

## التمرير والمساندة

### \* - كيفية تمرير في كرة القدم : -

- ١- بباطن القدم .
- ٢- بوجه القدم الخارجي .
- ٣- بداخل القدم .
- ٤- بوجه القدم الأمامي .

### \* - شروط التمرير في كرة القدم : -

- ١- دقة التمرير .
- ٢- القوة في التمرير .
- ٣- التوقيت في التمرير .
- ٤- التمويه في التمرير .

### \* - شروط مساندة الزميل : -

- ١- المساندة بزاوية .
- ٢- مسافة مناسبة للمساندة .

### \* - أنواع التمريرات في كرة القدم : -

- ١- التمريرة القصيرة .
- ٢- التمريرة الطويلة .
- ٣- التمريرة العالية .
- ٤- التمريرة العرضية ( القوسية ) .
- ٥- التمريرة الساقطة .
- ٦- التمريرة الأرضية .

١٠ م

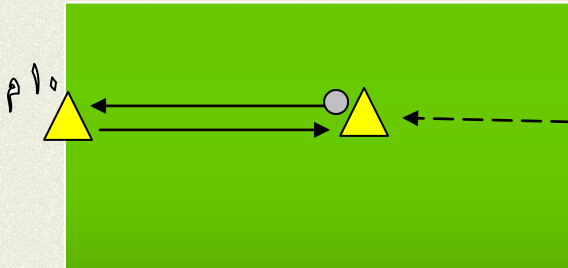


١- مساحة (١٠x١٠) م - كرة - لاعبين - أقماع .  
الشرح : لاعبين متقابلين درجة الكرة للجانب والتمرير للزميل .

٢- نفس تمرين (١) قبل التمرير يحرك اللاعب الكرة بين القدمين (٨) مرات ثم يمرر للزميل .

٣- نفس تمرين (١) قبل التمرير يحرك اللاعب الكرة بخارج القدم لليمين ثم يمرر للزميل والعكس .

١٠ م



٤- مساحة (١٠x١٠) م - كرة - لاعبين - أقماع .  
الشرح : لاعبين متقابلين التمرير مع تقدم أحد اللاعبين للأمام ثم

الرجوع للخلف والعكس .

١٠ م

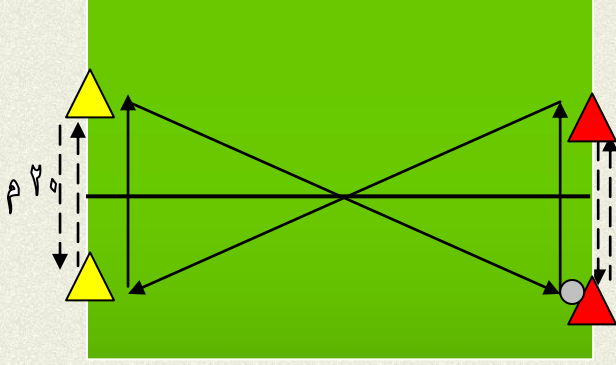


٥- مساحة (٢٠x١٠) م - ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع .

الشرح : التمرير بين اللاعبين المتقابلين مع تبادل المراكز للاعبين

المتجاورين .

م ١٥

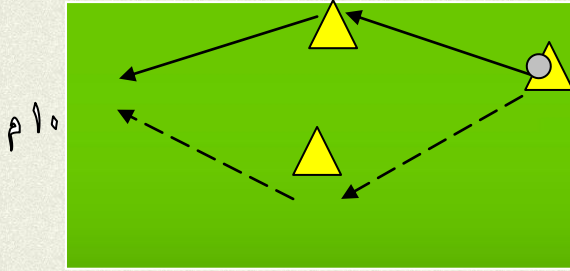


٦ - مساحة (٢٠x١٠) م - ٤ لاعبين - كرة - أقماع .

الشرح : تمريرة قصيرة للاعب المجاور ثم طويلة قطرية للاعب

المعاكس المقابل مع تبادل المراكز للاعبين المتجاورين .

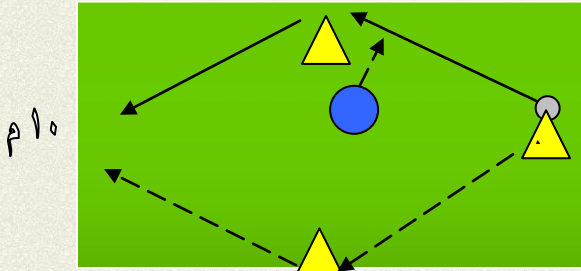
م ١٥



٧ - مساحة (١٠x١٠) م - ٣ لاعبين - كرة - أقماع .

الشرح : التمرير مع المساندة بزواوية وبمسافة مناسبة .

م ١٥

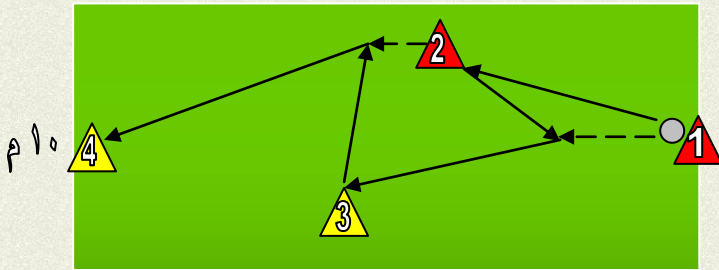


٨ - مساحة (١٠x١٠) م - ٣ لاعبين - مدافع - كرة أقماع .

الشرح : التمرير مع المساندة بزواوية وبمسافة مناسبة مع وجود مدافع

سلبى ثم ايجابي .

م ٢٥

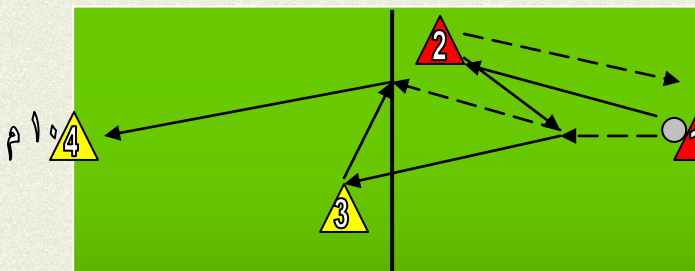


٩ - مساحة (١٠x٢٠) م - ٤ لاعبين - كرة - أقماع .

الشرح : يمرر (١) إلى (٢) كرة حائطية ثم يمرر إلى (٣)

ومن (٣) إلى (٢) ، ثم من (٢) إلى (٤) ، والعكس .

م ٢٥

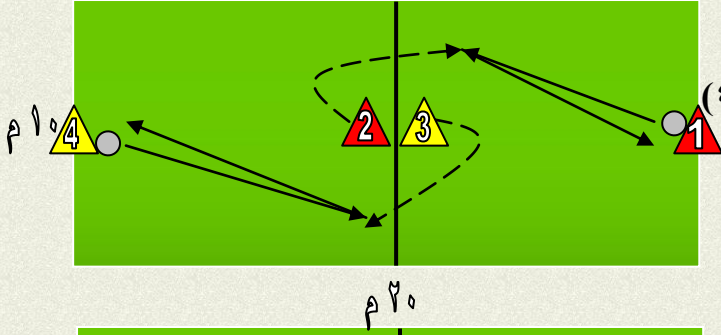


١٠ - مساحة (١٠x٢٠) م - ٤ لاعبين - كرة - أقماع .

الشرح : يمرر (١) إلى (٢) كرة حائطية ثم مع (٣) كرة حائطية

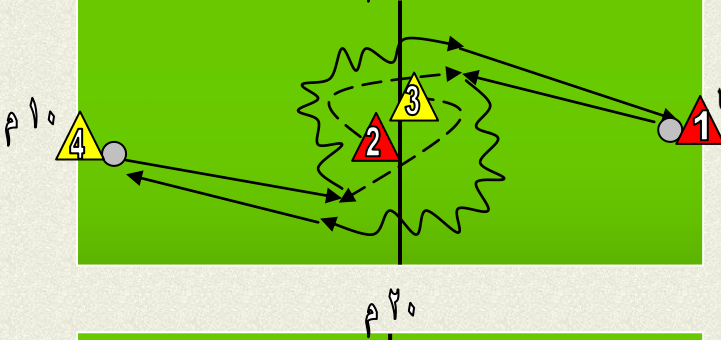
ثم يمرر (١) إلى (٤) ويتبادل (١) و (٢) أماكنهما ، والعكس .

١١- مساحة (١٠x٢٠) م- ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.



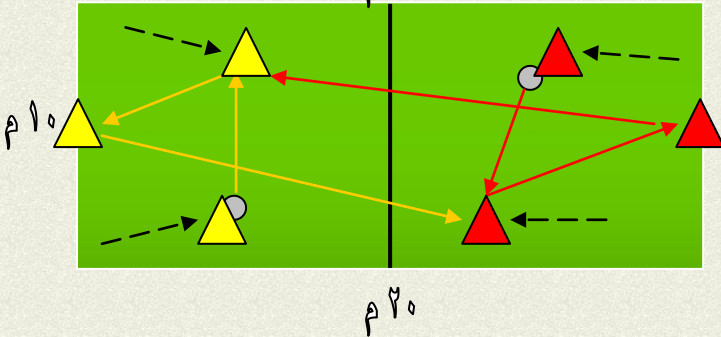
الشرح: يقف (٣) و(٢) ظهر لظهر ، يمرر (١) إلى (٢) و (٤) إلى (٣) مع تبادل (٢،٣) أماكنهما .

١٢- مساحة (١٠x٢٠) م- ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.



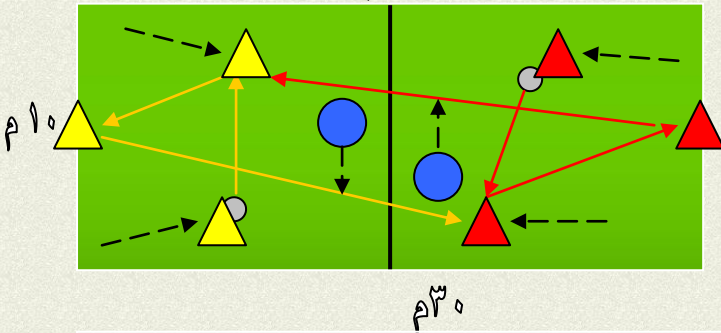
الشرح: يقف (٢) و (٣) ظهر لظهر، عند الصافرة ، الدوران لاستلام الكرة من اللاعب المعاكس والدوران وتسليمها للاعب المقابل .

١٣- مساحة (١٠x٢٠) م- ٦ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.



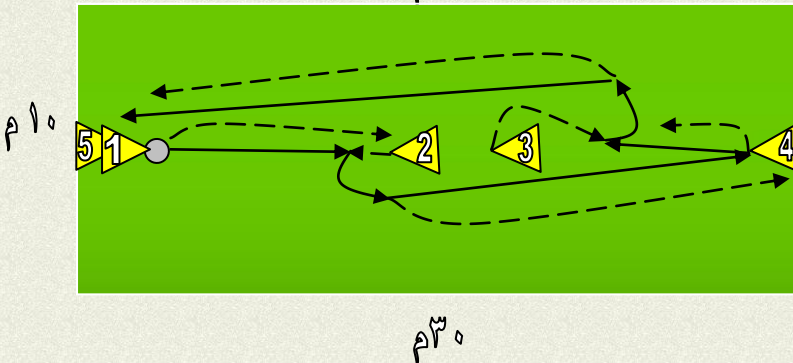
الشرح: تمرير قصير بين المجموعة ثم يمرر اللاعب الأوسط طويلة للمجموعة الأخرى وفي نفس الوقت تقوم المجموعة الأخرى بنفس الأداء ، مع تبادل المراكز .

١٤- مساحة (١٠x٢٠) م- ٦ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.



الشرح: تمرير قصير بين المجموعة ثم يمرر اللاعب الأوسط طويلة للمجموعة الأخرى وفي نفس الوقت تقوم المجموعة الأخرى بنفس الأداء مع وجود مدافعان عند كل مجموعة ، مع تبادل المراكز بين اللاعبين .

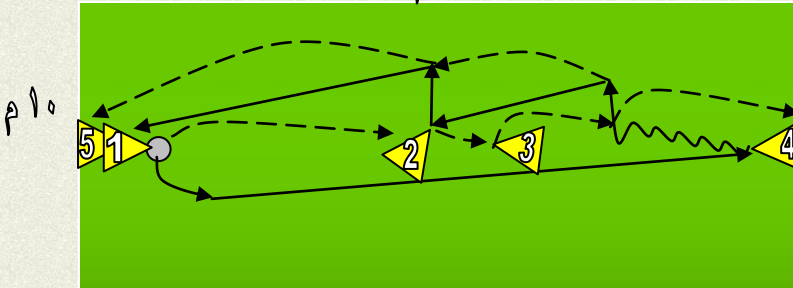
١٥ - مساحة (١٠x٣٠) م - ٥ لاعبين - كرة - أقماع .



الشرح: يمرر (١) ل(٢) ويحل محله ، يتقدم (٢) خطوة ليستلم الكرة ويمررها إلى الجهة المقابلة ل (٤) ويحل محله ، وهكذا في الجهة المقابلة .

\* تطوير اللعب : - نفس الأداء لكن بوجود كرتين في نفس الوقت .

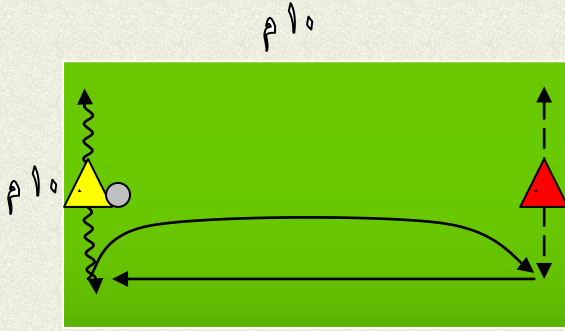
١٦ - مساحة (١٠x٣٠) م - ٥ لاعبين - كرة - أقماع .



الشرح: يمرر (١) كرة طويلة ل(٤) ويحل محل (٢) ، و(٤) يستلم الكرة ويراوغ (٣) القادم لمهاجمته، ثم يمرر كرة حائطية مع (٢) ، ثم يمرر إلى (٥) ويحل محله ، و(٣) يحل محل (٤) و(٢) يحل محل (٣) .

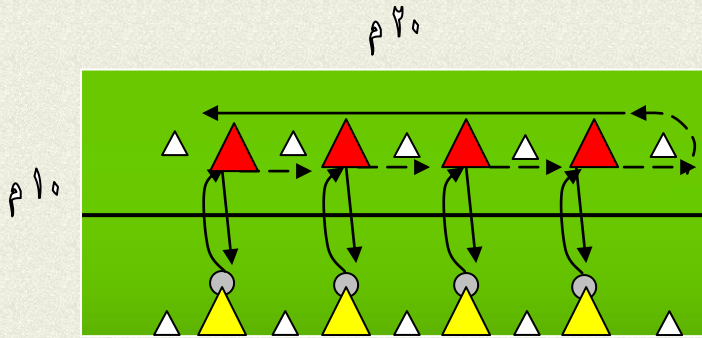
\* تطوير اللعب: تمرير كرة طويلة عالية .

## تمرير الكرات الهوائية بأجزاء الجسم



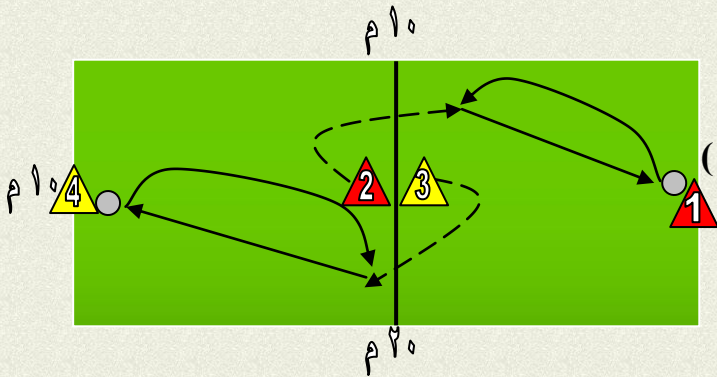
١- مساحة (١٠x١٠) م- ٢ لاعبين - كرة - أقماع.

الشرح: لاعبين متقابلين ، تبادل التمرير في الهواء ، بالجري جانبا مع رمي الكرة عاليا للزميل .



٢- مساحة (١٠x٢٠) م- ٨ لاعبين - ٤ كور - أقماع.

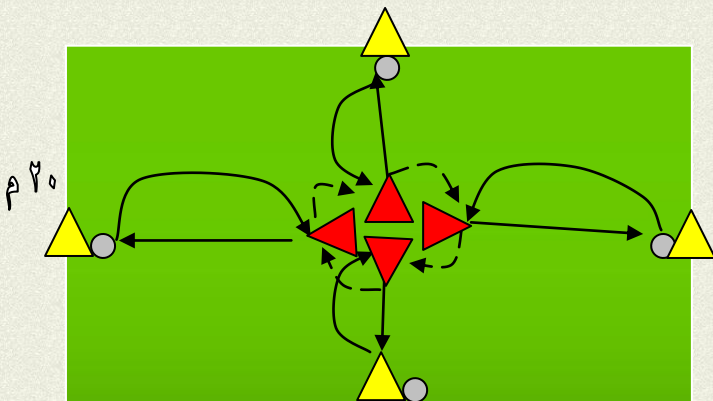
الشرح: يقف اللاعبون في صفين متقابلين ، اللاعبون في الصف الأول يرمون الكرة عاليا للاعبين المقابلين ، بحيث يقوم اللاعبون بإرجاع الكرة بالجزء الجسم المطلوب ثم يتحرك اللاعبون للجانب ، آخر لاعب يجري من الخلف وللجنب إلى بداية الصف .



٣- مساحة (١٠x١٠) م- ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.

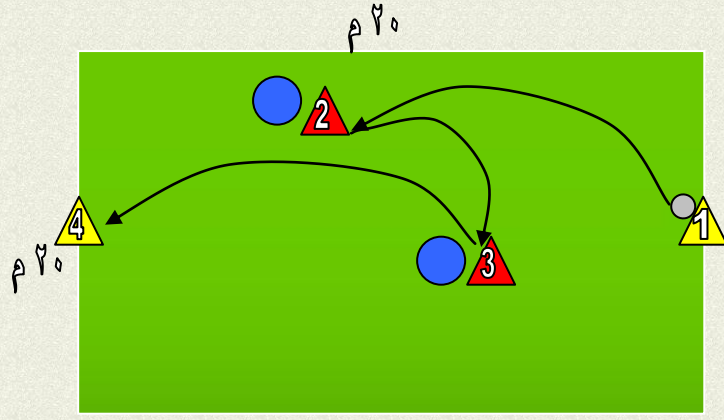
الشرح: يقف (٢) و(٣) ظهر لظهر ، يمرر (١) إلى (٢) و (٤) إلى (٣) كرة عالية ، مع تبادل (٢،٣) أماكنهما .

\* - يمكن تعديل التمرين : لاعب يستلم بالفخذ ثم يمرر بالقدم .  
واللاعب الآخر يستلم بالصدر ثم يمرر بالقدم .



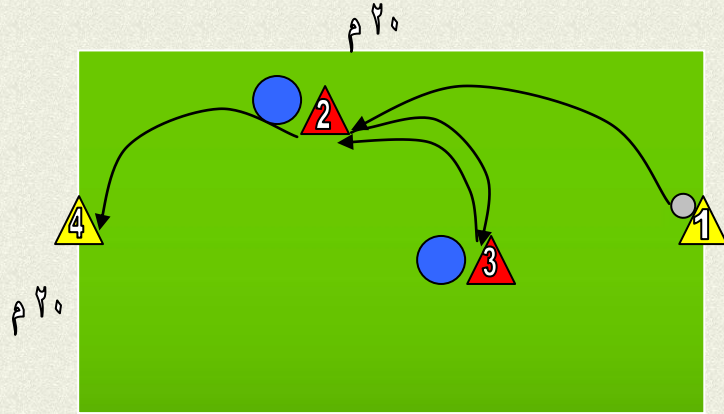
٤- مساحة (٢٠x٢٠) م- ٨ لاعبين - ٤ كور - أقماع.

الشرح: يقف اللاعبون في مجموعتين كما في الشكل ، تبادل رمي الكرة والتمرير ، والتحرك مع عقارب الساعة للمجموعة الداخلية .



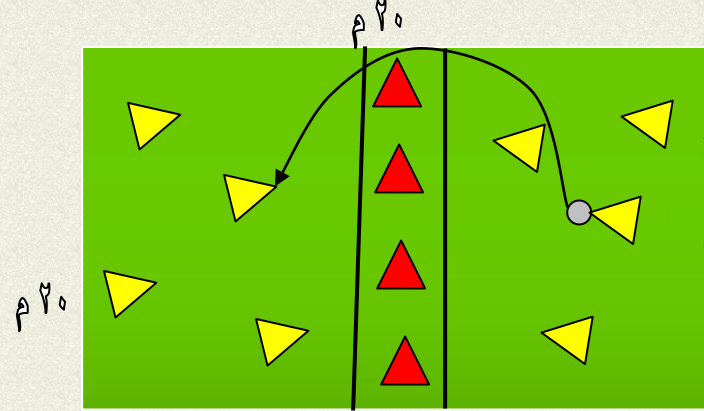
٥ - مساحة (٢٠x٢٠) م- ٦ لاعبين - كرة - أقماع.  
( ٢ مهاجمين ) ، ( ٢ مساندين ) ، ( ٢ مدافعين ) .

الشرح: يرمي (١) كرة عالية إلى (٢) ومن (٢) إلى (٣) ومن (٣) إلى (٤) ، مع وجود مدافعين سلبيين .



٦ - مساحة (٢٠x٢٠) م- ٦ لاعبين - كرة - أقماع.  
( ٢ مهاجمين ) ، ( ٢ مساندين ) ، ( ٢ مدافعين ) .

الشرح: يرمي (١) كرة عالية إلى (٢) ومن (٢) إلى (٣) ومن (٣) مرة أخرى إلى (٢) ، ومن (٢) إلى (٤) مع وجود مدافعين سلبيين .



٧ - مساحة (٢٠x٢٠) - ١٢ لاعب ( كل فريق ٤ لاعبين ) - كرة - أقماع .

الشرح: يقف فريق في منتصف المساحة يمثل شبكة كرة الطائرة وفريقين على نصفي الملعب ، يتم تداول الكرة بين الفريقين بأي جزء من الجسم عدا اليدين ، ويقوم الفريق الذي يمثل الشبك من وضع الوقوف رفع اليدين عاليا لمسك الكرة دون الوثب لأعلى .

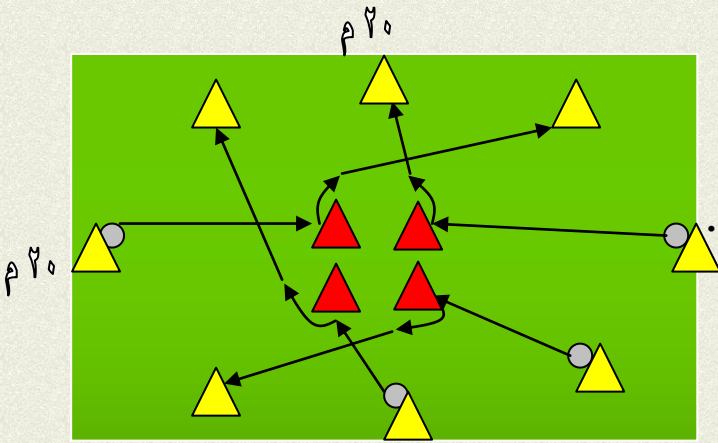
## استقبال الكرة والسيطرة

### \* - كيفية استقبال الكرة في كرة القدم :-

- ١- استقبال الكرة بأوجه القدم .
- ٢- استقبال الكرة بالفخذ .
- ٣- استقبال الكرة بالصدر .
- ٤- استقبال الكرة بالرأس .

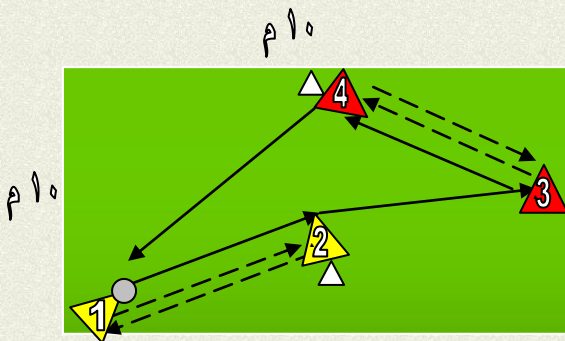
### \* - مراحل استقبال الكرة في كرة القدم :-

- ١- الوقوف خلف خط سير الكرة .
- ٢- استخدام جزء الجسم المناسب عند استقبال الكرة .
- ٣- امتصاص الكرة .
- ٤- توجيه الكرة للمكان المناسب من اللمسة الأولى .



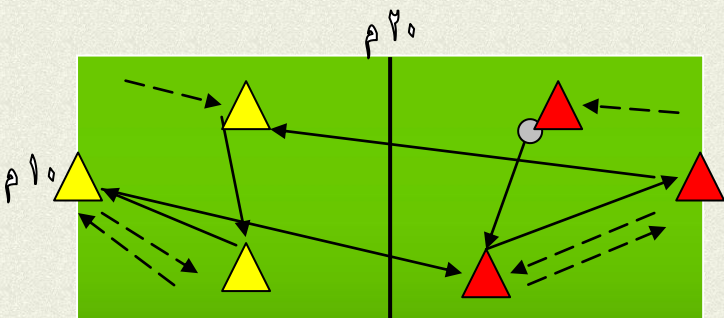
١- مساحة (٢٠x٢٠) م- ١٢ لاعب - ٤ كور - أقماع.

الشرح: يمرر اللاعب الكرة للاعب داخل الدائرة بحيث يقوم اللاعب باستلام وتوجيه الكرة من لمسة مع الدوران نصف دورة ثم التمرير للاعب الآخر من لمسة أخرى .  
- استلام الكرة بأوجه القدم - بالفخذ - بالصدر .  
- استلام الكرة بأي جزء على حسب الموقف .



٢- مساحة (١٠x١٠) م - ٤ لاعبين - كرة - أقماع.

الشرح: يمرر (١) ل(٢) ومن (٢) إلى (٣) ويتبادل (١) و (٢) أماكنهما ثم يمرر (٣) إلى (٤) ومن (٤) إلى (٢) ويتبادل (٣) و (٤) أماكنهما ، التمرير والاستقبال من لمستين فقط .



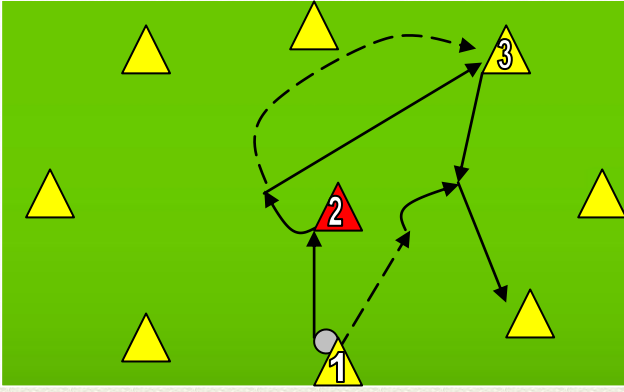
٣- مساحة (١٠x٢٠) م - ٦ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.

الشرح: تمرير قصير بين المجموعة ثم يمرر اللاعب الأوسط طويلة للمجموعة الأخرى ثم تقوم المجموعة الأخرى بنفس الأداء ، مع تبادل المراكز .

٤ - مساحة (٢٠x٢٠) م - ٩ لاعبين - كرة - أقماع.

( يقف ٨ لاعبين على شكل دائرة ولاعب داخلها ).

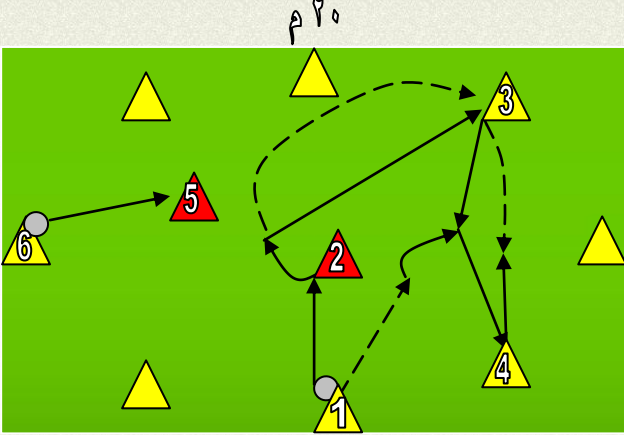
الشرح : يمرر (١) ل(٢) ، و(٢) يستلم ويوجه الكرة من لمسة ويمرر ل(٣) من لمسة أخرى ، وفي نفس الوقت يجري (١) إلى داخل الدائرة لاستلام الكرة من (٣) ليمررها إلى (٤) من لمستين ، و(٢) يحل محل (٣) وهكذا .



٥ - مساحة (٢٠x٢٠) م - ١٠ لاعبين - ٢ كرة - أقماع.

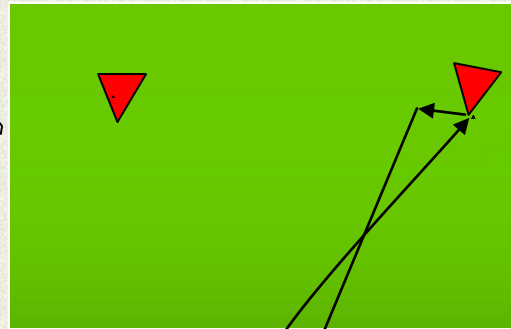
( يقف ٨ لاعبين على شكل دائرة و٢ لاعبان داخلها ).

الشرح : يمرر (١) ل(٢) ، و(٢) يستلم ويوجه الكرة من لمسة ويمرر ل(٣) من لمسة أخرى ، وفي نفس الوقت يجري (١) إلى داخل الدائرة لاستلام الكرة من (٣) ليمررها إلى (٤) من لمستين ، و(٢) يحل محل (٣) وهكذا . اللاعب الآخر يؤدي نفس التمرين في الجانب الآخر .



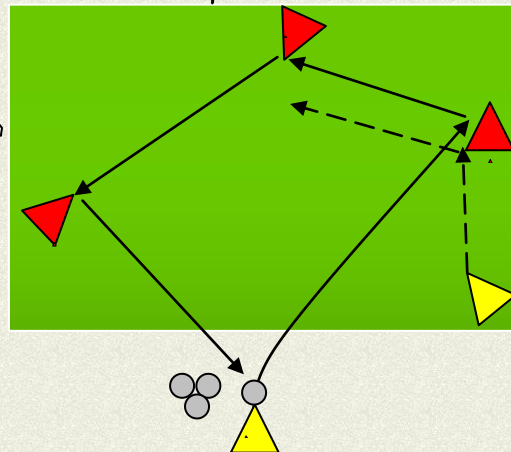
٦ - مساحة (١٠x١٠) م - ٣ لاعبين - كرات - أقماع.

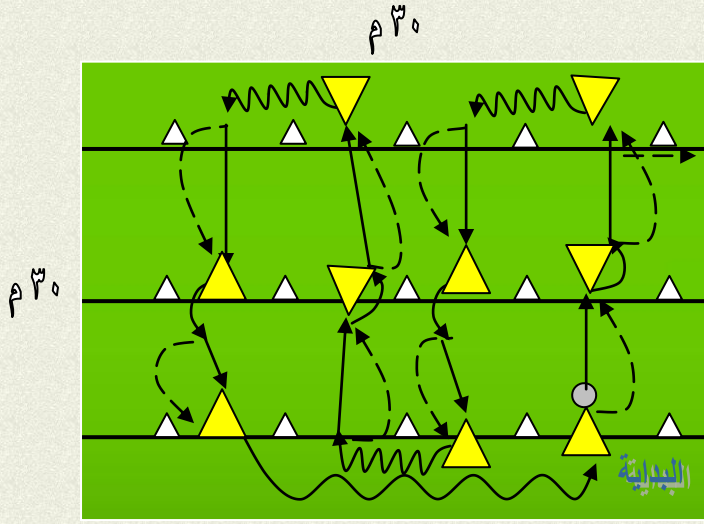
الشرح : يقف لاعبين في المساحة ، ويقف لاعب خارج المساحة معه كور ، يقوم اللاعب بتمرير الكرة بالتبادل للاعبين ، بحيث يقوم كل لاعب باستلام وتوجيه الكرة بصورة صحيحة دون أن تخرج الكرة خارج المساحة المحددة .  
\* - تحسب عدد المحاولات الصحيحة للاعبين .



٧ - مساحة (١٠x١٠) م - ٥ لاعبين - كرات - أقماع.

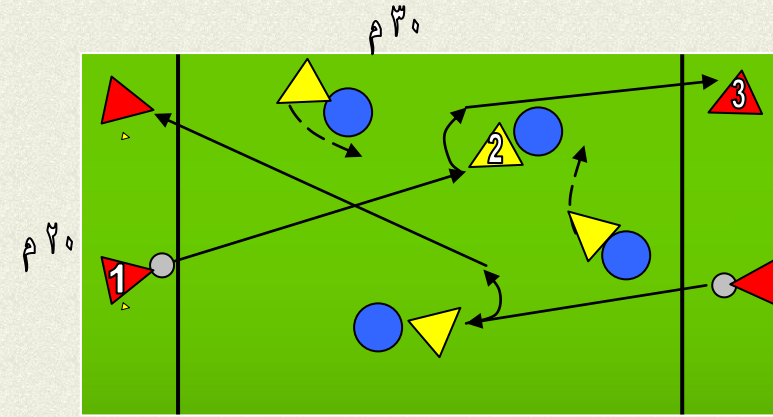
الشرح : يقف داخل المساحة ( ٣ ضد ١ ) ويقف لاعب خارج المساحة بمسافة ١٠ متر ، بحيث يقوم بتمريرات متنوعة (طويلة - عالية - ساقطة ... الخ ) للاعبين الثلاثة ، ويقوم اللاعبون باستلام وتوجيه الكرة والتمرير فيما بينهم في الأقل ٣ تمريرات ثم توصيل الكرة مرة أخرى للاعب الممرر ، وفي لحظة استلام أحد اللاعبين للكرة يقوم المدافع بالضغط عليه واستخلاص الكرة منهم .





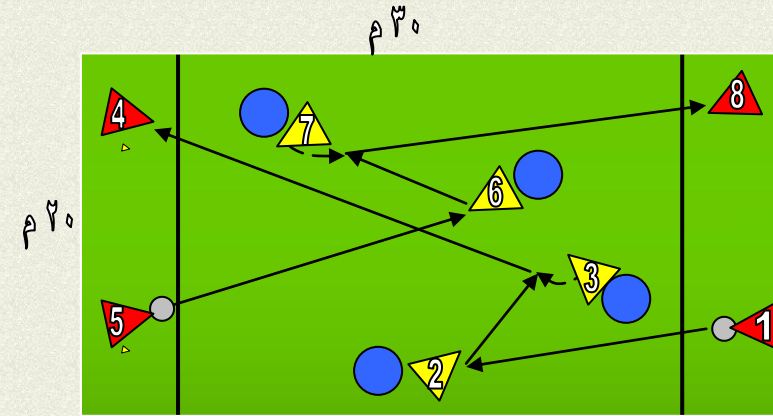
٨ - مساحة (٣٠x٣٠) م - ٩ لاعبين - ٤ كور - أقماع.

الشرح: يقف اللاعبون كما في الشكل ، يمرر اللاعب الكرة للاعب المقابل ويحل محله ، يستلم اللاعب الكرة مع توجيهها للاعب في الجهة المقابلة ويحل محله وهكذا ، آخر لاعب يجري بالكرة إلى خط البداية .



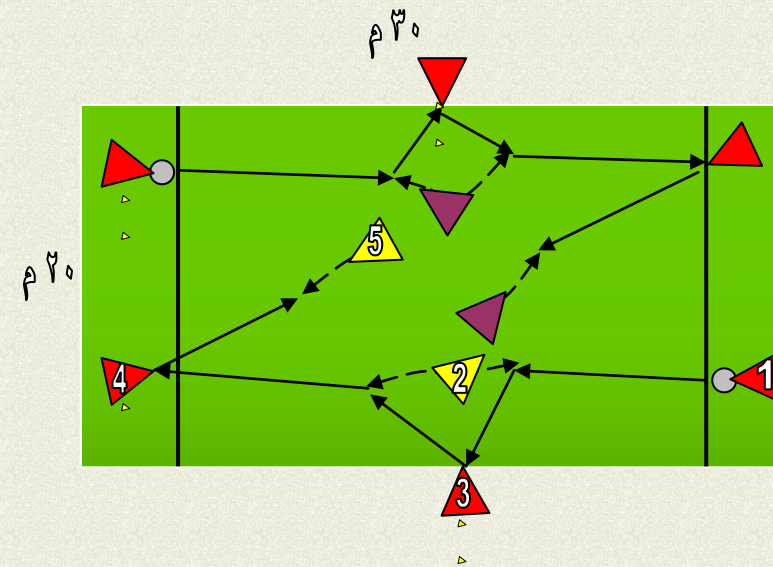
٩ - مساحة (٢٠x٣٠) م - ١٢ لاعب - ٢ كرتين - أقماع .

الشرح: يمرر (١) ل(٢) ، ومن لمسة يوجه (٢) الكرة للجانب الآخر ويمرر من لمسة إلى (٣) . وفي نفس الوقت في الجانب الآخر يؤدي نفس التمرين ، مع وجود مدافعين سلبيين .



١٠ - مساحة (٢٠x٣٠) م - ١٢ لاعب - ٢ كرتين - أقماع .

الشرح: يمرر (١) ل(٢) ، ومن (٢) إلى (٣) ومن (٣) إلى (٤) وفي نفس الوقت يؤدي نفس التمرين في الجانب الآخر ، مع وجود مدافعين سلبيين .

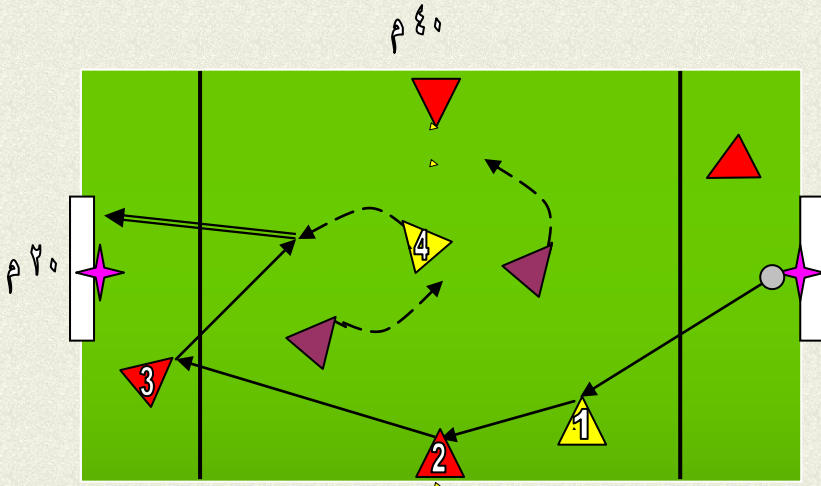


١١ - مساحة (٢٠x٣٠) م - ١٢ لاعب - ٢ كرتين - أقماع .

الشرح: يمرر (١) ل(٢) ومن (٢) تمريرة حائطية مع (٣) ثم التمرير إلى (٤) ومن (٤) إلى (٥) ، وهكذا ونفس الأداء في الجانب الآخر .  
ملاحظة: التمرير من لمستين ، ويمكن التمرير لأي لاعب في الخارج .

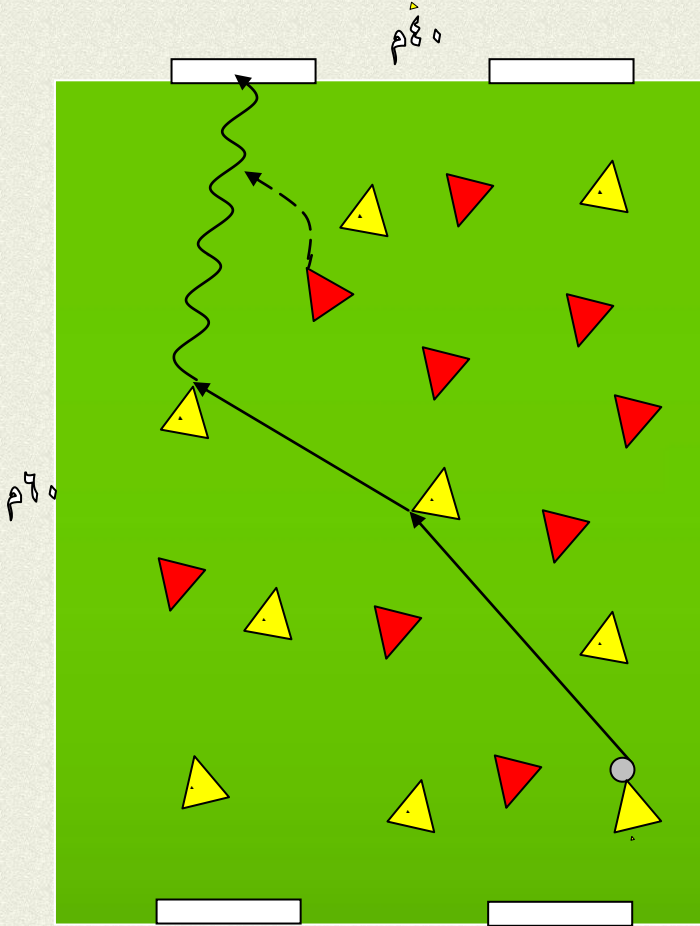


١٢ - مساحة (٢٠ x ٣٠) م - ٨ لاعبين -  
٢ حارس مرمى - أقماع - كرة .



الشرح : تقسيمه ( ٢ x ٢ ) مع ٤ لاعبين مساندين ،  
يمرر الحارس ل(١) ومن (١) للاعب  
المساند على الجنب (٢) ومن (٢) إلى (٣)  
ومن (٣) يهين الكرة ل(٤) ليصوب نحو  
المرمى ، الفريق الآخر سلبي ، ثم يؤدي  
الفريق الآخر والفريق الأول سلبي .  
\* - بعد مدة يكون الفريق المنافس إيجابيا .

١٣ - مساحة (٦٠ x ٤٠) م - (٩ ضد ٩) - كرة -  
أقماع .



الشرح : كل فريق يدافع عن مرمايين ويهاجم على  
مرمايين ، وتسجيل الهدف بشرط الجري  
بالكرة داخل المرمى .

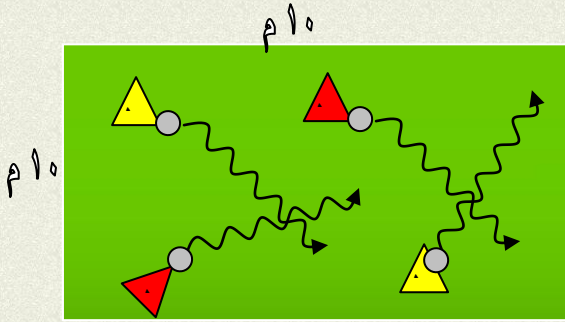
## المراوغة

### \* - عوامل نجاح المراوغة في كرة القدم :

- ١- أن يختار اللاعب نوع المراوغة التي تتناسب مع الموقف .
- ٢- أن يختار اللاعب التوقيت السليم لأداء المراوغة .
- ٣- أن يقوم اللاعب بخداع حقيقي للمنافس حتى تنجح المراوغة .
- ٤- أن تتسم المراوغة بتغيير الاتجاه المفاجئ .
- ٥- أن يتخطى اللاعب منافسه بأسرع وقت ممكن .
- ٦- أن تتم المراوغة والكرة تحت سيطرة اللاعب .

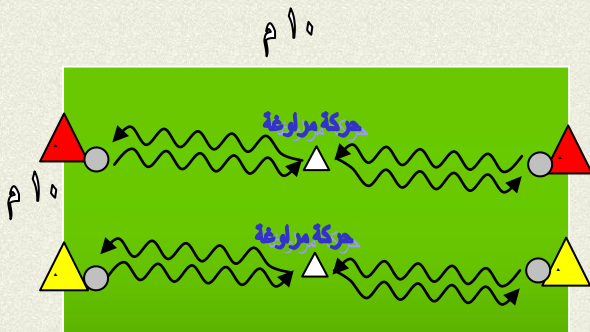
### \* - أساسيات المراوغة :

- ١- اختيار حركة المراوغة .
- ٢- التمويه والخداع .
- ٣- اجتياز المنافس .
- ٤- السرعة بعد اجتياز المنافس .



١- مساحة (١٠x١٠) م- ٤ لاعبين - ٤ كور - أقماع.

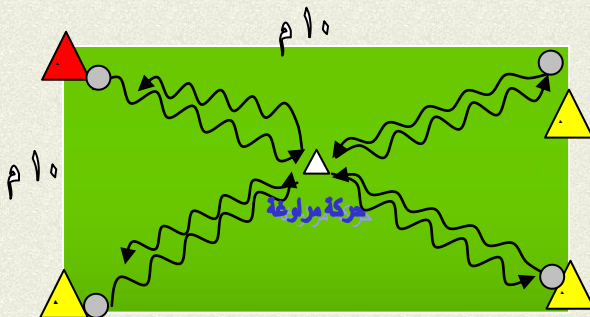
الشرح : كل لاعب يجري بالكرة مع أداء أي حركة مراوغة دون فقد الكرة .



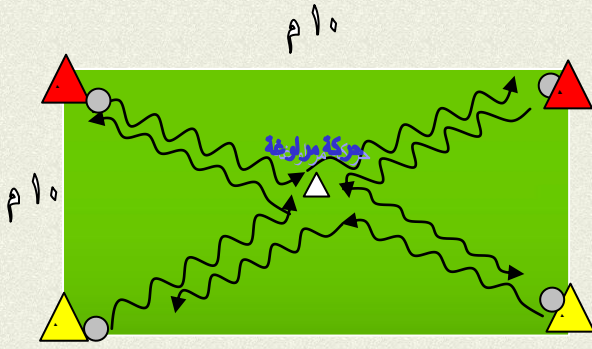
٢- مساحة (١٠x١٠) م- ٤ لاعبين - ٤ كور - أقماع .  
الشرح : لاعبين متقابلين ، الجري إلى القمع مع حركة مراوغة ثم الرجوع .  
 \* - ( حركات المراوغة ) :

- ١- التمويه للتصويب ثم تمرير الكرة من تحت رجل الارتكاز والدوران وأخذ الكرة بالرجل الأخرى والجري بسرعة للأمام .
- ٢- إيقاف الكرة بقدم والممرور من فوق الكرة بالجانب وأخذ الكرة بالقدم الأخرى القريبة من الكرة والجري بسرعة للأمام .
- ٣- مرجحة الرجلين بالتبادل للداخل بطريقة المقص و الدوران و أخذ الكرة بسرعة للأمام .
- ٤- الجري مستقيم ثم الدوران بسرعة في الاتجاه المعاكس مع أخذ الكرة بوجه القدم الخارجي والجري بسرعة للأمام .
- ٥- الجري مستقيم باتجاه ثم الدوران بسرعة في الاتجاه المعاكس مع أخذ الكرة بوجه القدم الداخلي والجري بسرعة للأمام .

٣- مساحة (١٠x١٠) م- ٤ لاعبين - ٤ كور - أقماع .

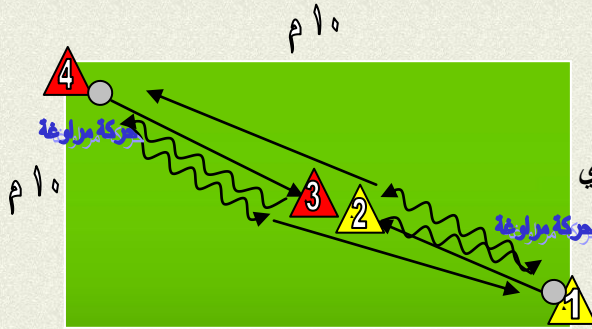


الشرح : وقوف اللاعبين على زويا المربع ثم الجري للقمع مع أداء حركة مراوغة ثم الرجوع في نفس المكان .



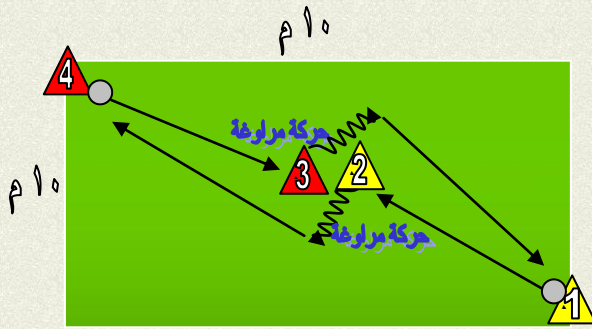
٤- مساحة (١٠x١٠) م- ٤ لاعبين - ٤ كور - أقماع .

الشرح : وقوف اللاعبين على زويا المربع ثم الجري للقمع مع أداء حركة مراوغة ثم الرجوع إلى الزاوية المقابلة في حركة عقارب الساعة .



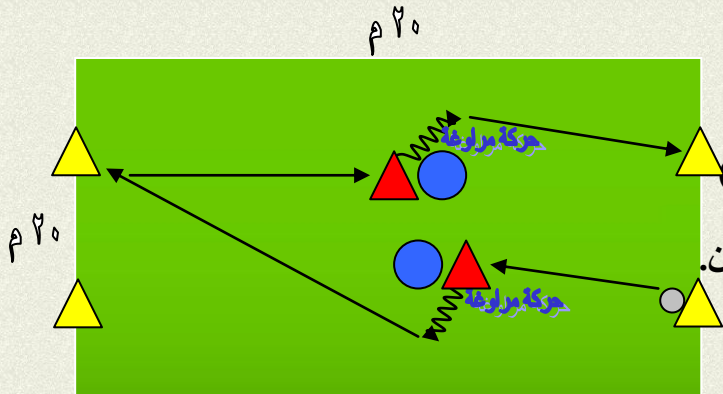
٥- مساحة (١٠x١٠) - ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع .

الشرح : لاعبين متقابلين يمرر (١) الكرة ل(٢) ويجري (٢) باتجاه (١) ثم عمل حركة مراوغة والدوران في الاتجاه المعاكس والجري بالكرة ثم التمرير إلى (٤) في الجهة الأخرى ، ويقف خلفه وفي نفس الوقت يؤدي (٣) و (٤) نفس الأداء .



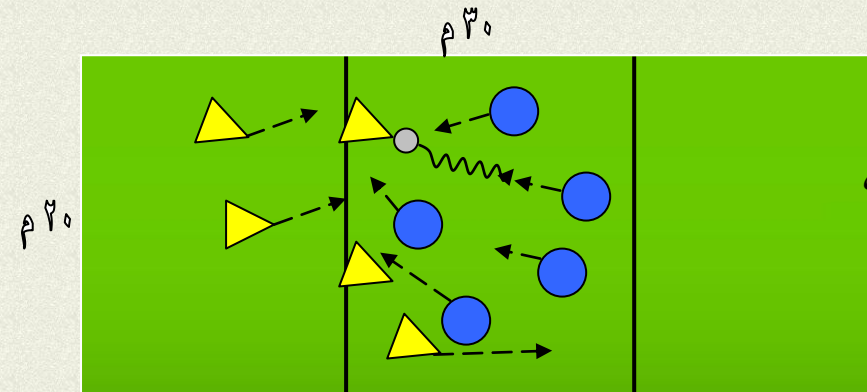
٦- مساحة (١٠x١٠) - ٤ لاعبين - ٢ كرة - أقماع .

الشرح : لاعبين متقابلين يمرر (١) الكرة ل(٢) وفي نفس الوقت يمرر (٤) ل(٣) ، ويقوم (٢) و (٣) بعمل حركة مراوغة لليمين ثم التمرير للاعب المقابل (٤) و (١) .



٧- مساحة (٢٠x٢٠) - ٨ لاعبين - كرة - أقماع .

٤ لاعبين مساندين - ٢ مهاجمين - ٢ مدافعين (سلبى ثم ايجابي)  
الشرح : يمرر أحد ال ٤ لاعبين للمهاجم بحيث يقوم المهاجم بأداء حركة مراوغة للمدافع والتمرير إلى أحد ٤ لاعبين.



٨ - مساحة (٢٠x٣٠) م - (٥ ضد ٥) - كرة - أقماع .

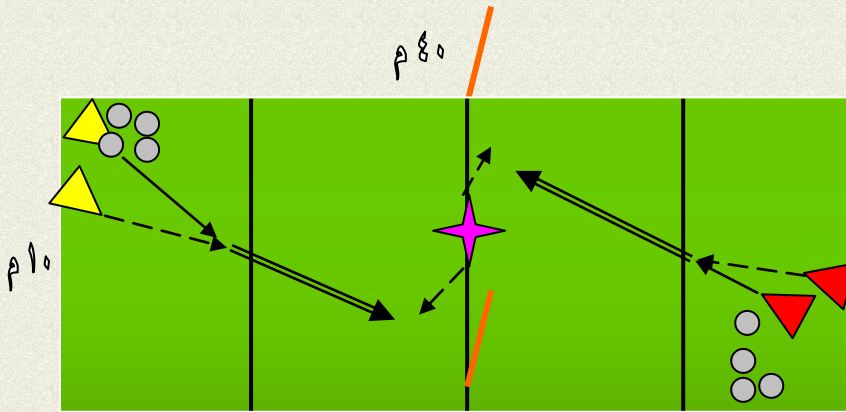
الشرح : يهجم الفريق الأول ويراوغ الفريق الثاني ويحاول إيصال الكرة إلى المساحة ( أ ) والعكس بالنسبة للفريق الثاني ، يحتسب عدد نقاط إيصال الكرة إلى مساحة الآخر.

المساحة ( أ )      مساحة المراوغة      المساحة ( ب )

## التصويب

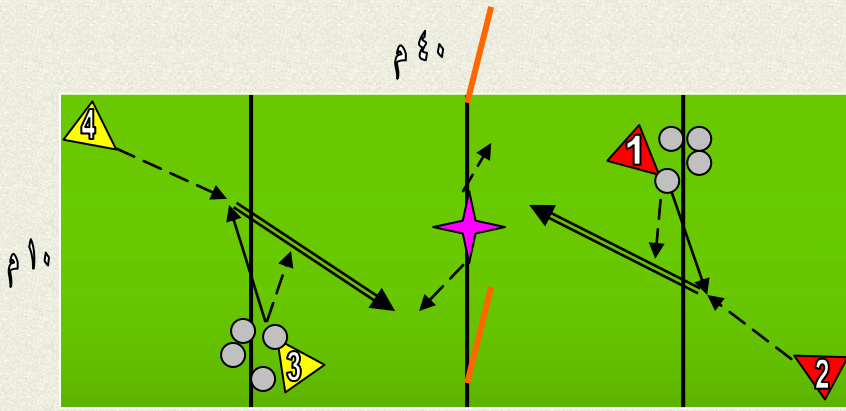
### \* - العوامل المؤثرة في نجاح التصويب :

- ١- دقة وقوة التصويب .
- ٢- ارتفاع مسار الكرة عند التصويب .
- ٣- الزاوية التي تصوب إليها الكرة .
- ٤- توقيت التصويب .
- ٥- مباغتة الحارس عند التصويب .



- ١- مساحة (١٠x٤٠) م ، ٤ لاعبين ، حارس ، كور ، أقماع .

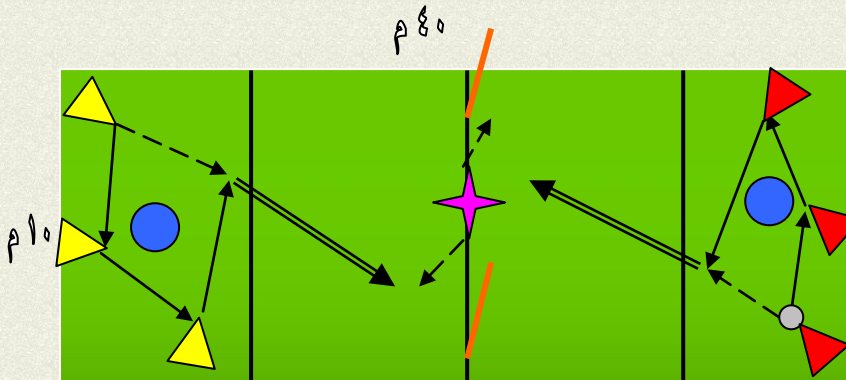
الشرح : يقوم اللاعب بتهيئة الكرة للزميل المندفع ليصوب نحو المرمى ، نفس الأداء في الجانب الآخر .



- ٢- مساحة (١٠x٤٠) م ، ٤ لاعبين ، حارس ، كور ، أقماع .

الشرح : يقوم اللاعب (١) بتهيئة الكرة للاعب (٢) المندفع لأصوب نحو المرمى ، نفس الأداء في الجانب الآخر .

٣- نفس التمرين لكن يقوم اللاعب (٢) بعد تهيئة الكرة للاعب (١) بالجري نحو الكرة ليعمل على تشتيت تركيز المصوب ، وليصوب تحت الضغط .

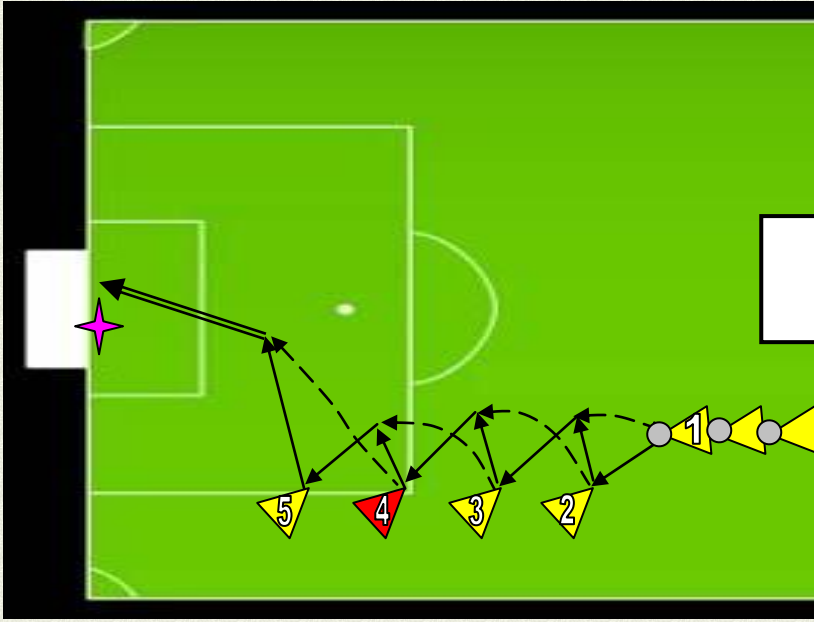


- ٤- مساحة (١٠x٤٠) م ، ٦ مهاجمين ، مدافعين ، حارس ، كور ، أقماع .

الشرح : تقوم كل مجموعة من المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم وتهيئة الكرة إلى أحد المهاجمين ليصوب نحو المرمى ، تحت ضغط المدافع .

\* - المدافع سلبي ثم إيجابي .

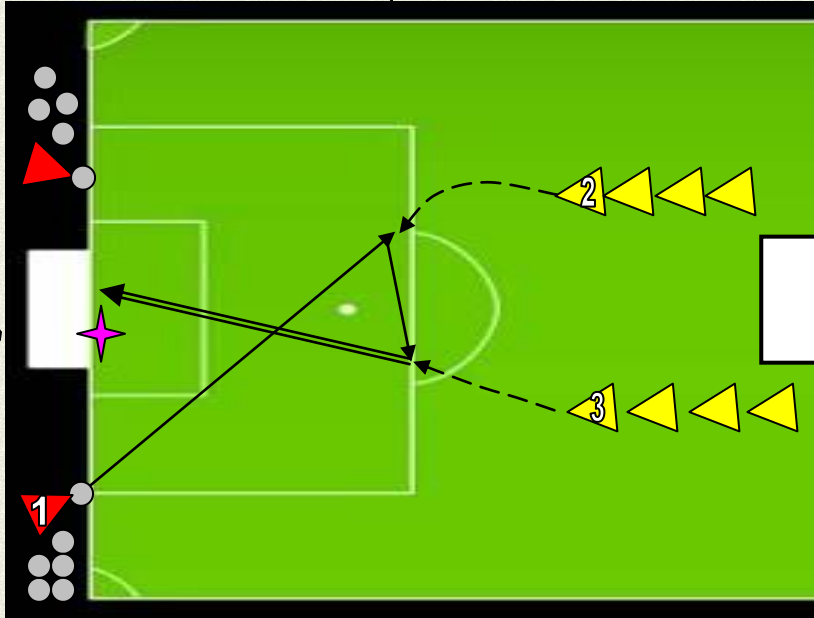
٦٥ م



٥- مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
مجموعتين من اللاعبين - أقماع -  
٢ حارسين مرمى .

الشرح : يمرر (١) ل (٢) كرة حائطية ، ثم  
يمرر (١) ل (٣) ، ويحل (١) محل (٢)  
ثم يمرر (٣) إلى (٢) ، ومن (٢) إلى  
(٤) ويحل (٢) محل (٣) ، ثم يمرر (٤)  
إلى (٣) ومن (٣) إلى (٥) ويحل (٣)  
محل (٤) ، ومن (٥) تهيئة الكرة ل (٤)  
المندفع ليصوب إلى المرمى ، ثم يحل  
(٤) محل (٥) ويجري (٥) خلف القاطرة .  
\* - نفس الأداء في الجانب الآخر .

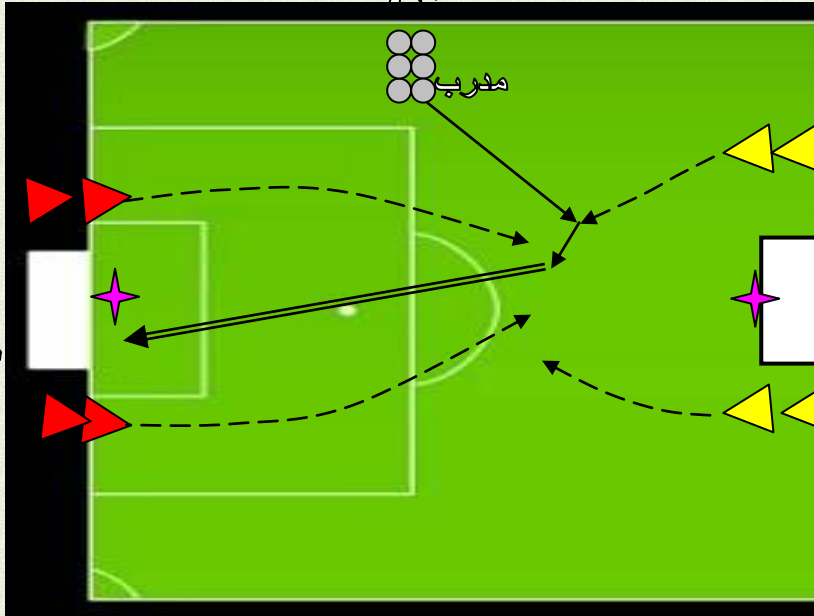
٦٥ م



٦- مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
مجموعتين من اللاعبين - أقماع - ٢ حارس.

الشرح : قاطرتين مقابل المرمى خارج خط  
ال ١٨ ياردة ، لاعبين على جانبي خط  
المرمى ، يقوم (١) بتمريره طويلة  
ل (٢) ويقوم (٢) بتهيئة الكرة ل (٣)  
المندفع من الخلف ليصوب نحو المرمى .  
ويرجع كلا من (٢) و (٣) خلف قاطرته .  
\* - نفس الأداء على يسار المرمى .  
\* - نفس الأداء في النصف الآخر من الملعب .

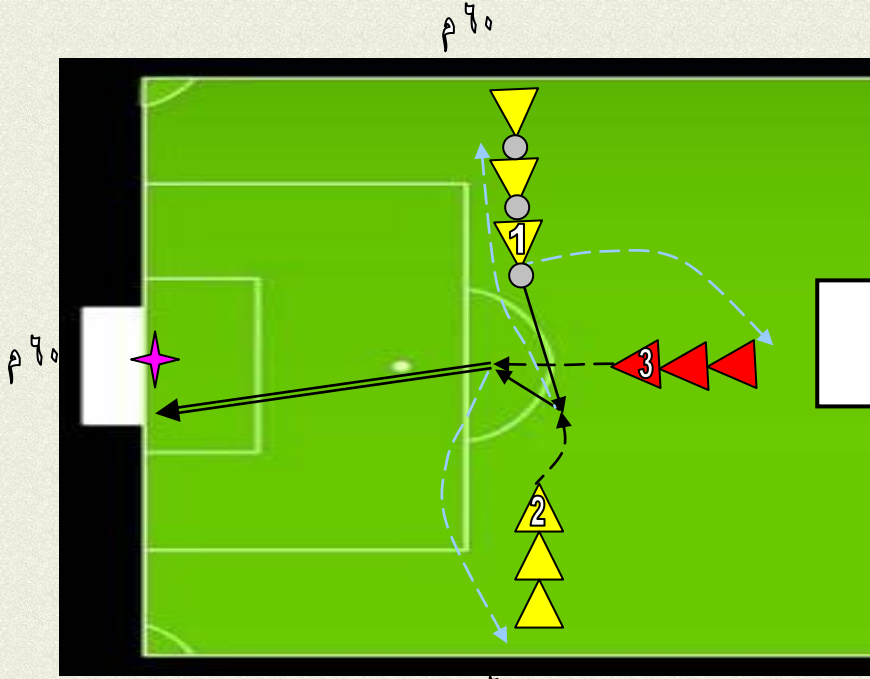
٦٥ م



٧- مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
مجموعتين من اللاعبين - أقماع - ٢ حارس.

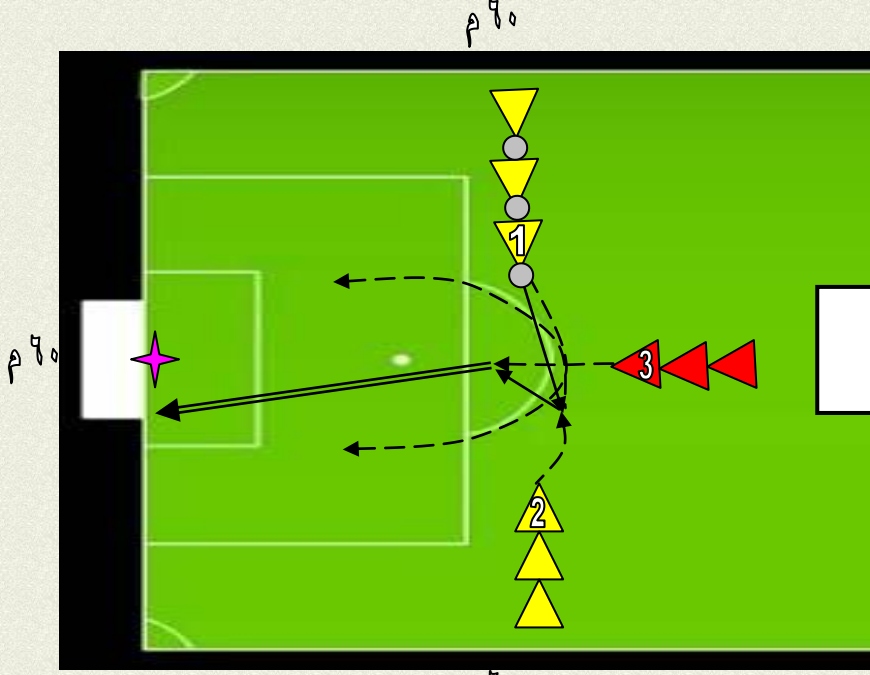
الشرح : مجموعتين مقابل الأخرى خارج خط  
المرمى ، وكل مجموعة في قاطرتان  
بجانب المرمى ، يقوم المدرب بتمرير  
الكرة لأي مجموعة ، بحث تقوم  
المجموعة بالتمرير والتصويب على  
المرمى وفي نفس الوقت تدافع  
المجموعة الأخرى على المرمى ،  
والعكس .

٨ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
أقماع - حارس مرمى .



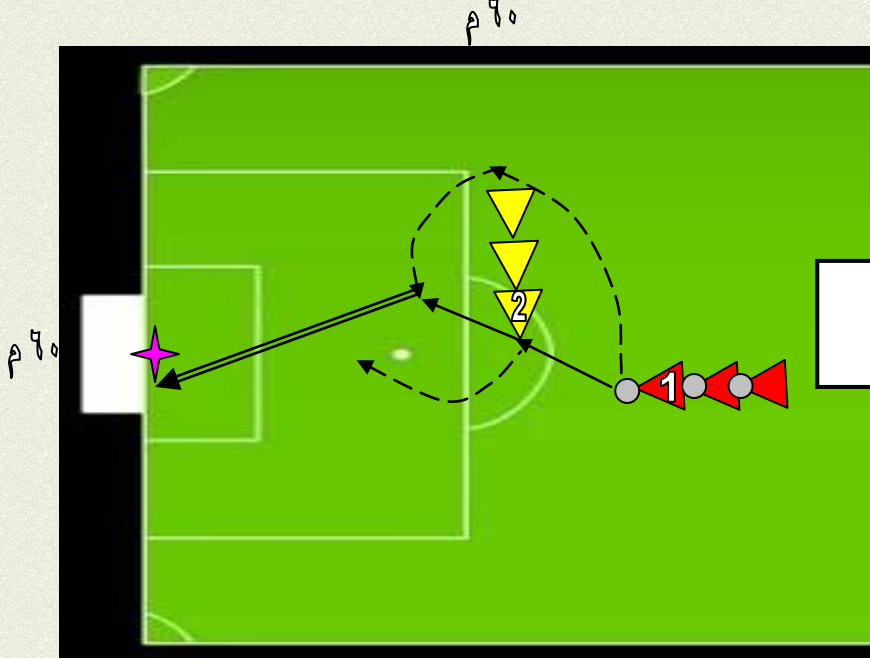
الشرح : يقف اللاعبون في ثلاثة قاطرات  
متقابلات ، يمرر (١) ل(٢) ، ومن (٢)  
ليهيئ الكرة ل(٣) المندفع من الخلف  
ليصوب نحو المرمى ، ثم يتبادل اللاعبين  
مراكزهم ، حركة التبادل مع عقارب  
الساعة .

٩ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
أقماع - حارس مرمى .



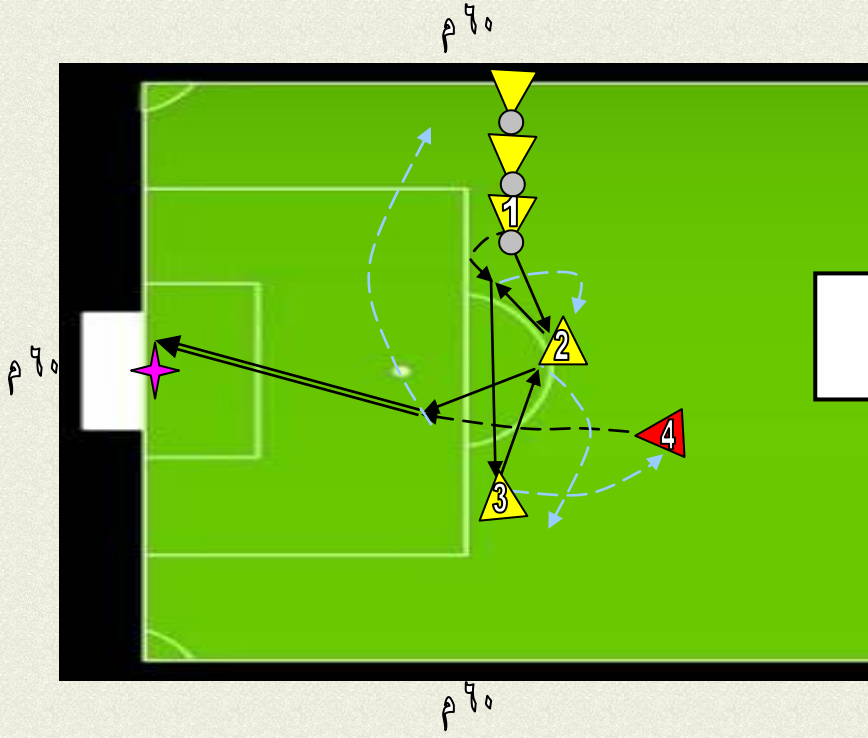
الشرح : يقف اللاعبون في ثلاثة قاطرات  
متقابلات ، يمرر (١) ل(٢) ، ومن (٢)  
ليهيئ الكرة ل(٣) المندفع من الخلف  
ليصوب نحو المرمى ، ويتابع (١) و (٢)  
الهجمة ، ثم يتبادل أماكنهما .

١٠ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كور-  
أقماع - حارس مرمى .



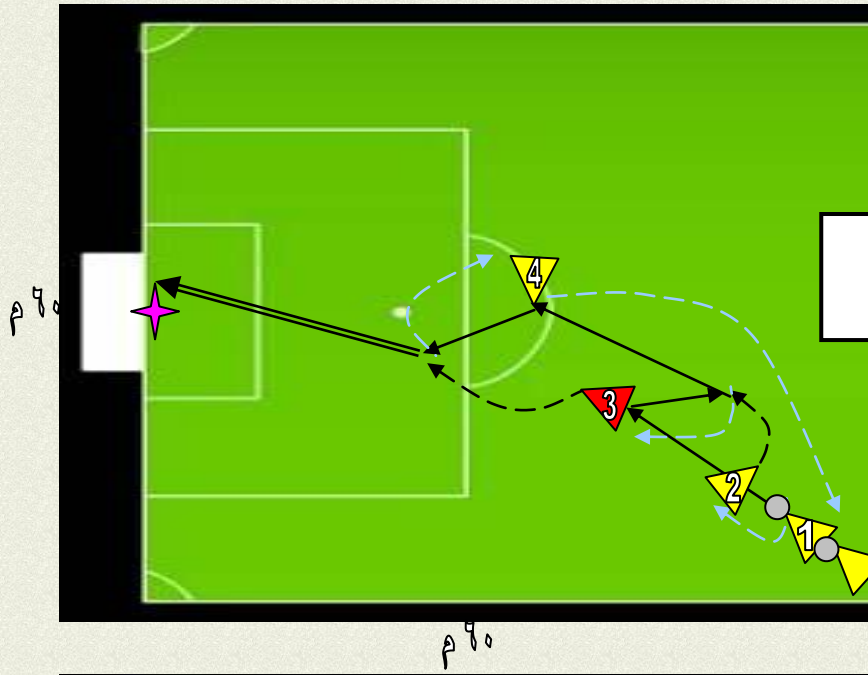
الشرح : يقف اللاعبون في قاطرتين ، حيث  
يمرر (١) الكرة إلى (٢) ومن ثم  
يجري (١) من خلف القاطرة المقابلة  
ليهيئ (٢) الكرة ل(١) القادم من خلف  
القاطرة ليصوب نحو المرمى ، ويتابع  
(٢) التصويبة ، ثم يتبادلان أماكنهما .

١١ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كور -  
أقماع - حارس مرمى .



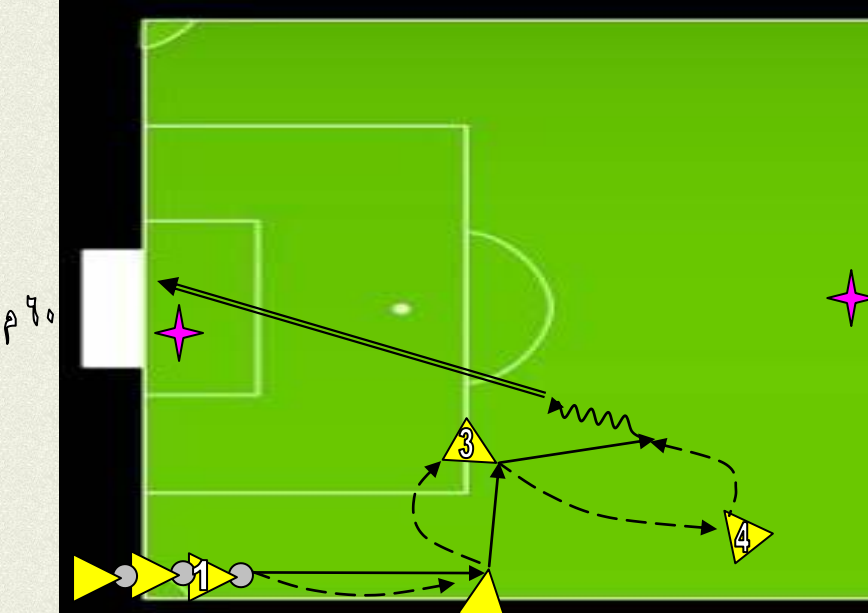
الشرح : يقف اللاعبون كما في الشكل ، يمرر  
(١) ل(٢) كرة حائطية ، ومن (١)  
إلى (٣) ، ومن (٣) إلى (٢) ومن (٢)  
يتهيئ الكرة إلى (٤) المندفع من الخلف  
ليصوب نحو المرمى ، ثم يتبادل اللاعبون  
أماكنهما كما في الشكل .

١٢ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كور -  
أقماع - حارس مرمى .



الشرح : يقف اللاعبون كما في الشكل ، يمرر  
(١) الكرة من بين رجلين (٢) إلى  
(٣) ومن (٣) إلى (٢) ، ومن (٢)  
طويلة إلى (٤) ، و (٤) يتهيئ الكرة  
ل(٣) المندفع من الخلف ليصوب نحو  
المرمى ، ثم يتبادل اللاعبون أماكنهما  
كما في الشكل .

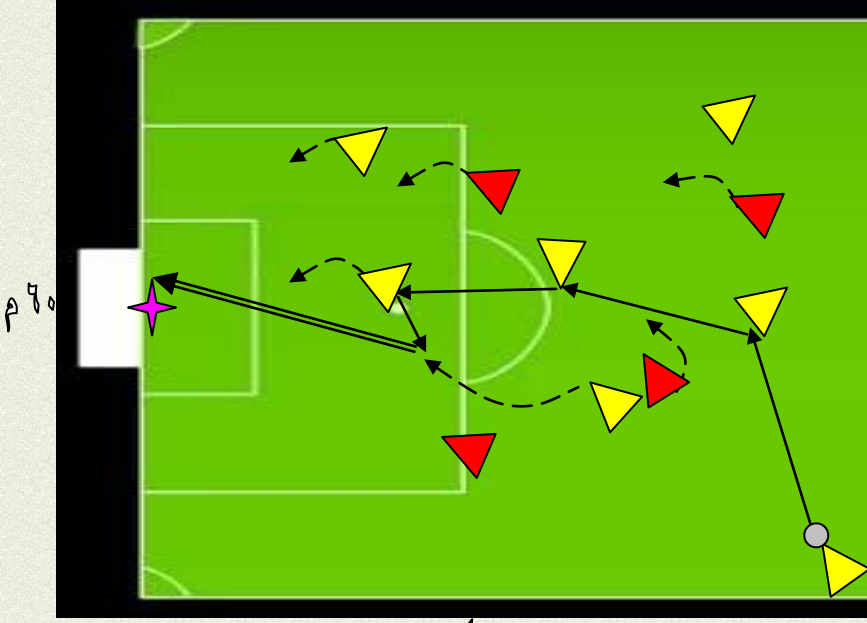
١٣ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كرات - أقماع -  
٢ حراس - أي عدد من اللاعبين .



الشرح : يقف اللاعبين كما في الشكل ، بحيث  
يمرر اللاعب ويحل محل زميله حتى  
اللاعب الأخير ، يستلم الكرة من  
لمستين ويصوب نحو المرمى .  
\* - نفس التمرين في الجهة المقابلة .

١٤ - مساحة (٦٠x٦٠) م - كرة - أقماع - حارس .

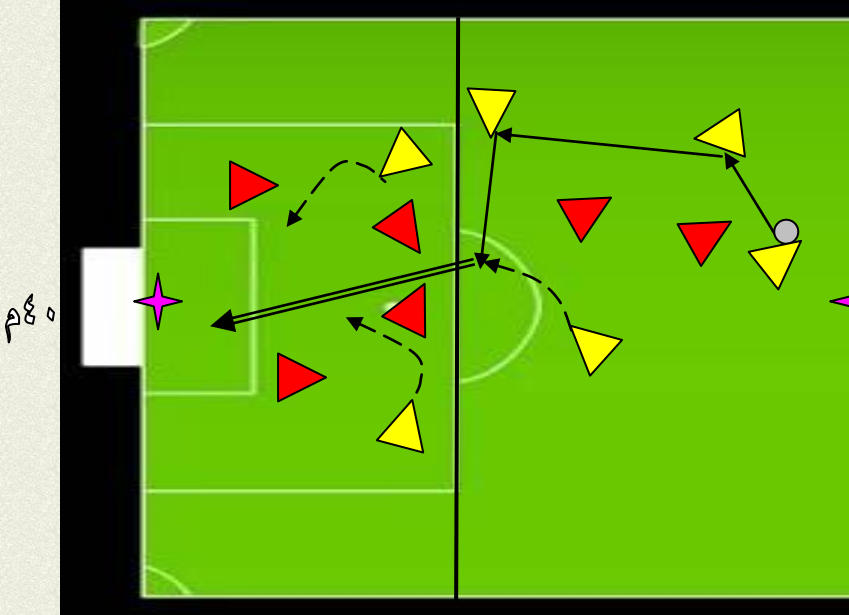
الشرح : تقسيمه ( ٧ ضد ٤ ) في نصف ملعب التمرير بين اللاعبين ثم تهيئة الكرة للاعب والتصويب نحو المرمى مع متابعة التصويبة ، يكون المدافعين سلبين ثم إيجابيين .



م ٤٥

١٥ - مساحة (٤٠x٤٠) م - (٦ ضد ٦) لاعبين - أقماع - كرة قدم - ٢ حراس مرمى .

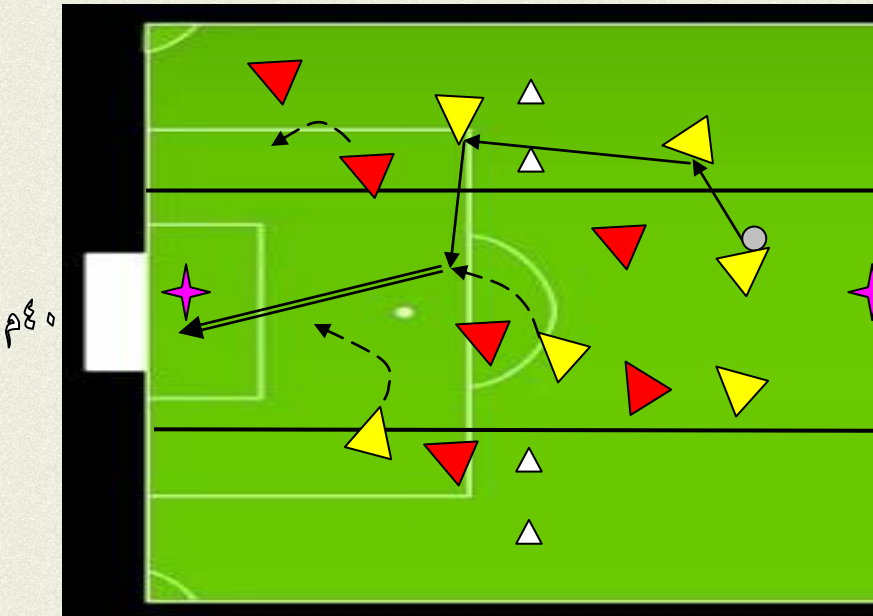
الشرح : يقف ٤ مدافعين من كل فريق في النصف الدفاعي لمرماه و ٢ لاعبين من كل فريق في النصف الهجومي ، بحيث يشترط عدم خروج أي لاعب من منطقته ، يتم اللعب ومحاولة التصويب من أي مكان من أجزاء المساحة المحددة .



م ٤٥

١٦ - مساحة (٤٠x٤٠) م - كرة - أقماع - حارسين .

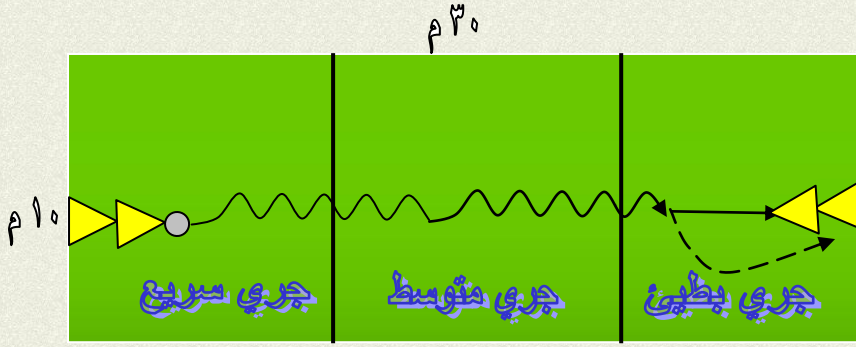
الشرح : تقسيمه ( ٦ ضد ٦ ) أو ( ٧ ضد ٧ ) التمرير بين اللاعبين لكن قبل التصويب يشترط أن تمرر الكرة بين الأقماع ثم تهيئة للمهاجم للتصويب ، مع متابعة التصويبة .



م ٤٥

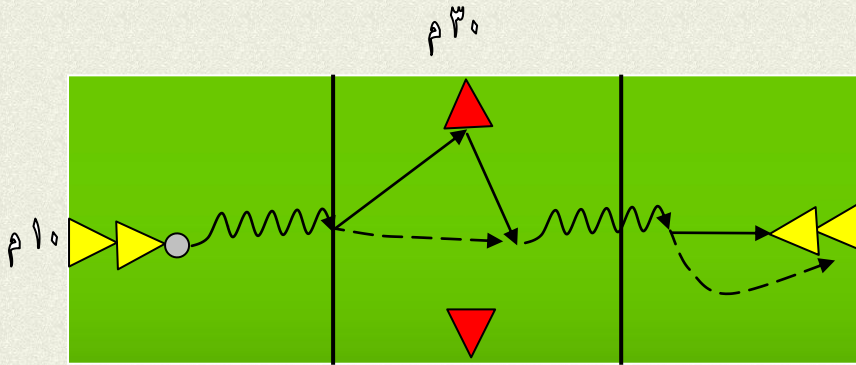


## الجرى بالكرة



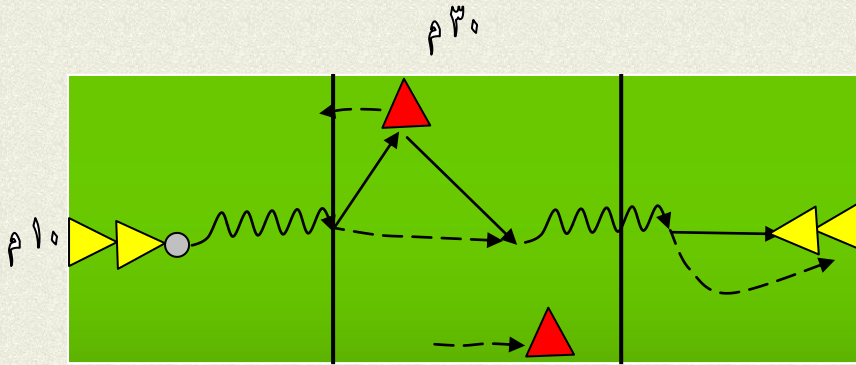
١ - مساحة (١٠x٣٠) م ، ٤ لاعبين ،  
كرة ، أقماع .

الشرح : يجري اللاعب بالكرة بسرعة في الثلث الأول ثم سرعة متوسطة في الثلث الثاني ثم سرعة بطيئة في الثلث الأخير ثم التمرير للاعب المقابل والوقوف خلف القاطرة .



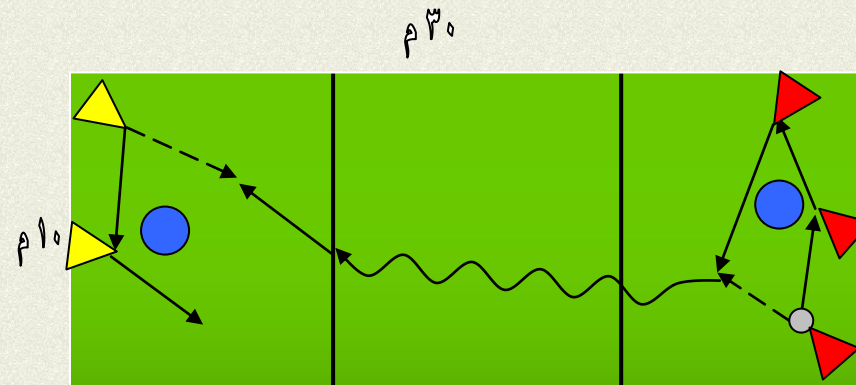
٢ - مساحة (١٠x٣٠) م ، ٤ لاعبين ،  
٢ لاعبان مساندان ، كرة ، أقماع .

الشرح : يجري اللاعب بالكرة ويتفق المساندان واحد يقف وواحد يجلس ، قبل التمرير ينظر اللاعب إلى المساند الواقف فيلعب معه تمريرة حائطية ثم يجري بالكرة ويمرر للاعب المقابل والوقوف خلف القاطرة .



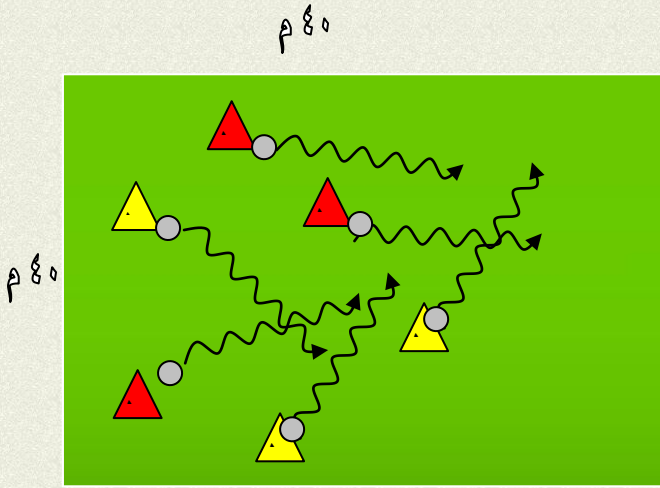
٣ - مساحة (١٠x٣٠) م ، ٤ لاعبين ،  
٢ لاعبان مساندان ، كرة ، أقماع .

الشرح : يجري اللاعب بالكرة ويتفق المساندان واحد يجري باتجاه اللاعب والآخر بعيد عن اللاعب ، يقوم اللاعب بتمرير كرة حائطية مع اللاعب القريب منه ثم يجري وتمرير الكرة للاعب المقابل .



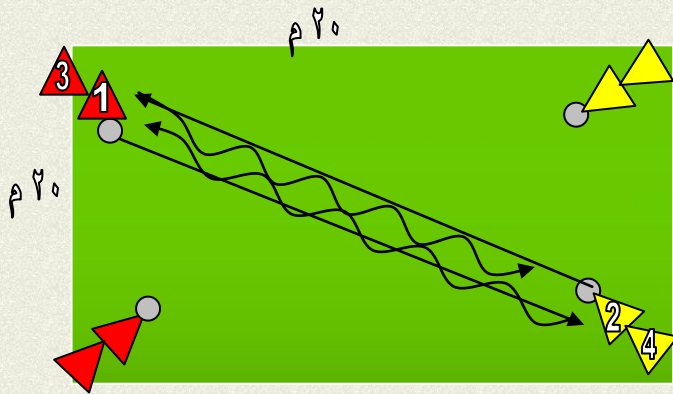
٤ - مساحة (١٠x٤٠) م ، ٥ مهاجمين ،  
٢ مدافعين ، كرة ، أقماع .

الشرح : التمرير بين المجموعة وعند إتاحة الفرصة يجري اللاعب بالكرة إلى المجموعة المقابلة وتمرير الكرة .  
\* - المدافع سلبي ثم إيجابي .



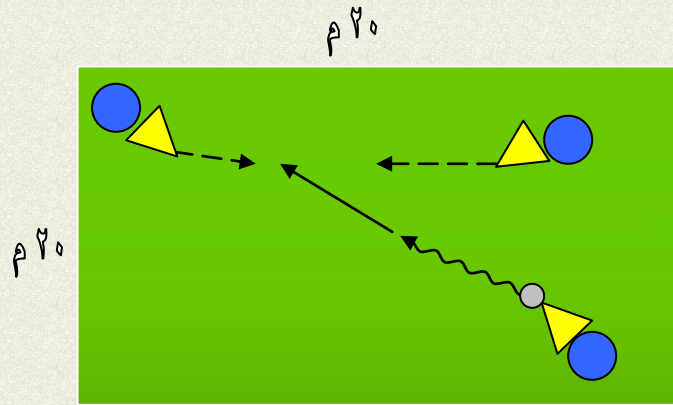
٥- مساحة (٤٠x٤٠) م- ٢٠ لاعب - ٢٠ كور - أقماع.

الشرح: الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي والأمامي والداخلي مع تبادل الجري بالرجلين دون الاصطدام في بعض.



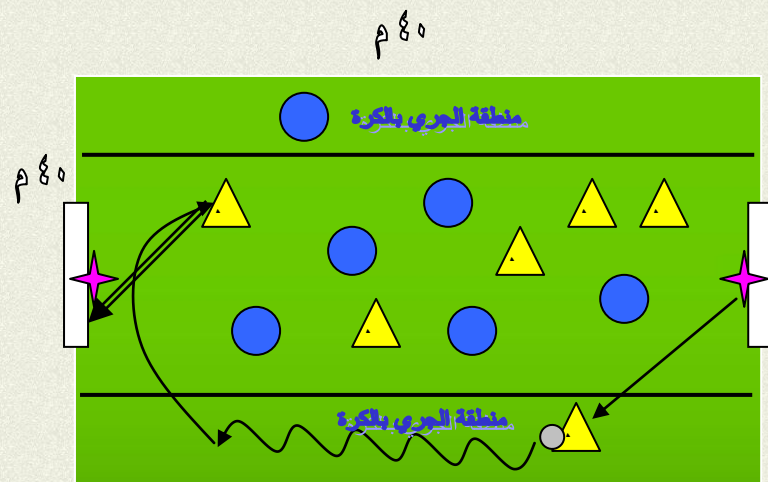
٦- مساحة (٢٠x٢٠) - ٨ لاعبين - ٤ كور- أقماع.

الشرح: يمرر (١) ل(٢) و يمرر (٢) ل(١) ويجريان إلى مركز المساحة ويقومان بالتمويه ثم تسليم الكرة للاعب المقابل ويقف خلفه ثم يؤدي اللاعبون المقابلين نفس الأداء بالتبادل.



٧- مساحة (٢٠x٢٠) - ٦ لاعبين - كرة- أقماع .  
(٣) مهاجمين ضد (٣) مدافعين .

الشرح: يقوم المهاجم بالجري بالكرة في المساحة المحددة ثم يمرر للزميل ، وكل مدافع ضد مهاجم ، المدافعين سلبيين ثم إيجابيين .

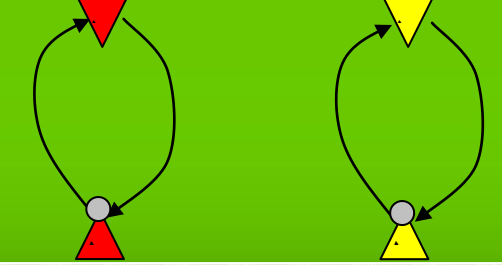


٨- مساحة (٤٠x٤٠) - (٦ ضد ٦) لاعب -  
كرة- أقماع .

الشرح: تقسيمه بين فريقين في نصف الملعب يخطط منطقتين على جانبي الملعب للجري بالكرة فقط ، يقوم اللاعبون بالتمرير والتصويب في مرمى المنافس .

## ضرب الكرة بالرأس

١٥ م

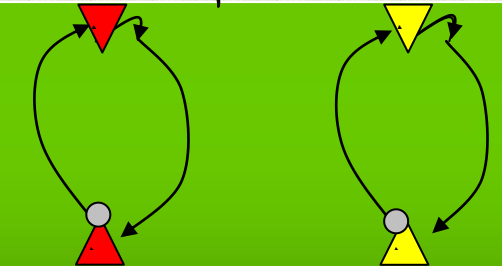


١٥ م

١- مساحة (١٠x١٠) - ٤ لاعبين - ٢ كرة- أقماع .

الشرح: لاعبين متقابلين يقوم اللاعب بقذف الكرة عاليا وضربها بالجبهة للزميل المقابل .

١٥ م

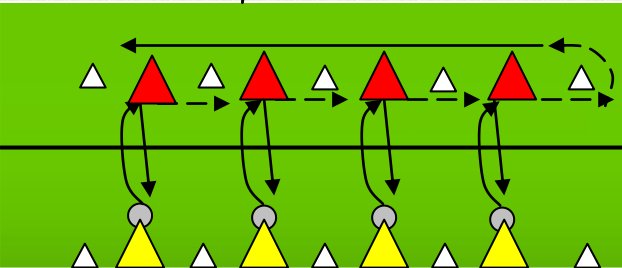


١٥ م

٢- مساحة (١٠x١٠) - ٤ لاعبين - ٢ كرة- أقماع .

الشرح: لاعبين متقابلين يقوم اللاعب بقذف الكرة عاليا للزميل المقابل وفي نفس الوقت يقوم الزميل بالانبطاح والوثب لضرب الكرة بالرأس.

٢٥ م

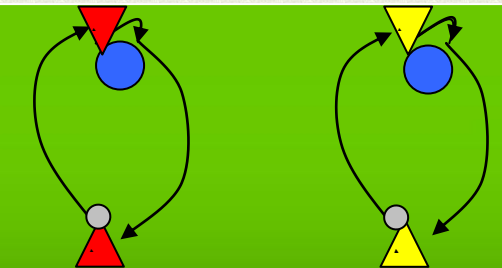


١٥ م

٣- مساحة (١٠x٢٠) م - ٨ لاعبين - ٤ كور - أقماع .

الشرح: يقف اللاعبون في صفين متقابلين ، اللاعبون في الصف الأول يرمون الكرة عاليا للاعبين المقابلين ، بحيث يقوم اللاعبون بضرب الكرة بالرأس ثم يتحرك اللاعبون للجانب ، آخر لاعب يجري للخلف وللجانب إلى بداية الصف اللاعبون الرامون ثابتين .

١٥ م

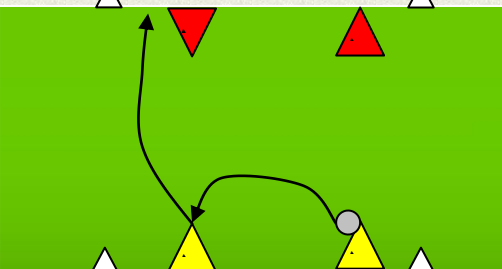


١٥ م

٤- مساحة (١٠x١٠) - ٦ لاعبين - ٢ كرة- أقماع .

الشرح: يقف لاعب خلف مدافع ويرمي الزميل كرة عالية فوق المدافع ويقوم اللاعب بالوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس من فوق المدافع.

١٥ م



١٥ م

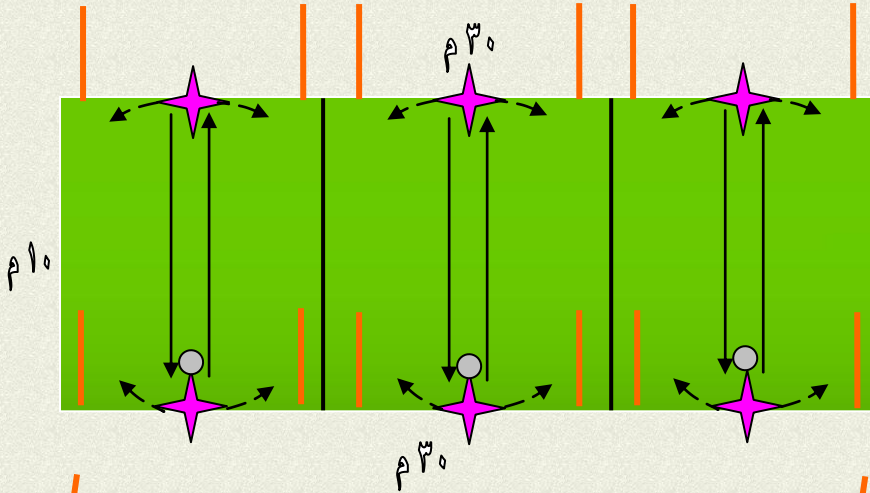
٥ - مساحة (١٠x١٠) - ٤ لاعبين - كرة - أقماع .

الشرح: فريقين متقابلين يقوم اللاعب برمي كرة عالية لزميله ويقوم الزميل بضرب الكرة بالرأس للفريق المقابل لتسجيل هدف .

## حراسة المرمى

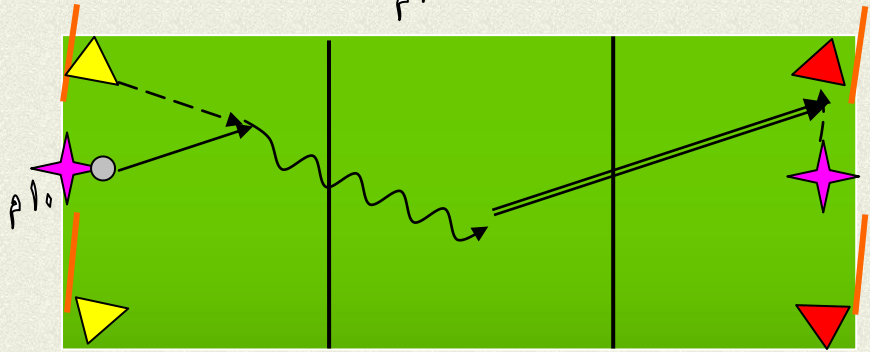
### \* أنواع مسك الكرة لحارس المرمى :-

- ١- مسك الكرة الأرضية .
- ٢- مسك الكرة الجانبية .
- ٣- مسك الكرة في مستوى الفخذ و الصدر .
- ٤- مسك الكرة العالية .
- ٥- مسك الكرة العرضية .
- ٦- صد الكرة الساقطة .



١- مساحة (١٥ × ٣٥) م - ٦ حراس - ٣ كور- أقماع .

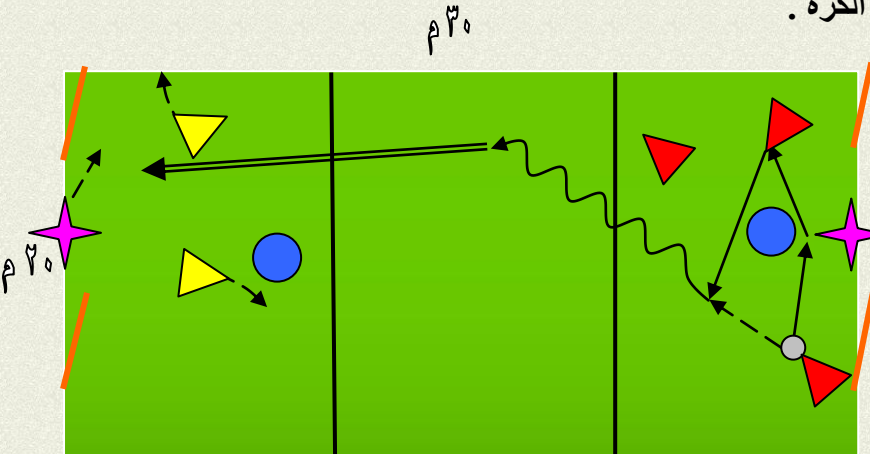
الشرح: ووقوف حارسين متقابلين، يقوم الحارس برمي الكرة باليدين للحارس المقابل ، ويقوم الحارس بمسك الكرة ( الأرضية ، الجانبية ، في مستوى الصدر ، العالية ) .



٢- مساحة (١٥ × ٣٥) م ، ٢ حارسين ، ٤ لاعبين ، كرة ، أقماع .

الشرح : يمرر الحارس إلى اللاعب الجانبي ، ليجري بالكرة ثم يصوب على الحارس ، ويقوم الحارس بمسك الكرة بطريقة صحيحة .

٣- الشرح: نفس التمرين السابق ، لكن يتقدم الحارس خمس خطوات ويقوم اللاعب بإسقاط الكرة من فوق الحارس ، ويقوم الحارس بالتنصدي للكرة الساقطة بالرجوع السريع للخلف وصد الكرة .

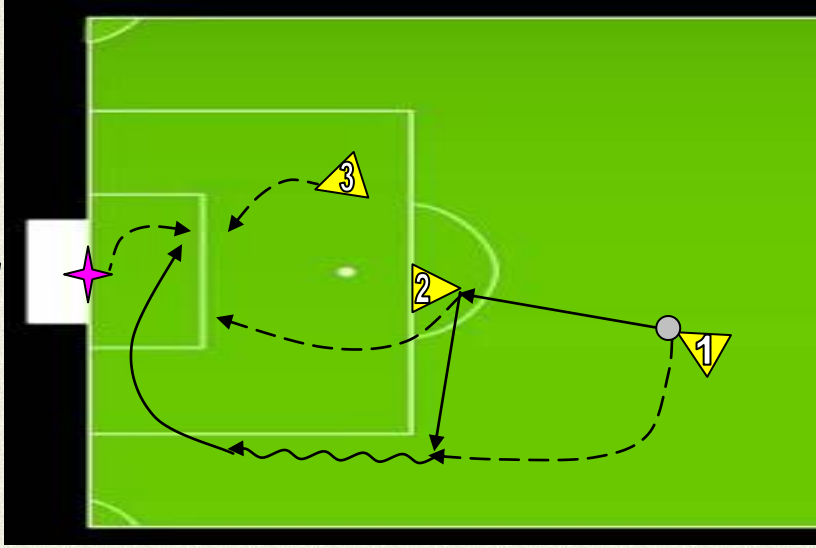


٤- مساحة (٢٥ × ٣٥) م ، ٦ لاعبين ، ٢ مدافعين ، ٢ حارسين ، كرة ، أقماع .

الشرح : تقوم كل مجموعة من اللاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم وتهينة الكرة إلى أحد اللاعبين ليجري بالكرة ثم يصوب نحو نحو المرمى ، ويقوم الحارس بمسك

\* - المدافع سلبي ثم إيجابيا .  
الكرة بالشكل الصحيح .

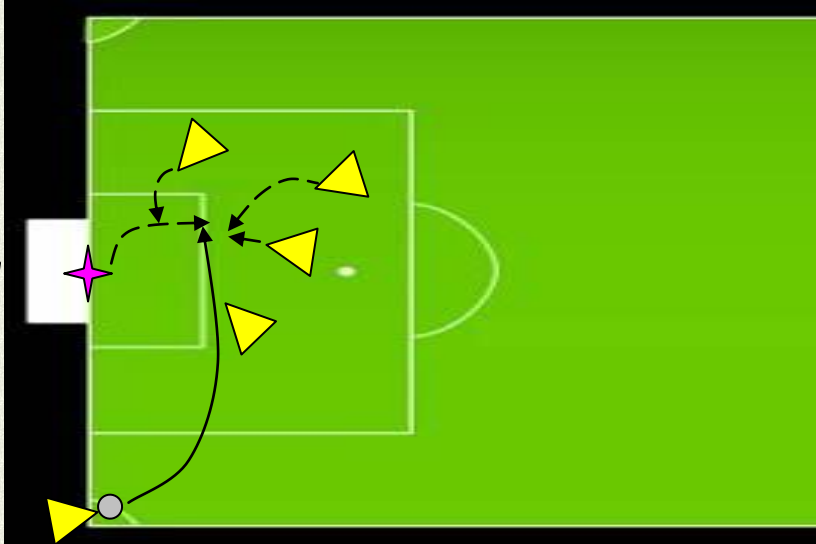
٦٥ م



٥- مساحة (٦٠x٦٠) م - كرة- أقماع  
- حارس - ٣ لاعبين .

الشرح : يمرر (١) ل(٢) كرة حائطية ، ثم يجري بالكرة إلى الأمام ثم يلعب كرة عرضية ل(٢) و (٣) ، يقوم الحارس بالخروج والتصدي للكرة العرضية بالشكل الصحيح . ثم يكرر التمرين في الجانب الآخر .

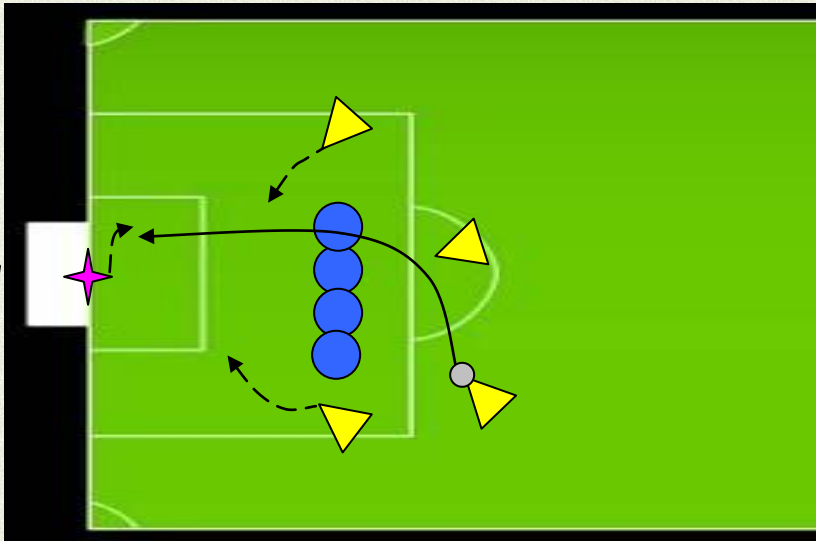
٦٥ م



٦- مساحة (٦٠x٦٠) م - كرة- أقماع  
- حارس - ٥ لاعبين .

الشرح : يقوم اللاعب بلعب ضربة ركنية للاعبين الآخرين ، ويقوم الحارس بالخروج في التوقيت الصحيح والتصدي للكرة .

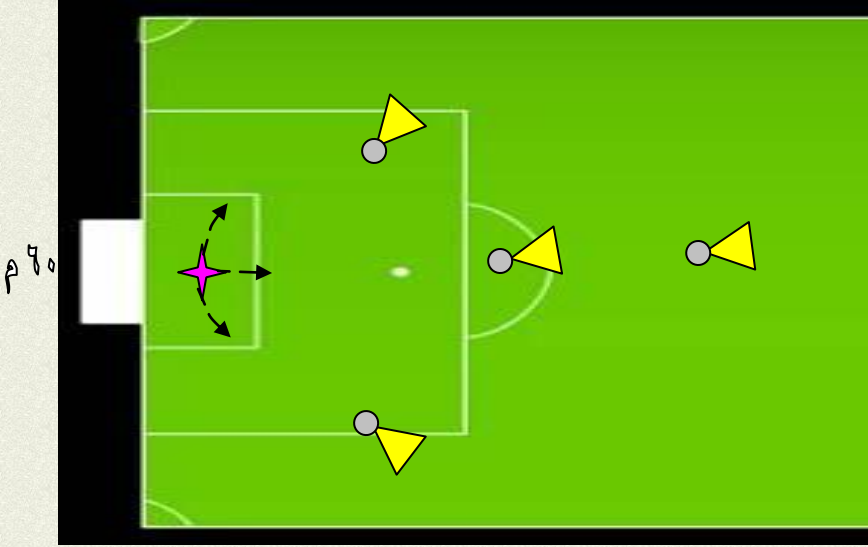
٦٥ م



٧- مساحة (٦٠x٦٠) م - كرة - أقماع  
- حارس مرمى - ٤ مهاجمين - ٤ مدافعين .

الشرح : يقوم اللاعب بلعب الضربة الحرة من فوق حائط الصد ، ويقوم الحارس بالخروج في التوقيت الصحيح والتصدي للكرة ويتابع أيضا الكرة المرتدة منه أو من العارضة .  
\* - ويتابع اللاعبون الآخرين الهجمة إذا ما ارتدت .

٦٥ م



٧- مساحة (٦٠x٦٠) م - كرات - أقماع  
- حارس مرمرى - ٤ مهاجمين .

الشرح: يقف كل لاعب على جوانب خط ال١٨  
متر ، بحيث يتحرك الحارس بتضييق  
الزوايا في كل جانب والتقدم بخطوات  
للأمام إذا كان المهاجم خارج المنطقة .