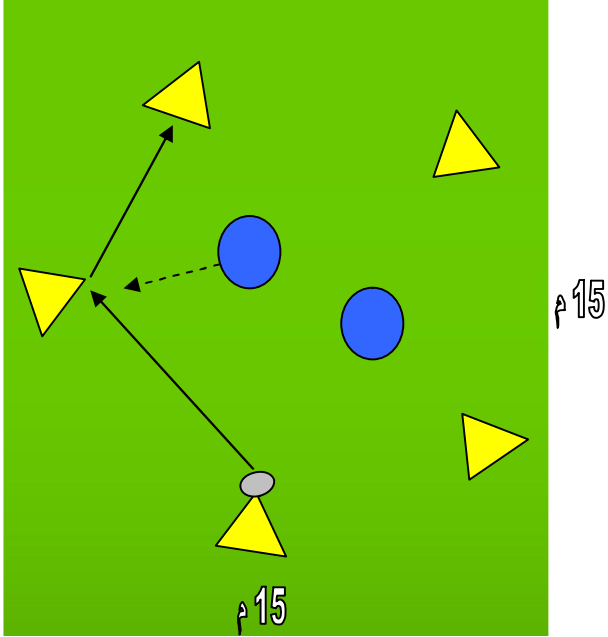


هدف الوحدة : تطوير التمرير والإسناد**النقاط الفنية :**

- 1- اليقظة .
- 2- اختيار التمرير :
 - بين المدافعين .
 - خلف المدافع .
 - أمام المدافع .
- 3- نوعية التمرير :
 - قوة - دقة - توقيت
- 4- مرر وخذ مكان جديد .
- 5- تمرير مخفي (خداع) .
- 6- الاختيار الأول تمرير طويل .
- 7- ملاحظة : المدافع كيف يراقب الزميل عند التمرير .
- 8- الجري للخلف عند تمرير الكرة للزميل .
- 9- التمرير لقدم الزميل .

مساحة اللعب :
(15 X 15) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات

اللاعبين :
5 مهاجمين
2 مدافعين

شرح التمرين :

اللعب (5 ضد 2) عدد اللمسات غير محدد ، المدافعين يحاولوا قطع الكرة ، والمدافعين يحتفظوا على الكرة أكبر عدد من التمريرات .

هدف الوحدة : تطوير الإسناد**النقاط الفنية :**

1- يقظة أثناء اللعب على الكرة والإسناد .

2- وضع الإسناد يعتمد على :

- تمرکز المدافعين .
- وضع المستحوز .
- المسافات المتوفرة .

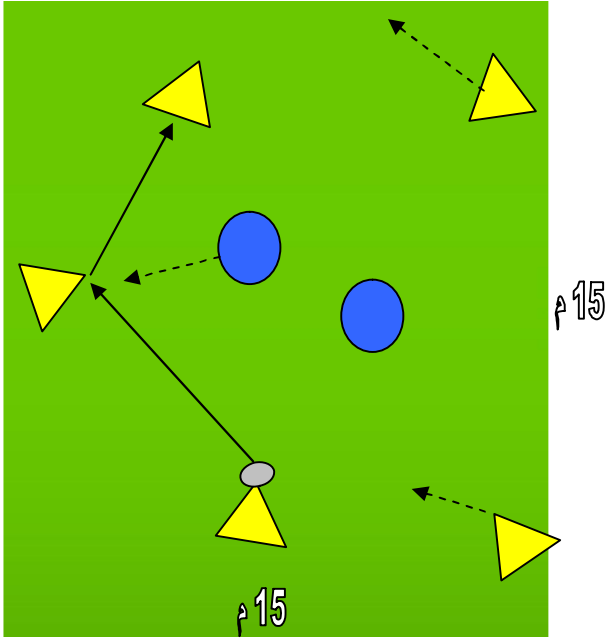
3- الانتشار كمجموعة .

- إيجاد مساحات - ووقت .

4- وضع الإسناد :

- زاوية الإسناد .
- مسافة الإسناد .

5 - الحركة بناء على حركة الكرة .

**مساحة اللعب :**

(15 X 15) متر .

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات .

اللاعبين :

5 مهاجمين

2 مدافعين

شرح التمرين :

المهاجمون يحاولون تسجيل 10 تمريرات ، بينما المدافعون يحاولون استرداد الكرة .
عدد اللمسات غير محدد .

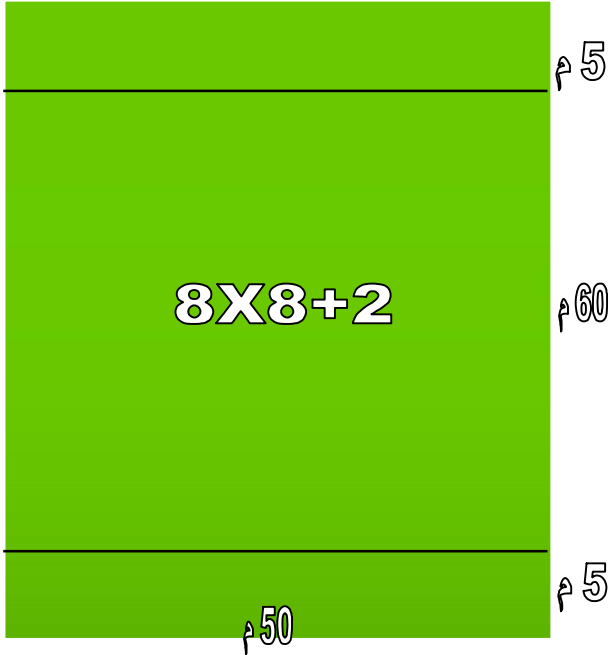
هدف الوحدة : لعبة الإسناد

النقاط الفنية :

- 1- الانتشار بالعرض والطول .
- 2- اليقظة عند الاستحواذ والإسناد .
- 3- الحركة بعيدا عن الخصم : خلف مساحة بينك وبين الخصم .
 - الحركة لجانب الملعب
 - توقيت الحركة
 - الحركة بالعمق - توقيت اللاعبين
 - الحركة للهروب من الرقابة .

5- عند استقبال الكرة :

- اليقظة
- وضع الجسم
- حماية الكرة وحجبها



مساحة اللعب :

(50 X 60) + 5 م عند كل نهاية .

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات

اللاعبين :

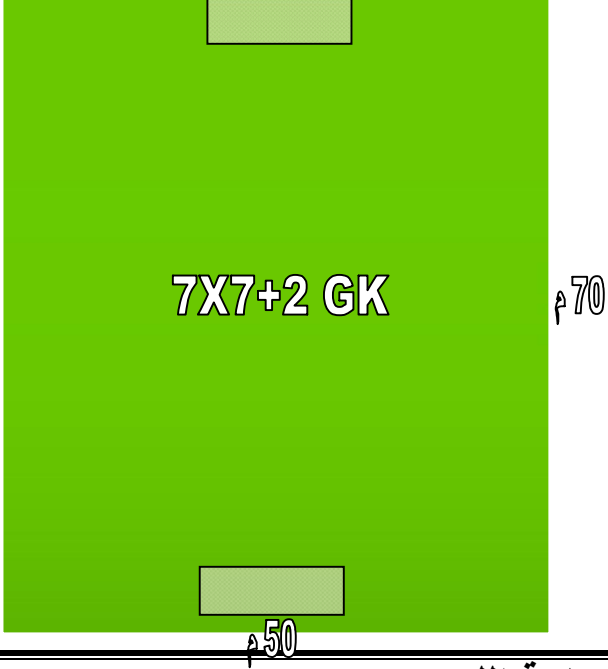
18 لاعب

(8 أحمر - 8 أزرق - 2 محايدين) .

شرح التمرين :

- 1- اللعب 8 ضد 8 + 2 محايدين عند الإسناد والاستحواذ على الكرة .
- 2- التسجيل عند استلام الكرة في خط النهاية .
- 3- رمية تماس عند خروج الكرة .

هدف الوحدة : مباراة تمرير وإسناد

النقاط الفنية :

- 1- اليقظة عند الاستحواذ والإسناد .
- 2- الحركة مستمرة وإسناد جيد .
- 3- توقيت الجري للإسناد .
- 4- الانتشار بالطول والعرض .
- 5- أهمية اللمسة الأولى .

مساحة اللعب :

(50 X 70) متر أو نصف ملعب .

الأدوات :

كرات - سترات - أقماع - أهداف متحركة

اللاعبين :

7 ضد 7 + 2 حراس .

شرح التمرين :

- 1- مباراة 7 ضد 7 .
- 2- حركة مستمرة .
- 3- يجب للكرة أن لا تتوقف .
- 4- إنهاء الهجوم .

هدف الوحدة : تطوير واستخدام التمرير الطويل



النقاط الفنية :

- 1- اليقظة.
- 2- الانتشار عند الاستحواذ على الكرة .
- 3- تحريك الكرة بسرعة .
- 4- تمرير قصير للقدم أو للمساحة .
- 5- البحث عن فرصة للتمرير الطويل والعالى .
- 6- استخدام المهارة الصحيحة عند التمرير الطويل :
 - الاقتراب
 - قدم الارتكاز
 - الاتصال بالكرة
 - بوجه القدم
- 7- دقة التمريرة الطويلة .
- 8- تغير اتجاه اللعب .

مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

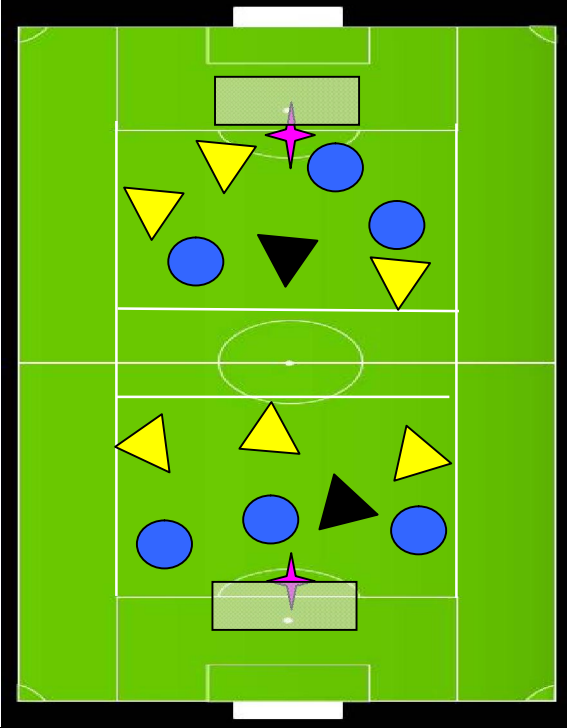
اللاعبين :

14 لاعب (5 ضد 5) + 2 محايدين + 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1- الفريق المستحوذ تمرير الكرة بسرعة واستغلال أي فرصة للتمرير الطويل .

هدف الوحدة : التمرير وتطوير الاستحواذ



النقاط الفنية :

- 1- اليقظة .
- 2- التحضير للتمرير الطويل .
- 3- حركة اللاعب المستقبل للكرة .
- 4- دقة التمرير الطويل للقدم أو للمساحة .
- 5- اللعب الجماعي وإنهاء الهجوم .

مساحة اللعب :

من 18 إلى 18 ياردة

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

6 ضد 6 + 2 محايدين + 2 حراس

شرح التمرين :

- 1- لعب عادي (6 ضد 6) .
- 2- ممنوع الخروج من المنطقة المحددة .
- 3- 2 مساندين للفريق المهاجم .

هدف الوحدة : تغير اتجاه اللعب**النقاط الفنية :**

- 1- اليقظة للاحتتمالات .
- 2- دقة التمرير .
- 3- تغير اتجاه اللعب .
- 4- إنهاء الهجوم .

مساحة اللعب :

من ال18 إلى ال18 ياردة .

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

18 لاعب
(8 ضد 8 + 2 حراس) .

شرح التمرين :

- 1- يجب التمرير خلال القنوات ال(4) قبل التسجيل .
- 2- اللاعب الجناح ممكن أن يلعب في الأطراف أو اللاعب الذي يجري بالكرة .
- 3- حركة حركة وسط الملعب .

هدف الوحدة : تطوير و استخدام الاستحواز على الكرة

النقاط الفنية :

- 1- الانتشار للفريق المستحوز على الكرة .
- 2- أهمية التمرير القوي الصحيح .
- 3- المستقبل تمرکز جيد لاستلام الكرة .
- 4- أهمية اللمسة الأولى .
- 5- حركة الكرة سريعة .



مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات – أقماع – سترات

اللاعبين :

17 لاعب

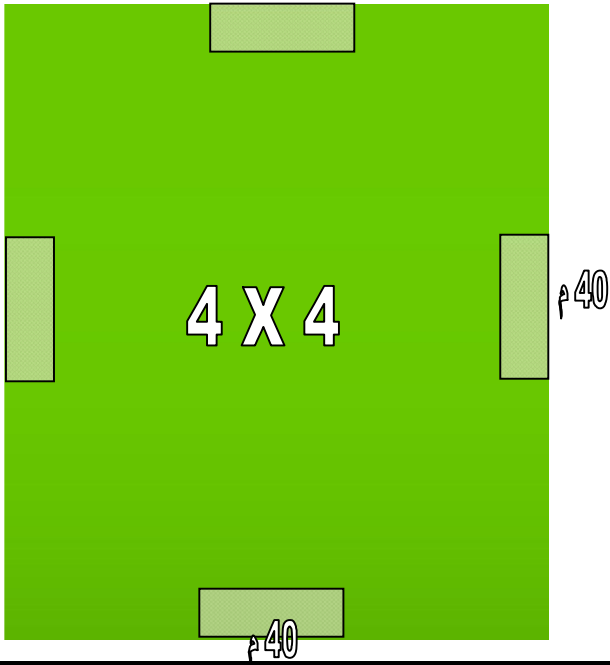
(8 ضد 8 + 1 لاعب حر) .

شرح التمرين :

- 1- الفريق المستحوز : تدوير الكرة واللعب مفتوح .
- 2- الحركة المستمرة للإسناد .

3- 10 تمريرات صحيحة بهدف .

هدف الوحدة : تطوير التمرير والاستحواذ على الكرة

النقاط الفنية :

- 1- المستحوذ للمحافظة على الكرة .
- 2- من خلال تمريرات قصيرة وتغير نقطة الهجوم .
- 3- التغطية للمحيط وتغير الاتجاه بسرعة .
- 4- توقيت الجري للإسناد .

مساحة اللعب :
40 X 40 متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :
8 لاعبين (4 ضد 4)

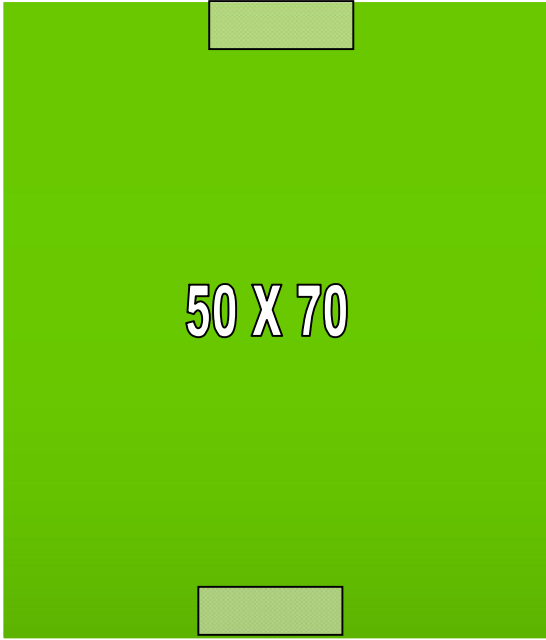
شرح التمرين :

1- لعب 4 ضد 4 كل فريق يهاجم على مرابين ويدافع عن مرابين .

هدف الوحدة : لعبة التمرير

النقاط الفنية :

- 1- التغطية والإسناد عند الاستحواذ .
- 2- حركة مستمرة وإسناد اللاعب المستحوذ .
- 3- توقيت الجري للإسناد .
- 4- الاتصال بالصوت و النظر .



مساحة اللعب :
(50 X 70) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :
18 لاعب (8 ضد 8) + 2 حراس مرمى .

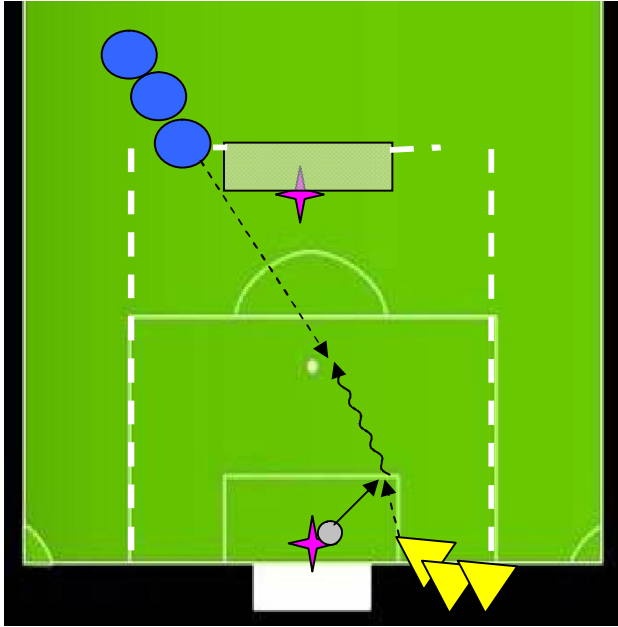
شرح التمرين :

- 1- لعب 8 ضد 8 مع حركة مستمرة للاعبين بالكرة وبدون كرة .
- 2- عدم وقوف الكرة .
- 3- إنهاء الهجوم بالتصويب .

هدف الوحدة : اللعب الهجومي الفردي

النقاط الفنية :

- 1- مهاجمة المدافع بالكرة والسيطرة على الكرة .
- 2- العين على الخصم .
- 3- اجتياز الخصم باستخدام الجري بالكرة وتغيير السرعة والاتجاه عند الاجتياز .
- 4- إفقاد المدافع توازنه بالخداع واجتيازه .



مساحة اللعب :
(20 X 30) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

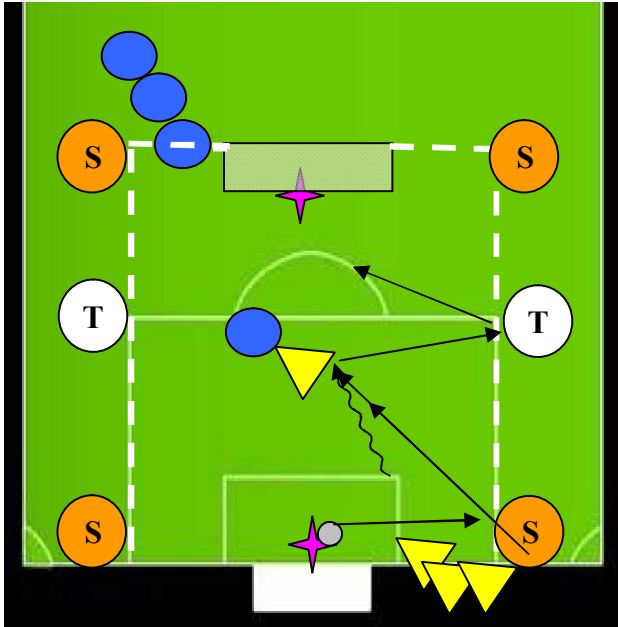
اللاعبين :
10 لاعب (5 ضد 5) 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1- يمرر الحارس الكرة للاعب المهاجم .
- 2- المهاجم يجري بالكرة لاجتياز المدافع وتسجيل هدف .
- 3- المدافع يمنع المهاجم من التسجيل .
- 4- 15 ثانية لإنهاء الهجوم .

هدف الوحدة : خلق مساحة الهروب من الرقابة**النقاط الفنية :**

- 1- توقيت الهروب من الخصم (الرقابة) .
- 2- طريقة الجري (تغير السرعة والاتجاه)
- 3- التغطية قبل وعند الاستقبال .
- 4- اجتياز الخصم بالخداع والسرعة بلعب 1\2 مع T لحماية الكرة .
- 5- لحظة اجتياز المدافع زيادة السرعة
- 6- استغلال فرصة التصويب مبكرا

**مساحة اللعب :**

ضعف منطقة الـ 18 ياردة .

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

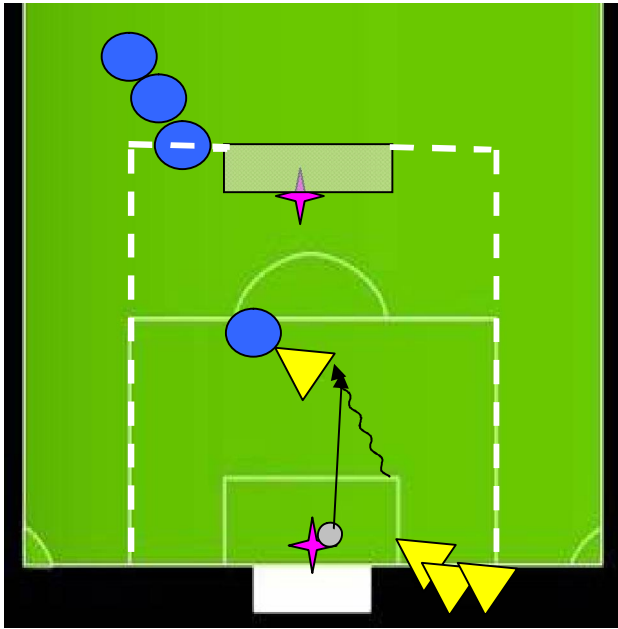
10 لاعبين (1 ضد 1) + 2 محايدين +
2 مرسلين + 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1- الحارس يمرر إلى S .
- 2- S يمرر للمهاجم ، المهاجم يخلف مساحة ويستقبل الكرة .
- 3- اللعب 1\2 مع T .
- 4- البداية من الجهتين .

هدف الوحدة : اللعب ضد الرقابة اللصيقة**النقاط الفنية :**

1. اليقظة للمدافع قبل وعند استقبال الكرة
2. لحظه استقبال الكرة :
- حماية الكرة (إخفاء)
- الدوران بالكره
- اترك الكره تمر
- اهرب من الرقابة والدوران
- ممكن التمرير من اللمسة الأولى
3. خلق مساحه للهروب من الرقابة
4. الهروب من الرقابة اللصيقة واستخدام المساحة لاجتياز الخصم .

**مساحة اللعب :**

ضعف منطقة ال18 ياردة .

الأدوات :

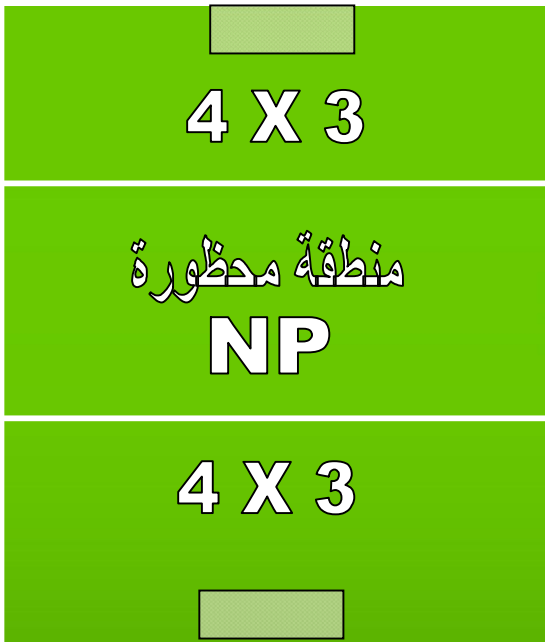
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

10 لاعبين (1 ضد 1) + 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1X1 لعب حر
- الحارس يمر للزميل الذي عليه ان يستقبل الكرة تحت ضغط المدافع والتسجيل

هدف الوحدة : بدء الهجوم (عند استعادة الكرة في الثلث الدفاعي)النقاط الفنية :

1. انتشار المدافعين عند حوزة الحارس للكرة
2. الاتصال مع الكرة بالنظر
3. الحارس يلعب الكرة على الأرض ويتابع (إسناد)
4. التغطية إذا كان لا يوجد خصم
5. ودفع الكرة للإمام وتسليم الكرة للاعب الوسط
5. الحارس يرسل الكرة لمكان فيه تفوق 2 ضد 1

مساحة اللعب :

4\3 الملعب

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

(7 ضد 7) + 2 حراس مرمى + 1 في وسط
الملعب

شرح التمرين :

1. ممنوع انتقال اللاعبين
2. عدم الدخول للوسط
3. np ينقل اللعب من جه الى اخرى
4. المهاجمين يقومون بعملية التسجيل
5. المدافعين يقومون بعملية استعادة الكرة

هدف الوحدة : الهجوم المرتد**النقاط الفنية :**

1. المدافعين دفاع متكاتف
2. عند استعادة الكرة الانتشار السريع
وتحرير امامي
3. التغطية والاتصال بالنظر
4. لعب تمريرات اماميه



6 X 6

مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات

اللاعبين :

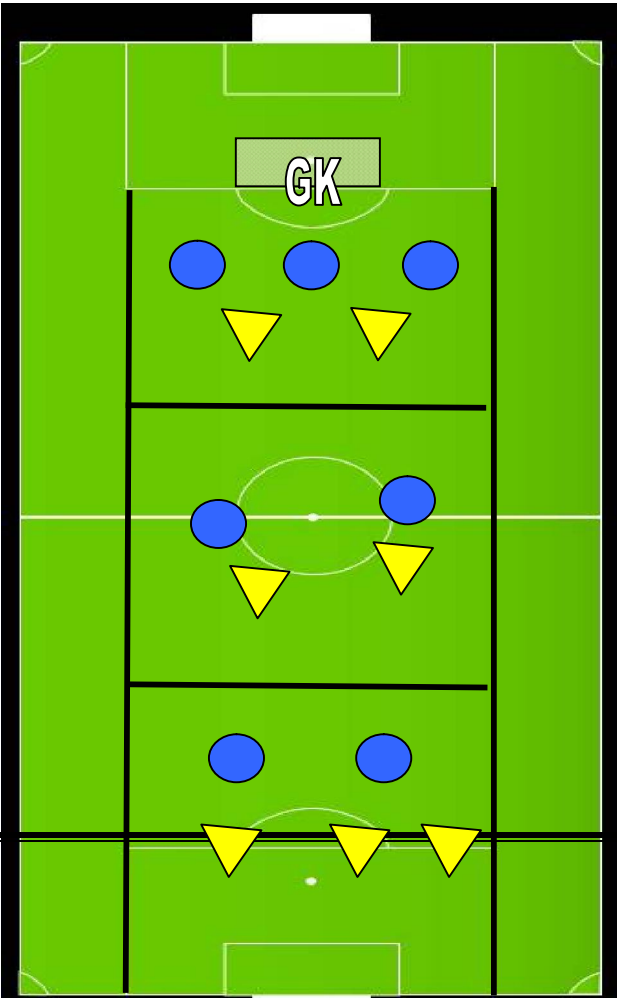
ضد 6 + 6 + GK1

شرح التمرين :

1. لعب مباراة المهاجمين تسجيل في المرمى
2. عند قطع الكرة الانتقال السريع بأقل عدد من اللمسات للمرمى الصغير
3. استقبال الكرة خلف المرمى الصغير

هدف الوحدة : الخيارات الهجومية في مناطق اللعب**النقاط الفنية :**

1. اليقظة
2. الثلث الدفاعي يقوم بعمل :
 - هجوم مرتد كرة اماميه
 - تسليم الكرة للوسط واسناد
 - المحافظة على الكرة لحين التمرير للامام .
3. الثلث الوسطي يقوم بعمل :
 - اللعب للمهاجم والاسناد
 - الجرى مع الكرة للامام والتصويب
4. الثلث الهجومي يقوم بعمل :
 - التفكير مباشره بالاختراق والتسجيل



GK

مساحة اللعب :
(40 X 75) متر أو 4\3 الملعب

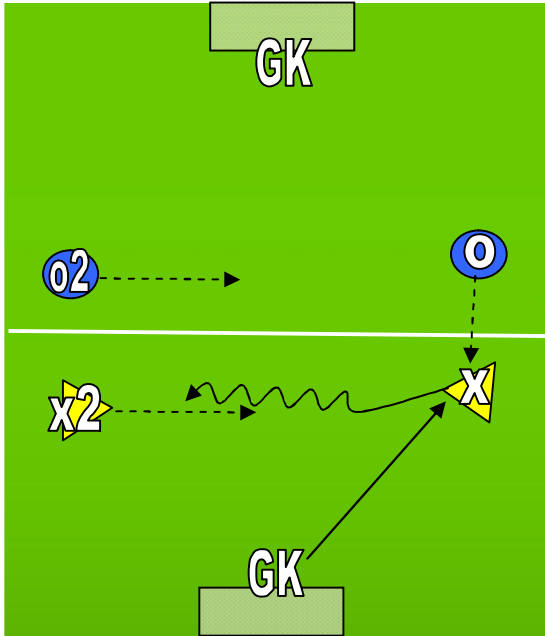
الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :
16 لاعب (7 ضد 7) + 2 حراس مرمى

شرح التمرين :

1. يقوم المدافعين بلعب الكرة للامام للاعبي الوسط
2. يستقبل الوسط الكره ثم يقوم بلعبها الى اللاعبين في الثلث الهجومي
3. المهاجمين يقوموا باختراق المدافعين وتسجيل الاهداف .

هدف الوحدة : اللعب التعاوني (الاستلام والتسليم)



النقاط الفنية :

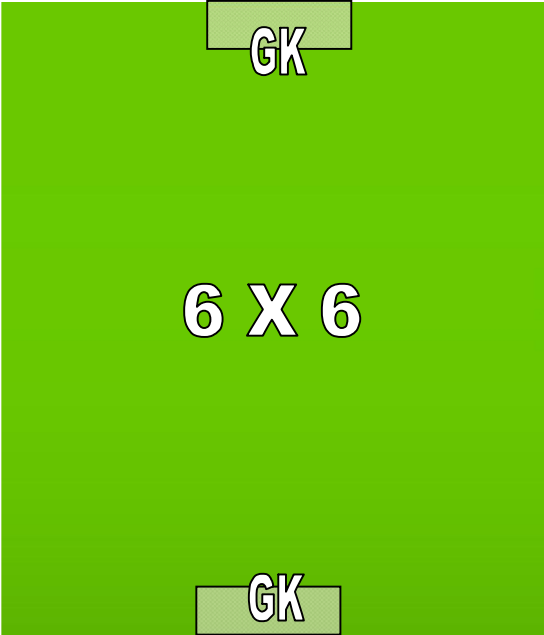
1. اليقظة خلال التدريب
2. استقبال الكره وحمايتها (إخفاؤها)
3. الجري بالكره باتجاه الزميل الذي يجرى باتجاه المستحوذ
4. ترك الكره للزميل

اللاعب المسند يقوم بعمل :

- تحضير لعمل استلام وتسليم
- الحركة باتجاه اللاعب المستحوذ

<p>مساحة اللعب : (20 X 40) متر</p>	<ul style="list-style-type: none"> - استلام الكرة من الزميل - زيادة السرعة - استخدام المساحة المتوفرة
<p>الأدوات : كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة</p>	
<p>اللاعبين : 6 لاعبين 2 مدافعين + 2 مهاجمين + GK2</p>	
<p>شرح التمرين :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الحارس يمرر الكرة إلى X 2. X يعمل جرى بالكرة باتجاه X2 لعمل لعب تعاوني (تسليم واستلام) 3. O للدفاع 	

هدف الوحدة : اللعب التعاوني (استخدام الاستلام والتسليم)

 <p>The diagram shows a green rectangular field with dimensions 6 x 6. At the top and bottom center, there are grey rectangular boxes labeled 'GK', representing goalkeepers. The text '6 X 6' is centered in the middle of the field.</p>	<p>النقاط الفنية :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اليقظة لكل اللاعبين بالملعب 2. الهروب من الرقابة إن أمكن 3. استقبال الكرة تحت الضغط : - إخفاء الكرة من الخصم بالجسم - عمل تسليم واستلام مع الزميل والتسجيل . 4. العاب تعاونيه أخرى
---	--

مساحة اللعب :
(40 X 60) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :
14 لاعب (6 ضد 6) + 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

1. لعب مباراة 6 ضد 6 مع مهاجمين يلعبان تحت الرقابة
2. خلق فرص لعمل تسليم واستلام .

هدف الوحدة : اللعب التعاوني (تبادل التمرير) الدبل باص 1\2

GK

6 X 6

النقاط الفنية :

1. اليقظة
2. مهاجمه الخصم بالكره
3. مسافة الدبل باص وزاوية الدبل باص
4. نوعيه التمرير (قوي - ارضي - سريع)
5. التسارع بعد التمرير عمل خداع دبل باص وإكمال الجري بالكره .

GK

مساحة اللعب :
(40 X 60) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :
14 لاعب (6 ضد 6) + 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

1. لعب مباراة 6 ضد 6 مع تبادل التمرير (دبل باص)
2. خلق فرص لتبادل التمرير (دبل باص)
3. تسجل الاهداف

هدف الوحدة : اللعب التعاوني الالتفاف (الأوفر لاب)

GK

6 X 6

GK

النقاط الفنية :

1. اليقظة
2. خلق مساحة لعمل افر لاب
3. توقيت التمرير لعمل افر لاب للاعب الملتف
4. توقيت الجري
5. توافر مساحة للجري .

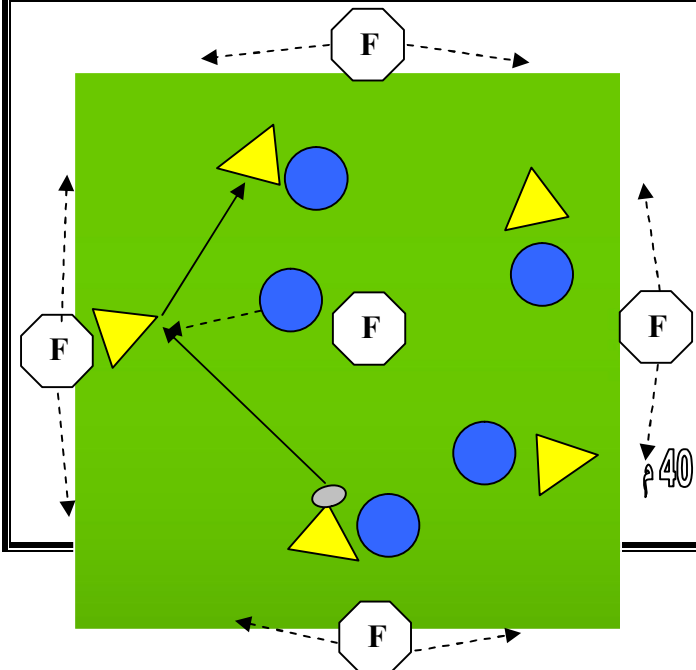
مساحة اللعب : (40 X 60) متر	
الأدوات : كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة	
اللاعبين : 14 لاعب (6 ضد 6) + 2 حراس مرمى .	
	شرح التمرين : 1. لعب مباراة 6 ضد 6 مع عمل افر لآب 2. خلق فرص لعمل الافر لآب 3. الجري في المساحة 4. تسجل الأهداف

هدف الوحدة : تطوير الهجوم في وسط الملعب 6 x 6

	النقاط الفنية : 1. الاستحواذ ونقل الكرة بسرعة 2. الجري الحر بالطول والعرض 3. عند تغطيه المنطقة يتم تحويل اللعب . 4. الجري المخادع _ جرى قطري 5. عمل حركات التفاف واستخدام الأطراف 6. تغيير الاتجاه 7. تبادل التمرير 8. الاختراق بواسطة الجري بالكره

مساحة اللعب : (50 X 60) متر	
الأدوات : كرات - أقماع - سترات	
اللاعبين : 12 لاعب 6 X 6	
	شرح التمرين : اللعب 6 ضد 6 كل فريق يهاجم 3 مرمى ويدافع عن 3 .

هدف الوحدة : اللعب تحت الضغط



النقاط الفنية :

الفريق المهاجم :

1. التمرير للاعب المراقب :
كيف ومتى وأين؟؟
2. الهروب من الرقابة
3. الجري بزاوية لاستقبال الكرة
4. الاستقبال تحت الضغط
5. المقدرة المهارية عند اللعب ضد الرقابة
6. اللعب التعاوني :

40 م	- دبل باص - استلام وتسليم
مساحة اللعب : (40 X 40) متر	
الأدوات : كرات - أقماع - سترات	
اللاعبين : 15 لاعب 5 + 5 + 5	
شرح التمرين : الفريق المستحوذ يدور الكرة تحت الضغط ويمكن استخدام اللاعبين F	

هدف الوحدة : تطوير الهجوم

النقاط الفنية :

1. الانتشار في الفراغ
2. الجري في العمق والعرض
3. تمريرات مباشره
4. عمل التفاف من الأطراف
5. تغيير اتجاه اللعب
6. التصويب تحت الضغط



GK

7. عند فقدان الكرة العودة وتنظيم الفريق .

مساحة اللعب :

ثلثي الملعب

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

اللاعبين : 16 لاعب

GK 2 + 7 X 7

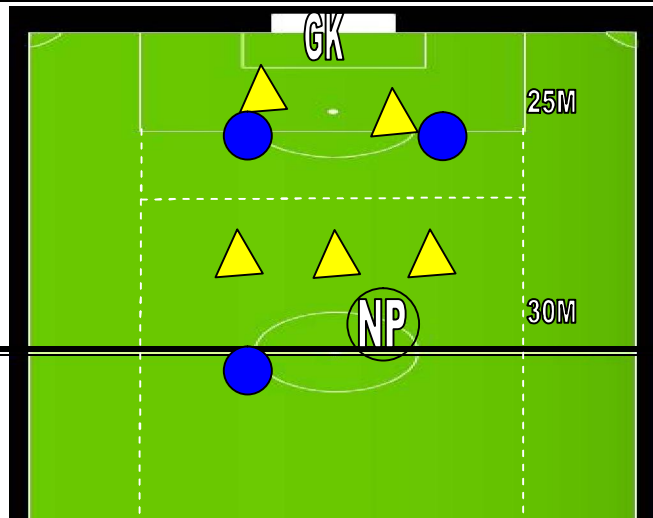
شرح التمرين :

تقسيم الملعب إلى 3 أجزاء

- داخل الملعب اللعب من لمستين
- على الأطراف اللعب حر

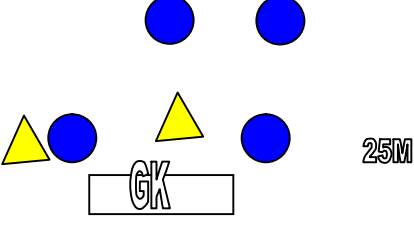
هدف الوحدة : تطوير الهجوم في وسط الملعب

7 X 7



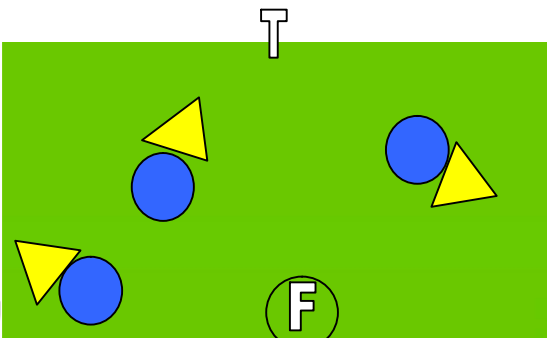
النقاط الفنية :

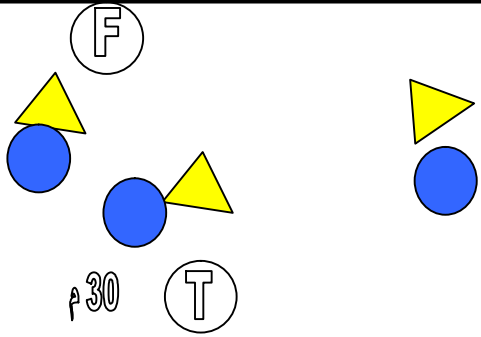
1. اليقظة للوضع
2. اللعب على الأمان في الثلث الدفاعي
3. في الثلث الوسطي :
_ الحركة وإيجاد مساحه لاستلام الكرة
_ الاستحواذ وتطوير الهجوم

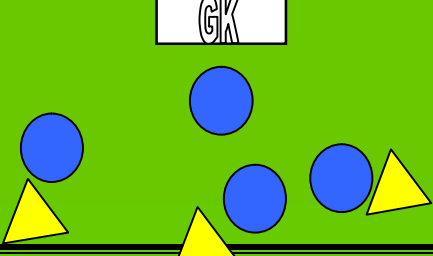
	<p>الجرى القطري لخلق مساحة لاستلام الكرة وضع الجسم جرى اختراق والتصويب 4. المهاجم يلعب وظهره للمرمى : عمل تقاطعات حجب الكرة التصويب</p>
<p><u>مساحة اللعب :</u> (40 X 80) متر</p>	
<p><u>الأدوات :</u> كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك</p>	
<p><u>اللاعبين : 17 لاعب</u> NP 1 +GK2 +7X7</p>	

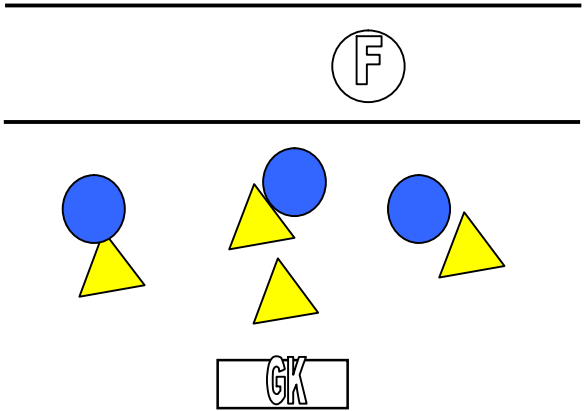
شرح التمرين :

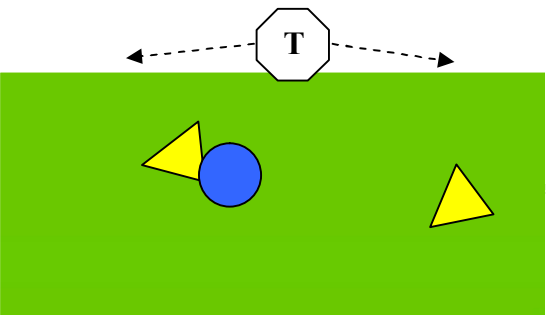
تسليم الكرة بسرعة لمنطقه الوسط لتطوير الهجوم وتمرير الكرة للمهاجمين .
لاعب الوسط يمكن ان يدخل المنطقه الهجوميه لعمل دبل باص
او يلعبها للمهاجم الذي يهئ له الكرة للتصويب

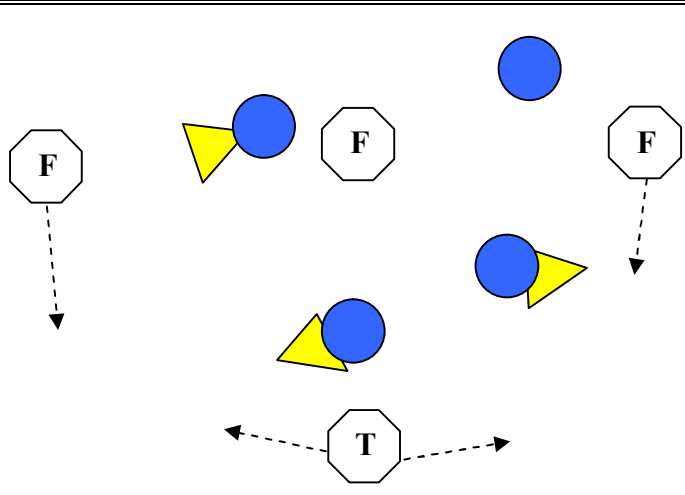
<p>هدف الوحدة : لعب الفريق ضد الرقابة</p>	
	<p><u>النقاط الفنية :</u></p> <ol style="list-style-type: none">الهروب من الرقابة : كيف ومتى وأين ???التحرك لاستقبال الكرة متى ؟

	<p>3. الاستقبال تحت الضغط 4. اللعب الفردي تحت الضغط 5. اللعب الجماعي تحت الضغط</p>
<p><u>مساحة اللعب :</u> (30 X 40) متر</p>	
<p><u>الأدوات :</u> كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك</p>	
<p><u>اللاعبين : 17 لاعب</u> F 2 + T2 + 6X6</p>	
<p><u>شرح التمرين :</u> الفريق المستحوذ تمريرات ونقل الكرة للجهة الثانية إلى T والعكس اللاعب F يساعد المستحوذ اللاعب T يعيد الكرة للفريق الذي سلمه .</p>	

<p>هدف الوحدة : اللعب الجماعي ضد الرقابة</p>	
	<p><u>النقاط الفنية :</u> للهرب من الرقابة : 1. الحركة لاستقبال الكرة : متى وأين وكيف</p>

	<p>2. اللعب الفردي 3. اللعب الجماعي 4. التعاون مع F: _ دبل باص _ الجري لخلق مساحه _ استلام وتسليم 5. التصويب تحت الضغط</p>
<p><u>مساحة اللعب :</u> (40 X 70) متر</p>	
<p><u>الأدوات :</u> كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك</p>	
<p><u>اللاعبين: 17 لاعب</u> F2 +GK2 +7X7</p>	
<p><u>شرح التمرين :</u> _ 3X3 + ستوبر _ F لنقل الكرة من الدفاع للهجوم _ F يزيد في منطقه اللعب فيما بعد .</p>	

<p>هدف الوحدة : تطوير اللعب تحت الضغط</p>	
	<p><u>النقاط الفنية :</u> 1. الهروب من الرقابة</p>



2. التحرك والتمركز بزاوية
3. عند استقبال الكرة :
_ إخفاء الكرة _ الخداع
_ الجري بالكرة _ لعب تعاوني
_ التمرير للاعب المراقب .
4. دقه ونوعيه المهارات تحت الضغط
5. الجري للإمام لتوفير فرصه تمرير .

مساحة اللعب :
(40 X 40) متر

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات

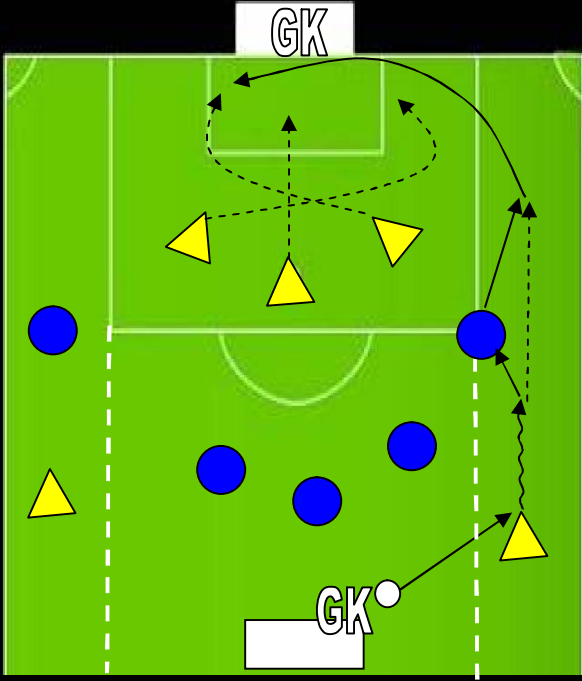
اللاعبين : 10 لاعب
T2 + F3 + 5X 5

شرح التمرين :

- اللعب رجل لرجل في المساحة ، الفريق المستحوذ ممكن أن يستعين باللاعبين (F) .
- يحاول الفريق المستحوذ من نقل الكرة من جهة (T) إلى الجهة المقابلة ل(T2) .

هدف الوحدة : الكرات العرضية (مهارة الرفع)

هدف الوحدة : الرفع لمنطقة مستهدفة



النقاط الفنية :

- 1- التمرير العرضي بسرعة لمنطقة محددة ملتفة وقوية .
- 2- على مستوى الرأس .
- 3- يجب أن تكون الكرة أمام المهاجم على:
 - القائم القريب
 - نقطة الجزاء
 - القائم البعيد
- 4- الكرة العرضية الناجحة تحيد الحارس.
- 5- الرفع المبكر .

مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

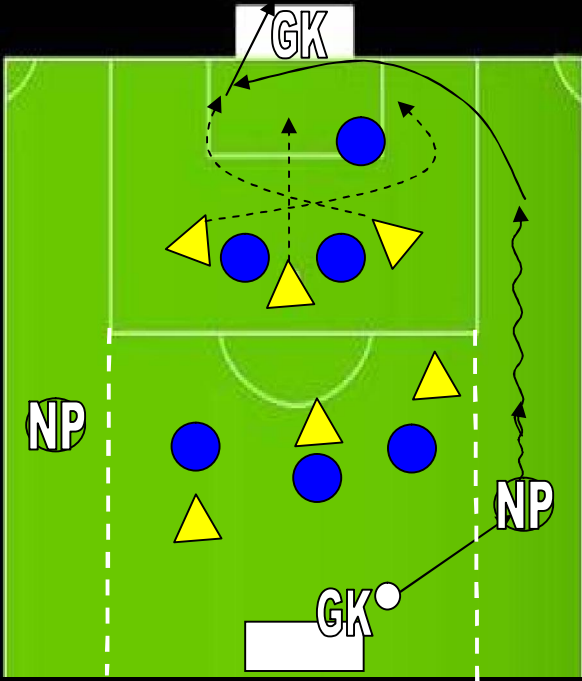
اللاعبين :

12 لاعب (3 ضد 3 + 2 من كل فريق على الأطراف) - 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 3- الحارس يبدأ اللعب بالتمرير للخارج .
- 4- عمل كرة عرضية لمناطق محددة .
- 5- تنظيم المهاجمين للدخول إلى منطقة ال18 .

هدف الوحدة : الرفع لمنطقة مستهدفة باللعب (6 X 6)



النقاط الفنية :

- 1- اليقظة للوضع .
- 2- العرضيات أمام المهاجمين .
- 3- ملتفة وقوية وعالية .

مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

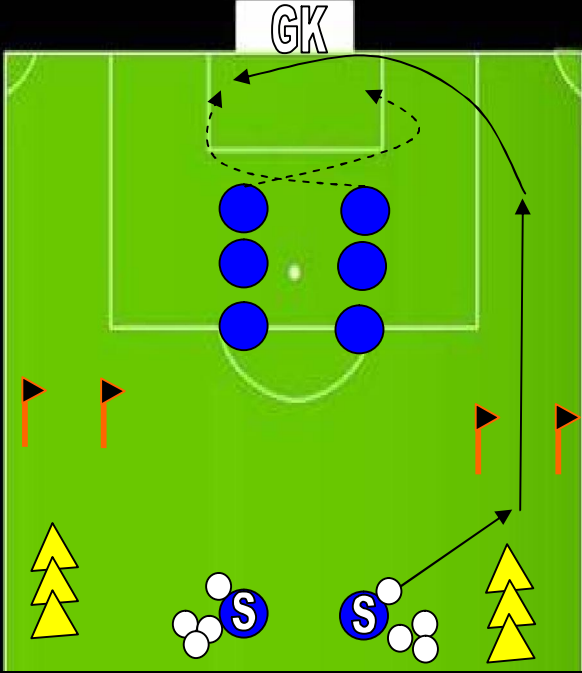
اللاعبين :

16 لاعب (6 ضد 6) + NP2 لاعبان محايدان
(+ 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1- مباراة (6 ضد 6) ، عمل كرات عرضية من NP .
- 2- ممكن عمل " الأوفر لاب " على NP .
- 3- ممكن لاعب الالتفاف يعمل كرة عرضية ويعود .

هدف الوحدة : التسجيل من الكرات العرضية بدون منافس



مساحة اللعب :
الثلاث الهجومي

الأدوات :
كرات - أقماع (أعلام) - سترات

اللاعبين :
15 لاعب (6 مهاجمين - 6 للرفع - 2 مرسلين -
1 حارس مرمى).

النقاط الفنية :

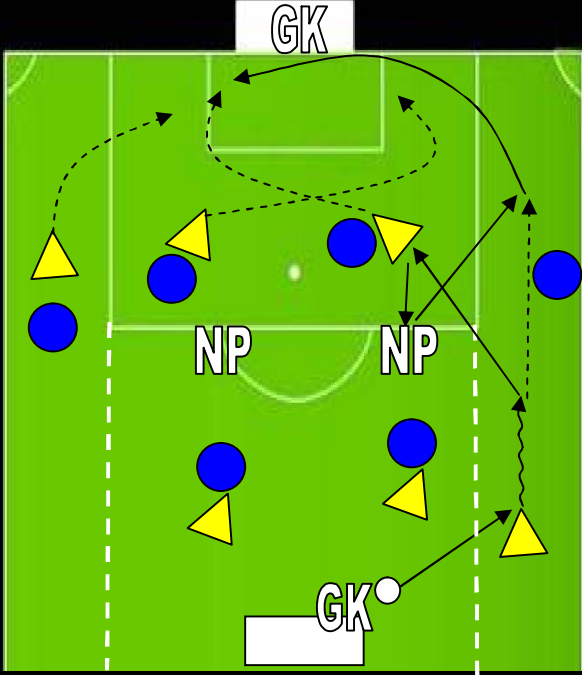
- 1- اليقظة قبل استلام الكرة .
- 2- اللمسة الأولى أمامك في الفراغ .
- 3- مشاهدة منطقة الرفع برفع الرأس.
- 4- رفع الكرة :
 - قوة الرفع
 - ملتفة (قوسيه)
 - على مستوى الرأس

- 5- المهاجم :
 - تنظيم الدخول في الـ 18 .
 - توقيت الدخول
 - مشاهدة الحارس
 - الاتصال بالكرة

شرح التمرين :

1. المرسل يمرر الكرة للمهاجم .
2. المهاجم يلعب الكرة أمامه من بين الأقماع (الأعلام) ويعمل عرضية لمنطقة الجزاء .
3. يتبادل المهاجمان مراكزهما والتصويب على المرمى .

هدف الوحدة : التسجيل من الكرات العرضية بوجود منافس



مساحة اللعب :
314 الملعب

الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

اللاعبين :
16 لاعب (2 مدافعين + 2 مهاجمين + 2 على الأطراف) لكل فريق 2+ NP + 2 حراس مرمى .

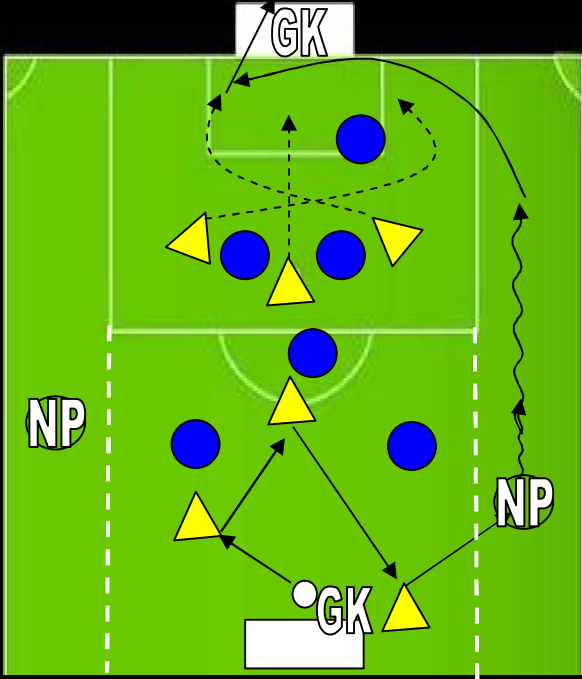
النقاط الفنية :

- 1- المهاجم :
 - أ- الدخول لمنطقة التسجيل
 - ب- اللاعب المراقب يهرب من الرقابة ، والغير المراقب يسجل .
 - ج- منطقة التسجيل.
 - د- الوضع على الكرة .
 - هـ- مشاهدة الكرة .
 - و- اليقظة للدفاع والحارس .
 - ز- قرر كيف تتصل بالكرة .
 - ح- عند الاتصال بالكرة أن تكون هادئ - صبور - جدي - قوي .
 - ي- بالقدم - بالرأس - بالصدر .

شرح التمرين :

- 1- الحارس يبدأ اللعب بالتمرير للخارج .
- 2- يمرر اللاعب لزميله المهاجم .
- 3- المهاجم يمرر ل np و np يمرر إلى لاعب الطرف .
- 4- لاعب الطرف يقوم بتمريره عرضية لمنطقة ال18 .
- 5- تنظيم المهاجمين للدخول إلى منطقة ال18 .

هدف الوحدة : التسجيل من الكرات العرضية مشابه للمباراة



النقاط الفنية :

- 1- حركة المهاجم للهروب من الرقابة .
- 2- توقيت الجري .
- 3- الوصول إلى منطقة التسجيل في الوقت المناسب .
- 4- قرار الاتصال بالكرة .

* - متطلبات :

- ذهنية : شجاعة ، هدوء ، شراسة .
- بدنية : سرعة رد الفعل - الحركة - سرعة عمل القدمين - قوة - مرونة - رشاقة .
- مهاري : نصف طائرة - بالرأس - بالسباحة - بالمقص - دبل كيك - وضع بليسية .

مساحة اللعب :

نصف ملعب كرة القدم

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

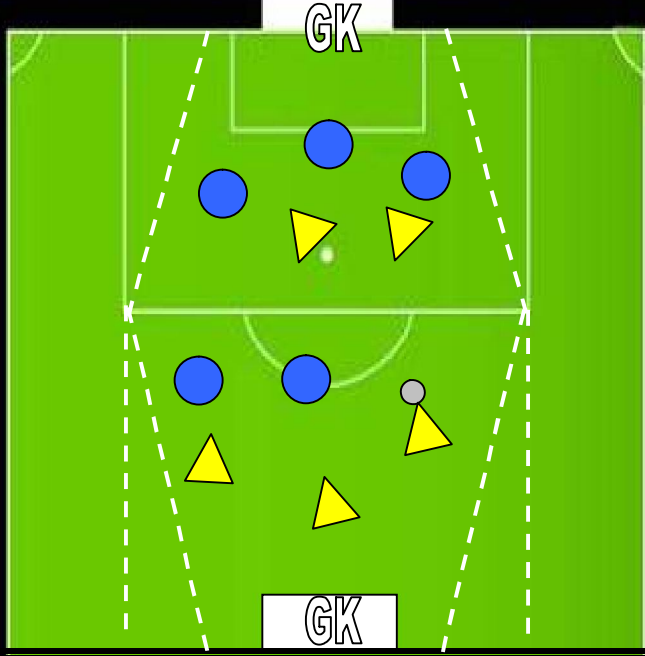
اللاعبين :

16 لاعب (6 ضد 6) + NP2 لاعبان محايدان
(+ 2 حراس مرمى .

شرح التمرين :

- 1- مباراة (6 ضد 6) ، عمل كرات عرضية من NP .
- 2- التطوير : ممكن للاعبين الدخول إلى الأطراف عمل " العرضية " .

هدف الوحدة : تسجيل الأهداف (التصويب)



مساحة اللعب :

(30 X 40) متر

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى

اللاعبين : 12 لاعب

GK 2 + 5 x 5

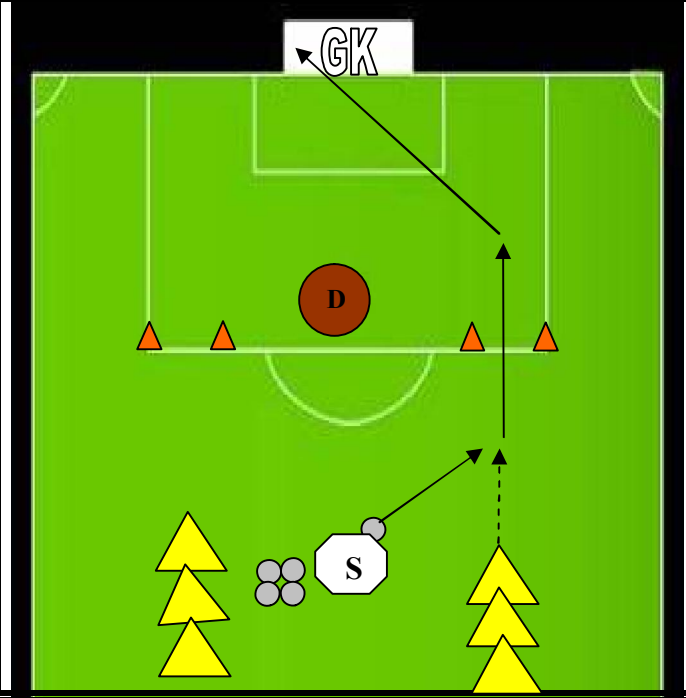
النقاط الفنية :

1. الانتشار
 2. اليقظة
 3. اللمسة الأولى تحضير للتصويب
 4. وضع الحارس
 5. قرار بأي جزء تصوب
 6. تنفيذ التصويب :
- ارضي - متابعه
 - بقوه مقوسه
 - متابعه من قبل المهاجمين
 - التصويب مسيطر عليه
 - التصويب يجب إن يكون قوي ودقيق
 - وتلقائي . خداع الحارس

شرح التمرين :

1. اللاعب يجب إن يبقى في ملعبه
2. إذا خرجت الكرة تستأنف من الحارس
3. يمررها لزميله

هدف الوحدة : التصويب بزاوية



النقاط الفنية :

1. اليقظة
2. قوه واتجاه اللمسة الأولى
3. رفع الرأس ومشاهده الحارس
4. إذا الحارس أغلق الزاوية - إذا لم يغلق الزاوية . إذا كان تحت إذا كان فوق
5. قرر وصوب : ارضي وقوي - الزاوية بعيده - متابعه .
6. أضافه D مدافع .

مساحة اللعب :
(40X30) متر .

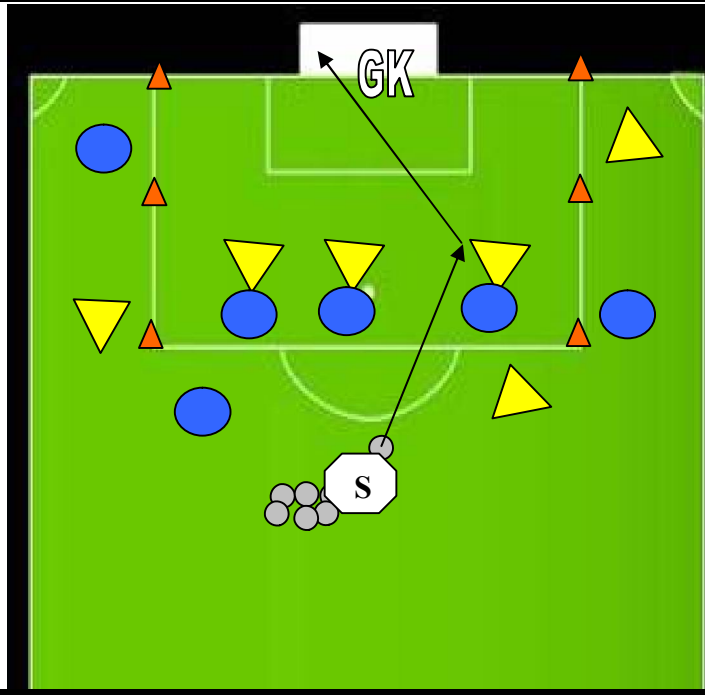
الأدوات :
كرات - أقماع - سترات - مرمى

اللاعبين :
9 لاعبين (6 مهاجمين + 1 مدافع + 1 ممول كرات + 1 حارس مرمى)

شرح التمرين :

- 1- يمرر S الكرة إلى أحد المهاجمين ، يقوم المهاجم من لمسة واحدة بتمرير الكرة من بين القميين والتصويب على المرمى .
- 2- تطوير التمرين : وجود مدافع عند التصويب للضغط على المهاجم .

هدف الوحدة : التصويب السريع



النقاط الفنية :

1. اليقظة قبل الاستقبال
2. استغلال فرصه التسجيل بسرعة:
 - فولي (على الطائر)
 - من اللمسة الأولى
 - خداع تمرير وتصويب
 - مبكرا
 - متابعه
3. لعب جماعي
4. مرور الكرة إلى الشباك

مساحة اللعب :

منطقة ال18

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات

اللاعبين :

14 لاعب مجموعتين (3 X 3) + 1 مرسل
+ 1 حارس

شرح التمرين :

- 1- المرسل يرسل الكرة إلى منطقة الجزاء .
- 2- الفريق الذي يحصل على الكرة يصوب على المرمى .
- 3- الفريق المدافع يحاول استعادة الكرة ويلعب الكرة خارج المنطقة إلى الزملاء .
- 4- الزملاء يعيدون الكرة مرة أخرى من لمسة واحدة فقط للفريق المهاجم للمهاجمة والتهديف.

هدف الوحدة : التصويب 6 ضد 6 (مباراة)

النقاط الفنية :

1. اليقظة للوضع
2. اللمسة الأولى
3. مشاهدته الحارس
4. تصرف ايجابي عند التصويب:
 - تصويب بوجه القدم
 - تصويب بخارج القدم
 - تصويب سريع
5. دقه وقوه التصويب
6. اللعب الجماعي:
 - دبل باص
 - أوفر لاب
 - استلام وتسليم
7. اللعب الفردي

مساحة اللعب :

(40 X 40) متر

الأدوات :

كرات - سترات - أقماع - أهداف متحركة

اللاعبين : 14 لاعب

6 ضد 6 + 2 GK

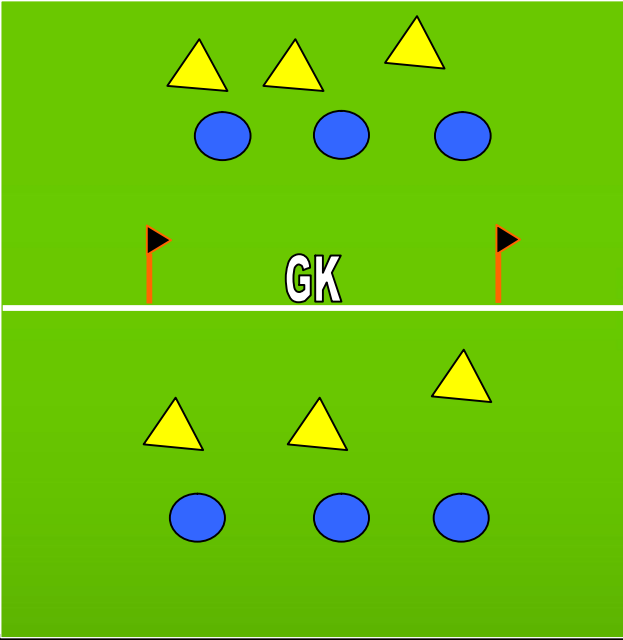
شرح التمرين :

- 1- مباراة 6 ضد 6 .
- 2- حركة مستمرة.
- 3- خلق فرص للتصويب

هدف الوحدة : تسجيل أهداف

النقاط الفنية :

1. اليقظة للوضع حولك
2. سرعه التصويب بدقه
3. اللعب الجماعي
4. تغيير اتجاه اللعب
5. الدقه أولا ثم القوه



مساحة اللعب :

30X 30 متر

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - أهداف متحركة

اللاعبين :

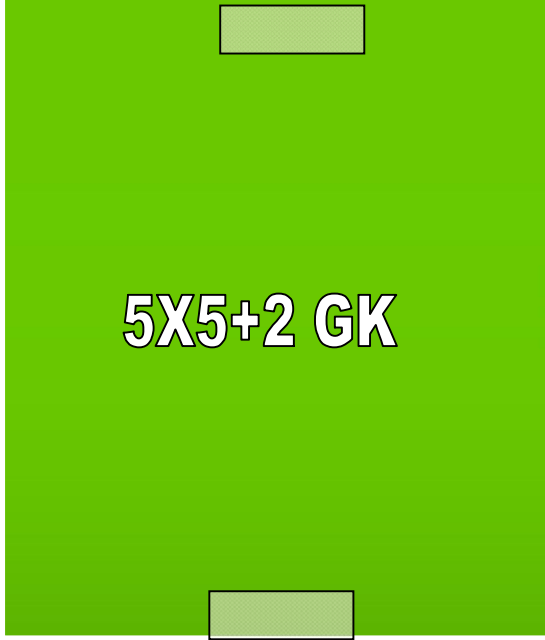
13 لاعب

(6 ضد 6 + 1 حراس) .

شرح التمرين :

لعب جماعي وتسجيل أهداف
إذا لم يكن فرصه للتصويب نقل الكرة للجهة الأخرى

تطوير تسجيل الأهداف في حالة 5x5 مباراة



النقاط الفنية :

1. اليقظة
2. عند أمكانيه التصويب يجب التصويب
3. قرب المرمى يجب الدقة في التصويب قبل القوه
4. التصميم على والتهدف
5. التكنيك في التصويب
6. الاتصال بالنظر
7. مشاهده الحارس عند التصويب
8. التصويب السريع

مساحة اللعب :

(30 X 40) متر

الأدوات :

كرات - أقماع - سترات - مرمى متحرك

اللاعبين :

12 لاعب (5 ضد 5) + 2 حراس مرمى.

شرح التمرين :

- لعب مباراة 5X5
- الحرص على تنظيم الفريق
- تنميه العناصر الفنية في التسجيل لدى اللاعب
- تطوير صعود الفريق المسجل فوق نصف الملعب لاعتبار التسجيل .

