



Mouwafak majeed mola
Soccer practice
Bio_soccer@yahoo.com



التطوير الأول:-
كما في التمرين الأول ولكن التقدم يتم بأدخال مدافعين للعب بوضعية 4 ضد 2 في الوسط لتنفيذ الربط والوصول بلاعب واحد فقط مع المرة لمنطقة جناح اليمين لعكس الكرة على الهدف والتي تهاجم من قبل لاعبي الوسط اليسار 6 و 5 فقط وبعد انتهاء الهجوم يسارع المدرب للعب الكرة للاعب الوسط 7 ومع عودة لاعبي الوسط 5 و 6 ينفذ لاعبو الوسط في جهة اليسار للعب 4 ضد 2 بنفس الطريقة الأولى للوصول بلاعب واحد فقط مع الكرة لجناح اليسار لعكس الكرة على الهدف لتهاجم من قبل 1 و 2 وهكذا من دون توقف. يحدد المدرب عدد مرات لعب الكرة في المربع قبل نقل الكرة لمنطقة الجناح.

April 19, 2010

