

2010

نماذج لتدريب حراس المرمى موفق مجيد المولى



سلسلة تطوير الفكر التدريبي للمدرب العربي / 14

free

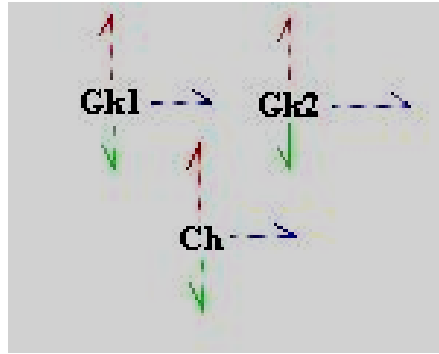
من مكتبي / موفق مجيد مولى

1/29/2010

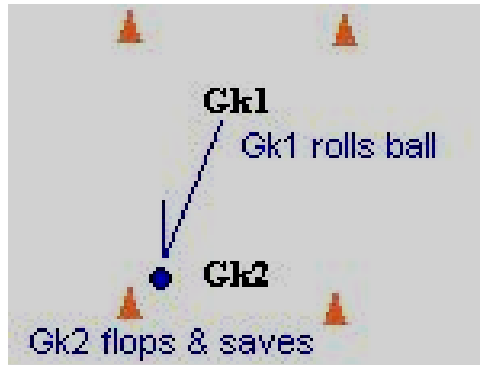


نماذج لتدريب حراس المرمى

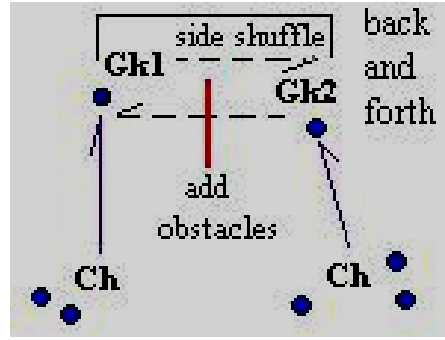
تمرين (1) حركة الضل للقدمين: يقف كل حارسين للمرمى الواحد مقابل للآخر من دون كرة ليقوم احدهم بتنفيذ مختلف الحركات بينما يقوم الثاني بتقليد نفس الحركات كما في المرآة ويعمل الحارس الأول على قطع تلك الحركات بركض مسافات صغيرة بسرعة وبتغيير الاتجاه أو بالقفز للأعلى أو بتنفيذ أنواع من السقوط على الأرض والدرجة وعلى الحارس الثاني تنفيذ ومحاكاة تلك الحركات بسرعة عالية



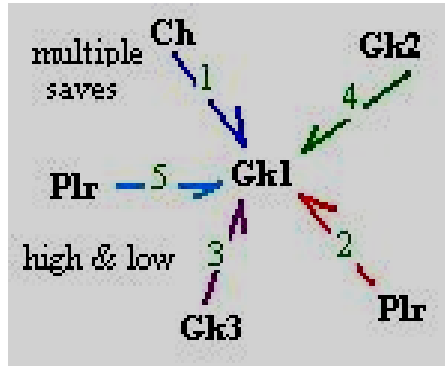
تمرين(2): ينفذ حارسي مرمى التمرين من الجلوس على الركبتين وكل حارس مرمى أمام هدف صغير فيقوم كل حارس بتمرير الكرة بواسطة اليمين واليسار باتجاه هدف الحارس الثاني الذي يقوم بالرمي على الكرة وإمسакها ومن ثم يتطور التمرين برمي الكرة في الهواء ومن ثم يتطور التمرين برمي الكرة الراجعة عن الأرض ويتم تنفيذ كل الحركات أعلاه تحت شرط رجوع حارس المرمى للوضع الابتدائي بأسرع ما يمكن.



تمرين(3): يتحرك حارس المرمى بين عمودي الهدف بطريقة النقل الجانبي وليس الركض الاعتيادي بحيث يكون الحارس مواجهاً للمدرب طوال التمرين لينفذ مسك الكرة المرمية من قبل المدرب عند كل عمود. يتطور التمرين بوضع مانع وسط المرمى لينفذ الحارس حركة النقل الجانبي وقفز المانع ثم إنقاذ الكرة التي يرميها المدرب عند العمود البعيد. من الممكن تنفيذ التمرين بحارسين للمرمى ومدربين بنفس الوقت.



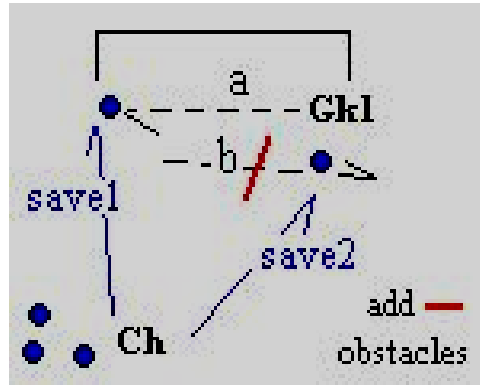
التمرين (4): يتوزع مجموعة من الحراس أو اللاعبين حول حارس المرمى بشكل دائري وكل مع كرة لينفذو ا رمي الكرة على الحراس بمختلف الارتفاعات ليقوم الحارس بصد الكرة وإرجاعها للرامي. ينفذ العمل بسرعة لوضع الحارس تحت ضغط من الكرات المتتالية ومن ثم يطور التمرين بلعب الكرة بالقدمين من قبل اللاعبين أو الحراس المجهزين. من شروط التمرين ان لا يتبع المجهزون التسلسل في رمي الكرات بل رمي الكرات من مختلف المواقع لإجبار الحارس على تنفيذ الكثير من حركات الدوران المفاجئة.



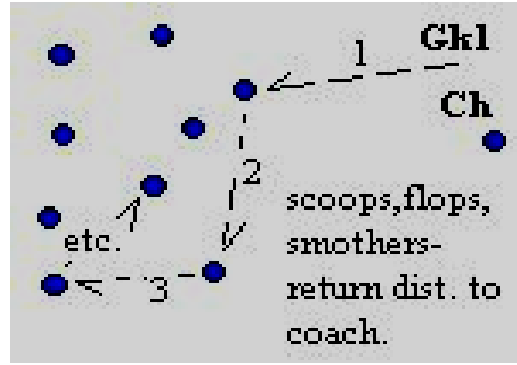
التمرين (5): يقف حارس مرمى على بعد ثلاث إقدام من خط الهدف ويقوم المدرب بإرسال كرة عرضية عالية للزاوية القريبة للمدرب لينفذ الحارس الركن السريع ومهاجمة الكرة ومسكها في أعلى نقطة لها ومن ثم يطور التمرين بإضافة مهاجم مع حارس المرمى ليصعب عمل الحارس بالتدخل لضرب الكرة بالرأس ثم يطور التمرين مرة ثانية بأن يعمل حارسين بنفس الوقت ليتنافسان على مسك الكرة المرسله من قبل المدرب على أن ينفذ التمرين من الجهتين وليس من جهة واحدة فقط وعلى المدرب التغيير من أنواع إرسال الكرات العالية. من الممكن في مثل هذا التمرين إضافة مهاجمين ومدافعين أو إضافة مجموعة من الحواجز لتصعيب العمل على حارس المرمى وفي حال استخدام ضرب الكرة بالقدمين من قبل المجهزين تزداد مسافة اللاعبين عن الحارس ويعطى الحارس الوقت المناسب للراحة أو يبادل عمله مع حارس آخر لشدة التمرين العالية.



التمرين (6): يتحرك حارس المرمى من العمود الأول للعمود الثاني لإنقاذ الكرة المرمية من قبل المدرب ومن ثم ينهض بسرعة عالية لقفز المانع الموضوع في الوسط والعمل على إنقاذ الكرة الثانية والمرمية من قبل المدرب عند العمود الأول. من المهم ان تكون حركة حارس المرمى بمواجهة المدرب وعدم الاستدارة للخارج أو الجانب يطور التمرين بالطلب من الحارس بتنفيذ حركات القفز القصيرة بدلا من النقل أو القفز على رجل اليمين مرة والقفز على رجل اليسار مرة ثانية. أن أحسن تطوير للتمرين يكون بلعب الكرة الأول من قبل حارس المرمى للمدرب ثم القيام بتنفيذ التمرين بأسرع ما يمكن. من المهم ان يخاطب حارس المرمى بصوت عالي بكلمة: (لي) أو (كرتي) عند تنفيذ مهاجمة الكرة

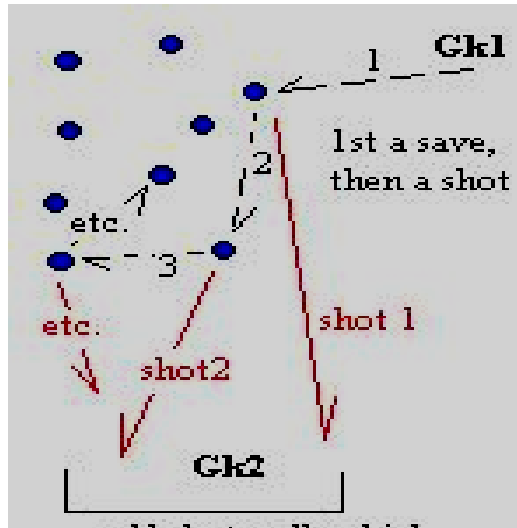


التمرين (7): توزع مجموعة من الكرات على الأرض ضمن مساحة (20×20) ياردة وينطلق حارس المرمى باتجاه الكرات بطريقة التنقل وليس الركض لينفذ الإنقاذ على الكرات بالتتابع شرط ان ينهض بالكامل بعد رمي جسمه على الكرة ومسكها بسيطرة تامة وتركها مكانها للنهوض وتكملة العمل مع الكرات الباقية. ان واحدة من أهم طرق التمرين ان يقوم المدرب بمتابعة الحارس عن قرب لينفذ الحارس رمي الكرة للمدرب من وضع الاستلقاء ومن ثم النهوض كاملا لمتابعة العمل. من الممكن ان ينفذ التمرين اثنان من حراس المرمى وبنفس الوقت مع نفس العدد من الكرات مع تجنب التصادم وإدخال روح المنافسة على التمرين.



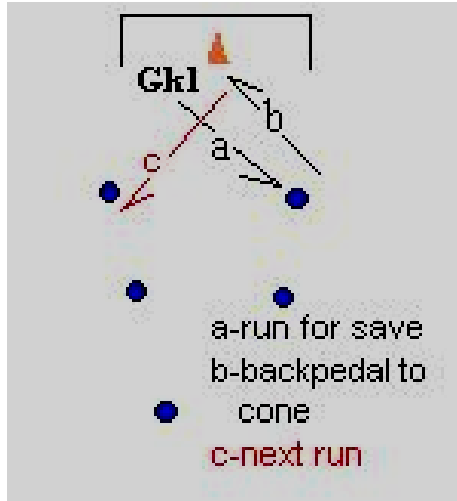
التمرين (8)

نفس التمرين السابق إلا انه ينفذ امام الهدف وبوجود حارسين للمرمى يقف أحدهم في الهدف وينفذ الثاني إنقاذ الكرات الثابتة الموزعة على الأرض شرط إن ينهض كاملا بعد مسكه لكل كرة حاملا الكرة بيديه ويصوبها على الطائر على الهدف ليعمل الحارس الثاني على إنقاذ الكرة مع التبادل الدائم بين الحراس.



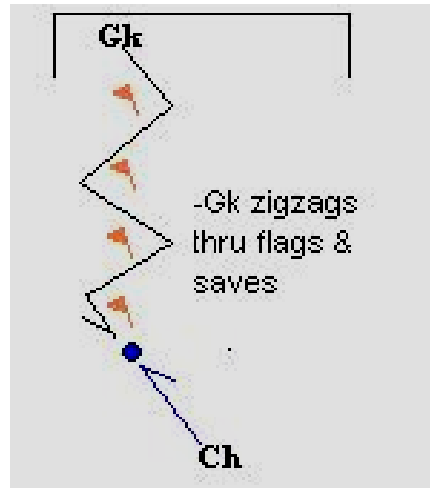
لا يفضل في هذا التمرين الغطس على جميع الكرات ومن ثم تصويبها على الحارس الثاني بل ينفذ العمل على أربع كرات فقط من المهم إعطاء واجب للحارس الثاني بعد مسك الكرة وذلك بتوزيع الكرة على الأطراف باتجاه أقماع موضوعة على الجانبين (بناء اللعب)

التمرين (9): يوضع قمع في مركز خط الهدف وتوزع كرات بطريقة منظمة أمام الهدف ليتحرك الحارس بتنفيذ الركض باتجاه الكرة الأولى وتنفيذ الغطس على الكرة ومسكها بسيطرة كاملة ثم تركها على الأرض ثم النهوض السريع والعودة بالأرض الخلفي للمس القمع داخل الهدف وتكرار العمل مع كل الكرات بالتتابع على أن يكون حارس المرمى مواجهة للساحة في التقدم من الهدف وفي التراجع للهدف.

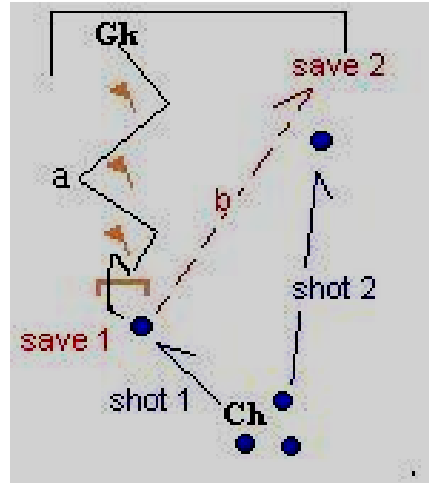


التمرين(10): توزع إعلام او أقماع إمام فم المرمى ابتداء من منطقة الست ياردة وعلى بعد 4 ياردة عن بعضها فينفذ الحارس التنقل من بين الأعلام بطريقة الزكزاك ليقف في النهاية لصد الكرة الملعونة م ن قبل المدرب علما ان المدرب يوجه الكرة باتجاه الحارس وليس بعيدا عنه. من الممكن تطوير التمرين بوضع موانع صغيرة بدل الإعلام لينفذ الحارس القفز بأنواعه قبل صد الكرة.

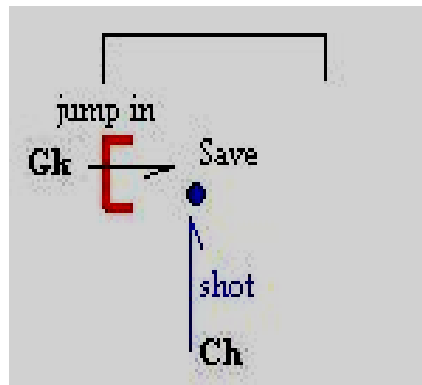
من المهم لتطوير هذا التمرين أن يقوم المدرب بلعب كرة ثانية باتجاه الهدف بعد انتهاء الحارس من صد الكرة الأولى لإجبار حارس المرمى على التراجع السريع للهدف لإنقاذ الكرة الثانية التي يرسلها المدرب بعد وصول الحارس المنطقة الست ياردة كما في الشكل أدناه.



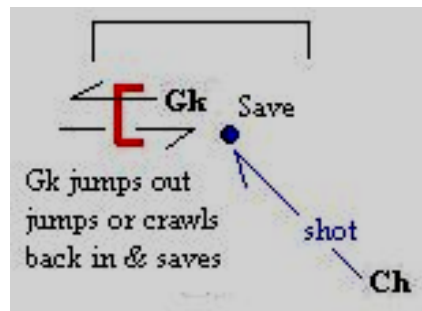
من الممكن ملاحظة ان المدرب قام بإضافة مانع صغير بعد آخر علم ليقوم الحارس بقفزه بطريقة زوجية قبل صد الكرة الأولى ثم التراجع للدفاع عن الهدف ضد الكرة الثانية المصوية من قبل المدرب مذكرا ضرورة أن يبقى الحارس مواجه للمدرب طوال تنفيذه للتمرين.



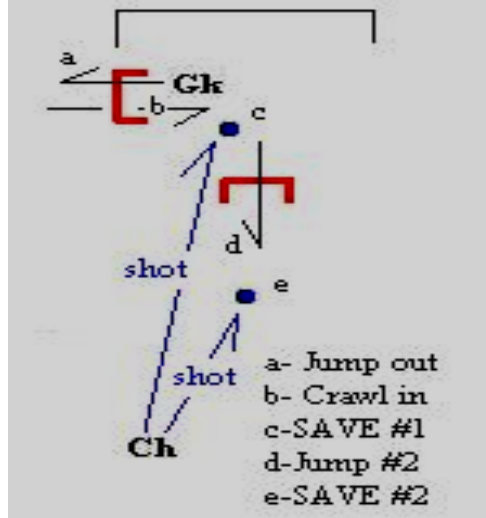
التمرين (11): يوضع مانع صغير أو أكثر على طرف منطقة الهدف داخل الساحة ليقوم الحارس بالقفز من الخارج للداخل ثم صد الكرة المرسلّة من قبل المدرب باتجاه الهدف مع تكرار العمل من الجهتين وتركيز المدرب على أن تكون الكرة ضمن مدى إنقاذها من قبل الحارس. من الممكن تطوير التمرين بتنفيذ حارس المرمى لقفزتين متتاليتين قبل صد الكرة المرسلّة من قبل المدرب تبدأ الأولى من الداخل للخارج ثم مباشرة للداخل ثم صد الكرة على ان ينوع الحارس من القفز وينوع المدرب من الكرات المرسلّة للحارس.



يفضل اغلب المدربين تنفيذ الدرجة الأمامية بعد قفز المانع والنهوض لصد الكرة المرسلّة من قبل المدرب كما يربط التمرين بالعمل على أكثر من مانع قبل صد الكرة.

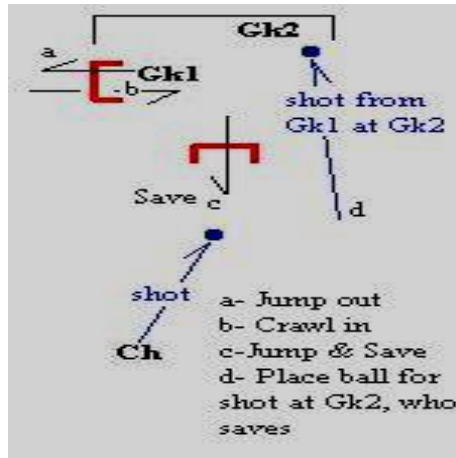


من الممكن تطوير التمرين بوضع مانعين احدهم على جانب منطقة الهدف والثاني امامها لينفذ الحارس القفز الزوجي ذهاب وإياب على المانع الأول والنهوض لأنقاد الكرة المرسله من المدرب ثم القفز الزوجي فوق المانع الثاني وتنفيذ دحرجة أمامية والنهوض لصد الكرة الثانية المرسله من المدرب.



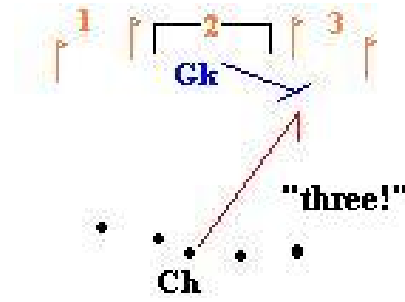
من المهم ملاحظة ان سياق التمرين أعلاه يشترط على الحارس قفز المانع الأول ذهابا والعودة بالغطس من أسفل المانع ولذا يكون ارتفاع المانع مناسب لكي يمر الحارس من تحته قبل الدفاع عن الكرة الأولى.

التمرين (12): نفس التمرين السابق مع إضافة حارس مرمى ثاني يقف في الهدف فينفذ حارس المرمى الأول نفس سياق التمرين السابق وعند الانتهاء من الدفاع عن الكرة الثانية ينطلق باتجاه كرة ثالثة موضوعة على الجانب لينفذ التصويب على المرمى باتجاه الحارس الثاني ثم يتبادل الحراس المراكز والعمل.



التمرين (13): توضع أهداف أخرى بجانب ال هدف الأصلي وتحدد بواسطة الأقماع أو الأعلام وترقم الأهداف الثلاثة من (3-1) ليقف حارس المرمى في الوسط للدفاع عنها حسب رقم

الهدف الذي يطلقه المدرب قبل تصويبه للكرة على الهدف المعني فكلمة (3) تعني الدفاع عن الهدف رقم(3) لأن المدرب سيصوب باتجاه الهدف(3) وهكذا.....



التمرين(14): يستخدم كإجراء جيد للحراس ومن دون استخدام الكرة فيقف اثنين من حراس المرمى بمواجهة المدرب وينفذون الغطس على كرة تخيلية طبقاً لإشارة المدرب بيديه لليمين أو اليسار أو الأعلى أو الأسفل بشرط النهوض بأسرع ما يمكن بعد السقوط.
بالتوفيق للجميع