

مباشرة من مكتب الدكتور موفق مجيد مولى  
المستشار الفني في أكاديمية أسباير للتفوق الرياضي

Dr Mouwafk Majeed Mola documents

# التدريب المركب بكرة القدم

Bio-soccer@yahoo.com



2010



[ TECHNICAL CONSULTANT- ASPIRE ACADEMY ]

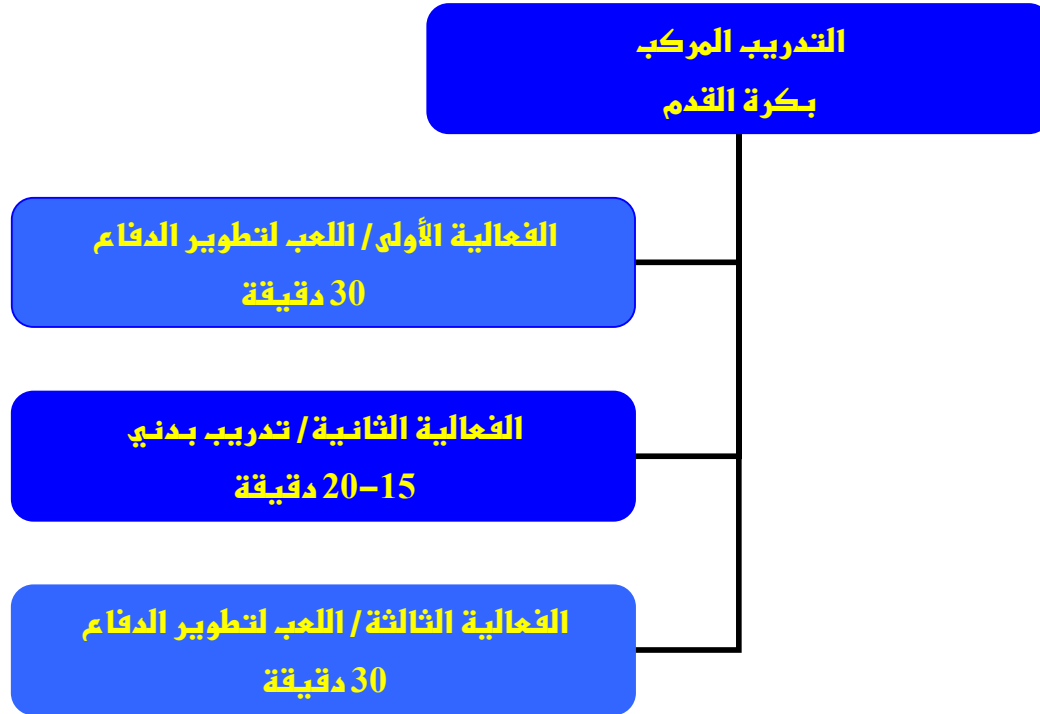
**التدريب المركب بكرة القدم**  
**الدكتور موفق مجيد المولى**  
**مستشار فني في أكاديمية أسباير للتفوق الرياضي**  
**قلب الهرم التدريبي الكروي**

يُعتبر التدريب المركب وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التنكيك ثم تمارين اللعب المصغر ثم تمارين اللعب الواقعي وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية لتركيزه على اللعب (Game) والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليصهم من روتين التمارين القتال (Drills) ويتألف التدريب من ثلاث فعاليات فقط وأبسط أنواعه يُنفذ بالتوقيتات التالية:

الفعالية الأولى تمارين اللعب لمدة 30 دقيقة

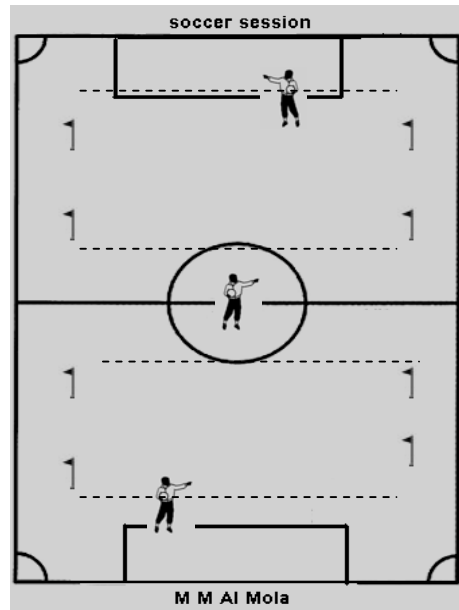
الفعالية الثانية تمارين التدريب البدني الخالص (من دون كرة)

الفعالية الثالثة إعادة تمارين اللعب لمدة 30 دقيقة



### نموذج أول

الفعالية الأولى: تنفيذ اللعب بوضعية **6-6** ضد 6- في المنطقة المحصورة بين الأعلام الأربعة حيث يعمل الفريق الحائز على الكرة بالوصول للمنطقة المحصورة بين العلمين وخط التماس والتي تُسمى منطقة الهدف بينما يعمل الفريق الآخر بكل جهده على منع ذلك .. يتم تنفيذ التدريب في نصف الساحة بأربع فرق وكل فريق يُهاجم منطقة هدف ويدافع عن الأخرى ولا بد من تمييز الفرق بألوان ملابس مختلفة مع ملاحظة مناطق تواجد المدربين الذين يقدمون **التغذية الراجعة** من خارج الساحة ولا يُسمح لهم بإيقاف التدريب والتدخل تبعاً لطريقة نقاط التدريب (الإيقاف/الشرح/الإعادة) للاستفادة من كل زمن اللعب كما لا يُسمح للاعبين بملاحقة الكرة ويكون كل مدرب مسنول عن تجهيز الكرات لفريقه.



- ينفذ التدريب في المنطقة المحددة بين منطقة الجزاء ودائرة الوسط المركزية. نقاط التدريب:
- يُركز التدريب على فعالية واحدة فقط و هي **الفعالية الدفاعية**.
- تطبيق الضغط والتغطية والتوازن.
- المخاطبة والرؤية.
- اللعب بشوطين من **15 دقيقة** لكل شوط مع فترة راحة **3** دقيقة بين الشوطين.
- بعد نهاية الفعالية الأولى يمنح اللاعبون **3** دقيقة راحة ايجابية لتناول السوائل وإجراء تمارين **الإطالة العضلية الثابتة**.
- الفعالية الثانية. التدريب البدني

- الركض السريع (90%-100%) عرضي والهرولة الخفيفة طولي.
- يُنفذ التمرين بالتركيز على الركض بأقصى جهد أفقي وبهرولة خفيفة ولكن نشطة عموديا ويقف المدرب في الوسط للتوقيت والمراقبة ليطبق التدريب لمدة (8) دقيقة كحد أقصى أو (6) كحد أدنى.



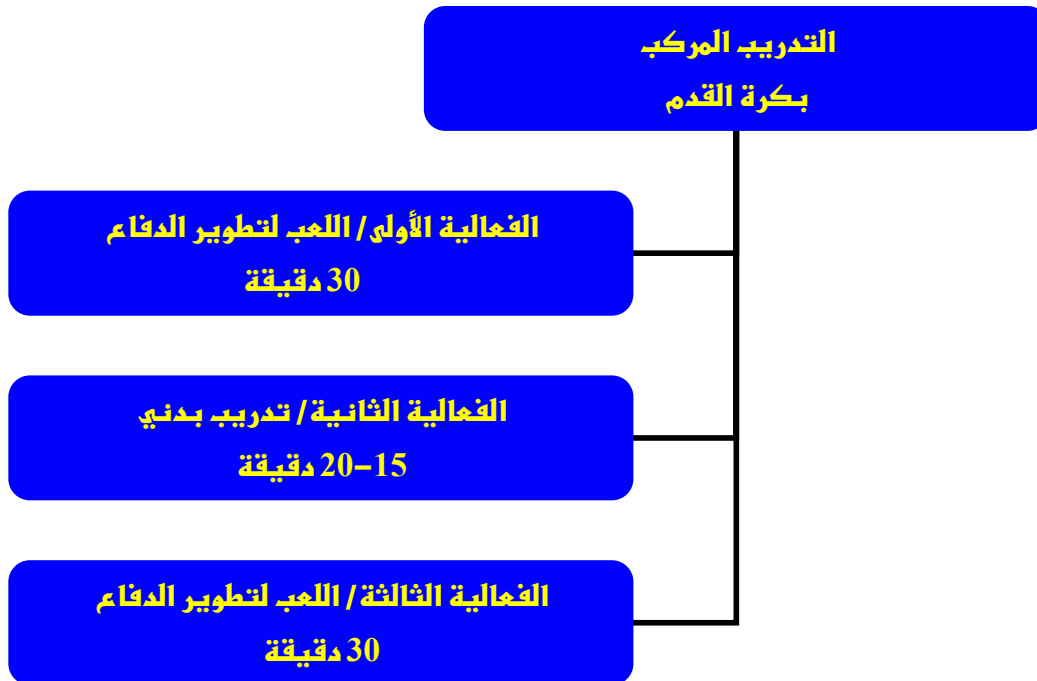
- تُمنح فترة راحة لمدة (3) دقيقة ويكرر التمرين مرة ثانية بنفس توقيتات الفترة السابقة ويكون الركض السريع طوليا بينما والهرولة أفقيا وبعد الانتهاء تُمنح فترة راحة لمدة 3 دقيقة قبل الانتقال للفعالية الثالثة.
- الفعالية الثالثة – اللعب الواقعي (11ضد11) في المنطقة المحصورة بين قوسي منطقة الجزاء مع وجود نفس التنظيم السابق تحت شروط اللعب التالية:
- يُنظم الفريق المدافع تشكيل 1-1-4-4 في الساحة الخاصة فيه حالما يستلم الفريق الخصم الكرة وينفذون حالة التكتل في المنطقة المحصورة بين الأعلام.
- عندما تكون نقطة هجوم الخصم من الوسط وفي أي منطقة بين الأعلام يكون التكتل بين الأعلام لجميع اللاعبين ويترك القطعان الجانبيين من دون تغطية كاملة.
- عندما تكون نقطة هجوم الفريق الخصم من القطع (A) يكون التكتل في منطقة الوسط ومنطقة قطع (A) ويترك القطع (B) فارغا من دون مدافعين حتى في حالة وجود لاعب خصم أو أكثر من الفريق المهاجم.

- وعلى العكس حينما تكون نقطة الهجوم في القطاع (B) فيكون التكتل في القطاع الوسط والقطاع (B) ويترك القطاع الجانبي (A) من دون مدافعين حتى في حالة وجود لاعب مهام أو أكثر.

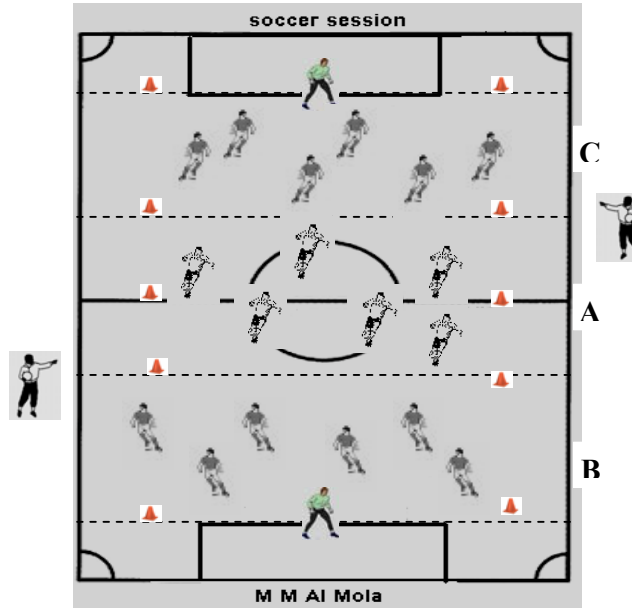


في النموذج أعلاه يبدأ التدريب بتمارين الإطالة المتحركة وينتهي بتمارين الإطالة الثابتة.

نموذج 2- التدريب المركب



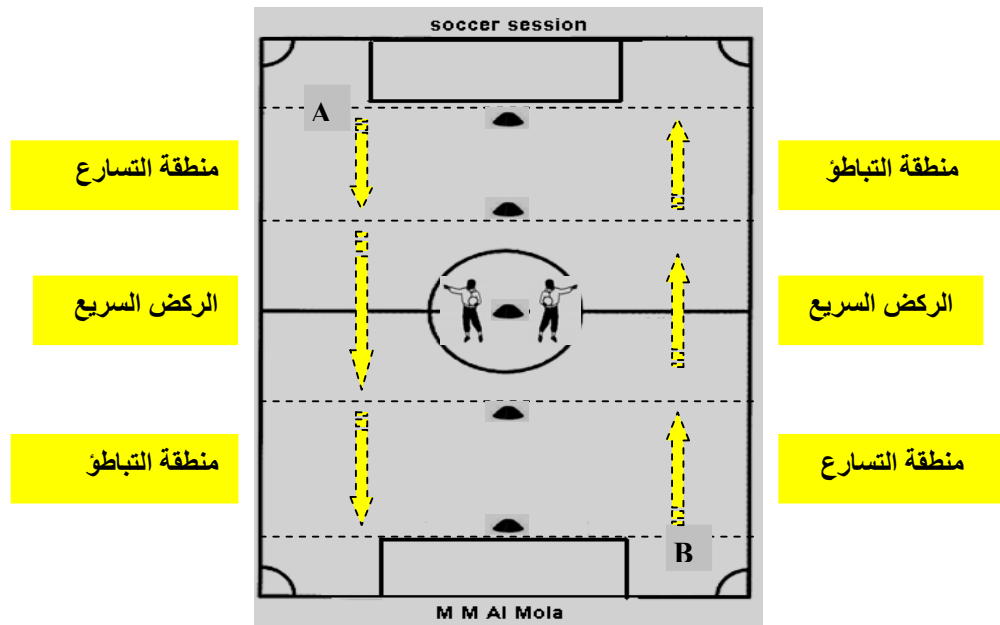
الفعالية الأولى – تنفيذ اللعب في المنطقة المحصورة بين منطقتي الجزاء بوجود حراس المرميين يبدأ اللعب بثلاث فرق (6) لاعبين لكل فريق تتميز بثلاث أنواع من قمصان التدريب فيقف فريقان (B-C) وكل يدافع عن هدف ويقف فريق ثالث (A) في منطقة الوسط لمهاجمة الفريق (B) الذي يبدأ الدفاع حال دخول الفريق المهاجم إلى ثلثهم الدفاعي حيث يُمرر أحد المدربين الكرة لأحد المهاجمين لبدء الهجوم ضد الفريق (B) وحال دخول الكرة لمنطقة المدافعين يبدأ الدفاع الفعال من قبل الفريق (B) لمحاولة إعادة ربح الكرة والتحول للهجوم بسرعة كبيرة لمهاجمة الفريق (C) عند الهدف الآخر بينما يتحول الفريق المهاجم (A) الذي خسر الكرة للدفاع.



▲ شروط التدريب:

- في حال نجاح الفريق المهاجم تسجيل هدف في مرمى الخصم يتحول الفريق المدافع للهجوم بالركض السريع لمنطقة الوسط واستلام الكرة من أحد المهاجمين ومهاجمة الفريق الآخر في الهدف الثاني بينما يتحول الفريق المهاجم للدفاع عن الهدف الذي سجل فيه.
- في حال قطع الفريق المدافع للكرة من الفريق المهاجم فعلى الفريق المدافع نقل الكرة لمنطقة الوسط تحت ضغط الفريق المهاجم الذي فقد الكرة وتحول للدفاع وحال وصول الكرة للثلاث الواسطي لا يحق للفريق الآخر الضغط على الفريق لأن منطقة الوسط هي منطقة هجوم آمنة يعمل الفريق فيها على ترتيب نفسه لبناء هجومه.

- يُركز المدربون على تدريب الفعاليات الدفاعية فقط كالضغط والتغطية والتوازن والملاحقة وحصر اللعب وغيرها من مفاتيح الدفاع التي تم تطبيقها في تدريب يوم السبت حيث تلاحظ العلامات على طرفي الساحة لتشكيل التكتل سواء الجانبي ام الوسطي.
- الفعالية الثانية- تدريب ركض التعجيل حيث ينقسم الفريق لمجموعتين أو لفريقيين بلونين مختلفة من قمصان التدريب (A-B) ويُترك تنظيم الساحة على حاله شرط أن تكون منطقة الوسط بطول لا يقل عن 30 ياردة وعند إعطاء المدرب للإشارة تنطلق المجموعتان سوية ولكن عكس اتجاه بعضهما.

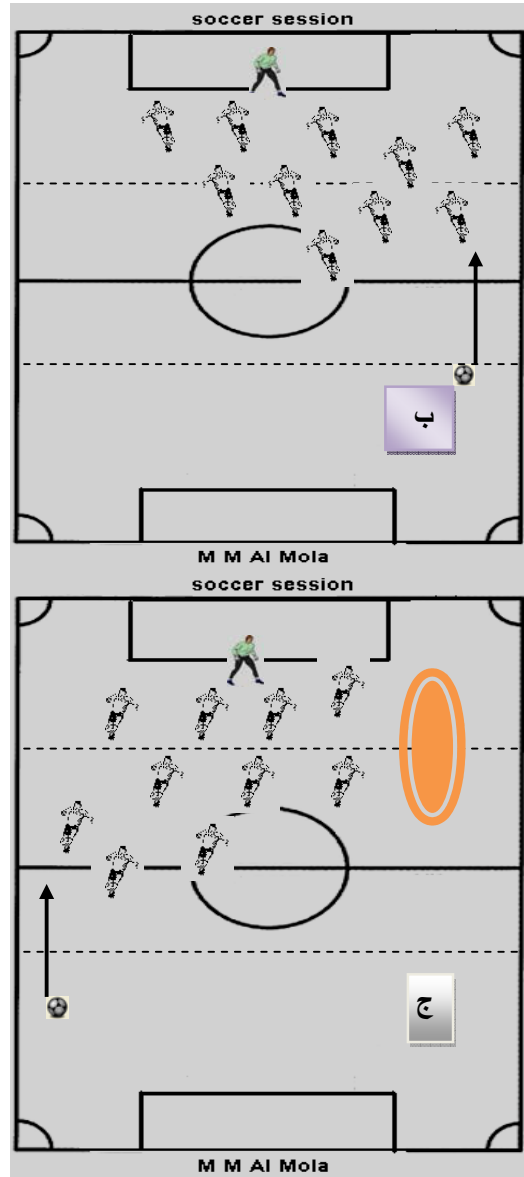


شروط التمرين:

- يُنفذ اللاعبون تسارع الخطوات في أول منطقة ثم الدخول لقطع مسافة الوسط بأعلى سرعة ثم التباطؤ حال الدخول للمنطقة الثالثة أو الأخيرة.
- يتوقف اللاعبون لأخذ فترة راحة لمدة (1) دقيقة عند الانتهاء من الركض ثم يُكرر العمل عكس الاتجاه بنفس الطريقة الأولى وهكذا لحين تكلمة اللاعبين لعشر أركاض.
- يُمنح اللاعبون (3-4) دقيقة راحة وتنفذ عشرة أركاض أخرى.
- في النودج أعلاه يبدأ التمرين بتمارين الإطالة المتحركة وينتهي بتمارين الإطالة الثابتة.
- الفعالية الثالثة- اللعب (11 ضد 11) في نفس مساحة اللعب السابقة وبنفس التنظيم بوجود ثلاث أثلاث الساحة وبوجود حراس المرمى فتلعب مباراة تدريبية تحت الشروط أدناه:

- على الفريق المدافع حال فقدان الكرة التراجع والعب في الثلث الدفاعي والوسطي بكامل أعضائه وعدم السماح لأي لاعب من لاعبيه بالبقاء في الثلث الدفاعي للخصم حتى في حالة وجود الكرة هناك (التكتل الدفاعي)
- يطبق اللاعبون دفاع المنطقة كلما كانت الكرة بعيدة عن المنطقة الخطر (منطقة تسجيل الأهداف ويتحول لدفاع رجل لرجل فور دخول الكرة لمنطقة تسجيل الأهداف).
- تطبيق مبدأ الضغط باتجاه الكرة فإذا كانت الكرة في العمق فيضغط الدفاع في العمق (أ) مع ترك مناطق أسفل خطوط التماس وإذا كان اتجاه الهجوم من الجناح الأيمن فيكون الضغط باتجاه الجناح الأيمن (ب) وترك منطقة أسفل خط الجناح الأيسر (ج) البعيدة عن الكرة فارغة والعكس صحيح.





### نقاط التدريب المهمة:

- المخاطبة بين الفريق المدافع هي الأهم لأن هناك لحظة متكررة يُطبق فيها مبدأ الضغط والتغطية والتوازن وحسب موقع الكرة.
- العمل كمجموعة لا يُنسى اللاعبين العمل الدفاعي الفردي فالتراجع لتشكيل التكتل الدفاعي لا يُلغى قيام أي مدافع بترك مكانه ومهاجمة الكرة في لحظه يفقد فيها الفريق المهاجم السيطرة على الكرة كما هو الحال في تنفيذ مناولة بطيئة عبر مسافة طويلة.
- هناك فرق كبير بين أن تلعب دفاع منطقة وتنتقل بين أجزاء الساحة وبين أن تلعب دفاع منطقة وتضغط على منطقة الكرة فالضغط الأخير أي على منطقة الكرة هو مفتاح نجاح الدفاع

أما الانتقال من منطقة لأخرى لمجرد التكتل أمام الكرة فهو تكتيك غبي وضياع في جهد اللاعبين وطاقاتهم.

• من المهم التذكير بأن الوحدة التدريبية تبدأ بتمارين الإطالة المتحركة وتنتهي بتمارين الإطالة الثابتة

• لا يجوز استخدام هذا التقرير من دون إشارة لكاتبه لأنه غير منقول بل هو تأسيس خاص بالدكتور موفق مجيد المولى وقد وضعته في ملف (DBF) لهذا الغرض ولذلك اقتضى التنويه باعتباره ملكة فكرية خاصة.

• أقترح على المشتغلين في البحث العلمي وضعه كعنوان لأطروحة عنونها تأثير التدريب المركب بتطوير مستوى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدريب التقليدي الشائع؟

• هنالك الكثير من النماذج المهمة سواء فيما يتعلق بالأعمار الصغيرة أو الكبيرة.