



Asian Football Confederation

The Future is Asia

دورة رخصة C

المحتوى العملي



**SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION**



**SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION**
Technical Committee

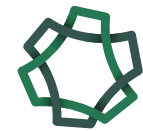
المحتوى العملي	رقم الصفحة
الإحماء بالكرة	٦-٣
التوافق بالكرة	١٢-٧
الإحساس بالكرة	١٧-١٣
الاستلام والتسليم	٢٢-١٨
السيطرة على الكرة	٢٨-٢٣
التمرير القصير والمسا	٣٣-٢٩
التمرير الطويل والمسا	٣٨-٣٤
الجري بالكرة	٤٣-٣٩
المراوغة	٥٠-٤٤
استخدام ضربات الرأس	٥٦-٥١
التسديد على المرمى	٦٢-٥٧
المباريات الصغيرة	٦٦-٦٣
اللعب الدفاعي - ١	٧٠-٦٧
اللعب الدفاعي - ٢	٧٣-٧١
اللعب المبدع	٧٩-٧٤
اللعب الهجومي	٨١-٨٠
تنظيم الفريق ١X١	٨٣-٨٢



المحتوى العملي الإحصاء بالكرة



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION
Technical Committee



Asian Football Confederation
The Future is Asia

الإحماء بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية للإحماء
	<p>أهمية الإحماء</p> <p>-يهدف الإحماء الى تهيئة اللاعب بدنيا وذهنيا للتدريب الرياضي او المباراة من خلال تنشيط الدورة الدموية وزيادة معدل التنفس بهدف توصيل غاز الاكسجين ومركبات الطاقة للعضلات العاملة ثم التخلص من غاز ثاني اكسيد الكربون ومخلفات عملية الإنتاج .</p>
منطقة حرة حسب إختيار المدرب	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>-يقوم المدرب بعمل تدريبات مختلفة من خلال توزيع اللاعبين الى 3 لاعبين مع بعضهم البعض (كما موضح بالرسم)</p> <p>-دانما اللاعب الذي بالوسط هو من يقوم بالعمل</p> <p>-يتم تبديل اللاعب بالوسط بعد الزمن الذي يقرره المدرب .</p>	التدريب واهدافه

الإحماء بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية للإحماء
	<p>أهمية الإحماء</p> <p>-يهدف الإحماء الى تهيئة اللاعب بنيا وذهنيا للتدريب الرياضي او المباراة من خلال تنشيط الدورة الدموية وزيادة معدل التنفس بهدف توصيل غاز الاكسجين ومركبات الطاقة للعضلات العاملة ثم التخلص من غاز ثاني اكسيد الكربون ومخلفات عملية الإنتاج .</p>
دائرة المنتصف	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>-تقسيم اللاعبين الى مجموعتين</p> <p>- مجموعة خارج الدائرة كل لاعب مع كرة والأخرى داخل الدائرة بدون كرة</p> <p>-يتحرك اللاعبون داخل الدائرة الى احد اللاعبين خارج الدائرة ويستلم منه الكرة ثم يعديها له مرة اخرى</p> <p>-يقوم المدرب بتغيير انواع التمريرات والتدريبات حسب اختياره</p> <p>-تتبادل المجموعتين المكان عند إشارة المدرب</p>	التدريب واهدافه

الإحماء بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية للإحماء
	<p>أهمية الإحماء</p> <p>-يهدف الإحماء الى تهيئة اللاعب بدنيا وذهنيا للتدريب الرياضي او المباراة من خلال تنشيط الدورة الدموية وزيادة معدل التنفس بهدف توصيل غاز الاكسجين ومركبات الطاقة للعضلات العاملة ثم التخلص من غاز ثاني اكسيد الكربون ومخلفات عملية الإنتاج .</p>
منطقة حرة حسب إختيار المدرب	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
جميع اللاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>-كما موضح بالرسم اللاعب رقم 1 يمرر الكرة للاعب رقم 2 الذي يستلم الكرة و يعمل دوران لليساار ويمرر الكرة للاعب رقم 3 الذي بدوره يستلم الكرة ويجري بها الى نهاية القاطرة . ثم يذهب اللاعب رقم 1 مكان اللاعب رقم 2 واللاعب رقم 2 مكان اللاعب رقم 3 . ثم سيقوم اللاعب رقم 5 بتمرير الكرة للاعب رقم 1 الذي بدوره يستلم الكرة ويعمل دوران لليمين ثم يمرر الكرة للاعب رقم 4 . وهكذا..... مرة الى جهة اليسار ومرة الى جهة اليمين . يمكن تغيير التدريب حسب تعليمات المدرب .</p>	التدريب واهدافه

المحتوى العملي

التوافق بالكرة



التوافق بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات التوافق
	<p>* عمل توافق عصبي عضلي بين اللاعب والكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
15 × 15 م (أو حسب ما يناسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
12 لاعب (كل لاعب مع كرة)	اللاعبون المشاركون
<p>كل لاعب مع كرة ينفذ اللاعب المطلوب من قبل المدرب</p> <p>-الكرة باليد رمي الكرة للأعلى وعند ارتدادها من الأرض ضربها بوجه القدم مرة واحدة (يمين - يسار) ثم مرتين وهكذا</p> <p>- سحب الكرة على الأرض بباطن القدم يمينا ويسارا</p> <p>- سحب الكرة بأسفل مشط القدم للأمام والخلف</p> <p>- ضرب الكرة وهي على الأرض بباطن القدم باليمين واليسار</p> <p>- تمارين مختلفة من قبل المدرب والدارسين</p>	التدريب واهدافه

التوافق بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات التوافق
	<p>* عمل توافق عصبي عضلي بين اللاعب والكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
10 × 10 م (أو حسب ما يناسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
12 لاعب (كل لاعبان مع بعض)	اللاعبون المشاركون
<p>- كل لاعبان متقابلان كل لاعب مع كرة كما موضح بالرسم</p> <p>- يمرر كل لاعب كرتة لزميله المقابل بنفس الوقت</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن بالقدم</p> <p>- استلام كرة الزميل بباطن القدم اليمين ولعب التمريرة بباطن القدم اليسار</p> <p>- يكرر التدريب السابق ولكن بعكس القدمين</p>	التدريب واهدافه

التوافق بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات التوافق
	<p>* عمل توافق عصبي عضلي بين اللاعب والكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
10 × 5 م (او حسب ما يناسب المرحلة العمرية)	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
12 لاعب (كل 3 لاعبين مع بعض)	اللاعبون المشاركون
<p>3- لاعبين مع بعض رقم 1 بالمنتصف ورقم 2 ، 3 مقابلين له كما موضح بالرسم</p> <p>- لاعب رقم 2 الكرة بيده ولاعب رقم 3 الكرة بقدمه</p> <p>- اللاعب رقم 1 يقوم بارجاع الكرة بباطن القدم بيد اللاعب رقم 2 وبقدم اللاعب رقم 3</p> <p>يتم تغيير التدريبات حسب اوامر المدرب</p>	التدريب واهدافه

التوافق بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات التوافق
	<p>* عمل توافق عصبي عضلي بين اللاعب والكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
10 × 10 م	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
12 لاعب (كل 4 لاعبين مع بعض)	اللاعبون المشاركون
-اللاعبان 1 ، 2 كل واحد مع كرة واللاعبان 3 ، 4 بدون كرة - يتبادل اللاعبان 1 ، 2 الكرة بمنتصف المسافة ثم يقوم كل واحد بتمرير الكرة للاعب المقابل له .	التدريب واهدافه

التوافق بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (5)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات التوافق
	<p>* عمل توافق عصبي عضلي بين اللاعب والكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) . 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
10 × 10 م (مقسمة على ملعبين)	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
12 لاعب (6 أحمر / 6 أصفر)	اللاعبون المشاركون
<p>- كل لون في منتصف وكل لاعب مع كرة - جري بالمنطقة الخاصة به وعند إشارة المدرب يتبادل اللاعبون المناطق كلا مع كرته - نفس التدريب السابق فقط ترك الكرة بالمنطقة الخاصة بك واخذ كرة من المنطقة المقابلة</p> <p>يتم إخراج لاعبان من كل لون خارج المنطقة بدون كرة والآخرين داخل المنطقة كلا مع كرته يتم التبادل بين اللاعب بالداخل والخارج من خلال إشارة اللاعب بالخارج بالحالات التالية 1 - نداء الزميل بإسمه 2 - إشارة للزميل باليد 3 - بالنظر للزميل</p>	التدريب واهدافه

المحتوى العملي الإحساس بالكرة



الإحساس بالكرة أساسيات لتطوير المراوغة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>الإحساس بالكرة لتطوير الحركة ونمط الأداء</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - حرية الحركة بالكرة داخل المربع 2 - ضرب الكرة بالجزء الداخلي للقدم (للقدمين) 3 - ضرب الكرة بالجزء الخارجي للقدم (للقدمين) 4 - ضرب الكرة للأمام والخلف 5 - ضرب الكرة والدوران وجعل الكرة بين القدمين 6 - ضرب وسحب الكرة مع إستمرار ملامسة الكرة 7 - سحب الكرة بإستمرار ملامسة القدم للكرة لتغيير مسار الكرة 8 - الدوران من الداخل والخارج 9 - التحرك مع المحافظة على الكرة 10 - التحرك بحرية (إبداع)
10X 10 متر	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
3 لاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
يطور اللاعبون إحساسهم بالكرة من خلال ملامسة الكرة بإستمرار لتطوير الإداء تمهيدا للمراوغة	التدريب واهدافه

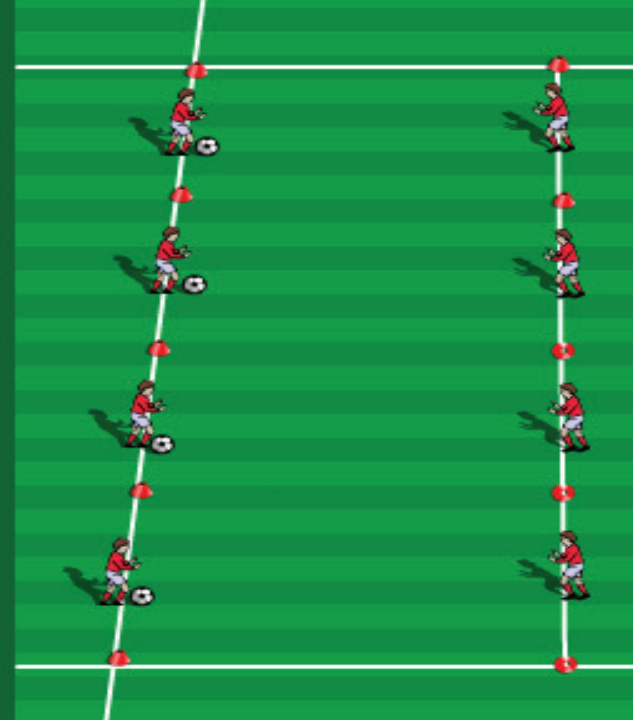
الإحساس بالكرة سرعة حركة الرجلين	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - ملامسة الكرة بأكثر عدد ممكن خلال 20 ثانية</p> <p>2 - ملامسة الكرة 5 مرات وبعد ذلك عمل حركة مغايرة (مثل) تنطيط الكرة .</p> <p>3 - عمل 5 لمسات ثم تغيير نوعية أو طريقة لمس الكرة السطح (الجزء) الملامس للكرة)</p> <p>4 - سحب الكرة باستمرار</p> <p>5 - الجزء الداخلي من القدم</p> <p>6 - أوجه الحذاء</p> <p><u>*التحرك</u></p> <p>1 - داخل الجسم</p> <p>2 - تحت الجسم</p> <p>سرعة اللمس وسرعة التحرك ضرورية لتطوير سرعة و نوعية الإحساس</p> <p>سرعة اللمس وسرعة التحرك ضرورية لتطوير سرعة و نوعية الإحساس</p>
20 × 30 م	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب - علامات - قمصان	التجهيزات
18 لاعب (لكل مربع 3 لاعبين	اللاعبون المشاركون
تطوير إحساس الكرة بالقدم	التدريب واهدافه

التكنيك والاحساس والمرآوة حجز الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p><u>*التحرك لحجب الكرة</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - تغطية الكرة إنتفاخ سريع للحوض باتجاه الخصم لحماية الكرة 2 - دائرة كاملة بباطن وخارج القدم 3 - دائرة كاملة بخارج وباطن القدم 4 - حركة رومينجه 5 - حركة ايقاف الكرة بالضغط عليها 6 - حركة كرويف
10X 10 متر	منطقة اللعب
كرة واحدة ، لكل مجموعة المكونة من 3 لاعبين	التجهيزات
12 لاعب ، 4 مجموعات كل مجموعة مكونة من 3 لاعبين	اللاعبون المشاركون
تعلم وتحسين توقيت حجب الكرة عن الخصم (حماية الكرة من الخصم)	التدريب واهدافه

<p>التكنيك والاحساس والمرآة حجز الكرة وتطوير توقيت المرآة</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (4)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - حركة إلتفاف سريع متأخرة لحجب الكرة 2 - ثني الركبتين عند الإلتفاف 3 - جودة اللمسة للكرة 4 - لعب الكرة بعيدا عن الجسم عند إكمال حركة حجز الكرة 5 - يجب أداء حركات حجب الكرة الى الإتجاهين اليسار واليمين
<p>10X 10 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>4 كرات لكل مجموعة كرة واحدة ، كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>16 لاعب ، 4 مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1 - يتحرك اللاعبون الأربعة بنفس الوقت 2 - الجري بالكرة للعلامة بالمنتصف ومن ثم متابعة الجري عودة إلى الزاوية الأخرى 3 - تكرار التدريب حتى العودة لنقطة البداية 4 - جميع التحركات تتم من خلال تعليمات من المدرب 	<p>التدريب واهدافه</p>

المحتوى العملي الإستلام و التسليم



الإستلام والتسليم	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات الإستلام والتسليم
	1 - التمرير الارضي بباطن بالقدم باستخدام القدمين معا 2 - مقابلة الكرة عند إستقبال التمريرة 3 - الكرة امام الجسم 4 - يتمرن الاعبون من مستوى واحد مع بعضهم البعض 5 - الوجه (رفع الرأس - النظر الى اللاعب) 6 - المفاضلة (التميرير ، والاستقبال الموجه)
10 X 5	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
8 لاعبين	اللاعبون المشاركون
يمرر كل لاعب الكرة الى زميله المقابل له بعد استلام الكرة (حسب تعليمات المدرب)	التدريب واهدافه

الإستلام والتسليم	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات الإستلام والتسليم
	<p>1 - التمرير الارضي بباطن بالقدم باستخدام القدمين معا</p> <p>2 - مقابلة الكرة عند إستقبال التمريرة</p> <p>3 - الكرة امام الجسم</p> <p>4 - يتمرن الاعبون من مستوى واحد مع بعضهم البعض</p> <p>5 - الوجه (رفع الرأس - النظر الى اللاعب)</p> <p>6 - المفاضلة (التمرير ، والاستقبال الموجه)</p>
10 X 5	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
8 لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>اللاعب رقم 1 يمرر الى 2 ثم يذهب مكانه اللاعب 2 يستلم الكرة ثم يمرر الى 3 ويذهب مكانه 3 يستلم الكرة ويمرر الى 4 ويذهب مكانه 4 يستلم الكرة ويمرر الى 5 ويذهب مكانه اللاعب رقم 5 يستلم الكرة ثم يجري بها الى بداية التمرين</p> <p>في هذا التمرين يجب ان يكون الإستلام موجه . وهكذا , , , (كما موضح بالرسم)</p>	التدريب واهدافه

الإستلام والتسليم	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات الإستلام والتسليم
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - التمرير الارضي بباطن بالقدم باستخدام القدمين معا 2 - مقابلة الكرة عند إستقبال التمريرة 3 - الكرة امام الجسم 4 - يتمرن اللاعبون من مستوى واحد مع بعضهم البعض 5 - الوجه (رفع الرأس - النظر الى اللاعب) 6 - المفاضلة (التمرير ، والاستقبال الموجه)
10 X 10	منطقة اللعب
كرات - علامات	التجهيزات
8- لاعبين 4 بكل مربع	اللاعبون المشاركون
<p>يمرر اللاعب رقم 1 الكرة الى 2 اللاعب 2 يستلم الكرة ويمرر الى 3 اللاعب 3 يستلم الكرة ويمرر الى 4 اللاعب 4 يستلم الكرة ويمرر الى اللاعب رقم 1</p> <p>في هذا التمرين يجب ان يكون الإستلام موجه . وهكذا ,, (كما موضح بالرسم)</p>	التدريب واهدافه

الإستلام والتسليم	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية لجميع تدريبات الإستلام والتسليم
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - التمرير الارضي بباطن بالقدم باستخدام القدمين معا 2 - مقابلة الكرة عند إستقبال التمريرة 3 - الكرة امام الجسم 4 - يتمرن الاعبون من مستوى واحد مع بعضهم البعض 5 - الوجه (رفع الرأس - النظر الى اللاعب) 6 - المفاضلة (التمير ، والاستقبال الموجه)
20 X 20	منطقة اللعب
كرات - علامات - قمصان	التجهيزات
8 لاعبين	اللاعبون المشاركون
1 - تمرير الكرة الى الزميل ثم الحركة الى مربع اخر في هذا التمرين يجب ان يكون الإستلام موجه . وهكذا ,,, (كما موضح بالرسم)	التدريب واهدافه

المحتوى العملي

السيطرة على الكرة



السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>مبادئ إستقبال الكرة</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 -اليقظه والانتباه قبل استقبال الكرة في المساحة الخالية 2 - اليقظة والانتباه حركة الرأس 3 - التحرك لتخطي خط التمرير 4 - قرار الجزء الذي يلامس الكرة من الجسم 5 - حرك الجزء الملامس عند وصول الكرة عند الملامسة <p>أ- ضرورة إمتصاص الجزء الملامس للكرة لتقليل سرعة الكرة</p> <p>ب- إعادة توجيه الكرة وأختيار الوضع الفعال للمهارة القادمة</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 - الرأس للأعلى 7 - التمرير للزميل الذي يتقدم لنفس المستوى والإستلام منه ، طور نوعية ومعدل اللمسة الأولى بتعدد الأجزاء المستخدمة المستقبلية للكرة .
20X 20 متر	منطقة اللعب
كرة لكل زوج (لاعبان)	التجهيزات
4 أزواج من اللاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
التمرير للزميل والتحرك خلال المربعات	التدريب واهدافه

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - لاعب الوسط</p> <p>-الإنتباه للوضع حولته وبخاصة للخلف</p> <p>-الإستقبال كما في السابق وإعادة التوجيه</p> <p>-سرعة وقوة اللمسة الأولى حسب المساحة المتوفرة له</p> <p>-الإستقبال والتمرير من لمستين</p> <p>-يعتمد على مساحة وإتجاه التمريرة والمساحة المتوفرة بالخلف ويمكن عدم لمس الكرة وتمريرها حالاً- لمسة واحدة .</p> <p>2 - اللاعب بالمساحة</p> <p>-تنوع السرعة في إتجاه الإستحواذ تبعاً للاعب الوسط</p> <p>-الإستقبال والتمرير كما في التمرين الاول</p>
1020X 30 متر 10X متر لكل مربع	منطقة اللعب
كرة لكل مجموعة	التجهيزات
9 لاعبين (3 مجموعات) كل مجموعة 3 لاعبين	اللاعبون المشاركون
<p>1 - تمرير الكرة من مربع لآخر (تنوع السرعة)</p> <p>2 - كرات عالية فيما بعد</p> <p>3 - تمرير بالحركة</p> <p>4- تغيير الأماكن فيما بعد</p> <p>5 - ممكن فيما بعد التمرير من مربع الى مربع</p>	التدريب واهدافه

موضوع التدريب	السيطرة على الكرة
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (3)
<p>1 -اللاعبون بالمنطقة الأخيرة</p> <p>-كل مبادئ الإستقبال</p> <p>-الإستقبال في النظر للتمرير الى لاعب الوسط</p> <p>-تحت الضغط - إستقبال الكرة للمساحة بعيدا عن الضغط</p> <p>من المدافع لخلق مساحة ووقت للتمرير</p> <p>2 - لاعب الوسط</p> <p>-الإستقبال كما في السابق</p> <p>-التحرك باستمرار لخلق أوضاع الإستقبال</p> <p>-اللعب من لمستين إن أمكن سحب الكرة والدوران ثم التمرير</p> <p>-الرأس للأعلى والتمرير في المربع الآخر</p> <p>-مخادعة الدفاع بالتمرير</p> <p>-التمرير بنوعية جيدة للاعب الآخر ثم أخذ مكان مناسب .</p>	
منطقة اللعب	20X 50 متر 20 X 20 10 -X10 - 20 X20
التجهيزات	كرة لكل مجموعة
اللاعبون المشاركون	7 لاعبين
التدريب واهدافه	<p>1- تمرير الكرة للوسط ثم يمرر للآخر</p> <p>2 - تمرير على الأرض أو الهواء</p> <p>3 - 10 تمريرات هدف</p> <p>4 - 3 كرات مقطوعة هدف</p>

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>السيطرة على الكرة</p> <p>1 - الإنتشار الجيد للفريق المستحوذ على الكرة بإرجاء الملعب</p> <p>2 - اللاعب المستقبل دائما يقظ بالمنطقة المحيطة به</p> <p>3 - لمس الكرة للمكان المناسب لأخذ الأفضلية كالتالي :</p> <p>أ - بالإتجاه الأمامي</p> <p>ب - بعيدا عن اللاعب الضاغظ (الخصم)</p> <p>ج - المساحة الفاضية</p> <p>4 - يمكن للاعب عدم لمس الكرة بل يمكنه تركها سائرة الى المكان المناسب وبالإتجاه الذي يتحرك إليه وبعيدا عن الخصم .</p> <p>ملاحظة :</p> <p>يجب ان يسبق عملية إستلام الكرة عملية الخداع بالجسم لتشتيت إنتباه الخصم</p>
30 X 40 متر	منطقة اللعب
كرة واحدة - قمصان	التجهيزات
فريقان مؤلفان من 4 لاعبين 4 (أحمر - 4 أصفر) 4 لاعبين (أسود) جوكر 2 داخل و 2 خارج	اللاعبون المشاركون
1 - الفريق المستحوذ على الكرة عليه الإستعانة باللاعبين المساعدان	التدريب واهدافه
2 - كما يمكنه التمرير للاعبين الأطراف	
3 - على للاعب المساند (الأسود) إعادة الكرة لنفس الفريق الذي مرر له	
4 - في حال خروج الكرة خارج المنطقة المخصصة يلعبها الخصم كرمية تماس	

السيطرة على الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (5)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة 2 - اختيار طريقة الانتهاء من قبل المدرب 3 - اختيار طريقة الانتهاء عن طريق تفكير المهاجم 4 - الانتباه من التصادم مع حارس المرمى 5 - المهاجم يجب ان يركز على (موقعه - موقع الحارس - اتجاه الاستلام - المساحة المتوفرة - الوقت)
منطقة الجزاء	منطقة اللعب
كرات - هدف حسب المرحلة العمرية - قمصان	التجهيزات
10 لاعبين (7 لاعبين مرسلين اسود - 2 مهاجمين اصفر - حارس)	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> 1 - 2 مهاجمين يعملون دوران بعد استلام الكرة من اللاعبين من خارج منطقة الجزاء من رقم (1 - 7) 2 - اللعب يجب استلام الكرة ومن ثم الدوران والتسديد على المرمى 3 - تبديل اللاعبين المهاجمين بعد انتهاء 7 تمريرات 4 - المدرب هو من ينادي على رقم اللاعب المرسل 	التدريب واهدافه

المحتوى العملي التقرير القصير والمساندة



التمرير والمساندة تمرير الكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - التمرير بدقة الى اللاعب المستقبل</p> <p>2 - التمرير بأسهل الطرق حتى يستطيع ان يلعب بلمسة واحدة</p> <p>3 - إستخدام وجه وباطن القدم في التمرير</p> <p><u>تقنية التمرير</u></p> <p>أ - من منتصف الكرة</p> <p>ب - موقع قدم الإرتكاز</p> <p>ج - الإلتزان الجيد</p> <p>4 - نوعية الاستقبال والسيطرة على الكرة لعمل التمريرة الثانية</p> <p>5 - يجب عمل خطوة للأمام لإستلام قبل تمرير الزميل الخصم</p>
10 X 10 متر	منطقة اللعب
1 -علامات 2 - 3 لاعبين 3 - كرة واحدة	التجهيزات
3 لاعبين بالمربع	اللاعبون المشاركون
<p>1 - تمرير الكرة لأحد اللاعبين والحركة في الضلع الخالي</p> <p>2 - لا يوجد عدد محدود من اللمسات</p> <p>تطوير التدريب</p> <p>1 - عدد معين من اللمسات</p> <p>2 - لمسة واحدة إن أمكن</p> <p>3 - عدد التمريرات من لمسة واحدة في 20 ثانية</p>	التدريب واهدافه

موضوع التدريب	التمرير والمساندة تمرير الكرة
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (2)
<p>1 - اللعب والرأس مرفوع</p> <p>2 - عند الإستحواذ التمرير بدقة للزميل أو المكان</p> <p>أ - التمرير من لمسة واحدة ب - التمرير بقوة ج - التوقيت السليم</p> <p>1 - التمرير من لمسة واحدة</p> <p>2 - الاحتفاظ بالكرة لحين وجود الفرصة للتمرير</p> <p>د - استخدام التمويه في بعض الاحيان</p> <p>هـ - الإستلام والتسليم بلمستين</p> <p>3 - التنوع في التمرير</p> <p>أ - الإتجاه ب - قوة التمرير ج - رفع الكرة</p> <p>4 - اللاعب المستلم</p> <p>أ - الحركة لموقع إستلام التمرير</p> <p>ب - محاولة تمرير الكرة للزميل بين اللاعبين الآخرين</p> <p>ج - الإستلام إما بالتقدم او المكان</p> <p>د - الإستلام بلمسة والتمرير بلمسة واحدة</p>	
منطقة اللعب	10 X 10 متر لكل مربع 4 مربعات
التجهيزات	1 - علامات 2 - قمصان 3 - كرات
اللاعبون المشاركون	8 لاعبين 4 ازواج
التدريب واهدافه	<p>1 - تمرير الكرة إلى الزميل ثم الحركة في المربع الثاني</p> <p>2 - التشجيع على لعب التمرير من 10 إلى 15 متر و 10 إلى 20 متر</p>

موضوع التدريب	التمرير والمساندة تمرير الكرة
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (3)
<p>1 - الرأس مرفوعة عند الإستلام واللعب</p> <p>2 - الدقة بالتمرير للقدم أو المساحة</p> <p>أ - قوة التمرير ب - التوقيت الجيد لجعل المدافع يغطي</p> <p>ج - إستخدام التمويه خصوصا عند التمرير من لمسة واحدة</p> <p>3 - إستخدام تمريرات متنوعة</p> <p>4 - التحرك إلى الزاوية الصحيحة لإستلام التمرير ومعرفة (أين - متى - كيف)</p> <p>5 - السيطرة على الكرة من اللمسة الأولى</p> <p>6 - فتح الملعب من أجل خلق مساحة كافية ووقت كافي للإستلام الكرة</p> <p>اللاعب المساند</p> <p>1 - إستلام التمريرة من المرسل التي يخطئها المدافع</p> <p>2 - التوقيت في الحركة</p> <p>3 - المسافة بين اللاعب المساند وللاعب المستحوذ</p>	
منطقة اللعب	10 X 10 متر لكل مربع 4 مربعات
التجهيزات	1 - كرة واحدة لكل (4 لاعبين) 2 - قمصان
اللاعبون المشاركون	4 لاعبين (3 مهاجمين) 1 (مدافع)
التدريب واهدافه	<p>1 - محاولة المهاجمين عمل 10 تمريرات</p> <p>2 - المدافع يحاول قطع الكرة وعند قطعها يبدل مع المهاجم</p> <p>3 - في حال خروج الكرة من المربع تحسب للمدافع</p> <p>4 - تطوير التدريب وبتحديد اللمسات</p>

موضوع التدريب	التمرير والمساندة تمرير الكرة
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (4)
<p>1 - اللعب والرأس مرفوع</p> <p>أ - إختيار التمريرة</p> <p>1 - لعب من خلف أو من بين المدافعين</p> <p>2 - لعب من أمام او فوق المدافعين</p> <p>ب - المرسل</p> <p>1 - الدقة 2- الوقت 3- القوة 4 - التمويه</p> <p>ج - تنوع مهارات التمرير</p> <p>1 - داخل القدم 2 - خارج القدم 3- سرعة التمرير</p> <p>د - اللاعب المساند</p> <p>1 - التمرکز</p> <p>أ - بين المدافعين ب - جانب المدافعين</p> <p>2 - التوقيت</p> <p>3 - كيفية التمرکز</p> <p>أ - الإدراج ب - الحركات ج - وضعية الجسم عند الإستلام</p>	
منطقة اللعب	20 X 20 متر
التجهيزات	1 - كرة واحدة 2 - قمصان
اللاعبون المشاركون	7 لاعبين 5 (مهاجمين) 2 (مدافعين)
التدريب واهدافه	<p>1 - محاولة تمرير 10 تمريرات دون لمسها من قبل المدافعين</p> <p>2 - المدافعان يحاولان قطع الكرة وفي حالة نجاحهما يدخل إثنان من المهاجمين ويخرج المدافعان .</p>

المحتوى العملي

التمرير الطويل والمساندة



<p>التمرير الطويل والمساندة (تمريرة طويلة المدى)</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (1)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - لعب الكرة من الزاوية 2 - موقع قدم الإرتكاز تكون بجانب القدم الضاربة ولكن بعيدا عن الكرة ، (كم تبعد) ؟ 3 - يجب أن يكون إلتماس مع الكرة من مركزها وتحت الخط الأوسط 4 - إستخدام المشط الداخلي لإلتماس الكرة 5 - تمرکز وتوازن الجسم عند تمرير الكرة 6 - إستقبال الكرة والتمرير للزميل بأقل لمساة ممكنة 7 - اللمسة الأولى مهمة جدا
<p>10X 40 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة واحدة لكل لاعبان</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>لاعبان (2) ضمن كل شبكة</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>مرر الكرة فوق الشبكتين في الوسط بحيث تنزل الكرة ضمن الشبكة (المربع) التي يقف فيها اللاعب الزميل المستقبل للتمريرة .</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

<p>التمرير والمساندة (تمريرة طويلة المدى)</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (2)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>1 - جميع النقاط التدريبية للتمرين الأول 2 - مرر ثانية الى الزميل الممر إن أمكن ذلك 3 - يمكن ان تحتاج الى لمستين عند تلقي الكرة من لاعب المركز قبل تمريرها ثانية إذا : -لمسة واحدة بخارج القدم الى المساحة الخالية -الجانب الأعلى الذي تم إختياره للتمرير بواسطة -الرأس مرفوع للأعلى لرؤية الهدف -مرر الكرة مستخدما التكنيك المستخدم بالتمرير الأول 4 - السيطرة : كما في تمرين السيطرة حاول قدر الإمكان ان تمرر باللمسة الثانية للاعب الوسط مع الطلب من بإعادة الكرة إليك لتمريرها ثانية طويلة عالية</p>
<p>10 X 40 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة واحدة لكل 4 لاعبين</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>4 لاعبين ضمن كل الشبكة لاعبان داخل المنطقة ولاعبان على أطراف المنطقة للتمرير والتحضير والرفع</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>1 - كما في التمرين الاول ولكن الآن تمريرة قصيرة للاعب الأوسط الذي يعيدها للاعب الطرف ليقوم لرفعها للجانب الأخر عالية الذي عليه ان يستقبل الكرة . 2 - برأسه او صدره أو قدمه للاعب الأوسط الذي يهبأها .</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

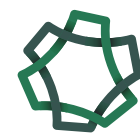
<p>التمرير والمساندة (تمريرة طويلة المدى)</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (3)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>1 - المهاجمون منتشرون بالمنطقة 2 - تصرف وفقا لتحركات وتمركز المدافع 3 - لمسة أولى جيدة لوضع الكرة بالموقع المناسب من اجل تمريرة طويلة . 4 - تكتيك صحيح لتمريرة طويلة مع الإنتباه إلى :</p> <p>أ - طريقة تعاملك مع الكرة ب - وضعية قدم الإرتكاز ج - الإلتماس مع الكرة د - مكان ضرب الكرة بالقدم الضاربة</p> <p>ملاحظات :</p> <p>1 - يجب أن يعدل المدرب في قياسات منطقة التدريب لتناسب مع عمر وقدرات اللاعبين . 2 - حدد هدفا للاعب الممرر لتحديد تمريراته الطويلة</p>
<p>20X 40 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة واحدة لكل لمجموعة - قمصان</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>8 لاعبين 6 مهاجمين (أحمر - 2 اصفر مدافعين)</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>1- ضمن كل مربع 3 لاعبين (أحمر) مهاجمين ضد مدافع 1 (أصفر) وتمرير الكرة فيما بينهم حتى تسمح الفرصة لتمريرها لزملائهم بالمربع الآخر . 2 - المدافع بالمربع الثاني ينتظر حتى تتم عملية أستقبال الكرة من قبل المهاجمين ومن ثم يقوم بدوره لقطع الكرة .</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

التمرير والمساندة - 2 -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - التمرير سريع للوصول ل 5 تمريرات 2 - تمرير الكرة بشكل جيد 3 - زاوية المساندة 4 - أهمية اللمسة الاولى 5 - التواصل
15 × 30	منطقة اللعب
علامات - كور - قمصان	التجهيزات
9 لاعبين (6 لاعبين أسود + 3 لاعبين أصفر)	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> 1 - الفريق الاسود رقم 1 يمرر 5 تمريرات فيما بينهم ضد لاعب 1 أصفر (1 × 3) 2 - بعد 5 تمريرات ايصال الكرة الى فريق اسود 2 .. وهكذا 3 - اللاعب المدافع يختار رقمه المدرب 4 - في حال نجح المدافع بقطع الكرة تحسب نقطة 5 - في حال نجح الفريق الاسود في التمرير للزميل تحسب نقطة .. وهكذا 	التدريب واهدافه

المحتوى العملي الاجري بالكرة



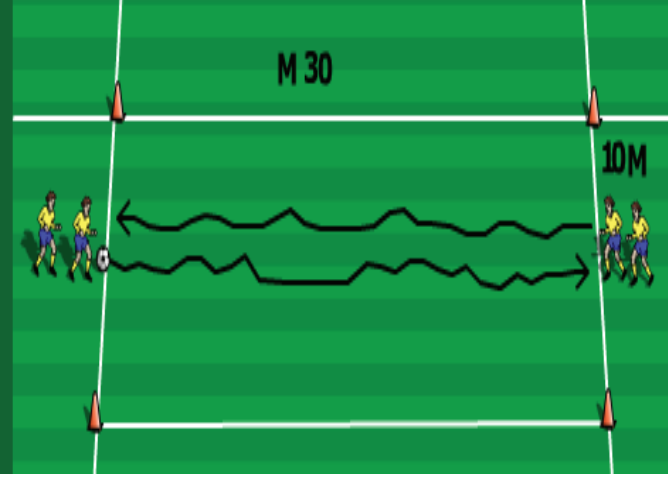
SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION

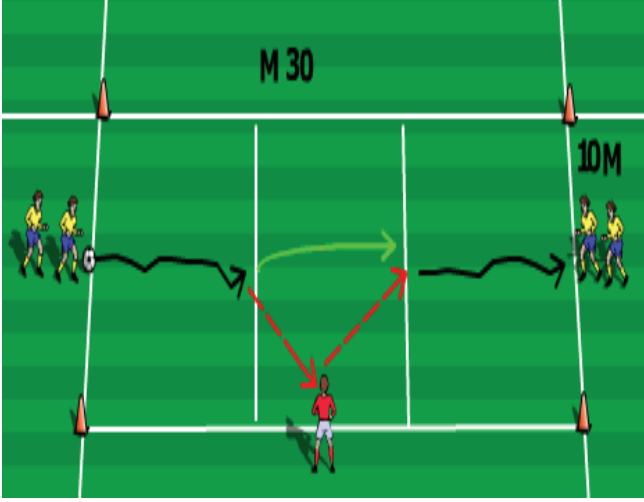


SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION
Technical Committee



Asian Football Confederation
The Future is Asia

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>يجب الانتباه لما يلي :</p> <p>1 - الأستقبال والجري بالكرة بإستمرار رفع الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن</p> <p>2 - اللمسة القوية على الكرة خارج وداخل المساحة الأمامية</p> <p>أ - تحرك بسرعة وبأقل لمسات</p> <p>ب - الرأس لأعلى أكثر وقت ممكن</p> <p>ج - لمس الكرة والجري متناغمين (توافق)</p> <p>3 - إستخدام الجري الخارجي من القدم لملامسة الكرة من الوسط إن أمكن</p> <p>أ - قلة التصادم - خطوة كبيرة - شكل الجري</p> <p>ب - إخفاء التميرير (خداع)</p> <p>4 - التحرك من علامة إلى علامة بأقل عدد من اللمسات</p>
10X 30 متر	منطقة اللعب
كرة لكل زوج	التجهيزات
زوج من اللاعبين عند كل علامة	اللاعبون المشاركون
1 - الجري بالكرة وملامسة القدم لها من علامة إلى أخرى ثم تسليمها للزميل الآخر الذي سوف يقوم بنفس الدور .	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - الإنتباه للإستقبال والجري ومشاهدة موقع اللاعب للتمريرة الحائطية 2 - كل النقاط الفنية في التدريب الأول 3 - التمرير من الجري <ul style="list-style-type: none"> أ - الدقة - لقدم الزميل ب - توقيت إستلام التمريرة من الزميل ج - التمرير من الوجه الأمامي للقدم 4 - التمرير وتغيير السرعة والإنتباه لإستقبال التمريرة المرجعة 5 - الجري بالكرة - التمويه للتمرير ولكن يجري بالكرة
10X 30 متر	منطقة اللعب
كرة لكل 5 لاعبين	التجهيزات
5 لاعبين (4 لاعبين للجري + 1 لاعب للتمريرة الحائطية الذي يفيد مركزه)	اللاعبون المشاركون
1 - الجري بالكرة تمريرة حائطية وإستلام الكرة	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - التركيز أثناء الجري بالكرة 2 - محاولة النظر للامام دائما 3 - دقة الانهاء 4 - السرعة من أجل اللحاق باللاعب الاخر بالقاطرة الاخرى
10 × 10	منطقة اللعب
كرات - علامات - أهداف صغيرة - قمصان	التجهيزات
6 لاعبين (3 أحمر - 3 أصفر)	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> 1 - اللاعب الاحمر رقم (1) يقوم بالجري بالكرة حتى منتصف المسافة بشكل عادي وعند المنتصف يبدأ بالتسارع حتى تسجيل هدف 2 - بعد تسجيل هدف يقوم بالجري سريع خلف اللاعب الاصفر رقم (1) الذي سيقوم بنفس عمل اللاعب الاحمر رقم (1) لكي يضعه تحت ضغط 3 - ثم يقوم أصفر (1) بالجري خلف أحمر (2) وهكذا .. 	التدريب واهدافه

الجري بالكرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - الإنتشار للفريق المستحوذ 2 - الإنتباه للمواقع حول اللاعب وكيفية اللعب 3 - إستقبال الكرة (الذهاب لها) أن أمكن لأنه فيه مساحة <ul style="list-style-type: none"> أ - أول لمسة قوية أماما للمساحة ب - الجري بالكرة - لمسات قوية لدفع الكرة أماما ج - الرأس عاليا لمعرفة الأوضاع د - التجهيز للقرار تبعا للدفاع 1 - التمرير 2 - الإستمرار بالجري بالكرة 3 - الخداع للتمرير ولكن يجري بالكرة 4 - التمريرة الحاطئية
20 X 50 متر منطقتين 20 × 20 ومنطقة 20 × 10	منطقة اللعب
كرات	التجهيزات
7 لاعبين (5 لاعبين مهاجمين + 2 لاعبين مدافعين)	اللاعبون المشاركون
3 ضد 1 في المنطقة 20 × 20 يجري اللاعب بالكرة إلى المنطقة الوسطى 10 م ومن ثم الجري المنطقة الثانية يتعامل حسب ما يراه مناسب . تغيير اللاعبين عند مسك الكرة 3 مرات	التدريب واهدافه

المحتوى العملي المراوغة



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION
Technical Committee

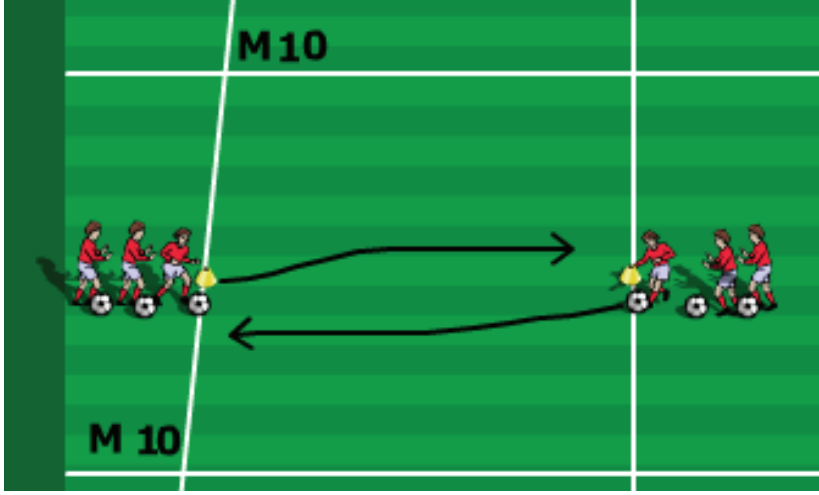


Asian Football Confederation
The Future is Asia

المراوغة مراوغة المنافس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - الحركة المقصية</p> <p>2 - حركة ماثيو</p> <p>3 - حركة ليتبارسكي</p> <p>4 - حركة ماثيو المخادعة</p> <p>أ - كل حركة تؤدي إلى اليمين واليسار بسرعة</p> <p>ب - بعد كل حركة اللمسة الأخيرة للكرة سريعة وقوة والإبتعاد عن الدفاع ودفع الكرة للأمام</p>
10 × 10 م	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب	التجهيزات
3 لاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
التحرك بالكرة والتخلص من اللاعب حسب ما يطلبه المدرب	التدريب واهدافه

<p>المراوغة تطوير توقيت حركة مراوغة المنافس</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (2)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>تطوير توقيت الحركة للتخلص من الخصم</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - التحكم بالكرة بشكل جيد حتى النقطة المطلوبة 2 - نوعية حركة الكرة 3 - سرعة حركة الكرة 4 - التدرج في تغيير سرعة واتجاه المراوغة للتخلص من الخصم
<p>10X 10 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>3 لاعبين لكل للمجموعة يواجهون بعضهم البعض</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>أول لاعب يواجه الآخر الذي يتقدم بنفس الوقت والتخلص بالمراوغة حتى يطلب المدرب من اللاعب الثالث للتحرك للخط .</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

المراوغة التمويه	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>الخداع</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الخداع للتمرير أو التسديد أو تخطي الكرة 2 - الخداع للتسديد حركة ليتبارسكي 3 - الخداع للتسديد وحركة كروف 4- الخداع للتسديد أو لعبها بالكعب للخلف 5 - الخداع للتسديد ومراوغة السنتب أو فر <p>الأشكال</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - التمويه بالجسم للتسديد ومراوغة الخصم واستخدام الرأس بذلك للنظر 2 - الحركة السريعة عند ملامسة الكرة 3 - نوعية الحركة عند ملامسة الكرة
10X 10 متر	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب	التجهيزات
3 لاعبين في كل مربع	اللاعبون المشاركون
كل لاعب يؤدي ما يطلبه المدرب	التدريب واهدافه

<p>المراوغة تطوير توقيت الحركة</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (4)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>تطوير توقيت الحركات تكرار بالقدم اليمنى واليسرى</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - نفس نقاط التمرين السابق 2 - نوعية حركة الكرة 3 - سرعة حركة الكرة <p>عند عمل حركة خداع كرويف اللاعب يرجع لنفس النقطة التي بدأ منها</p>
<p>10X 10 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>3 لاعبين في كل مربع</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>1 - اللاعب يجرب الكرة مع لاعبا مواجهوا عملا لمراوغة كما يطلب المدرب عند الإقتراب 2 - يعمل اللاعبون الآخرون نفس التدريب</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

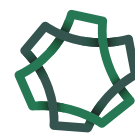
<p>المراوغة مباراة- 1 -</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (5)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>مباراة اللاعب المراوغ</p> <p>1 - التحرك للتخلص من اللاعب المراقب بالرغم من تبديل وتوجيه المدافع من قبل المدرب</p> <p>2 - النظر لموقع اللاعب المدافع عند استقبال الكرة</p> <p>3 - تصحيح إستخدام المراوغة (أي واحدة)</p> <p>4 - مهاجمة الدفاع أو المساحة المطلوبة</p> <p>5 - إستخدام اللاعب الخارجي (أسود 3) أو (أسود 4) للتمويه للتمرير .</p>
<p>10X 30 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة لكل لمجموعة (6 لاعبين)</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>كرة لكل 6 لاعبين</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>اللاعب (أحمر 1) أول لمسة للكرة للجانب اللمسة الثانية تمرير (أحمر 2) (أحمر 2) إستقبال الكرة ومراوغة (أصفر 1) الجري بالكرة وتعدية الخط المراقب من قبل (أصفر 2)</p> <p>1- يمكن إستخدام اللاعبين (أسود 3 أو 4)</p> <p>2 - يمكن إستغلال اللاعبين (أسود 3 أو 4) للتمويه بالتمرير</p> <p>3 - (أصفر 2) يلعب (لأصفر 1) ليلعب ضد (أحمر 2) نوعية موقع البداية امام المدافع او خلف المدافع</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

<p>المراوغة مباراة - 2 -</p>	<p>موضوع التدريب</p>
<p>رسم توضيحي للتدريب (6)</p>	<p>النقاط التدريبية الرئيسية :</p>
	<p>1 - عند كسب الإستحواذ الإنتباه لموقع اللاعب الزميل مع الخصم 2 - مهاجمة الخصم بالكرة 3 - كيف التخلص من الخصم -اختيار مهارة المراوغة -التمويه للتمرير ولكن تحافظ على الكرة -إستخدام اللاعبالآخر للتمرير الحائطية 4 - اللاعبين ليس بالإستحواذ ، كيف تساند اللاعب مع الكرة 1 - تحريك الخصم بعيدا عنه لعمل مساحة 2 - المساعدة والتعاون للعمل التمريرة الحائطية</p>
<p>20 X 30 متر</p>	<p>منطقة اللعب</p>
<p>كرة - علامات - قمصان</p>	<p>التجهيزات</p>
<p>فريق من 4 لاعبين 2 لاعب جوكر 2 مرسلين</p>	<p>اللاعبون المشاركون</p>
<p>الفريق المستحوذ على الكرة يراوغ - جري بالكرة لخط النهاية وتثبيتها على الخط. - يمكن للفريق المستحوذ إستخدام اللاعبين (الأصفر) جوكر بالخارج للمحافظة على الاستحواذ لعمل التمريرة الحائطية</p>	<p>التدريب واهدافه</p>

المحتوى العملي استخدام ضربات الرأس



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION
Technical Committee



Asian Football Confederation
The Future is Asia

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - مراقبة الكرة لحظة وصولها الى الجبهة</p> <p>2 - الأقدام على الأطراف الأمامية</p> <p>3 - ضرب الكرة بواسطة منتصف الجبهة والعينان مفتوحتان</p> <p>4 - إرجاع الرأس للخلف ثم ضرب الكرة وذلك لزيادة سرعتها</p> <p>ضرب الكرة</p> <p>أ - في أسفل الوسط لرفع الكرة إلى أعلى</p> <p>ب - في أعلى الوسط لإنزال الكرة للأسفل</p> <p>ج - في منتصف الكرة لتوجيهها للهدف</p> <p>يجب معرفة :</p> <p>أ - أين أوجه الكرة ب - كيف أعب الكرة ج - المسافة</p>
10 X 10 متر	منطقة اللعب
1 - علامات 2 - 3 لاعبين 3 - كرة لكل لاعبان	التجهيزات
8 لاعبين كل أثنان مع بعض	اللاعبون المشاركون
1 - رمي الكرة عاليا وضربها بالرأس للزميل (القدم - الرأس - الصدر) 2 - إرسال الكرة للزميل الذي يعيدها برأسه (القدم - الرأس - الصدر)	التدريب واهدافه

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - كما بالتدريب السابق .</p> <p>2- تنويع رمي الكرة</p> <p>3 - إدارة الرأس حال إتصاله مع الكرة لتوجيه الكرة .</p> <p>4 - إعتبار الرأس هو الدفة لتغير إتجاه الكرة (الجبهة - أطراف الجبهة)</p> <p>(</p> <p>5 - محاولة تسجيل 10 مرات دون سقوط الكرة على الأرض</p>
10 X 10 متر	منطقة اللعب
1 - علامات 2 - قمصان	التجهيزات
3 لاعبين	اللاعبون المشاركون
1 - رمي الكرة من 1 (الأحمر) إلى 2 (الأصفر) الذي يلقيها برأسه إلى 3 (الأسود) في حين يأخذ 1 (الأحمر) موقع آخر بالضلع الخالي بالمربع .	التدريب واهدافه

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - معرفة مكان الحارس 2 - الإنتباه والتركيز لرفعة المرسل 3 - معرفة سرعة الكرة المرسله 4 - التقدم السريع لمواجهة الكرة 5 - محاولة لعب الكرة للأسفل وذلك بضرب الكرة من الأعلى 6 - التركيز على الزاوية القريبة 7 - محاولة الطيران لضرب الكرة <p>أ - الجري الأمامي ب - القفز بواسطة قدم أو قدمين ج - التركيز على ضرب الكرة في المنتصف بواسطة مقدمة الرأس (الجبهة)</p>
20X 10 متر	منطقة اللعب
4 كرات لكل مجموعة - علامات - هدف قانوني - هدف للصغار 5-6 متر	التجهيزات
7 لاعبين (حارس + 2 للارسال - 4 لضربات الرأس)	اللاعبون المشاركون
1 - يرمي المرسل الكرة إلى الضارب الذي يجري بسرعة اتسجيل هدف 2 - يبدأ المهاجمون من خلف الخط	التدريب واهدافه

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (4)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	1 - دائما أخذ المكان المناسب والأنتشار السليم 2 - إدراك الموقف عند استلام الكرة 3 - إستخدام تكنيك التسديد بالرأس كما تعلمت سابقا 4 - التسديد على المرمى بواسطة الرأس كما بالتمارين السابقة 5 - رمية تماس في حالة خروج الكرة من المربع المخصص
40 X 30 متر	منطقة اللعب
-هدفان قانونيان -كرة واحدة -قمصان	التجهيزات
12 لاعب (2 حراس 5 ضد 5)	اللاعبون المشاركون
1 - التسجيل من خلال تخطي الخصم 2 - التسجيل بالرأس 3- رمي الكرة باليد ثم لعبها بالرأس ثم مسكها باليد مرة أخرى (أحمر 1) يرمي إلى (أحمر 2) الذي يلعبها برأسه إلى (أحمر 3) الذي يمسكها بيده ثم يلعب إلى زميل آخر وهكذا . 4 - اللعب حسب تعليمات المدرب	التدريب واهدافه

ضرب الكرة بالرأس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (5)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	1- جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة 2 - سرعة ردة الفعل 3 - الانتباه لموقع حارس المرمى 4 - الانتهاء الجيد للكرة من قبل المهاجم
30 × 40	منطقة اللعب
علامات - كرات - قمصان - اهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
16 لاعب (7 كل فريق + حارسان)	اللاعبون المشاركون
1 - تقسيمة عادية باليد 2 - عند وصول الكرة للمنطقة الهجومية محاولة تسجيل هدف بالراس فقط 3 - يتغير التدريب حسب تعليمات المدرب	التدريب واهدافه

المحتوى العملي

التسديد على المرمى



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION



SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION
Technical Committee



Asian Football Confederation
The Future is Asia

التسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 – الاستلام والرأس مرفوعة لمعرفة مكان وموقع الحارس</p> <p>2 – من المهم جدا اللمسة الأولى لوضع الكرة في مكان جيد لتسديد كذلك الاتجاه والمسافة</p> <p>عندما يكون موقع الحارس جيد :</p> <p>1 – يجب ان يكون التسديد أرضي (كيف)</p> <p>أ- التسديد في منتصف الكرة</p> <p>ب – الرأس للأعلى ونصف الجسم فوق الكرة</p> <p>2 – يجب أن يكون التسديد بدقة قبل القوة وأن كان الاثنان أفضل</p> <p>3 – متابعة التسديد إذا إرتدت من الحارس</p> <p>4 – التسديد من أول لمسة إن أمكن دون إستلام الكرة</p>
10X 40 متر (هدف صغير على بعد 20 م)	منطقة اللعب
علامتين لتحديد الهدف – كرة واحدة لكل لاعب	التجهيزات
5 لاعبين (4 لاعبين + 1 لاعب حارس)	اللاعبون المشاركون
الإستقبال الجيد وتسديد على المرمى بعيدا عن الحارس	التدريب واهدافه

التسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 – التحرك السريع لإستلام الكرة من الزميل</p> <p>2 – طريقة اللمسة الأولى للتسديد بأسرع وأقل عدد من الوقت واللمسات</p> <p>3 – يجب أن تكون هناك رغبة في التسديد</p> <p>4 – متابعة الكرة المرتدة من الحارس</p> <p>إرسال الكرة في الهواء</p> <p>1 – التسديد على الطائر</p> <p>2 – لعبة خلفية أو أمامية (تعتمد على زاوية الإرسال)</p> <p>للتسديد على الطائر ومن الكرة باليد لضمان الدقة :</p> <p>1 – يجب ضغط وضعية الجسم والقدم</p> <p>2 – يجب ضرب الكرة في الأعلى والمنتصف</p> <p>3 – الدقة قبل القوة حيث يجب التسديد بالخفة في البداية</p>
40X 10 متر الهدف على بعد 20 م من الخط عرض الهدف 8 أمتار أو أصغر مناسب للاعبين الصغار	منطقة اللعب
كرة واحدة لكل اللاعبين علامات لتحديد الهدف	التجهيزات
5 لاعبين (4 لاعبين مسددين + 1 لاعب حارس)	اللاعبون المشاركون
كما بالتمرين الأول المرسل يحاول الضغط على المسدد أ – بعد أول بمسة ب – بعد الإرسال ج – تغيير أماكن الإرسال -يجب أن تكون منافسة كل 6 تسديدات كل هدف 10 نقاط	التدريب واهدافه

تسديد على المرمى	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (5)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - التركيز بالجري بالكرة 2 - الكرة قريبة من القدم 3- زاوية الجري 4 - زاوية التمرير للزميل 5 - وضعية الجسم استعدادا للتسديد 6 - دقة التسديد 7 - متابعة التسديدة
20 × 40	منطقة اللعب
كور - علامات - قمصان - أهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
12 لاعب (6 أحمر - 6 أصفر)	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> 1 - كل لاعب مع كرة 2 - أول لاعب من كل قاطرة بالفريق الاحمر يجري بالكرة حتى المنتصف ثم يمرر الكرة للزميل وكل واحد يسدد كرة الاخر بالهدف المقابل 3 - ثم يبدأ الفريق الاصفر بنفس التدريب وهكذا 4 - يجب أن يكون هناك تحدي بين الفريقين من حيث عدد الاهداف المسجلة 	التدريب واهدافه

المحتوى العملي المباريات الصغيرة



المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ol style="list-style-type: none"> 1 - تدريب فريق واحد 2 - تدريب موضوع واحد لأحد أوضاع المباراة 3 - نقطة البداية - موقع اللاعبين 4 - تكرار اللعب المطلوب 5 - موقع المدرب 6 - شكل وتنظيم الفريق 7 - فن التطوير والتفهم <p>* أداء التدريب (من المدرب)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - من يمرر الكرة لـ ... بداية التدريب 2 - كيفية تمرير الكرة للاعب 3 - متى يمرر الكرة للاعب
<p>(6 ضد 6) م 40 × 60 (7 ضد 7) م 40 × 70</p>	منطقة اللعب
- كرات - علامات - أهداف - قمصان	التجهيزات
يحدد عدد اللاعبين بناء على المساحة (منطقة اللعب)	اللاعبون المشاركون
لعب حر أو بشروط حسب رغبة المدرب	التدريب واهدافه

المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>إستخدام العرض والعمق</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - المساندة الجيدة 2 - وضعية الجسم 3 - التوقيت الجيد للمساندة وفقا للموقف 4 - خلق مساحة وزاوية مناسبة لإستلام الكرة 5 - حركة اللاعبين الغير مستحوذين 6 - يجب عمل حماية للكرة عندما يكون المستحوذ تحت الضغط 7 - اللعب التنافسي 8- دائما الأخذ بعين الإعتبار الطول والعرض 9 - التأكيد على 3 دقائق لعب
20 × 40 م	منطقة اللعب
- كرات - علامات - أهداف - قمصان	التجهيزات
8 لاعبين	اللاعبون المشاركون
<ol style="list-style-type: none"> 1 - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (5 دقائق) 2 - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساندة 3 - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة 4 - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة 	التدريب واهدافه

المباريات المصغرة	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>بناء الهجمة أثناء الإستحواذ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - كما بالتدريب السابق ما عدا اللاعب المحايد 2 - إضافة 4 لاعبين محايدين + حراس مرمى 3 - اللاعب المحايد يساعد الفريق المستحوذ على الكرة ولكن لديهم لمسة واحدة 4 - الفريق (الأحمر) لديه لمستين 5 - الفريق (الأصفر) لعب حر بدون مساعدة من قبل اللاعبين المحايدين 6 - تغيير الأماكن بعد 3 - 5 دقائق 7 - الإستحواذ على الكرة مع إمكانية التسجيل 8 - تغيير المجاميع بعد دقيقتين في الراحة الإيجابية
20 × 40 م	منطقة اللعب
10 - كرات - علامات - أهداف - قمصان 3 ألوان	التجهيزات
12 - لاعب + حراس مرمى 4 - لاعبين (محايدين) خارج الملعب 3 فرق (أحمر - أصفر - أسود) (أحمر × أصفر) أسود محايد	اللاعبون المشاركون
1 - لاعبين (الاحمر) عليهم الإحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة (5 دقائق) 2 - لاعبين (الاحمر) يمكنهم الحركة بحرية وعليهم أن يكونوا جاهزين للمساعدة 3 - على الفريق (الاحمر) خلق مساحات بالطول والعرض للإحتفاظ بالكرة 4 - يعكس التدريب حين يحصل الفريق (الاصفر) على الكرة	التدريب واهدافه

المحتوى العملي

اللعبة الدفاعية

(١)



اللعب الدفاعي - 1 -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - الموقع الدفاعي للمدافع :</p> <p>أ - جهة المرمى</p> <p>ب - على بعد مترين من الخصم</p> <p>ج - مشاهدة - رؤية - الكرة واللاعب .</p> <p>2 - إعتراض التمريرة للمهاجمين إن أمكن .</p> <p>3 - التنافس لكسب الكرة إذا نجح (أحمر 1) بإستلام الكرة .</p> <p>4 - إيقاف (أحمر 1) من الدوران حين يكون كسب الكرة محالاً :</p> <p>أ - بدون فاول</p> <p>ب - مسافة ضيقة من الخصم</p> <p>ج - إنحناء الجسم لرؤية الكرة</p> <p>د - إتجاه القدم (موقع القدم) المستلمة للكرة</p> <p>هـ - ردة الفعل بناء على الكرة</p>
10 × 30 متر	منطقة اللعب
-علامات - كرات	التجهيزات
6 لاعبين (2 مرسلين / 2 لاعبين - هدف - 1 مهاجم 1 مدافع)	اللاعبون المشاركون
<p>1 - أحمر 1 لمستين ويمرر إلى أحمر 2 .</p> <p>2 - أحمر 2 يستقبل او يحاول تمرير إلى أصفر 2</p> <p>3 - أصفر 1 يدافع</p> <p>4 - أصفر 2 يبدأ نفس الطريقة</p>	التدريب واهدافه

اللعب الدفاعي - 1 -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع ضد خصم إستطاع عمل دوران بالكرة : 1 - تقليل المسافة من الخصم بمجرد لعب الكرة للمهاجم 2 - الحذر وتقليل السرعة حين تستقبل الكرة من قبل المهاجم 3 - على خط واحد مع الكرة وهدف المهاجم 4 - تقليص المسافة بين المدافع والمهاجم 2 - 3 م 5 - وضع الجسم (جانبي) 6 - إبعاد الخصم عن المرمى 7 - الصبر (متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة) 8 - الثبات على الأقدام ومتابعة الكرة فقط
10 × 30 متر - محدودة	منطقة اللعب
علامات - كرات - عرض الهدف 4 م	التجهيزات
4 لاعبين (2 مرسلين / 1 مهاجم 1 مدافع)	اللاعبون المشاركون
<ul style="list-style-type: none"> 1 - أحمر 1 لمستين يمرر بالجانب ثم إلى الأمام ل أحمر 2 . 2 - أحمر 2 على أول الخط 3 - أصفر 1 على ثاني خط 3 - أحمر 1 يمرر الكرة إلى أحمر 2 من مرماه وأحمر 2 يستقبل ثم دوران ثم تمرير إلى أصفر 2 في مرماه . 4 - أصفر 1 يدافع ضد أحمر 2 عندما يستقبل الكرة - إعادة التمرير إلى أصفر 2 يمرر إلى أصفر 1 	التدريب واهدافه

اللعب الدفاعي (1)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (3)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>- مسؤولية كل لاعب : أول مدافع 1 - يدافع 1 ضد 1 (كما في السابق)</p> <p>اللاعب الذي يغطي أ - موقع التغطية يعتمد على موقع المهاجمين وتحركاتهم ب - زاوية التغطية ج - مسافة التغطية</p> <p>2- عندما يتحول اللاعب المدافع إلى مدافع يغطي (الدور) 3 - إستمرار اللعب أمام المدافعين 4 - جعل اللعب متوقعا 5 - متى ؟ أين ؟ تقطع الكرة</p> <p>مراقبة الكرة : 1 - بين الخصم والمرمى 2 - النظر إلى الكرة 3 - النظر إلى الخصم 4 - المسافة تعطي الفرصة لقطع التميرير إلى المهاجمين</p>
20 × 30 متر	منطقة اللعب
-علامات - كرات	التجهيزات
6 لاعبين (2 حراس + 2 مهاجمين + 2 مدافعين)	اللاعبون المشاركون
حارس المرمى 1 يمرر الكرة إلى (أحمر 1) أو (أحمر 2) ومحاولة التخلص من المدافع المراقب وتسجيل هدف بالمرمى الآخر .. وهكذا .. من الجهة الأخرى .	التدريب واهدافه

المحتوى العملي

اللعبة الدفاعية

(٣)



اللعب الدفاعي (2)	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>- اللعب الدفاعي 2 (الألعاب المصغرة)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - تغطية الموقع خلف الكرة في حال فقدان الإستحواذ 2 - متى وإذا كان مدى الحاجة للعودة خلف الكرة * مراقبة الكرة أ - بين الخصم والهدف - ملاحظة الخصم والكرة ج - خلال مسافة التحدي قبل وصول الكرة الى الخصم د - حاول عدم السماح للخصم ان يقوم بالدوران * الضغط على الكرة أ - خلال مسافة 2/3 م من الكرة لتأخير اللاعب ب - الثبات على القدمين 3 - الجري بدون كرة 4 - إذا كان ممكن تغطية اللاعب المساند 5 - رقابة ضعيفة في حين إذا كانت الكرة بعيدة في الجانب الآخر من الملعب <p>* أسلوب التدريب</p> <p>- يجب على المدرب العمل على كل هذه النقاط بترتيب منطقي وتخصيص ما يقارب 10 دقائق لكل نقطة</p> <p>- التركيز والتوضيح لكل من النقاط المذكورة إعلاء المتعلقة في الدفاع الجيد</p> <p>* على المحاضر ان يظهر كيف</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- إستخدام الكرة لتحقيق المطلوب 2- موقع المدرب 3 - إيقاف للعب 4 - إدارة التدريب (التصحيح) 5 - التكرار (المدرب يطبق ثم اللاعب يكرر 6 - الإستمرارية .
منطقة محددة 60 × 40 م	منطقة اللعب
علامات - قمصان - كرات -	التجهيزات
12 لاعب (6 ضد 6 بما فيهم حراس المرمى)	اللاعبون المشاركون
1 - ترتيب مباراة مصغرة 6 ضد 6 لاعبين 2 - اللعب من أجل تسجيل هدف	التدريب واهدافه

اللعب الدفاعي - 2 -	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (2)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 - جميع النقاط الفنية بالتدريبات السابقة</p> <p>2 - يجب على المدافع معرفة موقعه وموقع المرمى</p> <p>3 - التواصل المستمر بين الحارس والمدافع</p>
20 × 40	منطقة اللعب
كرات - علامات - قمصان - اهداف حسب المرحلة العمرية	التجهيزات
10 لاعبين (4 كل فريق + حارسان)	اللاعبون المشاركون
<p>1 - الملعب مقسم لثلاث مناطق</p> <p>2 - بنهاية كل منطقة امام المرمى مدافع واحد من كل فريق</p> <p>3 - المنطقة بالوسط 3 لاعبين ضد 3 لاعبين (رجل للرجل)</p> <p>4 - لاعب الوسط المستحوذ يحاول التخلص من الرقابة ومن ثم الدخول للمنطقة الهجومية ومحاولة التخلص من المدافع الاخر وتسجيل هدف</p> <p>5 - وهكذا .. حسب تعليمات المدرب</p>	التدريب واهدافه

المحتوى العملي اللعبة المبتدع



يوزع الدارسين على مجموعات متساوية في مساحة معينة وتعطي لهم الكرة ويطلب منهم اللعب بها كما يريدون

المجموعات 4 × 4 / 3 × 3 / 2 × 2

تشجيع على ما يلي :

- 1 - المراوغة
- 2 - الجري بالكرة في المساحات الخالية
- 3 - تمريرات ذكية
- 4 - خذ وهات (ون - تو)
- 5 - توعية الزميل (أوفر لاب)
- 6 - جملة مركبة
- 7 - التهديف

المنافسة والتحدى لتطوير الإبداع :

- 1 - اللاعبين المبدعين
- 2 - تكنيك عالي جدا
- 3 - مهارات عالية وغير متوقعة
- 4 - الحذر والإنتباه التكتيكي فرديا وجماعيا
- 5 - سرعة وخفة
- 6 - فعال في فن إتخاذ القرار
- 7 - صاحب قرار وأخذ القرار الصحيح
- 8 - القدرة على جمع وإستقبال المعلومات وإعطاء إشارات تكتيكية .



موضوع التدريب	اللعب الميدع
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (1)
<p>تمرين 1 × 1</p> <p>1 - إستقبال الكرة والسيطرة عليها ثم الجري</p> <p>2 - حجز الكرة عن المدافع</p> <p>3 - إتخاذ القرار</p> <p>4 - إستخدام المراوغة</p> <p>5 - تغيير الإتجاه والسرعة</p>	
منطقة اللعب	15 × 15 متر
التجهيزات	- علامات - قمصان - كرات - 4 أهداف صغيرة
اللاعبون المشاركون	مجموعتين 3 لاعبين
التدريب واهدافه	1 ضد 1 المدرّب يمرر الكرة للاعب (الأحمر) اللاعب (أحمر) يستقبل الكرة ويتخلص من اللاعب (الأصفر) ويسجل هدف في 2 أو 3

موضوع التدريب	اللعب المبدع
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (2)
ملاحظة التالي : منافسة بين اللاعبين للإبداع والتطوير في الأداء ملاحظة التالي : اللاعبين المبدعين 1 - أداء مهاري عالي 2 - مهارات غير متوقعة 3 - حذر تكتيكي 4 - سرعة مراوغة 5- فعال في الترخيل 6 - صاحب قرار 7 - قدرة على الإعطاء والإستقبال 8 - المعلومات وإشارات تكتيكية	
منطقة اللعب	20 × 20 م
التجهيزات	- 2 أهداف متحركة - علامات - قمصان - كرات
اللاعبون المشاركون	8 لاعبين (4 بكل مجموعة)
التدريب واهدافه	مباراة 2 ضد 2 كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين

موضوع التدريب	اللعبة المبدع
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (3)
1 - إتخاذ القرار ، التسديد ، المحاورة بالكرة ، اللعب المشترك 2 - التخلص من المراقبة ، التوقيت 3 - حجب الكرة (حجز) 4 - الرؤية الشاملة والهدوء 5 - تغيير جهة اللعب	
منطقة اللعب	30 × 30 م ضمن الشبكة التدريبية او الإعتماد على أعمار اللاعبين
التجهيزات	- كرات - علامات - أهداف
اللاعبون المشاركون	8 لاعبين (4 كل فريق - 4 أحمر 4 أصفر)
التدريب واهدافه	مباراة (4 × 4) اللعب حر بدون تقييد لعدد اللمسات ولكل فريق هدفان الأحمر يدافع عن 1 و 2 ويهاجم 3 و 4 والأصفر يدافع عن 3 و 4 ويهاجم 1 و 2 .

موضوع التدريب	اللعبة المبدع
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (4)
1 - الانتشار 2 - المساندة الجيدة 3 - استغلال المساحات 4 - التركيز الجيد 5 - التواصل بين اللاعبين	
منطقة اللعب	منتصف الملعب
التجهيزات	كرات - علامات - قمصان
اللاعبون المشاركون	16 لاعب (كل 4 لاعبين بفريق) 4 ألوان مختلفة
التدريب واهدافه	1 - 3 فرق ضد فريق 2 - اللعب من لمستين 3- الفريق الي يخسر الكرة يصبح مدافع 4 - شروط معينة يضعها المدرب للتطوير للتدريب (مثل) - اجباري اللعب للون مختلف - عدم ارجاع الكرة للنفس للاعب المرر (الباك باص) وهكذا

المحتوى العملي

اللعبة الهجومية



موضوع التدريب	اللعب الهجومي
النقاط التدريبية الرئيسية :	رسم توضيحي للتدريب (1)
<p>1 - الإنتشار كفريق (العرض - بالعمق)</p> <p>2 - تمرير الكرة لتعدية الخصم</p> <p>3 - إعادة الإستحواذ على الكرة ان امكن</p> <p>4 - نوعية وتواجد المساندة للاعب المستحوذ على الكرة (الزاوية - المسافة)</p> <p>5 - حركة اللاعب لـ (إستقبال الكرة - تحريك المدافعين _ خلق مساحات)</p> <p>* المدرب يجب إن يعمل ضمن تلك الاهداف بوقت كافي لكل هدف</p> <p>-</p> <p>* يجب أن يظهر المدرب كيف يطبق في أوضاع المباراة .</p> <p>- إرسال الكرات</p> <p>- كيف يقف في التدريب</p> <p>- يطبق</p> <p>- إستمرارية</p>	
منطقة اللعب	40 × 60 متر
التجهيزات	- 4 علامات - أهداف - قمصان - كرات
اللاعبون المشاركون	12 لاعب (5 لاعبين + 2 حراس)
التدريب واهدافه	مباراة مصغرة 6 × 6 اللعب لتسجيل الهدف

المحتوى العملي

تنظيم الفريق

(١١ x ١١)



تنظيم الفريق	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	<p>1 – التدريب لإتخاذ القرار حول الأوجه التي يجب التسديد عليها والتعامل معها في الفريق .</p> <p>2 – تنظيم اللاعبين في مراكز واقعية للبدء في التمرين .</p> <p>بدء التمرين :</p> <p>* أين ؟</p> <p>* متى ؟</p> <p>* كيف ؟</p> <p>4 – مركز كل لاعب في التمرين</p> <p>5 – إنتهاء التمرين بتحقيق الغايات التي وضعها المدرب بالتفصيل .</p> <p>6 – إن تمرين (11 × 11) هو لتطوير فهم الفريق .</p>
الملعب كامل	منطقة اللعب
- كرات خلف وجانب الملعب – فريقين	التجهيزات
11 × 11	اللاعبون المشاركون
1 – مباراة وفقا للقوانين المتبعة 2 – قواعد محددة للعب حسبما يرى المدرب وما يعطيه من تعليمات	التدريب واهدافه

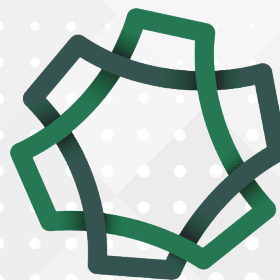


Asian Football Confederation

The Future is Asia



**SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION**



**SAUDI ARABIAN
FOOTBALL FEDERATION**
Technical Committee