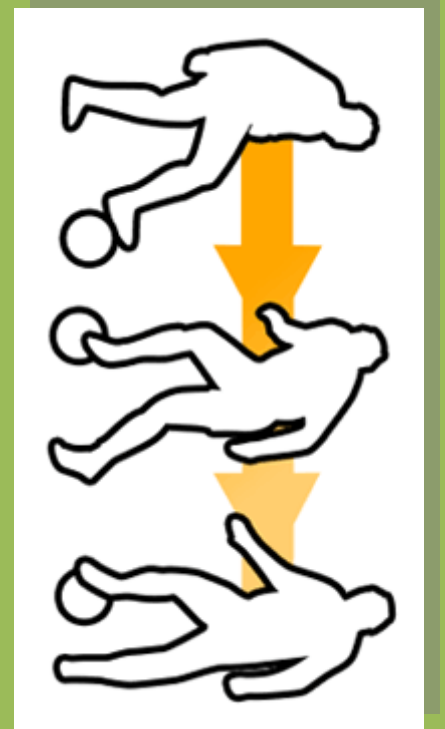


Dr mouwafak majeed Mola Documents-Technical Cosultant-



سلسلة تطوير الفكر التدريبي للمدرب
العربي

1/28/2010

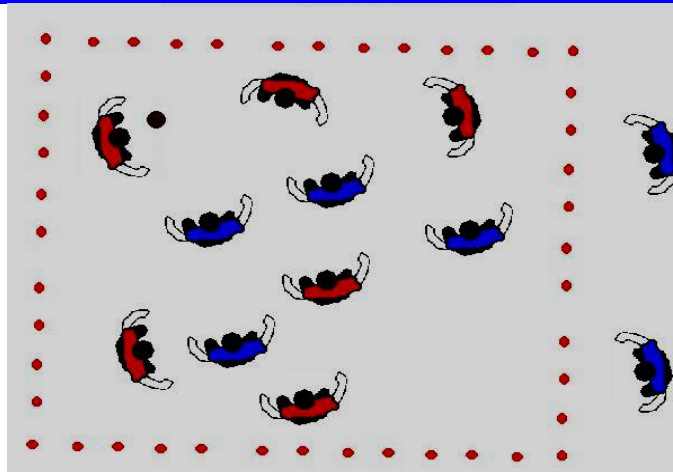
من الفكر التدريبي الانكليزي بكرة القدم/ د. موفق مجيد المولى

التمرين 1 اللعب السريع في الهجوم



- اللعب بوضعية 5-5 في المنطقة المحددة (40×30) ياردة أمام منطقة الجزاء ويتوزع
- 4 لاعبين مجهزين في زوايا منطقة اللعب إضافة للاعب هدف يتحرك في منطقة الجزاء في منطقة اللعب فينفذ المهاجمون اللعب بمساعدة لاعبي التجهيز الأربعة وعند وجود فرصة لربط اللعب مع اللاعب الهدف فإنها تستغل للتصويب على المرمى أي لا يمكن التصويب على المرمى إلا بعد لعب الكرة للاعب الهدف- يشترط عليه اللعب من المرة الأولى أو الثانية- الذي يهيئها لأحد لاعبي الفريق المهاجم للتصويب على المرمى.

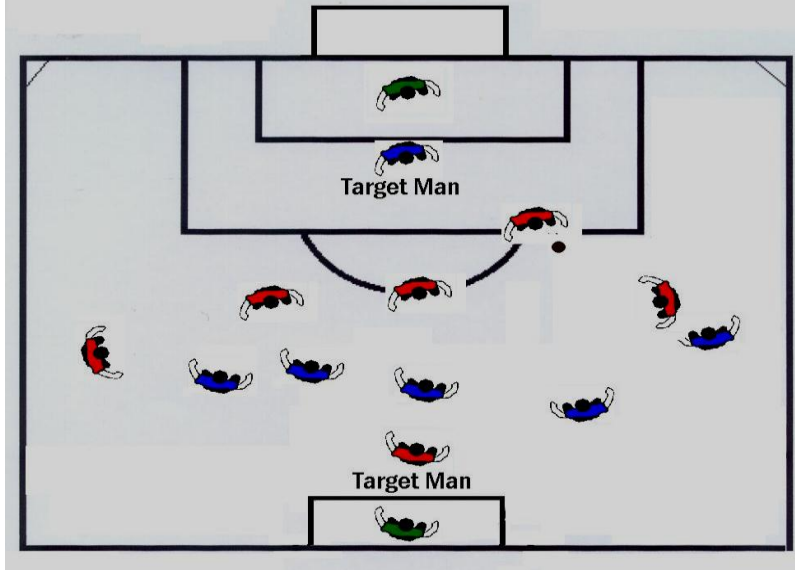
التمرين 2 التمرير والحركة وتقديم الإسناد



- اللعب في منطقة محددة (30×30) متر ومع الصغار (30×30) ياردة وتكون الوضعية - 6 ضد 4
- بينما يقف لاعبان من الفريق المدافع خارج منطقة اللعب يحصل الفريق المهاجم على هدف

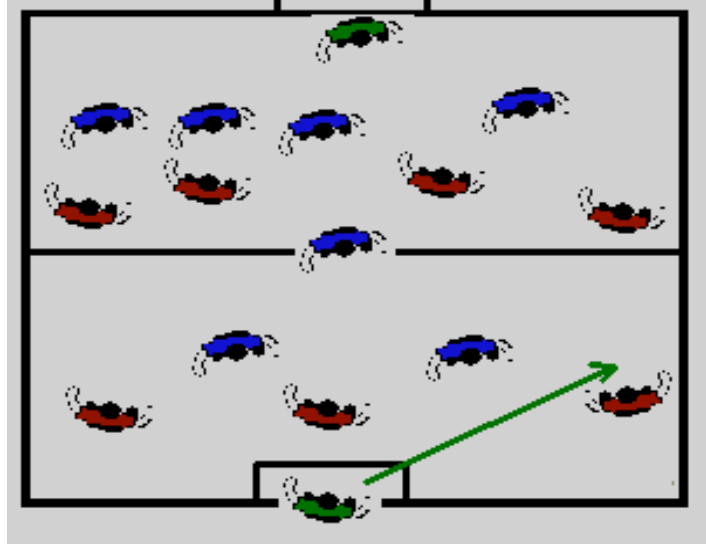
بعد تنفيذ 5 مناوبات متتالية ثم يطور التمرين بتنفيذ 10 مناوبات متتالية للحصول على هدف واحد وعلى الفريق المدافع منع ذلك ومحاولة ربح الكرة للتحويل للهجوم ولا ننسى تدوير اللاعبين في كل مرة يحتوي التمرين على الكثير من نقاط التدريب.

التمرين 3/ التمرير والإسناد واللعب للأمام



منطقة اللعب- 70×50 – ياردة والعب بوضعية – 5 ضد 5+ لاعب هدف لكل فريق فيحاول الفريق الحائز على الكرة اللعب لزميلهم لاعب الهدف وتصويب الكرة الراجعة على الهدف وعلى اللاعب الهدف البقاء في منطقة الجزاء أو قوس دائرة الوسط يفضل ان يبدأ التمرين من دون حراس مرمى ثم يضاف الحراس بعد فترة من الزمن كما يشترط على اللاعب الهدف اللعب من المرة الأولى ولا ننسى تدوير اللاعبين مع اللاعب الهدف.

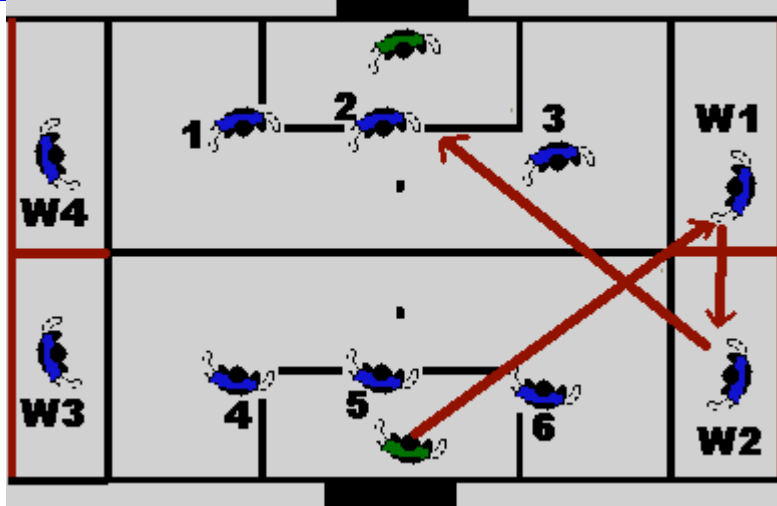
التمرين 4/ التخلص من الرقابة الدفاعية



اللعبة 8 ضد 8 في منطقة محددة 70×40 ياردة فيعين مهاجمين اثنين لكل فريق للبقاء في ساحة الخصم بينما يتحرك البقية بطريقة حرة حيث يبقى كل فريق مهاجمي الفريق الخصم تحت الضغط طوال فترة اللعب وعلى المهاجمين التخلص من الرقابة المفروضة عليهم والتسجيل في هدف الخصم أو ربط اللعب مع زملائهم وتهيئة الكرة لهم للتسجيل في الهدف (إذا لم تسجل فاجعل زميلك يسجل)

من مكتبي - د. موفق مجيد مولى

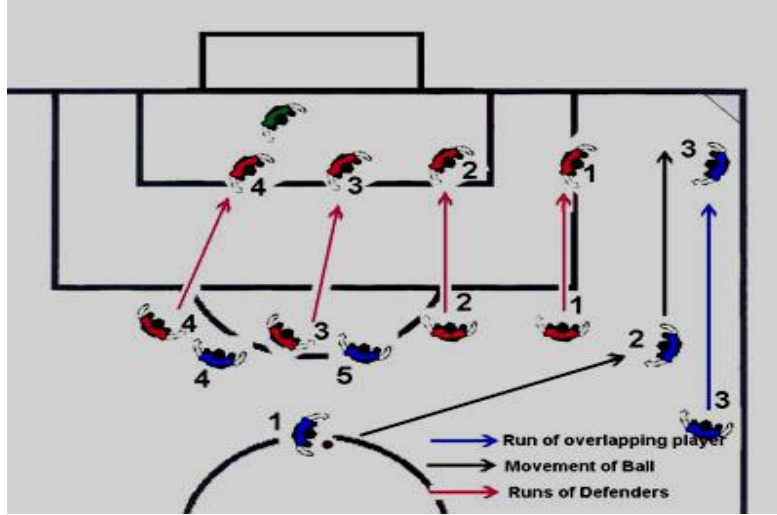
التمرين 5/ ضرب الكرة بالرأس للمدافعين



اللعبة في منطقة أبعادها 36×30 ياردة بفريقيين مميزين بقمصان تدريب مختلفة وتخطط الساحة كما في الشكل حيث يكون عرض المجال الجانبي 10 ياردة فيقف 3 مدافعين مركزيين ولاعبا جناح في كل ساحة ويبدأ التمرين من خلال رمي الكرة من حارس المرمى للاعب w1 الذي يهيا الكرة لزميله اللاعب w2 والذي ينفذ الكرة العكسية ليدافع عنها المدافعون الثلاثة لإبعادها بالرأس ومن ثم يكرر التمرين بالعكس باتجاه w3 و w4 وهكذا من دون توقف. يجب

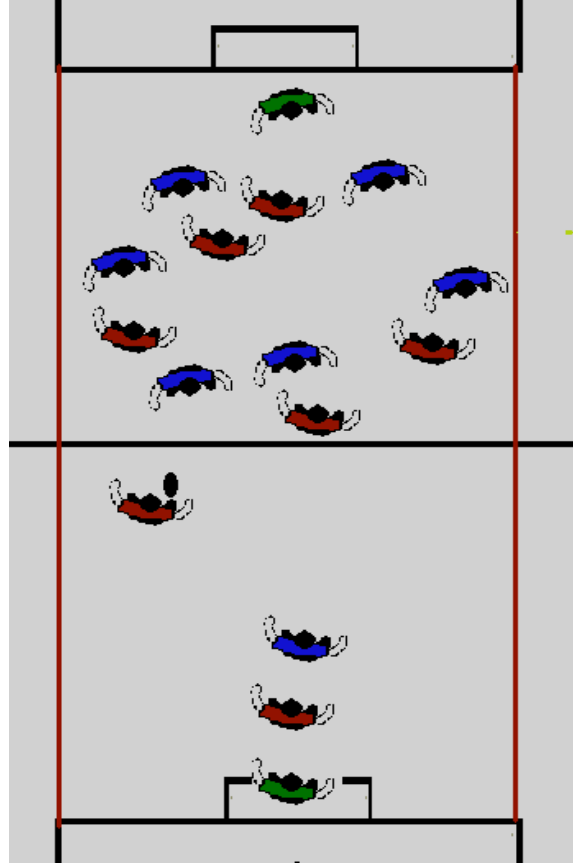
استخدام نقاط التدريب بضرب الكرة أبعد ما يمكن أعلى ما يمكن وللجانب كما يجب تطبيع المدافعين على متابعة الكرة بعد لعبها بالرأس أي الخروج خلف الكرة.

التمرين 6 / الدفاع عن الكرات العكسية



يوزع اللاعبون كما في الشكل أعلاه لي لعب 4 مدافعين ضد 2 مهاجمين خارج منطقة الجزاء وحول قوس الجزاء بينما يلعب ثلاثة لاعبين مهاجمون أحرار اثنا ن على الجانب وثالث في وسط الساحة أسفل دائرة الوسط يبدأ التمرين حال تمرير الكرة من لاعب الوسط (1) للاعب (2) الذي يربط لعبه مع المهاجم/ المدافع (3) المتحرك أسفل خط التماس بتوقيت عالي ليستلم الكرة في منطقة الجناح لينفذ الكرة العكسية باتجاه الصندوق لتهاجم من قبل المهاجمين الاثنان تحت ضغط المدافعين الأربعة والذين يؤدون الدفاع ضد الكرة العكسية بمساعدة حارس المرمى لا تنسى التركيز على المخاطبة بين الحارس والمدافعين ويفضل أن يبدأ التمرين من دون مهاجمين ثم يتقدم التدريب بدخول مهاجم واحد وبعد فترة مهاجم آخر وهكذا.

التمرين 7 / الانتقال من منطقة لمنطقة



اللعبة بوضعية (8 ضد 8) في منطقة إبعادها (70×44) ياردة ويشترط أن يقوم كل لاعبي الفريق المدافع بالتراجع لساحتهم وبدأ الدفاع منها مع ترك لاعب واحد فقط في ساحة الخصم ليستخدم في بناء الهجوم المعاكس السريع عندما يعيد المدافعون ربح الكرة ويفضل في هذا التمرين عدم تطبيق قانون التسلل لإعطاء حرية حركة أكبر للمهاجمين. هنالك الكثير من نقاط التدريب التي يجب التركيز عليها خلال اللعب مع التوصية بعدم الإيقاف المستمر للعب.

التمرين 8/ تدريب الدفاع المركزي الثلاثي



يبدأ التمرين من ضربة حرة من حارس المرمى باتجاه منطقة الوسط التي يتواجد فيها 4 ضد 4 أو 5 ضد 5 وحسب التشكيل الذي يلعب فيه الفريق في مبارياته الرسمية والمتواجدين في هذه المنطقة المحددة قبل دائرة الوسط فيشترط على الفريق المهاجم تنفيذ 3 مناوبات متتالية قبل اختراق أحدهم لمنطقة الوسط ومهاجمة الهدف حيث يقف خارج منطقة الجزاء مهاجمين اثنين من زملائه تحت مراقبة ثلاث مدافعين مركزيين ليتحول اللعب (3 ضد 3) حيث لا يسمح في بداية التمرين لأي مدافع من وسط الساحة بملاحقة المهاجم الذي اخترق منطقة الوسط وهكذا يمكن للمدرب تطوير مراحل التمرين مثل السماح للاعبين وسط اثنين من مشاركة زملائهم المهاجمين في الهجوم كما يمكن ان يسمح لمدافع التحرك من منطقة الوسط للمساهمة في الدفاع علما بأن التطوير الأحسن يتم بتنفيذ التدريب باتجاهين.



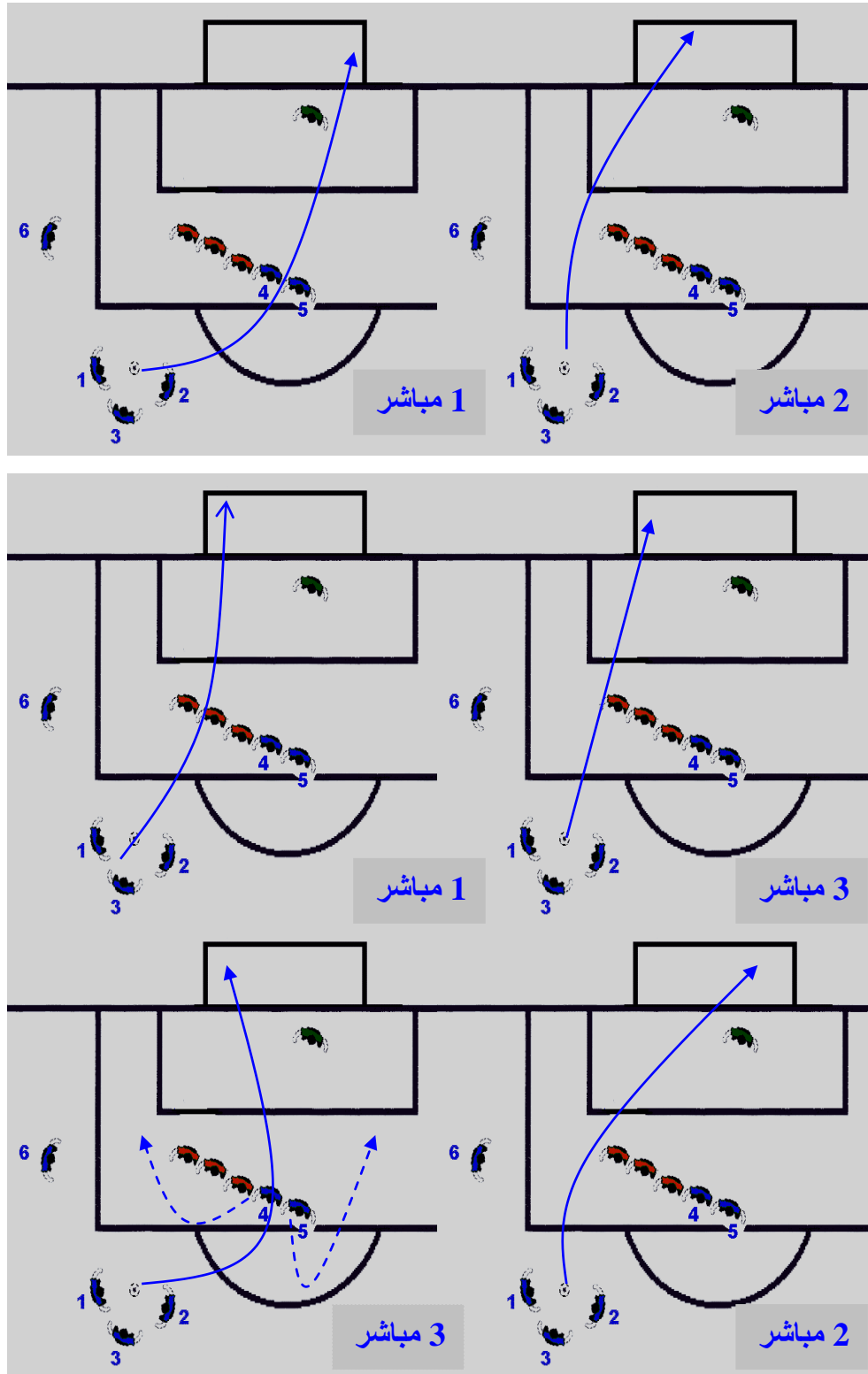
من مكتبي - د. موفق مجيد مولى

التدريب 9/ الضربة الحرة المباشرة

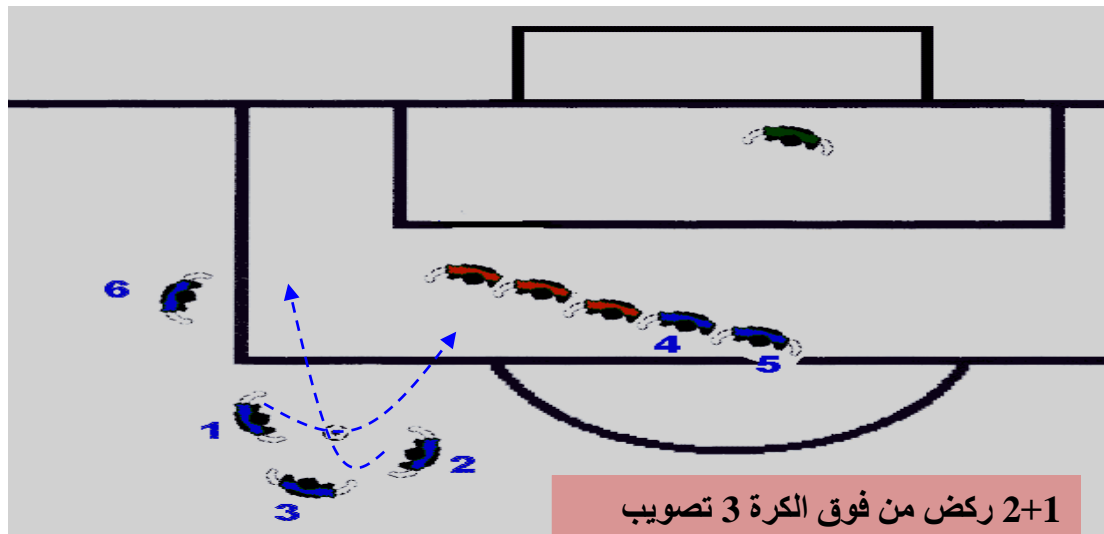
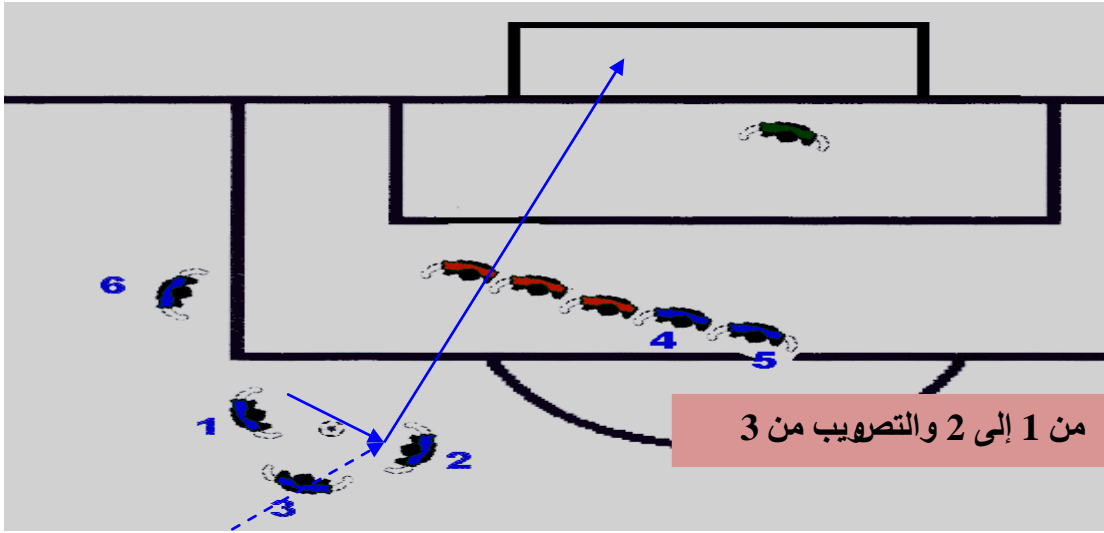
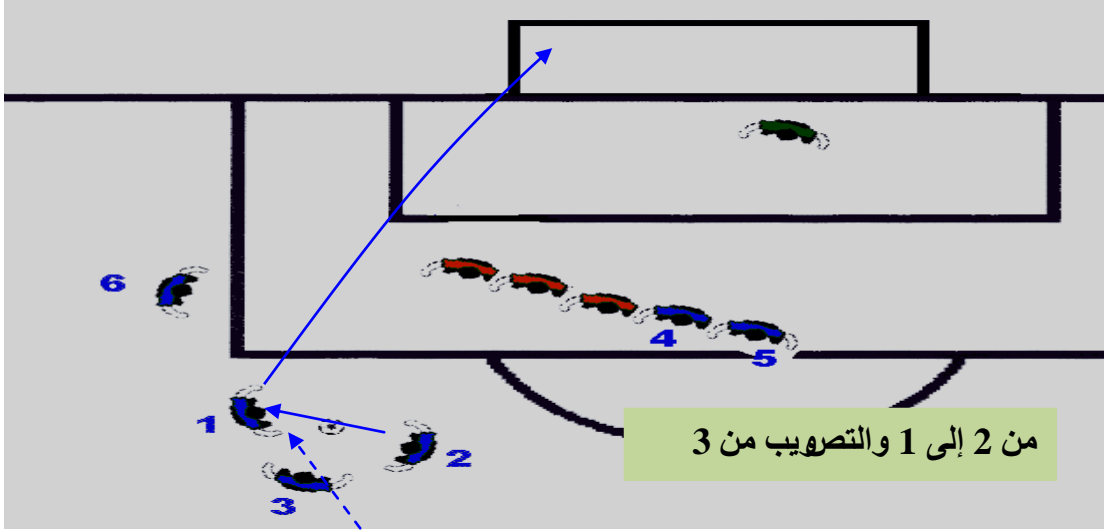


هذه وضعية واحد من عدة وضعيات وكل ما في الأمر ان الوضعية يحددها موقع الكرة نسبة لهدف الخصم فيوزع المدافعون في الجدار كما في الشكل ويفضل وقوف 3 منهم فقط (في اللعب الواقعي يكون عدد المدافعين لا يقل عن 5 في هذا المكان) ويقف مهاجمان مع الجدار لحجب رؤية حارس المرمى والمشاركة في الهجوم فيبدأ المدرب بتدريب عدة خيارات على المهاجمين الخمسة المشاركين في التنفيذ:

- 1 - التصويب المباشر من قبل اللاعب 2 صاحب القدم اليسار المسيطر في الزاوية ص
 - 2 - التصويب المباشر من قبل اللاعب 1 صاحب قدم اليمين المسيطر في الزاوية س
 - 3 - التصويب المباشر من قبل اللاعب 3 صاحب التصويب القوي في أي من الزاويتين
 - 4 - اللاعب 1 يمرر كرة قصيرة للاعب 2 الذي يوقفها ميتة لتصوب من قبل 3 في الزاوية س
 - 5 - اللاعب 2 يمرر كرة قصيرة للمهاجم 1 الذي يوقفها ميتة لثعب من 3 في الزاوية ص
 - 6 - تنفيذ حركات التمويه ضروري جدا قبل التصويب
 - 7 - استغلال توقع الدفاع لضربة مباشرة على الهدف ومفاجئته بتنظيم تمريره لأحد المهاجمين
- 6/5/4
- 8 - يعتبر التصويب المباشر الأهم من بين كل الخيارات المتاحة شرط توفر لاعب متخصص في ذلك وليس تجربة بعض اللاعبين لمهارتهم بشكل لا مسئول
 - 9 - متابعة الكرة بعد تصويبها أي متابعة الكرة المرتدة أو ما يعرف بالكرة الثانية
 - 10 - من المهم عند لعب الكرة من قبل اللاعب رقم 1 أن تمر الكرة من خلال المنطقة التي يقف فيها المهاجمان 5 و4 في الجدار بعد تحركهما في لحظه ضرب الكرة
 - 11 - ينفذ اللاعبان 1 و2 حركة خداع بعبور الكرة بالتقاطع بعد اظهارهم لنوايا التصويب بينما تترك الكرة للاعب 3 للتويب المباشر.
 - 12 - أن اختيار واحدة من الحلول أعلاه يجب أن لا يترك للصدفة بل للتدريب المتكرر فلعب الكرات الثابتة أصبح عامل حاسم لتحديد الفوز أو الخسارة.



من مکتبی - د. موفق مجید مولی



من مكتبي - د. موفق مجيد مولى