

## تأثير أسلوب الكرة الشاملة في تطوير مستوى الاداء الخططي للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم

أ.د. أحمد ناجي محمود

أثير عصام عبدالرزاق

Atheer.isam90@gmail.com  
07739525916

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث باللغة العربية

تناول البحث اعداد ترمينات باسلوب الكرة الشاملة وتأثيرها في تطوير مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم حيث سنتعرف على هذه الترمينات التنافسية المصغرة باسلوب الكرة الشاملة الهجومية والدفاعية في رفع وتطوير المستوى لاندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. اما مشكلة الباحث هناك تفاوت في مستوى 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 و فرق اسيا بشكل خاص وهذا يأتي نتيجة لضعف الامكانيات الفنية لكل لاعب في فريق كرة القدم من خلال ادائه للواجبات الهجومية والدفاعية بالاضافة الى ذلك وجود لاعبين لديهم النزعة الهجومية ولهذا هم يكونوا مهاجمين واخرين لديهم النزعة الدفاعية وهكذا. لذا وجد الباحث من الاهمية الخوض في هذه الدراسة التي تعالج هذه الظاهرة لتتناسب مع متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم في رفع مستوى الخططي للاعبين في المباريات وباسلوب الكرة الشاملة وهدف البحث الى معرفة تأثير الترمينات التنافسية المصغرة باسلوب الكرة الشاملة في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي لعينة البحث واختار الباحث نادي بغداد (مجموعة تجريبية) ونادي الشرطة (مجموعة ضابطة) للموسم الكروي 2015 – 2016 . وإزاء ذلك آستخدم الباحث تصميم المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما الضابطة والتجريبية ) لتحقيق أهداف هذا البحث، استعمل الباحث البرنامج الاحصائي (spss) لاستخراج النتائج الخاصة بالبحث، اختبار مربع كاي لاستخراج الفروق.

### ABSTRACT

#### The Effect of Total Football Style On The Development Of Tactical Performance Level In Football Primer Clubs

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 using total football style and its effect on skill, physical and tactical development in primer football clubs. The problem of the research lies in weak level of tactical performance thus the importance lies in developing the tactical performance of players using total football style. The research aimed at identifying the effect of small sided games using total football style on physical, skill and tactical performance level development. the researchers used the experimental method. The subjects were Baghdad club as controlling group and Al Shorta club as a controlling group 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:

لقد شهد عالم كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا كبيرا في النواحي البدنية والمهارية والخططية وهذا مايمكن ملاحظته وبسهولة عندما نشاهد ونتابع مباريات كرة القدم حيث يظهر جانب السرعة في الاداء ونقل الكرة واللعب الشامل والانضباط الخططي بشكل واضح وقد جاء هذا التطور نتيجة اعتماد واستخدام مناهج تدريبية واساليب لعب وتدريبات تساعد على الظهور بهذا الشكل من الاداء المتطور وان متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم يحتم على اللاعب الوصول الى

مستوى عال في جوانب التدريب كافة ومنها على وجه الخصوص الجانب الخططي سواء كانت الدفاعية او الهجومية وبنفس المستوى من كفاءة الاداء . فمنتخبات الدول المتقدمة في كرة القدم وفرق الاندية العالمية تتبنى العديد من طرق اللعب المناسبة لقدرات وامكانيات لاعبي فرقهم بالاضافة الى ابتكار وابداع مدربيها في استحداث طرق لعب جديدة يفاجئون بها العالم عند اقرانهم في البطولات المختلفة وهذا يعطي متعة لامثيل لها للجماهير والمحليلين والمتخصصين مما يدفع العاملين في مجال التدريب الى الاستفادة من هذه الافكار التي يعمل بها هؤلاء المدربين.

فالمدرّب الجيد هو الذي يعي مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والفنية وحضورهم الذهني في الموقف الخططي المعين وتوظيفهم بالشكل الذي يستطيع كل لاعب ان يتقهم دوره كاملا في ميدان اللعب وما عليه من واجبات رئيسية واخرى اضافية وان يكون جاهزا دائما لكي يضع خطة المباراة بما يتناسب مع القدرات والامكانيات البدنية والمهارية والفنية للاعبين فريقه وكيفية التصدي الى الامكانيات والقدرات البدنية والمهارية والفنية للاعبين الفريق المنافس ومدى مناسبة طريقة اللعب التي اختارها المدرب .

وحيث ان طريقة اللعب التي تسمح بالاداء الهجومي والدفاعي المتوازن والتي تساعد على ملئ ميدان اللعب وتعطي فرصة للاعبين بحسن الانتشار وتوسيع جبهة الهجوم كما تسمح بالعمق في الهجوم في مقابل ذلك فان الانتقال الى الدفاع المترابط والمتناسق بجميع لاعبي خطوط الفريق مع تنفيذ كل لاعب في الفريق واجباته الدفاعية عند فقدان الكرة كذلك قيام اللاعبين بتغطية البعض للآخر.

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 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 وفرق اسيا بشكل خاص وهذا يأتي نتيجة لضعف الامكانيات الفنية لكل لاعب في فريق كرة القدم من خلال ادائه للواجبات الهجومية والدفاعية بالاضافة الى ذلك وجود لاعبين لديهم النزعة الهجومية ولهذا هم يكونوا مهاجمين واخرين لديهم النزعة الدفاعية وهكذا .

### 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 ) ونسبة مقدارها 25% من مجتمع البحث من اندية بغداد البالغ عددهم ( 10 ) اندية مجموع لاعبيها ( 250 )

ترشيح الاختبارات المقترحة من قبل الباحث:

- الاختبار الخططي المركب والتهديف (1) : (علي ، 210)
- الهدف من الاختبار : سرعة الاداء الخططي المركب ودقته
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم / هدف مقسم بشريط ملون الى عدة مناطق / كرة قدم / ساعة توقيت / 5 شواخص بارتفاع 1م / بورك / شريط للقياس / صافرة .
- وصف الاختبار: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته (2متر) بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع (1م) في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس في حين ان منطقة التهديف على المرمى المقسم الى (5) مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة ال(6) ياردات .
- ينفذ الاختبار من قبل خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي

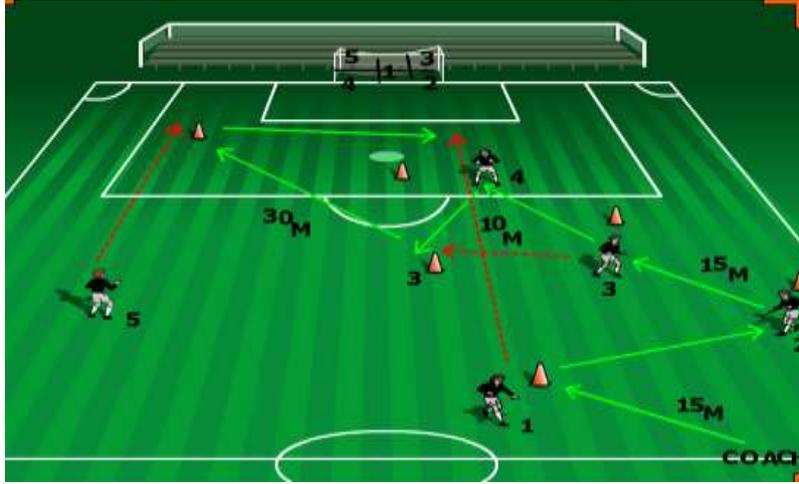
يبعد عنه (15م) وينطلق للامام الجانب باتجاه المرمى يقوم اللاعب رقم (2) بلعب الكرة للاعب رقم (3) الذي يبعد عنه (15م) الذي بدوره يلعب الكرة للاعب رقم (4) بمناولة جدارية معه الذي يبعد عنه (10م) والذي ينطلق الى الامام باتجاه المرمى فيقوم اللاعب رقم (3) بلعب الكرة الى الامام بمناولة بينية بالعمق على قوس الجزاء للاعب رقم (5) المنذفع من الخلف الذي يبعد عنه (30م) باتجاه الهدف والذي بدوره يلعبها بالعرض لمنطقة الجزاء التي تعتبر ضمن درجة الدقة للاعب رقم (1) ثم يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر

التسجيل : 5 مراقبين ومسجلين

✓ تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل كل مربع

✓ تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم عند خط كل مربع

✓ تعطى درجة صفر للاعب الي يستلم الكرة خارج كل مربع



شكل ( 16 ) يمثل الاختبار الخططي المركب والتهديف

وقام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة والمتمثلة بنادي الشرطة بتاريخ 2015/8/7 وكذلك قام

الباحث باجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبيّة والمتمثلة بنادي بغداد بتاريخ 2015/8/10.

تدريبات التمرينات بأسلوب الكرة الشاملة ضمن البرنامج التدريبي:

قام الباحث باعداد تدريبات وعددها ( 32 ) وفق اسلوب الكرة الشاملة وبواقع اربع وحدات تدريبيّة في الاسبوع

ولمدة شهرين اي ثمانية اسابيع وفي فترة الاعداد الخاص وكان العمل في القسم الرئيسي (الجانب الخططي) من الوحدة

التدريبيّة لنادي بغداد للفترة من 2015/ 8/12 ولغاية 2015/10/16 .

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات الوحدات التدريبيّة قام الباحث باجراء الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة

والمتمثلة بنادي بغداد والمجموعة الضابطة والمتمثلة بنادي الشرطة وتحت نفس الظروف

**النتائج:**

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة t المحتسبة ودلالاتها للمجموعة

الضابطة (نادي الشرطة)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدي		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الخططي	درجة/ثا	0.195	0.366	0.067	0.285	23	2.078	0.049	معنوي

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة t المحتسبة ودلالاتها المجموعّة التجريبية (نادي بغداد)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدى		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الخططي	درجة/ثا	0.279	0.171	0.282	0.064	23	2,070	0,041	معنوي

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة وقيمة t المحتسبة ودلالاتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعّة الضابطة		المجموعّة التجريبية		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الخططي	درجة/ثا	0.366	0.195	0.279	0.171	46	1.905	0.063	غير معنوي

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

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعّة الضابطة		المجموعّة التجريبية		درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الخططي	درجة/ثا	0.285	0.067	0.282	0.064	46	0.148	0.883	غير معنوي

## المناقشة:

يتبين من الجدول رقم (1) ان المتغيرات التي كانت ذات دلالة معنوية للمجموعّة 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 الاسيوية 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 المنتخب الوطني ( وطن - اولمبي - شباب ) بالاضافة 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 ويلعب بمختلف الاساليب الخططية مع مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهاري والتهديفي وشهد الفريق في الفترة الماضية استقرارا فنيا في المستوى والنتائج . وامتاز الفريق بوجود مرونة تكتيكية على ضوء مقتضيات ومتطلبات اللعب المختلفة " ان الذي يحدد اسلوب ونظام اللعب هو مراكز اللاعبين وواجباتهم في هذه المراكز وطرق التعاون فيما بين خطوط ويعتمد على قابلية تغيير وتعديل المراكز اثناء المباراة على ضوء متطلبات اللعب " . ( الطائي، 2010 ) " ان الفريق الناجح يحتاج الى مديات واسعة من التكتيك ولاعبون ذو مواصفات عالية للتطبع عليه فلا بد من مرونة عالية في تنفيذ نوعية التمريرات المختلفة " (الربيعي، 2015)

من الجدول رقم (2) كانت نتائج متغيرات البحث ذات دلالة معنوية وهي للمجموعّة 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 التأكيد على اهم الافكار و استراتيجيات 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 التمير - الضغط السريع - سرعة التصرف وسرعة اللعب ) بالإضافة الى تحقيق الهدف من التمرين او من الاسلوب المتبع في اللعب او التدريب . وذكر كاظم الربيعي " ان اسلوب الكرة الشاملة يؤدي الى السيطرة على ايقاع اللعب وتغيير سرعته والتي تحتاج الى مرونة تكتيكية كبيرة لتبادل الادوار بين اللاعبين وتناقل الكرات فيما بينهم والتي تؤثر معنويا وبدنيا على الفريق المنافس " (صبر ،2004، ص 138)، بينما اكد موفق مجيد المولى " على ان اسلوب الكرة الشاملة تعتمد على جهود اللاعبين جميعا. (المولى ، 2008، ص 7) بينما اكد كل من ابراهيم شعلان وعمرو ابو المجد على " ان تنفيذ التدريبات على كرة القدم الشاملة يجب على المدرب التركيز عند الاداء الجماعي على تجانس وتناسق وتوافق الاداء بين الاحدى عشر لاعبا عن طريق التحركات الجماعية التي تتسم بالسرعة والدقة في تمرير الكرة من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية مع تقارب خطوط الفريق الثلاثة طوال زمن المباراة وذلك لسهولة الاداء في الهجوم والتغطية في الدفاع " (شعلان وعمرو ، 1995 ص 226).

ومن الجدول رقم (3) كانت نتائج متغيرات البحث للاختبارات ( قبلي - قبلي ) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات دلالة غير معنوية وهي (خططي) ويعزو الباحث ذلك الى ان فترة الاختبارات القبلية كانت في بداية الاعداد والتحضير للموسم الجديد للفرق بعد الانتهاء من خوض موسم طويل مما اثر سلبا على اداء اللاعبين لبعض الاختبارات للمجموعة التجريبية . ان فترة التحضير للموسم تسير نحو توجه اللاعبين وتركيزهم على رفع المستوى البدني لهم بالشكل المناسب ومعظم التمرينات البدنية تؤدي بدون استخدام للكرة سواء كانت تدريبات التحمل او القوة وتمرينات السرعة تكاد تكون غير موجودة في هذه المرحلة من الاعداد، وان المحتوى الخططي في مرحلة الاعداد البدني العام للفرق تكون نسبته ضئيلة مقارنة بمراحل الاعداد الاخرى وخصوصا مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات التي تشهد نسبة كبيرة في التمرينات الخططية وخوض المباريات التجريبية. " التدريب المركز على اللياقة البدنية يعني ان يضع المدرب تركيزا على الجهود البدنية خلال اداء التمرين وشروطه ويمكن ملاحظة ان تدريب اللياقة البدنية سهل التحضير بدون كرات ويزداد صعوبة مع الكرات الا ان التوصية المهمة هي الاعتماد التنازلي على تدريب اللياقة البدنية بدون كرات خلال فترة الاعداد باتجاه فترة المسابقات " . وقد ذكر مفتي ابراهيم حماد انه " في مرحلة الاعداد العام يتم مراعاة وتجنب الناحية الفنية وهذا لايعني منع استعمال الكرة في التدريب بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة " .

من الجدول رقم (4) يتبين لنا ان المتغيرات ذات الدلالة كانت غير معنوية لمتغيرات البحث قيد الدراسة في الاختبارات (بعدي - بعدي ) وهي- الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث ذلك الى ان المجموعة التجريبية اكثر لاعبيها من الشباب ولايملكون مستوى جيد من الخبرة الميدانية بالإضافة الى ان اسلوب الكرة الشاملة يحتاج الى فترات طويلة 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 . وقد ذكر كاظم الربيعي بان " التدريب على اسلوب الكرة الشاملة يحتاج الى اتقان المفاهيم المتطورة الخاصة بها وزيادة وتكثيف التدريب عليها وزيادة فعاليتها والعمل على جعل الفريق يعمل ويتحرك ككتلة واحدة داخل الميدان " (الربيعي،2015، ص159). والهدف المراد تحقيقه من خلال تطبيق مفاهيم ومفردات الكرة الشاملة والمتضمنة ( اللعب السريع وسرعة التصرف بالكرة مع تغيير المراكز ودقة التميريات والمرونة التكتيكية وتبادل الادوار بين اللاعبين ) وان يكون مفهوم الاداء الاقرب الى الواقعية وفي مختلف الظروف وبنفس الكفاءة. " ان الكرة الشاملة لخصت الاداء الفني والبدني والخططي بكلمات بسيطة جدا وهي الهجوم في حالة حيازة الكرة بجميع اللاعبين والتحول للدفاع بجميع اللاعبين في حالة فقدان الكرة " (حماد ،2001، ص134).

### المصادر

- ابراهيم شعلان وعمر ابو المجد : اسس بناء كرة القدم الشاملة . ط1 . المكتبة الاكاديمية , القاهرة , 1995
- قاسم لزام واخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر , 2009 .
- كاظم الربيعي : المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم , طبعة اولى , بغداد , مؤسسة العصامي للنشر , 2015
- مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم , دار الفكر العربي , 1994م ,
- موفق المولى : الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم , دار الينايع للنشر , دمشق , 2008 ,
- موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في كرة القدم , دار الفكر للطباعة والنشر .
- ناجي كاظم علي : تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2010

### الملاحق

التمرينات بأسلوب الكرة الشاملة :



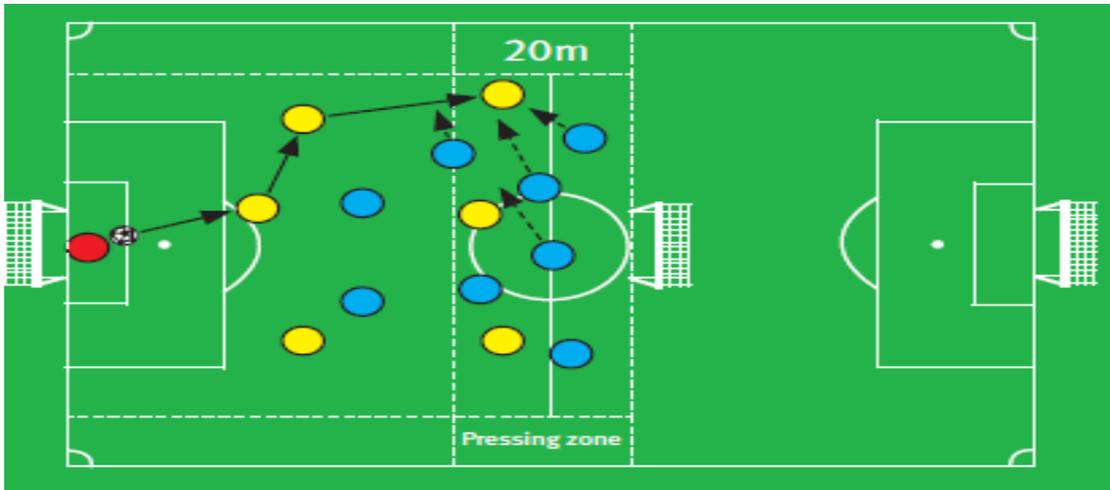
شرح التدريب : يلعب فريقين ضد فريق واحد يهاجم الفريقين على اربعة اهداف ويدافع الفريق الاخر عن اربعة اهداف صغيرة يحاول الفريق المدافع من تغطية اكبر عدد ممكن من الاهداف من خلال الحركة المستمرة بينهم والتغطية ومحاولة حصر مكان الكرة في جهة معينة للاستحواذ على الكرة وافتكاكها من الفريق المنافس

الضغط في مساحة صغيرة  
مساحة التدايب : 30x 40م  
عدد اللاعبين : 12 لاعب ( 4 + 4 + 4 )  
النقاط الفنية: الضغط على حامل الكرة  
توقع مسار الكرة  
تغطية الهدف القريب من الكرة  
التواصل بين اللاعبين



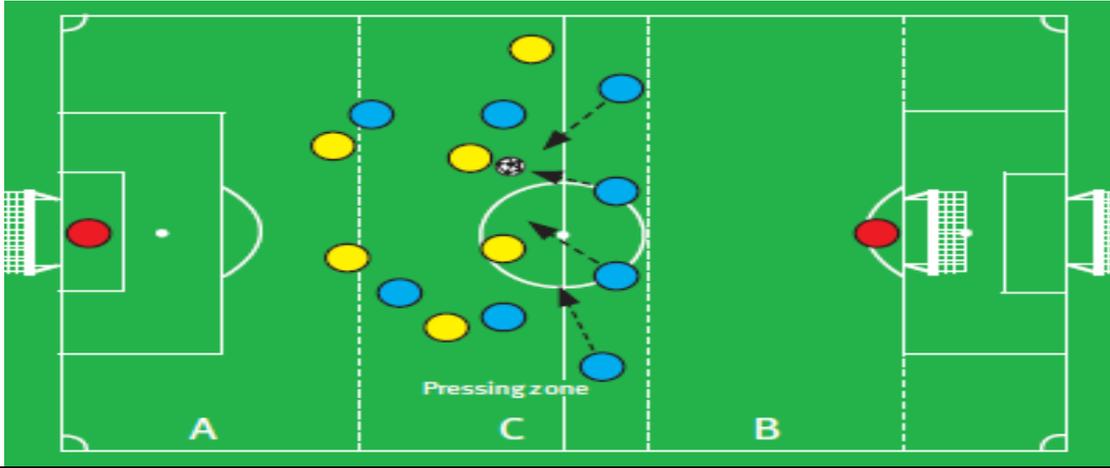
شرح التدريب : اللعب ( 8 ضد 8 + 2 حراس مرمى ) ويكون توزيع اللاعبين على الشكل التالي الفريق الاحمر يلعب ( 4مافعين فلات -3 وسط - 1 مهاجم ) اما الفريق الاخضر يلعب ب ( 4 مدافعين وسط امام وسط خلف - 3 وسط - 1 مهاجم ) اللعب بالنسبة الى الفريق الذي يستحوذ على الكرة لعب باقل عدد من اللمسات ومحاولة التسجيل الفريق المدافع يحاول التحرك باتجاه الكرة كمجموعة واحدة والقرب بشكل مناسب واختيار اللحظة المناسبة للانقضاض وافتكك الكرة

الدفاع الجماعي  
مساحة التدريب : ثلاثة ارباع الملعب  
عدد اللاعبين : ( 16 لاعب ) + ( 2 حراس مرمى )  
اللعب ( 8 ضد 8 )  
ادوات التدريب : هدف متحرك - فانيلة تدريب - كرات - علامات  
النقاط الفنية :  
المسافات بين اللاعبين مهمة - الانتقال السريع للدفاع  
اخذ الاماكن الصحيحة - التواصل والتوجيه بين اللاعبين  
- اجبار الفريق المنافس على لعب الكرة الى السوراء او لعب كرات



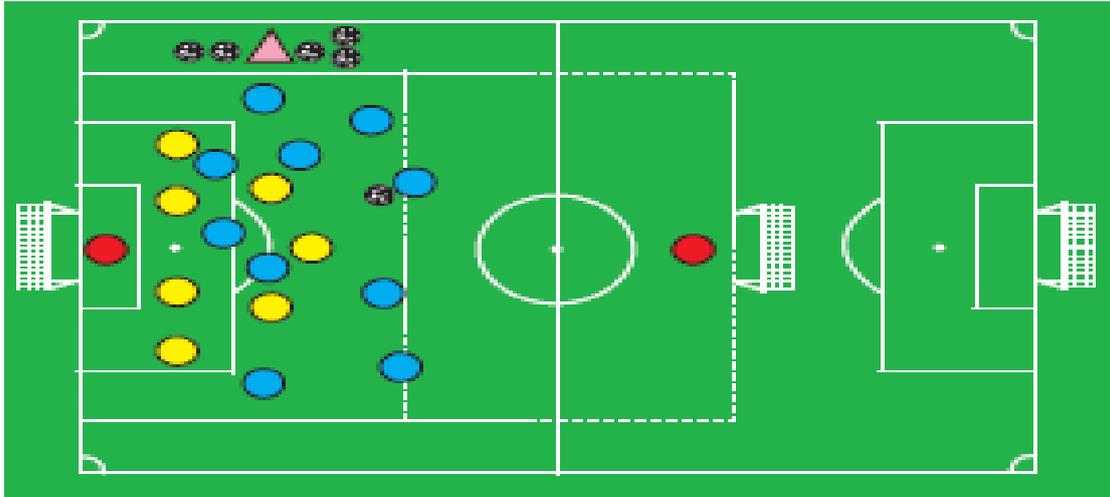
شرح التدريب : يتم تقسيم مساحة التدريب وكما مبين في الرسم يتم عمل منطقة الزون 20م الهدف من هذه المنطقة هو تحرك جميع اللاعبين للضغط المباشر على حامل الكرة وسد منافذ التميرير عليه من كافة الجهات مع الاسناد والتغطية المناسبة بين اللاعبين والتاكيد على المسافات بينهم

هدف التدريب : تطوير الدفاع الضاغظ في منطقة الزون تاريخ التدريب :  
عدد اللاعبين : 14 لاعب 8x 6 + 1 حارس مرمى  
مساحة اللعب : 2/1 الملعب  
وقت التدريب : 2x20 - 40دقيقة + 2راحة بين المجموعتين  
ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقماع



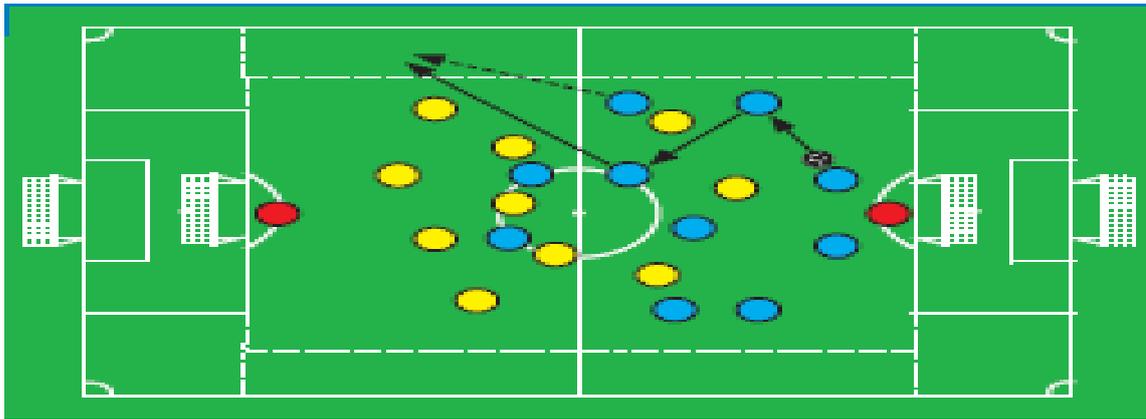
شرح التدريب : يتم تقسيم الملعب الى ثلاث مناطق A,B,C منطقة C هي منطقة الزون الدفاعي من منتصف الملعب يتحرك جميع اللاعبين بحركة واحدة للضغط على حامل الكرة مع تقارب المسافات بين اللاعبين خلال الضغط واهمية الاسناد بين اللاعبين لعدم اتاحة الفرصة لمناولة الكرة

هدف التدريب : تطوير الضغط والتنظيم الدفاعي من منتصف الملعب  
تاريخ التدريب :  
عدد اللاعبين : 14 لاعب 8x6 + 2 حارس مرمى  
مساحة اللعب : 4/3 الملعب  
وقت التدريب : 30 - 40 دقيقة  
ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقماع



شرح التدريب : يقف المدرب في جانب الملعب ومعه الكرات يقوم الفريق الازرق بتنفيذ الجزء الهجومي من خلال الاستحواذ على الكرة ونقل الكرات في الطول والعرض مع امكانية لعب المناولات وتبادل المراكز لغرض استغلال الاخطاء او الثغرات للتهديف على المرمى بالاضافة الى تحريك المهاجمين الى الجانب لاتاحة الفرصة للاعبين الوسط من التقدم الى الامام مع لعب الكرات البينية خلف المدافعين او الكرات الجانبية والدخول السريع الى منطقة الجزاء للتسجيل

هدف التدريب : تطوير اللعب الهجومي  
تاريخ التدريب :  
عدد اللاعبين : 19 لاعب 10x7 + 2 حارس مرمى  
مساحة اللعب : 40x60 م  
وقت التدريب : 25 دقيقة  
ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب - اقماع  
صغيرة وكبيرة - ساعة توقيت



شرح التدريب: يلعب الفريق الازرق بطريقة 4-4-2 مع ترك جزء من جانبي الملعب للجناح للتمرير والانتقال السريع للهجوم عن طريق الجناح كمجموعة واحدة الفريق الاصفر يلعب بطريقة 4-3-3 بنفس الاهداف التدريبية مع تطبيق مبدأ التسلل  
نقاط تدريبية : المسافات بين اللاعبين واهمية اللمسة والمناولة مع التحرك بكررة وبدون كرة بالاضافة الى الاسناد عند انتقال الكرة وضرورة تدوير الكرة وعدم فقدها بسهولة  
ايضا تبادل المراكز والادوار

هدف التدريب : تطوير اللعب الهجومي من الجناح  
تاريخ التدريب :  
عدد اللاعبين : 22 لاعب 10x10 + 2 حارس مرمرى  
مساحة اللعب : 50 x 80 م  
وقت التدريب : 30 دقيقة  
ادوات التدريب : كرات - اهداف - فانيلة تدريب  
-اقماع