

HASAN DAHIR

PDP 1

كتيب تدريبات التدريب



تطور

أداء عالٍ
إكسل | إليهم



برنامج
تدريب
المدرسين
لديهم



HASAN DAHIR

"إن مدرب PDP 1 قادر على

تنفيذ نموذج يركز على

اللاعب على أساس التمتع

وتطوير المهارات

وتقليل التركيز على

الفوز بأي ثمن."

محتويات

ملخص تنسيق اللعب	02
نظرية عمل كرة القدم	04
مهارات التدريب للمدرب الشعبي	06
اعتبارات ممارسة التدريب	07
عملية التدريب المبدأ المثالي	08
الاحماء	09
دحرجة الكرة	18
التمرير والاستلام	32
اطلاق الرصاص	42
العب	48
ملحوظات	58
مسار تعليم المدرب	64



برنامج

تدريب

المدرسين

the pathway to develop egyptian football



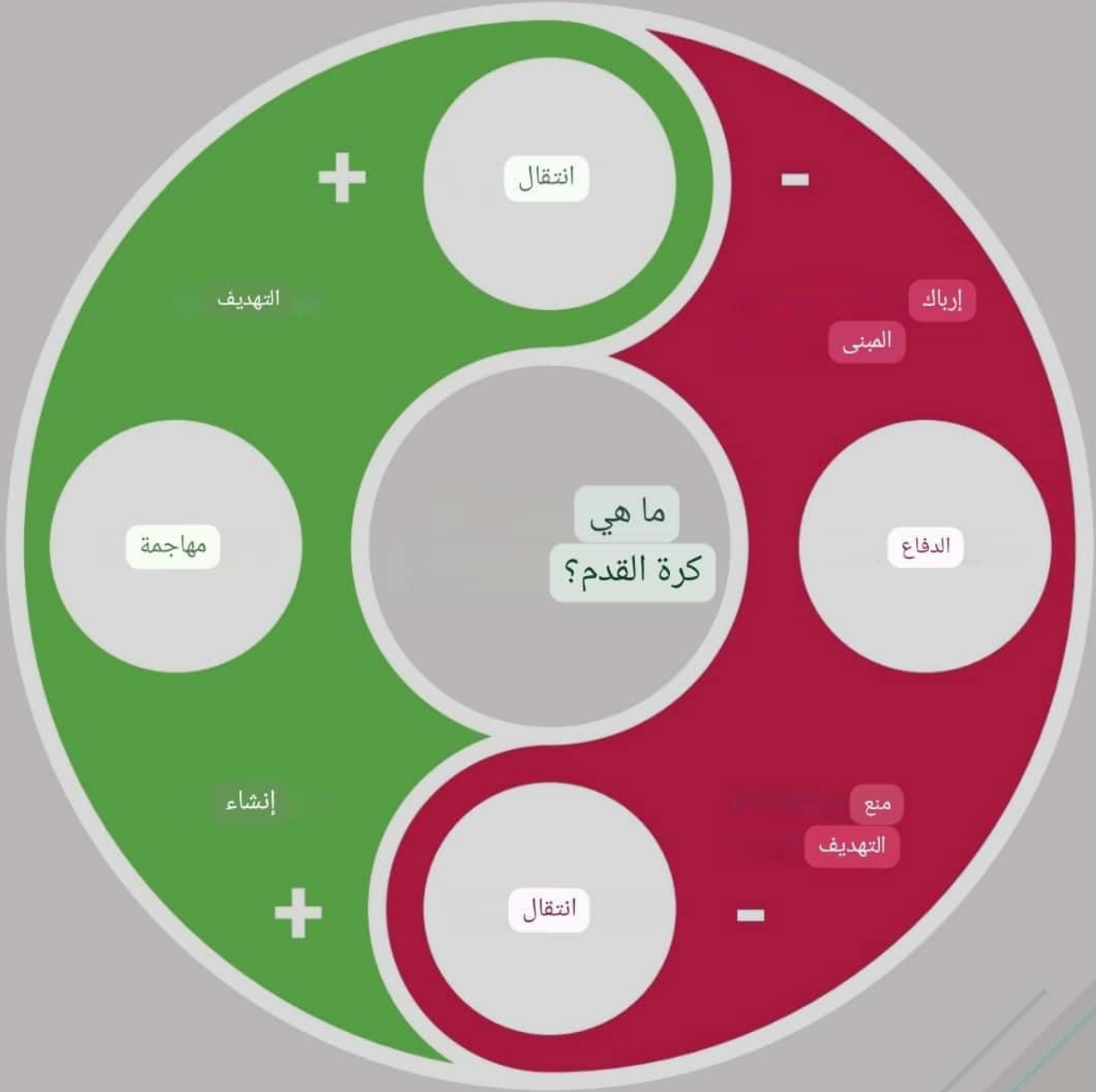
أداء

عال يتطور
إلى التفوق | إليهم

ملخص شكل اللعب

HASAN DAHIR

الفئة العمرية	حجم الفريق	حجم الفريق	تنسيق المباراة	مدة المباراة	المراجع
U6	10	4 ضد 4 (ليس حارس مرمى)	التوام	10 × 4 دقائق	لا
U7	10	4 ضد 4 (ليس حارس مرمى)	التوام	10 × 4 دقائق	لا
U8	121	5 v 5	التوام	12 × 4 دقيقة	لا
U9	121	5 v 5	التوام	12 × 4 دقيقة	لا
تحت 10	991	7 v 7	التوام	25 × 2 دقيقة	نعم
U11	10	7 v 7	التوام	25 × 2 دقيقة	نعم
تحت 12	10	9 v 9	طبيعي	30 × 2 دقيقة	نعم
U13	10	11 v 11	طبيعي	30 × 2 دقيقة	نعم
U14	10	11 v 11	طبيعي	35 × 2 دقيقة	نعم
تحت 15	10	11 v 11	طبيعي	35 × 2 دقيقة	نعم
تحت 16	10	11 v 11	طبيعي	40 × 2 دقيقة	نعم



إيمان

برنامج

تعليم

المدرسين المسار
لتطوير كرة القدم السمكية

HASAN DAHIR





مهارات التدريب

HASAN DAHIR

لمدرب الجراس

- متحمس
- تحفيز
- مهارات التواصل
- قابل للتكيف
- مدرب بطريقة ايجابية
- مريض
- جَدَاب
- واعي
- منظم
- قدوة
- يلهم
- اللباس مثل المدرب
- معرفة النشاط؟
- الرغبة في اللعبة
- تقديم التغذية الراجعة
- منضبط
- مدح
- يشجع
- حرية التعبير



اعتبارات ممارسة

التدريب

HASAN DAHIR

• عمر

• القدرات / المستوى التنموي

• حافظ على اللاعبين نشطين

• معدات التدريب المناسبة

• استخدم جلسات PDP 1

• خطة الجلسة - معدة مسبقًا (موضوع)

• وقت

• اجعل التدريب ممتعًا

• العب دائمًا لعبة

عملية التدريب

المبدأ المثالي

HASAN DAHIR

I	يقدم	قدم موضوع الجلسة في البداية (تأكد من أن اللاعبين على دراية كاملة بأهداف التدريب)
D	يوضح	إظهار الإجراءات والتنظيم (التوضيح يعطي الوضوح)
E	اشرح	اشرح كل العوامل في تسلسل منطقي. (من الأفضل استخدام الشرح والشرح معًا)
A	فعل	دعهم يلعبون من نقطة التدريب
L	ينظر	انظر إلى المسرحية وراقب اللحظات المهمة للمساعدة في تحقيق النتائج



تسخيخ

HASAN DAHIR





موضوعي

- تمرين مصمم
- لتسخين اللاعبين
- لجلسة مع التركيز
- على المنعطفات
- وتغييرات الاتجاه
- وحركات 1 ضد 1 والتمرير



© حقوق النشر 2020 FAI

منظمة

- حجم الشبكة 24 متراً x 24 متراً مع مساحة صغيرة 5
- متر x 5 متر مربع داخل المنطقة
- كرة واحدة لكل لاعبين
- نصف اللاعبين داخل المنطقة مع الكرة والنصف بالخارج من المنطقة
- يستخدم اللاعبون داخل منطقة صغيرة لتشكيل إتقان الكرة - 1. يستدير 2. تغييرات في الاتجاه 3. 1 1 1 يتحرك ثم انتقل إلى لاعب خارجي وتبادل الأدوار
- تختلف طريقة التمرير إلى لاعب خارجي - التمرير والتبديل ، وتمرير الجدار ، وتمرير الكرة والضغط.

تعليمات التدريب

- لمسة ناعمة عندما تكون المساحة محدودة (المراوغة) لمسة أكبر عندما يرى اللاعب بعض المساحة (الجري بالكرة)
- اتجه لأعلى ، امسح المنطقة
- تغيير الاتجاه
- تغيير السرعة
- الوعي أين ومتى ينتجه / تغيير الاتجاه

ملحوظات

موضوعي

- تمرين مصمم
- لإحماء اللاعبين
- لجلسة مع التركيز
- على المراوغة
- والالتفاف وإتقان الكرة



منظمة

- المساحة: 24 x 24 متر
- كرة واحدة لكل لاعبين
- يتم وضع بوابات داخل المنطقة تفصل بينها مسافة 1 متر عن نفس المخاريط الملونة لكل بوابة
- يعمل اللاعبون في مجموعتين ، عندما يعمل أحدهم مع الآخر هو يستريح
- يجب أن يراوغ اللاعب من خلال الأقماع ليسجل
- يمكن للمدرب أن يقرر ممارسة الألعاب بناءً على الوقت ، على سبيل المثال عدد البوابات التي يمكنك مراوغتها خلال 30 ثانية ، أو الحصول على مباراة الفريق الأول للوصول إلى عشر بوابات (5 بوابات لكل منها)
- يمكن للمدرب تقديم طرق مختلفة للتسجيل ، على سبيل المثال ، يجب على اللاعبين القيام بدورهم بعد عبورهم البوابة ، ويجب على اللاعبين القيام بـ 10 نقرات عند كل بوابة

تعليمات التدريب

- لمسة ناعمة عندما تكون المساحة محدودة (المراوغة) لمسة أكبر عندما يرى اللاعب بعض المساحة (الركض بالكرة)
- اتجه لأعلى ، امسح المنطقة
- تغيير الاتجاه
- تغيير السرعة

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم
- لإحماء اللاعبين
- لجلسة مع
- التركيز على المراوغة
- والجري بالكرة



منظمة

- المساحة: 24 x 24 متر
- 1 كرة لكل لاعب
- عمل اللاعب بحرية داخل المنطقة والكرة عند أقدامه
- يمكن تقديم 2 من المدافعين في نهاية الإحماء أو لعب ملك الحلبة

نصيحة

يمكن للاعبين أداء تقنيات مختلفة لإتقان الكرة - نقرات أصابع القدم ، والمنعطفات ، والخدع ، والحركات الممتعة مثل الجلوس على الكرة ، وتبديل كرات القدم ، إلخ.

تعليمات التدريب

- لمسة ناعمة عندما تكون المساحة محدودة (المراوغة) لمسة أكبر عندما يرى اللاعب بعض المساحة (الركض بالكرة)
- رئيس ، مسح المنطقة
- تغيير الاتجاه
- تغيير السرعة

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم لإحماء اللاعبين
- لجلسة مع التركيز على المراوغة وخفة الحركة والتوازن والتنسيق

منظمة

- المساحة: 24 x 24 متر
- 1 كرة لكل لاعب
- عمل اللاعب بحرية داخل المنطقة والكرة عند أقدامه
- أرقام مكالمات المدرب:
- المراوغة رقم 1 بحرية
- صابير رقم 2 في أصابع القدم
- رقم 3 اجلس على الكرة
- لا 4 أقدام معًا والقفز فوق الكرة
- رقم 5 انعطاف حاد مع الخارج للقدم اليمنى.
- رقم 6 انعطاف حاد بالخارج لليسر
- رقم 7 جرب مهارة (خطوة خطوة ، كرويف ، فرم ، إلخ).
- المراوغة رقم 8 بأسرع ما يمكن مع إبقاء الكرة قريبة.
- رقم 9 المواكبة

تعليمات التدريب

- لمسة ناعمة عندما تكون المساحة محدودة (المراوغة) لمسة أكبر عندما يرى اللاعب بعض المساحة (الركض بالكرة)
- اتجه لأعلى ، امسح المنطقة

ملحوظات



موضوعي

تم تصميم الإحماء

متعدد الاتجاهات

لتحسين قدرة اللاعب

في إتقان الكرة

ومواقف 1 ضد 1



منظمة

• المساحة 24 x 24 متر

• كل لاعب لديه كرة

• الهدف هو ضرب أكبر عدد ممكن من اللاعبين: الكرات خارج الشبكة وفي نفس الوقت حماية الكرة الخاصة بهم

• ابدأ التمرين بالمراوغة بحرية حول الشبكة ● إذا

سقطت كرتك ، استرجعها بسرعة وانضم إليها مجددًا

اللعبة

نصيحة

تدرجيًا قم ببناء سرعة اللعبة أو صنع مساحة

الأصغر. الهدف هو تغيير سرعتك واتجاهك

لاستغلال المساحة الحرة. إجراءات كرة القدم والتواصل واتخاذ القرار والتنفيذ.

تعليمات التدريب

• حافظ على السيطرة على الكرة

مع العلم باللاعبين المنافسين

والمساحة

• حافظ على رأسك مرفوعة أثناء استخدام

كلا القدمين من أجل التنطيط حول الشبكة

• رأس واعى

• تغيير السرعة / الاتجاه بالترتيب

لاستغلال الفضاء

• تقطر باستخدام الداخل والخارج

وباطن قدمك

• حافظ على التحكم الدقيق وحماية الكرة

• تعلم تغيرات مختلفة في الاتجاه ... من الداخل ، الخارج ، النعل ، الصرخة ، الفرغ ، إلخ

ملحوظات



موضوعي

تمرين مصمم لإحماء
اللاعبين لجلسة
مع التركيز
على السرعة وخفة
الحركة والتوازن
والتنسيق.



منظمة

• المساحة: 24 × 24 متر

• يمكن للمدرب لعب ألعاب مختلفة

1 اللاعبون الأصفر موجودون ويجب وضع علامة على اللاعبين الأزرق ،
إذا تم وضع علامة عليك فأنت في ذلك الوقت

يجب أن يقوم اللاعبون الأصفرون بوضع علامة على اللاعبين الأزرقين ، ويجب
على اللاعب الأزرق بعد ذلك أن يقوم بتجميد شكل نجمة واللاعب الأزرق غير المميز
يجب أن يذهب من خلال أرجلهم لتحريرهم

3. اللاعب الأصفر لديه كرة ويجب أن يرأس الكرة
اللاعب الأزرق الذي هو بعد ذلك

تعليمات التدريب

• الوعي ، حافظ على رأسك

- تغيير الاتجاه
- تغيير السرعة
- تنكر

نصيحة

قم بتنويع ألعاب العلامات ، واجعلها
ممتعة مع الكثير من الحركات المختلفة.
سيؤدي هذا دائمًا إلى بعض العمل
مع الكرة

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم
- لإحماء اللاعبين
- لجلسة مع التركيز
- على التمرير
- والاستلام.



منظمة

- المساحة: 24 x 24 متر
- تقسيم المجموعة إلى أزواج
- كرة واحدة بين لاعبين
- يمر اللاعبون عبر إحدى البوابات إلى شركائهم و الانتقال إلى بوابة أخرى

نصيحة

يحسب اللاعبون عدد التمريرات التي يحصلون عليها ، ويجعلونها ممتعة ، ويجعلون المساحة أكبر إذا كانت هناك حاجة إلى مساحة أكبر وتمريرات أطول.

تعليمات التدريب

- عين على الكرة
- قدم واقفة مثبتة بجانب الكرة
- قفل ركل القدم
- اضرب في منتصف الكرة (يجب أن تتبع قدم الركلة لتواجه الهدف).
- وزن الجسم فوق الكرة
- الوزن ودقة التمرير

ملحوظات



موضوعي

- تشجع هذه الجلسة اللاعبين على القيام بالجري / الحركات لخلق مساحة لأنفسهم قبل استلام الكرة

منظمة

المساحة: 24 x 24 متر

• يقوم اللون الأصفر بعمل تشغيل مزدوج (go-show) في العرض ، ويمرر اللاعب الأصفر إلى اللون الأصفر

يكسر اللون الأصفر الخط ثم يلعب في الجانب الآخر

• في نفس الوقت ، يلعب البلوز نفس التمريرات

• مسارات أخرى للقيام بما يلي:

• مشاهدة الذهاب

• في خارج

• خارج

• قم بتغيير الاتجاه ، بحيث يلعب اللاعبون الخارجيون إلى اليسار للعمل على كلا الجانبين

تعليمات التدريب

• عين على الكرة

• قدم واقفة مزروعة بجانب الكرة

• قفل ركل القدم وضرب

• منتصف الكرة

• توقيت الحركة

• توقيت المرور

• وزن التمريرة

• الحصول على شكل الجسم

• القدم الخلفية لتلقي

• اللسة الأولى الإيجابية

ملحوظات

حركة كرة القدم - المراوغة

تواصل

التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الزملاء.

التواصل غير اللفظي مع لاعب الخصم.

قرار

أين المراوغة (أي اتجاه وأي جانب من الخصم)؟ كيفية المراوغة؟

متى تطلق الكرة؟

تنفيذ

HASAN DAHIR

لمسات ناعمة ، رأس ، احمي الكرة من الخصم ، أبق جسمك بين الخصم والكرة ، نفذ حركة القرار (تغيير الاتجاه ، المهارة ، التسارع)

تغيير الاتجاه - داخل القدم:

تحكم عن كعب ، واقفًا وراء الكرة ، وقم بإخفاء حركة الركل ، ولف القدم حول

الكرة ، ثم اسرع بعيدًا.

تغيير الاتجاه - القدم الخارجية:

تحكم عن كعب ، استواء مع الكرة ، ادفع الكرة بعيدًا عن خارج القدم وقم بتسريعها

في الفضاء.

حركة "السحب للخلف":

تحكم عن كعب ، واقفًا بالقدم بجانب الكرة ، ونعل القدم فوق الكرة ، واسحب الكرة

خلف القدم الواقفة ، ثم استدر وأسرع بعيدًا.

الركض بالكرة في الفضاء:

العب الكرة بالخارج مع الأريطة في الاتجاه الذي تريد الذهاب إليه ، واحتفظ بالكرة بعيدًا عن قدميك ، وقم

بالتسريع مع رفع الرأس ، واتخاذ بعض اللمسات ، والمنتج النهائي.



مخرجة الكرة

HASAN DAHIR





موضوعي

تمرين وظيفي
مصمم لتحسين
المراوغة وتغيير
الاتجاه للاعبين.



منظمة

• حجم الشبكة 20 م × 15 م

• كلا اللاعبين الأصفر يبدأون على الخط.

- يبدأ اللاعبون الأزرقون في منتصف المنطقة في وضع الجلوس (يرفعون أنفسهم عن الأرض بأيديهم) ..
- يجب أن يحاول اللاعبون الأصفرون المراوغة إلى الطرف الآخر بأسرع ما يمكن مع الاحتفاظ بالسيطرة عن كذب على الكرة ..
- إذا ارتطم اللاعب المدافع (السلطعون) بالكرة ، فإن اللاعب الأصفر ينضم إليهم الآن كسلطعون آخر.

تعليمات التدريب

• بداية ثابتة ، يجب أن يكون للاعبين ميل للأمام عندما يتحركون

• تسريع سريع

• يمكن للاعب تغيير اتجاه الكرة تحت السيطرة من الضغط

• قم بحركتك

(مهارة أو خدعة أو سرعة)

• تسريع في الفضاء.

• إذا ضاعت الكرة سريفا فانتقل

إلى سلطعون.

ملحوظات



موضوعي

- ممارسة وظيفية
- مصممة لتحسين
- مراوغة اللاعبين والتحكم
- في الكرة وإنهائها.

منظمة

- مساحة 30 م طول x 20 م مع هدف واحد. كلا اللاعبين الأصفر يبدأون على الخط.
- يبدأ اللاعبون باللون الأحمر في منتصف المنطقة في وضع الجلوس (يرفعون أنفسهم عن الأرض بأيديهم).
- يجب على اللاعبين الأصفر محاولة المراوغة من خلال السرطانات بأسرع ما يمكن مع الحفاظ على السيطرة الدقيقة على الكرة و التهديد ضد حارس المرمى.
- السرطانات الحمراء تحاول سلب اللاعب الأصفر.

تعليمات التدريب

- حافظ على السيطرة عن كعب على الكرة
- حافظ على رأسك وتقييم مواقع المدافعين (السرطانات)
- لمسات ناعمة في المساحات الضيقة ولمسات أكبر عندما تكون في الفضاء
- التغييرات في الاتجاه
- استغلال القضاء
- استخدم الخداع
- المنتج النهائي - تسديدة على المرمى - الدقة على القوة

ملحوظات



موضوعي

- تمرين وظيفي
- مصمم لتحسين
- اللاعبين 1 مقابل 1
- اللعبة بظهرهم إلى
- الهدف وتغيير الاتجاه
- والمراوغة مع الانتقال
- للدفاع



© حقوق النشر 2020 FAI

منظمة

- المساحة 25 × 15 متر
- كلا اللاعبين الأزرق والأصفر يبدأان كمهاجمين على جانبي الهدف.
- عندما يمرر حارس المرمى الكرة إلى المنطقة، يركض اللاعبان الأزرق والأصفر للفوز بالكرة.
- عندما يفوز اللاعب بالكرة، يجب عليه تغيير اتجاهه ومحاولة التسجيل في الأهداف الكبيرة، وإذا استعاد اللاعب المدافع الكرة مرة أخرى، فعليه مهاجمة الطرف المقابل والتسجيل في أي من الهدفين الصغيرين

نصيحة

تأكد من أن اللاعبين يلعبون حتى يتم تسجيل الهدف، أي المراوغة عبر أي هدف أو خروج الكرة من اللعب وإدراكهم للتحويلات

تعليمات التدريب

- بداية ثابتة، يجب أن يكون للاعبين ميل للأمام عندما يتحركون
- تسريع سريع
- هل يمكن للاعب تغيير اتجاه الكرة تحت السيطرة من الضغط
- اتخذ حركتك (مهارة، خدعة أو سرعة)
- التعجيل في خلق الفضاء
- المنتج النهائي
- إذا فقدت الكرة الانتقال السريع للدفاع

ملحوظات



موضوعي

- تمرين هجومي
- مصمم لتحسين اللاعبين
- 1 ضد 1 وتغيير
- الاتجاه والمراوغة
- مع الانتقال
- للدفاع

منظمة

- المساحة 15 x 20 متر
- كلا من اللاعبين الأزرق والأصفر يبدأون كمهاجمين على جانبي المدرب.
- عندما يمرر المدرب الكرة إلى المنطقة ، يركض اللاعبان الأزرق والأصفر للفوز بالكرة.
- عندما يفوز اللاعب بالكرة ، يجب عليه تغيير اتجاهه والمراوغة من خلال أي هدف في النهاية التي بدأ منها ملحوظ مع المخاريط الحمراء
- إذا استعاد اللاعب المدافع الكرة مرة أخرى ، فعليه مهاجمة الطرف المقابل والتسجيل في أي من الهدفين الصغيرين

تعليمات التدريب

- البداية الدائمة ، يجب أن يكون للاعبين الميل إلى الأمام عندما يتحركون
- تسريع سريع
- يمكن للاعب تغيير اتجاه الكرة تحت السيطرة من الضغط
- قم بحركتك (مهارة أو خدعة أو سرعة)
- التعجيل في خلق الفضاء
- المنتج النهائي - التنفيذ
- إذا فقدت الكرة الانتقال السريع للدفاع

ملحوظات



موضوعي

- تمرين هجومي مصمم
- لتحسين مستوى
- اللاعبين 1 ضد 1
- والمراوغة والإنهاء مع
- الانتقال إلى الدفاع



منظمة

• المساحة 15 x 25 متر

- يهاجم اللاعبون الأزرق الهدف الرئيسي
- ويحاول اللاعبون الأصفر وحارس المرمى منع الأهداف وإذا استحوذوا على الكرة فعليهم الهجوم بسرعة ويسجلون من خلال الهدفين الصغيرين في الطرف الآخر

نصيحة

• تأكد من أن اللاعبين يلعبون حتى يتم تسجيل الهدف، على سبيل المثال، المراوغة من خلال أي هدف، أو خروج الكرة من اللعب وإدراك التحولات

تعليمات التدريب

- اللسة الأولى للأمام لإخراج الكرة من قدميك
- هاجم المدافع والكرة تحت السيطرة
- حافظ على رأسك لتقييم موقف المدافع وحراس المرمى
- اتخاذ خطوة قرار (مهارة، خدعة أو سرعة)
- التعجيل في خلق الفضاء
- جودة التشطيب
- لا يحتاج اللاعبون الأزرقون دائمًا إلى التغلب على الأصفر. لاعب يسجل، يمكن أن ينتهي من خلال الالتفاف حوله أو التظاهر بالتصويب عاليًا ثم التسديد منخفضًا (الإبداع)
- المنتج النهائي - جودة تنفيذ الإجراء.
- إذا فقدت الكرة الانتقال السريع للدفاع

ملحوظات



موضوعي

تمرين وظيفي مصمم
لتحسين اللاعبين
1 ضد 1 من خلال
الانتقال إلى الدفاع.



منظمة

• ملعب 1v1 به أربعة أنواع من أوضاع 1v1

• المنطقة 1 - يجب على المدافع الدفاع عن المرمى المصغر

• المنطقة 2 - يجب على المدافع الدفاع عن المنطقة المحاطة بدائرة

• المنطقة 3 - يجب على المدافع الدفاع عن البوابتين

• المنطقة 4 - يجب على المدافع الدفاع عن المرمى وحارس المرمى

• للبدء ، يذهب مدافع واحد إلى كل منطقة و
2 أو 3 مهاجمين متبقيين يذهبون إلى المنطقة الوسطى إلى
اجمع الكرة

• يمكن للمهاجمين مهاجمة أي من الأهداف لمحاولة التسجيل. إذا
نجحوا ، فإنهم يعودون إلى المنطقة الوسطى ويهاجمون
هدفًا جديدًا صافرة المديرين. إذا تخلص المدافعون من المهاجم ،
فإنهم ينتقلون للمراوغة في المربع المركزي
للتسجيل (الانتقال الأصفر للدفاع عن الأزرق).

تعليمات التدريب

• لمسات ناعمة وتحكم دقيق

• الهجوم بسرعة مع الحفاظ على التحكم
عن كتب

• قم بحركتك (مهارة ، خدعة أو
سرعة)

• التعجيل في خلق الفضاء و
ينتهي في المرمى

• إذا فقدت الكرة بسرعة انتقل للفوز
يعود.

ملحوظات



موضوعي

تمرين هجومي مصمم
لتحسين مستوى
اللاعبين 1 ضد 1
والمراوغة والإنهاء مع
الانتقال إلى الدفاع



منظمة

• المساحة 15 x 25 متر

• يجب على اللاعبين الأزرق (المهاجمين) المراوغة ومحاولة التسجيل عن طريق المراوغة إلى أي من الهدفين الرئيسيين، إذا فاز اللاعبون الأصفر (الدفاعون) بالكرة، فيمكنهم محاولة التسجيل من خلال التمرير إلى أي من الهدفين المتقابلين

نصيحة

شجع اللاعبين على الإبداع والهجوم بسرعة. تأكد من أن اللاعبين يلعبون حتى يتم تسجيل الهدف، أي يتم تسجيل الهدف أو تخرج الكرة من اللعب ويكونون على دراية بالتحويلات

تعليمات التدريب

- اللمسة الأولى نحو الهدف
- حافظ على رأسك لتقييم موقف المدافع وحراس المرمى
- اتخاذ قرار - تحرك (مهارة، خدعة أو سرعة)
- التعجيل في خلق الفضاء
- جودة التشطيب
- المنتج النهائي - جودة تنفيذ الإجراء.
- إذا فقدت الكرة الانتقال السريع للدفاع

ملحوظات



موضوعي

- ممارسة وظيفية
- مصممة لتحسين اللاعبين
- 1 ضد 1 من خلال الانتقال إلى الدفاع.

منظمة

- المساحة 20 x 30 متر
- فريقان.
- الفريق الأصفر هم المهاجمون وسيكون لديهم 16 موقفاً ضد 1 ضد 1 (كل مهاجم لديه هجوم واحد ضد كل مدافع). الفريق الأزرق هم المدافعون ويجب أن يدافعوا عن هجوم واحد ضد كل من المهاجمين الأصفر.
- عند صافرة المدربين ، يبدأ المهاجمون الأوائل (4 كرات في نفس الوقت). عند الانتهاء ، ينتقل اللاعبون إلى الملعب التالي على يمينهم وينتظرون صافرة المدربين الثانية.
- إذا قام المدافعون بطرد المهاجم فإنهم يحاولون مراوغة داخل المربع في المنتصف للتسجيل.

تعليمات التدريب

- لمسات ناعمة وتحكم دقيق
- الهجوم بسرعة مع الحفاظ على التحكم عن كعب
- قم بحركتك (مهارة ، خدعة أو سرعة)
- تسريع في الفضاء الذي تم إنشاؤه والانتهاء من الوصول إلى الهدف
- إذا فقدت الكرة بسرعة انتقل لاستعادتها.

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم لتحسين المراوغة والتمرير والتواصل والقرارات للاعبين من خلال: زميله.



منظمة

- حجم الشبكة 10x15 م
- مجموعة اللاعبين في مجموعات ثنائية ، كرة واحدة وزوجان في كل ملعب. • تدوم كل لعبة دقيقتين إلى دقيقتين. سيتحول اللاعبون إلى الملعب التالي في اتجاه عقارب الساعة بمجرد أن تغادر الكرة الملعب ، يجب على اللاعبين النظر في إعادتها في أسرع وقت ممكن والمراوغة لإعادة تشغيل اللعبة
- اللعب الأخير هو حارس المرمى ولكن لا يجب عليهم استخدامها ايديهم

نصيحة

شجع اللاعبين على الإبداع والهجوم بسرعة واللعب حتى يتم تسجيل الهدف أو تصبح الكرة خارج اللعب

تعليمات التدريب

- مراقبة وثيقة
- المراوغة بسرعة
- حافظ على الجسم بين الكرة والمدافع
- تغيير السرعة / الاتجاه
- الاتصال واتخاذ القرار
- الحركة بعيدا عن الكرة
- حافظ على رأسك لتقييم موقف حراس المرمى
- المنتج النهائي
- إذا فقدت الكرة ، فانتقل سريعا إلى الدفاع

ملحوظات



موضوعي

تمرين مصمم
لتحسين المراوغة
والتمرير والتواصل
والقرارات مع
زملائه في
الفريق.

منظمة

- مساحة 10 × 15 متر لكل ملعب
- 4 ألعاب مختلفة تجري في وقت واحد
- الملعب 1- هوكي الجليد ، يجب على اللاعبين التسجيل عن طريق المراوغة من خلال الأهداف من الخلف
- في مباراة 2-4 هدف ، يسجل اللاعبون من خلال المراوغة من خلال أي من الهدفين
- الملعب 3-1 ضد 1 مباراة ، يتناوب اللاعبون على أداء 1v1 و يسجل عن طريق المراوغة من خلال الأهداف الصغيرة
- الملعب 4- اضرب الكرة ، يسجل اللاعبون بضرب الكرة المخروطية

تعليمات التدريب

- رأس ، تفحص المنطقة ،
أخذ قرارك
- هاجم المدافع بالكرة تحت
السيطرة ، كن إيجابيا
ومبدعا
- قم بحركتك
(مهارة ، خدعة أو سرعة)
- الإسراع في خلق الفضاء
- المنتج النهائي
- إذا فقدت الكرة الانتقال السريع
للدفاع

ملحوظات



موضوعي

تمرين مصمم لتحسين
المراوغة والتمرير
والتواصل والقرارات
مع اللاعبين
زميله.



منظمة

- حجم الشبكة 30x20 م
- فريقان من 3 لاعبين.
- يسجل الفريق من خلال القفز من خلال أي واحد من المعارضين الثلاثة بوابات (الأهداف) وإيقاف الكرة في منطقة النهاية. • لا يمكن للاعبين المعارضين دخول منطقة النهاية.
- إذا كانت النتيجة الزرقاء في منطقة النهاية الصفراء ، فسيقوم الفريق الأصفر بإعادة بدء اللعبة.

نصيحة

شجع اللاعبين على الإبداع والهجوم بسرعة واللعب حتى يتم تسجيل الهدف أو تصبح الكرة خارج اللعب.

تعليمات التدريب

- مراقبة وثيقة
- المراوغة بسرعة
- حافظ على الجسم بين الكرة والمدافع
- تغيير السرعة / الاتجاه
- الاتصال واتخاذ القرار
- الحركة خارج الكرة
- حافظ على رأسك لتقييم المعارضة.
- المنتج النهائي

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم
- لتحسين مراوغة اللاعبين وتغيير الاتجاه والتمرير والتسديد.

منظمة

- حجم الشبكة 30 م × 20 م
- انقسم اللاعبون إلى مجموعتين ، مجموعة واحدة تلعب في هدف واحد والمجموعة الأخرى تلعب في مرمى معاكس.
- يبدأ اللعب دائمًا بحارس المرمى.
- يمكن إعداد اللعبة على أنها 1v1 ، 2v1 ، 2v2 إلخ.
- أول "بلد" يسجل 3 أهداف هو الفريق الفائز.

نصيحة

اجعلها ممتعة ، وشجع الإبداع ، والمنعطفات / التغييرات المختلفة في الاتجاه والكثير من التصوير. قم بتسمية كل فريق على أنه بلد أو نادي لجعله ممتعًا. اضبط حجم المنطقة إذا لزم الأمر.

تعليمات التدريب

- تسريع سريع
- هل يمكن للاعب تغيير الاتجاه باستخدام الكرة تحت السيطرة من الضغط
- قم بحركتك (مهارة أو خدعة أو سرعة)
- تسريع في الفضاء.
- أطلق النار أو مرر لزميله في الفريق.
- إذا فقدت الكرة ، انتقل سريعًا لاستعادة الكرة مرة أخرى بسرعة.

ملحوظات

عمل كرة القدم - التميرير والاستلام

تواصل

التواصل اللفظي وغير اللفظي مع زميلك في الفريق لتنسيق الحركة والتميرير على أفضل وجه ممكن. التواصل غير اللفظي

مع المعارضة.

قرار

لمن يمرر اللاعب الكرة؟ كيف يمرر اللاعب الكرة؟
أين يمرر اللاعب الكرة؟ متى يمرر اللاعب الكرة؟

تنفيذ

HASAN DAHIR

تميريرة دفع قصيرة:

عين على الكرة ، والقدم الدائمة مزروعة بجانب الكرة ، وقفل ركل القدم ، ووزن الجسم فوق الكرة ، واضرب منتصف الكرة.

التميريرات الطويلة - التميريرات المنخفضة / المرتفعة:

عين على الكرة ، ضع قدمًا غير ركلية في اتجاه إصبع القدم المستهدف إلى جانب الكرة للتميرير المنخفض ، وإصبع القدم خلف الكرة للتميرير المرتفع. استخدم مشط القدم (إصبع القدم لأسفل ، والكعب لأعلى) للهجوم عبر منتصف الكرة ، وقم بالميل إلى الخلف مهاجمًا قاع الكرة للتميرير

المرتفع. اتبع من خلال.

استلام البطاقة:

ادخل إلى خط الكرة وقم بتحليقها ، وقدم السطح ، واسحب السطح لتوسيد الكرة في الاتجاه الذي تريد الذهاب إليه. ابق على كرات القدم.



الممرور والامتلاام

HASAN DAHIR





موضوعي

تمرين هجومي مصمم
لتحسين تمريرات
اللاعبين.



منظمة

- مجموعات من 2 لاعبين على الجانب الآخر
- حاول ضرب المخروط بالكرة
- اللاعب الذي يضرب المخروط معظم الوقت هو الفائز (على سبيل المثال في دقيقتين)
- الاختلافات تستخدم كلا القدمين.

نصيحة

اجعلها ممتعة ، وقم بزيادة الصعوبة عن طريق زيادة المسافة
من لاعب إلى مخروط. تختلف الحركات الضاربة (داخل القدم ،
الأريطة ، في الخارج)

تعليمات التدريب

- عين على الكرة
- قدم واقفة مزروعة بجانب الكرة
- قفل ركل القدم
- اضرب في منتصف الكرة
(يجب أن تتبع قدم الركلة لتواجه الهدف).
- وزن الجسم فوق الكرة
- وزن ودقة التمرير

ملحوظات

موضوعي

تمرين هجومي

مصمم لتحسين

تمرير اللاعبين

والتواصل

واتخاذ القرار

والتنفيذ.



منظمة

- كل اللاعبين خارج الدائرة.
- كل لاعب لديه كرة.
- يحاول اللاعبون ضرب الكرة المحايدة (الكرة الملونة) بالكرة بحيث ينتهي بها الأمر خارج الدائرة. يحاول اللاعبون الآخرون أن يفعلوا الشيء نفسه ولكن بضرب الكرة ستذهب في الاتجاه المعاكس وبالتالي تفسد نية اللاعبين الآخرين من خلال إبقاء الكرة في الدائرة.
- تقدم الآن إلى فريقين يلعبان ضد بعضهما البعض.

تعليمات التدريب

- عين على الكرة
- قدم واقفة مزروعة بجانب الكرة
- قفل ركل القدم
- اضرب في منتصف الكرة (يجب أن تتبع قدم الركلة لتواجه الهدف).
- وزن الجسم فوق الكرة
- الوزن ودقة التمرير

ملحوظات



موضوعي

تمرين هجومي مصمم

لتحسين

تمريرات اللاعبين.

الاتصال واتخاذ

القرار والتنفيذ.



© حقوق النشر 2020 FAI

منظمة

- المساحة: 20x32 م
- منطقة النهاية 6 م لكل منهما
- أهداف بمسافة 2 متر
- يجب أن يكون لكل فريق لاعب واحد في منطقة النهاية الهجومية
- يتحد اللاعبان "أ" و "ب" ويبحثان عن تمريرة إلى الأمام للاعب "ج" لا
- يمكن تسجيل الهدف إلا بإشراك لاعب منطقة النهاية "ج"، والذي يجب الاستغناء عنه بعد تلقي التمريرة. لعبة إعادة تشغيل كل منهما الوقت مع المدرب رمي الكرة.

نصيحة

قم بتضمين لاعب عائم (لاعب يمكنه اللعب في كلا الفريقين)

تعليمات التدريب

- التواصل - متى تمر، شكل الجسم الذي يجب تلقيه، اللمسة الأولى، زاوية الدعم.
- اتخاذ القرار - متى يتم المراوغة، ومتى يتم التمرير، ومن الذي يجب التمرير إليه، وما إلى ذلك.
- جودة حركة التمرير - وضع القدم الواقفة بجانب القدم وموجه نحو الهدف، وضرب منتصف الكرة، والوزن الصحيح على التمريرة، وتوقيت التمريرة، ودقة التمريرة.

ملحوظات



موضوعي

- تشجع هذه الجلسة اللاعبين على تحسين الاتصال واتخاذ القرار وتنفيذ التمرير.

منظمة

- المساحة: 20 x 15 متر
- فريقيين من 4 لاعبين.
- يبدأ اللاعب الأزرق بالتمرير إلى زميله في الفريق. يتدخل المدافع الأصفر للدفاع.
- يحاول اللاعبون الأزرقون التسجيل بتمرير الكرة إلى أي من الأهداف الصغيرة
- إذا فاز اللاعب الأصفر بالكرة، فإنه يحاول التسجيل في هدف بلو.

نصيحة

إيقاع المباراة وجود التمرير والوزن والتمويه وزاوية الدعم من زميله في الفريق.

تعليمات التدريب

- عين على الكرة.
- الكرة • قدم واقفة مزروعة بجانبها
- قفل قدم الركل وضرب
- منتصف الكرة
- توقيت الحركة
- توقيت ووزن التمرير
- شكل الجسم لاستلام والقدم الخلفية للاستلام
- اللمسة الأولى الإيجابية
- اتخاذ القرار بشأن موعد التمرير والجهة التي يتم تمريرها إليه.
- بعد التمرير، يجب أن يتحرك اللاعب لتوفير زاوية أخرى

ملحوظات



موضوعي

تشجع هذه الجلسة اللاعبين
على تحسين
الاتصال واتخاذ القرار
وتنفيذ التمرير.



منظمة

- المساحة: 20 × 30 متر (مناطق 10 × 15 م)
- فريقين من 4 لاعبين
- يبدأ اللاعب الأزرق بالتمرير إلى زميله في الفريق. ثم يتدخل المدافع الأصفر للدفاع.
- عندما يتخطى اللاعبون الأزرق المدافع الأصفر الأول في المنطقة الأولى، يتدخل مدافع أصفر آخر للدفاع عن المنطقة النهائية.
- مدافع أصفر واحد فقط يمكنه الدفاع في أي وقت في وقت واحد منطقة.
- اللاعبون الأزرق يسجلون ضد حارس المرمى.
- إذا فاز اللاعب الأصفر بالحياسة، فإنه يسجل بالمرأوغة خارج المنطقة.

تعليمات التدريب

- عين على الكرة
- قدم واقفة مزروعة بجانب الكرة
- قفل قدم الركل وضرب منتصف الكرة
- توقيت الحركة
- توقيت ووزن التمريرة
- شكل الجسم لاستقبال وظهر القدم لتلقي
- اللمسة الأولى الإيجابية
- اتخاذ قرار بشأن موعد التمرير والجهة التي يتم تمريرها إليه.
- بعد التمرير، يجب على اللاعب التحرك لتوفير زاوية أخرى

ملحوظات

موضوعي

- تمرين مصمم لتحسين تحكم اللاعبين بالكرة والقدرة على التمرير والاحتفاظ بالاستحواذ من خلال توفير الزوايا والتمرير الجيد.



منظمة

• مجموعتين من 5 لاعبين

. يرسل كل فريق مدافعا واحدا إلى منطقة الخصم

للدفاع

● في المنطقة ، لكل مهاجم كرة واحدة

● الهدف من المدافع هو إخراج الكرات الأربع من المنطقة

بأقصى سرعة

. عندما يتم إخراج كرة المهاجمين من المنطقة ، يمكنهم الآن

مساعدة زملائهم في الفريق على الاحتفاظ بالكرة. سيشهد

هذا تباينات من 4 لاعبين بأربع كرات ، إلى 4 لاعبين

بكرة واحدة في وضع 4 ضد 1.

تعليمات التدريب

- حماية الكرة مع التحكم الدقيق والجسم بين الكرة والمدافع.
- عند نزع الملكية ، قم بإنشاء العرض والعمق وتوفير زوايا الدعم
- تمرير نوعية جيدة للقدم الخلفية.
- الوزن ودقة التمرير
- شكل الجسم المفتوح
- توفير زوايا لاستلامها مرة أخرى عند المرور.

ملحوظات



موضوعي

تشجع هذه الجلسة اللاعبين
على تحسين
الاتصال واتخاذ القرار
وتنفيذ التمرير.



منظمة

- المساحة: 20 x 15 متر
- 2 فريق من 5 لاعبين
- مناطق 2v1
- أعط كل لاعب رقماً من 1 إلى 5 في كل فريق.
- عند استدعاء المدرب من قبل اللاعب الأصفر رقم واحد، يذهب إلى منطقة الأزرق ويدخل لاعب أزرق واحد إلى المنطقة الصفراء يسجل الفرق عن طريق التمرير لإنهاء اللاعب المستهدف، عند الهدف يستلمها اللاعب ثم يلعب مرة أخرى في المنطقة ليحاول يسجل بالتمرير إلى الطرف المقابل.
- إذا فاز لاعب الخصم بالكرة فإنه يسجل بالمرأوغة خارج المنطقة.
- 30 جولة ثانية، احسب عدد الأهداف التي سجلها كل فريق.
- قم بتدوير لاعب الخصم، واستمر في التدريب، وأعلى مجموع نقاط في النهاية يفوز.

تعليمات التدريب

- عين على الكرة
- قدم واقفة مزروعة بجانب الكرة
- اقل قدم الركل واضرب منتصف الكرة
- توقيت الحركة
- توقيت ووزن تمرير
- شكل الجسم لاستلام والقدم الخلفية لاستلام
- اللسة الأولى الإيجابية
- قرار بشأن موعد التمرير ومن لتمريرها إلى.
- بعد التمرير، يجب على اللاعب التحرك لتوفير زاوية أخرى

ملحوظات



موضوعي

- تمرين مصمم لتحسين قدرة اللاعبين على التمرير والاحتفاظ بالاستحواذ من خلال توفير الزوايا والتمرير الجيد

منظمة

مساحة المنطقة: شبكتان 15 م x 12 م بفارق 3 م مع هدفين في كلا الطرفين.

كلا الطرفين.

- 10 لاعبين مقسمين إلى فريقين. أصفر وأحمر
- يمكن لكل لاعب أن يكون مدافعاً لمدة دقيقة واحدة ويقوم بتدوير المدافعين. إذا فاز المدافع بالكرة يمكنه تسجيل الأهداف المفتوحة. (التقدم واستخدام GKs) يفوز.

نصيحة

ابدأ بالكرة في يديك ورميها لتمريرها ، ثم قم بتدويرها إلى كرة على الأرض. تناوب المدافعين بانتظام.

تعليمات التدريب

- العرض والعمق
- توفير زوايا الدعم
- تمرير نوعية جيدة للقدم الخلفية
- الوزن ودقة التمرير. شكل الجسم المفتوح
- الانتقال إلى الدفاع

ملحوظات



HASAN DAHIR



اطلاق الرصاص

HASAN DAHIR





موضوعي

تمرين هجومي مصمم
لتحسين مستوى
اللاعبين 1 ضد 1 ،
والاستدارة والركض بالكرة
مع الانتقال إلى الدفاع.



منظمة

- المساحة 20 x 15 متر
- اللاعب الأصفر (المهاجم) يمرر ذهابًا وإيابًا بللمسة واحدة للاعب الأزرق (مدافع)
- في قرار اللاعب الأصفر يستدير ويهاجم المرمى ، يجب على اللاعب الأزرق أن يتفاعل
- ويدافع إذا قام حارس المرمى بحفظ الكرة أو فاز اللاعب الأزرق بالكرة ، فيجب عليه بعد ذلك الانتقال إلى الهجوم ومحاولة التسجيل. الهدفين الصغيرين
- يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار بعد كل مرة

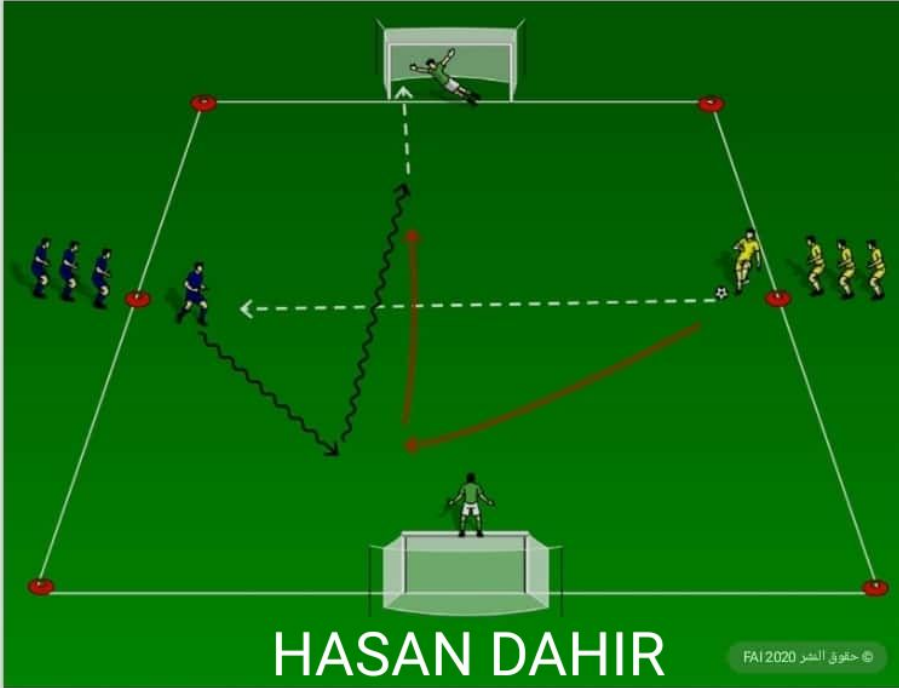
نصيحة

شجع اللاعبين على الإبداع والهجوم بسرعة. تأكد من أن اللاعبين يلعبون حتى يتم تسجيل الهدف ، أي يتم تسجيل الهدف أو تخرج الكرة من اللعب ويكونون على دراية بالتحويلات

تعليمات التدريب

- الدوران السريع - الحد الأدنى من اللمسات أو الخدع أو السماح للكرة بالمرور عبر الأرجل
- اللمسة الأولى الإيجابية ، أخرج الكرة من أقدام اللاعبين
- الجري بالكرة - لمسات كبيرة لكن تحت السيطرة
- حافظ على الجسم بين الكرة والمدافع
- حافظ على رأسك لتقييم حراس المرمى موضع
- المنتج النهائي - جودة تنفيذ الإجراء.
- إذا فقدت الكرة ، فانتقل سريعًا إلى الدفاع

ملحوظات



موضوعي

- تمرين هجومي مصمم لتحسين مستوى اللاعبين 1 ضد 1 والمراوغة والإنهاء مع الانتقال إلى الدفاع

منظمة

- المساحة 25 × 15 متر
- يمرر اللاعب الأصفر الكرة إلى Blue Player and Defends ، ويمكن للاعب الأزرق أن يسجل في أي من المرمى
- إذا استعاد اللاعب الأصفر أو حارس المرمى الكرة ، يجب أن يهاجموا المرمى المعاكس للاعب الأزرق الذي كان يهاجم (الانتقالات)

نصيحة

شجع اللاعبين على الإبداع والهجوم بسرعة. تأكد أن يلعب اللاعبون حتى يتم تسجيل الهدف ، أي يتم تسجيل الهدف أو تخرج الكرة من اللعب ويكونون على دراية بالانتقالات

تعليمات التدريب

- اللمسة الأولى نحو الهدف
- تسريع بعيداً عن المدافع
- حافظ على رأسك لتقييم موقف المدافع وحراس المرمى
- اتخاذ خطوة قرار (مهارة ، خدعة أو سرعة)
- التعجيل في خلق الفضاء
- جودة التشطيب
- جودة المنتج النهائي لتنفيذ الإجراء.
- إذا فقدت الكرة ، فانتقل سريعاً إلى الدفاع

ملحوظات



موضوعي

ممارسة مصممة لتحسين
عملية صنع القرار.
عند التصوير.

نصيحة

قم بتدوير المجموعات بعد
كل لعبة. إذا كان المهاجمون
تكافح للتغلب على المدافع
ثم تبادل نقطة الخروج في
مناطق حتى يغادر المدافع
المنطقة الأبعد عن المرمى و
يلحق المهاجم من الخلف.



© حقوق النشر 2020 FAI

منظمة

- فريقان ، 4 لاعبين لكل فريق
- 4 مهاجمين في منطقة مع كل مراوغة داخل المنطقة
- 4 مدافعين في المنطقة الأخرى يمررون الكرة لبعضهم البعض وحارس مرمى واحد في المرمى
- يتحرك المهاجم خارج المنطقة الخلفية لمنطقته لمحاولة التسجيل
- يترك المدافع منطقته من خلال الأقماع الأقرب الأهداف ويحاول منع المهاجم من التسجيل
- يمكن للمهاجم إطلاق النار بمجرد شعوره بأنه قادر على التسجيل
- عند الدفاع ، يجب على اللاعبين الوقوف على أقدامهم
- تناوب الفرق كما هو مطلوب
- قم بتدوير حارس المرمى بعد تسجيل 3 أهداف

تعليمات التدريب

- تأكد من أن جميع التسديدات على المرمى وأن اللاعبين يركزون على الدقة وليس القوة.
- ضمان متابعة المهاجمين للارتدادات.
- يجب أن يتم تنفيذ التسديدات باستخدام كلتا القدمين. • ضع قدمًا واقفة بجانب الكرة وفي اتجاه الهدف.
- حافظ على ثبات الرأس مع تثبيت العينين بقوة على الكرة عند التسديد.
- اقل كاحلك واركل من خلال مركز الكرة أثناء المتابعة.

ملحوظات



موضوعي

ممارسة مصممة لتحسين
عملية اتخاذ
القرار بشأن إطلاق النار
وتشغيل الاسترداد

نصيحة

قدم الكرات في وقت مبكر و
تشجيع وتيرة
عالية. عد عدد الأهداف أولاً
فريق 5 أهداف يفوز.

منظمة

- المساحة: 20 x 30 متر
- 2 فريق
- يقدم المدرب كرات القدم في الساحة المركزية
- 1 - اللاعب الأزرق يركض في المربع ويطلق النار. بمجرد أن يتم أخذ اللقطة ، يهرع اللاعب إلى الوراء ليحدد زميله في الفريق الذي يذهب إلى المرمى.
- 2. يركض اللاعب الأصفر (حارس المرمى من المرحلة السابقة) في المربع ويسدد على المرمى الأزرق ، بعد أن يسدد اللاعب الأصفر الكرة (الذي يعود بسرعة لعلامة زميله الأصفر ليذهب إلى المرمى)
- 3. يندفع حارس المرمى الأزرق إلى المربع ليسدد في المرمى الأصفر.

تعليمات التدريب

- ضع قدمك واقفة بجانب الكرة وفي اتجاه الهدف.
- حافظ على ثبات الرأس مع تثبيت العينين بقوة على الكرة عند التسديد.
- اقفل كاحلك واركل عبر مركز الكرة أثناء المتابعة
- خلال.
- شجع اللاعبين على إطلاق النار مبكراً
- الدقة قبل السلطة
- استهدف ركن الأهداف
- الوعي بما يجب القيام به بعد التصوير
- لا يسمح بارتدادات.

ملحوظات



HASAN DAHIR



الاعاب

HASAN DAHIR



موضوعي

- لعبة مصممة لتحسين البناء والمراوغة داخل لعبة 4 ضد 4.
- لعبة endzone مع الانتقال للدفاع.



منظمة

- حجم الملعب 30 م x 25 م
- يجب أن يبني الفريق الحائز للعبة ويسجل عن طريق مراوغة الكرة فوق خط النهاية وإيقاف الكرة في المنطقة النهائية ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل بعد ذلك للدفاع في أسرع وقت ممكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة.
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة اللعبة عن طريق رمي الكرة أو المراوغة أو التمرير

نصيحة

- تتضمن التعاقب أداء خدعة قبل المراوغة
- خط النهاية. يركض اللاعب الثالث ليسجل ، ويحافظ الفريق الذي يسجل على الاستحواذ ويتعين عليه التسجيل بسرعة في الاتجاه المعاكس

تعليمات التدريب

- الوعي على الكرة وخارج الكرة
- الكرة
- تغيير الاتجاه
- تغيير السرعة
- تمويه
- هجوم 1 ضد 1 ، حمل زائد 2 ضد 1 ، تمريرة حائط وتشغيل لاعب ثالث

ملحوظات



موضوعي

لعبة مصممة لتحسين
البناء والتمرير
في لعبة منطقة
نهائية 4 ضد 4
مع انتقال للدفاع.



منظمة

- حجم الملعب 30 م x 25 م
- يجب أن يبني الفريق المستحوذ اللعبة ويسجل عن طريق تمرير الكرة من إحدى الكرات الموجودة على الأقماع الحمراء ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل بعد ذلك للدفاع في أسرع وقت ممكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة اللعبة عن طريق الرمي أو المراوغة أو التمرير.
- يجب أن تكون في نصف المنافسات للتسجيل

نصيحة

التعاقب - 3 ضد 2 في كل شوط.

تعليمات التدريب

- الوعي على الكرة وخارج الكرة
- دقة التمرير والتوقيت والوزن والتمويه
- الحركة لخلق الفضاء والحصول على التمريرة
- الحركة من أول لمسة بعد فتح شكل الجسم
- تمريرة الجدار وتشغيل اللاعب الثالث

ملحوظات



موضوعي

- قم بالبناء داخل لعبة
- 4 ضد 4 مع انتقال
- للدفاع عن لعبة 4 أهداف



منظمة

- حجم الملعب 30 م x 25 م
- يجب على الفريق الحائز على الكرة بناء اللعبة والتسجيل من خلال تسديد الكرة في أحد الأهداف ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل الأهداف بعد ذلك للدفاع في أسرع وقت ممكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة تشغيل اللعبة عن طريق رمي الكرة أو المراوغة أو التميرير. • التركيز على اللعب إلى الأمام للاعبين بين السطور
- كثف المعارضات

نصيحة

اسمح باللعب الحر ، وشجع اللعب الإبداعي. شجع زملائك في الفريق على توفير زاوية لتلقي تمريرة.

تعليمات التدريب

- الوعي على الكرة وخارج الكرة
- دقة التميرير والتوقيت والوزن والتمويه
- دقة التصويب - داخل القدم أو الأربطة
- الحركة من اللمسة الأولى التالية
- شكل الجسم الافتتاحي
- شجع اللعب الحر

ملحوظات



موضوعي

- قم بالبناء داخل لعبة 4 ضد 4 مع انتقال للدفاع عن لعبة 4 أهداف

منظمة

- حجم الملعب 30 x 25 م
- يجب أن يبني الفريق الحائز للعبة ويسجل من خلال تسديد الكرة في أحد الأهداف ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل بعد ذلك للدفاع في أسرع وقت ممكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة اللعبة عن طريق رمي الكرة أو المراوغة أو التمديد.
- ينصب التركيز على اللعب إلى الأمام للاعبين بين السطور كتف المعارضات

نصيحة

التعاقب - اللعب 2v2 في كل شوط مع إنشاء العائم

الزائد

تعليمات التدريب

- الوعي على الكرة وخارج الكرة
- دقة التمرير والتوقيت والوزن والتمويه
- دقة التصويب - داخل القدم أو الأربطة
- الحركة من أول لمسة بعد فتح شكل الجسم
- شجع اللعب الحر

ملحوظات

موضوعي

قم بالبناء داخل لعبة
4 ضد 4 مع انتقال
للدفاع



منظمة

- حجم الملعب 30 م x 25 م
- يجب على الفريق الحائز على الكرة بناء اللعبة والتسجيل من خلال تسديد الكرة في المرمى ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل بعد ذلك للدفاع في أسرع وقت ممكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة تشغيل اللعبة عن طريق الرمي أو التنطيط أو التميرير. • التركيز على أخذ أكبر عدد ممكن من اللقطات

نصيحة

التعاقب - توسيع أبعاد الملعب. عندما يسجل فريق
يمكن أن يحتفظوا بالحياسة

تعليمات التدريب

- توعية على الكرة وخارج الكرة
- دقة التميرير والتوقيت والوزن والتمويه
- دقة التسديد - داخل القدم أو الأريطة
- ضع الجسم فوق الكرة ، وأغلق الكاحل من خلال المتابعة

ملحوظات



موضوعي

قم بالبناء داخل لعبة
4 ضد 4 مع انتقال
للدفاع

منظمة

- حجم الملعب 30 م × 25 م
- يجب أن يبني الفريق الحائز للعبة ويسجل عن طريق تسديد الكرة في المرمى ، ويجب أن ينتقل الفريق الذي يسجل بعد ذلك للدفاع بأسرع ما يمكن ضد الخصم الذي يمتلك الآن الكرة.
- عندما تغادر الكرة الملعب ، يمكن للاعبين إعادة تشغيل اللعبة عن طريق الرمي أو التنطيط أو التميرير. • التركيز على أخذ أكبر عدد ممكن من اللقطات

تعليمات التدريب

- الوعي على الكرة وخارج الكرة
- الكرة
- دقة التميرير والتوقيت والوزن والتمويه
- دقة التسديد - داخل القدم أو الأربطة
- ضع الجسم فوق الكرة ، قفل الكاحل على متابعة من خلال

ملحوظات

موضوعي

لعبة خطة 4 PDP ضد

4 U6-U8



منظمة

- ألعاب التوأم
- الحد الأدنى من وقت اللعب - 75%.
- حجم 5 كرات (290 جرام وزن)
- الملعب الموحد (35 م x 20 م) وحجم الهدف (1 م x 3 م)
- خط التراجع
- لا يوجد حكام
- لا حراس مرمى

نصيحة

تخطيط "لعبة ثنائية" 4 ضد 4 للاعبين U6 و U7. بالنسبة لهذه الفئات العمرية ، يكون حجم الفريق 10 ثم يتم تقسيم الفريق إلى فريقين من 5 مباريات 4 ضد 4 مع بديل واحد لكل فريق (بدون حراس مرمى). لا يوجد حراس مرمى في هذا الشكل لأننا لا نريد تخصصاً مبكراً في المناصب.

تعليمات التدريب

- الوعي بالمساحة والمعارضة والتأييد
- إجراءات كرة القدم - التمرير والتحكم والمراوغة والتسديد والحركة داخل وخارج الكرة.
- الاتصال اللفظي
- وغير اللفظي
- يواجه اللاعبون باستمرار أداء حركات كرة القدم والتواصل واتخاذ القرارات قبل التنفيذ طوال المباراة

ملحوظات



موضوعي

لعبة خطة 5 ضد 5 ضد PDP

نصيحة

تخطيط لعبة "5v5" Twin Game للاعبين UB و U9. بالنسبة لهذه الفئات العمرية ، تم يبلغ 12 ويكون الفريق إذن تقسيم Squad Size إلى فريقين من 6 يلعبون مباريات 5v5 أنا لاعب بديل لكل فريق مع (مع حراس المرمى).

منظمة

- حجم الملعب 40 م x 25 م
- حجم الهدف 1.88 م x 3 م
- حجم الكرة ووزنها 5 (290 جرامًا للأحجام U8 و 320 جرامًا للأنابيب U9)
- 12 لاعبًا
- لفة على بدائل لفة
- 3 x 15 دقيقة ، يلعب كل لاعب 75% من اللعبة على الأقل.
- تشكيلات فريقين 1-2-1-1
- خط التراجع في اللعب (لا يمكن للخصوم عبور خط التراجع حتى يلمسها اللاعب الذي يستلم الكرة من حارس المرمى)
- ليس هناك تسلسل

تعليمات التدريب

- الوعي بالمساحة والمعارضة والتأييد
- حركة كرة القدم ، التمهير والتحكم والمراوغة والتسديد والحركة داخل وخارج الكرة
- الاتصال اللفظي وغير اللفظي
- يواجه اللاعبون باستمرار أداء حركات كرة القدم والتواصل واتخاذ القرارات قبل التنفيذ طوال المباراة

ملحوظات



HASAN DAHIR

طريق تعليم المدربين



2021-2025



التطوير المهني المستمر CPD



#realitybasedlearning

#التعلم مدى الحياة

نهج المتعلم

HASAN DAHIR



اتحاد كرة القدم في الحرم الجامعي
الأيرلندي الرياضي ، طريق Snugborough ،
بلانشاردستاون ، دبلن 15

هاتف: +353 1899 9500

fai.ie