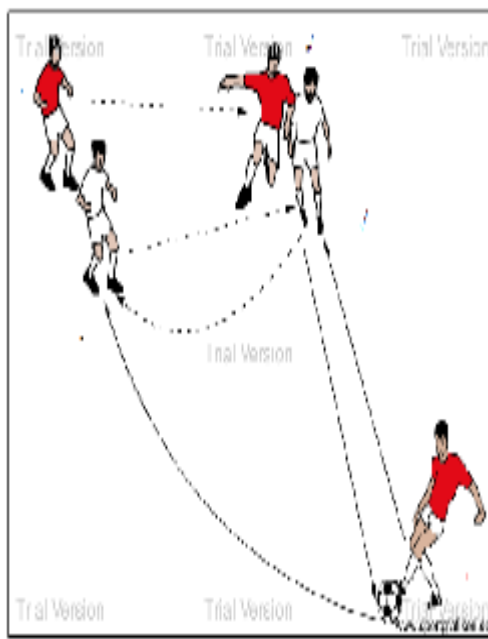
تمرين (١١)



بتغيير سرعة الجري

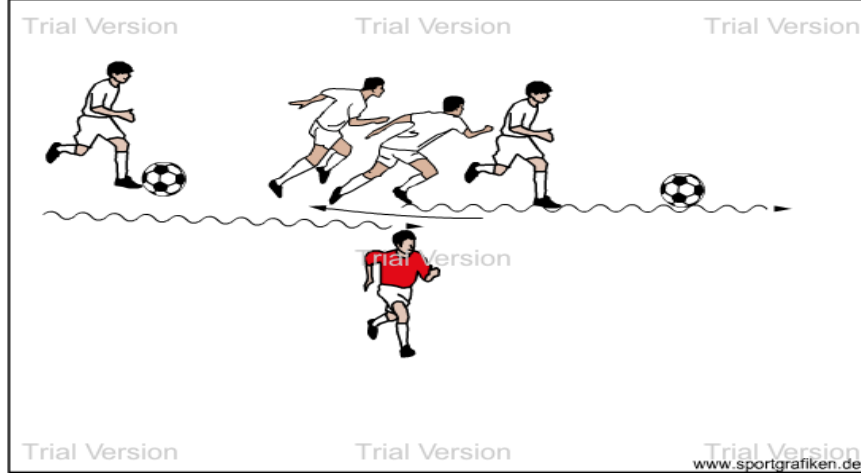
- ويلجأ المهاجم لهذا النوع من الخداع عندما يكون المدافع ملازماً له أثناء الجري بالكرة من الجانب فيغير من سرعة الجري فجأة في حين المدافع يستمر على وتيرة الجري غير متوقع زيادة سرعته، وحين ذاك يتخلص المهاجم من المدافع خلفاً مندفعاً للأمام بالكرة.

تمرين (١٢)



ويستغل التحرك أثناء التمرين في التخلص من المدافع وخداعه عندما يكون ضاغطاً على المهاجم ويراقبه مراقبة لصيقة، حيث يتحرك المهاجم في اتجاه زميله أو إلى الجانب ويتبعه المدافع فيرد التمريرة لزميله ثم يغير اتجاهه بسرعة ويلف في عكس اتجاه الجري ليستلم التمريرة الثالثة من زميله في الفراغ الناتج عن التحرك

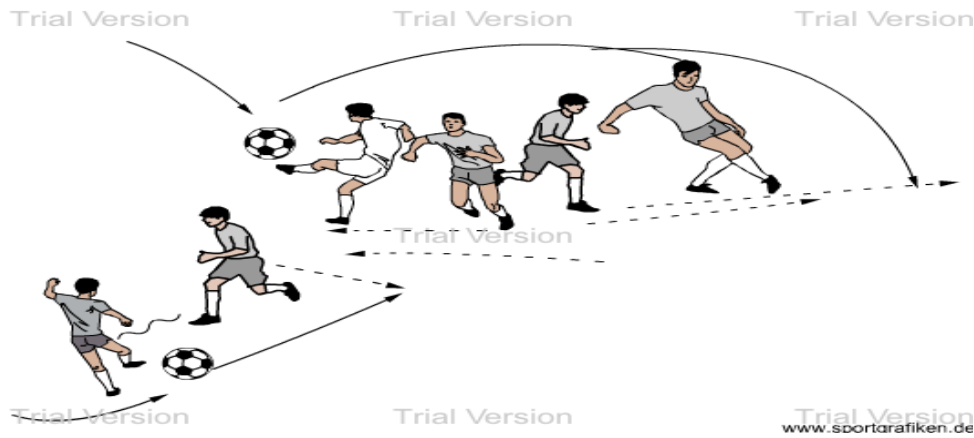
تمرين (١٣)



إيقاف الكرة فجأة ثم سحبها للأمام مرة أخرى لمعودة الجري. ويستخدم المهاجم تلك الطريقة في المراوغة عندما يتضح للمدافع الأسلوب السابق ويتوقف مع حركة إيقاف الكرة حيث يقوم المهاجم وعلى الفور بسحب الكرة أماماً مرة أخرى والاستمرار في الجري.

الخداع بتحويل مسار الكرة:

ويستخدم هذا النوع من الخداع في حالة المدافع المندفع ولا بد من السرعة والتوقيت السليم عند التعامل مع الكرة بمقدمة مشط القدم أو الوجه الداخلي أو الخارج ويكون تحويل المسار إما من بين قدمي المدافع أو من جانبه على الأرض أو في الهواء من أعلى الرأس والجسم أثناء محاولة استخلاص الكرة ثم معاودة اللف حول المدافع لمتابعة السيطرة على الكرة والجري بها.



شكل (٨)

(٢) مهارة الجري بالكرة :-

تعتبر مهارة الجري بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلتجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التمرير أو لاجتياز المنافس ولإعطاء الزملاء الفرصة للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو للاحتفاظ بالكرة في حيازة وملكية الفريق أو عند الحاجة إلى اكتساب مساحة خالية أو بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعي.

ويتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها:

- ١- الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية.
- ٢- مدى سيطرة اللاعب على الكرة وهو يجرى بسرعة مع تأدية حركات خداع وتغيير سرعة الجرى في مختلف الاتجاهات.
- ٣- حسن توقيت الجرى بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمرأوغة ومباغثة منافسه.

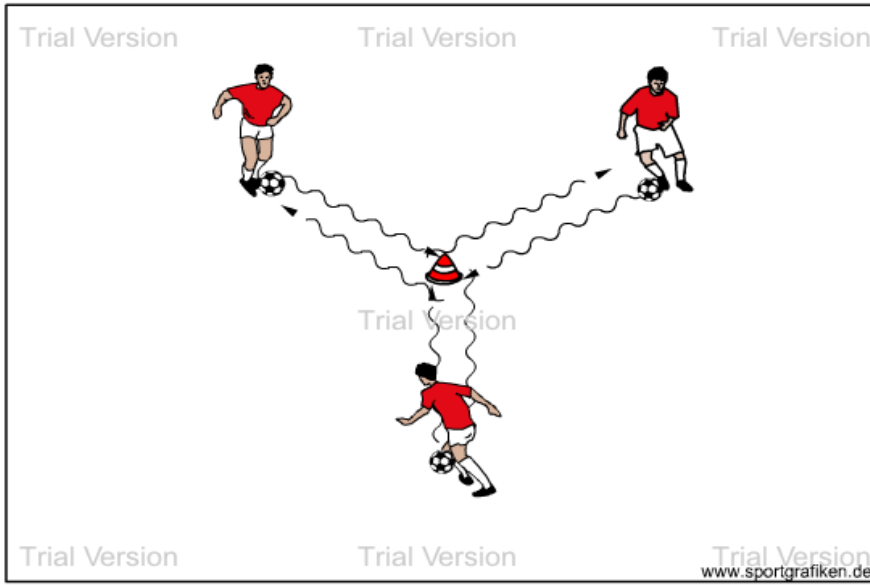
ولابد على المدرب أن يرسخ لدى لاعبيه مفاهيم الاستخدام الخطى والفنى لمهارات اللعب فالمغالاة فى استخدام مهارة الجرى بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع، ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجرى بالكرة فى منطقة الجزاء أو على مقربة منها، وفى منطقة وسط الملعب يجب أن يستخدم المهارة بسرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة فى الثلث الهجومى للاختراق أو التصويب على المرمى أو التمرير إلى زميل.

وعند التدريب على مهارة الجرى بالكرة كأحد وسائل الهجوم يراعى التركيز على آلية الأداء دون النظر إلى الكرة والتصاق الكرة بالقدم فى حالة المزاحمة عليها من جانب المنافسين أثناء الحركة والدفع بها أماماً عند الجرى بمساحات خالية ولزيادة سرعة كسب مساحات الفريق، ولابد أن يتعود اللاعب على الاختيار الصحيح لاستخدام أجزاء القدم عند أداء مهارة الجرى بالكرة حيث يستخدم الوجه الخارجى للقدم اليمنى عند مزاحمة المنافس له من الجهه اليسرى والعكس أو الوجه الداخلى للقدم عند الجرى بجانب أحد خطوط الملعب للتحكم فى الكرة داخل حدوده... وهكذا.

كما أنه من الضروري أن تشكل التدريبات على استخدام مهارة الجرى بالكرة كونها مهارة المحاورة بالكرة Dribbling أى بهدف تغيير الاتجاهات وتحويل مجريات اللعب والخداع والتغيير المفاجيء بسرعة الأداء للاختراق وتجاوز المنافسين وغيرها من متطلبات الأداء الخططى.

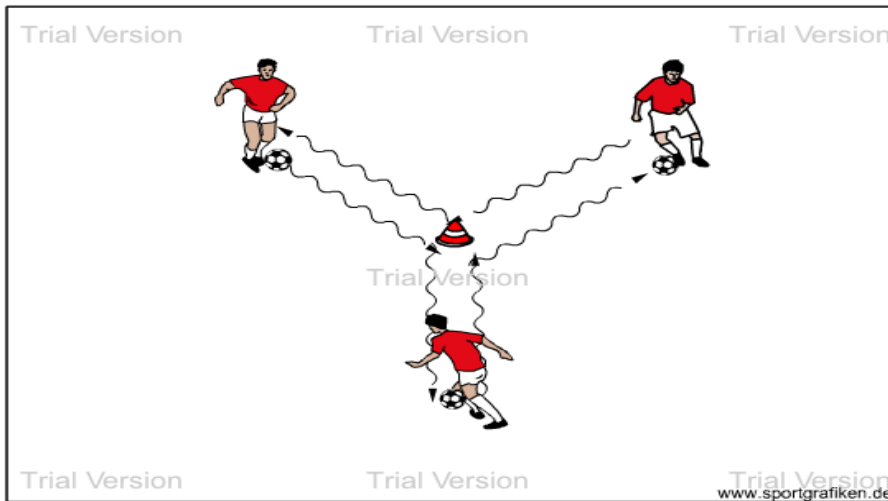
تمريبات مركبة بعدد (٣) لاعبين تشتمل على (الجرى بالكرة - المراوغة - التمرير) تؤدي على قمع بلاستيك

تمرين (١٤)



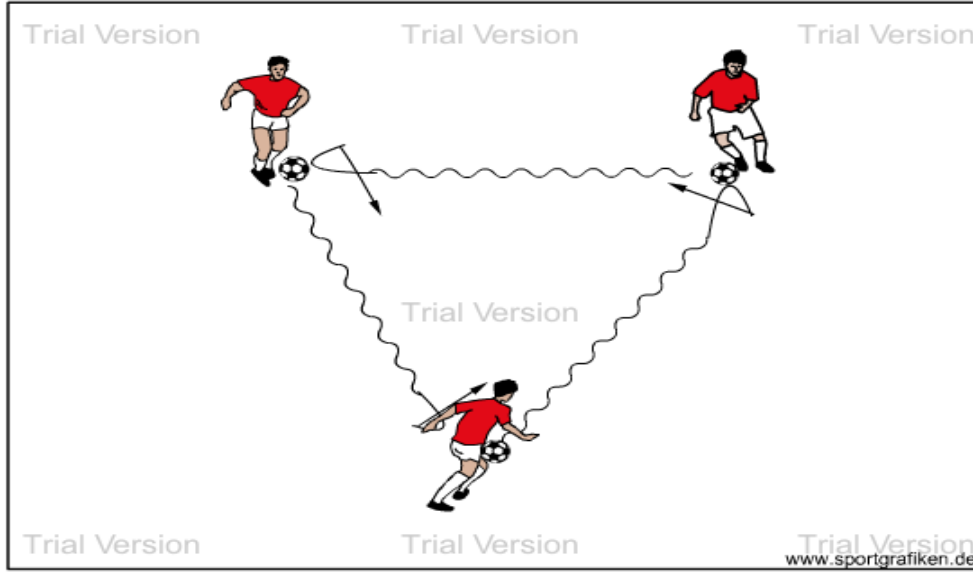
عدد اللاعبين: ٣ لاعبين، كل لاعب بكرة كلما أمكن ذلك.
أداء اللاعبين: يجرى كل لاعب بالكرة إلى علامة المنتصف ويؤدي التمويه جهة اليمين ثم المراوغة إلى اليسار ويجري ليحل محل غيره كما توضح الأسهم.

تمرين (١٥)



الشروط السابقة نفسها بالنسبة للاعبين، ولكن التمويه يكون جهة اليسار ثم المرواغة جهة اليمين مع تبادل الأماكن.

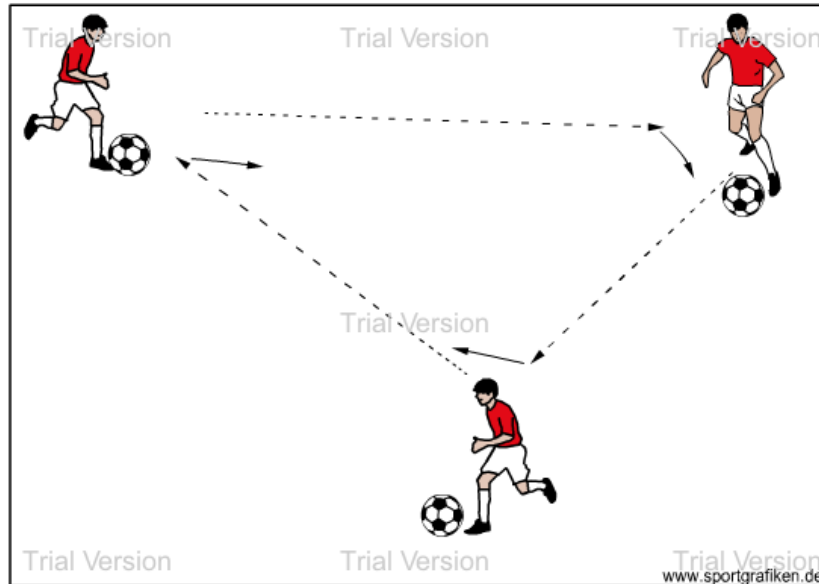
تمرين (١٦)



نفس الشروط السابقة بالنسبة للاعبين:

أداء التمرين: يجرى كل لاعب بالكرة ويؤدى التمويه جهة اليمين قليلاً ثم المحاورة جهة اليسار مع تبادل الأماكن كما توضح الأسهم.

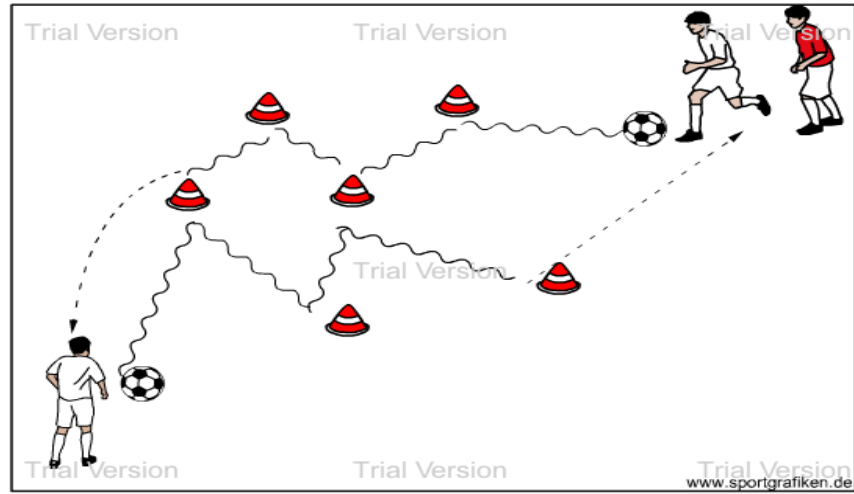
تمرين (١٧)



نفس الشروط السابقة بالنسبة للاعبين:

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة كما يوضح السهم ويؤدي المحاورة على علامة (٢) ذهاباً ثم إياباً على علامته وهكذا بالنسبة إلى (٢) كما يوضح السهم، وكذلك بالنسبة إلى (٣).

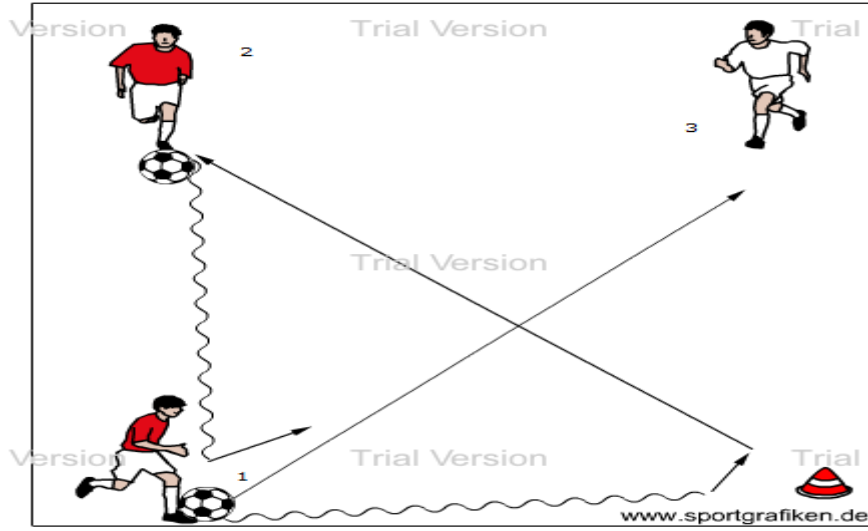
تمرين (١٨)



نفس الشروط السابقة بالنسبة للاعبين

أداء التمرين: يجري اللاعبون بالكرة ويؤدون المحاورات المختلفة على العلامات كما توضح الأسهم مع تبادل الأماكن.

تمرين (١٩)



عدد اللاعبين: (٣) لاعبين كرة مع (١)

أداء اللاعبين: يجري (١) بالكرة كما يوضح السهم ويؤدي المحاورة على القمع ثم يمرر الكرة قطرية الى (٢) ويقف عند القمع، ويكرر (٢) الأداء كما توضح الأسهم.

(٣) مهارة التمير :-

إن إجابة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما إنها تكسب الفريق الثقة فى النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس فى نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولابد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه فى التمير بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

- التمير الأمامي.
- التمير العرضي.
- التمير للخلف.

يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى، ه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين. أما إذا لم يكن فى إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام. أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدء لهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج فى تعليم التمير للناشئ كالاتي:

- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.
- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

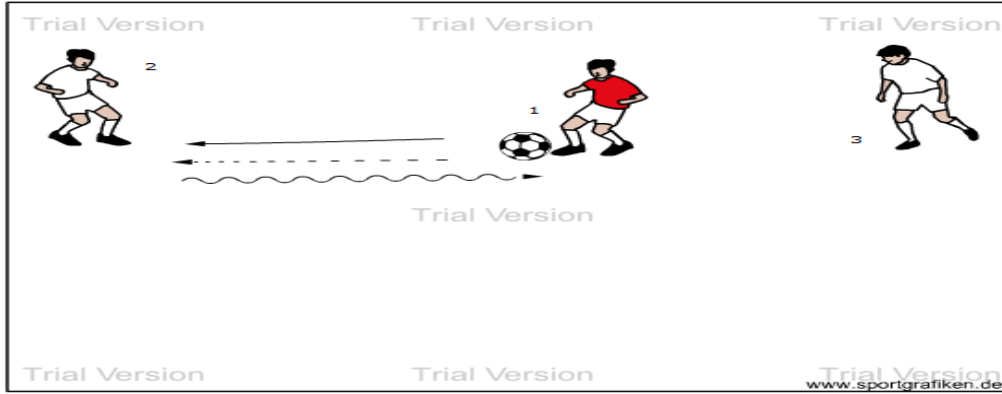
وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفى اماكن اللعب التى يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه.

كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه بمعنى ألا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس أما يغير من هذا المسار فتصل

بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدي الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمان لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير فقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد ألا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.

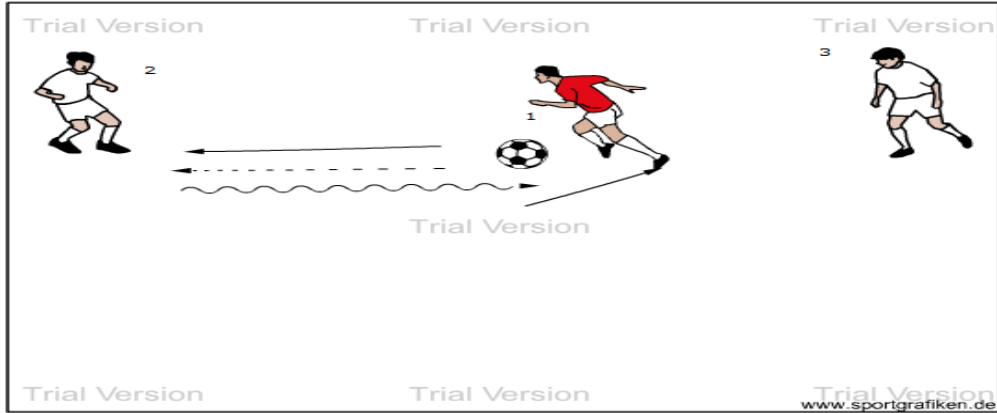
تمرينات مركبة بعدد (٣) لاعبين تشمل على (التمرير - الجري بالكرة - المراوغة) (مدافع سلبي)

تمرين (٢٠)



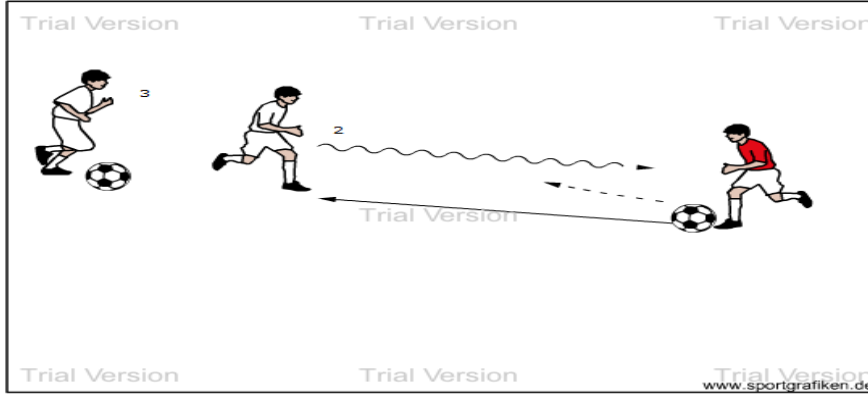
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة واحدة مع (١)
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة الى (٢) ويجري إليه ليؤدي دور المدافع السلبي،
يراوغ (٢) زميله (١) مع تبادل الأماكن، ثم يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

تمرين (٢١)



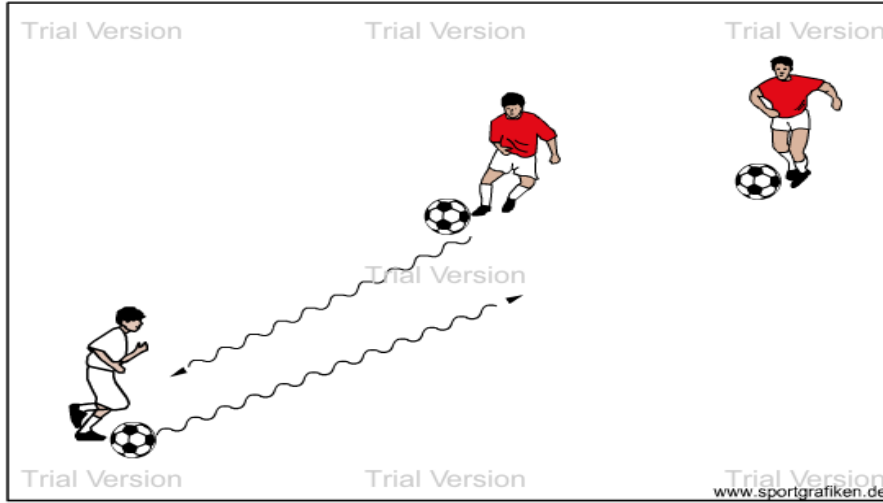
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين كرة واحدة مع (١)
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري ليؤدي دور المدافع السلبي، فيراوغه
(٢)، يحل (١) محل (٢)، يجري (٢) بالكرة ليتقبلها (٣) من رجله كروس أوفر، ثم
يقف (٢) خلف (٣) ويكرر الأداء

تمرين (٢٢)



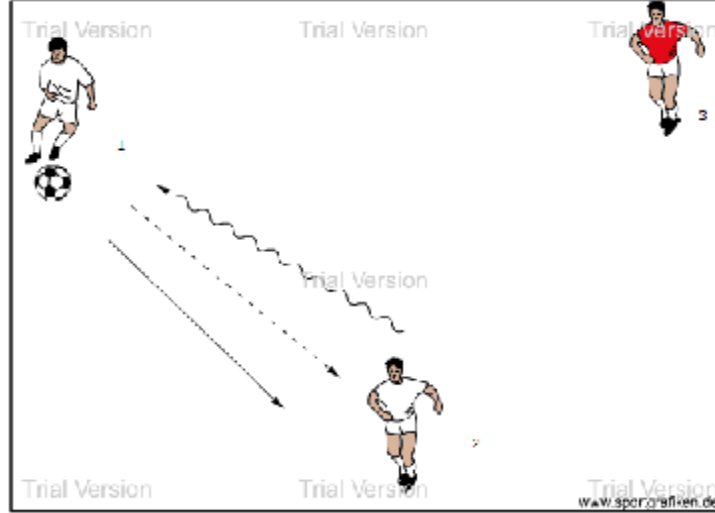
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان إحداهما مع (١) والأخري مع (٣).
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يجري (٢) بالكرة ليراوغ المدافع السلبي (١)
ويقف خلفه، بعد ذلك يكرر التمرين بين اللاعبين (٣)، (١)

تمرين (٢٣)



عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كل لاعب بكرة كلما أمكن ذلك
أداء التمرين: يجري كل لاعب بالكرة المواجهة مع اللاعب الذي أمامه، ثم يؤدي
كل منهما مراوغة أمام الآخر، مع تبادل الأماكن.

تمرين (٢٤):

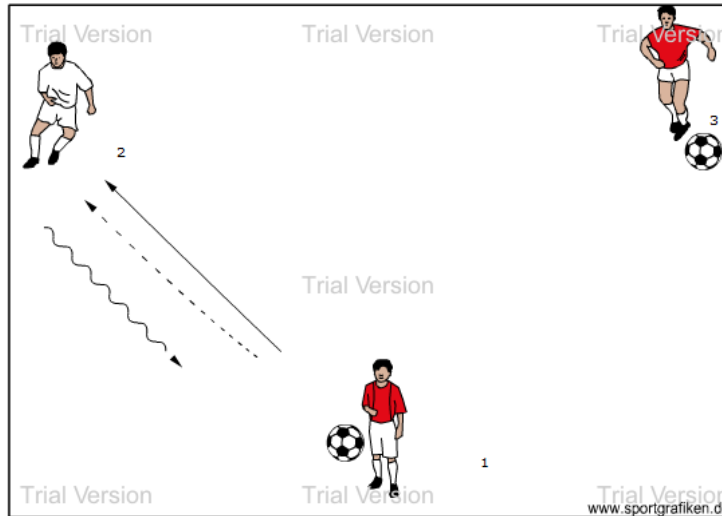


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة واحدة

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة الى (٢) ثم يجري ليؤدي دور المدافع السلبي، يراوغ

(٢) زميله (١) مع تبادل الأماكن، ثم يكرر التمرين بين (٢) و (٣) وهكذا

تمرين (٢٥)

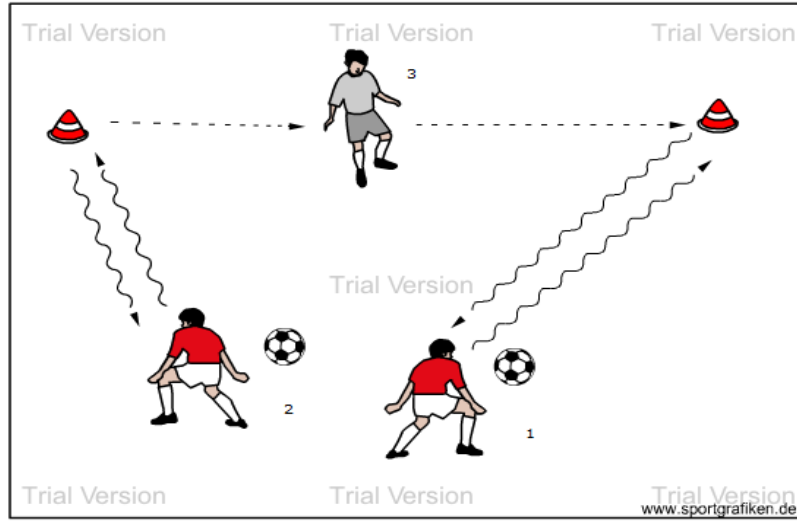


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان إحداهما مع (١) والأخرى مع (٣).

أداء التمرين: نفس الأداء السابق، ثم بعد ذلك، يمرر (٣) الكرة الى (١) وهو في

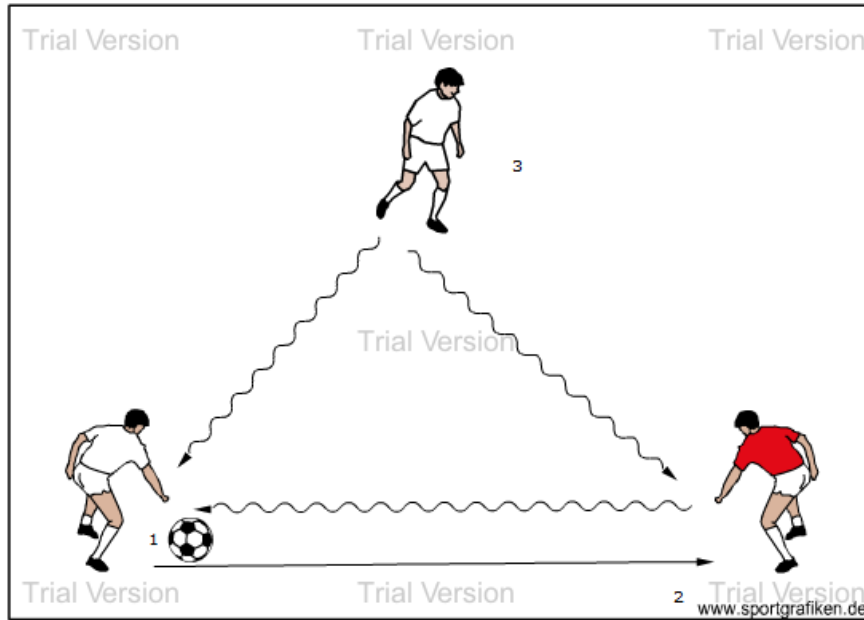
مكان (٢) ويكرر الأداء بين (٣) و (١).

تمرين (٢٦)



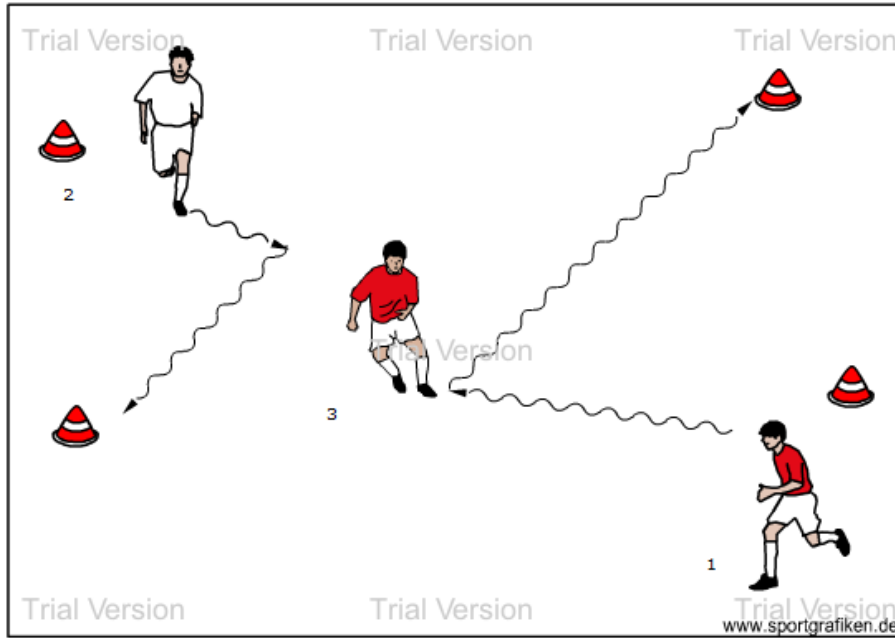
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان مع (١) و (٢) و (٣) مدافع سلبي بين القمعيين.
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ (٣) عند القمع كما يوضح السهم، ثم يعود كل منهما الى مكانة، يكرر (٢) نفس الأداء، وبعد ذلك يتم تبديل المدافع.

تمرين (٢٧)



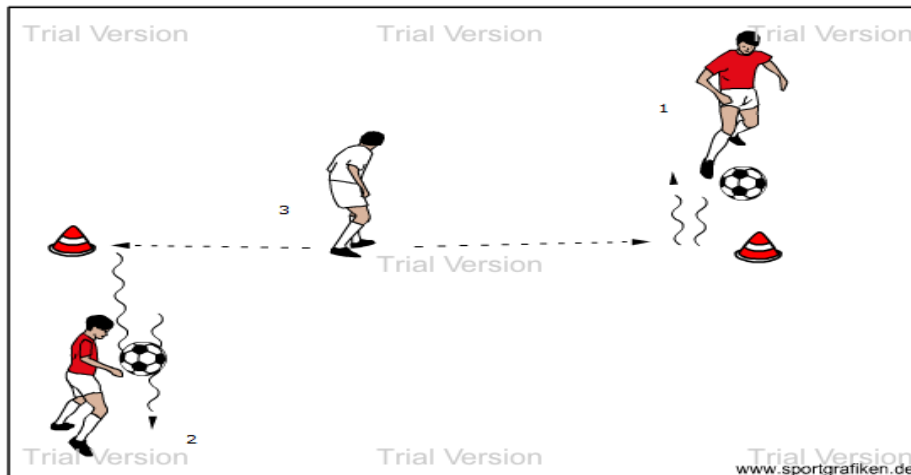
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة واحدة مع (١)
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٢) ثم يراوغ المدافع السلبي
 (٢) ثم يراوغ المدافع السلبي (٣) ثم يعود إلى مكانه ويمرر الكرة الى (٢)، يكرر
 الأداء.

تمرين (٢٨)



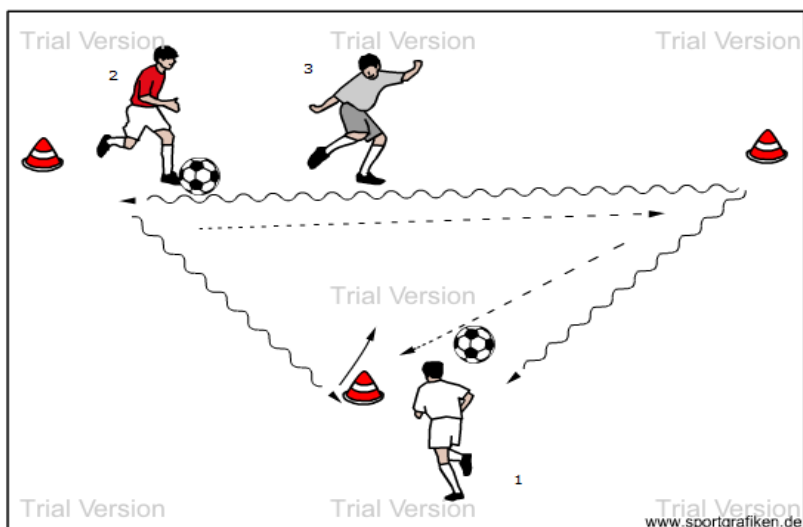
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان مع (١) و (٢) و (٣) مدافع سلبي في المنتصف.
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ (٣) ثم يجري ليقف كما يوضح السهم، يكرر
 (٢) الأداء، وهكذا، وبعد ذلك يتم تبديل المدافع.

تمرين (٢٩)



عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان مع (١) و (٢)

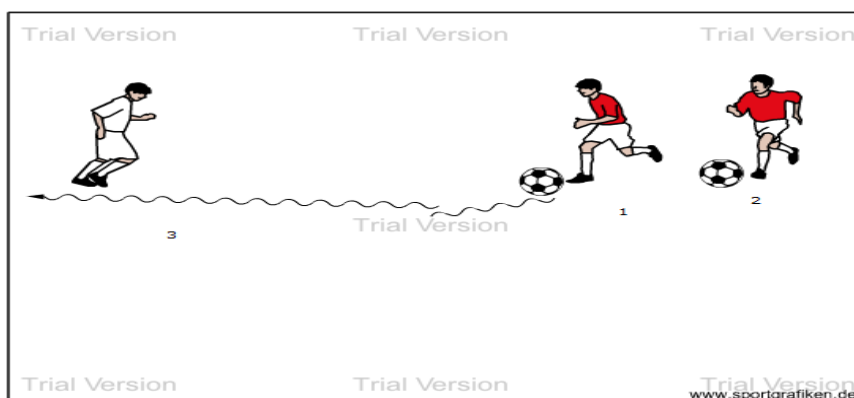
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة الى العلامة كما يشير السهم، فيؤدي (٣) دور المدافع السلبي عند العلامة أيضاً، يؤدي (١) أية حركة من حركات تغيير الاتجاه ثم العودة إلى مكانه، يكرر (٢) نفس الأداء، بعد فترة يتم تغيير المدافع
تمرين (٣٠)



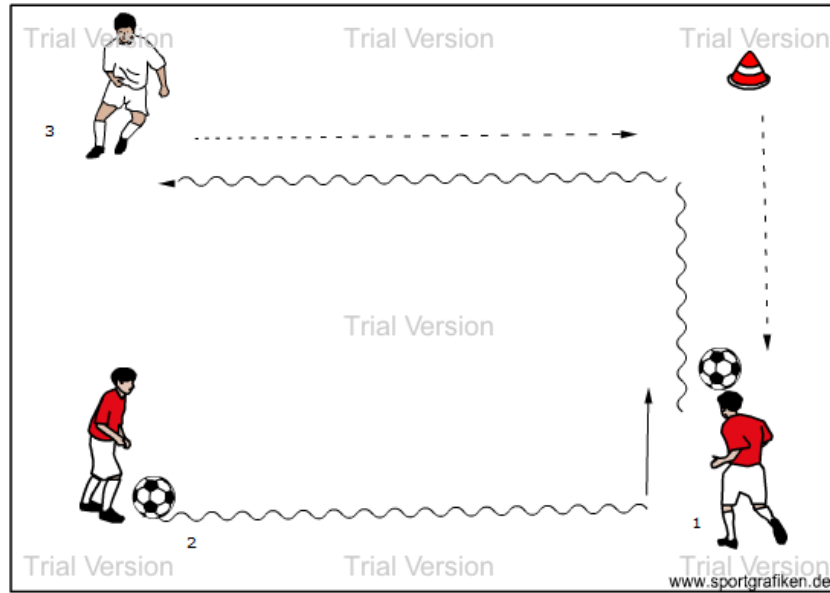
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين كرتان مع (١) و (٢)

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة كما يوضح السهم ويروغ المدافع السلبي (٣) عند القمع، يجري بعد ذلك (٢) بالكرة كما يوضح السهم ويروغ نفس المدافع عند مكان، (١)، أي أن المدافع يؤدي الدفاع السلبي باستمرار في اتجاه دوران عقارب الساعة، وبعد فترة يتم تبديل المدافع.

تمرين (٣١)

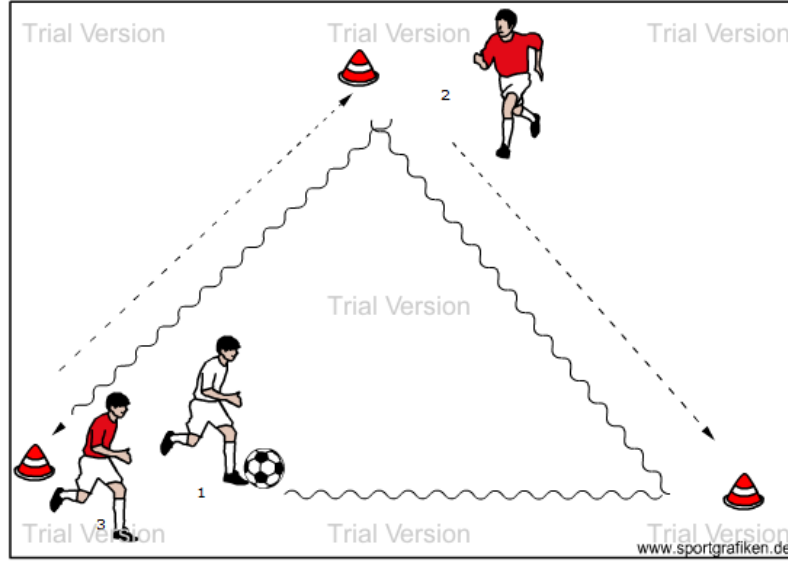


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين ، كرتان مع (١) و (٢).
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويرaug المدافع السلبي (٣) بالمواجهة أو بالمحاورة
 الجانبية ثم يذهب إلى الجهة الأخرى، يكرر (٢) نفس الأداء، بعد فترة يتم تبديل
 المدافع السلبي.
 تمرين (٣٢)



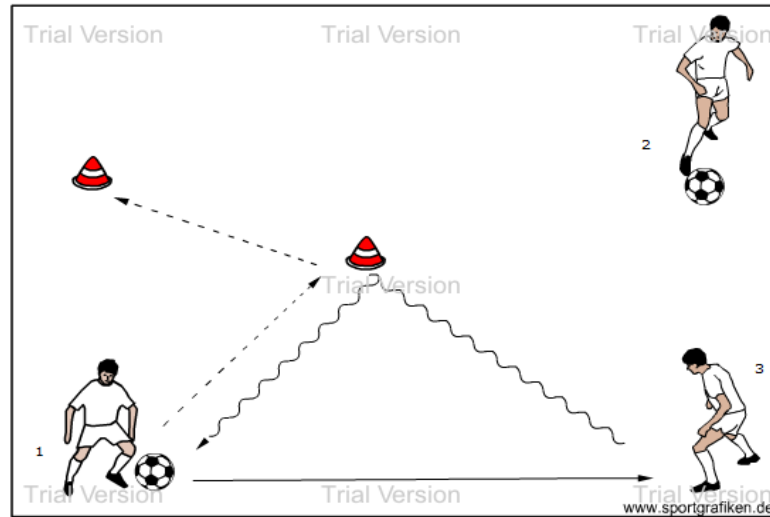
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين: كرتان مع (١) و (٢).
 أداء التمرين: يؤدي (٣) دور المدافع السلبي، يجري (١) بالكرة كما يوضح السهم،
 ويحاور المدافع السلبي (٣) عند القمع ويجري بالكرة إلى مكان (٣) ، ثم يجري (٢)
 بالكرة إلى مكان (١) ويرaug المدافع السلبي (٣) ، ويقف عند العلامة، وهكذا يستمر
 دوران اللاعبين عكس دوران عقارب الساعة، وبعد فترة يتم تبديل المدافع.

تمرين (٣٣)

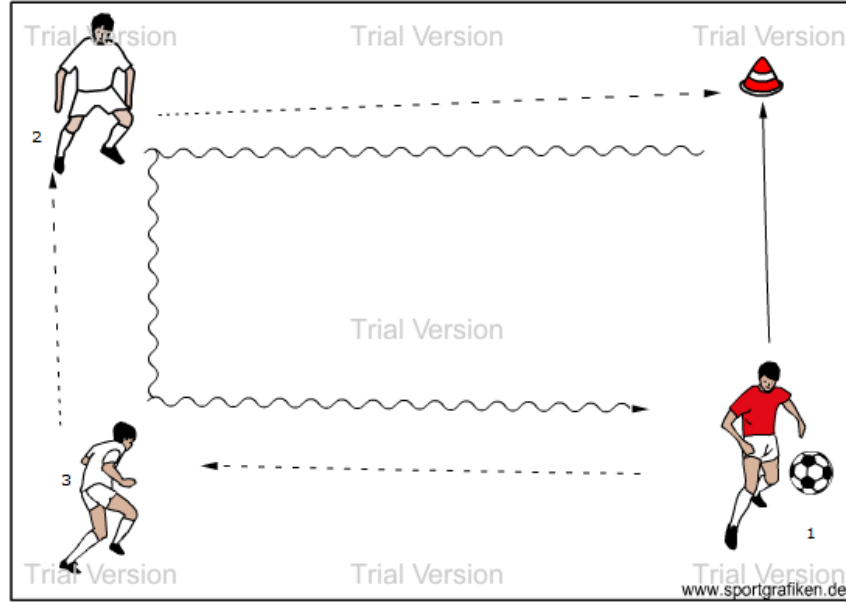


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة واحدة مع (١)
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٢) عند القمع كما يوضح
 السهم، يقف (٢) عند العلامة ، ويجري (١) بالكرة ليحاور المدافع السلبي (٣) عند
 مكان (٢)، يحل (٣) محل (٢)، وهكذا يكرر الأداء وبعد ذلك يتم تبادل اللاعبين

تمرين (٣٤)

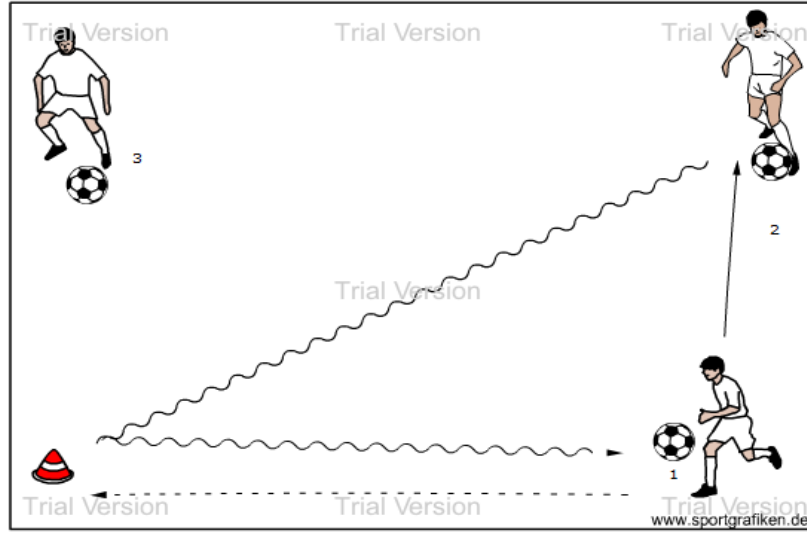


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين ، كرتان مع (١) و (٢).
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٣)، يجري (٣) بالكرة كما يشير السهم ويحاول المدافع السلبي (١) عند القمع فى منتصف المربع ثم يحل محل (١)، يجري (١) ويقف عند القمع الآخر كما يوضح السهم، يكرر الأداء بين (٢) و (١).
 تمرين (٣٥)



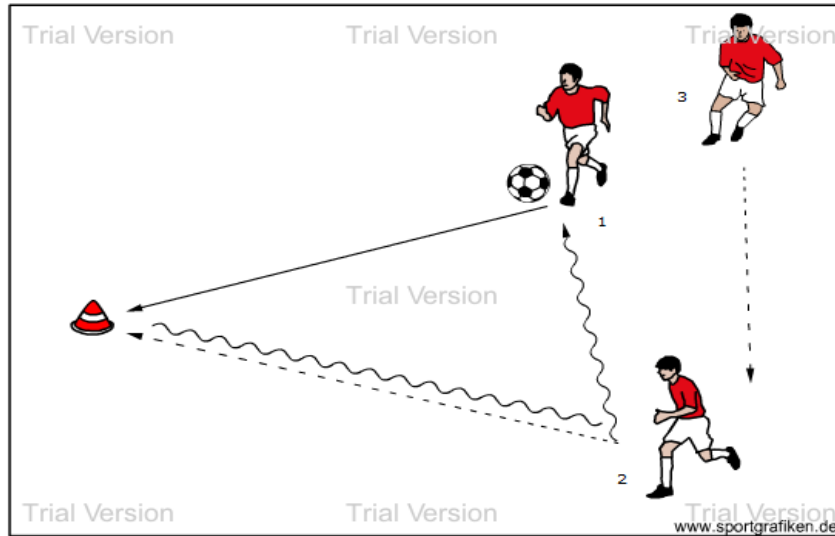
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين كرة مع (١)
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة فى المكان الخالي إلى (٢) الذي يجري ليسيطر على الكرة ويستدير ليراوغ المدافع السلبي (٣) كما يشير السهم، يحل (٣) محل (٢)، ثم يجري (٢) ليراوغ المدافع السلبي (١) فى مكان (٣)، يحل (١) محل (٣)، يجري (٢) بالكرة ليحل محل (١) ويكرر الأداء.

تمرين (٣٦)

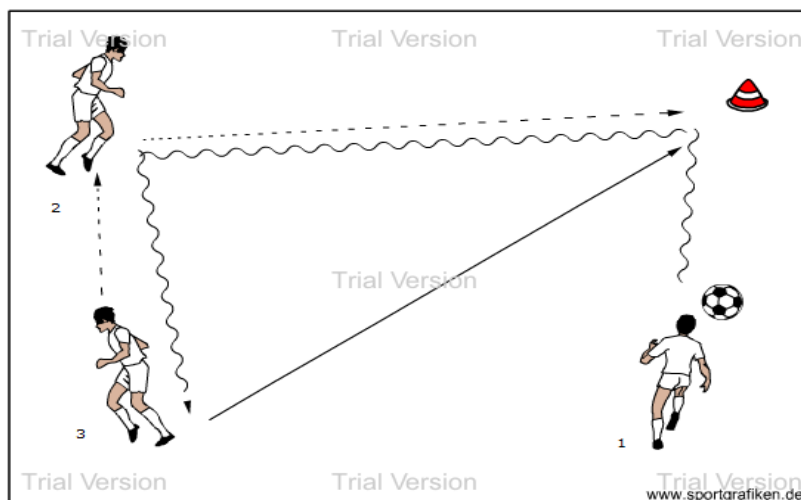


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرتان مع (١) و (٣)
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يجري (٢) بالكرة قطرياً ويرaug المدافع
السلبي (١) كما يشير السهم، يقف (١) عند القمع، ويجري (٢) بالكرة ليحل محل
(١)، يكرر الأداء بين (١) و (٣)

تمرين (٣٧)

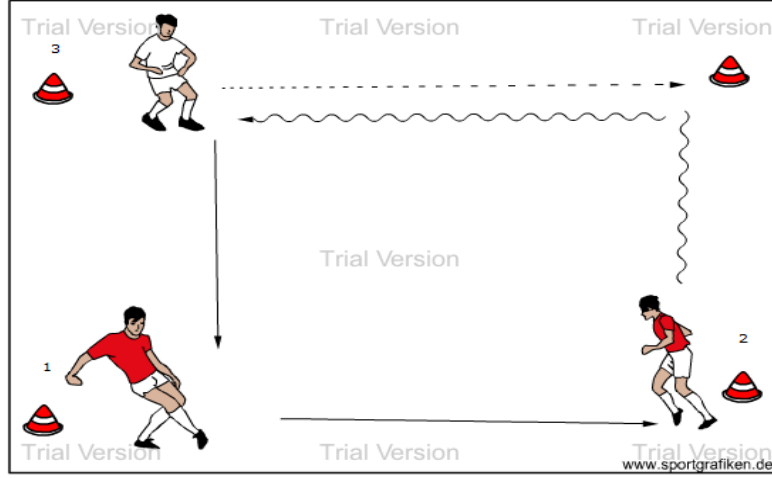


عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة واحدة مع (١)
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى مكان العلامة كما يشير السهم فيجري (٢)
 ويسيطر على الكرة ثم يعود إلى مكانه ويروغ المدافع السلبي (٣)، يحل (٣) محل
 (٢) ثم يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٣) ويكرر الأداء.
 تمرين (٣٨)



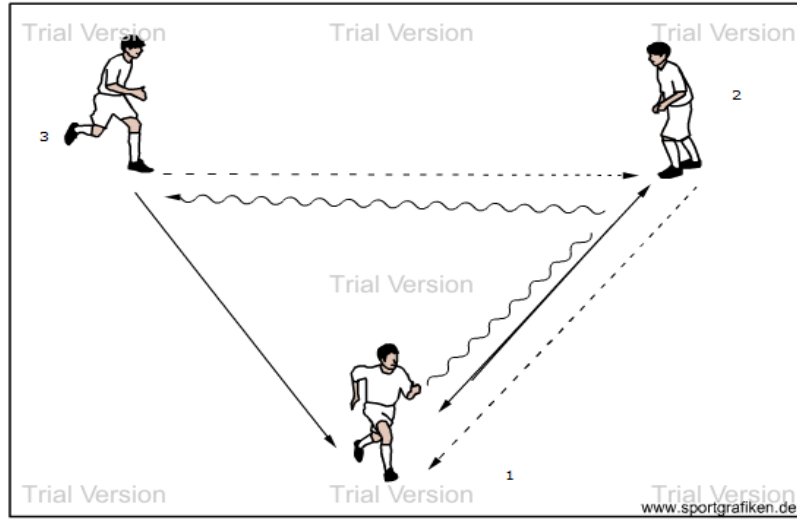
عدد اللاعبين: (٣) لاعبين ، كرة واحدة مع (١)
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة كما يسر السهم ويروغ المدافع السلبي (٢) عند
 القمع، يقف (٢) عند القمع، ثم يجري (١) ويروغ (٣) في مكان (٢)، يحل (٣)
 محل (٢)، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٣) ويمرر الكرة قطرية كما يشير السهم،
 ويكرر الأداء.

تمرين (٣٩)



عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة مع (١)
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يستقبل (٢) الكرة ويجري ليحاور المدافع
السلبي (٣) كما يوضح السهم، يجري (٢) بالكرة بعد المحاورة إلى مكان (٣) ويمرر
الكرة إلى (١) ويكرر الأداء.

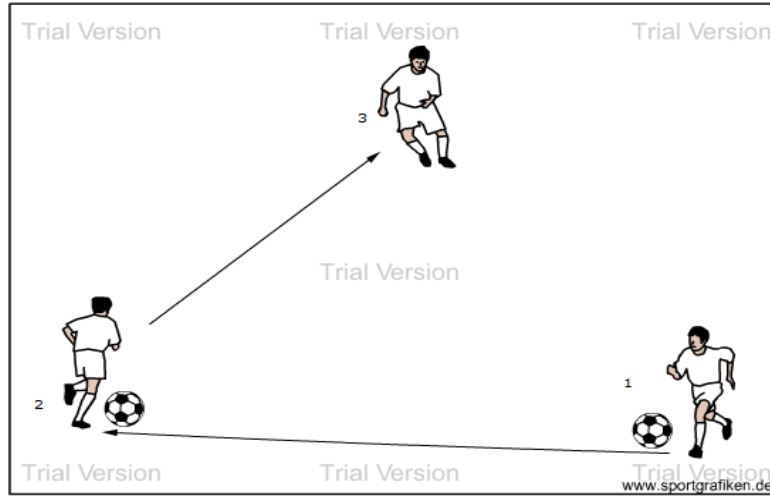
تمرين (٤٠)



عدد اللاعبين: (٣) لاعبين، كرة مع (١)
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) (خذ وهات) يجري (٢) ليحل محل (١)،
يجري (١) بالكرة ليراوغ المدافع السلبي (٣) عند مكان (٢)، يحل (٣) محل (٢)،
وأخيراً يجري (١) بالكرة إلى مكان (٣) ويمرر الكرة إلى مكان (١) ، ثم يكرر
الأداء.

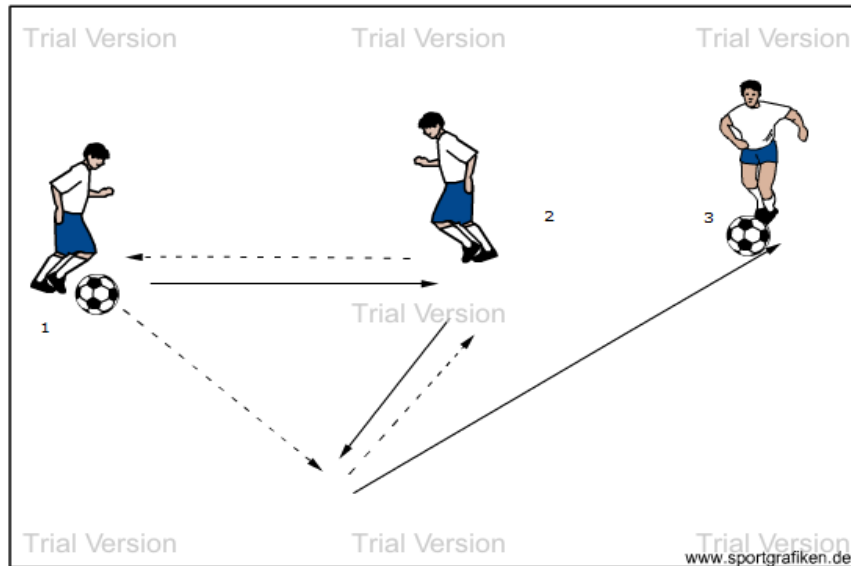
تمارين مركبة بعدد ٣ لاعبين (تمرير- استقبال - محاورة - تحركات خطية)

تمرين (٤١)



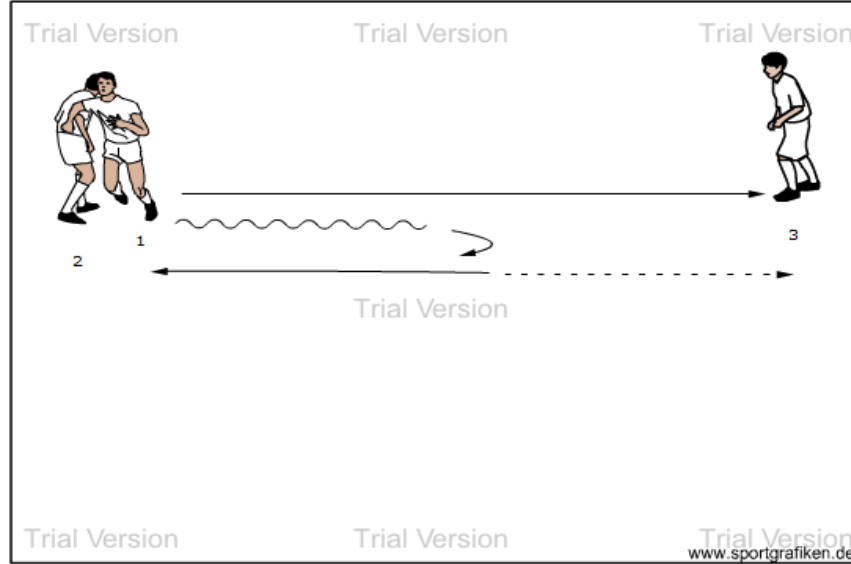
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) وفي نفس الوقت يمرر (٢) إلى (٣)، وهكذا يستمر دوران الكرة في اتجاه دوران عقارب الساعة.

تمرين (٤٢)



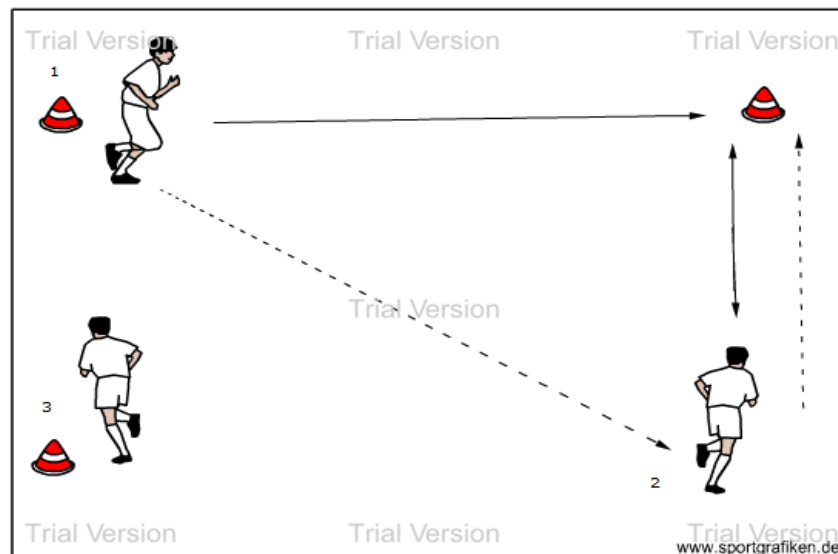
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ثم يجري نحوه، يستقبل (٢) الكرة ويمررها جانبية إلى (١)، يحل (٢) محل (١)، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويحل محل (٢)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٤٣)



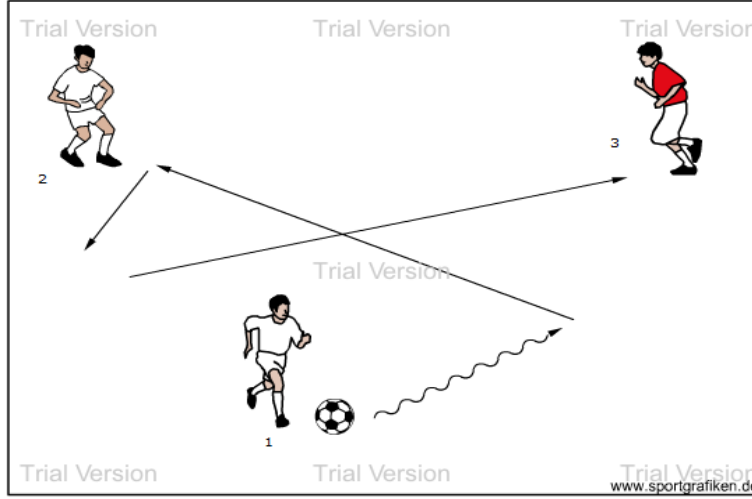
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة عدة خطوات ثم يسيطر على الكرة بالإيقاف ويستدير ليمررها إلى (٢) ويجري ليقف خلف (٣)، وأخيراً يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ليكرر التمرين من الجهة الأخرى.

تمرين (٤٤)



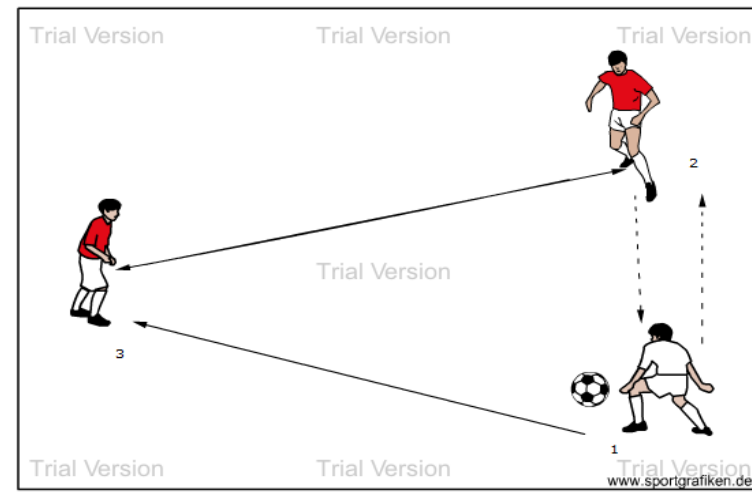
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة في المكان الخالي ثم يجري قطرياً إلى مكان (٢) في نفس الوقت يجري (٢) ليسيطر على الكرة، بعد ذلك يمرر (٢) الكرة إلى (١) ← يقف (٢) في المكان الخالي، الكرة الآن مع (٢)، يكرر الأداء.

تمرين (٤٥)



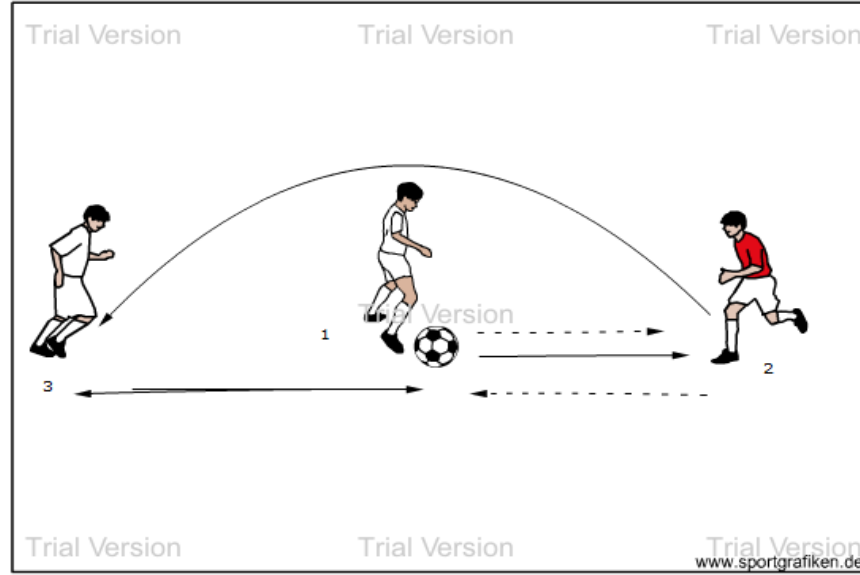
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة خطوتين، وفي الثالثة يمرر الكرة إلى (٢)، الذي يكرر الأداء ويمرر إلى (٣)، الذي بدوره يكرر ويمرر إلى (١)، وهكذا.

تمرين (٤٦)



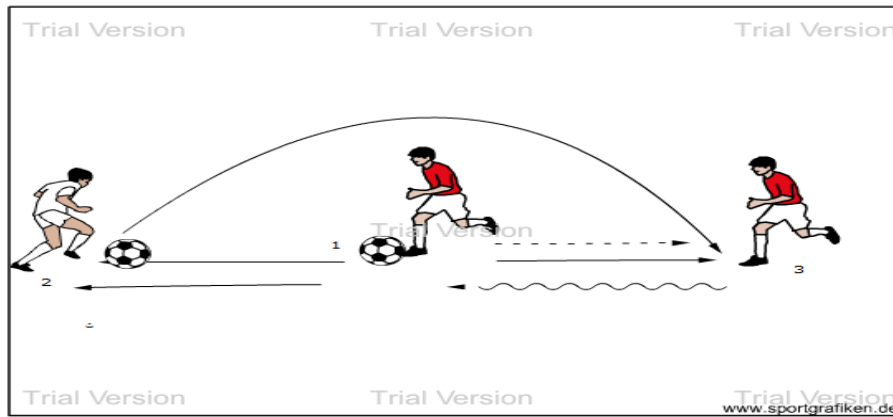
أداء التمرين: يجري (٢) لأداء دور المدافع السلبي أمام (١)، ويؤدي (١) و (٣) (خذ وهات) على (٢) كالتالي:

يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويجري من خلف (٢) مع تبادل الأماكن بين (١) و (٢). ثم يمرر (٣) الكرة إلى (٢) فيرد إلى (٣)، وهكذا.
تمرين (٤٧)



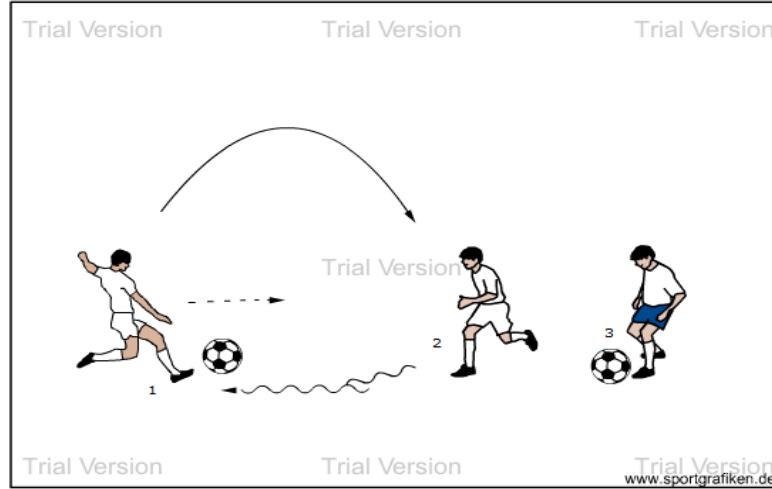
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، ثم يجري ليقف مكانه، يمرر (٢) الكرة عالية إلى (٣) ويجري ليقف مكان (١)، يستقبل (٣) الكرة ويمررها إلى (٢)، يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ليكرر الأداء.

تمرين (٤٨)



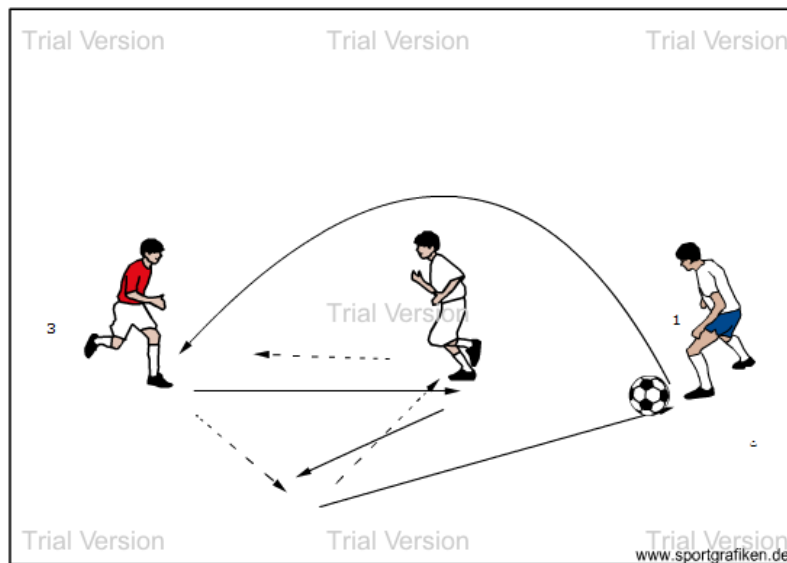
أداء التمرين: اللاعب (٢) ثابت وبعد فترة يغير مكانه مع أحد زملائه. يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويستدير ليواجه (٣)، يمرر (٢) الكرة عالية إلى (٣) الذي يستقبل الكرة ويروغ المدافع السلبي (٢) مع تبديل أماكنهما وأخيراً يمرر (٣) الكرة إلى (٢)، وهكذا يكرر الأداء.

تمرين (٤٩)

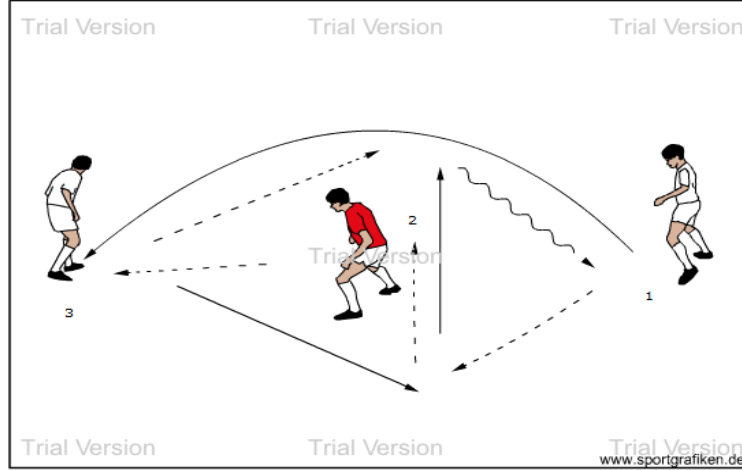


أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية إلى (٢) الذي يستقبلها ويجري ليحاور المدافع السلبي (١) ويقف خلفه، يكرر (٣) الأداء، فيمرر إلى (١) الذي يستقبلها ويجري ليراوغ (٣) ويقف خلفه.

تمرين (٥٠)

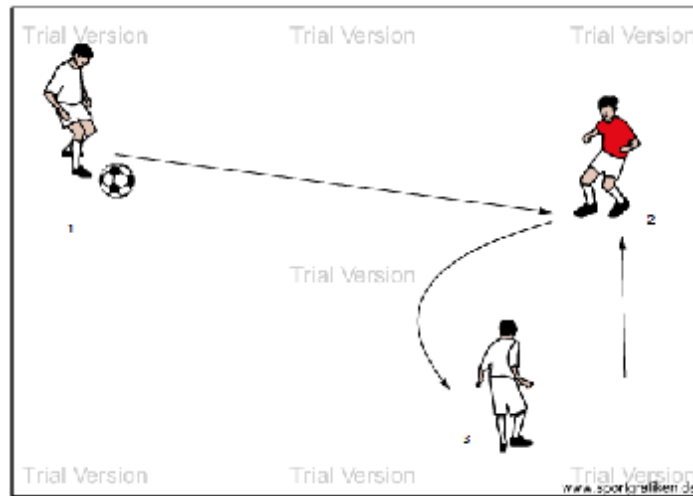


أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، ويغير مكانه بعد ذلك يمرر (١) الكرة عالية إلى (٣) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٢) ويجري تجاهه، يمرر (٢) الكرة جانبيه إلى (٣) مع تبادل الأماكن، وأخيراً يمرر (٣) الكرة إلى (١) ليكرر الأداء.
تمرين (٥١)

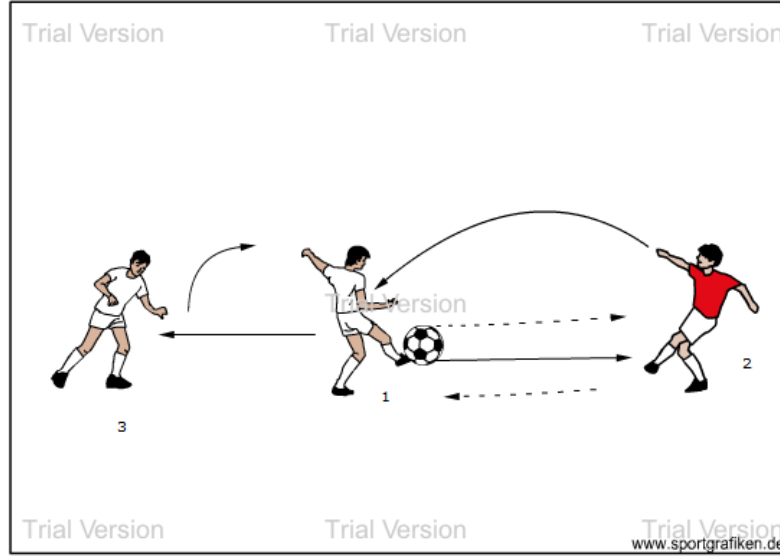


أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية إلى (٣) ثم يجري إلى الجانب كما يوضح السهم، يجري (٢) إلى (٣) لأداء دور المدافع السلبي، فيؤدي (٣) ، (١) التمريرة الحائضية (خذ وهات) يحل (٢) محل (٣)، ويحل (١) محل (٢)، ثم يجري (٣) بالكرة إلى مكان (١) وهكذا.

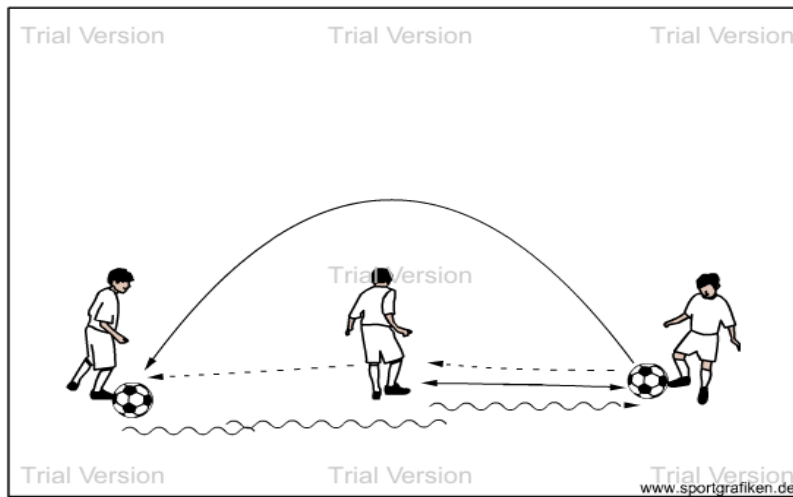
تمرين (٥٢)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) فيرفعها عالية (تشب) إلى (٣)، يستقبل (٣) الكرة ثم يمررها أرضية إلى (٢)، وهكذا يكرر الأداء بالتبادل بين اللاعبين الثلاثة.
تمرين (٥٣)



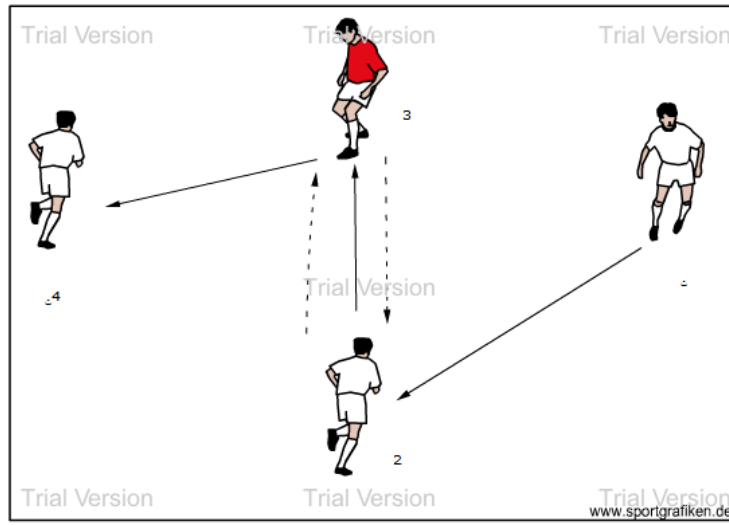
أداء التمرين: يحتاج هذا التمرين إلى مهارة عالية جداً، وكذلك إلى حساسية خاصة بالكرة رغم سهولته، يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري إليه. يرفع (٢) الكرة عالية (تشب) من فوق رأس (١) ويجري لاستقبالها من خلف (١) مع تبادل الأماكن، ثم يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ليكرر الأداء من الجهة المقابلة.
تمرين (٥٤)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يلعب (١) الكرة عالية (تشب) إلى (٣)
يتبادل كل من (١)، (٢) أماكنهم، ثم يستقبل (٣) الكرة ويجري ليحاور كل منهما مع
تبادل الأماكن، فتصبح الأماكن الجديدة كالتالي:
(٢) مكان (٣)، (٣) مكان (١)، (١) مكان (٢)، وهكذا يكرر الأداء.

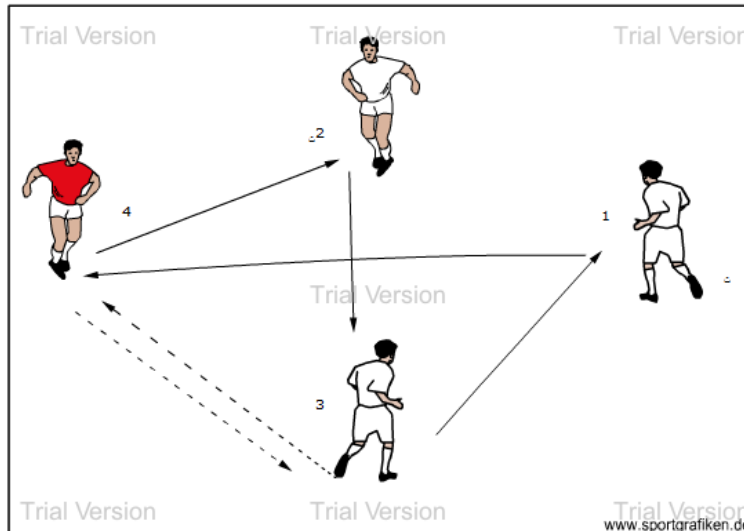
تمريبات مركبة بعدد (٤ لاعبين) تشمل على
(تمرير الكرة – استقبال الكرة – الجري بالكرة – التمريرة
الحائطية – تبادل المراكز)

تمرين (٥٥)

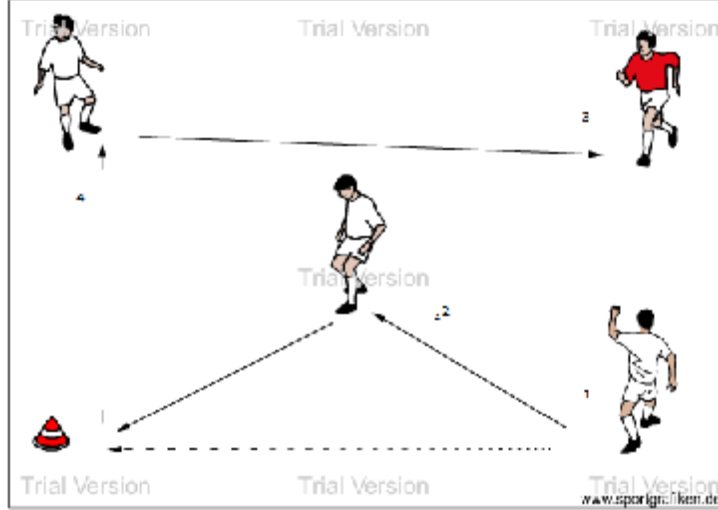


أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك اللاعب (٤)، يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويجري لأداء الدفاع السلبي أمامه، فيمرر (٣) الكرة إلى (٤)، مع تبادل المراكز مع (٢)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٥٦)



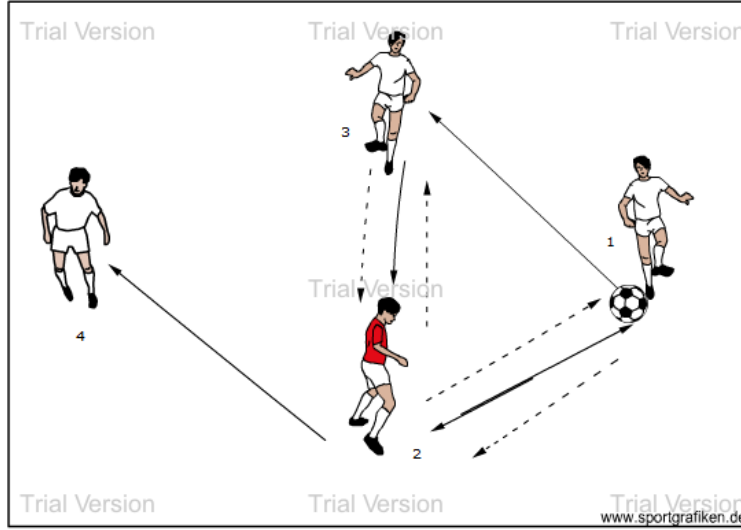
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك اللاعب (٢)، يمرر (١) الكرة إلى (٤)، يجري (٣) إلى (٤) ليؤدي دور المدافع السلبي فيمرر (٤) الكرة إلى (٢) ويجري خلف (٣) ليحل محله، يمرر (٢) الكرة إلى (٤) في مكان (٣)، فيمرر (٤) الكرة إلى (١)، وهكذا يكرر الأداء.
تمرين (٥٧)



أداء التمرين: اللاعب (٢) ثابت، يمرر (١) الكرة إلى (٢) (خذ وهات) ثم يجري إلى المكان الخالي كما يشير السهم، يمرر (٢) الكرة إلى (١)، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٤)، يقف (١) في المكان الخالي، وأخيراً يمرر (٤) الكرة إلى (٣)، ويكرر الأداء.

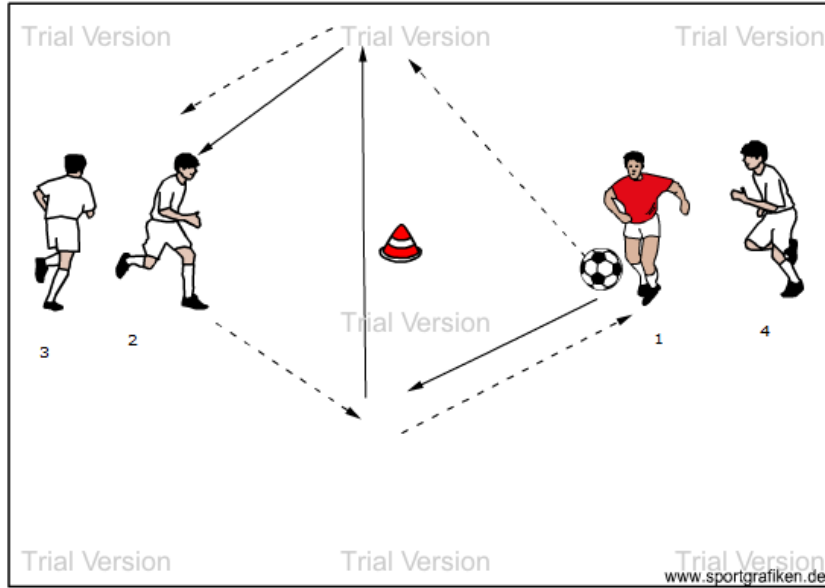
ملاحظة: يستطيع (٢) إيقاف الكرة قبل تمريرها إلى (١)، وعندما يتقدم مستواه فإنه من الأفضل أن يمرر الكرة من لمسة واحدة.

تمرين (٥٨)



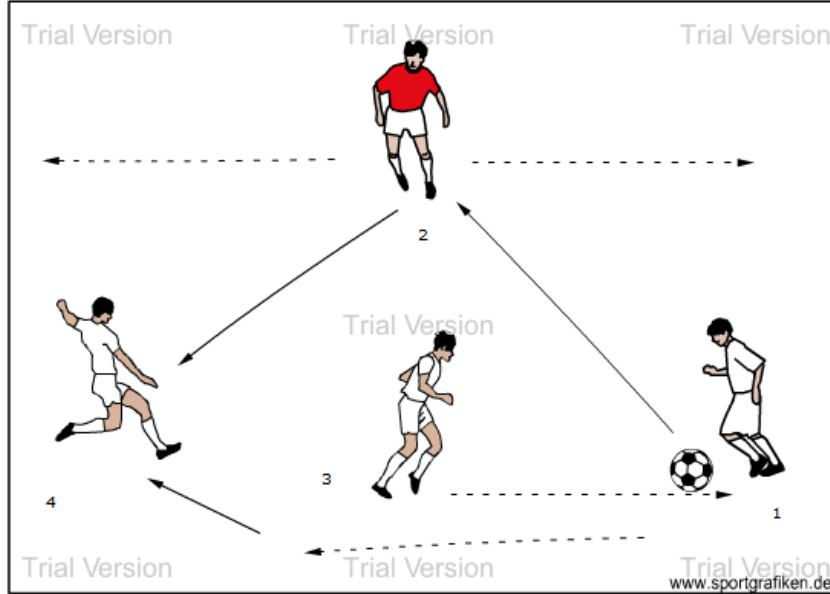
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) (خذ وهات) ويجري (٢) إلى (١) لأداء دور المدافع السلبي، فيمرر (١) الكرة إلى (٣) (خذ وهات) يجري (٣) إلى مكان (٢) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري ليحل محل (٣)، يقف (٣) مكان (٢)، ويقف (٢) مكان (١)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٥٩)



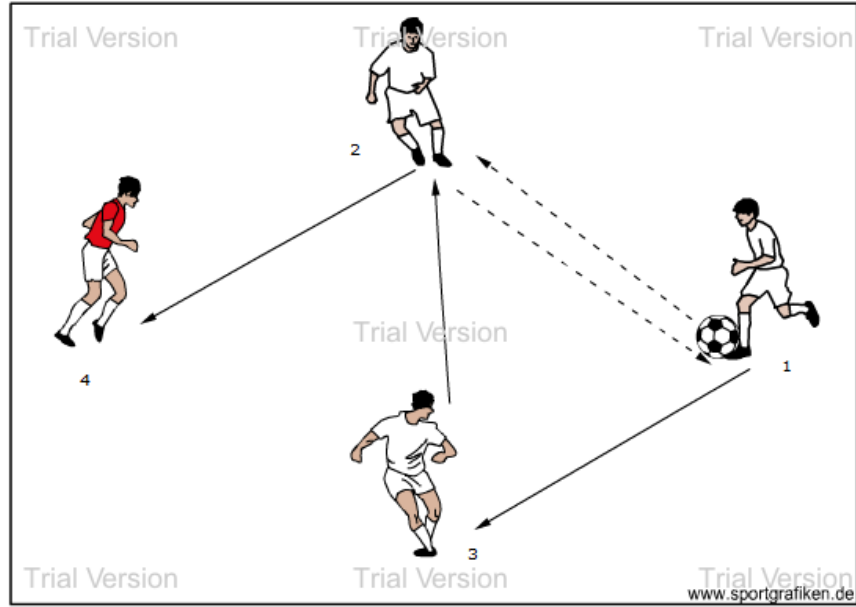
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة كما يشير السهم، ثم يجري عكس اتجاه التمرير، في نفس الوقت يجري (٢) ليستقبل التمريرة ثم يمرر الكرة إلى (١) ، يجري (٢) ليقف خلف (٤)، يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويقف خلفه، ثم يكرر الأداء، أي أن كل اثنين يؤديان (خذ وهات) على العلامة.

تمرين (٦٠)



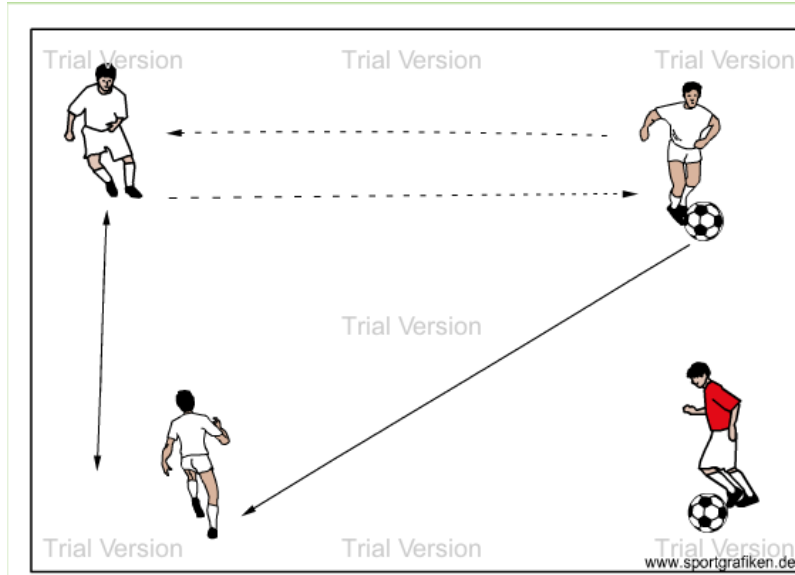
أداء التمرين: اللاعب (٢) ويتحرك جانباً لأداء التمريرة الحائطية، يجري (٣) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (١) مع (٢) التمريرة الحائطية ليتخطي (٣)، يمرر (١) الكرة إلى (٤) ثم يحل محل (٣)، يحل (٣) محل (١) ، يمكن تبديل اللاعب (٢)

تمرين (٦١)



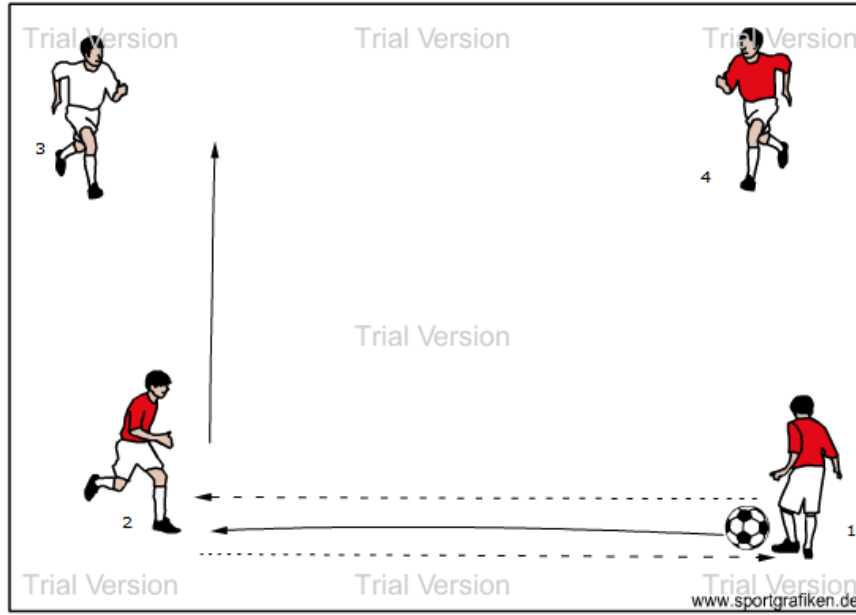
أداء التمرين: يجري (٢) لأداء دور المدافع السلبي أمام (١)، يمرر (١) الكرة مع (٣) (خذ وهات)، يجري (١) من خلف (٢) ويمرر الكرة إلى (٤) ويقف مكان (٢)، يحل (٢) محل (١)، ثم يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٦٢)

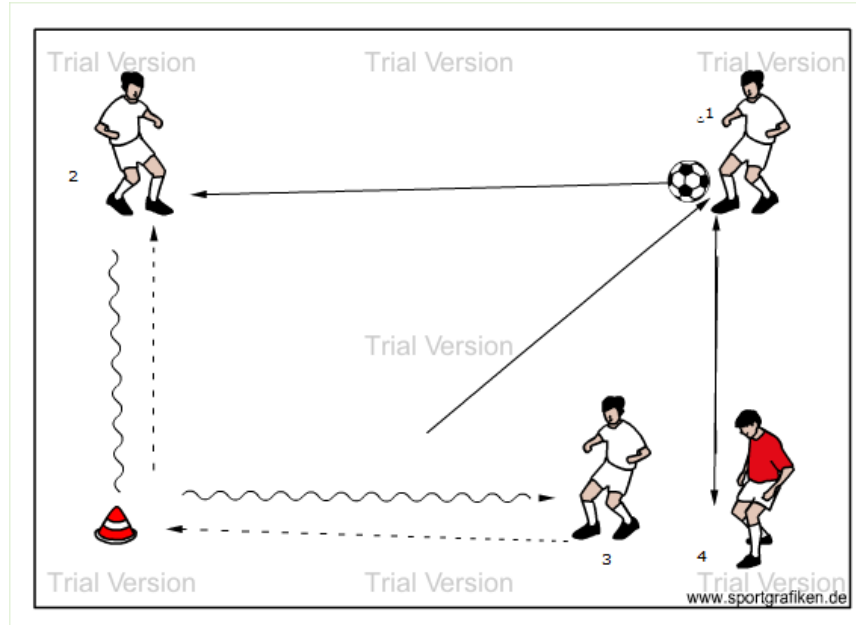


أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (١) مع (٣) (خذ وهات)، يحل (٢) محل (١)، وكذلك (١) محل (٢)، يكرر (٣) و (٤) الأداء من الجهة المقابلة.

تمرين (٦٣)



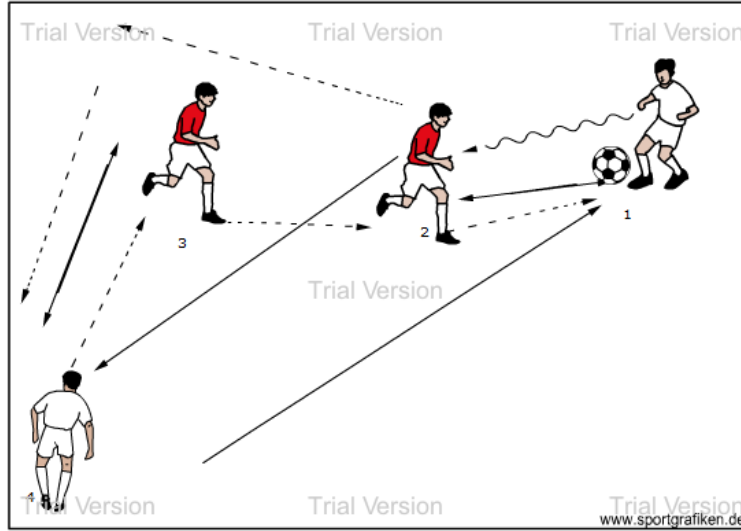
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري إليه لأداء الدفاع السلبي، فيمرر الكرة إلى (٣)، يتبادل (١) و (٢) الأماكن، يكرر الأداء بين (٣) و (٤) تمرين (٦٤)



أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت.

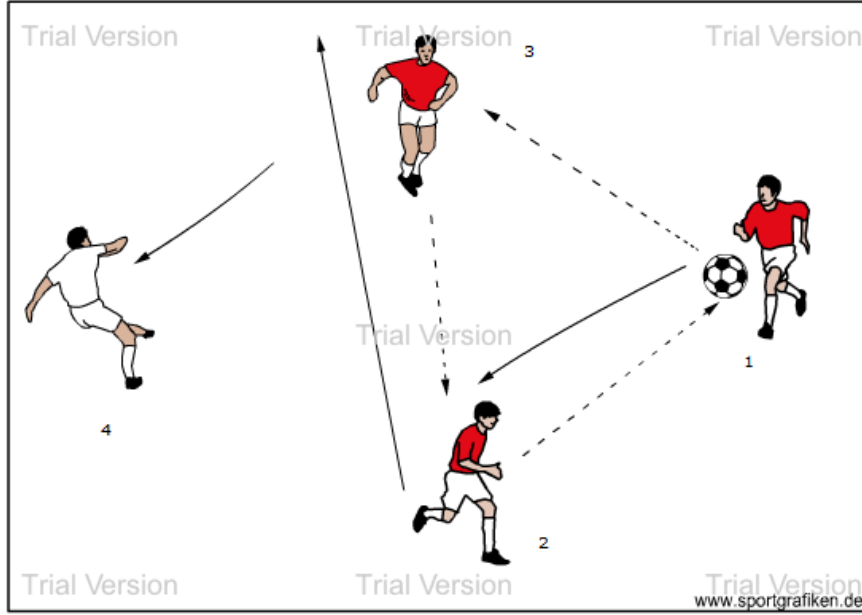
يمرر (١) الكرة إلى (٢) ، يجري (٢) كما يوضح السهم ويرaug المدافع السلبي (٣) ، بعد ذلك يجري (٣) ليحل محل (٢) ، يجري (٢) بالكرة ويلعب مع (١) (خذ وهات) ضد المدافع السلبي (٤) ، ثم يقف (٢) خلف (٤) ، يكرر الأداء.

تمرين (٦٥)



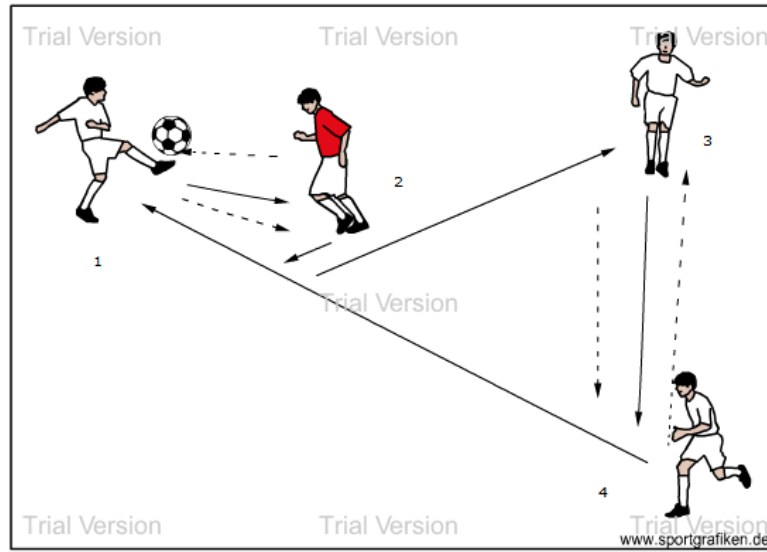
أداء التمرين: يمرر (١) إلى (٢) ↔ يحل (١) ، يجري (١) بالكرة ويلعب (خذ وهات) ضد (٣) مع (٤) الكرة إلى مكان (١) ويجري ليحل محل (٣) ، يقف (١) مكان (٤)

تمرين (٦٦)



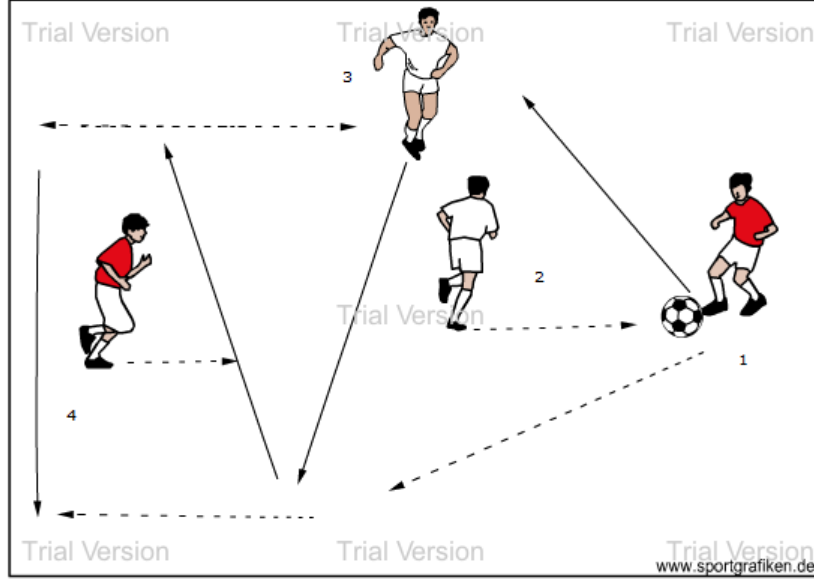
أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، في نفس الوقت يجري (٣) قطرياً ليؤدي (خذ وهات) مع (١)، يحل (٢) محل (١)، بعد ذلك يمرر (٣) الكرة إلى (١) ثم يمرر (١) الكرة إلى (٤)، ويكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٦٧)



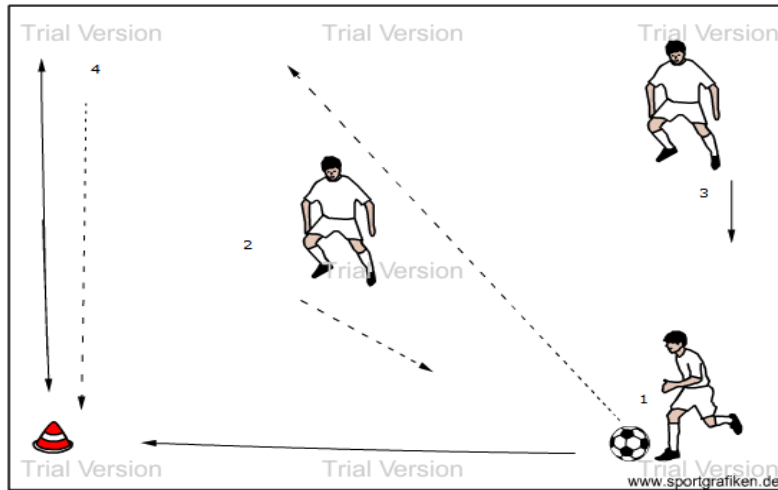
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) فيمررها (٢) إليه على الجانب، يحل (٢) محل (١)، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويقف مكان (٢)، يمرر (٣) الكرة إلى (٤)، أخيراً يمرر (٤) الكرة إلى مكان (١) مع تبادل الأماكن مع (٣)، وهكذا يكرر الأداء.

تمرين (٦٨)



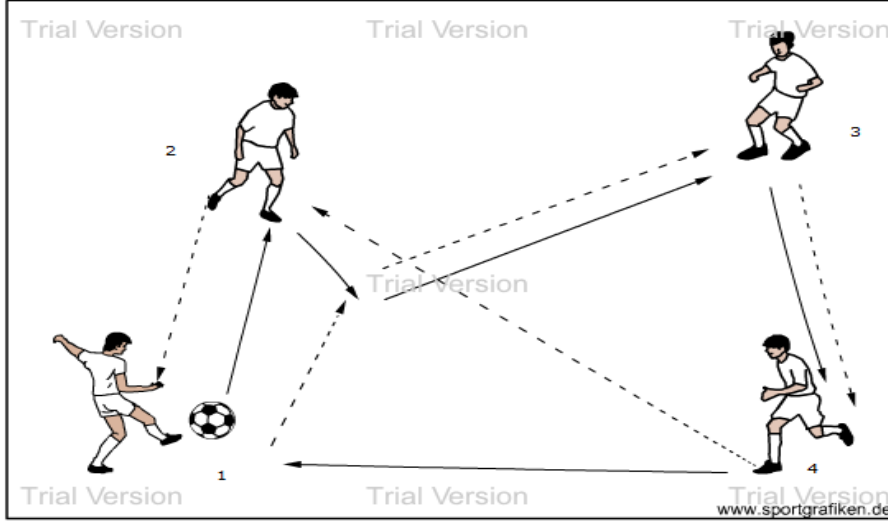
أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (١) الكرة إلى (٣) (التمريرة الحائطية)، يحل (٢) محل (١)، بعد ذلك يجري (٤) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي فيتحرك (٣) جانباً كما يشير السهم، فيؤدي (١) مع (٣) أيضاً (التمريرة الحائطية) لتخطي (٤)، بعد ذلك يمرر (٣) الكرة إلى مكان (١) ليكرر الأداء.

تمرين (٦٩)



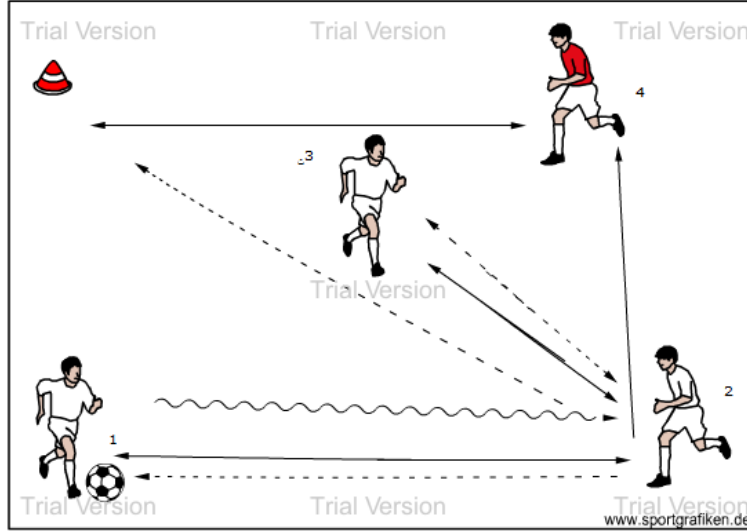
اللاعب (٢) ثابت يدافع سلبياً بعدة خطوات في اتجاه اللاعب المستحوذ على الكرة دائماً ثم العودة إلى مكانه.

أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، يمرر (١) الكرة في المكان الخالي على يساره ثم يجري ليحل محل (٤١)، يجري (٤) للسيطرة على الكرة ثم تمريرها الى (١) (خذ وهات)، يكرر الأداء.
تمرين (٧٠)



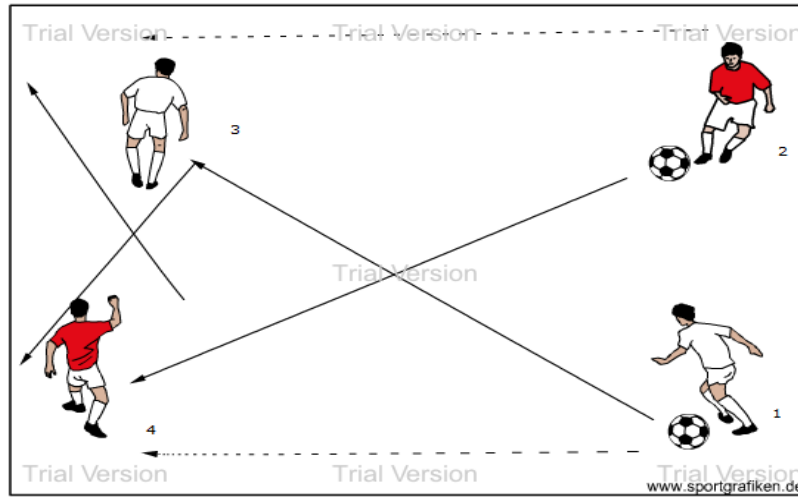
أداء التمرين: وهو تعديل يمكن إدخاله على التمرين رقم (٨٣)
يمرر (١) الكرة إلى (٢) ثم يجري كما يوضح السهم، يستقبل (٢) الكرة ثم يمررها جانبية إلى (١) كما يوضح السهم، يحل (٢) محل (١)، يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويجري ليحل محله، يمرر (٣) الكرة إلى (٤١) ويجري ليحل محله، وأخيراً يمرر (٤) الكرة في مكان (١) ويجري ليحل محل (٢)

تمرين (٧١)

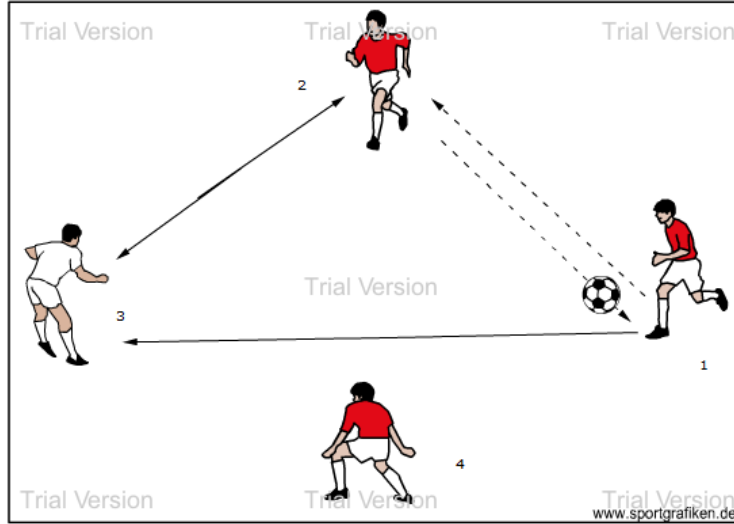


أداء التمرين: اللاعب (٣) ثابت، وعندما يؤدي الدفاع السلبي فإنه يؤديه قطعياً فقط، يمرر (١) الكرة إلى (٢) ← يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٢) ثم يمرر الكرة ← إلى (٣)، يؤدي (٣) الدفاع السلبي أمام (١) فيمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري قطعياً إلى المكان الخالي ليستقبل التمرير من (٤)، ويرد (١) الكرة إلى (٤) ليكرر الأداء مع مراعاة عودة (٣) قبل التكرار.

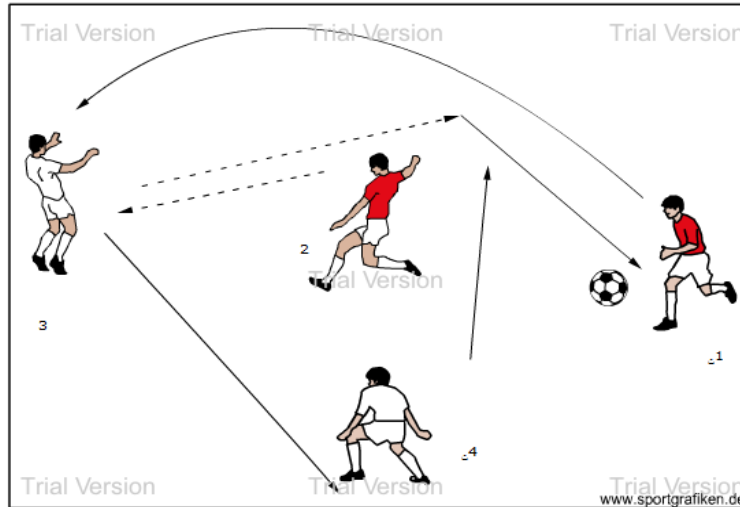
تمرين (٧٢)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٣) فيمررها (٣) إليه من خلف (٤)، يجري (١) من خلف (٤) ليستقبل الكرة ثم يجري بها للأمام، في نفس الوقت يمرر (٢) الكرة إلى (٤١)، ويجري من خلف (٣) لاستقبال الكرة والجرى بها للأمام، ويكرر التمرين من الجهة الأخرى مع مراعاة تبادل الأداء بين اللاعبين
تمرين (٧٣)

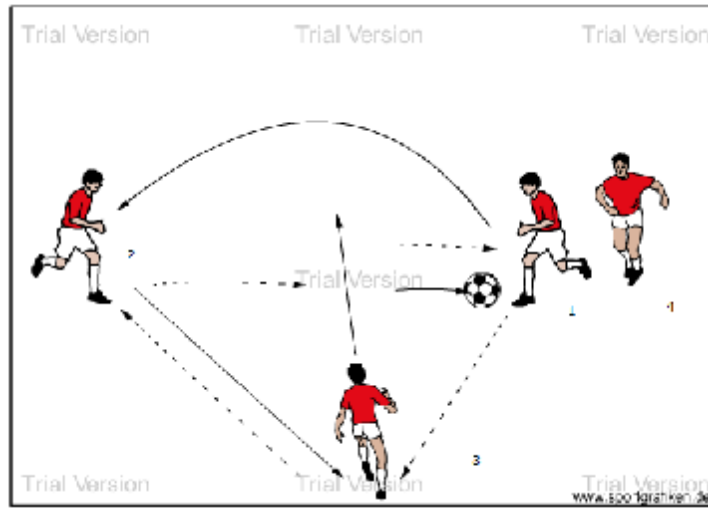


أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة إلى (٣) ويتبادل المكان مع (٢)، يجري (٤) إلى (٣) لأداء الدفاع السلبي فيلعب (٣) مع (٢) (خذ وهات) مع تبادل مكانه مع (٤)، ثم يكرر الأداء.
تمرين (٧٤)



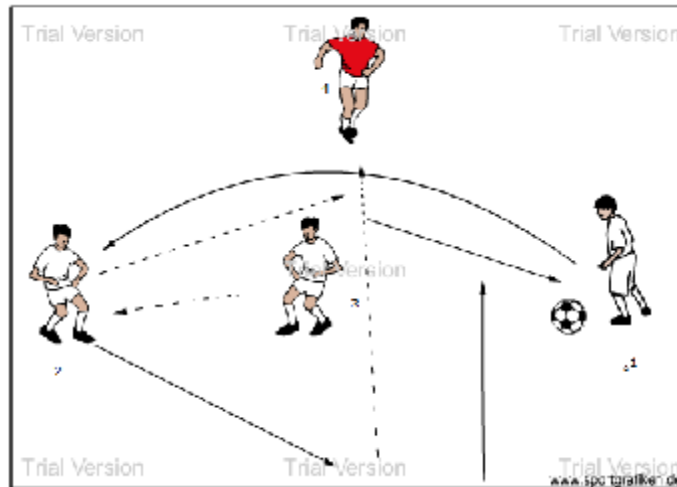
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك اللاعب (٤) يمرر (١) الكرة عالية (تشب) إلى (٣)، يجري (٢) إلى (٣) لأداء الدفاع السلبي، يلعب (٣)، (٤) (خذ وهات) ضد (٢)، يحل (٢) محل (٣) والعكس، يكرر الأداء مع تبادل المراكز بين اللاعبين.

تمرين (٧٥)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية إلى (٢) يجري ليحل محل (٣) فيمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويجري جانباً كما يوضح السهم، يحل (٣) محل (٢)، ثم يمرر (٢) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه، وهكذا يكرر الأداء

تمرين (٧٦)

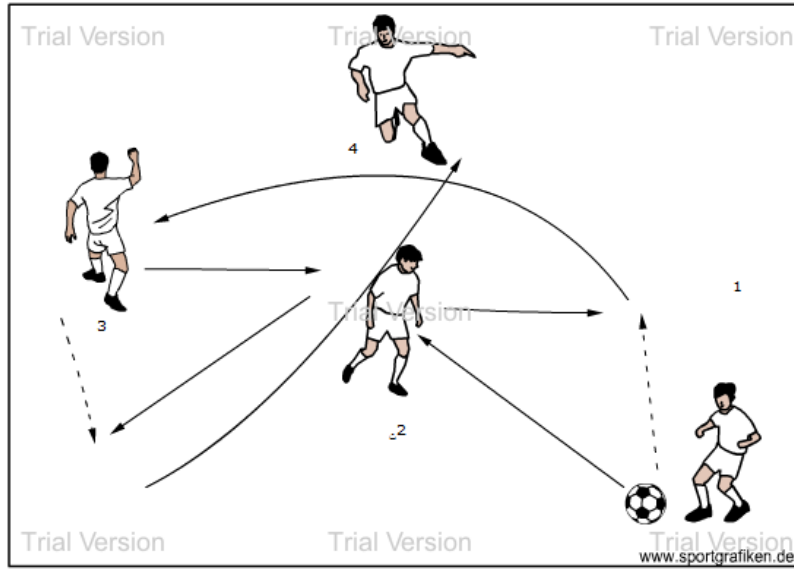


أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت.

يمرر (١) الكرة عالية إلى (٢)، في نفس الوقت يجري (٤) قطرياً، يجري (٣) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (٢) مع (٤) (خذ وهات)، يحل (٣) محل (٢) ثم يمرر (٢) الكرة إلى (١) ويقف مكان (٣).

ملاحظة: يتحرك (٤) قطرياً باستمرار لأداء (التمريرة الحائطية)

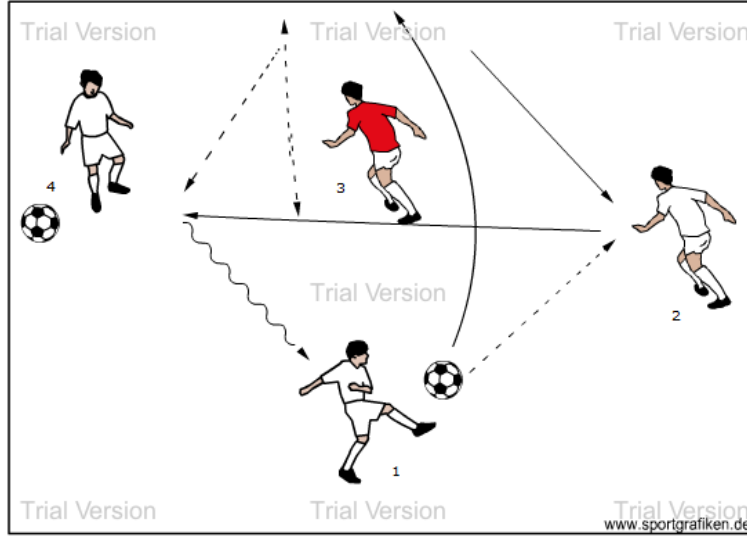
تمرين (٧٧)



أداء التمرين: اللاعب (٢) ثابت

يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري جانباً، يمرر (٢) الكرة إلى (١) كما يوضح السهم، يلعب (١) الكرة عالية إلى (٣) الذي يستقبل الكرة ويكرر ما فعله (١) مع لعب الكرة عالية إلى (٤)، وهكذا يكرر الأداء مع تغيير اللاعب الثابت.

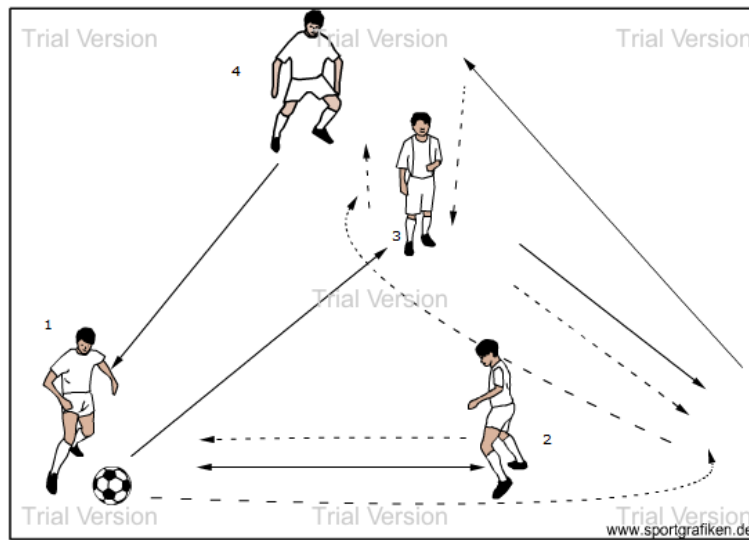
تمرين (٧٨)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية إلى (٢) ثم يجري جانبا كما يوضح السهم، يقوم (٣) بأداء الدفاع السلبي أمام (٢)، يلعب (٢) مع (١) (خذ وهات) ضد (٣)، ثم يجري (٢) بالكرة ليقف مكان (١)، يقف (١) كما يشير السهم، ثم يعود (٣) إلى مكانه لبدأ التمرين من جديد عند (٤).

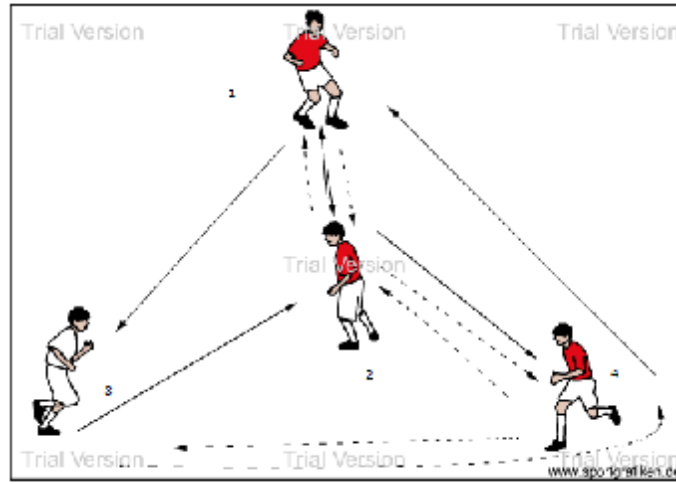
ملاحظة اللاعب (٣) يدافع باستمرار امام اللاعب الذي يؤدي (خذ وهات) مع مراعاة تبديل هذا اللاعب من وقت إلى آخر.

تمرين (٧٩)



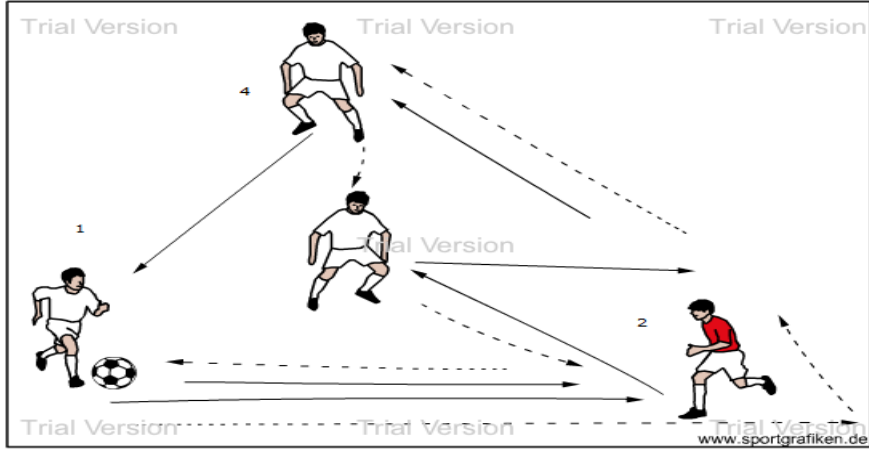
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) → يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، يمرر (١) الكرة إلى (٣) (خذ وهات) ثم يجري (٣) ليؤدي الدفاع أمام (١)، يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٤) الكرة في مكان (١) ويجري ليحل محل (٣)، يصبح الآن ترتيب اللاعبين كالتالي: (١) مكان (٤) ، (٢) مكان (١)، (٣) مكان (٢) ، (٤) مكان (٣) ، يكرر الأداء.

تمرين (٨٠)



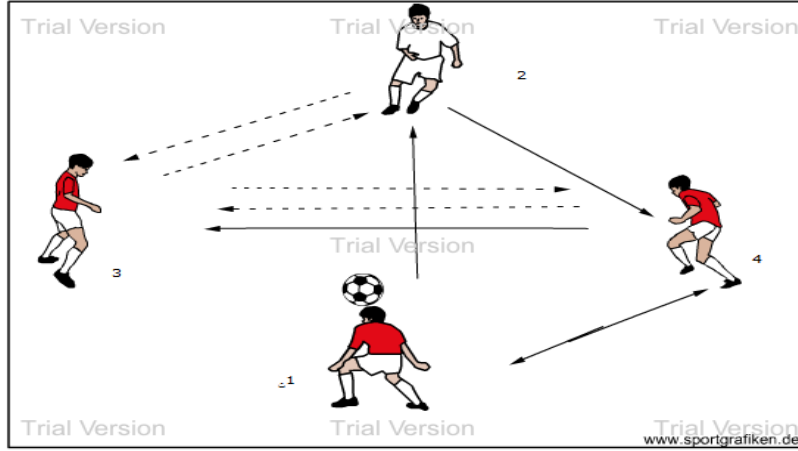
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ↔ يؤدي (٢) الدفاع السلبي أمام (١)، فيمرر (١) الكرة إلى (٣) مع تبادل المكان مع (٢)، يجري (٤) إلى (٣) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٣) الكرة إلى (١) وهو في مكان (٢) (خذ وهات)، ثم يدافع (١) أمام (٣) فيمرر (٣) الكرة إلى مكان (١)، يصبح ترتيب اللاعبين كالتالي: (٢) مكان (١)، (٣) مكان (٢) ، (١) مكان (٤) ، (٤) مكان (٣)

تمرين (٨١)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري من ورائه فيمرر (٢) الكرة إلى (٣)، يحل (٢) محل (١)، فيمرر (٣) إلى (١) ويجري ليحل محل (٢)، يمرر (١) إلى (٤) ويجري ليوقف مكانه، وأخيراً يمرر (٤) الكرة إلى مكان (١) ويقف مكان (٣).

تمرين (٨٢)

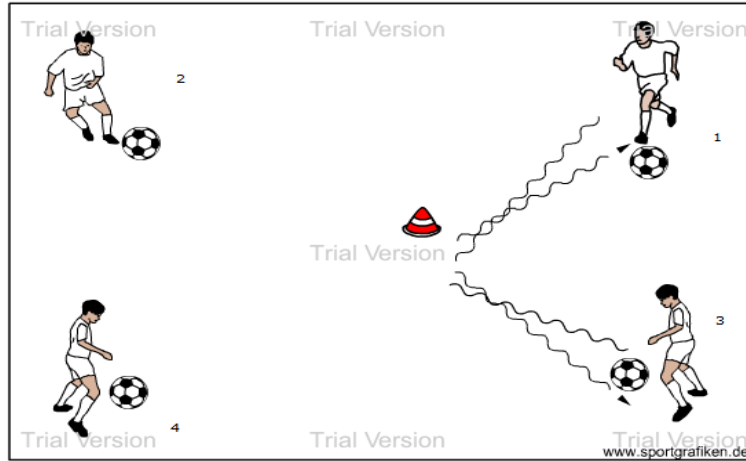


أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت.

يمرر (١) الكرة إلى (٢) فيجري (٢) إلى (٣) لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (٢) و (٤) (خذ وهات)، يقف (٣) مكان (٢)، بعد ذلك يجري (٤) قطرياً إلى (٢) للدفاع السلبي فيمرر (٢) الكرة إلى (١) ويجري من خلف (٤) إلى مكان (٤)، فيمرر (١) الكرة مع (٤) ← ثم يكرر الأداء

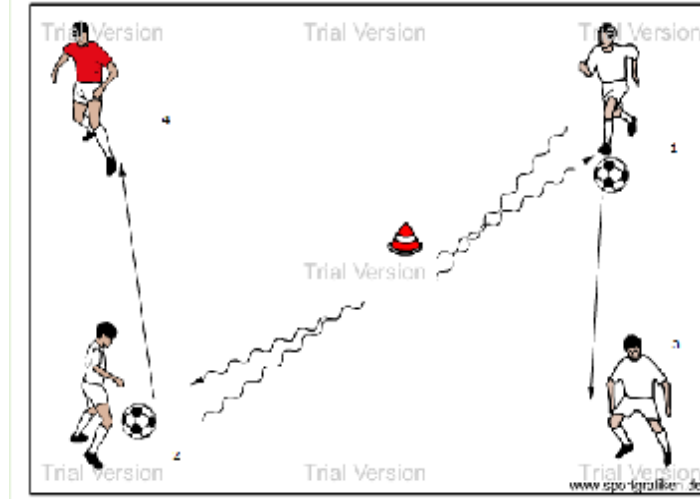
تمريانات مركبة بعدد ٤ لاعبين تشمل (الجري بالكرة- المحاورة – تمرير – استقبال – تبادل مراكز)

تمرين (٨٣)



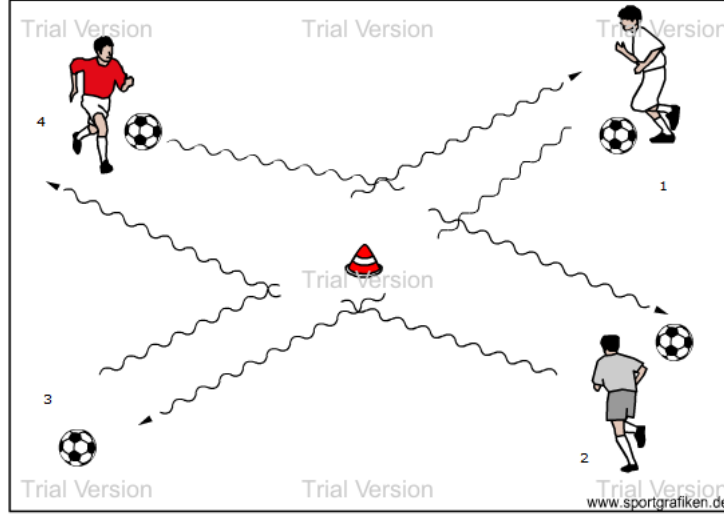
أداء التمرين: يجري كل لاعب بالكرة ويؤدي حركة من حركات المراوغة وتغيير الاتجاه عند علامة المنتصف ثم يعود إلى المكان.

تمرين (٨٤)



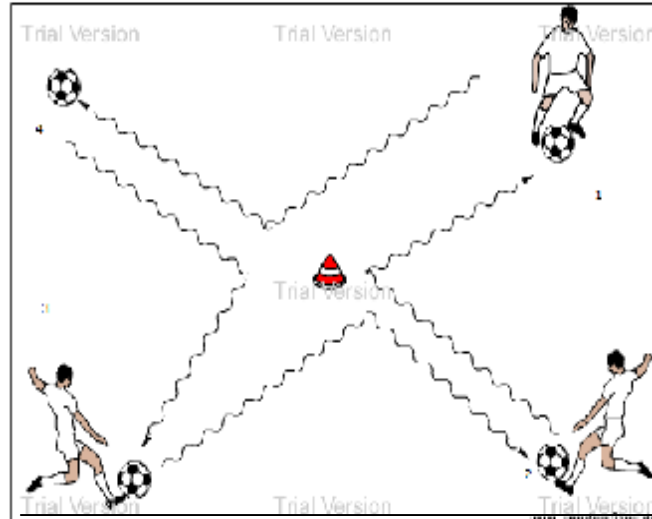
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة يؤدي المحاورة عند علامة المنتصف ثم العودة مكانه ويمرر الكرة إلى (٣)، في نفس الوقت يؤدي (٢) نفس الأداء ويمرر إلى (٤)

تمرين (٨٥)



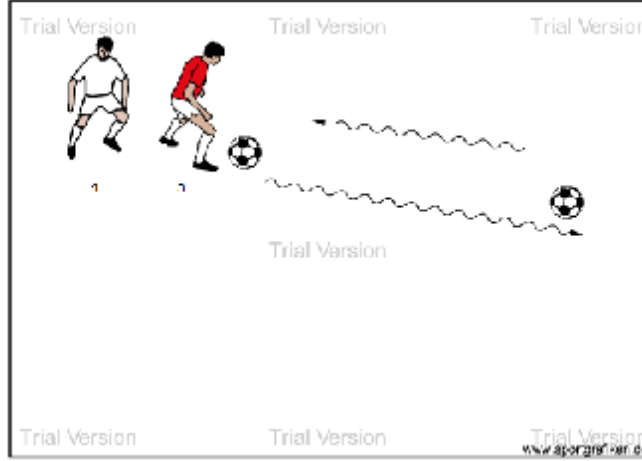
أداء التمرين: يجري كل لاعب بالكرة إلى علامة المنتصف ويؤدي المحاورة وتغيير الاتجاه كما توضح الاسهم

تمرين (٨٦)



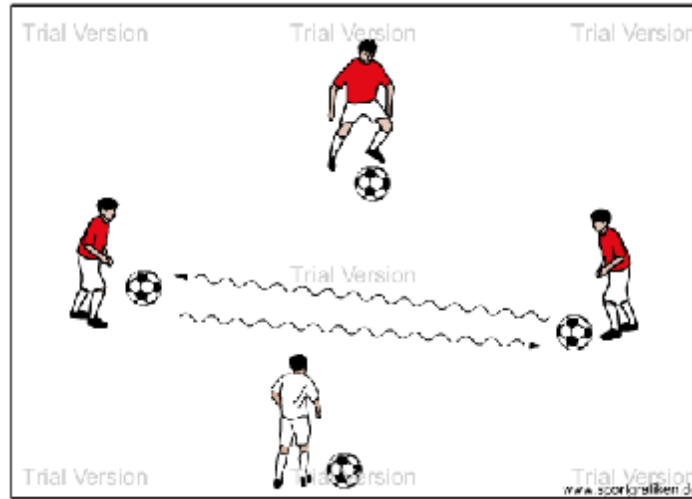
أداء التمرين: يجري كل لاعب بالكرة إلى علامة المنتصف ويؤدي المحاورة عند علامة المنتصف وتغيير الاتجاه والاماكن، عكس التمرين السابق

تمرين (٨٧)



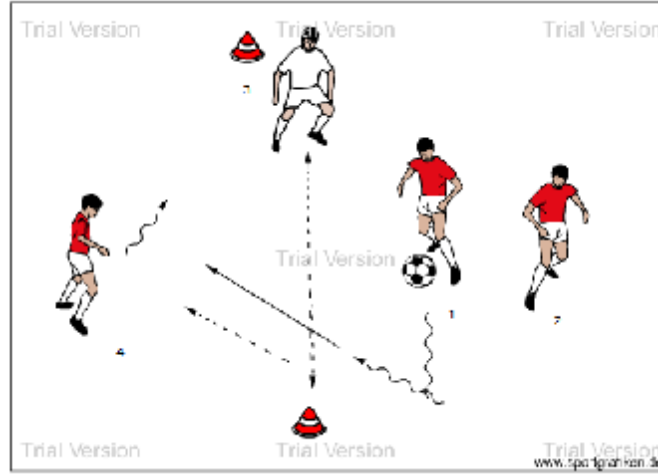
أداء التمرين: يجري كل من (١) و (٣) بالكرة ويؤدي كل منهما محاولة أمام الآخر ومن الممكن أداء محاولة جانبية أيضاً ثم يمرر الكرة إلى اللاعب المقابل ويجري ليقف خلفه، يكرر الأداء.

تمرين (٨٨)



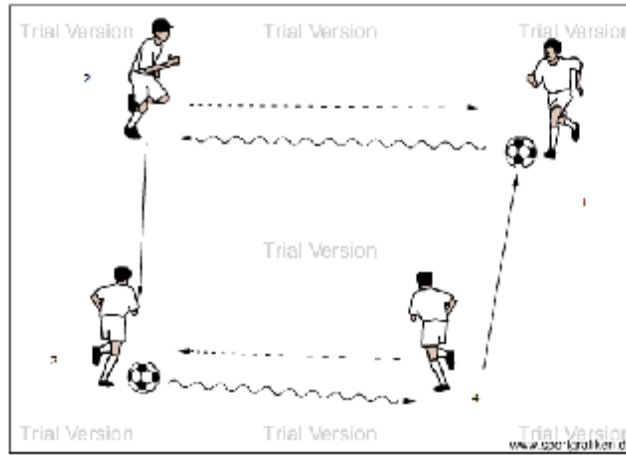
أداء التمرين: يجري كل اثنين ويحاول كل منهما الآخر مع تبادل الاماكن

تمرين (٨٩)



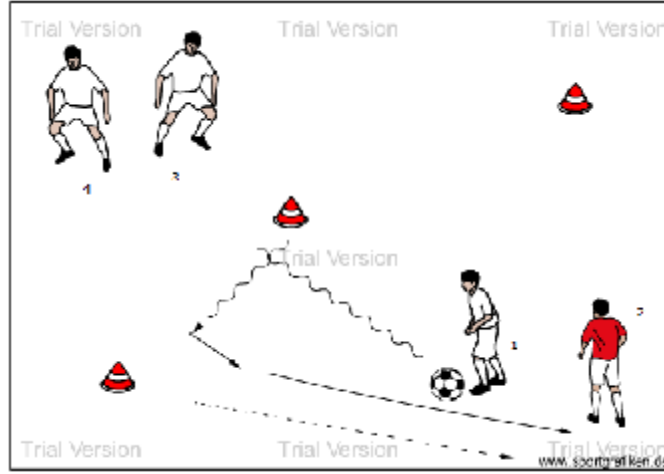
أداء التمرين: اللاعب (٣) يدافع سلبيا باستمرار بين علامتي المنتصف، يجري (١) بالكرة كما يشير السهم ويحاول (٣) ثم يمرر إلى (٤) ويجري ليقف خلف (٤) ، يكرر (٤) الأداء على العلامة العكسية

تمرين (٩٠)



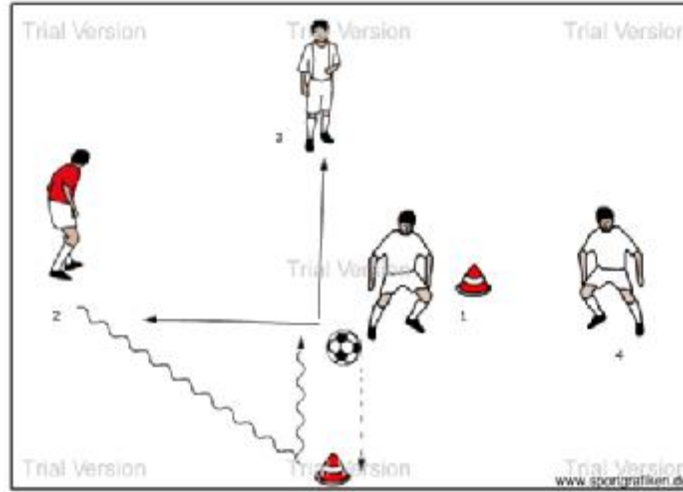
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٢) مع تبادل الأماكن، نفس الشيء من الجهة الأخرى، يمرر (١) الكرة في مكان (٣)، يمرر (٣) الكرة في مكان (١)

تمرين (٩١)



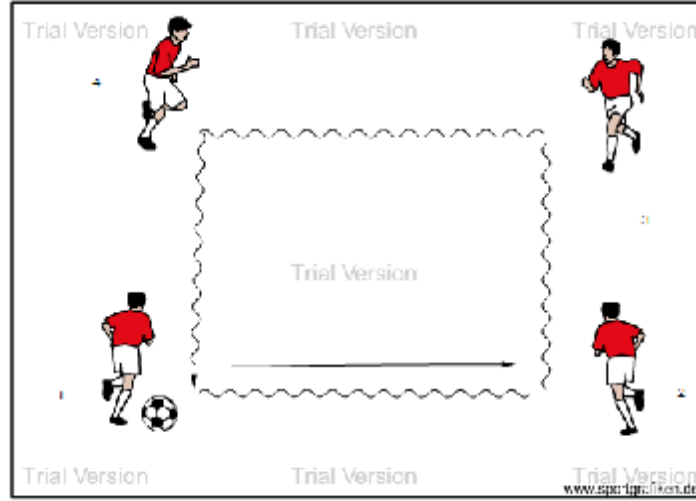
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويؤدي المراوغة مع تغيير الاتجاه ثم يجري كما يوضح السهم ويؤدي المراوغة عند العلامة الأخرى ويغير اتجاهه ثم يمرر الكرة إلى زميله (٢) ويقف خلفه، يكرر (٣) نفس الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (٩٢)



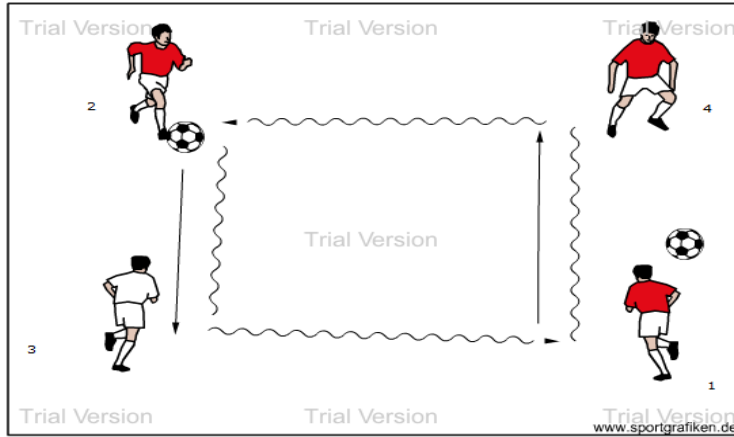
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يجري (٢) بالكرة ويحاور (١) عند العلامة كما يوضح السهم، ثم يجري بالكرة إلى مكان (١) ويمرر الكرة إلى (٣)، يقف (١) عند العلامة، يكرر الأداء.

تمرين (٩٣)



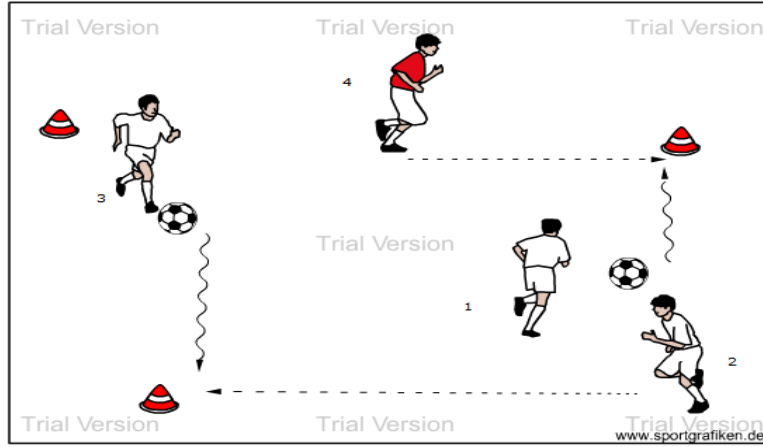
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافعين الآخرين (٢) و (٣) و (٤) ، ثم يعود إلى مكانه ويمرر الكرة إلى (٢)، يكرر الأداء.

تمرين (٩٤)



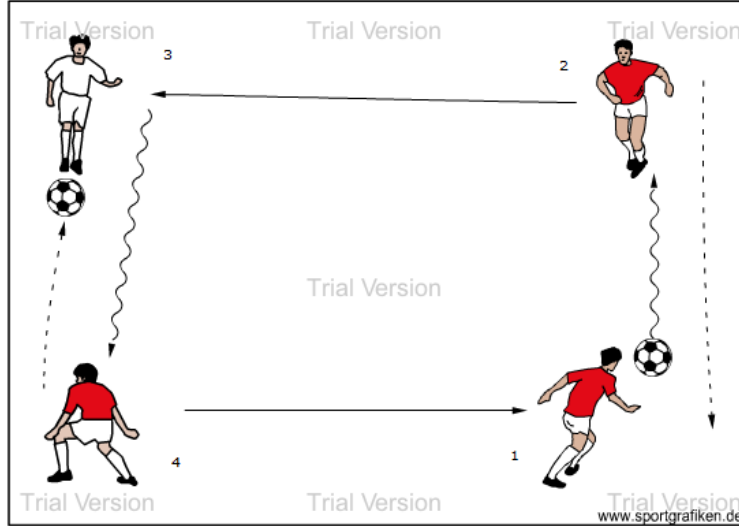
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٤) ثم يجري إلى مكان (٢) ويمرر إلى مكان (٣).
فى الوقت نفسه يؤدي (٢) نفس الأداء، فيراوغ (٣) ثم يجري إلى مكان (١) ويمرر إلى (٤)، يكرر الأداء.

تمرين (٩٥)



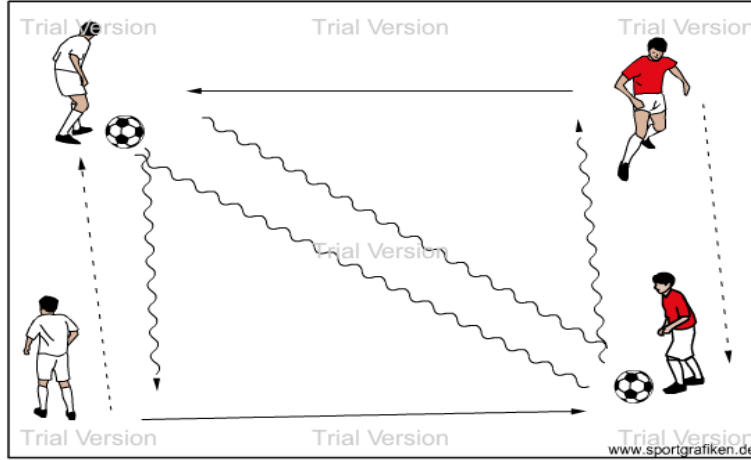
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة كما يشير السهم ويحاور المدافع السلبي (٤)، كذلك يجري (٣) ويحاور المدافع السلبي (٢)، يستمر المهاجمان (١) و (٣) في الجري عكس عقارب الساعة، كما يستمر المدافعان (٢) و (٤) في الجري وأداء الدفاع السلبي في اتجاه عقارب الساعة.

تمرين (٩٦)



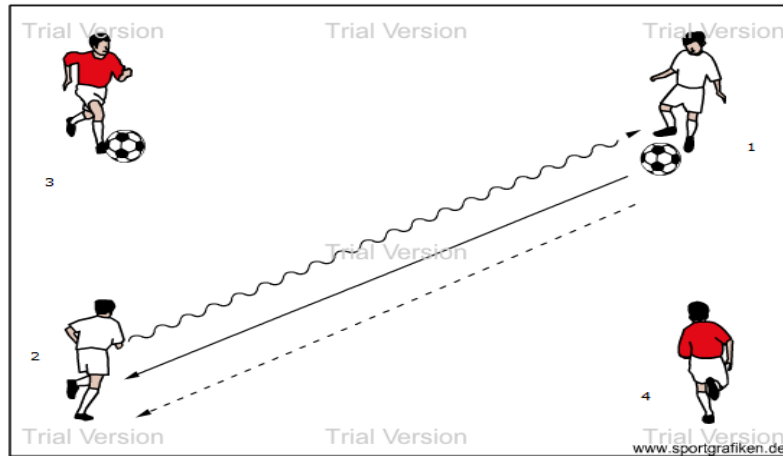
أداء التمرين: يجري (١) ويراوغ المدافع السلبي (٢) مع تبديل الأماكن، يجري (٣) ويراوغ (٤) مع تبديل الأماكن، يمرر (١) الكرة إلى مكان (٣)، كذلك يمرر (٣) الكرة إلى مكان (١)، يكرر الأداء.

تمرين (٩٧)



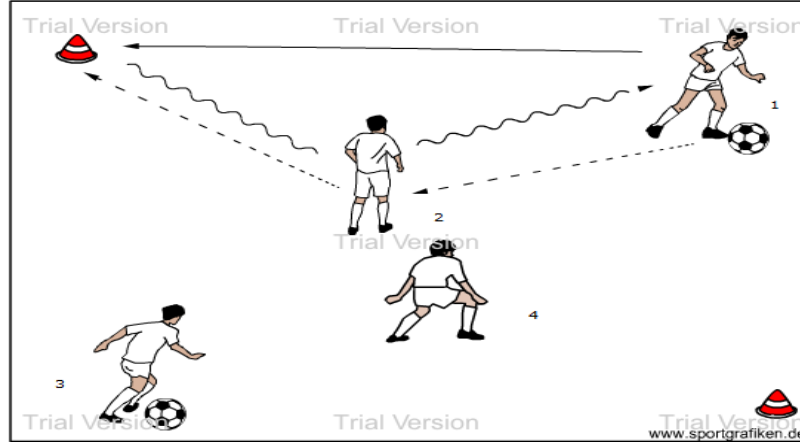
أداء التمرين: يجري كل من (١) و (٢) قطري بالكرة عكس بعضهما، يحاور (١) المدافع السلبي (٤) في مكان (٢)، يقف (٤) مكان (٢)، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٤) ثم يمرر الكرة إلى مكانه السابق، كذلك يحاور (٢) المدافع السلبي (٣) في مكان (١)، يقف (٣) مكان (١)، يقف (٣) مكان (١)، يجري (٢) إلى مكان (٣)، يمرر الكرة إلى مكانه السابق.

تمرين (٩٨)



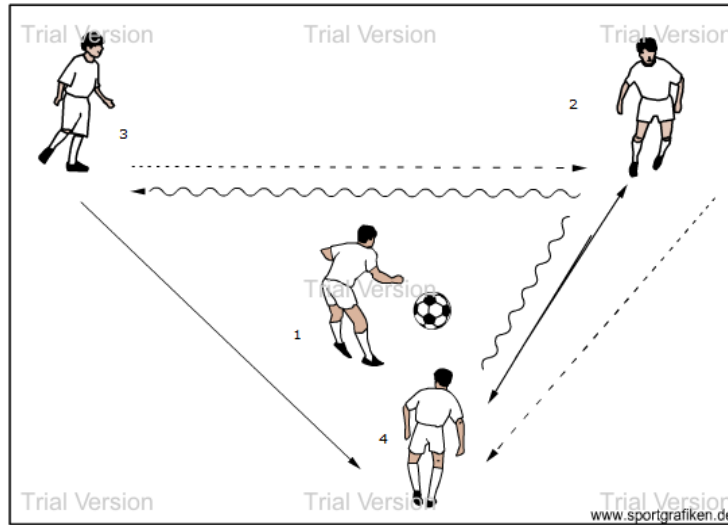
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ثم يجري إليه لأداء الدفاع السلبي، يراوغ (٢) المدافع (١) مع تبادل الأماكن، (٣) و (٤) نفس الشيء.

تمرين (٩٩)



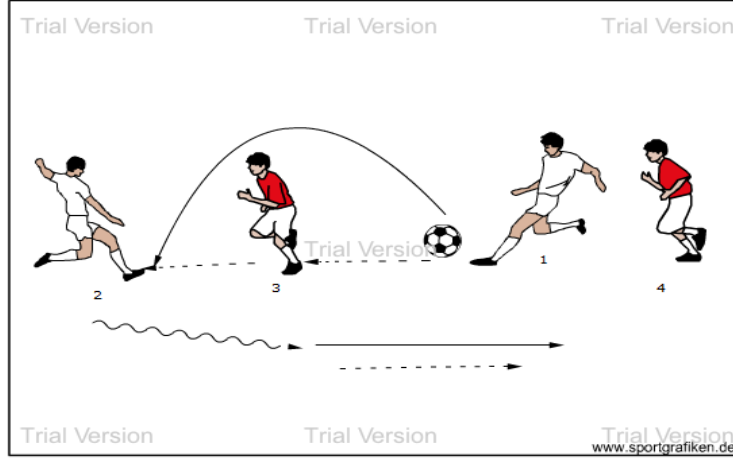
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة فى المكان الخالي كما يشير السهم، يجري (٢) إلى الكرة ويسيطر عليها ثم يعود إلى مكانه ليراوغ المدافع السلبي (١) مع تبادل الأماكن، يصبح (٢) مكان (١) والعكس، (٣) و (٤) نفس الشيء.

تمرين (١٠٠)



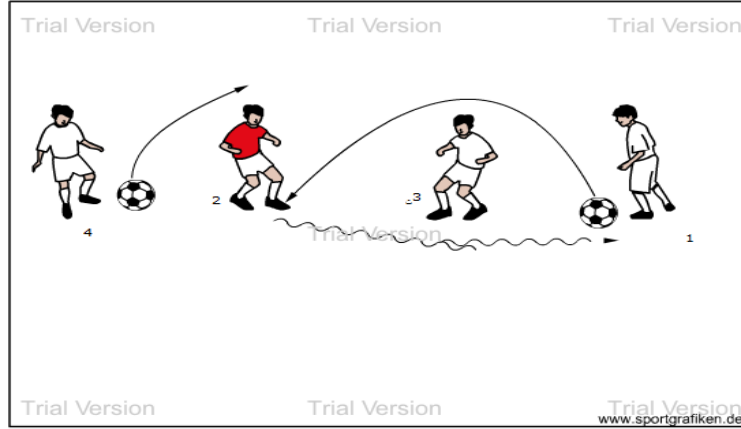
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ↔ يجري (٢) ليقف خلف (٤)، يجري (١) بالكرة الى مكان (٢) ليراوغ المدافع السلبي (٣)، يقف (٣) مكان (٢)، وأخيراً يجري (١) بالكرة إلى مكان (٣)، ويمرر الكرة إلى (٤)، يكرر الأداء.

تمرين (١٠١)



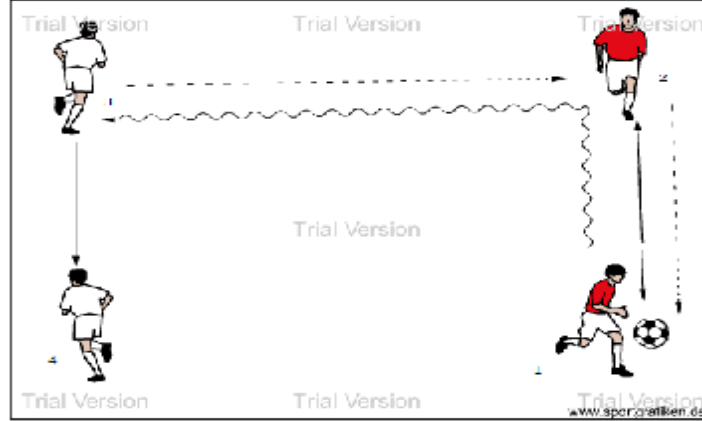
أداء التمرين: يلعب (١) الكرة عالية إلى (٢)-، يستقبل (٢) الكرة ويجري ليحور المدافع السلبي (٣)، ثم يمرر (٢) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه، يحل (٣) محل (٢)، كما يحل (١) مكان (٣) يكرر الأداء.

تمرين (١٠٢)



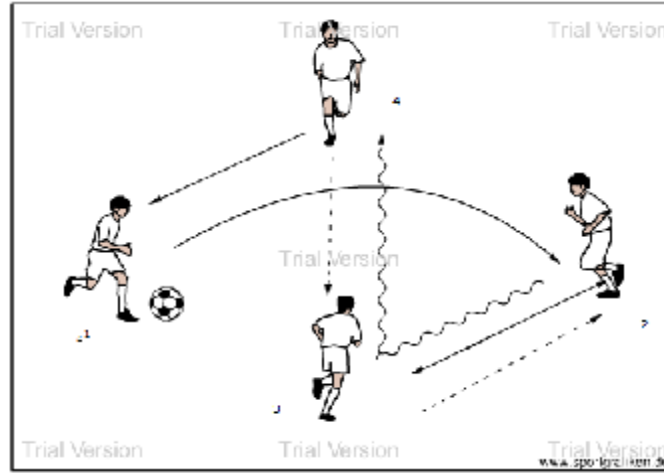
أداء التمرين: اللاعب (٣) ثابت، يلعب (١) الكرة عالية إلى (٢) الذي يستقبلها ويجري ليراوغ المدافع (٣) ثم يجري بالكرة ليقف خلف (١)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى

تمرين (١٠٣)



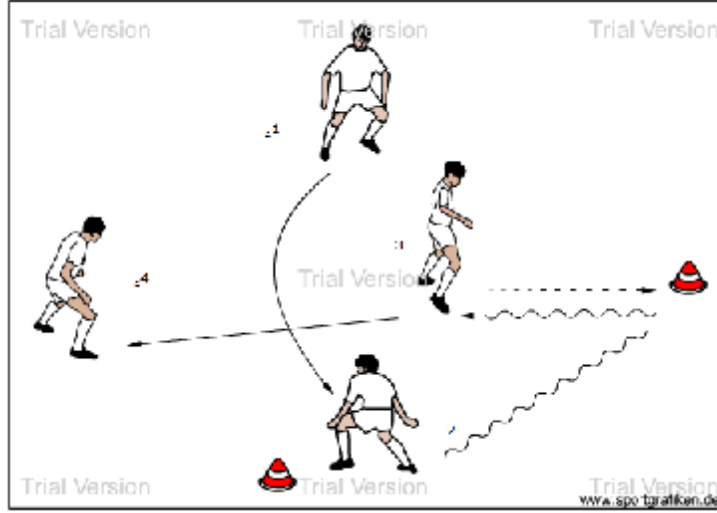
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ←، يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٢) ليراوغ المدافع السلبي (٣)، يقف (٣) محل (٢)، ثم يجري بالكرة إلى مكان (٣) ويمرر الكرة إلى (٤)، ويكرر (٤) الأداء.

تمرين (١٠٤)



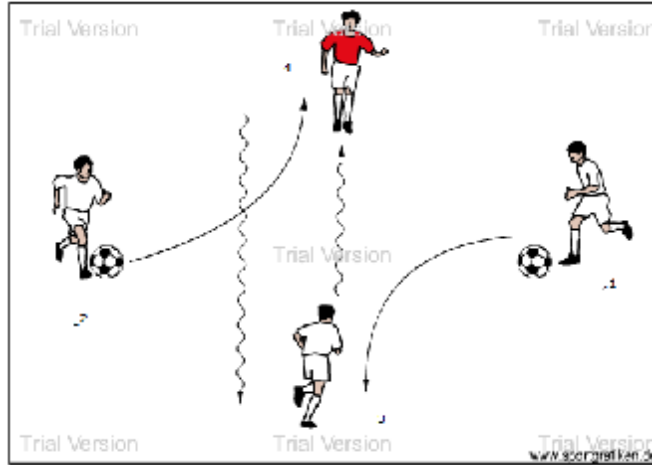
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يلعب (١) الكرة عالية (تشب) إلى (٢) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٣) (خذ وهات)، ثم يجري (٣) ليقف مكان (٢)، يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٣) ليراوغ المدافع السلبي (٤)، يقف (٤) مكان (٣)، وأخيراً يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٢) بالكرة إلى مكان (٤) ويمرر الكرة إلى (١)، ويكرر الأداء.

تمرين (١٠٥)



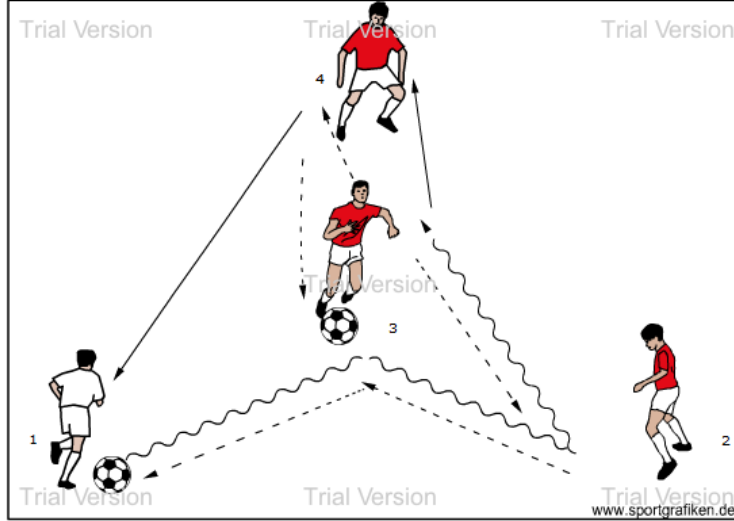
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك (٤)، يلعب (١) الكرة إلى (٢) عالية (تشب)، يستقبل (٢) الكرة ويجري في المكان الخالي ليراوغ المدافع السلبي (٣)، يقف (٣) في المكان الخالي، يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٣) ويمرر الكرة إلى (٤)، يكرر الأداء، بعد فترة يتم تبادل اللاعبين لأماكنهم

تمرين (١٠٦)



أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك (٢)، يلعب (١) الكرة عالية (تشب) إلى (٣)، كذلك (٢) إلى (٤)، يستقبل كل منهما الكرة ويجري لمحاورة الآخر مع تبادل الأماكن، بعد ذلك يمرر (٣) الكرة إلى (٢)، كذلك يمرر (٤) الكرة إلى (١) ليكرر الأداء، بعد ذلك يتبادل اللاعبون الأماكن.

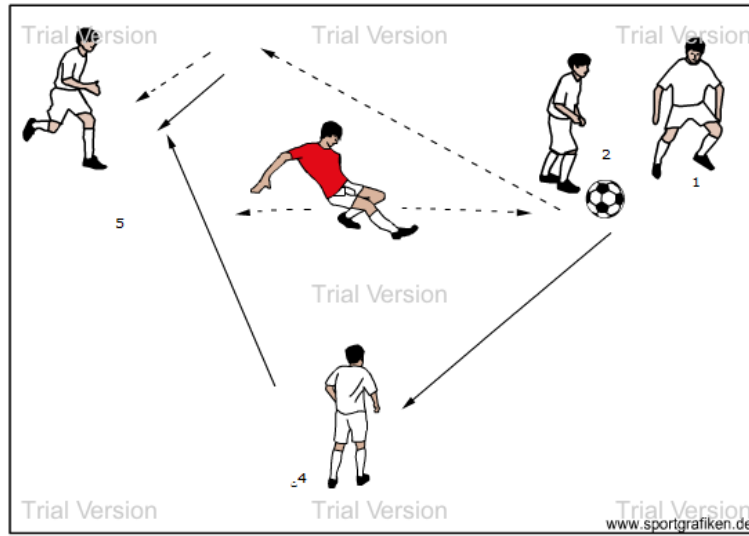
تمرين (١٠٧)



أداء التمرين: يجري (١) بالكرة كما يشير السهم ويرaug المدافع السلبي (٢) مع تبادل الأماكن، ثم يرaug (١) المدافع السلبي (٣) في مكان (٢)، يقف (٣) مكان (٢)، ثم يجري (١) بالكرة ويمررها إلى (٤) ويقف مكانه، يمرر (٤) الكرة إلى مكان (١) ويقف مكان (٣)، يكرر الأداء.

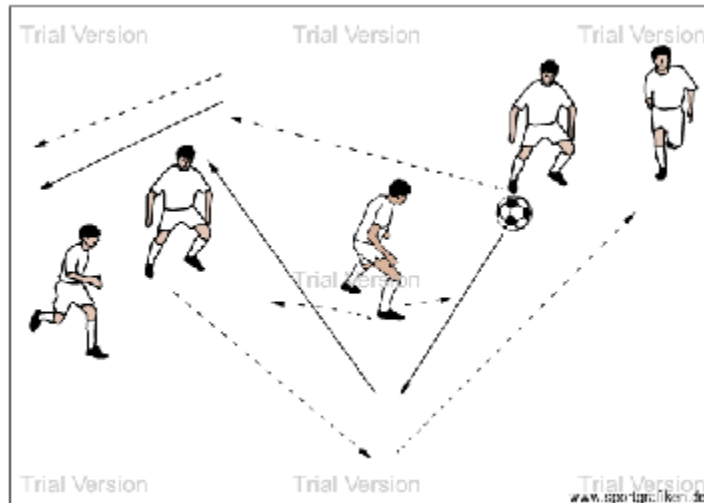
تمريبات بعدد ٥ لاعبين تشمل على
(تمرير الكرة- استقبال الكرة – الجري بالكرة – استغلال المساحة
الخالية خلف المدافع)

تمرين (١٠٨)



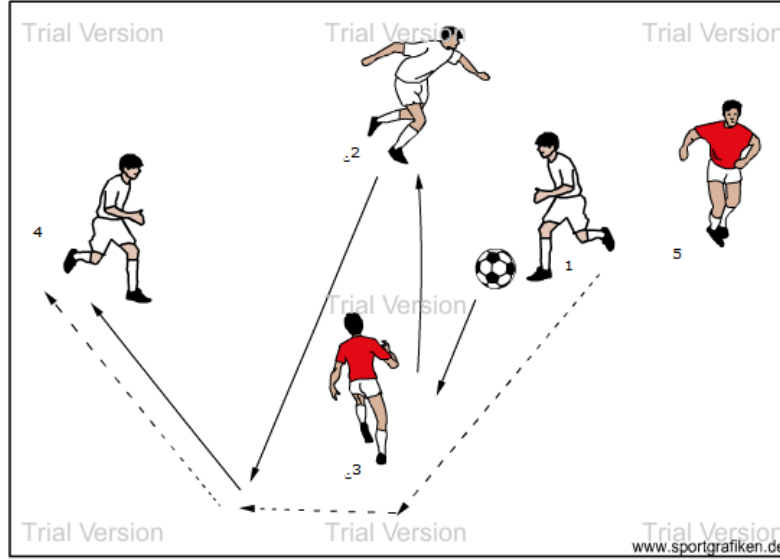
أداء التمرين: اللاعب (٤) ثابت، واللاعب (٣) مدافع سلبي، يلعب (١) مع (٤) (خذ وهات) ويؤدي (٣) الدفاع السلبي، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٥) ويجري ليقف خلفه، يكرر (٥) الأداء.

تمرين (١٠٩)



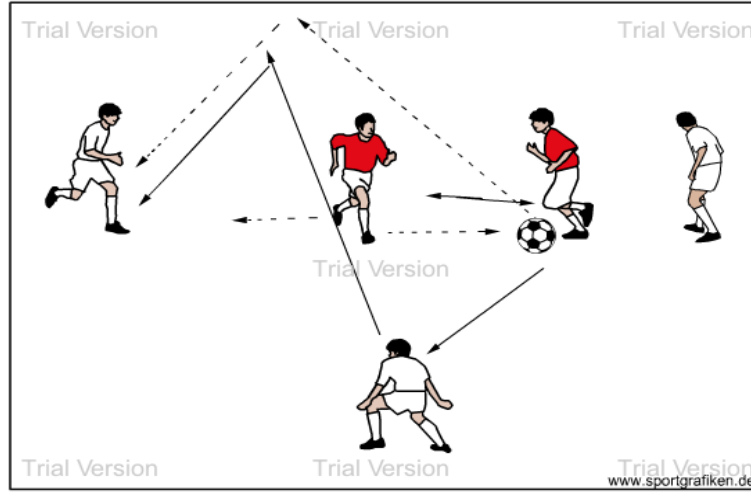
أداء التمرين: اللاعب (٢) يؤدي الدفاع السلبي أماماً وخلفاً، يمرر (١) الكرة كما يشير السهم فيتحرك (٣) إلى الكرة ويؤدي (التمريرة الحائطية) مع (١)، يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويقف خلفه، ويجري (٣) ليقف خلف (٥)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (١١٠)



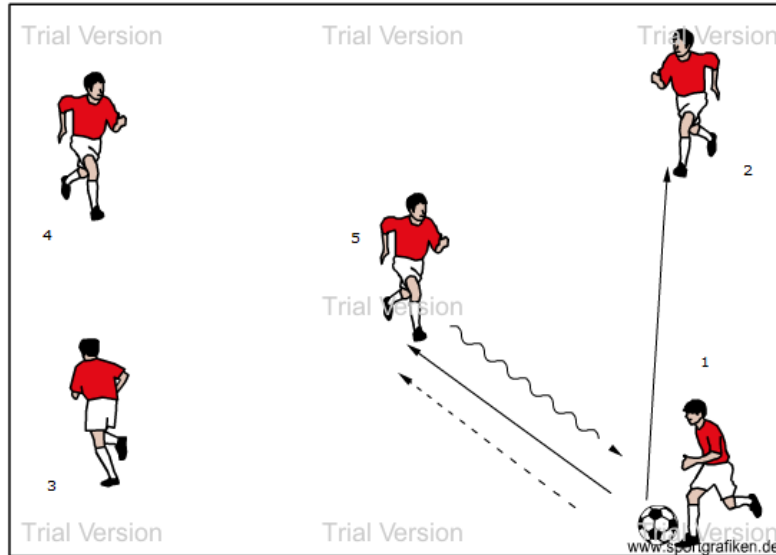
أداء التمرين: اللاعب (٢) ثابت وكذلك اللاعب (٣)، يمرر (١) الكرة إلى (٣)، فيمرر (٣) الكرة إلى (٢) ثم يجري (١) من خلف (٣) لاستقبال الكرة من (٢)، يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه، يكرر الأداء من الجهة الأخرى على أن يبدأ تمرير الكرة من (٤) إلى (٢) وهكذا.

تمرين (١١١)



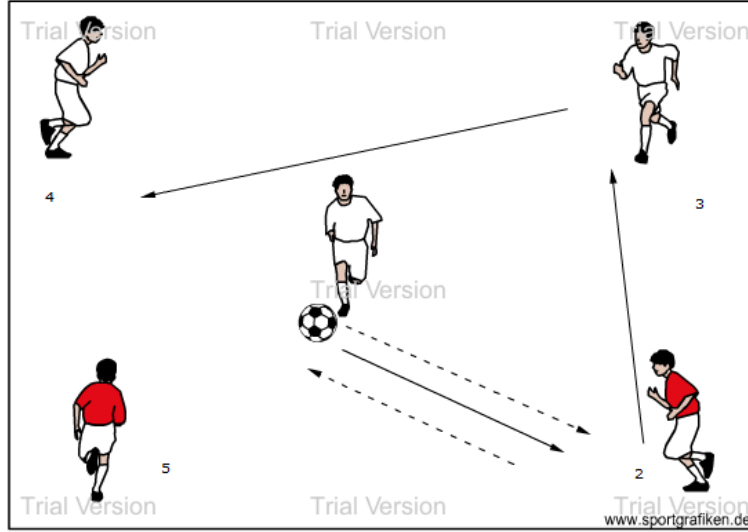
أداء التمرين: وهو تعديل يمكن إدخاله على التمرين (١٢٤)، اللاعب (٢) مدافع سلبي ذهاباً وإياباً، واللاعب (٣) ثابت لأداء التميريرة الحائطية، يمرر (١) الكرة إلى (٢) (خذ وهات)، ويؤدي (٢) الدفاع السلبي فيلعب (١)، (٣) (خذ وهات) ثم يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (١١٢)



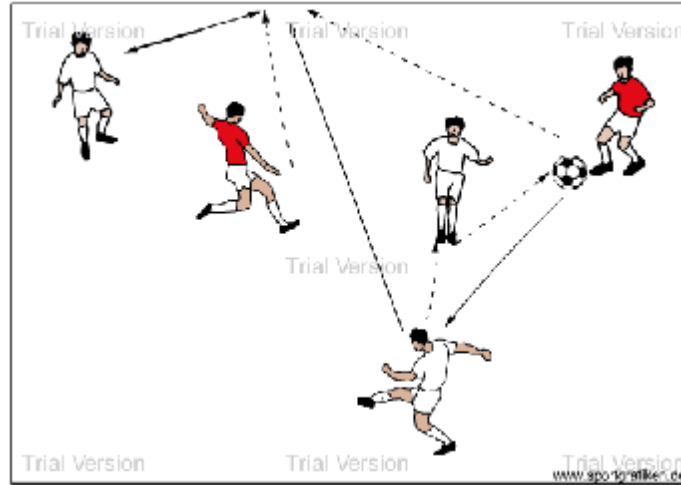
أداء التمرين: يمرر (١) إلى (٥) ويجري ليقف مكانه، يجري (٥) بالكرة إلى مكان (١) ويمرر الكرة إلى (٢)، وهكذا يستمر أداء التمرين دائرياً في عكس اتجاه دوران عقارب الساعة

تمرين (١١٣)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (٢) مع (٣) (خذ وهات)، والآن أصبحت الكرة في منتصف المربع مع (٢)، يكرر الأداء فيلعب (٢) إلى (٤) ويدافع سلبياً، فيلعب (٤) مع (٥) (خذ وهات)، وهكذا يكرر الأداء.

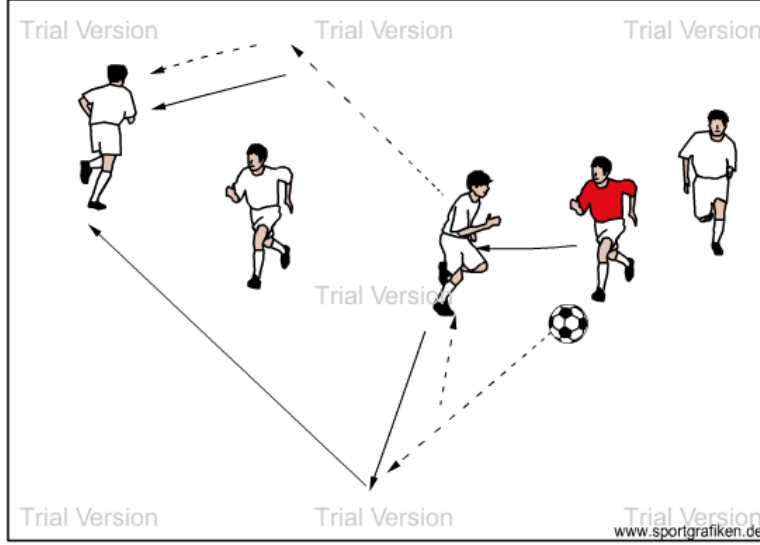
تمرين (١١٤)



أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (١) الكرة إلى (٣) ويجري كما يشير السهم، يمرر (٣) الكرة إلى (١)، يحل (٢) محل (١)، ويحل (٣) محل (٢)، ثم يجري (٤) لأداء الدفاع السلبي كما يشير السهم، فيمرر (١) الكرة إلى

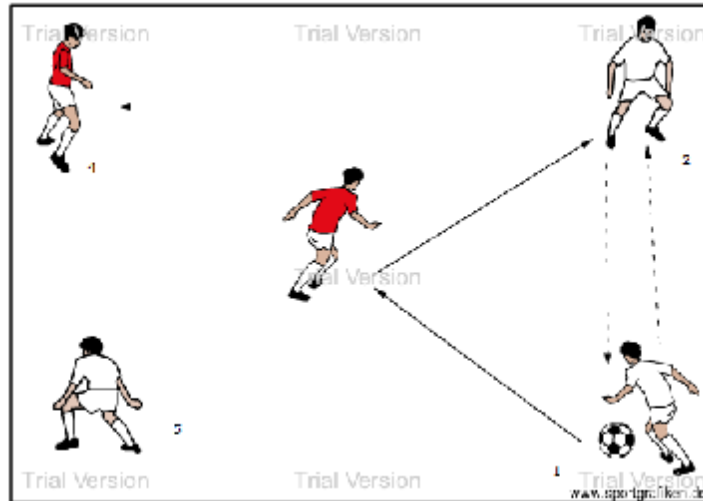
(٥) ويكرر الأداء من الجهة الأخرى بحيث يؤدي (٥) مع (١) (خذ وهات) ضد (٤).

تمرين (١١٥)



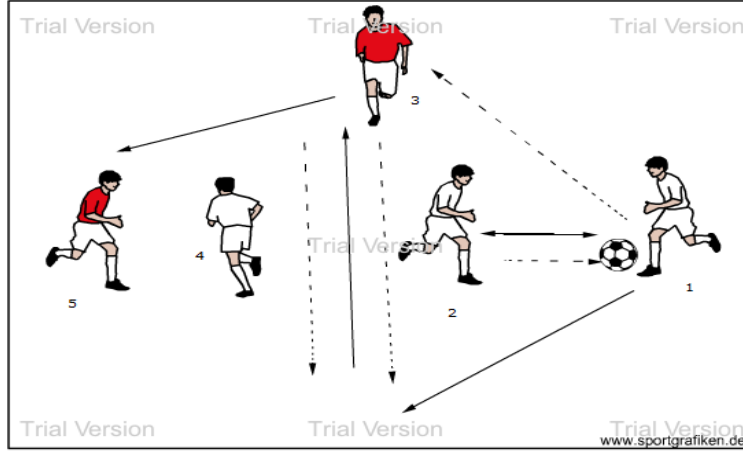
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري كما يشير السهم فيمرر (٢) الكرة إلى (١) ويجري (٢) كما يشير السهم، يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري (١) ليحل محل (٢) وأخيراً يمرر (٤) الكرة إلى (٢) (خذ وهات) ويقف (٢) خلف (٤) ليكرر الأداء.

تمرين (١١٦)

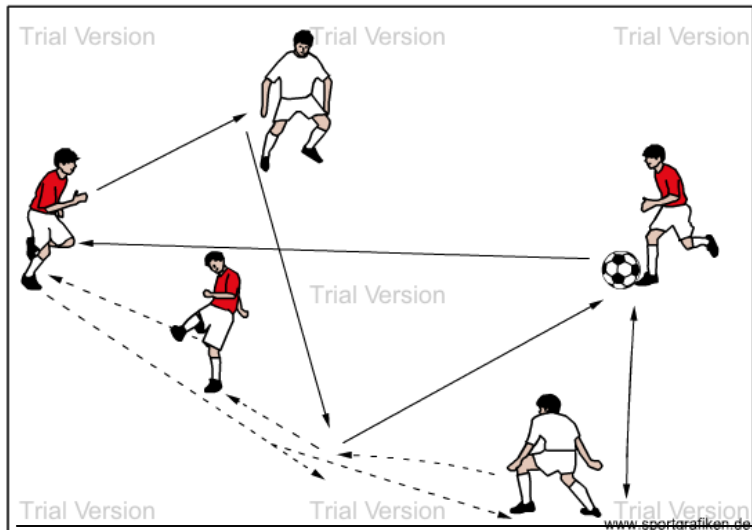


أداء التمرين: اللاعب (٣) ثابت، يجري (٢) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (١) الكرة إلى (٣) ويجري إلى مكان (٢) لاستلام التمرير، يقف (٢) مكان (١)، وأخيراً يمرر

(١) الكرة إلى (٤)، يكرر الأداء، فيؤدي (٥) الدفاع السلبي أمام (٤) ومن ثم يؤدي (٤) و (٣) (خذ وهات) تمرين (١١٧)

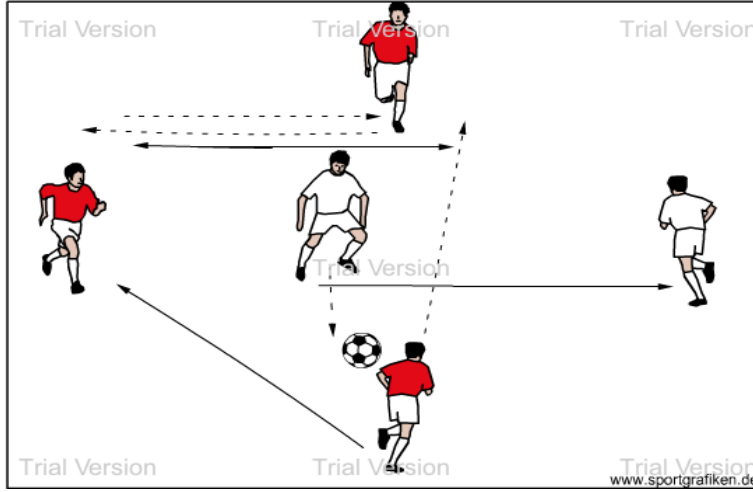


أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيجري (٣) كما يشير السهم، ويجري (٣) ليحل محل (٢)، يمرر (١) الكرة إلى (٥) ويجري (١) كما يشير السهم، ليكرر الأداء من جديد عند اللاعب (٥) تمرين (١١٨)



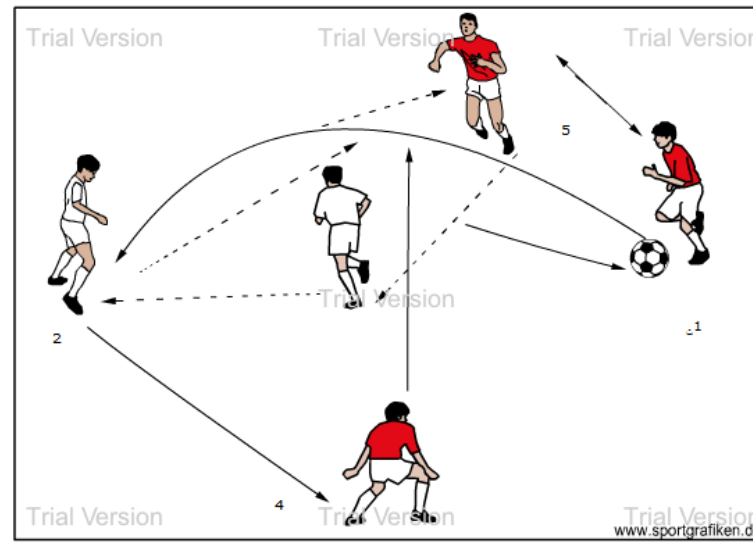
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك (٣) ، يمرر (١) الكرة إلى (٢)، يجري (٤) إلى (٢) للدفاع السلبي فيمرر (٢) مع (٣) (خذ وهات)، يقف (٤) مكان (٢)، ثم يجري (٥) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٢) الكرة (خذ وهات) مع (١)، ثم يرد الكرة إلى (١) ويحل محل (٥)، يحل (٥) محل (٤)

تمرين (١١٩)



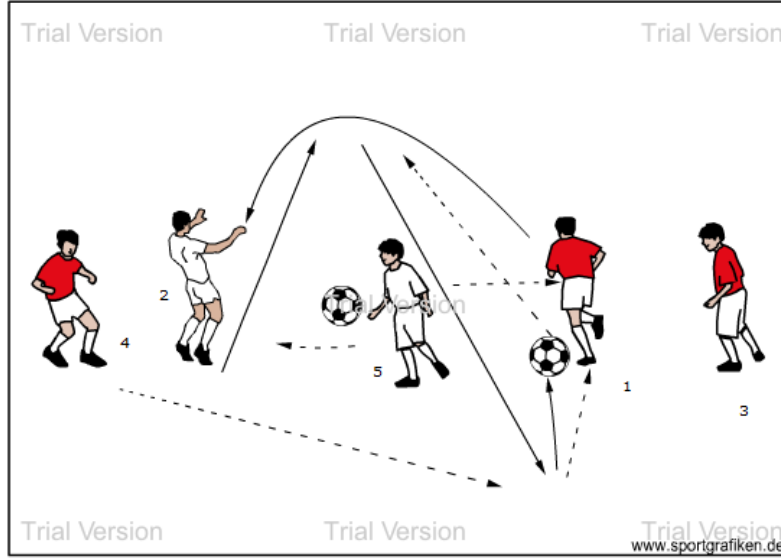
أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (١) مع (٣) (خذ وهات) وعندما يحل ١ محل (٢)، يمرر (١) الكرة إلى (٣) ويجري ليحل محله، فيمرر (٣) إلى (٥) ويجري ليحل محله، فيمرر (٣) إلى (٥) ويجري ليحل محل (١)، وبذلك أصبح (١) محل (٣)، (٢) محل (١)، (٣) محل (٢) والكرة مع (٤)، عندئذ يكرر الأداء.

تمرين (١٢٠)



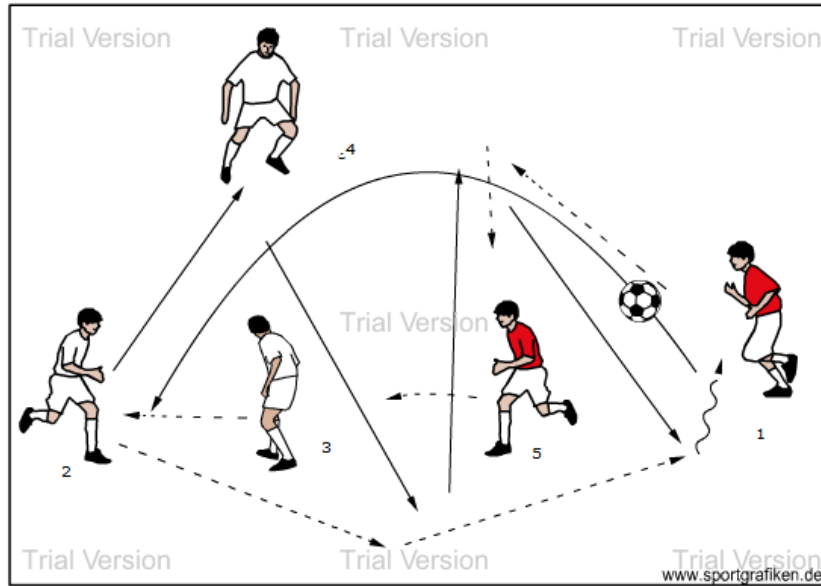
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يمرر (١) الكرة إلى (٢) عالية (تشب)، يستقبل (٢) الكرة فيجري إليه (٣) للدفاع السلبي، يمرر (٢) الكرة مع (٤) (خذ وهات)،

يقف (٣) مكان (٢)، ثم يجري (٥) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (٢) الكرة (خذ وهات) مع (١)، يقف (٥) مكان (٣)، ويقف (٢) مكان (٥)، يكرر الأداء.
تمرين (١٢١)



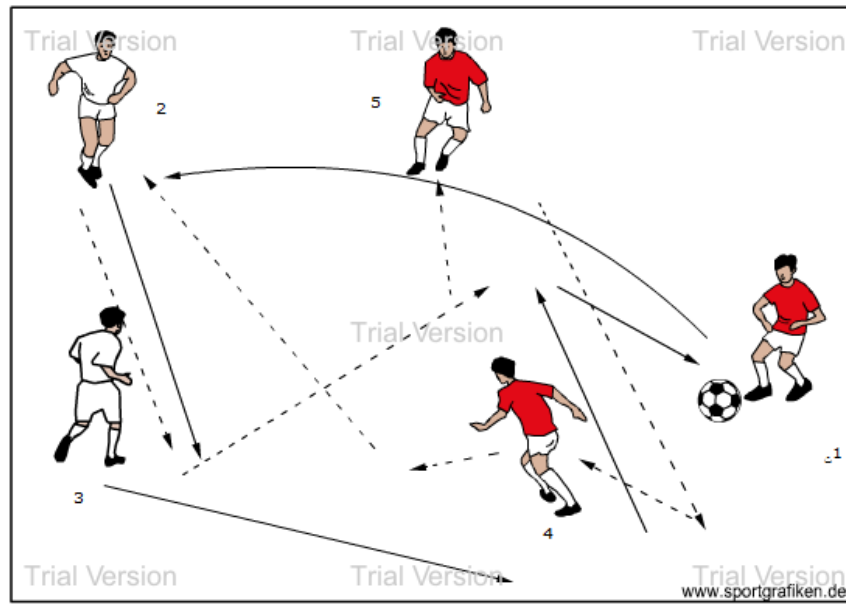
أداء التمرين: اللاعب (٥) مدافع سلبي، يمرر (١) الكرة عالية إلى (٢) ثم يجري إلى الجانب كما يوضح السهم، يجري (٥) لأداء الدفاع السلبي، فيمرر (٢) الكرة مع (١) (خذ وهات) ثم يجري (١) ليقف وراء (٤)، يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويجري ليقف وراءه.

تمرين (١٢٢)



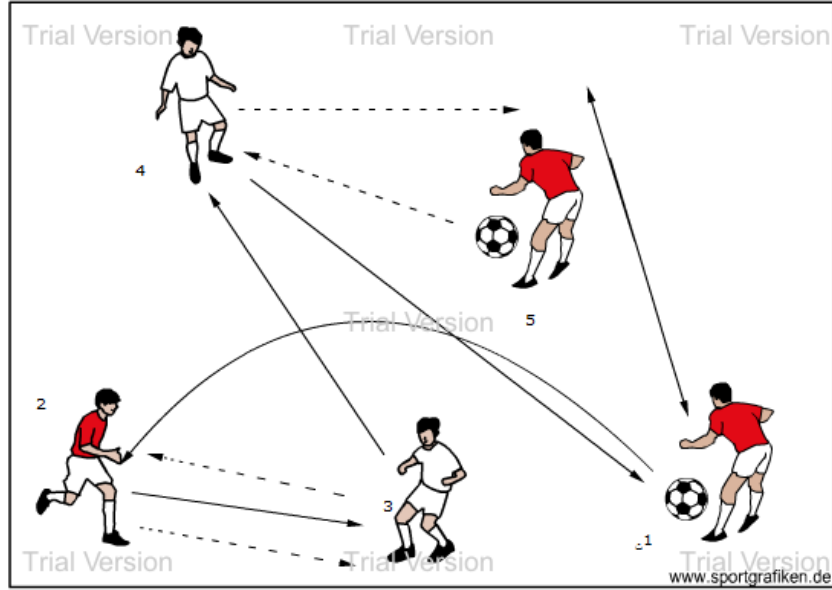
أداء التمرين: اللاعب (٤) ثابت لأداء (خذ وهات) ، يمرر (١) الكرة إلى (٢) عالية فيجري (٣) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٢) الكرة مع (٤) (التمريرة الحائضية) يقف (٣) محل (٢)، ثم يجري (٥) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي فيتحرك (١) إلى الجانب كما يشير السهم، فيمرر (٢) الكرة مع (١) (خذ وهات)، يحل (٥) محل (٣)، ويحل (١) محل (٥)، وأخيراً يجري (٢) بالكرة إلى مكان (١)، ليكرر الأداء.

تمرين (١٢٣)



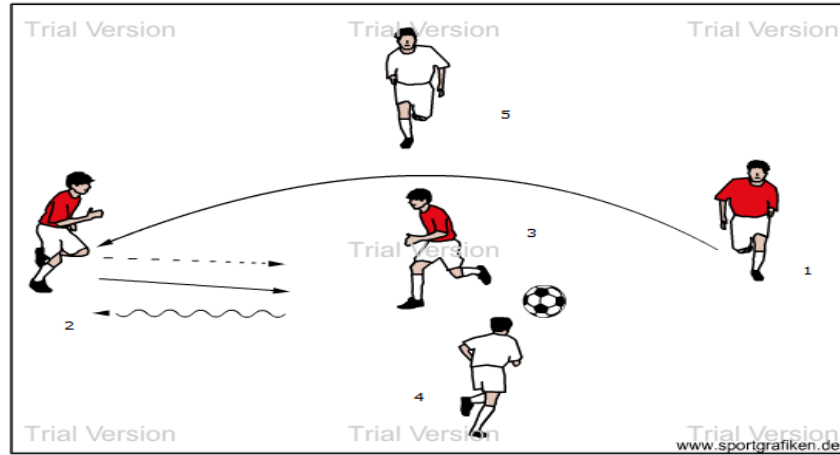
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يمرر (١) الكرة عالية (تشب) إلى (٢) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٣) ويجري ليحل محله، يجري ليحل محله، يجر (٤) إلى (٣) لأداء الدفاع السلبي، في نفس اللحظة يجري (٥) كما يشير السهم، فيمرر (٣) الكرة إلى (٥) (خذ وهات)، يقف (٤) بعد الدفاع مكان (٢)، ويقف (٥) مكان (٤)، وأخيراً يمرر (٣) الكرة إلى (١) ويجري ليحل محل (٥)، يكرر الأداء

تمرين (١٢٤)



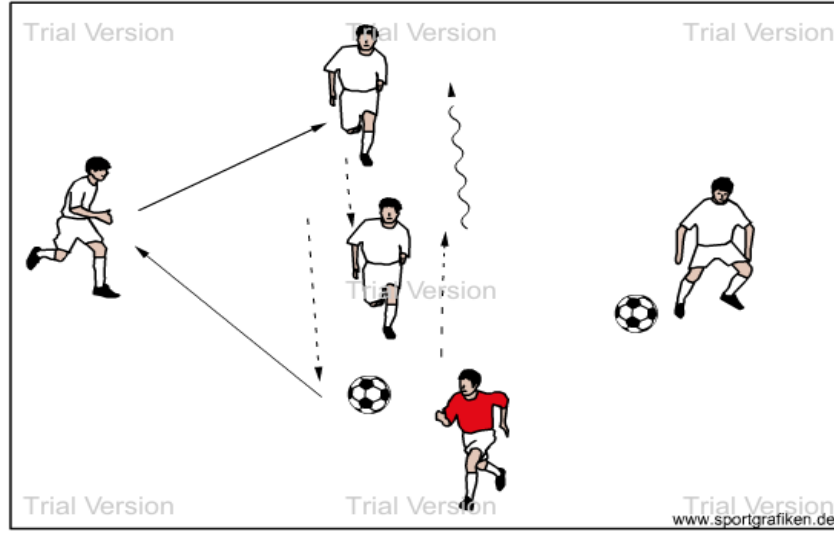
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يمرر (١) الكرة عالية تشب إلى (٢) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٣) ويجري إليه لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٣) الكرة إلى ٤، يتبادل (٢) و (٣) الأماكن، ثم يجري (٥) إلى (٤) للدفاع السلبي، فيمرر (٤) الكرة إلى (١) (خذ وهات)، وأخيراً يمرر (٤) الكرة إلى (١)، يتبادل (٤) و (٥) الأماكن، يكرر الأداء.

تمرين (١٢٥)



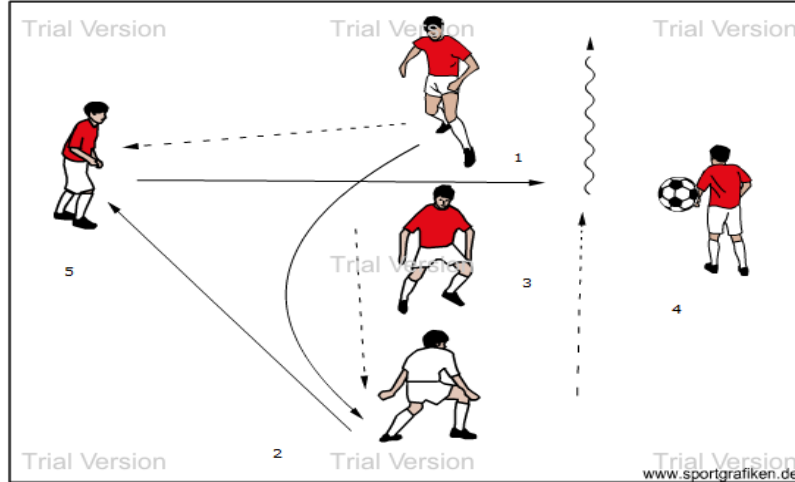
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية تشب إلى (٢) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٣)، يجري (٣) بالكرة ويتبادل المكان مع (٢)، يكرر (٤) الأداء.

تمرين (١٢٦)



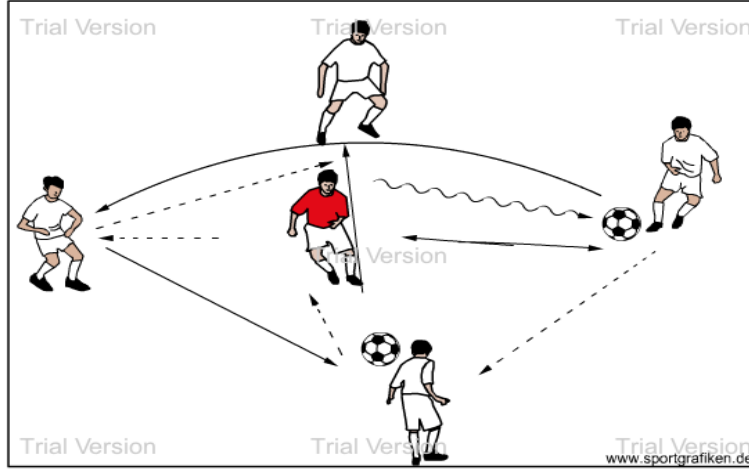
أداء التمرين: يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي فيلعب (١) الكرة مع (٣) خذ وهات، يقف (٢) محل (١)، ثم يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) ويقف مكانه، يقف (٤) مكان (٢)، يكرر الأداء من عند (٥).

تمرين (١٢٧)



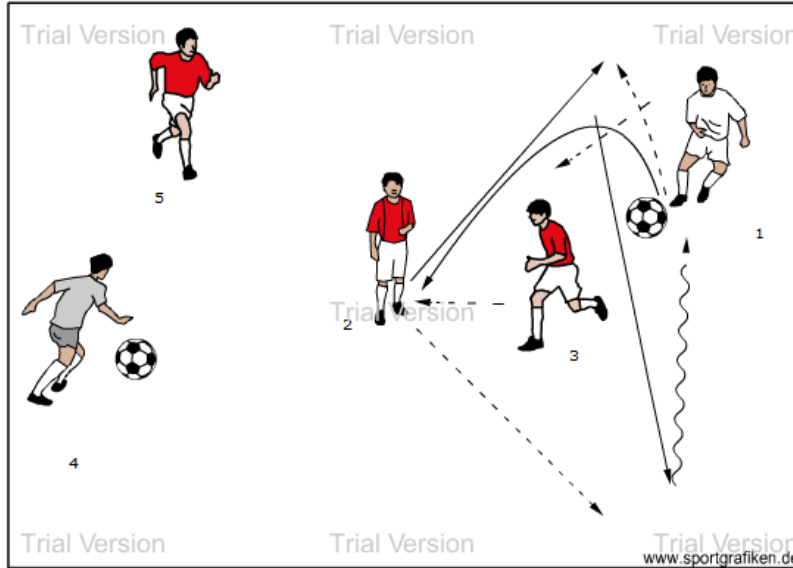
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية تشب إلى (٢) ويجري كما يشير السهم، يجري (٣) إلى (٢) للدفاع السلبي، فيمرر (٢) الكرة مع (١) خذ وهات، يحل (٣) محل (٢)، كما يحل (١) محل (٣)، وأخيراً يجري (٢) بالكرة إلى مكان (١)، ويكرر الأداء.

تمرين (١٢٨)



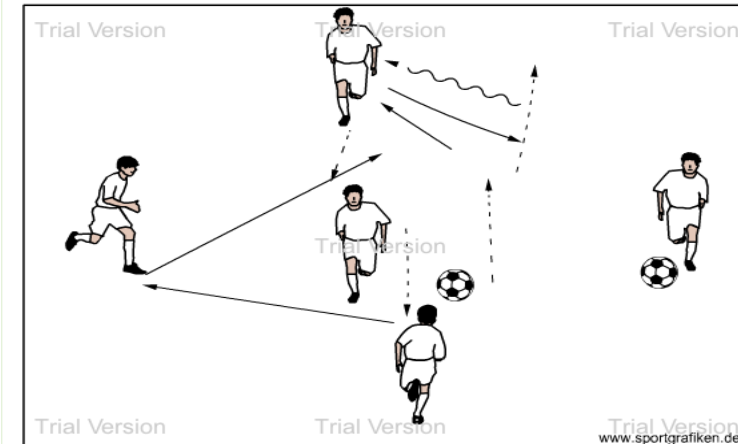
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٣) ←→، ثم يلعب (١) الكرة عالية تشب إلى (٢) ثم يجري (١) كما يوضح السهم، يجري (٣) إلى (٢) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (٢) مع (١) خذ وهات، يحل (٣) محل (٢)، ثم يحل (١) محل (٣)، وأخيراً يجري (٢) بالكرة ويقف مكان (١)، يكرر (٤) الأداء.

تمرين (١٢٩)



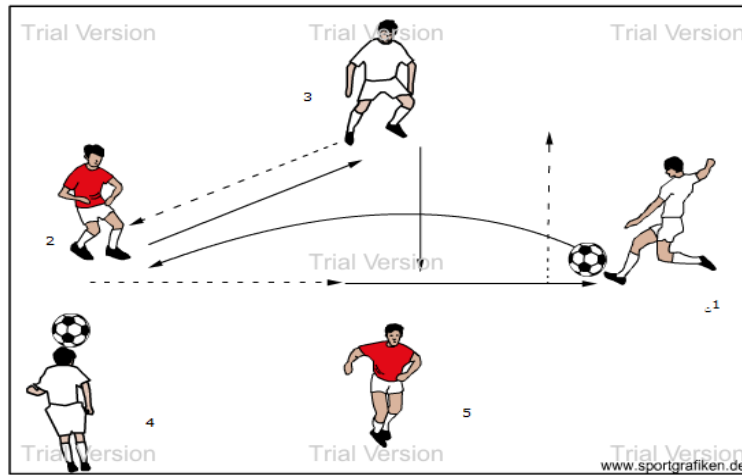
أداء التمرين: يمرر اللاعب (١) الكرة عالية تشب ويجري كما يوضح السهم، يستقبل (٢) الكرة فيجري إليه (٣) لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (٢) مع (٣) خذ وهات ويجري (٢٩) بالكرة ليحل محل (١)، يحل (١) محل (٣)، ويحل (٣) محل (٢)، يكرر الأداء من الجهة الأخرى.

تمرين (١٣٠)



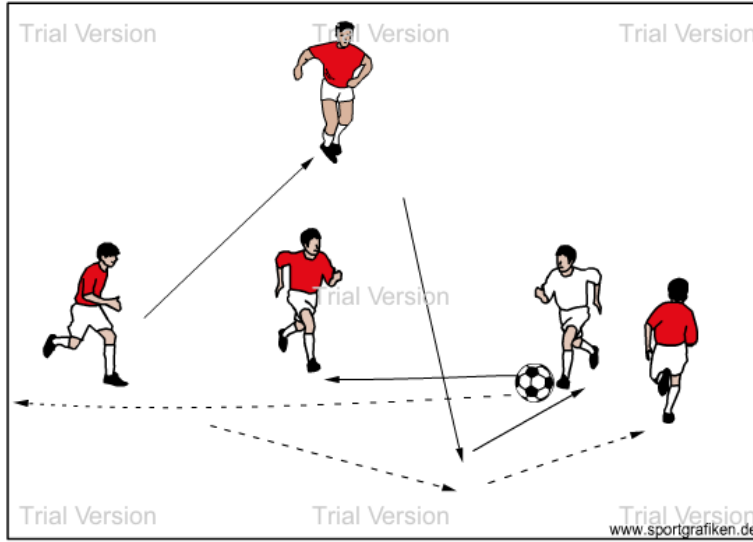
أداء التمرين: يجري (٢) الى (١) لأداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة مع (٣) خذ وهات، يقف (٢) مكان (١)، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٤) فيمررها إليه (٤) إلى الجانب كما يشير السهم، يجري (١) بالكرة ويحل محل (٤)، يقف (٤) محل (٢) يكرر (٥) الأداء.

تمرين (١٣١)



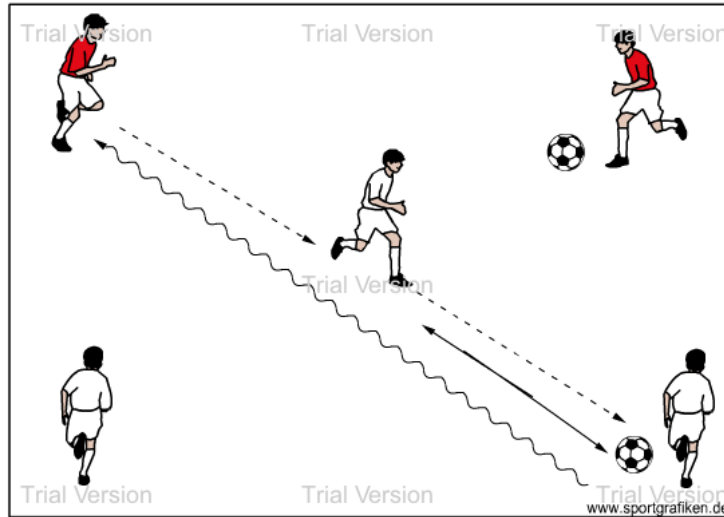
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يمرر اللاعب (١) الكرة عالية (نشب) إلى (٢) الذي يستقبلها ويمررها إلى (٣) خذ وهات ثم يمرر (٢) الكرة إلى (١) مع تبادل الأماكن بين (٢) و (٣) يكرر الأداء من الجهة الأخرى كالتالي، يمرر (٤) إلى (٥) خذ وهات ثم يجري (٤) ليمرر إلى (١) مع تبادل الأماكن مع (٥)

تمرين (١٣٢)



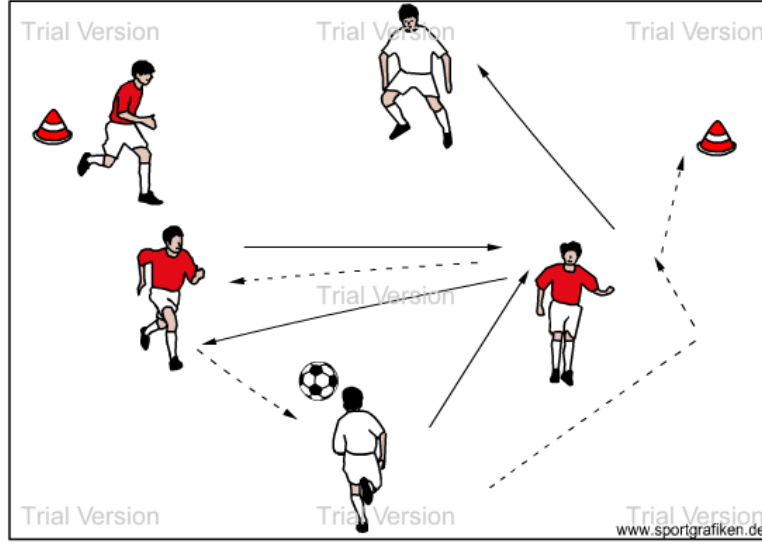
أداء التمرين: اللاعب (٣) ثابت، يمرر (١) الكرة إلى (٢) ثم يجري إليه بأقصى سرعة لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (٢) الكرة خذ وهات مع (٣)، ثم يمرر (٢) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه، يكرر (٤) الأداء.

تمرين (١٣٣)



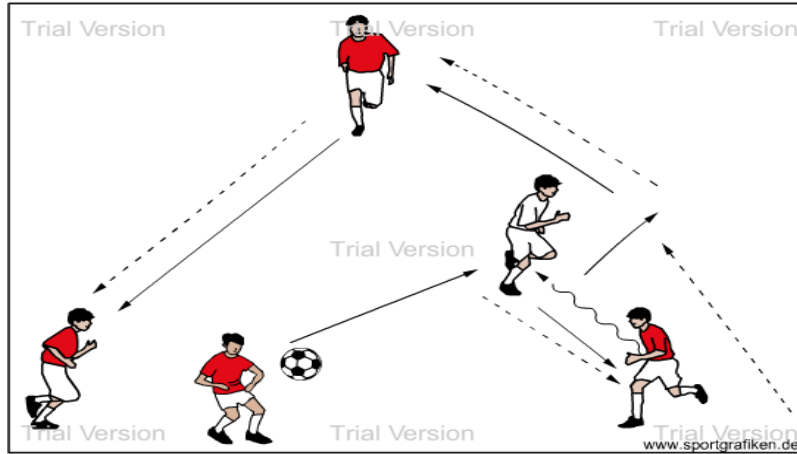
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) خذ وهات، ثم يجري (٢) ليحل محل (١)، يجري (١) بالكرة وبرaug المدافع السلبي (٣)، يقف (٣) مكان (٢)، ثم يجري (١) بالكرة إلى مكان (٣) بعد ذلك يكرر (٤) الأداء

تمرين (١٣٤)



أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري إلى مكان (٢)، ثم يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويجري إليه، فيمرر (٣) الكرة إلى مكان (٢)، يستقبل (١) الكرة ثم يمررها إلى مكان (٥) ويجري كما يوضح السهم، والآن أصبح (٣) في مكان (١)، و (٢) في مكان (٣)، يكرر (٥) الأداء.

تمرين (١٣٥)

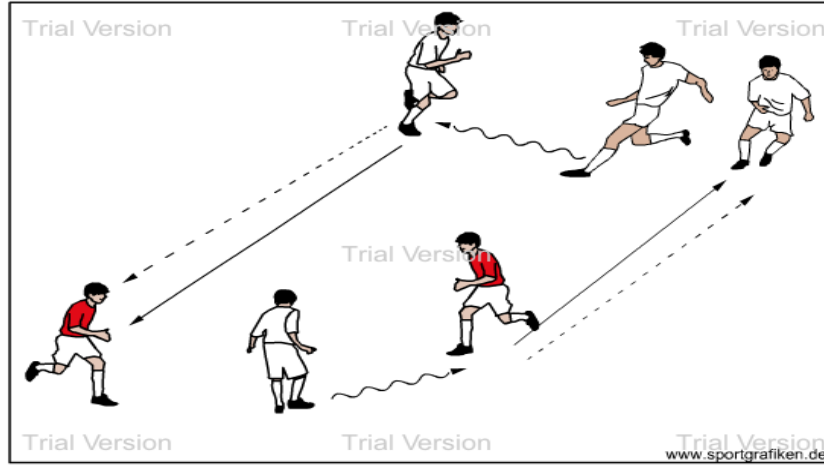


أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري من خلف (٣)، ثم يمرر (٢) إلى (٣) ويجري ليحل محله، يجري (٣) بالكرة إلى مكان (٢) ثم يمرر (أوفر لاب) إلى (١) ويقف مكان (٢) فيمرر (١) الكرة إلى (٤) ويقف مكانه، وأخيراً يمرر (٤) الكرة إلى (٥) ويجري ليقف خلفه، يكرر (٥) الأداء.

تمريبات مركبة بعدد ٦ لاعبين تشمل (الجرى بالكرة - المراوغة - التمرير - تغيير المكان - مدافع سلبي)

وهي تمرينات مهارية مركبة تعمل على تنمية مهارات كرة القدم المختلفة مثل تمرير الكرة والجرى بالكرة وهي تؤكد على مهارة المراوغة باستخدام الطرق المختلفة لها وتؤدي امام المدافع السلبي.

تمرين (١٣٦)

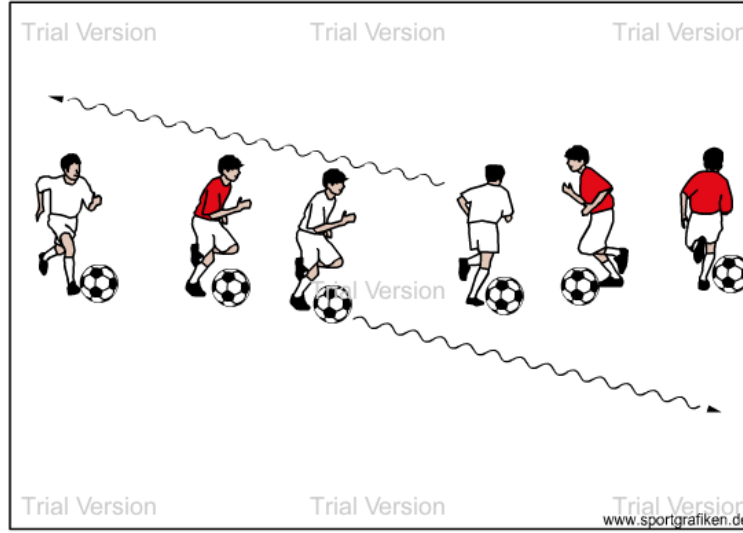


أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٢) بأية طريقة من طرق المحاورة، ثم يمرر الكرة إلى (٦) ويجري ليقف خلفه، في الجهة المقابلة يؤدي (٤) الشئ نفسه وبعد فترة يتم تغيير المدافع السلبي.

تعديل يمكن إضافته للتمرين:

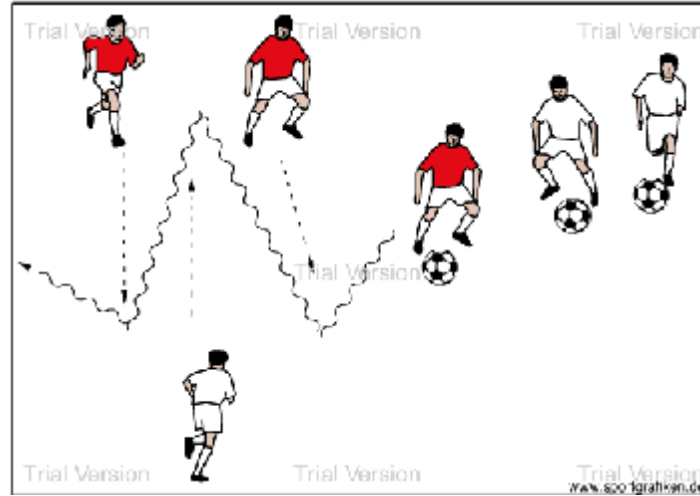
يمكن أن يتحرك اللاعب (٢) بعد أداء الدفاع السلبي ليقف خلف (٣)

تمرين (١٣٧)



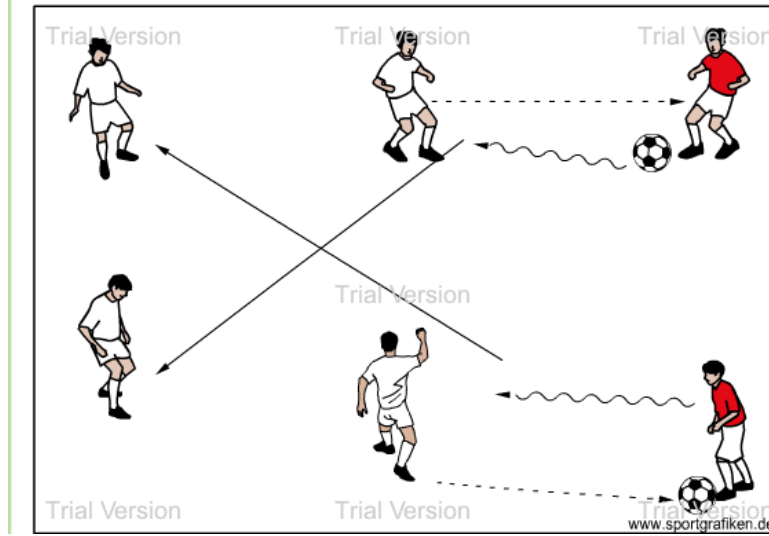
كل لاعب بكرة إن أمكن أو كل مجموعة بكرة واحدة
أداء التمرين: يتقابل كل لاعب بكرة مع اللاعب المقابل له ويحاور كل منهما
الآخر مع تبادل الاماكن فى المجموعات.

تمرين (١٣٨)

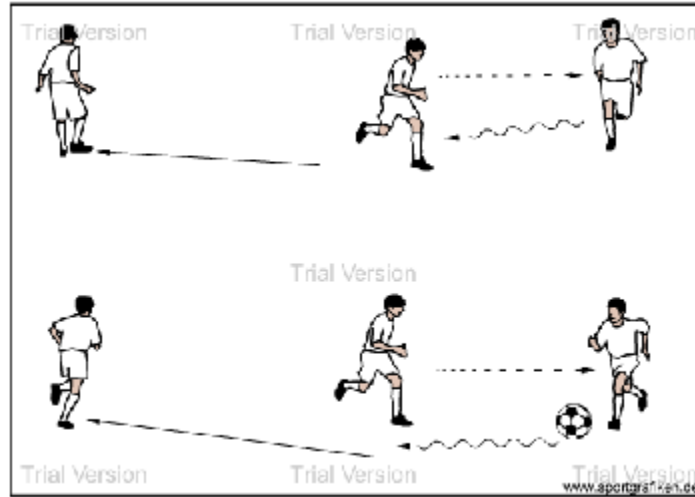


أداء التمرين: يجري اللاعب بالكرة ويحاور المدافعين كما تشير الاسهم، بعد ذلك
يتم تبادل المراكز بين اللاعبين.

تمرين (١٣٩)

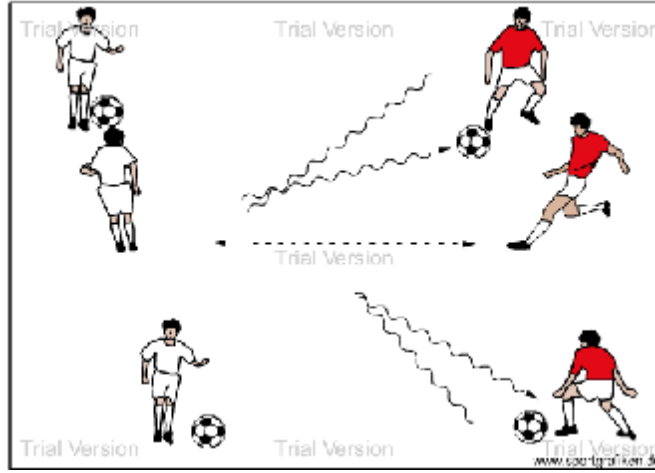


يعتبر هذا الشكل من أفضل الأشكال الذي يؤدي فيه الكثير من التمرينات
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاور (٢) مع تبادل الأماكن ثم يمرر (١) الكرة
قطرية إلى (٦)
الجهة الأخرى: (٤) يجري ويحاول (٥) مع تبادل الأماكن ثم يمرر (٤) الكرة قطرية
إلى (٣)
تمرين (١٤٠)



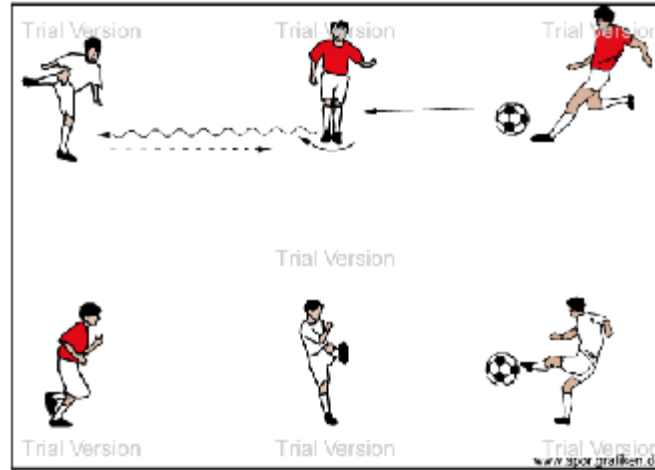
هو تعديل يمكن إدخاله على التمرين السابق
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة فيقابل المدافع السلبي (٢) فيحاوره مع تبادل الأماكن،
ثم يمرر (١) الكرة إلى (٣). من الجهة الأخرى، الشيء نفسه، ثم يكرر الأداء.

تمرين (١٤١)



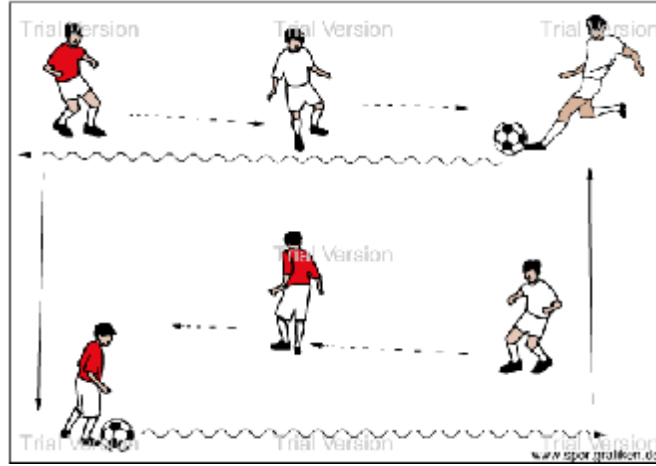
أداء التمرين: يجري كل من (١) و (٢) بالكرة ثلاث خطوات ثم يؤدي كل منهما حركة مراوغة مختلفة للسيطرة على الكرة والعودة إلى المكان، في الوقت نفسه يؤدي (٣) دور المدافع السلبي مرة يمينا ومرة أخرى يساراً، وبعد ذلك يتم تبديل المدافع، الشيء نفسه من الجهة المقابلة.

تمرين (١٤٢)



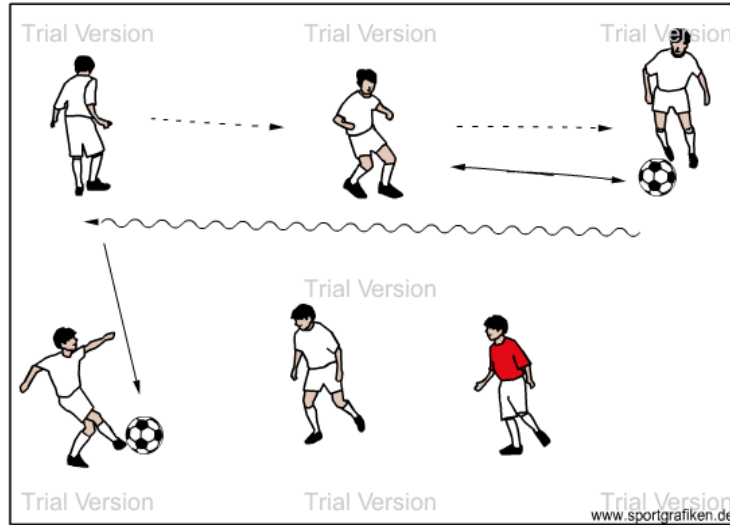
أداء التمرين: يمرر اللاعب (١) الكرة إلى (٢) الذي يستقبلها ويستدير ليراوغ المدافع السلبي (٣) مع تبادل المراكز بين (٢) و (٣) وبعد ذلك يؤدي التمرين من الجهة العكسية والشيء نفسه مع اللاعبين (٤) و (٥) و (٦)

تمرين (١٤٣)



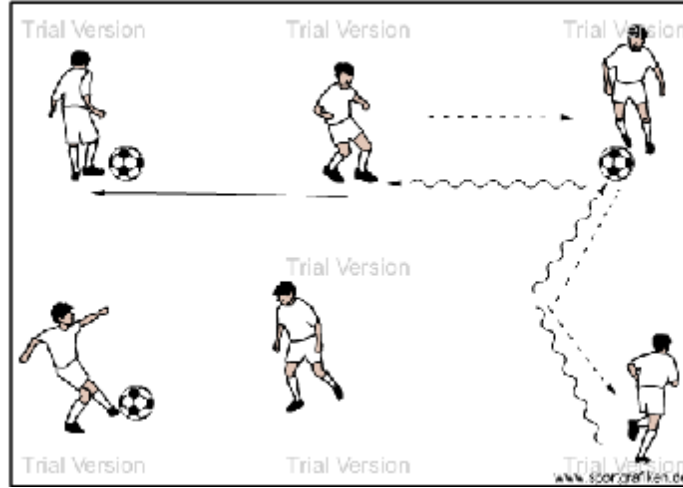
أداء التمرين: يجري اللاعب (١) بالكرة ويحاور (٢) ثم يحاور (٣) مع تبادل الأماكن ثم يمرر (١) الكرة إلى مكان (٤)، الشيء نفسه يجري (٤) بالكرة ويحاور (٥) ثم يحاور (٦) مع تبادل الأماكن، ثم يمرر (٤) الكرة إلى مكان (١)

تمرين (١٤٤)



أداء التمرين: يمرر اللاعب (١) الكرة إلى اللاعب (٢) مع تبادل الأماكن، يجري (١) بالكرة ويحاور (٣) مع تبادل الأماكن أيضاً، ثم يمرر (١) الكرة في مكان (٤)، من الجهة الأخرى، يؤدي كل من (٤)، (٥)، (٦) الشيء نفسه

تمرين (١٤٥)

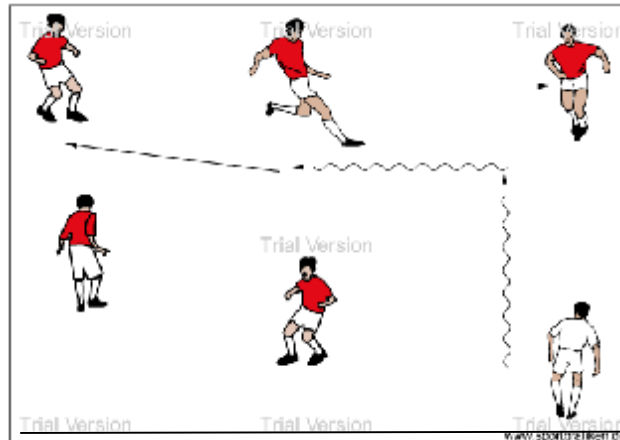


عدد اللاعبين: ٦ لاعبين:

مساحة الملعب: ١٥ × ١٠ م.

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ (٢) كما يشير السهم مع تبادل الأماكن ثم يجري (١) بالكرة ويراوغ (٣) كما يشير السهم، ثم يجري (١) بالكرة الى مكان (٣) ويمرر الكرة الى مكان (٤) من الجهة الأخرى: الشيء نفسه بين (٤)، (٥)، (٦) مع تبادل الأماكن.

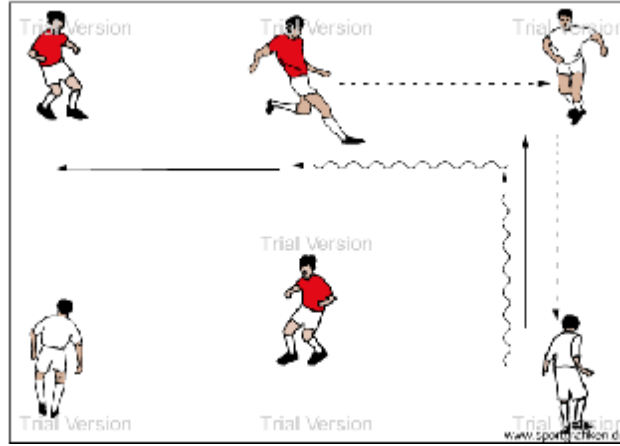
تمرين (١٤٦)



يعتبر هذا التمرين هو تعديل يمكن إدخاله على التمرين السابق.

أداء التمرين: يراوغ (١) المدافع السلبي (٢) بالمواجهة ثم يؤدي الشيء نفسه كما في التمرين السابق

تمرين (١٤٧)

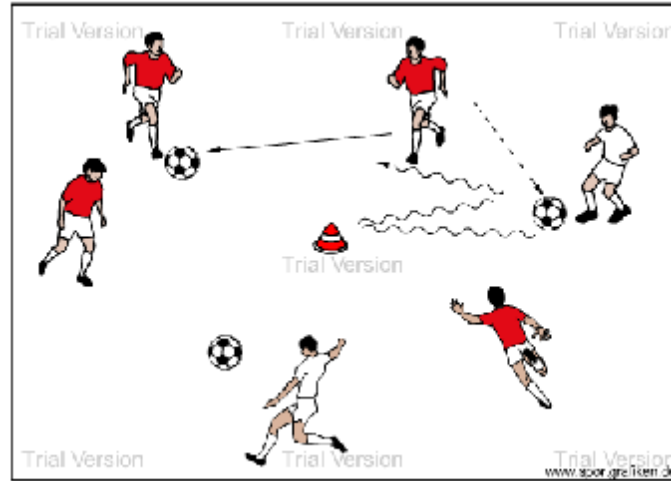


عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

مساحة الملعب: ١٠ × ١٥ م

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ← يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٣) في مكان (٢)، يحل (٢) محل (١) ويحل (٣) محل (٢) ويحل (١) محل (٣) ثم يمرر (١) الكرة في مكان (٤)، من الجهة الأخرى، الشيء نفسه بالنسبة للاعبين (٤)، (٥)، (٦)

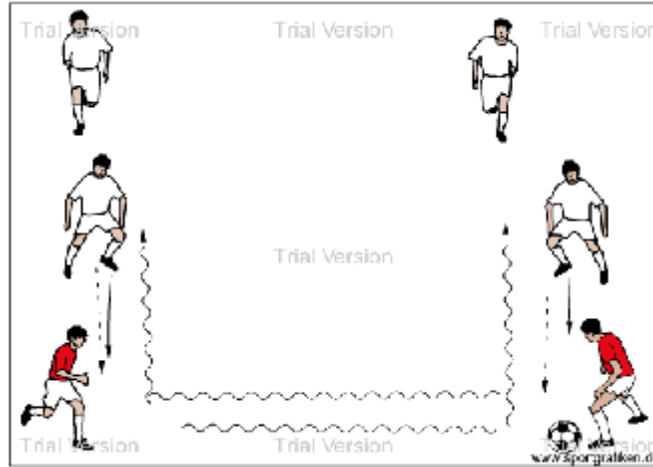
تمرين (١٤٨)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين.

أداء التمرين: لاعب معه الكرة ولاعب على يمينه يقوم بدور المدافع السلبي. يجري (١) بالكرة إلى علامة المنتصف ويسيطر على الكرة ويعود إلى مكانه ليراوغ المدافع السلبي (٢) مع تبادل الأماكن، ثم يمرر (١) الكرة في مكان (٣) وهكذا فيجب ان تكون بداية التمرين واحدة لجميع اللاعبين المستحويين على الكرة كما يجب أن يؤدي المدافع السلبي الدفاع بجدية، ويجب أن يكون وصول المهاجم المستحوذ على الكرة والمدافع في توقيت واحد، وعلى ذلك سيكون تمرير الكرة دائما عكس دوران عقارب الساعة.

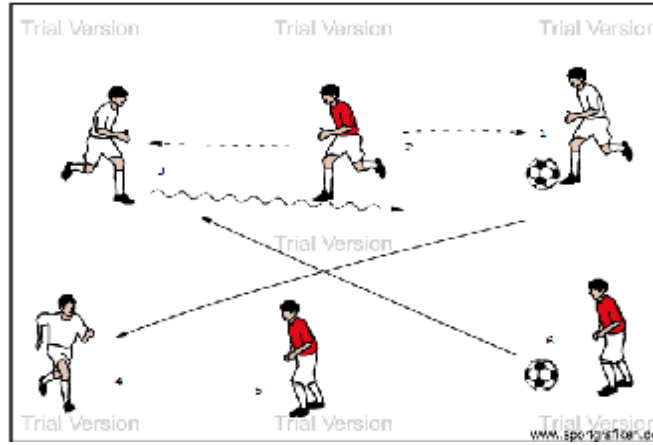
تمرين (١٤٩)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) وكذلك يمرر (٣) إلى (٤)، يجري (٢) و (٤) كما توضح الاسهم ويحاور (٢) المدافع السلبي (٣) في مكان (٤)، ويحاور (٤) المدافع السلبي (١) في مكان (٢)، يجري (٤) بالكرة إلى مكان (١) ثم يمرر الكرة إلى (٥)، يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٣) ثم يمرر الكرة إلى (٦)، يكرر بعد ذلك التمرين من الجهة الاخرى.

تمرين (١٥٠)

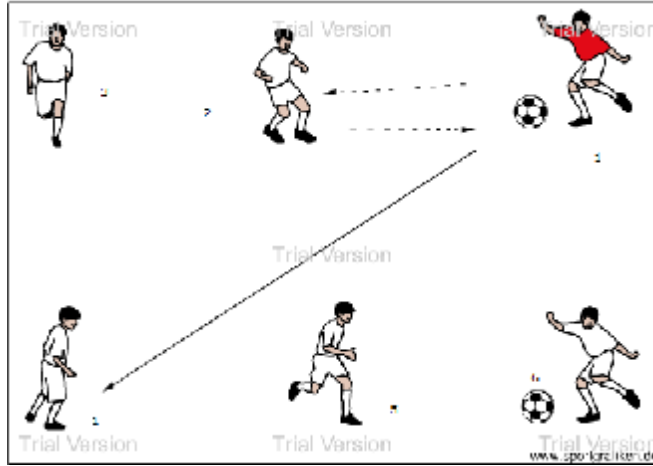


أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٤) ثم يمرر (٦) الكرة إلى (٣)، يجري (٣) بالكرة ويحاور (٢) مع تبادل المراكز ثم يمرر (٣) الكرة إلى (١)، والشئ نفسه من الجهة الأخرى.

ملحوظة:

اللاعبان (١)، (٦) ثابتان ثم يغيران اماكنهما بعد ذلك، وذلك لتبادل الأداء وفترات الراحة بين اللاعبين.

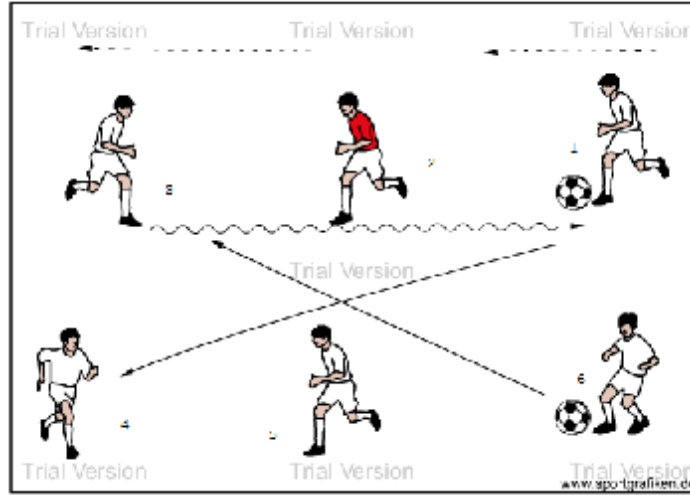
تمرين (١٥١)



يعتبر هذا التمرين هو تعديل يمكن إضافته إلى التمرين السابق.

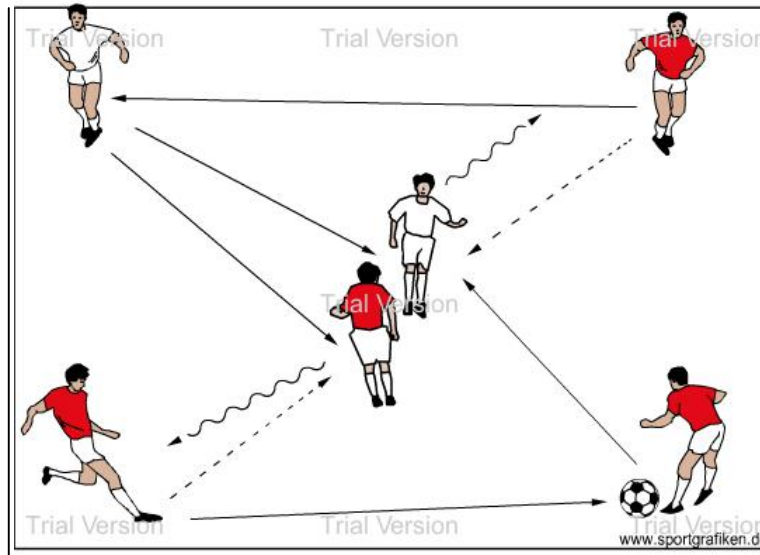
أداء التمرين: يجري (٢) ليقوم بدور المدفع السلبي أمام (١) فيمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري كما يشير السهم ليحل محل (٢) ثم يكرر نفس الأداء السابق، وهكذا بالنسبة للاعبين (٤)، (٥)، (٦).

تمرين (١٥٢)



يعتبر هذا التمرين أيضا تعديل اخر على التمرين السابق
أداء التمرين: يمرر (١) إلى (٤) ويمرر (٦) إلى (٣)، يجري (٣) ويحور (٢) ثم
يحاور (١)، مع تبادل الأماكن ثم يصل (٣) إلى مكان (١) لبدأ التمرين من جديد
يؤدي (٤)، (٥)، (٦) نفس الشيء.

تمرين (١٥٣)



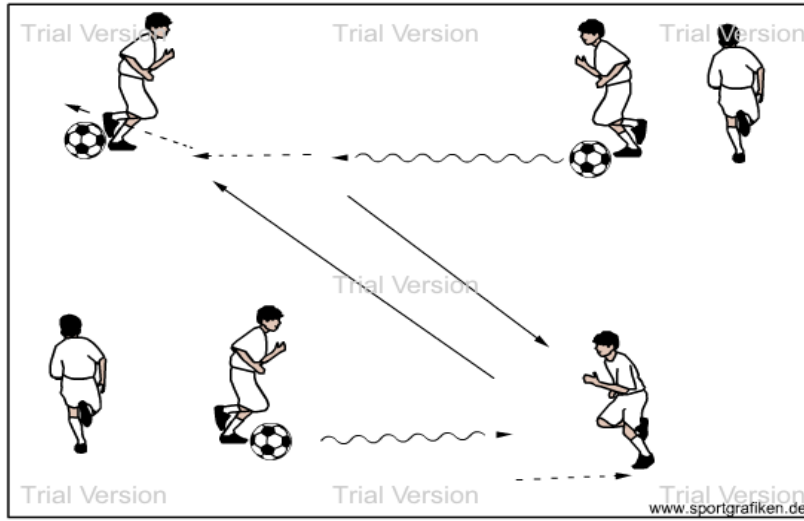
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

مساحة الملعب: مربع طول ضلعه ١٥ م.

أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، وكذلك اللاعب (٤)، يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يستقبل الكرة ويجري ليراوغ المدافع السلبي (٣) مع تبادل الأماكن، ثم يمرر بعد ذلك الكرة إلى اللاعب (٤).

من الجهة الأخرى: نفس الأداء بين اللاعبين (٤)، (٥)، (٦)، وبعد فترة يتم تبادل المراكز بين اللاعبين لتوزيع فترات الجهد والراحة بين اللاعبين.

تمرين (١٥٤)



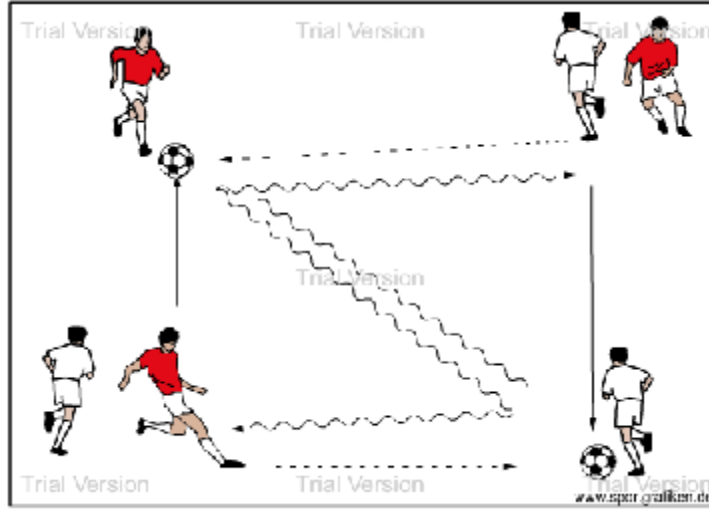
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

مساحة الملعب: مربع طول ضلعه ١٠ م

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويؤدي أية حركة من حركات المراوغة ثم يمرر الكرة إلى (٦) ويجري ليقف خلف اللاعب (٣).

من الجهة الأخرى: يؤدي اللاعب (٤) نفس الشيء ثم يمرر إلى (٣) ويجري ليقف خلف اللاعب (٦)

تمرين (١٥٥)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

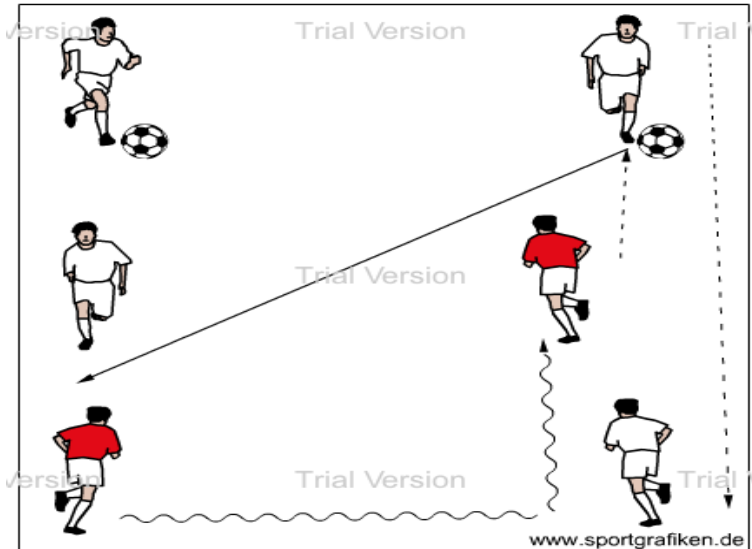
مساحة الملعب: مربع طول ضلعه ١٠ م

أداء التمرين: يجري (٤) بالكرة قطري ثم يراوغ المدافع السلبي (١) ويجري بالكرة

كما يشير السهم، ثم يمرر الكرة إلى مكان (٤) ويقف خلف (٢)

من الجهة الأخرى: يؤدي (٣) الشيء نفسه كما تشير الأسهم مع اللاعبين (٥)، (٦)

تمرين (١٥٦)

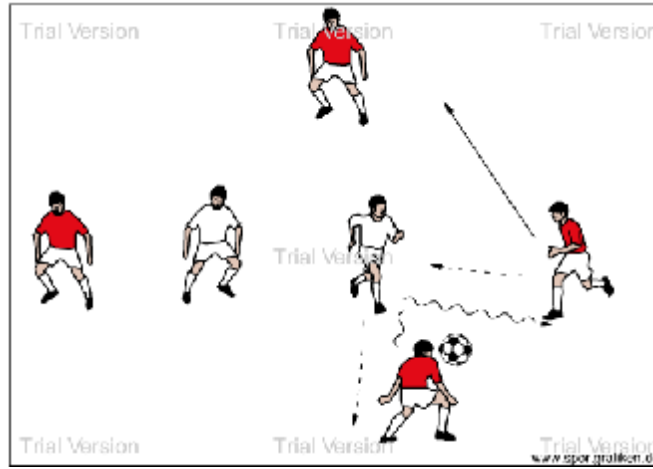


عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يعتبر هذا التمرين تعديل يمكن إدخاله على التمرين السابق على النحو التالي:

يجري المدافع السلبي إلى (١) فيمرر (١) الكرة قطرية إلى (٤) ويجري من خلف (٢)، يستقبل (٤) الكرة ويجري بها إلى مكان (٣) ويحاور المدافع السلبي (١) ثم يجري (٤) بالكرة إلى مكان (٢) ويمرر الكرة إلى مكان (١)، في الوقت نفسه يؤدي (٦)، (٥)، (٣) الأداء نفسه.

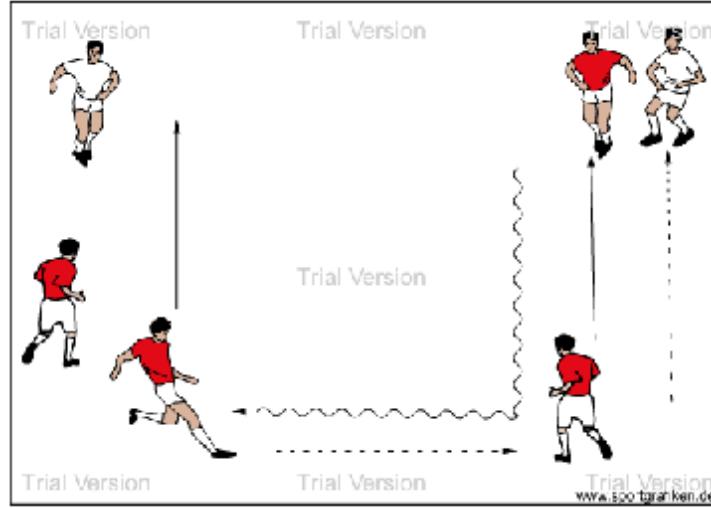
تمرين (١٥٧)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويرaug المدافع السلبي (٢) بالمواجهة، ثم يرaug (٣) ويجري بالكرة الى مكان (٣) ويستدير ليمرر الكرة إلى مكان (٣) ويستدير ليمرر الكرة إلى مكان (٤)، ويحل (٢) محل (١)، ويحل (٣) محل (٢)، في الوقت نفسه (٤)، (٥)، (٦) الأداء نفسه.

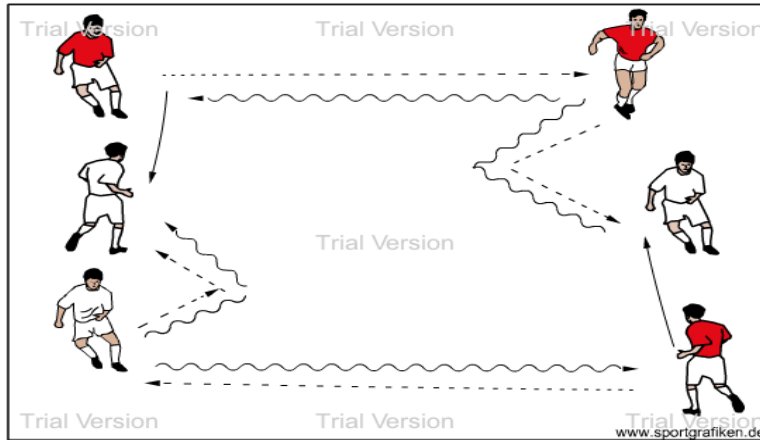
تمرين (١٥٨)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ويجري ليحل محله، يجري (٢) بالكرة كما يوضح السهم ويحاور المدافع السلبي (٣) في مكان (١)، ثم يجري (٢) بالكرة إلى مكان (٣) ويمرر الكرة بعد ذلك الى مكان (٤)، ويقف مكان (٣).
من الجهة الأخرى: الأداء نفسه مع تبادل الأماكن.

تمرين (١٥٩)

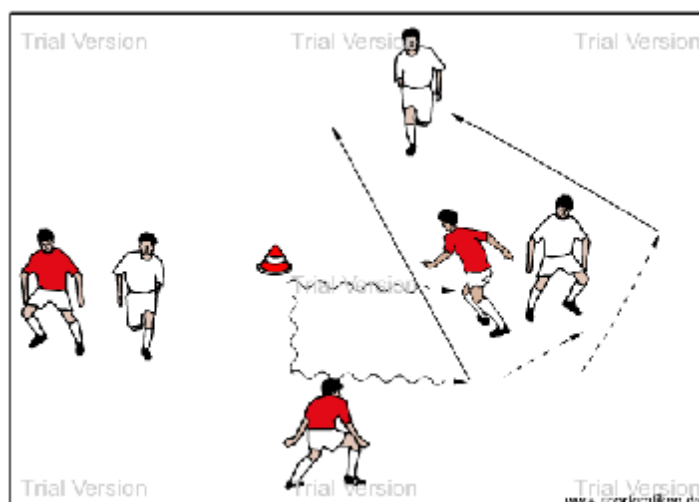


عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، مع مراعاة وجود مسافة ١٠ ياردات بين اللاعب والذي يليه.

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يستقبل ويستدير ليراوغ المدافع السلبي (٣) عند العلامة، كما يوضح السهم، يحل (٣) محل (٢)، ثم يجري (٢) بالكرة ليراوغ المدافع السلبي (٤) فى مكان (٣)، يقف (٤) مكان (٣)، يجري (٢) بالكرة ليحل محل (٤).

ملحوظة: بعد أن يمرر كل من (١)، (٢) الكرة فإنه يجري ليؤدي الدفاع السلبي عند العلامة التي على يساره.

تمرين (١٦٠)



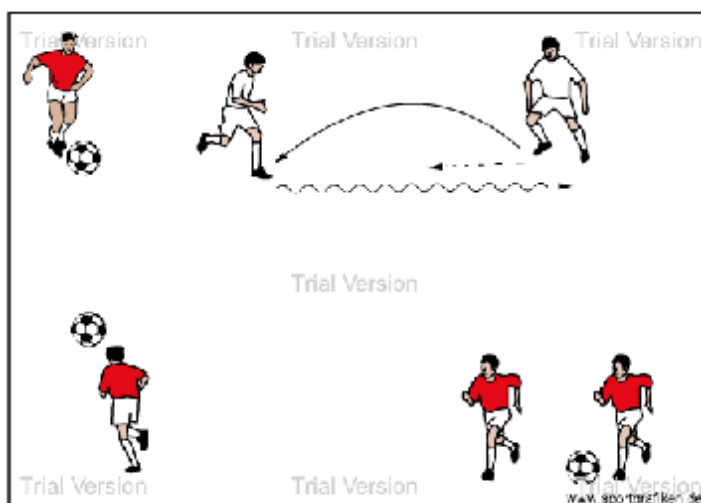
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويؤدي مراوغة على علامة المنتصف ثم يجري ويؤدي مراوغة على المدافع السلبي (٢) وبعد ذلك يجري فى اتجاه (٣) ويلعب (خذ وهات) مع (٤) ثم يقف خلف (٣)

من الجهة الأخرى: يؤدي باقي اللاعبين نفس الشئ

ملحوظة هامة: اللاعب (٢) وكذلك (٤) يدافع سلبياً خطوة للامام ويعود مكانه لاستقبال خذ وهات من زميله المستحوذ على الكرة

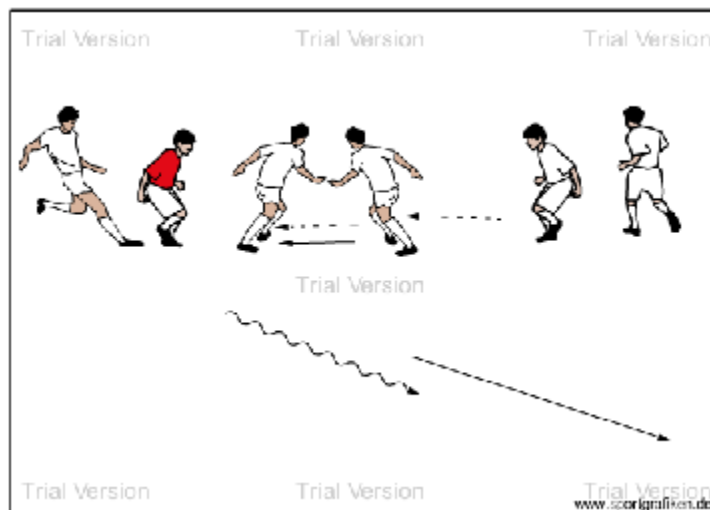
تمرين (١٦١)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: يلعب (١) الكرة إلى (٢)، يستقبل (٢) الكرة ويجري بها ثم يراوغ المدافع السلبي (١) ويقف خلفه، بعد ذلك يلعب (٣) الكرة إلى (١) فيستقبلها ويجري ليرواغ (٣) ويقف خلفهن وهكذا يكرر الشيء نفسه مع اللاعبين (٤)، (٥)، (٦).

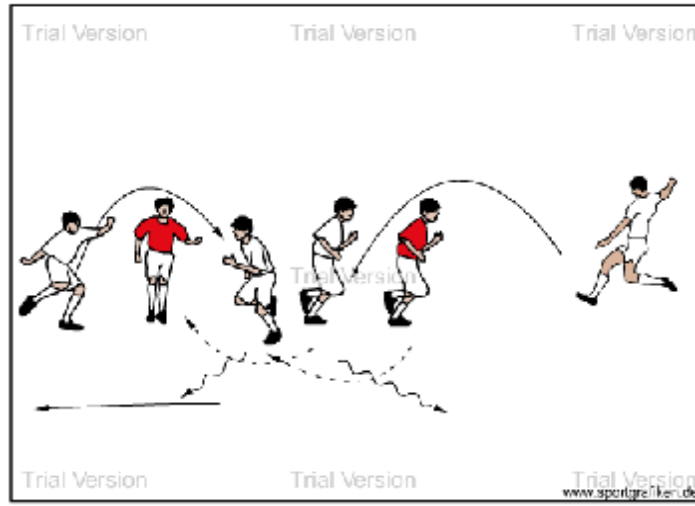
تمرين (١٦٢)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين

أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت وكذلك (٦)، يمرر (١) الكرة عالية الى اللاعب (٤) الذي يستقبلها ويمررها الى اللاعب (٣) مع تبادل الاماكن بينهما، يجري (٣) بالكرة ويحاوّر اللاعب (٥) ثم يمرر الكرة الى (٦) ويحل محل (٥)، يقف (٥) مكان (٤)، ويبدأ التمرين من جديد عند اللاعب (٦).

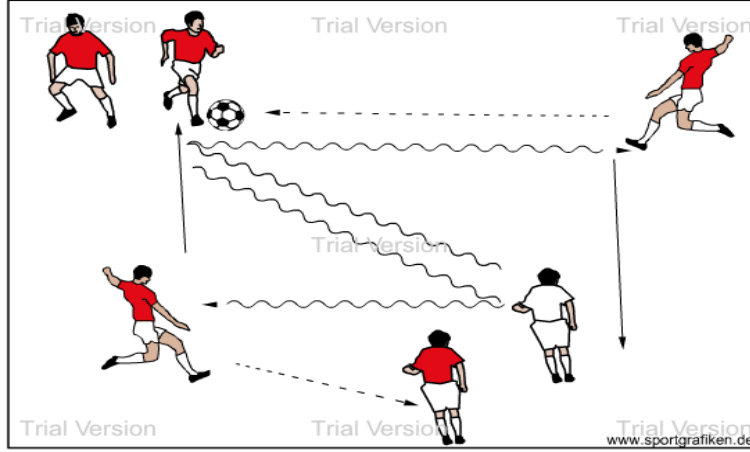
تمرين (١٦٣)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، كرتان

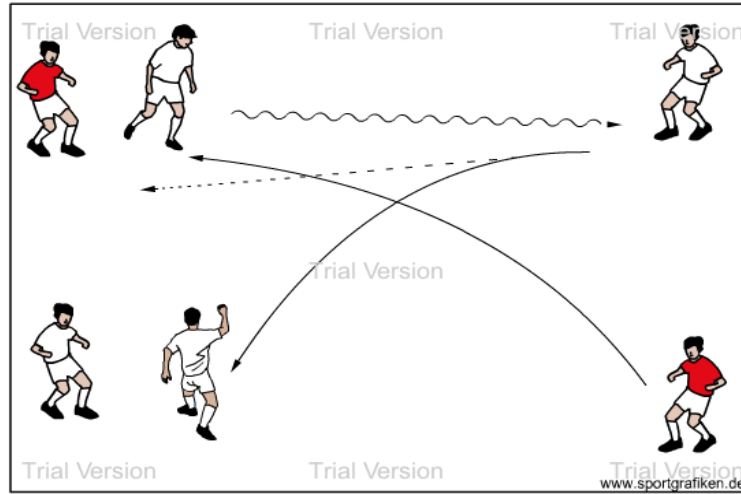
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، وكذلك اللاعب (٤)، يمرر اللاعب (١) الكرة عالية إلى اللاعب (٣)، يستقبل (٣) الكرة ويجري ليحاوّر (٢) ثم يقف مكانه ويمرر الكرة إلى (١)، في نفس الوقت، يمرر (٤) الكرة عالية إلى (٦)، يستقبل (٦) الكرة ويجري ليحاوّر (٥) ثم يقف مكانه ويمرر الكرة إلى (٤)، يبدل (٢)، (٥) أماكنهم، يكرر التمرين مع تغيير اللاعب الثابت.

تمرين (١٦٤)



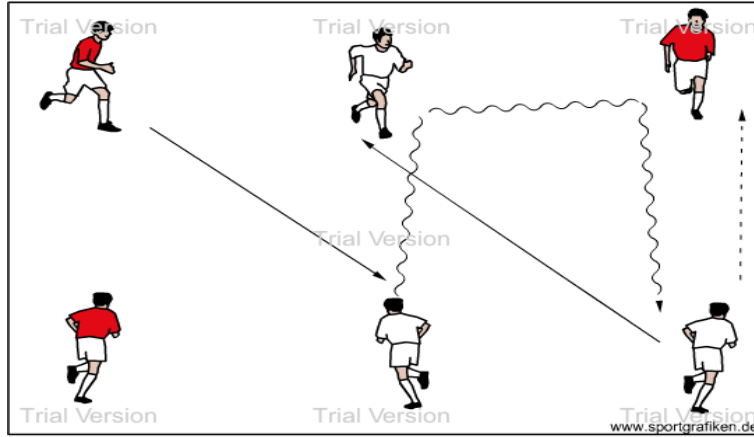
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، كرتان ، احدهما مع (١) والاخري مع (٤).
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة قطرية كما يوضح السهم يتحرك (٣) لأداء الدفاع
 السلبي فيراوغه (١)، يقف (٣) خلف (٥)، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٣) ثم يمرر
 الكرة إلى (٢)، الشئ نفسه بين اللاعبين (٤)، (٥)، (٦).

تمرين (١٦٥)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، كرتان مع (١)، (٤)
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة عالية إلى (٥) ، كذلك يمرر (٤) إلى (٢)، يجري
 (٢) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (١) ثم يجري ليقف مكانه، يقف (١) خلف (٣)،
 يجري (٥) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) ثم يجري ليقف مكانه، يقف (٤) خلف
 (٦)، وهكذا يكرر الأداء.

تمرين (١٦٦)

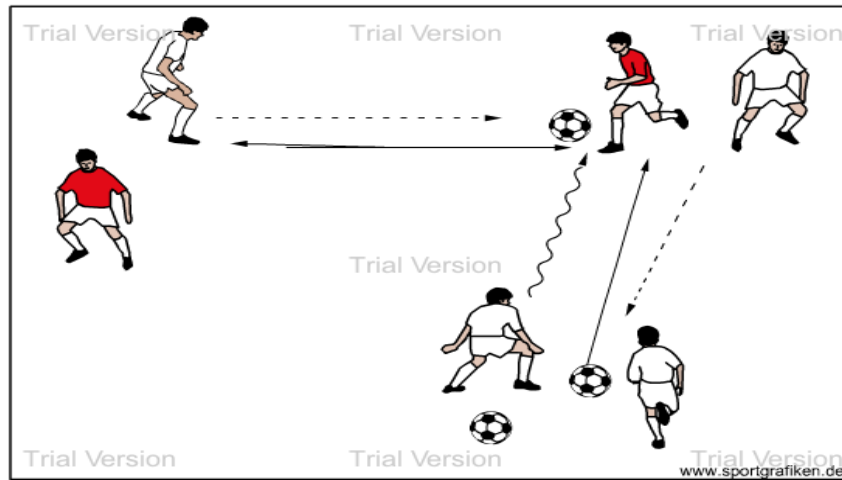


عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، كرتان احدهما مع اللاعب (١)، والاخري مع اللاعب (٤)

أداء التمرين: يمرر (٤) الكرة الى (٦)، ويجري (٦) كما يوضح السهم الى مكان (٣) ويحاور المدافع السلبي (٢)، ثم يجري الى مكان (٢) ويحاور المدافع السلبي (١) وأخيراً يجري بالكرة إلى مكان (١)

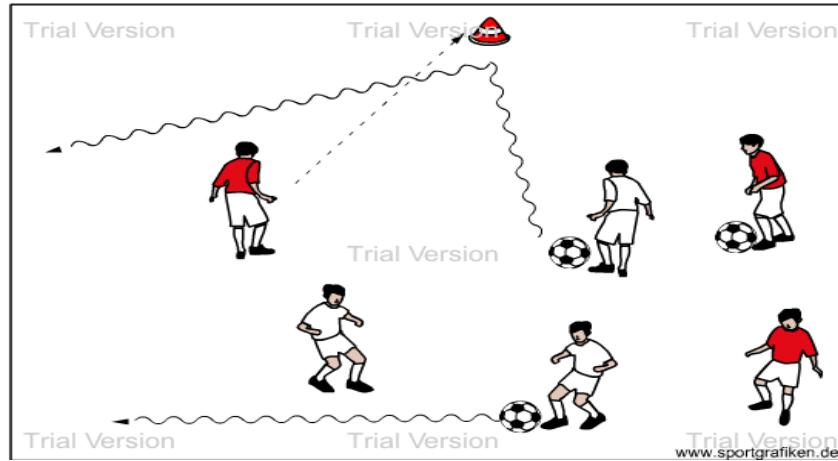
من الجهة الأخرى: يمرر (١) الكرة إلى (٣) الذي يجري بالكرة الى مكان (٦) ويؤدي نفس الاداء مع اللاعبين (٥)، (٤) وهكذا يكرر الاداء

تمرين (١٦٧)



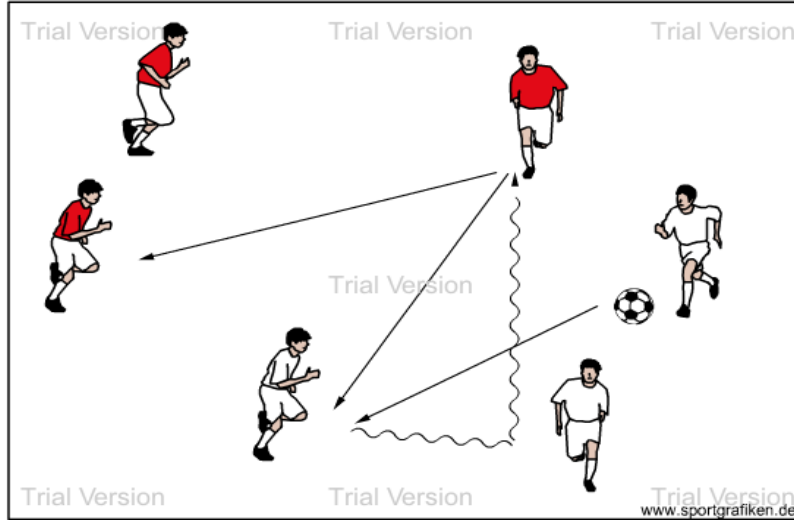
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، ثلاث كرات مع اللاعبين (١)، (٢)، (٣).
أداء التمرين: اتجاه حركة اللاعبين بالكرة عكس دوران عقارب الساعة، اتجاه حركة المدافعين باتجاه دوران عقارب الساعة، يمرر (١) الكرة الى ٥ خذ وهات، كذلك يمرر (٢) الكرة إلى (٦) خذ وهات وايضا يمرر (٣) الكرة إلى (٤) خذ وهات، يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي ٦ فى مكان (٥) كذلك يجري (٢) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) فى مكان (٦)، وأخيراً يراوغ المدافع السلبي (٥) فى مكان (٤)، وهكذا يكرر الأداء، وبعد ذلك يتم تبديل اماكن المدافعين مع زملائهم المستحوذين على الكرة.

تمرين (١٦٨)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، اربع كرات مع اللاعبين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، المدافعان (٥)، (٦) ثابتان، ويتم تغييرهما بعد ذلك.
أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويحاوِر المدافع السلبي (٥) بالمواجهة ويجري ليقف فى الجهة الأخرى، أو من الممكن أن يحاوِر المدافع محاورة جانبية عند العلامة كما يوضح السهم، يؤدي (٣) الشئ نفسه مع المدافع السلبي (٦).

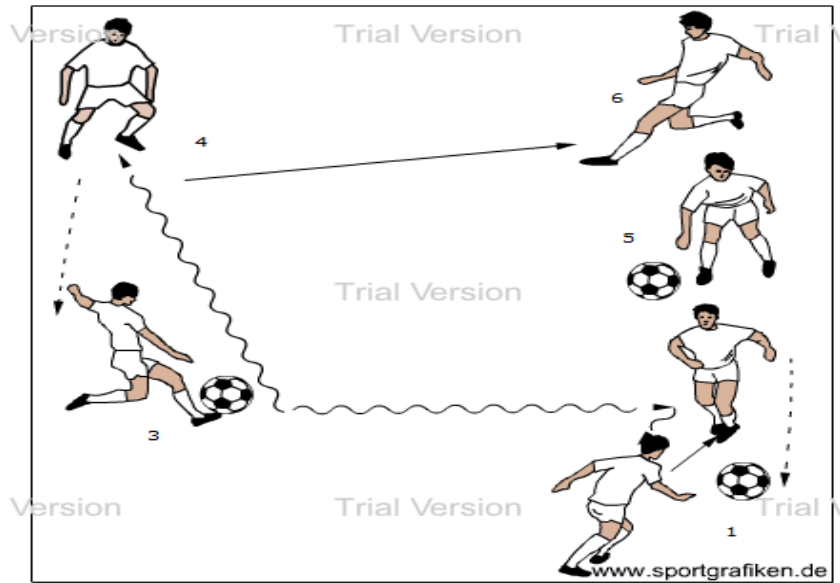
تمرين (١٦٩)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، كرتان احدهما مع اللاعب (١)، والاخري مع (٢)
 أداء التمرين: اللاعبون (١)، (٢)، (٤) ثابتون، يمرر (١) الكرة إلى (٦) الي يجري
 بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) ثم يجري بالكرة إلى مكان (٥) ويمرر الكرة إلى
 (٢)

فى الوقت نفسه: يمرر (٢) إلى (٥) الذي يجري ويراوغ (٣) ويذهب إلى مكان
 (٦) ويمرر الكرة إلى (١)، أي أن (٥) ، (٦) يتبادلان الأماكن، وبعد ذلك يتم تبادل
 اللاعبين لمراكزهم.

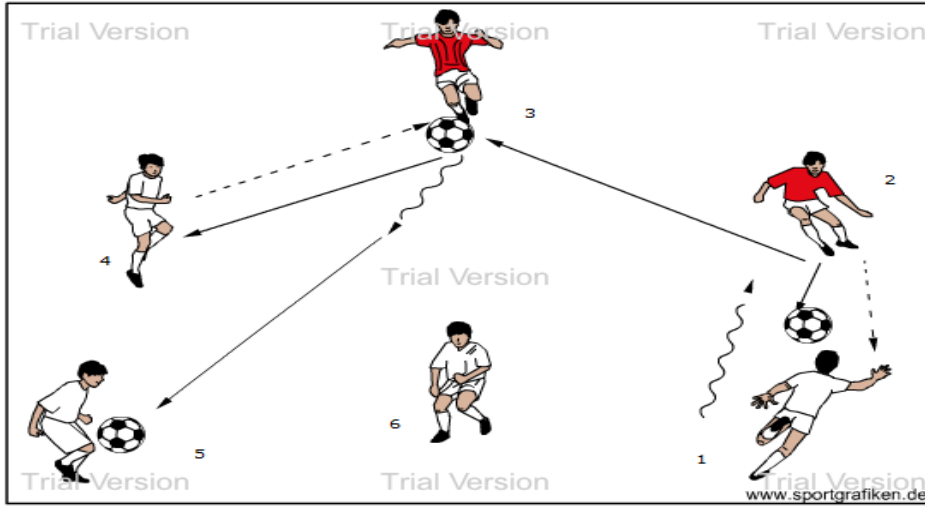
تمرين (١٧٠)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين كرة واحدة مع (١).

أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) ←، يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) فى مكان (٢)، يحل (٣) محل (٢)، ثم يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) فى مكان (٣)، ثم يجري (١) بالكرة إلى مكان (٤)، وأخيراً يمرر (١) إلى (٦)، ل يبدأ التمرين من جديد من الجهة الأخرى.

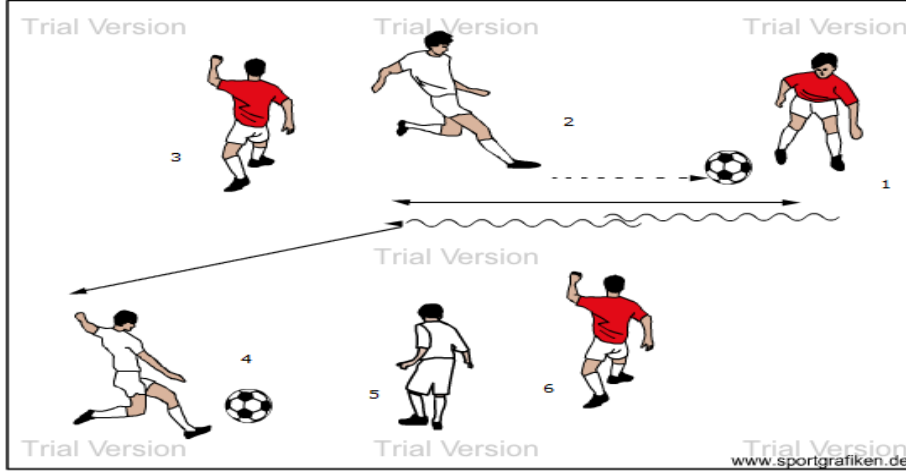
تمرين (١٧١)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، ثلاث كرات مع اللاعبين (١)، (٣)، (٥)

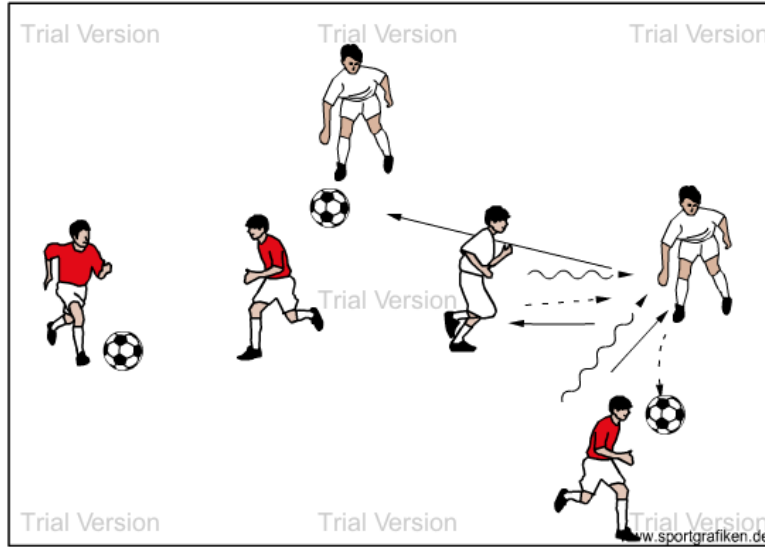
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) (خذ وهات)، يجري (١) ويراوغ (٢)، فيحل (٢) محل (١)، ثم يمرر (١) الكرة فى مكان (٣)، ويقف فى مكان (٢)، أيضاً يمرر (٣) الكرة إلى (٤) خذ وهات ثم يجري (٣) ويراوغ (٤) مع تبادل الأمكنة، ثم يمرر (٣) فى مكان (٥)، وهكذا بالنسبة إلى (٥)، (٦).

تمرين (١٧٢)



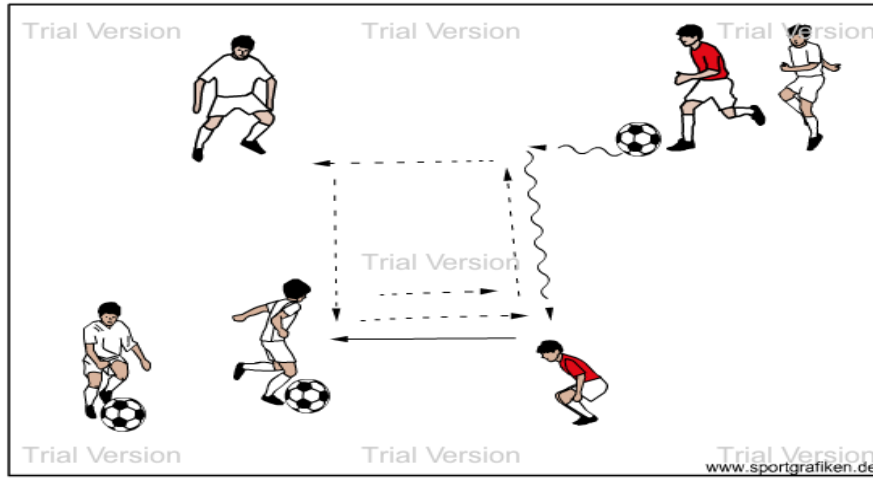
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، كرتان إحداهما مع (١) والآخرى مع (٤)
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) خذ وهات، يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة ويرaug المدافع السلبي (٣) ثم يمرر الى مكان (٤) ويقف خلف (٣)، فى نفس الوقت يؤدي اللاعبون (٤)، (٥)، (٦) الأداء نفسه.

تمرين (١٧٣)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، كرتان إحداهما مع (١) والآخرى مع (٤).
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة الى ٢ خذ وهات، يجري (١) بالكرة إلى مكان (٢)،
 يحل (٢) محل (١)، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٣)، ويجري (١) الى (٣) ليقوم بدور
 المدافع السلبي، يحاور (٣) زميله (١)، يحل (١) محل (٣)، واخيرا يجري (٣)
 بالكرة الى مكان (٢) ثم يمرر الكرة إلى مكان (٤). فى نفس الوقت: الاداء نفسه
 بالنسبة للاعبين (٤)، (٥)، (٦).

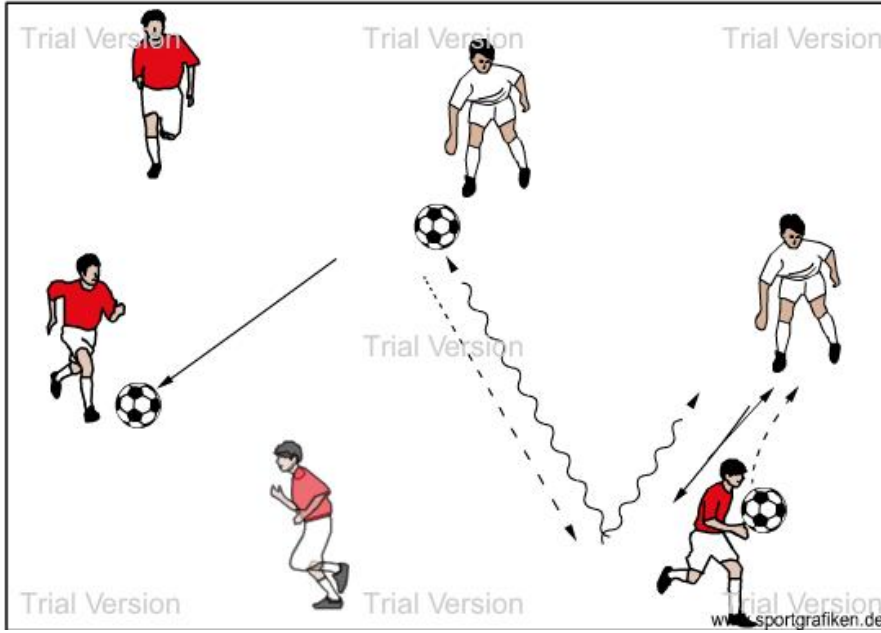
تمرين (١٧٤)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، كرتان احدهما مع (١) والآخرى مع (٤)
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) كما يوضح السهم، ثم
 يجري ويراوغ المدافع السلبي (٦) كما يوضح السهم أيضا، ثم يمرر (١) الكرة إلى
 (٥) ويجري ليقف خلفه.

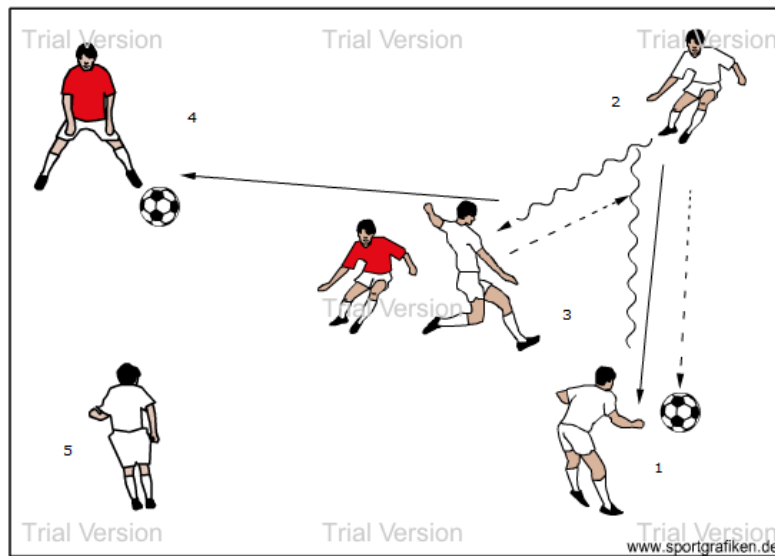
من الجهة الأخرى: وفى نفس الوقتن يراوغ (٤) المدافع السلبي (٦) كما يشير
 السهم، ثم يراوغ (٣) ويمرر الى (٢) ويجري ليقف خلفه، وهكذا يكرر الأداء

تمرين (١٧٥)

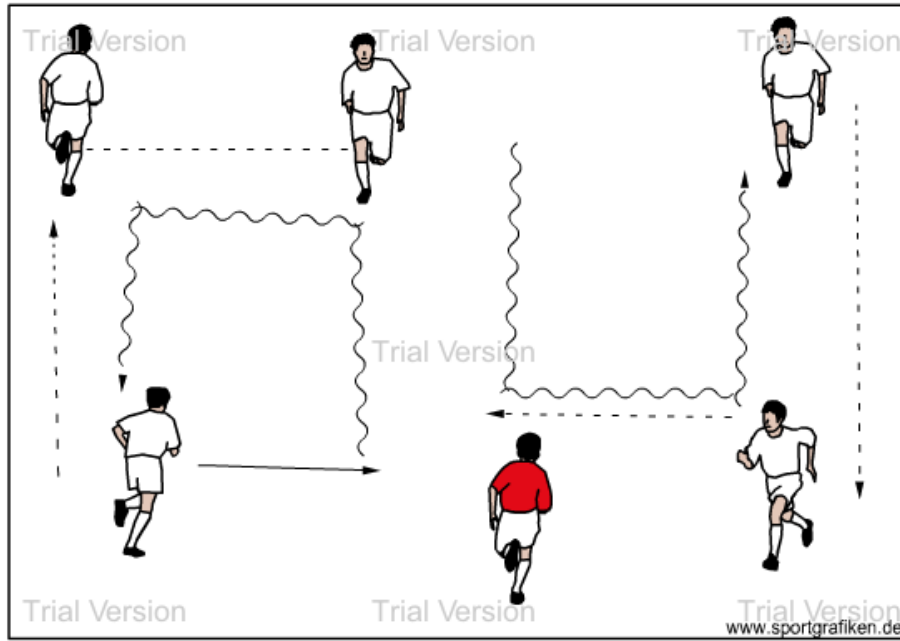


مساحة الملعب: ٦ لاعبين كرتان احدهما مع (١) والاخري مع (٤)
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة الى (٢) ↔ يجري (٢) ليحل محل (١)، يجري (١)
 بالكرة ويبرأوغ المدافع السلبي (٣) فى مكان (٢)، يقف (٣) مكان (٢)، واخيرا يجري
 (١) بالكرة الى مكان (٣) ليمرر الكرة على الارض او فى الهواء الى مكان (٤)، من
 الجهة الاخري الاداء نفسه.

تمرين (١٧٦)



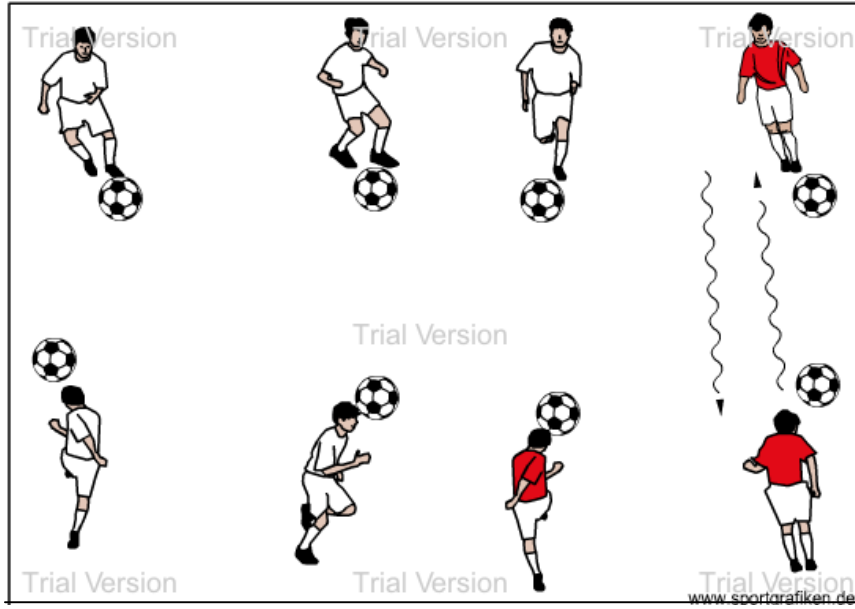
عدد اللاعبين: ٦ لاعبين، كرتان احدهما مع (١) والاخري مع (٤).
 أداء التمرين: يمرر (١) الكرة إلى (٢) → يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة
 ويراوغ المدافع السلبي (٣) فى مكان (٢)، يحل (٣) محل (٢)، يقف (١) فى مكان
 (٣) ويمرر الكرة الى مكان (٤)، فى نفس الوقت، نفس الاداء بين اللاعبين (٤)،
 (٥)، (٦)
 تمرين (١٧٧)



عدد اللاعبين: ٦ لاعبين ، كرتان احدهما مع (١) والاخري مع (٤).
 أداء التمرين: يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٢) كما يوضح السهم، ثم
 يراوغ المدافع السلبي (٣)، ويجري بالكرة ليحل محل (٣)، واخيرا يمرر الكرة فى
 مكان (١) يحل (٢) مكان (٤) و (٣) محل (٢) فى الوقت نفسه، نفس الاداء بين
 اللاعبين (٤)، (٥)، (٦).

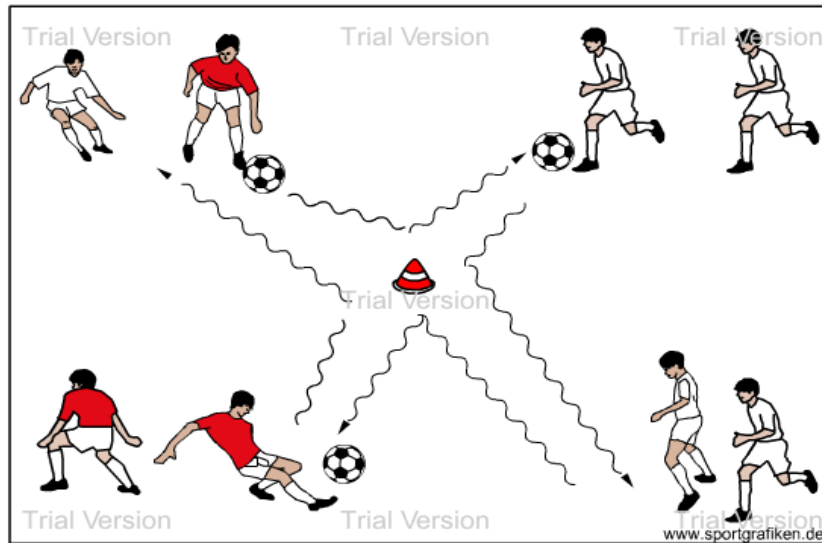
تدريبات بعدد ٨ لاعبين تشمل على (المراوغة – الجري بالكرة – التمرير)

تمرين (١٧٨)

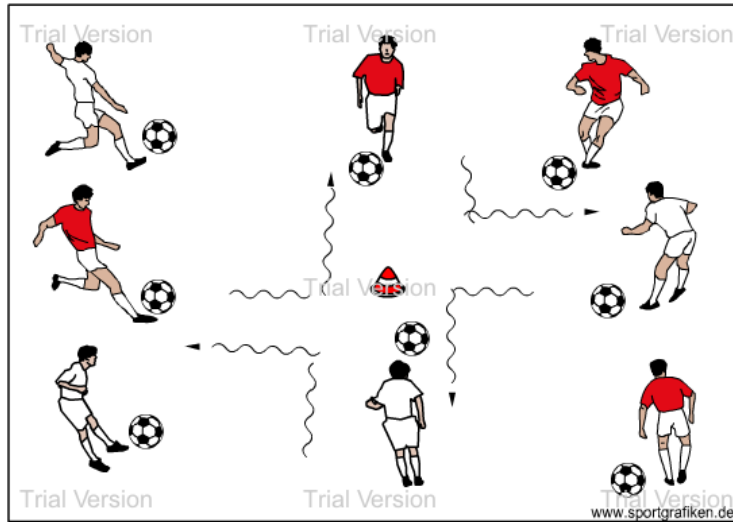


يجري كل لاعب بالكرة ثم يؤدي كل منهما الاخر المراوغة مع تبادل الاماكن

تمرين (١٧٩)

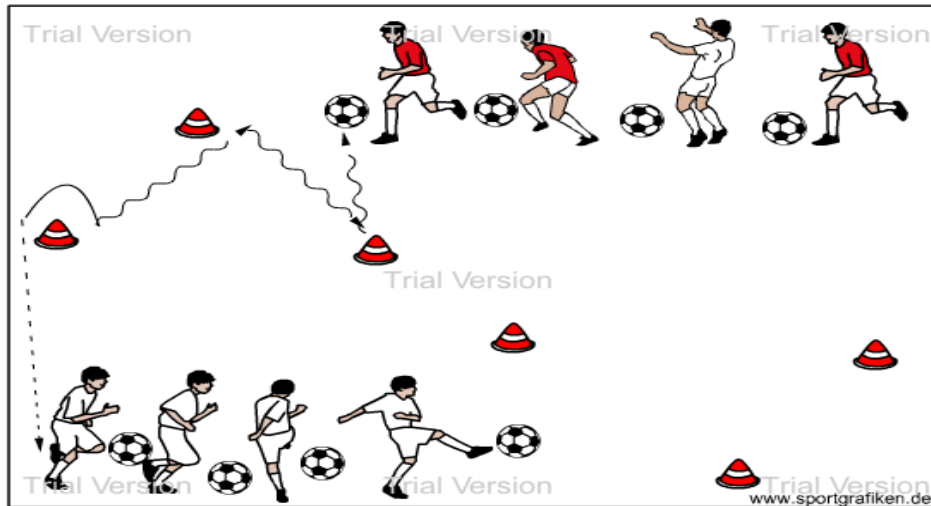


اتجاه دوران التمرين هو اتجاه دوران عقارب الساعة، يجري ١ بالكرة الى علامة المنتصف، ثم يؤدي المراوغة مع تغيير الاتجاه ثم يجري ليمرر الكرة الى ٦ ويقف خلفه، في الوقت نفسه يؤدي ٢، ٣، ٤ الشيء نفسه مع زملائهم ٧، ٨، ٥. مع ملاحظة انه لابد من وصول اللاعبين الى علامة المنتصف في توقيت. تمرين (١٨٠)



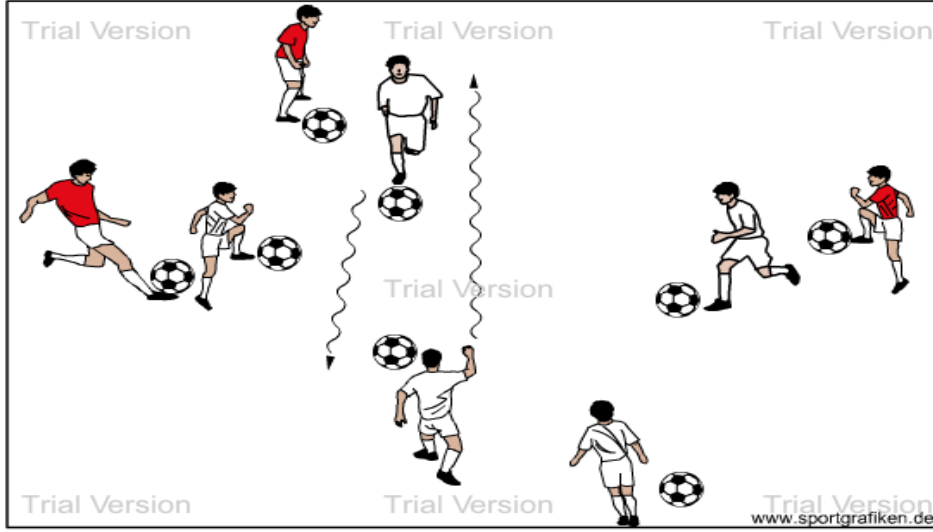
يجري كل لاعب بكرته كما توضح الاسهم، وعند علامة المنتصف يؤدي كل منهم المراوغة مع تغيير الاتجاه، ثم يذهب كل منهم الى مكان الاخر، بعد ذلك يؤدي باقي اللاعبين الشيء نفسه.

تمرين (١٨١)



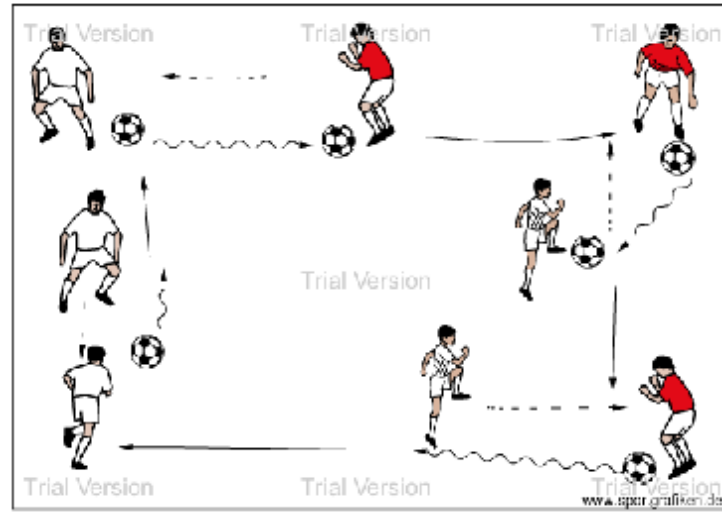
يجري اللاعب بالكرة ويؤدي المحاورات المختلفة امام الاقمام مع تغيير الاتجاه ثم يجري ليقف خلف المجموعة الاخرى كما تشير الاسهم.

تمرين (١٨٢)



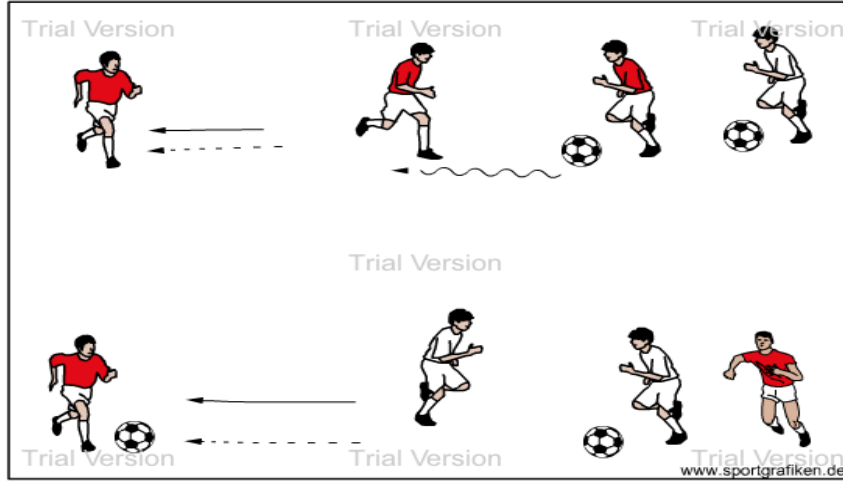
يتقابل كل لاعب مع زميله بالكرة كما تشير الاسهم مع تبادل الاماكن، مرة طولا ومرة اخرى عرضا

تمرين (١٨٣)



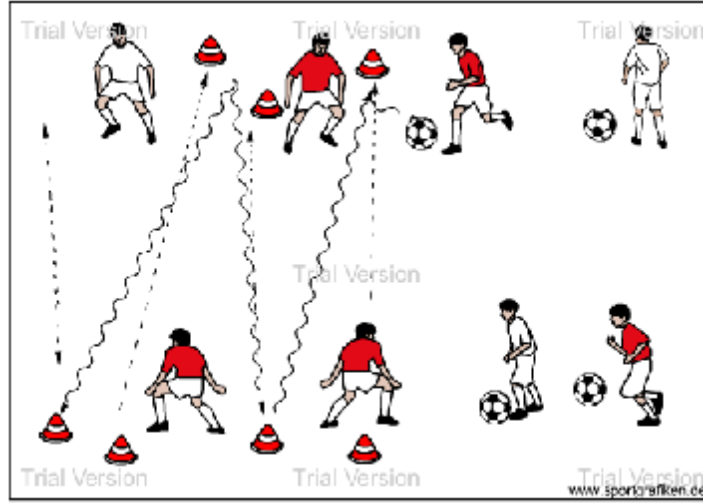
يراوغ كل لاعب زميله المدافع السلبي الذي امامه مع تبادل الاماكن ثم يمرر اللاعب الكرة كما تشير الاسهم مع ملاحظة ان دوران الكرة يكون في اتجاه دوران عقارب الساعة

تمرين (١٨٤)



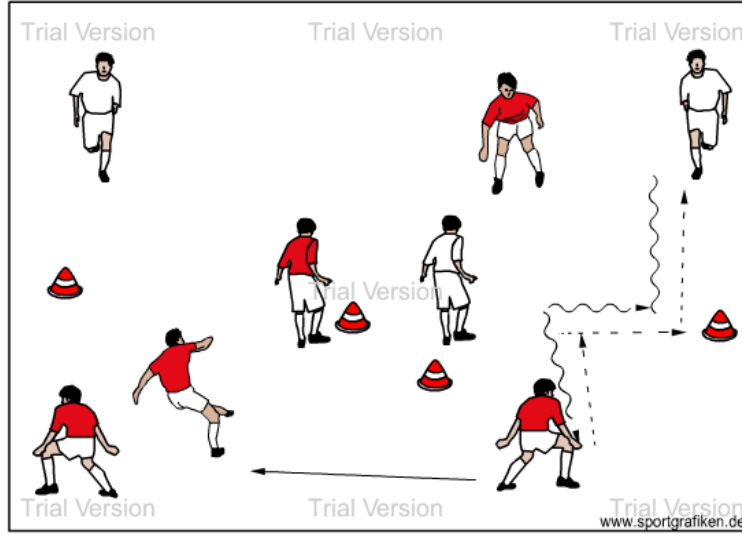
يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٢) ثم يمرر الكرة الى (٣) ويقف خلفه، يكرر (٣) الاداء، الشئ نفسه مع المجموعة الاخرى.

تمرين (١٨٥)



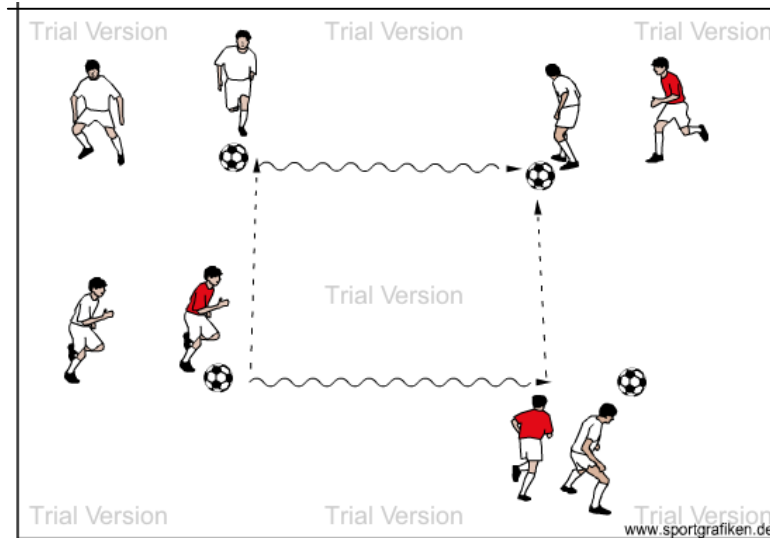
يدافع كل مدافع سلبي بين العلامتين ذهاباً واياباً كما توضح الاسهم. يجري (١) بالكرة ليؤدي المراوغة مع تغيير الاتجاه، فيؤدي (٣) الدفاع السلبي ثم يؤدي (٢) الشئ نفسه امام العلامة المقابلة له فيؤدي ايضا (٣) الدفاع السلبي، وبعد فترة يتم تبديل اماكن اللاعبين.

تمرين (١٨٦)



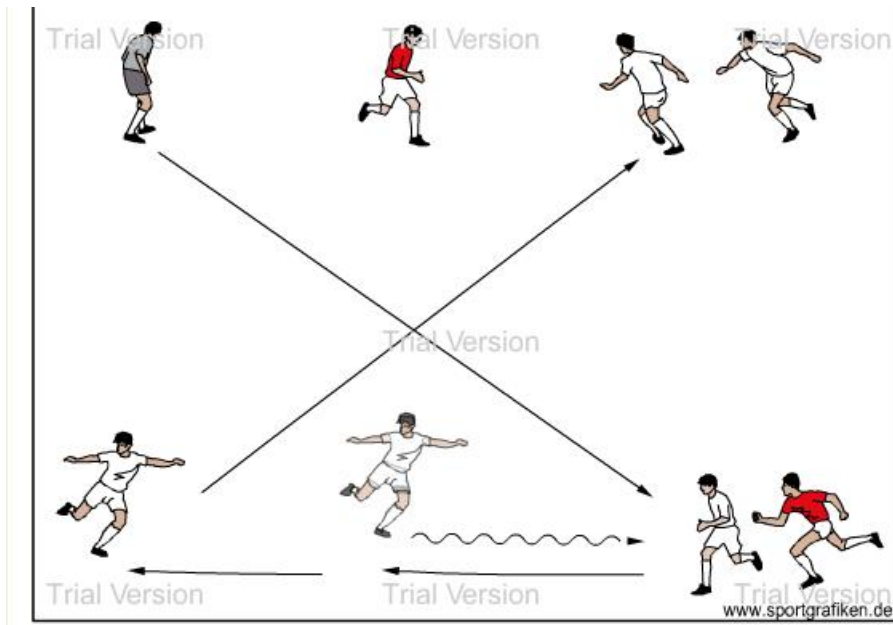
يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) كما تشير الاسهم، ثم يجري (٣) ليقف خلف (٢)، يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٤) فى مكان (٣) ثم يجري (١) بالكرة ليقف مكان (٤) ويمرر الكرة الى (٦)، يقف (٤) مكان (٣) فى الوقت نفسه يؤدي (٥) ، (٧) ، (٨) الشئ نفسه.

تمرين (١٨٩)



يجري كل لاعب مستحوذ على الكرة فى اتجاه دائري عكس عقارب الساعة ويؤدي جميع انواع المحاورات على باقى اللاعبين الذين يؤدون دور المدافع السلبي بالتحرك للامام او للجانب خطوة واحدة، وبعد ان يؤدي كل لاعب اربع محاورات فانه يمرر الكرة الى المدافع كما توضحه الاسهم ثم يقف خلفه، مع ملاحظة ان جميع اللاعبين المستحوذين على الكرة يتحركون فى توقيت واحد.

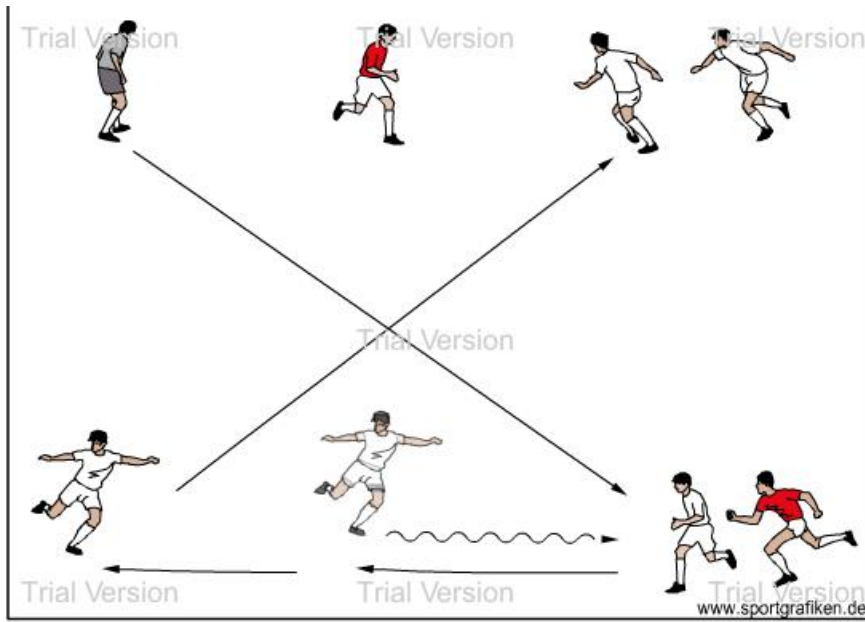
تمرين (١٩٠)



اللاعب (١) ثابت وكذلك اللاعب (٢)

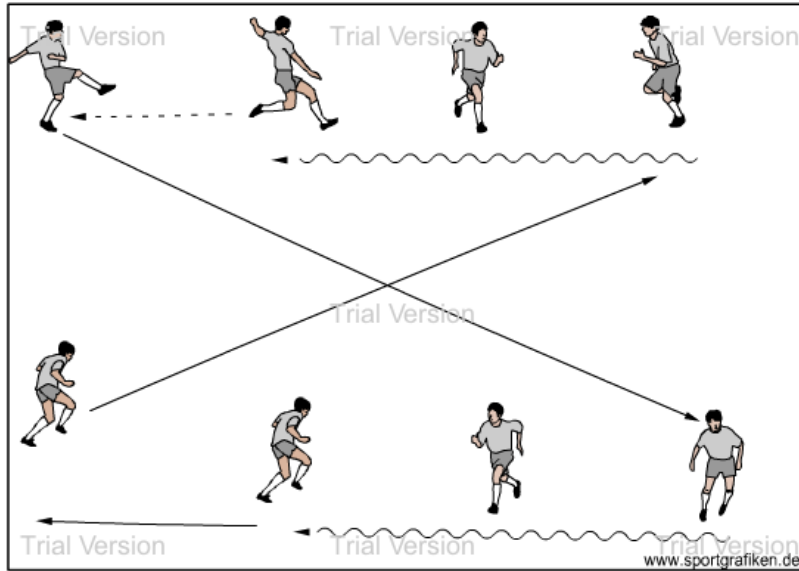
يمرر (١) الكرة الى (٤)، كذلك يمرر (٢) الى (٣)، يجري (٣) بالكرة ويروغ المدافع السلبي (٥) ثم يمرر الكرة إلى (١)، يقف (٥) خلف (٨)، ويقف (٣) مكان (٥)، من الجهة الاخرى، يؤدي (٤)، (٦) الشئ نفسه

تمرين (١٩١)



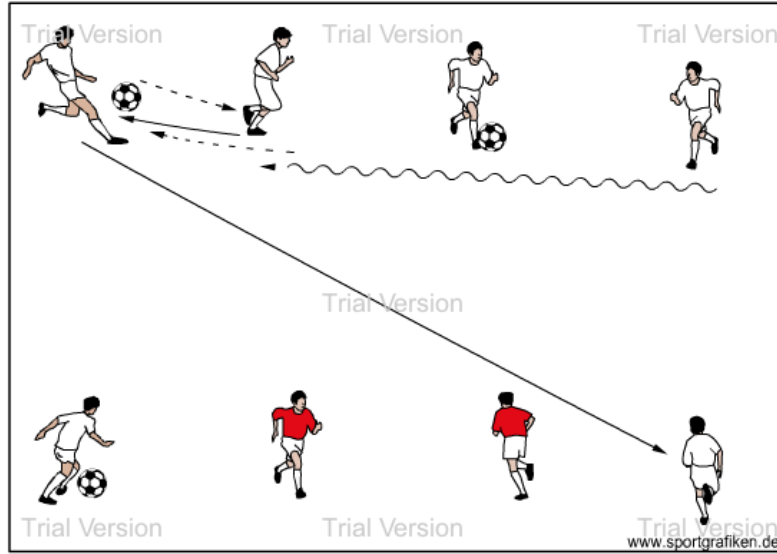
وهو تعديل يمكن ادخاله على التمرين السابق، بعد أن يراوغ (٣) المدافع (٥) ويمرر الكرة الى (١) فإنه يجري لاداء الدفاع السلبي امام (١)، فيمرر (١) الكرة قطرية إلى (٧) ويقف (١) مكان (٥) ثم يقف (٣) مكان (١).

تمرين (١٩٢)



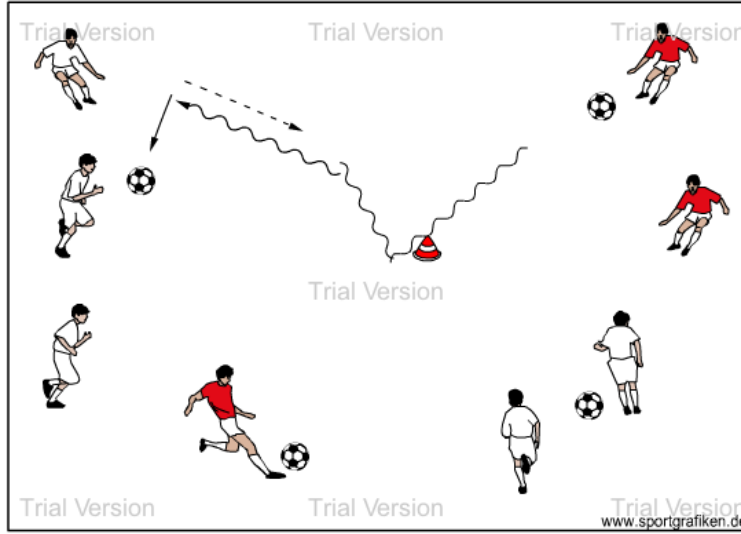
اللاعب (١) ثابت وكذلك اللاعب (٥) يمرر (١) الكرة إلى (٨) كذلك يمرر (٥) إلى (٤) يجري (٤) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) ثم يراوغ المدافع (٢) ويمرر الكرة إلى (١) ويقف مكان (٢)، يحل (٣) محل (٤) كما يحل (٢) محل (٣)، من الجهة الاخرى يؤدي اللاعبون الشيء نفسه.

تمرين (١٩٣)



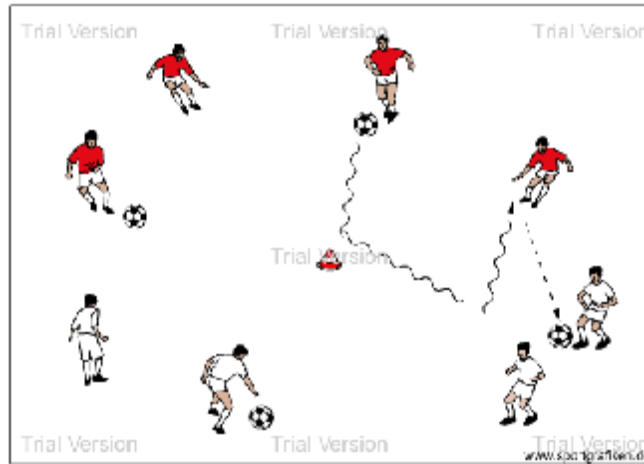
وهو تعديل يمكن ادخاله على التمرين السابق، بعد ان يراوغ (٤) كل من (٣)، (٢) ويمرر الكرة الى (١) فانه يجري لاء الدفاع السلبي امام (١) فيمرر (١) الكرة قطريا الى الجهة الاخرى مع تبادل الاماكن مع (٤) فيقف (٤) مكان (١)، (١) يقف مكان (٢).

تمرين (١٩٤)



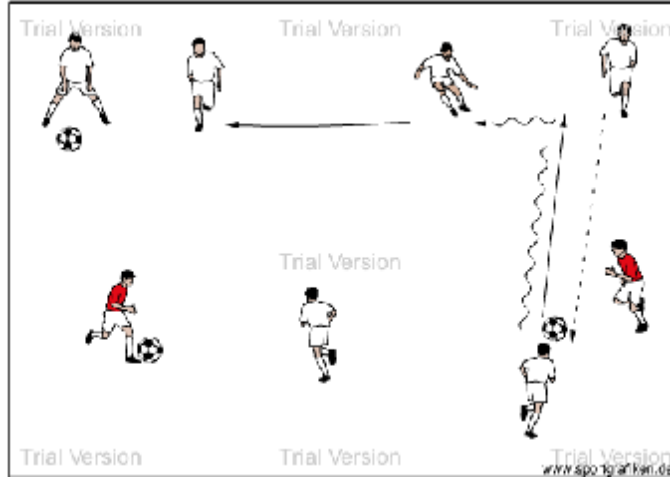
يجري (١) بالكرة ويؤدي المراوغة امام علامة المنتصف ثم يعود الى مكانه لمراوغة المدافع السلبي (٢) مع تبادل الاماكن ثم يمرر (١) الكرة الى مكان (٣)، فى الوقت نفسه يؤدي باقي اللاعبين الشئ نفسه

تمرين (١٩٥)



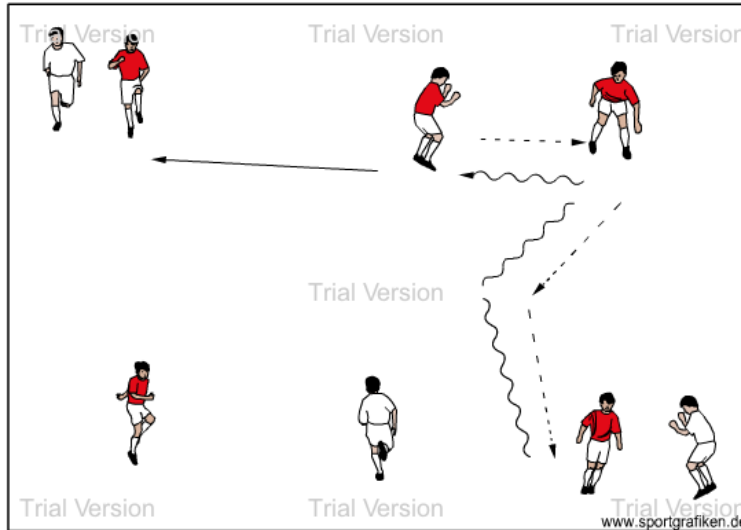
وهو تعديل يمكن إدخاله على التمرين السابق، يجري (١) بالكرة ليؤدي المراوغة عند علامة المنتصف ثم يغير اتجاهه ويجري الى مكان (٣) ليروغ المدافع السلبي (٢)، فيقف (٢) مكان (٣)، ويجري (١) الى مكان (٢) ويمرر الكرة فى مكانه (٢) ويمرر الكرة فى مكانه السابق، فى الوقت نفسه يؤدي باقي اللاعبين الشئ نفسه، مع ملاحظة اتجاه دوران اللاعبين بالكرة يكون باتجاه دوران عقارب الساعة.

تمرين (١٩٦)



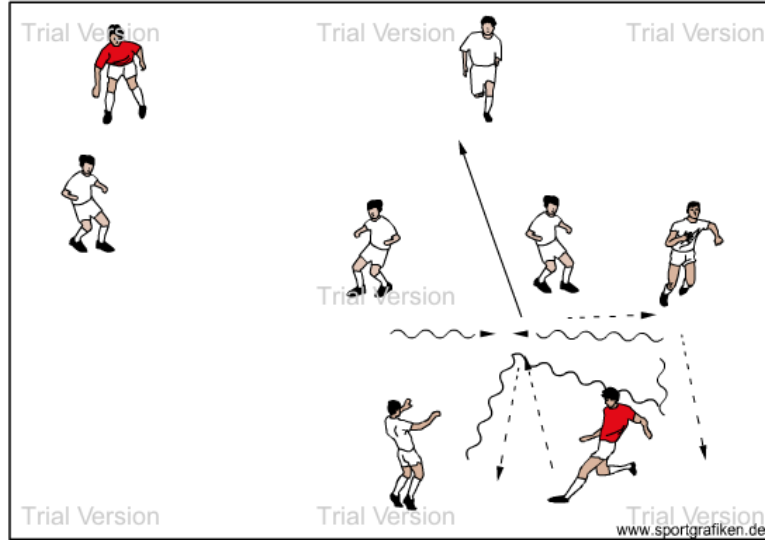
يمرر (١) الكرة ← الى (٣) ، يحل (٣) محل (١) بالكرة الى مكان (٣) ليراوغ المدافع السلبي (٤)، يحل (٤) محل (٣) ثم يجري (١) الى مكان (٤) ويمرر الكرة إلى (٥) ويقف مكان (٤)، من الجهة الاخرى يؤدي اللاعبون (٦)، (٧)، (٨)، (٢) الشئ نفسه.

تمرين (١٩٧)



يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٢) كما تشير الاسهم، يجري (٢) ليقف خلف (٧)، فيجري (١) بالكرة الى مكان (٢) ليراوغ المدافع السلبي (٣)، يقف (٣) مكان (٢)، وأخيرا يجري (١) بالكرة الى مكان (٣) ويمرر الكرة الى (٨) ويقف مكان (٣). تؤدي المجموعة الاخرى الشئ نفسه

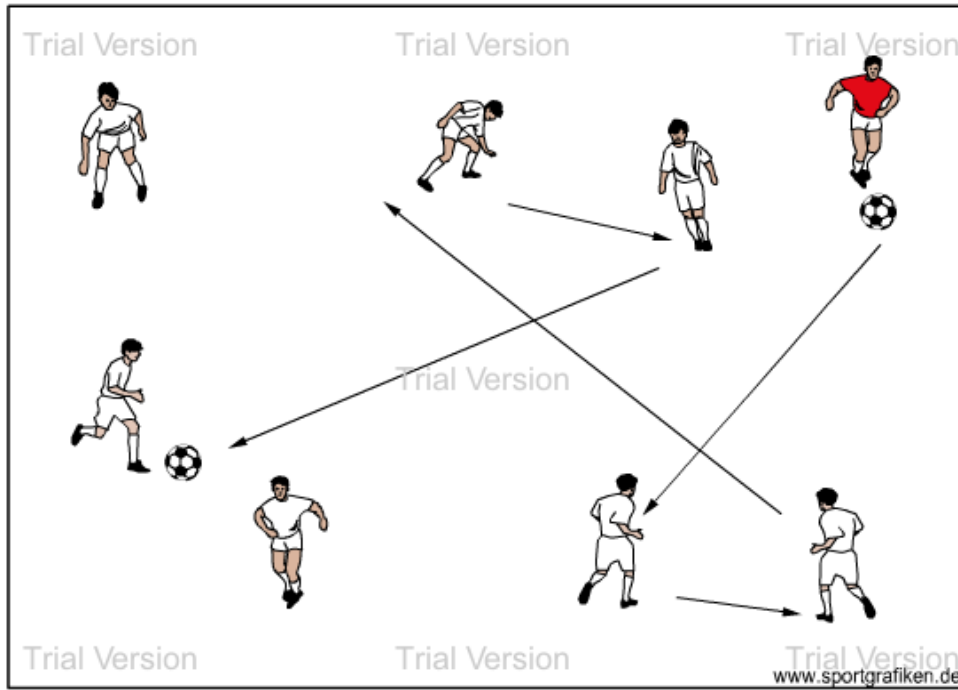
تمرين (١٩٨)



يجري (١) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٢) مع تغيير الاتجاه، يحل (٢) محل (١)،
ثم يجري (١) الى مكان (٢) ليراوغ المدافع السلبي (٣)، يحل (٣) محل (٢) ، ثم
يجري (١) الى مكان (٣) ليراوغ المدافع السلبي (٤)، فيقف (٤) مكان (٣)، واخيراً
يقف (١) مكان (٤) ويمرر الكرة الى مكان (٥)
فى الوقت نفسه تؤدي المجموعة الأخرى الشئ نفسه ثم تمرر الكرة الى مكان (١)

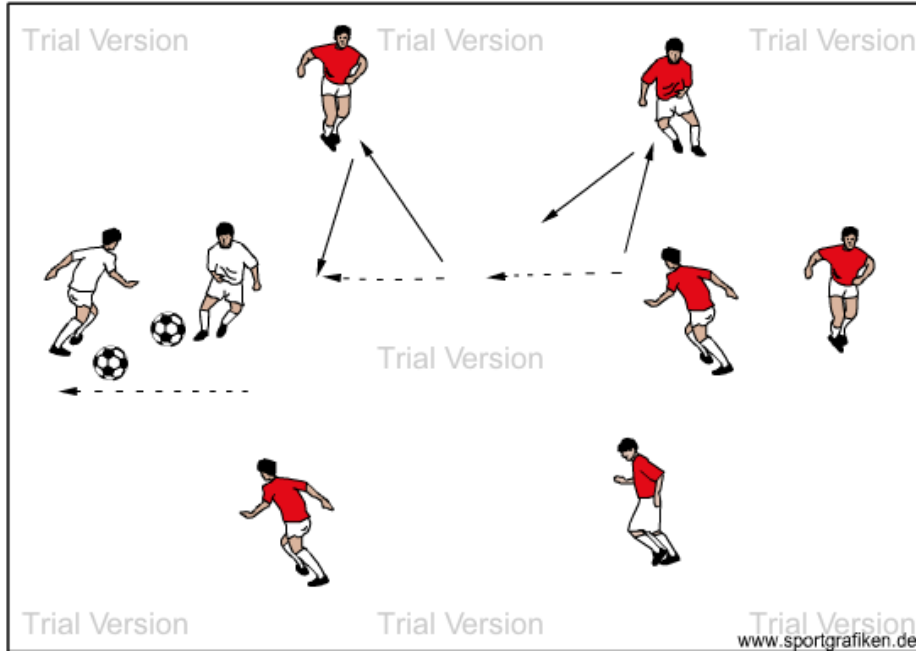
تمرينات مركبة بعدد ٨ لاعبين تشتمل على (التمرير- تبادل الأماكن - التمريرة الحائطية)

تمرين (١٩٩)



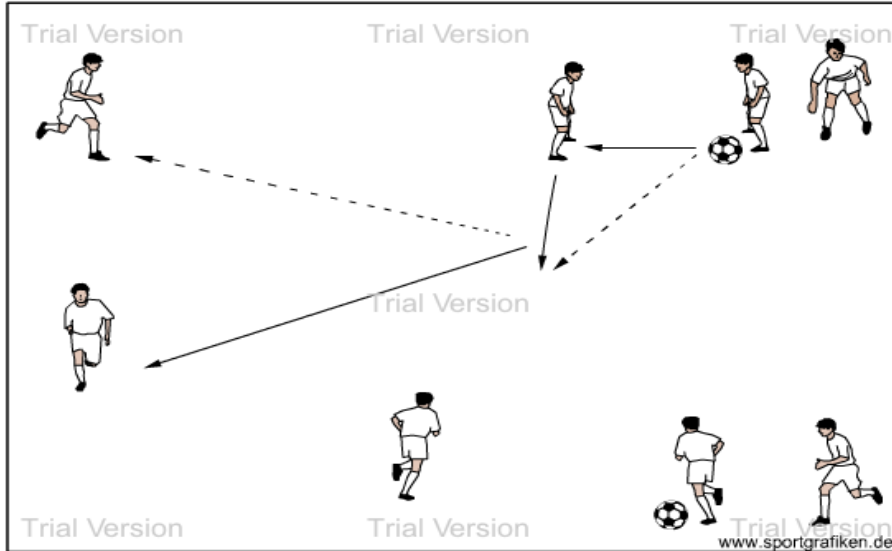
أداء التمرين: يمرر (١) الكرة الى (٧) فيمرر (٧) الكرة الى (٨) ويستدير (٧) ليواجه (٦)، يمرر (٨) الكرة الى (٣) فيمرر (٣) الكرة الى (٢) واخيراً يمرر (٢) الكرة في مكان (٥) من الجهة الاخري، يمرر (٥) الكرة الى (٣) فيمرر (٣) الكرة الى (٤) ويستدير (٣) ليواجه (٢) فيمرر (٤) الكرة الى (٧) يمرر (٧) الكرة الى (٦) واخيراً يمرر (٦) الكرة الى مكان (١)

تمرين (٢٠٠)



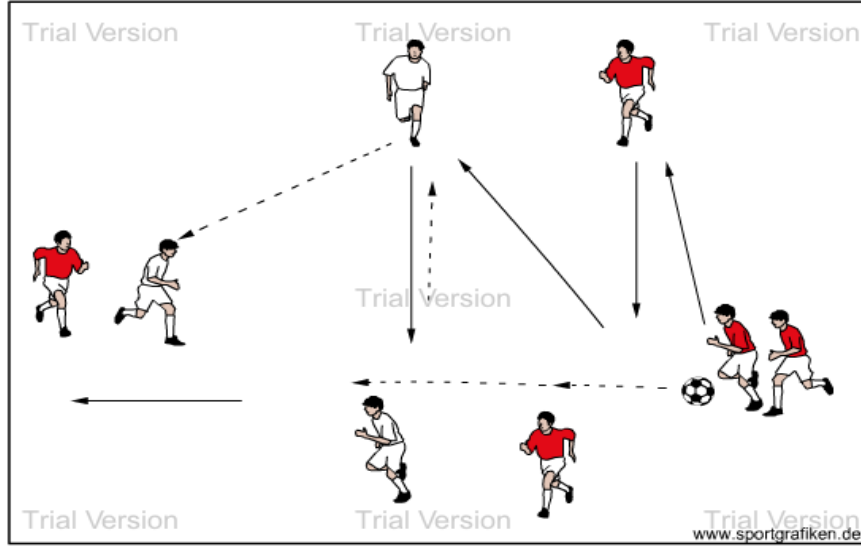
يمرر (١) الكرة الى (٢) ويجري كما يوضح السهم فينتقي (١) الكرة من (٢) أي انها تمريرة حائطية، بعد ذلك يؤدي (١) مع (٣) الشئ نفسه، واخيرا يمرر (١) الكرة الى (٥) ويجري ليقف خلفه، تؤدي المجموعة الاخرى الشئ نفسه.

تمرين (٢٠١)



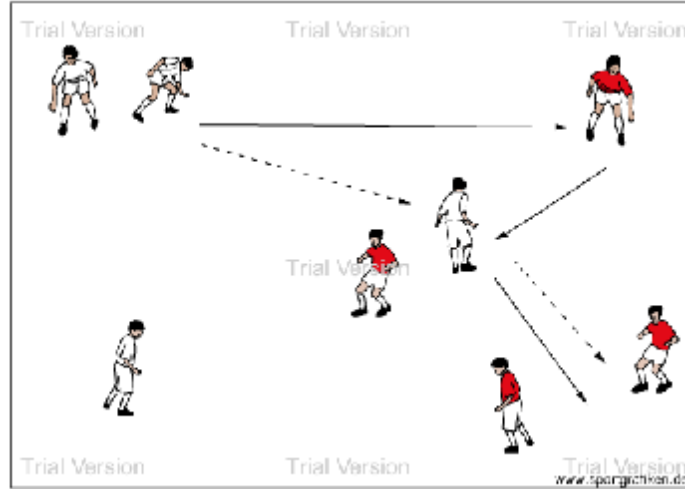
يمرر (١) الكرة إلى (٢) ← كما توضح الاسهم، ثم يمرر (١) الكرة إلى (٤) ويجري ليقف خلفه. تؤدي المجموعة الاخرى الشئ نفسه.

تمرين (٢٠٢)



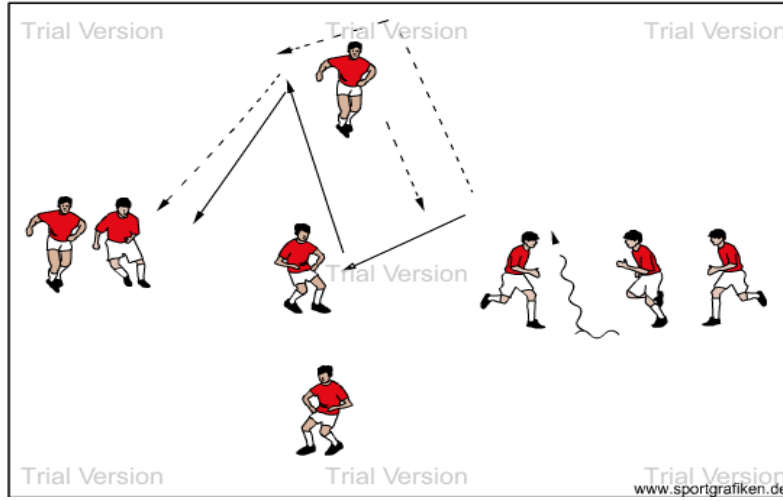
يمرر (١) الكرة الى ←، ثم يمرر (١) إلى (٣) ←، يجري (٣) ليقف خلف (٥) ويمرر (١) الكرة الى (٤) ويجري ليقف مكان (٣) تؤدي المجموعة الاخرى الشئ نفسه.

تمرين (٢٠٣)



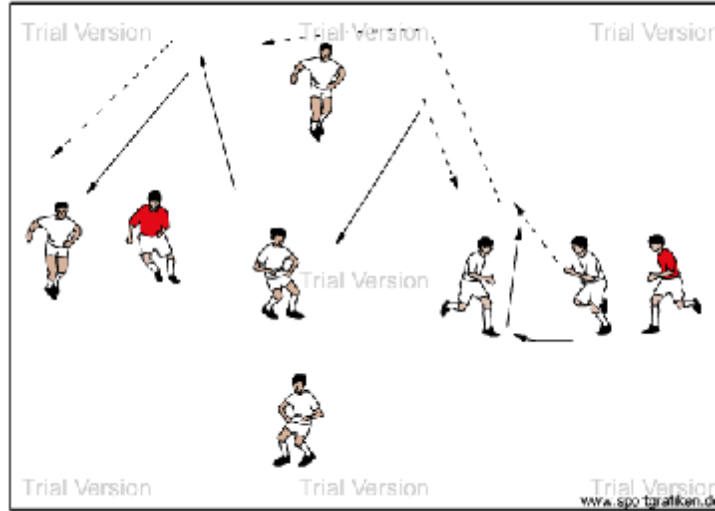
يمرر (١) الكرة الى (٢) ويجري الى مكان (٣) ، يمرر (٢) الكرة الى (٣)، فيمرر (٣) الكرة الى (٥) ويجري ليقف خلفه تؤدي المجموعة الاخرى الشئ نفسه.

تمرين (٢٠٤)



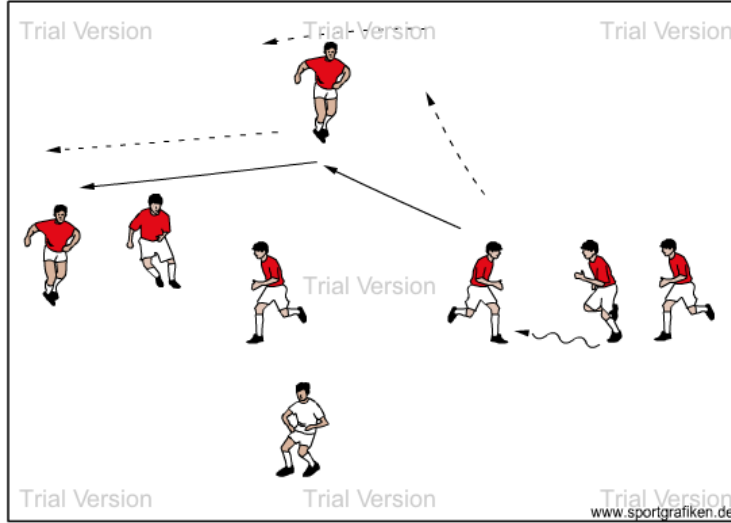
اللاعب (٢) ثابت وكذلك اللاعب (٤)، يجري (١) بالكرة ويرaug المدافع السلبي (٢) ثم يجري باتجاه (٥) ويؤدي التمريرة الحائطية خذ وهات مع (٤)، بعد ذلك يمرر الكرة الى (٨) ويقف خلفه، من الجهة الاخرى، يؤدي (٣) نفس الاداء كما توضح الأسهم.

تمرين (٢٠٥)



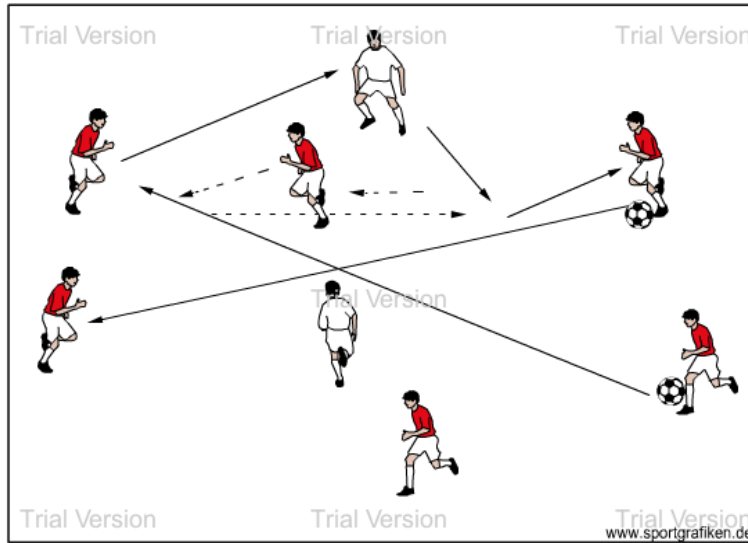
نفس التشكيل السابق، يمرر (١) الكرة خذ وهات مع ٢ ثم يواجه (١) المدافع السلبي (٥) ويؤدي خذ وهات مع ٤ وبعد ذلك يمرر (١) الكرة الى (٨) ويقف خلفه، من الجهة الأخرى، يؤدي (٣) الأداء نفسه كما توضح الأسهم.

تمرين (٢٠٦)



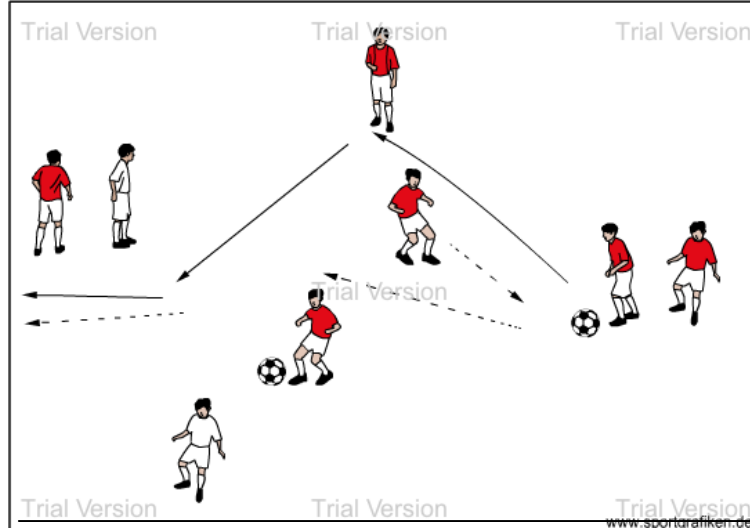
يجري (١) بالكرة ويرaug المدافع السلبي (٢)، ثم يمرر الكرة الى (٥) ويجري ليحل محله، يمرر (٥) الكرة الى (٨) ويقف خلفه، في الوقت نفسه، يؤدي اللاعبون (٣)، (٤)، (٦)، (٧) الاداء نفسه، مع ملاحظة تبديل اللاعبين (٢)، (٤) لاماكنهما بعد فترة.

تمرين (٢٠٧)



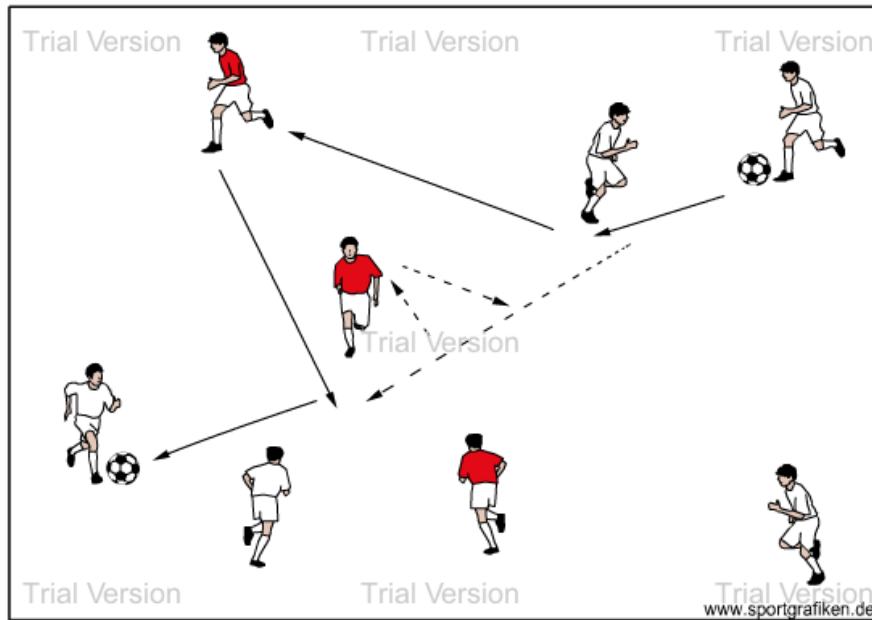
اللاعبون (١)، (٢)، (٣)، (٤) ثابتون لاداء خذ وهات، يمرر (١)، (٢) الكرة قطرية الى (٦)، (٥)، يجري (٧) لاداء الدفاع السلبي امام (٥) فيؤدي (٥) خذ وهات مع (٣)، يحل (٧) محل (٥)، واخيرا يمرر (٥) الكرة الى (١) ويحل محل (٧) تؤدي المجموعة الاخرى الشيء نفسه.

تمرين (٢٠٨)



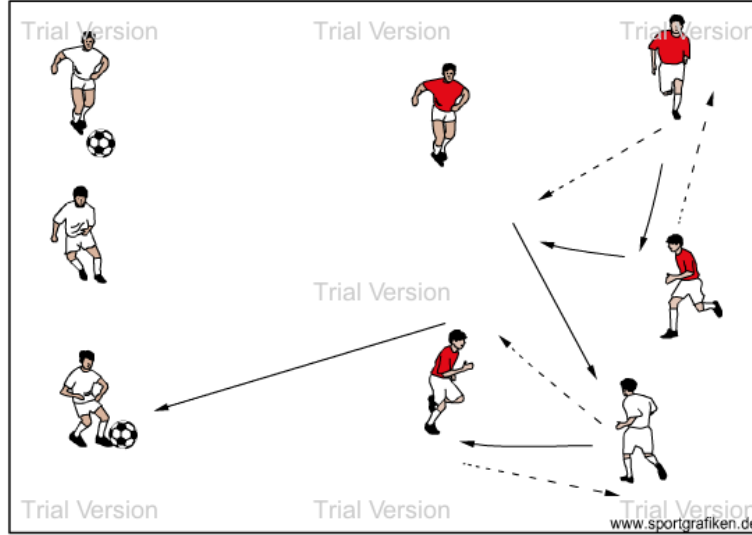
اللاعب (٣) ثابت وكذلك اللاعب (٦) يلعب (١) خذ وهات مع (٣) بعد ان يؤدي
 (٢) الدفاع السلبي امام (١) ثم يمرر (١) الكرة الى (٨) ويقف خلفه. من الجهة
 الاخري يؤدي اللاعبون (٤)، (٥)، (٦)، (٧) الاداء نفسه.

تمرين (٢٠٩)



يمرر (١) الكرة الى (٢) الذي يستقبل الكرة ويستدير ليواجه المدافع السلبي (٣)، يؤدي (٢) التمريرة الحائطية مع (٤)، يحل (٣) محل (٢)، اخيراً يمرر (٢) الكرة الى مكان (٥) ويقف (٢) مكان (٣) من الجهة الاخرى يؤدي اللاعبون الاداء نفسه بعد فترة يتبادل اللاعبون اماكنهم.

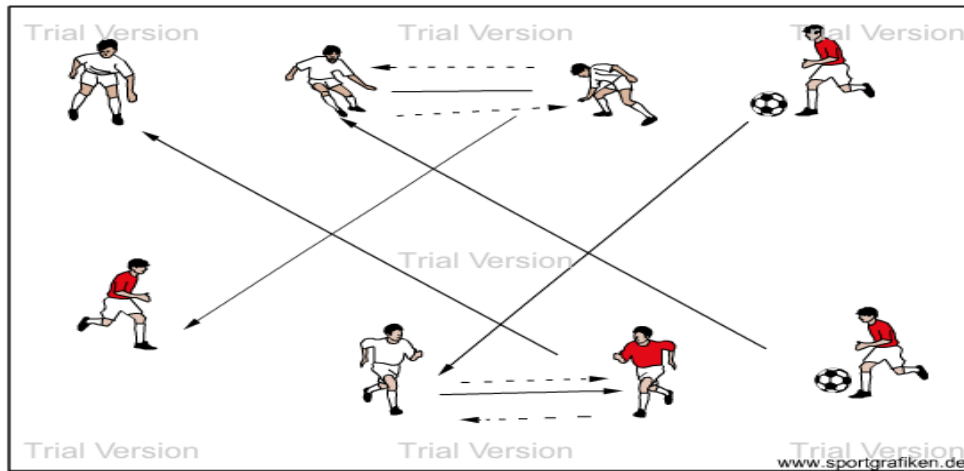
تمرين (٢١٠)



يمرر (١) الكرة الى (٢) خذ وهات وكذلك يؤدي جميع اللاعبين الاداء نفسه مع تبادل المراكز

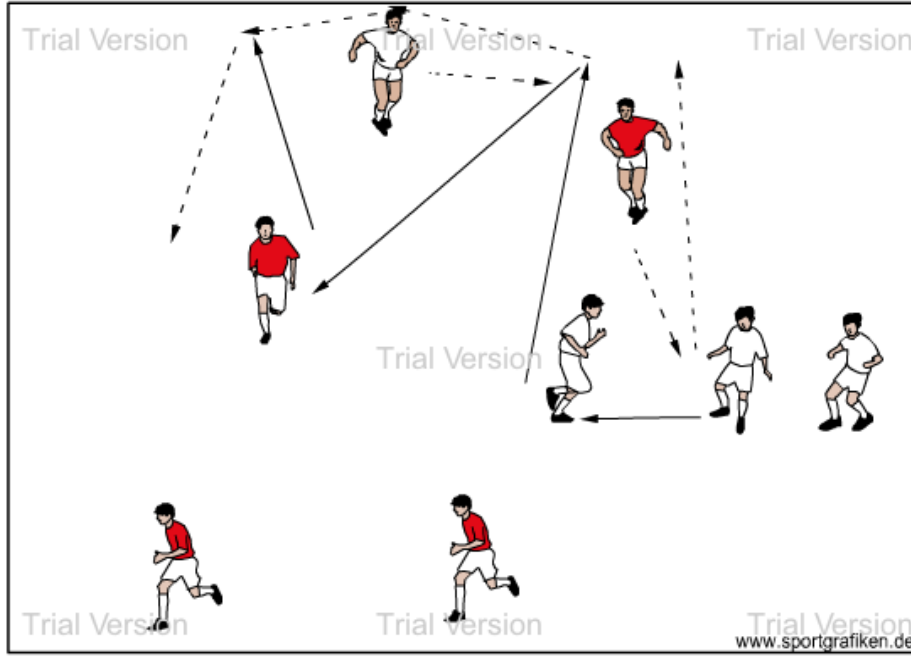
يمرر (١) الكرة الى مكان (٣) يمرر (٣) الكرة الى مكان (٥) يمرر (٥) الى مكان (٧) واخيراً يمرر (٧) الى مكان (١)

تمرين (٢١١)



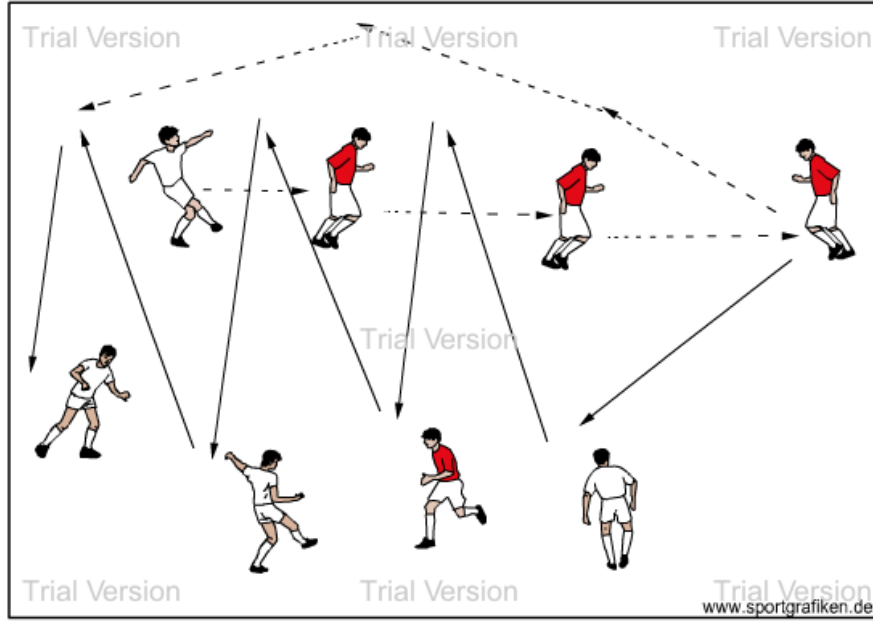
يمرر (١) الكرة إلى (٥) فيمرر (٥) الكرة إلى (٦)، يجري (٥) إلى (٦) لاداء الدفاع السلبي فيمرر (٦) الكرة الى (٣) يتبادل (٥)، (٦) الاماكن، من الجهة الاخري، يمرر (٢) الكرة الى (٧) فيمررها الى (٨) يجري (٧) للدفاع السلبي، فيمرر (٨) الكرة الى (٤) يتبادل (٧)، (٨) الاماكن.

تمرين (٢١٢)



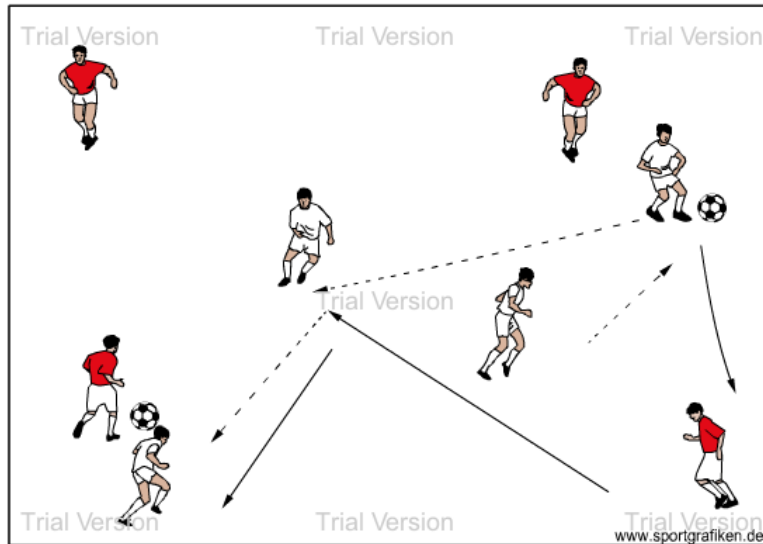
يجري المدافع (٢) لاداء الدفاع السلبي امام (١)، يلعب (١) خذ وهات مع (٣) يعود (٢) الى مكانة، يؤدي (٤) الدفاع السلبي، يلعب (١) خذ وهات مع (٥) يعود (٤) الى مكانه واخيرا يمرر (١) الكرة الى (٥) ويجري ليقف خلفه، يكرر الاداء من الجهة الاخري على ان يؤدي كل من (٦)، (٧) دور المدافع السلبي، ويساعد (٣) زميله (٥) في اداء خذ وهات.

تمرين (٢١٣)



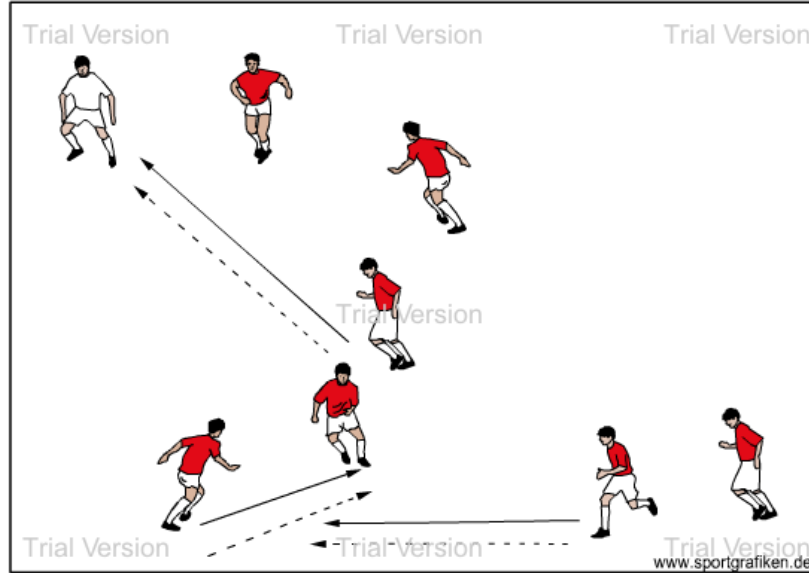
يؤدي (١) التمريرة الحائطية مع (٥) ضد المدافع السلبي (٢) يحل (٢) محل (١) ثم يؤدي (١) الشئ نفسه مع (٦) ن يحل (٣) محل (٢)، ثم يؤدي (١) الشئ نفسه مع (٧)، يحل (٤) محل (٣)، وأخيراً يمرر (١) الكرة إلى (٨)، يكرر (٨) ما فعله (١) مع أداء (٧)، (٦)، (٥) للدفاع السلبي.

تمرين (٢١٤)



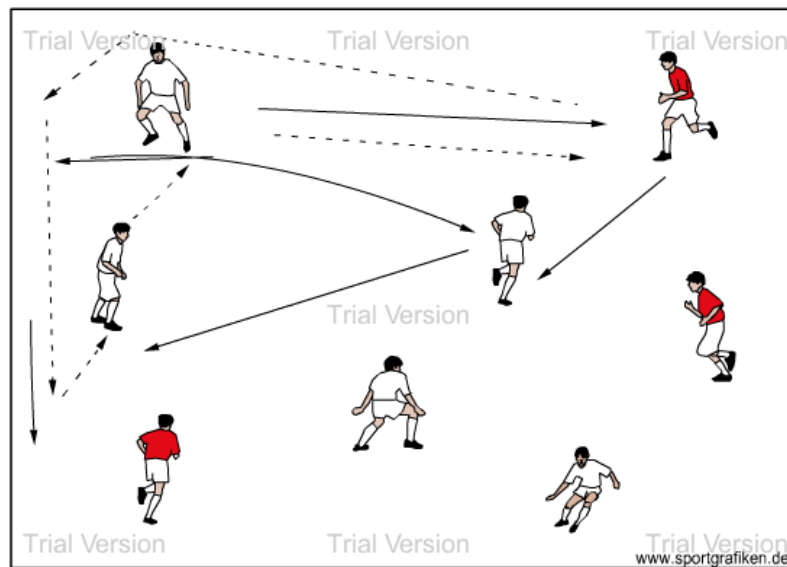
يجري (٣) لأداء الدفاع السلبي امام (١)، فيؤدي (١) خذ وهات مع (٢)، يعود (٣) الى مكانه، يمرر (١) الكرة الى (٨) ويجري ليقف خلفه، من الجهة الاخري يؤدي (٤)، (٥)، (٦) الشئ نفسه.

تمرين (٢١٥)

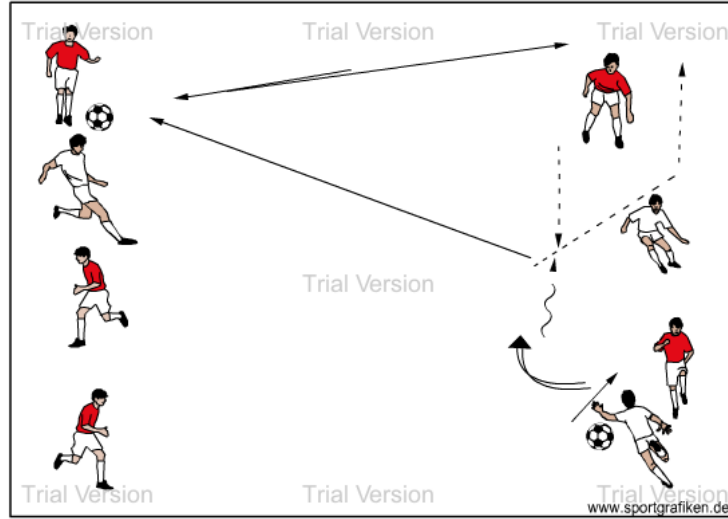


يمرر (١) الكرة الى (٢) ويجري ليحل محله، يمرر (٢) الى (٣) ويجري ليحل محله، يمرر (٣) الى (٥) ويحل محله، من الجهة الاخري، (٤)، (٦)، (٧)، (٨) الاداء نفسه.

تمرين (٢١٦)

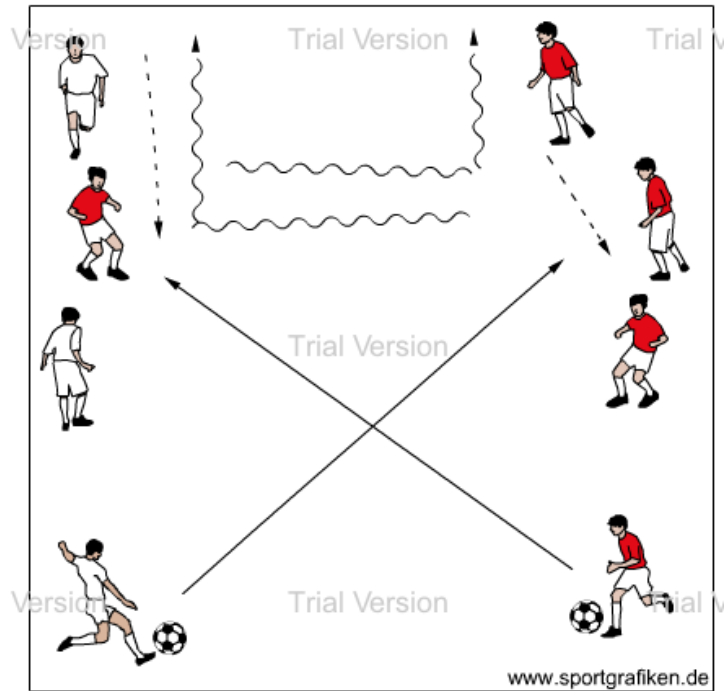


تمرين (٢١٨)

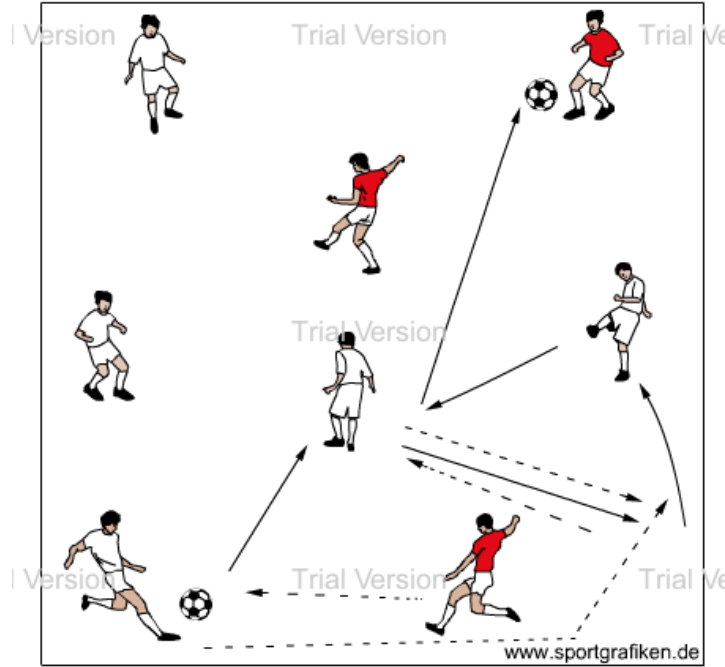


يمرر (١) الكرة الى (٢) فيراوغ (٢) المدافع (٣) وظهره مواجه له، ثم يؤدي (٤) الدفاع السلبي امام (٢)، فيؤدي (٢) خذ وهات مع (٥)، واخيرا يمرر (٢) الكرة الى (٥) يحل (٣) محل (٢)، يحل (٤) مكان (٣) والعكس، بعد فترة يتم تبديل (١) (٥) لاماكنهما.

تمرين (٢١٩)

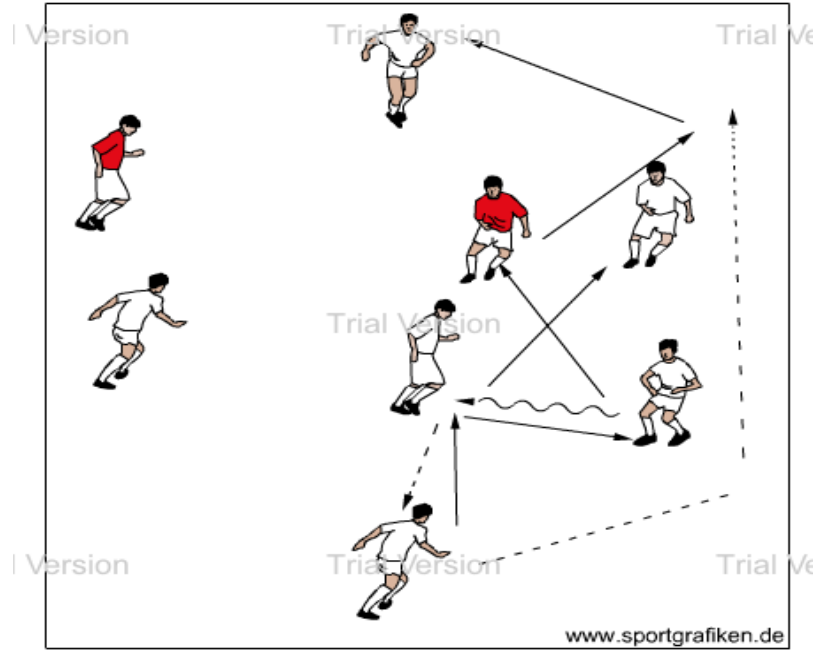


يمرر (١) الكرة الى (٧) يمرر (٥) الى (٣) يجري كل من (٣) (٧) قطريا بالكرة،
 يراوغ (٣) المدافع السلبي (٨) يراوغ (٧) المدافع (٤) يحل (٤) محل (٣) يحل (٨)
 مكان (٧) يكرر التمرين من الجهة الاخرى، فيمرر (٣) الى (٢) ، (٦) قطريا بالكرة
 مع اداء (١)، (٥) للدفاع السلبي.
تمرين (٢٢٠)



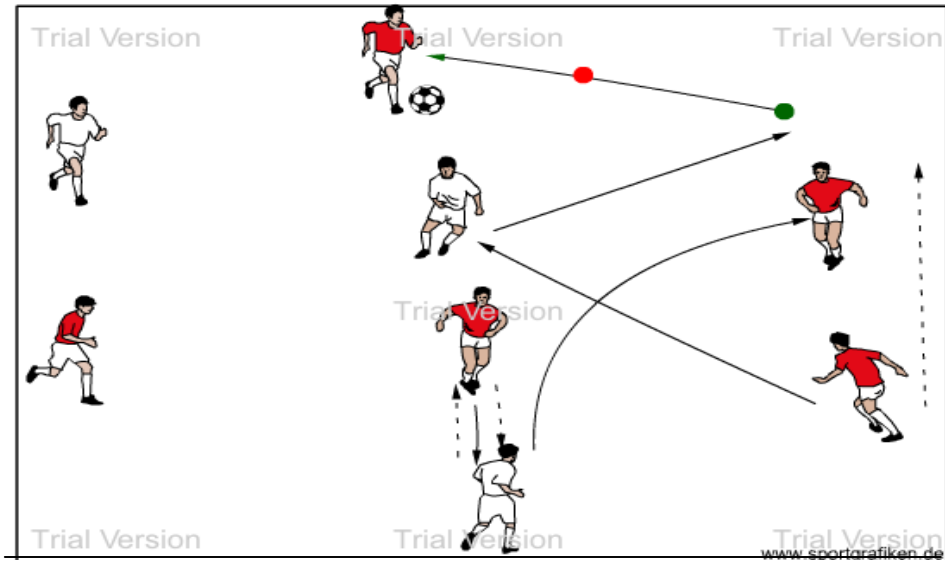
يجري (٢) الى (١) للدفاع السلبي، فيلعب (١) خذ وهات مع (٣) ثم يجري (٣) الى
 مكان (٢) لاداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة الى (٤) خذ وهات واخيراً يمرر (١)
 الكرة الى مكان (٥) يقف (٢) مكان (١) يقف (٣) مكان (٢) كما يقف (١) مكان
 (٣) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه

تمرين (٢٢١)



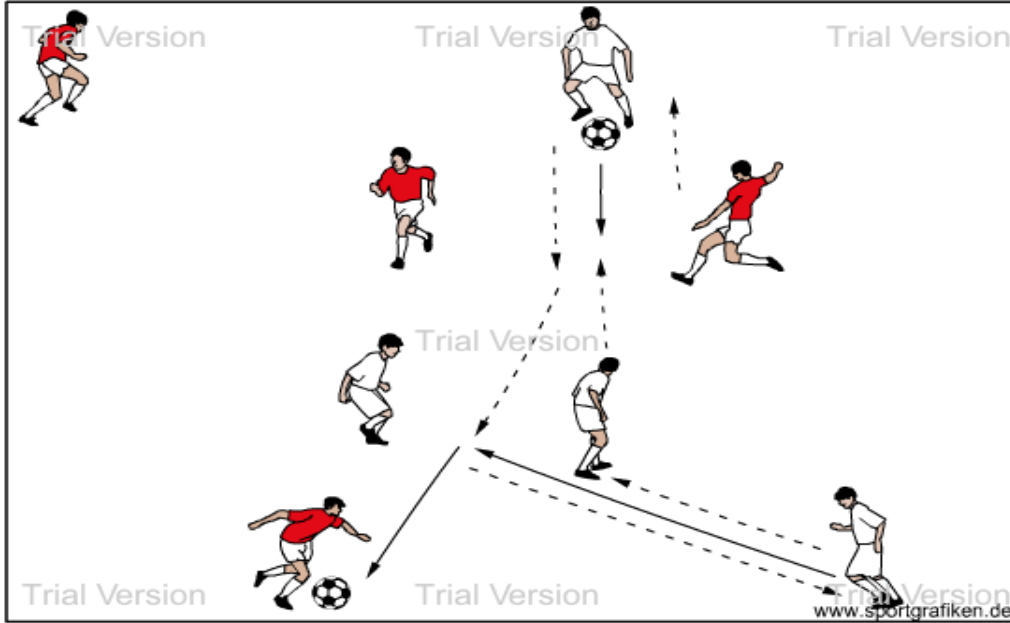
يمرر (١) الكرة الى (٢) فيمرر (٢) الكرة الى (٣) يحل (٢) محل (١) يجري (١) من خلف (٣) يجري (٣) بالكرة الى مكان (٢) ثم يستدير ليمرر الكرة الى (٤) يمرر (٤) الكرة الى (١) ثم يجري اليه لاداء الدفاع السلبي، فيلعب (١) مع اللاعب الذي يحل مكان (٦) خذ وهات، يحل (٤) محل (٣) واخيرا يمرر (١) الكرة الى مكان (٥) ثم يقف مكان (٤) المجموعة الاخرى تؤدي الاداء نفسه

تمرين (٢٢٢)



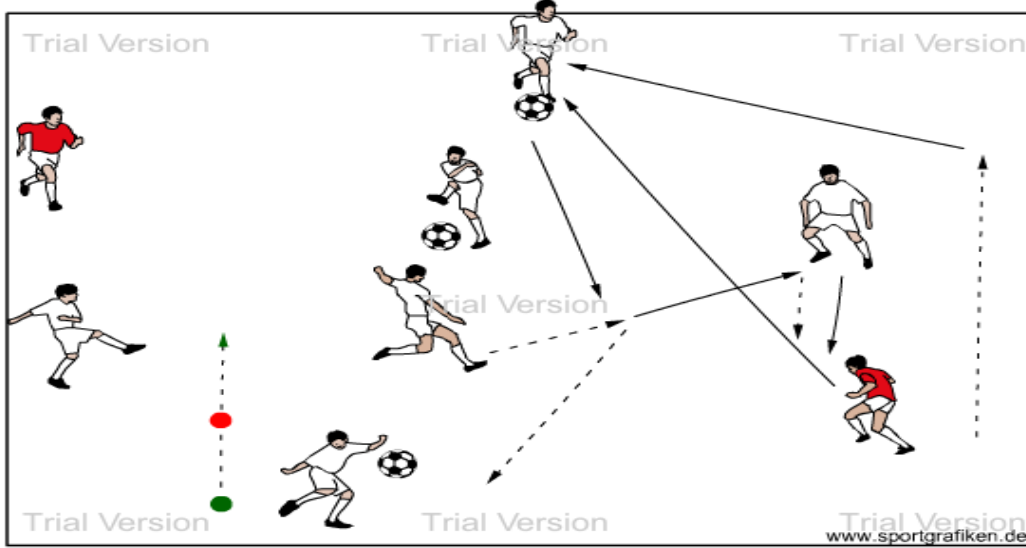
يمرر (١) الكرة الى (٢) ↔ يحل (٢) محل (١) ، يرفع (١) الكرة عالية تشب الى (٣) الذي يمرر الكرة الى (٤) ويجري للدفاع السلبي، يلعب (٤) خذ وهات مع اللاعب الموجود فى مكان (٦) ثم يمرر (١) الكرة الى مكان (٥) يحل (٣) محل (٤)

تمرين (٢٢٣)



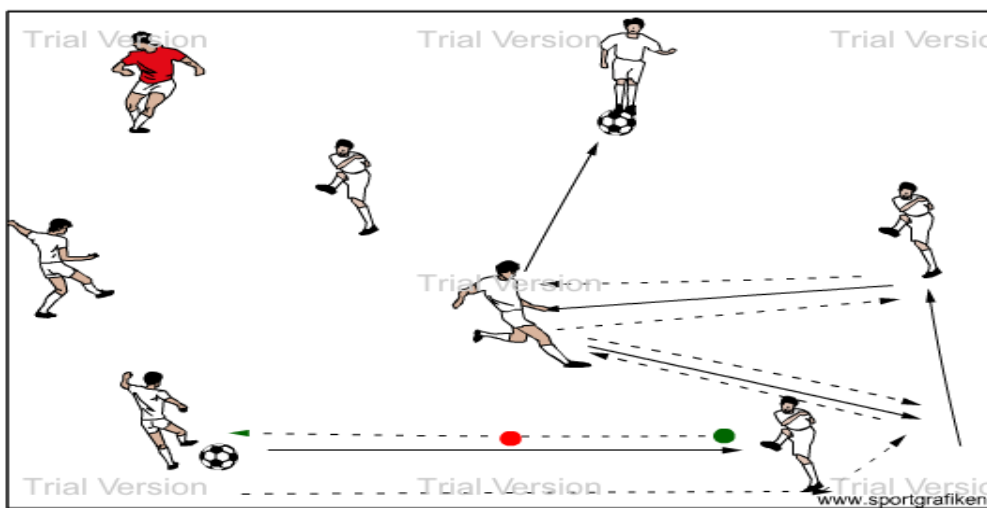
يمرر (١) الكرة الى (٢) ↔ يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة ليواجه المدافع السلبي (٣) ويؤدي خذ وهات مع (٤) يحل (٣) محل (٢) يحل (٤) محل (٣) واخيرا يمرر (١) الكرة الى مكان (٥) ويقف مكان (٤) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٢٤)



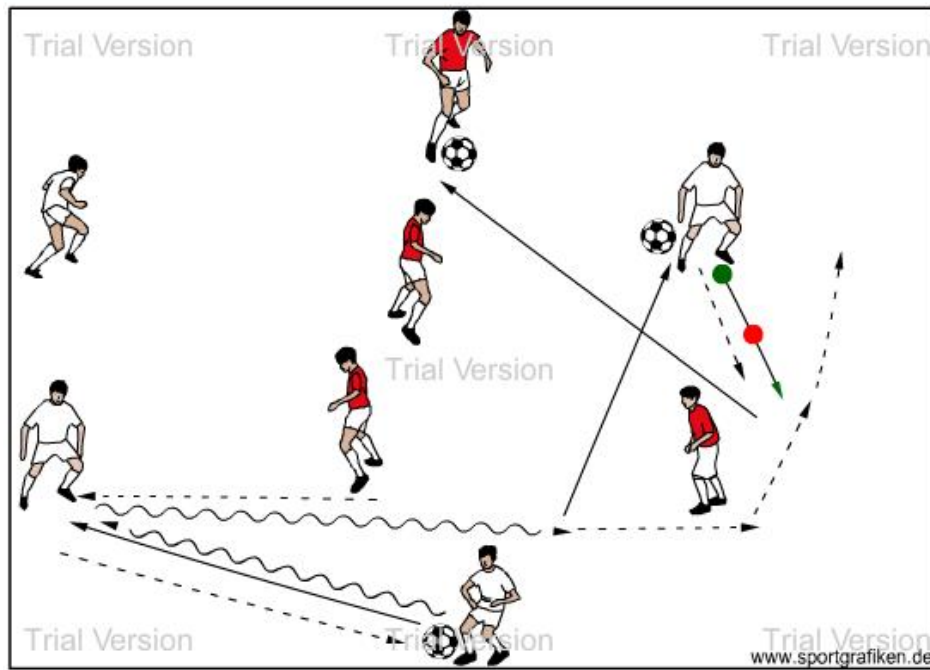
وهو هام جدا لتطوير فكر الناشئ في كيفية التحرك بدون كرة لتسهيل مهمة الزميل المستحوذ على الكرة وكذلك لتنمية سرعة رد الفعل، يتحرك (٢) كما يشير السهم وكذلك (٥) يمرر (٦) الكرة الى (٢) وكذلك (١) الى (٥) فيمرر (٢) الى (٤) ويتبادل المكان مع (١) يمرر (٤) الى (٣) ويؤدي الدفاع السلبي امامه، فيلعب (٣) خذ وهات مع اللاعب في مكان (٦) يتبادل (٣) و (٤) الاماكن، تؤدي المجموعة الاخري الاداء نفسه

تمرين (٢٢٥)



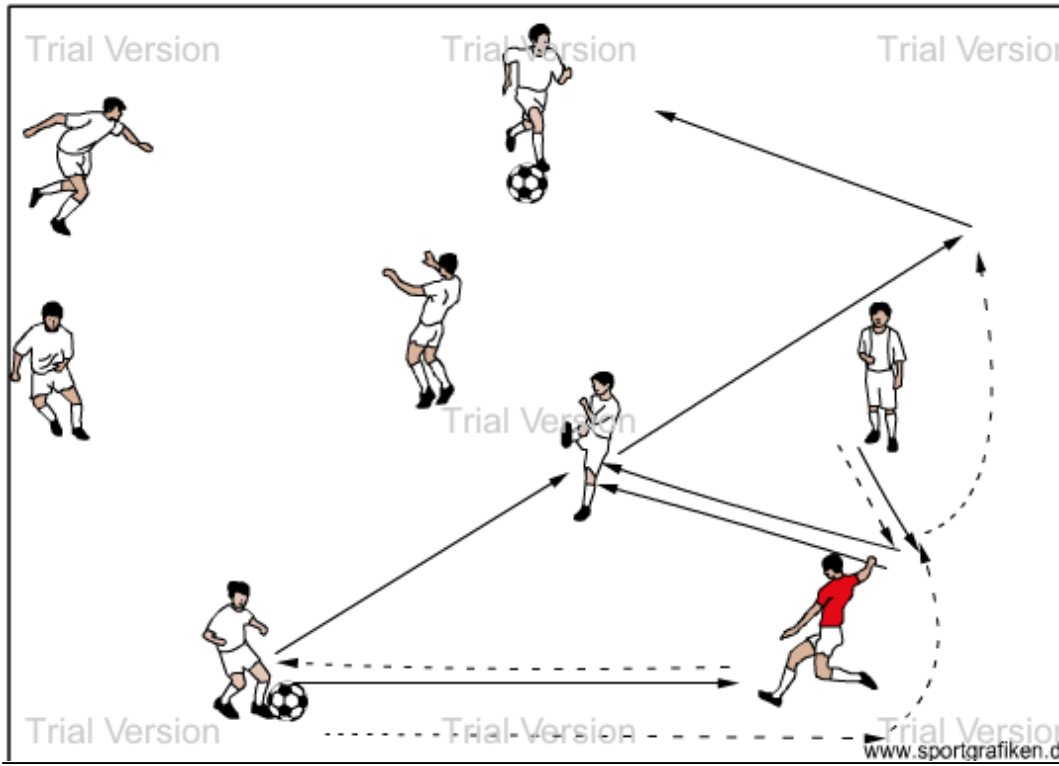
يمرر (١) الكرة الى (٢) ← يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة الى مكان (٢)
 ليراوغ المدافع السلبي (٣) يحل (٣) محل (٢) يؤدي (٤) الدفاع السلبي امام (١)
 فيلعب (١) مع (٥) خذ وهات، ثم يقف (٤) مكان (٣) يؤدي (٥) الدفاع السلبي
 امام (١) فيمرر (١) الكرة الى مكان (٨) يقف (٥) مكان (٤) واخيراً يقف (١) مكان
 (٥) الجهة الاخرى تؤدي الاداء نفسه

تمرين (٢٢٦)



يمرر (١) الكرة الى (٢) ←، ثم يؤدي (٢) الدفاع السلبي امام (١)، يلعب (١) مع
 (٣) خذ وهات ثم يؤدي (٣) الدفاع السلبي في مكان (٢) يؤدي (١) مع (٤) خذ
 وهات يؤدي (٤) الدفاع السلبي امام (١) فيمرر (١) الكرة الى مكان (٥) ويقف
 مكان (٤) يحل (٢) محل (١) كما يحل (٣) محل (٢) واخيراً يحل (٤) محل (٣)
 المجموعة الاخرى تؤدي الاداء نفسه

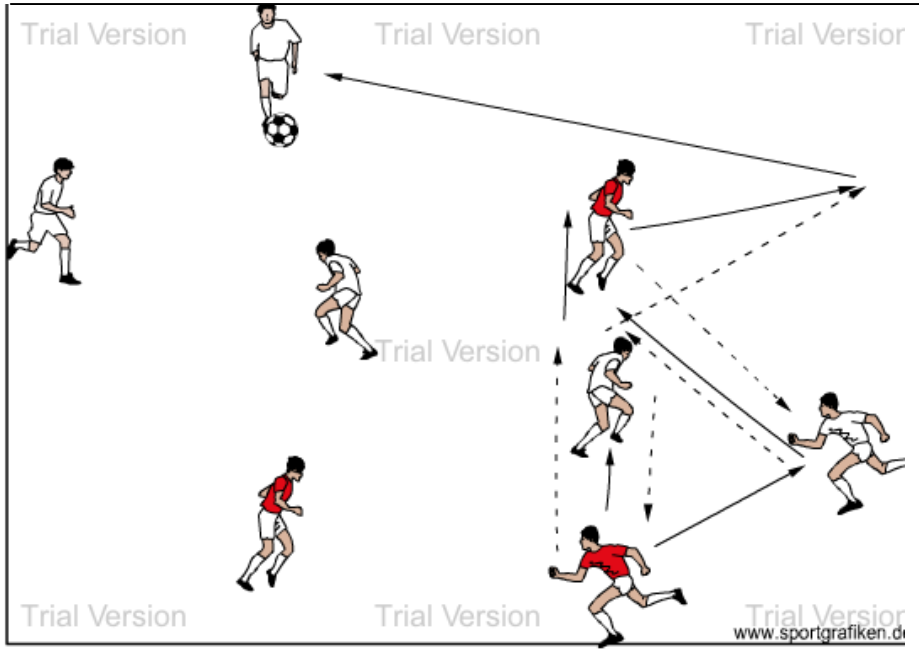
تمرين (٢٢٧)



اللاعب (٣) ثابت، وكذلك اللاعب (٧)، يمرر (١) الكرة الى (٢) خذ وهات، يؤدي (٢) الدفاع السلبي امام (١) فيلعب (١) الكرة خذ وهات مع (٣) ثم يمرر (١) الكرة الى (٤) ← ويأتي (٤) للدفاع السلبي امام (١)، فيمرر (١) الكرة الى (٣) خذ وهات، واخيراً يمرر (١) الكرة الى مكان (٥)، يقف (١) مكان (٤) كما يقف (٤) مكان (٢)، يحل (٢) محل (١)

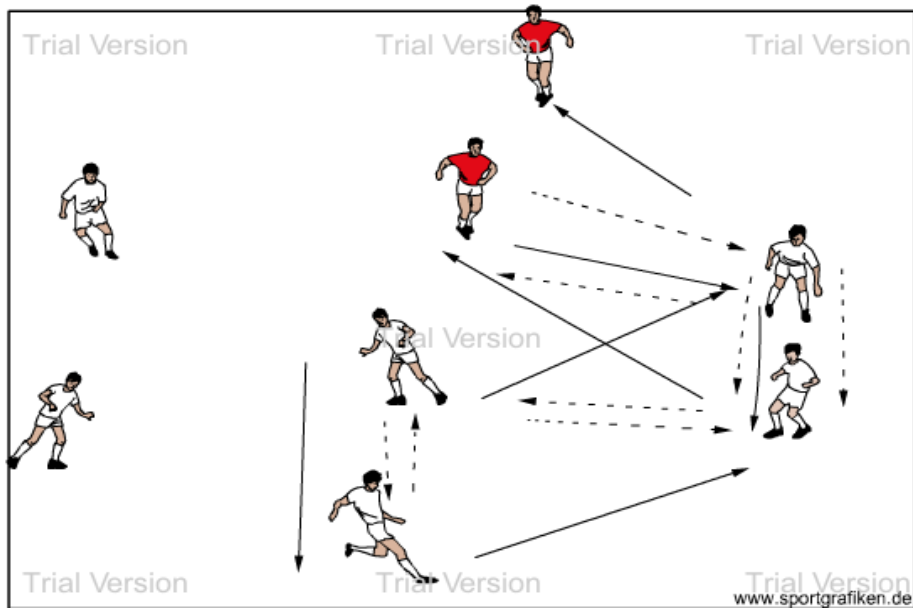
ملاحظة: تثبيت اللاعبين (٣)، (٧) الغرض منه اعطاء فترة راحة لبعض اللاعبين ثم تبادل الراحة بينهم.

تمرين (٢٢٨)



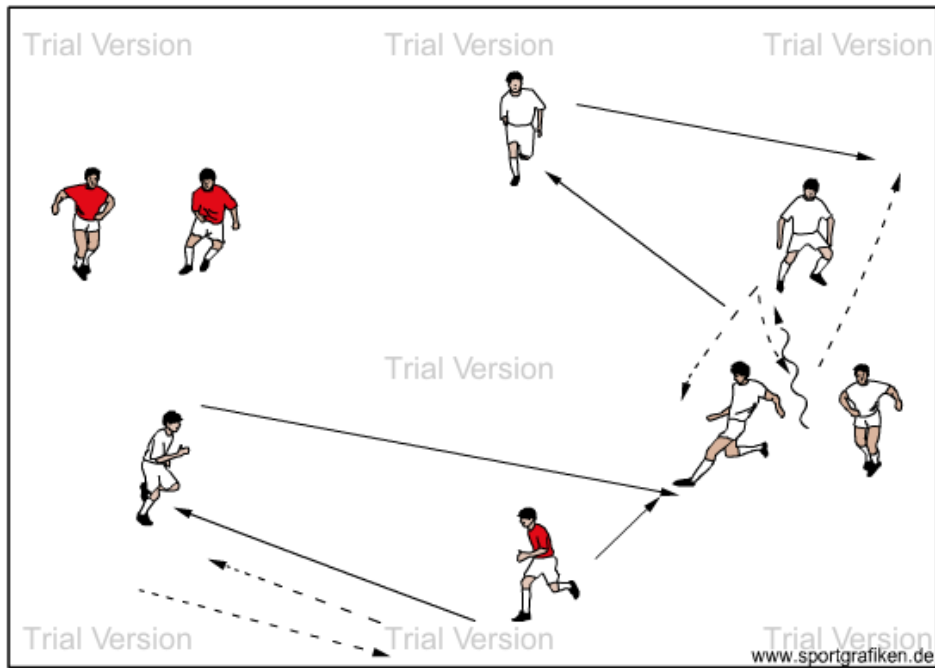
يمرر (١) الكرة الى (٣) خذ وهات ثم يؤدي (٣) الدفاع السلبي امام (١) فيلعب (١) مع (٢) خذ وهات ثم يجري (٢) الى مكان (٣) لاداء الدفاع السلبي، فيلعب (١) مع (٤) خذ وهات واخيرا يمرر (١) الكرة الي مكان (٥) يقف (١) مكان (٤) كما يقف (٢) مكان (٣) ويقف (٣) مكان (١) واخيراً يقف (٤) مكان (٢) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٢٩)



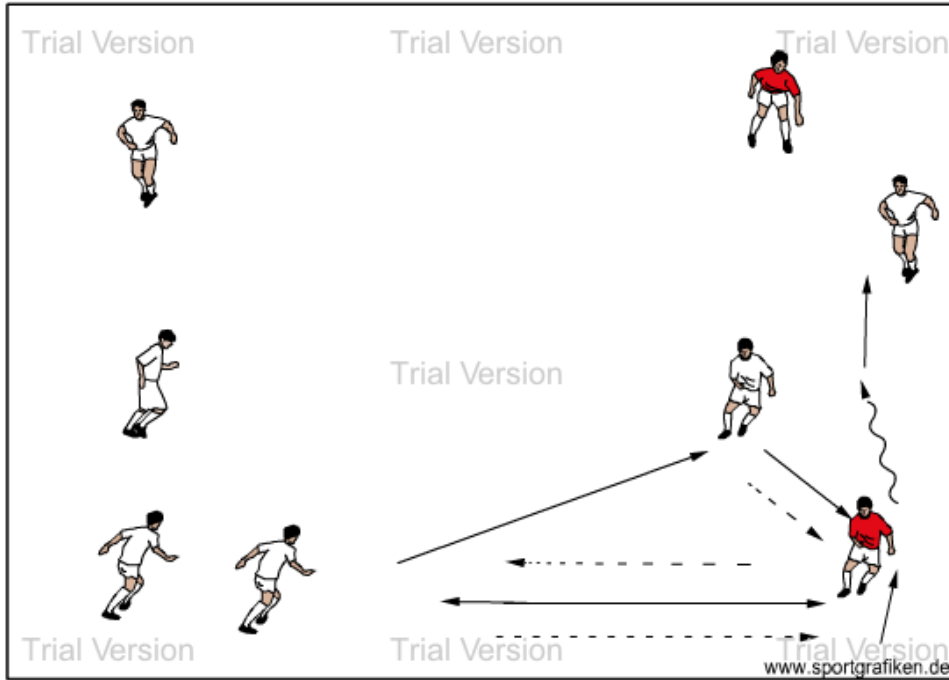
يمرر (١) الكرة الى (٢) ←، ثم يجري (٢) الى (١) لاداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة الى (٣) خذ وهات، يؤدي (٣) الدفاع السلبي امام (١) فيلعب (١) خذ وهات مع اللاعب الذي سيكون فى مكان (٥) واخيرا يجري اللاعب من مكان (٥) الى (١) لاداء الدفاع السلبي فيمرر (١) الكرة الى مكان (٦) يحل (١) مكان (٥) يحل (٥) مكان (٤)، يحل (٤) مكان (٣)، يحل (٣) محل (٢)، واخيراً يحل (٢) محل (١)

تمرين (٢٣٠)



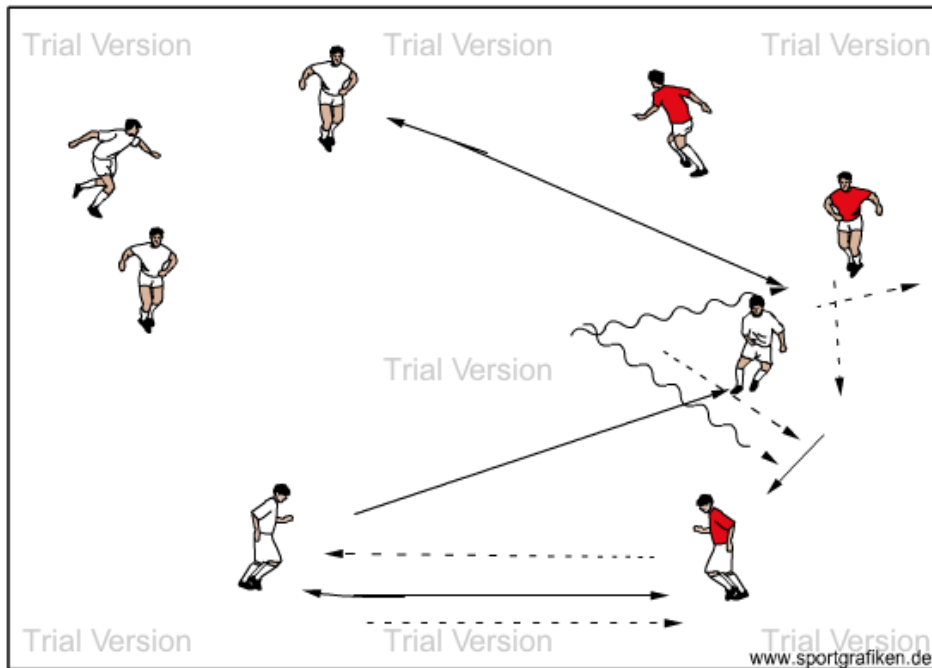
يمرر (١) الكرة الى (٤) ويجري اليه لاداء الدفاع السلبي، فيلعب (٤) خذ وهات مع (٢)، ثم يمرر (٤) الكرة الى (٢) الذي يستقبلها ويجري لىواجه اللاعب الذي فى مكان (٦) ويؤدي خذ وهات مع اللاعب الذي فى مكان (٥)، يتبادل (١) و (٤) الاماكن، يقف (٦) خلف (٣)، واخيراً يحل (٢) محل (٦) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٣١)



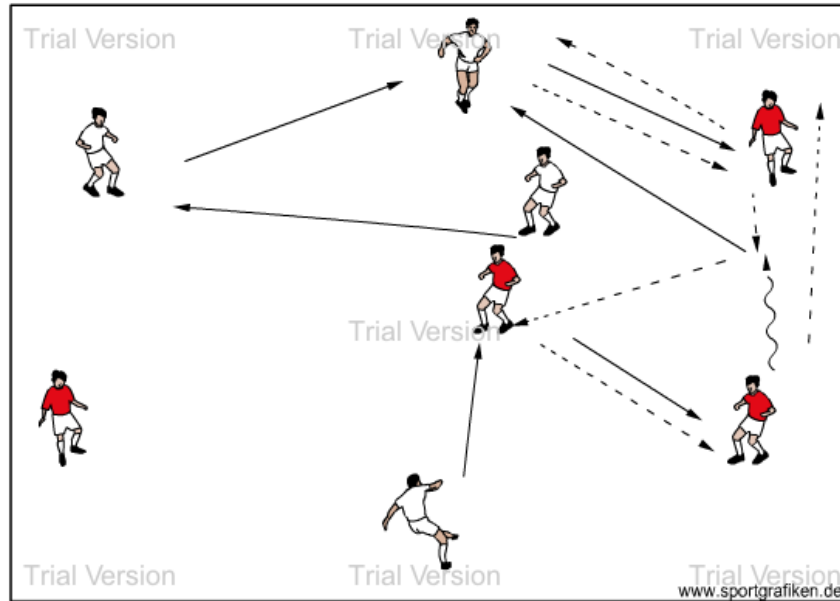
يمرر (١) الكرة إلى (٢) \leftrightarrow ، يجري (٢) إلى (١) لأداء الدفاع السلبي، فيلعب (١) مع (٣) خذ وهات، ثم يراوغ (١) المدافع السلبي (٣) ويمرر الكرة إلى (٨)، يحل (٣) محل (٢)، كما يحل (١) محل (٣) تؤدي المجموعة الأخرى الأداء نفسه.

تمرين (٢٣٢)



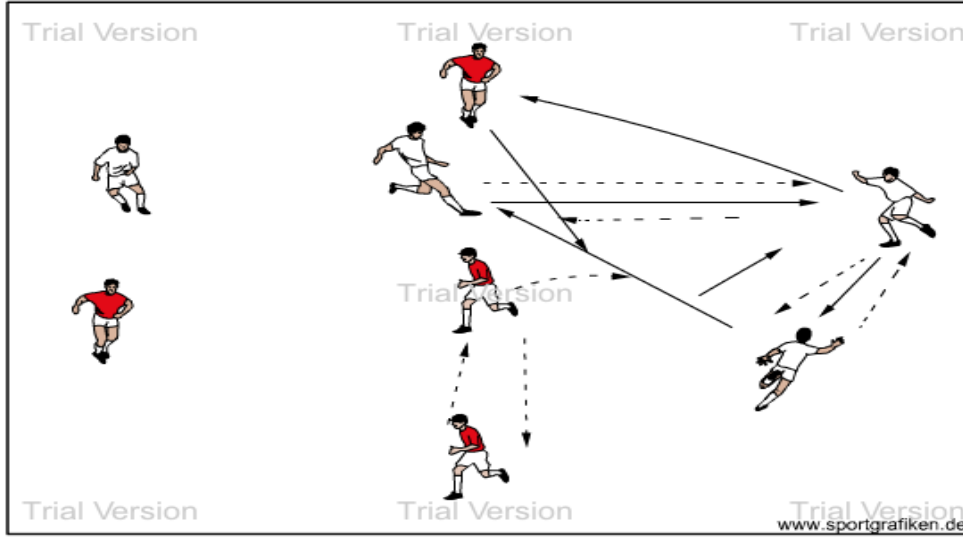
يمرر (١) الكرة إلى (٢) ←، ثم يلعب (١) مع (٣) خذ وهات، ضد المدافع السلبي (٢)، يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة ويحاور المدافع السلبي (٣)، كما تشير الاسهم، يحل (٣) محل (٢)، ثم يجري (١) بالكرة ويؤدي خذ وهات ضد المدافع السلبي (٤) مع اللاعب الموجود فى مكان (٦)، يقف (١) مكان (٤)، تؤدي المجموعة الأخرى الأداء نفسه من الجهة الأخرى.

تمرين (٢٣٣)



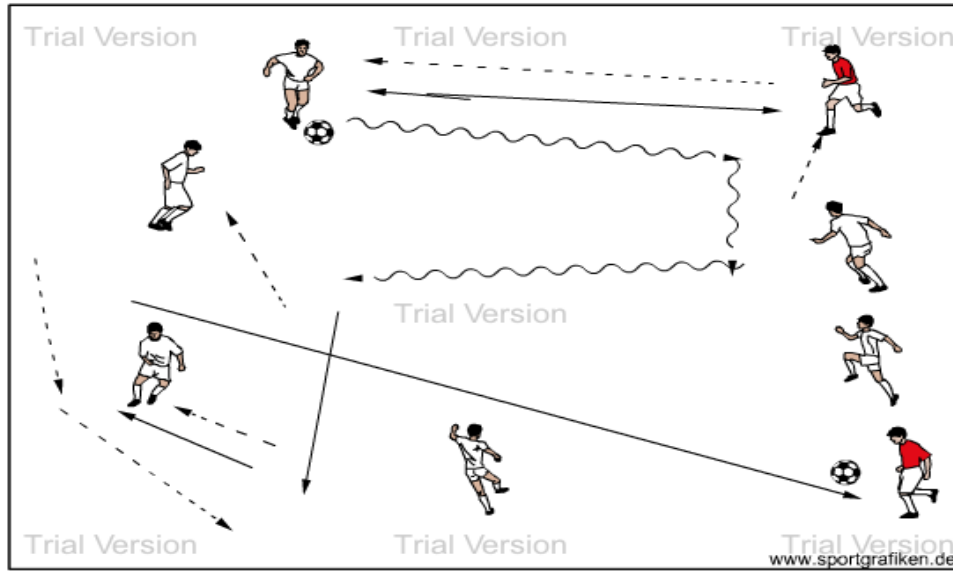
يمرر (١) الكرة إلى (٢) فيمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويجري ليحل محله، يجري (٣) بالكرة ويلعب خذ وهات مع (٥) ضد المدافع السلبي (٤)، يحل (٤) محل (٢)، ثم يؤدي (٣) خذ وهات ضد المدافع السلبي (٥) مع اللاعب فى مكان (٧)، يحل (٥) محل (٤) واخيرا يحل (٣) محل (٥) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٣٤)



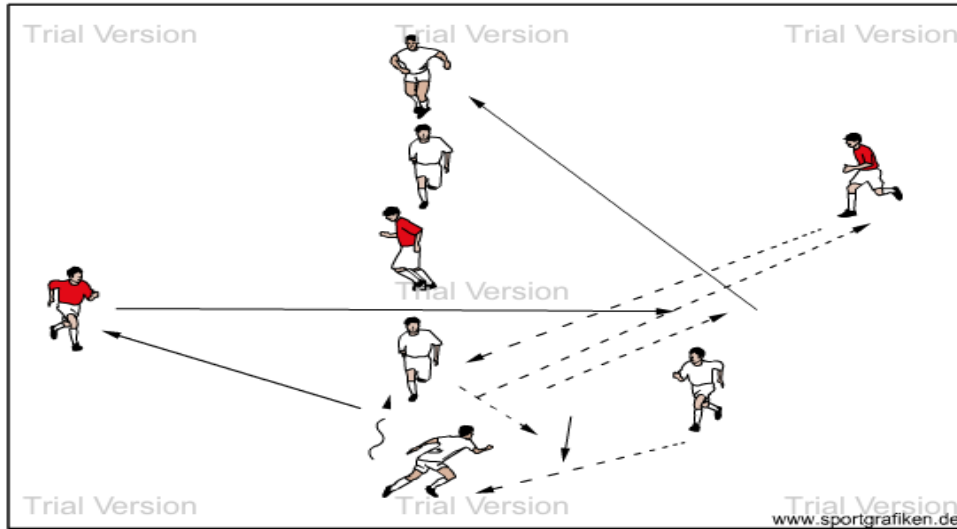
وهو هام جدا لتطوير التحركات الخطئية بالكرة وبدونها وامتدادا للتمرين (١٣٨) بعد ان تصل الكرة الى (٣) فانه يؤدي خذ وهات مع اللاعب (٦) عندما يحل محل (٥)، ثم يؤدي (٦) الدفاع السلبي امام (٣) فيمرر (٣) الكرة الى (٥) وهو فى مكان (٦) ، واخيراً يحل (٣) محل (٦) كما يحل (٦) محل (٤)، تؤدي المجموعة الأخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٣٥)



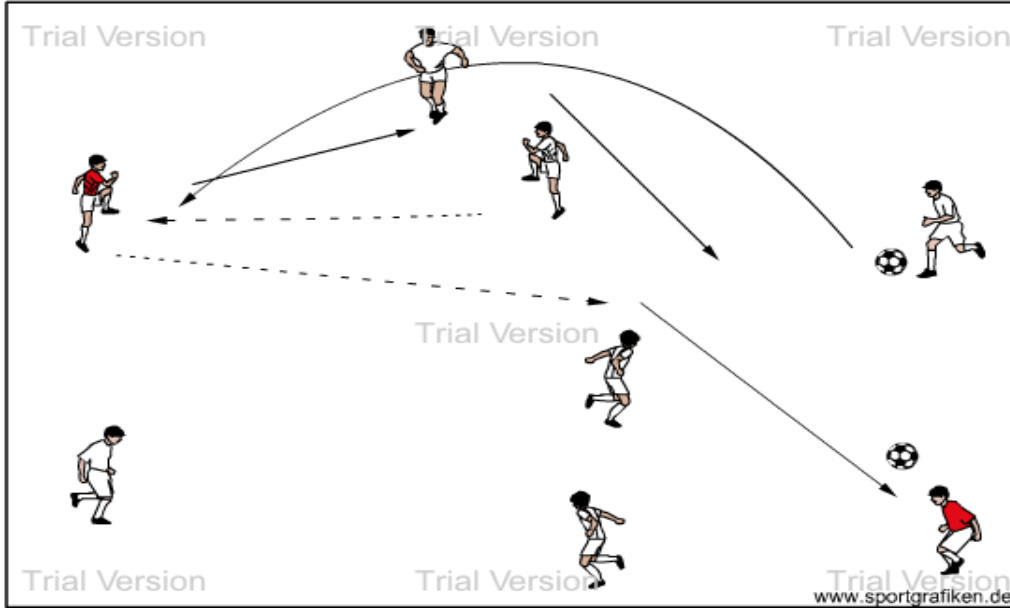
يمرر (٥) الكرة إلى (٤) خذ وهات، يحل (٤) محل (٥) يجري (٥) بالكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) في مكان (٤) ثم يقف (٣) مكان (٤) ويجري (٥) ليراوغ المدافع السلبي (٦) في مكان (٣) يقف (٦) مكان (٣) ثم يجري (٥) بالكرة، كما توضح الاسهم فيقابلة المدافع السلبي (٧) فيلعب (٥) خذ وهات مع اللاعب الموجود في مكان (٨) ثم يؤدي هذا اللاعب الدفاع السلبي ايضا امام (٥) فيمرر (٥) الكرة في مكان (١) يقف (٧) مكان (٦) كما يقف (٨) مكان (٧)، واخيراً يقف (٥) مكان (٨).

تمرين (٢٣٦)



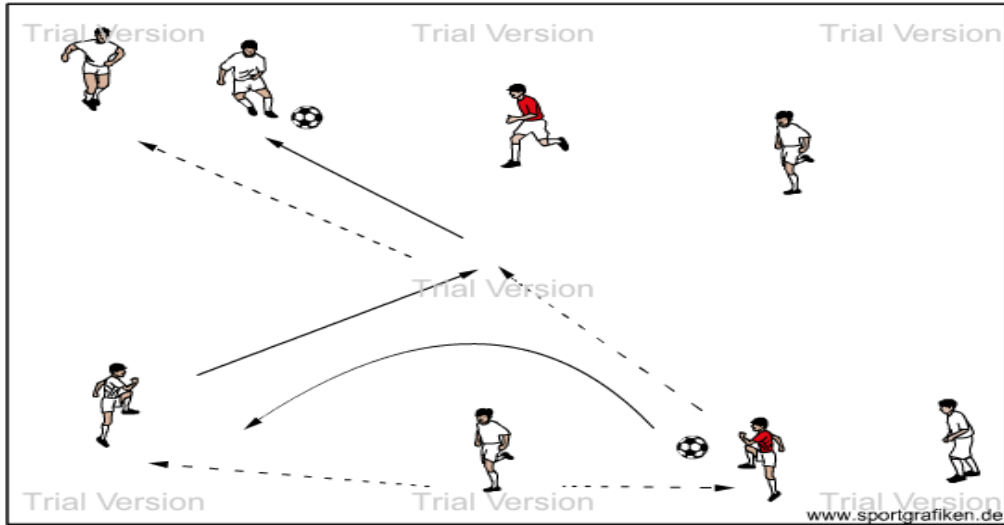
يمرر (١) الكرة الى (٢) خذ وهات يحل (٢) محل (١)، يجري (١) بالكرة ويؤدي خذ وهات مع (٤) ضد (٣) ثم يجري (١) بالكرة فيؤدي (٥) الدفاع السلبي أمامه، يمرر (١) الكرة الى (٦) ويقف في مكان (٥) يحل (٥) محل (٣) كما يحل (٣) محل (٢) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه.

تمرين (٢٣٧)



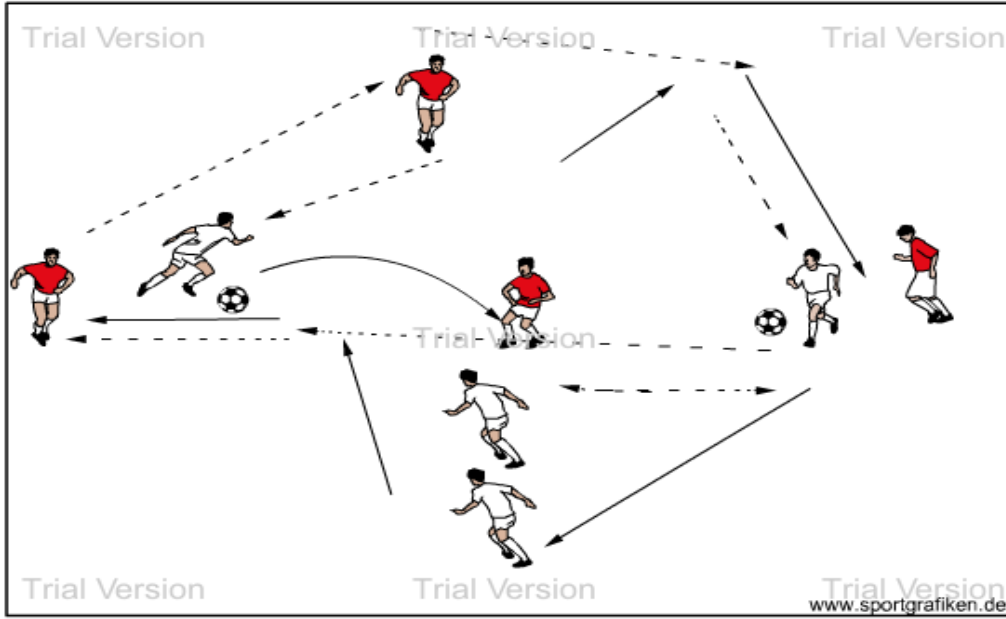
يلعب (١) الكرة عالية تشب الى (٣) يجري (٣) الى (٤) الى (٣) للدفاع السلبي، يلعب (٣)، يلعب (٣) مع (٢) خذ وهات، يقف (٣) مع (٢) خذ وهات، يقف (٣) مكان (٤) والعكس، واخيرا يمرر (٣) الكرة الى (٥) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه

تمرين (٢٣٨)



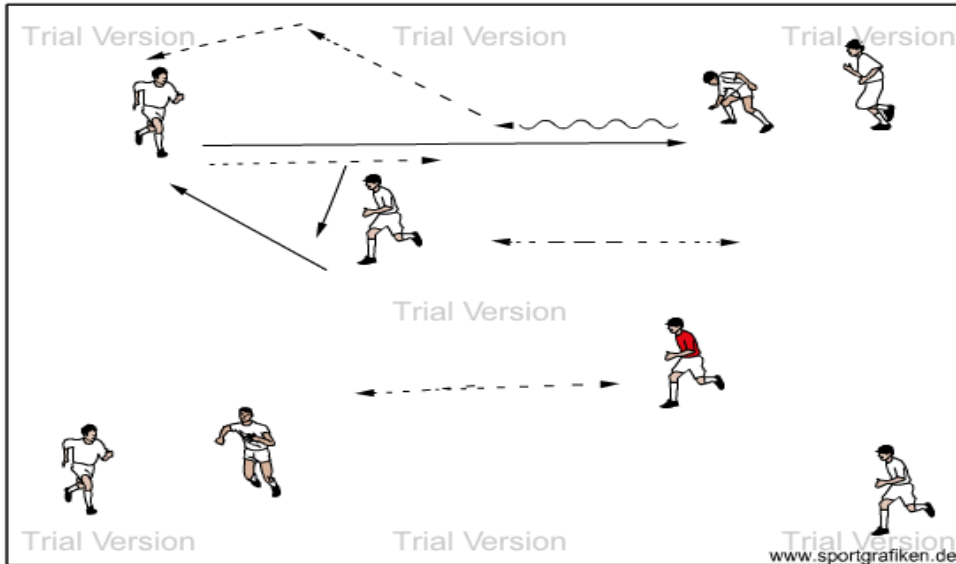
يلعب (١) الكرة الى (٣) عالية تشب فيجري (٢) الى (٣) لاداء الدفاع السلبي، فيمرر (٧) الكرة الى (١) يمرر (١) الكرة الى (٦) ويجري ليقف خلفه، تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه، مع مراعاة ان كل من (٢)، (٧) يجريان اماما وخلفا كما يوضح السهم.

تمرين (٢٣٩)



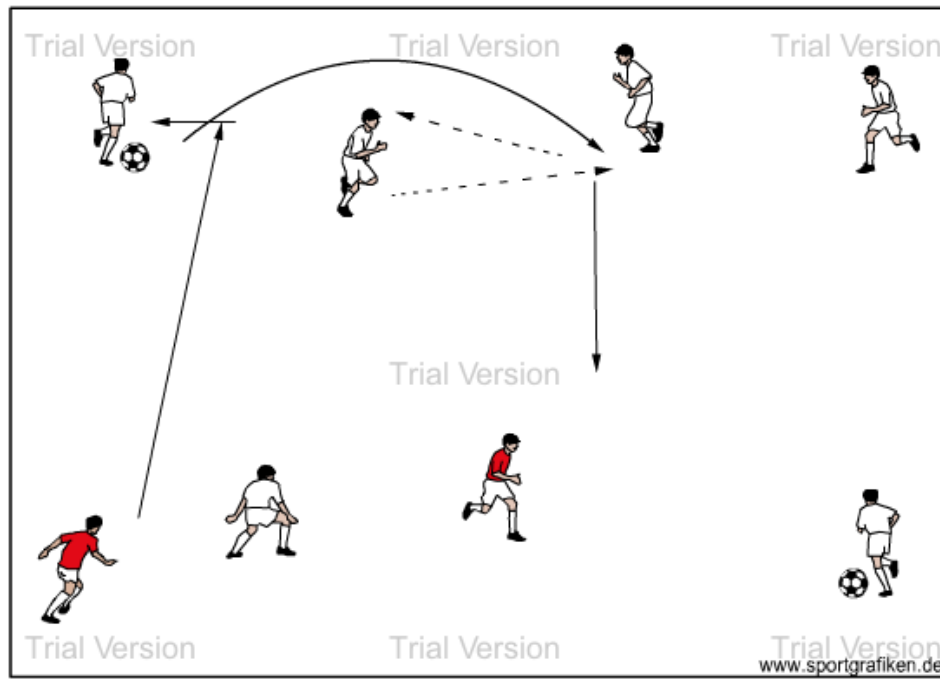
يجري (٣) الى (١) لأداء الدفاع السلبي، في لعب (١) مع (٢) خذ وهات، ثم يمرر (١) الكرة الى (٦) ويجري ليقف خلفه. المجموعة الأخرى: يجري (٨) امام (٥) للدفاع السلبي، في لعب (٥) الكرة عاية تشب الى ٧، فيمررها له (٧) خلف (٨)، واخيرا يمرر (٥) الكرة الى (٤) ويجري ليقف خلفه، وبعد فترة يتم تبديل اماكن اللاعبين.

تمرين (٢٤٠)



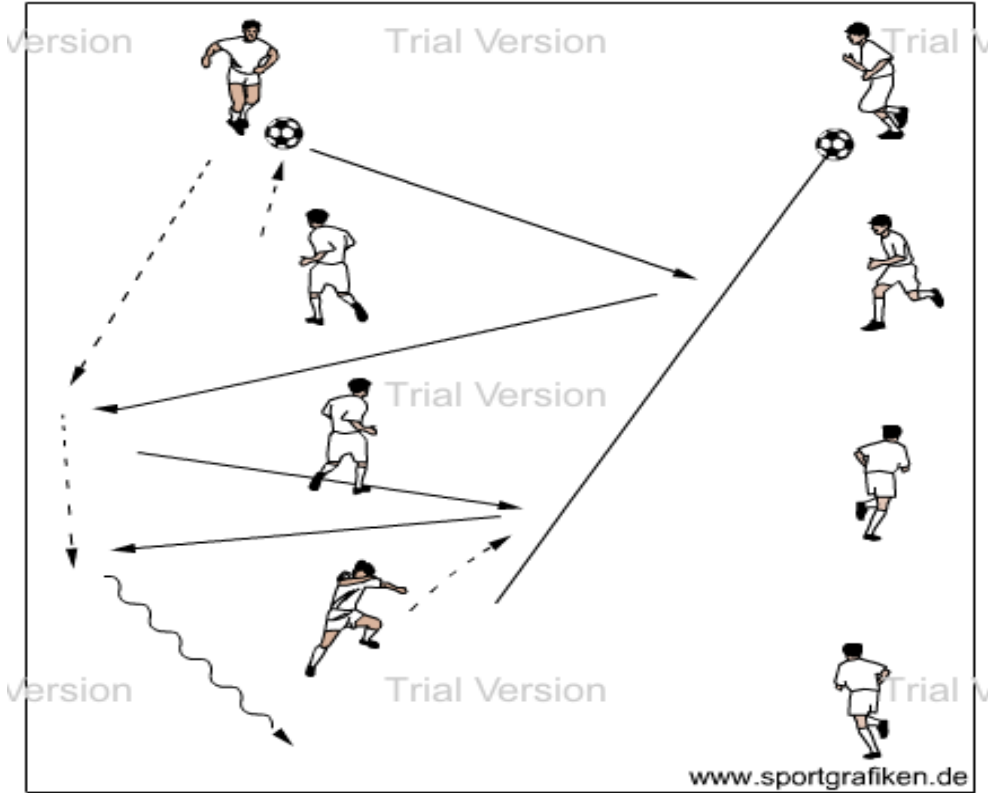
يؤدي هذا التمرين باربع كرات وذلك لزيادة درجة صعوبة أدائه، وكذلك لزيادة وتنمية سرعة رد الفعل لدي اللاعبين، يمرر (١) الكرة الى (٢) على الارض او عالية تشب ثم يجري اليه لاداء الدفاع السلبي، يجري (٢) بالكرة ويلعب خذ وهات، مع (٣) بعد ذلك يستعد (١) لاستقبال التمريرة من (٤) بينما يتحرك (٣) جانبا باستمرار للمساعدة فى اداء التمريرة الحائطية، تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه، مع مراعاة تبادل اللاعبين لمراكزهم من فترة الى اخرى.

تمرين (٢٤١)



يلعب (١) الكرة عالية تشب الى (٢)، يجري (٢) بالكرة ويواجه المدافع السلبي (٣)، ويلعب (٢) خذ وهات مع (٤) يمرر (٢) الكرة الى (١) ويقف مكان (٣)، يقف (٣) خلفه (٤) تؤدي المجموعة الاخرى الاداء نفسه، مع مراعاة تبادل اماكن اللاعبين من وقت لآخر وذلك لتبادل فترات الراحة بينهم.

تمرين (٢٤٢)



يجري (٢) الى (١) لاداء الدفاع السلبي، يتحرك (٣) جانبا كما يشير السهم لاداء خذ وهات مع (١) يحل (٢) محل (١) ثم يجري (٣) الى (١) للدفاع السلبي فيتحرك (٤) جانبا لمساعدة (١) فى اداء خذ وهات، يحل (٣) محل (٢) كما يحل (٤) محل (٣) يجري (١) بالكرة الى مكان (٤) لتكرار الاداء مع مراعاة تبادل اللاعبين لمراكزهم.

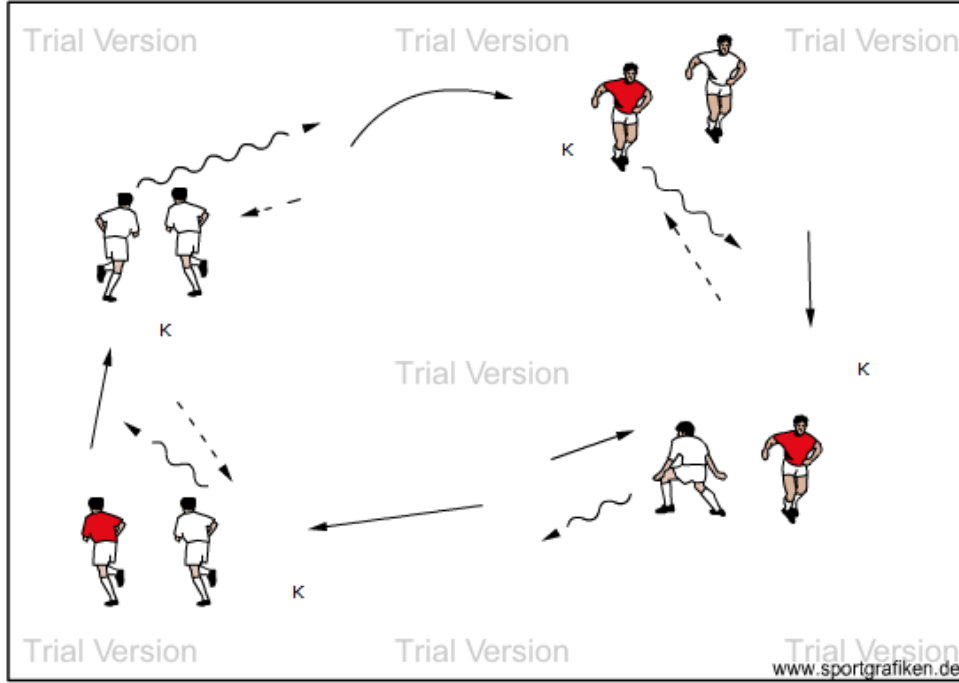
(٤) مهارة التصويب :-

إن التصويب فى المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار، فدواعي الفشل فى التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد يكون حاجزاً نفسياً امام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لابد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها فى اللاعب منذ بداية عهده فى التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون عند اللاعب ثقة فى نفسه ليصوب لابد وان يكون وصل الى مرحلة الاتقان فى تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب فى ظروف سهلة وبسيطة
- الارتفاع التدريجي بسرعة الاداء
- استخدام الوسائل المساعدة الحوائط المقسمة / الاقمار والشواخص / الحواجز / المقاعد / جهاز الدفاع متعدد الاتجاه والمسافة والسرعة والقوة للكرة/ المرمي متعدد المساحات.
- ان تؤدي تمارينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة تحت ظروف اكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لخلق المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين اعطاء الحرية لهم لاطهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الاسلوب الامثل للتوجيه

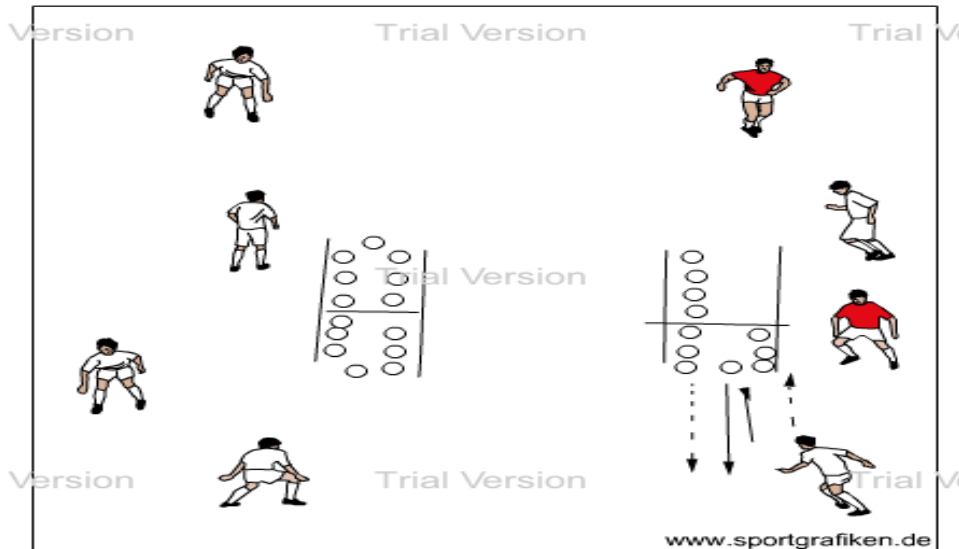
تدريبات على التصويب من خلال الاداء المركب

تمرين (٢٤٣)



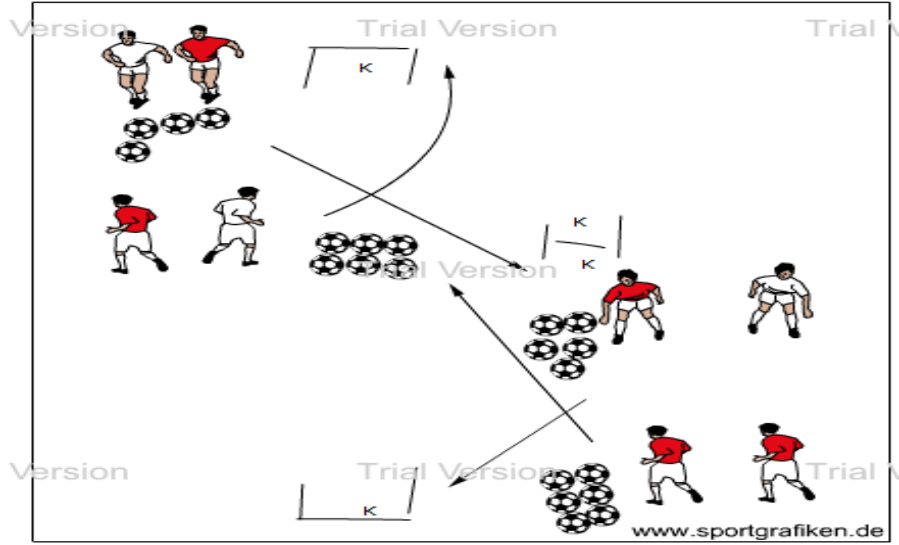
أداء التمرين: يجري اللاعب بالكرة كما يوضح السهم ثم يقوم بايقاف الكرة والتصويب على المرمى والعودة الى مكانه ثم يكرر غيره الاداء

تمرين (٢٤٤)



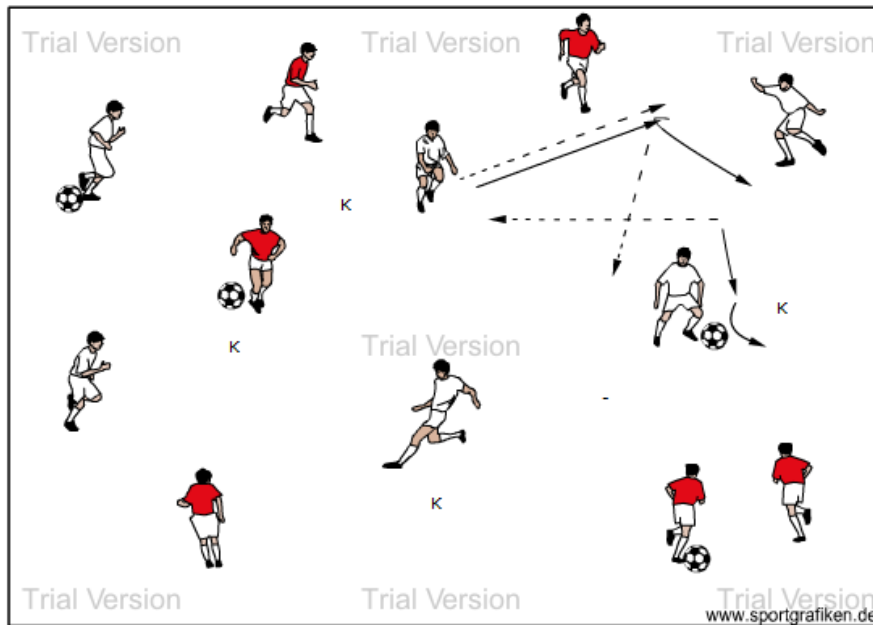
أداء التمرين: يؤدي هذا التمرين بدون حراسة مرمي، يمرر (١) الكرة الى (٢) ويجري ليحل محله، يستقبل (٢) الكرة ويجري ليصوب على المرمي ثم يقف مكان (١)، يكرر الاداء

تمرين (٢٤٥)

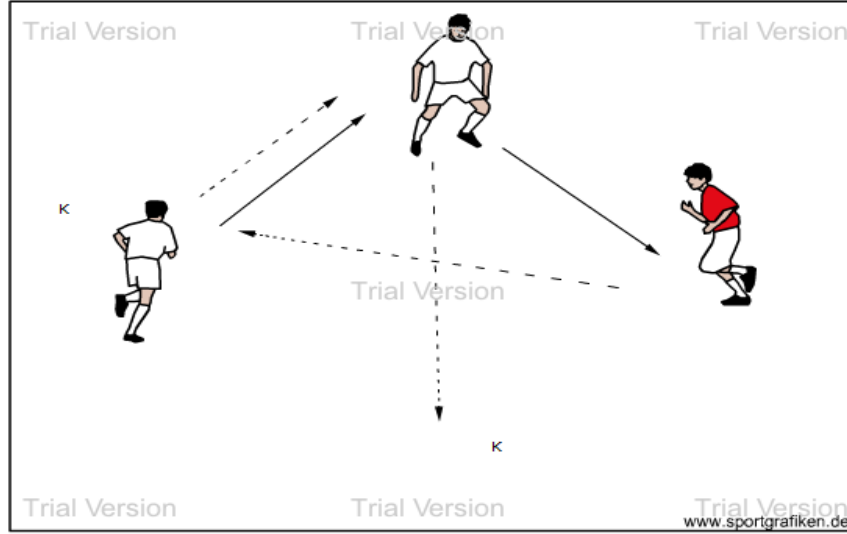


أداء التمرين: يتم التدريب بوجود ٤ حراس مرمي كما توضح الاسهم، يقوم اللاعب برفع الكرة عالية تشب الى الحارس من جميع الجهات، ويعتبر هذا التدريب من التدريبات الهامة لتعليم ركل الكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي

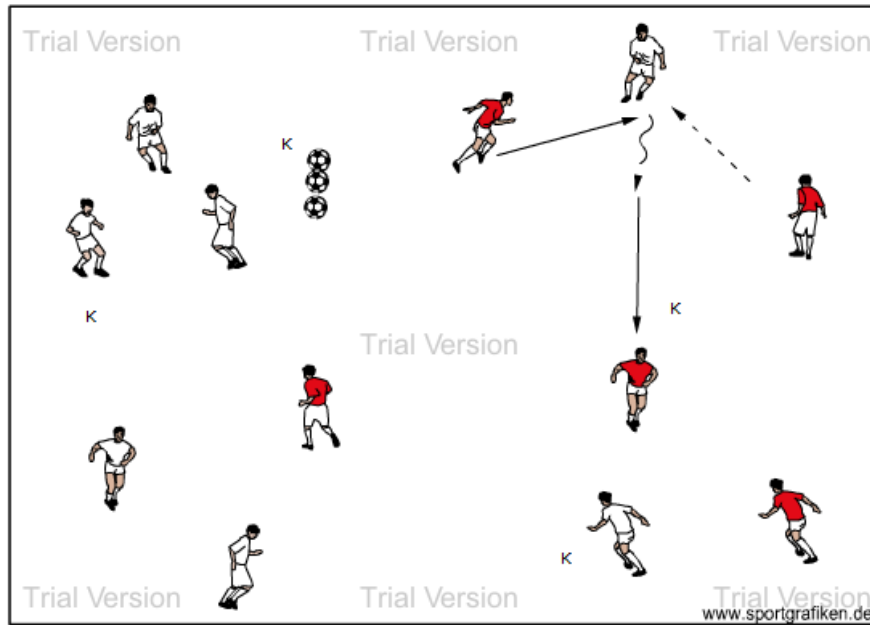
تمرين (٢٤٦)



أداء التمرين: ٤ حراس + ١٢ لاعبا أو أكثر، يمرر ١ الكرة الى ٢ ويجري ليحل محله، ثم يمرر ٢ الى ٣ ويجري للامام فيمررها اليه ٣ مرة ثانية كما يوضح السهم، يصوب ٢ على المرمي ويقف مكان ٣، يقف ٣ مكان ١ وهكذا يكرر الاداء
تمرين (٢٤٧)

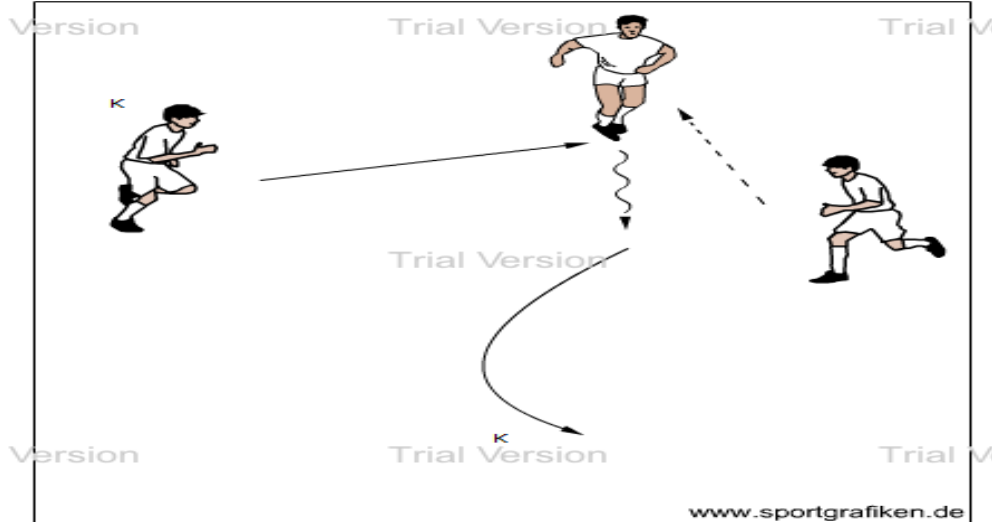


أداء التمرين: وهو تعديل يمكن إدخاله على التمرين بان يقوم اللاعب الذي يصوب على المرمي بلعب الكرة عالية تشب الى الحارس.
تمرين (٢٤٨)



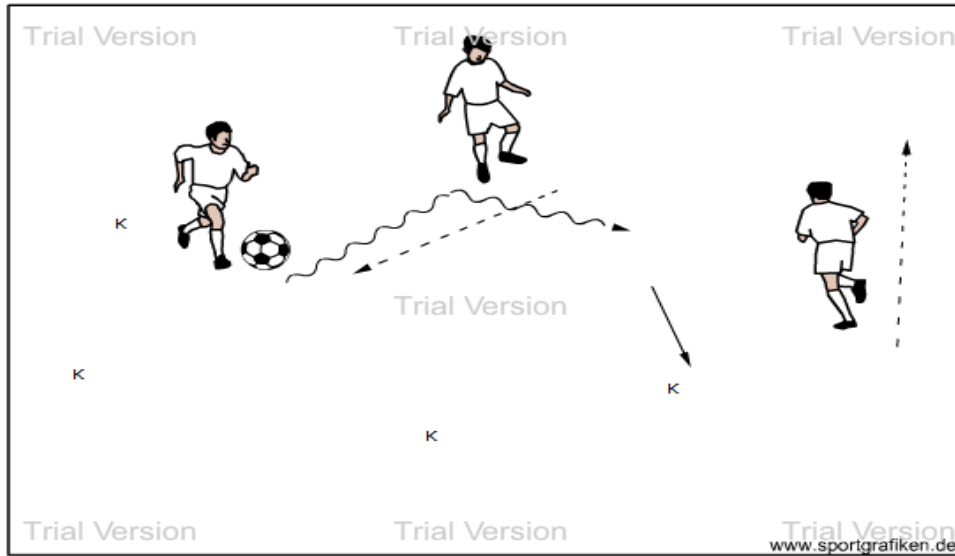
أداء التمرين: اللاعب (١) ثابت، يمرر (١) الى (٢) الذي يستقبل الكرة ويراوغ المدافع السلبي (٣) ويصوب على المرمي، يتبادل (٢) و (٣) الاماكن، بعد ذلك يتم تبديل اللاعب الثابت.

تمرين (٢٤٩)



أداء التمرين: وهو تعديل على التمرين السابق بان يقوم اللاعب الذي يصوب على المرمي بلعب الكرة عالية تشب الى الحارس.

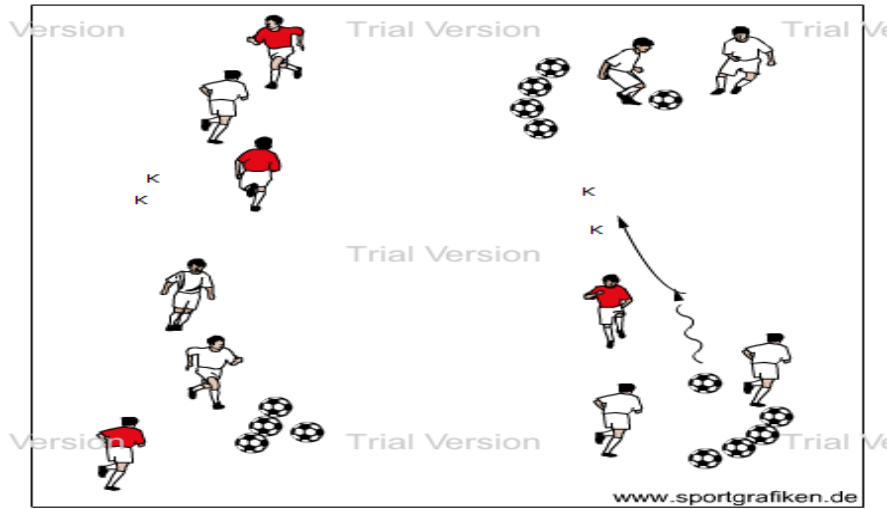
تمرين (٢٥٠)



أداء التمرين: وهو من التمرينات التي تنمي الرشاقة وفي الوقت نفسه تحمل الأداء ويتم كالتالي:

يجري ١ بالكرة ويحاور ٢ كما يشير السهم وذلك بتغيير الاتجاه رشاقة، ثم يجري ويراوغ ٣ ويصوب على المرمي قوة مميزة بالسرعة، ويأتي تحمل الاداء بتكرار اداء التمرين، يحل ٢ محل ١، ويحل ٣ محل ٢ كما يحل ١ محل ٣ ويكرر الاداء .

تمرين (٢٥١)



أداء التمرين: ٤ حراس مرمي + أي عدد من اللاعبين يؤدون التمرين كالاتي:
يجري ١ بالكرة ويراوغ المدافع السلبي ٢ ثم يصوب على المرمي ويعود ليقف خلف ٣، يكرر ٣ الاداء نفسهن بعد فترة يتم تبديل المدافع

تمرين (٢٥٢)

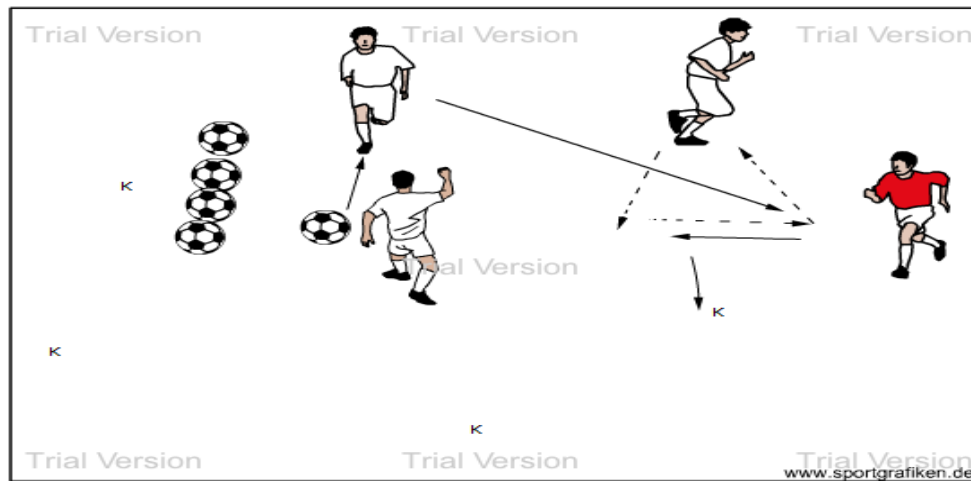


أداء التمرين: وهو تعديل يمكن ادخاله على التمرين السابق بان يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بلعب الكرة عالية تشب الى الحارس بعد مراوغة المدافع السلبي
تمرين (٢٥٣)



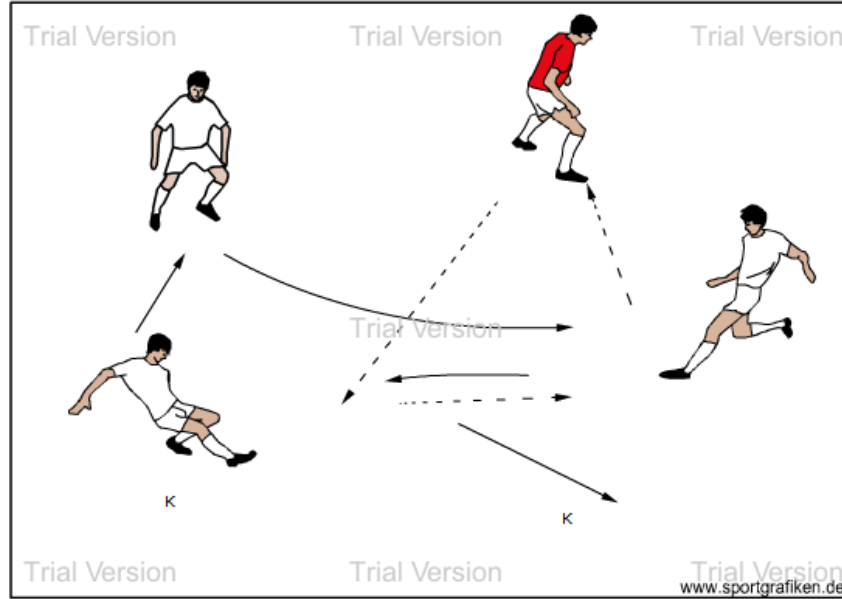
أداء التمرين: وهو تعديل اخر يمكن ادخاله على التمرين كالتالي: يراوغ ١ المدافع السلبي ٢ ويصوب على المرمي، يحل ١ محل ٢ بعد التصويب، يجري ٢ ليقف خلف ٣ ثم يكرر الاداء بحيث يتعود كل لاعب على اداء الدور الهجومي والدفاعي ايضا.

تمرين (٢٥٤)



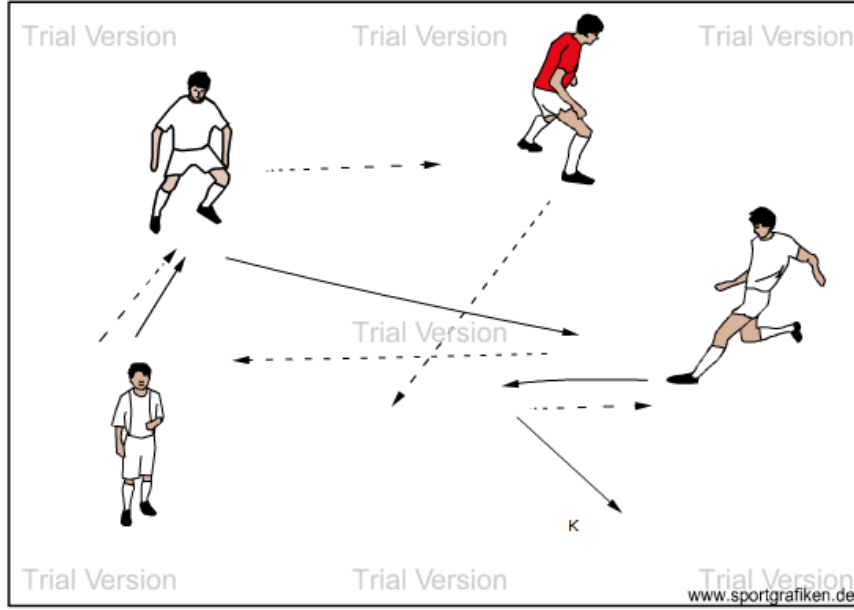
أداء التمرين: ٤ حراس مرمي + ١٦ لاعبا او اكثر اللاعب ١ ثابت وكذلك ٢ يمرر
 ١ الكرة الى ٢ الذي يمررها بدوره الى ٤ يستقبل ٤ الكرة ويمررها الى ٣ يجري ٣
 الى الكرة ويصوب على المرمي يتبادل ٣ و ٤ اماكنهما، وبعد فترة يتم التبديل مع
 ٢ او ١.

تمرين (٢٥٥)



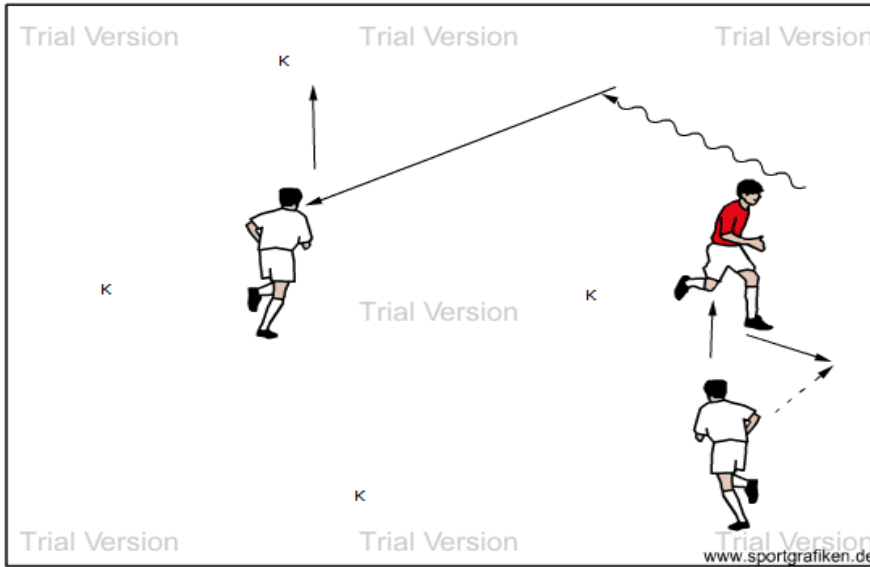
أداء التمرين: وهو تعديل يمكن ادخاله على التمرين السابق كالتالي: يستطيع ٢
 لعب الكرة عالية تشب الى ٤ حتى يمكن تنويع اساليب السيطرة على الكرة مثل (أ)
 كتم الكرة (ب) ايقاف الكرة (ج) امتصاص الكرة.

تمرين (٢٥٦)



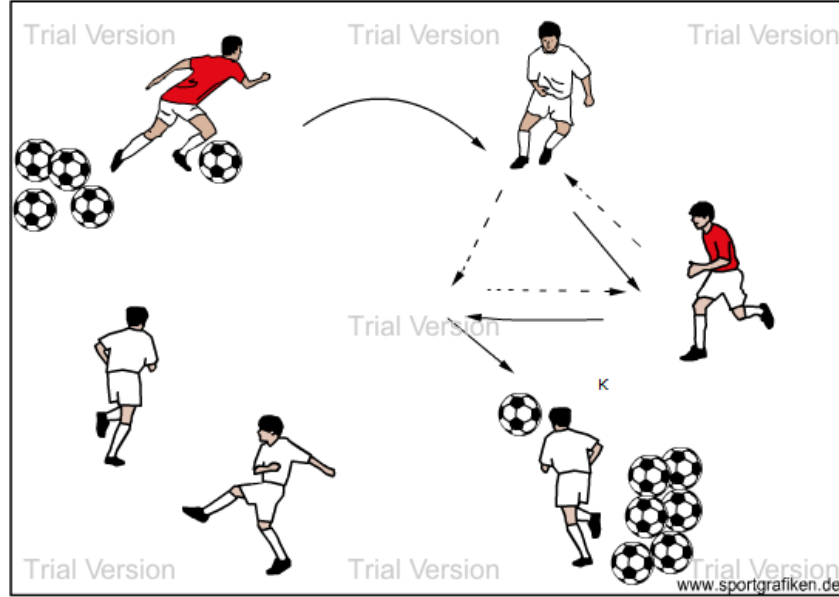
أداء التمرين: وهو تعديل اخر يمكن ادخاله على التمرين كالتالي:
 يتبادل جميع اللاعبين اماكنهم باستمرار، يمرر ١ الى ٢، ويحل محله، ثم يمرر ٢ الى ٤ ويحل محل ٣، يمرر ٤ الى ٣ ويحل محل ١، واخيرا بعد ان يصوب ٣ على المرمي فانه يقف مكان ٤ وهكذا يكرر الاداء.

تمرين (٢٥٧)



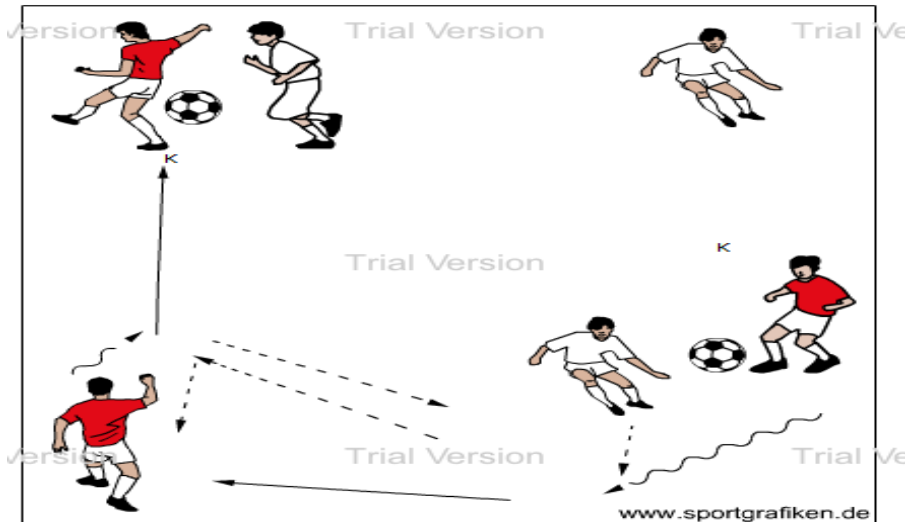
أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ ويجري للامام فيعيد ٢ تمرير الكرة الى ١، يجري ١ بالكرة كما يوضح السهم، يعكس الكرة عرضية الى ٣ الذي يصوب على المرمي، يتبادل اللاعبون الاماكن بين فترة واخري.

تمرين (٢٥٨)



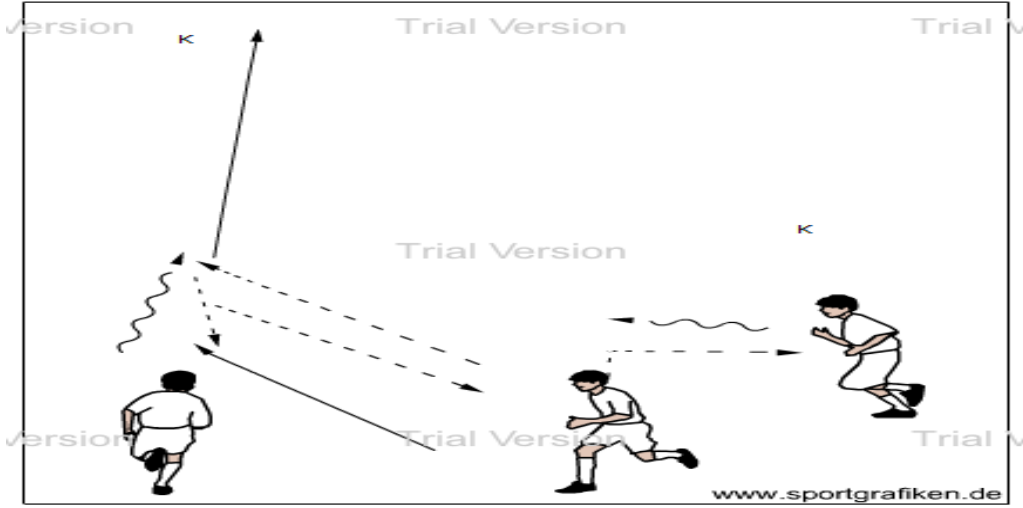
أداء التمرين: اللاعب ١ ثابت، يلعب ١ الكرة عالية تشب الى ٢ الذي يستقبل الكرة ويمررها الى ٣ يستقبل ٣ الكرة ويمررها الى ٣ الذي يستقبل ٣ الكرة ويمررها الى ٢ يجري ٢ ويصوب على المرمي ويتبادل مع ٣ الاماكن.

تمرين (٢٥٩)



أداء التمرين: يجري ١ بالكرة ويراوغ المدافع السلبي ٢ كما توضح الاسهم، يحل ٢ محل ١ ثم يمرر ١ الكرة الى ٣ ويجري كما يوضح السهم، يراوغ ٣ المدافع السبي ١ ثم يصوب على المرمي يتبادل ٢ و ٣ الاماكن ويكرر الاداء.

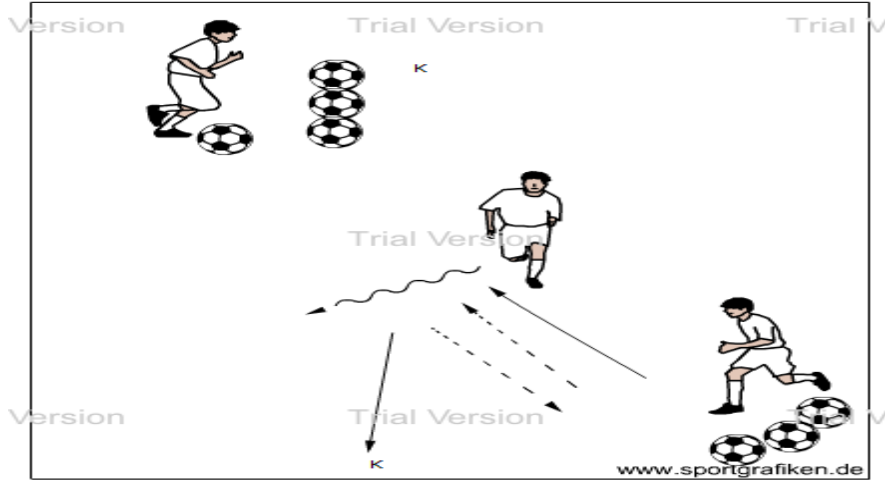
تمرين (٢٦٠)



أداء التمرين: يجري ١ بالكرة ويراوغ المدافع السلبي ٢ كما يوضح الاسهم يقف ٢ مكان ١ يمرر ١ الكرة الى ٣ ويجري كما يوضح السهم يجري ٣ ويراوغ ١ ثم يصوب على المرمي يتبادل ٢ و ٣ الاماكن

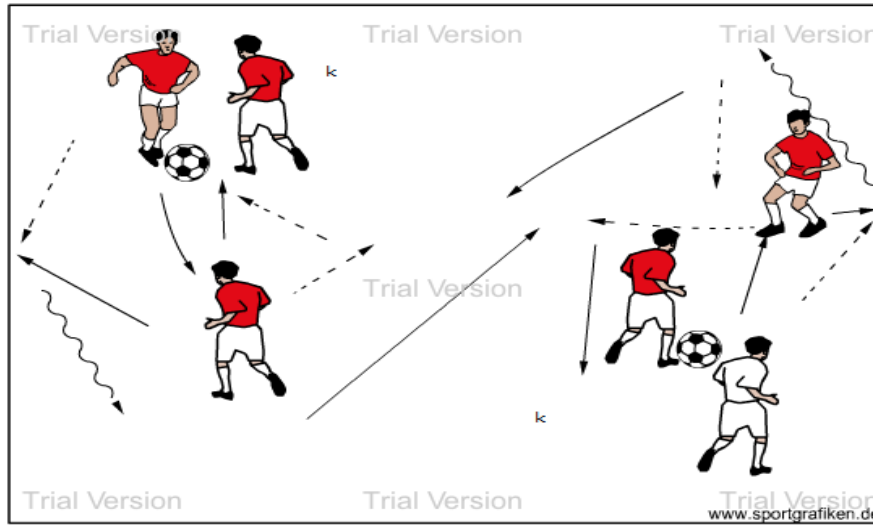
ملاحظة: الفرق بين هذا التمرين والتمرين السابق هو: طريقة التخلص من المدافع الاول رقم ٢ مراوغة وعلى ذلك فان المدافع ياتي في التمرين الاول من على يمين المهاجم، اما في التمرين الثاني فان المدافع ياتي من على يسار المهاجم وبالتالي تختلف طريقة المراوغة من تمرين لآخر.

تمرين (٢٦١)



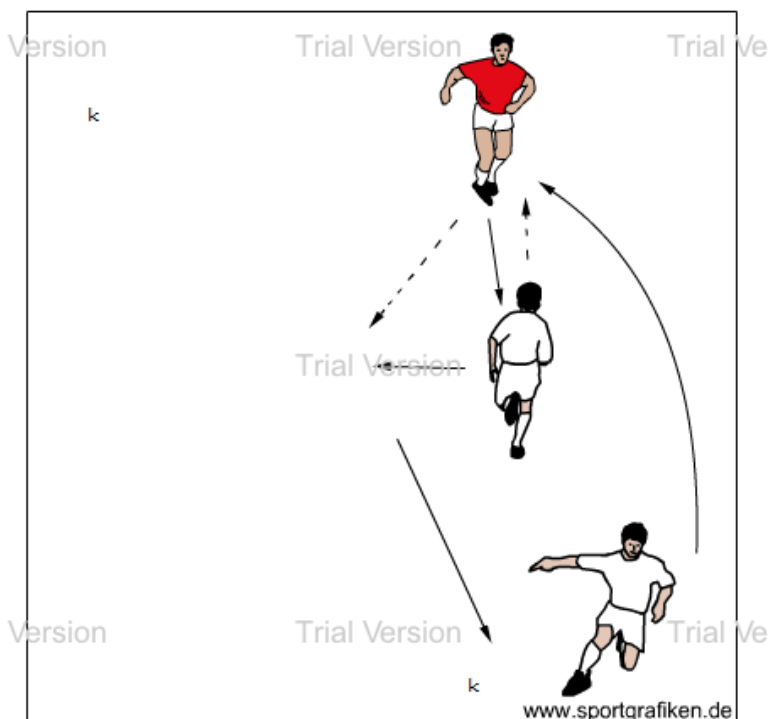
أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ ثم يجري ليؤدي دور المدافع السلبي، يراوغ ٢ المدافع ١ ويصوب على المرمي يتبادل ١ و ٢ الاماكن يكرر الاداء من عند اللاعب ٣ للتصويب على الحارس الاخر

تمرين (٢٦٢)



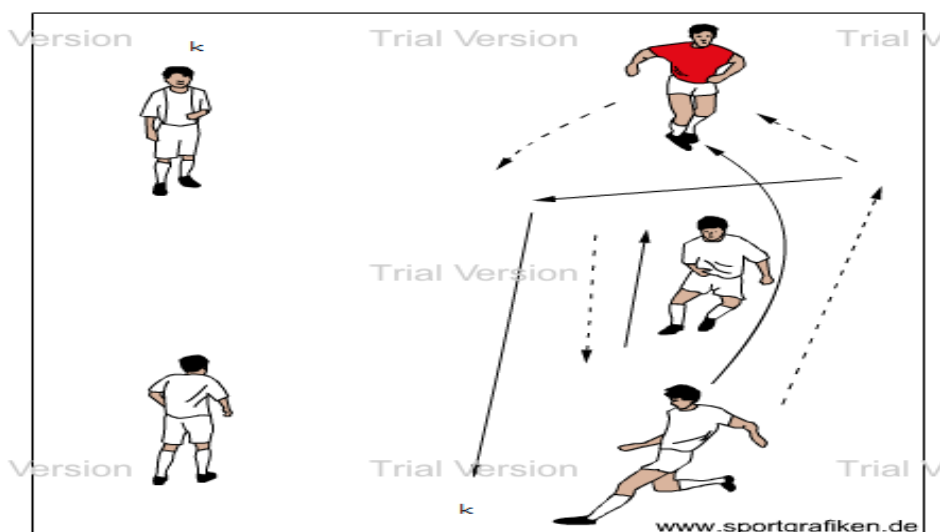
أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ ويجري للامام ليستقبل الكرة من ٢ يجري ١ بالكرة ويلعب الكرة الى ٥ الذي سيصوب على المرمي، يعود ١ ليحل محل ٢ كما يجري ٢ كما يوضح السهم ليستقبل التمريرة العرضية القادمة من الجهة الاخرى للتصويب على المرمي، بعد ذلك يقف ٢ خلف ٣ ويكرر الاداء ملحوظة:يؤدي التمرين من الجهتين فى وقت واحد

تمرين (٢٦٣)

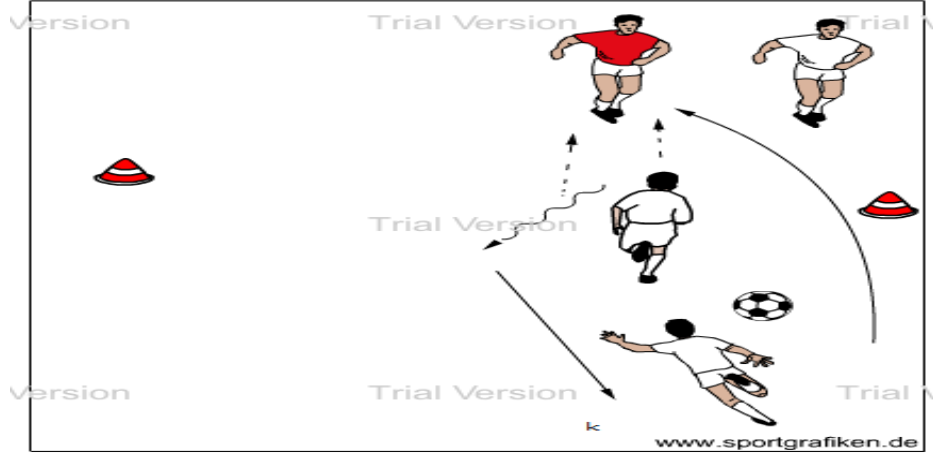


أداء التمرين: يلعب ١ الكرة عالية تشب الى ٣ الذي يستقبل الكرة ويمررها الى ٢ فيمرر ٢ الكرة الى ٣ كما يوضح السهم واخيرا يصوب ٣ على المرمي مع تبادل مكانه مع ٢ وبعد فترة يتم تبديل اللاعب الثابت

تمرين (٢٦٤)



أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ خذ وهات ثم يلعب ١ الكرة عالية تشب الى ٣
يحل ٢ محل ١ يستقبل ٣ الكرة ويمررها الى ١ فيرد ١ الكرة الى ٣ واخيرا يصوب ٣
على المرمي، يقف ١ مكان ٣ ويقف ٣ مكان ٢ وهكذا يكرر الاداء
تمرين (٢٦٥)



أداء التمرين: اللاعب ١ ثابت كذلك اللاعب ٣ ثابت ويؤدي دور المدافع السلبي،
يلعب ١ الكرة عالية تشب الى ٢ الذي يستقبل الكرة ويجري ليراوغ المدافع السلبي ٣
ثم يصوب على المرمي بعد ذلك يقف ٢ خلف ٤ يكرر الاداء بعد فترة يتم تغيير
اماكن اللاعبين

تعديل يكن ادخاله على التمرين السابق

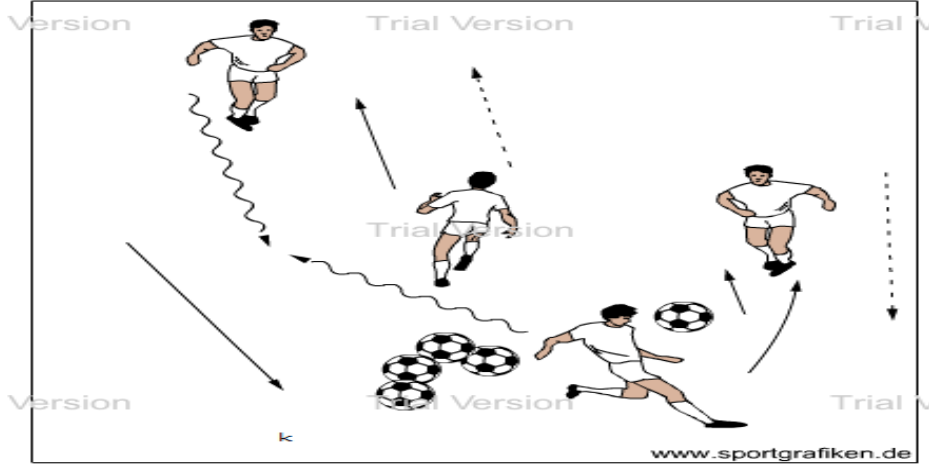
تمرين (٢٦٦)

أداء التمرين: الشكل السابق نفسه، هذا التعديل يتعلق بزيادة صعوبة اداء التمرين،
ولا يتم هذا الا بعد اتقان اللاعب لمهارة الخداع والمراوغة وذلك على النحو التالي:
المدافع ٣ ايجابي بين العلامتين فقط، اذا نجح ٣ في قطع الكرة من ٢ فانه يمررها
الى ٤ ويجري ليقف خلفه، يبدأ ٤ الهجوم بالكرة بينما يقف ٢ مكان المدافع، وفي
هذا التعديل اهمية كبيرة لان المهاجم سيركز على ان يتغلب المدافع والمدافع سيهتم
بالدفاع لمحاولة قطع الكرة، ولكن هناك افضلية هنا للمهاجم لان المساحة المسموح
بها للدفاع محددة بالخط بين العلامتين.

تعديل آخر:

يمكن زيادة صعوبة التمرين بزيادة المنطقة المحددة للدفاع 10×10 م بدلاً من الدفاع بين العلامتين فقط وفي هذا فرصة أكبر للمدافع لمحاولة قطع الكرة وصعوبة أكثر للمهاجم للتغلب على المدافع ثم التصويب.

تمرين (٢٦٧)



أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ \leftrightarrow ، يجري ٢ ليقف مكان ١ يجري ١ بالكرة ويرaug المدافع السلبي ٣ ثم يمرر الكرة الى ٤ يقف ٣ مكان ٢ يجري ٤ بالكرة ويحاور ١ ثم يصوب على المرمي، يقف ١ مكان ٤ ويقف ٤ مكان ٣.

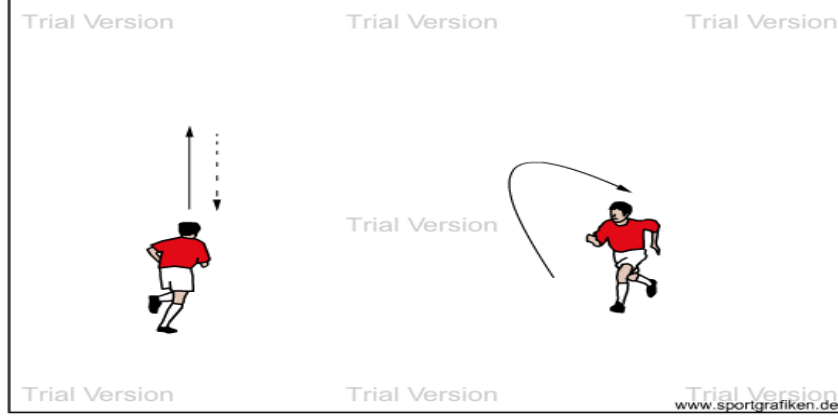
(٥) مهارة ضرب الكرة بالرأس :-

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة جدا في كرة القدم، وهي مرتبطة ارتباطا وثيقا بالقوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية اساسية للاعب كرة القدم، وكم من لاعب تميز بضربات الرأس، وله القدرة على حسم نتيجة المباراة لصالح فريقه بتسجيل هدف من ضربة رأس وعلى سبيل المثال لا الحصر اللاعب المصري الكبير على أبو جريشة والذي سمي بذي الرأس الذهبية، وكذلك لاعب الامارات الكبيرة فهد خميس، ولاعب السعودية الفذ ماجد عبد الله، ولكي يجيد اللاعب ضرب الكرة بالرأس فلا بد له من ارتقاء جيد وهذا يتطلب قوة في عضلات الرجلين مع ضرورة مراعاة النواحي الفنية الضرورية لاداء هذه المهارة مثل ضرب الكرة بالجبهة مع فتح العينين، تثبيت عضلات الرقبة منعا للاصابة، بالاضافة الى مرحة الجذع لاعطاء القوة المناسبة للضربة.

ويتم التركيز على عناصر الاداء الفني للمهارة في مرحلة الناشئين، حيث يتم تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بعد سن العاشرة في مرحلة البراعم والاشبال ومن هنا فهي في حاجة الى التدريب عليها كمهارة اساسية بجانب كونها مهارة فنية.

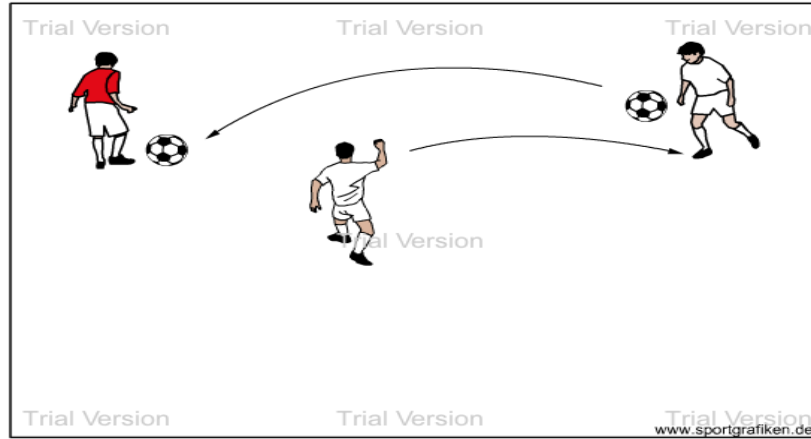
تدريبات على مهارة ضرب الكرة بالرأس

تمرين (٢٦٨)



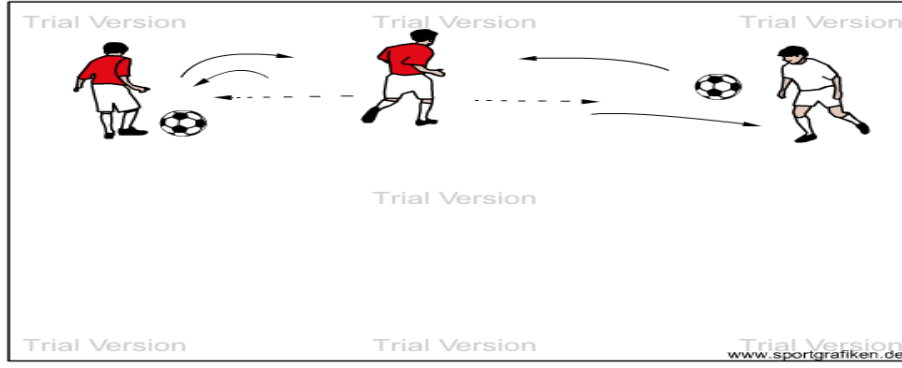
أداء التمرين: من الثبات، كل شبل يقف ممسكا بكرتهن يرمي الشبل الكرة لاعلي ويبدا فى ضرب الكرة بالجبهة ضربات خفيفة الى اعلي، مع تصحيح المدرب للاخطاء حتى يصل الشبل لدرجة الاتقان فى التحكم بالكرة وهي على الرأس.

تمرين (٢٦٩)



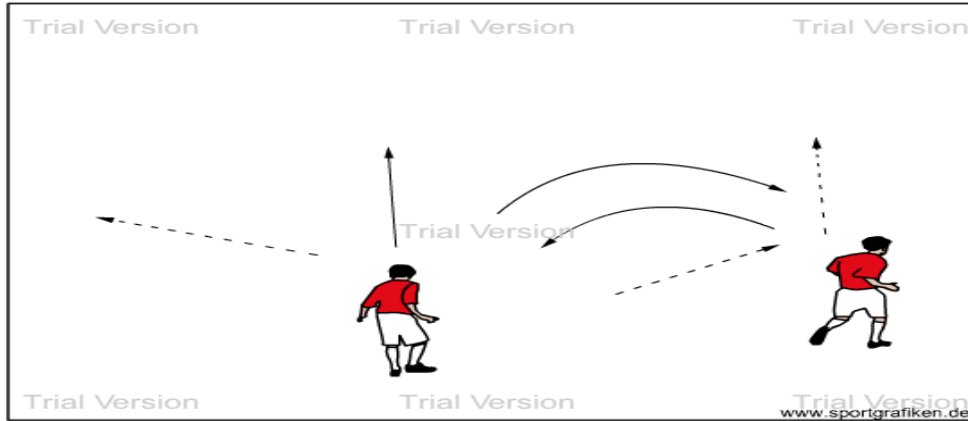
أداء التمرين: يرمي ١ الكرة بيده الى ٢ الذي يقوم بمرجحة الجذع ثم ضرب الكرة بالرأس الى ١٠ بعد ذلك يستدير ٢ ويكرر الشئ نفسه مع ٣

تمرين (٢٧٠)



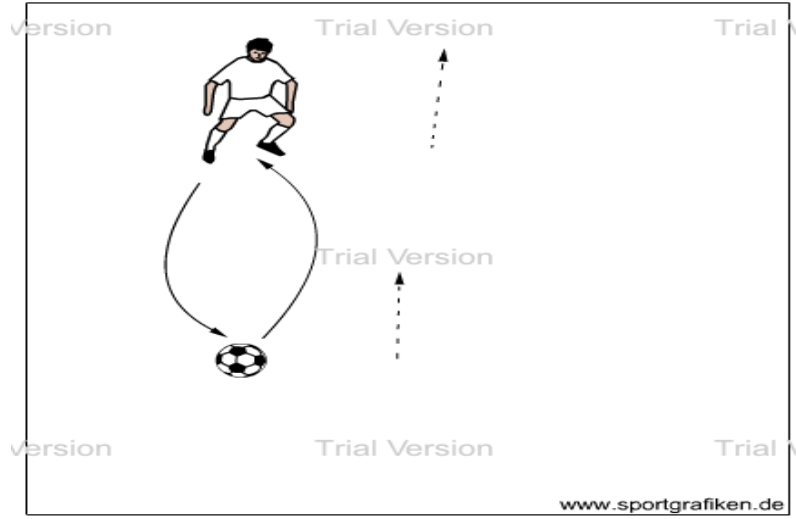
أداء التمرين: نفس التمرين السابق مع اخذ اللاعب ٢ لخطوة اقتراب ثم اخذ الارتقاء وضرب الكرة بالرأس، ويمكن زيادة خطوات الاقتراب بعد ذلك حتى يستطيع اللاعب اخذ اعلى ارتقاء ممكن

تمرين (٢٧١)



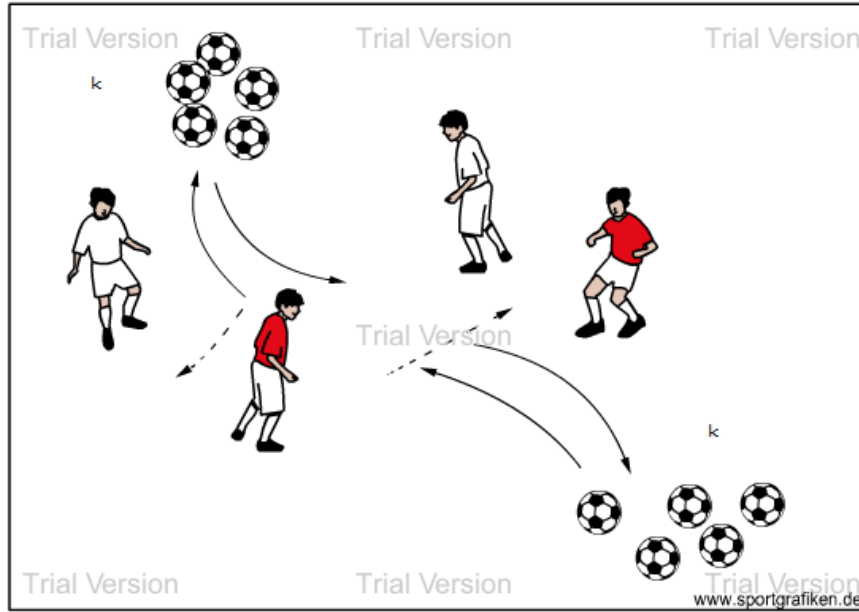
أداء التمرين: يجري كل من ١، ٢ للامام، يرمي ١ الكرة عالية الى ٢ الذي ياخذ الارتقاء ثم يضرب الكرة بالراس الى ١ بعد ذلك يجري ٢ من خلف ١ كما يشير السهم مع استمرار تقدم ١ للامام، ثم التكرار. ملاحظة لابد وان يلف اللاعب ٢ بجزعه ولا يعتم على لف راسه ورقبته فقط وذلك لاضافة قوة للضربة

تمرين (٢٧٢)



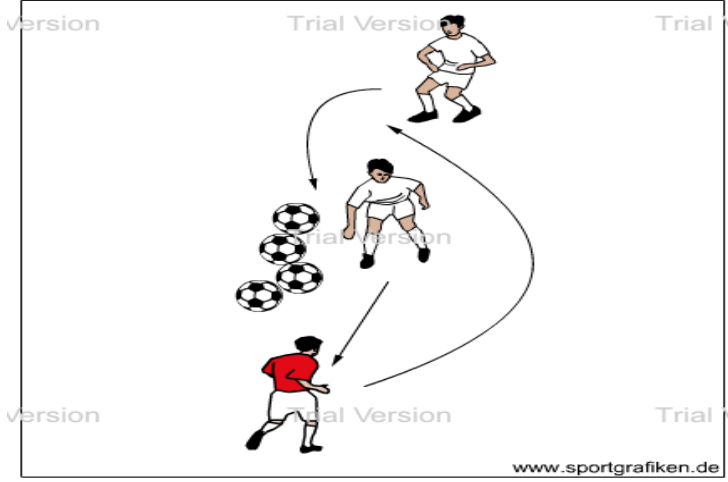
أداء التمرين: يرمي ١ الكرة بيديه الى ٢ ياخذ ٢ الارتقاء ويضرب الكرة براسه الى ١ وذلك باستمرار مع تفهقه ٢ الى الخلف وتقدم ١ للامام ثم التبديل بعد ذلك

تمرين (٢٧٣)



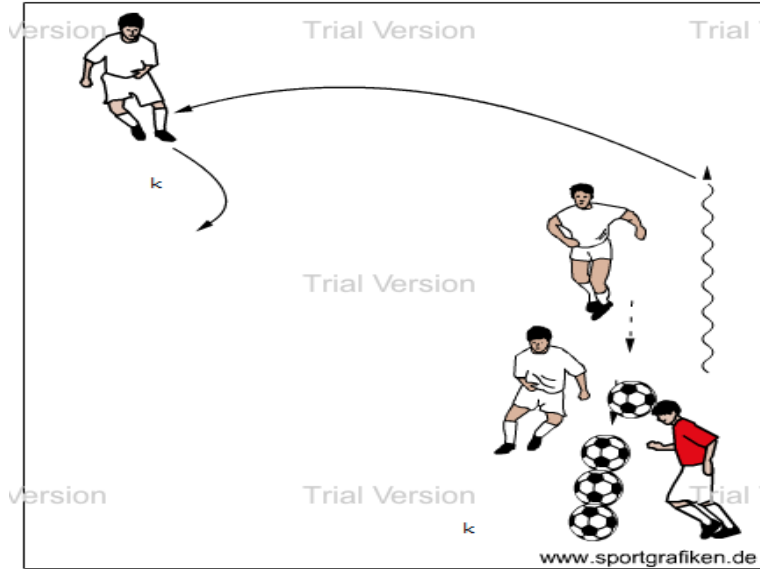
أداء التمرين: يوضع مرميان بميل المسافة بينما ٥ م يقف في كل مرمي حارس ومعه عدد من الكرات، يقسم اللاعبون الى مجموعتين يرمي كل حارس الكرة بيديه عالية الى اللاعب الاول في المجموعة، ياخذ اللاعب الارتقاء بعد الجري ثم يضرب الكرة براسه محاولا تسجيل هدف يجري بعد ذلك كل منهما ليقف خلف المجموعة الاخرى.

تمرين (٢٧٤)



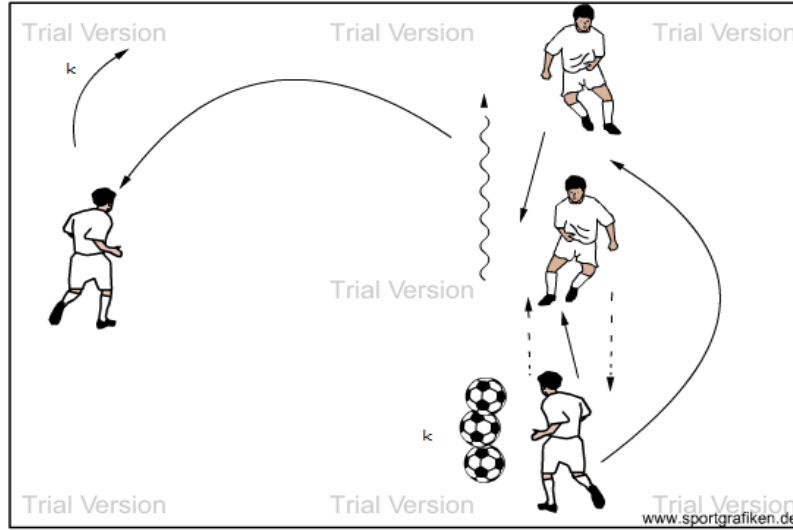
أداء التمرين: توضع اهداف متحركة بجانب بعضها البعض، ويقف حارس مواجهها
للاعب ٣ يقف اللاعب، ١ فى مرمي ومعه عدد من الكرات.
يمرر ١ الكرة الى ٢ الذي يلعبها عالية تشب الى زميله ٣ من فوق المرمي يجري ٣
بالكرة ويضربها براسه فى المرمي لمحاولة تسجيل هدف

تمرين (٢٧٥)



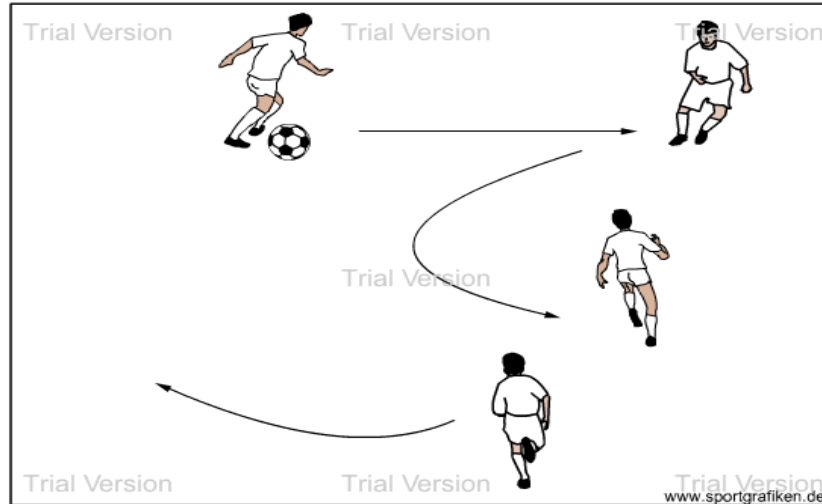
أداء التمرين: يجري ١ بالكرة ويرaug المدافع السلبي ٢ ثم يراوغ ٣ ايضا ويلعب
الكرة عالية تشب الى ٤ الذي ياخذ الارتقاء ثم يضرب الكرة بالراس محاولا تسجيل
هدف يحل ٢ محل ١ يحل ٣ محل ٢ واخيرا يحل ١ محل ٣.
يمكن تبادل اللاعبين مع اللاعب ٤ بالتناوب.

تمرين (٢٧٦)



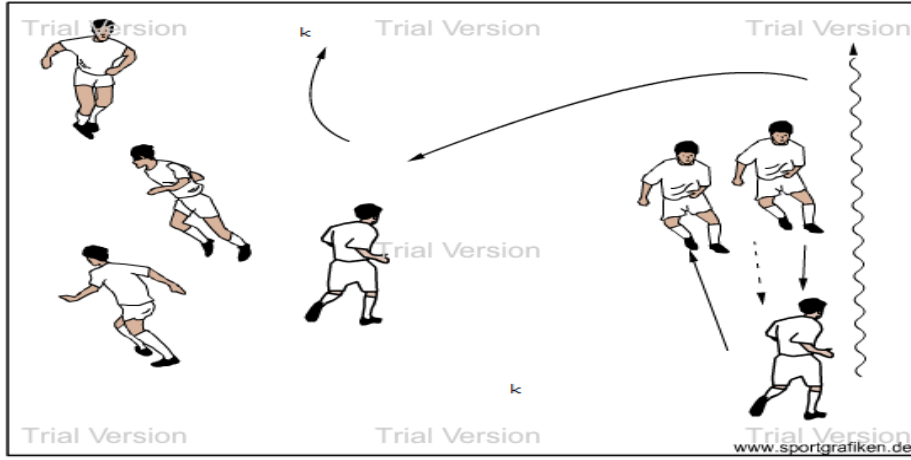
أداء التمرين: يمرر ١ الى ٢، يجري ٢ ليحل محل ١، يلعب ١ الكرة عالية الى ٣ ثم يجري في اتجاهه، يستقبل ٣ الكرة ويمررها الى ١ يجري ١ بالكرة ثم يلعبها عكسية عالية الى ٤ يضرب ٤ الكرة بالرأس محاولاً تسجيل هدف.

تمرين (٢٧٧)



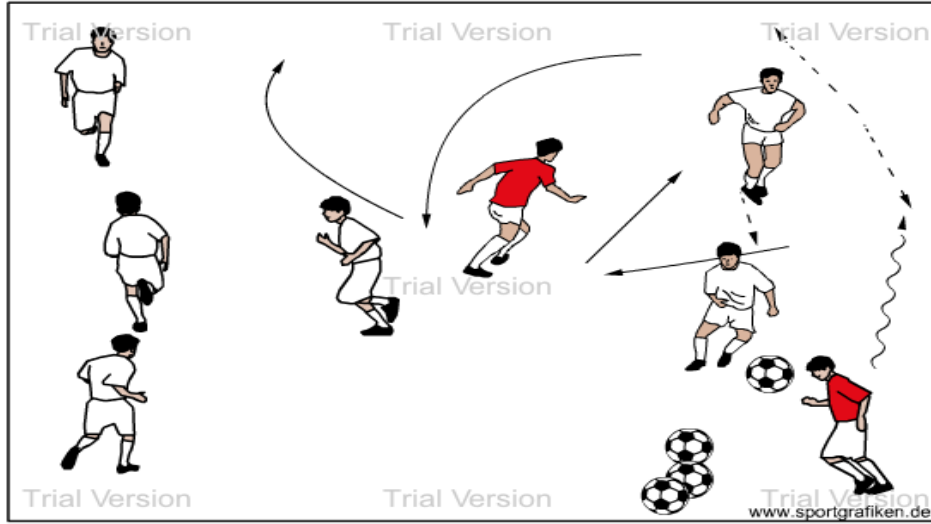
أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢، يلعب ٢ الكرة عالية الى ٣، ٤ امام المرمي يكون بميل، اللاعب الذي تصله الكرة يضربها بالرأس محاولاً تسجيل هدف، يمكن أداء التمويه بين ٣ و ٤ بحيث يجري احدهما في اتجاه الكرة ليموه بانه سيلعبها ثم يتركها لزميله.

تمرين (٢٧٨)



أداء التمرين: يمرر ١ الكرة الى ٢ \leftrightarrow ، يجري ٢ الى ١ لاداء الدفاع السلبي فيلعب ١ مع ٣ خذ وهات ثم يجري ١ بالكرة ويراوغ المدافع السلبي ٤ ويلعبها عرضية عالية الى ٥ الذي يضربها بالراس محاولا تسجيل هدف، يحل ٢ محل ١، يحل ٤ محل ٢، ثم يحل ١ محل ٤

تمرين (٢٧٩)



أداء التمرين: يجري ١ بالكرة ويحاور المدافع السلبي ٢، يحل ٢ محل ١ ثم يجري ١ بالكرة فيقابلة المدافع السلبي ٣ فيؤدي ٣ او ٤ التمررة الحائطية ثم يجري ١ بالكرة ويلعبها عكسية عالية الى زميله ٥ عالية النزميله ٥ يضرب ٥ الكرة بالراس محاولا تسجيل هدف.

الفصل الثالث

التدريبات التنافسية

- ١- المنافسة وما هي أساليب المنافسة.
- ٢- ماهية التدريبات التنافسية.
- ٣- تمارينات علي التدريبات التنافسية.

التدريبات التنافسية

المنافسة:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

التنافس في جوهره الصراع يستهدف الانتصار و التفوق على المنافس ويتضمن إحباط نجاح المنافس وجهوده، ويعتمد استخدام أسلوب المنافسة على أنواع النشاط الرياضي الممارس وعلى المواقف التي يتطلبها نوع النشاط بغية تحقيق الاهداف ، وفعالية كرة القدم تعد من الفعاليات الرياضية التي يمر بها اللاعب في مواقف لعب متغيرة وعليه تختلف المنافسة باختلاف هذه المواقف وقد يتنافس اللاعب مع ذاته او مع لاعب اخر أو مع مجموعة اخرى، وقد اتفقت اغلب المصادر في تقسيم اساليب المنافسة على مايلي:

- ١- التنافس الذاتي.
- ٢- التنافس بين افراد المجموعة.
- ٣- التنافس بين المجموعات.

ماهية التدريبات التنافسية:

هي عبارة عن مباريات تنافسية تتم بعدد قليل من اللاعبين أو أي عدد متاح للمدرب وتكون في مساحات صغيرة أو كبيرة علي حسب رؤية المدرب وتكون بشروط محددة، تعتبر هي المجال الرئيسي للحكم علي المستوى الذي وصل إليه اللاعب، لأنه يؤدي المهارة فيها تحت ضغط المنافس الإيجابي، وبالتالي فهي فرصة للتنافس، لكي يتغلب كل لاعب على منافسة سواء بطريقة فردية أو بطريقة جماعية، وهي تعتبر أفضل طريقة لتدريب الفترى، حيث يستطيع اللاعبون أداءها لمدة بضعة دقائق ثم يعقبها دقيقة أو دقيقتين راحة إيجابية علي حسب زمن أداء التدريب (أي من الممكن أن تطول فترة الراحة عن دقيقتين) وتزيد فترات الأداء بزيادة عدد اللاعبين المشاركين، وكذلك تزيد فترات الراحة.

وتتميز مجموعة التدريبات الخاصة بالمنافسات باستخدامها معظم أجزاء الجسم أو الجسم كله، في مزيج من التمرينات ذات الإيقاع السريع.

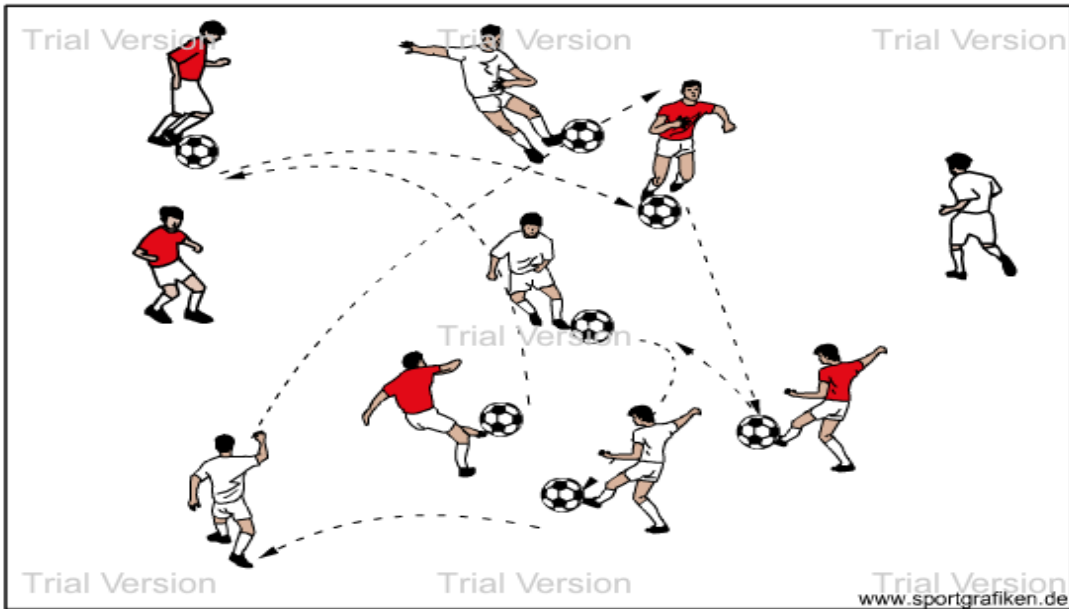
وهذه التدريبات لا بد أن تكون ذات شدة مناسبة وذلك لكي لا تؤدي إلى إجهاد القدرات البدنية للاعبين، فهي تقوم على تهيئة اللاعبين للمواقف التنافسية التي تحدث في المباراة، وتقوم أيضاً ببعث الرضا في نفوس اللاعبين من خلال المواقف المتميزة بالتشويق والتي توفرها خلال فترة استمرارها.

كما أن هذه التدريبات تمتاز بتعليم اللاعبين كيفية تغيير مراكزهم داخل ميدان اللعب وتمتاز أيضاً برفع القدرات البدنية للاعبين بصورة كبيرة وواضحة دون أن يشعر اللاعبون بذلك نظراً للتركيز الشديد في أداء التدريب ومحاولة تحقيق الفوز فيما بينهم وهي تعتبر من أفضل الطرق المستخدمة في رفع معدلات اللياقة البدنية عند اللاعبين.

تمريبات علي التدريبات التنافسية

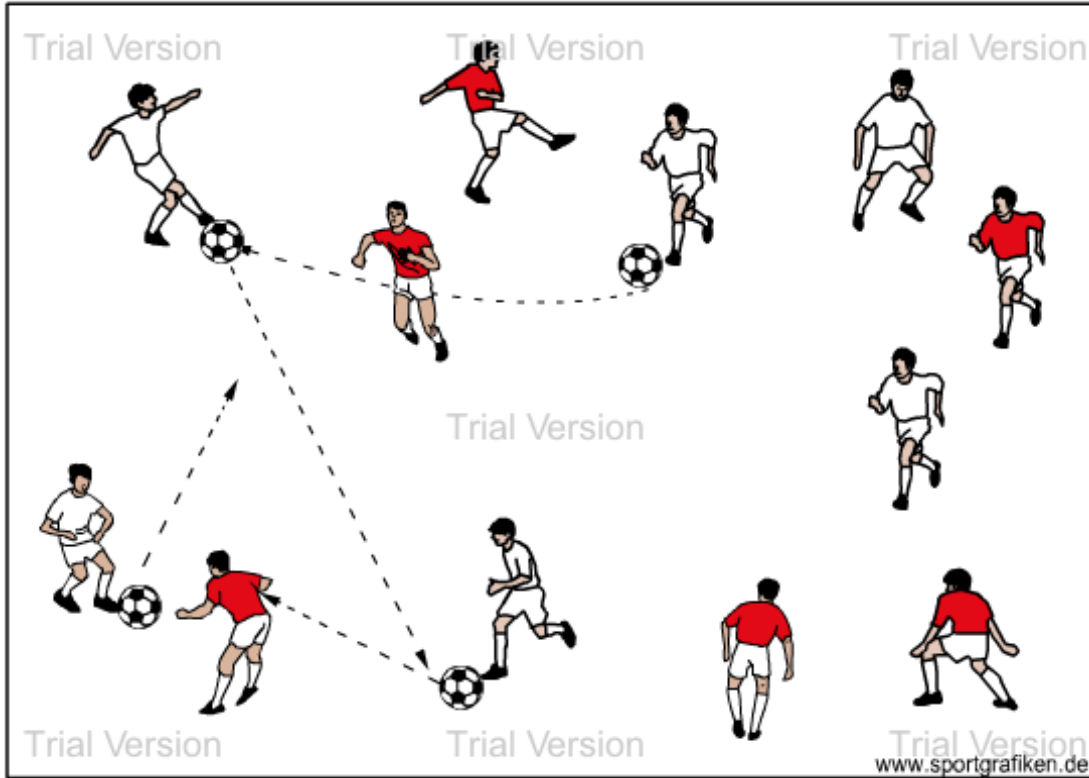
تدريب (١)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٥ : ٨ لاعبين
مساحة الملعب	المساحة المحددة لمنطقة ال ١٨ متر (الجزء)
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد أقصى
الاطار التمهيدي	يقوم كل لاعب بالتمرير الدقيق لافراد فريقه. وأي خطأ في التمرير يفقد الفريق نقطة
قواعد التدريب:	يكون لكل فريق كرة خاصة، وفي حالة التمرير الخاطيء من أحد أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من نقطة الحادث فيها الخطأ كما انه يمكن ان يفقد الفريق نقطة في حالة تمرير احد اللاعبين الكرة له نفس اللاعب الذي مررها له دون ان يلمسها لاعب ثالث، ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقط الخاصة بكل فريق
التعديلات المحتملة:	تحديد اللمسات للاعب - او التمرير المباشر بدون ايقاف الكرة (اللعب بلمسة واحدة)
ملاحظات:	ضبط المساحة وخصم الملعب لقدرات اللاعبين - والمنطقة الصغيرة تعتبر اصعب في التمرير



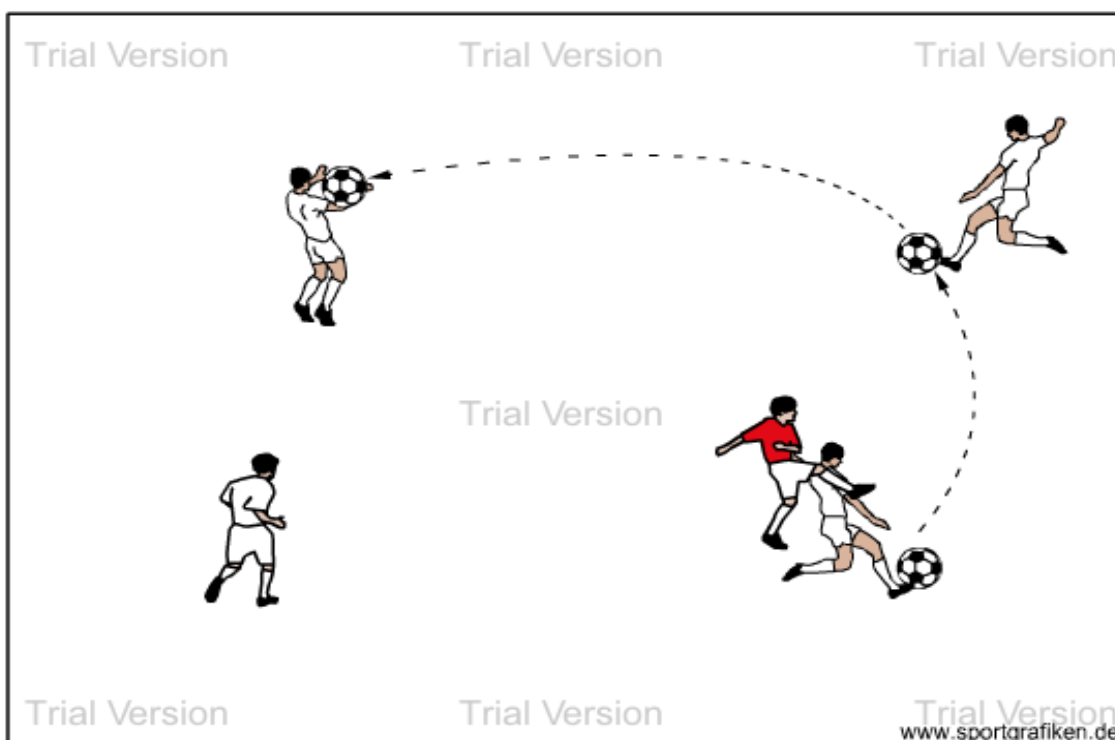
تدريب (٢)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٦ : ٨ لاعبين
مساحة الملعب	منطقة الجزاء وتمتد من الجانبين حتى تصل الى خطي الجانب
زمن الاستمرار	يصل إلى ٢٠ دقيقة
الاطار التمهيدي	يقوم أحد الفريقين بمحاولة احراز النقط عن طريق ضرب المنافس بالكرة دون ان يتمكن من امتلاكها. ويحاول الفريق الاخر فى نفس الوقت حيازة الكرة وامتلاكها. وتحسب نقطة فى كل ضربة ناجحة للمنافس
قواعد التدريب:	يتواجد كلا الفريقان معا فى مساحة اللعب المحددة، ويقوم كلاهما باستخدام التمرير المباشر. ولا يسمح بالمحاورة أو المشى بالكرة، ويأخذ الفريق المنافس الكرة بعد كل خطأ من الفريق الآخر
التعديلات المحتملة:	خروج اللاعب الذي تصيبه الكرة خارج الملعب، وينتهي اللعب عند خروج جميع اللاعبين خارج الملعب- أما فى حالة وجود لاعب واحد فقط فيسمح له بالجري بالكرة والمحاورة
ملاحظات:	يعتبر هذا التدريب مناسباً فى التدريب داخل الصالات بشكل خاص



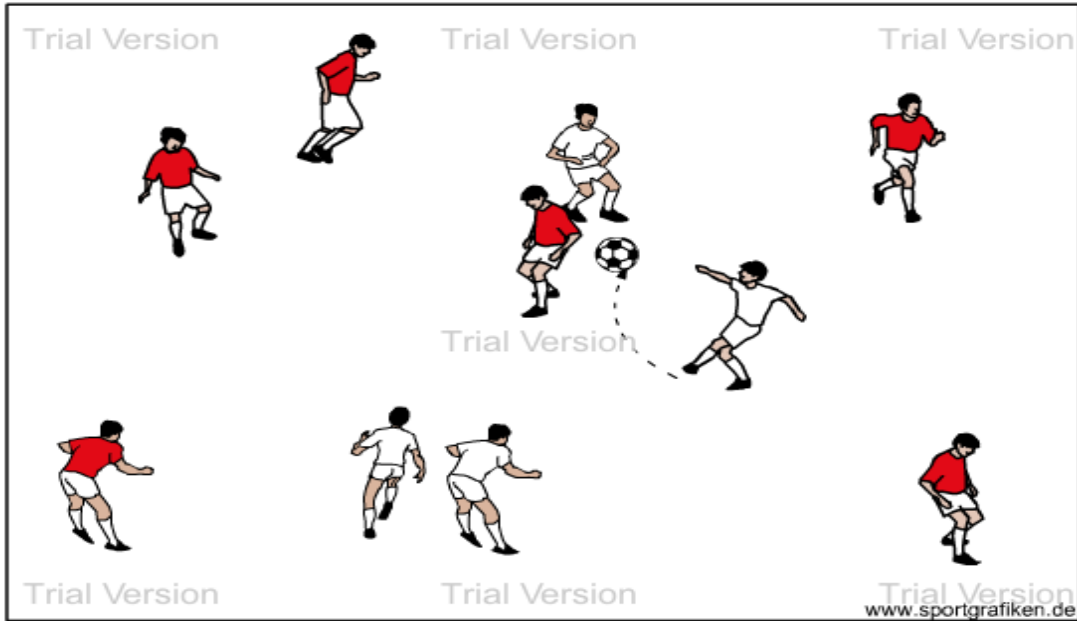
تدريب (٣)

عدد اللاعبين:	٤ ضد ١ أو ٦ ضد ٢ أو ٨ ضد ٣
مساحة الملعب	٢٠ متر × ٢٠ متر بحد اقصى
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يحاول اللاعب الحائز الحصول على الكرة التي تمرر بين اعضاء الفريق
قواعد التدريب:	اذا تمكن اللاعب الحائز من الاستحواذ على الكرة، يقوم بتغيير مكانه مع اللاعب الذي لعب الكرة تجاهه او له، او اللاعب الذي تخرج منه الكرة خارج حدود الملعب المحدد ويجب ان تكون التمريرات بين اعضاء الفريق على الارض او فى الهواء، ولا يسمح بلعب الكرة باليد
التعديلات المحتملة:	تحديد عدد المرات التي يلمس فيها اللاعب الكرة ويمكن اداء هذا التدريب بكرتين ولكن يلاحظ عدم لعب الكرة للاعب الذي بحوزته الكرة واذا حدث ذلك فان هذا اللاعب يصبح هو اللاعب الحائز
ملاحظات:	يجب ضبط مساحة الملعب بما يتناسب مع مستوى اللاعبين وعددهم



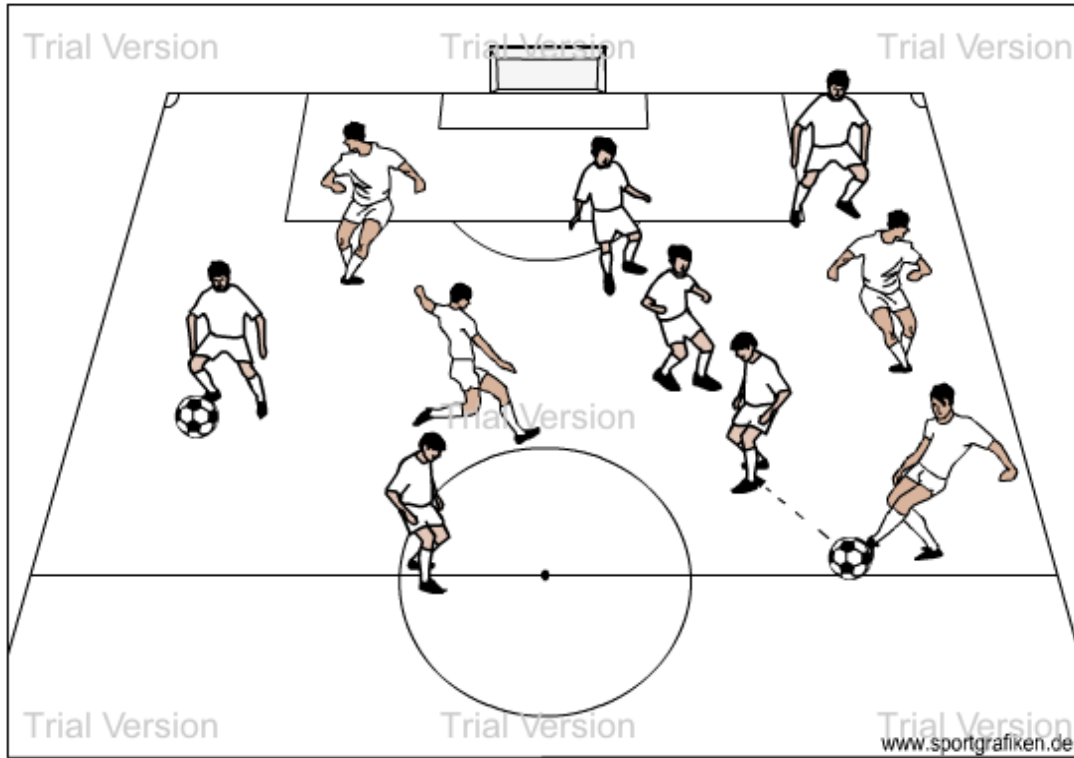
تدريب (٤)

عدد اللاعبين:	١٠ - ٢٠ لاعب
مساحة الملعب	ملعب كرة
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يقوم اثناء من اللاعبين بتمرير الكرة بينهما محاولين ضرب احد اللاعبين بالكرة فى متسوى الخصر. وينتقل أي لاعب يصاب بالكرة بضرب الى المهاجمين وينتهي اللعب عندما يتبقي فى الملعب لاعبا واحدا حرا ويقوم هو وواحد من اللاعبين يختاره ببدء اللعب مرة اخرى
قواعد التدريب:	يجب على المهاجمين التمرير، ولا يسمح بالمحاورة والامكانية تمييز اللاعبين يجب ان يرتدوا فانلات مختلفة الالوان. او على سبيل المثال فى حالة تشابه الفانلات فانه يتجهوا الى الجانب الاخر. واي لاعب يجري فوق خط الحد يعتبر كاسير
التعديلات المحتملة:	يمكن استخدام الجسم ككل كمساحة للهدف
ملاحظات:	يعتبر هذا التدريب مناسباً فى الصالات حيث يمكن استخدام عقل الحائط كمائدة بلياردو



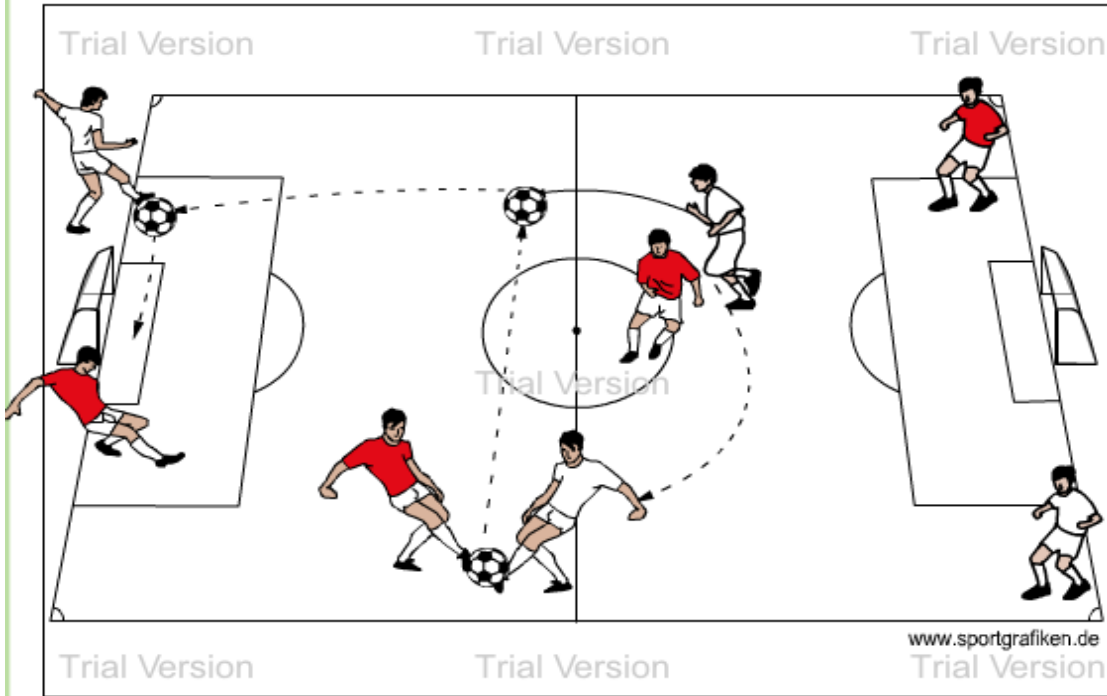
تدريب (٥)

عدد اللاعبين:	١٠ - ٢٠ لاعب
مساحة الملعب	منطقة الجراء وتمتد حتى خطي الجانب، وتقسم الى نصفين بخط طوي
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	تقذف الكرة ومن يستطيع المسك بها اولاً يمكنه التصويب فى أى لاعب. فليس هناك فريق، ويعتبر اللاعب المتبقي هو الفائز
قواعد التدريب:	يتواجد كل اللاعبين فى نصف مساحة اللعب. ثم يقوم الحكم بقذف الكرة. يقوم أى منهم بالنقاط الكرة ويقوم بالتصويب فى احد اللاعبين ومن تصيبه الكرة يخرج من اللعب وكذلك من يقوم بالتصويب ويخفق . وبعد التصويب فى احد اللاعبين يكون اللاعب الذي يحضر الكرة اولاً هو بادئ اللعب، ونفس الشئ فى حالة خروج الكرة من الملعب
التعديلات المحتملة:	يقوم اللاعبين الخارجين من اللعب وفقاً للقواعد السابقة ببدء تدريب اخر فى نصف الملعب الثانى
ملاحظات:	يفضل ان يكون هناك حكماً لنصف الملعب الاخر عند استخدامه فى التدريب بالنسبة للاعبين الخارجين من التدريب الاول



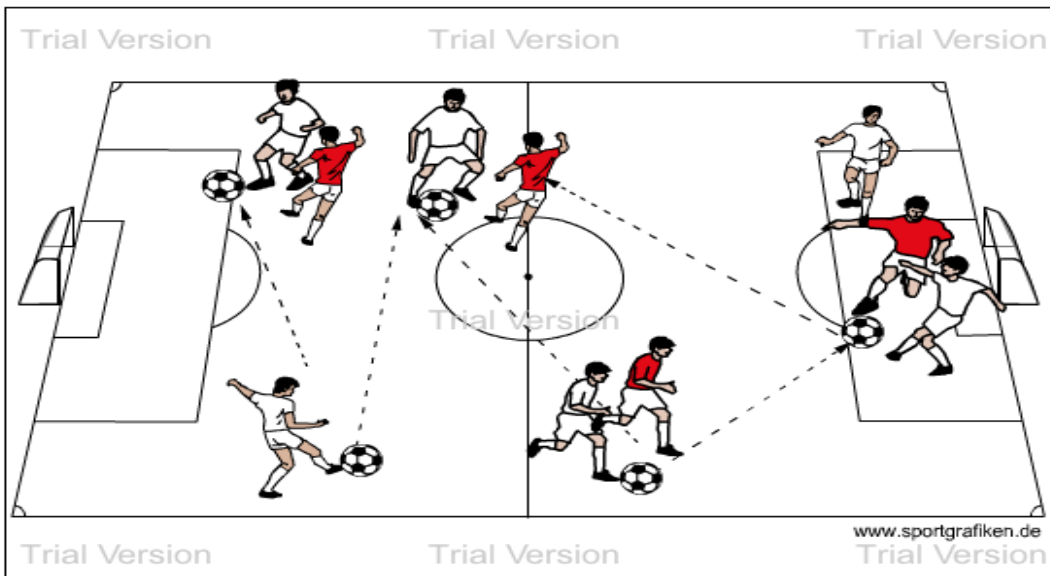
تدريب (٦)

عدد اللاعبين:	فريقين يتكون كل فريق من أربعة لاعبين
مساحة الملعب	٢٠ × ٣٠ متر - مع مربعان صغيري الحجم يوضع احدهما في جانب والاخر في الجانب الثاني مع مراعاة ان تواجه فتحة المرمي الخارج كما هو موضح بالرسم
زمن الاستمرار	١٠ × ٥ دقائق مع فترات التوقف
الاطار التمهيدي	يقوم لاعبان من فريق واحد بالعمل على ابعاد الكرة عن نصف ملعبهما والبدء في الهجوم وذلك لتمرير الكرة الى الزميل المواجه للمرمي من الخارج وفي حالة فقد الكرة يقوم الفريق الاخر بالاستمرار في اللعب
قواعد التدريب:	يسجل الهدف بعد التمرير من نصف الملعب الاخر ويحذر على اللاعبين الموجودين داخل الملعب بتجاوز الخط المنصف وفي حالة الاخطاء يبدا اللعب بضربة حرة ويقوم اللاعبون الموجودين داخل الملعب بتغيير مركزيهما مع اللاعبين الموجودين بخارج الملعب كل ٥ دقائق
التعديلات المحتملة:	طول الملعب - اطالة فترة اللعب - او عدد التمريرات المسموحة او طريقة التمرير ليناسب قدرات اللاعبين تغيير لاعبا الميدان بعد كل هدف



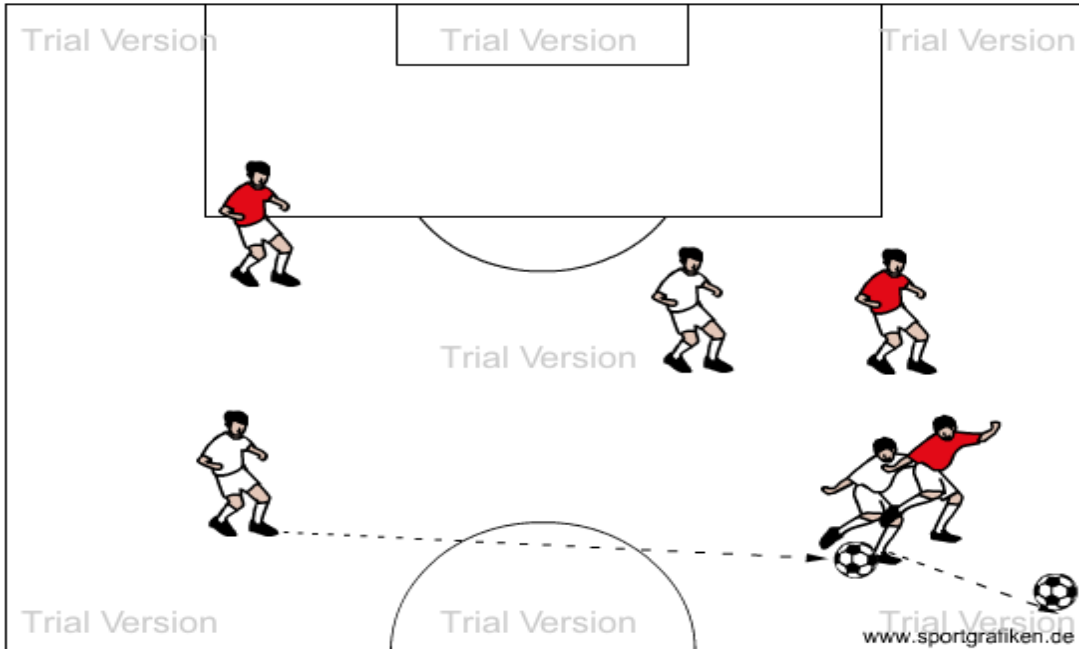
تدريب (٧)

عدد اللاعبين:	فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين
مساحة الملعب	نصف الملعب بالطول مع وجود منطقتين جزاء
زمن الاستمرار	٦ × ٥ دقائق مع راحات قصيرة
الاطار التمهيدي	يقف لاعبو كل خط كما يلي ٢ في منطقة الجزاء ٢ في منطقة وسط الملعب ١ في مواجهة منطقة الجزاء يحرز كل لاعب من لاعبي منطقة وسط الملعب نقطة في حالة تمكنهما من تمرير الكرة الى اللاعب الموجود في منطقة الجزاء
قواعد التدريب:	يبدأ اللعب بالدفاع عن منطقة الجزاء. ثم التهرب بالمراوغة او بدونها من الخصم الموجود امام المنطقة والتمرير الى لاعبي الوسط حيث يقابلان لاعبان منافسان فان نجحوا في التمرير الى الزميل الموجود امام منطقة جزاء المنافس احرزوا نقطة وان قطعت الكرة فيستمر الفريق المنافس في اللعب
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يتم تغير لاعبي الوسط كل ٥ دقائق • احتساب النقطة ايضا عند النجاح في استخلاص الكرة من الخصم واعدتها للاعب الوسط • السرعة في الاداء



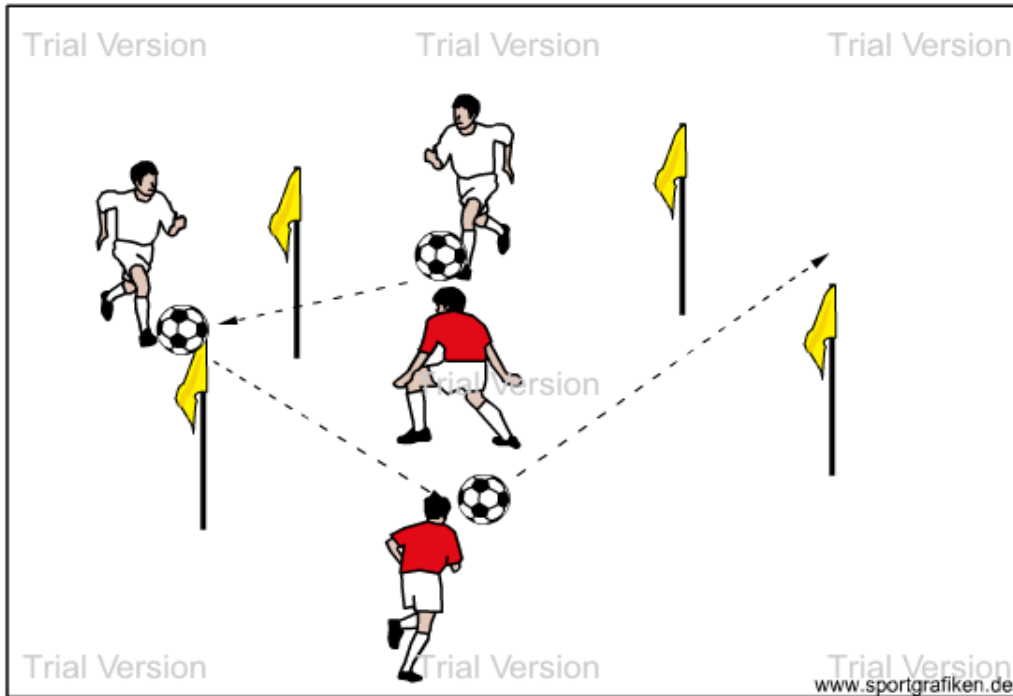
تدريب (٨)

عدد اللاعبين:	فريقين يتكون كل فريق من ستة لاعبين
مساحة الملعب	منطقة الجراء
زمن الاستمرار	٢ × ٥ دقيقة ودقيقتان راحة بينية
الاطار التمهيدي	يعمل الفريق على مرور الكرة فوق خط المرمي للفريق المنافس حدود المنطقة ليحتسب الهدف.. ويعتبر الفريق الفائز هو صاحب اكبر عدد من الاهداف فى الزمن المحدد
قواعد التدريب:	يتواجد ثلاثة لاعبين فقط من كل فريق داخل الملعب فى أي قوت من اوقات التدريب. ويتم تغيير اللاعبين كل دقيقتين يبدأ احد الفريقين ببناء هجمة على خط مرمي المنافسين حدود المنطقة والمهارة تتحدد فى القدرة على اخذ الاماكن المناسبة وتخطي المنافس والتحكم فى الكرة لامكان توجيهها لخط الهدف ولا يوجد تسلل فى هذا التدريب
التعديلات المحتملة:	• تغيير اللاعبين كل ثلاثة دقائق
ملاحظات	• يمكن استخدام فترات الراحة البينية فى اداء بعض المهارات الاساسية البسيطة



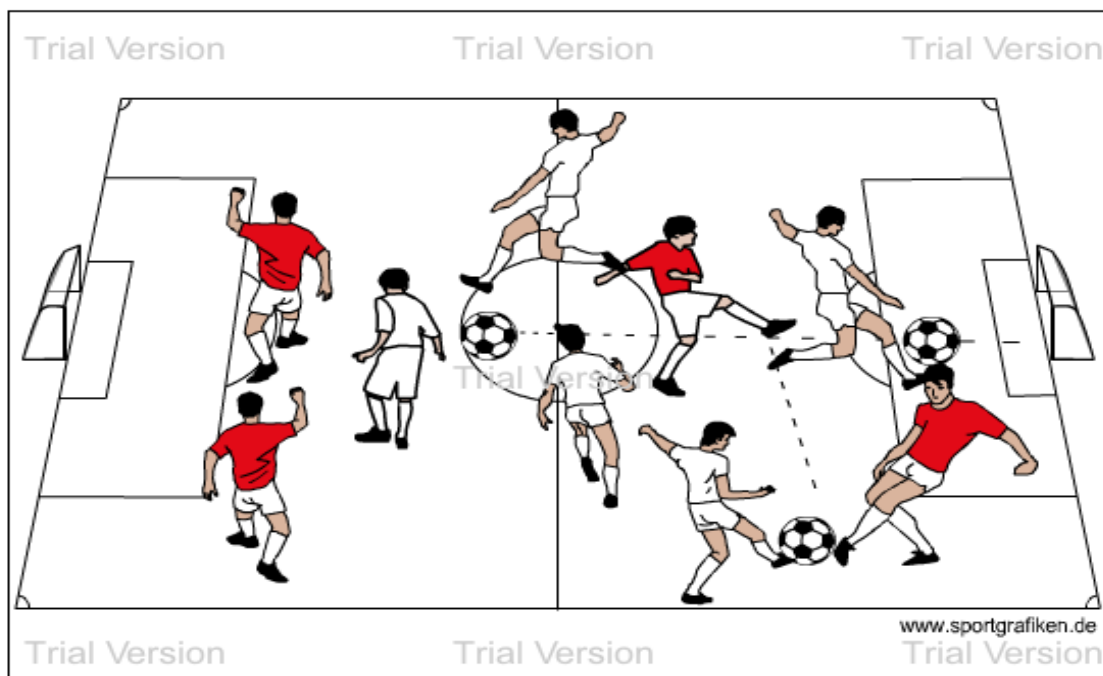
تدريب (٩)

عدد اللاعبين:	٨ لاعبين (خمسة ضد ثلاثة)
مساحة الملعب	٣٠ × ٣٠ متر
زمن الاستمرار	٦ × ٥ دقائق بحد اقصي - مع فترات راحة بينية قصيرة بين الفترات
الاطار التمهيدي	يحاول الفريق تبادل الكرة بين افراده اطول فترة ممكنة - وفي حالة تمكن الفريق من الاحتفاظ بالكرة لمدة دقيقة يحتسب له نقطة. والفائز هو الفريق صاحب اكبر عدد من النقط في الفترة الزمنية المحددة للتدريب
قواعد التدريب:	يقوم احد الفريقين بتمرير الكرة بين افراده- ويحاول افراد الفريق المنافس من الحصول على الكرة. والفريق المكون من خمسة افراد يلعب الكرة من لمسة واحدة ويسمح للفريق المكون من ثلاثة افراد باستخدام كافة الوسائل القانونية في مهاجمة المنافس لاكثر عددا. وعندما يحرز احد الفريقين نقطة يبدأ اللعب من جديد من الناحية الاخرى من الملعب
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام التمريرات الارضية للفريق ذو الخمسة افراد - او التمرير بالقدم اليسري فقط • تغيير اللاعبين بعد ٥ دقائق
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تكيف التدريب السابق وفقا لقدرات اللاعبين



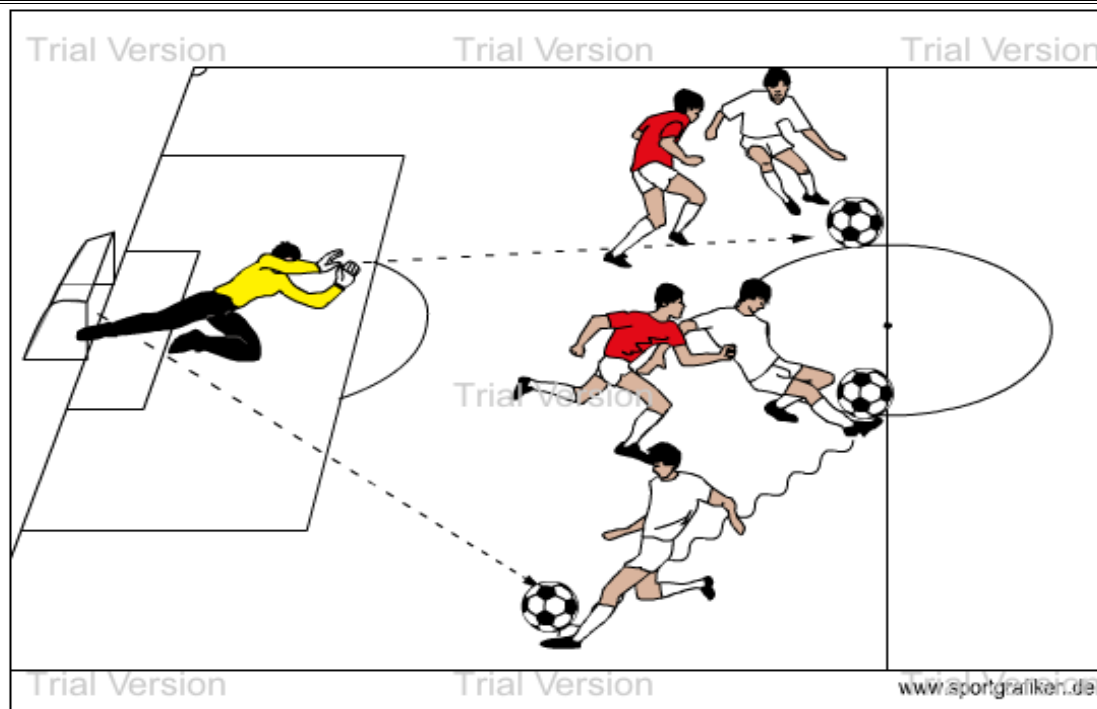
تدريب (١٠)

عدد اللاعبين:	٨-١٢ بحد ادني اربعة لاعبين ضد اربعة لاعبين بحد اقصي ستة لاعبين ضد ستة لاعبين
مساحة الملعب	نصف ملعب الكرة ويحدد خط الوسط بوضوح فى منتصفيه كما هو موضح بالرسم ويوضع فى كل نهاية مرمي هوكي
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصي
الاطار التمهيدي	يقوم احد الفريقان بالهجوم بينما يدافع الفريق الاخر عن مرماه. ويقوم الفريق المهاجم بحيازة الكرة مرة اخري ويستمر فى اللعب مباشرة بعد تسجيل الهدف ويقومون بالهجوم على المرمي الاخر
قواعد التدريب:	يحتسب الهدف فقط عندما يكون كل اعضاء الفريق المهاجم فى ملعب الفريق المنافس وعندما يفقد احد الفريقين الكرة فان الفريق الاخر يقوم ببدا الهجوم وفى حالة تسجيل هدف فان الفريق الذي نجح فى ذلك يعود ليمتلك الكرة ويبدأ الهجوم على المرمي الاخر بسرعة ولا يسمح فى هذا التدريب باستعمال اليدين، كما لا يوجد تسلل او حراس للمرمي
التعديلات المحتملة:	• يمكن ان يكيف التدريب ليناسب الاعمال المختلفة وكذا المستويات المتفاوتة



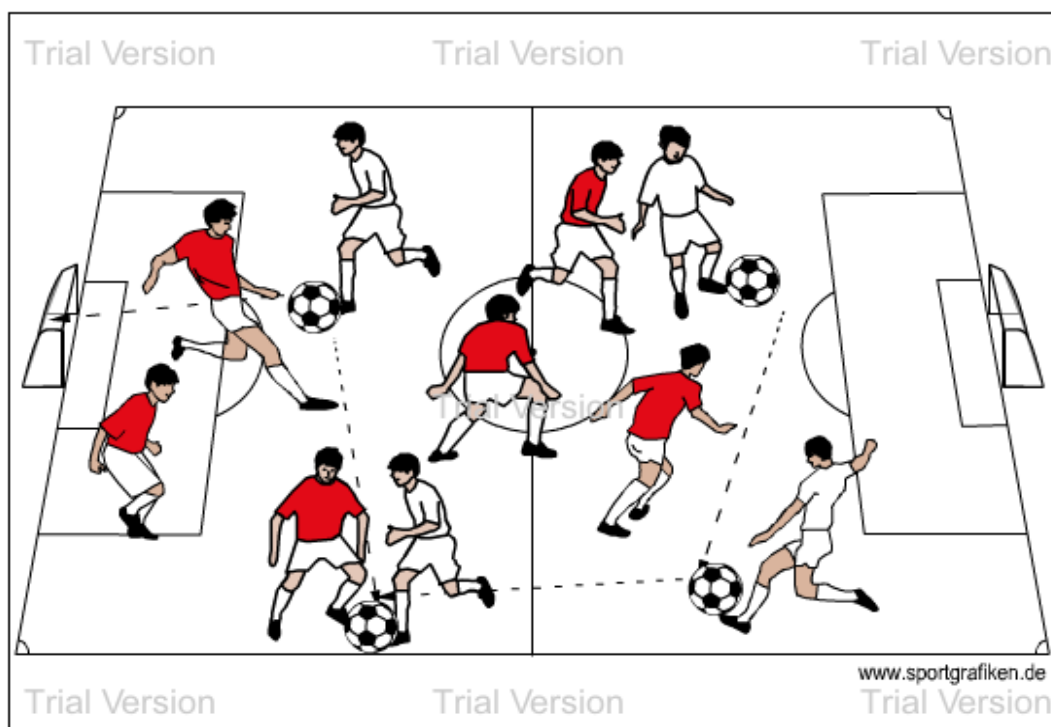
تدريب (١١)

عدد اللاعبين:	٤-٦ حارس مرمي واحد- ومن ثلاثة الى خمسة لاعبين
مساحة الملعب	نصف ملعب ومرمي
زمن الاستمرار	٤٠ دقيقة بحد اقصي -٥ دقائق راحة بينية تخصص ثلاثة دقائق منهم لاداء بعض المهارات البسيطة
الاطار التمهيدي	الكل ضد الكل. فعندما يتمكن احد اللاعبين من حيازة الكرة فان باقي اللاعبين يقومون بمهاجمته. ويقوم اللاعب بمحاولة رمي الكرة وملاحقتها وتسجيل هدف
قواعد التدريب:	يبدأ اللعب بضربة مرمي يؤديها الحارس ويستمر اللعب اذا تمكن احد اللاعبين من الاستحواذ على الكرة، ويصبح اللاعب الاول مدافعا. ويبدأ اللعب بعد كل هدف بركلة من حارس المرمي وكذا في حالة خروج الكرة من الملعب
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن استخدام كلا المرميان لمجموعتان من اللاعبين • اعادة تكوين الفريق بعد كل ٥ دقائق
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • تكييف زمن الاستمرار في اللعب لقدرات اللاعبين



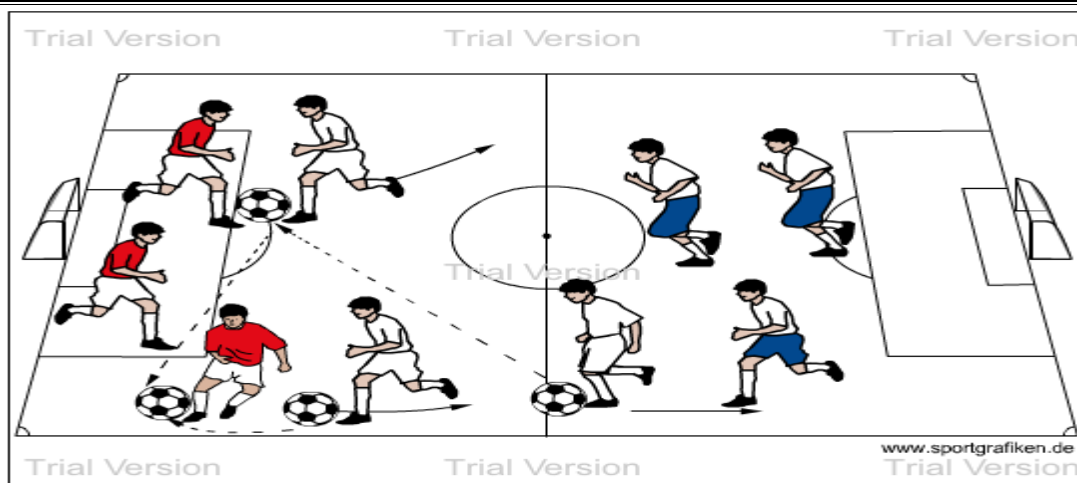
تدريب (١٢)

عدد اللاعبين:	فريقان من ٥-٧ لاعبين
مساحة الملعب	نصف ملعب الكرة بدون منطقة الجزاء وامتدادها. مع وجود حاجزين بوضع كل منهما خلف الخط بمسافة ٣متر
زمن الاستمرار	٤-٦ × ٥ دقائق
الاطار التمهيدي	يحاول كل فريق مهاجمة الفريق الاخر وتسجيل هدف في المرمي الحاجز
قواعد التدريب:	لا يوجد في هذا التدريب حراس للمرمي او تسلل - كما لا يسمح بتجاوز الخطوط التي امام المرميان سواء من المهاجمين او من المدافعين، وفي حالة ارتكاب هذا الخطا يبدأ اللعب برمية حرة من نقطة وقوع الخطا
التعديلات المحتملة:	• بعد كل ٥ دقائق تعطي فترة راحة من ٢-٣ دقائق تستخدم في اداء بعض تدريبات المهارات
ملاحظات	• يمكن تغيير المسافة بين خط المرمي والحاجز



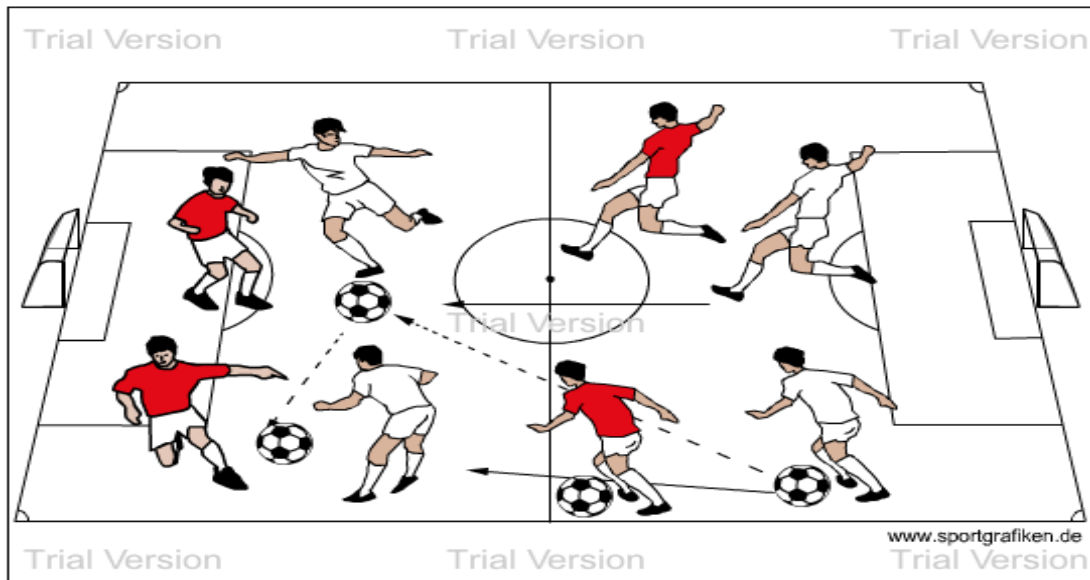
تدريب (١٣)

عدد اللاعبين:	ثلاثة فرق يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين
مساحة الملعب	كلا نصفي الملعب القانوني مع وضع مربعان للهوكي وتوفر كرتان اضافيتان خارج الملعب
زمن الاستمرار	١٥×٣ دقيقة لكل فريق
الاطار التمهيدي	يقوم احد الفرق بمهاجمة كلا المربعين بالتبادل مسجلا اكبر عدد من الاهداف الممكنة بينما يقوم الفريقين الاخرين بالدفاع. وبعد ان ينتهي كل فريق من اللعب يوقف اللعب وتعلن النتيجة
قواعد التدريب:	يحاول الفريق المهاجم تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف خلال الخمسة عشرة دقيقة المتاحة ويعتمد عدد مرات الهجوم على قدرة اللاعبين على الجري والعدو وفي حالة فقد الكرة وحيازة الدفاع لها يبدا الهجوم مباشرة مع تغير اتجاه اللاعبين على الجري والعدو. وفي حالة فقد الكرة وحيازة الدفاع لها يبدا الهجوم مباشرة مع تغيير اتجاه اللاعبين وفي حالة فشل احدي التسديدات في دخول المرمى تستخدم كرة اضافية بدلا منها من اجل المحافظة على استمرارية اللعب ولا يطبق في هذا التدريب قاعدة التسلل ولا الضربات الركنية
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تغيير فترة الهجوم ويتوقف ذلك على قوة الفريق • يمكن عدم تساوي الفرق المشتركة في القوة
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يجب ان يتناسب شدة المجهود وعنفه مع مستوي اللياقة الحالي للاعبين <p>كما يجب ان يحرص المدافعون على الحصول على الكرات خلال فترات اللعب المختلفة</p>



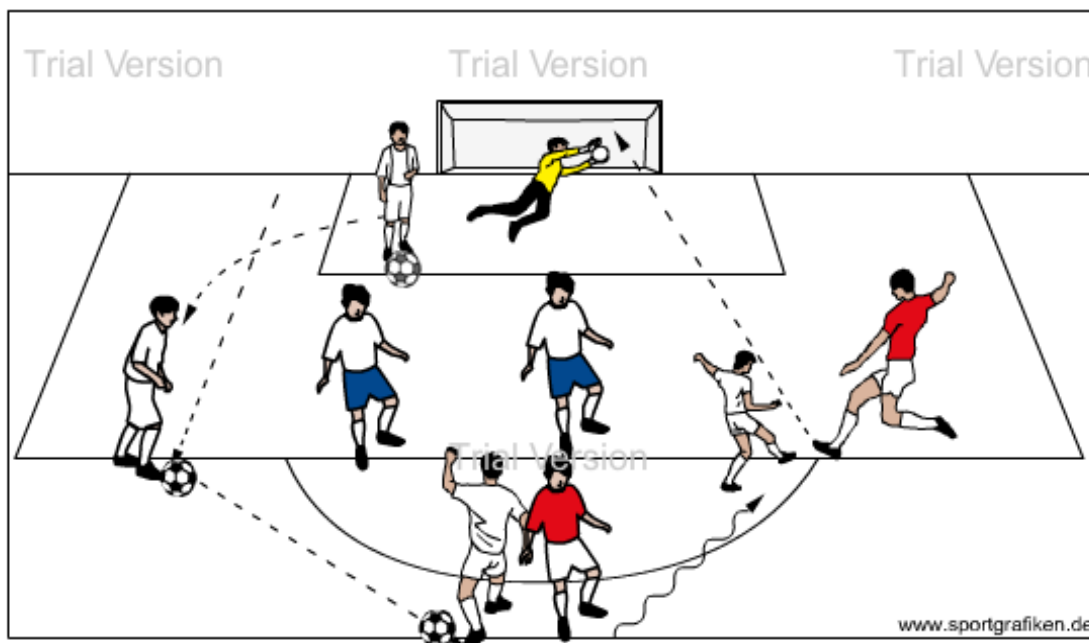
تدريب (١٤)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٣-٦ لاعبين
مساحة الملعب	نصف ملعب الكرة مع عمل خط ينصف المسافة ويوضع في كل نصف ملعب مرمي هوكي
زمن الاستمرار	٩٠ دقيقة بحد أقصى
الاطار التمهيدي	يقوم جميع افراد الفريق المهاجم بمغادرة نصف ملعبهم ويتواجدوا في نصف ملعب المنافس قبل تسجيل الهدف. ويقوم الفريق الاخر بالدفاع في محاولة الاستحواذ على الكرة
قواعد التدريب:	يحتسب الهدف في حالة تواجد جميع افراد الفريق المهاجم في نصف ملعب الخصم، وتعطي الكرة للفريق المنافس الا في الحالات التالية <ul style="list-style-type: none"> • تصويب الكرة على المرمي • في اعتراض التمريرة • بد الاخطاء كما لا يوجد حراس للمرمي. ويسمح للاعب الاخير في كل فريق باستخدام يديه الى جانب قيامه بمهامه الدفاعية
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن زيادة عدد لاعبي الفريق الى ٧ مع استخدام ملعب الكرة بالكامل • في حالي استخدام حراس للمرمي - ينظم كل منهم في مكانه ولا ينتقل لنصف ملعب الخصم في حالة الهجوم • يمكن موائمة هذا التدريب لكل الاعمار والمستويات



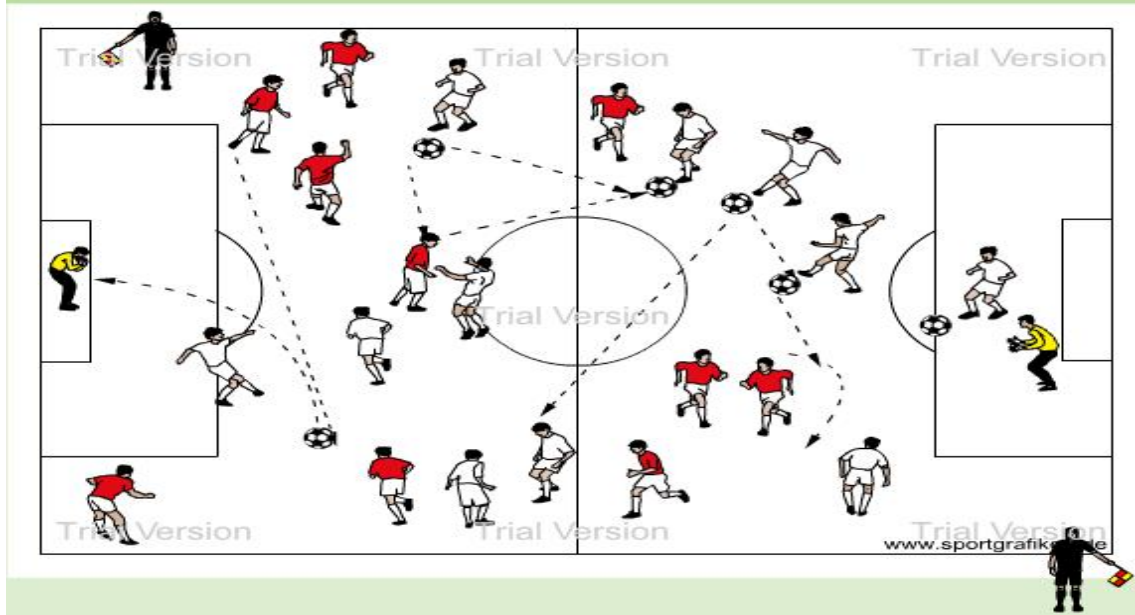
تدريب (١٥)

عدد اللاعبين:	٣ فرق تتكون من ٢-٣ لاعبين وحارس مرمي واحد محايد
مساحة الملعب	نصف ملعب كرة ومرمي بالمواصفات القانونية
زمن الاستمرار	٤٠ دقيقة بحد اقصي
الاطار التمهيدي	يحاول احد الفرق الهجوم ابتغاء تسجيل هدف ويقوم الفريقان الاخران بالدفاع عن المرمي ومحاولة الاستحواذ على الكرة وعادة يقوم الفريق الذي معه الكرة بالهجوم
قواعد التدريب:	يبدأ اللعب بضربة كرة من حارس المرمي. ويقوم الفريق الذي يستحوذ على الكرة بالهجوم ويسمح لافراد الفرق بالتصويب على المرمي من أي مسافة ويقف اللاعب في حالة الاعاقة وضربات الركن وخروج الكرة خارج حدود الملعب. وفي حالة تسجيل هدف يبدأ اللعب بضربة من حارس المرمي
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • لتجنب الخلط عند تسجيل هدف يجب على اللاعب ان يلمس الكرة بوضوح قبل التصويب على المرمي
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يسمح بفترات راحة بينية تعتمد على قدرة ولياقة اللاعبين وتمارس خلالها بعض التدريبات التكنيكية الخاصة.



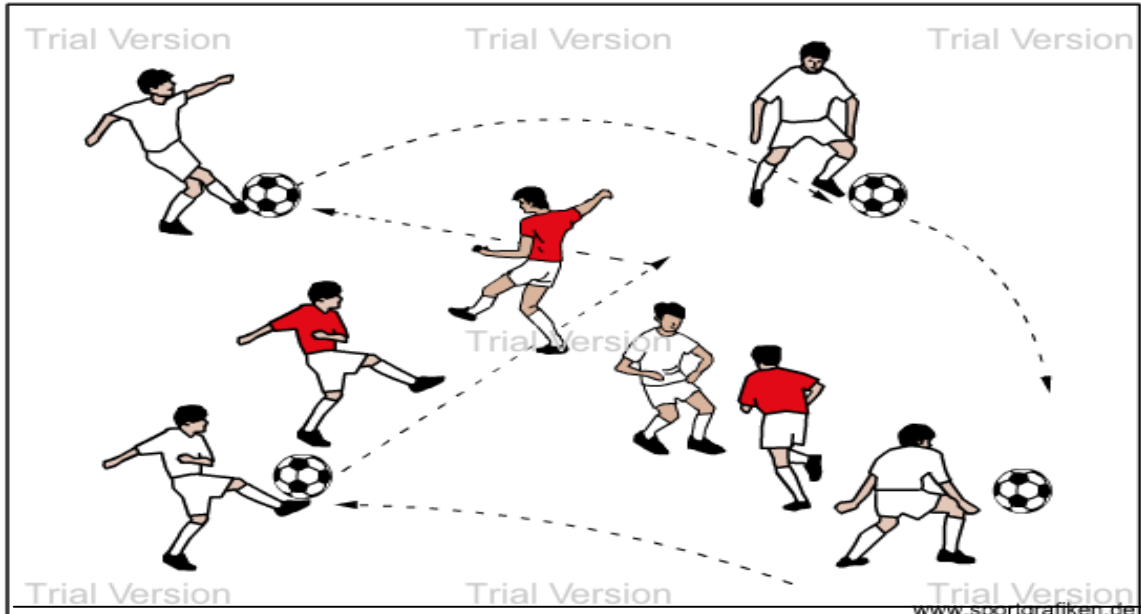
تدريب (١٦)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من احدى عشر لاعبا
مساحة الملعب	ملعب كرة عادى
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يعطى لكل فريق كرة ويقومون بالهجوم على مرمى الفريق الاخر محاولين تسجيل هدف. واذا تمكن احد الفريقين من الاستحواذ على كرة الفريق المنافس فانه يستخدم كلا الكرتين فى الهجوم على مرمى الفريق الاخر
قواعد التدريب:	يقوم اللاعبون باتخاذ المراكز الطبيعية فى نصف ملعبهم وتبدأ ضربة البداية من نصف ملعب كل فريق. ويحرس المرميان حارسان للمرمى ولا تطبق فى هذا التدريب قاعدة التسلل. ويحتسب الضربات الركنية. وعند تسجيل هدف يبدأ حارس المرمى اللعب مرة اخرى. ويقوم بتحكيم هذا التدريب حكمان
التعديلات المحتملة:	• استخدام كرة واحدة مع اللعب بالرجل اليميني قط ل احد الفريقان بينما يقوم الفريق الاخر باللعب بالرجل اليسري



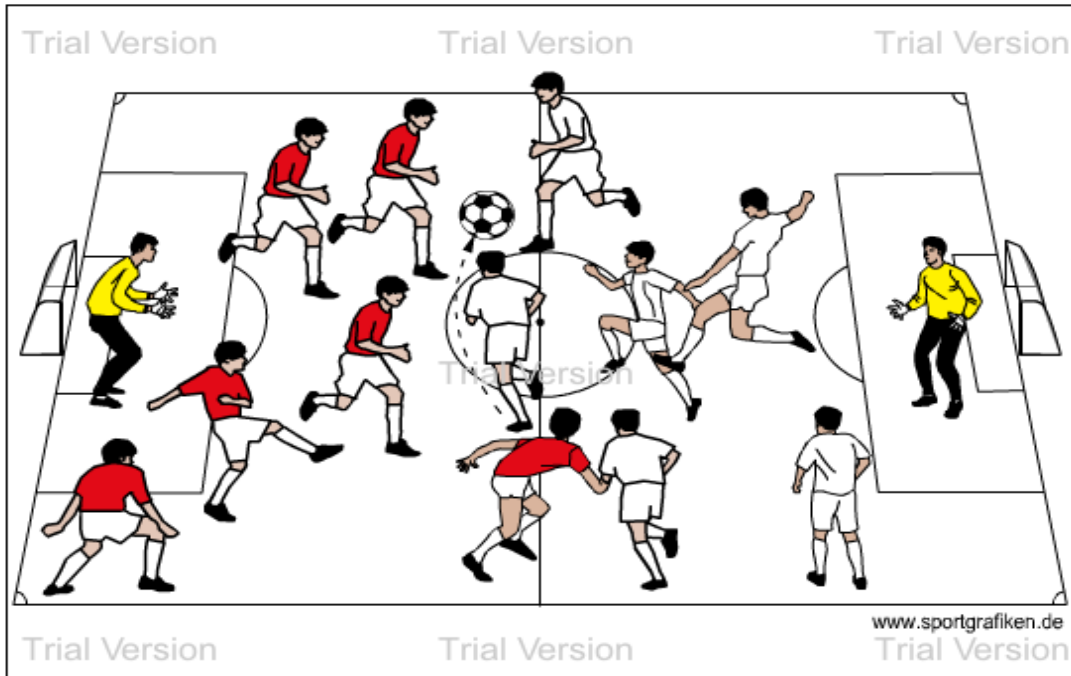
تدريب (١٧)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٢-٤ لاعبين
مساحة الملعب	نصف ملعب يوضع فيه مرميان كل منهما من علمين المسافة بينهما ٢ متر. والمسافة بين المرميان ٢٠ متر
زمن الاستمرار	٣٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يقوم احد الفريقان بالهجوم ومحاولة تسجيل هدف ويقوم الفريق الاخر بالدفاع من ناحية ومحاولة الاستحواذ على الكرة من جانب اخر، ويكون المرميان مفتوحان فى هذا التدريب فان الاعاقة يجب ان تكون قليلة جدا- كما يجب ان يحرص افراد كلا الفريقان على الاستمرار فى الجري خلال اداء التدريب
قواعد التدريب:	يمكن تسجيل الهدف من أي اتجاه سواء من الامام او من الخلف. ويحدد ارتفاع المرمي بطول الاعلام وتستخدم رمية التماس عند خروج الكرة خارج الخطوط. لا يوجد حارس محدد للمرمي كما لا يسمح باستخدام اليدين ولا الجري بين الاعلام المرمي وعند ارتكاب هذه الاخطاء يكون الجزاء ضربة جزاء تسدد من نقطة تبعد عن المرمي ١٠ متر
ملاحظات	• يمكن تغيير عرض المرمي الى ١ متر ويمكن زيادته الى ٣ متر ويستخدم عدد صغير من اللاعبين فى حالة المستويات العالية ويزداد العدد كلما كان مستوي اللاعبين متواضعا



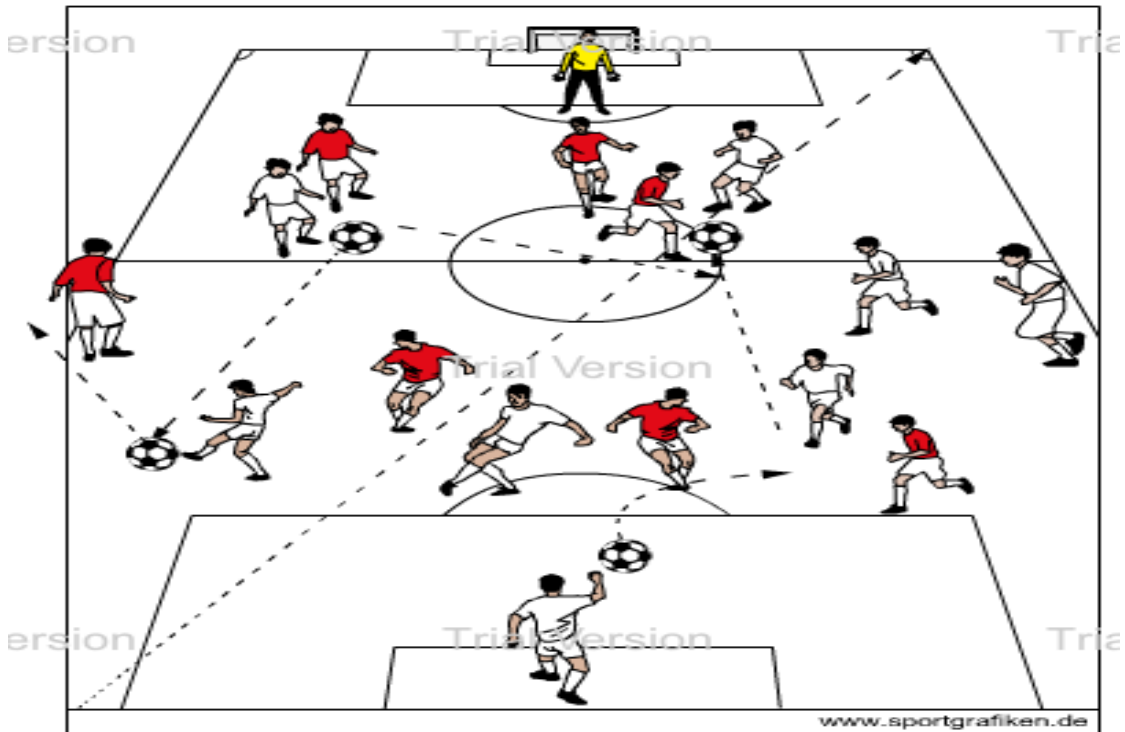
تدريب (١٨)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٧ - ١٠ لاعبين
مساحة الملعب	ملعب كرة قانوني
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يجب على الفريق الناقص ان يعمل افراده على تعويض النقص العددي ببذل مزيد من الجهد غير العادي
قواعد التدريب:	كمباراة عادية. ويقوم افراد كل فريق باتخاذ مراكزهم المحددة كاي مباراة ويتم التركيز على العمل الجماعي، وبذل الجهد لتغطية النقص العددي وشغل المساحات الخالية كما يمكن للمهاجم المراقب من قبل مدافعي الفريق الاخر من الرجوع لمعاونة الدفاع ويمكن للاجنحة ايضا من القيام مثل هذا العمل
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن عدم تطبيق قاعدة التسلل لتسهيل التدريب ويمكن تحديد لعب الكرة بلمسة واحدة او لمستين
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن زيادة عدد اللاعبين في الفرق الضعيفة وانقاصها بالنسبة للفرق القوية



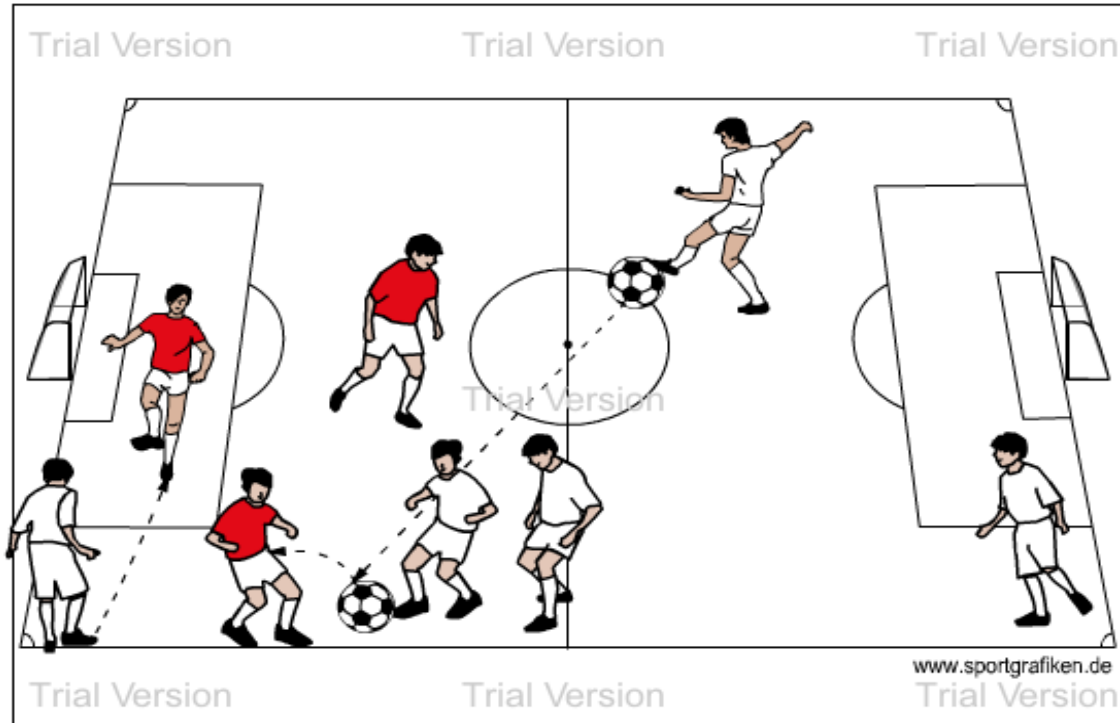
تدريب (١٩)

فريقان يتكون كل منهما من ٦ - ١٠ لاعبين	عدد اللاعبين:
ملعب قانوني مع وضع هدفين اضافيين في منتصف الملعب على خطي الجانب	مساحة الملعب
٦٠ دقيقة بحد اقصى	زمن الاستمرار
يحاول الفريق المهاجم ان يسجل في كلا المرميان للفريق المنافس ويقوم الفريق الاخر بالدفاع ايضا عن المرميان وهكذا	الاطار التمهيدي
يحتسب الهدف في حالة تجاوز الكرة لخط المرمي سواء في المرمي الجانبي او الطولى مع العلم بان الملعب منصف قطريا ويوجد في هذا النصف المرميان الخصان بالفريق كما هو موضح بالرسم ولا يوجد حراس مرمي اصليون ولا تطبق قاعدة التسلل. كما يحصل الفريق المنافس على الكرة عند التمكن من حيازتها او عند خروج الكرة خارج الحدود او بعد ارتكاب الاخطاء	قواعد التدريب:
<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تثبيت وتحديد عدد التمريرات عدد محدود تمرير مباشر 	التعديلات المحتملة:
<ul style="list-style-type: none"> • كلما كان عدد اللاعبين اقل كلما ازدادت صعوبة التدريب 	ملاحظات



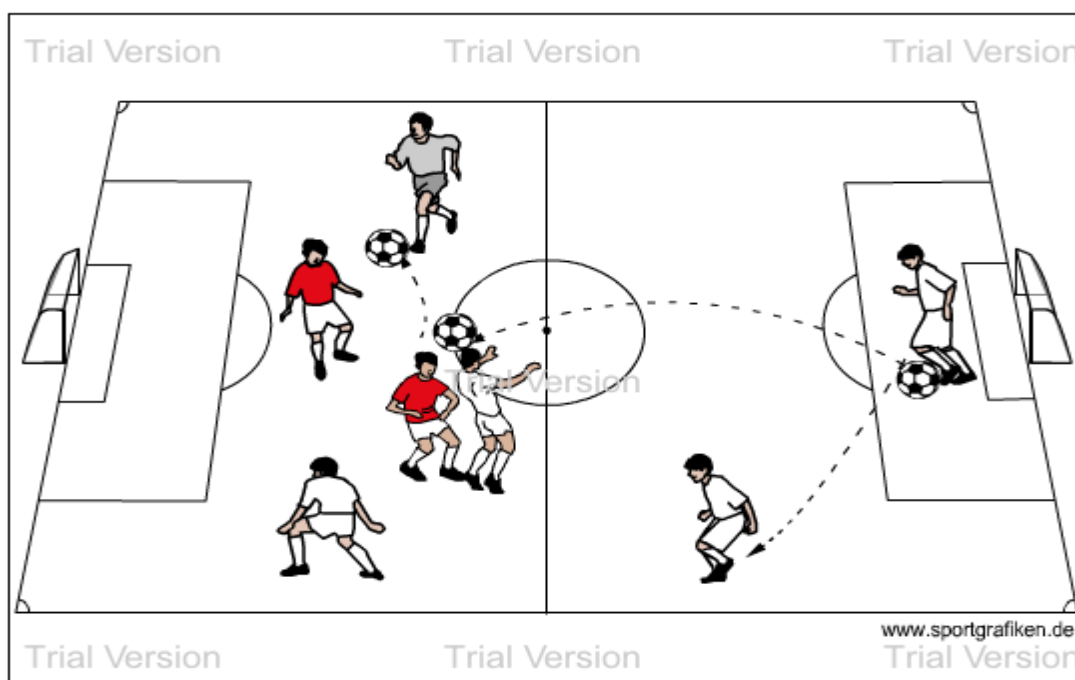
تدريب (٢٠)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٤-٦ لاعبين
مساحة الملعب	نصف الملعب مع وجود مرميان المسافة بينهما ٢٠ متر ومواجهان للخطان الجانبيين
زمن الاستمرار	٩٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يبدأ أحد الفريقان اللعب بمهاجمة مرمي المنافس محاولا تسجيل الاهداف او ان نتجنب تسجيل الاهداف في مرماه عند فقد الكرة
قواعد التدريب:	يبدأ اللعب بركلة طويلة من نقطة المنتصف - لا يوجد حراس للمرمي بل يسمح للمدافع الاخير من كل فريق بمسك الكرة وينقل اللعب الى الفريق الاخر بعد اقتناص الكرة او لمس الكرة وبعد ارتكاب الاخطاء واحراز الاهداف
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة المسافة بين المرميان الى ٤٠ مترا لزيادة مسافة الجري • يمكن زيادة سرعة المباراة باستمرار اللعب بعد تسجيل كل هدف مباشرة • احتساب لمسات اليد هدف للفريق المنافس ومنع التحضين
ملاحظات	• يمكن تكيف التدريب ليناسب كل الاعمار والمستويات



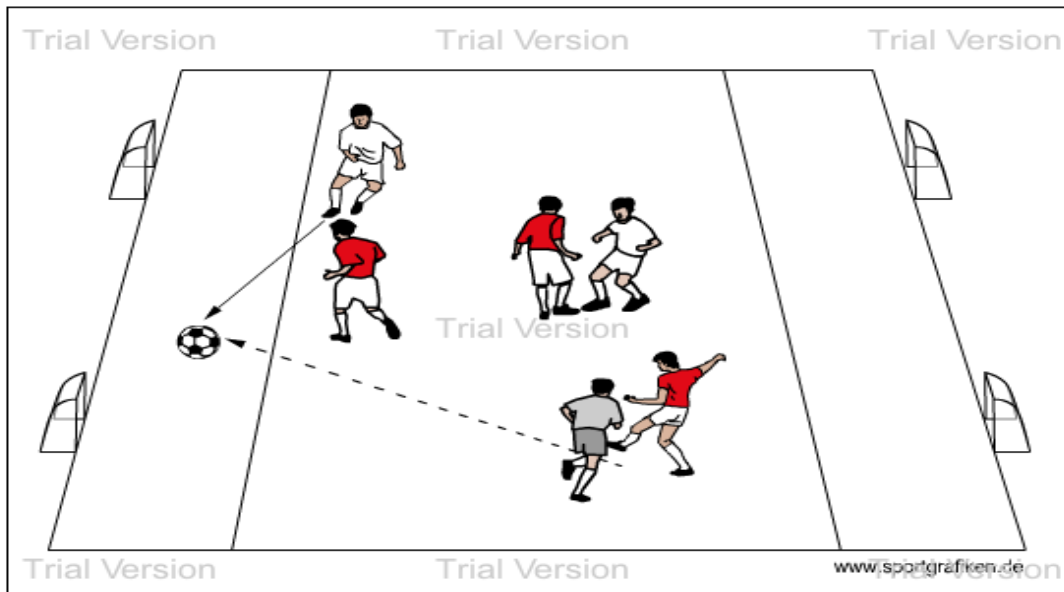
تدريب (٢١)

٦- ١٠ لاعبين - ادني حد ٣ ضد ٣ ، واقصي حد ٥ ضد ٥	عدد اللاعبين:
ملعب الكرة مخطط موضح به خط المنتصف ومناطق المرمي ويوضع مرميان للهوكي مرمي في كل نصف ملعب	مساحة الملعب
٤٠ دقيقة بحد اقصي	زمن الاستمرار
يهاجم احد الفريقان ويدافع الفريق الاخر عن مرماه، ويقف الفريق المهاجم على خط المنتصف ويقوم احد المدافعين بركل الكرة اليهم. ويحاول المدافعون بعد ذلك الاستفادة من زميلهم المهاجم الموجود بمفرده في مكان يمكنه منه التسجيل بسهولة وذل قبل ان يقوم المدافع المواجه بالعدو وملء الثغرة الموجودة في فريقه.	الاطار التمهيدي
يحتفظ الفريق الاخر بالكرة بعد تسجيل هدف او بعد فقد حيازة الكرة كما يصبح المدافعون مهاجمون وياخذوا ركلة المرمي ولا يسمح بمسك الكرة ولا تطبق قاعدة التسلل	قواعد التدريب:
<ul style="list-style-type: none"> • يمكن اطالة او تقصير مسافة العدو السريع بتحريك المرامي 	التعديلات المحتملة:
<ul style="list-style-type: none"> • يجب تعيين اللاعبين الذين سيقومون بتسلم ركلة المرمي بالترتيب 	ملاحظات



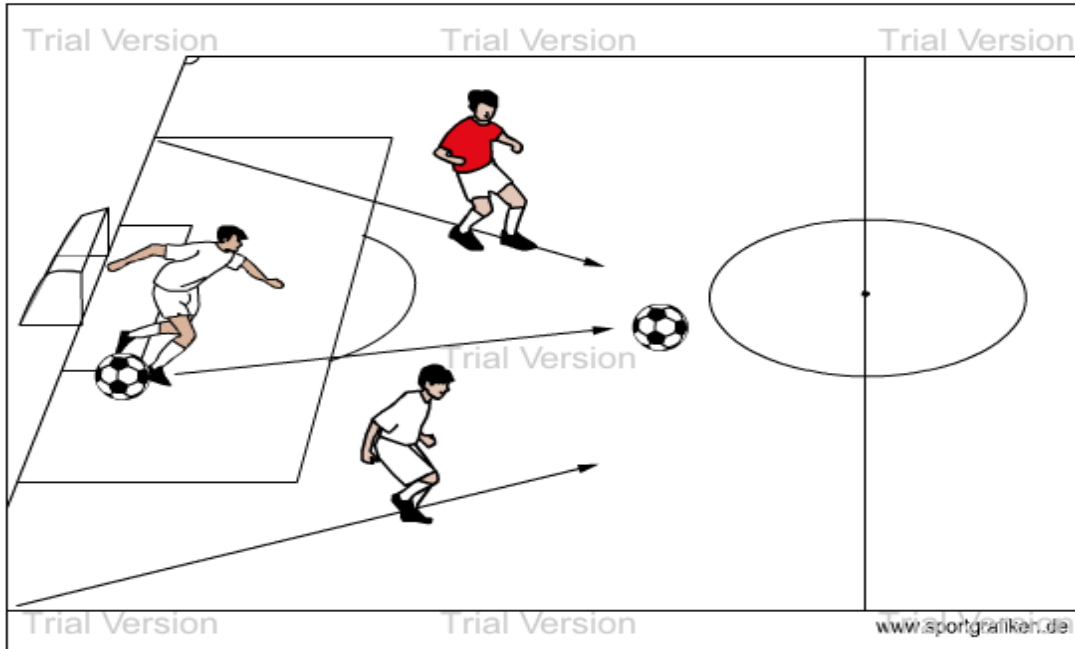
تدريب (٢٢)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ثلاثة لاعبين
مساحة الملعب	٧٠ × ١٦.٥ متر تمتد منطقة الجراء لمسافة ٨ متر من الجانبين وتخطط المنطقة بخط يصل بين كلا طرفيها
زمن الاستمرار	من ٢ × ١٠ دقيقة: ٢ × ٢٠ دقيقة
الاطار التمهيدي	يحاول الفريق المهاجم ان يمرر الكرة الى داخل منطقة منافسة وان يجعل الكرة تحت سيطرته واذا حاز الفريق المنافس الكرة يقوم الفريق الاخر بالدفاع عن المنطقة
قواعد التدريب:	اذا لعبت الكرة بواسطة احد الفريقان الى داخل منطقة المنافس واستطاع احد اللاعبين السيطرة عليها قبل ان تخرج من اللعب يستحق الفريق نقطة ولا يسمح لافراد الدفاع بالدخول الى المنطقة، كما يعاقب على الاخطاء بضربات حرة غير مباشرة
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • تعديل مساحة المنطقة لتناسب مهارات اللاعبين - وكلما ارتفعت مهارة اللاعبين ضاقت قلت مساحة المنطقة والعكس صحيح • يمكن تاتي التمريرة الى داخل المنطقة من احد اللاعبين من منطقة المنتصف فقط • يسمح بفترات للراحة تؤدي فيها بعض التمرينات الاخرى لصعوبة هذا التدريب



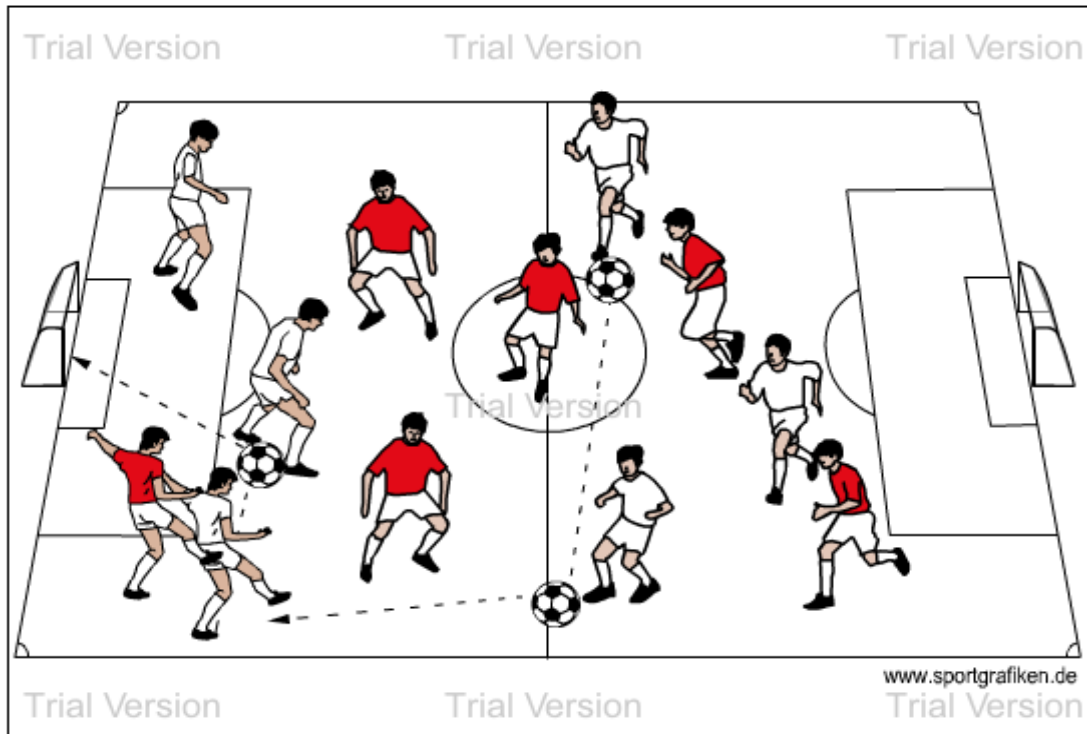
تدريب (٢٣)

	عدد اللاعبين:
	ثلاثة لاعبين
	مساحة الملعب:
	نصف ملعب كرة بالتخطيط الموضح بالرسم
	زمن الاستمرار:
	٣٠ دقيقة او ٢٠ تكرار عدو
	الاطار التمهيدي:
	يحاول اللاعب اللحاق بالكرة اولا ثم يقوم بمراوغة اللاعب الاخر ثم يهجم بتسجيل الهدف
	قواعد التدريب:
	يقف احد اللاعبين حارسا للمرمي بينما يقف اللاعبان الاخران على جانبيه على خط البدء الخاص بكل منهما. يقوم حارس المرمي بركل الكرة الى المنتصف وبمرجد ركلها يقوم اللاعبان الاخران بالعدو خفهما واللاعب الذي يصل الى الكرة اولا يحرز نقطة، ويمكنه الحصول على نقطة اخري بمراوغة اللاعب الاخر ثم التسديد ويعد كل تسديدة يعاد بدء اللعب كما حدث من قبل.
	التعديلات المحتملة:
	<ul style="list-style-type: none"> • بدء العدو من اماكن مختلفة • اذا كان اللاعبون مختلفي السرعة بدرجة كبيرة فيجب مراعاة ذلك بركل الكرة من مكان يتناسب وسرعة اللاعبين • لتحويل غرض التدريب الى تحمل سرعة يقلل نم ازمنة التوقف



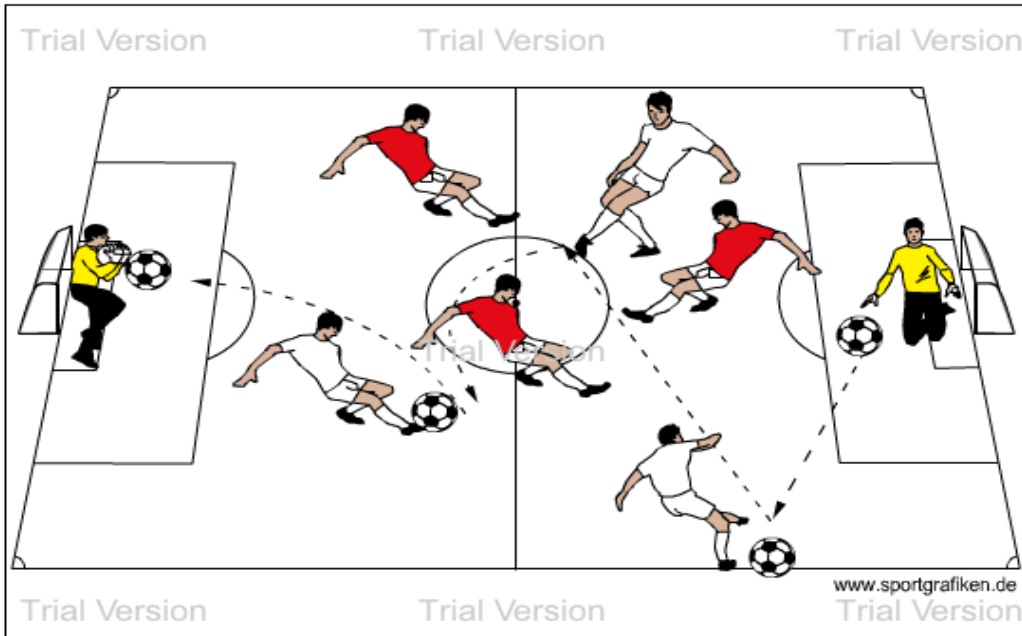
تدريب (٢٤)

عدد اللاعبين:	اثني عشر لاعب - ستة لاعبين ضد ستة لاعبين
مساحة الملعب	ملعب كامل قانوني
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة كحد اقصى
الاطار التمهيدي	يجبر المهاجمون الثلاثة من كل فريق على الجري للخلف وعند استعادة الكرة يبدأوا في الجري للخلف من جديد او عندما تخرج الكرة من الملعب وايضا عندما يسجل الفريق الاخر هدفا - ولا يترك هؤلاء المهاجمون الثلاثة نصف ملعب المنافس، ولا يوجد في هذا التدريب حراس للمرمي اساسيون ولا يسمح ايضا بمسك الكرة، ويجب على المهاجمون الثلاثة تغيير اماكنهم مع المدافعين الثلاثة كل خمسة دقائق كما تحتسب ايضا الاهداف التي يسجلها المهاجمون بالعب الخلفي
التعديلات المحتملة:	<ul style="list-style-type: none"> • يجب مراعاة صعوبة التدريب بالنسبة للاعبين المدارس والناشئين فيمكن استبدال الجري خلفا بالجري او الحجل للجانب حتى يتلائم مع قدرات اللاعبين



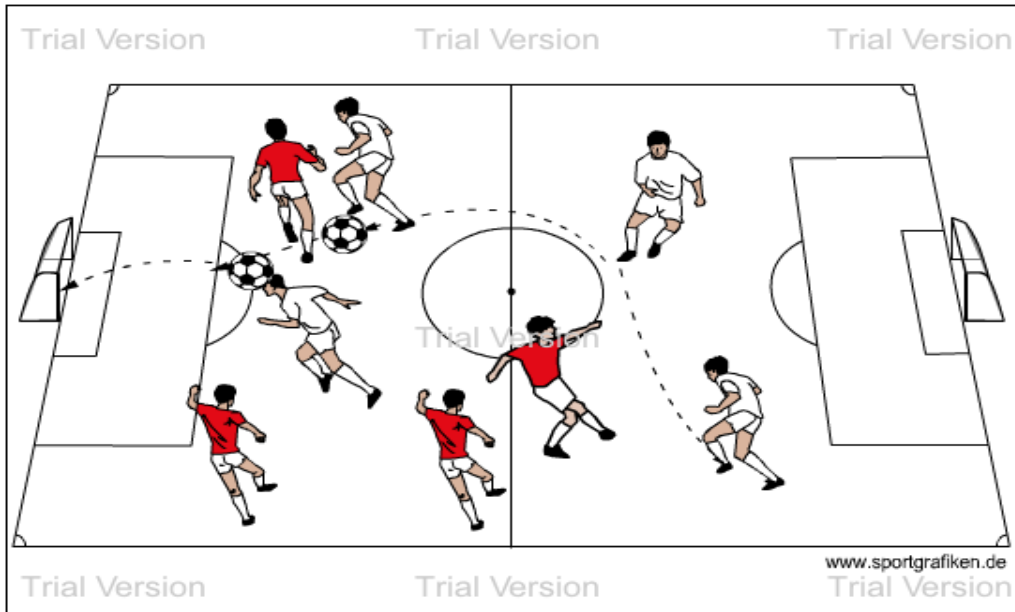
تدريب (٢٥)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من اربعة الى ستة لاعبين
مساحة الملعب	١٠ × ٢٠ متر مع وضع مرميان هوكي قانونيان على الخطان الجانبيان
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد اقصي
الاطار التمهيدي	يقوم احد الفريقان بالهجوم محاولا تسجيل الاهداف واذا فقد الكرة فعليا ان يتجنب الاهداف التي يمكن ان تدخل مرماه
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يجب على جميع اللاعبين التحرك على شكل ابو جلمبو باستثناء حارس المرمي، ويتم اللعب من هذا الوضع مع عدم استخدام اليدين ما عدا حارس المرمي كما يجب ان تظل اليدين على اتصال بالارض وايضا بالجتو الجلوس على الركبتين وعليهما احضار جميع الكرات التي تخرج من الملعب كل في نصف ملعبه. ويبدأ اللعب بضربة حرة غير مباشرة ولا تطبق قاعدة التسلل
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن زيادة المجهود المبذول بعدم السماح للاعبين بالجلوس قطعيا
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن زيادة عدد اللاعبين الى ثمانية، ومساحة الملعب الى ١٥ × ٣٠ متر . وهذا التدريب يناسب الاداء في الصالات الجمنازيوم



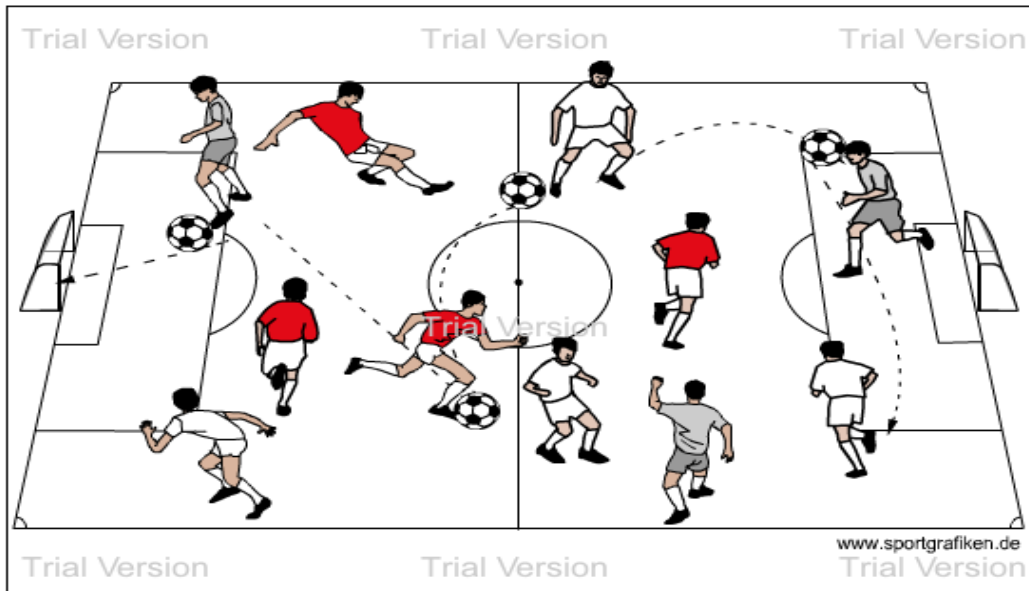
تدريب (٢٦)

عدد اللاعبين:	ثمانية لاعبين - اربعة لاعبين ضد اربعة
مساحة الملعب	٤٠ × ٢٥ متر مع استخدام مرميان هوكي
زمن الاستمرار	٤٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يهاجم كل فريق نصف ملعب المنافسين محاولات تسجيل الاهداف. وعلى الفريق المدافع التخلي عن الدفاع بالطريقة التقليدية فيجب ان يعملوا على غلق الطريق امام المهاجم او الكرة
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ اللعب بان يقوم لاعب واحد بتمرير الكرة الى لاعب اخر مع مراعاة عدم لمس الكرة للارض كما لا يسمح بلعب الكرة اكثر من ثلاث مرات متتالية بواسطة لاعب واحد وتعطي الكرة للفريق الاخر فى حالة لمسها الارض او اذا لعبت اربعة مرات متتالية او اكثر ولا يوجد فى هذا التدريب حراس مرمي اصليون
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن التخلي عن قاعدة الثلاث مرات لعب فقط فى حالة اللاعبين ذوي المهارة المحدودة ويمكن للاعبون الممتازون فنيا قصرها علي مرتين فقط. وهذا التدريب يتناسب بصفة خاصة مع اللاعبين البارعين سلفا فى مهارات كرة القدم



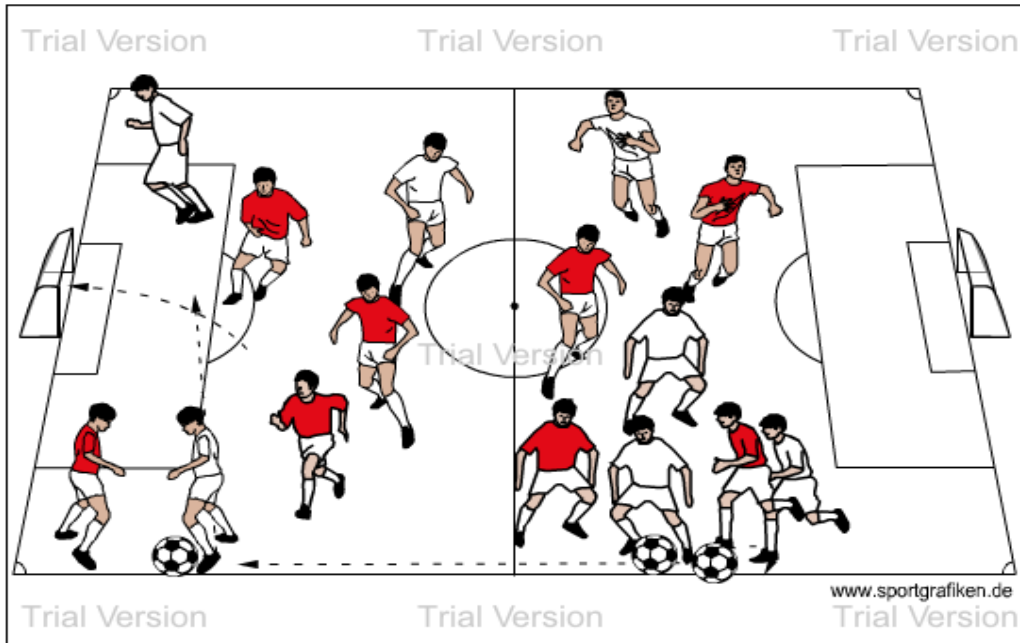
تدريب (٢٧)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من اربعة لاعبين بالاضافة الى ثلاثة لاعبين محايدين
مساحة الملعب	٤٠ × ٢٥ متر مع استخدام مرميان هوكي
زمن الاستمرار	٤٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يحاول كل فريق مهاجمة نصف ملعب الفريق الاخر لتسجيل الاهداف. وينضم اللاعبون المحايدون بصفة دائمة فى جانب المهاجمين كي يوفر لهم التفوق العددي
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ اللعب احد اللاعبين بتمرير الكرة الى زميل له فى الفريق، مع مراعاة عدم لمس الكرة للارض وعدم لعبها اكثر من ثلاثة مرات متتالية عن طريق لاعب واحد. ويحوز الفريق الاخر للكرة اذا نجح ان قطعها، او فى حالة لعب الكرة اربعة مرات او اكثر بواسطة لاعب واحد او فى حالة لمس الكرة للارض ولا يوجد فى هذا التدريب حراس مرمي اصليون
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تنويع عدد مرات لعب الكرة بواسطة لاعب واحد من عدم التحديد بالمرّة الى لعب الكرة من مرة واحدة
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • كلما كان عدد لاعبي الفرق صغيرا وزاد عدد اللاعبين المحايدين، كلما اصبحت المباراة اسهل ٢ ضد ٢ و ٥ محايدين



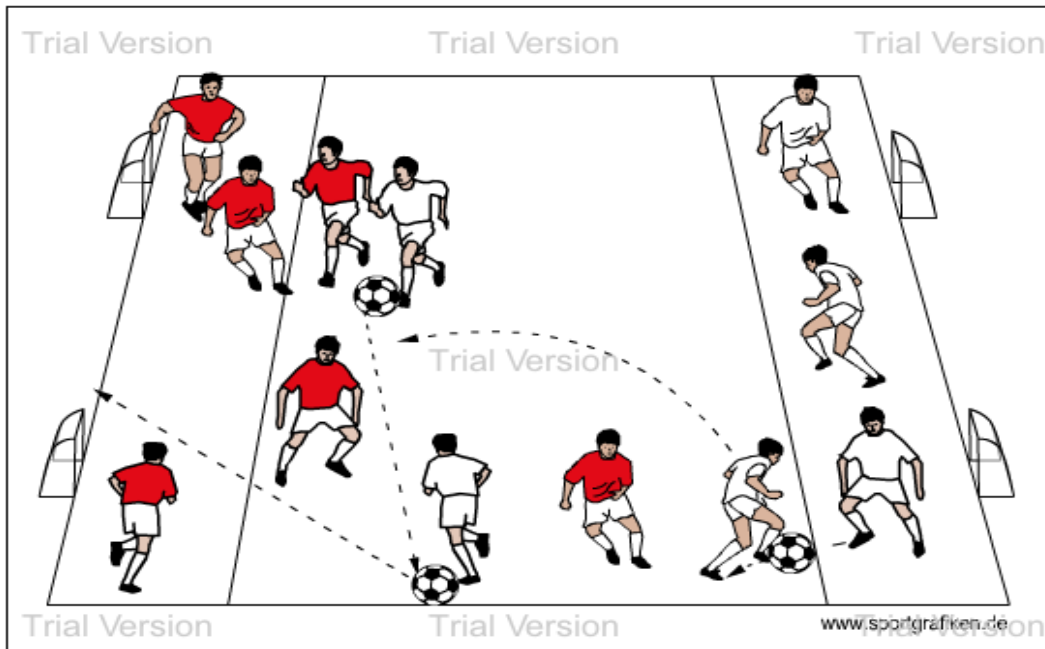
تدريب (٢٨)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٨ لاعبين
مساحة الملعب	ملعب كامل ذو خط منتصف واضح تماما
زمن الاستمرار	٤٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	فى كلا نصفي الملعب، يلعب اربعة مدافعون ضد اربعة مهاجمون- يحاول المهاجمون تسجيل الاهداف بينما يحاول المدافعون منعهم من التسجيل
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • اذا تمكن المدافعون من الاستحواذ على الكرة فانهم يمرروها الى مهاجميهم فى نصف الملعب الاخر. ولا يمكن لاي لاعب عبور خط المنتصف. والكرة تعتبر هذا الخط بتمريرة طويلة ولا يطبق فى هذا التدريب قاعدة التسلل
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • بدلا من خط المنتصف يمكن وضع منطقة مركزية ذو عرض ٢٠ متر، ويمنع أي لاعب من دخولها • على اللاعبين ان يعملوا على نقل الكرة الى خارج نصف ملعبهم بعد ثلاثة تمريرات بحد اقصى • يمكن زيادة عدد اللاعبين الى ١٢ لاعب فى كل جانب
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • من الممكن تدعيم الدفاع او الهجوم بتغيير القواعد



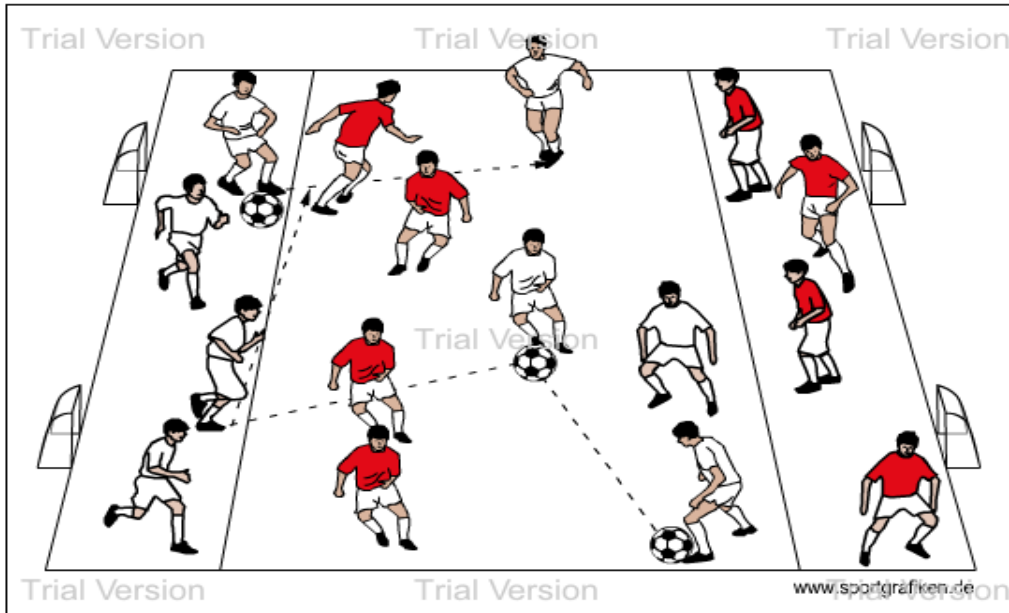
تدريب (٢٩)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ستة لاعبين
مساحة الملعب	١٠ × ٤٠ متر بمنطقتين عرض كل منها ٥ امتار على كلا الجانبين كما بالشكل
زمن الاستمرار	٣٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	تقسم الفرق الى ثلاثة مدافعين فى منطقة الخمسة امتار وثلاثة مهاجمين فى منتصف الملعب، يحاول المهاجمون تسجيل الهدف من بين اللاعبين الموجودين فى منطقة الخمسة امتار والذين بدورهم يحاولون منع الاهداف
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> يسجل الهدف عندما تعبر الكرة الخط الخلفى من منطقة الخمسة امتار. ويجب على اللاعبين استخدام داخل القدم فقط. ولا يجوز عبور منطقة الخمسة امتار فى أي اتجاه يقوم افراد الهجوم بتبديل اماكنهم مع الدفاع كل ٥ دقائق ولا يسمح بمسك الكرة لمنع هدف ما وايضا لا يسمح بالتمريرات العالية فوق مستوي الرأس ويعاقب على أي اخطاء بضرية حرة غير مباشرة
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> تحديد عدد المرات التى يجب ان تلعب فيها الكرة التركيز على أي من القدمين
ملاحظات	هذا التدريب مناسب لكل الاعمار والمستويات



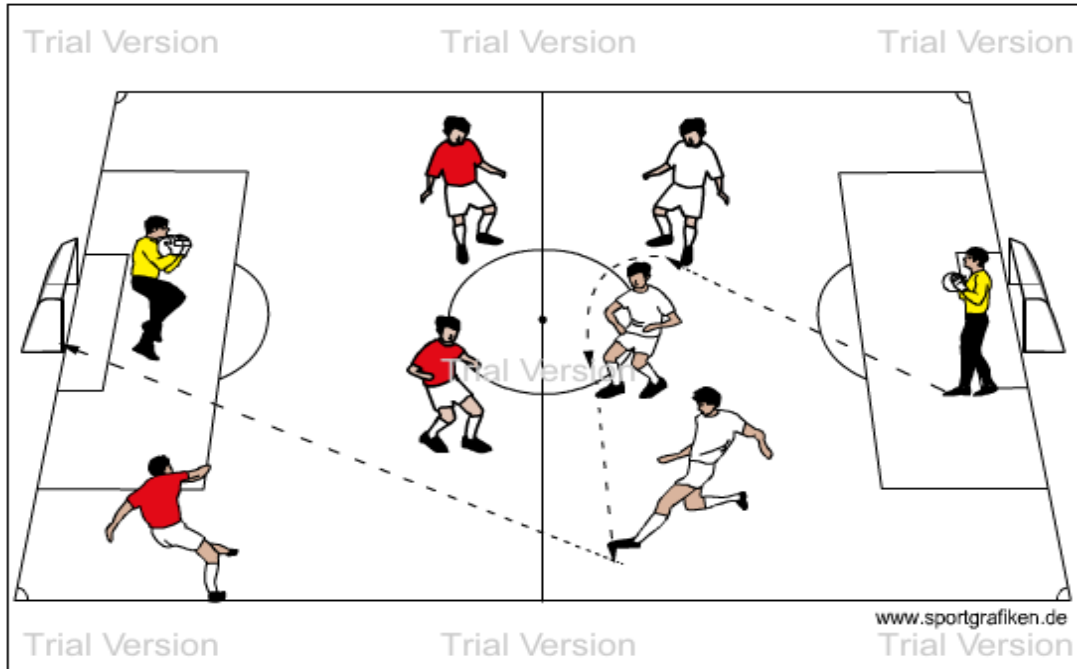
تدريب (٣٠)

عدد اللاعبين:	١٦ ثمانية لاعبين ضد ثمانية لاعبين
مساحة الملعب	٢٠ × ٤٠ ويتم تقسيمها جانبيا الى اربعة مناطق متساوية
زمن الاستمرار	٢٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يتم تقسيم الفريقين الى اربعة مجموعات تتكون من اربعة تصطف كل مجموعة في منطقة بصورة تبادلية مع المجموعة المنافسة يتم جمع النقط من كل كرة يتم تمريرها خلال الفريق المنافس الي النصف الاخر من الفريق
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ نصف احد الفريقين في تمرير الكرة داخليا حتى تظهر ثغرة في الفريق المنافس فيتم التمرير الى النصف الثاني من الفريق، اذا خرجت الكرة من الملعب تصبح من حق الفريق المنافس لا يسمح بمسك الكرة باليد وكذلك لا يسمح بالتمرير فوق مستوى الرأس ولا يسمح ايضا بخروج أي مجموعة عن منطقتها.
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد عدد محدد من التمريرات الداخلية المسموح بها لكل مجموعة • تحديد القدم التي جب ان تستخدم في التمرير وكذلك عدد المرات المسموح بها لضرب الكرة للاعب الواحد في كل تمريرة • استعمال كرتين
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • في حالة استعمال كرتين لابد من تعيين حكمين لتتبع كل كرة



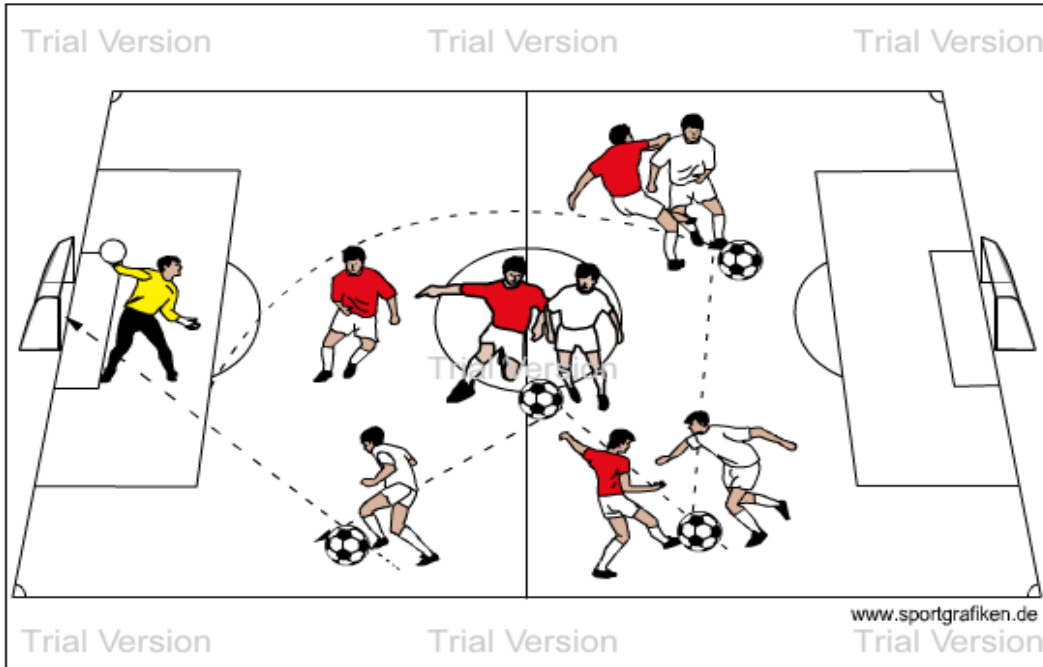
تدريب (٣١)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من اربعة أو خمسة لاعبين
مساحة الملعب	ضعف منطقة الجزاء، مرميين، خط منتصف
زمن الاستمرار	٣٠ دقيقة بحد اقصي
الاطار التمهيدي	كل فريق يصوب على المرمي من داخل نصف ملعبه الخاص. اللاعبون الذين يستحوذون على الكرة عليهم ان يتحركوا بحيث يتخذون مواقع تصويب جيدة فى حين ان أعضاء الفريق الآخر يحاولون سد الثغرات ومنع مرور الكرة
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ حارس المرمي المباراة بان يرمي الكرة الى احد أعضاء فريقه فلو كان فى موقع جيد فانه يقوم بالتصويب فى الحال واذا لم يكن فانه يمرر الكرة الى احد زملائه. عدد التمريرات المسموح بها هو ثلاثة تمريرات غير مسموح بعبور خط المنتصف، الكرات التى تخرج من اللاعب يتم إدخالها اما بالركل او بالرمي
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تغيير نوع الركلة المستعملة بخارج او بداخل القدم • تحديد القدم المستعملة فى الركل
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • لتحسين دقة التصويب يمكن استخدام مرمي هوكي بدلا من مرمي كرة القدم وفى هذه الحالة يمنع مسك الكرة باليد تماما



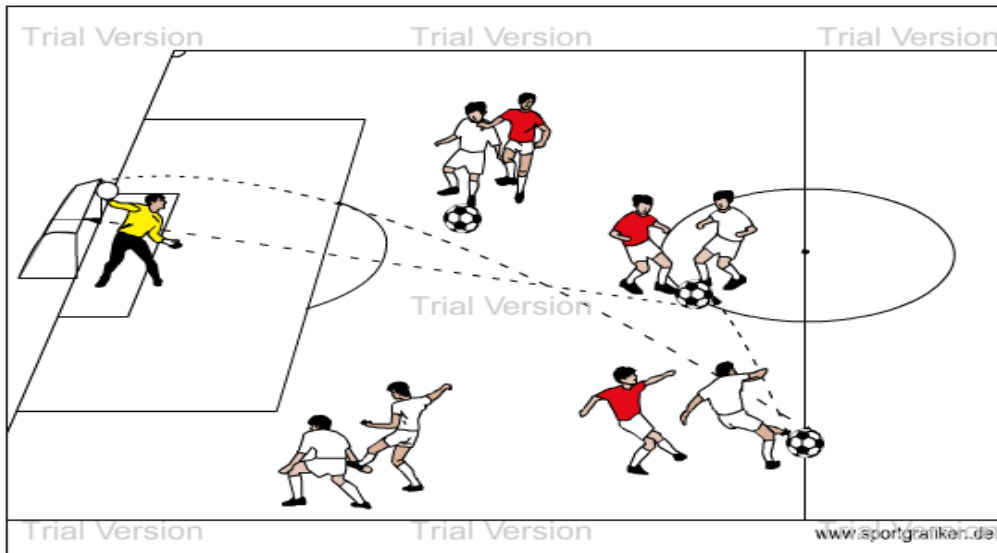
تدريب (٣٢)

عدد اللاعبين:	فريقان من ٤ - ٦ لاعبين وحارس مرمي واحد
مساحة الملعب	نصف الملعب بما فيه المرمي المعتاد
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	احد الفريقين يهاجم محاولا تسجيل هدف فى حين يحاول الفريق الاخر صد التصويبات الى ان يستحوذ على الكرة فتتقلب الاية
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تبدء المباراة بركلة عشوائية من حارس المرمي لا يحسب أي هدف يسجل قبل اداء تمريرة على الاقل. ياخذ المنافس الكرة اما من خلال المهاجمة الناجحة او بعد حدوث خطأ او عند خروج الكرة خارج الملعب. لو صد حارس المرمي الكرة او تجاوزت الكرة خط المرمي او تم تسجيل هدف يبدء اللعب من جديد بركلة من حارس المرمي لا تطبق قاعدة التسلل
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد القدم المستعملة او السماح بانواع خري من التصويب • السماح بالتصويب المباشر فقط على الطاير • تسجيل الاهداف بالرأس فقط
ملاحظات	• يناسب هذا التدريب جميع الاعمار والمستويات



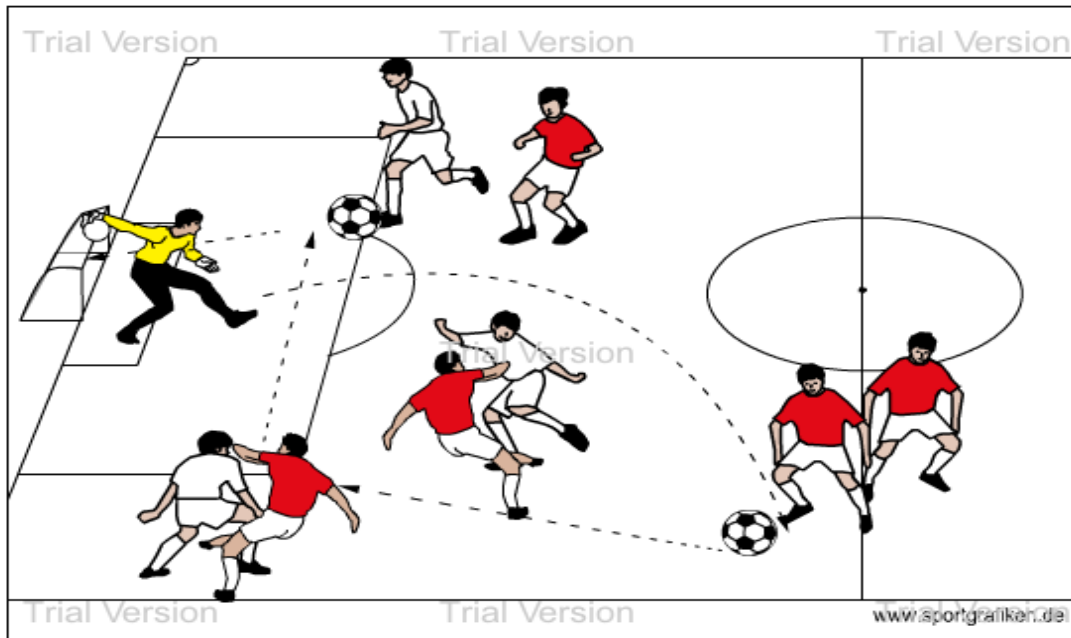
تدريب (٣٣)

عدد اللاعبين:	فريقان من ٤ - ٦ لاعبين وحارس مرمي واحد
مساحة الملعب	نصف الملعب محتويات المرمي ودائرة تصويب
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	احد الفريقين يهاجم محاولا تسجيل هدف فى حين أن الفريق الآخر يدافع محاولاً منع التسجيل والاستحواذ على الكرة
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تبدأ المباراة بركلة طبيعية من حارس المرمي. يحسب الهدف الذي يسجل من تصويبه من خارج الدائرة فقط. لو أن أحد اللاعبين داخل الدائرة يحصل الفريق الآخر على ركلة حرة من نفس المكان. لا يوجد تسلل. لا توجد ضربات ركنية. الكرات التي تتدحرج إلى داخل الدائرة يأخذها حارس المرمي عند خروج الكرة. خارج الملعب تحسب رمية تماس.
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد القدم المستخدمة فى التصويب والانواع الاخرى من الركلات التي يمكن استعمالها.
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • بعد الخط الذي يحدد منطقة التصويب يجب أن يضبط بحيث يتناسب مع قدرات اللاعبين. بالنسبة للمبتدئين الخط يجب الا يكون أقرب من ٨ متر وبالنسبة للاعبين المهرة يجب ألا يزيد عن ١٨ متر.



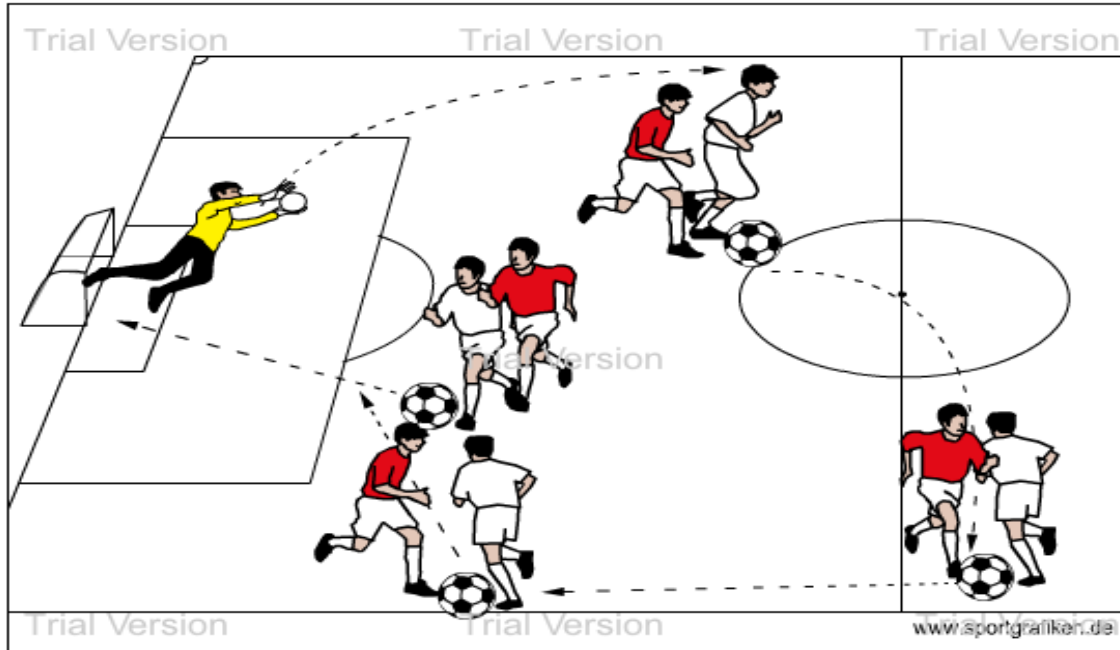
تدريب (٣٥)

فريقين كل فريق من ٤ لاعبين بالإضافة الى حارس مرمي واحد	عدد اللاعبين:
نصف الملعب بالمرمي	مساحة الملعب
٦٠ دقيقة كحد أقصى أو حتى تسجيل عشرة اهداف	زمن الاستمرار
احد الفريقين يهاجم محاولا تسجيل هدف او الحصول على الكرة عند فقدها والدفاع عن المرمي	الاطار التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ حارس المرمي المباراة بركلة. التسجيل يسمح به فى حالة تمرير الكرة للخلف خارج منطقة الجزاء. جميع اللاعبين يمكنهم استعمال منطقة الجزاء، التصويب من داخل المنطقة يجازى بضربة حرة التسلل لا يحتسب، ولكن الضربات الركنية ورميات التماس تؤخذ كالمعتاد. إذا استطاع الحارس اخذ الكرة أو عبرت الكرة فوق خط المرمي بعد ان لمسها يبدأ اللعب من جديد بركلة من الحارس وايضا فى حالة تسجيل هدف 	قواعد التدريب
<ul style="list-style-type: none"> • تحديد قدم معينة تستخدم فى التصويب يسري او يميني • السماح باستعمال انواع اخري من الركلات 	التعديلات المحتملة
<ul style="list-style-type: none"> • بدلا من استعمال منطقة الجزاء فان الخط التمير للخلف يمكن ان يوضع على بعد ١١ متر للخارج عرى الاقل 	ملاحظات



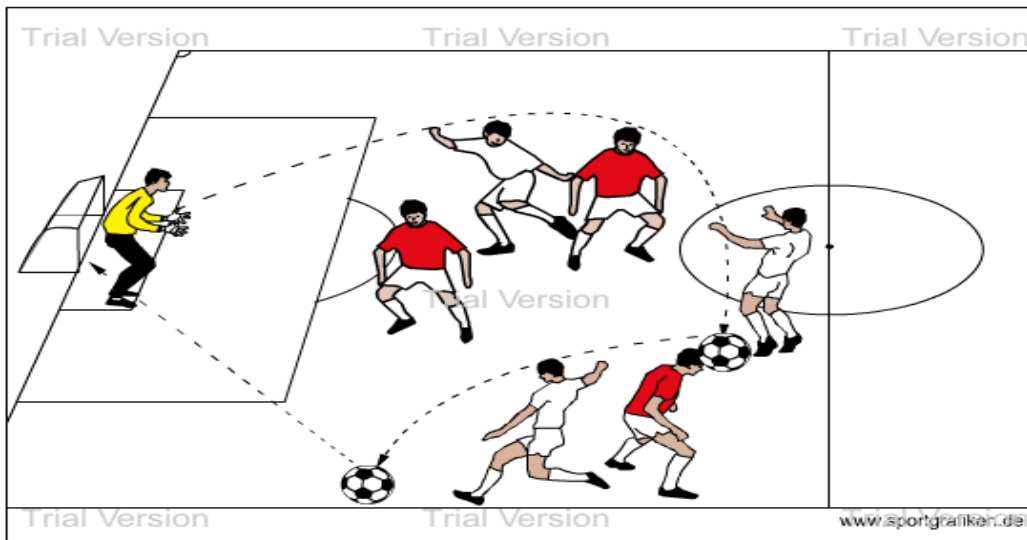
تدريب (٣٦)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين مع حارس مرمي محايد
مساحة الملعب	نصف الملعب بمرمي معتاد
زمن الاستمرار	٥٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	يبدء بيني المهاجمون تحركاتهم منخط المنتصف محاولين تسجيل الاهداف. فإذا تمكن الفريق الاخر من اقتناص الكرة فعليهم محاولة اعاقتهم عن التصويب
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدء حارس المرمي اللعب بركلة، وعلى الفريق الذي يستحوذ على الكرة ان يمررها اولاً للخلف عبر خط المنتصف قبل القيام بالهجوم. وبعد كل هجوم كامل يعيد حارس المرمي البدء بركلة جديدة
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على قدم معينة فى التصويب • تحديد زمن معين لبدء الهجوم • تحديد عدد المرات التى يمكن للفريق الواحد لعب الكرة على التوالي
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • يوصي بان يلعب اللاعبون مع الفرق المختلفة ضد بعضهم البعض لزيادة عنصر التنافس، وفى نفس الوقت لتدريب المجموعة على التحرك



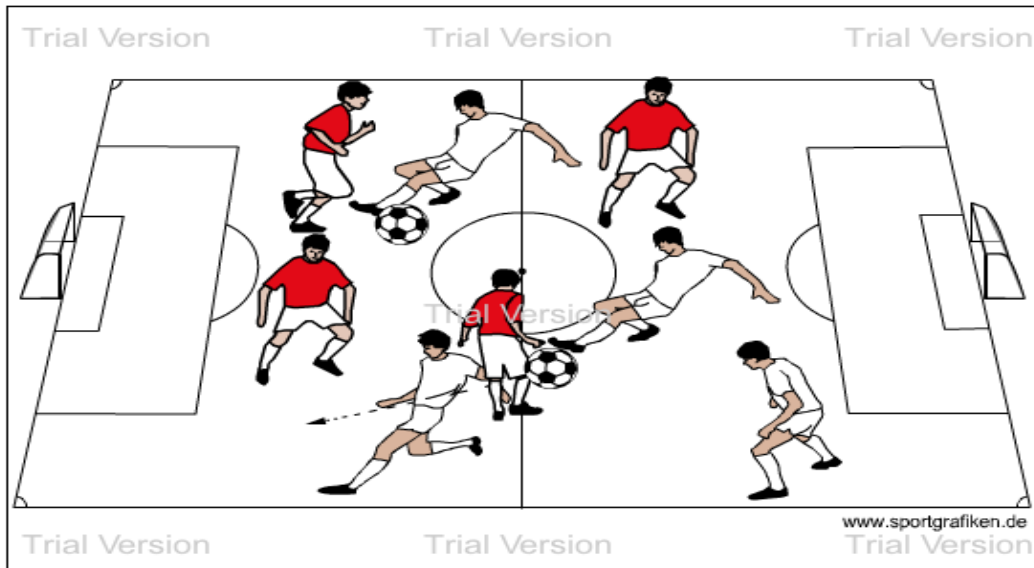
تدريب (٣٧)

عدد اللاعبين:	فريقان يتكون كل منهما من ٢-٥ بالإضافة الى حارس مرمي واحد
مساحة الملعب	نصف الملعب ومرمي قانوني
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	احد الفريقين يهاجم محاولا تسجيل هدف والاخر يدافع محاولا منعه
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ الحارس المباراة بركلة مرمي. يتم اصطياد الكرة وتمرر الى زميل والذي يشترط ان يصوب يتم تغيير امتلاك الكرة بعد قطعها وعند خروجها من الملعب وبعد كل خطأ فى اللعب وكل خطأ فى القاعدة (على سبيل المثال ان يكون اللاعب الذي صوب ليس من حقه التصويب والعكس). اذا مسك حارس المرمي الكرة او عبرت فوق المرمي فانه يبدأ اللعب مرة اخري بركلة مرمي وكذلك يفعل بعد تسجيل كل هدف.
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد القدم المستعملة فى التصويب ونوع التصويب الذي يجب ان يستعمل
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • اذا كان هناك لاعبين فقط فى كل جانب فان اللاعب الاول لابد ان يصوب واذا كان عدد اللاعبين اكثر من اربعة يكون اللاعب الثالث فقط هو الذي من حقه التصويب



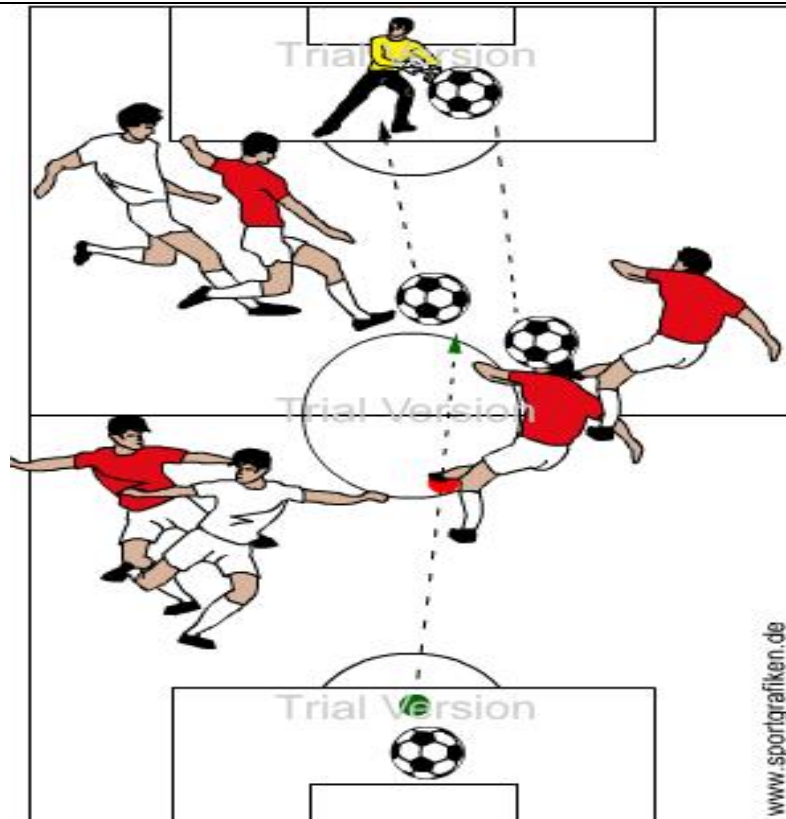
تدريب (٣٨)

عدد اللاعبين:	فريقين من ٤ لاعبين
مساحة الملعب	٣٠ × ٥٠ متر. مع تحديد منطقة اتساعها ٥ متر الخلفية وامام كل لوحة وفي مواجهتها مرمي هوكي. فى الجيمينيزيوم يمكن استعمال الحوائط بدلا من اللوحات
زمن الاستمرار	٥٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	فريق يحاول تسجيل هدف - يفضل التسجيل من الكرات المرتدة من اللوحات الخلفية - فى حين الفريق الاخر يدافع محاولا تسجيل هدف حتى يستحوذ على الكرة ويبدأ فى الهجوم
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • تهاجم الفرق المرامي المعكوسة، ويحتسب الهدف عند مرور الكرة خط المرمي، والغرض من هذه المباراة هو التسجيل من الارتداد ولذلك فالكرة التى تسجل من الارتداد تحسب بهدفين او اكثر لمسة اليد او الاخطاء الاخرى تجازي بركلة حرة على اللوحة الخلفية وقد لا يسمح بوجود دفاع الاهداف المسجلة من ركلة حرة تحتسب بنقطة واحدة
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • اذا كانت الكرة فى منتصف الملعب يمكن ان يغير المدرب المرمي الذي يجب ان يهاجم
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • اذا لوحظ ان الاهداف التى تسجل من الارتداد نادرة فانه يسمح بالدفاع من منطقة حول المرمي فقط للاقلال من فاعلية الدفاع



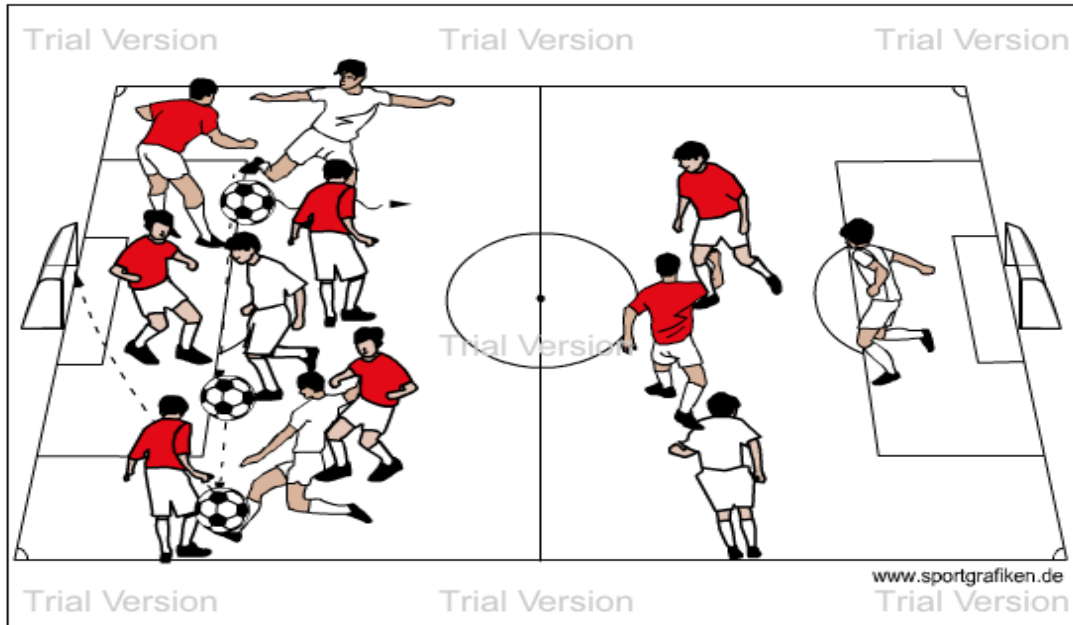
تدريب (٣٩)

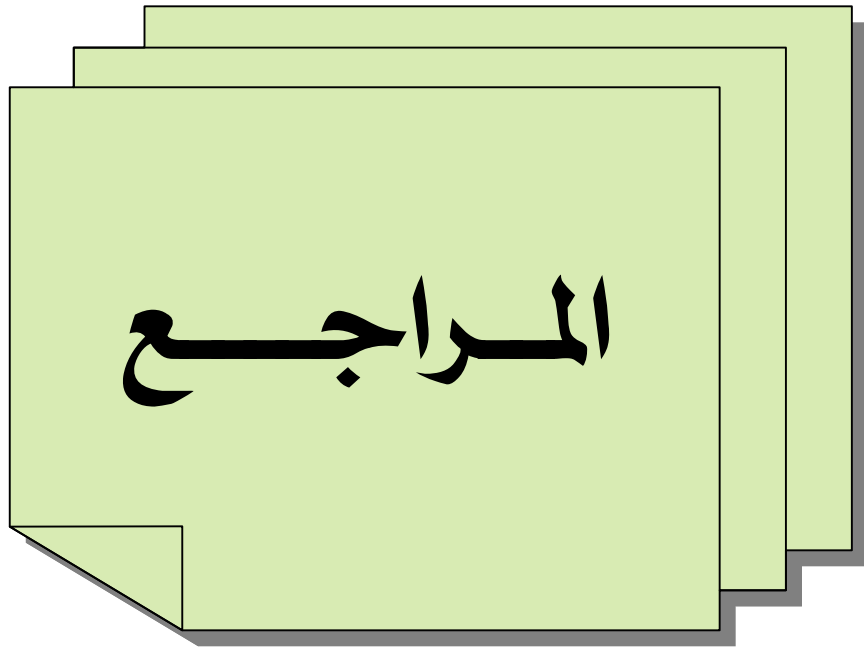
عدد اللاعبين:	فريقين من ثلاثة الى خمسة لاعبين وحارس مرمي واحد
مساحة الملعب	٧٠ × ٣٠ متر او احد نهايتي الملعب المعتاد وعلى بعد ٣٠ متر من المرمي المعتاد، يوضع مرمي هوكي
زمن الاستمرار	٣٠ دقيقة بحد اقصي
الاطار التمهيدي	ياخذ الفريقين ركلات حرة من خارج منطقة لاجزاء على المرمي المعتاد ويترتب تبادلي اذا تم تسجيل هدف فان الفريق ياخذ ركلة اضافية، اذا نجح حارس المرمي في مسك الكرة فانه يرميها الى الفريق الاخر الذي ياخذ الكرة ويحاول ان يسجل هدف من مرمي الهوكي ليحصل على نقطة
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • اذا خرجت الكرة خارج الملعب من الفريق الذي يهاجم مرمي الهوكي او تم ايقاف الهجوم فان الفريق الاخر ياخذ الكرة وتبدا مباراة الركلة الحرة مرة اخري. غير مسموح بمسك الكرة امام مرمي الكرة يجب ان ياخذ كل لاعب دوره في الركلات الحرة
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد القدم التي يجب ان تستخدم • يمكن استبدال الركلات الحرة بركلات جزاء



تدريب (٤٠)

عدد اللاعبين:	فريقين من ٦ او ٨ لاعبين
مساحة الملعب	بالملاعب المعتاد مقسما الى اربعة مناطق متساوية بعرض الملعب
زمن الاستمرار	٦٠ دقيقة بحد اقصى
الاطار التمهيدي	احد الفريقين يهاجم والاخر يدافع. يعمل الفريق المهاجم على احتلال منطقة الخصم بدفع الكرة عبر الخطوط الفاصلة
قواعد التدريب	<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ احد الفريقين اللعب من منتصف ملعبه فاذا نجح في اختراق المنطقة لاتالية فانه يكون له الحق في استعمالها كمنطقة، يحتسب الهدف من التصويبة التي تؤدي من المنطقة التي امام المرمي مباشرة، ياخذ الفريق المدافع الكرة في حالة نجاحه في قطعها او اذا خرجت من الملعب او اذا استعمل الفريق المهاجم التمرير بدلا من الترتيب عند عبور الخط الفاصل
التعديلات المحتملة	<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع اللاعبين على استخدام انواع مختلفة من دفع الكرة
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> • هذا التدريب يناسب اللاعبين الذين اجادوا اساسيات التحكم في الكرة





المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- جونتر لاميش د. هينز كادو: **التدريبات الحديثة في كرة القدم**، ترجمة عصام محمد أمين حلمي، عبد الله غريب شهاب، الفنية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٨٧.
- ٢- هوفر دويلر: **مقتطفات من كرة القدم**، ترجمة يورغن شلايف، المعهد العالي للتربية الرياضية، لبيزج.
- ٣- يورى لوكاشين، يوريس تشيرك: **كرة القدم**، دار الثقافة البدنية والرياضية للنشر، موسكو، ١٩٨٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 4- Charles Huaghes: Soccer Tactics And Skills Queen Anne Press, 1980.
- 5- Stanly Lover: Soccer Laws Belham Book, London, 1990.
- 6- Karl Heinz, GV: Fussball Praxaxis, 1988.



نبذة عن المؤلف ...

- طالب بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بالفرقة الرابعة قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

- قام بعمل العديد من الأبحاث العلمية داخل الكلية.

- حاصل علي العديد من الدورات التدريبية في مجال التدريب.

- تم اختياره من ضمن أفضل ١٠ مدربين علي مستوي "جمهورية مصر العربية" للسفر لبعثة إلي المانيا لتنفيذ مشروع تدريبي مجتمعي علي طلاب ولاعبين داخل المانيا وكان من قبل وزارة الدولة لشئون الرياضة، والمركز الثقافي البريطاني، والاتحاد الانجليزي لكرة القدم، وتم اختيار المشروع الخاص به من أفضل المشاريع المقدمة وتم تكريمه من السيد وزير الدولة لشئون والرياضة.

- له العديد من الخبرات السابقة كلاعب حيث كان لاعبا في :

١- نادي أسوان الرياضي .

٢- نادي المقاولون العرب .

٣- نادي الداخلية الرياضي .

٤- نادي الشمس الرياضي .

٥- نادي مصر المقاصة الرياضي .

٦- نادي الوليدية الرياضي .

٧- نادي سوهاج الرياضي .

٨- مركز شباب مدينة سوهاج .

- كان لاعبا ضمن فريق كلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة أسيوط لكرة القدم .

- كان لاعبا ضمن فريق ألعاب القوى داخل كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط .

- قام بتصميم مشروع تابع لنظام الجودة داخل كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط .

- عمل مدربا بعدة أكاديميات داخل محافظات جمهورية مصر العربية .

- حصل علي الكثير من البطولات مع الأندية التي سبق له اللعب معها ومع فريق الكلية.

- حصل علي جوائز عديدة في مجال كرة القدم .

- حصل علي جائزة الطالب المثالي علي مستوى الكلية .

- مدرب كرة قدم بنادي أسمنت أسيوط الرياضي .

- مدرب كرة قدم بأكاديمية نادي الزمالك بسوهاج .

- مدرب Fitness بصالة اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط .

- حكم ناشئين مقيد بمنطقة أسوان لكرة القدم .

- مصمم برامج تدريبية لقطاع ناشئين نادي سوهاج الرياضي .

- رئيس النشاط الرياضي بجمعية Academic التابعة لمركز إعداد القادة بمحافظة سوهاج .

- رئيس لجنة الانضباط علي مستوى الطلاب داخل كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط .

ك/ أحمد عطية

