

2010/06/03

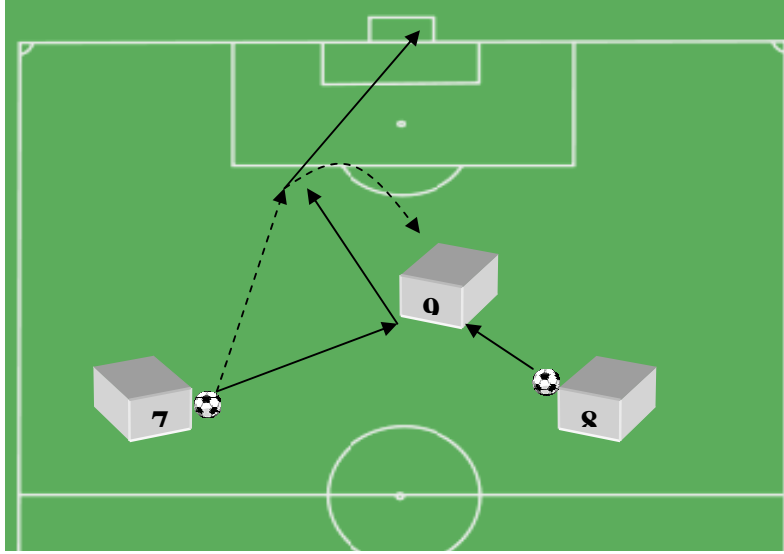
تدريب مركب للتصويب على المرمى

### Mouwafak Almola Documents

يوزع اللاعبون بثلاث مجاميع كما في الشكل وبعد كل تنفيذ يتبادل اللاعبون الثلاثة مواقعهم ويكون تركيز اللاعبين على تسجيل الأهداف وليس التصويب فقط.

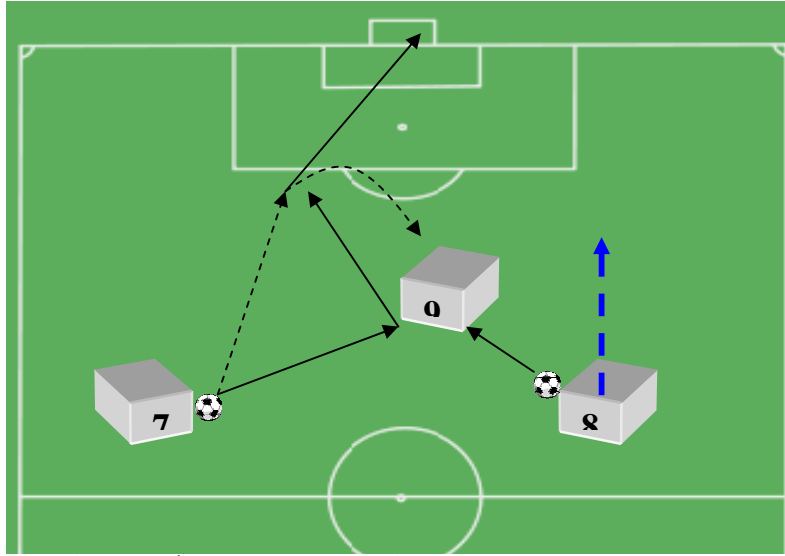
الحالة الأولى: التصويب الحر مع التصويب 1 ضد 1

يمرر المهاجم الجانبي (7) الكرة للمهاجم المركزي (9) الذي يهين الكرة له على حافة منطقة الجزاء للتصويب على المرمى وينفس الوقت يستلم المهاجم المركزي (9) الكرة الثانية من لاعب الوسط (8) في لحظة تصويب الكرة الأولى من قبل المهاجم 7 ليستدر بالكرة لهزيمة المهاجم الأول (7) الذي تحول لمدافع بعد التصويب فتصبح الوضعية (1 ضد 1) أي المهاجم 9 ضد المهاجم 7 المتحول لمدافع حيث ينفذ التمرين بوجود حارس المرمى وهكذا يتم التنفيذ مجموعة بعد مجموعة مذكرا بتبادل اللاعبين لمراكزهم بعد كل تنفيذ.



على المدرب واللاعبين التركيز على النقاط التالية:

- 1- الدقة قبل القوة
- 2- التصويب لا يعني في كل الأوقات التسجيل
- 3- الهدف النهائي لكل لاعب وضع الكرة في الهدف
- 4- تنفيذ الحركات المشتركة بتوافق عالي.
- 5- تلعب الكرة الثانية في لحظة تصويب الكرة الأولى
- 6- ينفذ التحول للدفاع من قبل المهاجم 7 حال انتهاء التصويب
- 7- لا تمرر الكرة الثانية في حال ارتداد الكرة الأولى لمنح المهاجم الأول فرصة ثانية للتصويب.
- 8- لا ينتهي التمرين على هذه الحالة بل يطور للحالة الثانية.
- 9- الحالة الثانية: التصويب الحر مع التصويب 2 ضد 1  
ينفذ نفس التمرين مع تدخل المهاجم 8 كمهاجم ثاني بعد تمريره الكرة الثانية للمهاجم 9 لتصبح الوضعية 2 ضد 1 أي اللاعبان 8 و9 ضد المهاجم الأول 7 الذي تحول للدفاع بعد تصويب الكرة الأولى حيث تلاحظ حركة المهاجم 8 باللون الأزرق بعد تمرير الكرة.



على المدرب العربي البحث في تطوير التمرين لأكثر من ذلك  
من كتاب تدريب التكتيك للدكتور موفق مجيد المولى