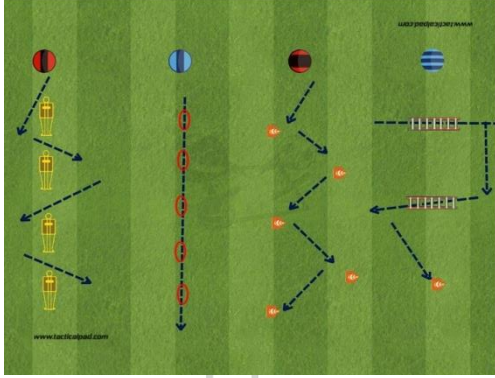


الحصة رقم 01

تطوير مهارة التمرير القصير

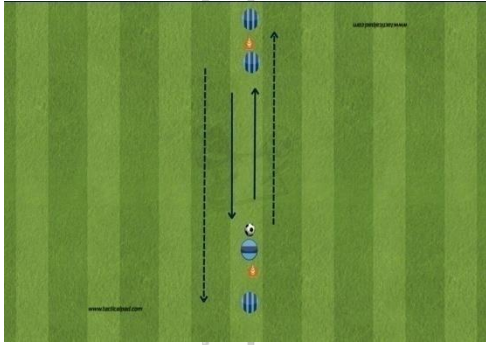


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

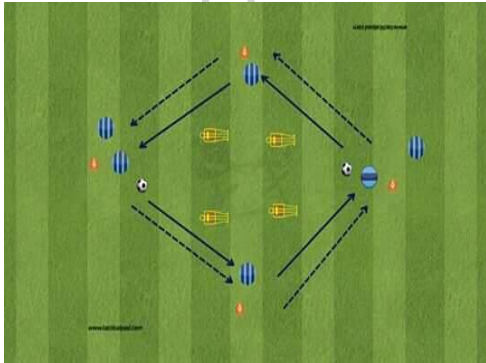
04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيري

تمرين بسيط للتمرير القصير بالرجلين بالمراقبة للكرة ودونها .

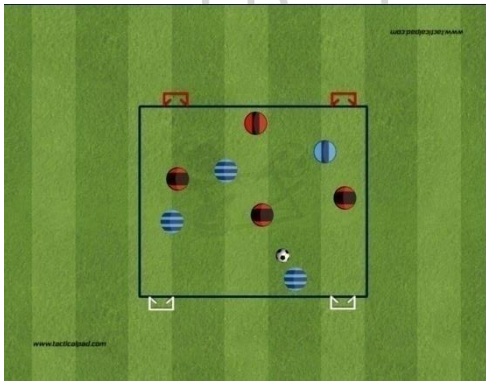
مدة



تمرين رقم 01

تمرين التمرير بكرتين مع العمل ممن الجهتين من لمسة ثم من لمستين .

مدة التمرين 04 دقائق في 06 تكرارات أي 24 دقيقة دون حساب الراحة



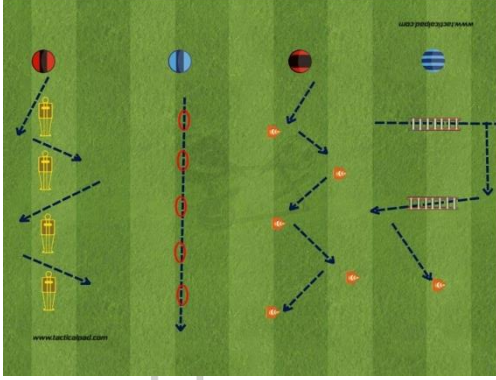
تمرين تطبيقي

لعبة 03 ضد 03 في مساحة 25 متر مع هدفين بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة .

مدة التمرين 03 مرات 07 دقائق .

الحصة رقم 02

مدخل إلى الاستحواذ على الكرة

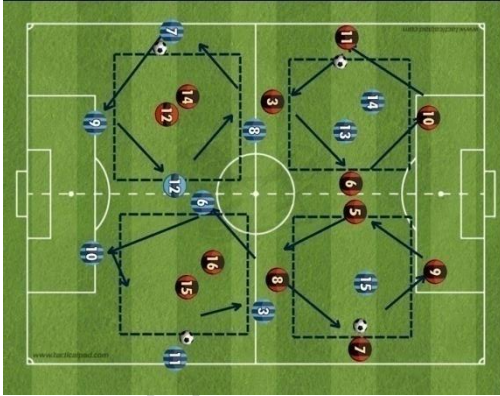


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الأطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

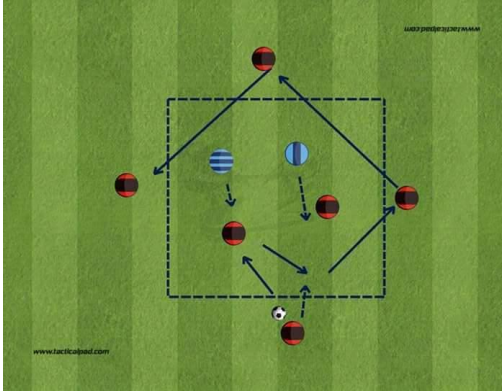
04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين 04 ضد 01 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 10 دقائق



تمرين رقم 01

تمرين 04 ضد 02 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 10 دقائق



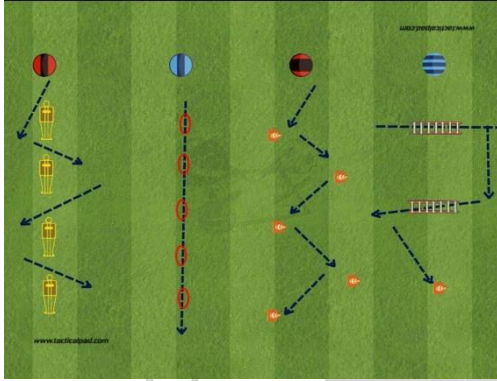
لعبة تطبيقه

تمرين 03 ضد 03+ 03 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 03 مرات 06 دقائق

الحصة رقم 03

مهارة وتكتيك إنهاء الهجوم

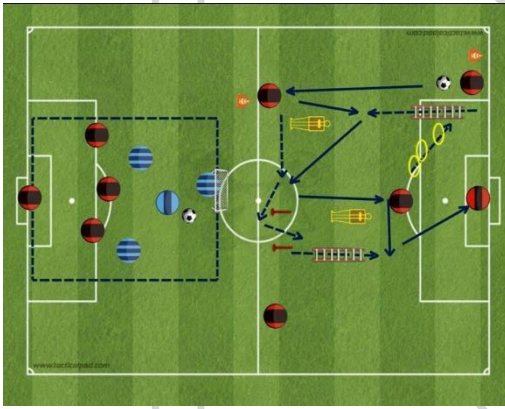


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



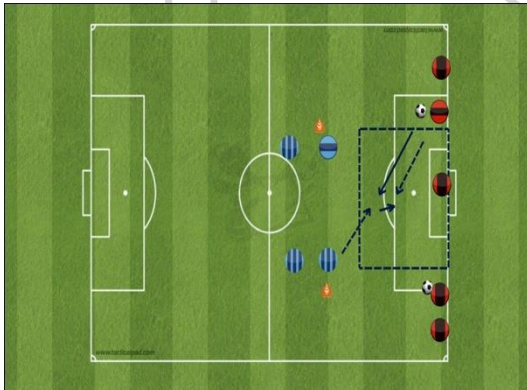
ورشة تحضيرية

تمرين رقم 01

لعبة 03 ضد 03 مع حراس في منطقة العمليات بغرض إنهاء الهجمة - 06 دقائق

تمرين رقم 02

تمرين مركب- 06 دقائق



تمرين رقم 01

تمرين الصراعات بغرض إنهاء الهجمة مع التدرج في الوضعيات

ضد1 - 08 دقائق

ضد2- 08 دقائق

ضد3- 08 دقائق



لعبة تطبيقية

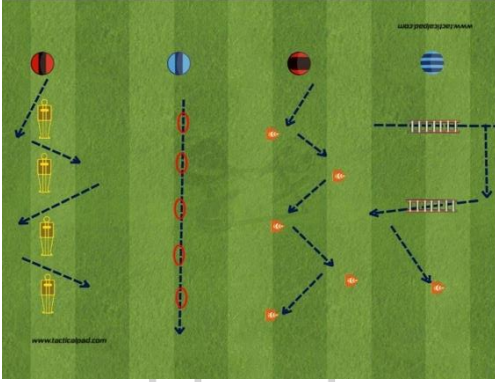
04 ضد 04 مع حراس لكل فريق

داخل منطقة الجزاء .

مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصة رقم 04

تطوير مهارة تمرير الكرة (قصير)



إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

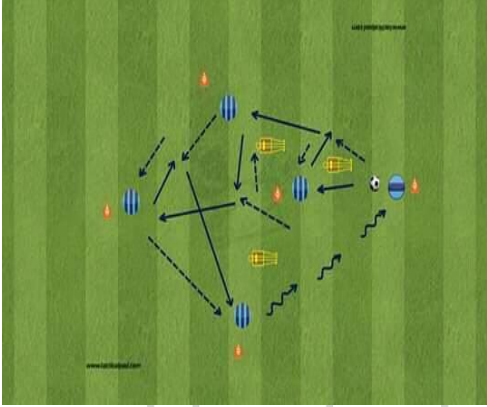
إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



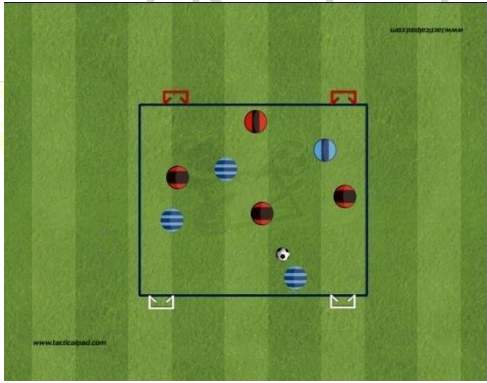
تمرين تحضيري

تمرين التمرين بكرتين مع العمل ممن الجهتين من لمسة ثم من لمستين .
مدة التمرين 04 دقائق في 06 تكرارات أي 24 دقيقة دون حساب الراحة



تمرين رقم 01

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع بدمجه مع الخطط .
العمل من الجهتين
20 دقيقة مدة كاملة

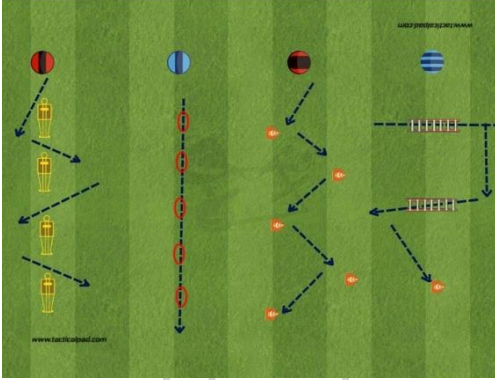


تمرين تطبيقي

لعبة 03 ضد 03 في مساحة 25 متر مع هدفين
بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة .
مدة التمرين 03 مرات 07 دقائق .

الحصة رقم 05

مدخل إلى الاستحواذ على الكرة

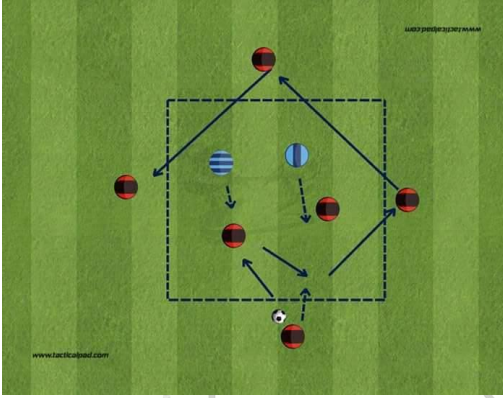


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

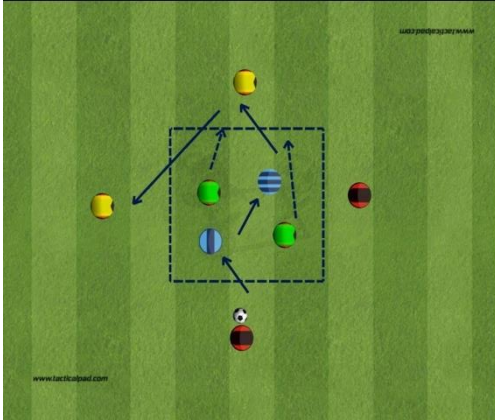
04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين 04 ضد 02 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 10 دقائق



تمرين رقم 01

تمرين 04 ضد 02 مع ألوان مختلفة لكل فريق الفريق الذي يسترجع الكرة يصبح مستحوذا مدة العمل 25 دقيقة على فترات .



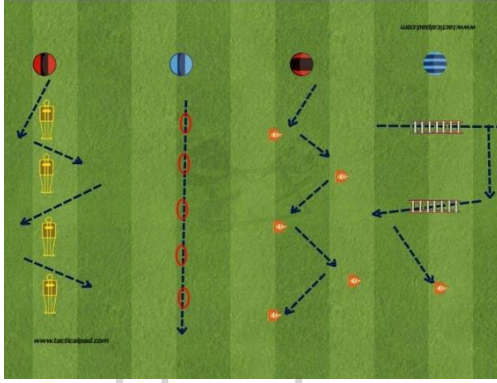
لعبة تطبيقه

تمرين 03 ضد 03 + 03 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 03 مرات 06 دقائق

الحصة رقم 06

مهارة وتكتيك إنهاء الهجمة

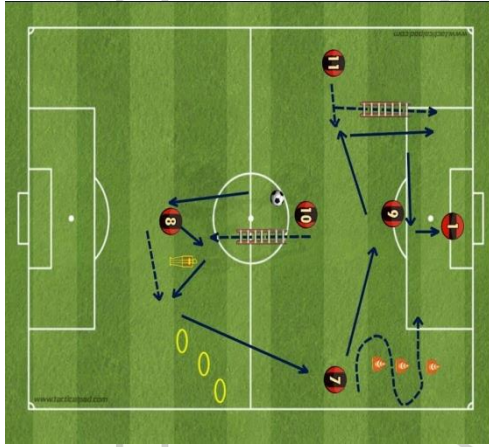


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

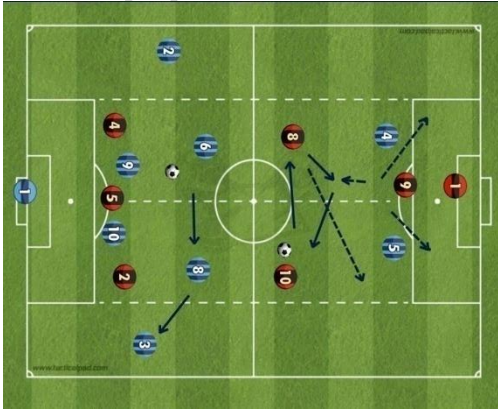
04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين مركب من مهارة - تكتيك - توافق
بإشراك المهاجمين مع العمل من الجهتين .

المدة الكاملة 12 دقيقة



تمرين رقم 01

تمرين الصراعات بغرض إنهاء الهجمة مع
التدرج في الوضعيات
تمارين في الثلث الهجومي .

من 02 ضد 02 إلى هجوم ضد دفاع

25 دقيقة



لعبة تطبيقية

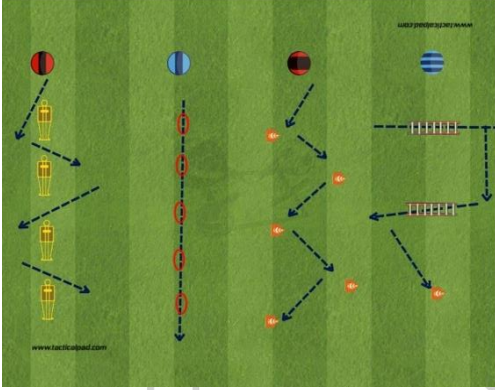
04 ضد 04 مع حارس لكل فريق

داخل منطقة الجزاء .

مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصة رقم 07

تطوير مهارة التمرير القصير مع مراقبة الكرة

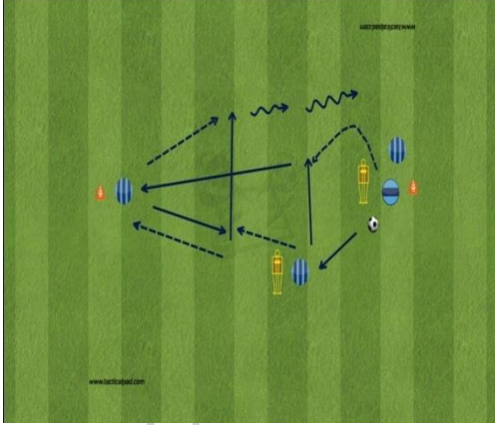


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.

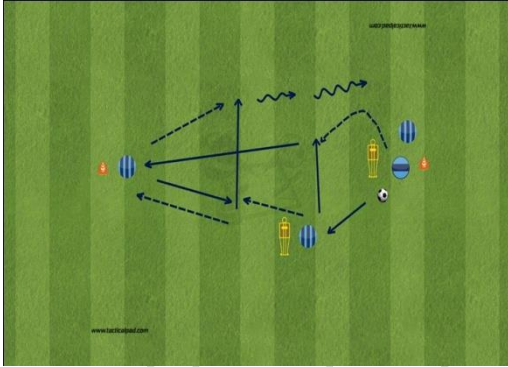


تمرين تحضيرى

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع بدمجه مع الخطط .

العمل من الجهتين

12 دقيقة مدة كاملة



تمرين رقم 01

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع بدمجه مع الخطط .

العمل من الجهتين

20 دقيقة مدة كاملة



لعبة تطبيقية

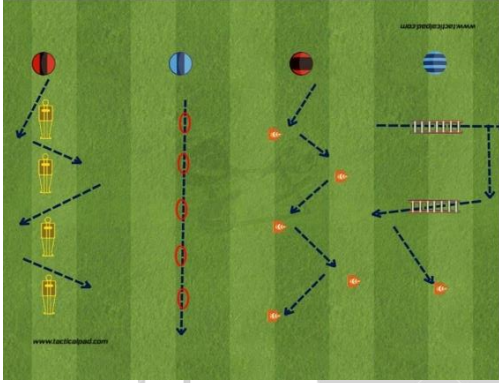
03 ضد 03 مع حارس لكل فريق

خارج منطقة الجزاء .

مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصة رقم 08

تطوير الاستحواذ على الكرة

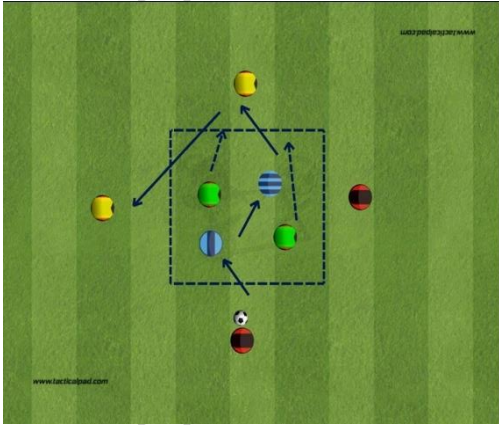


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

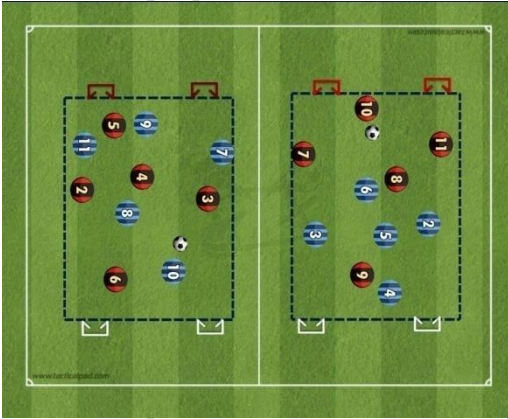
إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين 04 ضد 02 مع ألوان مختلفة لكل فريق الفريق الذي يسترجع الكرة يصبح مستحوذا مدة العمل 25 دقيقة على فترات .



تمرين رقم 01

لعبة 04 ضد 04 في مساحة 25 متر مع هدفين بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة .
مدة التمرين 03 مرات 07 دقائق .

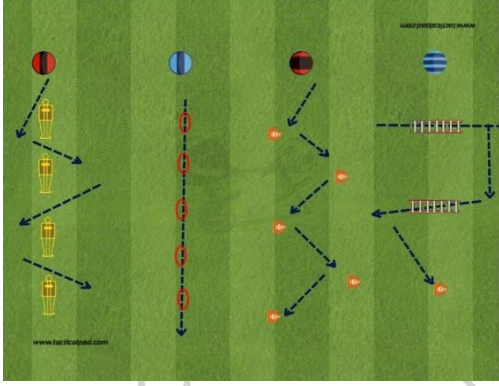


لعبة تطبيقية

07 ضد 07 مع حارس لكل فريق خارج منطقة الجزاء .
مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصّة رقم 09

مهارة وتكتيك إنهاء الهجمة

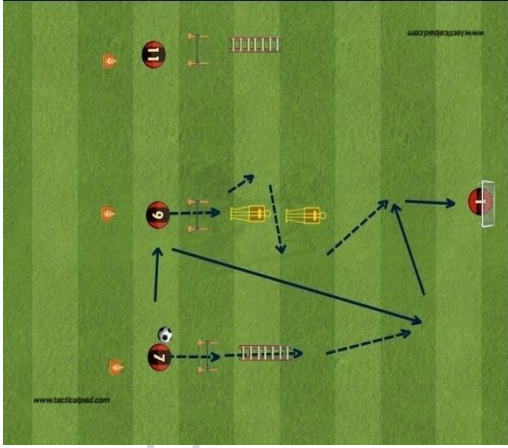


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

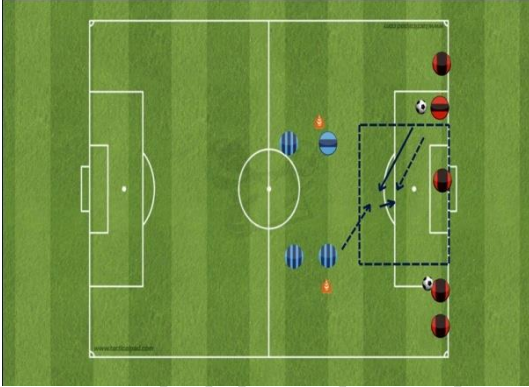
إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين مركب من مهارة - تكتيك - توافق
بإشراك المهاجمين مع العمل من الجهتين .
المدة الكاملة 12 دقيقة



تمرين رقم 01

تمرين الصراعات بغرض إنهاء الهجمة مع
التدرج في الوضعيات

1 ضد 08 دقائق

2 ضد 08 دقائق

3 ضد 08 دقائق



لعبة تطبيقية

04 ضد 04 مع حارس لكل فريق

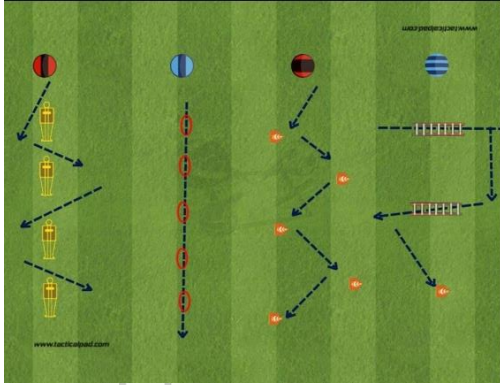
داخل منطقة الجزاء .

التسجيل عبر عرضية يساوي 02

مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصة رقم 10

تطوير مهارة التمرير القصير مع مراقبة الكرة .

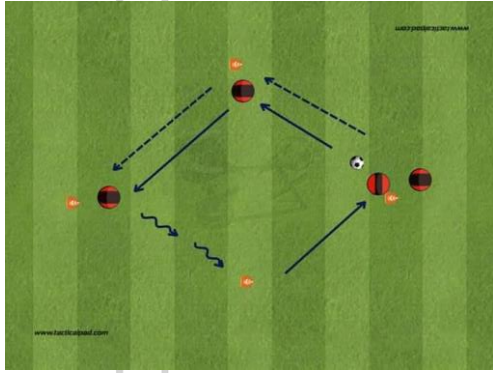


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الأطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

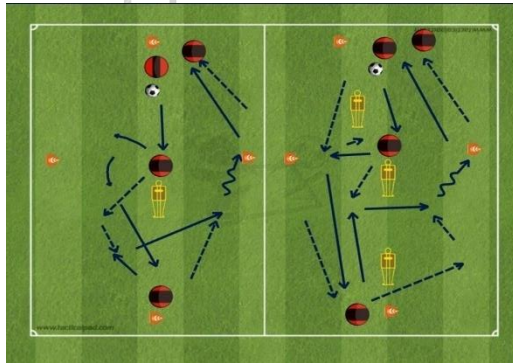
04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

مهارة مشي بالكرة مع التمرير و المراقبة العمل من الجهتين مع التنوع في النسق و الأداء

12 دقيقة على فترات



تمرين رقم 01

تمرين الجمع بين التمرين و التحرك مع التكتيك الجماعي والفردى

العمل من الجهتين .

المدة 20 دقيقة على فترات



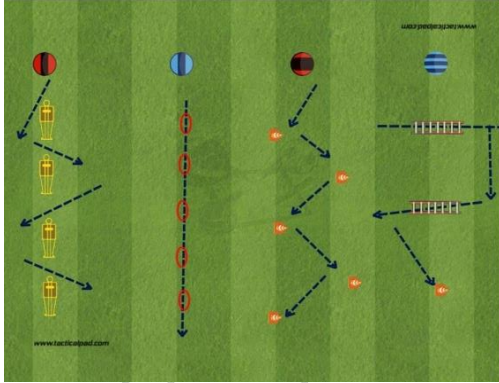
لعبة تطبيقية

04 ضد 04 + 04

تحكم في الكرة و استحواز

20 دقيقة على فترات

الحصة رقم 11 الاستحواذ على الكرة



إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيرى

تمرين 03 ضد 03 + 03 – بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين

المدة 03 مرات 03 دقائق



تمرين رقم 01

تمرين 06 ضد 06 مع حارسين .

المجموعة الأولى مع أهداف صغيرة وحارس المجموعة الثانية مع حارس فقط دون أهداف صغيرة .

مدة العمل 30 دقيقة على فترات .



لعبة تطبيقية

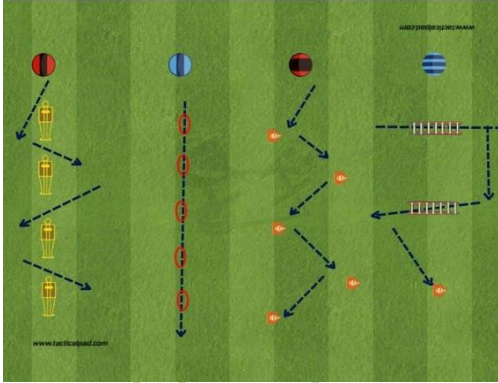
07 ضد 07 مع حارس لكل فريق

خارج منطقة الجزاء .

مدة 08 دقائق لمرتين .

الحصة رقم 12

مهارة وتكتيك إنهاء الهجمة

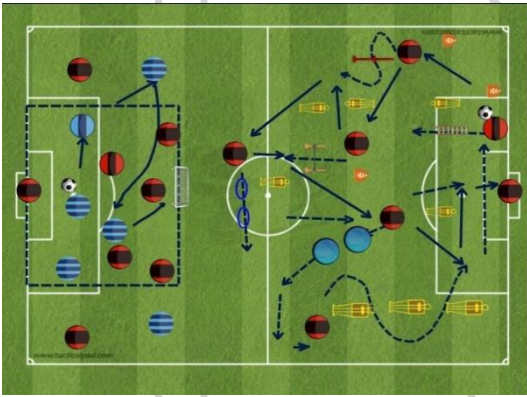


إحماء عام

08 دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى والعليا.

إحماء خاص

04 ورشات للتوافق الخاص و العام.



تمرين تحضيري

ورشة رقم 01

تمرين مركب

ورشة رقم 02

لعبة إنهاء الهجمة



لعبة تطبيقية

04 ضد 04 مع حارس لكل فريق

داخل منطقة الجزاء .

التسجيل عبر عرضية بساوي 02

مدة 08 دقائق لمرتين

112380859

Olga Andreevna Shevchenko | Dreamsime.com

ححصص تطبيقية - اجتياز شهادة فاف - الجزائر



Download from
Dreamstime.com

112360859
Olga Andreevna Shevchenko | Dreamstime.com

لمزيد من المعارف و المعلومات يجلا مراجعة السلسلة التدريبية
المدرسة الجزائرية في كرة القدم

سلسلة المدرسة الجزائرية في كرة القدم

تضم ثلاث كتب + علم
تعليمي + كتابين إلكترونيين



- كتاب التنشيط الهجومي في كرة القدم (60 تمرين تطبيقي)

- التدريب البدني بالكرة بين النظري والتطبيقي (55 تطبيق عملي)

- كتاب إلكتروني باللغتين (العربية والفرنسية)

+ قرص مضغوط يحتوي على فيديو تعليمي مفصل

2600 دج

للطلب من الجزائر:

الهاتف: 0776012242

من خارج الجزائر: +213 0550654815 (viber)

