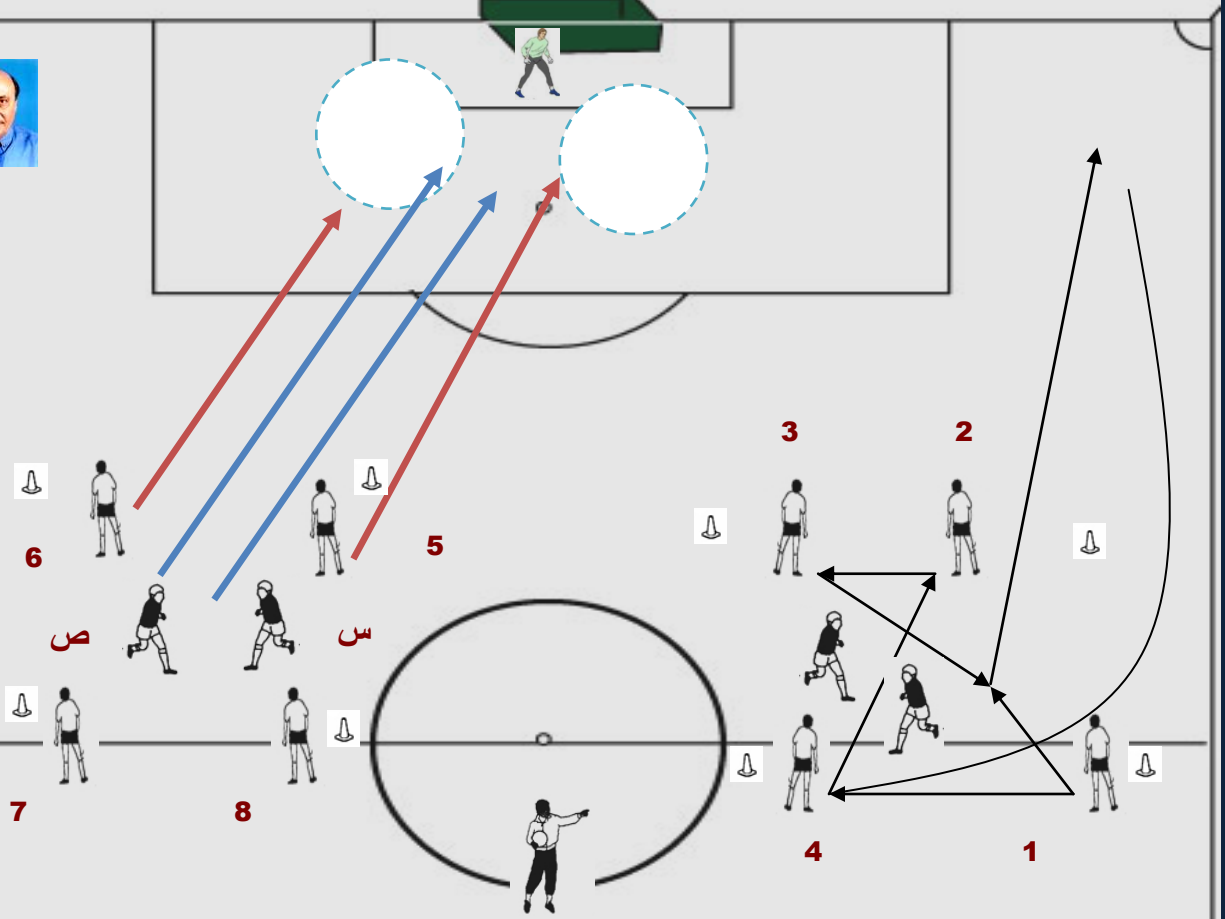




Mouwafak majeed mola
Soccer practice
Bio_soccer@yahoo.com



التطوير الثالث:
تطبيق التمرين بنفس طريقة التطوير الثاني ولكن وعند مهاجمة الكرة العكسية من قبل اللاعبين 5 و6 يسمح المدافعين س و ص بملاحقة المهاجمين للدفاع عن الهدف فتصبح الوضعية (4 ضد 2) في وسط الساحة ووضعية (3 ضد 2) في منطقة الجزاء وهكذا من الجانبين في الشكل أعلاه نلاحظ تدخل المدافع ص و س للدفاع عن هدفهم أرجوا من المدرب العربي أن يتتبع الطريقة التي أحاول فيها تطوير التمرين لأتني سأصل بالتمرين لوضعية مشابهة جدا للمباراة.
تابع التطوير يوميا

April 19, 2010

