

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 اسم المدرب :
 الفترة التدريبية :
 رقم الأسبوع :
 اليوم :
 الموافق : ٢٠١٥ / /

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٥/٢٠ ق)
شكل الاداء					
الشرح	التحكم في الكرة من الثبات التحكم في الكرة من الحركة يتحرك اللاعب بالكرة نحو العلامة الوسطى ثم العودة	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين ينطلق اللاعبان بلفظ داخل الاطواق وعند الرجوع يلمس يد زميلة الذي يكرر نفس الاداء	اللاعب القط بدون كرة يدخل داخل المربع لمحاولة اخذ الكرة من احد اللاعبين ويحاول كل لاعب حماية الكرة الخاصة به ومن يضع كرة يصبح قط	من خلال موقف ١*١ يحاول اللاعب المستحوذ علي الكرة تسجيل هدف في المرمى الخالي من الحارس بينما المدافع يحاول منعه- ويتم تبادل الادوار	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥*٥ بما فيهم حارس المرمى ويتم تدريب اللاعبين علي العمق في الهجوم نحو مرمى الخصم
النقاط الفنية	التحمية واخذ زمام الامور بجديّة التحكم الجيد في الكرة وضعية القدم عند ملامسة الكرة النظر لأعلي عند الاداء من الحركة	الاداء بدون منافسة كبدائية لتعلم حركة القدمين بشكل صحيح الاحساس بالحركة مع توازن الجسم	القدرة علي اللعب الجماعي اكتشاف السيطرة والحفاظ علي الكرة الاحساس بالمساحة الخاصة بالاداء اتباع الشروط الفنية للعبة	حماية الكرة من المدافع محاولة الوصول للمرمى وتسجيل هدف عقب تخطي المدافع يراعي تبادل الادوار	التواصل بين افراد الفريق الجماعية في الاداء العمل علي التوغل بعمق في الهجوم اكتشاف وحدة الفريق

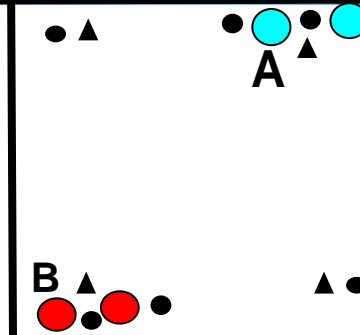
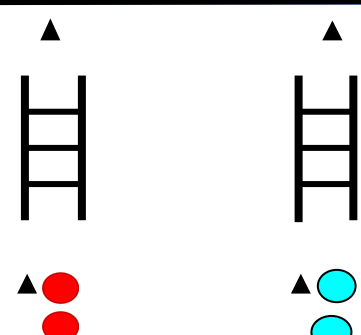
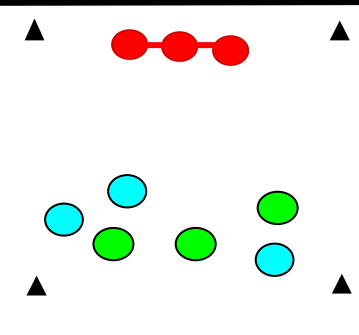
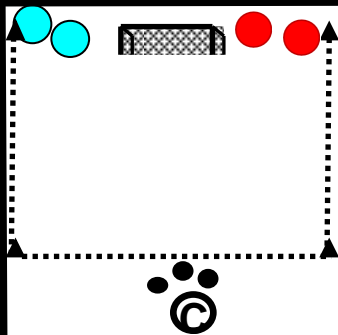
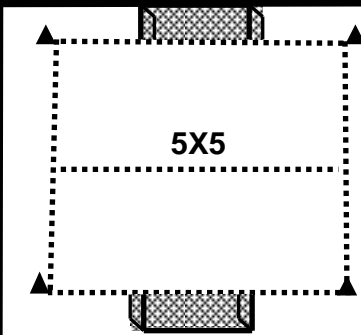
تهديّة لمدة (٥ ق)

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية : الفترة التدريبية :

هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي

رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعب الصغيرة (٥ ق)	التقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠ ق / ٢٥ ق)
شكل الاداء					
الشرح	قاطران من اللاعبين وكل لاعب معه كرة كما توجد كرة بنهاية احد اضلاع الشكل يتحرك اللاعب بالكرة ويقوم بأيقاف كرتة ويستحوذ علي الكرة لاخري ويتحرك للمجموعة المقابلة	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتان علي شكل قاطران كما هو في الشكل ويتم وضع العلامات امام كل مجموعه لأداء الحركات التوافقية	ثلاثة مجموعات من اللاعبين -- واحدة منهم تلعب دور القناص وعند لمس أي لاعب من الفريقين يقوم فريقة كلة بدور القناص التواجد خارج المساحة مثل اللمس	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين يتمركزان علي يمين ويسار المرمي ينطلقان للكرة الممررة من المدرب من يصل اليها اولاً يصبح مهاجماً ويحاول احراز هدف ويمنعه زميله	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥*٥ بما فيهم حارس المرمي ويتم تدريب اللاعبين علي العمق في الهجوم نحو مرمي الخصم
النقاط الفنية	النظر لأعلي لتحكم والسيطرة علي الكرة وضعية القدم اثناء لمس الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وضعية الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة كبدائية للتعلم	القدرة علي اللعب الجماعي اتباع الشروط الفنية للعبة القدرة علي اللعب الجماعي	حماية الكرة عقب الاستحواذ الانتباه والادراك اكتشاف الخصم	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي الخصم

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ق)
شكل الاداء					
الشرح	A التحمية وأخذ زمام الامور يتحرك اللاعب محافظاً على الكرة من ملامسة كرة زميلة اثناء التحرك بها B يقف اللاعبون بشكل متوازي مع الخط لموضع ليتم تثبيت الكرة على الخط	يقف اللاعبون على شكل قاطرتان وامام كل قاطرة يتم وضع العلامات كما هو موضح بالشكل يؤدى اللاعبون الحركات التوافقية لتنمية الاحساس الحركي	مجموعتان من اللاعبين يتم تمرركزهم كما هو بالشكل / ويتم وضع عدد متساوي من الكرات داخل كل مربع في الأركان ومن خلال تتابع اخذ الكرات من مربع الي مربع يتحدد الفائز	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب الوصول الي المرمى وتسجيل هدف بينما يتحرك المدافع من الجانب الآخر ليحاول منعة من التسجيل في المرمى	تقسيمة بين اللاعبين ه ضد ه بما فيهم حارس المرمى ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتسب بهدفين
النقاط الفنية	التحكم والسيطرة على الكرة النظر لأعلي لمساحة رؤيه اكبر الاحساس بمساحة الاداء	الاداء بدون منافسة في البداية(للتعلم) وضعية الجسم اثناء الاداء حركة القدمين بالشكل الصحيح	القدرة على اللعب الجماعي اتباع الشروط الخاصة بالعبة يتم تبادل اللاعبين بالمجموعات	المحافظة على الكرة والاستحواذ عليها بشكل جيد حماية الكرة / اكتشاف الخصم الادراك الجيد للموقف	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي الخصم

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية : الفترة التدريبية :

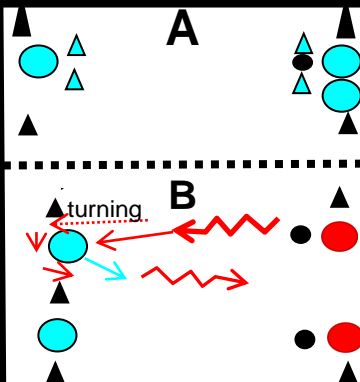
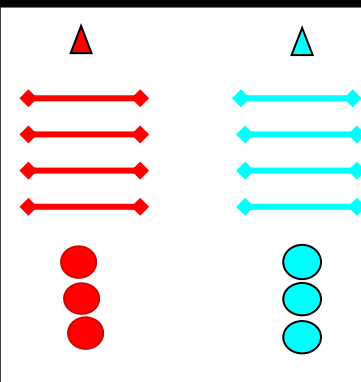
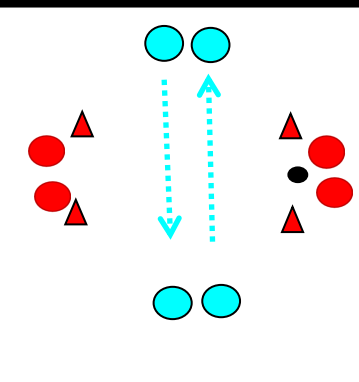
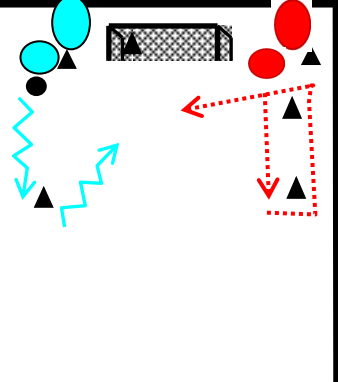
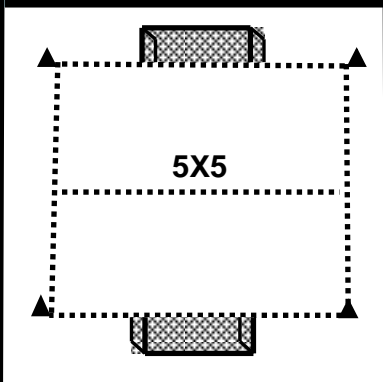
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي

رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلى العصبى (١٠ ق)	الالعب الصغيرة (٥ ق)	التقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ق)
شكل الاداء					
الشرح	مجموعتان من اللاعبين في شكل متقابل وكل لاعب لديه كرة يتحرك بها عقب اشارة المدرب نحو العلامه في منتصف المسافه بين كل لاعبان والعودة / الاداء يتم بالتناوب بينهما	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين ينطلق اللاعبان بلفظ داخل الاطواق وعند الرجوع يلمس يد زميله الذي يكرر نفس الاداء	يقف اللاعبين بشكل متقابل كما هو موضح بالشكل وعند اشارة المدرب يتجه كل لاعب للعلامات ويحاول الوقوف داخل الطوق قبل زميله واللاعب خارج الاطواق يتم خروجه	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب المستحوذ علي الكرة التسجيل في المرمى بينما زميله في الجانب الاخر يحاول منعه من التهديد في المرمى	تقسيمه بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥*٥ بما فيهم حارس المرمى ويتم تدريب اللاعبين علي العمق في الهجوم نحو مرمى الخصم
النقاط الفنية	النظر لأعلي التحكم والسيطرة علي الكرة وضعية القدم اثناء لمس الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وضعية الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة كبدائية للتعلم	القدرة علي اللعب الجماعي اتباع الشروط الفنية للعبة عدد الاطواق اقل من عدد اللاعبين في كل محاوله	حيازه الكرة بشكل جيد الادراك وحسن التصرف اخذ القرار وسرعه تنفيذه	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمى الخصم

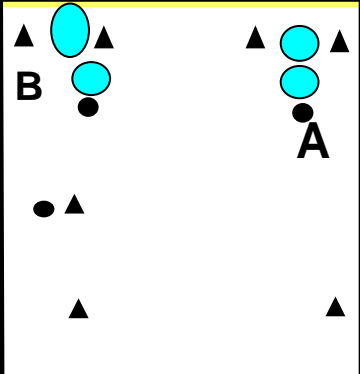
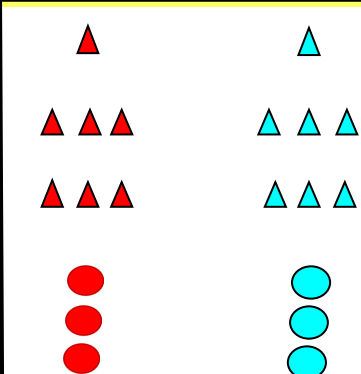
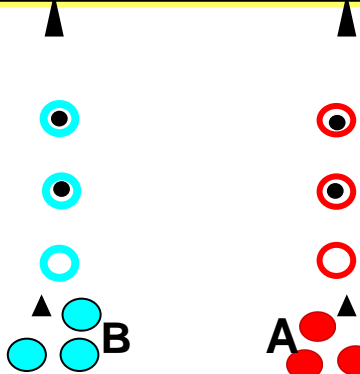
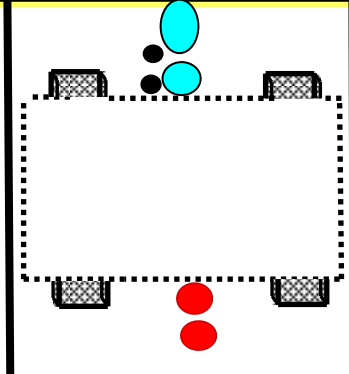
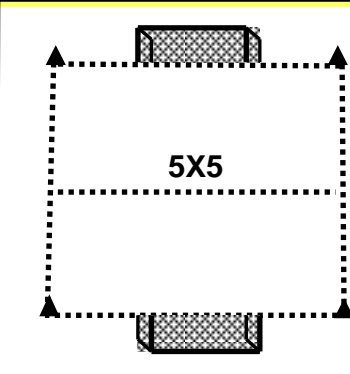
نماذج لوحات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعب الصغيرة (١٥ ق)	التقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٥/٢٠ ق)
شكل الاداء					
الشرح	A يتحرك اللاعب بالكرة حتي يصل الي زميلة في الجانب الاخر ويتركها بين العلامتان لزميلة نفس الاداء السابق بالاضافة الي التحرك من خلف الزميل للعودة بالكرة B	يقف اللاعب علي شكل قاطرتان وامام كل قاطرة العلامات بشكل عمودي يتحرك اللاعب بين العلامات ثم يعود ليلمس يد زميلة ليكرر نفس الاداء	اللاعبون A بكرة واحدة يتبادلونها من جانب الي جانب في محاولة لقتص اللاعبين B وهم يتحركون طولياً ذهاباً واياباً عدم رمي الكرة للنصف العلوي للاعب	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين يتمركزان يمين ويسار المرمي احدهم مهاجم والآخر مدافع ينطلق كلاهما في توقيت واحد المدافع يمنع المهاجم من التهديد	تقسمة بين اللاعبين ضد ه بما فيهم حارس المرمي ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتسب بهدفين
النقاط الفنية	وضعية القدم عند ملامسة الكرة النظر لاعلي لمساحة رؤية اكبر اكتشاف التقنيات الفنية التحكم والسيطرة في الكرة	الاداء بدون منافسة كبدائية للتعلم وضعية الجسم اثناء التحرك حركة القدمين بالشكل الصحيح الادراك والوعي	الاهتمام بالشروط الفنية للعبة القدرة علي اللعب الجماعي يتم تبادل أدوار اللاعبين يتم توجيه الكرة للنصف السفلي للجسم	حماية الكرة من المدافع تبادل الادوار بين اللاعبين الوعي / الادراك	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي

نماذج لوحات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ ق)
شكل الاداء					
الشرح	A يجرى اللاعب بالكرة للامام ليصل للعلامة ثم يعود لزميلة بالكرة ليكرر نفس الاداء B الاداء السابق يضاف الية تثبيت الكرة والتحرك بالكرة الاخرى	من خلال مجموعتان من اللاعبين علي شكل قاطرتان يتم اداء الحركات التوافقية علي العلامات الموضحة بالشكل -- العلامات الاولي يتحرك اللاعب لليساار والثانية للييمين	ينطلق اول لاعب من كل قاطرة ليأخذ كرة من منطقة الخصم ويضعها في المكان الخالي في منطقته داخل الطوق ويرجع ليلمس يد زميلة ليكرر الاداء من يستكمل الكرات يصبح فائزاً	مجموعتان من اللاعبين يتركز كل منهما بين مرميان بدون حارس اول لاعب من كل قاطرة احدهم مهاجم يسجل في أي من المرميان والآخر مدافع يحاول منعه	تقسيمة بين اللاعبين ه ضد ه بما فيهم حارس المرمي ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتسب بهدفين
النقاط الفنية	وضعية القدم عند ملامسة الكرة رفع الراس لأعلي التحكم / السيطرة في الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح الاداء بدون منافسة في البداية التحرك علي مشط القدم	الالتزام بالشروط الفنية للعبة الوعي / الادراك الجماعية في الاداء	حيازة الكرة وعدم فقدانها اكتشاف الخصم اخذ القرار وسرعة تنفيذه	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي

تهنئة لمدة (٥ ق)

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ق)
شكل الاداء					
الشرح	يتم تقسيم اللاعبين الي فريقين مع توزيع اكثر من مرمي صغير بشكل عشوائي ويتم احتساب الهدف عند مرور اللاعب بالكرة من بين العلامتان علي شكل مرمي	قائرتان من اللاعبين ينطلق اول لاعب من كل قاطرة نحو العلامات الموضحة بالرسم ويؤدي الحركات التوافقية للقدمين (يضم القدمين في العلامة الفردية -- وفتحهما للعلامة الزوجية)	فريقان من اللاعبين قي وسط مساحة الاداء وكل لاعب من كلا الفريقين لة رقم يتحرك عند سماعه ليلمس الخط يتحرك اللاعب في اتجاه معاكس لزميلة في الفريق الآخر	مجموعتان من اللاعبين كل منهما علي شكل قاطرة ينطلق اول لاعب من كل مجموعه احدهم مهاجم يحاول الانطلاق للأمام لتثبيت الكرة علي الخط والمدافع يحاول منعه	تقسيمة بين اللاعبين ه ضد ه بما فيهم حارس المرمي ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتسب بهدفين
النقاط الفنية	التحمية واخذ زمام الأمور بشكل جيد رفع الراس لزيادة مساحة الرؤية اللعب في جماعة (جماعية الاداء)	الانسيابية في الحركة وضعية الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة في البداية	الاستجابة وسرعه رد الفعل (صوتي) الالتزام بالشروط الفنية للعبة تغيير الارقام لزيادة التركيز والانتباه	أخذ القرار وسرعه تنفيذه اليقظه والرغبة حياسة الكرة بشكل جيد	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي

نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية :
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
 رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ق)
شكل الاداء					
الشرح	مجموعتان من اللاعبين لكل لاعب كرة تتحرك كل مجموعه في مربع خاص ومع إشارة المدرب تتبادل المجموعتان المربعان عبر العلامات الوسطي يتم تحديدالعلامات في البداية	يتدرب اللاعبون علي الحركات التوافقية لتطوير الحس الحركي من خلال العلامات الموضحة بالشكل ويلاحظ وجود علامتان يمين ويسار يتحرك اللاعب اليهما اثناء تحركه	مجموعتان من اللاعبين كل مجموعه تتمركز وراء الخط وكل لاعب لديه رقم خاص به يوجد مثل له بالمجموعه الأخرى ينطلق عندسماعه لياخذ كرة ويعود --وعلي الخصم ملاحظته	مجموعتان من اللاعبين بشكل متقابل -- يوجد علي يمين ويسار كلانهما مرمي بدون حارسه اللاعب لديه الكرة عليه أخذ القرار للتهديف وعلي المدافع منعه	تقسيمة بين اللاعبين ه ضد ه لاكتشاف وحدة الفريق والتمكن من اللعب في جماعه عشرون دقيقه يتخللها راحة من خمسة الي سبعة دقائق
النقاط الفنية	السيطرة والتحكم في الكرة ووضعيه القدم عند ملامسة الكرة رفع الرأس لأعلي	حركة القدمين بشكل صحيح اتزان الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة في البداية	الالتزام بشروط اللعبة الفنيه سرعه رد الفعل القدرة علي اللعب الجماعي	حماية الكرة أخذ القرار وسرعه تنفيذة تبادل الأدوار بين اللاعبين	التوغل في العمق حيازة الكرة بشكل جيد الجماعية في الأداء

تهنئة لمدة (٥ ق)