

أسبوع في أكاديمية أيدنهوفن الهولندي

19 – 24 أبريل 1999

نبذة مختصرة عن نادي ايدنهوفن الهولندي

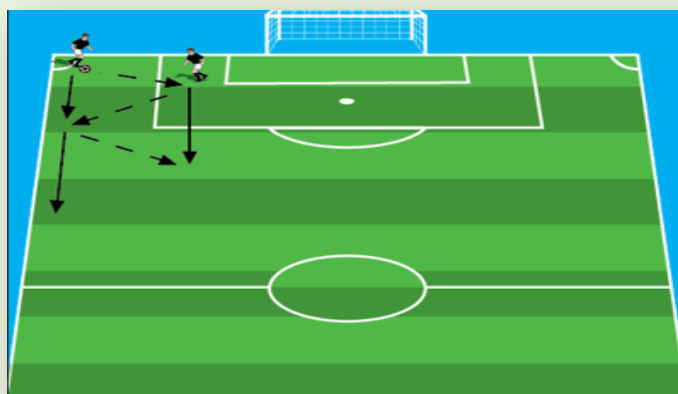
الوحدة التدريبية الصباحية لمدة ساعتين

التمرين الأول التهيئة

نفذ اللاعبون الهرولة وتمارين الاطالة منفردين كل بحاله لفترة 10 دقيقة ومن ثم نفذوا اختبار يو يو مع مدرب اللياقة لتسجيل مستوياتهم اللياقية علما بان هذا الاختبار يُطبق مرة واحدة في الأسبوع ممن يعانون من آثار إصابة لفترة طويلة وبعد ذلك نفذ اللاعبون تمرين للركض السريع مبتدئين من على خط الهدف لقطع مسافة 18 ياردة والعودة بنفس السرعة وكانت نسبة العمل للراحة 3:1

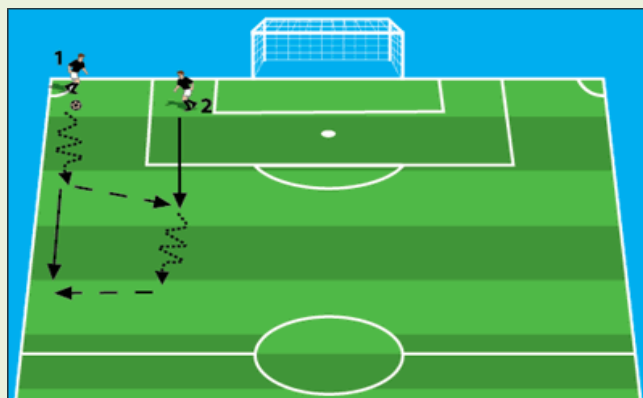
التمرين الثاني العمل مع الكرة

أصطف اللاعبون بأزواج كما في الشكل ادناه بمسافة 5 ياردة عن بعضهم ونفذوا تبادل الكرة لخط المنتصف ثم العودة لخط البداية بنفس الطريقة.



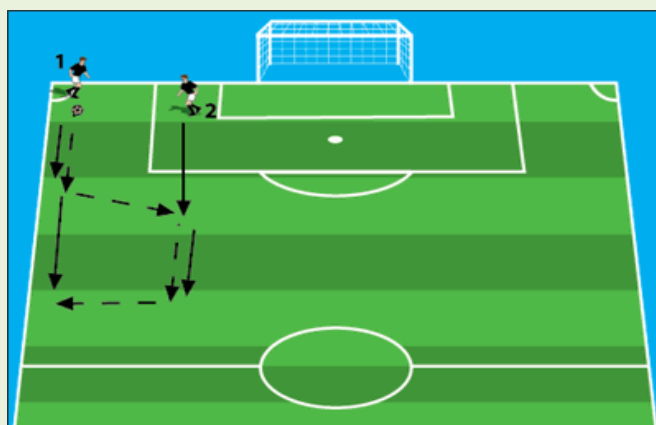
التمرين الثالث تطوير للتمرين الأول للعمل مع الكرة

يستمر تنظيم اللاعبين على نفس الطريقة فينفذ اللاعب الأول الدرجة لثلاث خطوات ثم يمرر الكرة لزميله وهكذا يكرر زميله التدريب فالتطوير اقتصر على اضافة الدرجة وربطها بالتمرير.



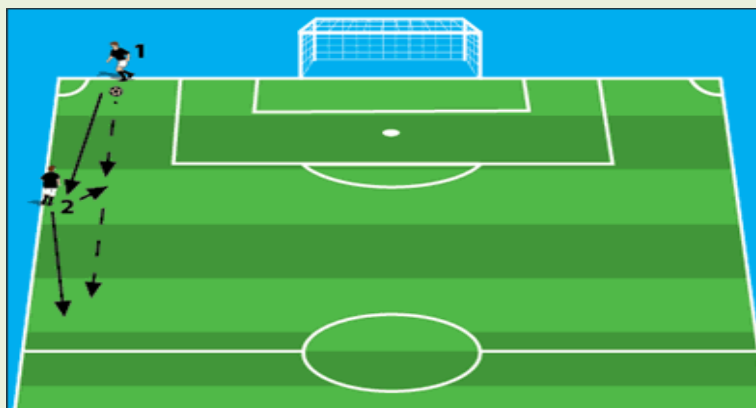
التمرين الرابع تطوير التمرين السابق للعمل مع الكرة

يستمر نفس التنظيم السابق ليمرر اللاعب الأول الكرة لمسافة 10 ياردة ويتابعها بالركض السريع ثم يمررها لزميله الذي يطبق نفس السلوك الفني ليستمر العمل لخط الوسط ذهاب وإياب.



التمرين الخامس تطوير التمرين السابق للعمل مع الكرة

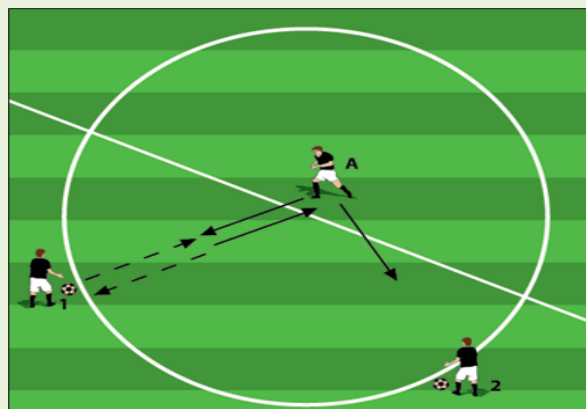
يقف كل لاعبين بالمواجه فاللاعب من دون كرة يواجه اللاعب مع الكرة بمسافة 5 ياردة ليمرر اللاعب الأول الكرة للاعب الثاني الذي يوقفها ويتحرك بطريقة التراجع للخلف بينما يهاجم اللاعب الأول الكرة لتكرار نفس العملية لخط النصف ثم يتبادل اللاعبان العمل بالرجوع لخط البداية.



أحدث المدرب متغير في هذا التمرين بالطلب من اللاعب الثاني المتراجع للخلف بعد إيقاف الكرة تنفيذ خطوات قصيرة سريعة خلال التراجع ثم طلب المدرب من اللاعبين تنفيذ نفس التمرين بضرب الكرة بالرأس مما يتطلب من اللاعب الثاني استخدام يديه.

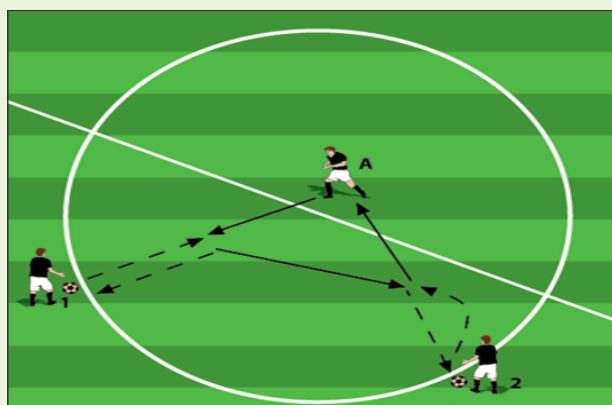
التمرين السادس تمرين مركز الدائرة

ينفذ التمرين ثلاث لاعبين فيقف اللاعب أ في مركز الدائرة حيث ينفذ اللاعب 1 الدرجة حول الدائرة بينما ينفذ اللاعب 2 تنطيط الكرة من الثبات فيكون واجب لاعب المركز الانطلاق المفاجئ باتجاه لاعب الدرجة ليلعب معه مرة هات وخذ ويعود لمركز الدائرة ليستلم كرة من اللاعب 2 بطريقة هات وخذ ويستمر تكرار التمرين لمدة دقيقة ليبادل اللاعبون العمل.



التمرين السابع تطوير تمرين مركز الدائرة

يتطور التمرين السابق وتطبق نفس آلية التمرين السابق سوى أن اللاعب الثاني يستخدم يديه في ارسال كرة رأسية للاعب المركز أي أن لاعب المركز ينفذ الانطلاق المفاجئ للاعب الدرجة ليلعب معه كرة هات ةخذ وينطلق بسرعة باتجاه اللاعب 2 للعب كرة رأسية والتي يجهزها اللاعب 2 ببديء وهكذا يعود لاعب المركز للمركز لتكرار التمرين.



التمرين الثامن العمل مع الكرة

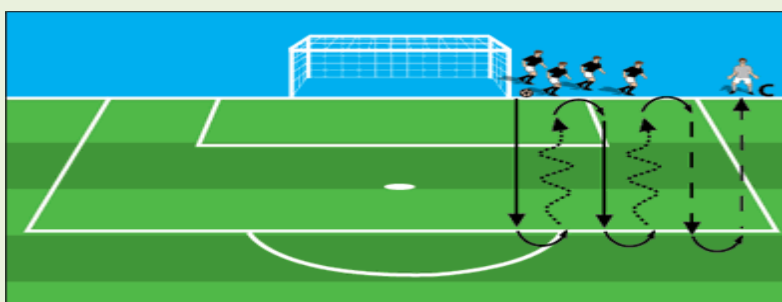
يصطف اللاعبون قرب عمود الهدف وكل مع كرة خاصة به لينفذ اللاعب الأول التمرين على ثلاث أشكال:

1 -تنطيط الكرة من خط الهدف لخط الجزاء ثم الاستدارة ودرجة الكرة لخط الهدف .

2- الاستدارة مرة ثانية وتنطيط الكرة بالرأس من خط الهدف إلى خط الجزاء ثم الاستدارة والرجوع بدحرجة الكرة لخط الهدف

3- الاستدارة مرة أخيرة وركل الكرة من خط الهدف لخط الجزاء بخفة والركض السريع للإيقاف الكرة قبل خروجها لخط الجزاء وتمير الكرة للمدرب الذي يقف على الجانب الثاني لخط الهدف

4- وهكذا يكرر بقية اللاعبين التمرين تباعا ولكن بسرعة عالية.



الملزمة تحتوي على 70 تمرين كروي حيث تتقدم التمارين من السهل للصعب وهي خاصة بنادي ايدنهوفن الهولندي وقد وضعت هذه الملزمة على ملف في حال الطلب فأنا الملف يرسل عن طريق البريد الإلكتروني بسعر زهيد د. موفق مجيد المولى