

مباشرة من موفق مجيد المولى

Mouwafk Al mola Documents

مراحل التطور بكرة القدم
Bio-soccer@yahoo.com



2010



[TYPE THE COMPANY ADDRESS]

مراحل التطور

لا يمكن نجاح أي برنامج أو أي مدرب يعمل مع اللاعبين الصغار والشباب سواء في نادي كروي أو مدرسة كروية أو أكاديمية رياضية من دون الإلمام الكافي بالمراحل التي يمر خلالها اللاعب وقد درست تلك المراحل من ناحية النمو البدني ومن ناحية مراحل التطور العمري بكرة القدم فكان هنالك اتفاق شامل على مجموعة المراحل التي أوجزها هنا تحت مراحل التطور.

المرحلة الأولى لتطوير اللاعب تحت (12) سنة

(المرحلة الأساسية)

تطوير المهارات الفردية والعمل الخططي الفردي وتكتيك المجموعة

• وهي المرحلة العمرية الذهبية للتعلم ومن أهم المراحل لتطوير المهارة ويعتبر العرض المهاري أهم أداة للتطور حيث يتعلم الصغار الأحسن من خلال الممارسة كذلك فإن هذه المرحلة مهمة في تعليم مبادئ اللعب الأساسية.

• يتصف المدرب بصفة المعلم ذا الحس المرهف والمتحفز والمشجع لمهمة تدريب الكرة والقادر على العرض وتقديم العون للاعبين الصغار (اللاعبين الأكبر) وممن يمتلك صورة واضحة للمفاتيح الرئيسية للمهارات الأساسية.

❖ التكتيك

• من المهم جدا تأسيس قاعدة فنية صلبة فيعمل المدرب على تطوير المهارات الفردية تحت ضغط الوقت والمساحة ثم الخصم وإحداث زيادة في سرعة التكتيك..

• الدرجة: يشجع أخذ المخاطرة وتعليم التحرك لهزيمة الخصم مع الاحتفاظ بالكرة.

• استلام الكرات الأرضية والهوائية بكل أجزاء الجسم من الزميل ومن الحركة.

• التصويب: بتكتيك مناسب مع إرسال الكرة من الزميل بمختلف الزوايا والاستدارة والقطع للخلف ومن الكرات في الهواء

• التمرير: والتركيز على التكتيك الصحيح باستخدام كل أجزاء القدم سواء القصير أو الطويل منها.

• ضربة الرأس: وتكون البداية بإرسال الكرة من قبل اللاعب نفسه ثم إضافة الزميل وتعليم القفز لضرب الكرة وتبادل الكرة من التنطيط بين لاعبين اثنين.

• المزاومة تعليم التكتيك الصحيح للمزاومة مع التركيز على التوازن وعدم الخوف.

❖ التكتيك

(1) التكتيك الفردي:

• يبدأ بوضعية (1ضد1) في الهجوم والدفاع ثم التقدم لعمل مجموعة (2ضد1) و(2ضد2) و(3ضد1) و(3ضد2) و(3ضد3) و(4ضد2) و(4ضد3) وأخيرا(4ضد4).

• تعليم المراكز حيث يلعب كل لاعب بمختلف المراكز لتطوير الإحساس باللعب وخلق اللاعب الشامل ومعرفة أسس اللعب.

• الهجوم وتشجيع الاحتفاظ بالكرة وأخذ المخاطرة وتشجيع اللاعبين ن لأخذ اللاعب الخصم في وضعية(1ضد1) في منطقة معينة من الساحة.

• تعليم مفهوم الإسناد ولعب الربط (كالتمرير أجداري وركض التداخل) وشحن الكرة الهجومية.

• الدفاع ويكون التركيز على الضغط الصحيح من الأمام ومن الخلف وتعليم مفهوم تحدي الخصم وحصره والمتابعة المباشرة والمراقبة والتغطية.

(2) تكتيك الفريق:

3) لا يعطى أولوية في هذه المرحلة العمرية ويكون التركيز على المحافظة على التوازن ولعب كرة ماهرة فيلعب الصغار في مختلف المراكز ويركز على (التطوير) بدلا من (نتائج الفريق).
 ❖ نظام اللعب : توزيع اللاعبين في الساحة لمجرد أنهم يحبون اللعبة من دون صرف الوقت الكثير في تدريب نظام اللعب ويركز على تعليم مبادئ اللعب الأساسية فإذا كان اللعب (8 ضد 8) فيكون التشكيل (2-3-3) وفي اللعب (9 ضد 9) يكون التشكيل (3-3-2) والأهم من كل ذلك تمتع الصغار باللعب مع التذكير بان أعظم فكرة لمفهوم (التعليم/التدريب) تنشأ في وضعية العاب (4 ضد 4).

❖ البدني:

- ينفذ كل العمل البدني مع الكرة, مع الزميل, باستخدام الفعاليات الترويحية المشاركة.
- المرونة
- الرشاقة مع الكرة ومن دون كرة.
- السرعة
- القوة
- التحمل
- التوازن

❖ النفسي:

- الإبقاء على المتعة والترويح ودعم رغبة اللعب.
- تشجيع اتخاذ القرارات.
- تشجيع الخلق والإبداع.
- زيادة المتطلبات في التدريب.
- التركيز على الانضباط.
- تشجيع اللاعب على مشاهدة مباريات المحترفين والدوليين.

❖ المباراة:

❖ اللعب (8 ضد 8) أو اللعب (9 ضد 9)

المرحلة الثانية لتطوير اللاعب تحت (14) سنة

(المرحلة المنهجية)

تطوير المهارات الفردية والتكتيك الفردي وتكتيك المجموعة

❖ التكتيك :

- البناء على القاعدة الأساسية.
- التركيز على تطوير المهارة الفردية تحت ضغط الوقت والفراغ والخصم.
- الاستمرار على زيادة سرعة التكتيك.
- الدرجة: تشجيع الدرجة واخذ الخصم بوضعية واحد ضد واحد.
- تعليم حركات التمويه وكيفية الاحتفاظ بالكرة وكيفية تغطية الكرة وكيفية الدوران.
- الاستلام: نوعية اللمسة الأولى واستلام الكرة في الهواء وربطها بالدوران باستخدام كل أجزاء الجسم وتعلم استلام الكرة من الركض.
- التصويب : تنفيذ التصويب من الركض والدوران ومن كل الزوايا ومن الكرات العكسية ومن الكرات الهوائية والأرضية.
- التميرير: تنفيذ التميرير القصير والطويل والمنحني والعكسي والقوسي بكل أجزاء القدمين وتعلم كل ذلك من الركض.

- ضربة الرأس: تعلم التقدم نحو الهدف في الدفاع والهجوم (التمرير/الإبعاد).
- المزاحمة: التركيز على التكتيك الصحيح.
- ❖ التكتيك:
 - زيادة سرعة التكتيك (اتخاذ القرار تحت الضغط)
 - 1) التكتيك الفردي:
 - العمل على وضعية (1ضد1) في الدفاع والهجوم.
 - يتم في الهجوم تعليم الاحتفاظ بالكرة مع تشجيع أخذ المخاطرة وأخذ اللاعبين في المنطقة الصحيحة من الساحة.
 - يتم في الدفاع تعليم وضع الضغط الصحيح من الأمام والخلف وكيفية حصر الخصم ومتى يستخدم الملاحقة المباشرة وكيف تستخدم زوايا الضغط.
 - 2) تكتيك المجموعة:
 - الاستمرار على وضعية (2ضد1) و (2ضد2) و (3ضد2) و (3ضد3) و (4ضد2) وأخيرا (4ضد4).
 - ففي الهجوم يتم تعليم كيفية الاحتفاظ بالكرة والإسناد ولعب الربط (الجدارية وتبادل الكرة وركض التقاطع والتمرير المزدوج) وإظهار مفهوم الوسع والعمق والاختراق والبدء بتعليم الكرات العكسية مع الركض في منطقة الجزاء والبدء بعرض لعب الكرات الثابتة بشكلها البسيط.
 - أما في الدفاع فيتم تعليم اللاعبين المحافظة على الشكل الجيد ومفاهيم المنطقة متضمن معرفة التأخير او الخطو واتخاذ القرار الواضح بمعرفة خط التهيو (التشكيل) وهذا مهم جدا في هذه المرحلة على أن يقومك المدرب بتعليم اللاعبين كيف تتم المحافظة على الضغط الجيد والتغطية الصحيحة في أقسام الساحة الثلاثة.
- ❖ التشكيل:
 - التوصية باستخدام نظام لعب لتطوير الفريق من خلال التشكيل (3-4-3).
 - هناك فائدة كبيرة من التعليم والتدريب خلال اللعب بوضعية (4ضد4) و (7ضد7).
- ❖ البدني:
 - كل صفات اللياقة البدنية.
 - المرونة عن طريق الإطالة الثابتة والمرونة المتحركة.
 - الرشاقة والتوافق بالكرة ومن دون كرة.
 - السرعة.
 - القوة من دون استخدام الأدوات والتركيز على القوة الجوهريّة والاستقرار.
 - التحمل.
 - التوازن.
- ❖ النفسي:
 - تبقى المتعة الهدف الأساسي للعب.
 - تشجيع الخيال والإبداع.
 - زيادة المتطلبات.
 - تأسيس أهداف للتدريب.
 - المحافظة على الانضباط.
 - تشجيع اللاعبين والفريق على مراقبة مباريات المحترفين والمنتخبات الوطنية من خلال التلفزيون.
- ❖ اللعب:
 - التركيز على اللعب بوضعية (11ضد11).

المرحلة الثالثة لتطوير اللاعبين تحت (16) سنة (مرحلة التخصص والتوجه)

تطوير المهارات الفردية والتكتيك الفردي وتكتيك المجموعة والفريق

❖ وهو الوقت الحاسم في التعلم وتطوير اللاعبين فالكثير من اللاعبين يتوقفون عن اللعب نتيجة لميول أخرى وفقدان النجاح وقلة فرص اللعب وعدم كفاءة القادة ولأسباب متعددة أخرى فيكون هنا لك ميل عند اللاعبين لفقدان التفكير الذهني والثقة بالنفس حيث يتصفون بالنقد الشخصي والكفاح مع رغباتهم ليكونوا متنافسين أو الحاجة ليكونوا أكثر تنافسا فتبرز الحاجة للانتباه والأمن ويكون التركيز الأكبر على روح الفريق والقيادة والانضباط ضمن الفريق ككل فيتطلب من المدرب ان يتحلى بالصبر والخبرة والمعرفة الكروية والانضباطية والتفكير المنفتح.

❖ التكتيك :

- سيادة المهارات التي تقود للأداء الفني والارتجال تحت وضعيات اللعب الواقعية.
- تغطية المهارات الفردية خلال فترة الإحماء او خلال وضعيات المنافسة.
- زيادة سرعة فم المهم ان يبقى التكتيك في المرتبة الأولى خلال هذه المرحلة العمرية.
- التركيز على ضرب الكرة لمسافة أطول وبدقة أكبر وتحت الضغط.

❖ التكتيك :

- زيادة سرعة التكتيك (اتخاذ القرار)

1) التكتيك الفردي والمرتبب بالقرارات خلال أثلاث الساحة:

- ففي الهجوم يكون هنالك تطبيق لمختلف التقا بليات الفنية لهدف زيادة الخيارات التكتيكية مع تطوير للذهنية الهجومية العدوانية في الثلث الهجومي مع تركيز على توقع ما تحتاجه المباراة في القادم من زمن اللعب ومعرفة واجبات ومسؤوليات كل لاعب من اجل فهم الصورة الكبيرة للعب.
- أما في الدفاع فيجب ان يكون هناك فهم واضح للتأثير نوعية الضغط على نجاح الفريق وتطوير القابلية على أخذ الخيارات والحلول من الخصم

2) تكتيك المجموعة الصغيرة (4ضد4) و(7ضد7) و(9ضد9)

- ففي الهجوم يجب أن يدرك اللاعبون التوازن بين الاحتفاظ بالكرة وبين الاختراق والاستمرار بالعمل على لعب الربط واللعب لاجل الاختراق والإبداع في حل المشاكل والذي يصبح مهم جدا في هذه المرحلة.
- القابلية الحركية وأهمية التحرك من دون كرة.

- الكرات العكسية وتوجيه الكرة للاعب معين بدل لعب الكرة لمنطقة الجزاء مع تنظيم مهاجمة الصندوق بالاختراق والوسع والإسناد لكل كرة تلعب في منطقة الجزاء(الصندوق).

- الهجوم كمجموعة من ثلاث لاعبين كمهاجمين ولاعب الوسط والمدافعين.

- لعب الكرات الثابتة وتكون نسبة النجاح 80% مع تحديد الأولوية النهائية من اللعب الثابت (1) تسجيل الهدف. (2) التصويب على المرمى. (3) الحصول على ضربة ركنية.

- أما في الدفاع فيكون التركيز على:-

- التراص الدفاعي.





- التغطية والتأخير وإعادة التغطية.

- المخاطبة(من, ماذا, أين, متى).

- الدفاع كمجموعة من ثلاثة(المهاجمين, لاعب الوسط, المدافع).

- التمتع بربح الكرة وتوجيه اللعب.

- اللعب الثابت.

- 3) تكتيك الفريق:  الوضوح التام لتكتيك الفريق وكيف يقرر الفريق اللعب كمجموعة.
- ففي الهجوم :-
 - الشعور بالراحة مع اللعب المباشر أو غير المباشر.
 - الاستمرار على الاحتفاظ بالكرة كطريقة لهزيمة دفاع الخصم.
 - فهم متى ينفذ الهجوم المعاكس السريع.
 - اتخاذ القرارات خلال مناطق الساحات الثلاث.
 - أما في الدفاع :-
 - الراحة مع الضغط العالي المباشر ام الضغط العالي الغير مباشر (تأخير الضغط).
 - فهم دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.
 - فهم واجب حارس المرمى كأخر مدافع.
 - المحافظة على تراص الفريق.
 - إيقاف الهجوم المرتد السريع.
 - اتخاذ القرارات تركز على أقسام الساحات ثلاث وعلى مختلف أنظمة اللعب.
- ❖ نظام اللعب: 
- يوصى بتجربة اللاعبين لمختلف أنظمة اللعب (3-4-3) و(3-3-4).
 - يكون التعامل المثالي للتعليم/التدريب ضمن اللعب بوضعية (7ضد7) و(9ضد9).
- ❖ البدني: 
- ينفذ تدريب اللياقة البدنية مع الكرة ومن دون كرة.
 - المرونة بالإطالة الثابتة بعد التدريب والمباريات.
 - المرونة المتحركة بتمارين الإطالة مع الزميل.
 - الرشاقة مع الكرة ومن دون الكرة.
 - عمل القدمين وإبقاء القدمين فعالة في ركض واللعب.
 - التحمل الهوائي وغير الهوائي.
 - القوة للجزء العلوي والسفلي للجسم والقوة الجوهريّة والاستقرار.
 - التوازن.
 - التغذية المناسبة قبل المباراة وبعد المباراة وخلال البطولات.
 - الوقاية من الإصابات ومعالجتها.
 - أهمية الراحة/الاستشفاء وطبقا للمتطلبات البدنية.
- ❖ النفسي: 
- زيادة التركيز.
 - ظهور القيادة/مسؤوليات اللاعبين.
 - الانضباط..
 - احترام اللعبة.
 - وضع الأهداف.
 - تنويع البرنامج.
 - تأسيس ووضع روتين ما قبل التدريب واللعب للأفراد ولل فريق.

• تشجيع وتحفيز اللاعبين والفريق لمشاهدة الفرق الوطنية والمحترفة من خلال التلفزيون.

❖ اللعيب: ❖

❖ ينفذ اللعب بوضعية (11ضد11).

المرحلة التطويرية الرابعة تحت (19) سنة

مرحلة الأبطال أو العنقوان

تطوير اللعب الوظيفي ولعب الفريق

• تعتمد الطاقة الإنتاجية للاعب على مجهود اللاعب نفسه وعلى إسناد زملائه اللاعبين والدور القيادي الغير أناني لمدربه وعليه يجب كشف اللاعب لمحيط تدريبي ولعب قادر على تمديد قابليته الفنية والخطئية والبدنية والنفسية إلى الحد الأقصى مما يتوجب أن يمتلك اللاعب فهم واضح لأسس اللعبة ومفاهيمها وعلى اللاعبين أن يظهروا استقرار عاطفي في كل الوضعيات التي تتصف بالضغوط الناتجة عن متطلبات تحدي الوحدات التدريبية والمباريات مما يتطلب مدربا مليء بالمعرفة وذو خبرة كبيرة وماهر جدا في تنفيذ الوضعيات التنافسية التدريبية.

❖ التكتيك : ❖

• سيادة المهارات التي تقود الى الأداء الفني الراقى.

• تنفيذ كل تلك المهارات بسرعة اللعب.

• الوصول بالأداء لدرجة الامتياز.

• تغطية وتنفيذ المهارات الفردية خلال فترة الإحماء ووضعيات التنفسية.

❖ التكتيك : ❖

• زيادة سرعة التكتيك (اتخاذ القرار مع زيادة في الضغط والتنافس).

• امتلاك القابلية على التغيير والتطبع لمتطلبات اللعب

• التماثل مع ساعة وسير المباراة.

1) التكتيك الفردي: ❖

• ففي الهجوم يكون الوقت الأحسن هو الوقت المصروف في محيط التدريب الوظيفي.

• اتخاذ القرارات تركز على أقسام الساحات الثلاث.

• الراحة عند اللعب في مختلف أقسام الساحة سواء في الخلف أو الوسط أو الأمام أو المركز أو الجانب.

• الثقة في شغل المركز كلاعب.

• حل المشاكل على المستوى الشخصي.

• أما في الدفاع فيجب توفر فهم واضح لكيفية تأثير الضغط النوعي على قابلية الفريق الدفاعية.

• يعتمد اتخاذ القرار على أ ثلاث الساحة.

• الراحة في تنفيذ اللعب في مركزيين مختلفين.

2) تكتيك المجموعة: ❖

• ففي الهجوم تشجع الارتجال الهجومي أي الفعل الذي ينفذه اللاعب من دون تدريب مسبق أو اتفاق مسبق (إبداع).

• تفهم متقدم للعب الربط وطريقة الربط التي تؤدي لتحطيم دفاع الخصم.

• التوازن بين الحيازة والاختراق بغرض تسجيل الأهداف.

• تمييز فرص الاختراق بمعانيه المختلفة.

• الهجوم بمجاميع (المهاجمين, الوسط, والمدافعين).

• أما في الدفاع فيكون هناك فهم كامل للضغط والتغطية والتوازن.

- السيطرة على سرعة اللعب واتجاهه طبقا لقرارات الدفاع.
- تمييزا ما يعرف بفرص الفريق المزدوجة.
- الدفاع بمجاميع من ثلاث لاعبين (المهاجمين لاعبو الوسط والمدافعين).
- 3) تكتيك الفريق : ❏
- فهم الخطوط والربط بين تلك الخطوط.
- فهم المواقع واحتياجات الفريق.
- في الهجوم :-
- الراحة مع اللعب المباشر وغير المباشر.
- لعب الربط مع التطبيق التكتيكي.
- الاستمرار على الحيازة كمعنى لكسر دفاع الخصم.
- سرعة اللعب حيث ان اللعب اليوم أسرع ويحتاج متطلبات بدنية أكثر.
- الإبداع المرتبط بنوعية الكرة النهائية لهزيمة خط الدفاع.
- فهم متى وكيف ينفذ الهجوم المعاكس.
- تجهيز الراكض داخل الصندوق بالكرة.
- تنظيم الصندوق بلاعبى الركض (الاختراق والوسع والإسناد).
- تعتمد القرارات على أثلاث الساحة.
- الرفع الثابت (80%) من النجاح عند الاستخدام لأجل:-

1) تسجيل هدف.

2) التصويب على المرمى.

3) الحصول على ضربات ركنية.

• في الدفاع:-

• الراحة مع الضغط العالي وتأخير الضغط العالي.

• فهم دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.

• حارس المرمى كآخر مدافع.

• الإبقاء على تراص دفاعي جيد.

• إيقاف الهجوم المرتد السريع.

• يعتمد اتخاذ القرارات على ثلث الساحة ونوع التشكيل المطبق.

• أين ومتى يتم الضغط و حصر الخصم.

❖ التشكيل: ❏

- التشكيل الموصى به والمعتمد على مجمل حقائق منها قابلية اللاعبين كأفراد وكفريق وكذلك فريق الخصم وحالة الساحة وإدارة المباراة... الخ حيث تستخدم أغلب الفرق في هذه الأعمار التشكيل (3-3-4) أو (3-3-4-3-4-3)
- 3) علما بأن أحسن وضعية للتدريب/التعليم هي وضعية اللعب (9ضد9) أو (11ضد11).




❖ البدني: ❏

• تنفيذ اللياقة مع الكرة ومن دون الكرة.

• المرونة بالإطالة الثابتة بعد المباراة والتدريب.

• المرونة المتحركة عن طريق الإطالة مع الزميل.

• أهمية النظام في الإحماء والتهنئة.

- البدلاء يكون حر.
- يستخدم آخر مدافع كحارس مرمى.
- الساحة (40×25) ياردة و (40×30) ياردة على التوالي.
- حجم الكرة (3).
- ❖ تحت 10 سنوات: 
- شكل اللعب (6ضد6) و (7ضد7).
- وقت اللعب (25×2) دقيقة.
- البدلاء يكون حرا.
- تداول اللاعبين كحراس مرمى.
- الساحة (60×40) ياردة.
- حجم الكرة 4.
- ❖ تحت 12 سنة: 
- شكل اللعب (8ضد8) و (9ضد9).
- وقت اللعب (30×2) دقيقة.
- البدلاء حر.
- وجود حراس مرمى بالمشاركة.
- الساحة (100×50) ياردة
- حجم الكرة (4).
- ❖ تحت 14 سنة: 
- شكل اللعب 11ضد11.
- وقت اللعب (35×2) دقيقة.
- البدلاء خلال الأخطاء.
- الحراس متواجدون.
- الساحة (110×60) ياردة.
- حجم الكرة 5.
- ❖ تحت 16 سنة / 18 سنة
- شكل اللعب (11ضد11)
- وقت اللعب (40×2) دقيقة
- الاحتياط مسموع التغيير خلال اللعب؟
- الساحة (110×60) ياردة.
- حجم الكرة (5).
- ❖ إن استخدام حراس المرمى أثار الكثير من النقاش والجدل فيصعب الطلب من اللاعب ليكون حارس مرمى فقط على الخصوص في بداياته وربما يحدد ذلك من طموحه ومستقبله الكروي لان الأطفال ينمون بمختلف المعدلات والأوقات ومن المستحي ل توقع من يكون أحسن حارس مرمى في العمر (20) حينما يكونون في العمر (10) سنوات ومع هذا يبقى التعليم المتدرج للمهارات الفنية لحراس المرمى مهم جدا مع إعطاء أهمية كبرى لمهارة الإنقاذ في مركزه.