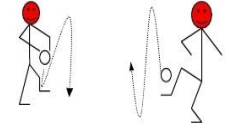


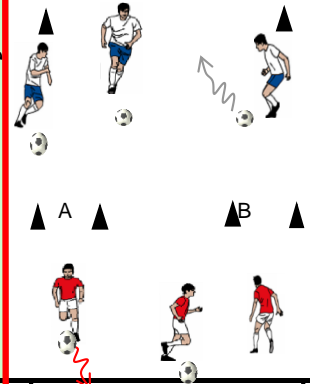
DRIBBLING w - up

1

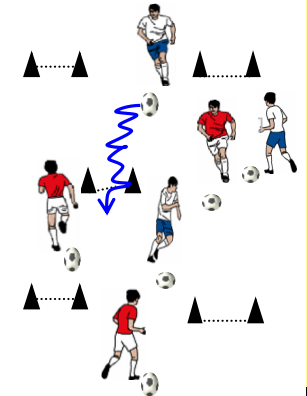
كل لاعب معه كرة بيديه يرمي الكرة للارض وعقب ارتدادها يقوم بالركل لاعلي - ويتم التطوير بزياده عدد الركلات قبل اعاده مسك الكرة ويتم اضافته الركل المباشر من اليد



مجموعتان من اللاعبين لكل لاعب كرة تتحرك كل مجموعه في مربع خاص ومع إشارة المدرب تتبادل المجموعتان المربعان عبر العلامات الوسطي



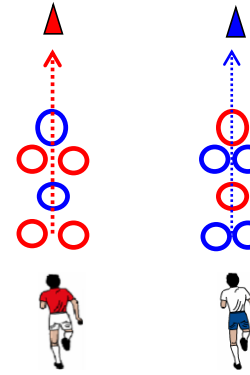
في مساحه الاداء المحدده بالشكل مع لاعب كره يتحرك بها بداخل وخارج القدم من بين كل علامتان ويتم التحرك بين كل علامتان مره واحده والتوجه لعلامات اخري



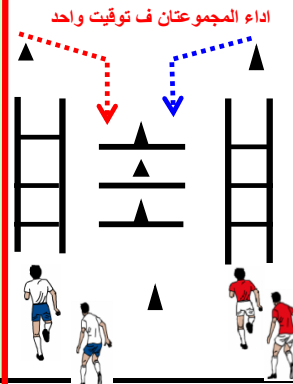
COORDINATION

2

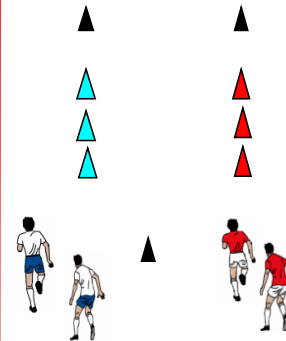
يتمركز اللاعبون كما هو بالشكل ويتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين ينطلق اللاعبان بلفظ داخل الاطواق وعند الرجوع يلمس يد زميلة الذي يكرر نفس الاداء



يؤدي اللاعبون حركات التوافق الحركي من خلال تقسيمهم الي مجموعتان كما هو موضح بالشكل ويكون الاداء في البداية ذهاباً فقط ويضاف اليه اداء الحركات التوافقية في مسار عودته



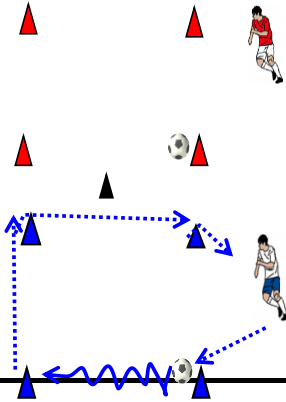
يقف اللاعبون علي شكل قاطرتان وامام كل قاطرة يتم وضع العلامات كما هو موضح بالشكل يؤدي اللاعبون الحركات التوافقية لتنمية الاحساس الحركي



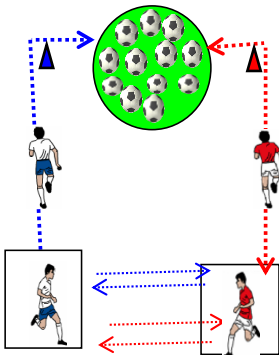
FUN - GAME

3

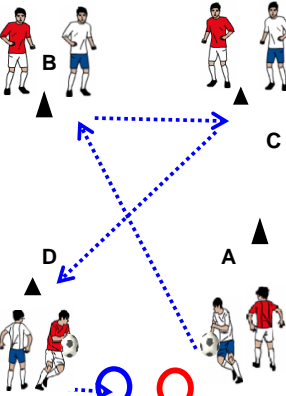
الاداء يتم بتتابع اللاعبين فكل لاعب يقوم بوضع الكرة في العلامه التاليه ويستكمل مساره بدون كرة ليكمل اللاعب التالي الاداء للوصول للنهايه يتحول الاداء الي شكل تنافسي



مربعان وفي كل مربع 3 لاعبين (لاعب ينقل الكرات بين المربعان ولاعبان يتناوبان نقل الكرات من مخزن الكرات لمربعهم



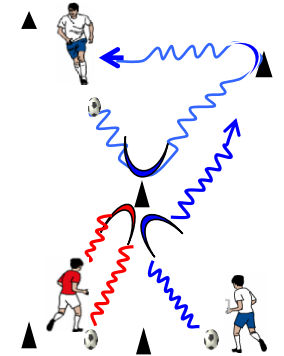
فريقان - كل فريق 4 لاعبين - كل لاعب في مربع - يتحرك اول لاعب من كل فريق في توقيت واحد - يحاول كل فريق تكمله شكل الرقم 8



3

CHANGING DIRECTION

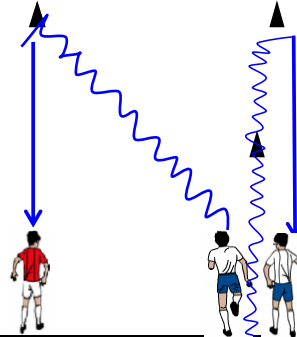
4



الجري بالكره مع تغيير الاتجاه يتم
بتحرك اللاعب بالكره علي جانب
الشكل أو للعمق - ويكرر التحرك
للمعمق ثم للخارج -
بداخل وخارج القدم

CHANGING DIRECTION & PASS

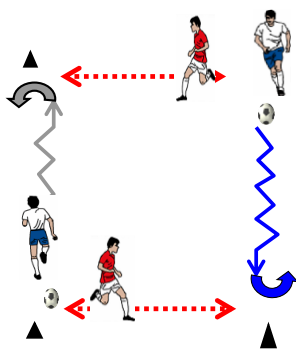
5



البدايه بتحرك اللاعب بالكره
بشكل عمودي وتغيير الاتجاه
ثم العوده لنفس مكان البدايه
ويتم التطوير بتغيير مكان العوده
تم تغيير اتجاه التحرك بالكره

CHANGING DIRECTION & DEFENDING

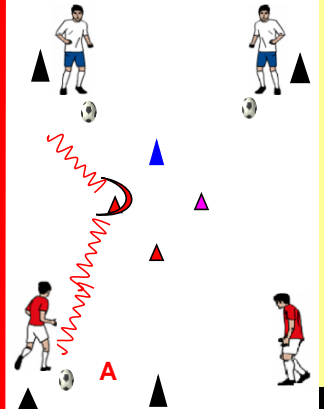
6



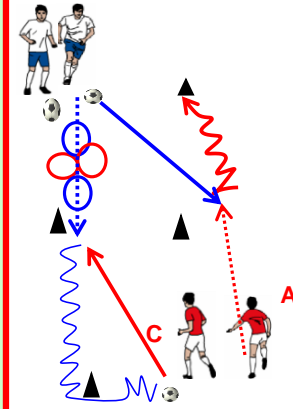
يتدرب اللاعب علي مهاره
تغيير الاتجاه في وجود مدافع
فيتحرك اللاعب بالكره ليؤدي
المهاره لحظه ضغط المدافع ثم
الاستداره في اتجاه المدافع الاخر

اضافه تمرير

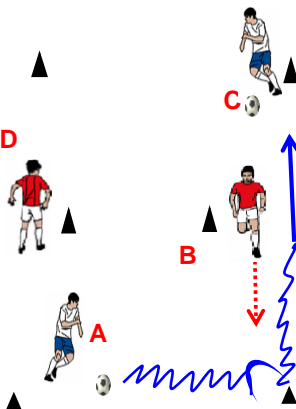
2



يتدرب اللاعب علي مهاره تغيير
الاتجاه بتحرك اللاعب A بالكره
لاداء المهاره علي العلامه الوسطي
ويكرر اللاعبون الاداء - لكل لاعب
العلامه المخصصه للاداء

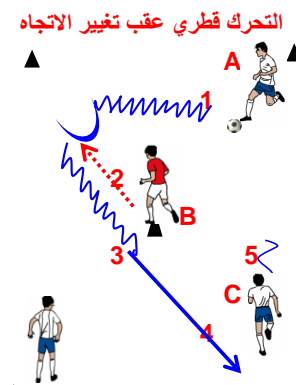


بتحرك اللاعب A لاستلام الكره
من اللاعب B ليؤدي المهاره
والتمرير لزميله بينما يتحرك B
لاداء الحركات التوافقية تم استلام
الكره واداء المهاره



يؤدي اللاعب A مهاره تغيير اتجاه
بالكره في توقيت ضغط المدافع B
ثم التمرير الي اللاعب C ليكرر
الاداء ويؤدي نفس المهاره في
توقيت ضغط المدافع D

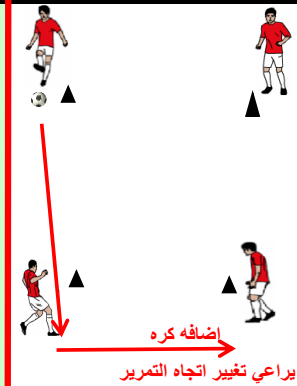
يتدرب اللاعب علي اداء مهاره
الجري بالكره مع تغيير الاتجاه
ثم التمرير للزميل التالي لتكرار
نفس الاداء - ثم التمرير لمكانه
لاستقبال الكره من اللاعب التالي



التحرك قطري عقب تغيير الاتجاه
يتدرب اللاعب علي مهاره تغيير
الاتجاه في وجود مدافع -
يتحرك A بالكره ويؤدي المهاره
في توقيت ضغط اللاعب B ثم
يمرر الي اللاعب C

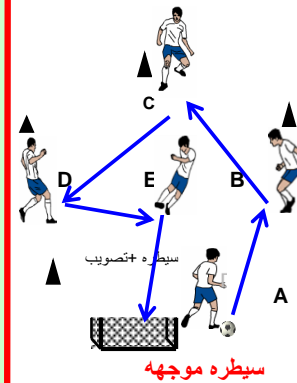
SHORT PASS

7



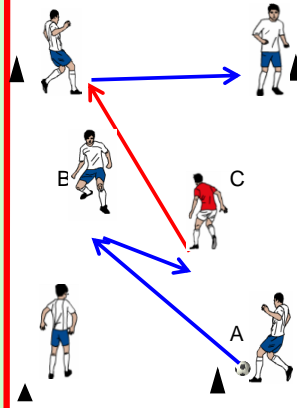
يتمركز اللاعبان كما هو موضح
بالشكل لأداء مهاره التمرير بباطن
القدم ويراعي الرجوع للخلف عند
بدايه الاستقبال وتهينه الجسم
لذلك - - تغيير اتجاه التمرير

1
ت قصير-دائري - قطري . ثم 8



يتدرب اللاعبين علي التمرير من
خلال الشكل الموضح ومسار الكرة
من اللاعب A الي اللاعب B
استلام موجهه ثم تمرير الي C
ومنه الي D ليتم توجيه الكرة للمرمى

2

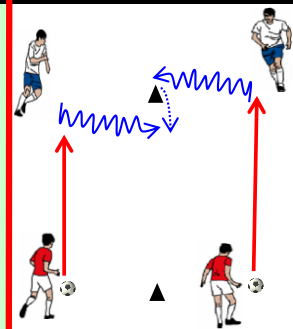


يتمركز اللاعبين كما هو موضح
بالشكل لأداء التمرير والإستلام
من خلال تمرير اللاعب A الكرة
إلي اللاعب B ليؤدي السند الي
اللاعب C

3

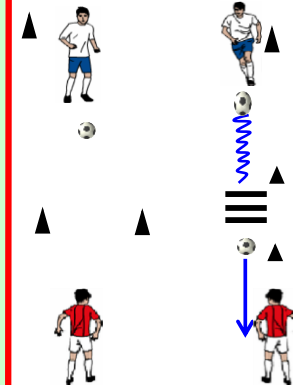
SHORT PASS & DRIBBLING

8



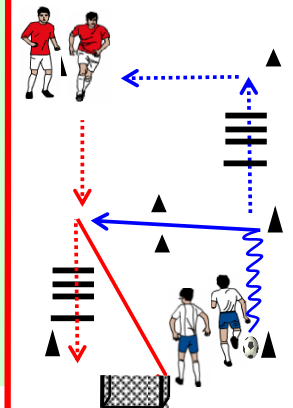
يمرر اللاعبان A - B الكرة الي
اللاعبين C - D يتحركان بها عقب
الاستحواذ لمنصف المسافه بينهما
ويتم تثبيت الكرة للزميل والتحرك
بالكره الاخرى لتكرار الاداء

1



يتمركز اللاعبين كما هو موضح
بالشكل لأداء التمرير والإستلام
من خلال تحرك اللاعب A بالكره
وتثبيتها ثم اداء الحركات التوافقية
ثم تمرير الكرة المتيته للزميل

2

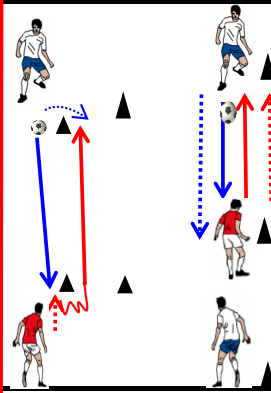


يتم دمج المهارة عقب التدريب عليها
مع مهارة اخري فيتحرك اللاعب
بالكرة ثم يمرر لزميله ويستكمل
مسارة لأداء تنمية القدرات التوافقية
ويتم وضع مرمي صغير لتوجيه الكرة

3

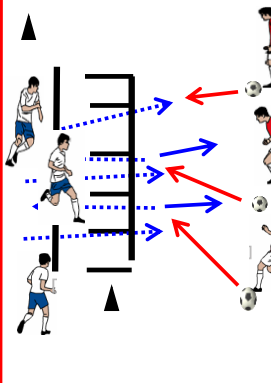
DOUBL PASS

9



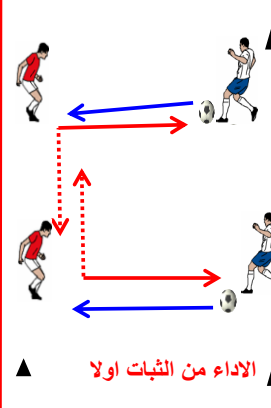
يتبادل اللاعبان الكرة بباطن
القدم من الثبات في البدايه ثم يتم
تطوير الاداء بالسيطره الموجهه
للجنب ثم معاوده التمرير الي
الزميل والتهينه لاستقبال الكرة

1



يؤدي اللاعبين في الجانب الايمن
مهارة التمرير بباطن القدم بينما
اللاعبين في الجانب الايسر يسبق
اداءهم للتمرير التحرك علي
العلامات لتنمية القدرات التوافقية

2



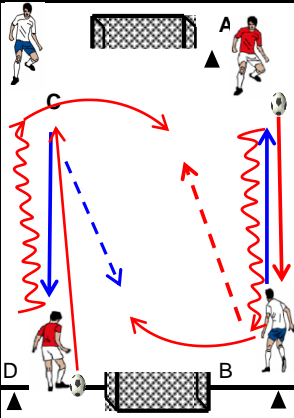
يتبادل اللاعبان A - B الكرة
عقب ايقافها من الثبات
يتم تطوير الاداء بتحريك اللاعبان
بشكل عرضي لاستلام ورد
التمريره لزميله ويكرر الاداء

3

<p>من خلال الشكل المحدد يحاول</p> <p>اللاعبين تمرير الكرة للاعبان</p> <p>المستهدفان والتمركز مكاتهما</p> <p>اللذان عقب الاستحواذ يحاولان</p> <p>التهديف في المرمى</p>	<p>S - S - G 1 GOAL</p> 	<p>15</p> <p>يتدرب اللاعبون علي اتقان التمرير</p> <p>والاستلام من خلال تبادل الكرة</p> <p>فيما بينهم علي ان يكون مسار الكرة</p> <p>عبر المربع المحدد لتحرك ا</p> <p>المدافعين (الدفاع لمن يفقد الكرة)</p>	<p>S - S - G NO GOAL</p> <p>فرق 3</p> 	<p>14</p> <p>يتحرك اول لاعب من المجموعه A</p> <p>لاستقبال الكرة من اول لاعب من B</p> <p>ليصوبها بالمرمي ويتم تبادل</p> <p>اماكن التمرکز لكل لاعب</p> <p>يسبق الاداء تعلم الاداء من الثبات</p>	<p>SHOOTING</p> <p>13</p> 
<p>مجموعتان من اللاعبين</p> <p>الفريق الاحمر يحاول تثبيت الكرة</p> <p>علي الحظ بنهايه مساحه الاداء</p> <p>وفي حاله فقد الكرة يحاول الفريق</p> <p>الآخر التهديف في المرمى</p>	<p>2X2</p> 	<p>1</p> <p>يتم تمرکز فريقان من اللاعبين</p> <p>حول مساحه الاداء (لاعب من كل</p> <p>فريق في كل جانب) يتبادلون الكرة</p> <p>بمساعده لاعبان من الداخل</p> <p>ويحاول المدافعان قطع التمرير</p>	<p>4X2+2</p>  <p>تنوع التمرير في القدم - مساحه</p>	<p>1</p> <p>يتمركز لاعب من كل مجموعه بين</p> <p>مرميان صغيران - مع كل لاعب</p> <p>كره يتم تمريرها الي زميله في</p> <p>نهايه مساحه الاداء ثم اداء تنميه</p> <p>للتوافق ويصوب الزميل في المرمى</p>	<p>1</p> 
<p>عند اشاره المدرب يتحرك اللاعب A</p> <p>لمحاوله التهديف في المرمى في</p> <p>موقف (١ ضد ١) لوجود مدافع</p> <p>يمنعه من الانتهاء علي المرمى</p>	<p>1X1</p> <p>هجوم للأزرق</p> 	<p>2</p> <p>في مساحه الاداء يتمركز ٤ لاعبين</p> <p>في ٢ ضد ٢ وحاول اللاعبان الوصول</p> <p>الي زميلهم والتمرير اليه ثم يتم</p> <p>تبادل الادوار - وفي حاله فقد الكرة</p> <p>يكرر الفريق الآخر نفس الاداء</p>	<p>2</p>  <p>لايتم التغيير الا من نفس الفريق</p>	<p>2</p> <p>يمرر A الكرة الي اللاعب B</p> <p>يستقبل B الكرة مع الدوران نحو</p> <p>المرمي وقبل التصويب يؤدي</p> <p>التمرير المزدوج مع زميله المتمركز</p> <p>بجوار المرمى</p>	<p>2</p> 
	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>

CROSSING 12

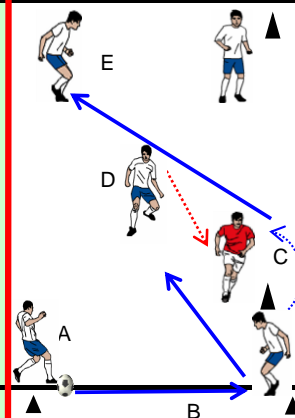
يتبادل اللاعبان A - B الكرة
يتحرك A عقب الاستلام لمكان B
ليؤدي التمرير العرضي الي C
اللاعبان D - C يوديان نفس
الاداء بنفس التوقيت



يمرر اللاعب A الكرة للاعب B
يؤدي B التمرير الحائطي في
توقيت الضغط من اللاعب C
بمسانده من اللاعب D وعقب
الاداء يتم التمرير الي اللاعب E

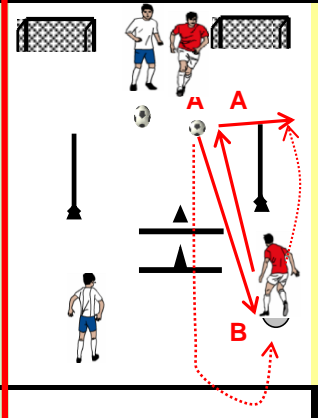
WALL PASS & DEFENDING 11

يمرر اللاعب A الكرة الي B
ويتم اداء التمرير الحائطي عقب
استقبال اللاعب B الكرة بينما
يؤدي اللاعب A حركات توافقية
علي العلامات ثم التحرك مكان B

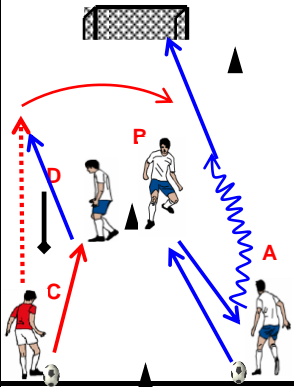


WALL PASS 10

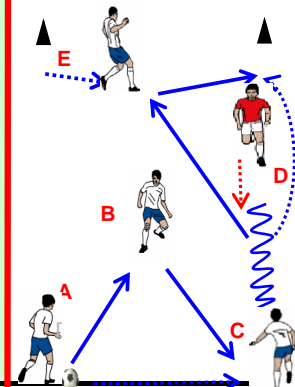
يتمركز اللاعبين في الاركان
فيمرر اللاعب A الي اللاعب B
ويتحرك في اتجاه التمرير لاداء
التمرير الحائطي علي الحاجز
ويتم تكرار الاداء



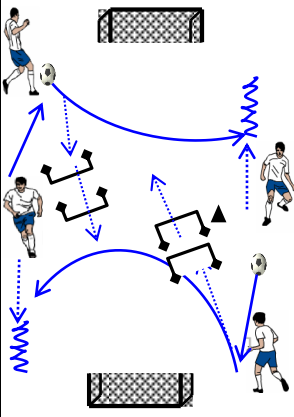
يؤدي اللاعبان A - B التمرير
المندوج ثم الانتهاء علي المرمي
بينما يؤدي اللاعبان D - C
التمرير الحائطي ثم التمرير العرضي
للاعب A ويتم تبادل الادوار



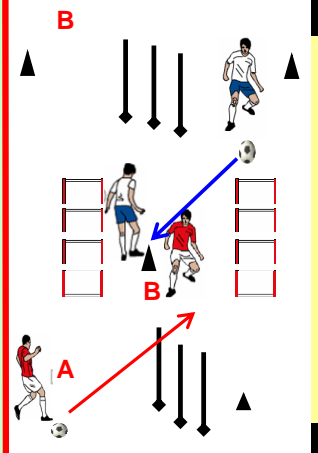
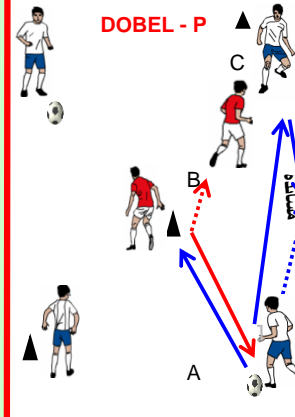
يمرر اللاعب A الكرة الي B
ويمرر B الي C ليتحرك في
مواجهه المدافع D ويؤدي التمرير
الحائطي للتخلص من الضغط
بمسانده من اللاعب E

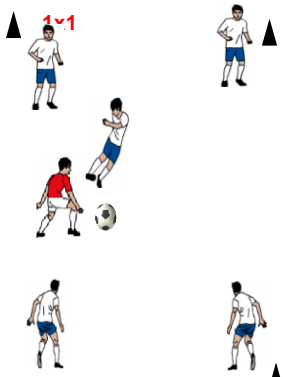
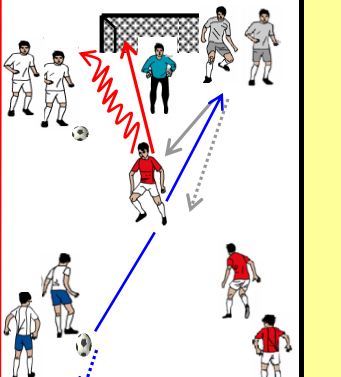
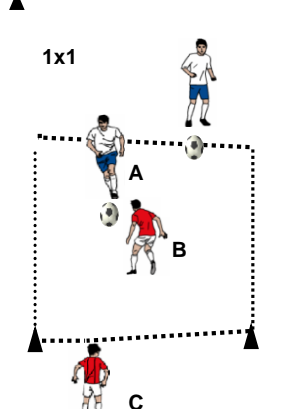
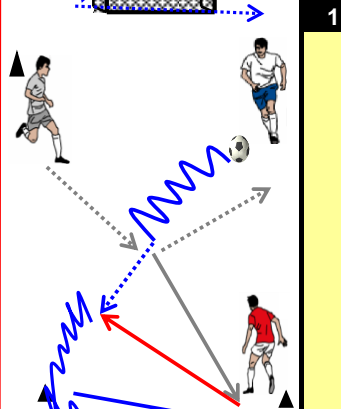
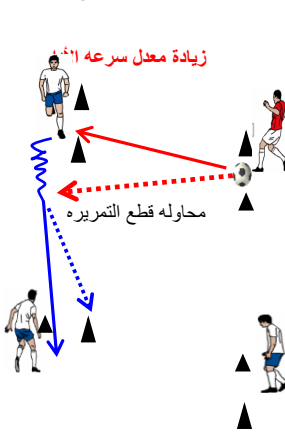
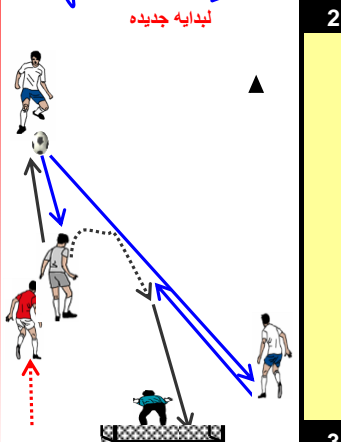


يؤدي اللاعبان A - B التمرير الي
اللاعبان D - C يتحرك A لاستقبال
التمرير العرضي من اللاعب C
بينما يتحرك B لاستلام التمرير
العرضي من اللاعب D



يؤدي اللاعبين مهاره التمرير
الحائطي في وجود ضغط دفاعي
من خلال تمرير الكرة من A الي B
ثم التمرير الي C ليضغط B
ويؤدي A المسانده



	1X1 INDIVIDUAL 2X1	17	ATTACKING	16
<p>التدريب علي الاحتفاظ بالكره في وجود ضغط دفاعي والاستعانه بالمساعده في اضيق الحدود يتم احتساب زمن الاحتفاظ بالكره ويتبادل اللاعبون الادوار مع التكرار</p>	<p>1x1</p> 	<p>يتدرب اللاعبون علي كيفية خداع الخصم بتفويت الكره واستلامها مره اخري عقب الدوران والانتهاء علي المرمي - يتكرر الاداء مع بقيه اللاعبين علي المرمي الاخر</p>	<p>16</p> 	
<p>من خلال موقف 1X1 يحاول اللاعب A المرور من B والتمرير للاعب C والتمركز مكانه -- ويتحول الي مدافع عند فقد الكره</p>	<p>1x1</p> 	<p>1</p> <p>الجري بالكره ثم تشبيتها للزميل والتحرك بدون كره والتهيئه للاستلام من جديد عقب استلام التمرير - ويجب ضبط توقيت الاداء لكل اللاعبين في تسليم وتسلم الكره</p>	<p>1</p> 	
<p>يؤدي اللاعبون التمرير بباطن القدم في المساحة المحدده بين العلامتان ثم الركض بسرعه في اتجاه التمرير خلف الكره لمحاولة قطع التمريره التاليه من الزميل قبل تمريرها</p>	<p>2</p> <p>زيادة معدل سرعه التمرير</p> 	<p>2</p> <p>يتبادل اللاعبان A - B الكره ثم التمرير الي C - مع دوران اللاعب B للاستلام من C ثم التسديد علي المرمي - ويضاف لاعب كمدافع خلف B مع تبادل الاماكن للاعبين</p>	<p>2</p> <p>لبدايه جديده</p> 	
	3	3	3	