Mouwafak majeed mola
Soccer practice
Bio_soccer@yahoo.com

التطوير الثاني

تطبيق التمرين بنفس طريقة التطوير الأول ولكن وعند مهاجمة الكرة العكسية من قبل اللاعبين 5و6 يسمح لأحد المدافعين س أو ص بملاحقة المهاجمين للدفاع عن الهدف فتصبح الوضعية (4ضد2) في وسط الساحة ووضعية (2ضد2) في مننطقة الجزاء وهكذا من الجانبين في الشكل أعلاه نلاحظ تدخل المدافع ص للدفاع عن هدفه أرجوا من المدرب العربي أن يتتبع الطريقة التي أحاول فيها تطوير التمرين لأنني سأصل بالتمرين لوضعية مشابهة جدا للمباراة.

تابع التطوير يوميا

April 19, 2010

جميع الحقوق محفوظة للكاتب وللأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد2007 – 2010 www.iusst.info