

تأثير التمرينات التنافسية المصغرة في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم

أ.د. أحمد ناجي محمود

أثير عصام عبدالرزاق

Atheer.isam90@jmail.com
07739525916

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

كون الباحث لاعبا ومدربا لحظ وجود ضعف في انواع السرعة لدى فريق كرة القدم كما لحظ الباحث تفاوت في مستوى سرعة الاداء الهجومي والدفاعي فضلا عن ضعف الامكانيات الفنية والعلمية عند المدربين، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه. واستخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية، شملت عينة البحث لاعبو نادي الشرطة وبغداد والبالغ عددهم (25) لاعبا لكل نادي والمسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم (2015 / 2016) وبنسبة مقدارها 10% من مجتمع البحث من اندية بغداد البالغ عددهم (10) اندية مجموع لاعبيها (250). وبعد تطبيق التمرينات التنافسية المصغرة التي اعددها الباحث ظهرت النتائج تطور في انواع السرعة المبحوثة.

ABSTRACT

The Effect of Competitive Small Exercises On The Development Of Football Primer Club Players' Speed Types

Ather Essam Abdel Razzaq

DR. Ahmed Nagy

Physical Education and Sport Sciences – University of Baghdad

The importance of the research lies in the preparation of small sided games for developing speed types in primer football clubs. The problem of the research lies in weak level of performance thus the importance lies in developing speed types in football teams. The researchers used the experimental method. The subjects were (25) players from Baghdad and Al Shorta clubs for the season 2015 – 2016. The data was collected and treated using SPSS to come up with the conclusion and recommendations.

Keywords : total football style, tactical performance, primer clubs.

المقدمة:

ذكر سامي الصفار وآخرون ان السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة . "ان امكانية تسريع اللعب تعتبر من اهم صفات اللعب الحديث حيث ان تسريع اللعب لايعتمد على سرعة اللعب وحدها وانما على سرعة استخدام الكرة (التمرير الى اللاعبين - تبادل المراكز - اللعب المباشر) ". (الصفار وآخرون، 1987، ص188) ان السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة . "ان الاساليب الحديثة بكرة القدم تتطلب من اللاعب التقدم بسرعة باتجاه هدف الفريق المنافس في حالة حيازة الكرة كما تتطلب منه التراجع بسرعة عند فقدان الكرة كما ان السرعة ترتبط بالناحية الفنية اي سرعة اداء المهارة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم . " (الطائي، 2001، 15)

يكن جمال لعبة كرة القدم في بساطتها حيث هنالك 11 لاعب في كل فريق غايتهم الاولى هي تسجيل الاهداف بواسطة الاستغلال الامثل لقابلياتهم الفردية بشكل جماعي وفي شريط مباراة كرة القدم تظهر لنا مواقف او مباراة صغيرة وعبرة عن (1x1) و (1x2) و (2x2) و (2x3) و (3x3) و (3x4) و (4x4) ولأجل ربح المباراة الكبيرة لابد ربح تلك المباريات الصغيرة : (المولى، 2009، 25)

من ضمن اهتمام الباحث ومتابعته لمباريات فرق الدوري الممتاز والمباريات الدولية للمنتخبات الوطنية ومن خلال خبرته المتواضعة كون الباحث لاعبا ومدربا . فقد لاحظ هناك تفاوت في مستوى سرعة الاداء الخططي في حالتي الدفاع والهجوم عند تطبيق الواجبات المكلف بها اللاعبون في المباراة وهذا سبب رئيسي في تدني مستوى الاداء لفرق الاندية مقارنة بمستوى اندية دول الجوار اثناء المباريات و فرق اسيا بشكل خاص وهذا ياتي نتيجة لضعف انواع السرعة لكل لاعب في فريق كرة القدم. لذا وجد الباحث من الاهمية الخوض في هذه الدراسة التي تعالج هذه الظاهرة لتتناسب مع متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم وتكمن مشكلة البحث في تفاوت في مستوى سرعة الاداء الهجومي والدفاعي فضلا عن ضعف الامكانيات الفنية والعلمية عند المدربين .

ان الغرض من هذا البحث هو اعداد تمارينات تنافسية مصغرة خاصة بلاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم فضلا عن التعرف على تاثير التمارينات التنافسية المصغرة في تطوير انواع السرعة لعينة البحث .

الطريقة والادوات

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه . واستخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية . وشملت عينة البحث لاعبو نادي الشرطة وبغداد والبالغ عددهم (25) لاعبا لكل نادي والمسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم (2015 / 2016) وبنسبة مقدارها 10% من مجتمع البحث من اندية بغداد البالغ عددهم (10) اندية مجموع لاعبيها (250) .

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القلبية وقيمة t المحتسبة ودلالاتها للمجموعتين الضابطة

والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	ثا	18.75	1.89	19.58	1.31	46	1.77	0.08	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	4.56	0.05	4.51	0.10	46	1.671	0.102	غير معنوي
سرعة الاستجابة	ثا	0.663	0.33	0.53	0.36	46	1.235	0.223	غير معنوي

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار ركض (30م). (bansbo and moh, 2014)
- اختبار السرعة الحركية : (bansbo and moh, 2014)
- ✓ هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية مع الكرة
- ✓ الادوات المستخدمة: يتم اختيار مساحة منطقة الجراء / كرات قدم / شواخص / شريط للقياس / ساعة توقيت / صافرة
- ✓ وصف الاختبار: يقف المدرب على بعد 2 م كما موضح في شكل الاختبار المختبر يقف داخل مربع 1 م يقوم المدرب بلعب الكرة الى المختبر الذي يقوم بدوره بارجاع الكرة الى المدرب ينطلق بسرعة الى محطة الى محطة رقم (2) في محطة رقم (2) يقوم باخذ الكرة وعمل الدرحة باتجاه الشاخص على اليمين ثم يذهب الى

وقام الباحث باعداد تدريبات وعددها (32) وفق اسلوب التمرينات التنافسية المصغرة وباسلوب الكرة الشاملة وواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين اي ثمانية اسابيع وفي فترةالاعداد الخاص وكان العمل في القسم الرئيسي (الجانب الخطي) من الوحدة التدريبية لنادي بغداد للفترة من 8/12/ 2015 ولغاية 16/10/2015 .
بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الوحدات التدريبية قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمتمثلة بنادي بغداد والمجموعة الضابطة والمتمثلة بنادي الشرطة وتحت نفس الظروف للفترة من 18/10/2015 ولغاية 20/10/2015
استخدم الباحث لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق الاختبارات على عينة البحث الحقيقية الاحصائية (spss) لاستخراج المعالجات الاحصائية المناسبة والحصول على النتائج.

النتائج:

الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة t ودالاتها للمجموعة الضابطة (نادي الشرطة)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدي		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	درجة/7ثا	18.75	1.894	18.71	1.334	23	0.125	0.901	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	4.560	0.058	4.482	0.115	23	3.094	0.005	معنوي
سرعة الاستجابة	ثا	0.663	0.335	0.914	0.341	23	-2.945	0.007	معنوي

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة t المحتسبة ودالاتها للمجموعة التجريبية (نادي بغداد)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدي		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	درجة/7ثا	19.58	1.316	18.63	1.137	23	2.415	0.024	معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	4.518	0.109	4.404	0.088	23	3.667	0.001	معنوي
سرعة الاستجابة	ثا	0.538	0.366	0.710	0.237	23	-1.717	.099	غير معنوي

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وقيمة t المحتسبة ودالاتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	18.71	1.33	18.63	1.13	46	0.23	0.81	غير معنوي
السرعة الانتقالية	4.482	0.11	4.404	0.08	46	2.61	0.01	غير معنوي
سرعة الاستجابة	0.914	0.34	0.710	0.237	46	2.42	0.02	غير معنوي

المناقشة:

يتبين من الجدول رقم (2) ان المتغيرات التي كانت ذات دلالة معنوية هي (السرعة الانتقالية –سرعة الاستجابة) للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحث ذلك التطور في المتغيرات الى الكثير من الاسباب واهمها ان تدريبات الفريق كانت مستمرة ولم تحدث فترة انقطاع بسبب مشاركة الفريق في بطولة الاندية الاسبوعية بالاضافة الى مشاركته في بطولتي الدوري والكاس واحتل الفريق المركز الاول في التصنيفات وبنسبة عالية من النقاط وكذلك من الاهداف والسبب الثاني المهم هو ان اغلب لاعبي الفريق

من المنتخبات الوطنية (وطن - اولمبي - شباب)،بالإضافة الى وجود لاعبين محترفين على مستوى عالي مع الفريق ايضا وجود ملاك تدريبي محترف من (مصر - البرازيل) كذلك وجود الخبرات الميدانية الكبيرة لبعض اللاعبين الذين يجيدون اللعب في اكثر من مركز وسبق وان خاضوا الكثير من المسابقات والبطولات المحلية والدولية وحازوا على مراتب متقدمة سواء في الدوري اوفي البطولات الدولية وعلى كافة الاصعدة والمستويات ، ان هذه الامكانيات جعلت الفريق يظهر بشكل مميز وبمستوى عالي من اللياقة البدنية وسرعة اللاعبين.

ويعزو الباحث ظهور نتائج متغيرات البحث ذات دلالة غير معنوية (السرعة الحركية) للمجموعة الضابطة بسبب كثرة المشاركات الداخلية والخارجية وكثافة وضغط المباريات وعدم اللجوء الى الراحة المناسبة طيلة فترة الموسم والتدريب المستمر والسفر بالإضافة الى ان بعض الاختبارات كانت تحتاج الى وجود حافز او دافع لدى بعض اللاعبين والى اهتمام اكثر مع شعور اللاعبين بالتعب والاجهاد لطول فترة المنافسات ومباريات الدوري مما اثر سلبا على اداء اللاعبين الى بعض الاختبارات لمتغيرات البحث .

" كرة القدم من الالعب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنيا ونفسيا بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات حتى انه يعبر عن هذه الفترة ب(غثيان الكرة) ". " (نعملن وصالح ، 2008 ، ص 18) ان المبالغة في اشراك اللاعب او الفريق في المنافسات مما يؤدي الى التعب والجهد البدني والعصبي للاعب "(الطائي ، 2011 ، ص 4).

من الجدول رقم (2) كانت نتائج متغيرات البحث ذات دلالة معنوية وهي (السرعة الحركية - السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية .ويعزو الباحث ذلك الى ان التمارين المستخدمة والمتضمنة التمارين الخاصة بالكرة الشاملة اذ تم ذلك بالاعتماد على مبادئ علم التدريب والتي ادت الى تطور المستوى لدى اللاعبين عن طريق استخدام هذه التمرينات مما جعل الفريق يعمل ويتحرك ككتلة واحدة داخل الميدان بالإضافة الى المرونة العالية في النواحي الهجومية والدفاعية كذلك تم التاكيد على اهم الافكاروستراتيجية الكرة الشاملة من خلال تطبيق مفرداتها وهي(الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم والعكس منه - تغيير المراكز - المرونة التكتيكية- التحرك كمجموعة واحدة - تدوير الكرة في مساحات ضيقة مع تنويع التميرير- الضغط السريع - سرعة التصرف وسرعة اللعب) بالإضافة الى تحقيق الهدف من التمرين او من الاسلوب المتبع في اللعب او التدريب . ان استخدام التمرينات التنافسية المصغرة (small sided games) ساهمت بشكل كبير وكان لها الدور الرئيسي في تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية من خلال المشاركة الفعالة للاعبين اذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال كثرة اتخاذ القرارات وعدد لمسات الكرة وهذا مما يحفز اللاعبين على الاداء الهجومي والدفاعي من خلال التكرارات المستمرة الى لمس الكرة .وكذلك تساهم على تعودهم في الاستخدام الامثل للمساحات المختلفة من الميدان. ان التمرينات التنافسية المصغرة تعطي صورة واقعية ومشابهة لما يحدث في المباراة وخصوصا في كرة القدم الحديثة من خلال الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم والعكس من ذلك ومشاركة جميع اللاعبين مع تنفيذ مختلف الادوار والواجبات ومواجهة الكثير من الحالات والمواقف التي تحدث في التدريب او المباراة .

ان التمرينات التنافسية المصغرة تعمل على بث روح التشويق والمتعة خلال التدريبات وهذا مايبولد لدى اللاعبين اندفاعا وحماسا في تادية المهام المناطة لهم باصرار مع استخدام كافة الامكانيات المتاحة وتنفيذها بالشكل المطلوب والمناسب .ان الاستفادة من التمرينات التنافسية المصغرة هو انها توفر نظرة ثاقبة في مواقف اللعبة الحقيقية هذا النوع من النشاط له اهداف متعددة ويستند الى مختلف مسارات الطاقة فضلا عن المهارات والتكتيكات الخاصة بكرة القدم " . (2007cooper) . (p10) وذكر موفق مجيد المولى " ان اللعب في مساحات مصغرة تعني مشاركة اكبر عدد من اللاعبين باللعب وهو الهدف الاهم ويمنح اللاعبين الخبرة الاحسن من خلال اللمس الاكثر للكرة في لعب واقعي فيصبح اللاعب شامل التكوين ومتفهم لدور زملائه من اللاعبين " . (المولى ، 2014 ، ص 19) وشدد قاسم لزام " على اهمية ذلك بان التدريب في المساحات المحددة والصغيرة تقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة اذ يتعلم اللاعبون على دقة التميرير

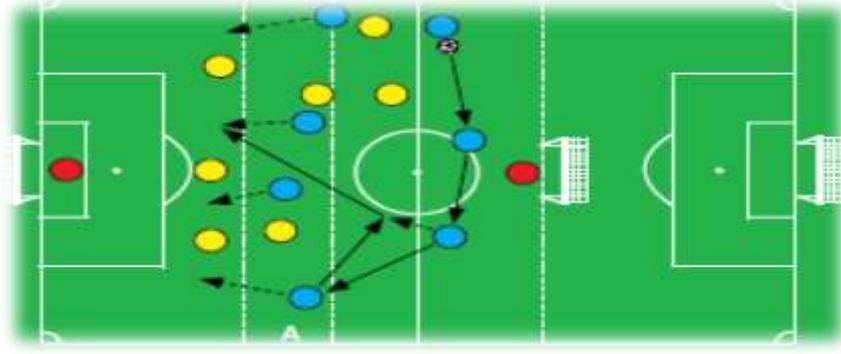
واستخدام القدر الكافي والملائم من القوة لتوجيه الكرة بالإضافة الى مساهمتها في رفع اللياقة البدنية مع كثرة الحركة الانتقالية فيما بينهم". (صبر، 2004، ص211). " ان الشئ المهم في هذه التمرينات هو انها تكون مرنة في استخدام المساحات للتدريب بالإضافة الى العدد المنا سب من اللاعبين مع مشاهدة كيفية الاداء في منطقة مزدحمة ". ان تطوير اللاعبين من الناحية البدنية والذهنية والمعنوية يساعدهم في تطبيق الاداء التكتيكي الحديث فالمدرّب الجيد هو من يمتلك رؤية جيدة حول تطوير اللعب الخططي والمهاري الذي يحتاجه اللاعبون وربطه في التكتيك الجماعي والفرقي للوصول الى اعلى درجات الاداء الفني (الربيعي، 2018، ص47).

من الجدول رقم (4) يتبين لنا ان المتغيرات ذات الدلالة كانت غير معنوية لمتغيرات البحث قيد الدراسة في الاختبارات (بعدي - بعدي) وهي السرعة الحركية - السرعة الانتقالية- سرعة الاستجابة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث ذلك الى ان المجموعة التجريبية اكثر لاعبيها من الشباب ولايملكون مستوى جيد من الخبرة الميدانية من التدريب واللعب حتى يصل الفريق الى مستوى جيد من التطبيق وانسجام عالي بين لاعبي الفريق وان تعتمد هذه الاستراتيجية دون تغيير من قبل المدرب والنادي . ولقد سجلت بعض متغيرات البحث قيد الدراسة تطورا ولكن نسبيا وهي (السرعة الانتقالية - وسرعة حركية) للمجموعة التجريبية وهذا يعود الى اهمية الاسلوب المتبع من قبل المجموعة التجريبية (التمرينات التنافسية المصغرة) في الوحدات التدريبية للفريق . والهدف المراد تحقيقه من خلال تطبيق مفاهيم (اللعب السريع وسرعة التصرف بالكرة مع تغيير المراكز ودقة التمريرات) وان يكون مفهوم الاداء الاقرب الى الواقعية وفي مختلف الظروف وبفلس الكفاءة وقد ذكر قاسم لزام " ان السرعة الحركية لدى لاعب كرة القدم يجب ان تمتاز بسرعة حركة الرجلين - في اداء المهارات الاساسية وسرعة في ضرب الكرة". . واكد على " ان سرعة الاستجابة في كرة القدم هي الزمن الذي يستغرقه الاداء منذ ان ظهرت فرصة التهديف الى نهاية عملية التهديف ". فيما شدد على " ان يستطيع بواسطة تكتيك استقبال الكرة ان يتحكم في وتيرة اللعب مع مواصلة حركة اللعب ويمكن استخدام ذلك بنجاح ومن الناحية التكتيكية اذا كان اللاعب قادرا على ان يهيئ الكرة امامه وباقبل عدد من اللمسات بقصد التمرير والوضع المثالي هو ان يمرر اللاعب الكرة على الفور الى الزميل في مكان افضل مادام يستطيع ذلك " . (الربيعي، 2009، 159) وكانت متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (سرعة انتقالية - سرعة استجابة) شهدت ايضا تطورا نسبيا وهذا يعود الى القدرات والامكانيات الفنية مايجعل الفريق يلمس تطورا مناسباً في التدريبات . كذلك فان " التنظيم والتخطيط لتطوير اللعب الحديث يعد الاساس الاستراتيجي في عملية تطوير الدفاع والانتقال السريع الى الهجوم وفي معظم الخطط الحديثة يتطلب مشاركة لاعبي الفريق بحركات مستمرة ودائمة ونشطة وان يقطعوا مسافات كبيرة وسرعات مختلفة " . (الربيعي، 2009، 109) كما " تعتبر حيازة الكرة عنصرا مهما جدا في حسم النتائج ويتطلب تطوير المهارات الاساسية وبدرجة عالية للمناولات الارضية والتحكم بسرعتها ووقتها ودقتها وتطبيقها على شكل تمرينات محددة بمناطق صغيرة وبمجموعات من اللاعبين " (الربيعي، 2009، 101)

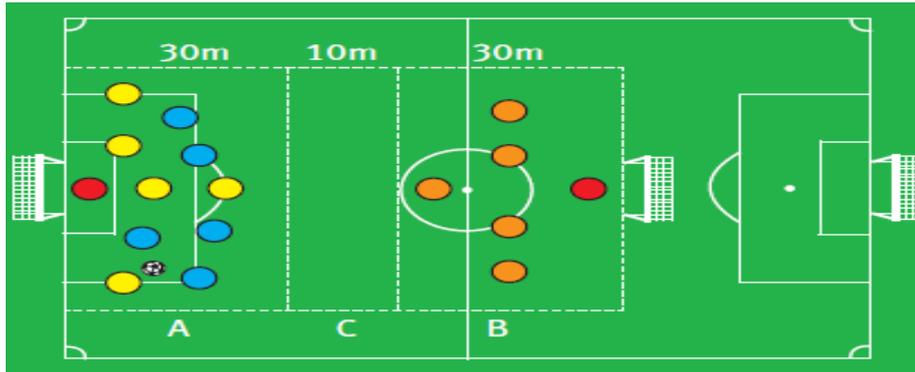
المصادر العربية

- ابو عبدة الطائي : التدريب الرياضي : ط2 . المكتبة الرياضية ، 2011 ،
- اسماعيل قاسم جميل جواد : تأثير تمرينات خاصة باستخدام اجهزة وادوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2012م
- سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية ، ج1 ، ط2 ، 1987،
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح:كرة القدم تدريب وخطط، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 2008،
- معتز يونس الطائي: "البرنامجين تدريبين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2001،
- موفق مجيد المولى : اساليب الالعاب المصغرة بكرة القدم : دار الينايب للنشر ، 2009
- jens bangsbo , magni mohr : fitness testing in football, 2014, p82
- jens bangsbo , magni mohr : fitness testing in football, 2014, p82.
- paul cooper : small sided games learning through play . Holland . 2007 . p10

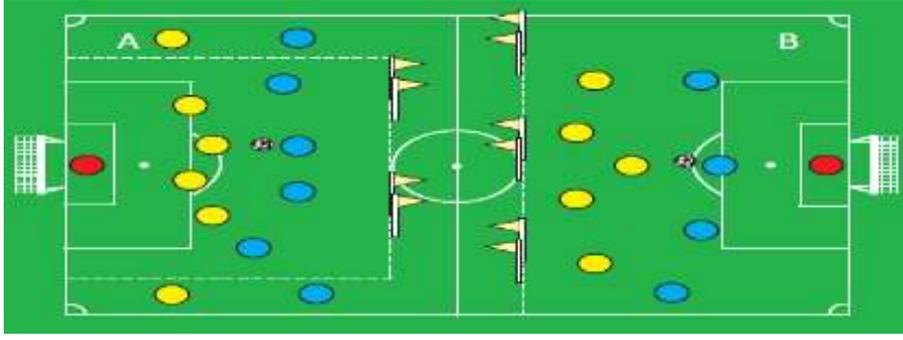
الملاحق



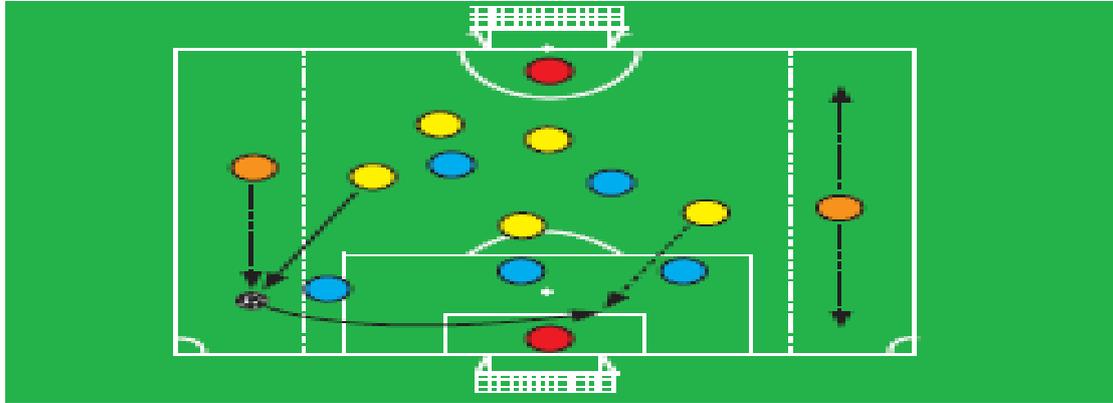
<p>شرح التدريب :</p> <p>يبدأ الفريق الأزرق التحضير الهجومي بالبناء من جهة اليمين ونقل الكرة الى جهة اليسار بعد ذلك يتم وبالسرعة الممكنة نقل الكرة الى الجهة المستهدفة من اللعب اي ممكن الى المهاجم او الجناح في الجهة المقابلة والتحرك السريع للاعبين الى الامام للتهديف على المرمى ونفس الشئ يكرر للفريق الاصفر في</p>	<p>هدف التدريب : التحضير الهجومي في جهة واللعب في الجهة الاخرى</p> <p>عدد اللاعبين : 14 لاعب 7x7 + 2 حارس</p> <p>مساحة التدريب : ثلثي الميدان</p> <p>وقت التدريب : 30 - 40 دقيقة</p> <p>ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقمام</p>
---	---



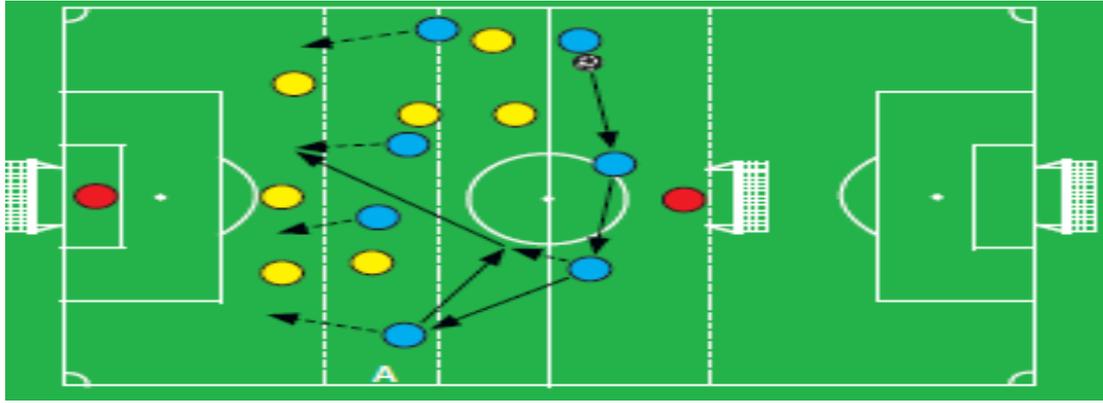
<p>شرح التدريب :</p> <p>ثلاثة فرق يلعبون لتنفيذ مبدا الهجوم والدفاع مع وجود منطقة تحضير 10 م ويتم اللعب في المنطقة للعب 30م الفريق الذي يسجل يستمر في اللعب والفريق الذي يفقد الكرة عليه ان يحاول استرجاع الكرة ويستمر العمل بين الفرق مع التاكيد على اللعب بثلاث لمسات او نقلات للكرة بين اللاعبين مع اهمية التهديف السريع والانتقال المنظم في الدفاع او الهجوم</p>	<p>هدف التدريب : تطوير اللعب الهجومي والدفاعي</p> <p>عدد اللاعبين : (15) لاعب (5x5x5) + (2) حارس مرمى</p> <p>مساحة التدريب : (70 م x 40 م)</p> <p>وقت التدريب : (20 دقيقة) x (راحة 2 دقيقة)</p> <p>ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقمام</p>
--	--



<p>شرح التدريب :</p> <p>يتم تقسيم العمل الى مجموعتين لعب A و B مجموعة A تلعب 6 ضد 6 مع عزل الجناحين الى الخارج ولعب 4 ضد 4 داخل المربع كما موضح في الشكل الفريق الازرق والمتمثل بلاعبي لالوسط والهجومى يهاجم على المرمى الاساسي ويدافع على المرميين الصغيرين اما الفريق الاصفر يدافع عن المرمى الاساسي ويهاجم على المرميين الصغيرين ويتم التاكيد على نقل الكرات السريعة واللعب على الجناح مع تغيير اتجاه اللعب والتهديف على المرمى اما الفريق الاصفر والمتمثل بلاعبي الدفاع ولاعبي الوسط الدفاعي (الارتكاز) يلعبون للدفاع وعند الاستحواذ يلعبون لنقل الكرة والتهديف على المرميين اما مجموعة B الفريق الازرق والمتمثل بلاعبي الدفاع يلعبون للدفاع وقطع الكرة ونقلها للتهديف على الاهداف الصغيرة الثلاث في حين الفريق الاصفر والمتمثل بلاعبي الهجوم والوسط يعملون على خلخلة الدفاع من خلال نقل الكرة السريع وتبادل المراكز والتهديف على المرمى</p>	<p>هدف التدريب : تطوير اللعب الهجومى والدفاعى من خلال النقل السريع للكرات</p> <p>عدد اللاعبين : (20) لاعب (10x10) + (2) حارس مرمى</p> <p>مجموعتين (4x 4) و (6x 6)</p> <p>مساحة التدريب : المجموعة الاولى A (60x50) م والمجموعة الثانية B (60x50) م</p> <p>وقت التدريب : 25 دقيقة 2x راحة 2دقيقة</p> <p>ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقماع</p>
--	--



<p>شرح التدريب :</p> <p>فريقين باللون الازرق والاصفر مع جناحين على كل طرف يلعبون مع الفريقين يتم التاكيد على اهمية نقل الكرات الى الجناح والدخول للتهديف على المرمى من الجانب البعيد كخيار اول او اللعب على التهديف من خلال تهيئة الكرة الى اللاعب المجاور للتهديف على المرمى لا يتم نقل الكرة مباشرة الى الجناح الا بعد لعب من 3 الى 4 مناولات مع الاستفادة من حارس المرمى كليبرو في تنظيم اللعب</p>	<p>هدف التدريب : تطوير اللعب الهجومى من الجناح للاعبي الوسط والهجوم</p> <p>عدد اللاعبين : 14 لاعب 5x 5 + 2جناح + 2حارس مرمى</p> <p>مساحة اللعب نصف ميدان</p> <p>وقت التدريب : 10دقائق 2x راحة 2دقيقة</p> <p>ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقماع</p>
---	---



<p>شرح التدريب :</p> <p>يبدأ الفريق الازرق التحضير الهجومي بالبناء من جهة اليمين ونقل الكرة الى جهة اليسار بعد ذلك يتم وبالسرعة الممكنة نقل الكرة الى الجهة المستهدفة من اللعب اي ممكن الى المهاجم او الجناح في الجهة المقابلة والتحرك السريع للاعبين الى الامام للتهديف على المرمى ونفس الشيء يكرر للفريق الاصفر في اللعب</p>	<p>هدف التدريب : التحضير الهجومي في جهة واللعب في الجهة الاخرى</p> <p>عدد اللاعبين : 14 لاعب 7x7 + 2 حارس مرمى</p> <p>مساحة التدريب : ثلثي الميدان</p> <p>وقت التدريب : 30 - 40 دقيقة</p> <p>ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقمامع</p>
--	---