

المحتوى العملي والنظري لمنهج الرخصة (C)

أولا : المحتوى العملي

المحتوى	م
الأحماء	١
تطوير اللاعب ذهنيا	٢
التكتيك والإحساس والمراوغة	٣
التمرير والمساندة ١	٤
التمرير والمساندة ٢	٥
التحكم بالكرة	٦
التسديد	٧
ضربات الرأس	٨
الجرى بالكرة وقطع الكرة	٩
اللعب الدفاعي ١	١٠
اللعب الدفاعي ٢	١١
حراس المرمى	١٢
اللعب الهجومي	١٣
اللعب المبدع (اللعб الهجومي)	١٤
المباريات المصغرة (التقسيمية بالتدريب)	١٥
منافسات الشباب (أسس الإستراتيجية)	١٦
تشكيل الفريق (تدريب ١١ × ١١)	١٧

ثانياً : المحتوى النظري

المحتوى	م
مهنة التدريب	١
مبادئ التعليم والتدريب	٢
الإتصال الفعال	٣
تنظيم الوحدة التدريبية	٤
تطوير تكنيك كرة القدم والمهارات	٥
إدراك الجسد في حالة الحركة	٦
الإعداد البدني للاعبين الصغار	٧
بناء الفريق	٨
التكتيك الأساسي والإستراتيجيات	٩
اللحظات الثلاثة الرئيسية في كرة القدم	١٠
تحديد وتعريف مشاكل كرة القدم	١١
طرق التدريب	١٢
إستخدام المصادر	١٣
عناصر الأداء	١٤
الصحة – السلامة الرياضية	١٥
منع الإصابات والإسعافات الأولية	١٦
التغذية	١٧
قانون اللعبة	١٨
أسس تعليم اللاعبين الصغار	١٩
تدريب اللاعبين كمدرب وكعلم	٢٠
تطوير اللاعبين الصغار	٢١
لاعب المستقبل واللاعب الموهوب	٢٢



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

الإحماء

مفاتيح لتوضيح رسومات التدريبات

تمرير الكرة	
جري اللاعب بدون كرة	
جري اللاعب بالكرة	

الإحماء العام وتمارين الإطالة

يهدف الإحماء العام الى تهيئة اللاعب بدنيا وذهنيا للتدريب الرياضي أو المباراة من خلال تنشيط الدورة الدموية (زيادة ضخ الدم وارتفاع عدد دقات القلب) وزيادة في معدل التنفس بهدف توصيل غاز الأوكسجين ومركبات الطاقة للعضلات الهيكلية العاملة ثم التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون ومخلفات عمليات إنتاج الطاقة .

الإحماء العام ينقسم إلى فترتين

- ١ - الفترة الأولى (في بداية التدريب أو المباراة) وتتضمن على الجري الخفيف وتمارين الإطالة العضلية .
- ٢ - الفترة الثانية (في نهاية التدريب أو المباراة) تركز على تمارين الإطالة العضلية .

أهداف تمارين الإطالة العضلية

- ١ - التقليل من الشد العضلي والمساعدة على إرتخاء العضلات
- ٢ - تجمي عنصر التوافق العضلي العصبي عن طريقة سهولة وحرية حركة العضلات والمفاصل لمداها التشريحي .
- ٣ - زيادة المدى التشريحي للمفاصل .
- ٤ - منع والوقاية من الإصابات العضلية مثل (الشد - التمزق العضلي)
- ٥ - تساهم في تهيئة العضلات للمجهود البدني .
- ٦ - تساعد في زيادة الوعي الثقافي الرياضي وذلك عن طريق معرفة أنواع العضلات ووظائفها .
- ٧ - ترفع درجة حرارة العضلات الداخلية مما تنشط الدورة الدموية والعمليات الكيميائية في العضلات .
- ٨ - تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل (السرعة - القوة العضلية - الرشاقة) وزيادة كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي .
- ٩ - تساعد في إطالة الألياف العضلية والأربطة .
- ١٠ - تساعد في الأداء البدني والمهاري .

الطريقة الصحيحة والعلمية لإداء تمارين الإطالة العضلية

- ١ - يجب ان تتم ببطء ولا يجب الحركة أثناء التمرين .
- ٢ - يجب أن لا تزيد عن ٦٠ ثانية ولا تقل عن ٢٠ ثانية .
- ٣ - يجب أن تستغرق من ١٠ الى ١٥ دقيقة في بداية ونهاية التدريب اليومي أو المباراة .
- ٤ - يختلف الإحساء باختلاف الأنشطة الرياضية .
- ٥ - هناك فرق بين الشعور بالشد والشعور بالألم .
- ٦ - تختلف طريقة الإحساء حسب ظروف الطقس والوقت واللعبة .
- ٧ - زيادة فترة الإحساء عند التقدم بالعمر الزمني .

أنواع الإطالة

- ١ - الإطالة العضلية العامة (الطبيعية)
التي تستخدم بواسطة أغلب الناس في حالة الجري لفترة زمنية طويلة أو بعد قيادة السيارة .
- ٢ - الإطالة البسيطة :
عبارة عن زيادة فترة الإطالة العامة إلى الإطالة البسيطة بحوالي ٣٠ ثانية ،
ويجب أن تؤدي بعد الجري الخفيف لتجهيز العضلات الهيكلية .
- ٣ - الإطالة القصوى :
عبارة عن الزيادة في المجهود بحيث يزيد الشد للعضلات مع الزيادة في الفترة الزمنية .

الإحماء	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p>الأحماء بدون كرة</p> 	<p>١- جري خفيف حول نصف الملعب أو خط المرمى إلى وسط الملعب</p> <p>٢- جري مع رفع الركبتين للخلف ٣- جري خفيف مع مرحة القدمين للأمام</p> <p>٤- أثناء الجري الخفيف تقاطع الرجلين ٥- جري خفيف مع رفع الركبتين اليمنى واليسرى</p> <p>تمديد بسيط (إطالة)</p> <p>٦- جري خفيف مع تقليد لضرب الكرة بالرأس</p> <p>٧- جري خفيف مع رفع اليدين فوق الرأس والتصفيق</p> <p>٨- جري خفيف مع نصف لفة ثم الجري المتوسط ١٠ م</p> <p>تمديد شديد نوعا ما (إطالة)</p> <p>١ - يقف اللاعبون بصفين خلف بعض وعند الإشارة الخيرة يعمل زجراج بين اللاعبين حتى يصل للأمام وهكذا ٢. - جري مع الإشارة دوران سريع وجري سريع ١٠ - ١٥ م</p> <p>٣ - مجموعة على الخط واحد مقابل المدرب ويكون رد فعل اللاعبين تبعاً لفاعل المدرب من خلال إشارته إما باليد أو بالصافرة .</p> <p>مثلا : ١ - اليد اليسرى يتحرك اللاعبون إلى اليسار واليد اليمنى إلى اليمين</p> <p>٣ - إشارة إلى الأمام يمشون إلى الأمام والخلف إلى الخلف</p> <p>٤ - مع الإشارة رفع اليد اليمنى والركبة اليسرى</p> <p>٥ - جري سريع جدا من أوضاع مختلفة ٦ - ألعاب تنافسية بين اللاعبين</p>
نصف ملعب	منطقة اللعب
كرات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون

إعداد اللاعبين (بدنيا وذهنيا) لإداء التدريب أو المباراة	التدريب واهدافه
الإحماء	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p>الإحماء مع الكرة فردي</p> 	<p>١ - تنطيط الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم . داخل القدم - خارج القدم - وجه القدم - الأكتاف - الفخذ - الرأس ركل الكرة إلى أعلى وعمل درجة امامية ثم القيام واستقبال الكرة من جديد وبعد لمسة واحدة للأرض في البداية .</p> <p>٢ - مراوغة حرة - تمويه في استقبال الكرة بالرأس أو إخطاها أو للخارج أو الداخل باستخدام التكنيك والحركات مع التعليمات</p> <p>وجود زميل :</p> <p>١ - التمرير بين اثنين في خط المرمى الى منتصف الملعب امامي وخلفي</p> <p>٢ - يحرر الزميل الكرة بيده للآخر الذي يحاول بدوره ردها بوضعية التسديد على الطائر أو داخل القدم ، الزميل يرسل الكرة عاليا لعمل ضربة رأس .</p> <p>٣ - التمرير بين اثنين لمسافة ١٠ - ١٥ م التقدم والتأخر .</p> <p>٤ - تمرير الكرة للزميل والضغط عليه ومحاولة المستحوذ للمراوغة والمرور</p> <p>٥ - تركل الكرة ١٥ - ٢٠ م في الهواء ويسابق الإثنين للإحاط بها .</p> <p>٦ - يمرر الكرة ثم عمل درجة امامية أو خلفية ثم يستلم الكرة</p> <p>٧ - لعبة تنس بالقدم بين ٣ ضد ٣ أو ٤ ضد ٤</p>
كل الملعب	منطقة اللعب
كرات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون
إعداد اللاعبين (بدنيا وذهنيا) لإداء التدريب أو المباراة	التدريب واهدافه

الإحماء	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p style="text-align: center;"><u>الأحماء باستخدام الكرة</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> ١- قيادة الكرة ودحرجتها إلى الأمام والخلف . ٢- الوثب من فوق الكرة أمام وخلف وإلى الجانبين . ٣- الوقوف مع وضع الكرة بين القدمين والوثب عاليا مع ضم الرجلين والنزول مع فتحها ٤- الوقوف والكرة بين القدمين والوثب عاليا مع ضم الركبتين وتكون مع رفع الكعبين ٥- نفس التمرين السابق مع رفع الكرة بالقدمين ولمسها باليد وهكذا . ٦- نفس التمرين السابق مع قذف الكرة للخلف جهة اليمين مرة واليسار مرة أخرى . ٧- قذف الكرة إلى أعلى والنط من فوقها بع ملامستها للأرض . ٨- مرور الكرة بين الرجلين وهي على الأرض . ٩- في وضع الارتكاز يقوم لاعبان بنقل الكرة بينهما باستخدام الرأس .
نصف ملعب	منطقة اللعب
كرات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون
إعداد اللاعبين (بدنيا وذهنيا) لإداء التدريب أو المباراة	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

تطوير اللاعب ذهنيا

تطوير اللاعب ذهنيا

الجانب النفسي

٢ – المهارات الإدراكية

كيفية قراءة المباراة ، الحصول على رؤية شاملة ، القدرة على الرؤية السريعة والاختيار الصحيح للحركة التالية بسرعة كبيرة ، كل ذلك يعتبر مؤشرات للوعي التكتيكي الجيد الذي يميز اللاعبين الكبار عن غيرهم من اللاعبين . عن هذا الوعي التكتيكي هو نتيجة للمهارات الإدراكية للاعبين ومعرفتهم التكتيكية وقدراتهم على قراءة المباراة .

تعريف المهارات الإدراكية هي التوجه الغريزي الذي يمكن للاعب من تقدير الحالة من خلال عملية اكتساب المعرفة (الإنباه – التركيز – الملاحظة – التوقع) ويشمل ذلك كل شيء يتمكن اللاعب من فهمه مستخدما ذكائه بحيث يستثمر ذلك في أفضل سلوك ممكن . إن المهارات الإدراكية للاعب هي أساس السلوك التكتيكي وهي تشابه المهارات التنسيقية في الأساس التكتيكي لديه .

قال فايو كاييلو (يعتبر الذكاء جزءا أساسيا من الأسلحة التي يتسلح بها اللاعب المعاصر وخاصة أن كان يتحتم عليه المشاركة في الخطط التكتيكية الحديثة التي تشمل التنوع والتنسيق الشامل مع بقية اللاعبين في الفريق (سرعة التفكير – الإنباه – التركيز – وفهم المباراة) كل ذلك يعتبر مفاتيح رئيسية في عالم كرة القدم .

الإستفادة من المهارات الإدراكية :

إن معرفة اللاعب بما يملكه من مهارات أدراكية يعتبر عاملا حاسما إن تمكن من تسخير هذه المهارات بأفضل شكل ممكن . فهي تساعده على التخطيط لتصرفه اللاحق .

* النجاح والادراك : حين يقوم اللاعب بالتحكم وتنظيم مهاراته الإدراكية فإن ذلك يدل على انه مدرك لكل ما يمتلكه من مهارات ويقودنا إلى السؤال المهم وهو (كيف نعرف وندرك ذلك ؟) وقد قام **الخبير جان بياجيت** (إحصائي في مجال التطوير النفسي) بالتمييز بين النجاح والفهم كالتالي : (النجاح هو في حالة معطاة من أجل تنفيذ أهداف مقترحة ، أما الإدراك فهو النجاح بالتحكم بهذه الحالة ذهنيا) . في حالات تطوير مهارات اللاعبين صغار السن (البراعم) يكون الطفل قادرا على تنفيذ المهام الواقعية والملموسة ، وبدون فهم لماهية هذه المهام (المرحلة ما قبل التجهيز حسب بياجيت) .

لاحقا في مرحلة التجهيز يقوم لاعب (البراعم) بوضع صورة بذهنه لهذه المهام ، ويمكنه وصف هذه المهمة من ناحية تنسيقية كما يتمكن من توقع تتابع قصير المدى من الأحداث .

في المرحلة الأخيرة (الأساسية) يتمكن اللاعب من القيام بالمقارنة بين العمليات المختلفة من خلال تصور الفرضيات المختلفة ، في هذه الحالة يصبح إدراك الحدث هو المحرك إلى وقوع الحدث وبهذا تتشكل الأحداث وفق منهج وخطة وبذلك يتمكن اللاعب من إستيعاب الجوانب التكتيكية لكرة القدم (١١ ضد ١١) وفي ملعب ذي مقاسات نظامية .

* ما وراء الإدراك : وهو مصطلح يستخدم لتبيان المعرفة الناتجة عن الخبرة الذاتية وعن التحكم بالنظام الادراكي ، وهو يتعلق بالناس (لذي مهارات تكتيكية جيدة) بالمهام (صعب علي أن أقوم بحركة رأسية إندفاعية) بالإستراتيجيات (كيف أتمكن من حل هذه المشكلة) .
* في المرحلة الأولى يحس الشخص بصعوبة الإدراك والفهم والتذكر وإيجاد الحلول . وعليه يجب إتخاذ مجموعة إحتياطات عند التدريب على المهارات الإدراكية والتخطيط لذلك .

كلمات مفتاحية :

الملاحظة : الفعل الأول لصرف الشخص ، يستقبل المعلومة البصرية الناتجة عن حدث المباراة . كلما كان تحليله جيداً كلما قراره صائباً نحو كيفية التعامل .

وهنا يسأل اللاعب نفسه سؤالان :

إلى أين يجب أن أنظر

- إلى ماذا يجب أن أنظر

ويستلزم الرد على ذلك ان تبقى رؤوس اللاعبين مرفوعة خلال المباراة .

التوقع : قال لاعب المنتخب الفرنسي لوران بلانك - لك القدرة على التوقع لما يمكن أن يحدث هو الجزء التحليلي الذي يأتي بعد إستيعاب

اللاعب للمعلومة وذلك يعتمد على العناصر التي لاحظها وينشأ عنها القرار الذي سيأخذه للخطوة التالية . وهذا يساعد المدافعين على وجه الخصوص لمعرفة المكان الصحيح للتمركز له .

الرؤية الجيدة والشاملة : أمكانية رؤية أكثر وأبعد ما يمكن من الملعب .

قراءة المباراة : جمع أكبر قدر من المعلومات خلال المباراة وفهمها والتصرف الصحيح حيالها .

إن القدرة على التحكم بالمهارات الإدراكية يشكل الفرق عند القيام بالخيارات التكتيكية .

التدريب على المهارات الإدراكية (الوعي التكتيكي) :

إن الهدف من تطوير المهارات الإدراكية هو التأكد من حصول اللاعب على أفضل مقدره تكتيكية تمكنهم من الإستجابة السريعة والصحيحة للإحداث التي تحصل خلال المباراة .

والتدريب هو الطريقة للحصول على الخبرة والمعرفة الحقيقية عن اللعبة ويتم ذلك من خلال العمل في أوضاع مختلفة للمباراة تطور الإدراك ورد الفعل لديهم إضافة إلى الوعي التكتيكي .

ومن أجل تحقيق ذلك فيجب تضمين الحصص التدريبية الخاصة بالتكتيك أو التكنيك مهارات إدراكية تجعل اللاعب يدرك ما لديه من هذه المهارات . ويمكن القيام بذلك من خلال تمديد محتوى الحصص التدريبية (عدم تكرار نفس الشيء دائما) وهنا يكون الدور الفعال للمدرب مهما . المدربون الذين يرغبون بتعليق أهمية أكبر على العملية الإدراكية من خلال التدريب وبشكل خاص الملاحظة والتوقع ، يجب أن يدركوا بشكل كامل ماذا يحصل خلال المباراة من حالات مختلفة .

ومن أجل ذلك فعليه ان يعرفوا تماما ما هو المطلوب ملاحظته من قبل اللاعبين وما هو التوقيت ، وبذلك يؤكدون وصولهم للغاية المنشودة من أجل أداء اللاعبين .

وعلى اللاعبين من جانبهم ان يتعلموا كيفية تحديد إتجاهاتهم في كل وضع ينشأ خلال المباراة وبالتالي التصرف وفق ما يمليه هذا الوضع من ردود فعل .

مثال : استراتيجيات الإدراك الحسي

طريقة الهجوم ١ ضد ١ (تحليل الوضع)

١ - إلى أين يجب علي أن أنظر (الإلتباه والتركيز)

أ - إلى الخصم المباشر ب - إلى المساحة خلفه ج - إلى منطقة الجزاء والمرمى المقابلين

٢ - إلى ماذا يجب أن أنظر إليه (التعرف على هذه المؤشرات وإستيعابها)

أ - إلى المسافة بين اللاعب والخصم والكرة ب - إلى تمرکز الفريق ج - إلى المنطقة الواقعة خلف الخصم وتمرکز قدميه في وضعية الوقوف

٣ - إذا فيتوجب علي فعله (التصرف حسب الحالة)

أ- إذا إستندار اللاعب الخصم للذهاب للداخل ، فعلي أن ألعب الكرة وأركض مباشرة للخارج .

التدريب :

من الأهمية بمكان أن يعرف المدربون كيفية لفت إنتباه اللاعبين إلى العناصر التي تمد اللاعبين بالمعلومات المطلوبة (كرة – تمرکز الفريق – وتمرکز فريق الخصم) وتجهيزهم بحيث يتمكنوا من ترجمة هذه المعلومات والتصرف حيالها وفق ما يتطلبه الموقف. كما أنه من الضرورة بمكان أن يقوم اللاعبين بالبحث عن المعلومات وإيجاد الحلول بأنفسهم ، فإن الإكتشاف الشخصي الذي يقوم به اللاعب يعتبر في أغلب الأحيان أكثر فاعلية من الشروحات التي يقدمها المدرب . وهنا نتكلم عن التدريب بالإكتشاف ، بإرشاد اللاعبين للإكتشاف وبتشجيعهم لمتابعة المباريات وملاحظة سلوك اللاعبين الكبار .

مثال :

السماح للاعبين باللعب بدون مقاطعة مباراتهم

١ – ثم توجيه السؤال لهم حول المشاكل التي صادفتهم

٢ – تشجيع اللاعبين لإيجاد الحلول بأنفسهم

*مباريات تجريبية غير محدودة ، مباريات تجريبية بتعليمات أو أفكار معينة ، مباريات تجريبية إرشادية ، والعمل على الحالات التكنيكية / التكنيكية ، كل ذلك يعتبر التدريب العملي لتطوير المهارات الإدراكية .

*العمر ، المستوى التكنيكي ، المستوى التعليمي ، الخبرة ، كل ذلك يعتبر المعيار الواجب إخذه بعين الإعتبار لدى تقدير المهارات الإدراكية .

*يمكن تطوير هذه المهارات من عمر صغير ، وبخاصة خلال المباريات التي يلعبها الصغار في مجموعات صغيرة ، مباريات بدون كرة حقيقية ، وتكون الكرة عبارة عن كتلة مطاطية أو بكرة نسيج ، أو كرة سلة أو المباريات التي تلعب بالشوارع الأحياء السكنية . وصولا الى المباريات الحقيقية .

قد يكون لدى اللاعب حس متطور للوعي التكنيكي ، إلا أنه وبسبب المحرك النفسي الخاص بكل لاعب وكذلك النقص التكنيكي ، كل ذلك قد يؤدي إلى تقييد وإعاقة اللاعب في محاولاته القيام بالاختيار الصحيح .



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



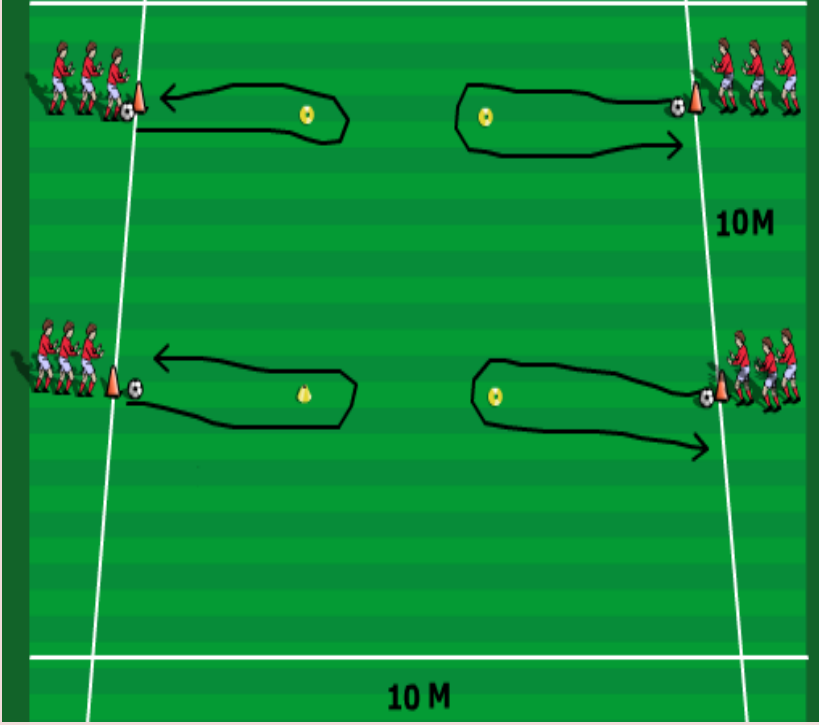
Asian Football Confederation
The Future is Asia

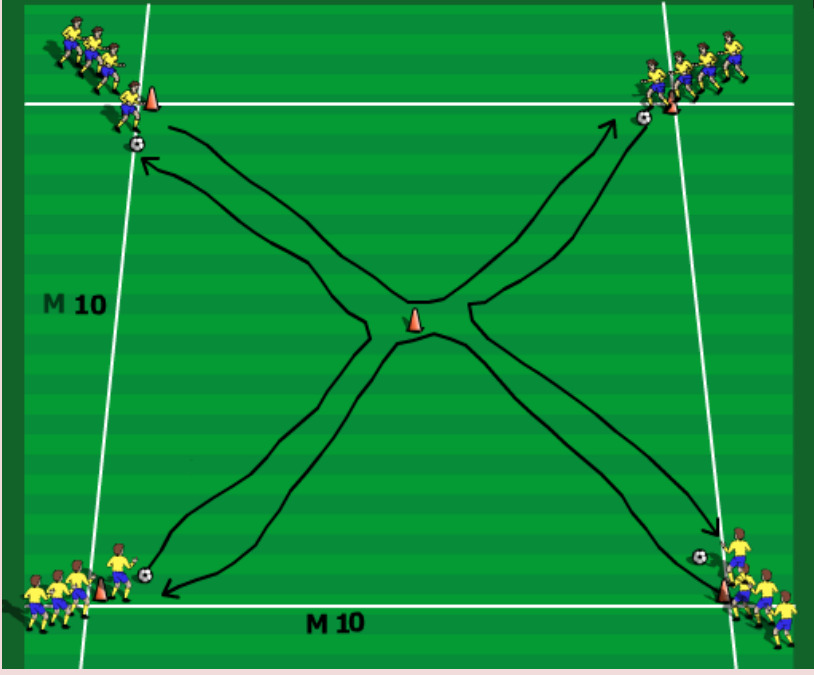
المحتوى العملي

الإحساس بالكرة

الإحساس بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>الإحساس بالكرة لتطوير الحركة ونمط الأداء</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - حرية الحركة بالكرة داخل المربع ٢ - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . ٣ - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) ٤ - ضرب الكرة للأمام والخلف ٥ - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين ٦ - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة ٧ - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة ٨ - الدوران من الداخل والخارج ٩ - التحرك مع المحافظة على الكرة ١٠ - التحرك بحرية (إبداع)
١٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
٣ لاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
يطور اللاعبون إحساسهم بالكرة من خلال ملامسة الكرة بإستمرار لتطوير الأداء تمهيدا للمراوغة	التدريب واهدافه

الإحساس بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p style="text-align: center;">مراوغة الكرة</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ١ - ملامسة الكرة بأكثر عدد ممكن خلال ٢٠ ثانية ٢ - ملامسة الكرة ٥ مرات وبعد ذلك عمل حركة مغايرة (مثل) تنطيط الكرة . ٣ - عمل ٥ لمسات ثم تغيير نوعية أو طريقة لمس الكرة السطح (الجزء) الملامس للكرة) ٤ - سحب الكرة باستمرار ٥ - الجزء الداخلي من القدم ٦ - أوجه الحذاء <p style="text-align: center;">*التحرك</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - داخل الجسم ٢ - تحت الجسم ٣ - بعيدا عن الجسم <p style="text-align: center;">سرعة اللمس وسرعة التحرك ضرورية لتطوير سرعة ونوعية الإحساس</p>
٢٠ × ٣٠ م	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب - علامات - قفصان	التجهيزات
١٨ لاعب (لكل مربع ٣ لاعبين	اللاعبون المشاركون
تطوير إحساس الكرة بالقدم	التدريب واهدافه

التكنيك والاحساس والمراوغة (المحاوره)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>*التحرك لحجب الكرة*</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - تغطية الكرة لتنافس سريع للحوض باتجاه الخصم لحماية الكرة ٢ - دائرة كاملة بباطن وخارج القدم ٣ - دائرة كاملة بخارج وباطن القدم ٤ - حركة رومينجه ٥ - حركة ايقاف الكرة بالضغط عليها ٦ - حركة كروف
١٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة ، لكل مجموعة المكونة من ٣ لاعبين	التجهيزات
١٢ لاعب ، ٤ مجموعات كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين	اللاعبون المشاركون
تعلم وتحسين توقيت حجب الكرة عن الخصم (حماية الكرة من الخصم)	التدريب واهدافه

التكنيك والاحساس والمراوغة (المحاورة)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٤)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - حركة إلتفاف سريع متأخرة لحجب الكرة ٢ - ثني الركبتين عند الإلتفاف ٣ - جودة اللمسة للكرة ٤ - لعب الكرة بعيدا عن الجسم عند إكمال حركة حجب الكرة ٥ - يجب أداء حركات حجب الكرة الى الإتجاهين اليسار واليمين</p>
١٠X١٠ متر	منطقة اللعب
٤ كرات لكل مجموعة كرة واحدة ، كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين	التجهيزات
١٦ لاعب ، ٤ مجموعات كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>١ - يتحرك اللاعبون الأربعة بنفس الوقت ٢ - الجري بالكرة للعلامة بالمنتصف ومن ثم متابعة الجري عودة إلى الزاوية الأخرى ٣ - تكرار التدريب حتى العودة لנקطة البداية ٤ - جميع التحركات تتم من خلال تعليمات من المدرب</p>	التدريب وأهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

المرء او غسنة

المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (١)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - الحركة المقصية
- ٢ - حركة ماثيو
- ٣ - حركة ليتبارسكي
- ٤ - حركة ماثيو المخادعة

أ - كل حركة تؤدي إلى اليمين واليسار بسرعة

ب - بعد كل حركة اللمسة الاخيرة للكرة سريعة وقوة
والإبتعاد عن الدفاع ودفع الكرة للأمام

١٠ × ١٠ م

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

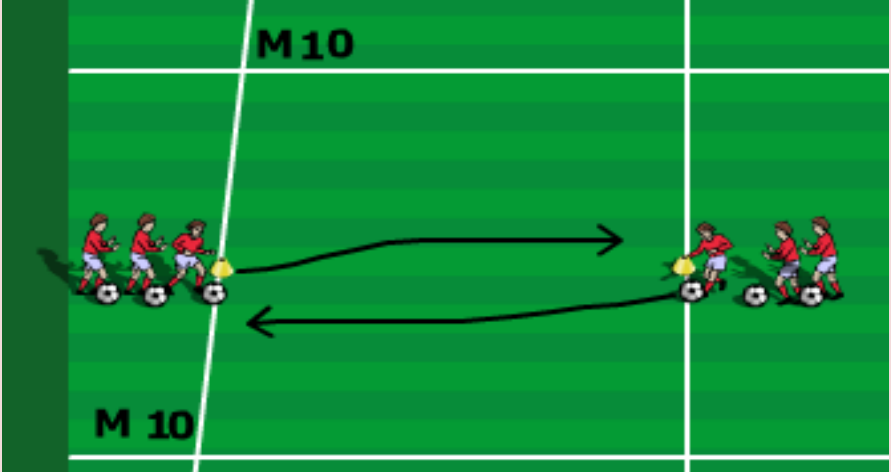
التجهيزات

٣ لاعبين لكل مربع

اللاعبون المشاركون

التحرك بالكرة والتخلص من اللاعب حسب ما يطلبه المدرب

التدريب واهدافه

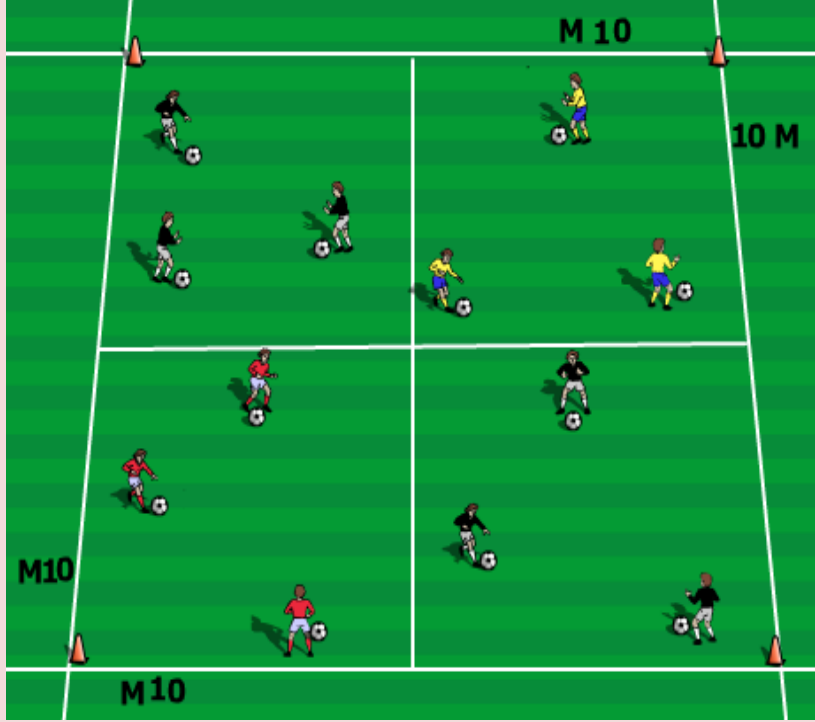
المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>تطوير توقيت الحركة للتخلص من الخصم</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - التحكم بالكرة بشكل جيد حتى النقطة المطلوبة ٢ - نوعية حركة الكرة ٣ - سرعة حركة الكرة ٤ - التدرج في تغيير سرعة واتجاه المراوغة للتخلص من الخصم
١٠X١٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب	التجهيزات
٣ لاعبين لكل للمجموعة يواجهون بعضهم البعض	اللاعبون المشاركون
أول لاعب يواجه الآخر الذي يتقدم بنفس الوقت والتخلص بالمراوغة حتى يطلب المدرب من اللاعب الثالث للتحرك للخط .	التدريب واهدافه

المراوغة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٣)

النقاط التدريبية الرئيسية :



الخداع

- ١ - الخداع للتمرير أو التسديد أو تخطي الكرة
- ٢ - الخداع للتسديد حركة ليتبارسكي
- ٣ - الخداع للتسديد وحركة كرويف
- ٤ - الخداع للتسديد أو لعبها بالقدم للخلف
- ٥ - الخداع للتسديد ومراوغة الستب أوفر

الأشكال

- ١ - التمرير بالجسم للتسديد ومراوغة الخصم واستخدام الرأس بذلك للنظر
- ٢ - الحركة السريعة عند ملامسة الكرة
- ٣ - نوعية الحركة عند ملامسة الكرة

١٠ X ١٠ متر

منطقة اللعب

كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب

التجهيزات

٣ لاعبين في كل مربع

اللاعبون المشاركون

كل لاعب يؤدي ما يطلبه المدرب

التدريب واهدافه

المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٤)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>تطوير توقيت الحركات</p> <p>تكرار بالقدم اليمنى واليسرى</p> <p>١ - نفس نقاط التمرين السابق</p> <p>٢ - نوعية حركة الكرة</p> <p>٣ - سرعة حركة الكرة</p> <p>عند عمل حركة خداع كرويف اللاعب يرجع لنفس النقطة التي بدأ منها</p>
١٠X١٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب	التجهيزات
٣ لاعبين في كل مربع	اللاعبون المشاركون
١ - اللاعب يجري بالكرة مع اللاعب المواجه وعمل المراوغة كما يطلب المدرب عند الإقتراب	التدريب واهدافه
٢ - يعمل اللاعبون الآخرون نفس التدريب	

المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٥)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>مباراة</p> <p>اللاعب المراوغ</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - التحرك للتخلص من اللاعب المراقب بالرغم من تبديل وتوجيه المدافع من قبل المدرب ٢ - النظر لموقع اللاعب المدافع عند استقبال الكرة ٣ - تصحيح إستخدام المراوغة (أي واحدة) ٤ - مهاجمة الدفاع أو المساحة المطلوبة ٥ - إستخدام اللاعب الخارجي (أسود ٣) أو (أسود ٤) للتمويه للتمرير .
١٠X٣٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل لمجموعة (٦ لاعبين)	التجهيزات
كرة لكل ٦ لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>اللاعب (أحمر ١) أول لمسة للكرة للجانب اللمسة الثانية تمرير (أحمر ٢)</p> <p>(أحمر ٢) إستقبال الكرة ومراوغة (أصفر ١) الجري بالكرة وتعدية الخط المراقب من قبل (أصفر ٢)</p> <p>١- يمكن إستخدام اللاعبين (أسود ٣ أو ٤)</p> <p>٢- يمكن إستغلال اللاعبين (أسود ٣ أو ٤) للتمويه بالتمرير</p> <p>٣- (أصفر ٢) يلعب (لأصفر ١) ليلعب ضد (أحمر ٢)</p> <p>نوعية موقع البداية امام المدافع او خلف المدافع</p>	التدريب واهدافه

المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٦)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - عند كسب الإستحواذ الإنتباه لموقع اللاعب الزميل مع الخصم</p> <p>٢ - مهاجمة الخصم بالكرة</p> <p>٣ - كيف التخلص من الخصم اختيار مهارة المراوغة -التويه للتمرير ولكن تحافظ على الكرة -إستخدام اللاعب الاخر للتمرير الحائطية</p> <p>٤ - اللاعبين ليس بالإستحواذ ، كيف تساند اللاعب مع الكرة</p> <p>١ - تحريك الخصم بعيدا عنه لعمل مساحة</p> <p>٢ - المساعدة والتعاون للعمل التمريرة الحائطية</p>
٢٠ X ٣٠ متر	منطقة اللعب
كرة - علامات - قصان	التجهيزات
فريق من ٤ لاعبين ٢ لاعب جوكر ٢ مرسلين	اللاعبون المشاركون
الفريق المستحوذ على الكرة يراوغ - جري بالكرة لخط النهاية وتثبيتها على الخط. - يمكن للفريق المستحوذ إستخدام اللاعبين (الأصفر) جوكر بالخارج للمحافظة على الاستحواذ لعمل التمريرة الحائطية	التدريب واهدافه

المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٧)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١- التحكم بالكرة</p> <p>٢- استخدام مهارات المراوغة كما في مواقف المباراة</p> <p>٣- احضار الكرة بسرعة في حال خروجها من المنطقة المخصصة</p> <p>٤- محاولة الحفاظ على الكرة عن الطريق الحجز</p>
٢٠ × ٢٠	منطقة اللعب
علامات - قمصان - كور	التجهيزات
١٢ لاعب (١٠ لاعبين أسود كل لاعب مع كرة - ٢ لاعبين أصفر لقطع الكرات)	اللاعبون المشاركون
<p>١ - اللاعبان باللون الاصفر يحاولان قطع الكرة من اللاعبين باللون بالاسود</p> <p>٢ - اللاعبون باللون الاسود يحاولان المراوغة والحفاظ على الكرة</p> <p>٣ - اللاعب الذي تخرج كرتة خارج المنطقة المحدة يعود الى المربع ويضلل واقفا بدون كرة ليراوغه الاخرون ؟</p>	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

التمرير والمساندة (١)

التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - التمرير بدقة الى اللاعب المستقبل</p> <p>٢ - التمرير بأسهل الطرق حتى يستطيع ان يلعب بلمسة واحدة</p> <p>٣ - إستخدام وجه وباطن القدم في التمرير</p> <p>تقنية التمرير</p> <p>أ - من منتصف الكرة</p> <p>ب - موقع قدم الإرتكاز</p> <p>ج - الإرتزان الجيد</p> <p>٤ - نوعية الاستقبال والسيطرة على الكرة لعمل التمريرة الثانية</p> <p>٥ - يجب عمل خطوة للأمام لإستلام قبل تمرير الزميل الخصم</p>
١٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
١ - علامات ٢ - ٣ لاعبين ٣ - كرة واحدة	التجهيزات
٣ لاعبين بالمربع	اللاعبون المشاركون
<p>١ - تمرير الكرة لأحد اللاعبين والحركة في الضلع الخالي</p> <p>٢ - لا يوجد عدد محدود من اللمسات</p> <p>تطوير التدريب</p> <p>١ - عدد معين من اللمسات</p> <p>٢ - لمسة واحدة إن أمكن</p> <p>٣ - عدد التمريرات من لمسة واحدة في ٢٠ ثانية</p>	التدريب واهدافه

التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - اللعب والرأس مرفوع</p> <p>٢ - عند الإستحواذ التمرير بدقة للزميل أو المكان</p> <p>أ - التمرير من لمسة واحدة ب - التمرير بقوة</p> <p>ج - التوقيت السليم</p> <p>١ - التمرير من لمسة واحدة</p> <p>٢ - الاحتفاظ بالكرة لحين وجود الفرصة للتمرير</p> <p>د - استخدام التمويه في بعض الاحيان</p> <p>هـ - الإستلام والتسليم بلمستين</p> <p>٣ - التنوع في التمرير</p> <p>أ - الإتجاه ب - قوة التمرير ج - رفع الكرة</p> <p>٤ - اللاعب المستلم</p> <p>أ - الحركة لموقع إستلام التمرير</p> <p>ب - محاولة تمرير الكرة للزميل بين اللاعبين الآخرين</p> <p>ج - الإستلام إما بالتقدم او المكان</p> <p>د - الإستلام بلمسة والتمرير بلمسة واحدة</p>
١٠ X ١٠ متر لكل مربع ٤ مربعات	منطقة اللعب
١ - علامات ٢ - قفصان ٣ - كرات	التجهيزات
٨ لاعبين ٤ ازواج	اللاعبون المشاركون
١ - تمرير الكرة إلى الزميل ثم الحركة في المربع الثاني ٢ - التشجيع على لعب التمرير من ١٠ إلى ١٥ متر و ١٠ إلى ٢٠ متر	التدريب واهدافه

التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - الرأس مرفوعة عند الإستلام واللعب</p> <p>٢ - الدقة بالتمرير للقدم أو المساحة</p> <p>أ - قوة التمرير ب - التوقيت الجيد لجعل المدافع يغطي</p> <p>ج - إستخدام التويه خصوصا عند التمرير من لمسة واحدة</p> <p>٣ - إستخدام تمريرات متنوعة</p> <p>٤ - التحرك إلى الزاوية الصحيحة لإستلام التمرير ومعرفة (أين - متى - كيف)</p> <p>٥ - السيطرة على الكرة من اللسة الأولى</p> <p>٦ - فتح الملعب من أجل خلق مساحة كافية ووقت كافي للإستلام الكرة</p> <p style="text-align: center;">اللاعب المساند</p> <p>١ - إستلام التمريرة من المرسل التي يخططها المدافع</p> <p>٢ - التوقيت في الحركة</p> <p>٣ - المسافة بين اللاعب المساند ولللاعب المستحوذ</p>
١٠ X ١٠ متر لكل مربع ٤ مربعات	منطقة اللعب
١ - كرة واحدة لكل (٤ لاعبين) ٢ - قصان	التجهيزات
٤ لاعبين ٣ (مهاجمين) ١ (مدافع)	اللاعبون المشاركون
<p>١ - محاولة المهاجمين عمل ١٠ تمريرات</p> <p>٢ - المدافع يحاول قطع الكرة وعند قطعها يبدل مع المهاجم</p> <p>٣ - في حال خروج الكرة من المربع تحسب للمدافع</p> <p>٤ - تطوير التدريب وتحديد اللسات</p>	التدريب واهدافه

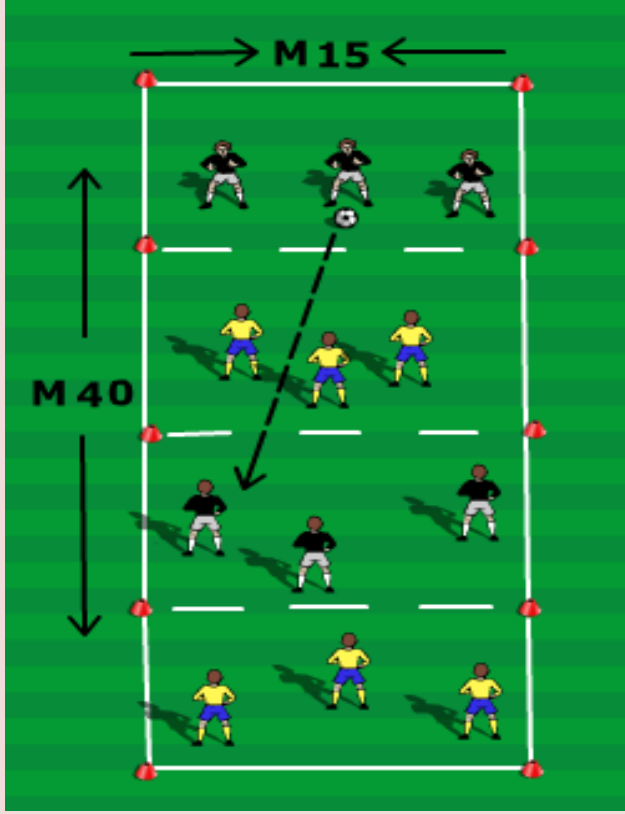
موضوع التدريب	التمرير والمساندة
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (٤)
<p>١ - اللعب والرأس مرفوع</p> <p>أ - إختيار التمريرة</p> <p>١ - لعب من خلف أو من بين المدافعين</p> <p>٢ - لعب من أمام او فوق المدافعين</p> <p>ب - المرسل</p> <p>١ - الدقة ٢- الوقت ٣- القوة ٤ - التمويه</p> <p>ج - تنوع مهارات التمرير</p> <p>١ - داخل القدم ٢ - خارج القدم ٣- سرعة التمرير</p> <p>د - اللاعب المساند</p> <p>١ - التمرکز</p> <p>أ - بين المدافعين ب - جانب المدافعين</p> <p>٢ - التوقيت</p> <p>٣ - كيفية التمرکز</p> <p>أ - الإدراج ب - الحركات ج - وضعية الجسم عند الإستلام</p>	
منطقة اللعب	٢٠ X ٢٠ متر
التجهيزات	١ - كرة واحدة ٢ - قفصان
اللاعبون المشاركون	٧ لاعبين ٥ (مهاجمين) ٢ (مدافعين)
التدريب واهدافه	<p>١ - محاولة تمرير ١٠ تمريرات دون لمسها من قبل المدافعين</p> <p>٢ - المدافعان يحاولان قطع الكرة وفي حالة نجاحهما يدخل إثنان من المهاجمين ويخرج المدافعان .</p>

التمرير والمساندة - ١ -

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٥)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - الاستقبال الجيد الكرة
- ٢ - دقة التمرير للزميل
- ٣ - المساندة الجيدة
- ٤ - اختيار التوقيت الجيد لنقل الكرة الى الزميل بالمنطقة الاخرى
- ٥ - التحرك الجيد لاعطاء فرصة للزميل الاخر للتمرير
- ٦ - الهدوء وعدم الاستعجال (الصبر)

١٥ × ٤٠

منطقة اللعب

علامات - كور - قصان

التجهيزات

١٢ لاعب (٦ أصفر - ٦ أسود)

اللاعبون المشاركون

- ١ - الفريق الاسود رقم ١ يحتفظ بالكرة حتى تسمح له الفرصة بنقلها الى الفريق الاسود رقم ٢
- ٢ - الفريق الاصفر يحاول منع الفريق الاسود من اوصول الكرة للزميله
- ٣ - في حالة قطع الكرة من قبل الفريق الاصفر (يعكس التدريب)
- ٤ - الفريق الي ينجح باوصول الكرة الى الزميل الاخر بالمنطقة الاخرى تحسب له نقطة .

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

التمرير والمساندة (٢)

التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - لعب الكرة من الزاوية</p> <p>٢ - موقع قدم الارتكاز تكون بجانب القدم الضارية ولكن بعيدا عن الكرة ، (كم تبعد) ؟</p> <p>٣ - يجب أن يكون الإتماس مع الكرة من مركزها وتحت الخط الأوسط</p> <p>٤ - إستخدام المشط الداخلي للإتماس الكرة</p> <p>٥ - تمركز وتوازن الجسم عند تمرير الكرة</p> <p>٦ - إستقبال الكرة والتمرير للزميل بأقل لمسات ممكنة</p> <p>٧ - اللمسة الاولى مهمة جدا</p>
٤٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة لكل لاعبان	التجهيزات
لاعبان (٢) ضمن كل شبكة	اللاعبون المشاركون
مرر الكرة فوق الشبكتين في الوسط بحيث تنزل الكرة ضمن الشبكة (المربع) التي يقف فيها اللاعب الزميل المستقبل للتمريرة .	التدريب واهدافه

التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - جميع النقاط التدريبية للتمرين الأول</p> <p>٢ - مرر ثانية الى الزميل الممرر إن أمكن ذلك</p> <p>٣ - يمكن ان تحتاج الى المستين عند تلقي الكرة من لاعب المركز قبل تمريرها ثانية</p> <p>إذا :</p> <p>-لمسة واحدة بخارج القدم الى المساحة الخالية الجانب الأعلى الذي تم إختياره للتمرير بواسطته</p> <p>-الرأس مرفوع للأعلى لرؤية الهدف</p> <p>-مرر الكرة مستخدما التكنيك المستخدم بالتمرير الأول ٤ - السيطرة : كما في تمرين السيطرة حاول قدر الإمكان ان تمرر باللمسة الثانية للاعب الوسط مع الطلب من إعادة الكرة إليك لتمريرها ثانية طويلة عالية</p>
٤٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة لكل ٤ لاعبين	التجهيزات
٤ لاعبين ضمن كل الشبكة لاعبان داخل المنطقة ولاعبان على أطراف المنطقة للتمرير والتحضير والرفع	اللاعبون المشاركون
١ - كما في التمرين الاول ولكن الآن تمريرة قصيرة للاعب الأوسط الذي يعيدها للاعب الطرف ليقوم لرفعها للجانب الآخر عالية الذي عليه ان يستقبل الكرة . ٢ - برأسه او صدره أو قدمه للاعب الأوسط الذي يهيأها .	التدريب واهدافه

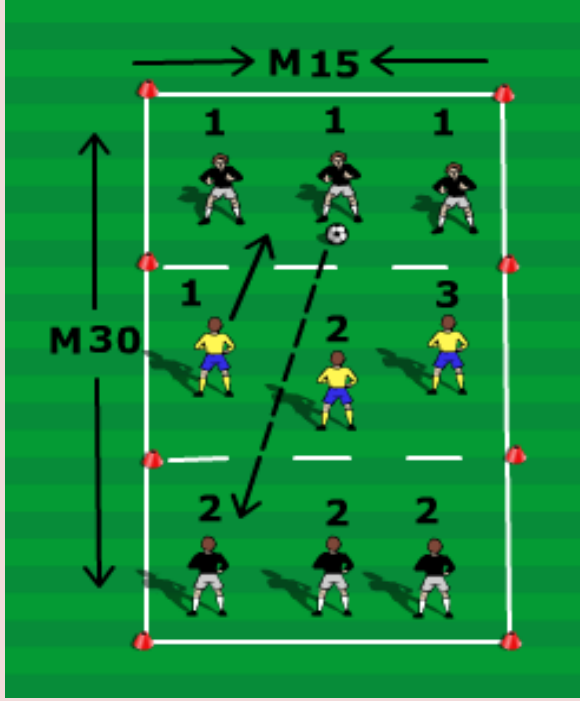
التمرير والمساندة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - المهاجمون منتشرون بالمنطقة</p> <p>٢ - تصرف وفقا لتحركات وتمركز المدافع</p> <p>٣ - لمسة أولى جيدة لوضع الكرة بالموقع المناسب من اجل تمريرة طويلة .</p> <p>٤ - تكنيك صحيح لتمريرة طويلة مع الإلتباه إلى :</p> <p>أ - طريقة تعاملك مع الكرة</p> <p>ب - وضعية قدم الارتكاز</p> <p>ج - الإلتباس مع الكرة</p> <p>د - مكان ضرب الكرة بالقدم الضاربة</p> <p>ملاحظات :</p> <p>١ - يجب أن يعدل المدرب في قياسات منطقة التدريب لتناسب مع عمر وقدرات اللاعبين .</p> <p>٢ - حدد هدفا للاعب الممرر لتحديد تمريراته الطويلة</p>
٢٠ X ٤٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة لكل لمجموعة قصان	التجهيزات
٨ لاعبين ٦ مهاجمين (أحمر) ٢ مدافعين (أصفر)	اللاعبون المشاركون
١- ضمن كل مربع ٣ لاعبين (أحمر) مهاجمين ضد مدافع ١ (أصفر) وتمرير الكرة فيما بينهم حتى تسمح الفرصة لتمريرها لزملائهم بالمربع الآخر . ٢ - المدافع بالمربع الثاني ينتظر حتى تتم عملية أستقبال الكرة من قبل المهاجمين ومن ثم يقوم بدوره لقطع الكرة .	التدريب واهدافه

التمرير والمساندة - ٢ -

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٤)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - التمرير سريع للوصول ل ٥ تمريرات
- ٢ - تمرير الكرة بشكل جيد
- ٣ - زاوية المساندة
- ٤ - أهمية اللمسة الاولى
- ٥ - التواصل

١٥ × ٣٠

منطقة اللعب

علامات - كور - قصان

التجهيزات

٩ لاعبين (٦ لاعبين أسود + ٣ لاعبين أصفر)

اللاعبون المشاركون

- ١ - الفريق الاسود رقم ١ يمرر ٥ تمريرات فيما بينهم ضد لاعب ١ أصفر (١ × ٣)
- ٢ - بعد ٥ تمريرات ايصال الكرة الى فريق اسود ٢ .. وهكذا
- ٣ - اللاعب المدافع يختار رقمه المدرب
- ٤ - في حال نجح المدافع بقطع الكرة تحسب نقطة
- ٥ - في حال نجح الفريق الاسود في التمرير للزميل تحسب نقطة .. وهكذا

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>مبادئ إستقبال الكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - اليقظة والانتباه قبل استقبال الكرة في المساحة الخالية ٢ - اليقظة والانتباه حركة الرأس ٣ - التحرك لتخطي خط التمرير ٤ - قرار الجزء الذي يلامس الكرة من الجسم ٥ - حرك الجزء الملامس عند وصول الكرة <p>عند الملامسة</p> <ol style="list-style-type: none"> أ- ضرورة إمتصاص الجزء الملامس للكرة لتقليل سرعة الكرة ب- إعادة توجيه الكرة وأختيار الوضع الفعال للمهارة القادمة ٦ - الرأس للأعلى ٧ - التمرير للزميل الذي يتقدم لنفس المستوى والإستلام منه ، طور نوعية ومعدل اللمسة الأولى بتعدد الإجزاء المستخدمة المستقبلة للكرة .
٢٠ X ٢٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل زوج (لاعبان)	التجهيزات
٤ أزواج من اللاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
التمرير للزميل والتحرك خلال المربعات	التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - لاعب الوسط</p> <p>-الإنتباه للوضع حوله وبخاصة للخلف</p> <p>-الإستقبال كما في السابق وإعادة التوجيه</p> <p>-سرعة وقوة اللمسة الأولى حسب المساحة المتوفرة له</p> <p>-الإستقبال والتمرير من مستتين</p> <p>-يعتمد على مساحة واتجاه التمريرة والمساحة المتوفرة بالخلف ويمكن عدم لمس الكرة وتمريرها حالا- لمسة واحدة .</p> <p>٢ - اللاعب بالمساحة</p> <p>-تنوع السرعة في إتجاه الإستحواذ تبعاً للاعب الوسط</p> <p>-الإستقبال والتمرير كما في التمرين الاول</p>
٣٠ X ٢٠ متر ١٠ X ١٠ متر لكل مربع	منطقة اللعب
كرة لكل مجموعة	التجهيزات
٩ لاعبين (٣ مجموعات) كل مجموعة ٣ لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>١ - تمرير الكرة من مربع لآخر (تنوع السرعة)</p> <p>٢ - كرات عالية فيما بعد</p> <p>٣ - تمرير بالحركة</p> <p>٤ - تغيير الأماكن فيما بعد</p> <p>٥ - يمكن فيما بعد التمرير من مربع الى مربع</p>	التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - اللاعبون بالمنطقة الأخيرة</p> <p>كل مبادئ الإستقبال</p> <p>-الإستقبال في النظر للتمرير الى لاعب الوسط</p> <p>تحت الضغط - إستقبال الكرة للمساحة بعيدا عن الضغط من</p> <p>المدافع لخلق مساحة ووقت للتمرير</p> <p>٢ - لاعب الوسط</p> <p>-الإستقبال كما في السابق</p> <p>-التحرك باستمرار لخلق أوضاع الإستقبال</p> <p>-اللاعب من لمستين إن أمكن سحب الكرة والدوران ثم التمرير</p> <p>-الرأس للأعلى والتمرير في المربع الآخر</p> <p>مخادعة الدفاع بالتمرير</p> <p>-التمرير بنوعية جيدة للاعب الآخر ثم أخذ مكان مناسب .</p>
<p>٥٠ X ٢٠ متر</p> <p>٢٠ X ٢٠ - ١٠ X ١٠ - ٢٠ X ٢٠</p>	منطقة اللعب
كرة لكل مجموعة	التجهيزات
٧ لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>١- تمرير الكرة للوسط ثم يمرر للآخر</p> <p>٢- تمرير على الأرض أو الهواء</p> <p>٣- ١٠ تمريرات هدف</p> <p>٤- ٣ كرات مقصوطة هدف</p>	التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٤)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p style="text-align: center;">السيطرة على الكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - الإنتشار الجيد للفريق المستحوذ على الكرة بإرجاء الملعب ٢ - اللاعب المستقبل دائما يقظ بالمنطقة المحيطة به ٣ - لمس الكرة للمكان المناسب لأخذ الأفضلية كالتالي : <ol style="list-style-type: none"> أ - بالإتجاه الأمامي ب - بعيدا عن اللاعب الضاغط (الخصم) ج - المساحة الفاضية ٤ - يمكن للاعب عدم لمس الكرة بل يمكنه تركها سائرة الى المكان المناسب وبالإتجاه الذي يتحرك إليه وبعيدا عن الخصم . <p style="text-align: center;">ملاحظة :</p> <p>يجب ان يسبق عملية إستلام الكرة عملية الخداع بالجسم لتشتيت إنتباه الخصم</p>
٤٠ X ٣٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة قمصان	التجهيزات
فريقان مؤلفان من ٤ لاعبين ٤ (أحمر) ٤ (أصفر) ٤ لاعبين (أسود) جوكر ٢ داخل و ٢ خارج	اللاعبون المشاركون
١ - الفريق المستحوذ على الكرة عليه الإستعانة باللاعبين المساعدين ٢ - كما يمكنه التمرير للاعبين الأطراف ٣ - على للاعب المساند (الأسود) إعادة الكرة لنفس الفريق الذي مرر له ٤ - في حال خروج الكرة خارج المنطقة المخصصة يلعبها الخصم كرمية تماس	التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٥)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة</p> <p>٢ - اختيار طريقة الانتهاء من قبل المدرب</p> <p>٣ - اختيار طريقة الانتهاء عن طريق تفكير المهاجم</p> <p>٤ - الانتباه من التصادم مع حارس المرمى</p> <p>٥ - المهاجم يجب ان يركز على (موقعه - موقع الحارس - اتجاه الاستلام - المساحة المتوفرة - الوقت)</p>
منطقة الجزاء	منطقة اللعب
كرات - هدف حسب المرحلة العمرية - قصان	التجهيزات
١٠ لاعبين (٧ لاعبين مرسلين اسود - ٢ مهاجمين اصفر - حارس)	اللاعبون المشاركون
<p>١ - ٢ مهاجمين يعملون دوران بعد استلام الكرة من اللاعبين من خارج منطقة الجزاء من رقم (١ - ٧)</p> <p>٢ - اللعب يجب استلام الكرة ومن ثم الدوران والتسديد على المرمى</p> <p>٣ - تبديل اللاعبين المهاجمين بعد انتهاء ٧ تمريرات</p> <p>٤ - المدرب هو من ينادي على رقم اللاعب المرسل</p>	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

التسديد على المرمى

التسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - الاستلام والرأس مرفوعة لمعرفة مكان وموقع الحارس</p> <p>٢ - من المهم جدا اللمسة الأولى لوضع الكرة في مكان جيد لتسديد كذلك الاتجاه والمسافة</p> <p>عندما يكون موقع الحارس جيد :</p> <p>١ - يجب ان يكون التسديد أرضي (كيف)</p> <p>أ- التسديد في منتصف الكرة</p> <p>ب - الرأس للأعلى ونصف الجسم فوق الكرة</p> <p>٢ - يجب أن يكون التسديد بدقة قبل القوة وأن كان الاثني أفضل</p> <p>٣ - متابعة التسديد إذا إرتدت من الحارس</p> <p>٤ - التسديد من أول لمسة إن أمكن دون إستلام الكرة</p>
٤٠ X ١٠ متر (هدف صغير على بعد ٢٠ م)	منطقة اللعب
علامتين لتحديد الهدف - كرة واحدة لكل لاعب	التجهيزات
٥ لاعبين (٤ لاعبين + ١ لاعب حارس)	اللاعبون المشاركون
الإستقبال الجيد وتسديد على المرمى بعيدا عن الحارس	التدريب واهدافه

التسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - التحرك السريع لإستلام الكرة من الزميل</p> <p>٢ - طريقة اللمسة الأولى للتسديد بأسرع وأقل عدد من الوقت والمسات</p> <p>٣ - يجب أن تكون هناك رغبة في التسديد</p> <p>٤ - متابعة الكرة المرتدة من الحارس لإرسال الكرة في الهواء</p> <p>١ - التسديد على الطائر</p> <p>٢ - لعبة خلفية أو أمامية (تعتمد على زاوية الإرسال)</p> <p>للتسديد على الطائر ومن الكرة باليد لضمان الدقة :</p> <p>١ - يجب ضغط وضعية الجسم والقدم</p> <p>٢ - يجب ضرب الكرة في الأعلى والمنتصف</p> <p>٣ - الدقة قبل القوة حيث يجب التسديد بالخفة في البداية</p>
١٠ X ٤٠ متر الهدف على بعد ٢٠ م من الخط عرض الهدف ٨ أمتار أو أصغر مناسب للاعبين الصغار	منطقة اللعب
كرة واحدة لكل اللاعبين علامات لتحديد الهدف	التجهيزات
٥ لاعبين (٤ لاعبين مسددين + ١ لاعب حارس)	اللاعبون المشاركون
كما بالتمرين الأول المرسل يحاول الضغط على المسدد أ - بعد أول بمسة ب - بعد الإرسال ج - تغيير أماكن الإرسال يجب أن تكون منافسة كل ٦ تسديدات كل هدف ١٠ نقاط	التدريب واهدافه

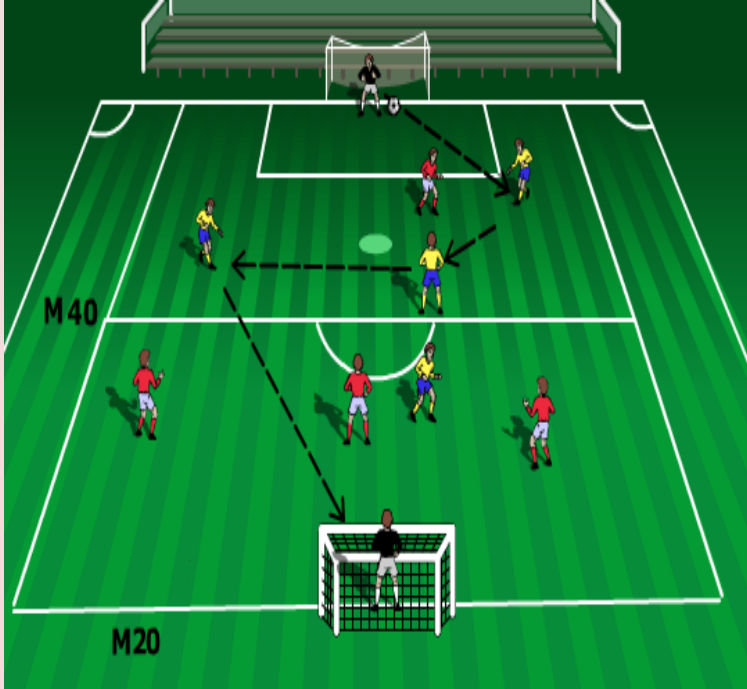
التسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>كما في التدريب الأول ولكن موقع المرسل أقرب إلى المسدد ويرسل له من زوايا مختلفة باستخدام تكنيك مختلف يكون المرسل أمام المسدد تقريبا .</p> <p>الإرسال من الخلف :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - موقع الحارس ٢ - التسديد الأرضي الدقيق ٣ - متابعة التسديد دائما
١٠ X ٢٠ متر	منطقة اللعب
علامات لتحديد الهدف - كرات	التجهيزات
أي عدد زوجي	اللاعبون المشاركون
إجادة أنواع التسديد واختيار الزوايا ومعرفة موقع الحارس	التدريب واهدافه

التسديد على المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٤)

النقاط التدريبية الرئيسية :



١ - الإنتشار في منطقة التسديد

٢ - اللسة الأولى يجب أن تكون للتهديف

٣ - معرفة مكان حارس المرمى

٤ - كيف التسديد على المرمى :

أ - منخفضة ب - عكس وقوف الحارس

ج - إستخدام التكنيك المناسب لذلك

٥ - المهاجم في منطقة الهجوم متابعة أي تسديدة تترد من القائم أو

الحارس أو العارضة

ملاحظة :

١ - يمكن عمل التمرين بطريقتين تغير المدافعين بالمهاجمين

٢ - لاعب واحد يدافع ضد ٣ مهاجمين في الشق الهجومي

٣ - تصغير المنطقة للاعبين الصغار

٤ - يجب أن تكون هناك كرات إضافية خلف الأهداف

٥ - في حالة متقدمة ٤ مهاجمين و ٢ مدافعين بملعب ٢٠ × ٤٠

٣٠ X ٢٠ متر

منطقة اللعب

١ - هدفين أو إستخدام علامات أو أعلام

٢ - كرات ٣ - قمصان

التجهيزات

١٠ لاعبين (٢ حراس - ٦ مهاجمين - ٢ مدافعين)

اللاعبون المشاركون

١ - يرمي الحارس الكرة إلى إي من اللاعبين في منطقة التسديد

٢ - المدافع يلعب ضد ٣ مهاجمين لخلق فرصة تسديد

٣ - لا بد من التسديد في منطقة الدفاع

٤ - على اللاعبين المدافعين البقاء في أماكنهم

٥ - اللاعب في منطقة الهجوم عليه المتابعة

التدريب واهدافه

سديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٥)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ul style="list-style-type: none"> ١ - التركيز بالجري بالكرة ٢ - الكرة قريبة من القدم ٣ - زاوية الجري ٤ - زاوية التمير للزميل ٥ - وضعية الجسم استعدادا للتسديد ٦ - دقة التسديد ٧ - متابعة التسديدة
٢٠ × ٤٠	منطقة اللعب
كور - علامات - قمصان - أهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
١٢ لاعب (٦ أحمر - ٦ أصفر)	اللاعبون المشاركون
<ul style="list-style-type: none"> ١ - كل لاعب مع كرة ٢ - أول لاعب من كل قاطرة بالفريق الاحمر يجري بالكرة حتى المنتصف ثم يمرر الكرة للزميل وكل واحد يسدد كرة الاخر بالهدف المقابل ٣ - ثم يبدأ الفريق الاصفر بنفس التدريب وهكذا ٤ - يجب أن يكون هناك تحدي بين الفريقين من حيث عدد الاهداف المسجلة 	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

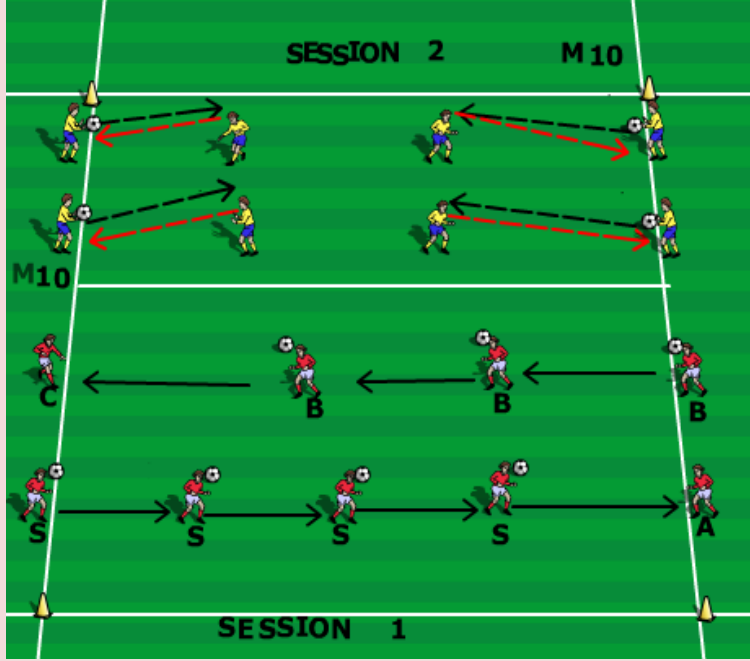
إستخدام ضربات الرأس

إستخدام ضربات الرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (١)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - مراقبة الكرة لحظة وصولها الى الجبهة
- ٢ - الأقدام على الأطراف الأمامية
- ٣ - ضرب الكرة بواسطة منتصف الجبهة والعينان مفتوحتان
- ٤ - إرجاع الرأس للخلف ثم ضرب الكرة وذلك لزيادة سرعتها

ضرب الكرة

- أ - في أسفل الوسط لرفع الكرة إلى أعلى
- ب - في أعلى الوسط لإنزال الكرة للأسفل
- ج - في منتصف الكرة لتوجيهها للهدف

يجب معرفة :

- أ - أين أوجه الكرة ب - كيف أعب الكرة ج - المسافة

١٠ X ١٠ متر

منطقة اللعب

١ - علامات ٢ - ٣ لاعبين ٣ - كرة لكل لاعبان

التجهيزات

٨ لاعبين كل اثنين مع بعض

اللاعبون المشاركون

- ١ - رمي الكرة عاليا وضربها بالرأس للزميل (القدم - الرأس - الصدر)
- ٢ - إرسال الكرة للزميل الذي يعيدها برأسه (القدم - الرأس - الصدر)

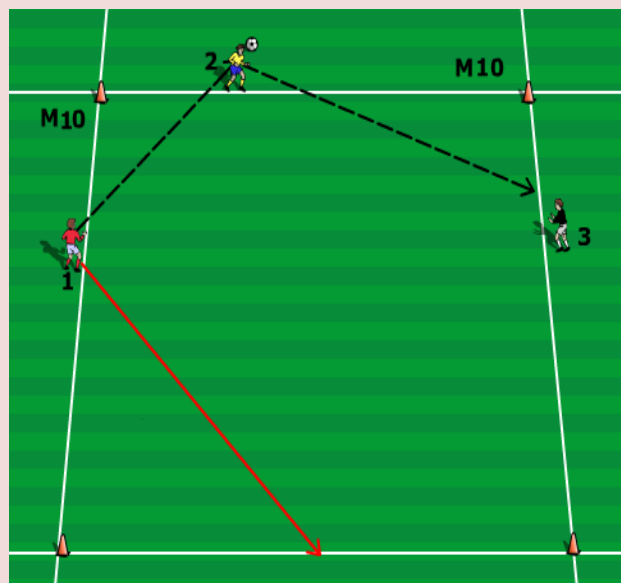
التدريب واهدافه

إستخدام ضربات الرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٢)

النقاط التدريبية الرئيسية :



١ - كما بالتدريب السابق .

٢- تنوع رمي الكرة

٣- إدراة الرأس حال إتصاله مع الكرة لتوجيه الكرة .

٤- إعتبار الرأس هو الدفة لتغير إتجاه الكرة (الجبهة - أطراف الجبهة)

٥ - محاولة تسجيل ١٠ مرات دون سقوط الكرة على الأرض

١٠ X ١٠ متر

منطقة اللعب

١ - علامات ٢ - قصان

التجهيزات

٣ لاعبين

اللاعبون المشاركون

١ - رمي الكرة من ١ (الأحمر) إلى ٢ (الأصفر) الذي يلتقيها برأسه إلى ٣ (الأسود) في حين يأخذ ١ (الأحمر) موقع آخر بالضلع الخالي بالمرجع .

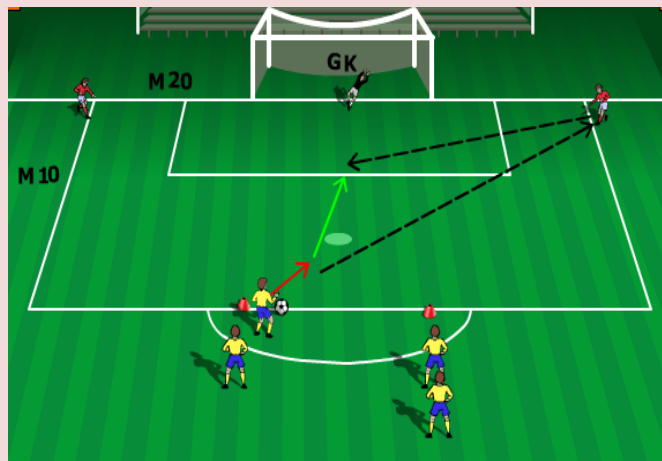
التدريب واهدافه

إستخدام ضربات الرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٣)

النقاط التدريبية الرئيسية :



١ - معرفة مكان الحارس

٢ - الإلتباه والتركيز لرفعة المرسل

٣ - معرفة سرعة الكرة المرسلة

٤ - التقدم السريع لمواجهة الكرة

٥ - محاولة لعب الكرة للأسفل وذلك بضرب الكرة من الأعلى

٦ - التركيز على الزاوية القريبة

٧ - محاولة الطيران لضرب الكرة

أ - الجري الأمامي ب - القفز بواسطة قدم أو قدمين

ج - التركيز على ضرب الكرة في المنتصف بواسطة مقدمة الرأس (الجبهة)

١٠ X ٢٠ متر

منطقة اللعب

٤ كرات لكل مجموعة - علامات - هدف قانوني - هدف للصغار ٥-٦ متر

التجهيزات

٧ لاعبين (حارس + ٢ للارسال - ٤ لضربات الرأس)

اللاعبون المشاركون

١ - يرمي المرسل الكرة إلى الضارب الذي يجري بسرعة لتسجيل هدف
٢ - يبدأ المهاجمون من خلف الخط

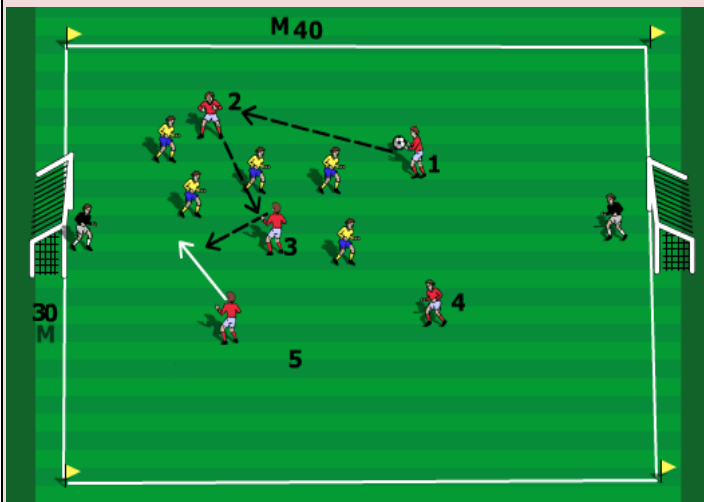
التدريب واهدافه

إستخدام ضربات الرأس

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٤)

النقاط التدريبية الرئيسية :



١ - دائما أخذ المكان المناسب والأنتشار السليم

٢ - إدراك الموقف عند استلام الكرة

٣ - إستخدام تكتيك التسديد بالرأس كما تعلمت سابقا

٤ - التسديد على المرمى بواسطة الرأس كما بالتمارين السابقة

٥ - رمية تماس في حالة خروج الكرة من المربع المخصص

٣٠ X ٤٠ متر

منطقة اللعب

هدفان قانونيان - كرة واحدة - قمصان

التجهيزات

١٢ لاعب (٢ حراس ٥ ضد ٥)

اللاعبون المشاركون

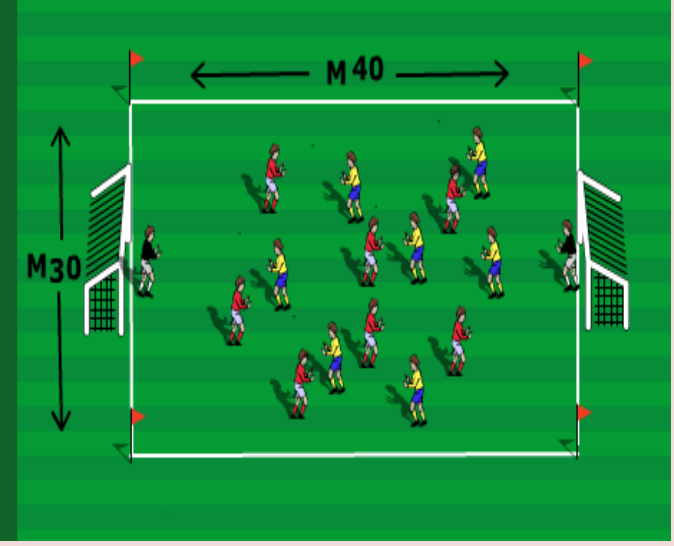
١ - التسجيل من خلال تخطي الخصم

٢ - التسجيل بالرأس

٣- رمي الكرة باليد ثم لعبها بالرأس ثم مسكها باليد مرة أخرى
(أحمر ١) يرمي إلى (أحمر ٢) الذي يلعبها برأسه إلى (أحمر ٣) الذي
يمسكها بيده ثم يلعب إلى زميل آخر وهكذا .

٤ - اللعب حسب تعليمات المدرب

التدريب واهدافه

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٥)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	١- جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة ٢- سرعة ردة الفعل ٣- الانتباه لموقع حارس المرمى ٤- الانتهاء الجيد للكرة من قبل المهاجم
٣٠ × ٤٠	منطقة اللعب
علامات - كرات - قمصان - اهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
١٦ لاعب (٧ كل فريق + حارسان)	اللاعبون المشاركون
١ - تقسيمة عادية باليد ٢ - عند وصول الكرة للمنطقة الهجومية محاولة تسجيل هدف بالراس فقط ٣ - يتغير التدريب حسب تعليقات المدرب	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



المحتوى العملي

الجرى بالكرة

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>يجب الأتنباه لما يلي :</p> <p>١ - الأستقبال والجري بالكرة بإستمرار رفع الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن</p> <p>٢ - اللمسة القوية على الكرة خارج وداخل المساحة الأمامية</p> <p>أ - تحرك بسرعة وبأقل لمسات</p> <p>ب - الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن</p> <p>ج - لمس الكرة والجري متناغمين (توافق)</p> <p>٣ - إستخدام الجري الخارجي من القدم للامسة الكرة من الوسط إن أمكن</p> <p>أ - قلة التصادم - خطوة كبيرة - شكل الجري</p> <p>ب - إخفاء التمهير (خداع)</p> <p>٤ - التحرك من علامة إلى علامة بأقل عدد من اللمسات</p>
٣٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل زوج	التجهيزات
زوج من اللاعبين عند كل علامة	اللاعبون المشاركون
١ - الجري بالكرة وملامسة القدم لها من علامة إلى أخرى ثم تسليمها للزميل الآخر الذي سوف يقوم بنفس الدور .	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - الإنتباه للإستقبال والجري ومشاهدة موقع اللاعب للتمريرة الحائطية</p> <p>٢ - كل النقاط الفنية في التدريب الأول</p> <p>٣ - التمرير من الجري</p> <p>أ - الدقة - لقدم الزميل</p> <p>ب - توقيت إستلام التمريرة من الزميل</p> <p>ج - التمرير من الوجه الأمامي للقدم</p> <p>٤ - التمرير وتغيير السرعة والإنتباه لإستقبال التمريرة المرجعة</p> <p>٥ - الجري بالكرة - التمويه للتمرير ولكن يجري بالكرة</p>
٣٠ X ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة لكل ٥ لاعبين	التجهيزات
٥ لاعبين (٤ لاعبين للجري + ١ لاعب للتمريرة الحائطية الذي يفيد مركزه)	اللاعبون المشاركون
١ - الجري بالكرة تمريرة حائطية وإستلام الكرة	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - الإنتشار للفريق المستحوذ</p> <p>٢ - الإنتباه للمواقع حول اللاعب وكأنه يلعب</p> <p>٣ - إستقبال الكرة (الذهاب لها) أن أمكن لأنه فيه مساحة</p> <p>أ - أول لمسة قوية أماما للمساحة</p> <p>ب - الجري بالكرة - لمسات قوية لدفع الكرة أماما</p> <p>ج - الرأس عاليا لمعرفة الأوضاع</p> <p>د - التجهيز للقرار تبعا للدفاع</p> <p>١ - التمرير</p> <p>٢ - الإستمرار بالجري بالكرة</p> <p>٣ - الخداع للتمرير ولكن يجري بالكرة</p> <p>٤ - التمريرة الحاطمية</p>
٢٠ X ٥٠ متر منطقتين ٢٠ x ٢٠ ومنطقة ٢٠ x ١٠	منطقة اللعب
كرات	التجهيزات
٧ لاعبين (٥ لاعبين مهاجمين + ٢ لاعبين مدافعين)	اللاعبون المشاركون
٣ ضد ١ في المنطقة ٢٠ x ٢٠ يجري اللاعب بالكرة إلى المنطقة الوسطى ١٠ م ومن ثم الجري المنطقة الثانية يتعامل حسب ما يراه مناسب . تغيير اللاعبين عند مسك الكرة ٣ مرات	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٤)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p>الجري بالكرة (قطع الكرة)</p> 	<p>الجري بالكرة (قطع الكرة)</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - على المدافع التحرك وبسرعة للضغط على المهاجم لحظة إبتعاد الكرة عنه ٢ - على المدافع التخفيف من سرعته إذا ما كان المهاجم قد إستقبل الكرة المرة إليه وسيطر عليها ٣ - على المدافع الضغط على المهاجم من مسافة (٢ م) وبمواجهة خط تحركه ضمن منطقة صغيرة (إنظر إلى ملاحظات اللاعب المدافع) ٤ - يجب على المدافع أن يهدد المهاجم بمحاولة إنتزاع الكرة منه أثناء محاولته لحجزها ، عندما تكون المسافة (١ - ١.٥ م) بين المدافع والمهاجم على المدافع أن يقرر :- أ - هل يقوم بعملية الإستخلاص أم ينتظر . ب - إذا كان الجواب نعم فما هو التكنيك الذي يستخدمه :- -الرحلقة -بمشط القدم - تغطية امامية *متى تستخدم الرحلقة :- ١ - تكنيك الرحلقة ٢ - أي قدم تستخدمها ٣ - أي جزء من الكرة تركله ٤ - وضعية الجسم منخفضة
١٠ × ١٠ متر	منطقة اللعب
كرة واحدة - علامات	التجهيزات
٣ لاعبين (٢ مهاجمين + ١ لاعب مدافع)	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> ١ - يمر اللاعب المدافع الكرة للاعب المهاجم من بين العلامتين ٢ - تحرك المدافع للأمام للضغط على المهاجم ٣ - إستقبل المهاجم الكرة ويجاور الدفاع ويجري بالكرة ليضعها على خط المرمى 	التدريب واهدافه

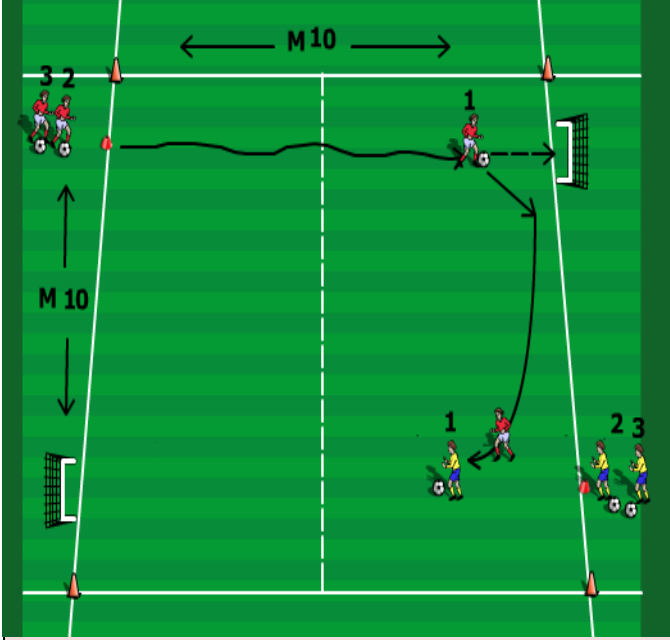
الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٥)	النقاط التدريبية الرئيسية :
<p>الجري بالكرة (قطع الكرة)</p> 	<p>الجري بالكرة (قطع الكرة)</p> <p>الدفاع</p> <p>١ - المراقبة أ - المسافة ب - الزاوية ٢ - إتخاذ القرار أ - إعتراض التميرات ب - التصدي للخصم ج - إحتواء اللاعب المتلقي للكرة</p> <p>الدفاع ضد الخصم مستحوذ على الكرة وظهره له</p> <p>أ - وضعية الجسم منخفضة قليلا ب - يجب أن تكون مسافة الملامسة ضيقة ج - أظفر للكرة وأبحث عنها د - كن صبورا ج - تصدي للخصم وحاول إستخلاص الكرة إذا كانت مكشوفة حسب تمريره بالوقت المناسب</p> <p>الدفاع ضد الخصم مستحوذ على الكرة مواجهة :</p> <p>أ - موقع الجسم - المسافة - وضعية الجسم ب - إحتواء الخصم أو الإقتضاض . ج - الإقتضاض محاولة إنتزاع الكرة ؛ متى ؛ وكيف ؟</p>
٣٠ × ٣٠ متر	منطقة اللعب
علامات - كرة لكل مجموعة	التجهيزات
١٠ لاعبين (٢ مرسلان وداعمان + ٤ ضد ٤)	اللاعبون المشاركون
١ - يمرر اللاعبان المرسلان الكرة إلى أحد المهاجمين ويقومان بدعمه إذا إحتاج للمساعدة من خلف الخط ٢ - المراقبة يجب أن تكون (رجل لرجل) ٣ - الفريق المهاجم يلعب بالكرة ويحاول إجتياز الخصم إلى خط النهاية خلفه	التدريب واهدافه

الجري بالكرة

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٦)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - التركيز أثناء الجري بالكرة
- ٢ - محاولة النظر للامام دائما
- ٣ - دقة الانهاء
- ٤ - السرعة من أجل اللحاق باللاعب الاخر بالقاطرة الاخرى

١٠ × ١٠

منطقة اللعب

كرات - علامات - أهداف صغيرة - قصان

التجهيزات

٦ لاعبين (٣ أحمر - ٣ أصفر)

اللاعبون المشاركون

- ١ - اللاعب الاحمر رقم (١) يقوم بالجري بالكرة حتى منتصف المسافة بشكل عادي وعند المنتصف يبدأ بالتسارع حتى تسجيل هدف
- ٢ - بعد تسجيل هدف يقوم بالجري سريع خلف اللاعب الاصفر رقم (١) الذي سيقوم بنفس عمل اللاعب الاحمر رقم (١) لكي يضعه تحت ضغط
- ٣ - ثم يقوم أصفر (١) بالجري خلف أحمر (٢) وهكذا ..

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

اللعبة الدفاعي - ١ -

اللعب الدفاعي - ١ -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - الموقع الدفاعي للمدافع :</p> <p>أ - جملة المرمى</p> <p>ب - على بعد مترين من الخصم</p> <p>ج - مشاهدة - رؤية - الكرة واللاعب .</p> <p>٢ - إعتراض التميرة للمهاجمين إن أمكن .</p> <p>٣ - التنافس لكسب الكرة إذا نجح (أحمر ١) بإستلام الكرة .</p> <p>٤ - إيقاف (أحمر ١) من الدوران حين يكون كسب الكرة محالاً :</p> <p>أ - بدون فاول</p> <p>ب - مسافة ضيقة من الخصم</p> <p>ج - إنحناء الجسم لرؤية الكرة</p> <p>د - إتجاه القدم (موقع القدم) المستلمة للكرة</p> <p>هـ - ردة الفعل بناء على الكرة</p>
١٠ × ٣٠ متر	منطقة اللعب
علامات - كرات	التجهيزات
٦ لاعبين (٢ مرسلين / ٢ لاعبين - هدف - ١ مهاجم ١ مدافع)	اللاعبون المشاركون
<p>١ - أحمر ١ مستين ويمرر إلى أحمر ٢ .</p> <p>٢ - أحمر ٢ يستقبل او يحاول تمرير إلى أصفر ٢</p> <p>٣ - أصفر ١ يدافع</p> <p>٤ - أصفر ٢ يبدأ نفس الطريقة</p>	التدريب واهدافه

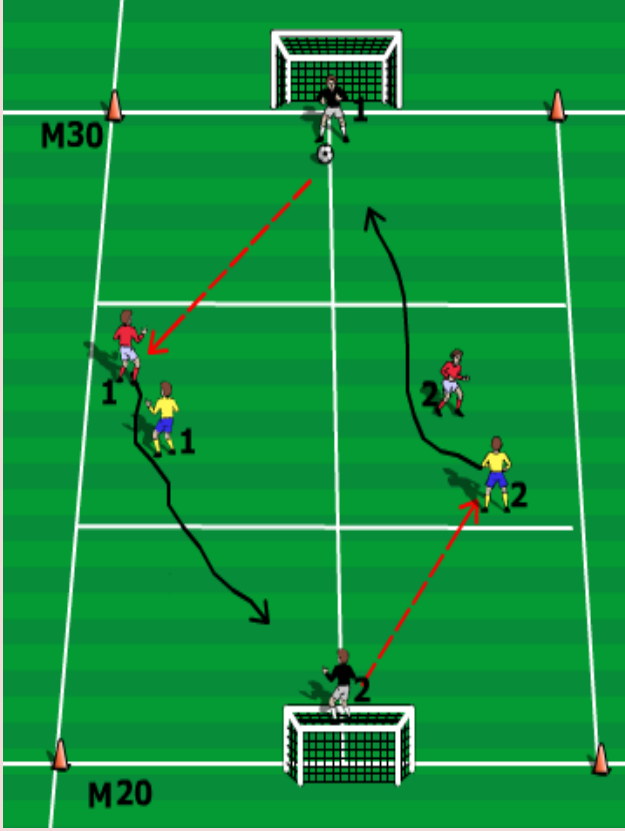
<p>اللعب الدفاعي - ١ -</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (٢)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>- الدفاع ضد خصم إستطاع عمل دوران بالكرة : ١ - تقليل المسافة من الخصم بمجرد لعب الكرة للمهاجم ٢ - الحذر وتقليل السرعة حين تستقبل الكرة من قبل المهاجم ٣ - على خط واحد مع الكرة وهدف المهاجم ٤ - تقليص المسافة بين المدافع والمهاجم ٢ - ٣ م ٥ - وضع الجسم (جانبي) ٦ - إبعاد الخصم عن المرمى ٧ - الصبر (متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة) ٨ - الثبات على الأقدام ومتابعة الكرة فقط</p>
<p>٣٠ × ١٠ متر - محدودة</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>- علامات - كرات - عرض الهدف ٤ م</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>٤ لاعبين (٢ مرسلين / ١ مهاجم ١ مدافع)</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>١ - أحمر ١ مستتين يمرر بالجانب ثم إلى الأمام ل أحمر ٢ . ٢ - أحمر ٢ على أول الخط ٣ - أصفر ١ على ثاني خط ٣ - أحمر ١ يمرر الكرة إلى أحمر ٢ من مرماه وأحمر ٢ يستقبل ثم دوران ثم تمرير إلى أصفر ٢ في مرماه . ٤ - أصفر ١ يدافع ضد أحمر ٢ عندما يستقبل الكرة - إعادة التمرير إلى أصفر ٢ يمرر إلى أصفر ١</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

اللعب الدفاعي (١)

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٣)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- مسؤولية كل لاعب :

أول مدافع

١ - يدافع ١ ضد ١ (كما في السابق)

اللاعب الذي يغطي

أ - موقع التغطية يعتمد على موقع المهاجمين وتحركاتهم

ب - زاوية التغطية

ج - مسافة التغطية

٢ - عندما يتحول اللاعب المدافع إلى مدافع يغطي (الدور)

٣ - إستمرار اللعب أمام المدافعين

٤ - جعل اللعب متوقعا

٥ - متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة

مراقبة الكرة :

١ - بين الخصم والمرى

٢ - النظر إلى الكرة

٣ - النظر إلى الخصم

٤ - المسافة تعطي الفرصة لقطع التمرير إلى المهاجمين

٣٠ × ٢٠ متر

منطقة اللعب

- علامات - كرات

التجهيزات

٦ لاعبين (٢ حراس + ٢ مهاجمين + ٢ مدافعين)

اللاعبون المشاركون

حارس المرمى ١ يمرر الكرة إلى (أحمر ١) أو (أحمر ٢) ومحاولة التخلص من المدافع المراقب وتسجيل هدف بالمرى الاخر .. وهكذا .. من الجهة الأخرى .

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

اللعبة الدفاعي - ٢ -

اللعب الدفاعي (٢)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	- اللعب الدفاعي ٢ (الألعاب المصغرة)
	<p>١ - تغطية الموقع خلف الكرة في حال فقدان الإستحواذ ٢ - متى وإذا كان مدى الحاجة للعودة خلف الكرة</p>
	* مراقبة الكرة
	<p>أ - بين الخصم والهدف ب - ملاحظة الخصم والكرة ج - خلال مسافة التحدي قبل وصول الكرة الى الخصم د - حاول عدم السماح للخصم ان يقوم بالدوران</p>
* الضغط على الكرة	<p>أ - خلال مسافة ٢/٣ م من الكرة لتأخير اللاعب ب - الثبات على القدمين ٣ - الجري بدون كرة ٤ - إذا كان يمكن تغطية اللاعب المساند ٥ - رقابة ضعيفة في حين إذا كانت الكرة بعيدة في الجانب الآخر من الملعب</p>
* أسلوب التدريب	<p>- يجب على المدرب العمل على كل هذه النقاط بترتيب منطقي وتخصيص ما يقارب ١٠ دقائق لكل نقطة - التركيز والتوضيح لكل من النقاط المذكورة لإعلاء المتعلقة في الدفاع الجيد</p>
* على المحاضر ان يظهر كيف	<p>١- إستخدام الكرة لتحقيق المطلوب ٢ - موقع المدرب ٣ - إيقاف اللعب ٤ - إدارة التدريب (التصحيح) ٥ - التكرار (المدرب يطبق ثم اللاعب يكرر ٦ - الإستمرارية .</p>
منطقة محددة ٦٠ × ٤٠ م	منطقة اللعب
علامات - قصان - كرات -	التجهيزات
١٢ لاعب (٦ ضد ٦ بما فيهم حراس المرمى)	اللاعبون المشاركون
١ - ترتيب مباراة مصغرة ٦ ضد ٦ لاعبين ٢ - اللعب من أجل تسجيل هدف	التدريب واهدافه

اللعبة الدفاعي - ٢ -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة</p> <p>٢ - يجب على المدافع معرفة موقعه وموقع المرمى</p> <p>٣ - التواصل المستمر بين الحارس والمدافع</p>
٢٠ × ٤٠	منطقة اللعب
كرات - علامات - قصان - اهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
١٠ لاعبين (٤ كل فريق + حارسان)	اللاعبون المشاركون
<p>١ - الملعب مقسم لثلاث مناطق</p> <p>٢ - نهاية كل منطقة امام المرمى مدافع واحد من كل فريق</p> <p>٣ - المنطقة بالوسط ٣ لاعبين ضد ٣ لاعبين (رجل للرجل)</p> <p>٤ - لاعب الوسط المستحوذ يحاول التخلص من الرقابة ومن ثم الدخول للمنطقة الهجومية ومحاولة التخلص من المدافع الاخر وتسجيل هدف</p> <p>٥ - وهكذا .. حسب تعليمات المدرب</p>	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

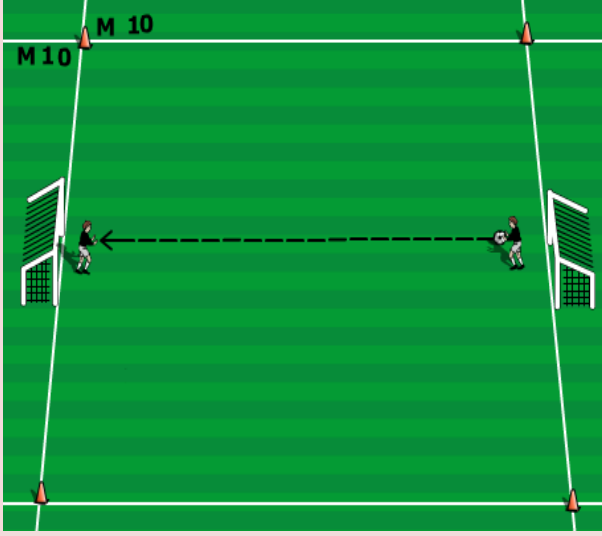
حراس المرمى

حراس المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (١)

النقاط التدريبية الرئيسية :



الأساليب الفنية الرئيسية للإمساك بالكرة

١ - الوضعية الرئيسية لوقوف حارس المرمى :

* القدمان ، الكتفان متباعدان

* يجب أن يكون مركز الثقل للأمام

* اليدين بعيدتان وارتفاع الحوض تقريبا

* الرأس مرفوع والنظر للكرة

٢ - تحرك القدمين لجعل الجسم خلف خط سير الكرة المقذوفة من الزميل

٣ - التحرك الجانبي (زحفا) بدلا من الجري من وضعية تقاطع القدمين .

٤ - تكنيكات التقاط الكرات التي يتم رميها على ارتفاعات مختلفة

* على طول الملعب (أرضية)

* متوسطة الارتفاع

* ارتفاع الصدر

* فوق ارتفاع الرأس (عالية)

٥ - الإنتباه إلى : اليدين ، الرأس ، القدمين ، وتحركها لوضع الجسم خلف خط سير الكرة

١٠ × ١٠ م ضمن الشبكة التدريبية

منطقة اللعب

- كرة واحدة لكل لاعبان
- ٤ أهداف محددة

التجهيزات

٢ لاعبان ضمن الشبكة التدريبية

اللاعبون المشاركون

١ - يقذف حارس المرمى الكرة إلى نهاية الشبكة لزميله الحارس المواجه له
عالية او حسب تعليمات المدرب

* على طول الملعب (أرضية)

* بسقوطها على الأرض قبل الحارس

* متوسطة الارتفاع

* ارتفاع الصدر

* فوق ارتفاع الرأس (عالية)

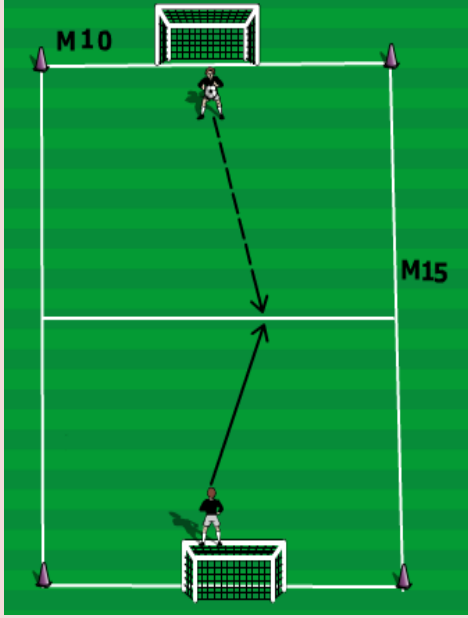
التدريب واهدافه

حراس المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٢)

النقاط التدريبية الرئيسية :



الطيران للإمساك بالكرة

- ١ - جميع النقاط التوجيهية بالتمرين الأول
- ٢ - حركة القدمين سريعة
* إذهب إلى خلف الكرة
* بدء المرحلة الأولى من الطيران
- ٣ - الطيران
* حركة القدمين سريعة
* دفع والإرتقاء بالقدم القريبة من الكرة
* الجسم إفتحي ومفرد نحو الكرة عند الطيران
* اليد القريبة خلف الكرة
* اليد البعيدة تمسك بالكرة من الأعلى
- ٤ - إحمي الكرة بالجسم أمسكها أولاً ثم السقوط على الأرض إسحب ركبتيك إلى الصدر لحماية الكرة .

١٠ × ١٥ م ضمن الشبكة التدريبية
٨ أمتار إتساع المرمى وللصغار ٦ أمتار

منطقة اللعب

- كرة واحدة لكل لاعبان
- ٤ أهداف محددة

التجهيزات

٢ لاعبان ضمن الشبكة التدريبية

اللاعبون المشاركون

١ - كما في التمرين الأول لكن محاولة رمي الكرة على الزوايا ومحاولة التسجيل

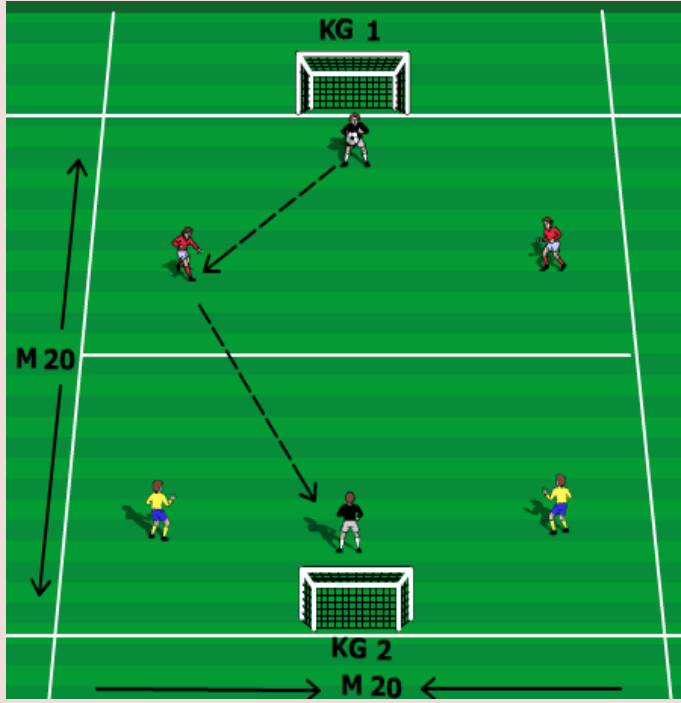
التدريب واهدافه

حراس المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٣)

النقاط التدريبية الرئيسية :



إغلاق الزوايا

- ١ - تحرك الحارس على طول خط مرماه ولحماية النصف القريب لمرماه من ناحية قدوم الكرة
- ٢ - تحرك الحارس المرمى أماما وخلفا بإتجاه الكرة وذلك بهدف حماية ومنع الخصم المهاجم من التسجيل عن طريق تقليص منطقة التسجيل
- ٣ - ما هي المسافة التي يتحرك بها الحارس طوليا أو عرضيا بإتجاه الكرة
- ٤ - جميع النقاط التوجيهية بالتمرين الأول والثالث المتعلق بالتصدي للكرات المسددة على المرمى .

٢٠ × ٢٠ م ضمن الشبكة التدريبية
٨ أمتار إتساع المرمى وللصغار ٦ أمتار

منطقة اللعب

- كرة واحدة لكل مجموعة
- قصان - علامات - هدفان

التجهيزات

١٠ لاعبين فريقان كل فريق (٥ × ٥) من ضمنهم حارس المرمى

اللاعبون المشاركون

- ١ - يمرر حارس المرمى ١ كرة أرضية لأي لاعب من مهاجمين بمنطقته ويقوم بالسيطرة عليها وتسديد الكرة على الحارس الاخر المقابل ٢ .
- ٢ - على اللاعب المسدد ان يسدد الكرة من منطقة النصف الثاني للحارس
- ٣ - على الحارس رقم ٢ التصدي الكرة ومن ثم التمرير لفريقه ،،، وهكذا ""

التدريب واهدافه

حراس المرمى

موضوع التدريب

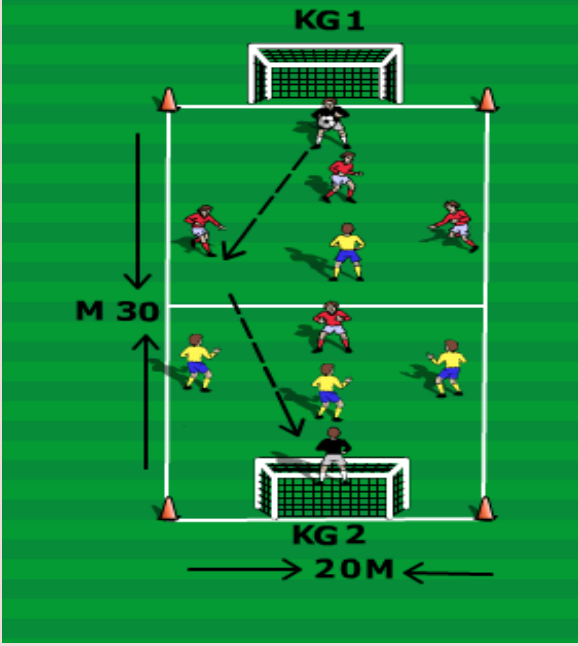
رسم توضيحي للتدريب (٤)

النقاط التدريبية الرئيسية :

التمرکز والتصدي للتسديدات

حارس المرمى :

- ١ - الموقع : متقدم أمام خط مرماه مسافة (٤ / ٥) متر تقريبا
- ٢ - الموقع : بين القائمين مغطيا النصف القريب لمرماه
- ٣ - التحرك : كما تتحرك الكرة بين اللاعبين
* حركة القدمين
* توقيت التحرك
- ٤ - وضعية القدمين والثبات في الموقع أثناء تسديد المهاجمين
- ٥ - أسلوب التصدي للتسديدات كما ورد في التمارين السابقة وبشكل مناسب
- ٦ - التصدي ثانية للكرات المرتدة .



٣٠ × ٢٠ م ضمن الشبكة التدريبية
إقتراح تحديد المسافة بما يتماشى مع الفئة العمرية

منطقة اللعب

- كرة واحدة ضمن الشبكة التدريبية
- قصان - علامات - هدفان

التجهيزات

فريقان كل فريق (٤ × ٤)
+ حارسين

اللاعبون المشاركون

- ١ - يدحرج حارس المرمى الكرة إلى أي من المهاجمين الثلاثة بمطقتهم القريبة منه
- ٢ - يتبادل المهاجمون الثلاثة التمرير فيما بينهم ومتفادين المدافع حتى تحين لحظة التسديد على المرمى الثاني
- ٣ - على اللاعبين البقاء بمناطقهم المخصصة
- ٤ - حارس المرمى الاخر ٢ عليه التصدي للتسديدة وإقازد مرماه ومن ثم يعاود بدحرجة الكرة إلى أي من المهاجمين الثلاثة ضمن منطقتهم .

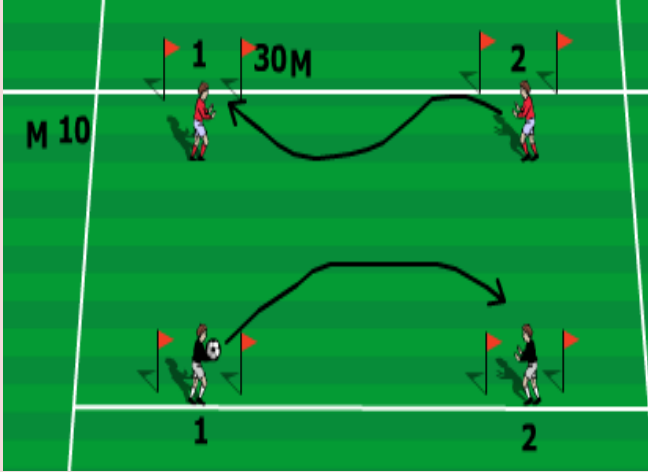
التدريب واهدافه

حراس المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٥)

النقاط التدريبية الرئيسية :



تصدي حارس المرمى للتمريرات العرضية

* حراس المرمى يمسكون الكرات العرضية :

- ١ - مركز البدء خلف النقطة المركزية لخط المرمى تماما وعلى بعد (١ / ٢) م من الخط .
- ٢ - وضع جسدي غير مقيد (حركة) قبل رمي التمريرة العرضية
- ٣ - راقب مسار الكرة وهي في الهواء أثناء التمريرة العرضية
- ٤ - تقدم للأمام إذا كان ذلك ممكنا أفض وأمسك الكرة
- ٥ - ألتقط التمريرة عند أعلى نقطة في القفز الإرتقاء بقدم واحدة إذا كان ذلك ضروريا .
- ٦ - أسلوب الإلتقاط (اليدان - الذراعان - الرأس) .

٣٠ × ١٠ متر ضمن الشبكة التدريبية
٨ أمتار إتساع المرمى وحسب أعمار اللاعبين

منطقة اللعب

٢ - كرة لكل ٤ لاعبين
٨ - علامات أو رايات لتحديد ٤ اهداف

التجهيزات

٤ لاعبين بمنطقة اللعب

اللاعبون المشاركون

١ - يرمي حارس المرمى ١ الكرة عالية عرضية للحارس رقم ٢ الذي عليه ان يمسكها ومن ثم إعادة الرمي لنفس الزميل . ويقوم الحارسان الآخران بنفس العملية .

التدريب واهدافه

حراس المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٦)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>تطوير مهارة الرجلين عند حارس المرمى</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- نوعية التسديد ٢- نوعية التمير ٣- وضعية الجسم ٤- التحرك عن الأستلام والتسليم ٥- الحرص على إستلام الكرة ضمن النطاق ٦- رفع الرأس عند التسديد أو التمير
١٠ × ٣٠ متر ضمن الشبكة التدريبية ٨ أمتار إتساع المرمى وحسب أعمار اللاعبين	منطقة اللعب
كرات - هدف	التجهيزات
٢ لاعبين بمنطقة اللعب مع حارس	اللاعبون المشاركون
يقوم الحارسي بالتمير فيما بينهما (أو حسب تعليمات) ومن ثم التسديد أو التمير للحارس الذي يتصدى للكرة ومن ثم يقوم الحارس بالتمير الطويل (حسب التعليمات) للاعب البادئ	التدريب واهدافه

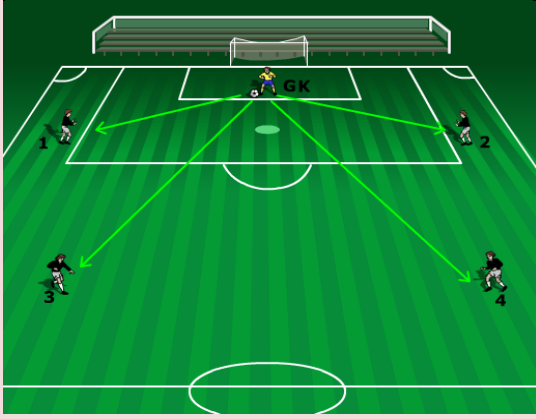
حراس المرمى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٧)

النقاط التدريبية الرئيسية :

بدء الهجمة لحارس المرمى



١- التمرير مع النداء

٢- نوعية التمرير

٣- قوة التمريرة

٤- رفع الرأس لرؤية الزميل

٥- التحرك للكرة للتسديد

٦- وضع قدم الارتكاز

٧- مكان التسديد (القدم)

٨- الوضع التشريحي للجسم عند التسديد (الاقتراب-التسديد-النهاية)

نصف الملعب

منطقة اللعب

كرات - هدف

التجهيزات

٤ لاعبين بمنطقة اللعب مع حارس

اللاعبون المشاركون

يقوم الحارس بالتمرير (عدة طرق) للاعبين وحسب الأرقام

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



المحتوى العملي

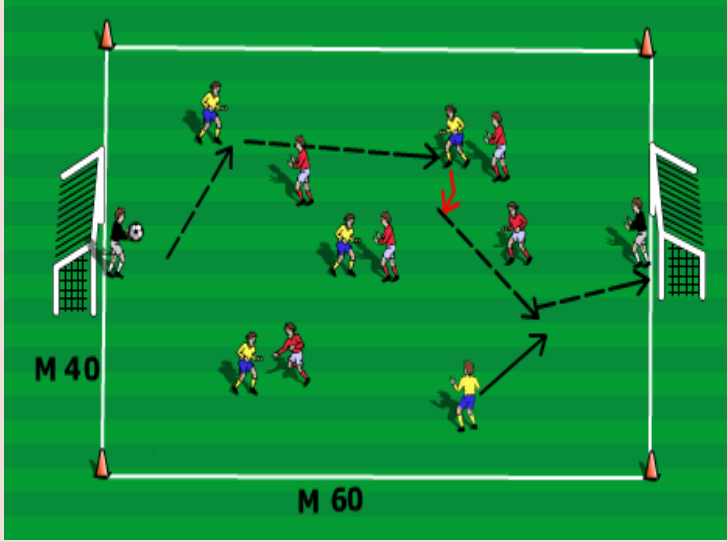
اللعبة الهجومية

اللعب الهجومى

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (١)

النقاط التدريبية الرئيسية :



- ١ - الإنتشار كفريق (العرض - بالعمق)
 - ٢ - تمرير الكرة لتعدية الخصم
 - ٣ - إعادة الإستحواذ على الكرة ان امكن
 - ٤ - نوعية وتواجد المساندة للاعب المستحوذ على الكرة (الزاوية - المسافة)
 - ٥ - حركة اللاعب لـ (إستقبال الكرة - تحريك المدافعين - خلق مساحات)
- * المدرب يجب إن يعمل ضمن تلك الاهداف بوقت كافي لكل هدف .
* يجب أن يظهر المدرب كيف يطبق في أوضاع المباراة .
- إرسال الكرات
 - كيف يقف في التدريب
 - يطبق
 - إستمرارية

٤٠ × ٦٠ متر

منطقة اللعب

٤ - علامات - أهداف - قصان - كرات

التجهيزات

١٢ لاعب (٥ لاعبين + ٢ حراس)

اللاعبون المشاركون

مباراة مصغرة ٦ × ٦
اللعب لتسجيل الهدف

التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

اللعبة المبدع

يوزع الدارسين على مجموعات متساوية في مساحة معينة وتعطي لهم الكرة ويطلب منهم اللعب بها كما يريدون

المجموعات ٤ × ٤ / ٣ × ٣ / ٢ × ٢

تشجيع على ما يلي :

- ١ - المراوغة
- ٢ - الجري بالكرة في المساحات الخالية
- ٣ - تمريرات ذكية
- ٤ - خذ وهات (ون - تو)
- ٥ - تعدية الزميل (أوفر لاب)
- ٦ - جملة مركبة
- ٧ - التهديف

المنافسة والتحدى لتطوير الإبداع :

- ١ - اللاعبين المبدعين
- ٢ - تكتيك عالي جدا
- ٣ - مهارات عالية وغير متوقعة
- ٤ - الحذر والإنتباه التكتيكي فرديا وجماعيا
- ٥ - سرعة وخفة
- ٦ - فعال في فن إتخاذ القرار
- ٧ - صاحب قرار وأخذ القرار الصحيح
- ٨ - القدرة على جمع وإستقبال المعلومات وإعطاء إشارات تكتيكية .

اللعبة المبدع	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>تمرين ١ × ١</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - إستقبال الكرة والسيطرة عليها ثم الجري ٢ - حجز الكرة عن المدافع ٣ - إتخاذ القرار ٤ - إستخدام المراوغة ٥ - تغيير الإتجاه والسرعة
١٥ × ١٥ متر	منطقة اللعب
- علامات - قصبان - كرات - ٤ أهداف صغيرة	التجهيزات
مجموعتين ٣ لاعبين	اللاعبون المشاركون
١ ضد ١ المدرّب يمرر الكرة للاعب (الأحمر) اللاعب (أحمر) يستقبل الكرة ويتخلص من اللاعب (الأصفر) ويُسجل هدف في ٢ أو ٣	التدريب وأهدافه

اللعبة المبدع

موضوع التدريب

رسم توضيحي للتدريب (٢)

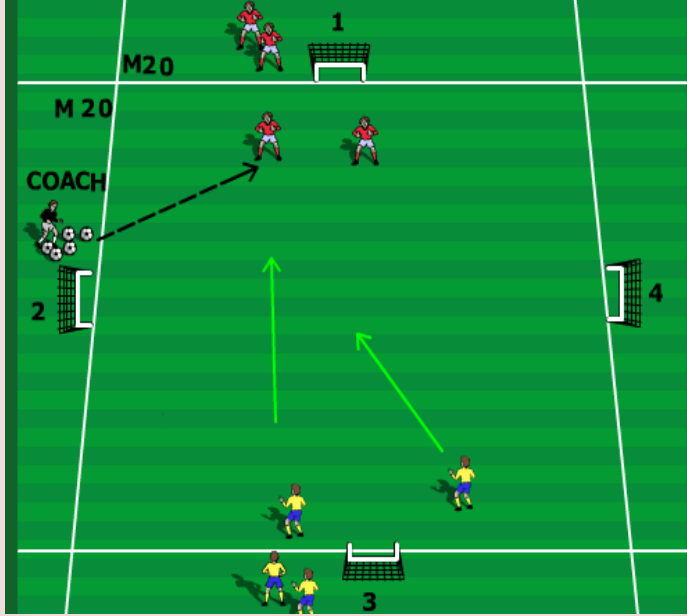
النقاط التدريبية الرئيسية :

منافسة بين اللاعبين للإبداع والتطوير في الأداء

ملاحظة التالي :

اللاعبين المبدعين

- ١ - أداء مهاري عالي
- ٢ - مهارات غير متوقعة
- ٣ - حذر تكتيكي
- ٤ - سرعة مراوغة
- ٥ - فعال في التخيل
- ٦ - صاحب قرار
- ٧ - قدرة على الإغراء والإستقبال
- ٨ - المعلومات وإشارات تكتيكية



٢٠ × ٢٠ م

منطقة اللعب

٢ - أهداف متحركة - علامات - قمصان - كرات

التجهيزات

٨ لاعبين (٤ بكل مجموعة)

اللاعبون المشاركون

مباراة ٢ ضد ٢
كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين

التدريب واهدافه

موضوع التدريب	اللعبة المبدع
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (٣)
١ - إتخاذ القرار ، التسديد ، المحاورة بالكرة ، اللعب المشترك ٢ - التخلص من المراقبة ، التوقيت ٣ - حجب الكرة (حجز) ٤ - الرؤية الشاملة والهدوء ٥ - تغيير جهة اللعب	
منطقة اللعب	٣٠ × ٣٠ م ضمن الشبكة التدريبية او الإعتماد على أعمار اللاعبين
التجهيزات	- كرات - علامات - أهداف
اللاعبون المشاركون	٨ لاعبين (٤ كل فريق - ٤ أحمر ٤ أصفر)
التدريب واهدافه	مباراة (٤ × ٤) اللعب حر بدون تقييد لعدد اللمسات ولكل فريق هدفان الأحمر يدافع عن ١ و ٢ وهجوم ٣ و ٤ و الأصفر يدافع عن ٣ و ٤ وهجوم ١ و ٢ .

اللعبة المبدع	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٤)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ul style="list-style-type: none"> ١ - الانتشار ٢ - المساندة الجيدة ٣ - استغلال المساحات ٤ - التركيز الجيد ٥ - التواصل بين اللاعبين
منتصف الملعب	منطقة اللعب
كرات - علامات - قمصان	التجهيزات
١٦ لاعب (كل ٤ لاعبين بفريق) ٤ ألوان مختلفة	اللاعبون المشاركون
<ul style="list-style-type: none"> ١ - ٣ فرق ضد فريق ٢ - اللعب من المستتين ٣ - الفريق الي يخسر الكرة يصبح مدافع ٤ - شروط معينة يضعها المدرب للتطوير للتدريب (مثل) - اجباري اللعب للون مختلف - عدم ارجاع الكرة لنفس اللاعب المرر (الباك باص) وهكذا 	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

المباريات المصغرة

المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ul style="list-style-type: none"> ١ - تدريب فريق واحد ٢ - تدريب موضوع واحد لأحد أوضاع المباراة ٣ - نقطة البداية - موقع اللاعبين ٤ - تكرار اللعب المطلوب ٥ - موقع المدرب ٦ - شكل وتنظيم الفريق ٧ - فن التطوير والتفهم <p>* أقاء التمرين (من المدرب)</p> <ul style="list-style-type: none"> ١ - من يمرر الكرة لـ ... بداية التدريب ٢ - كيفية تمرير الكرة للاعب ٣ - متى يمرر الكرة للاعب
<p>٦٠ × ٤٠ م (٦ ضد ٦) ٧٠ × ٤٠ م (٧ ضد ٧)</p>	منطقة اللعب
- كرات - علامات - أهداف - قمصان	التجهيزات
يحدد عدد اللاعبين بناء على المساحة (منطقة اللعب)	اللاعبون المشاركون
لعب حر أو بشروط حسب رغبة المدرب	التدريب وأهدافه

المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>إستخدام العرض والعمق</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - المساندة الجيدة ٢ - وضعية الجسم ٣ - التوقيت الجيد للمساندة وفقا للموقف ٤ - خلق مساحة وزاوية مناسبة لإستلام الكرة ٥ - حركة اللاعبين الغير مستحوزين ٦ - يجب عمل حماية للكرة عندما يكون المستحوز تحت الضغط ٧ - اللعب التنافسي ٨ - دائما الأخذ بعين الإعتبار الطول والعرض ٩ - التأكيد على ٣ دقائق لعب
٢٠ × ٤٠ م	منطقة اللعب
- كرات - علامات - أهداف - قمصان	التجهيزات
٨ لاعبين	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> ١ - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (٥ دقائق) ٢ - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساندة ٣ - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة ٤ - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة 	التدريب واهدافه

المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>بناء الهجمة أثناء الإستحواذ</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - كما بالتدريب السابق ما عدا اللاعب المحايد ٢ - إضافة ٤ لاعبين محايدين + حراس مرى ٣ - اللاعب المحايد يساعد الفريق المستحوذ على الكرة ولكن لديهم لمسة واحدة ٤ - الفريق (الأحمر) لديه لمستين ٥ - الفريق (الأصفر) لعب حر بدون مساعدة من قبل اللاعبين المحايدين ٦ - تغيير الأماكن بعد ٣ - ٥ دقائق ٧ - الإستحواذ على الكرة مع إمكانية التسجيل ٨ - تغيير الجميع بعد دقيقتين في الراحة الإيجابية
٢٠ × ٤٠ م	منطقة اللعب
١٠ - كرات - علامات - أهداف - قصان ٣ ألوان	التجهيزات
١٢ - لاعب + حراس مرى ٤ - لاعبين (محايدين) خارج الملعب ٣ - فرق (أحمر - أصفر - أسود) (أحمر × أصفر) أسود محايد	اللاعبون المشاركون
١ - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (٥ دقائق) ٢ - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساندة ٣ - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة ٤ - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association



Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

منافسات الشباب

منافسات الشباب	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>١ - التدريب لإتخاذ القرار حول الأوجه التي يجب التسديد عليها والتعامل معها في الفريق .</p> <p>٢ - تنظيم اللاعبين في مراكز واقعية للبدء في التمرين .</p> <p>بدء التمرين :</p> <p>* أين ؟</p> <p>* متى ؟</p> <p>* كيف ؟</p> <p>٤ - مركز كل لاعب في التمرين</p> <p>٥ - إنتهاء التمرين بتحقيق الغايات التي وضعها المدرب بالتفصيل .</p> <p>٦ - إن تمرين (١١ × ١١) هو لتطوير فهم الفريق .</p>
الملعب كامل	منطقة اللعب
- كرات خلف وجانب الملعب - فريقين	التجهيزات
١١ × ١١	اللاعبون المشاركون
١ - مباراة وفقا للقوانين المتبعة ٢ - قواعد محددة للعب حسبما يرى المدرب وما يعطيه من تعليمات	التدريب واهدافه



اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم
UAE Football Association




Asian Football Confederation
The Future is Asia

المحتوى العملي

إستراتيجية الشباب

إستراتيجية الشباب	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (١)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p style="text-align: right;">الإحفاظ بالإسعواء</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - الفريق (الأحمر والأصفر) المجموعة الاولى ٢ - الفريق (الأخضر والأسود) المجموعة الثانية ٣ - عندما يستحوذ احد لاعبين الفريق (الأحمر) على الكرة يستطيع التمرير إلى زملاءه (الأحمر) أو أي من لاعبين الفريق (الأصفر) ٤ - يجب أن تكون هناك ٤ ألوان للتدريب ٥ - الفريق الغير مستحوذ عليه ان يقاتل من أجل أخذ الكرة ٦ - التسجيل يكون عندما يعبر اللاعب مع الكرة خط النهاية ٧ - يجب عدم السماح بتجمع عدد كبير من اللاعبين في مساحة معينة
٣٠ × ٥٠ م	منطقة اللعب
كرات - قمصان ٤ ألوان - علامات	التجهيزات
١٦ لاعب (كل فريق ٤ لاعبين)	اللاعبون المشاركون
	التدريب واهدافه

إستراتيجية الشباب	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٢)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>مباراة ٧ ضد ٧</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - الإتصال وملامسة الكرة بشكل جيد ٢ - الإستمتاع ٣ - الإنتباه ٤ - التعاون ٥ - الرؤية (الزاوية) ٦ - التغطية واتخاذ القرار ٧ - النتائج
٧٠ × ٥٠ م	منطقة اللعب
كرات - علامات - أهداف	التجهيزات
١٤ لاعب	اللاعبون المشاركون
مباراة عادية حسب شروط وتعليمات المدرب	التدريب واهدافه

إستراتيجية الشباب	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (٣)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>مهارة ٤ ضد ٤</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - الإتصال وملامسة الكرة بشكل جيد ٢ - الإستمتاع ٣ - الإنتباه ٤ - التعاون ٥ - الرؤية (الزاوية) ٦ - التغطية واتخاذ القرار ٧ - النتائج
٢٠ × ٤٠ م	منطقة اللعب
-كرات - علامات - أهداف صغيرة - قمصان	التجهيزات
٨ لاعبين	اللاعبون المشاركون
مباراة عادية حسب شروط وتعليمات المدرب	التدريب واهدافه