

# التمرير وامتلاك الكرة Passing and Development

## امتلاك الكرة في نصف الملعب

### النقاط الفنية

#### 1- الاحتفاظ بالكرة لتغيير سرعة اللعب :

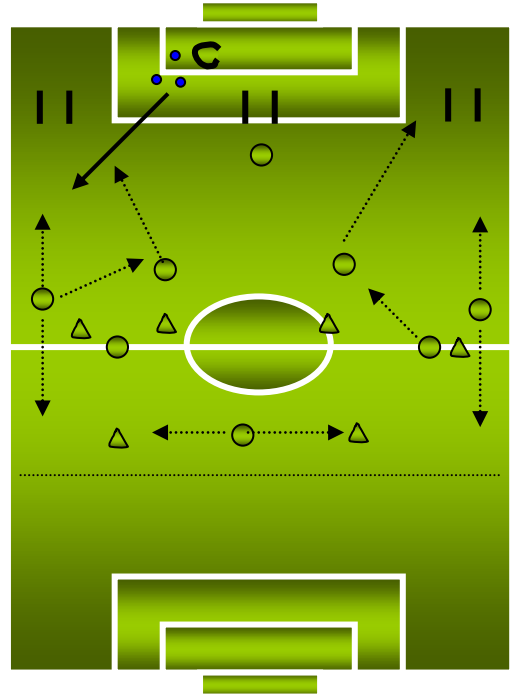
- التمرير الطويل
- اللعب الحائطي
- الجري بالكرة
- اللعب بسة واحدة

#### 2- المراقبة رجل لرجل

- الحذر
- وضعية الجسم عند إستلام الكرة

#### 3- اللاعب بدون كرة

- قراءة اللعب ( إيجاد المسافة )
- كيفية المخاطبة
- معرفة اللاعب الذي يمرر الكرة
- العمق وشكل الفريق ( الإنتشار )
- سرعة التمرير والدقة
- وضعية الجسم
- التمرير في المساحة الخالية
- الجري خلف المدافعين



#### المساحة :

40 × 60 م

#### اللاعبون :

6 v 8

#### الأدوات :

- كرات + علامات
- قمصان أحمر
- قمصان أبيض

#### التمرين والهدف :

- الإحتفاظ بالكرة
- 8 لاعبين مدافعين ولاعبي وسط يلعبون في مناطقهم حسب مراكزهم - كل 5 تمريرات تحسب هدف
- 6 لاعبين الاستحواذ على الكرة ويقوموا بالتسجيل في أي من الأهداف الثلاثة
- اللعب لمستأن وثم بعد 1 لك لعب حر

إمتلاك الكرة في نصف ملعب الخصم  
Possession Of ball In Opponents Half  
النقاط الفنية



1- الإعتبارات

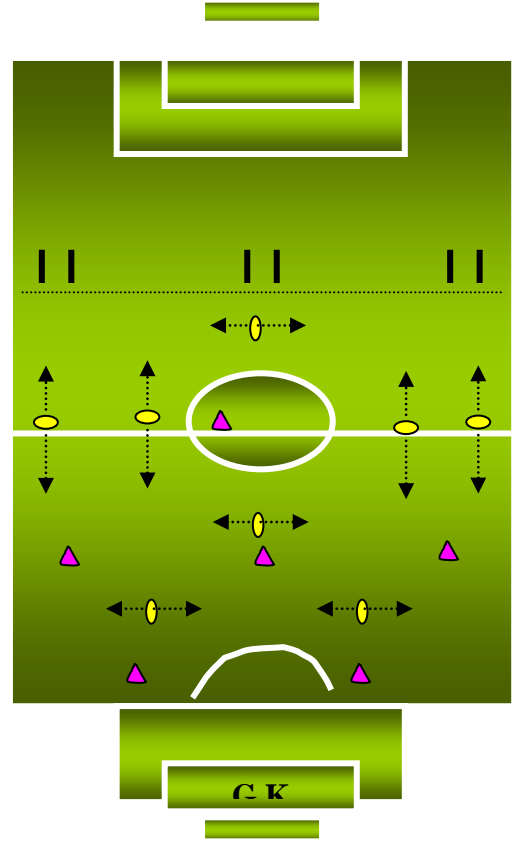
- الإنتشار
- إختيار التمريرة
- نوعية التمريرة
- اللعب تحت ضغط
- التمويه

2- المراكز الهجومية

- وضعية الجسم عند إستقبال الكرة
- التحرك خلف المدافعين
- لعب الكرة في الفراغات
- الهروب من المراقبة
- وضعية المساندة

3- الضغط

- كيفية تخفيف الضغط، هناك طرق ثلاثة
- الإرياك
- 1V1
- التمريرة الحائطية
- التمير
- الخداع
- الإحتفاظ بالكرة
- تغطية الكرة
- تمويه



المساحة :

60 × 60 م

اللاعبون : 15

الأدوات :

كرات + علامات

- قمصان أحمر + أبيض

التمرين والهدف :

- مباراة الإحتفاظ بالكرة

- 8 لاعبين – قشاش – خط وسط – مهاجم – كل 5 تمريرات

يحسب هدف

- 6 لاعبين عند حصولهم على الكرة أن يهاجموا ثلاثة

أهداف واللاحق بها من الجهة الأخرى بواسطة زميل

- بمرحلة متقدمة من التمير يستطيع فريق أن يهاجم

المرمى

# الاحتفاظ بالكرة 11 V 11 Possession Play

التمرين

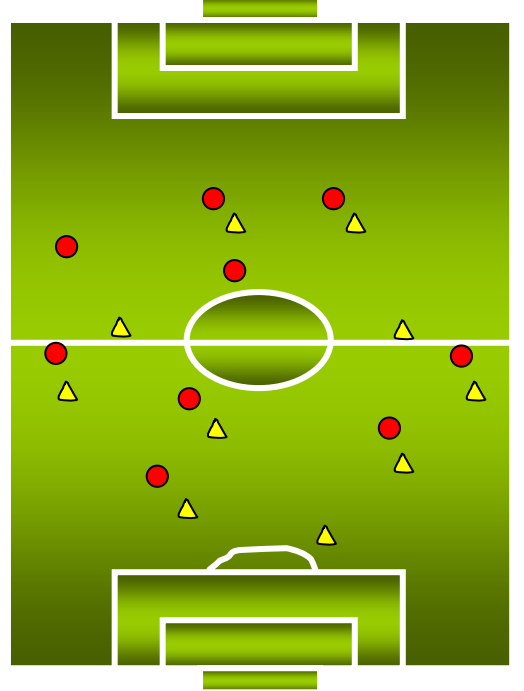
## النقاط الفنية

### جميع النقاط السابقة :

- إتباع مبادئ اللعب
- نوعية التمرير والإستلام
- الجري بالكرة
- تحريك وتدوير الكرة بسرعة
- التحرك بدون كرة للاعبين المساعدين
- الحذر وقراءة اللعب

### التأكيد على

- تغيير سرعة اللعب
- كيفية لمس الكرة
- التمرير القوي والتعامل معه
- القدرة للعب من مسة واحدة في الأماكن الضيقة
- أهمية اللعب الثنائي (1-2)



### المساحة :

مساحة الملعب

### اللاعبون :

11 x 11 لاعب

### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض

### التمرين والهدف :

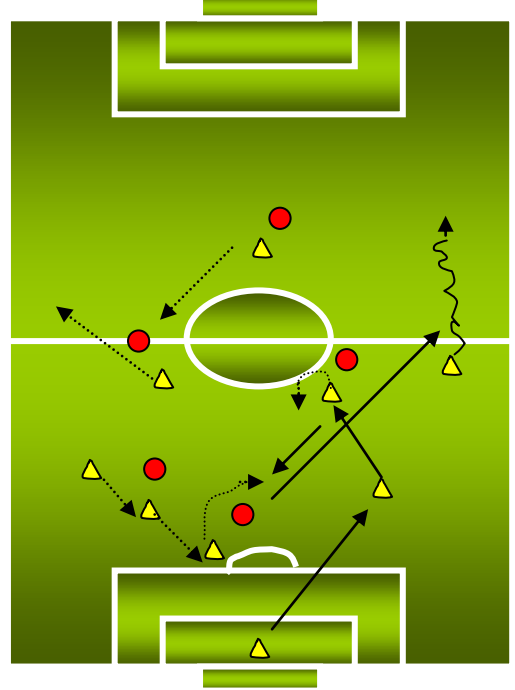
- مباراة 11 x 11
- السيطرة على إيقاع اللعب يجب تغيير السرعة والاتجاه
- في نصف الملعب الإحتفاظ بالكرة – إبطاء اللعب لإيجاد فرص أفضل للتمرير
- في نصف ملعب الخصم إذا لم يكن هناك فرصة للاختراق من جهة يجب التراجع والاختراق من الجهة الأخرى .

## بناء الهجوم Construction of Attack

### بناء الهجمة من الثلث الدفاعي:

#### النقاط الفنية

- الحذر من الموقف
- عند إسترجاع في 3/1 الدفاعي
- إرسال الكرة للأمام للاعب متقدم وقم بالمساندة
- لعب الكرة للاعب خط الوسط وقم بالمساندة
- للاحتفاظ بالكرة تدوير الكرة بإرسالها بسرعة مناسبة وبدقة وفي العمق
- تحريك اللاعبين بدون كرة في مراكز جيدة لإستلام الكرة
- التخاطب بين اللاعبين مهم جداً



#### المساحة:

$\frac{3}{4}$  الملعب

اللاعبون: 15 لاعب

8 × 6 + حارس

#### الأدوات:

• كرات + قمصان أحمر وأبيض

• علامات

#### التمرين والهدف:

8 × 6

- مباراة 8 لاعبين ضد 6 لاعبين 6 لاعبين يحاولون التسجيل في المرمى
- حارس المرمى يمرر للاعب يبدأ الهجوم
- عندما تمرر الكرة للأمام لخط الوسط المدافع الحر يساند
- حتى عند الهجوم يقوم المدافعون بمراقبة المهاجمين

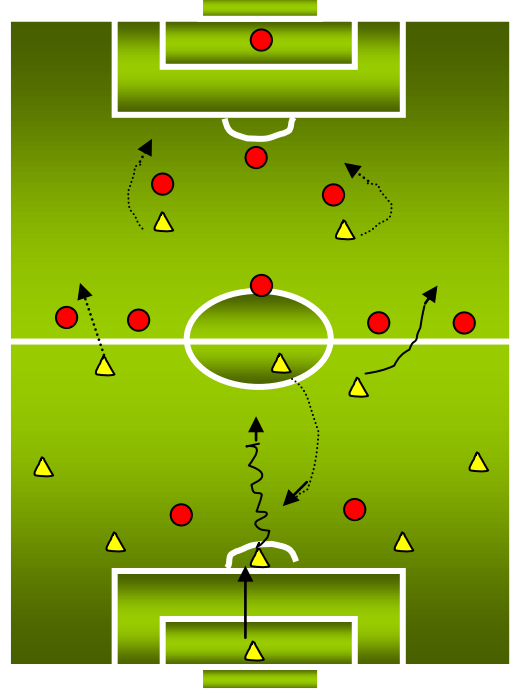
## بناء الهجوم Construction of Attack

بناء الهجوم 11 × 11

### نقاط التدريب



- عند إستلام حارس المرمى الكرة جميع اللاعبين يتحركوا في أماكن جيدة لإستلام الكرة
- يجب على حارس المرمى أن يمرر الكرة خلال 9 ثوان
- من أين يبدأ الهجوم؟
- يجب على الحارس أن يمرر الكرة في المكان المناسب لبداية الهجمة



### المساحة :

ملعب كرة قدم

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

### الأدوات :

• كرات + قمصان أحمر وأبيض

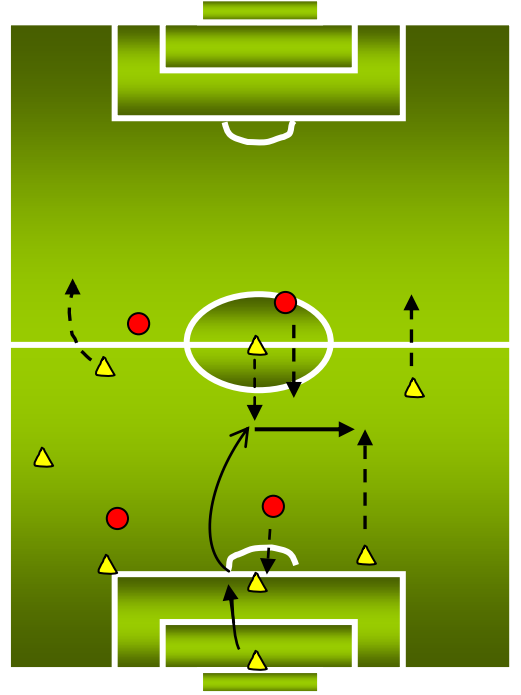
• علامات

### التمرين والهدف :

- إتخاذ وضع جيد لإستلام الكرة
- الظهيرين يتحركان جانباً لفتح اللعب
- لاعبي الوسط يتحركوا للأمام
- المهاجمون التحرك للأمام نحو مدافعي الوسط
- المدافعون حول منطقة الجزاء
- الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم

## بناء الهجوم Construction of Attack

الاختلاف و التنوع 2 : تشكيل تمريرات مرتدة مع لاعبي الوسط

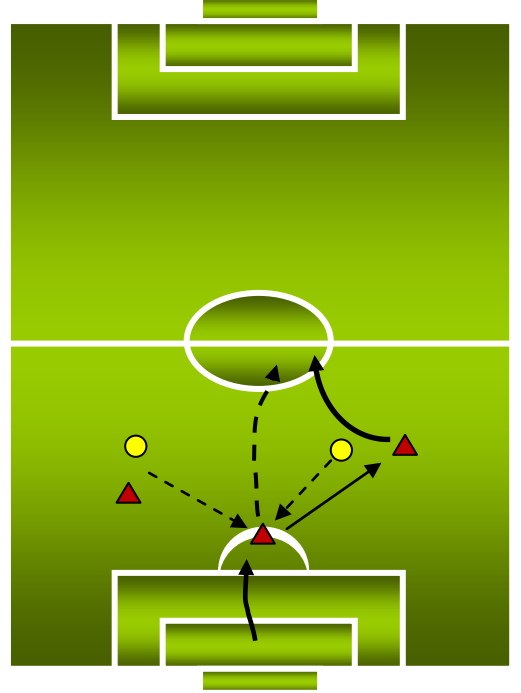


الشرح :

عندما يضغط اللاعب رقم ⑨ فإن اللاعب ④  
و اللاعب رقم ③ يتخلصون من الضغط بالتمرير مع  
⑧ و التحرك للمنطقة الوسطى.


## بناء الهجوم Construction of Attack

الاختلاف و التنوع 3 : التمرير داخل مربع التحرك للأمام مع اعادة و التمرير للمساحة



### الشرح :

شرح الترتيب

•  عندما يكون اللاعب تحت الضغط و ذلك عند استلام

الكرة من حارس المرمى يمرر اللاعب الكرة للاعب 

و يتحرك إلى الامام لاستلام التمرير منه.

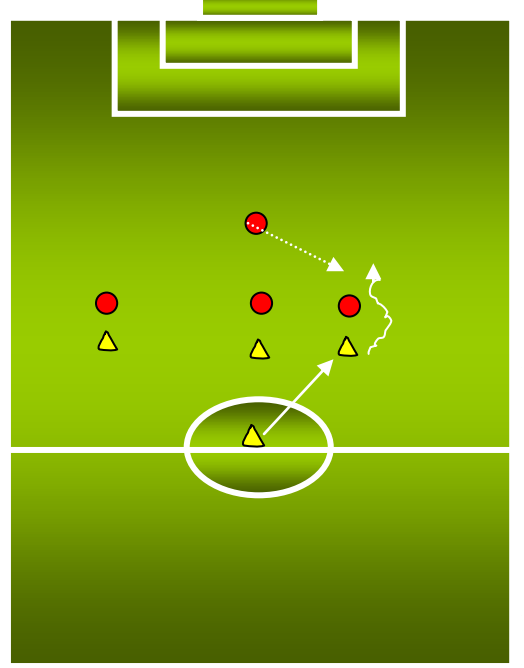
• للهجوم على المنطقة مليئة بلاعبي الوسط.

## دور اللاعب الليبرو The Role of Libero

### التمرين الاول 1 الواجبات الدفاعية للاعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- اللاعب الحر يتحرك بخط مع الكرة
- يقوم بتغطية زملائه في أوضاع  $1 \times 1$
- إذا تخطى المدافع القرار 00!
- التأخير
- مهاجمة المهاجم
- توجيه المهاجم إلى مهمة معينة



#### المساحة :

40 × 40 م

اللاعبون : 8 لاعبين

4 × 4

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

- مباراة دفاع وهجوم
- الدفاع - لاعب حر + 3 مدافعين
- الهجوم - خط وسط مدافع + مهاجمين
- أحد المهاجمين يحاول أن يتخطى الخط الدفاعي بالكرة الهدف
- توجيه وتنظيم الدفاع
- اللاعب الحر يقوم بتغطية الدفاع

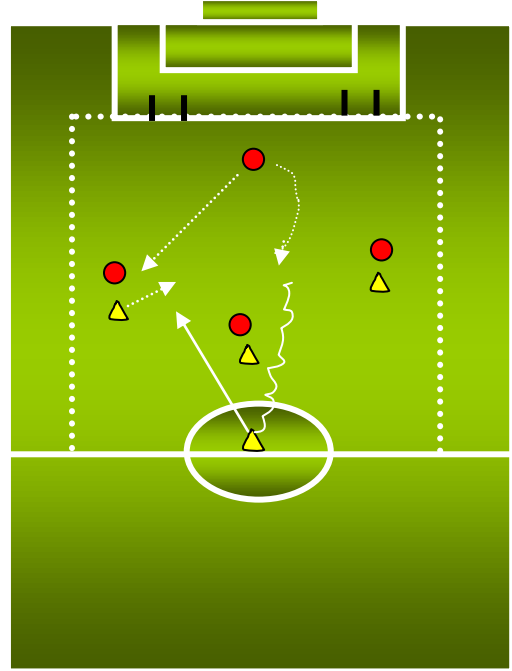


## دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

### التمرين 2 تغطية الزميل ، المناطق والممرات

#### النقاط الفنية

- جميع النقاط السابقة
- تغطية المساحات والممرات
- استقبال ومراقبة أي إختراقات من اللاعبين
- اترك الممرات مفتوحة عمداً واجعل المباراة واللعب متوقع



#### المساحة :

40 × 50 م

اللاعبون : 8 لاعبين

4 × 4

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

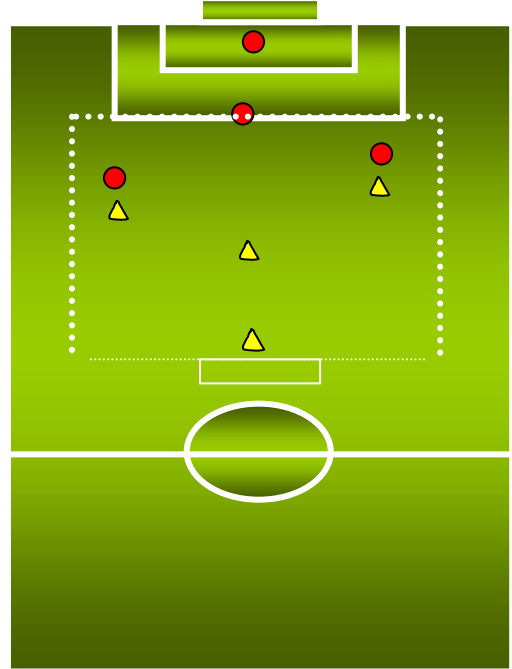
- لاعب يمرر الكرة
- لاعب حر خلف المدافعين يغطي الخط الخلفي
- واجد اللاعب الحر التغطية ومراقبة أي لاعب يتخطى المدافعين الهدف
- توجيه وتنظيم الدفاع
- التغطية
- تغطية المناطق والممرات

# دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

## التمرين 3 تحديد سرعة اللعب

### النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- التمريرة الأولى من اللاعب الحر هي إشارة تحديد كيفية بناء الهجمة
- التحرك للأمام
  - المساعدة المتأخرة
  - متابعة التمريرة
- الإحتفاظ بالكرة :-
  - التمريرة والمساندة
  - التغطية بكل تمريرة



### المساحة :

50 × 50 م

اللاعبون : 12 لاعبين

5 × 5 + 2 حارس مرمى

### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

### التمرين والهدف :

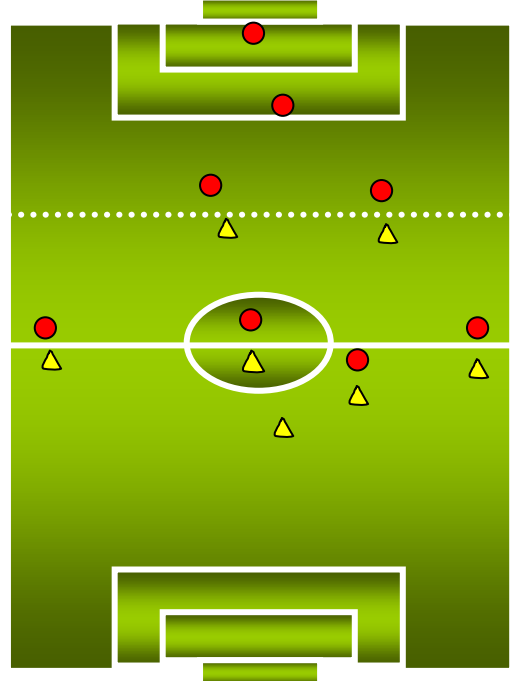
- مباراة 5 × 5 + 2 حارس مرمى الهدف
- توجه وتنظيم الدفاع
- التغطية / الزميل / المنطقة / الممرات
- تحديد سرعة اللعب

## دور اللاعب الليبرو The Pole of Libero

### التمرين 4 طريقة لعب اللاعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- اللاعب الحر يقوم بالهجوم المباغت
- اللاعب الحر يشارك الهجوم بالمساندة
- اللاعب الحر يقوم بالجري من العمق بكرة وبدون كرة



#### المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب كرة قدم

اللاعبون : 15 لاعبين

7 × 7 + حارس مرمى

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

- لاعب يمرر الكرة - 4 × 4 فبي وسط الملعب
- 2 × 2 + لاعب حر في الـ 3/1 الدفاعي + حارس مرمى
- يبدأ اللعب بتمرير الكرة
- عندما يستحوذ المدافع على الكرة اللاعب الحر يشترك في الهجوم لعبور الخط الأخير
- تستطيع أن تلعب على مرميين الهدف
- التوجيه - تنظيم الدفاع - التغطية ( الزميل ، المنطقة )
- تحديد سرعة اللعب
- المشاركة في الهجوم

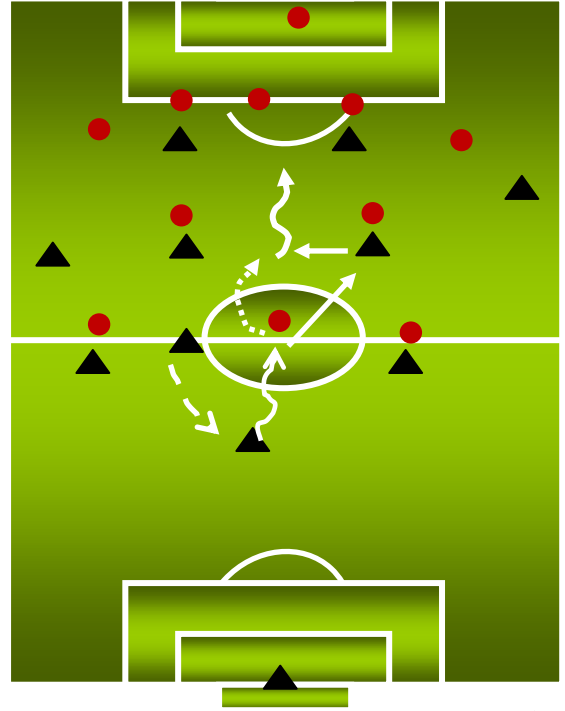
# اللاعب الليبرو

## The play of the Libero

### التمرين 5 لعب الليبرو

#### النقاط الفنية

- كما في 1,2,3 و 4
- يحاول اللاعب الحر التسجيل من الكرات الثابتة
- ويعود بسرعة إلى الدفاع.
- اشراك اللاعب الحر بالهجوم حتى النهاية ان امكن.
- لاعب ( عادة ما يكون مدافع او وسط )
- يغطي لعب اللاعب الحر اثناء الهجوم



#### المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعبين

11 × 11

#### الأدوات :

- كرات + قمصان أحمر وأبيض
- علامات

#### التمرين والهدف :

- مباراة 11 V 11 اللاعب الحر
- انجاز جميع الاهداف

#### الاهداف :

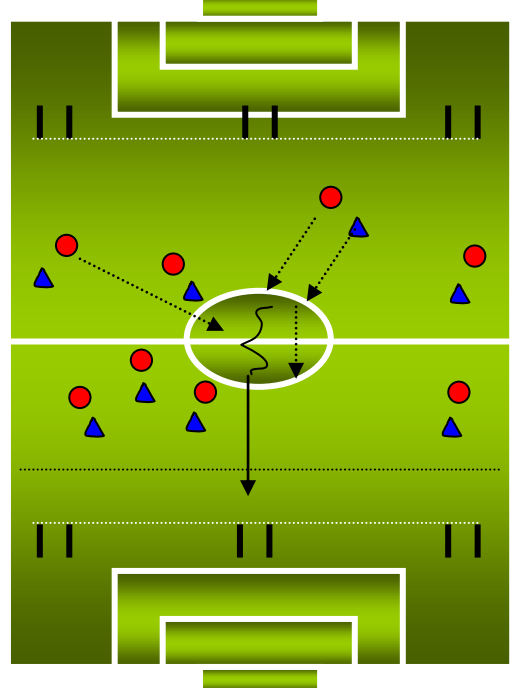
- توجيه و تنظيم الدفاع
- تغطية الزميل
- تغطية المساحات و الفراغات
- فرض ايقاع اللعب
- الانضمام للهجوم
- لتسجيل من الكرات الثابتة

# تطوير اللعب في منطقة الوسط Development of Mid-Field Play

الإحماء

## النقاط الفنية

- نقل الكرة من جهة إلى أخرى
- سرعة ودقة التمرير
- وضعية إستلام الكرة والجري للمساندة
- تغيير مكان الهجمة بتغيير سرعة الأداء



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون :

8 × 8

الأدوات :

• كرات + علامات

• قمصان أحمر

• قمصان أبيض

التمرين والهدف :

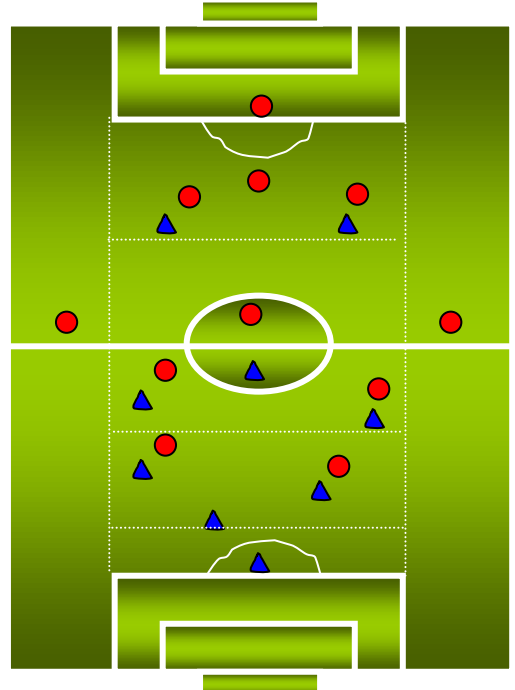
- مباراة 8 × 8 التأكيد على سرعة حركة الكرة – اللعب في العمق والتغيير والجري باتجاه الخصم بسرعة
- لتسجيل هدف هو تمرير الكرة بين أحد الأهداف الثلاثة

# تطوير اللعب في منطقة الوسط Development of Mid-Field Play

## صانع الألعاب والمخطط

### النقاط الفنية

- لاعب الوسط هو صلة الوصل بين الدفاع والهجوم
  - يفتح الممرات للمدافعين للعب الكرة للمهاجمين و ثم المساعدة .
  - خلق المساحة الخالية و الزاوية و المكان الجيد لإستلام الكرة من الدفاع لبدء الهجوم .
  - يبعد الخصم إذا لم يستطع أن يستلم الكرة
  - يرسل الكرات الأمامية للمهاجمين أو اللاعب القادم من العمق .
  - يجري بالكرة إذا كان هناك مساحات خالية ويلعب لعب مشترك مع المهاجمين ويحاول أن يسجل في المرمى
  - ويقوم بالتحضير عند المرمى
  - هو يشكل الصف الثاني في الهجوم
  - يتحكم بسرعة اللعب ويحتفظ بالكرة و ينتظر الفرصة المناسبة للاختراق
- ملاحظة: صانع الألعاب يحتاج إلى :
- الرؤية
  - الفنيات العالية
  - طاقة غير محدودة لربط الدفاع بالهجوم



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون : 18 لاعب

2 + 8 × 8 حارس

الأدوات :

كرات + علامات  
قمصان أحمر/ أبيض

التمرين والهدف :

- مباراة 8 × 8 اللاعبون يلعبون في مناطقهم - 3 مدافعين - 3 خط وسط - 2 مهاجمين باستثناء لاعبي الوسط يستطيعون أن يدخلوا منطقة الهجوم

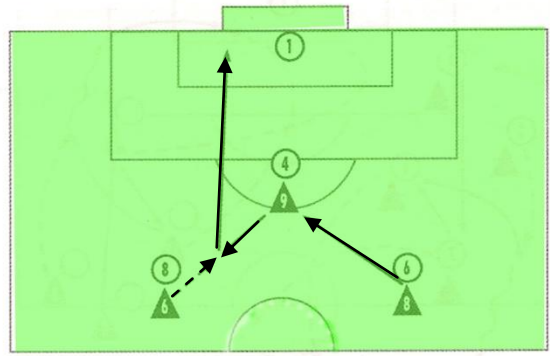
• عند إنتهاء الهجمة يجب الرجوع إلى مكانه السابق

- عند دخول لاعب خط الوسط منطقة الهجوم يجب على المدافع يجب على المدافع الحر أن يتحرك لخط الوسط ويلعب رجل لرجل خاصة للرجل الغير مراقب

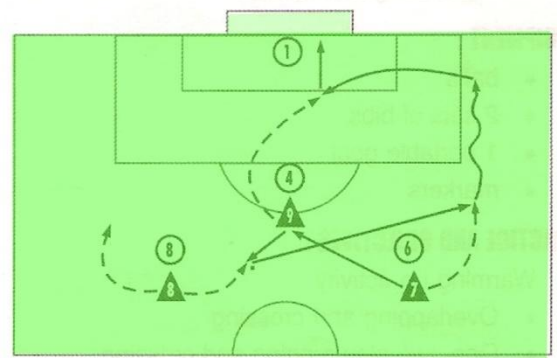
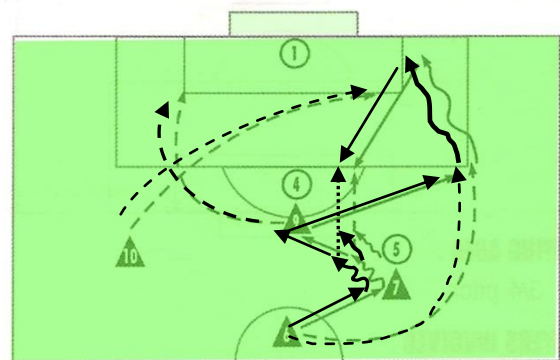
تطوير التمرين

- دخال الظهيرين المهاجمين ولعب مباراة عادية مع التأكيد على دور لاعبي خط الوسط

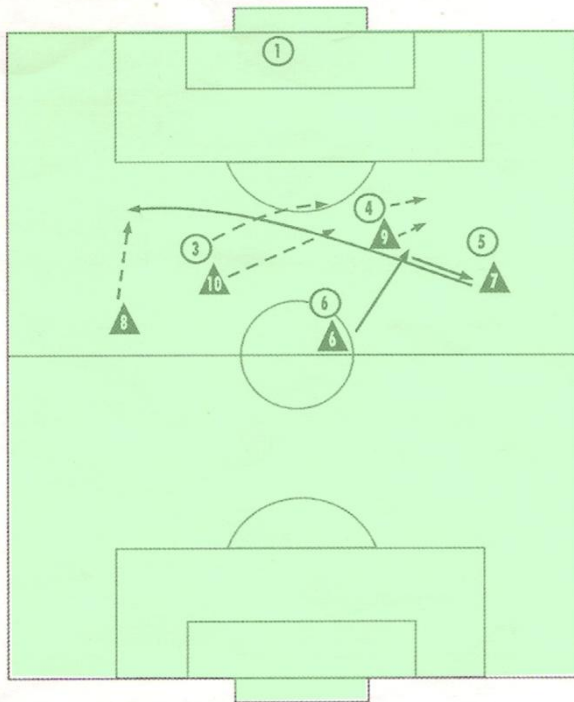
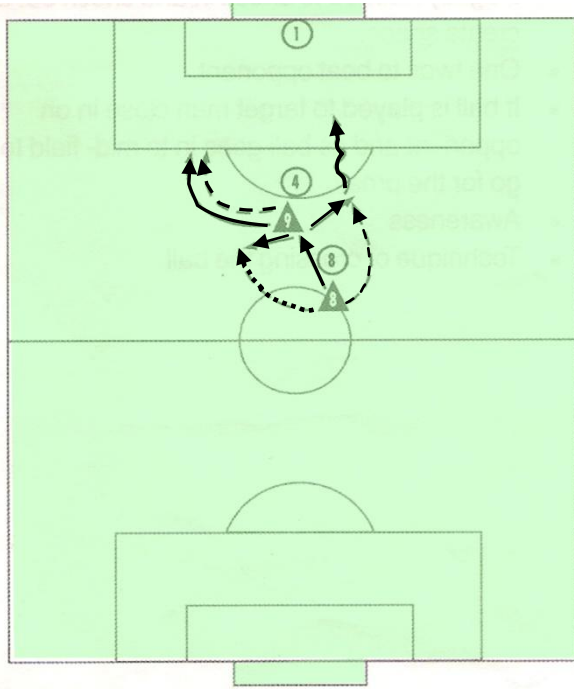
الملاعب الثالث



أوفر لابل في منتصف الملعب



التمرير بزاوية و الجري بزاوية

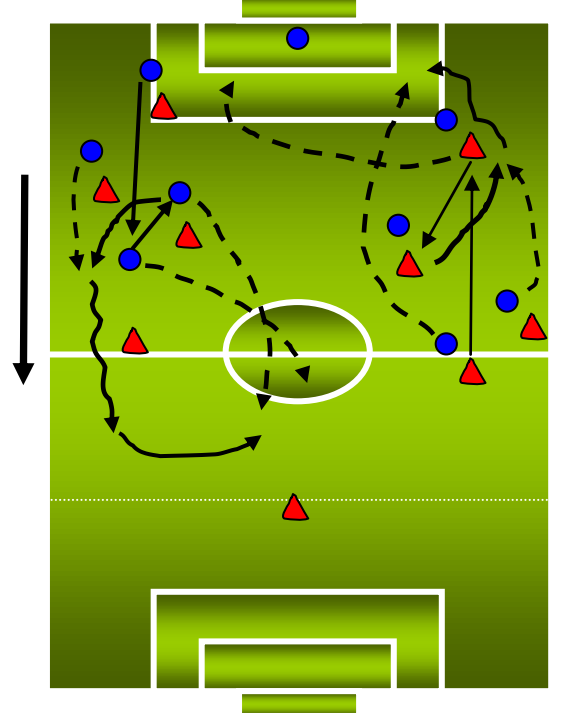


# الجناح Wing Play

## التمرين 1 لعب الجناح ( الاحماء )

### نقاط التدريب

- اذا كانت المنطقة محكمة يتم السحب لخلق المساحات
- واحد اثنان لضرب الخصم.
- اذا لعبت الكرة إلى اللاعب الهدف قريب للخصم تحرك الكرة إلى منتصف الملعب ليتم الاختراق.
- اليقظة والانتباه.
- التكنيك في تمرير الكرة.



المساحة :

4/3 من مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

2 + 2 X 4v4 حارس مرمى

الأدوات : كرات - قمصان - مرمى متحرك - علامات

التمرين والهدف :

الاحماء

- اوفر لاب و تمرير
- لعب واحد اثنان و تمرير
- استقبال الكرات عبر التمرير
- 4x4 لعب اجنحة و تمرير

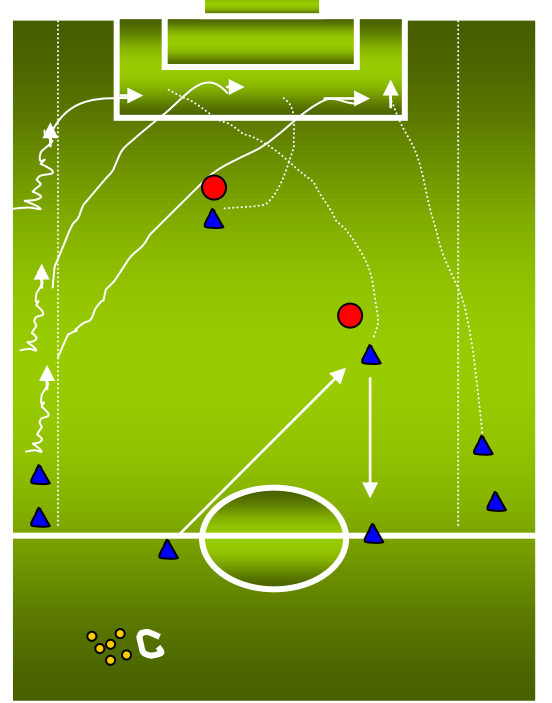


# الجناح Wing Play

## التمرين 2 طريقة لعب الجناح

### النقاط الفنية

- رؤية الموقف
  - تحديد الارتفاعات الجانبية
    - القائم الأول
    - سرعة الكرة ودائرية وحسب علو الرأس
    - القائم البعيد فوق المدافعين وبعيدة عن حارس المرمى
  - لعب الكرة الأرضية (Cutback)
  - الكرات المرتدة من الحارس المدافعين المهاجمون :
  - توقيت الجري نحو الهدف
  - الوصول للهدف مع الوصول للكرة
  - كن شجاعاً عند لعب الكرة بالرأس
  - لعب الكرة نحو الهدف
- لاعبوا الوسط
- المساعدة في الوقت المناسب
  - الاختراق ولعب الكرات الجانبية
  - الاستجواذ على الكرة بعد ارتدادها من الخصم



المساحة : نصف الملعب  
1/2 ملعب كرة القدم  
اللاعبون :  
12 - 16 لاعب  
الأدوات :

كرات ، قمصان ، علامات

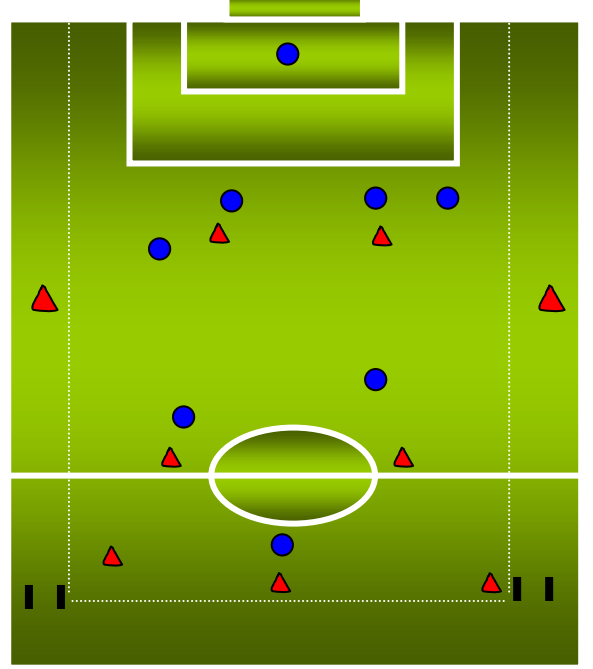
- المدرب يمرر الكرة للاعب خط الوسط ولاعب خط الوسط يتعاون مع المهاجم ويلعب الكرة للجناح
- الجناح يجري بالكرة ويرفع الكرة حسب الموقف
- المهاجمون يتفاعلون مع المواقف والارتفاعات داخل منطقة الجزاء بالسرعة المطلوبة
- يبدأ التمرين بمدافعين اثنين وثم يزداد العدد

# الجناح Wing Play

## التمرين 3

### نقاط التدريب

- كيفية إستلام الكرة خلف الظهر المدافع
- كيفية إستلام الكرة من أمام الظهر المدافع
- التوقيت عند إستلام الكرة
- كيفية الهروب وتخطي المدافع
- اللمسة الأولى
- الرفعات الجانبية في المناطق الحيوية
- اللعب المشترك على الأطراف ( التخطي والتبديل )



مساحة الملعب: 4/3

اللاعبون: 17 لاعب

9 × 7 + حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان ، علامات

التمرين والهدف :

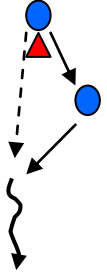
- يبدأ اللعب من لخلف ثم ينتقل إلى الأجنحة
- ترك مساحة للأجنحة على الأطراف لعمل 1 × 1
- الجناح يتفاعل مع الموقف ويرسل الكرة في المكان المناسب حسب الموقف
- المدافعون ● يقومون باسترجاع الكرة ويهاجمون الأهداف الصغيرة
- الاستمرار وتطوير التمرين

# الجناح Wing Play

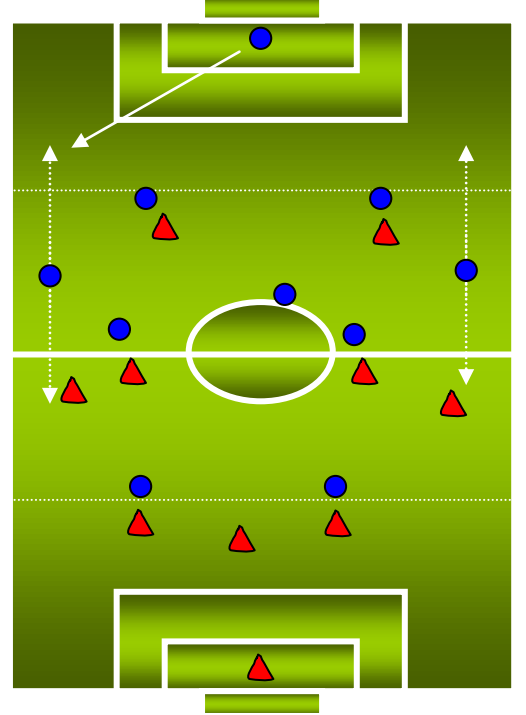
## التمرين 3 التعاقب

### نقاط التدريب

- اللعب في المناطق الدفاعية
  - اللعب بأمان
  - مساندة المدافعين
  - الإحتفاظ بالكرة
  - إيجاد المساحات ورؤية الملعب
  - عند إستلام الكرة
  - لعب الكرة للاعب المتمركز في الأمام إذا كان غير مراقب
  - التحرك للأمام بالكرة باستعمال اللعب المشترك
  - كن متواجد ومستعداً لإستلام الكرة
- الثلاث الدفاعي  
مفاتيح اللعب  
- اللعب بأمان  
- احصل على الدعم من الدفاع  
- تخلص من المراقبة



✿ خلق المساحات و التوضع في مكان لاستقبال الكرة مع رؤية جيدة للملعب.



- الاستحواذ الدائم

المساحة : الملعب كامل

ملعب كرة قدم

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

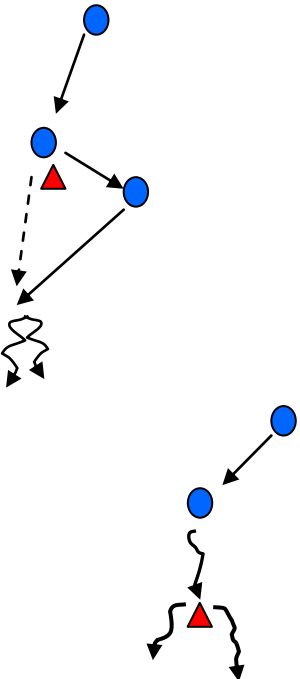
✿ عند استقبال الكرة

- التمرير للاعب الهدف عندما يكون حرّ.

الأدوات : كرات - قمصان - التقدم للأمام باستخدام واحد اثنان مع لاعبي الوسط

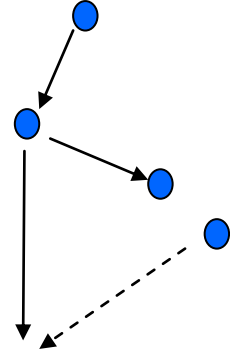
التمرين والهدف : إذا كان الخصم متواجد .

- المساندة في وسط الملعب - إذا استحوذ اي لاعب وسط على الكرة تلعب معه
- التمرير والانتشار واحد اثنان
- اللعب المشترك ✿ الثلاث في الوسط:
- التخطي في المناطق الجانبية في وسط الملعب استقبال الكرة واحد اثنان والمرور
- اللعب في منطقة الوسط :
- اللعبة الجانبية - التخطي - الارتفاعات الجانبية خداع الخصم بأحد الجنبين والمرور
- الجري بالكرة في المناطق الجانبية ولعب الكرات العرضية الأرضية
- الجري من المناطق الخلفية خلف المدافعين

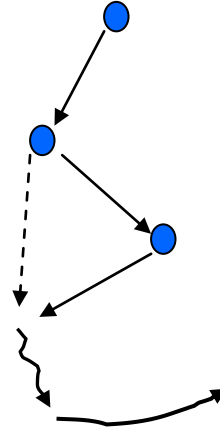


# الجنح Wing Play

التمرين 3 تتمة:

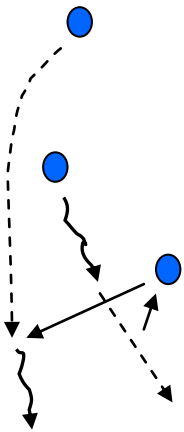


اللعب بسرعة و الجري في المساحات المفتوحة  
على الاجنحة او إلى اللاعب الهدف.



الثلاث الهجومي:

1- تخطى عندما تكون المساحات مفتوحة على الاجنحة  
او فرلاب بتوقيت جيد للجري.



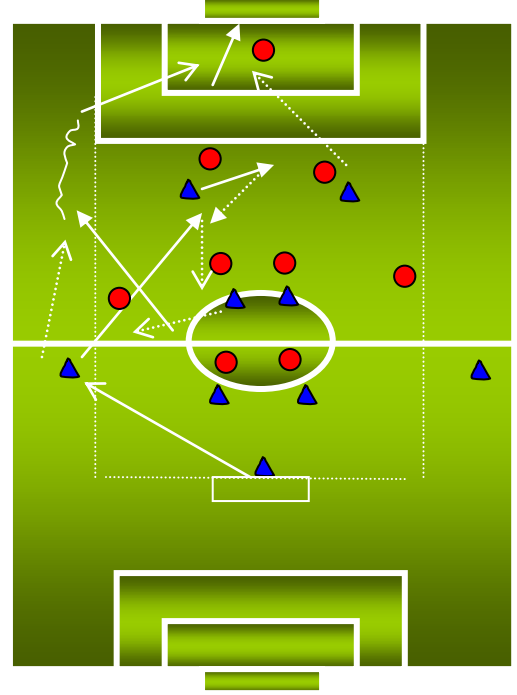
2- خلق المساحات من اجل الاوفرلاب مع اللاعب الزميل لاستقبال الكرة و المرور.  
لاحظ: اذا كانت الكرة في الجهة الثانية و

# المهاجم Strikers Play

التمرين : 1

## النقاط الفنية

- التهديد من الرفعات الجانبية
- المهاجمون يتحررون من الرقابة بالحركة الدائمة
- الرفعات الجانبية المبكرة للزوايا القريبة والبعيدة –
- المهاجمين يهاجمون الكرة بسرعة وفي الوقت المناسب
- التوقع للكرات الأرضية وخلف المدافعين وبعيدة عن حارس المرمى ( بين خط 6 ياردات ونقطة الجزاء )
- الأهداف خلال سير اللعب واللعب المشترك
- الحذر من الموقف
- المراوغة والابتكار واللعب الثنائي
- التقاطع
- لعب الكرة للرجل الثالث المتحرك
- اللعب للمهاجم وبدوره يلعب للاعب المساند
- الجري التمويهي من المهاجم لفتح الفراغات للاعب الوسط
- الهروب للأجنحة لإستلام الكرات ومن ثم إرسالها نحو المرمى
- الكرات المرتدة وأهميتها للمهاجم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب كرة قدم

اللاعبون : 18 لاعب

$8 \times 8 + 2$  حارس

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان

أهداف متحركة

التمرين والهدف :

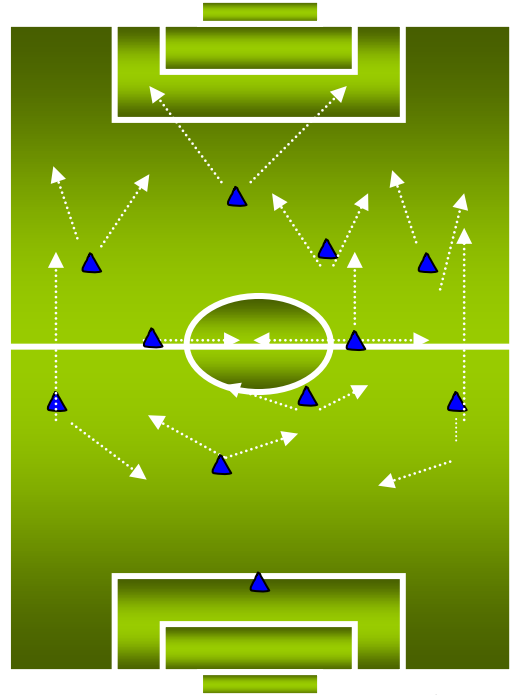
- مباراة  $8 \times 8$
  - حارس المرمى يمرر لأحد الظهيرين المهاجمين
  - كل فريق لديه لاعب على الأطراف
  - عند امتلاك الكرة
  - لا يوجد ضغط في نصف ملعب الخصم
  - التهديد في الرفعات الجانبية والكرات العرضية في البداية
- تطوير التمرين
- اللعب بدون شروط والتهديد من يأتي بأي طريقة ( لعب مشترك – فردي – الرفعات الجانبية )

# المهاجم Strikers Play

التمرين : 2

## النقاط الفنية

- الحذر من الموقف \*
  - على المهاجمين أن يجدوا الحلول للمشاكل التي تطرأ
  - اللعب المشترك للوصول للمرمى
  - التعامل مع الكرات المرتدة
  - التعود للعب في المواقف الضيقة وغير مواجه للمرمى
  - المهاجم لا يكون مهياً فقط لتسجيل الأهداف وإنما لصنع الأهداف أيضاً



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان

التمرين والهدف :

• بداية التمرين 11 × 9 للتركيز على اللعب الهجومي

• التركيز على لاعب مهاجم وآخر يتحرك خلفه

• ارتكازي

التركيز على

• دور المهاجم عند وجود الكرة على الأطراف

• دور المهاجم عندما يتحرك المدافع وخط الوسط للأمام

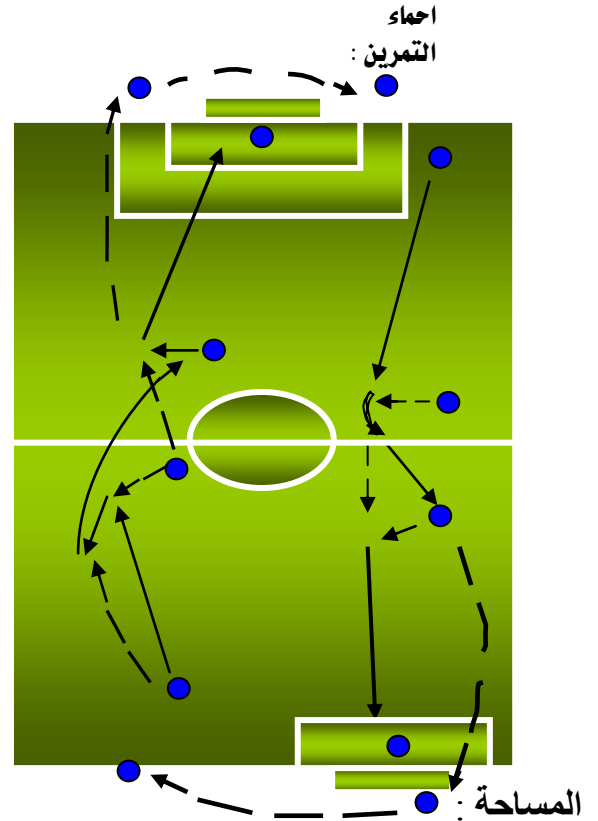
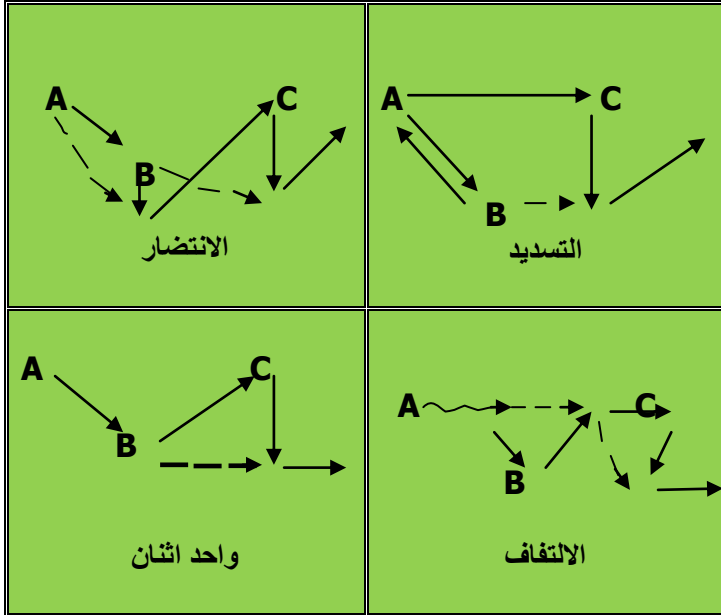
• دور المهاجم داخل وخارج منطقة الجزاء

• نهاية التدريب اللعب 11 × 11

# الطرق إلى المرمى Ways to Goal

## النقاط الفنية

- الحذر من الموقف
- على المهاجمين أن يجدوا الحلول للمشاكل التي تطرأ
- اللعب المشترك للوصول للمرمى
- التعامل مع الكرات المرتدة
- التعود للعب في المواقف الضيقة وغير موجه للمرمى
- المهاجم لا يكون مهياً فقط لتسجيل الأهداف وإنما لصنع الأهداف أيضاً



المساحة :  
2/1 من الملعب  
اللاعبون : 12 - 16 لاعب

الأدوات :

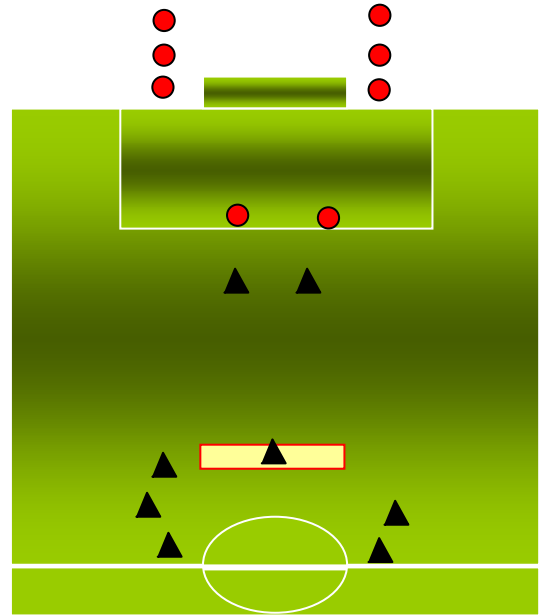
كرات  
هدف متحرك  
علامات

التمرين والهدف :

- لاعب الوسط 1 يمرر بزاوية لدعم المهاجم.
- رد الفعل التكتيكي للاعب الهجوم 2 على تمريرة الوسط ( يدور ، ينتظر ... ) .
- ثم يمرر للاعب الهدف 3 الذي يعيد الكرة للاعب الهجوم 2 والذي يسدد بدوره على المرمى .
- لاعب الوسط 1 يضغط على اللاعب الهدف 3
- لاعب الهدف 3 يمرر الكرة للمهاجم 2 الذي يسدد .
- اللاعب 4 يعيد الكرة و ينتظر لينظم إلى الطابور .
- يتحرك كل لاعب موقع واحد للامام .
- كلا الطابورين يعملان في نفس الوقت .

# الطريق إلى المرمى Ways to Goal

المهاجم : 1



المساحة :

20 × 40 م

اللاعبون : 18 لاعب

الأدوات : كرات ، علامات

قمصان أحمر / أبيض

التمرين :

مباراة 2 × 2

بعد المهاجمة يتحرك المهاجمون خلف

المدافعين

النقاط الفنية :

• اللعب المشترك ( 1 - 2 )

○ استعمال المراوغة - خلق الفراغ

للزميل لتتحرك بالكرة

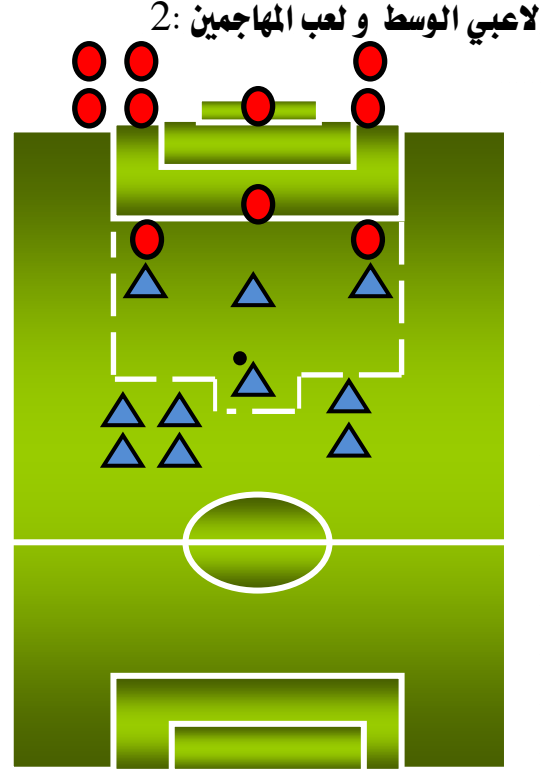
○ التقاطع - التخطي - إلخ 00



## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

### نقاط التدريب الرئيسية

- كما في التمرين الاول
- الاختراق بواسطة المراوغة من قبل لاعبي الوسط –  
مراوغة ارتداد بواسطة المهاجمين.
- العبور جرياً من قبل المهاجمين- تمريرات موهبة من  
قبل لاعبي الوسط.



المساحة : ضعف منطقة الجراء

اللاعبون : 20 لاعب

الأدوات :

كرات

مجموعتي قمصان

مرمى متحرك

علامات

التمرين والهدف:

مباراة 3 × 3 على مرميين بوجود

حراس مرمى

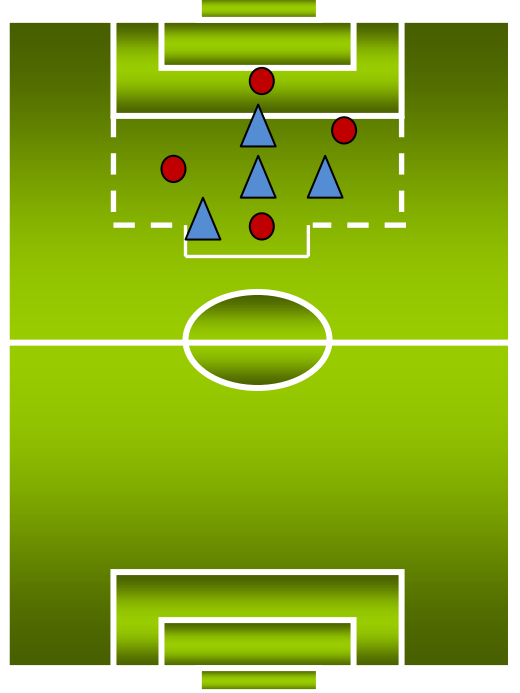
- تشكيلة 1:2 ضد 2:1

التنظيم كما في التمرين الاول.

## العب الطريق إلى المرمى Ways to Goal

### التسديد السريع : تمرين 3

- كما في التمرينين 1,2
- اختراق ( دخول و خروج ) من الوسط إلى الهجوم
- السيطرة على المربع والعمق.
- الانتقال إلى المستوى الثاني من التسديد.



المساحة : ضعف منطقة الجزاء

اللاعبون : 20 لاعب

الأدوات :

كرات

مجموعتي قمصان

مرمى متحرك

علامات

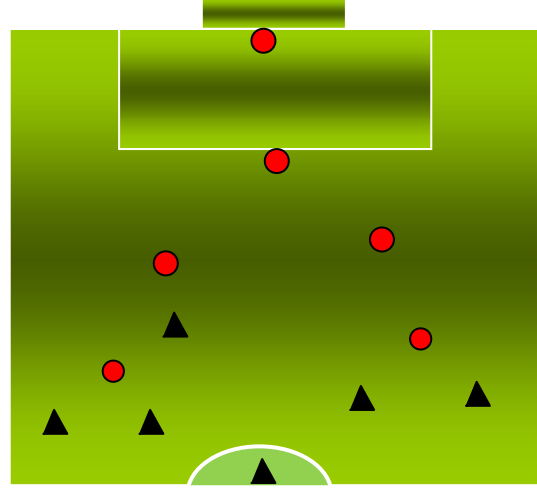
التمرين والهدف:

مباراة 4 × 4

- البعب بدون حراس مرمى لمعرفة سلوك اللاعبين بالتسجيل.
- ادخال حراس المرمى لاحقاً.

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

التمرين : 4



المساحة : نصف ملعب

اللاعبون : 13 لاعب

2 + 5 × 6 حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أحمر / أبيض

التمرين والهدف:

مباراة 5 × 6 اللعب على مرميين

النقاط الفنية :

- كما في التمرين الأول

- 1 : 2 - 1 : 3 - الدوران بالكرة

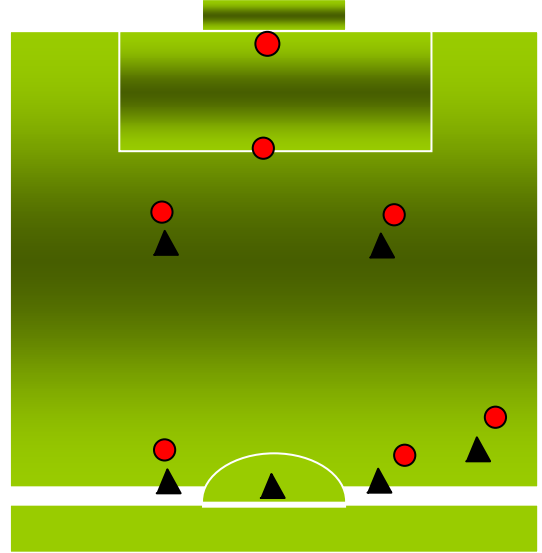
- الجري القطري

- التخطي

- الرفعات الجانبية

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

التمرين : 5



المساحة :

$\frac{3}{4}$  ملعب

اللاعبون : 16 لاعب

حارس  $2 + 7 \times 7$

الأدوات : كرات ، علامات

قمصان أحمر / أبيض

التمرين :

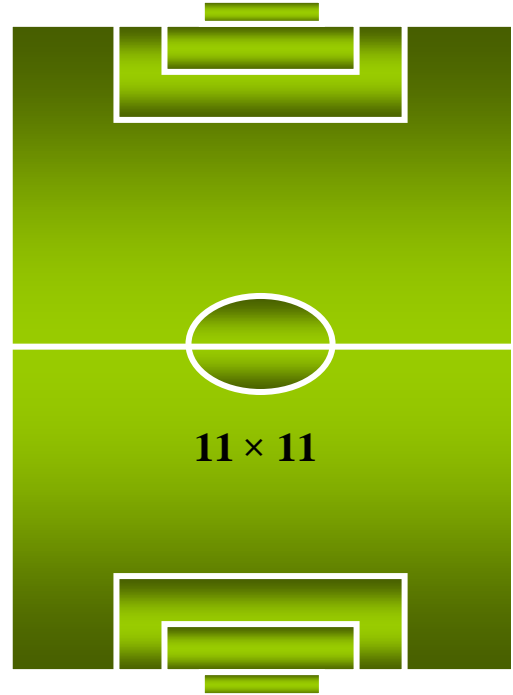
مباراة  $7 \times 7$

النقاط الفنية :

- إتخاذ القرار
- التحرك لإستلام الكرة
- خلخلة الدفاع
- إستغلال الفراغات
- اللعب المشترك

## الطريق إلى المرمى Ways to Goal

التمرين: 6



المساحة : ملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان أحمر / ابيض

التمرين والهدف:

مباراة 11 × 11

- تغيير سرعة اللعب في الهجوم
- الكرات المرتدة ومتابعتها
- التسديد على المرمى
- الكرات الأمامية
- الجري القطري
- الهجمة المرتدة وتعاون الفريق مع المهاجم

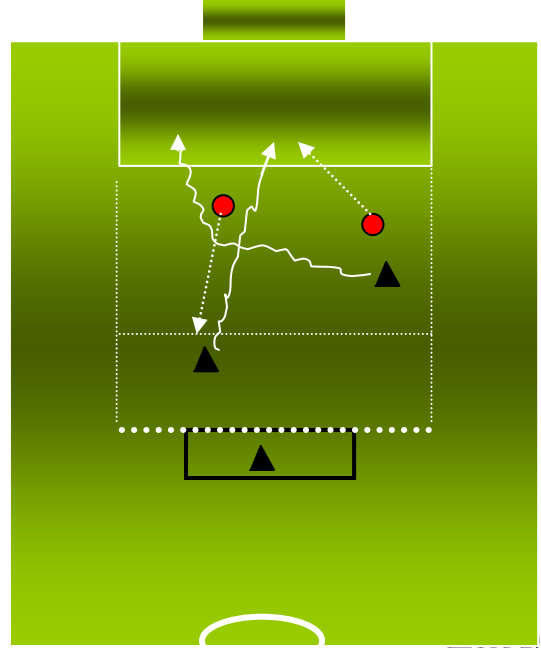
## الهجمة المرتدة Counter Attack

التسجيل مباشرة بعد إسترجاع الكرة في الثلث الهجومي  
التمرين : 1

□

### النقاط الفنية

- اللاعب الذي يستحوذ على الكرة يحاول التسجيل مباشرة
- اللاعب الآخر يساند وينتظر الكرة المرتدة من الحارس
- الفريق المدافع يضغط ويستمر في المتابعة



50 × 45 م

اللاعبون : 6 لاعبين

2 + 2 × 2 حارس

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان

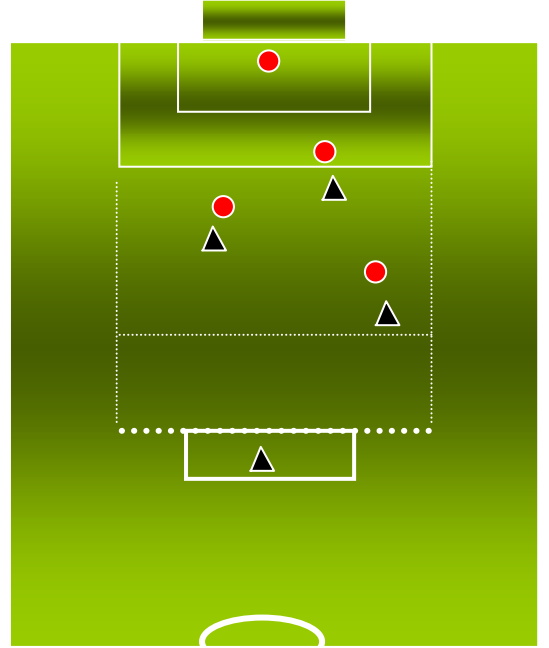
التمرين والهدف :

- مباراة 2 × 2
- الفريق الذي يمتلك الكرة يحاول التسجيل
- الفريق الآخر يحاول الحصول على الكرة ويحاول التسجيل مباشرة

## الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : 2 الهجوم بشكل فردي او التمرير

□



المساحة :

40 × 45 م

اللاعبون : 8 لاعبين

3 × 3 حارس + 2

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

• مباراة 3 × 3

• الفريق الذي يمتلك الكرة يلعب بجماعية

ويسجل

• المدافعون يحاولون إسترجاع الكرة

ويهاجموا مباشرةً

النقاط الفنية :

إتخاذ القرار

○ الهجوم الفردي - التمرير

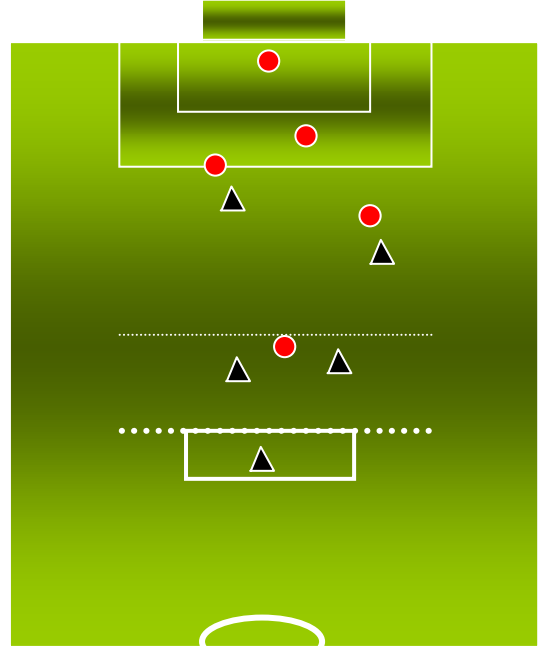
والمتابعة

○ الفريق الذي يخسر الكرة يضغط

ويتراجع

## الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : 3 ( 4V4 ) هجمة مرتدة.



المساحة : 45 × 40م

• اللاعبين : 10 لاعب

• 4 × 4 + 2 حارس مرمى

• الأدوات :

○ كرات + علامات + أهداف متحركة

○ قمصان : أحمر / أبيض

• التمرين والهدف :

• مباراة 4 × 4

• الفريق المهاجم 2 مهاجمين ، 2 خط وسط

• الفريق المدافع : لاعب حرّ ، 2 لاعب مراقبين و لاعب وسط

• الفريق المدافع يبدأ اللعب

• الفريق المهاجم يستحوذ على الكرة ويقوم بهجمة مرتدة

• النقاط الفنية :

• كما في التمرينات السابقة

• لاعبين خط الوسط يشكلان الخط الثاني خلف المهاجمين في حال لم يستطع الهجوم التسجيل

• إيجاد العمق لعمل الهجمة المرتدة السريعة

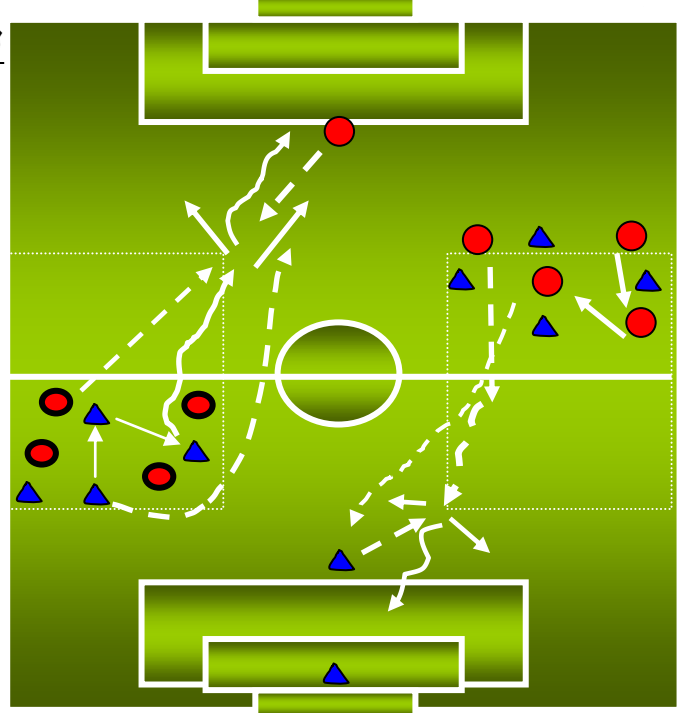


## الهجمة المرتدة Counter Attack

### الإستحواذ على الكرة في وسط الملعب تمرين 4

#### نقاط الفنية

- التحول فوراً من الدفاع إلى الهجوم
- اللاعب الذي يملك الكرة يذهب مباشرة نحو القشاش ليتخطاه
- اللاعبين المساندون :
  - السرعة
  - الفتح على الجناحين
  - التخطي
  - الجري لتحويل الإنتباه
- اللاعبين المساندون من الخلف توقع الكرات المرتدة
- التحرك نحو المرمى



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 20 لاعب

4 × 4 ح قشاش + ح حارس مرمى

الأدوات :

كرات / علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

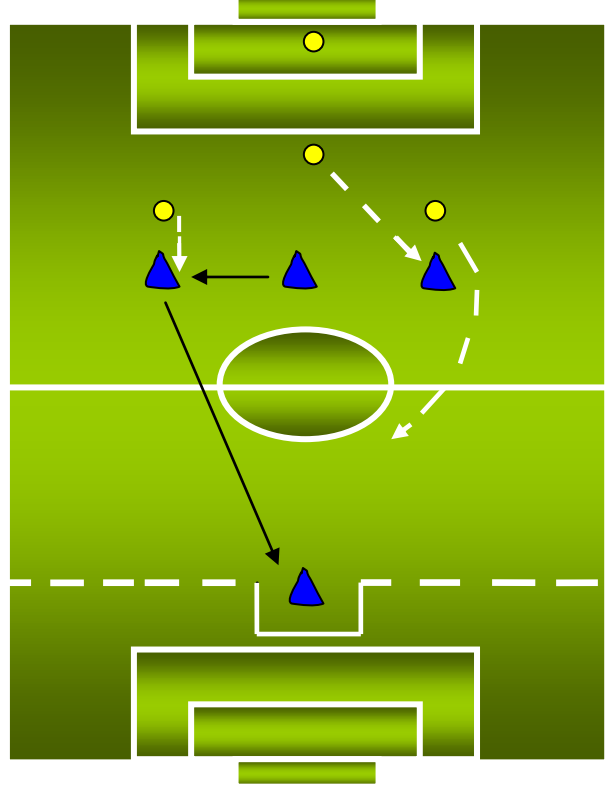
- 4 × 4 + 4 × 4 داخل المربعات
- المدافعون عند الاستحواذ على الكرة عليهم المهاجمة بسرعة
- والمساندة من الزملاء
- الفريق الذي يفقد الكرة الرجوع والمتابعة للمساندة والتغطية

## الهجمة المرتدة Counter Attack

تمرين 5 : هجوم مرتد الاستجواذ على الكرة في الثلث الدفاعي :

### النقاط الفنية

- اعتراض التمريرات و تمريرات الطويلة للهجمات المرتدة داخل المرمى الفارغ ( الفارغة )
- بعد الفوز بالكرة البحث عن طريقة للاختراق ثم المراوغة والتسجيل في المرمى الخالي.
- اللاعبين الآخريين يعملون على الضغط و دعم اللاعبين بالكرات.
- قطع الكرات من المهاجمين و تمرير الكرة إلى الليبرو ثم التعمق.
- يلعب الليبرو الكرة الطويلة للامام للمرمى او التمرير للاختراق الدفاع.



المساحة : 3/2 من الملعب

8 لاعبين

3 v 3 مع 2 حارس مرمى

الادوات: كرات . مجموعتي قمصان ، مرمى متحرك ، علامات.

التمرين والهدف :

- مباراة 3 ( 1 لاعب وسط + 2 لاعب مهاجم ) يندمجون ويسجلون الاهداف.
- الدفاع ( 1 لاعب ليبرو + 2 لاعب مراقبين ) يحاولون كسب الكرة من المهاجمين و القيام بهجمة مرتدة.

التقدم: لجلب حراس المرمى

# الهجمة المرتدة Counter Attack

## V الإستحواذ على الكرة في المثلث الدفاعي

### النقاط الفنية

النقاط الفنية السابقة

- القشاش يلعب كرات قطرية بعد إستلام الكرة

الأطراف :

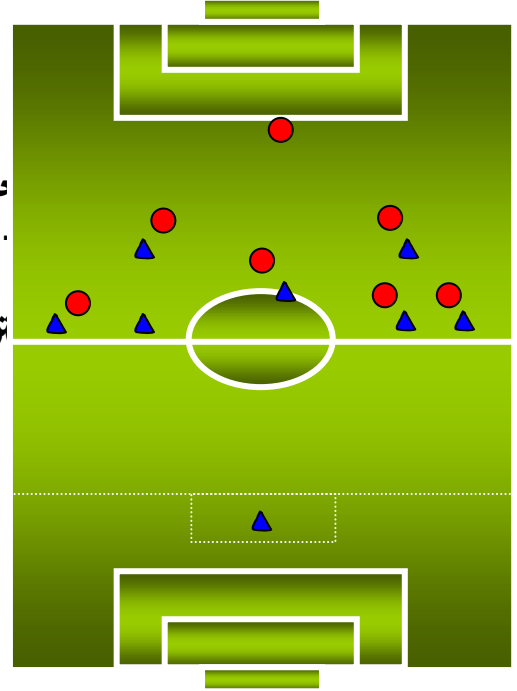
2 : 1

التخطي

تراق بالمراوغة

- التقدم للأمام للفريق عند الهجمة المرتدة  
( الموجة الثانية )

- جميع الفريق يتحول بعد إستلام الكرة لوضع هجومي
- قبل التحول المدافعون يقوموا بالتنظيم عن طريق اللاعب الحر
- محاولة توجيه الكرة واحتواء اللعب ومتابعة المهاجمين والتضييق عليهم 0



المساحة :

3/2 مساحة ملعب كرة قدم

اللاعبون : 16 لاعب

7 × 7 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات / علامات / أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- مباراة 7 × 7 اللاعبين  $\Delta$  يهاجمون اللاعبين  $\circ$
- اللاعبون  $\circ$  مدافعون وبعد الاستحواذ على الكرة يقوموا بالهجمة المرتدة

تطوير التمرين

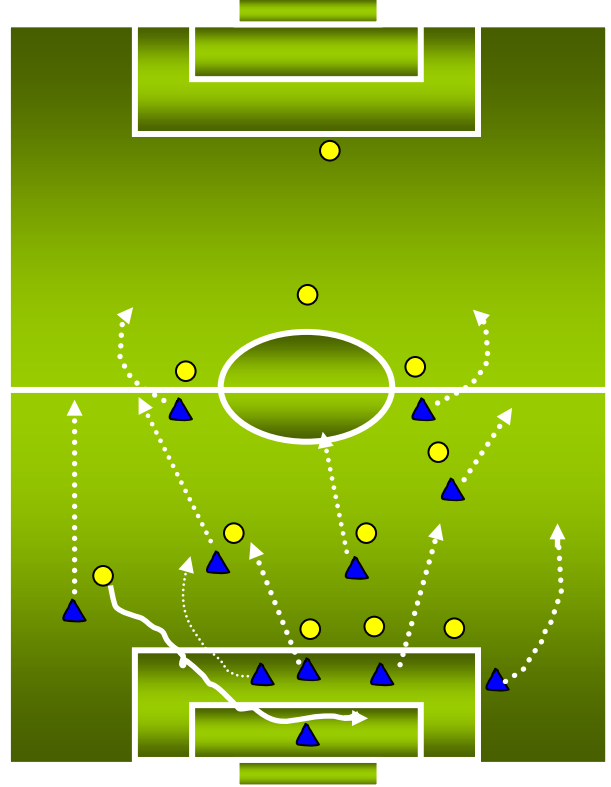
- 2  $\circ$  مهاجمين و 2  $\Delta$  مدافعان وقشاش
- يحاول الفريق إيجاد التمرير السريع للاعبان المهاجمان
- الموجة الثانية ( اللاعبون المساندون ) يقوموا بالإسناد ومتابعة الكرات الضائعة والمرتدة
- المهاجم يتحرك للأمام منفرداً
- الفريق يهاجم الهدف

# الهجمة المرتدة Counter Attack

التمرين : مواقف مباريات : 11 × 11

## النقاط الفنية

- إتباع الطرق الصحيحة في الهجمة المرتدة
- إعداد اللاعب المناسب ذو المهارات الخاصة لأسلوب معين للهجمة المرتدة
- الهجمة المرتدة خاصة بعد الكرات الثانية للخصم
  - يفقد التركيز
  - حارس المرمى المهاجم الأول
  - إتخاذ القرار
  - الإحتفاظ بالكرة
  - لعب الكرة بسرعة
- الأخذ بعين الإعتبار
  - الانطلاق بسرعة عن طريق الأجنحة
  - أخذ المراكز الدفاعية للمدافعين
  - مهاجمة الفراغات
  - المدافعين يتحركوا لمناطق وسط الملعب
  - إستخدام اللعبة الحائطية عند الانطلاق
  - إخلاء وسط الملعب أمام مدافعي الوسط



المساحة :

ملعب كرة قدم كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- مباراة 11 × 11 التأكيد والتشجيع على الهجمة المرتدة من جميع مناطق الملعب وحتى الكرات الثابتة
- على المدرب أن يتحكم في سير اللعب والمواقف

# الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

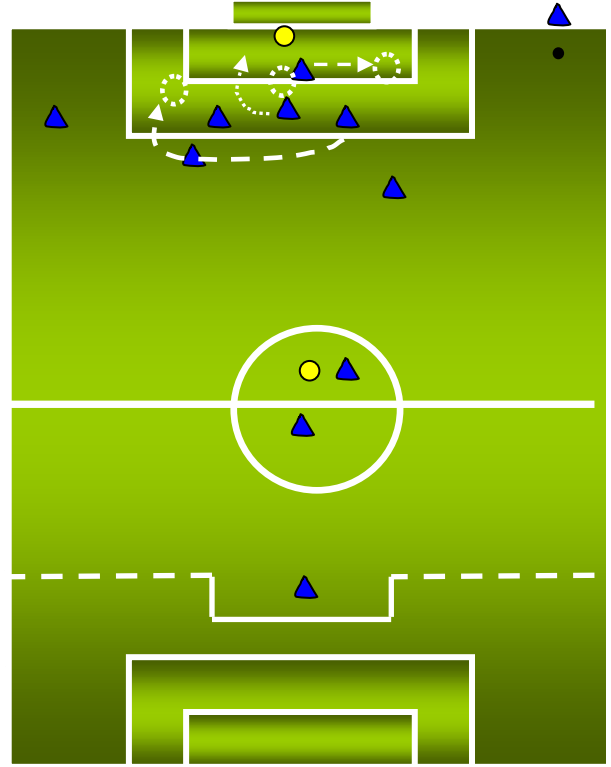
التمرين : التمرين الاول

## سير العمل

- العمل من المنتصف ومن العمق و الركنيات القصيرة
- النوعية في التمرير.
- النوعية في الوصول إلى المنطقة الهدف.
- التوقيت و الشجاعة في الهجوم.
- التسجيل او الحصول على ضربة ركنية.
- عقلية الكرات المرتدة.
- التسديد من المجال البعيد (الثاني).

## التنظيم و الاعتبارات:

- 3 لاعبين في المنطقة القريبة و الوسطى و البعيدة
- تنظيم اللاعبين الذين يكونون خلف المنطقة القريبة للتقدم او التوجه نحو الزاوية
- اللاعبون مسئولون عن الكرات المرتدة و المفقودة



- توجيه اللاعبين , اطلق المعنية في التوقيت المناسب

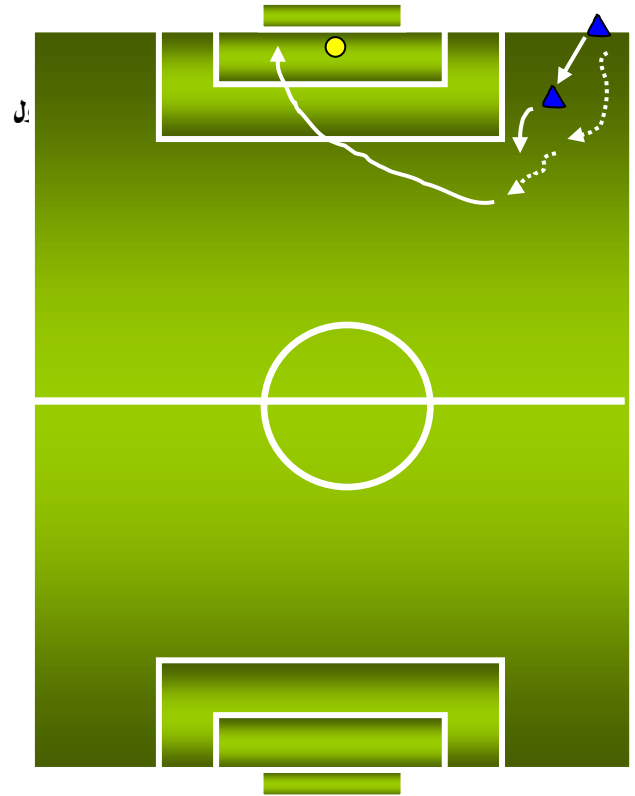
- تدريب عملي مكثف للاعبين على الركلات الركنية
- اللاعب الهدف مع 2 مدافع يتوضعون بالشكل الصحيح

المساحة 4/3  
عدد اللاعبين 22  
التمرين والهدف :

- مباراة 11 × 11 حيث يتحكم المدرب في معايير الوضع
- تنظيم لعب المهاجمين في الضربات الركنية و حركة اللاعبين
- يرتب اللاعبون حسب القدرات:
  1. متخصص بالركنيات.
  2. لاعبون جيدون في استقبال الركنيات
  3. لاعبون متقدمون من الدفاع و يجيدون التحرك في الهواء
- تجلب الكرة من لاعب الاقرب للهجوم و يكون الدفاع غائب في البداية.

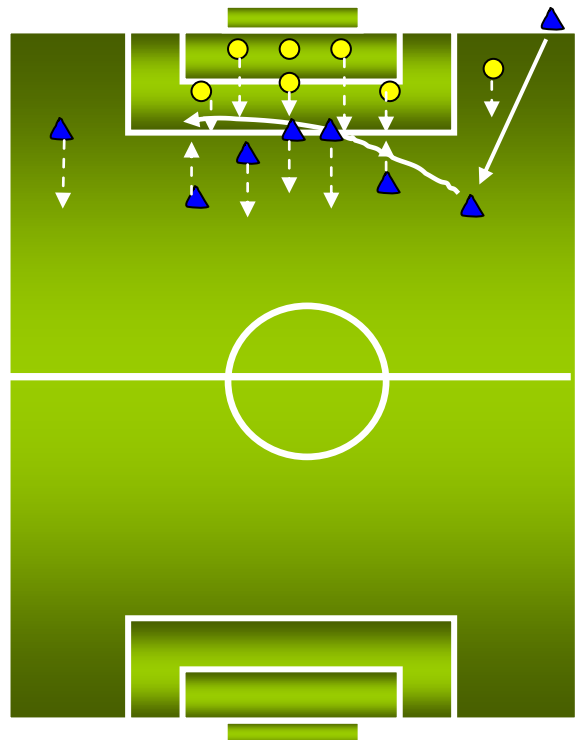
## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

التمرين 1: ركنيات قصيرة والتسديد على المرمى



التمرين 2: تكتيك الضربة المتسللة.


اللاعب الاول يمرر الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يؤخر  
التمريرة لاستدراج الخصم لمنتصف الملعب و ثم يسدد او يمرر  
الكرة لزميله

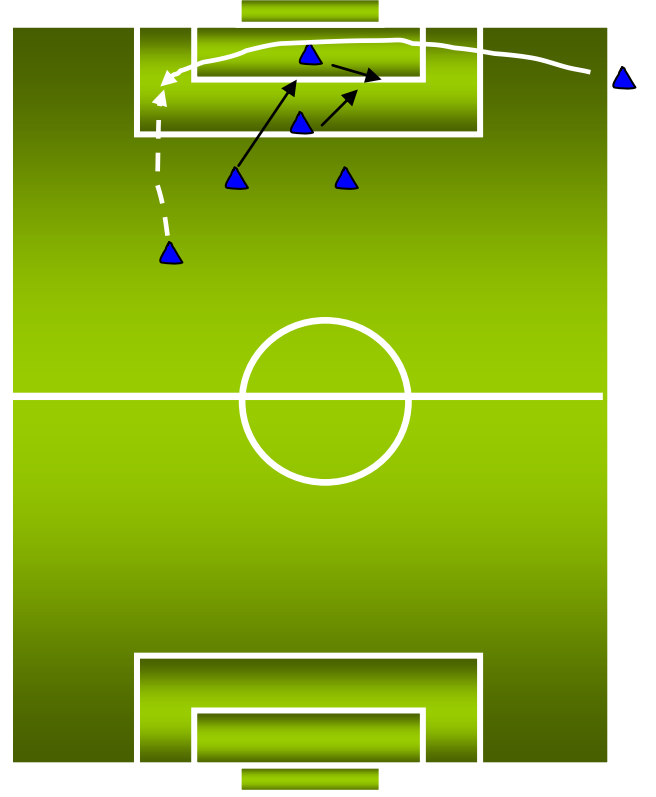


# الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play at set pieces – corner Kick

التمرين 3: الجري وخلق المساحات

## سير العمل

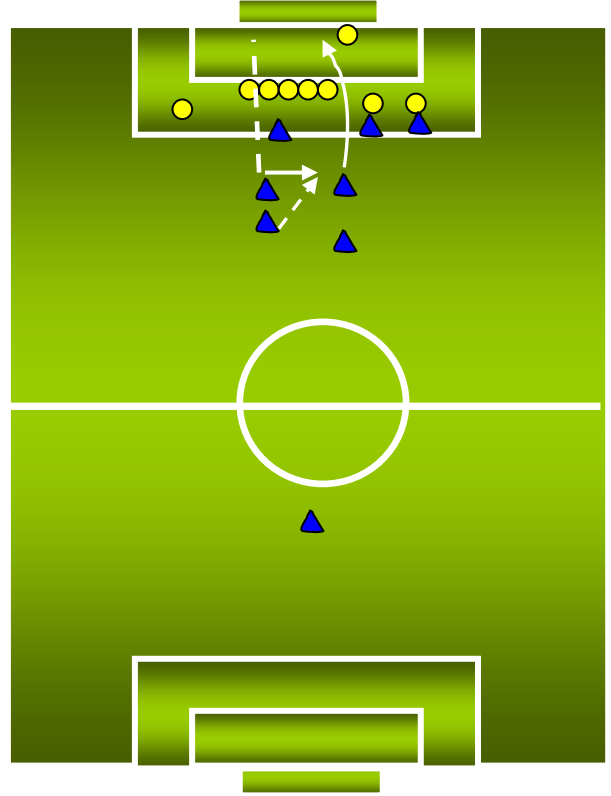
- 
- خدعة الجري من قبل اللاعبين المراقبين و سحب لاعبي الخصم لخلق المساحات .
- توقيت الجري من قبل اللاعبين المهاجمين.
- توقيت الوصول إلى المساحة المفتوحة من قبل اللاعب  التوقيت الدقيق للخروج من قبل الجناح



## الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية

### Attacking Play at set pieces – corner Kick

التمرين : الاول الضربات الحرة من منطقة الوسط



- التمرير إلى اللاعب  $\triangle$  المقابل له.
- ليتوقف واللاعب  $\triangle$  يسدد.
- اللاعب  $\triangle$  ليعيق حائط الصد
- اللاعبين  $\triangle + \triangle$  لاستلام الكرة المرتدة .

#### التنوع:

- $\triangle$  • يسمح للكرة بالعبور من خلال قدميه واللاعب يجري ويسدد الكرة
- يسدد اللاعب الكرة فوق الجدار واللاعب  $\triangle$  يركض ويسجل.
- يرفع الكرة للاعب  $\triangle$
- التسديد المباشر على المرمى باستخدام لاعب متخصص.

#### التنظيم و الاعتبارات:

- 3 لاعبين في المنطقة القريبة و الوسطى و البعيدة
- تنظيم اللاعبين الذين يكونون خلف المنطقة القريبة لتتقدم او التوجه نحو الزاوية
- اللاعبون مسئولون عن الكرات المرتدة و المفقودة

المساحة 4/3 الملعب

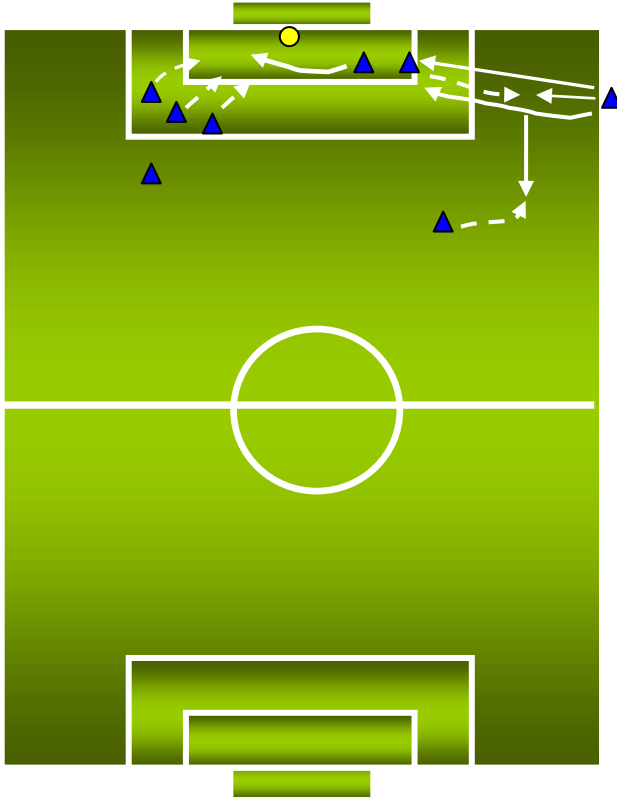
التمرين والهدف :

- مباراة  $11 \times 11$  حيث يتحكم المدرب في معايير الوضع و خلق فرص للضربات الحرة .
- للعمل على الضربات الحرة في الهجوم الثلث و المنتصف ( عامل سرعة و المفاجأة)
- الحكم بشكل طبيعي يتحكم بالموقف في الثلث الهجومي
- الاختراق في الثلث الهجومي باستخدام تمريرات طويلة إلى اللاعب الهدف .
- وجود متخصص في الركلات الحرة المباشرة .

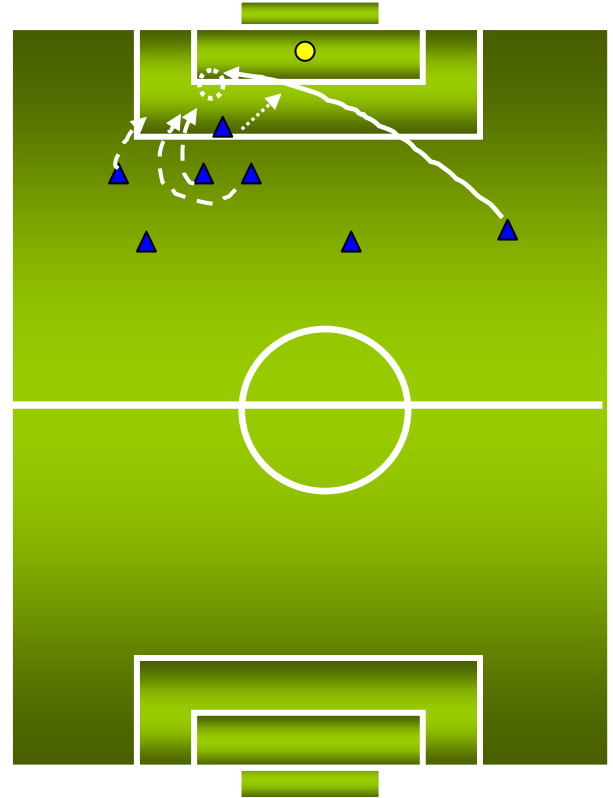


# الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية Attacking Play At set pieces – corner Kick

الاختراق



التمرين : الضربات الحرة من مساحات واسعة



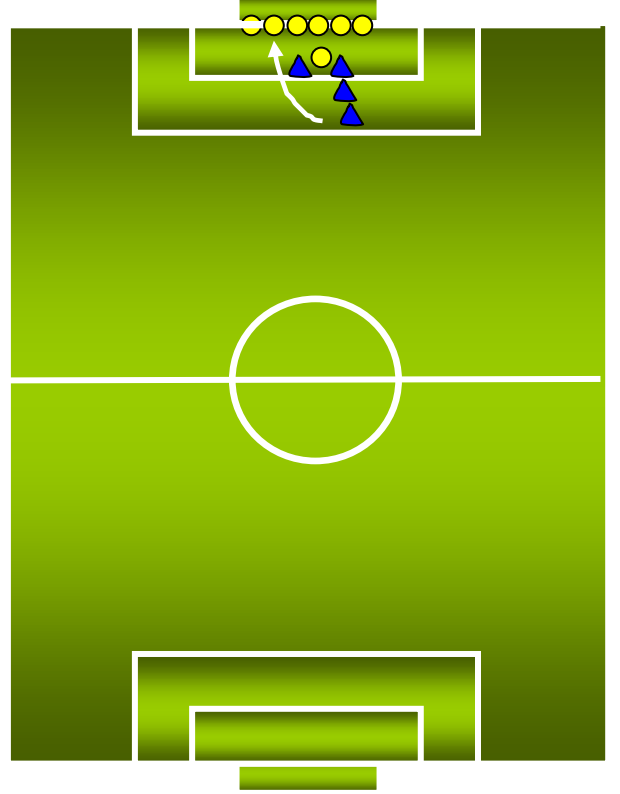
اللاعب 2 يمرر للاعب 7 او 4 ليصل إلى المنطقة الهدف ليقوم بإنهاد الهجمة  
4 او 7 بسبب الازدحام في المنطقة يمرر تمريرة  
2 و من ثم يمرر كرة عرضية لمجموعة اللاعبين 4,6,7

تنفذ الركلات الحرة من مكانات متنوعة من الملعب.  
التعامل مع الركلات الحرة كتمريرات مبكرة إلى المنطقة البعيدة اذا لم يستطع التمرير للاعب  
مع ابعاد الكرة عن حارس المرمى. على شكل قوس للاعب

الهجوم بالكرات الثابتة – الضربات الركنية  
Attacking Play At set pieces – corner Kick

التمرين : الضربة الحرة الغير مباشرة في منطقة الجزاء

كل من اللاعبين 3 و 4 يغطون على الحارس و  
حائط الصد.  
اللاعب 1 يمرر الكرة للخلف للاعب 2 ليسدد فوق  
حائط الصد.



منطقة اللعب  
اللاعبون المشاركون:  
الادوات  
التمرين و الاهداف

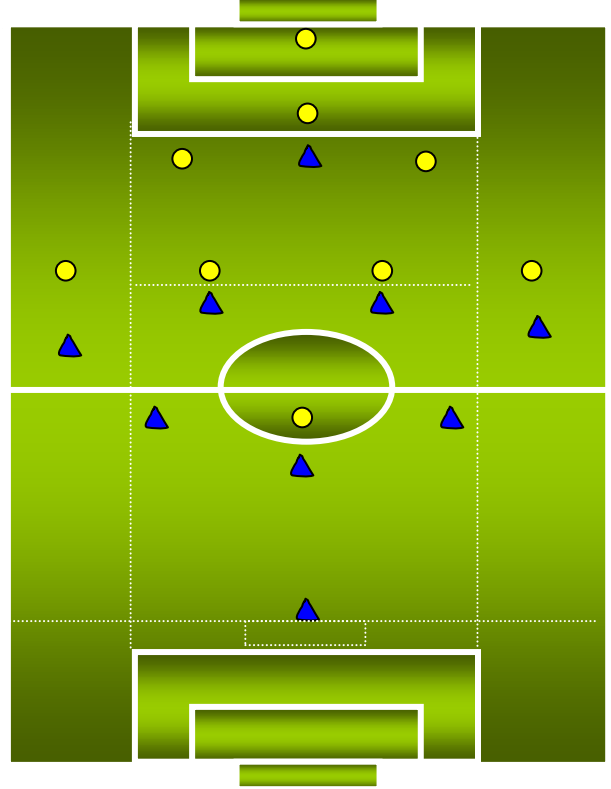
# الهجوم ضد دفاع مترابط

## Attacking Play against Compact Defense

التمرين : ( 1 ) استعمال أطراف الملعب ( العرض )

### النقاط الفنية

- لعب الكرة للأجنحة
- الرفعات المبكرة الجيدة وكذلك نهاية الهجمة
- الحذر عند الكرات المرتدة
- التمرير العرضي والتسديد على المرمى
- المهاجمون يقومون بالضغط على الدفاع عند فقدان الكرة
- على الفريق أن يلعب بخطوط متقاربة



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

$6 \times 6 + 2$  حارس مرمى + 4 لاعبين

على الأطراف

الأدوات :

كرات - علامات - أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- مباراة  $7 \times 7$  لكن اللاعبين داخل الملعب لا يدخلوا المناطق الخارجية (الأطراف) ولكن يمرروا للأجنحة وبدورهم يقوموا برفع الكرة
- اللعب حر عند إيجاد الفرصة يكون التمرير للاعب المهاجم والمساندة السريعة من لاعبي خط الوسط والأجنحة 0

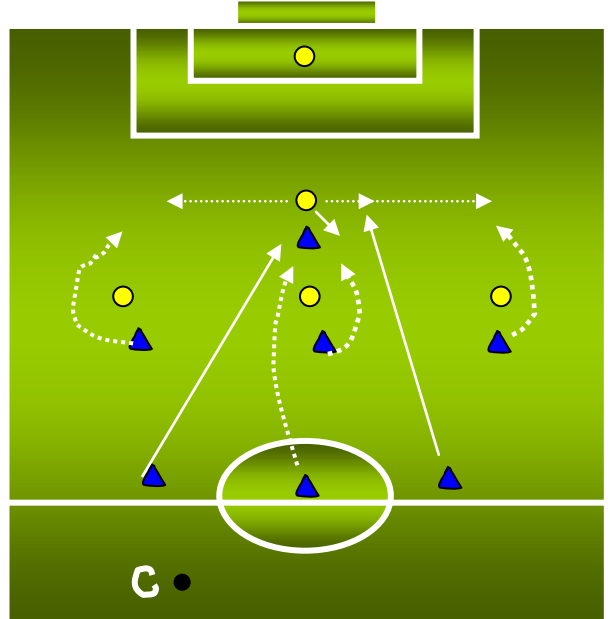
# الهجوم ضد دفاع مترابط

## Attacking Play against Compact Defense

التمرين : ( 2 ) الاختراق من وسط الملعب

### النقاط الفنية

- تمرير الكرة لمهاجم عند إيجاد الفرصة



المساحة :

1/2 مساحة الملعب

اللاعبون : 12 لاعب

4 × 7 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- 3 لاعبين يقومون بتمرير الكرة للمهاجم وهو بدوره يقوم بتمرير الكرة للاعب مساند أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف
- المدافعون أن يسترجعوا الكرة من المهاجمين ويعيدوها إلى المدرب 0

# الهجوم ضد دفاع مترابط

## Attacking Play Against Compact Defense

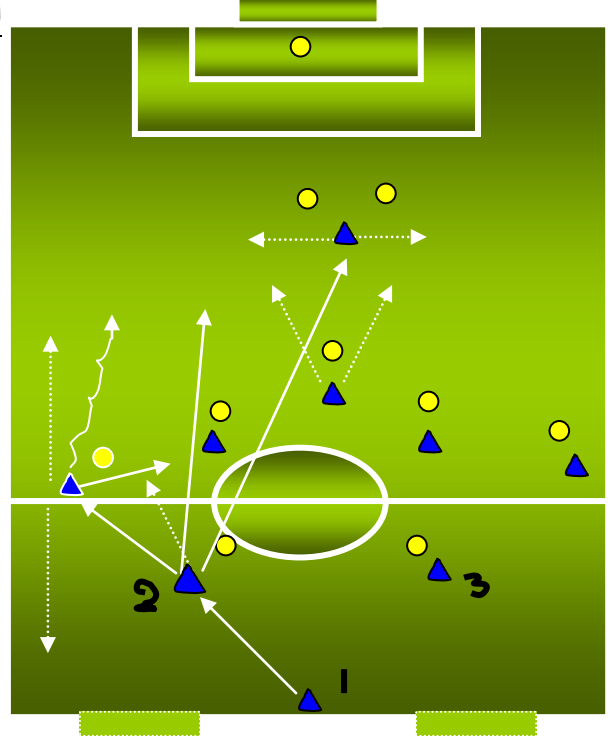
التمرين : ( 3 ) استغلال المهاجم الصريح

### النقاط الفنية

- نوعية التمريرة واستغلال الفراغات
- إيجاد المساحة لإستلام الكرة
- السرعة والدقة في التحركات ( مهمة ضد دفاع متكاتف )
- التسديد من بعد ومتابعة الكرات المرتدة
- الرفعات الجانبية والتمريرات العرضية ونهاية الهجمة
- التأكيد على :

لاعبي خط الوسط :

- الرؤية
- مساندة الهجوم
- اللعب على الأطراف
- إستعمال الإشارات التكتيكية
- المهاجمين :
- اللاعب المهاجم
- إيجاد الفراغات بالجري بدون كرة
- التسجيل
- التحضير للاعب المساند
- التفاهم مع اللاعبين بإشارات تكتيكية
- تغيير إيقاع اللعب – الإحتفاظ بالكرة



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

6 × 6 + 2 حارس مرمى + 4 لاعبين على

الأطراف

الأدوات : كرات – علامات – قمصان

التمرين والهدف :

يمرر اللاعب رقم ( 1 ) إلى اللاعب رقم ( 2 ) أو

( 3 ) الذي بدوره يمرر إلى :

1 - اللاعب المهاجم

2 - الجناح

المدافعون يسترجعوا الكرة ويهاجموا الأهداف الصغيرة

ملاحظة :

عندما يكون هناك دفاع متكاتف يحتاج الفريق

المهاجم إلى

مهاجمة في العمق

جناحات

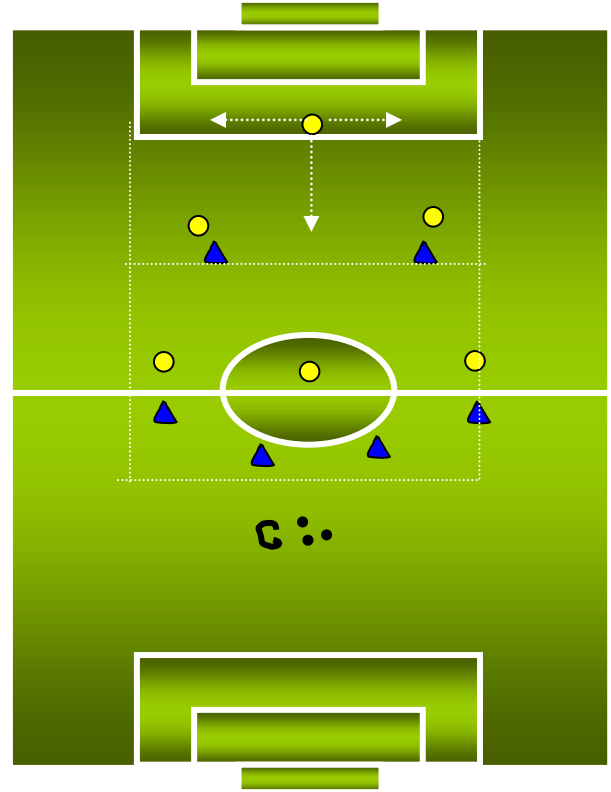
التسديد على المرمى من بعيد

# حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defense

التمرين : ( 1 ) حارس المرمى ( قشاش )

## النقاط الفنية

- الحذر
- مهارة الإستلام والتمرير
- أوضاع المساندة
- التقاهم مع الزملاء



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون : 12 لاعب

5 × 6 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

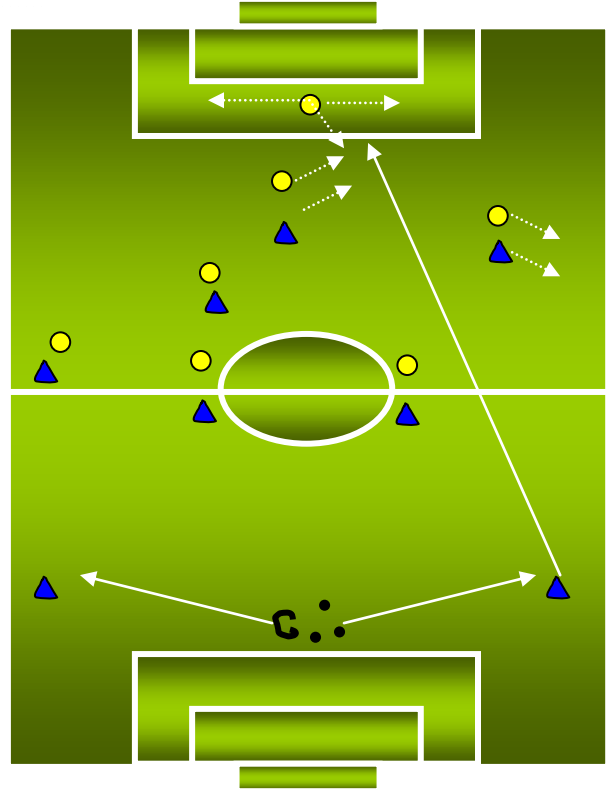
- مباراة عادية كل فريق ○ △ يلعب داخل منطقة
- يقوم حارس المرمى بدور القشاش ويقوم بتوجيه المدافعين
- وضعية حارس المرمى لإستلام الكرات المرتجعة من الدفاع والحذر من الكرات الطويلة 0

# حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defense

التمرين : ( 2 ) حارس المرمى ( قشاش )

## النقاط الفنية

- تركيز حارس المرمى يعتمد على :
- إمتلاك الكرة لفريقه
- إمتلاك الكرة للخصم
- مساحة بعد الكرة
- الحذر
- القرار
- التفاهم معه المدافعين ( الإتصال )
- العلم بالقوانين الحديثة :-
  - 6 ثوان
  - 4 خطوات
  - عدم إستعمال ومسك الكرة من رمية التماس
- عند إستلام الكرة القرار :
  - يواجهه هجمة مرتدة
  - مكان لعب الكرة
  - مهارة الإستلام والتسليم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

7 × 8 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

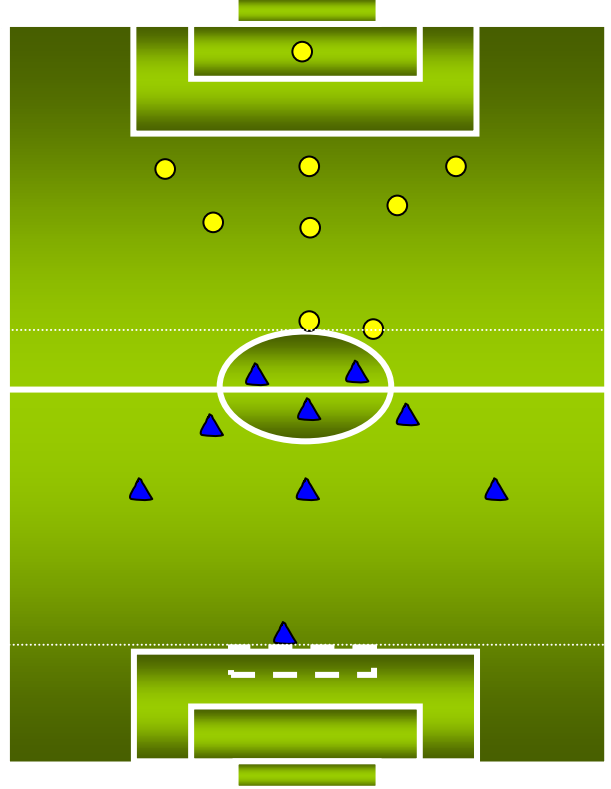
- المدرب يمرر الكرة لأحد الجناحان الذي بدوره يمرر للمهاجم وينوع التمريرات حتى يتعامل حارس المرمى مع المواقف
- التحرك المستمر للاعبين لفتح الثغرات للأجنحة للتمرير للمهاجم
- في حالة أن المهاجم إستلم الكرة يقوم بلعب الكرة بصورة عادية إذا حصل المدافعين على الكرة على المهاجمين الضغط لإجبار الفريق على التراجع ولعب الكرة

## حارس المرمى ( آخر مدافع ) Goal Keeper As A last Man In Defance

التمرين : ( 3 ) كآخر لاعب في الدفاع

### النقاط الفنية

- تركز حارس المرمى حسب تواجد الكرة
- الحذر من المواقف
- رد الفعل السريع في مواقف اللعب
- المهارة في الإستلام والتسلم
- الإتصال والتفاهم مع لاعبيه
- الاستحواذ وقطع الكرات من الخصم



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

2 + 8 × 8 حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات + أهداف متحركة

قمصان أبيض / أحمر

التمرين والهدف :

- مباراة عادية 7 × 7
- الفريق يلعب متقارب المسافة بين أفرادهم ومتكاتف عند إستلام الكرة يتحرك الفريق كوحدة واحدة
- حارس المرمى يكون مسئولاً عن المنطقة خلف المدافعين
- التأكيد على دور حارس المرمى كآخر مدافع ويقوم بالإتصال والسيطرة على المواقف الدفاعية 0

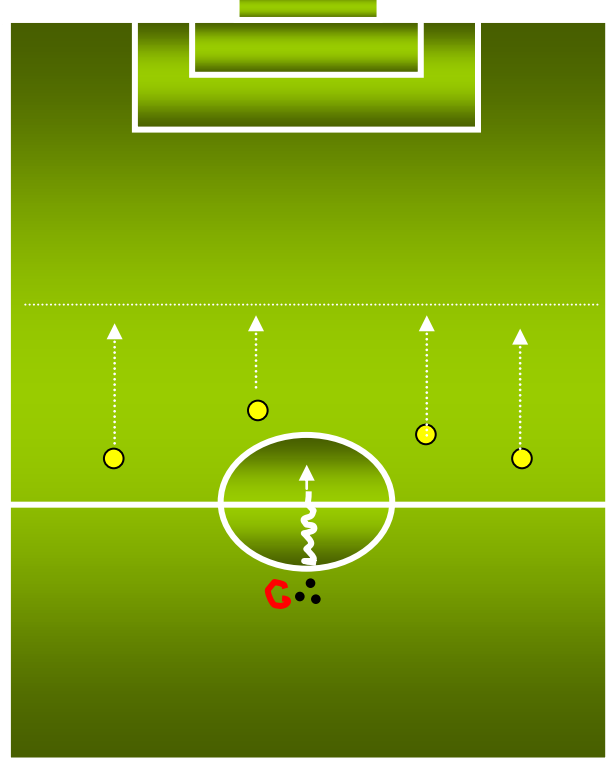


## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : ( 1 ) يتحرك الدفاع كوحدة واحدة

### النقاط الفنية

- المدافع الأخير يحافظ على الخط الدفاعي بالتفاهم و الإتصال مع الآخرين
- الدفاع يتحرك حسب مكان تواجد الكرة
- آخر مدافع هو اللاعب الحر
- التحرك والمسافة بين المدافعين تبقى على حالها عند تحرك الكرة من جهة إلى أخرى
- كلما اقترب المهاجمون تكون المراقبة أقرب، يمارس الضغط على اللاعب حامل الكرة والتغطية الجيدة من باقي المدافعين



المساحة :

1/2 مساحة الملعب

اللاعبون : 5 لاعبين

1 + 4 حارس مرمي

الأدوات :

كرات + علامات

التمرين والهدف :

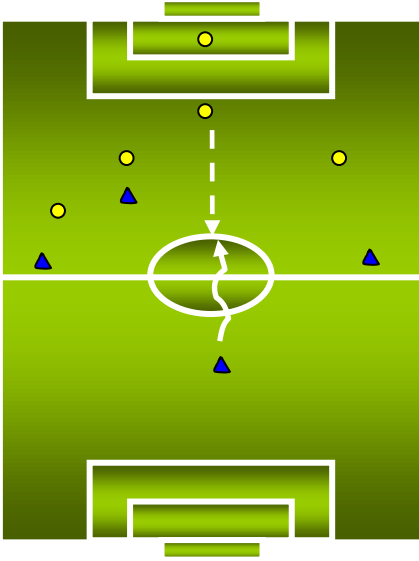
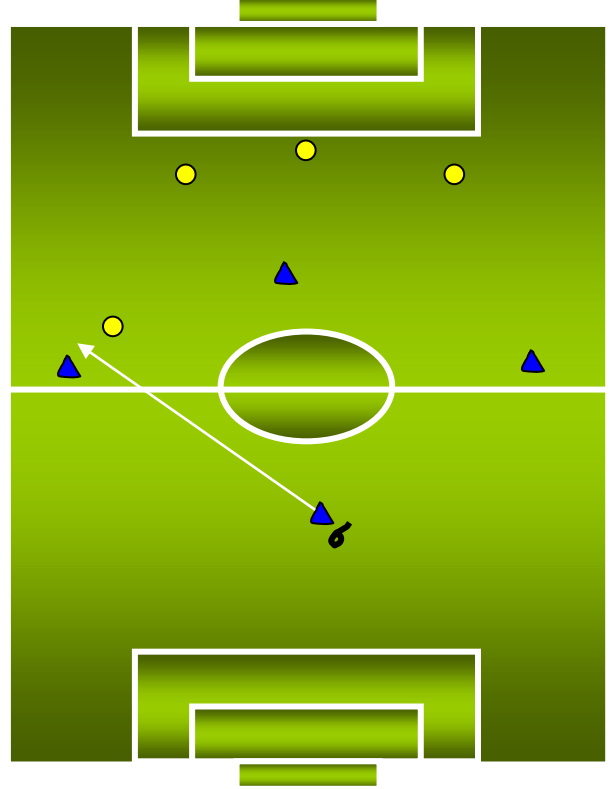
- بداية التمرين بدون خصم
- المدافعون يتحركون مع المدرب
  - عند التحرك للأمام الدفاع يتراجع
  - عند التحرك للخلف الدفاع يتقدم
- لا يتراجع المدافعون خلف 3/1 المنطقة الدفاعية
- إذا تقدم المدرب بالكرة يقوم المدافع الحر بمراقبته مع التغطية لباقي المدافعين
- التأكيد على : التحرك كوحدة واحدة ومتقاربة عند الدفاع

## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : (2) دفاع المنطقة 4 v 4 (التوازن)

### النقاط الفنية

- عند تحرك الكرة بعرض الملعب المدافعون الأربعة يتحركوا باتجاه الكرة كوحدة واحدة
- إذا كانت الكرة في الوسط يكون هناك تضيق والمدافعون يساندون المكان
- يقوم المدافعون بمراقبة اللاعبين المستحوذين على الكرة وحرص على معرفة متى سيقومون باللعب من خلال مراقبة وضع الرأس والجسد.
- المدافعين في الوسط يقومان بالمراقبة الدائمة والتغطية حسب تواجد الكرة
- المدافعون الأربعة يجب أن يتحركوا كمجموعة
- التفاهم و الإتصال عنصر هام
- التركيز



المساحة :

1/2 مساحة الملعب

اللاعبون : 9 لاعبين

4 × 4 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات + علامات + قمصان

التمرين والهدف :

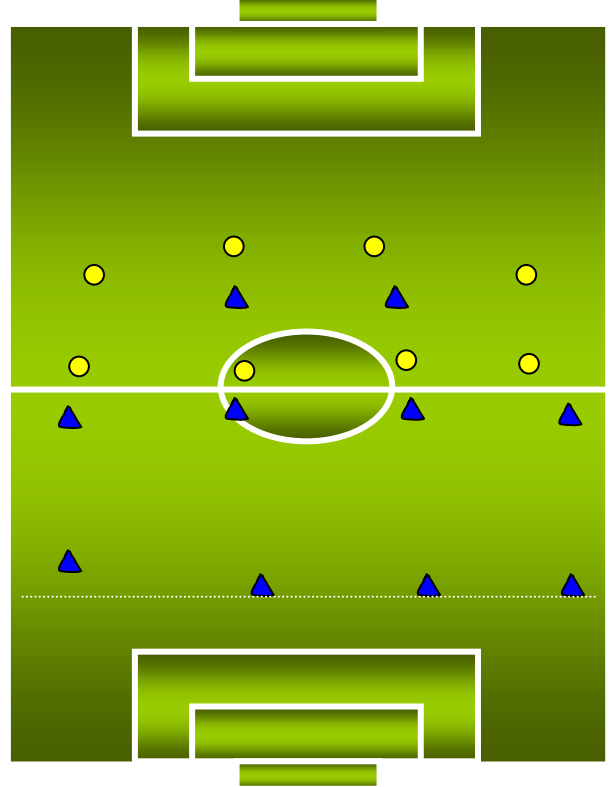
- اللاعب رقم 6 يمرر الكرة لجميع الإتجاهات والدفاع يتحرك كوحدة واحدة
- عند التمرير للجوانب يتحرك الدفاع باتجاه والمسافة تكون 40 متراً بين هجمة لأخرى
- إذا قام اللاعب رقم 6 بالهجمة بالكرة يقوم اللاعب الحر بالانكماش عليه مع ثلاث لاعبين آخرين إلى الداخل.

## الدفاع بأربعة مدافعين Defense Playing With Back Four

التمرين : ( 3 ) عمل المدافعين مع خط الوسط

### النقاط الفنية

- 
- المدافعين الأربعة يلعبون كوحدة واحدة حسب تواجد الكرة
- مدافعان خط الوسط يراقبان المهاجمان إذا قام المهاجمان بتغيير مركزهما ويرقبان أقرب مهاجم الإتصال والتفاهم مهم جداً
- القائد في الدفاع يكون آخر لاعب وهو يحدد تحرك خط الدفاع والوسط
- دور مدافع الوسط :
  - المراقبة ومتابعة الخصم
  - المراقبة لقطع الكرة – الوقفة
  - قراءة اللعب
  - متابعة جري المهاجمين خلف المدافعين
  - يمكن إستعمال كشف التسلل
- دور الظهير
  - المراقبة والضغط
  - دور الظهير الآخر
  - علاقة مع اللاعب الحر
  - الحذر من مصيدة التسلل



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 19 لاعب

10 × 8 + حارس مرمرى الأطراف

الأدوات : كرات – علامات – قمصان

التمرين والهدف :

- بداية التمرين 6 مهاجمين ، 5 مدافعين
- بالتدرج يقوم خط الوسط بالاشتراك مع المدافعين لتشكيل خطيين دفاعيين وزيادة عدد المهاجمين إلى 10 أفراد ليصبح 10 × 8
- - اللعب على خط واحد
- - تطوير التمرين 11 × 11 مع التأكيد على المدافعين الأربعة

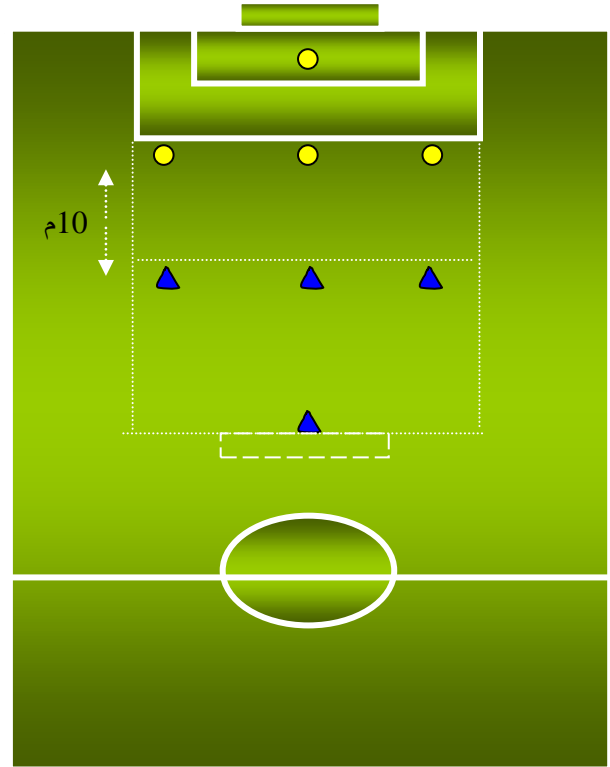
# الدفاع بثلاثة مدافعين

## Defense with a Back Three

التمرين : ( 1 ) 3 × 3

### النقاط الفنية

- توجيه اللعب للأطراف
- ليس هناك تحرك للوسط ( التمرير أو المراوغة )
- الدفاع بقوة 1 × 1
- إيجاد وضعية 1 × 2
- لا تغيير في المراكز
- حافظ على الخط الدفاعي
- تضيق – تغيير – التحرك للأمام الرجوع كوحدة واحدة
- القائد في الوسط التخاطب والسيطرة
- حارس المرمى يلعب دور القشاش



المساحة :

40 × 42م

اللاعبون : 8 لاعب

3 × 3 + 2 حارس مرمى .

الأدوات : كرات – علامات –

قمصان : أحمر ، بيض

– أهداف متحركة

التمرين والهدف :

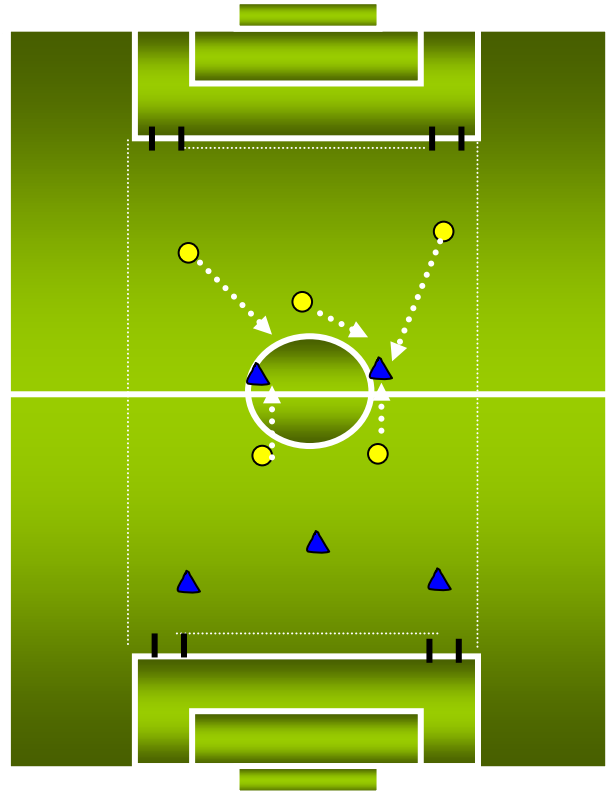
3 × 3 مع إحتساب قانون التسلل

# الدفاع بثلاثة مدافعين Defiance With A Back Three

التمرين : ( 2 ) 5X5

## النقاط الفنية

- التضييق على حامل الكرة
- تراجع المدافعين للحاق بالمهاجمين والضغط على حامل الكرة
- إيجاد الزيادة العددية ( 2 × 1 ) على حامل الكرة
- لا تغيير في المراكز – المحافظة على الخط الدفاعي كوحدة واحدة 0



المساحة :

3/1 منطقة الوسط

اللاعبون : 10 لاعب

5 × 5

الأدوات : كرات – علامات –

قمصان : أحمر ، بيض

التمرين والهدف :

مباراة 5 × 5 على أربعة أهداف

صغيرة

الفريق الذي يمتلك الكرة يهاجم الأهداف

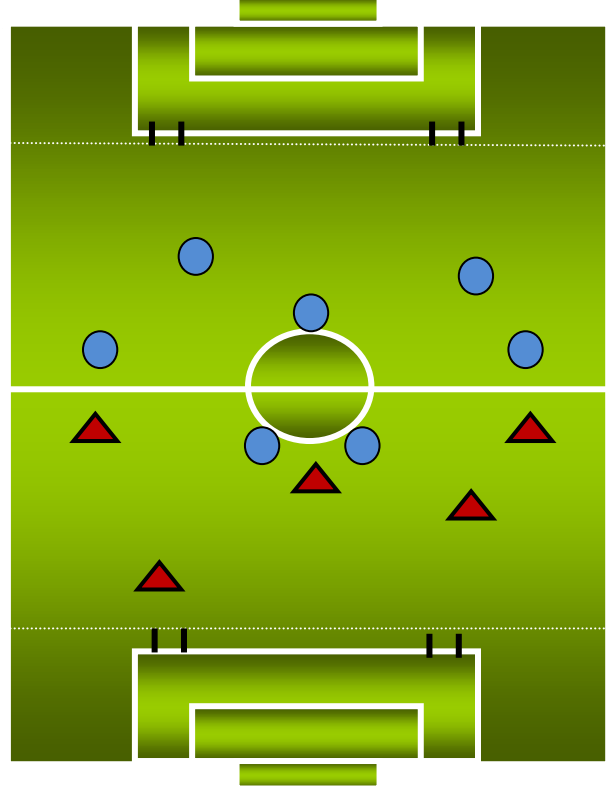
الصغيرة ( هدفان ) ويدافع عن هدفان

# الدفاع بثلاثة مدافعين Defense With A Back Three

التمرين : (3) 7X7

## النقاط الفنية

- التضييق على حامل الكرة
- تراجع المدافعين للحاق بالمهاجمين والضغط على حامل الكرة
- إيجاد الزيادة العددية ( 2 × 1 ) على حامل الكرة
- لا تغيير في المراكز – المحافظة على الخط الدفاعي كوحدة واحدة 0



المساحة :

الوسط الثالث

اللاعبون : 14 لاعب

7 × 7

الأدوات : كرات – علامات – اقماع

قمصان : أحمر ، بيض

التمرين والهدف :

• مباراة 7 × 7 مستخدماً

✓ 3 خطوط دفاعية.

✓ 2 جناح خلفي.

✓ 2 مهاجم

• يمكن تسجيل الهدف بالمرأوغة إلى احد المرميين الصفار.

• التركيز على استخدام الاجنحة.

• النقاط الفنية كما في التمرين 1 و 2

• توسيع الموقف إلى الاجنحة.

• يغطي الجناح في الخلف.

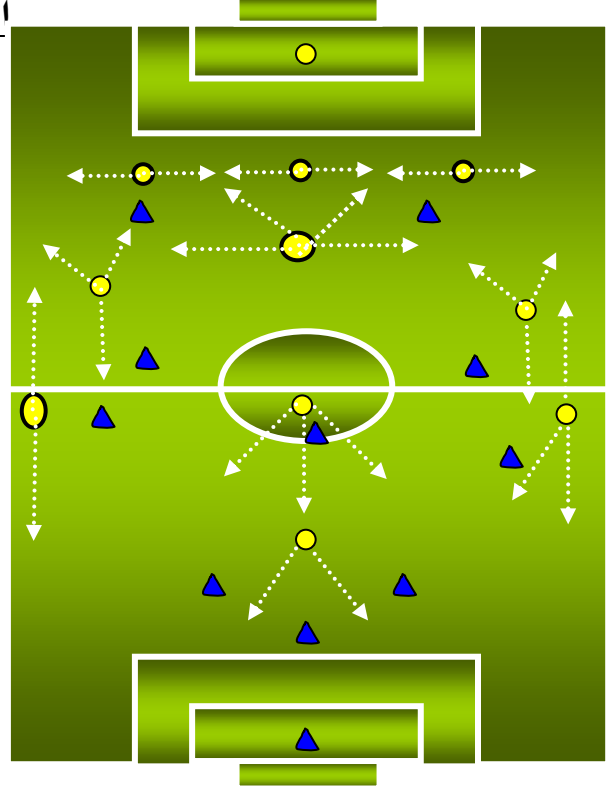
• معرفة التمريرات المائلة و تبديل اللاعب.

# الدفاع بثلاثة مدافعين Defiance With A Back Three

التمرين : (4)

## النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية السابقة
- التنظيم – لاعب قائد في الوسط يوجه ويضبط سرعة اللعب
- يجب على اللاعبين أن يكونوا أقوىاء في مواقف 1 × 1
- الإستعداد للعب بطريقة التسلسل
- حارس المرمى يقوم بدور القشاش



المساحة :

ملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات

قمصان : أحمر ، بيض

التمرين والهدف :

بداية التمرين 5 × 10 على مرمى واحد ،

إذا إستطاع 5 لاعبين الدفاع لمدة دقيقة

يحصلوا على نقطة 0

تطوير التمرين 11 × 11 مباراة التأكيد

على اللعب بثلاثة مدافعين 0

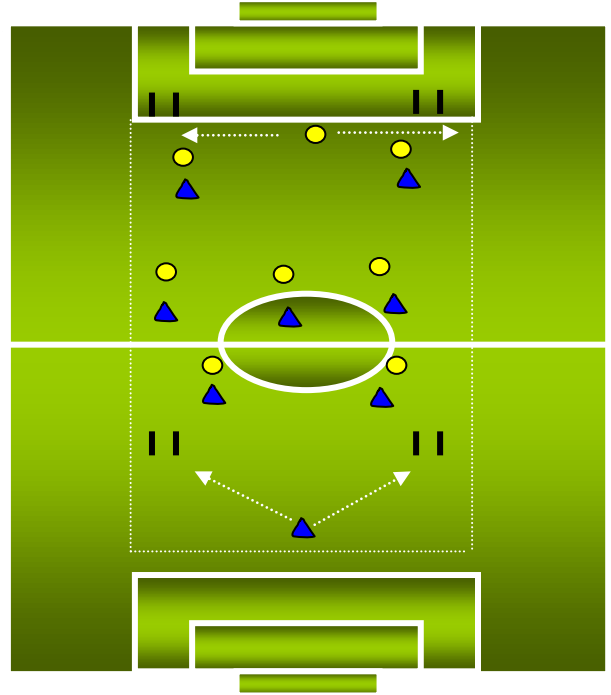
# القشاش والمدافعين

## Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 1 ) القشاش في 3/1 الثلث الدفاعي

### النقاط الفنية

- قراءة اللعب وتنظيم الدفاع
- تشكيل خط دفاعي في نهاية 3/1 المنطقة الدفاعية
- القشاش يقطع الكرات
- إبعاد الكرة من منطقة الخطر
- الزيادة العددية في الدفاع
- توجيه الدفاع وإعطاء تعليمات دقيقة
- يقوم القشاش بقطع الكرة قبل دخولها المنطقة
- استرجاع الكرة
  - لعب الكرة للمهاجم في مواقف متعددة
  - القشاش يتحرك للأمام للمحافظة على التكتاف
  - إذا الكرة كانت في منطقة مرمى الخصم القشاش يكون عند منتصف الملعب
- العلاقة بين القشاش والمدافعين
  - القشاش يوجه المدافعين لاللتحام ويقوم بالتغطية
  - يقوم القشاش بمراقبة المهاجم الحر
  - يقوم القشاش بالتغطية للمدافعين
  - كن واثقاً بالاستحواذ على الكرة 100٪ بدون أخطاء
  - المحافظة على الهدوء عدم السماح بالتصويب
  - توجيه اللعب بعيد عن المرمى
  - التفاهم والعلاقة مع حارس المرمى



المساحة :

40 × 60 م

اللاعبون : 16 لاعب 8 × 8

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

مباراة 8 × 8 الفريق الذي يمتلك الكرة يسجل في أحد الهدفين  
 الفريق يبدأ هجوم ويمرر الكرة من أحد الهدفين  
 الفريق يمنع التسجيل ويستحوذ على الكرة من خلال المنافسة 1 × 1 أو القشاش يعترض الكرة قبل الدخول للمرمى ويبدأ الهجوم 0  
 عند تحرك الكرة للأمام يقوم القشاش بالتحرك للأمام للحفاظ على الترابط  
 القشاش يقوم بالتنظيم والمخاطبة  
 اللاعب الحر من الفريق المهاجم يقوم بالتقدم إذا كان هناك فراغ والقشاش يتفاعل

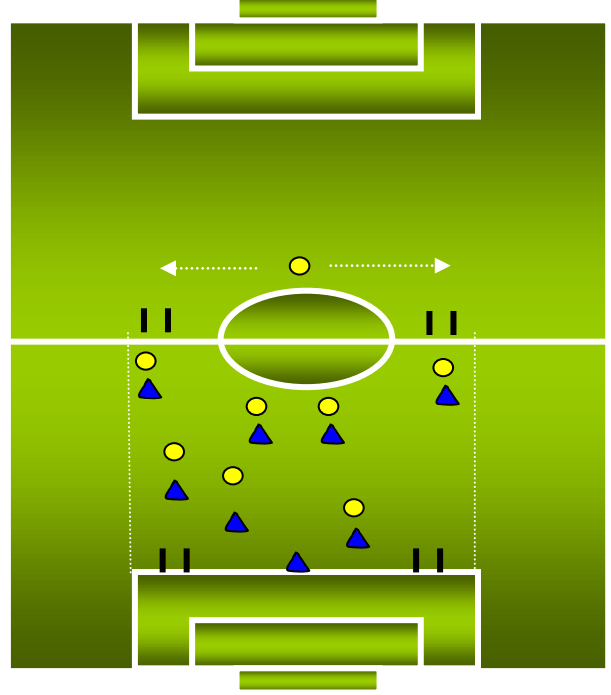


# القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 2 ) القشاش عند الهجوم

## النقاط الفنية

- قراءة الكرات الطويلة
- توجيه جميع اللاعبين في الأمام
- التركيز الكلي على الكرة بمتابعة خط سيرها
- يقوم القشاش بالاستحواذ على الكرة قبل دخولها الأماكن الضيقة ( Channel )
- التوقع للكرات الطويلة من وسط الملعب ومنطقة دفاع الخصم
- المحافظة على الخط الدفاعي
- عند فقدان الكرة
  - المحافظة والبقاء في المنطقة وتوجيه المدافعين
  - البقاء والمحافظة على خط الكرة
  - قطع الكرات البيئية



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 17 لاعب

8 × 8 + حارس

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

- مباراة 8 × 8 الفريق يسجل في

أحد الهدفين

- الفريق يسجل في أحد الهدفين

- القشاش يقطع التمريرات

- القشاش يساند ويقوم بالتغطية المستمرة

ويجعل الخط الدفاعي متكافئاً ولكن يكون جزراً

من الكرات الطويلة يجب الرجوع في المواقف

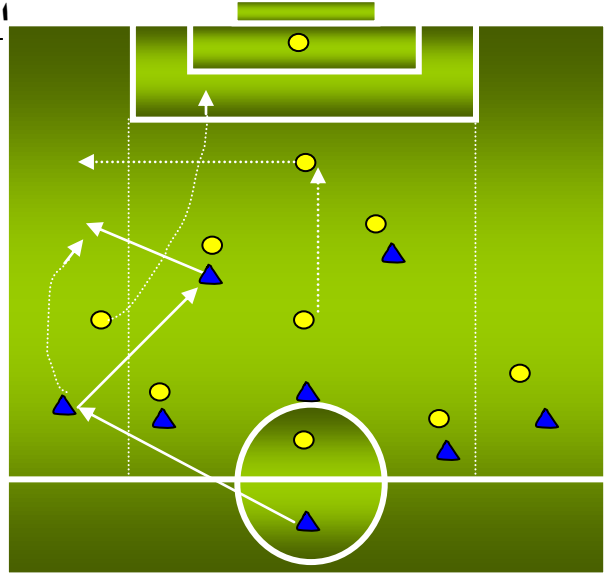
التي تطراً ويكون أول من يصل إلى الكرة

## القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 3 ) القشاش ضد اللعب على الاطراف

### النقاط الفنية

- القشاش يأخذ القرار بسرعة بتغطية الجناح أم لا
- التوقيت عند إتخاذ القرار
- عند تحرك القشاش لتغطية الجانبيه يقوم اللاعب المتأخر لأخذ مكان القشاش
- اللاعب الحر يقوم بتغطية الزاوية القريبة باستمرار
- جميع اللاعبين المراقبة رجل لرجل
- اللاعبون المدافعين يقوموا بإعادة التغطية الداخلية للقشاش
- إيجاد 1 × 2 باستمرار
- التوجيه الواضح من القشاش



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 18 لاعب

9 × 8 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

مباراة 9 × 8 والتركيز على الأجنحة

الفريق  $\blacktriangle$  يمرر للجناح بدون اعتراض وكذلك للمهاجم ، عند لعب المهاجم الكرة يبدأ اللعب

- القشاش يقرأ اللعب ويتفاعل حسب الموقف

- الفريق  $\bigcirc$  عند استرجاع الكرة يمرروا الكرة للمدرب

- الفريق  $\blacktriangle$  يقوم بالتسجيل من الرفعات الجانبيه إذا

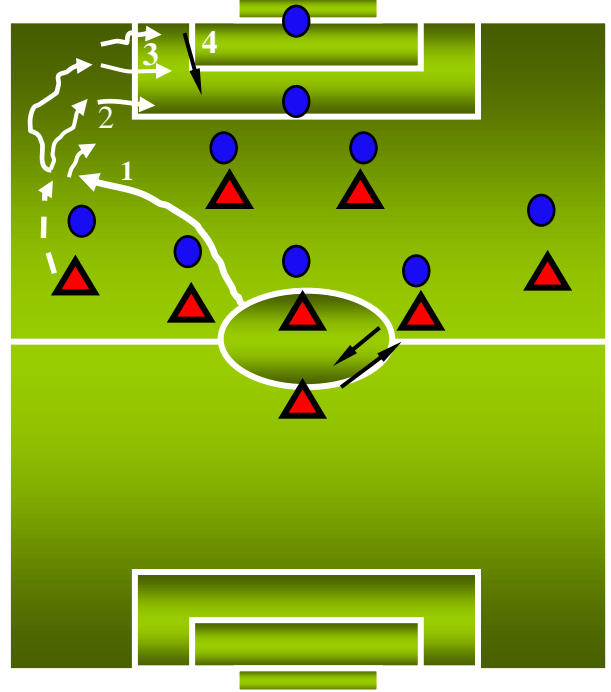
أتيحت الفرصة

## القشاش والمدافعين Sweepers and Stoppers

التمرين : ( 4 ) القشاش وقلبي الدفاع تحت الضغط

### النقاط الفنية

- عندما تمرر الكرة يقوم الدفاع القشاش بتنظيم الدفاع و اعطاء التعليمات لزملائه .
- اذا كان هناك قشاش حر يقوم بتغطية المنطقة و باقي المدافعين يقومون بمراقبة رجل لرجل .
- اخراج الكرة من منطقة الجزاء من تسة واحدة و بفعالية .
- الحفاظ على الهدوء .
- عدم القيام بتمريرات غير ضرورية في المناطق الخطرة .
- التواصل مع حارس المرمى امر حيوي .
- اذا خرج حارس المرمى من مركزه يقوم بتغطيته .



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 17 لاعب

8 × 8 + حارس

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

- $\triangle$  يسمح بتمريرة حرة فقط عندما  $\triangle$  يهاجم  $\circ$  يبدأ الدفاع .
- $\triangle$  يفعل اي شئ ليحرز هدف
- القشاش يدافع و يحبط الهجوم .
- $\triangle$  يستطيع ان يمرر إلى اللاعبين الذين يستطيعون الوصول إلى اي منطقة حيوية للخصم .
- يخرج الكرة إلى خارج منطقة الخطر من التسة الاولى .

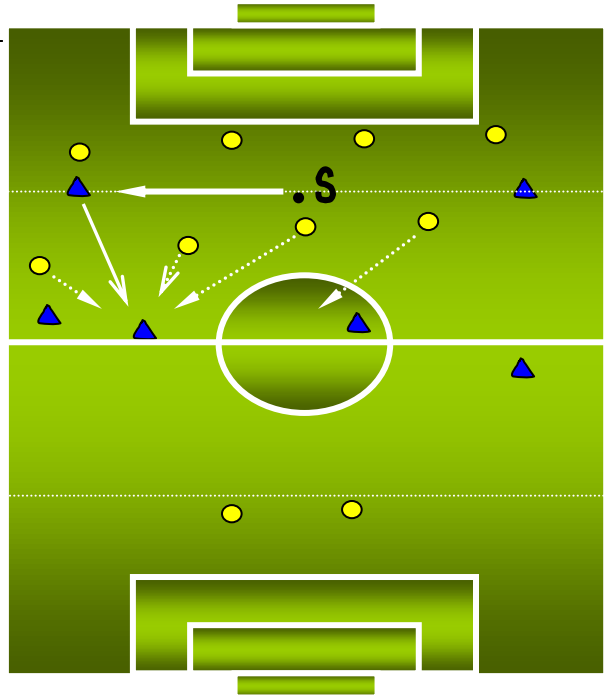
للإنهاء بلعبة 11 x 11

## دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : ( 1 ) دفاع الوسط

### النقاط الفنية

- تطبيق المبادئ الدفاعية
  - الضغط على حامل الكرة
  - تحويل اللعب في الأماكن المزدحمة
  - اجعل اللعب أمامك ومتوقع
- خط الوسط يعمل كوحدة واحدة
- المحافظة على التوازن
- التخاطب مهم جداً بين اللاعبين



المساحة :

منطقة الوسط

اللاعبون : 17 لاعب

10 × 6 + لاعب يمرر الكرة

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

تدريب الخطوط

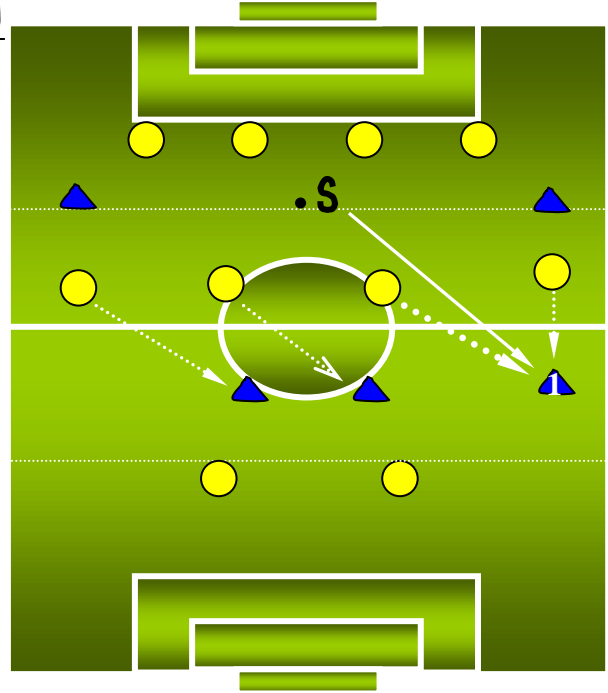
- الكرة تمرر إلى  $\Delta$
- اللاعبون  $\Delta$  يقوموا بالاشتراك لتخطي المدافعين
- اللاعبون يدون ويطبّقون أساسيات الدفاع عند الإستحواز على الكرة تمرر بسرعة إلى المهاجمين

# دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : ( 1 ) تيمة

## النقاط الفنية

- عندما يكون اللاعب الخصم مستحوذاً على الكرة فيجب على مدافعي الوسط على دراية بمسؤولياته.
- يفكر دائماً بالتوازن.



المساحة :

منطقة الوسط

اللاعبون : 17 لاعب

10 × 6 + لاعب يمرر الكرة

الأدوات :

كرات ، علامات ، قمصان

التمرين والهدف :

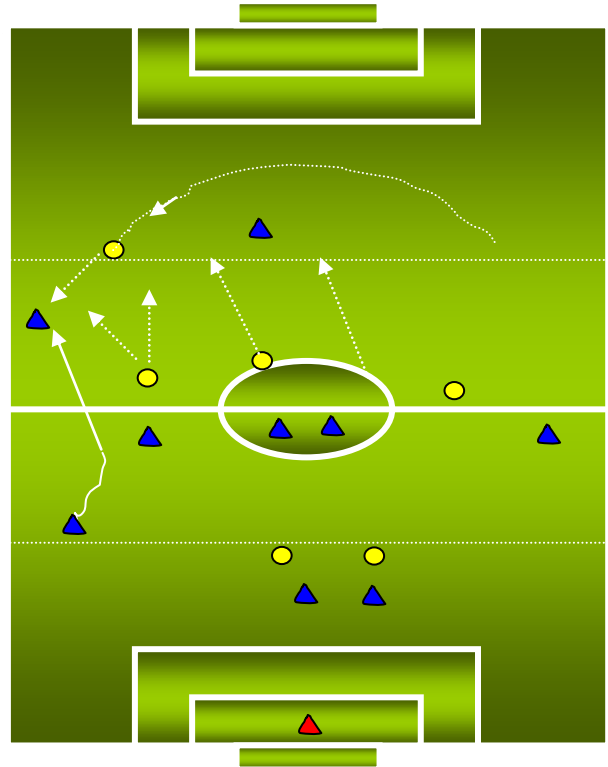
- يمرر S الكرة إلى اللاعب 1 ▲
- اللاعب ● يأخذ موقع دفاعي و يضغط بحركة انزلاق على الكرة
- ▲ خط اللعبة.
- ● لاعب يستحوذ على الكرة و يمررها للمهاجم بسرعة.

## دفاع خط الوسط Mid. Field Defending

التمرين : (2) دفاع الوسط

### النقاط الفنية

- مراقبة رجل لرجل
- اللاعب البعيد عن الكرة لا يراقب
- لاعبو خط الوسط يجب أن يتواجدوا خلف خط الكرة للتغطية والمراقبة
- لاعبو الدفاع وخط الوسط يجب أن يتحركوا بسرعة لجهة وجود الكرة
- لاعبو الوسط أن يعملوا كأول خط دفاعي أمام خط الدفاع
- لا تتراجع مسبقاً إلى أن تلعب الكرة في المناطق الدفاعية
- الحركة خلف منطقة خط الوسط هو ملازمة الخصم



المساحة :

ملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 × 11

الأدوات :

كرات ، قمصان

التمرين والهدف :

اللاعبون  $\Delta$  يبدأون اللعب

- اللاعبون  $\circ$  فوراً يبدأون الضغط

على حامل الكرة 1 × 2 لاسترجاع الكرة

- اللاعبون الآخرون  $\circ$  تحركوا باتجاه

اللاعبين القريبين من الكرة وخلف خط

الكرة

مباراة 11 × 11 والمدرب يتحكم

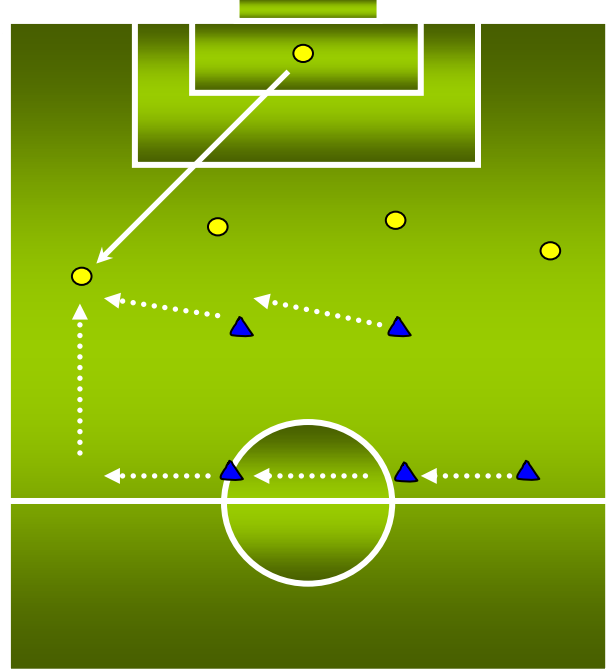
بالمواقف لمساعدة خط الوسط للدفاع

# واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : ( 1 ) اللعب مع 4 لاعبين خط وسط

## النقاط الفنية

- تحديد وقراءة اللعب
- توجيه اللعب
- عندما يلعب حارس المرمى الكرة يقوم المهاجم بالضغط ولاعبوا الوسط يستعدوا لقطع أي تمريرة
- المهاجمون يوجهوا اللعب في جهة معينة وعدم تغيير اللعب
- اللاعبون  $\Delta$  يلعبون كوحدة وبتصال واضح
- إذا كانت الكرة مع مدافعي الوسط على المهاجمين أن يجبروهم للعب على الأطراف



المساحة :

نصف الملعب

اللاعبون : 11 لاعب

6 × 4 + حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

يمرر حارس المرمى الكرة على الأطراف و ثم

للمدافعين الآخرين

المهاجمون يتحركوا للضغط وكذلك لاعبا

الوسط في نفس الوقت لمساعدة المهاجمين

استرجاع الكرة في المناطق القريبة

من مرمى الخصم يكون هناك فرصة أكثر في

التسجيل

اللاعبون  $\circ$  عند مرور خط الوسط

يحسب هدف

اللاعبون  $\Delta$  يسترجعوا الكرة

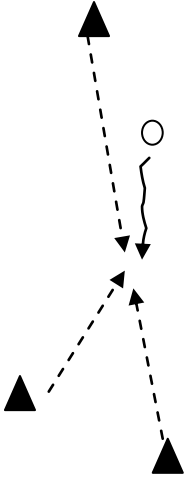
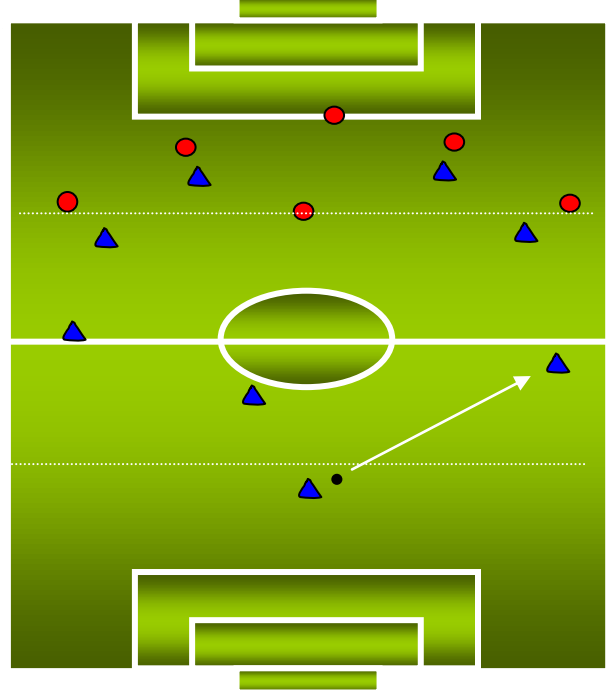
ويقوموا بالتسجيل

# واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : ( 2 ) اللعب مع 5 لاعبي وسط

## النقاط الفنية

- عند فقدان الكرة على المهاجمون أن يتحركوا خلف الكرة لاسترجاعها مباشرة أو الضغط
- توجيه اللعب
- إذا كانت الكرة على الجانب يجب إحتواء اللعب والضغط
- إيجاد الزيادة العددية
- قراءة اللعب



المساحة :

ملعب  $\frac{3}{4}$

اللاعبون : 15 لاعب

8 + 6 حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- اللاعبون  $\blacktriangle$  يبدأون اللعب من الخلف للأطراف

- اللاعبون  $\bigcirc$  ينتظرون ويدافعوا في 3/1 المنطقة الدفاعية عند الحصول على الكرة يقوموا بالهجوم السريع للوصول إلى 3/1 المنطقة الهجومية لاحتساب هدف

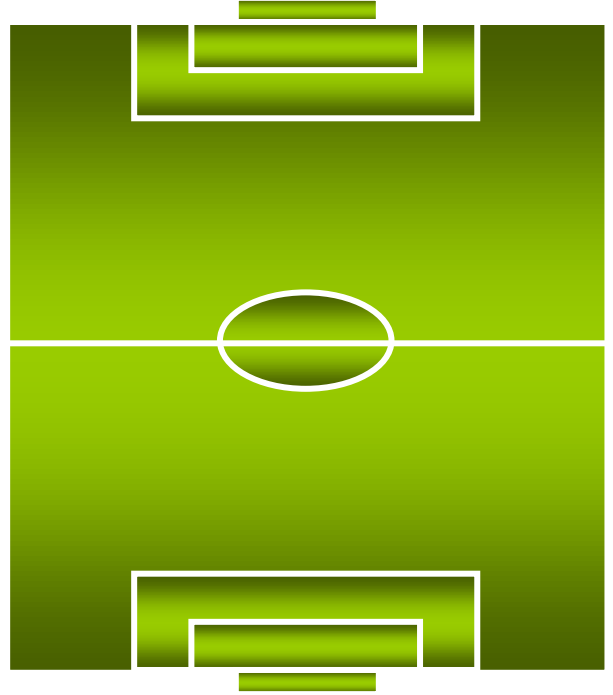


## واجبات الهجوم الدفاعية Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : (تتمة) الكرة المعوية من المنتصف

### النقاط الفنية

- ينتشر اللاعبون للسماح لحارس المرمى بالتمرير للاعب 4 و من ثم يغلّقوا المنافذ امامه عندما يريد التمرير إلى اللاعبين المنتشرين.
- لعب المنتصف
- السماح لبعض لاعبي الخصم بالاستحواذ على الكرة.
- عند تقدم اللاعب 4 يقوم لاعبي الهجوم بإغلاق المنطقة بحيث يصبح الوضع 1 مقابل 3
- الضغط على الخصم بالجري مع الكرة.



المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 15 لاعب

4 X 7 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- حارس المرمى يمرر الكرة للاعب الحر  
لبدأ اللعب.

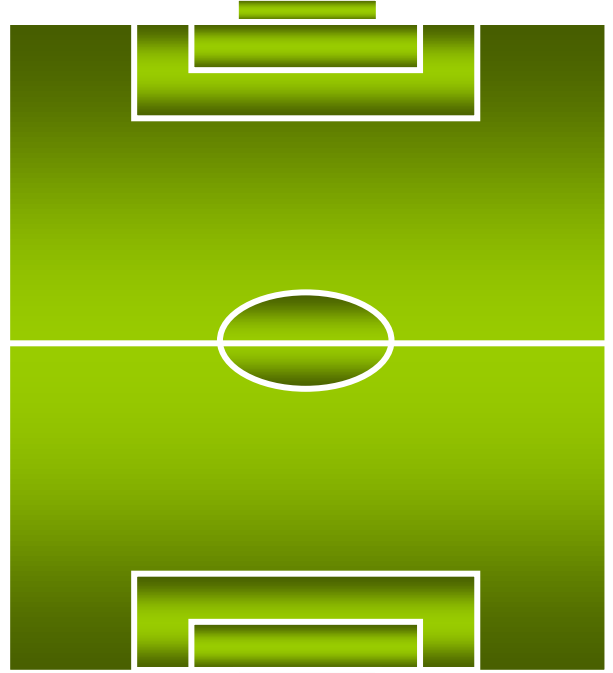
# واجبات الهجوم الدفاعية

## Forward Players Defending Responsibilities

التمرين : اللاعب المهاجم وواجبات الدفاعية

### النقاط الفنية

- اليقظة الدائمة
- معرفة متى يضغط بشكل مبكر و متى يعود للخلف لتشكيل الدفاعي.
- معرفة قاعدة الثواني الستة و التنبيه إلى التمريرات الخلفية لحارس المرمى و الاستجابة حسب الموقف.
- عند الهجوم بعدد كبير من اللاعبين فإن الضغط السريع و المباشر يمنع الهجمة المرتدة أو بناس الهجمة من قبل الخصم.
- يعمل لاعبو الهجوم مع بعضهم البعض عبدر الملعب و يعرفون إلى اين يتجهون مع توقع لحركة الخصم. لاحظ: يتطلب الضغط قدرة جسدية
- بدأ اللعبة ( 5- 10 ) دقائق
- تسجيل الهدف



- متطلبات الموقف
  - قبل نصف الوقت
  - التوجه إلى المرمى بعد الحصول على الكرة.
- المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11 X 11

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- يمرر اللاعب 6 كرة إلى منتصف ملعب الخصم و اللاعب 0 يستحوذ على الكرة.
- اللاعب Δ يبدأ بمهامه الدفاعية مباشرة مع المدرب للمساعدة و التحكم بالوضع.

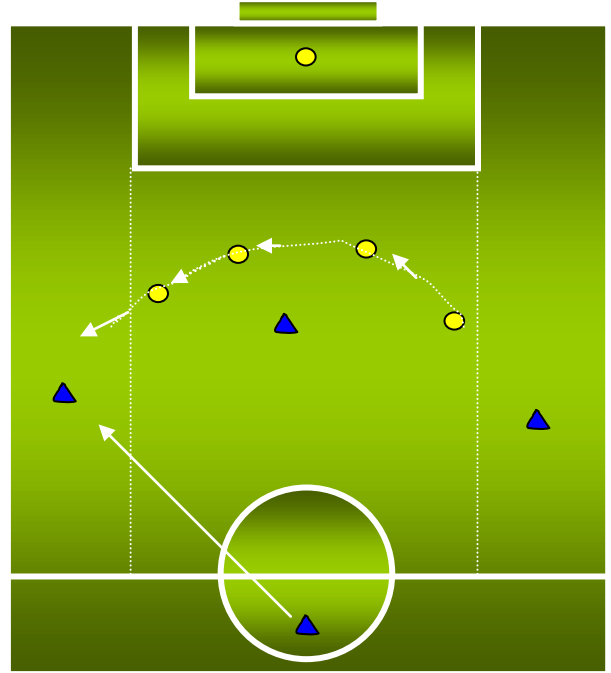
# الدفاع ضد الاجنحة و الكرات العرضية

## Defending Against Wing Play And Crosses

التمرين : ( 1 ) الظهير الدفاعي يتعاون مع المدافعين

### النقاط الفنية

- الحذر في اللعب
- الظهير يحاول قطع الكرة وإذا لم يستطع يضغط على الجناح
- التروي والصبر عند الإنقضاض على الكرة في الوقت المناسب عندما يكون اللاعب غير المسيطر على الكرة
- إذا لم يكن تأخير الخصم وانتظار المساندة التخاطب مهم جداً



المساحة :

$\frac{1}{2}$  ملعب

اللاعبون : 9 لاعبين

4 × 4 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- اللاعبون ○ يلعبون على خط واحد

- اللاعبون يتعاونون ويحاولون الوصول للمرمى للتسجيل مع التأكيد واللعب على الأجنحة

الدفاع يحاول منع الرفعات الجانبية أو

الدخول بالكرة داخل الملعب

المدافعين في الوسط للمساندة وإيجاد 1 × 2

للإستحواز على الكرة

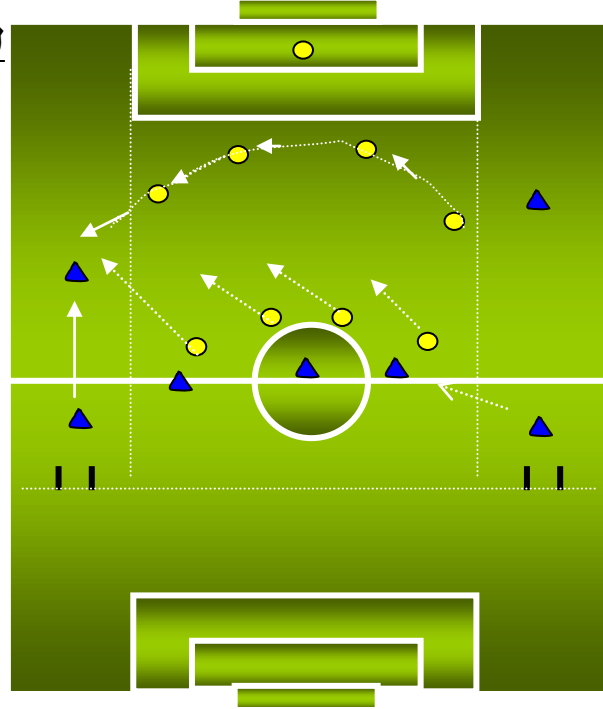
# الدفاع ضد الاجنحة و الكرات العرضية

## Defending Against Wing Play and Crosses

التمرين : (2) الظهيرين يتعاونوا مع خط الوسط

### لنقاط الفنية

- النقاط الفنية للتمرين (1)
- من المهم أن يتعاون خط الوسط مع الظهير لتغطية على الجناح على الجناح
- خط الوسط والمدافعين يتحركوا باتجاه الكرة لتغطية والمساندة
- وضع وجود فراغات ولإبقاء اللعب في مكان معين لمنع تغيير اللعب



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعبين

$8 \times 7$  حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة  $8 \times 7$

- اللاعبون  $\blacktriangle$  يلعبون ويحاولون التسجيل

من الرفعات الجانبية فقط

- اللاعبون  $\circ$  يحاولون التسجيل في

المرميين الصغيرين

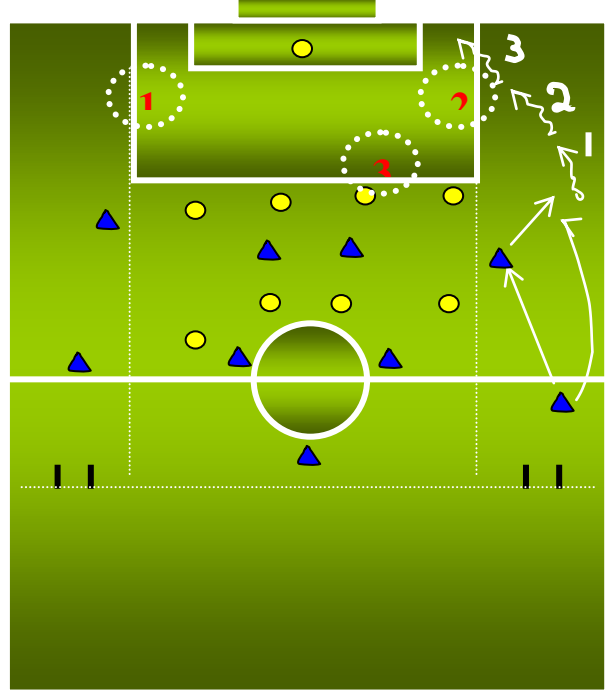
الكرة تلعب لأحد الأطراف لبداية اللعب

## الدفاع ضد الاجنحة و الكرات العرضية Defending against wing play and crosses

التمرين : ( 3 ) التعامل مع الرفعات الجانبية

### النقاط الفنية

- يجب على المدافعين أن يتابعوا المهاجمين داخل مناطق التسجيل لمراقبة اللاعب والكرة
- الخصم الذي يجري من الخلف يجب أن يراقب اللاعب الحر ( القشاش ) أن يكون متيقظاً ومسيطرأ على الوضع – التخاطب الواضح
- اللاعب الحر يراقب الزاوية القريبة عند الرفعات والأخرين مراقبة رجل لرجل
- أخذ الحذر من المناطق الحيوية وحمايتها والرقابة بين الخصم والمرمى
- التحرك نحو الكرة قبل الخصم
- إبعاد الكرة من اللمسة الأولى



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 18 لاعبين

8 × 9 + حارس مرمى حارس

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- الجناح يتعاون مع زميله لرفع الكرة
- تسجيل الأهداف من الرفعات الجانبية فقط
- اللاعبون يدافعون للاستحواذ على الكرة ويقوموا بالتسجيل في الأهداف الصغيرة

التقدم بالتمرين :-

11 × 11 والتأكيد للعب على الجناحين

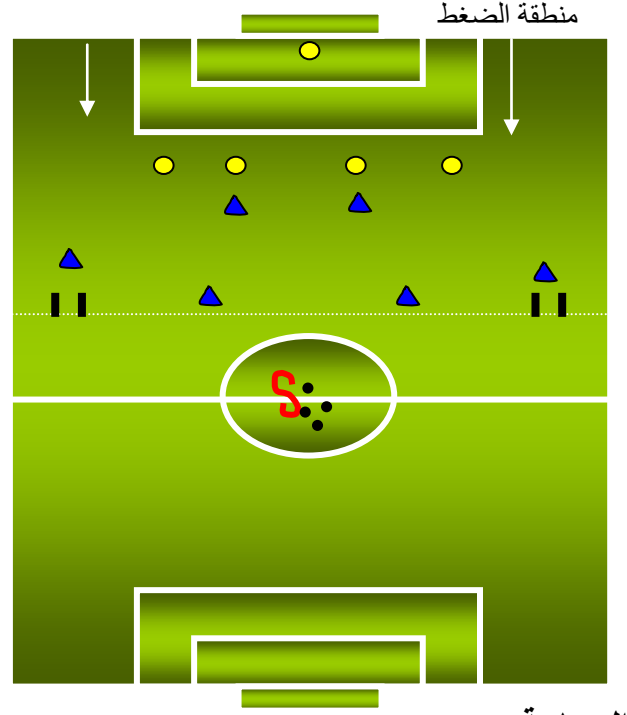
وكيفية الدفاع عن المناطق الجانبية

# اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : ( 1 ) اللعب الضاغط في الثبث الهجومى

## النقاط الفنية

- عند فقدان الكرة التحرك نحو الكرة بسرعة
- المهاجمان يحاولان توجيه اللعب للأطراف لمعرفة إتجاه الكرة
- عند وجود الكرة على الأطراف احتواء الخصم وفرض الضغط على حامل الكرة لمنعها من الاستقرار
- عند الاستحواذ على الكرة محاولة الوصول للمرمى والتسجيل بأقل عدد من اللمسات
- عند فرض الضغط يجب التنبيه إلى :-
  - متى ولماذا ؟
  - المساعدة مهمة جداً
  - التكتاف
  - التوازن – التغطية
  - أخذ القرار – المراقبة



المساحة :

3/1 مساحة الملعب

اللاعبون : 11 لاعب

4 × 6 + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة 6 × 4

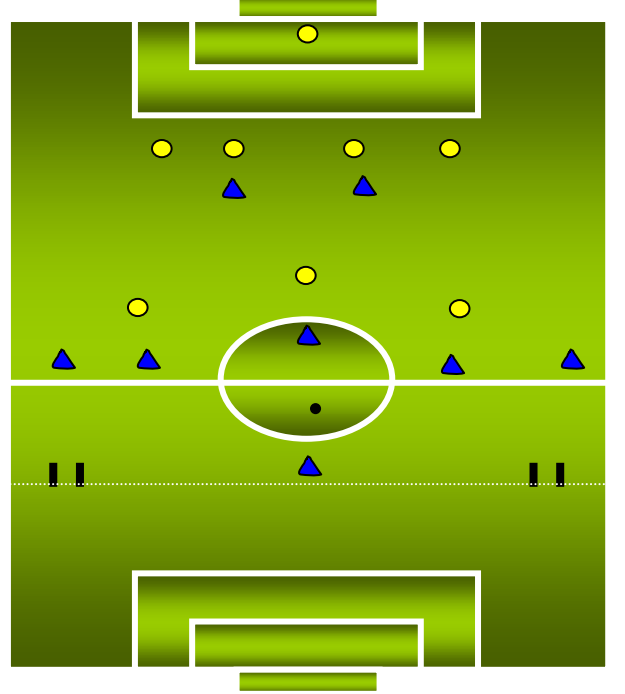
- اللاعبون ▲ يهاجمون ويحاولون التسجيل عند الاستحواذ على الكرة باستخدام عدة وسائل
- اللاعبون ▲ يقرؤون العب ويوجهون اللعب للأطراف وثم يقوموا بالضغط على الكرة لاسترجاعها ، وعند استرجاع الكرة يحاولون التسجيل بسرعة باستعمال لمسة أو لمستين
- أخذ الحذر من الهجمات المرتدة

# اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : (2) استرجاع الكرة في منطقة الهجوم والوسط

## النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية في التمرين (1)
- عند استرجاع الكرة للعب للمهاجم مباشرةً للتسجيل
- في حالة أن المهاجم فقد الكرة عليه الرجوع للخلف والدفاع



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

$7 \times 8$  + حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة  $7 \times 8$

- اللاعبون يدافعون وعند الاستحواذ على الكرة أن يسجلوا في المرميين الصغيرين

- اللاعبون أن يوجهوا الخصم للأطراف وبعدها يكون الضغط بلاعبين وأكثر

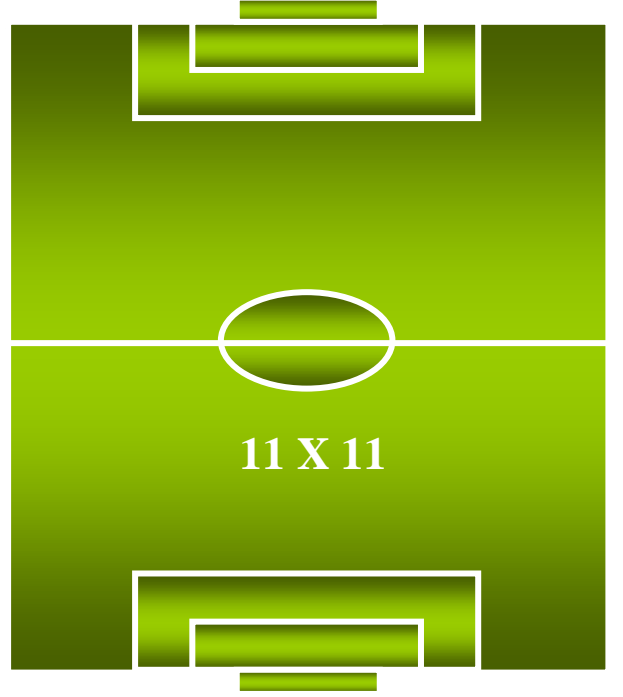
- عند الاستحواذ على الكرة اللعب بأسرع وقت ممكن للوصول للمرمى للتسجيل

# اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : 11 x 11

## النقاط الفنية

- مثل التمرين الاول و الثاني.
  - يضغط لاعبو الفريق كوحدة متكاملة.
  - يلعب حارس المرمى دور القشاش.
- يطبق الضغط:
- في الثلث الامامي في حال وجود الخصم في مواجهة المرمى
  - في منتصف الملعب ايقاف تقدم الخصم إلى منطقة الخطر أو تشتيت الهجمة.
  - الضغط على حامل الكرة من اقرب لاعب ليجصر الخصم و يقلل من خياراته.
  - مراقبة لاعب الخصم الذي يقدم الدعم.
  - المهاجم الذي يفقد الكرة يطارد حامل الكرة.
  - تتم المواجهة دائماً بشكل 2 ضد 1
  - يتوقع المهاجم تمريرات القشاش او حارس المرمى.



المساحة :

الملعب كامل

اللاعبون : 22 لاعب

11X 11

الأدوات :

كرات ، قمصان + علامات

التمرين والهدف :

- مباراة 11 ضد 11 مع التركيز على لعب الضغط و فرض ايقاع اللعب لذا فإن واجب اللاعب مهم و منح اللاعب الوقت للوصول لحالة الاستقرار.
- يجب ان يعرف اللاعب متى يضغط

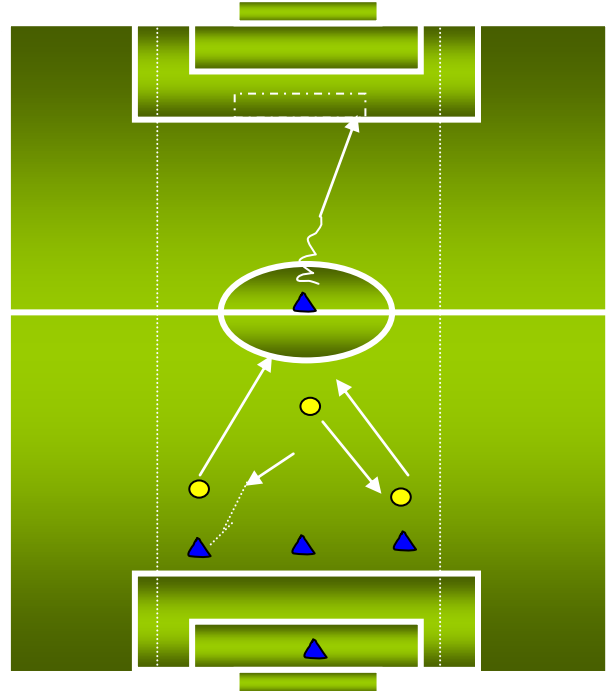


# الدفاع في العمق لإعداد هجمة مرتدة Defending Deep In Order To Counter Attack

التمرين : ( 1 )

## النقاط الفنية

- 
- 
- الرجوع للخلف - الحفاظ على الشكل - كن صبوراً حاصر الخصم
- التركيز والتأكيد على قطع الكرة
- إيجاد لاعب متقدم ( مستهدف )
- عند إسترجاع الكرة يجب إعتقاد طريق واحد
  - جميع مبادئ الدفاع والهجمة المرتدة
  - سرعة التفكير - الحركة ونهاية الهجمة عامل مهم جداً
  - المرونة الذهنية عند الهجمة
  - يجب أن يكون هناك بدائل ونهاية الهجمة بالتسديد على المرمى



المساحة :

30 × 80م

اللاعبون : 10 لاعب

4 × 4 + 2 حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض - علامات - أهداف صغيرة

التمرين والهدف :

- 3 × 4 + لاعب متقدم

- الفريق ○ يلعب ويسجل

الفريق ▲ يحتوي الخصم ويحاصر لاسترجاع الكرة وخلال خمس ( 5 ) ثوان فقط يحاول أن يصل إلى المرمى ويسجل

## تعديل التمرين

- إدخال مدافع لمراقبة اللاعب المتقدم

- المساندة

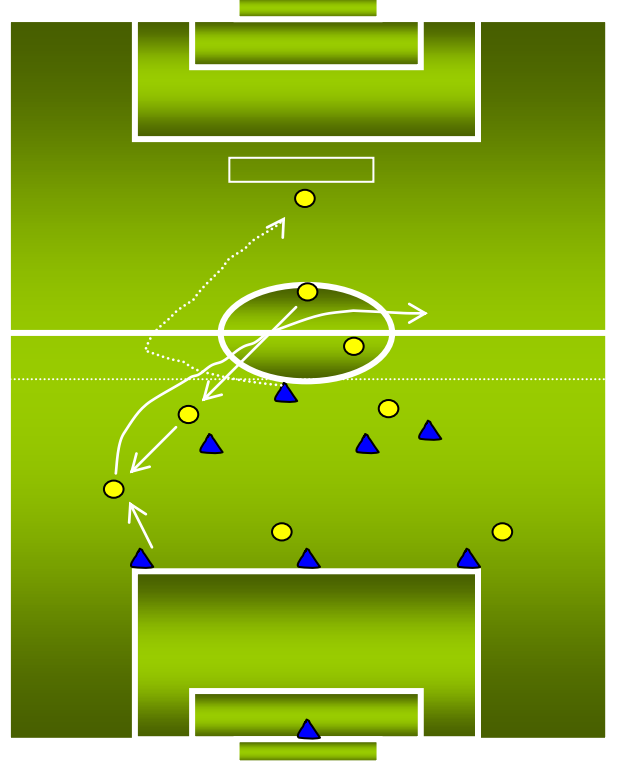
- اللعب المباشر والسريع

# اللعب الضاغط Pressing Game

التمرين : (2)

## النقاط الفنية

- جميع النقاط الفنية في التمرين (1)
- التمرير للاعب المتقدم والمساندة
- اللعب للرجل الثالث في الفراغ وحاول أن تساند اللاعب
- استعمل اللعبة (1 - 2)
- ملاحظة :
- من الضروري أن يكون هناك مهاجم يمتاز بالسرعة أو لاعب مساند سريع يناور حول المهاجم في الهجمة المرتدة
- كذلك لعب الكرة خلف المدافعين تضيف بعض التفوق



المساحة :

$\frac{3}{4}$  مساحة الملعب

اللاعبون : 16 لاعب

$7 \times 7 + 2$  حارس مرمى

الأدوات :

كرات ، قمصان أحمر / أبيض + علامات + أهداف

التمرين والهدف :

- مباراة  $7 \times 7$

- عند تسجيل الهدف جميع اللاعبين يجب أن يتخطوا منتصف الملعب  
اللاعبون  $\circ$  يحاولون التسجيل

- اللاعبون  $\blacktriangle$  احتواء الخصم والاستحواذ على الكرة وبسرعة وبأقل عدد من اللمسات يحاولوا التسجيل

- تعديل التمرين

$\circ$   $11 \times 11$  في ملعب كامل