

# كرة القدم لبناء الاجيال

## دليل عملي لكرة القدم والمهارات الحياتية



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



JORDAN



## التحرير

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

## عنوان الوكالة:

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5  
65760 Eschborn  
Telephone: +49 (0) 6196 79-0  
Info@giz.de  
www.giz.de  
Germany

بون – ألمانيا  
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40  
53113 Bonn  
Telephone : +49 (0) 228 44 06-0  
Info@giz.de  
www.giz.de  
Germany

## الكتابة والتجميع

محمد الخصاونة، أولريش كلار

## التصميم والرسم والجرافيك

محمد باروق للتصميم

## الطباعة

حلاوة للطباعة

## مصادر المعلومات

Fédération Internationale de Football Association (FIFA) – Youth Football; Grassroots.  
Deutscher Fussball-Bund (DFB) – Kinder- und Jugendfußball: Ausbilden mit Konzept.  
Coerver Coaching Youth Diploma 1 Course Handbook, 2012 (Galustian, Cooke).  
DK The Soccer Book, 2010 (Goldblatt, Acton).

## المساهمات

نيكلاس فيشباخ  
نوح ليشتينتيلر  
ساباستيان فاينيند  
زينة السعدي  
هينينغ شيك  
آلاء نوفل  
لاورا ستولز  
ناتاشا موهت

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتويات هذا المنشور.  
بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)  
بدلاً من ذلك: وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا (AA)



## تقديم



اعزائي زملاء الرياضة الكرام وجميع من يرمي الرياضة على أنها أسلوب حياة. بصفتي رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم (JFA) واتحاد غرب آسيا توضحت لي قدرة كرة القدم على تعزيز النمو والسلام، كرة القدم قادرة على جمع الناس وإحداث تغيير في المجتمع فهي تحضن روح الفريق و الانتماء وتساهم بمعالجة المشاكل الاجتماعية كالعنف والكراهية. وهي قادرة على تنمية أشخاص مثاليين قادرين على التعايش في مجتمع مسالم ولديهم أهداف حياتية واضحة. لذلك نبدي اهتمام كبير لتطوير النواحي الاجتماعية للعبة كرة القدم وندعم العمل الذي يعزز في التطوير الذاتي ويحسن من معيشة الحياة ويضمن التجانس بين أفراد المجتمع.

أنا سعيد جداً بالعمل والالتزام الذي أبدي لإنتاج هذا الدليل التدريبي وأرى أن الآلية المتبعة تستخدم كرة القدم كوسيلة لتطوير قدرات شبابنا وأطفالنا الرياضية والشخصية.

وعلى إثر هذا يعمل الاتحاد الأردني لكرة القدم بتعاون استراتيجي مع مؤسسة التعاون الألماني لتطوير تدريبات ذات نوعية عالية وتعزيز المهارات الحياتية في الأردن.

**صاحب السمو الملكي**

**الأمير علي بن الحسين**

رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم



## وصف المشروع

لقد لعبت الرياضة دوراً متزايد الأهمية في تنمية التعاون في السنوات القليلة الماضية حيث أن أثرها الاجتماعي والتكاملي يمكن أن يسهم إسهاماً كبيراً في منع العنف وإدارة الصراعات وتعزيز السلام والتفاهم الدولي. الرياضة يمكن أن تساعد الناس على اكتساب الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز. وهذه الخصائص تحسن قدرة الفرد على إدارة حالات التوتر والنزاع. ويتم تبادل الخبرات من خلال الرياضة والألعاب والنشاطات. وهذا التبادل مفيد للمواطنين واللاجئين والمشردين داخلياً ومواجهة الصراعات المحتملة والعنف من خلال هذه الخبرات المتبادلة والتعلم المشترك. وقد أظهرت التجارب حتى الآن أن الرياضة تعزز الكفاءات وتشجع الحوار ويمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف الإنمائية ذات الصلة. وهذه القيم هي التي تخلق إمكانات كبيرة لتطوير التعاون.

يهدف المشروع إلى استخدام «الرياضة من أجل التنمية» في المجتمعات المضيفة في الأردن بشكل مكثف لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ومنع العنف وإدارة الصراعات. بالإضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج إلى معالجة المسائل الاجتماعية الأخرى ذات الصلة - مثل المساواة بين الجنسين، الاندماج، والتعليم، وتحويل الصراعات - ونقل المهارات الحياتية، ولا سيما إلى الأطفال والشباب. ويمكن أن يساعد تعزيز المهارات الحياتية من خلال الرياضة الأفراد على تخطي المواقف الصعبة وتطوير وجهات النظر. وسيتم تنفيذ المشروع في جميع أنحاء الأردن، وسوف يستهدف الأطفال والشباب الذين يقيمون في مناطق ذات نسبة عالية من اللاجئين، ولا سيما في المحافظات الشمالية.

وعلى المستوى الفردي، يهدف المشروع والدليل إلى تعزيز التأهيل العلمي الموجه نحو الممارسة لعدد كبير من المدرسين والمدربين والأخصائيين الاجتماعيين من الإناث والذكور من خلال «الرياضة من أجل التنمية»، بحيث يكون هناك ما يكفي من المدارس الرسمية والجهات التعليمية غير الرسمية المطبقة لهذا المشروع والتي يمكن أن تقدمه في المرافق الرياضية الخاصة بها والبلديات والمدارس المشاركة. ومن خلال دمج الأنشطة الرياضية القائمة على الأساليب التربوية المعترف بها علمياً و«مفهوم لا ضرر ولا ضرار»، يمكن للمشروع أيضاً أن يدمج الشباب المحرومين وذوي الإعاقات في مجتمع أكبر - أولئك الذين يعتبرون عادة ذوي فرصة ضئيلة للنجاح في الحياة. كما يشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل أكبر في المجتمع. ويتعاون مشروع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي من أجل التنمية مع وزارة التربية والتعليم، واللجنة الأولمبية الأردنية كما أنه يعمل بشكل وثيق مع اللجنة الوطنية الأولمبية والرياضية الألمانية. ويضمن هذا التعاون التطوير النوعي للمشروع وتنفيذه.



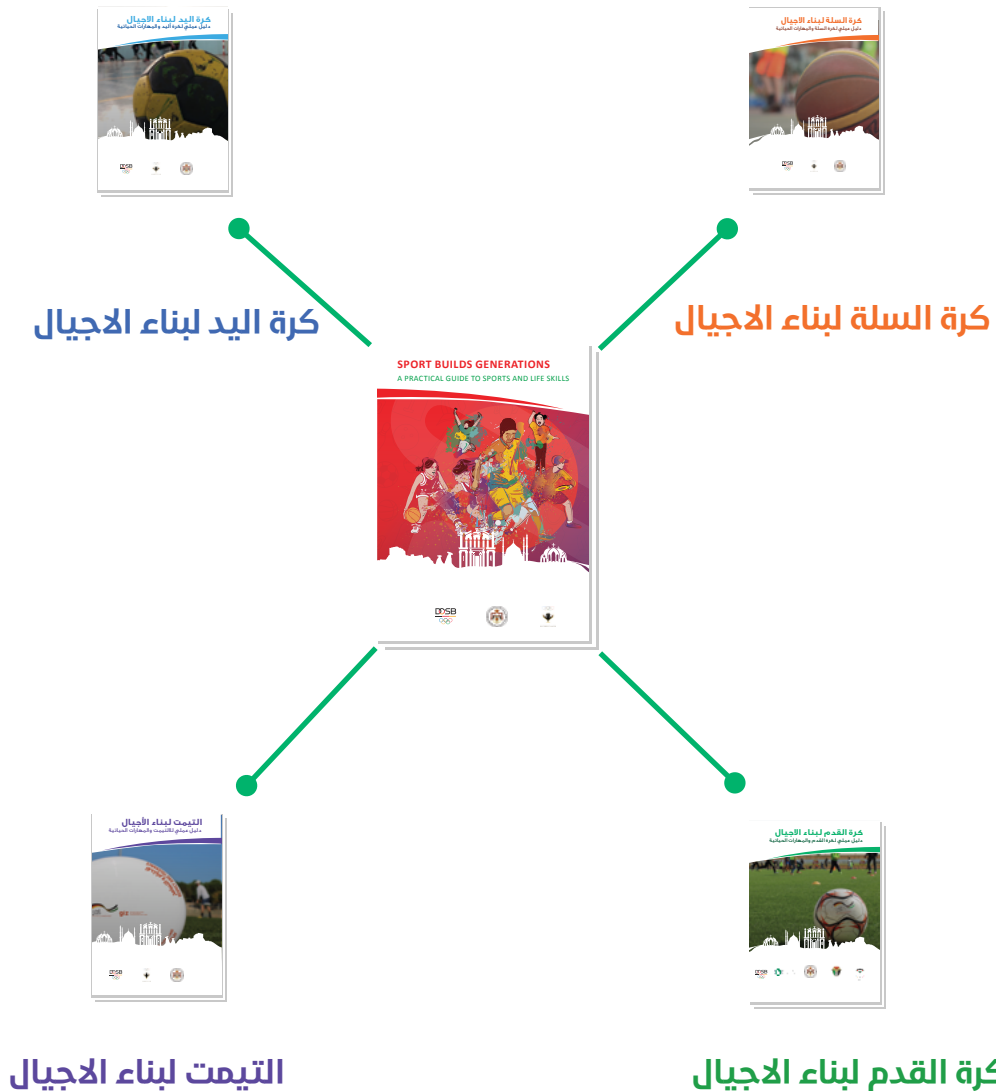
## كيفية عمل الأدلة

صممت منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) لكي تكون قابلة للاستخدام في مختلف الرياضات. ولهذا فإنه من المهم تعرف كل من يقوم بتطبيق هذه المنهجية على كيفية عملها الموجودة في دليل الرياضة لبناء الأجيال. دليل الرياضة لبناء الأجيال يقوم بتزويد أساس متين ويجب استخدامه بالإضافة إلى الدليل الخاص بالرياضة المحددة.

دليل الرياضة لبناء الأجيال هو الأساس لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ويعطي مقدمة عن كيفية تطبيق المنهجية والأدوات المستخدمة في تنفيذها. تم استخدام رياضة كرة القدم في دليل الرياضة لبناء الأجيال حتى تعطي سياقاً وأمثلة عن كيفية عمل المنهجية.

الأدلة الخاصة بالرياضات كرة السلة، وكرة اليد، والتييمت، وكرة القدم هي مكملات لدليل الرياضة لبناء الأجيال وتخدم كدعم إضافي وتضيف إلى الجانب التكنيكي بالإضافة إلى مواضيع خاصة بالرياضة المحددة.

بغض النظر عن الرياضة المستخدمة في تطبيق منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) فإنه يجب استخدام دليل الرياضة لبناء الأجيال سوياً مع الدليل الخاص بالرياضة المحددة.







الفصل الأول  
مقدمة في كرة القدم

الفصل الثاني  
المهارات الفنية

الفصل الثالث  
نصائح عملية للمدرب

الفصل الرابع  
حصة تدريبية منتظمة -  
الهيكل وأمثلة

الفصل الخامس  
الحصة الرياضية المدرسية -  
الهيكل وأمثلة

الفصل السادس  
ورقة التدريب



# قائمة المحتويات

٥	تقديم
٦	وصف المشروع
٧	كيفية عمل الأدلة
١٢	مقدمة

## الفصل الأول : مقدمة لكرة القدم

١٥	تاريخ كرة القدم
١٦	دور كرة القدم في المجتمع الأردني
٢٠	لعبة كرة القدم
٢١	القوانين الرسمية للعبة
٢٢	أشكال متعددة للعبة

## الفصل الثاني : المهارات الفنية

٢٧	مقدمة
٢٨	السيطرة على الكرة
٢٨	تنطيط الكرة
٢٩	سحب الكرة
٣٠	استلام بالقدم
٣١	استلام بالفخذ
٣١	استلام بالصدر
٣٢	الجري مع الكرة
٣٢	الجري بالكرة باستخدام وجه القدم
٣٣	الالتفاف مع الكرة
٣٤	تمرير الكرة
٣٤	التمريرة القصيرة
٣٥	التمريرة الطويلة
٣٦	تسديد الكرة
٣٦	التسديدة الأرضية
٣٧	التسديدة على الطائر
٣٨	تقنيات خاصة
٣٨	الضربة الرأسية
٣٩	قطع الكرة
٤٠	التموية (حركة المقص)
٤١	رميات التماس
٤٢	تقنيات حراس المرمى الأساسية
٤٢	التقاط الكرات المنخفضة
٤٣	التقاط الكرات العالية
٤٤	انقاذ المرمى بالارتقاء
٤٥	رمية فوق الرأس
٤٦	التخليص بالقدم

## الفصل الثالث : نصائح عملية للمدرب

٥١	مقدمة
٥١	كيفية تطوير المهارات الاجتماعية
٥٢	إعداد أجواء جيدة
٥٣	تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية
٥٦	تنفيذ تغذية راجعة جيدة
٥٩	كيفية إشراك الجميع
٦١	ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

## الفصل الرابع :حصة تدريبية منتظمة - الهيكل وأمثلة

٦٩	مقدمة
٦٩	شرح العلامات والرموز والرسومات
٧٠	هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
٧١	الأطفال تحت سن ٩ سنوات
٨١	الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة
٩١	الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة
١٠١	الشباب من سن ١٦ فما فوق

## الفصل الخامس : الحصة الرياضية المدرسية - الهيكل وأمثلة

١١٣	مقدمة
١١٣	شرح العلامات والرموز والرسومات
١١٤	هيكل الحصة الرياضية المدرسية
١١٥	الأطفال تحت سن ٩ سنوات
١٢٥	الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة
١٣٥	الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة
١٤٥	الشباب من سن ١٦ فما فوق

## الفصل السادس : ورقة التدريب

١٥٧	ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
١٦١	ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية
١٦٥	الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة القدم



«كرة القدم لبناء الأجيال» هو ملحق لدليل «الرياضة لبناء الأجيال». كرة القدم هي رياضة يمكن أن يستمتع بها الأطفال والشباب من جميع الأعمار والقدرات، فهي مُرَبِّبة وشاملة، كما أنها منصة رائعة لتطوير العديد من المهارات الحياتية، بدءاً من العمل الجماعي والقيادة ووصولاً إلى الثقة والتعاطف. تم إنشاء دليل «كرة القدم لبناء الأجيال» للمعلمين والمدربين الذين يرغبون في استخدام هذه الرياضة لتنفيذ منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)؛ والتي تجمع بين التدريب على المهارات الرياضية ونقل المهارات الاجتماعية. فإثناء تدريبات ومباريات كرة القدم، يتعلم الأطفال والشباب المهارات الاجتماعية بطريقة عملية، ما يساعدهم على فهم هذه المهارات الحياتية وتطويرها بأفضل صورة. وإن التطور الشخصي والجماعي لهذه المهارات الاجتماعية سيفيد في أدائهم الرياضي كما سيكون له تأثير ملحوظ ودائم خارج الملعب، وذلك في الحياة اليومية للاعبين.

تم تصميم دليل «كرة القدم لبناء الأجيال» كأداة لجميع المعلمين والمدربين الذين يستخدمون رياضة كرة القدم في أنديةهم وأنشطة ما بعد المدرسة والصفوف الدراسية، وينقسم المحتوى إلى ستة فصول.

يعرض الفصل الأول، «مقدمة لكرة القدم»، بإيجاز مقدمة شاملة للرياضة من منظور تاريخي ومن ثم يصف سياق لعبة كرة القدم في المنطقة والتأثير الذي يمكن أن تحدثه على أساس فردي. ويتم تقديم القواعد وإشارات الحكام في شكل سهل الفهم، كما يتم توضيح العديد من تنويعات اللعبة.

يركز الفصل الثاني، «المهارات الفنية»، على الجانب الفني من هذه الرياضة، بدءاً من تفصيل مراكز اللاعبين المختلفة ووصولاً إلى وصف المهارات الفنية الأساسية. ويركز هذا الفصل على خطوات تدريس المهارات الفنية باستخدام النصوص والصور. وتم تصميم هذا الفصل ليكون مرجعاً جاهزاً عند التخطيط لحصص التدريب الخاصة بك أو عند استخدام أمثلة حصص التدريب في الفصولين الرابع والخامس.

يقدم الفصل الثالث، «نصائح عملية للمدرب»، نصائح وأساليب عملية لمساعدة المدرب في تحقيق النجاح في العديد من المواقف. ويوفر هذا الفصل أيضاً أساليب مختلفة لتقديم المهارات الاجتماعية وتعليمها بطريقة عملية. وبالإشارة إلى حقيقة وجود العديد من الأطفال في مساحة صغيرة بمعدات محدودة، يوضح هذا الفصل المؤشرات العملية التي يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، كما يقدم مجموعة من الألعاب والتمارين لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

يقدم الفصل الرابع، «حصة تدريبية منتظمة - الهيكل والأمثلة»، كل ما يحتاجه المدرب إلى معرفته لفهم وتنفيذ هيكل حصة تدريبية منتظمة. ويقدم هذا الفصل أيضاً مثالين لكل مجموعة عمرية عن حصة تدريبية منتظمة يمكن للمدربين استخدامها على المستوى العملي لمعرفة كيفية عمل منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وذلك باستخدام الرسومات والتوضيحات والتنويعات في التمارين ونقاط التدريب وعبارات «يمكنني أن أكون قدوة يحتذى بها عندما...».

يقدم الفصل الخامس، «الحصة الرياضية المدرسية - الهيكل والأمثلة»، من النادي إلى المدرسة، ويعرض هيكل حصة تدريبية مقدمة خلال الحصة الرياضية المدرسية وأنشطة تدريبية عملية يمكن استخدامها من قبل معلمي الرياضة في المدارس.

يقدم الفصل السادس، «ورقة التدريب»، فيقدم نماذج لكل حصة تدريبية منتظمة والمقدمة خلال درس الرياضة والتي يمكن للمدربين والمعلمين استخدامها لرسم وتصميم حصصهم الخاصة، بالإضافة إلى مفتاح يضم الإشارات والرموز لاستخدامها في رسم الألعاب والتمارين.

# الفصل الأول

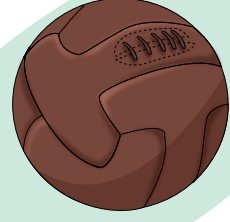
## مقدمة في كرة القدم





## تاريخ كرة القدم

- ١٨٤٨: وُضعت القوانين المناسبة الأولى للعبة كرة القدم في جامعة كامبردج في المملكة المتحدة.
- ١٨٦٣: تم تشكيل أول اتحاد كرة قدم في إنجلترا، وأصبحت القوانين رسمية.
- ١٨٧١: أصبحت بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم (FA Cup) أول مسابقة هامة لكرة القدم.



- ١٨٧٢: لعبت أول مباراة رسمية بين إنجلترا واسكتلندا؛ كانت النتيجة ٠-٠.
- ١٩٠٠: لعبت كرة القدم لأول مرة في أولمبياد باريس وفازت بريطانيا العظمى بالميدالية الذهبية.
- ١٩٠٤: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) كهيئة دولية لجميع الاتحادات الوطنية لكرة القدم.

- ١٩٣٠: أقيمت أول بطولة لكأس العالم في أوروغواي وفاز بها الفريق المضيف.
- ١٩٩١: أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات في الصين؛ وفازت بها الولايات المتحدة الأمريكية.



- ١٩٩٦: أدرجت كرة القدم النسائية في الألعاب الأولمبية لأول مرة في أتلانتا، وفازت الولايات المتحدة الأمريكية بالميدالية الذهبية.



## دور كرة القدم في المجتمع الأردني

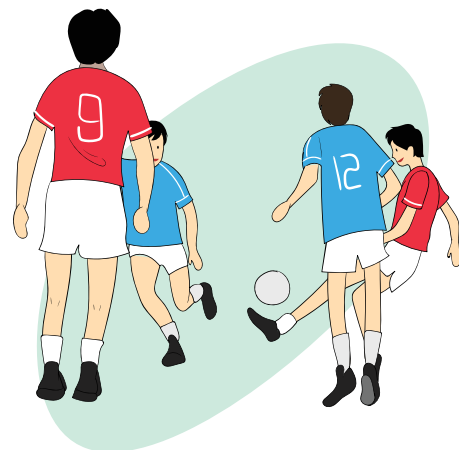
### تاريخ كرة القدم في الأردن



من المتفق عليه بشكل عام أن كرة القدم تم التعرف عليها في الأردن في عام ١٩٢٢ من خلال الأخوين علي وحسين الكردي، اللذان عادا من رحلتها المدرسية الصيفية إلى القدس ومعهما كرة قدم. وبعد فترة وجيزة، بدأت مجموعات صغيرة من الصبية الأردنيين بالتجمع أمام مسجد الحسيني في وسط مدينة عَمّان، حيث تعلموا اللعبة للمرة الأولى وتنافسوا في النهاية مع المغتربين البريطانيين العاملين في مطار ماركا. ثم شكّل هؤلاء الشباب الأردنيون في عام ١٩٢٨ أول ناد أردني، نادي الأردن، وبدؤوا اللعب ضد أندية قائمة من سوريا وفلسطين.

انتشرت شعبية كرة القدم بسرعة في عَمّان، ومع تدفق المجتمعات الجديدة إلى المدينة المتنامية، بدأت النوادي الجديدة تتشكل. وبحلول الأربعينيات، كانت هناك نواد في الزرقاء ومادبا والسلط، وأنشئت لجنة رياضية في عام ١٩٣٣ لتنظيم الألعاب بين النوادي. شهد عام ١٩٤٤ أول بطولة للدوري الأردني للرجال في الأردن، وفاز بها نادي الفيصلي الرياضي، وهو ناد تأسس باسم كشافة النادي الفيصلي. وبعد عقد من الزمن، تشكلت في عَمّان النوادي المؤسسة في الضفة الغربية وأصبحت جزءاً من الدوري الموسع.

في عام ١٩٤٩، تم تأسيس الاتحاد الأردني لكرة القدم لإدارة تطوّر الرياضة في الأردن. وأصبح عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في عام ١٩٥٨ والاتحاد الآسيوي لكرة القدم في عام ١٩٧٥. وفي عام ١٩٥٣، لعب المنتخب الأردني للرجال أول مباراة رسمية ضد مصر في ملعب عَمّان الوطني الذي تم إنشاؤه حديثاً حينها. وحقق منتخب «النشامى»، وهو الاسم الذي يُعرف به على نطاق واسع، أفضل نتائجه بالفوز في دورة الألعاب العربية لعامي ١٩٩٧ و١٩٩٩ وتأهل ثلاث مرات لكأس آسيا الذي ينظمه الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، حيث بلغ مرحلة ربع النهائي مرتين. وفي عام ٢٠١٤، غاب الأردن عن التأهل لبطولة كأس العالم لكرة القدم (الفيفا) عندما خسر أمام أوروغواي في مباريات الدور التصفي في الأخير.



## كرة القدم النسائية في الأردن



حتى مطلع الألفية، كانت النساء الوحيديات في الأردن اللواتي يلعبن كرة القدم يتعلمن اللعبة من أشقائهن وأقاربهن. وفي عام ٢٠٠٥، شكّل الاتحاد الأردني لكرة القدم المنتخب النسوي الأول وأسس مراكز سمو الأمير علي للوحدات لنشر اللعبة بين الفتيات في جميع أنحاء الأردن وتطوير قدرات المدربات. كما أدخلت الجامعات كرة القدم على النساء كجزء من مناهج التربية البدنية، وازداد الاهتمام في كرة القدم النسائية بسرعة منذ ذلك الحين.

ويُعد الأردن حالياً قوة رائدة في تنمية كرة القدم النسائية في الشرق الأوسط، حيث يحقق المنتخب النسوي الأول ومنتخب الناشئات

النجاح بشكل منتظم في البطولات الإقليمية. كما استضاف الأردن كأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة ٢٠١٦، وكأس آسيا لكرة القدم للسيدات عام ٢٠١٨؛ حيث ساهمت البطولتان في رفع مستوى كرة القدم الأردنية.

## تريزا العودات —



” عندما كنت طفلة، لم يكن من الشائع أن تلعب الفتيات كرة القدم، لكنني تعرفت على اللعبة من قبل والدي، الذي كان يتوق إلى رفيق ليلعب معه. شجعني شغفه تجاه كرة القدم على اللعب مع الأولاد في الحي، ثم بدأت بتدريب صديقاتي في المدرسة حتى أصبح هناك عدد كافٍ لتشكيل أول فريق كرة قدم مدرسي للبنات. وفي الوقت نفسه، افتتح الاتحاد الأردني لكرة القدم أول مركز للوحدات، وبدأنا نتدرب هناك بانتظام. ثم تم اختياري للعب مع نادي عقان، وشاركت مع الفريق الوطني المدرسي التابع لوزارة التربية والتعليم في

بطولة المدارس العربية. وفي النهاية، تم اختياري من قبل الفرق الوطنية للشباب وأصبحت حارس مرمى المنتخب الوطني للسيدات في سن الثامنة عشرة. وأثناء نشأتي، لاحظت التأثير الإيجابي لكرة القدم على حياتي، مما سمح لي بالنمو بثقة عن طريق تعريفني بأشخاص جدد من خلفيات مختلفة. كما بدأت عائلتي بالاعتماد عليّ لأنهم شعروا أنني شخص مسؤول. بالنسبة إلى فتاة في مثل عمري، سافرت كثيراً للعب كرة القدم، وكان للمشاركة بنشاط مع الآخرين دور في تطوير مهارات الاتصال الخاصة بي. وكان برنامج الرياضة من أجل التنمية التابع للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) بمثابة خطوة مهمة أخرى بالنسبة لي لأنني بدأت أفهم وجهة نظر المدربين وتأثيرهم في تطوير اللاعبين الشباب. وأستمتع بكوني جزء من برنامج الرياضة من أجل التنمية لأنني أشعر أنه من خلال فهم اللاعبين، يمكننا تحقيق نتائج أسرع وأفضل مما كان باستطاعتنا في السابق. نصيحتي لأجيال المستقبل هي أن يفهموا كرة القدم على أنها أكثر من مجرد رياضة، بل على أنها أسلوب حياة.“

## جمال اللحام —

”عندما كنت طفلاً، كنت أحب مشاهدة الناس يلعبون كرة القدم ويسجلون أهدافاً جميلة، لدرجة أنني غالباً ما كنت أحضر الكرة معي إلى الملعب لكي أتمكن من مشاهدة الآخرين وهم يلعبون. وعندما كنت في التاسعة عشر من عمري، تطوعت كمدرّب في أكاديمية محلية، وهي تجربة علمتني الكثير عن كرة القدم والإدارة ومكّنتني من فهم نفسي. أدركت أنني كنت أعبر عن نفسي من خلال كرة القدم بحرية، مما سمح للناس بالتعرف على جمال الحقيقي. تطورت مسيرتي كمدرّب منذ ذلك الحين، ومن خلال برنامج الرياضة من أجل التنمية، أدركت أن المدرّب هو شخص يمكنه التأثير على الشخصيات بالإضافة إلى تعليم مهارات هذه الرياضة. يقدم البرنامج شبكة يمكن للناس تبادل معارفهم فيها والمشاركة بنشاط في التنمية الاجتماعية والرياضية، ويمكن لكل لاعب/ة أن يتطور، حتى لو لم يكن لديه موهبة رياضية. نصيحتي للأجيال المستقبل هي أن يتبعوا أحلامهم.“



## محمد اليماني —

”كمدرّب كرة قدم، فإنني مدرك للتأثير الإيجابي الذي أحدثه على اللاعبين الذين أدربهم لأنني أنا نفسي تعلمت الكثير من المدربين الذين درّبوني في الماضي. أرى كرة القدم كأداة تساعد على تطوير المجتمع من خلال السماح للاعبين والمشجعين بالتفاعل وإبعاد الشباب عن المشاكل الاجتماعية. ففي مرحلة شبابي ساعدني المدربون على تطوير مهاراتي في كرة القدم وتعزيز عقليتي من خلال تعليمي كيف أصبح أكثر انضباطاً وكيفية التعاون بفعالية مع الآخرين. أما كمدرّب، فقد حققت الكثير من النجاح عن طريق نقل هذه السمات للاعبين الذين قمت بتدريبهم. أعتبر منهجية الرياضة من أجل التنمية خطوة إيجابية ستفيد تنمية كرة القدم في الأردن لأنها تُطوّر شخصية اللاعبين وتسمح بالتفاعل الفعال بين المدربين واللاعبين من خلال الأنشطة الرياضية.“



## تولين الشويات —



”بدأت لعب كرة القدم في المدرسة مع أولاد صفي عندما كنت في الرابعة من عمري، وفي النهاية أصبحت قائدة في فريق كرة القدم. أحب كل شيء عن كرة القدم كروح الفريق والطريقة التي نحفز بها بعضنا البعض، والشعور بالنجاح. أدركت في وقت مبكر أنه لا يمكنني التقدم إلا من خلال التغلب على الصعوبات بمفردي، لذلك اكتشفت مراكز مراكز سمو الأمير علي للوحدات التابعة للاتحاد الأردني لكرة القدم، مما أدى بي للانضمام إلى نادي والمنتخب الوطني. شعرت دائماً أن لدي شخصية قوية، ولكن علمتني كرة القدم أيضاً كيف أواجه التحديات. ومن خلال التفكير في ما قمنا به في التدريب والمباريات، بدأت ألاحظ نقاط القوة والضعف لدي، وكذلك لدى الفرق المنافسة، واستخدمت تلك المعلومات لأصبح لاعبةً أفضل وشخصاً أفضل.“



## لعبة كرة القدم

### لمحة عامة



تُلعب المباراة من قبل فريقين متنافسين بحيث يضم كل فريق أحد عشر عضواً، بما في ذلك حارس المرمى، وتُلعب على ملعب مستطيل بهدف رئيسي يتمثل في قيادة الكرة إلى مرمى الفريق المنافس للتسجيل فيه. وتُلعب الكرة أساسياً باستخدام القدمين، ويسمح فقط لحارس المرمى بلمس الكرة بيديه.

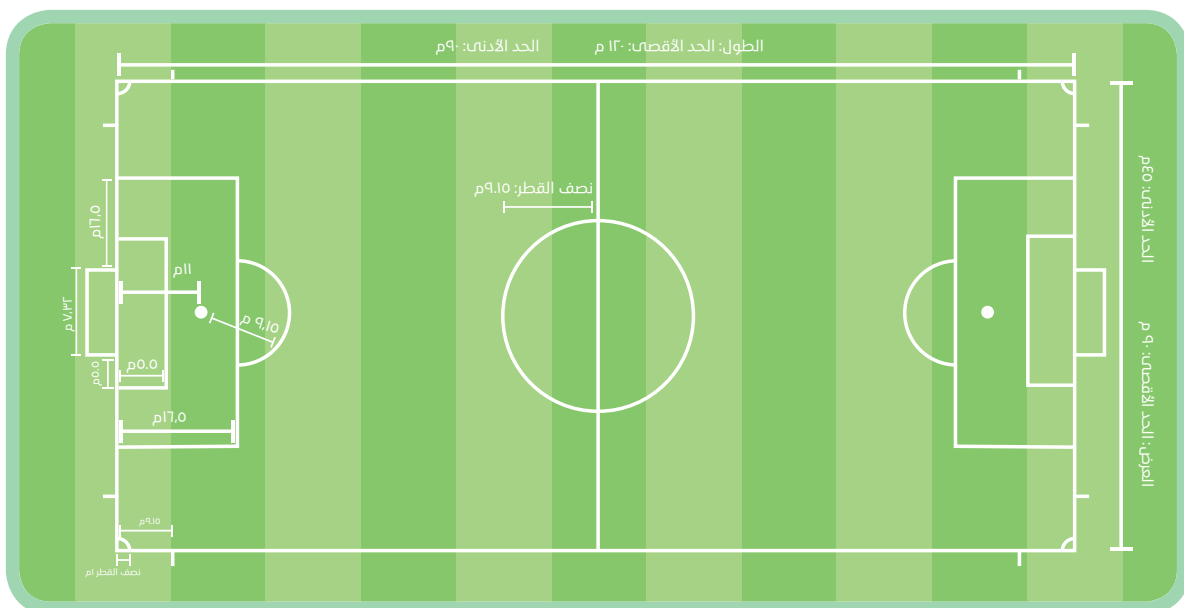
والسبب الرئيسي وراء اكتساب هذه الرياضة لشعبيتها هو أنها واحدة من أكثر الخيارات سهولة ومتعة للأشخاص المهتمين بممارسة الرياضة.

### اللاعبون

يتكوّن كل فريق من أحد عشر عضواً، باستثناء لاعبي الاحتياط. ويتم تصنيف الأعضاء بوجه عام إلى ثلاث مجموعات، وهم المهاجمون الذين يتمثل دورهم في تسجيل الأهداف، والمدافعون الذين يكمن اختصاصهم في استرداد الكرة، ولاعبو خط الوسط الذين تتمثل مهمتهم الرئيسية في ربط الهجوم والدفاع واثاحة فرص تهديف للمهاجمين. أما مهمة حارس المرمى فهي منع اللاعبين المنافسين من تسجيل هدف ضد فريقه.

### المسؤولون

تتم إدارة مباراة كرة القدم من قبل حكم، الذي يملك السلطة الكاملة لفرض القوانين. ويساعد الحكم اثنان من الحكام المساعدين ومسؤول رابع يساعد الحكم أيضاً وقد يحل محل مسؤول آخر إذا دعت الحاجة إلى ذلك.



## القوانين الرسمية للعبة

### ركلة المرمى



للإشارة إلى وجود ركلة مرمى، يقوم الحكم بمد ذراعه وراحة اليد مفتوحة باتجاه المرمى. يتم منح ركلة مرمى إذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من قام بلمسها الفريق المهاجم.

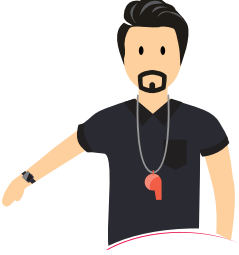
### الركلة الركنية

للإشارة إلى وجود ركلة ركنية، يقوم الحكم بمد ذراعه باتجاه راية الركنية (الزاوية) والتي تنفذ الركلة منها. تمنح الركلة الركنية إذا خرجت الكرة من خط المرمى وكان آخر من قام بلمسها الفريق المدافع.



### ركلة الجزاء

للإشارة إلى وجود ركلة جزاء، يقوم الحكم بالإشارة إلى "نقطة الجزاء" بإصبع السبابة والتي تنفذ منها ركلة الجزاء. وتمنح ركلة الجزاء عندما يقوم لاعب من الفريق المدافع بإعاقة لاعب من الفريق المهاجم بطريقة غير شرعية داخل منطقة جزاء الفريق المدافع.



### الركلة الحرة المباشرة

للإشارة إلى وجود ركلة حرة مباشرة، يقوم الحكم برفع ذراعه بشكل قطري للأعلى وذلك قبل أن يشير باليد الأخرى باتجاه مرمى الفريق الذي قام باقتراح الخطأ. الركلة الحرة المباشرة هي دليل على وجود خطأ خطير، حيث يمكن تسجيل هدف من هذا النوع من الركلات الحرة.



### الركلة الحرة غير المباشرة

للإشارة إلى وجود ركلة حرة غير مباشرة، يطلق الحكم صافرنه ويرفع ذراعه للأعلى فوق رأسه ثم يقو بالإشارة إلى مكان حدوث الخطأ حتى يقوم لاعب الفريق المتحصل على الخطأ بلعب الكرة.



### البطاقة الحمراء

لطرده لاعب من المباراة بسبب ارتكابه خطأ، يشهر الحكم البطاقة الحمراء لهذا اللاعب وذلك بالتوجه إلى اللاعب وإرفع البطاقة إلى الأعلى. بعد ذلك يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ الركلة الحرة المباشرة أو ركلة الجزاء إذا ارتكبت المخالفة ضمن منطقة الجزاء.



### البطاقة الصفراء

يتم إشهار البطاقة الصفراء بنفس طريقة البطاقة الحمراء. البطاقة الصفراء في كرة القدم هي إنذار بوجود انتهاك خطير لقواعد اللعب، وإذا أشهرت البطاقة الصفراء للمرة الثانية لنفس اللاعب في المباراة يطرد اللاعب من المباراة.



### الأفضلية

يشير الحكم إلى وجود أفضلية من خلال مد ذراعيه أمام جسمه وراحة اليدين للأعلى. إذا كانت المخالفة المرتكبة تستحق بطاقة يقوم الحكم بإشهارها للاعب المخالف عند توقف الكرة.

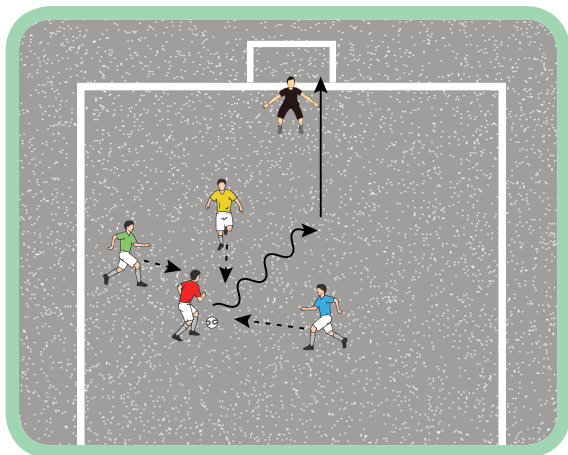
تمنح الأفضلية عندما يلاحظ الحكم وجود مخالفة ولكنه يسمح باستمرار اللعب وذلك عندما يرى الحكم أنه من الأفضل للفريق الذي ارتكبت ضده المخالفة استمرار اللعب بدلاً من إيقاف المباراة.



## أشكال متعددة للعبة

### كرة قدم الشوارع

لطالما كانت كرة القدم لعبة تُلعب في المدينة حيث لا يوجد عشب، فيكون الشارع بمثابة ملعب، ويتم وضع المعاطف لتشكل قائمي المرمى، ويتم رسم منطقة المرمى بالطباشير، أما القوانين فيتم اختراعها مع تقدم المباريات. فقد قامت أجيال من اللاعبين بصقل مهاراتها الكروية في هذه الأماكن الضيقة والمزدحمة.

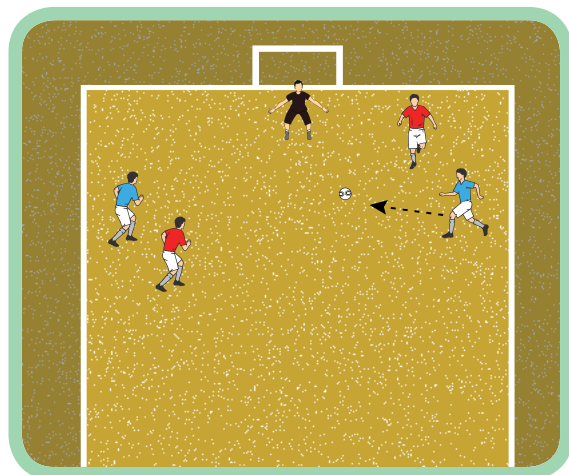


### كل لاعب لوحده

تُلعب هذه المباراة من قبل أي عدد من اللاعبين على مرمى واحد. فيكون أحد اللاعبين هو حارس المرمى، ويتنافس الباقي بشكل منفصل لتسجيل أكبر عدد من الأهداف.

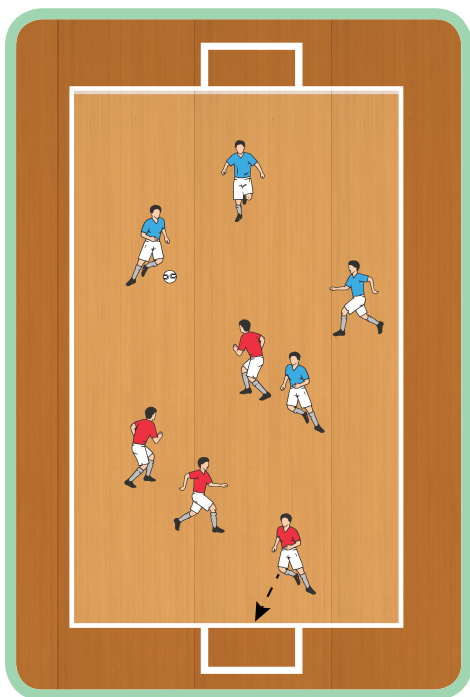
### المرمى المشترك

تُلعب هذه المباراة على مرمى واحد. فيكون هناك حارس مرمى واحد، ويتنافس فريقان لتسجيل أكبر عدد من الأهداف ضد بعضهما البعض. وفي كل مرة تخرج الكرة من اللعب، تُستأنف اللعبة من حارس المرمى، الذي يرمي الكرة إلى أي مساحة حرة في الملعب.



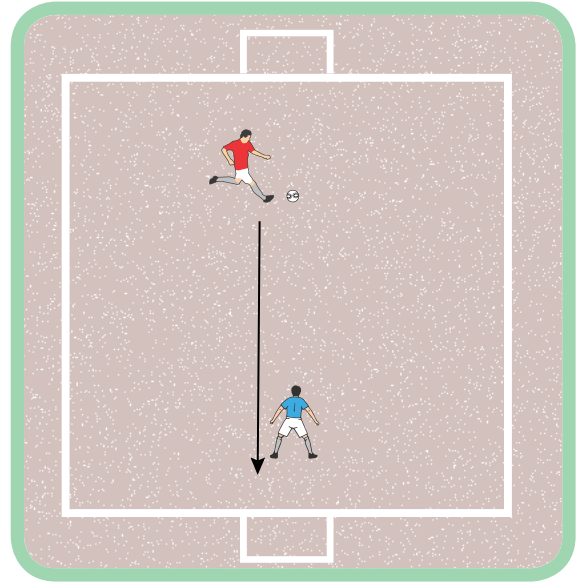
### المدافع الأخير هو حارس المرمى

يتم تشكيل فريقين متساويين في العدد، ويلعبان بحرية ضد بعضهما البعض. المدافع الأخير من كل فريق يصبح تلقائياً حارس المرمى إذا اقترب الفريق المنافس من المرمى.



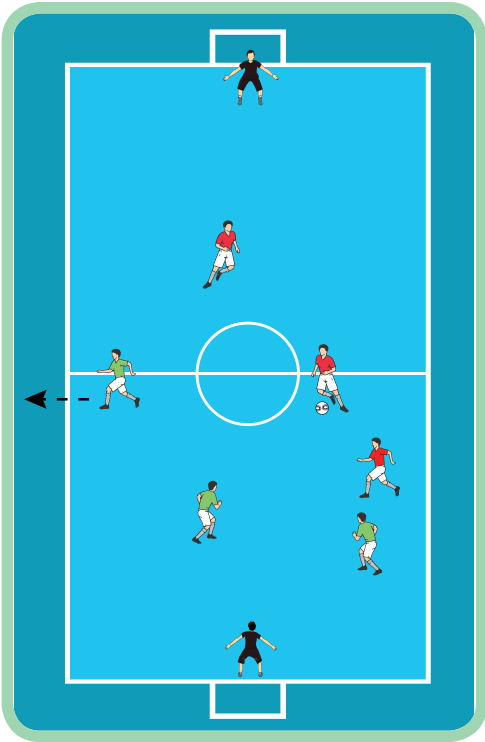
## ميونخ

تُلعَب هذه المباراة واحد ضد واحد، ويجوز لكل لاعب استخدام لمستين للتسجيل في مرمى المنافس بالتصويب من نصف الملعب الخاص به، ولا يجوز لأي منهما دخول منطقة الجزاء الخاصة به أو نصف الملعب الخاص باللاعب المنافس.



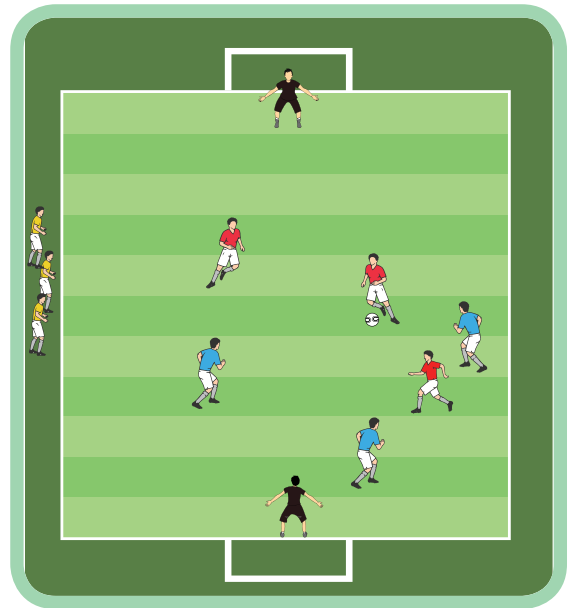
## ناقص لاعب

يلعب فريقان متساويان في العدد ضد بعضهما البعض، ويقوم كل فريق بإخراج أحد لاعبيه في كل مرة يتم تسجيل هدف في مرماه إلى أن يتم إخراج جميع لاعبي الفريق.



## ملك الملعب

يتم تشكيل فرق متعددة، ولكن يلعب فريقان فقط ضد بعضهما البعض في نفس الوقت. يبقى الفريق الفائز على أرض الملعب إذا سجل هدفين قبل انتهاء عشر دقائق. إذا انتهت المباراة بالتعادل، فإن الفريق الذي سجّل آخر هدف يبقى على أرض الملعب.

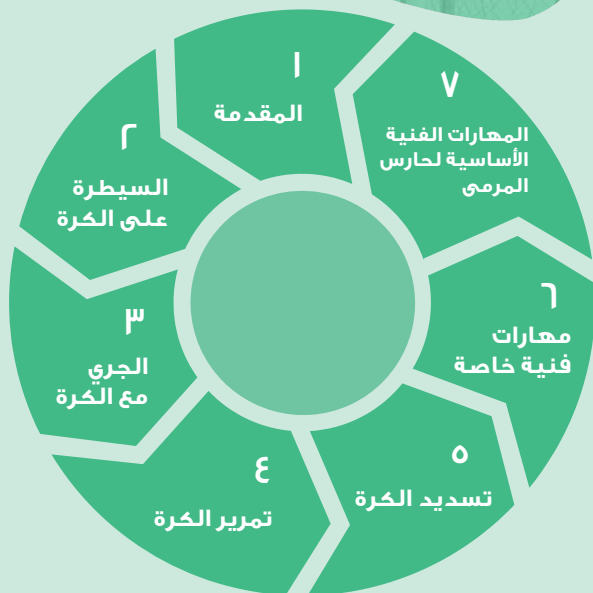






# الفصل الثاني

## المهارات الفنية





يتطلب الأداء الجيد لفريق كرة القدم جهداً جماعياً من كل لاعب/ة في الفريق. ويجب تعليم جميع المهارات في وقت مبكر، حيث يتعلم اللاعبون إتقان المهارات الأساسية، والتركيز على التفاصيل الدقيقة، ويبدلون قدراً كبيراً من الجهد الشخصي. وإن فهم اللعبة وامتلاك المهارات الأساسية اللازمة للأداء يُمكن أفراد الفريق من اللعب الجيد. إلا أنه من أجل أن يصبح لاعب/ة كرة القدم مكتملاً ومتمسراً، يتطلب الأمر أكثر من مجرد إتقان المهارات الفنية؛ فهناك أيضاً المهارات الاجتماعية الجيدة التي تُمكن اللاعب/ة ليصبح ناجحاً كفرد وكذلك مع الفريق، سواء داخل أو خارج الملعب (الحياة اليومية).

## تطوير المهارات الفنية

لكي يصبح اللاعب ذو مهارات فنية عالية فإنه من المهم أن يتم تعليمه العناصر الرياضية في العمر المناسب وذلك لتطوير اللاعب بشكل سليم. ومن الجدير بالذكر إذا كان اللاعب لم يعاين الرياضة المحددة من قبل، فإنه يجب تعليم وتطوير العناصر الرياضية لديه بالتدرج بدءاً من العناصر التي يتم تعليمها للأطفال تحت سن 9 سنوات قبل الانتقال إلى مهارات ومفاهيم أكثر تقدماً يتم تعليمها للفئات العمرية الأكبر.

### تحت 9 سنوات الأطفال

- تعريف الحركات العامة (الركض، القفز، الانقراط، الرمي، الدرجة)
- تعريف المهارات الأساسية مع الكرة (السيطرة، الجري بالكرة، التمديد، الاستلام، التسديد)
- لعب حر مع قوانين محدودة ودون تحديد مراكز
- تعريف القوانين الرئيسية لكرة القدم (حدود الملعب، الأخطاء، إعادة بدء اللعب... الخ)
- التعامل مع حركات الكرة (كرات عالية، كرات مرتدة، كرات مدرجة)
- تطوير الحركات العامة (إضافة)
- عامل السرعة
- تطوير المهارات الأساسية مع الكرة (إضافة التصعيد والتسوية)
- تحسين اللعب بالتفصيل
- اختيار اللعب في أكثر من مركز

### 9 - 13 سنوات الأطفال

- تعريف التنيك الفردى وفي مجموعات صغيرة (1 ضد 1) (4 ضد 4)
- تعريف المبادئ الهجومية والدفاعية
- تطوير الوعي عن المساحة
- وقدرة اتخاذ القرار (اللعب في مناطق)
- تطوير الحركات العامة (إضافة)
- عامل السرعة
- تطوير المهارات الأساسية مع الكرة (إضافة التصعيد والتسوية)
- تحسين اللعب بالتفصيل
- اختيار اللعب في أكثر من مركز
- إتقان الحركات العامة
- تطوير قوة الجسم وقدرة التحمل
- تعريف بالمهارات المتطورة مع الكرة (الأسيات، على الطائر، التعرير الطويل)
- تحديد مراكز اللعب
- تطوير تكتيك المجموعة والفريق (مثلاً: دفاع منطقة، دفاع رقابة، الضغط، الهجوم المرند، الاستحواذ على الكرة، اللعب الطويل، البناء من الخلف)
- التعرف بيقود اللعب (عدد اللاعبين، عدد التمسات، الزمن، المساحة)
- التعلم من خلال المناقشة

### 13 - 16 سنوات الشباب

- تطوير الهيئة الرياضية والأداء البدني الأقصى وتقنيات الإصابات
- تأدية مهارات معقدة تحت الضغط (خلال الحركة، بسرعة عالية، خلال الإرهاق، تحت ضغط المنافس)
- اظهار مرونة تكتيكية وترقب تغيرات خلال المباراة
- فهم تنظيم المجموعة وأشكال اللعب
- إتقان المهارات الأساسية لمركز اللعب

### 16 - 19 سنوات الشباب

- تطوير الهيئة الرياضية والأداء البدني الأقصى وتقنيات الإصابات
- تأدية مهارات معقدة تحت الضغط (خلال الحركة، بسرعة عالية، خلال الإرهاق، تحت ضغط المنافس)
- اظهار مرونة تكتيكية وترقب تغيرات خلال المباراة
- فهم تنظيم المجموعة وأشكال اللعب
- إتقان المهارات الأساسية لمركز اللعب

## أهداف اجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

- الروحانية
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات

- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقويم الذاتي
- القيادة
- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين



## أهداف بدنية ورياضية

## السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة هي التقنية الأساسية التي يتم من خلالها تطوير جميع المهارات الأخرى. عادة ما يتم تقديم تمارين السيطرة على الكرة في بداية التدريب لأنها تُطوّر علاقة اللاعبين بالكرة، وبالتالي تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

### إتقان السيطرة على الكرة

القدرة على السيطرة على الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم، بما في ذلك القدمين اليمنى واليسرى على حد سواء، أمر مهم للغاية لتطوير اللاعبين. إن تمارين إتقان السيطرة على الكرة لا تُطور إحساس اللاعبين بالكرة فحسب، ولكن يمكن دمجها أيضاً مع حركات تركز على تطوير مرونة اللاعبين وتوازنيهم وتوافقهم.

### تصديد الكرة



الخطوة ٣

- عند سقوط الكرة، المسها باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم لإبقائها بعيدة عن سطح الأرض.



الخطوة ٢

- اسحب الساق لأعلى لإطلاق الكرة إلى الهواء وتحرك في الاتجاه الذي تتوقع أن تسقط فيه الكرة.



الخطوة ١

- دحرج الكرة بقدم واحدة فوق القدم الأخرى.

### النقاط الرئيسية:

- توقع أين ومتى ستسقط الكرة واستلمها في تلك النقطة.
  - استخدم أسطحاً أكبر للمس الكرة بطريقة أكثر تحكماً.
  - أطلق الكرة عالياً إلى الهواء لزيادة الصعوبة ولكن أيضاً لزيادة الوقت الذي تستغرقه للوصول إلى الأرض.
- النصائح والتنويعات:** العب بمفردك أو في أزواج أو في مجموعات كبيرة، وأضف خيار تحديد عدد اللمسات التي يجب أن يقوم بها الشخص التالي قبل تمرير الكرة.

## سحب الكرة



الخطوة ٣

• تبادل الكرة بين كلتا القدمين.



الخطوة ٢

• اسحب الكرة للأمام والخلف وجانبياً باستخدام كامل مساحة أسفل القدم.



الخطوة ١

• ضع إحدى قدميك على الكرة واثني ركبة القدم التي تقف عليها.

## النقاط الرئيسية:

- أبق قدمك خفيفة عند التحرك وانزلق بالقدم التي تقف عليها.
  - تدرب على كلتا القدمين والحركات في اتجاهات متعددة.
  - قم بأداء تقنيات الدفع/السحب باستخدام مشط القدم وأسفل القدم.
- النصائح والتنويعات:** في أزواج أو مجموعات كبيرة، العب لعبة «بليلة»، حيث تحصل على نقطة عن تمرير الكرة بين أرجل اللاعب/ة المنافس.



## استلام الكرة

إن استلام الكرة هي القدرة على إيقاف الكرة أو السيطرة عليها في الاتجاه المطلوب. في رياضة ديناميكية مثل كرة القدم، والتي يجب فيها اتخاذ القرارات بسرعة، من المهم أن تكون قادراً على إيقاف الكرة بأقل عدد ممكن من اللمسات لكسب الوقت اللازم لأداء الإجراء التالي. وبالتالي، تعد مهارات استلام الكرة ضرورية لأداء أسرع وأكثر مرونة.

### الاستلام بالقدم



الخطوة ٢

- ضع ي القدم المستقيمة في وضعية السطح المفتوح لإيقاف حركة الكرة
- أرخي جسمك، واثن ي الركبتين قليلاً، وشد الكاحل، وإبق أصابع القدم موجهة إلى الأعلى.



الخطوة ١

- أبق ي جسمك مفتوحاً، ومواجهاً للكرة القادمة إليك.
- ينبغي أن يكون الكتفان والوركان على نفس المستوى لتحقيق التوازن الأمثل للجسم.

### النقاط الرئيسية:

- امتص ي سرعة الكرة عن طريق إرخاء الجسم بأكمله ما عدا الكاحل، الذي ينبغي أن يكون مشدوداً.
  - استخدم ي مختلف أسطح القدم مثل السطح الداخلي ومشط القدم وأخمص القدم.
  - تدرب ي باستخدام كلتا القدمين.
- النصائح والتنويغات:** يعد تمرير الكرة إلى الحائط طريقة ممتازة لتطوير السيطرة على الكرة.

## الاستلام بالفخذ



الخطوة ٢

- ارفع الركبة للأعلى بينما تسقط الكرة.
- لمس الكرة باستخدام السطح الواسع بين عظمة الركبة وعظمة الورك.



الخطوة ١

- أطلق الكرة إلى الهواء وتحرك تحتها.

## الاستلام بالصدر



الخطوة ٢

- اثني الركبتين قليلاً وأمل جسمك للخلف بزاوية ٤٥ درجة.
- امتنص بسرعة الكرة عند لمسها بالصدر.



الخطوة ١

- أطلق الكرة إلى الهواء عالياً فوق الرأس وتحرك تحتها.

## الجري مع الكرة

إن القدرة على التحرك أثناء الاستحواذ على الكرة هي مهارة لازمة لكل لاعب/ة. تتطلب تمارين الجري مع الكرة **الإبداع والثقة**، ويجب على اللاعبين إبقاء رؤوسهم للأعلى لأطول وقت ممكن لتحليل المعلومات الجديدة وتعديل اتجاههم في اللعب.

### الجري بالكرة

هذه هي التقنية المستخدمة عندما يتقدم اللاعب/ة أثناء استحواذه على الكرة. الجري بالكرة تُشعر اللاعبين بالحماس لأنها يمكن أن تُخل بالتنظيم الدفاعي للفريق المنافس وأن تخلق مساحة للفريق للتقدم نحو المرمى. اللاعبون الذين يجرون بالكرة بشكل جيد هم أولئك الذين يستطيعون تغيير سرعة حركتهم مع الكرة. وإن إبطاء السرعة مع الكرة والجري معها بسرعة قصوى هما على نفس القدر من الأهمية.

### الجري بالكرة باستخدام وجه القدم

وجه القدم هو السطح العلوي للقدم، حيث توجد أربطة الحذاء. عند الجري بالكرة، يستخدم عادة وجه القدم للتقدم مع الكرة بسرعات عالية لأن الكرة غالباً ما تدفع إلى الأمام ثم يتم اللحاق بها.



الخطوة ٢

- ادفعي الكرة باستخدام الجزء العلوي من أصابع القدم.



الخطوة ١

- وجّهي أصابع القدم للأسفل باتجاه الأرض عندما تكون قريباً من الكرة.

### النقاط الرئيسية:

- انظري للأعلى كلما أمكن لتقييم اتجاه اللعب.
  - اضربي الكرة من النقطة الأكثر مركزية للحفاظ على تحركها على سطح الملعب.
  - أبقِي الكرة قريبة من قدمك.
- النصائح والتنويعات:** يجب على اللاعبين تطوير الإحساس بالكرة قبل تقديم منافسات الجري بالكرة. وهناك طريقة جيدة لمساعدتهم على القيام بذلك وهي أن تطلب منهم الجري بالكرة عبر مسار محدد بأقل عدد ممكن من اللمسات على الكرة.



## الالتفاف الكرة

عند الجري بالكرة، غالباً ما يواجه اللاعبات عوائق تمنعهن من التقدم أكثر. وبالتالي فإن مهارات الالتفاف مطلوبة لتجاوز تلك العوائق عن طريق إبطاء السرعة وتغيير اتجاه اللعب. الالتفاف هو إجراء مفاجئ تقوم به اللاعب، وغالباً ما يتم باستخدام السطح الداخلي أو الخارجي للقدم.



الخطوة ٢ ب

- استخدم السطح الخارجي للقدم لتحريك الكرة بجانب الجسم.



الخطوة ٢ أ

- استخدم باطن القدم لتحريك الكرة مقابل الجسم.



الخطوة ١

- اقتربي من الكرة بزاوية مباشرة من خط حركتها.

### النقاط الرئيسية:

- المسي أجزاء الكرة الأكثر بُعداً للقيام بالالتفاف من زوايا أكثر حدة.
  - حافظ على مركز ثقل منخفض عن طريق ثني الركبتين قليلاً.
  - تدرب باستخدام كلتا القدمين.
- النصائح والتنويعات:** التوقيت هو عنصر أساسي لأداء التفاف جيد. استخدم الأقدام لتدريب اللاعب على الانحراف عن خط مستقيم أو اطلبي من اللاعبات الجري بالكرة بحيث تتقاطع مساراتهم مع بعضها البعض من الأمام والجانبين.



## تمرير الكرة

التمرير هو الإجراء المتخذ عندما يتم نقل الكرة من لاعب/ة إلى آخر. إنها مهارة أساسية لجميع لاعبي كرة القدم لأنها غالباً ما تكون أسرع طريقة لتحريك الكرة عبر الملعب لخلق فرص التهديد ومنع اللاعبين المنافسين من الاستحواذ على الكرة. يتطلب إجراء التمرير الجيد **الاتصال الجيد** بين المُمرِّر والمستلم. ويُعد التمرير تصرف **كريم يعزز الثقة والاحترام** بين الزملاء في الفريق.

## التمريرة القصيرة

التمريرة القصيرة هي حركة الكرة على الأرض من لاعبة إلى أخرى بمسافة قصوى تبلغ عشرة أمتار بينهما. وتُلعب الغالبية العظمى للتمريرات باستخدام الجزء الداخلي من القدم لأنها منطقة سطحية واسعة ومبطنة. يمكن للاعبات المتدمات أيضاً التمرير باستخدام السطح الخارجي من القدم للقيام بتمريرات مقوسة للخارج أو حتى الكعب للقيام بتمريرات يصعب التنبؤ بها.



الخطوة ٣

- تابعي الحركة المتأرجحة للساق بعد أن تتم لمسة الكرة.



الخطوة ٢

- المسمي الكرة باستخدام منطقة السطح الداخلي بين الأصبع الكبير والكعب.
- وجّهي أصابع القدم الراكلة للأعلى.



الخطوة ١

- قفي بالقرب من الكرة ووجهي أصابع قدم الارتكاز باتجاه الهدف المقصود.
- أرجعي القدم الراكلة خلف الجسم قليلاً.

## النقاط الرئيسية:

- مرري الكرة من النقطة الأكثر مركزية لكي تكون حركتها سلسلة على سطح الأرض.
- التمريرة الجيدة يجب أن تكون أيضاً «موزونة جيداً» بمعنى أنه يجب تطبيق المقدار الصحيح من **القوة والسرعة** فيما يتعلق بالمسافة التي يجب أن تقطعها الكرة.
- تدربي باستخدام كلتا القدمين وأسطح التمرير المختلفة للقدم (مثل السطح الخارجي من القدم، الكعب، إلخ).
- **النصائح والتنويعات:** يلزم التمرير السريع بلمسة واحدة عندما تقترب المدافعة، في حين أن اللعب بلمستين (الاستلام والتمرير) يكون أكثر ملاءمة عندما تكون اللاعب لا يواجه ضغطاً دفاعياً من المنافس.



## التمريرة الطويلة

التمريرة الطويلة هي تمريرة تُلعب بمسافة تتجاوز عشرة أمتار بين المُمرِّر والمُستلم. يمكن أن تنفوت التمريرات الطويلة من التمريرات البعيدة المنخفضة، حيث تتحرك الكرة على سطح الأرض، إلى التمريرات البعيدة العالية، حيث تحلق الكرة في الهواء. يمكن أن تكون التمريرات الطويلة طريقة فعالة للتقدم وتخطي المدافعين الذين يقفون في المساحات بين الزملاء في الفريق، وهي أسرع طريقة لتحرك الكرة عبر الملعب.



الخطوة ٣

• تابع بتحريك الساق الراكلة أمام ومقابل الجسم.



الخطوة ٢

• اضرب الكرة باستخدام سطح وجه القدم (فوق أصابع القدم العليا) ووجه أصابع القدم نحو الأرض للحصول على سطح أوسع للركل.



الخطوة ١

• اقترب من الكرة من زاوية جانبية وقف بحيث تكون أصابع قدم الارتكاز موجهة نحو الهدف المقصود والركبة مثنية.  
• مدّ ساق الركل بالكامل للخلف وافتح ذراعيك للحفاظ على وضعية متوازنة.

### النقاط الرئيسية:

- اقترب من الكرة بسرعة لزيادة قوة ومسافة الضربة.
  - مرر الكرة من أسفل خطها المركزي لرفعها عن سطح الأرض.
  - أمِل الجذع إلى الخلف لرفع الكرة عن الأرض؛ أمِله إلى الأمام لإبقائها تتحرك على الأرض.
- النصائح والتنويحات:** التمريرات الطويلة باستخدام وجه القدم عادة ما تُحرك الكرة في خط مستقيم، مع وجود تأثير تحليقي في الهواء. ويؤدي استخدام باطن القدم إلى تحريك الكرة في بشكل مقوّس إلى الداخل، وهو أمر أكثر شيوعاً بالنسبة للتمريرات العرضية من الأطراف.

## تسديد الكرة

التسديد هو الإجراء النهائي في الهجمة وهو المهارة المطلوبة لتسجيل هدف. التسديد هو أكثر المهارات إثارة للاعبين، لأنه في العديد من المباريات، نادراً ما يحصلون على فرصة للتسديد. الدقة والقوة هما المكونان الرئيسيان للتسديد الجيد. إن التسديدة الناجحة لا تعطي اللاعبين بهجة كبيرة فحسب بل تعزز **الثقة بالنفس والجرأة والإصرار والتصميم**.

### التسديدة الأرضية

تحدث التسديدة الأرضية عندما تُركل الكرة عن سطح الأرض.



#### الخطوة ١

- قف فوق الكرة بحيث تكون قدم التوازن بجانبها ومواجهة للهدف.
- اسحب قدم التسديد للخلف وأمل ظهرك للأمام وفوق الكرة.
- افتح ذراعك المعاكسة من أجل التوازن.

#### الخطوة ٢

- وجه أصابع قدم التسديد للأسفل والمس الكرة بمشط القدم.
- افرد الكاحل لضمان قوة التسديدة.
- سد الكرة من النقطة المركزية للحصول على تسديدة مباشرة.

#### الخطوة ٣

- تابع بتحريك الساق أمام ومقابل الجسم.
- مد ظهرك.
- اثن الذراع على جانب قدمك المسددة مقابل الجسم.

### النقاط الرئيسية:

- قم بضرب الكرة من النقطة الأكثر مركزية على الكرة للحصول على تسديدة مباشرة، ومن أسفل المركز لرفعها عن الأرض، ومن الجانبين للحصول على تسديدة مقوّسة.
- خذ شهيقاً قبل التسديد وشد عضلات البطن لإعطاء القوة وتحسين التركيز، ثم أطلق الزفير بينما يتم لمس الكرة.
- تعتبر تسديدات من وجه القدم أكثر ملاءمة للتسديدات من مسافات بعيدة، عندما تكون هناك حاجة إلى مزيد من القوة. أما من مسافات القريبة، تكون الدقة أكثر أهمية، لذا تكون التسديدات بباطن القدم مفضلة في العادة.
- **النصائح والتنويعات:** يمكن دمج تمارين التسديد مع تمارين الجري بالكرة والتمرير لخلق مواقف مشابهة للمباريات مع اللاعبين.

## التسديدة الهوائية

التسديدة الهوائية هي تسديدة تتم عندما تكون الكرة غير ملائمة لسطح الأرض.



الخطوة ٣

- تابع بتحريك الساق أمام ومقابل الجسم.
- مد ظهرك.
- اثن الذراع على جانب قدمك المسددة مقابل الجسم.



الخطوة ٢

- المس الكرة باستخدام وجه القدم الراكلة.
- احرص على لمس الكرة من فوق النقطة المركزية للكرة لتوجيهها للأسفل.



الخطوة ١

- توقع أين ستسقط الكرة ووجه أصابع قدم التوازن نحو الهدف.
- من أجل التوازن، ارفع الذراع المعاكسة وأمل الظهر إلى أحد الجانبين واثن الركبة.

### النقاط الرئيسية:

- التوقيت هو أمر أساسي للقيام بتسديدة جيدة، ويجب أن يتم ضرب الكرة وهي تسقط.
  - بالنسبة للكرات الهوائية، اقفز من القدم الواقفة لكي يصبح جسمك فوق الكرة.
  - تدرب بكلتا القدمين وسدد بلمسة واحدة مباشرة على الكرة.
- النصائح والتتويجات:** يمكنك لعب الكرة مع ارتدادها عن الحائط (من الأمام والخلف والجانبين) وتسديدها مباشرة على هدف ثم احتسب مجمل عدد أهدافك بالمقارنة مع أهداف شركائك.

## مهارات فنية خاصة

## الضربة الرأسية

القدرة على ضرب الكرة بالرأس هي مهارة أساسية للمهاجمات والمدافعات على حد سواء. ويُعد الجبين الجزء الأكثر أماناً وفاعلية في الرأس لاستخدامه في هذه الضربة لأنه محمي بواسطة طبقة عظمية سميكة وسطح واسع.



## الخطوة ١

- توقعي أين ستسقط الكرة وقفي مقابلها مباشرة عند وصولها.
- ضعي إحدى القدمين قبل الأخرى قليلاً وارفعي ذراعيك للأعلى وافتحيهما.
- اثني الجزء العلوي من جسمك للخلف وشدي عضلات رقبتك.

## الخطوة ٢

- أبقِي العينين مفتوحتين لأطول فترة ممكنة والمسح الكرة باستخدام الجبين.
- ادفعي رأسك والجزء العلوي من جسمك إلى الأمام لمهاجمة الكرة.

## الخطوة ٣

- يجب أن يكون الصدر متقدماً على الوركين.
- يجب سحب المرفقين إلى الخلف.

## النقاط الرئيسية:

- إن التمرکز والتوقيت الجيدين هما عنصران ضروريان للقيام بضربة رأسية جيدة والتي يمكن أن تؤدي إلى تسجيل هدف أو تخليص ضروري.
  - بالنسبة للكرات العالية، اقفزي عن الأرض بقدمين أو قدم واحدة. يمكن إعطاء القوة للقفزة عن طريق ثني الركبتين قليلاً وتقوّس الظهر ثم الاندفاع إلى الأمام.
  - استخدمي جانب الجبين «للرؤسيات الدفاعية» التي تهدف إلى توجيه الكرة بعيداً عن منتصف الملعب.
- النصائح والتنويحات:** قدّمي تمارين الضربة الرأسية تدريجياً ومع الفئات العمرية الأكبر سناً. تجنبي قيام نفس اللاعب بضرب الكرة برأسها بشكل متكرر حيث قد يتسبب ذلك في وقوع إصابات في الرأس والدوار.

## التدخل / قطع الكرة

الدفاع القوي ضروري لرياضة تنافسية مثل كرة القدم. فالفرق التي تتمتع بمدافعات جيدات تشعر بمزيد من الأمان وتلعب بمزيد من القناعة لأن القدرة على استرجاع الكرة توفر فرصاً متجددة للهجوم. ويُعتبر قطع الكرة بحالة الوقوف الأسلوب الأكثر شيوعاً للمدافعات في كرة القدم.



الخطوة ٢

- حركي قدمك باتجاه الكرة وتجنبني الاحتكاك المفرط للجسم مع اللاعب المنافس.
- استخدمني باطن القدم لقطع الكرة بقوة وبدعم من كامل وزن جسمك.



الخطوة ١

- انطلقني نحو المهاجم من الجانب، واقترّب منه قدر الإمكان.
- أبقني جسمك منخفضاً من خلال ثني الركبتين وتقويس الظهر قليلاً.

### النقاط الرئيسية:

- يتطلب قطع الكرة بشكل جيد الصبر والتوقيت وقوة الجسم والتوازن.
  - حافظني على تركيز عينيّك على الكرة، ولكن احرصني أيضاً على مراقبة حركات اللاعب المنافس للتنبؤ بخطوتها التالية.
  - عند الاقتراب من اللاعب المنافس، تجنّبي الاندفاع الزائد. ومن الناحية المثالية، أبطئي من سرعتك عندما تكون على مسافة ذراع منه.
  - ادفعني الكرة بعيداً عن مسار جري اللاعب المنافس، ثم استرجعيها.
- النصائح والتنويعات:** يمكن أيضاً استخدام وجه القدم أو السطح الخارجي للقدم لقطع الكرة بشكل مباشر، في حين يعتبر قطع الكرة بالانزلاق أيضاً الحل الأخير.



## التمويه (حركة المقص)

التمويه هو مصطلح يستخدم لوصف حركة تهدف إلى خداع اللاعب المنافس من خلال توجيهه للانطلاق في أحد الاتجاهات ثم التقدم في اتجاه آخر. يمكن للاعبين المبدعين خلق حركات جديدة يصعب على المدافعين التنبؤ بها، كما أن بعض الحركات، مثل حركة المقص (step-over)، تشكل الأساس لحركات التمويه الأكثر تعقيداً.



الخطوة ٣

- استخدم القدم الأخرى لدفع الكرة في الاتجاه المعاكس.
- قم بزيادة سرعتك فوراً.



الخطوة ٢

- عندما تكون قريباً من اللاعب المنافس، قم بتدوير أحد الساقين حول الكرة دون لمسها.

- أنزل الكتف الذي في نفس جهة ساق التمويه وانقل وزن الجسم إلى ذلك الجانب.



الخطوة ١

- قم بالجري بالكرة مباشرة نحو الهدف بسرعة متوسطة.
- أبقِ الكرة قريبة.

### النقاط الرئيسية:

- يمكنك خداع اللاعب/ة المنافس عن طريق المناورة بالكرة باستخدام الأسطح المختلفة لإحدى القدمين أو كليهما. ويمكن أيضاً أن يتم ذلك بحركات التمويه بالجسد، دون تحريك الكرة.
- الأمر المهم هو إخلال توازن اللاعب المنافس لتجاوزه.
- يمكن أيضاً أن ينطبق التمويه على التسديدة الخداعية أو التمريرة الخداعية؛ حيث يتصرف اللاعب وكأنه على وشك التسديد أو التمرير وفي آخر لحظة يتجنب الاحتكاك الكامل مع الكرة وينفذ إجراءً مختلفاً.

**النصائح والتنويعات:** تمارين ١ ضد ١ أو ٢ ضد ٢ على مرامٍ مصغرة تعتبر مثالية لاختبار الحركات التمويهية المتنوعة للجري بالكرة أو التمرير أو التسديد.

## رميات التماس

عندما تخرج الكرة من اللعبة من الخطوط الجانبية، يلزم القيام برمية تماس من نفس النقطة التي خرجت من عندها الكرة من الملعب لإعادتها إلى اللعبة.



الخطوة ٣

- أطلقي الكرة مع مد الذراعين بالكامل. استخدمتي أطراف الأصابع لزيادة دقة الرمي.
- انحني للأمام وتوازني على أصابع قدميك.



الخطوة ٢

- ادفعي الجزء العلوي من جسمك إلى الأمام.
- مدي الذراعين فوق الرأس وللأمام.



الخطوة ١

- واجهي الهدف المقصود.
- أبقي القدمين على الأرض بثبات.
- امسكي الكرة بإحكام بكلتا اليدين خلف الرأس، مع ثني المرفقين بالكامل.
- انحني للخلف بالجزء العلوي من جسمك.

### النقاط الرئيسية:

- أبقي قدميك على الخط الجانبي أو خلفه لأن عبور الخط سيجعل الرمية غير قانونية.
  - تجنب الرمي للدعبات القربيات نظراً لصعوبة تقويس الرمية من مسافات قريبة.
  - خذي بضع خطوات قبل الرمي لاكتساب الزخم والرمي لمسافات أبعد.
- النصائح والتنويحات:** ينبغي تعريف اللاعبين الأكبر سناً على رميات التماس تدريجياً. بالنسبة للمبتدئين، اسمح لهم برفع أقدامهم عن الأرض أو دحرجة الكرة على الأرض بيد واحدة.

## المهارات الفنية الأساسية لحارس المرمى

يحظى حارس المرمى بمكانة خاصة في كرة القدم لأنه هو اللاعب الوحيد في الفريق الذي يمكنه لمس الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء المحددة. وتعد تقنيات حارس المرمى فريدة من نوعها بمعنى أنه يتم إيلاء اهتمام خاص لتحسين حركات القدم وردود الفعل، وكذلك القدرة على التقاط الكرة وتوزيعها في العديد من الأشكال.

### التقاط الكرة

يتطلب التقاط الكرة توقعاً وتركيزاً كبيرين من حارس المرمى وهو أمر قوله أسهل من فعله. في كثير من الأحيان، يختار حراس المرمى صدّ الكرة بعيداً إذا لم يكونوا متأكدين من القدرة على التقاطها. ويجب على حراس المرمى أيضاً أن يكونوا شجاعين وأن يكون لديهم ثقة كبيرة في أفعالهم، حيث أن أي خطأ قد يؤدي مباشرة إلى تسجيل هدف ضدهم.

### التقاط الكرات المنخفضة

الكرات المنخفضة هي تسديدات تصل إلى أسفل مستوي ورك حارس المرمى.



الخطوة ٣

- المسي الكرة بالسطح الكامل لكلتا اليدين.
- ارفعي الكرة لأعلى باتجاه الصدر.
- اطوي الذراعين إلى الداخل وأبقي الكرة بين اليدين والصدر.



الخطوة ٢

- خذي خطوة للأمام بإحدى القدمين واثني الركبة الأخرى إلى الداخل والأسفل مع مواجهة الأرض.
- ضع يديك بالقرب من بعضهما البعض وفي الأسفل بين الساقين.
- قوّسي ظهرك للأسفل.



الخطوة ١

- تحرّكي ضمن مسار الكرة.
- قفي مع إبعاد قدميك عن بعضهما البعض قليلاً.

### النقاط الرئيسية:

- درّبي جانبي الجسم عن طريق اتخاذ الخطوة الأولى للأمام باستخدام كلتا القدمين.
  - وسّعي سطح اليدين بقدر ما يمكن من خلال فتح الراحيتين والأصابع عند ملامسة الكرة.
  - استخدم الركبة القلديسة للأرض كحماية إضافية في حال خروج الكرة من اليدين ومرورها بين الساقين.
- النصائح والتنويحات:** التمرينات المتكررة هي وسيلة جيدة لتطوير مهارات الالتقاط ويمكن دمجها مع الحركات الأخرى من خلال الأقماع.

## التقاط الكرات العالية

الكرات العالية هي تسديدات تصل إلى فوق مستوى وركي حارس المرمى.



الخطوة ٣

- امسك الكرة بإحكام بين كلتا يديك من الوسط والجانبين.
- اجعل يديك قريبتين من الصدر وتحت الذقن لمزيد من الحماية.



الخطوة ٢

- استخدم راحتي يديك وأطراف الأصابع لإيقاف سرعة الكرة.
- قم بإمالة الجزء العلوي من الجسم قليلاً للخلف لتخفيف صدمة الكرة.



الخطوة ١

- قف مع إبعاد القدمين عن بعضهما البعض قليلاً وثني الركبتين قليلاً.
- قوّس الظهر وارفع الذراعين، مع ثني المرفقين.

### النقاط الرئيسية:

- ابق يديك في الأفق قبل وصول الكرة.
  - اعمل شكل W بيديك بوضعهما بجانب بعضهما البعض أمامك، بحيث تلتقيان عند الإبهامين.
  - بالنسبة للتسديدات القوية أو السريعة، من الأفضل صدّ الكرة بعيداً باستخدام الجزء السفلي من الراحتين.
- النصائح والتنويحات:** يحتاج حراس المرمى إلى عناية خاصة. ومع ذلك، إذا تم تعليم الأساسيات، يمكن لزوج من حراس المرمى أن يدرّب أحدهما الآخر بطريقة متناوبة.



## الصد الكرة بالارتقاء

يلزم القيام بصد الكرة بالارتقاء للكرات التي تستهدف أجزاء بعيدة من المرمى والتي تتطلب من حارس المرمى أن يمدّ جسده للوصول إليها. والعملية تتطلب حركات قدم محددة لتغطية مساحة أكبر في أسرع وقت ممكن. ومن المهم بالنسبة لحراس المرمى أن يتقنوا تقنية صد الكرة بالارتقاء لتجنب الإصابات التي قد تنجم عن الهبوط السيء.



الخطوة ٣

- اطو الذراعين للداخل بحيث تكون الكرة بين الراحيتين والصدر.
- مدّ الركبة التي ستتهبط عليها لتوسيع السطح الذي ستتهبط عليه حيث سيخفف ذلك من الصدمة.

الخطوة ٢

- مدّ جسدك بالكامل عندما تكون فوق الأرض بالكامل.
- شدّ عضلات الذراعين وأمسك الكرة بإحكام بكلتا اليدين (إن أمكن).

الخطوة ١

- تحرك في خطوات جانبية نحو نقطة الالتقاء بالكرة.
- تقدم خطوة إلى الأمام قليلاً بالساق الأقرب من الكرة وادفع الأرض للقفز جانبياً.

### النقاط الرئيسية:

- ارتع للأمام لتضييق زاوية التسديدات وكن استباقياً مقابل الكرة.
- اهبط على جانب الجسم (الفخذين وجانب الكتفين) لحماية العظام من الاصطدام المباشر على الأرض.
- بالنسبة للتسديدات التي يصعب التقاطها، استخدم اليد العليا لصد التسديدات العالية بعيداً واليد السفلية لصد التسديدات متوسطة المستوى.



## توزيع الكرة

تقنيات توزيع الكرة فريدة بالنسبة لحارس مرمى مقارنة بلعبة/ة ميداني؛ حيث يمكن لحراس المرمى أن يبدؤوا بإجراء التمرير بوجود الكرة بين أيديهم.

## رمية من فوق الرأس



الخطوة ٣

- مَدِّ ذراع الرمي للأمام بالكامل وأطلق الكرة.
- قم بتدوير الجسم للأمام لإعطاء قوة إضافية.



الخطوة ٢

- وازن الكرة بإحدى اليدين ومدِّ الذراع للخلف وراء الجسم.



الخطوة ١

- امسك الكرة بكلتا اليدين.
- تحرك للأمام بحركة خطوات جانبية.

## النقاط الرئيسية:

- يمكن تنفيذ رمية التفافية عن طريق إطلاق الكرة من أطراف الأصابع. ويمكن أن يكون ذلك مفيداً إذا كنت تريد أن تتباطأ الكرة بعد ملامستها للأرض.
- استخدم الرميات التحتية (من تحت الذراع) للمسافات القريبة أو رمية تمريرة الصدر للإطلاق السريع.
- تدرب على كلتا يديك لتحسين التوافق العام للجسم.

## التخليص بالقدم

يهدف التخليص بالقدم في الغالب إلى الوصول إلى مسافات أبعد في الملعب.



الخطوة ٣

- اضرب الكرة باستخدام مشط القدم.
- تابع حركة تأرجح القدم الراكلة واندفاع الجسم للأمام.



الخطوة ٢

- ضع قدم الارتكاز بجانب نقطة سقوط الكرة.
- اسحب القدم الراكلة إلى خلف الجسم.



الخطوة ١

- امسك الكرة بيد واحدة أو كلتا اليدين.
- تقدم وأسقط الكرة على بعد أمتار قليلة أمامك باستخدام رمية سفلية.

### النقاط الرئيسية:

- استخدم الرمية التحتية للتحكم بشكل أفضل عند إطلاق الكرة.
  - قم بإمالة الجسم إلى الجانب لتنفيذ ركلة أكثر تحكماً.
  - تدرب على كلتا اليدين والقدمين.
- النصائح والتنويعات:** استخدم الزوايا في نهاية أو وسط الملعب بهدف تنفيذ تخليصات لمسافات طويلة ومتوسطة.

## تكتيكات فردية أساسية

يمكن تقديم التكتيكات الأساسية للأطفال بمجرد أن يكونوا قادرين على فهم كيفية ومواقع التحرك في الملعب. وتعطى الحركة مع الكرة أو بدونها للاعبين فكرة واضحة عن التكتيكات، وتعتبر مهارات الإدراك الجيدة عاملاً مهماً في تطوير لاعبين فعالين حقاً.

### التكتيكات الهجومية

- أبقِ الكرة قريبة من القدم واستخدم الجسم لحمايتها من اللاعب/ة المنافس.
- راقب محيطك كلما أمكن ذلك لتحديد الإجراء التالي.
- تحرك نحو المساحة الحرة في الملعب بسرعة عالية.
- ابتعد عن المراقبة القريبة، وقدم دعمك لزملائك في الفريق، واطلب الكرة.
- لعب الكرة إلى الأمام في اتجاه مرمى الفريق المنافس كلما كان ذلك ممكناً.

### التكتيكات الدفاعية

- أبقِ جسمك بين الكرة ومرمك.
- يمكنك إبطاء اللاعب/ة المنافس عن طريق تقليل المساحة التي يمكنه التحرك بها.
- وجه اللاعب/ة المنافس نحو الخططين الجانبيين وبعيداً عن المرمى.
- تنافس على الكرة عندما تكون قريبة.
- حافظ على تركيزك طوال الوقت وتوقع دائماً أن المهاجم قد يرتكب خطأً.



# الفصل الثالث

## نصائح عملية للمدرب







**COACH**

## مقدمة

يرغب العديد من الأطفال والشباب في لعب كرة القدم، ولذلك، يجب أن يكون المدرب على دراية بالعديد من العوامل لخلق بيئة تعلم اجتماعية ورياضية جيدة. وتُعد فكرة تعليم المهارات الاجتماعية مفهوماً سهلاً الفهم إلى حدٍ كبير بالنسبة لمعظم الناس، ولكن الطريقة التي يتم بها ذلك هو أمرٌ بالغ الأهمية؛ حيث يحتاج المدرب الجيد لأن يكون قادراً على حل المشاكل عندما تنشأ في الملعب بحيث لا يتأثر تعلُّم اللاعبين. وبصفتك مدرب، سيكون عليك في بعض الأحيان التعامل مع نقص المواد الأساسية، والمساحة المحدودة، والعدد الكبير من الأطفال، وأن تتوصل إلى طرق مبتكرة لتعظيم مشاركة جميع اللاعبين المنخرطين. يقدم هذا الفصل نصائح وطرق عملية يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، بالإضافة إلى مجموعة من الألعاب والتمارين التي يمكن استخدامها لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

## كيفية تطوير المهارات الاجتماعية

تعتبر الرياضة منصة مثالية لتطوير المهارات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية. وتوفر المعلومات التالية نصائح للمدربين لمساعدتهم في استخدام الرياضة لتطوير المهارات الاجتماعية بنجاح؛ حيث يجب على المدرب تكييف هذه النصائح والأساليب مع بيئته. فمثلما يعمل اللاعبون لتطوير إحدى المهارات الفنية، يمكن للمدرب تحسين قدراتهم لتشجيع تطوير المهارات الاجتماعية من خلال التعلم أثناء العمل والتأمل الذاتي.



## إعداد أجواء جيدة

### ضمان بيئة آمنة

إن إنشاء مساحة آمنة أمر حاسم للحصول على أجواء تعلم اجتماعي جيدة، ويبدأ ذلك بضمان وصول اللاعبين من وإلى التمرين بأمان. وعند إعداد حصة تدريبية، تأكد من إزالة أي أشياء حادة وخطرة وأي نفايات من الملعب؛ حيث لا يستطيع الأطفال التركيز على حصة التدريب إذا كانوا خائفين من إيذاء أنفسهم.

### تعرف على فريقك

يحتاج المدرب إلى تحليل خصائص لاعبيه (مثل العمر والجنس ومستوى المهارات والثقافة) من أجل تنفيذ خطة تطوير اللاعبين على المدى الطويل. وسيتيح لك لقاء أسرهم فهماً أفضل لبيئات اللاعبين بعيداً عن الملعب. كما عليك أيضاً مراعاة الأحداث الحالية أو الأخيرة التي يمكن أن تؤثر على الفريق، مثل الاختبارات، أو نتيجة جيدة أو سيئة في إحدى المباريات، وتمرين الأسبوع الماضي.

### سياسة عدم الإجبار

من الضروري أن تؤكد من أول حصة تدريبية على أنك لن تجبر أي لاعب/ة على المشاركة في أي مناقشة أو إبداء رأي. يمكنك تعريفهم على الكلمة السحرية «تجاوز (باس) (PASS)»، والتي تسمح للاعب/ة بتخطي سؤال إذا لم يكن لديه أي شيء يضيفه أو يقوله.

### طرق العمل (WoW)

اسأل اللاعبين عن مقاييس طرق العمل (WoW) التي يرغبون في استخدامها أثناء الحصة التدريبية. فهذه طريقة فعالة لتمكين الأطفال وتحمل المزيد من المسؤولية. وينبغي الاتفاق على طرق العمل خلال المراحل الأولى من الموسم. مثال: «عندما يتحدث أحد اللاعبين، يجب على الجميع الاستماع بهدوء!»

### إظهار التعاطف

التعاطف هو الأساس والمفتاح للتواصل والتفاعل البشري السليم. ومن أجل الحصول على بيئة تعليمية جيدة، يجب على المدرب أن يكون مدركاً لتعابير وجوه الأطفال ولغة جسدهم ومستويات طاقتهم وتعديل الحصة التدريبية لتلائم احتياجات اللاعبين الحالية.



## تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية

النقاط التالية سوف تساعدك على تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية بطريقة فعالة ومؤثرة:

### كن قدوة

بصفتك مدرباً، فإنك تمثل تلقائياً قدوة يُحتذى بها للاعبين. ولكي تكون قدوة إيجابية، من المهم أن تكون مدركاً لأفعالك وأثرها على الأطفال والشباب الذين تدريبهم. فالأطفال يحذون الأشخاص الذين يعجبون بهم بشكلٍ حتمي، لذلك عليك أن تكون حذراً فيما تفعله أو تقوله وكيف تقوله، وأيضاً فيما يخص لغة جسدك. وعند التخطيط للحصة التدريبية، فكر في أفضل طريقة لأن تكون قدوةً في إظهار المهارات الاجتماعية لذلك اليوم. يقدم الفصلان الرابع والخامس أمثلة على كيف تكون قدوة إيجابية خلال الحصة التدريبية.



### يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عن طريق التواصل الواضح والمنفتح دائماً مع اللاعبين؛ من خلال مصافحتهم أو ضرب الكف بالكف (High Five) عالياً معهم في بداية ونهاية التمرين، وأن أكون مشجعاً لهم دائماً ومعبراً عن الإيجابية وليس منتقداً، وأن أتحدث بصوت واضح ونبرة واضحة، وأكون ثابتاً على مبدأ وأن استمع إلى جميع اللاعبين.



### يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال احترام الوقت قبل وأثناء التمرين. أحترم آراء الجميع وبيئاتهم وأتحلى بالصبر أثناء تعليم مختلف المستويات.



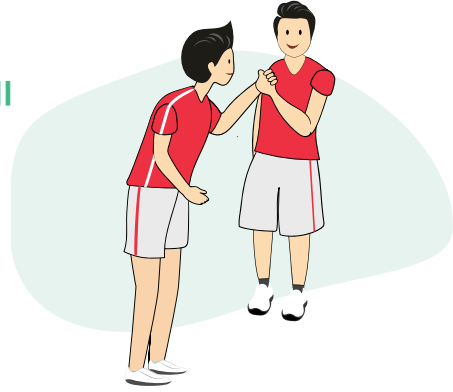
## استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إنشاء روتين منظم في الحصة التدريبية. ففي البداية يتم الترحيب باللاعبين وإعدادهم للحصة التدريبية، ويتم طوال الحصة التدريبية خلق روح الفريق، وفي النهاية يتم اختتام الحصة التدريبية بصورة سليمة. ومن المهم أن تكون الطقوس قصيرة والتأكد من أنها تشمل الفريق بأكمله.

### أمثلة

يقوم اللاعبون بإنشاء مصافحة سرية وتنفيذها.

#### البداية



يقوم اللاعبون بضرب الكف بالكف عالياً مع جميع زملائهم في الفريق في طريقهم إلى آخر الصف.

#### طوال



يجتمع اللاعبون في دائرة ويضعون أيديهم فوق بعضها البعض. يعدّ أحد اللاعبين إلى ثلاثة، ثم يرفع جميع اللاعبين أيديهم إلى أعلى يهتفون باسم فريقهم أو بعبارة تحفيزية أو بالهدف الاجتماعي لذلك اليوم.

#### النهاية



تُشعر الطقوس الأشخاص بالرضا وتجمعهم معاً وتعزز الشعور بالانتماء إلى فريق. وتعتبر الطقوس تفاعلية وتتطلب مهارات اجتماعية مختلفة وتُعززها أيضاً. لذلك، يمكن أن تؤدي الطقوس إلى التعلم من خلال الفعل والممارسة وأيضاً إلى إعطاء مادة للمدرّب لاستخدامها أثناء وقت التغذية الراجعة. مثال: «هل تزودكم طقوسنا بالثقة قبل التمرين؟»



## التعلم من خلال الفعل

أسمع، وأنسى.  
أرى، وأتذكر.  
أفعل، وأفهم.



يُقصد بالتعلم من خلال الفعل والممارسة أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل. وتعزز هذه العملية التفكير النقدي، وهو مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. وغالباً ما تؤدي التفسيرات الطويلة من قبل المدرب لأن يصبح اللاعبون غير مهتمين. وعلى الرغم من أن المدرب لا يملك دوراً مباشراً في عملية التعلم الذاتي هذه، إلا أن المهارة الاجتماعية المستهدفة في الحصة التدريبية يمكن فهمها وتعلمها بأفضل صورة عندما تكون المهارة الاجتماعية عنصراً أساسياً لنجاح الحصة التدريبية أو التمرين.

## طريقة «التجمد» (الصنم)

عند الإشراف على الحصة التدريبية، يمكن للمدرب أن يقول كلمة «صنم» (FREEZE) ويجب على جميع اللاعبين في تلك اللحظة التوقف في مكانهم والاستماع إلى المدرب حتى يقدم نقطة التدريب. ومن المهم أن تكون هذه اللحظات ذات صلة بمعظم اللاعبين أو كلهم وأن يكون لها صلة قوية بالمهارة الاجتماعية المستهدفة. ويمكن لنقطة التدريب إبراز أمر يحتاج إلى تحسين أو يمكن أن تشجع اللاعب/ة على الأداء الجيد بسبب استخدامه للمهارة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن طريقة «التجمد» هي طريقة فعالة للغاية، إلا أنه من المهم عدم استخدامها بشكل كبير وأن تبقي نقطة التدريب قصيرة لتجنب مقاطعة عملية التعلم بالفعل والممارسة.



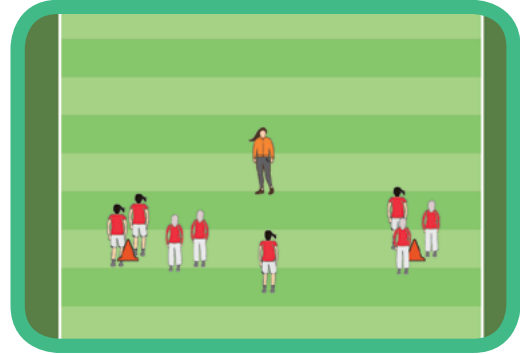
## تنفيذ تغذية راجعة جيدة

تعد التغذية الراجعة في نهاية الحصة التدريبية جزءاً أساسياً من استخدام الرياضة في التطور الشخصي للأطفال والشباب. ويعمل قسم التغذية الراجعة كأداة للنظر إلى الحصة التدريبية، وما تم تعلمه خلالها، وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ولربط الجوانب الخاصة بالرياضة مع المواقف الحياتية والمواضيع التنموية مثل العدالة بين الجنسين، والصحة، والبيئة. وينبغي أن تستمر التغذية الراجعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويجب أن تتم في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريباته وممارسة فيه طقوس ما قبل التمرين. إن وجود طقوس ختامية في نهاية كل حصة تدريبية، بعد مرحلة التغذية الراجعة، يجعل التمرين مترابطاً ويُعزز من التفاعل بين اللاعبين وشعورهم بالانتماء إلى الفريق.

هناك العديد من الطرق الفعالة لتنفيذ التغذية الراجعة؛ فيمكن للمدرّب اختيار أي من الطرق المذكورة أدناه أو استخدام تنويعاته وطرقه الخاصة. ومن المهم أن يضيف المدرّب للسياق بحيث تكون المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واضحة للاعبين قبل التغذية الراجعة. ويُشار إلى أنه من المهم أن تكون محايداً أثناء التغذية الراجعة ومنفتحاً على الآراء والتعليقات المتنوعة التي قد يطرحها اللاعبون. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية هي طرق عامة فقط؛ فيجب على المدرّب أيضاً طرح الأسئلة والكلمات الرئيسية والعبارات والمفاهيم للعمل عليها قبل التدريب وإضافة أسئلة جديدة استناداً إلى الملاحظات أثناء الحصة التدريبية ذات الصلة بالمهارة الاجتماعية. شجّع أيضاً لاعبيك على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها. يرجى الرجوع إلى الفصلين الرابع والخامس للاطلاع على أمثلة محددة للطرق أدناه.

### الطريقة أ

اجمع اللاعبين معاً، وضعي قمميين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للحصة: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. اطلبي من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القميين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القميين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين.



اطلبي من بعض اللاعبين توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. يمكن للمدربة بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.

### الطريقة ب

اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمام المدرّب. أكّد على الهدف الاجتماعي للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على هذا الهدف الاجتماعي. بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.



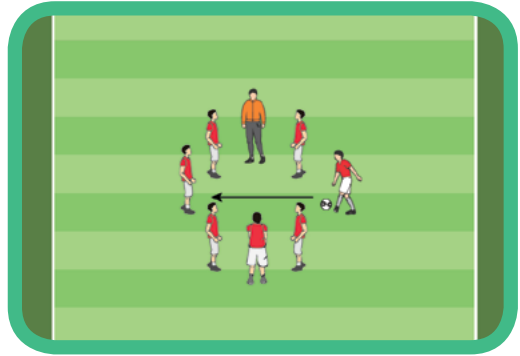
### الطريقة ج

اجمعي اللاعبين في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصّة التدريبية. اطلبي من اللاعبين أن يصفّقن للأعلى (واضحة) أو للأسفل (غير ملحوظة)، للإشارة إلى أي مدى كانت هذه الكلمة الرئيسية واضحة/غير ملحوظة خلال حصّة التدريب. قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبين في المناقشة.



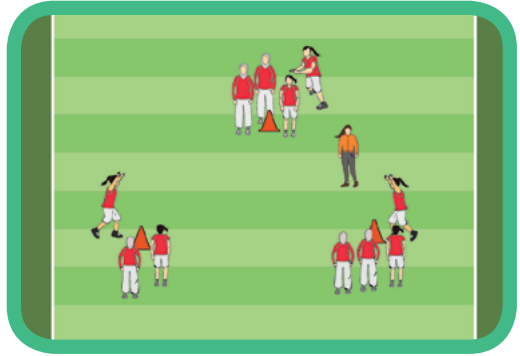
### الطريقة د

اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية تُلخص الهدف الاجتماعي المستهدف. امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية. ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر. وعندما يقدم جميع اللاعبين كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب كلمته الرئيسية ويقوم بإعطاء تغذية راجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.



### الطريقة هـ

قومي بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمعي جميع اللاعبين واطلبي منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلبي من لاعبة أو اثنتين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهن بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. وبعد النقاش، كرري التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبين.



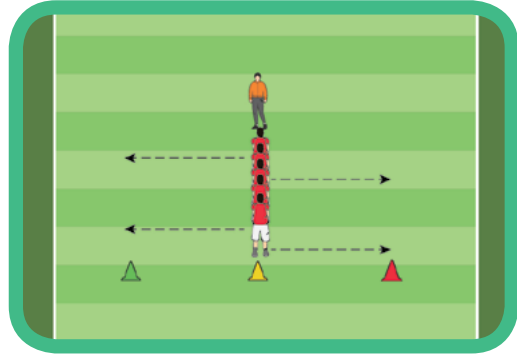
## الطريقة و

يتم جمع اللاعبين معاً بحيث يقفون أمام المدرّب، ثم يتم وضع ثلاثة أقماع في صف:

- القمع الأحمر (على اليسار) - لا أوافق
- القمع الأصفر (في الوسط) - محايد
- القمع الأخضر (على اليمين) - أوافق

اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية لذلك التمرين. وبعد كل سؤال، على كل لاعب أن يقف بجانب القمع

الذي يمثل رأيه. شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى السؤال التالي وكّر العملية.



## الطريقة ز

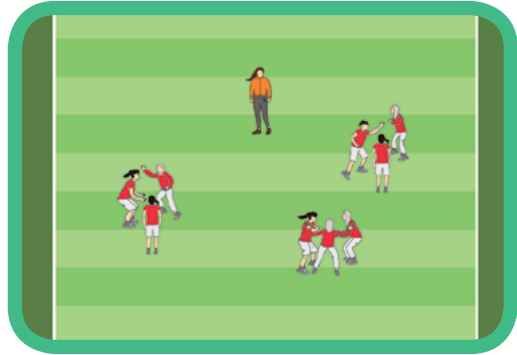
اجمع اللاعبين واطلبي منهن التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة، والذي:

١. سيبدأن في فعله (سلوك ستبدأ اللاعبه بتبنيه في حياتها)؛

٢. سيتوقفن عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعبه عن فعله)؛

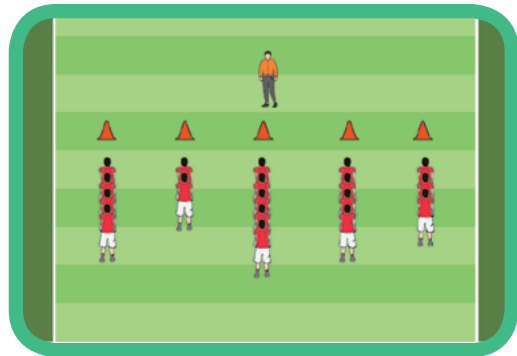
٣. سيواصلن فعله (سلوك تقوم به اللاعبه بالفعل وستستمر في فعله).

قسّمي اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلبي من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقن عليه جميعاً. اطلبي من كل مجموعة تقديم جوابها، ثم اطلبي من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.



## الطريقة ح

ضع قمعاً واحداً يمثل كل تمرين أو تدريب تم تطبيقه أثناء الحصة التدريبية، واطلب من اللاعبين الوقوف وراء القمع الذي يمثل التمرين أو التدريب الذي كان أكثر فائدة لهم في الممارسة العملية. اطلب من بعض اللاعبين شرح أسبابهم. يجوز للمدرّب بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء أي من اللاعبين.



## كيفية إشراك الجميع

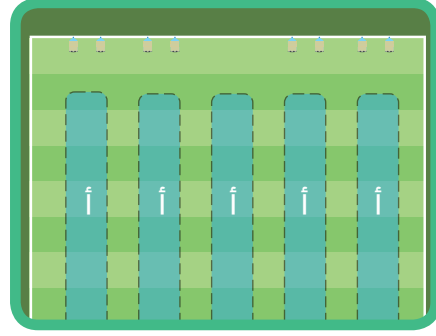
يعتبر إشراك الجميع من التحديات الرئيسية التي يتعين على المدربين مواجهتها. وبوجود مساحة لعب محدودة، وعدد كبير من اللاعبين، ونقص في المعدات، قد يكون من الصعب تنفيذ حصة تدريبية تضمن مشاركة الجميع ونشاطهم في جميع الأوقات. ولتنفيذ حصة تدريبية فعالة، يجب أن يكون المدرب مدركاً للتحديات وأن يجد حلولاً مبتكرة لها. ويمكن أن يكون الحديث وتبادل الأفكار مع المدربين الآخرين واللاعبين الخاصين بك طريقة فعالة للغاية للتوصل إلى هذه الحلول.

### اللاعبون والمساحة

لتنفيذ حصة تدريب فعالة، يجب عليك التأكد من زيادة المساحة المتاحة لك والبحث عن بدائل أخرى تتيح لك أفضل مساحة تمرين ممكنة. وإن أحد أهم جوانب الحصة التدريبية الناجحة هو جعل جميع اللاعبين نشطين قدر الإمكان لتجنب الصفوف الطويلة ووقوف اللاعبين في منطقة محصورة. وفيما يلي العديد من الخيارات التي يمكن أن يستخدمها المدرب لتحقيق أقصى قدر من التدريب وفقاً للاعبين والمساحة المتاحة لهم.

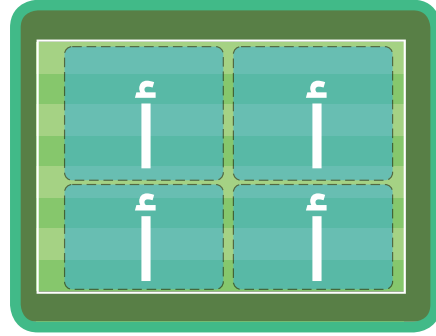
#### الخيار الأول

تشكيل صفوف متعددة. على الرغم من أن هذا الخيار يؤدي إلى مساحات لعب أصغر، إلا أنه يبقي اللاعبين أكثر نشاطاً ومشاركة بشكل فعال. كما هو موضح، يمكنك استبدال الأهداف بأدوات أخرى لتكون بمثابة أهداف.



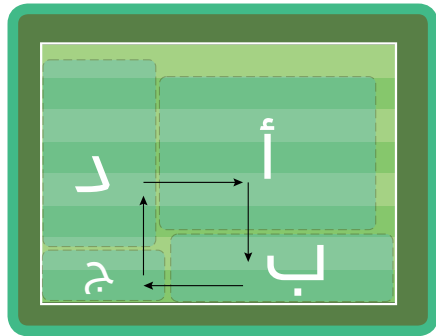
#### الخيار الثاني

قسم الملعب إلى ملاعب متعددة عند تنفيذ الجزء الرئيسي والخلصة وكن مبدعاً في استخدام كل المساحة المتاحة.



#### الخيار الثالث

يمكن أن يكون إنشاء صفوف وملاعب متعددة أمراً صعباً نظراً لنقص المعدات والمساحة. في هذه الحالة، يمكنك إنشاء تمرين محطات، حيث أن المحطات لا تتطلب مساحة كبيرة ومعدات كثيرة. يتم اعداد 4-5 محطات، ويقوم اللاعبون بتغيير المحطة كل 5-10 دقائق حتى يكون قد أكمل كافة اللاعبين جميع المحطات.





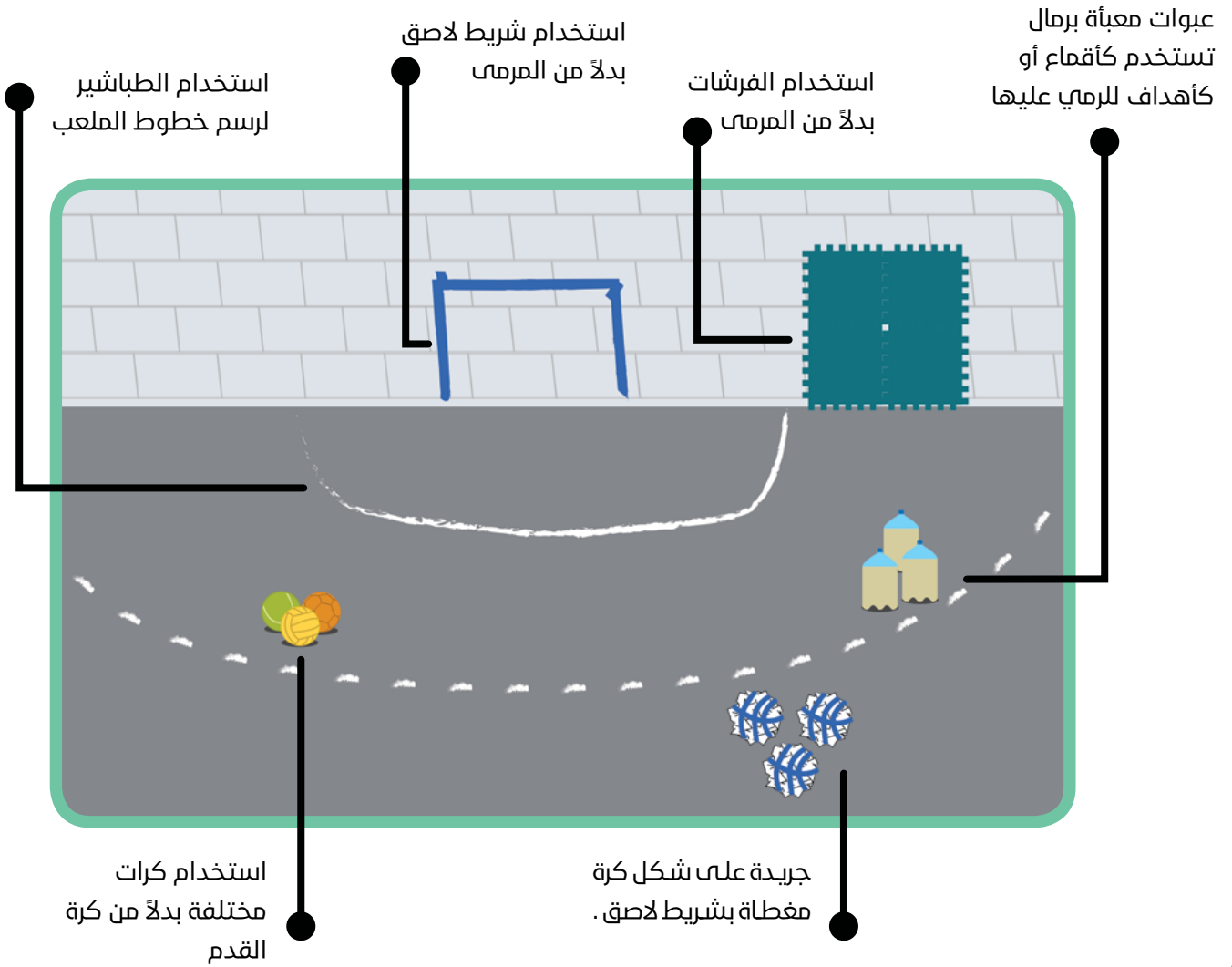
## الخيار الرابع

في حالة المباراة، والتي غالباً ما يكون فيها اللاعبون على الخط الجانبي يشاهدون المباراة، يمكن للمدرب إعداد تمرين على الجوانب الخارجية لإبقاء هؤلاء اللاعبين الذين ينتظرون نشطين حتى يحين دورهم.



## المعدات

كلما زاد عدد اللاعبين في حصصك التدريبية، تزداد المعدات التي ستحتاجها. كن مبدعاً بالنظر إلى البيئة المحيطة بك لمعرفة المواد الأخرى التي يمكن استخدامها كمعدات.



## ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

هناك العديد من الألعاب والتمارين المختلفة التي يمكن استخدامها في أنشطة مختلفة والتي تُعبر عن مواضيع ومهارات حياتية مختلفة. تركز التمارين على أساسيات كرة القدم ويمكن استخدامها في أجزاء مختلفة من التدريب. ويمكن تكييفها أيضاً وفقاً لحجم منطقة اللعب، والمعدات المتاحة، وعمر الأطفال وعددهم. بمعنى آخر يمكن للمدرب تصميم كل تمرين ليتناسب مع العمل في وضع معين ولمجموعة معينة.

### مربع الوسط

كل  
الأعمار



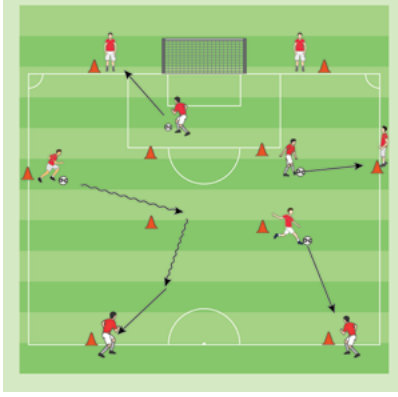
١٢-١٠



١٢-١٠

#### التنظيم والإجراءات:

- تحديد مربع بمساحة ٤×٤ متر داخل منطقة لعب مساحتها ٢٥×٢٥ متراً.
- يقف نصف اللاعبين على خطوط المربع الخارجي ويبدأ النصف الآخر مع الكرة من داخل منطقة اللعب.
- يجب على صاحب الكرة أن يجري بها عبر مربع الوسط، ثم يغير الاتجاه ويبحث عن مستلم للكرة خارج المربع ليمرر الكرة إليه.
- بعد اتمام التمريرة، يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار، ويدخل المستلم الآن إلى منطقة اللعب مع الكرة، ويتجه نحو مربع الوسط ثم يبحث عن مستلم جديد.



#### التنوع:


- بدلاً من تغيير الأدوار بعد كل تمريرة، يمكن أن تبقى المجموعة نفسها في الداخل وتتبادل تمريرات «واحد-إثنان» مع اللاعبين الخارجيين لفترة زمنية محددة قبل تبديل الأدوار.
- يعمل اللاعبون معاً كأزواج داخل منطقة اللعب. اللاعب الأول يكون القائد ومعه الكرة، واللاعب الثاني يتبع تحركات القائد وكأنه «ظل». عند القيام بعملية تمرير الكرة مع اللاعب الخارجي، يذهب القائد الكرة وظله في اتجاهين مختلفين لتشكيل مثلث مع اللاعب الخارجي وبعد قيام نمط محدد من التمريرات، تستبدل المراكز بحيث يصبح اللاعب الأول متمركز في الخارج، ويصبح الآن اللاعب الثاني هو القائد ومعه الكرة، واللاعب الثالث يقوم بدور «الظل».

#### نقاط التدريب:

- التواصل مع بعض بشكل جيد بطلب الكرة من قبل المستلم وتمرير الكرة بعد التواصل البصري.
- إن تغيير اتجاه الحركة المفاجئ عند دخول مربع الوسط يعزز الاندفاعية البدنية لدى اللاعب كما يزيد إدراكه ووعيه بالمساحة.

#### الأهداف:

الرغبة في التوصل لإتفاق 

تمرير الكرة واستلامها 

## تقاطع الطرق

كل  
الأعمار



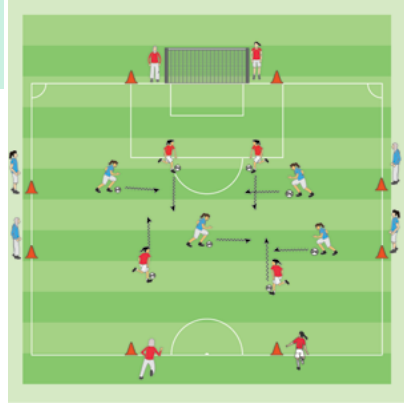
١٢-١٠



١٢-١٠

### التنظيم والاجراءات:

- في منطقة مربعة الشكل، توضع الأقماع على أضلاع المربع بحيث أن يكون كل قمعين متقابلين، وتبدأ كل لاعبتين عند أحد الأقماع مع كرة.
- تقوم كل لاعبة بالجري بالكرة نحو القمع المقابل وفقاً لتعليمات المدربة (مثلاً، استخدام القدم اليمنى في طريق الذهاب إلى القمع المقابل والقدم اليسرى في طريق العودة منه، أو استخدام السطح الداخلي لكلتا القدمين، إلخ).
- يمكن أن يبدأ التمرين بانطلاق كل جهتين متقابلتين معاً (مثلاً، شمال وجنوب، ثم شرق وغرب) ثم تزداد الصعوبة بانطلاق جميع الجهات في نفس الوقت.



### التنوع:

- كوني مبدعة عند إعطاء التعليمات (مثلاً، عندما تلتقي لاعبتين متقابلتين في منتصف الطريق، تقومان بشبك ذراعيهما والدوران دورة كاملة مع الكرة، ثم متابعة الجري بالكرة).
- يمكن للاعبات الجري بشكل قطري بدلاً من الجري في خطوط مستقيمة.
- المنافسة: سباق بين كل جهتين متقابلتين أو كل جهة لوحدها.
- استخدام نفس التمرين الأساسي للتدريب على التمرير وحركات التمويه.

### نقاط التدريب:

- كوني واعية بتحركات الأخرى وتكيفي مع التحدي الذي يواجهك.
- تحكمي بسرعة لعبك وأبق الكرة تحت السيطرة.

### الأهداف:

- إظهار التقدير للأخريين
- الجري بالكرة، المراوغة.

## الجري بالكرة في مسار متعرج ثم التسديد على المرمى

كل  
الأعمار



٣



١٢



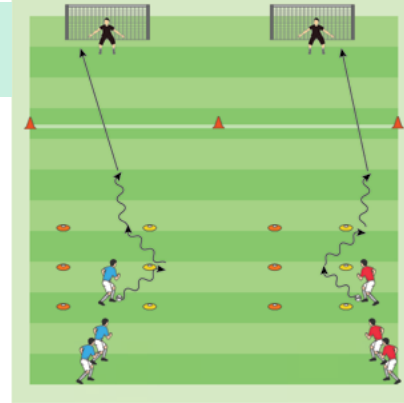
٢٠-١٠



٢

### التنظيم والاجراءات:

- ضع مرمبان بجانب بعضهما البعض وخطين من الأقماع أمام كل مرمى (كما هو موضح في الرسم). ارسم خط تصويب أفقي بين المرمبان والأقماع.
- قسّم اللاعبين إلى فريقين متساويين. يبدأ كل فريق مقابل أحد المرمبان.
- يجب أن يقوم لاعب واحد من كل فريق بالجري بالكرة بشكل متعرج بين الأقماع، ثم يسدد على المرمى. ولا يبدأ اللاعب التالي في الجري إلا بعد قيام اللاعب السابق بالتسديد.
- الفريق الذي يسجل عدد محدد من الأهداف أولاً هو الفائز.



### التنوع:

- استخدام مرمى واحد فقط ولكن مسارين متعرجين للجري بالكرة (باللون الأصفر والبرتقالي في الرسم)، ويتنافس الفريقان على التسجيل أولاً في مرمى بدون حارس. يبدأ اللاعبون عند إشارة المدرب، ويحصل اللاعب الذي تدخل كرتة في المرمى أولاً على النقطة، بشرط أن يكون قد قام بالجري بالكرة في المسار المتعرج بشكل صحيح.
- استخدام نظام تناوب حارس مرمى. اللاعب الذي يقوم بالتسديد يصبح حارس المرمى الجديد، واللاعب الذي كان حارس المرمى سابقاً يمسك الكرة ويقوم بالجري إلى نهاية الصف.

### نقاط التدريب:

- استمر حتى لو لم تكن متقدماً في السباق لأن اللاعبين الآخرين قد يرتكبون خطأً.
- استخدم السطحين الداخلي والخارجي لكلتا قدميك حتى تتمكن من التحرك بسلاسة بين الأقماع.

### الأهداف:

- القيادة
- الجري بالكرة، التسديد.



## غابة الأقماع

كل  
الأعمار



٢٠-١٢

١٠

### التنظيم والإجراءات:

- في منطقة مساحتها ٣٠×٣٠ متراً، يتم توزيع الأقماع عشوائياً بحيث يكون هناك دائماً قمعان أو ثلاثة أقماع بجانب بعضها البعض، تُشكل بوابات تمرير مفردة أو مزدوجة.
- يتم تعيين اللاعبين في أزواج ويجب أن يقمّن بالتحرك في جميع أنحاء منطقة اللعب وتمرير الكرة لبعضهن البعض عبر البوابات.
- في حالة وجود قمعين، يتم تنفيذ تمريرة عادية عبر البوابة. وعندما يكون هناك ثلاثة أقماع بجانب بعضها البعض، يجب على اللاعبين تنفيذ تمريرة «واحد-إثنان» عبر البوابة المزدوجة.
- المنافسة: كم عدد البوابات التي يمكنك التمرير عبرها خلال ٦٠ ثانية؟



### التنويع:

- بدء التمرين بحيث تكون الكرة في اليد والطلب من اللاعبين أن يقمّن بحركات توافق مختلفة (مثلاً، ارتداد الكرة عن الأرض، والقفز على قدم واحدة، ودرججة الكرة باليد على الأرض، إلخ).
- تشكيل مجموعات من ثلاث لاعبات ويجب على اللاعبة الثالثة أن تحتل بوابة جديدة وعندما تستلم الكرة، يجب عليها البحث عن اللاعبة الأولى من المجموعة، التي تقف عند بوابة جديدة هذه المرة.
- تحديد بوابات ملونة بشكل عشوائي والطلب من اللاعبين اتباع نمط تمرير محدد (مثلاً، البوابة الحمراء - البوابة الزرقاء - البوابة الصفراء).

### نقاط التدريب:

- التواصل باستخدام إشارات لفظية أو مرئية.
- تمرير الكرة واستلامها أثناء الحركة المستمرة.

### الأهداف:

- روح المبادرة
- تمرير الكرة واستلامها

## مختبر الوحوش

كل  
الأعمار

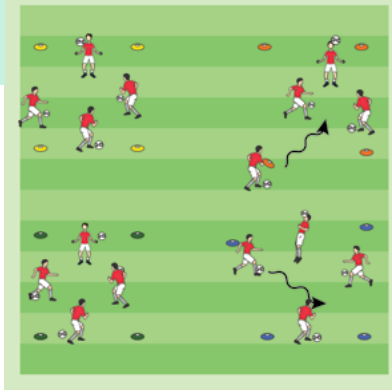


١٦

٢٠-٢٥

### التنظيم والإجراءات:

- في منطقة لعب المفتوحة، يكون كل لاعب لديه كرة، ويقوم اللاعبون بالجري بالكرة في جميع أنحاء المنطقة بحرية ويقومون بحركات تمويه ودوران مختلفة.
- يلعب اللاعبون بعد ذلك في أزواج، ويجب على كل لاعب تقليد حركات شريكه لمدة ٣٠ ثانية ثم تبديل الأدوار.
- يقوم اللاعبون بعد ذلك بتمرير الكرة فيما بينهم أثناء التحرك، ويُدخل المدرب تدريجياً تعليمات لحركات توافقية إضافية بعد كل تمريرة (مثلاً، الجلوس والوقوف، التدرج على الأرض، الدوران ٣٦٠ درجة، إلخ).
- يتبادل اللاعبون أقماعاً صغيرة، وعند إشارة المدرب، يتجمع اللاعبون الذين يحملون أقماعاً من نفس اللون بسرعة في أحد زوايا الملعب.
- المنافسة: يقوم لاعبو الفريق الأبطأ بأداء مهمة (مثلاً، تمرين الضغط، أو غناء أغنية).



### التنويع:

- عندما يقوم اللاعبون بالتجمع في الزوايا، يحدد المدرب للاعبين عدد الأذرع والأرجل التي يمكن أن تلمس الأرض لكل مجموعة (مثلاً، خمس أذرع وثلاث أرجل) ويجب على اللاعبين أداء المهمة المحددة. ثم يعيد المدرب ترتيب المجموعات بالطلب منهم أن يتبادلوا الأقماع أثناء الجري بالكرة؛ ثم يكرر نشاط المجموعة المذكور أعلاه.

### نقاط التدريب:

- تولي القيادة في تشكيل المجموعة بسرعة.
- انظر للأعلى عند الجري بالكرة لكي تتمكن من الاستجابة بشكل فوري.

### الأهداف:

- اتخاذ القرار
- الجري بالكرة

## هجمات التسديد السريعة

كل  
الأعمار



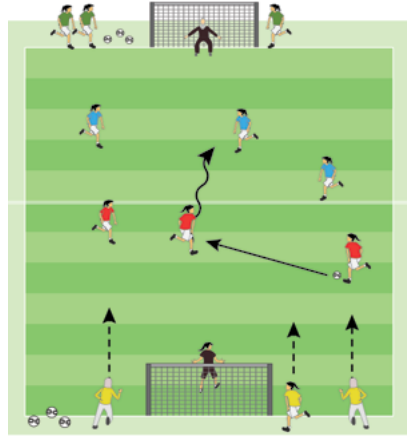
١٢

١٢-٨

٢

### التنظيم والإجراءات:

- شكّل فريق متعدد يضم كل منها ثلاثة إلى أربعة لاعبات وضعي حارستين عند كل مرمى. إذا كانت المساحة متاحة، خصصي ثلاثة فرق لكل منطقة لعب.
- يكون هناك فريقان فقط داخل منطقة اللعب أثناء الهجوم، وتكون الفرق الأخرى وراء كل مرمى تنتظر دورها.
- يحاول الفريق الأول (مثلاً الفريق الأحمر) التسجيل في المرمى المقابل، وإذا قام الفريق الثاني (مثلاً الفريق الأزرق) بقطع الكرة والهجوم على المرمى المقابل، فيخرج الفريق الأحمر من منطقة اللعب. وهذا يؤدي إلى دخول الفريق الثالث (مثلاً الفريق الأصفر)، الذي يجب أن يدافع الآن ضد الفريق الأزرق على المرمى الذي كان يدافع عنه الفريق الأول.



### التنويع:

- تخصيص دقيقة إلى دقيقتين لكل مباراة قبل أن يدخل الفريق الثالث تلقائياً ضد الفريق الفائز أو الفريق الذي دخل إلى الملعب في الجولة السابقة إذا كانت نتيجة المباراة هي التعادل.

### نقاط التدريب:

- انتبهي إلى ديناميكيات اللعبة السريعة التغير.
- العبى مع نية الهجوم على المنافس.

### الأهداف:

- المرونة
- التسديد

## ثلاثة فرق على ثلاثة مرامٍ

كل  
الأعمار



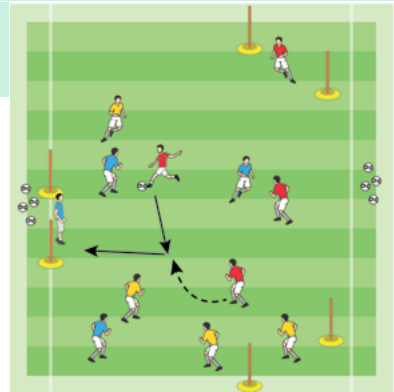
١٦

١٥-٩

٦

### التنظيم والإجراءات:

- قم بتحديد منطقة لعب مستطيلة الشكل ووضع ثلاثة مرامٍ في جهات مختلفة. استخدام مرامٍ كبيرة في حال توفر حراس المرمى، أو بدلاً من ذلك، ضع مرامٍ مصغرة أو أقماء مع أعمدة.
- قم بتشكيل ثلاثة فرق متساوية العدد يضم كل منها لاعبتين إلى أربعة لاعبتين، وتعيين كل فريق للدفاع عن مرمى.
- يلعب كل فريق ضد الفريقين الآخرين ويحاول التسجيل في أي من المرميين الآخرين للحصول على نقطة.



### التنويع:

- يمكن تحويل هذا التمرين إلى تمرين يركز على الدفاع عن طريق بدء كل فريق بعدد محدد من النقاط والخصم من نقاط الفريق في كل مرة يُسجل هدف ضده. الفريق الذي يُسجل في مرماه أقل عدد من الأهداف هو الفائز.

### نقاط التدريب:

- إن اتخاذ القرار الصحيح هو الفهم أن عليك أن تدافع عندما لا يستحوذ فريقك على الكرة.

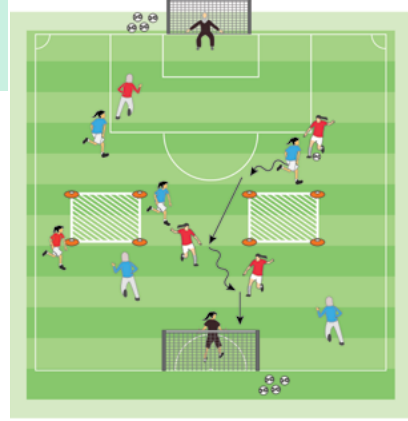
### الأهداف:

- الصدق
- التمرير، الجري بالكرة.

- قم بالتصويب كلما أمكن ذلك.



## المناطق المحظورة



### التنظيم والاجراءات:

- شكلي منطقة اللعب مع تقسيم المجموعة إلى فريقين متساويين واستخدمي الأقماع لإنشاء «مناطق محظورة» - وهي المناطق التي لا يمكن للكرة الدخول إليها ولكن اللاعبين يمكنهن ذلك.
- يجب على الفرق إيجاد طريق إلى مرمى المنافس مع تجنب تمرير الكرة عبر المناطق المحظورة. إذا تم تمرير الكرة إلى منطقة محظورة، فإن الفريق المستحوذ على الكرة يفقد حيازته للكرة وتعيد حراسة مرمى الخصم اللعب من جانبها.

### التنوع:

- تغيير موقع المناطق المحظورة للتركيز على هدف تكتيكي محدد (مثلاً، يتم وضع المنطقة في الوسط للتشجيع على التمرير عبر الجوانب والعكس صحيح).
- منع الكرة من لمس الأرض في تلك المناطق، ولكن السماح بلعبها فوق المنطقة لتشجيع لعب الكرات العالية.
- إضافة لاعبة محايدة لتسهيل تدوير الكرة.

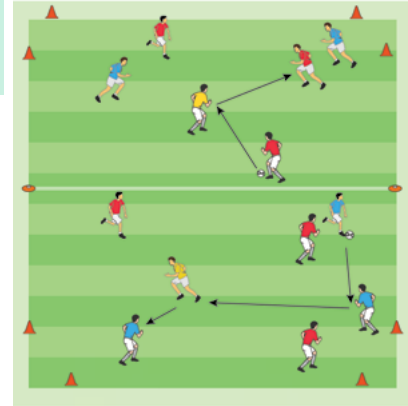
### نقاط التدريب:

- استمري في تقديم الدعم لزميلتك في الفريق.
- سيطري على الكرة في اتجاه المساحة الفارغة وبعيداً عن العوائق.

### الأهداف:

- التواصل
- الدفاع

## من ٤ ضد ٣ إلى ٨ ضد ٦



### التنظيم والاجراءات:

- حدد منطقة لعب على شكل مربع كبير وقسمه إلى نصفين. ضع مرمى صغير (أو استخدم أقماع) عند زوايا منطقة اللعب.
- شكل فرق يضم كل منها ستة لاعبين ويلعب ثلاثة لاعبين من كلا الفريقين داخل أحد النصفين. أضف لاعب واحد محايد لكل نصف بحيث يصبح هناك في النهاية لاعبة ٤ ضد ٣ في كل نصف من الملعب.
- هدف الفريق المهاجم هو إبقاء الاستحواذ على الكرة ومحاولة تمرير الكرة لعدد محدد من المرات بشكل متتالي لتسجيل نقطة (مثلاً، تُحتسب نقطة واحدة عند تمرير الكرة خمس مرات متتالية).
- في النهاية، اسمح للاعبين باللعب في كامل مساحة الملعب مع زملائهم في النصف الآخر من الملعب بحيث تصبح حالة اللعب ٨ ضد ٦ للفريق المستحوذ على الكرة. يلعب اللاعبون المحايدون داخل نصفهم من الملعب فقط.

### التنوع:

- بعد عدد محدد من التمريرات، يمكن للفرق التسجيل في أي مرمى.
- تغيير عدد اللاعبين في كل جانب حسب المستوى العام للإمكانيات.

### نقاط التدريب:

- تحلّ بالصبر في محاولة إبقاء الكرة في حيازة فريقك.
- إن مهارات التمرير والاستلام ضرورية لاستمرار الاستحواذ على الكرة لفترة أطول.

### الأهداف:

- اتخاذ القرار
- الجري بالكرة، التمرير

## الانضمام إلى الهجمة

كل  
الأعمار



٨



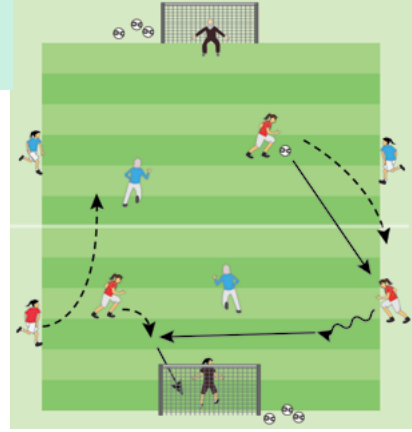
١٢-٨



٢

### التنظيم والإجراءات:

- شكلي فريقين مكونين من أربع لاعبات وحارسة مرمى لكل فريق وارسمي خط وسط الملعب لتقسيم الملعب إلى منطقتين.
- ضعي لاعبة من كل فريق داخل كل منطقة واللاعبتين المتبقيتين عند الخطوط الجانبية الهجومية من الملعب.
- يمكن للاعبة في منطقة الدفاع أن تمرر الكرة للأمام إلى اللاعبة داخل منطقة الهجوم أو إلى أي من اللاعبتين على الأجنحة. إذا قامت اللاعبة بالتمرير إلى لاعبة الجناح، فيمكن للاعبة الجناح الجري بالكرة إلى داخل الملعب، والانضمام إلى لاعبة الوسط، ومحاولة التسجيل. أما اللاعبة التي مررت الكرة إلى لاعبة الجناح تأخذ الآن مركز لاعبة الجناح عند الخط الجانبي الخالي، وتذهب اللاعبة الرابعة في الخط الجانبي المقابل إلى المركز في منطقة الدفاع.





### التنوع:

- ادخلي جميع اللاعبات داخل منطقة اللعب بحيث يكون هناك مهاجمتان ضد مدافعتين وحارسة مرمى في كلا من المنطقتين. تبدأ الهجمات من حارسة المرمى وإذا تقدمت الكرة إلى لاعبة في منطقة الهجوم، يمكن أن تنضم زميلة من منطقة الدفاع إلى الهجمة لتصبح حالة ٣ ضد ٢ وحارسة مرمى في منطقة الهجوم.
- استخدمي الأرقام لتقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق. في المنطقة الوسطى، تلعب حالة ٢ ضد ٢ ويكون هناك لعبتان ١ ضد ١ في المنطقتين العلوية والسفلية. بالنسبة للفريق المستحوذ على الكرة، يمكن للاعبة من المنطقة الوسطى الانضمام إلى منطقة الهجوم لتصبح حالة ٢ ضد ١ وحارسة مرمى في الثلث الذي يتم فيه الهجوم.

### نقاط التدريب:

- الانضباط مطلوب للالتزام بقواعد وأحكام اللعبة.
- احرصي على تمرير الكرة إلى الأمام والانضمام إلى الهجمة على الفور.

### الأهداف:

- الوعي 
- الكرات الطويلة 

# الفصل الرابع

## الحصة التدريبية المنتظمة الهيكل وأمثلة





 Sport for  
Development

Youth

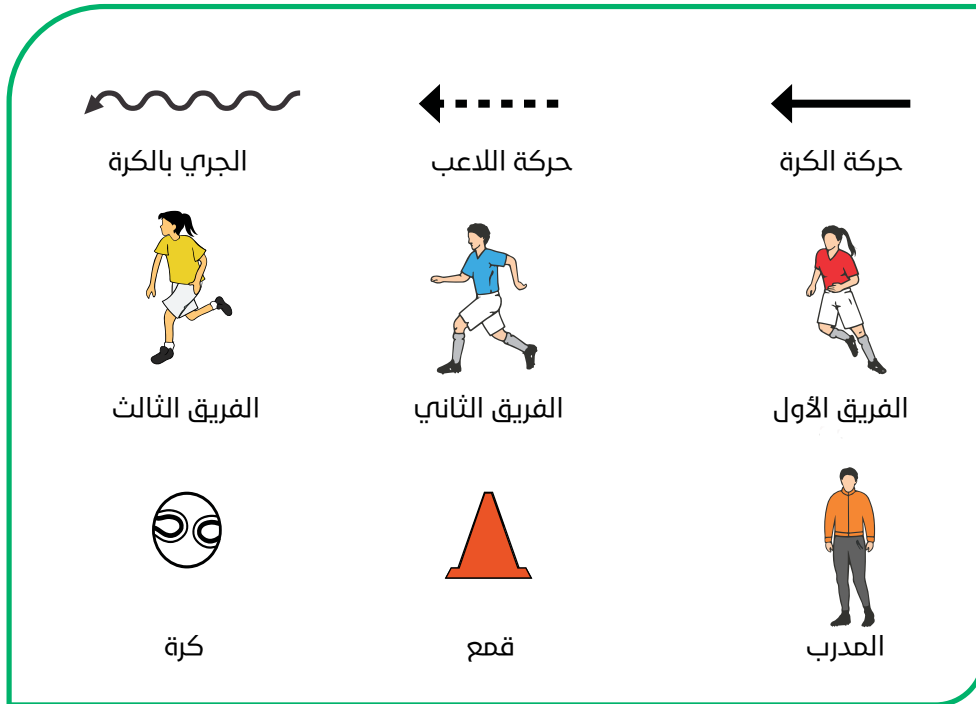


تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم وتطور ممكن. ولتنفيذ الحصص التدريبية في هذا الفصل، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمدربين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص التدريبية المنتظمة لكل فئة عمرية.

الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمدربين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنوعيات والتمرينات وحصص تدريبية كاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن جميع التمارين يمكن زيادتها أو تخفيفها وفقاً لبيئة كل مدرب وأن الحصص التدريبية المقدمة حسب الفئة العمرية تعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمدرب أن يأخذ حصة تدريبية للأطفال دون سن التاسعة، ومع بعض التعديلات والتنوعيات، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستويات المبتدئين في مهارات كرة القدم.

تتبع جميع الحصص التدريبية نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنوعياتها على المستويات الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات التي تلحقها. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يحتذى بها من خلال تنفيذ نقاط التدريب الاجتماعية لكل تمرين للتعريف بالمهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح. تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعباً؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التوقيت وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المدربون اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصص التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المدربين الرجوع إلى الفصل الثالث للحصول على نصائح حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع لاعبيهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحو ممكن.

## شرح العلامات والرموز والرسومات





## هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

تنقسم الحصة التدريبية المنتظمة إلى ثلاث مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى خمسة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولية. الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارات الاجتماعية للحصة التدريبية وإعادة تعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة القدم على وجه الخصوص، ولكن من المهم أن يكون تمريناً ممتعاً وتفاعلياً يكون فيه مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين.

التنشيط الذهني

المرحلة الأولية

الإحماء

يحتاج الإحماء السليم إلى العمل على الحركات الأساسية (مثل الهولة والقفز والركض والخطوات الجانبية) لزيادة خفة الحركة والتوازن والتناسق. هذا الجزء من التدريب هو أيضاً بمثابة تعريف بالمهارة الرياضية التي ستركز عليها الحصة التدريبية. ويجب على المدرب توضيح خطوات هذه المهارة بالتفصيل وتمكين تطوير التكنيك من خلال جعل اللاعبين يتمرنون بشكل فردي أو في أزواج للسماح بالحد الأقصى من اللمسات والتكرار.

الجزء الرئيسي، الذي ينقسم إلى تمرينين، موجه نحو الأهداف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيداً. وإن الحصة التدريبية الصحيحة ينبغي أن تعتمد على التمرين الذي سبقها وأن ترتقي من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. وستؤدي إضافة عناصر المنافسة إلى التدريب إلى تحدي المهارات الرياضية الجديدة للاعبين، وتؤدي إضافة العنصر التكتيكي إلى إعداد اللاعبين لبيئة اللعب وتشجعهم على استخدام مهاراتهم الاجتماعية الجديدة.

المرحلة الرئيسية

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولية والرئيسية، فإن الخلاصة تهيئ البيئة لاستكمال الحصة التدريبية. ويجب على المدرب تصميم لعبة مع شروط محددة لتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام أهداف متعددة.

الخلاصة

المرحلة النهائية

التغذية الراجعة

يعتبر جزء التغذية الراجعة أداة لمراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وفحص ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمدرب استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المدرب بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التفكير وإعطاء تغذية راجعة.

# الأطفال

تحت سن ٩ سنوات



# تحت 9 سنوات

## المهارات الرياضية

- تعريف الحركات العامة (الركض، القفز، الالتقاط، الرمي، الدحرجة)
- تعريف المهارات الأساسية مع الكرة (السيطرة، الجري بالكرة، التمير، الاستلام، التسديد)
- لعب حر مع قوانين محدودة ودون تحديد مراكز
- تعريف القوانين الرئيسية لكرة القدم (حدود الملعب، الأخطاء، إعادة بدء اللعب... الخ.)
- التعامل مع تحركات الكرة (كرات عالية، كرات مرتدة، كرات مدحرجة)

## المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

الاحترام	الاجتماعية
السيطرة على الكرة	الرياضية

ملعب	٨ أقماع	٢٠ كرة	ساعة توقيت	التنشيط الذهني	١٥ دقيقة
ملعب	١٠ أقماع	٢٠ كرة	ساعة توقيت	الإجماء	٢٠ دقيقة

ملعب	١٦ قمع	٢٤ كرة	ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ١	٢٥ دقيقة
ملعب	١٦-١٢ قمع	١٠ شباحات تمايز	٢٠ كرة	الجزء الرئيسي ٢	٢٥ دقيقة

ملعب	من ٨-١٦ قمع	من ٨-١٢ كرة	ساعة توقيت	الخلاصة	٢٥ دقيقة
ملعب			ساعة توقيت	التغذية الراجعة	٥ دقائق

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
بالحضور مبكراً لتحضير الملعب واستقبال اللاعبين.



### التشيط الذهني

## حبيبي يقول

### التنظيم والجراءات:

- تحدد المدربة منطقة تتحرك فيها اللاعبين وتكون كل لاعبة لديها كرة.
- تعطي المدربة أوامر للاعبين، ويجب عليهم اتباع الأوامر التي تبدأ بعبارة «حبيبي يقول» (مثلاً، تقول المدربة، «حبيبي يقول: أوقفني الكرة بركبتك»، ويجب على جميع اللاعبين إيقاف كراتهن باستخدام الركبة).
- إذا أعطت المدربة أمراً دون أن تقول «حبيبي يقول» أولاً، يجب على اللاعبين تجاهل الأمر والاستمرار في الجري بالكرة. (مثلاً، إذا قالت المدربة: «اجلسي على الكرة»، يجب أن تستمر اللاعبين في الجري بالكرة).



### التنوع:

- تُنفذ اللاعبين عكس الأمر (مثلاً، تقول المدربة، «يقول حبيبي اذهبي إلى اليمين!» ويجب على اللاعبين الذهاب إلى اليسار).
- إذا أخطأت إحدى اللاعبين، يجب عليها أداء حركة توافقية (مثل التدحرج على الأرض، تمرين قفز مع فتح الذراعين والساقين، إلخ).

### نقاط التدريب

- اهتمي وشجعي الجهود التي تُبذلها زميلاتك في الفريق.
- السيطرة على الكرة باستخدام أجزاء مختلفة من القدم مع التركيز والانتباه لأوامر المدربة في نفس الوقت.



## إشارة المرور

### التنظيم والجراءات:

- في منطقة واسعة، تبدأ كل لاعبة مع كرة على خط، وتقف المدربة على الخط المقابل للاعبين بحيث تعطي ظهرها لهن.
- يجب على اللاعبين الجري بالكرة خلف المدربة. وإذا استدارت المدربة لمواجهتهن، يجب على اللاعبين إيقاف كراتهن والتجمد في مواقعهن.
- في حال تحرك اللاعب أو كرتها عندما تواجه المدربة اللاعبين، يجب على تلك اللاعب البدء من جديد من خط البداية.
- تنتهي اللعبة عندما تعبر جميع اللاعبين خط النهاية.

### التنوع:

- تعطي المدربة تعليمات لفظية (مثلاً، «أخضر يعني جري بالكرة»، «أحمر يعني توقف»). يمكن أيضاً استخدام إشارات لفظية مختلفة (مثل، «خيار!» للجري بالكرة، «طعاطم!» للتوقف).
- تحمل المدربة قمعين بلونين مختلفين في يديها. إذا رفعت القمع الأخضر، تقوم اللاعبين بالجري بالكرة؛ إذا رفعت القمع الأحمر، يجب عليهم التوقف.



### نقاط التدريب

- عندما تُخطئن، ابدأ من جديد من خط البداية.
- لا تركن الكرة بعيداً جداً، وانتبهن إلى إشارات المدربة!



### الحملة



## السك في النهر

### التنظيم والاجراءات:

- استخدامي الإقمام لتحديد مسار على شكل ممر («النهر») كما هو موضح في الرسم.
- كل لاعبة لديها كرة خفيفة، وكذلك المدربة.
- تتحرك اللاعبات بصفتهن أسماك والتي يجب أن «تسبح» (تجري بالكرة) من الضفة إلى الضفة الأخرى.
- تقف المدربة على جانب النهر، بصفتها الصيادة التي تحاول إصابة كرات اللاعبات بعيداً باستخدام كرتها. في حالة إصابة كرة إحدى اللاعبات، فإنها تنضم إلى المدربة لتصبح صيادة أخرى ويجب عليها محاولة ضرب كرات اللاعبات المتبقيات.



### التنوع:

- المنافسة: من تستطيع الذهاب من الضفة إلى الضفة الأخرى مرتين متتاليتين دون أن تتم إصابة كرتها؟
- ضعبي جواز داخل العمر (مثل الحقائق «صخور» أو شباحات تمايز «أعشاب بحرية»، إلخ).

الجزء الرئيسي ١

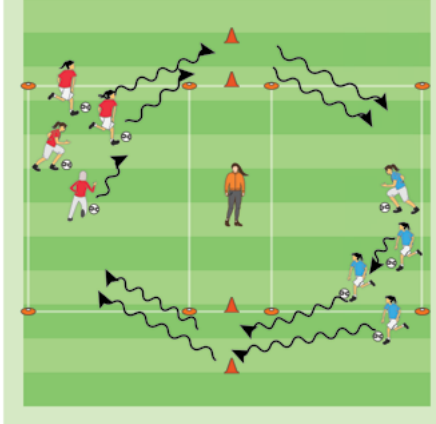
### نقاط التدريب

- استخدامي كرات خفيفة لتفادي وقوع إصابات عند ضرب الكرة بعيداً.
- أبقبي جسمك بين الكرة والصيادة عندما تكون مستعدة لركل الكرة.

## تبديل الجانبين

### التنظيم والاجراءات:

- استخدامي الإقمام لإنشاء منطقتي لعب مستطيلتين وتشكيل بوابتي مرور على كلا الجانبين بين المنطقتين.
- يتم تقسيم اللاعبات إلى مجموعتين، وتبدأ كل مجموعة من داخل إحدى منطقتي اللعب بحيث يكون بحوزة كل لاعبة كرة.
- عند إشارة المدربة، يجب على اللاعبات تبديل منطقتي اللعب من خلال الجري بالكرة عبر بوابتي المرور وتكون حركة المجموعات مع اتجاه عقارب الساعة.
- المنافسة: تنسابق المجموعتان مع بعضهما البعض، وتقوم المجموعة الأبطأ بأداء مهمة بدنية (مثل تمرين قفز مع فتح الذراعين والساقين لخمس مرات).



### التنوع:

- ضعبي مدافعات على بوابتي المرور.
- أنشئي مساراً متعرجاً للجري بالكرة بدلاً من البوابة.
- اسمحي للاعبات بالجري بالكرة عبر أي من بوابتي المرور.

الجزء الرئيسي ٢

### نقاط التدريب

- أبقبي كرتك تحت السيطرة في المساحات الضيقة.
- استخدامي المنطقتين الداخلية والخارجية للقدمين لإبقاء الكرة قريبة.

## المرحلة النهائية

## مباراة مصغرة مع المدربة

الخلاصة

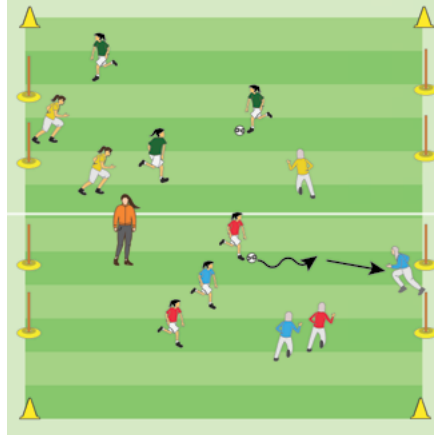
## التنظيم والاجراءات:

- انشئي ملاعب مصغرة (10x10 أمتار) مع مرمى كبير على كل جانب، وشكلي فرق من ثلاث أو أربع لاعبات.
- تلعب الفرق مباريات غير مشروطة ضد بعضها البعض. تشارك المدربة ك لاعبة محايدة، ومهمتها هي تقديم «تجارب إيجابية» للاعبات الصغيرات عن طريق إبقاء الكرة داخل اللعبة وخلق فرص التهديف.

## نقاط التدريب

استمتعي باللعبة واحتفلي بالأهداف مع زميلتك في الفريق.

تجنبي تقييد اللاعبات بالقواعد؛ بدلاً من ذلك، دعيهن يلعبن بحرية، مع الاستفادة من ظروف اللعب المتوفرة (مثل لعب الكرة مع ارتدادها عن الحائط إن توفر).



## التغذية الراجعة

## التنظيم والاجراءات:

- قومي بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية.
- اجمعي اللاعبات واطلبي منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن المهارة الاجتماعية المرتبطة فيها أهم من غيرها.
- اطلبي من لاعبة أو اثنتين من كل مجموعة تقف عند القمع توضيح سبب اعتقادهن بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة.
- بعد النقاش، كرري التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبات.









## أمثلة:

- البيئة الرياضية: أحترم قواعد اللعبة وقرارات الحكم.
- البيئة المدرسية: أحترم زميلاتي في الصف بطلب الإذن من المعلمة قبل التحدث.
- البيئة المنزلية: أحترم عائلتي بترتيب وتنظيم غرفتي وأغراضي بعد استخدامهم.

## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التذقيق

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

التعاطف	الاجتماعية	
الجرى بالكرة	الرياضية	

 ملعب  ٢٠ قمع  ١٠ بالونات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني ١٥ دقيقة	المرحلة الأولية
 ملعب  ١٠ أقماع  ٢٠ كرة  ساعة توقيت	الإجماء ٢٠ دقيقة	

 ملعب  مرمى واحد  ١٤ قمع  ٢٠ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ٢٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
---	---------------------------	------------------

 ملعب  مرمى واحد  ٢٠ قمع  ٢٠ شبايح تمايز  ١٢ كرة  ساعة توقيت	الخلاصة ٢٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة ٥ دقائق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال تفهم احتياجات اللاعبين وتخصيص الوقت والاهتمام  
بأمورهم الشخصية وتقديم الدعم لهم.

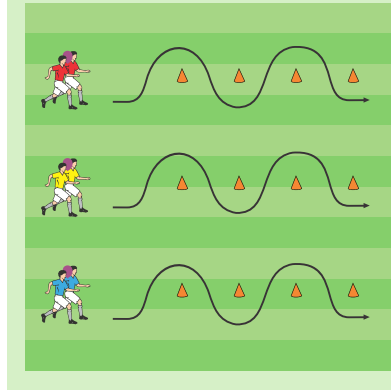


التشيط الذهني

## كرة التعاطف

### التنظيم والإجراءات:

- قم بتشكيل أزواج من اللاعبين وجهز الملعب كما هو موضح بالشكل.
- اعط لكل زوج بالون بحيث يتوجب عليهم نقله عبر المسار باستخدام رؤوسهم (الحيين) فقط.
- يحاول اللاعبون اكمال المسار كأزواج مع وضع الأيدي خلف الظهر.
- ينتهي التحدي عندما ينهاي كل زوج مساره.



### التنظيم والإجراءات:

- استخدم أجزاء مختلفة من الجسم لتثبيت الكرة.

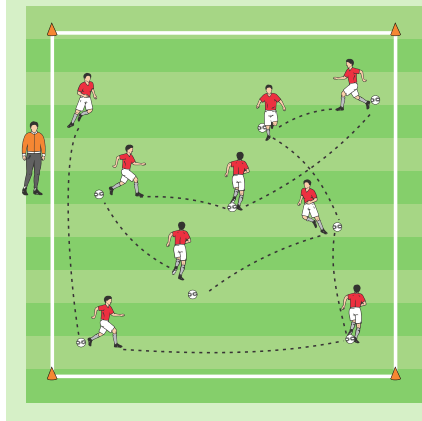
### نقاط التدريب

يجب الأخذ بعين الاعتبار العقدة الاجتماعية بين الأزواج.

## الخادم العجوز

### التنظيم والإجراءات:

- حدد ملعب على شكل مربع.
- كل لاعب معه كرة ما عدا لاعب واحد.
- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة في المنطقة المحددة.
- اللاعب الذي لا تكون معه كرة هو «الخادم العجوز» وهو يتحرك في الملعب دون كرة.
- عند الإشارة من المدرب يوقف جميع اللاعبين كراتهم ويركض كل واحد باتجاه كرة اخرى.
- الخادم العجوز أيضًا يركض الى أحد الكرات بحيث يصبح لاعب آخر هو الخادم العجوز.
- يتم إكمال اللعبة في كل مرة مع «خادمة عجوز جديدة».



### التنوع:

- يطلب من اللاعبين الجري بالكرة باستخدام سرعة محددة: بطيء أو وسط أو سريع.
- يجب إيقاف الكرة باستخدام أحد أجزاء الجسم والذي يشير إليه المدرب (مثل الركبة أو البطن، الخ)
- خلال الجري بالكرة يمكن أن يطلب المدرب قيام اللاعبين بمهام مختلفة (مثل استخدام القدم الضعيفة أو تغيير الاتجاه بزوايا 90 درجة أو الدوران 360 درجة، الخ).
- يمكن للمدرب ان يطلب من اللاعبين اتباع تسلسل معين (مثلًا يجب ان يوقف اللاعب كرتة ويلمس كرة اخرى بالركبة ثم أن يذهب لكرة ثالثة ويقوم بالجري فيها).

### نقاط التدريب

يجب أن يكون لدى اللاعبين تعاطف تجاه اللاعبين الذين ليس لديهم الكرة، كما أنه يمكن أن تكون في وضعهم في بعض الوقت.

دوامًا

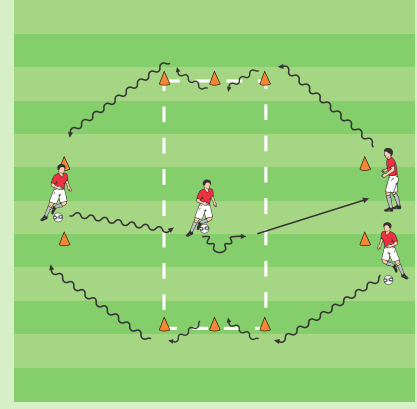


## المرحلة الرئيسية

### التمويه بالكرة في منطقة محددة

#### التنظيم والإجراءات:

- حدد منطقة الخداع (5x5) وبوابتان من الأقماع كما هو مبين في الشكل.
- ضع اللاعبين عند البوابات كما هو مبين في الشكل.
- يقوم الأطفال بالجري بالكرة من خلال بوابة البداية إلى المنطقة المخصصة لحركة التمويه.
- بعد القيام بالتمويه يمرر اللاعب الكرة من خلال البوابة إلى اللاعب في الجانب الآخر.



#### أشكال المسابقة:

- الفريق الذي يحرز 10 أهداف أولاً هو الفائز.
- يحاول اللاعبون إصابة قمع في منتصف البوابة.
- المنافسة الفردية: أول لاعب يصيب القمع مرتين هو الفائز.

#### التنوع:

- اعط اللاعبين الحرية في اختيار طرق مختلفة للتمويه.

#### نقاط التدريب

تشجيع اللاعبين لإظهار التعاطف من خلال دعم وإعطاء الشناء لزملائهم في الفريق.



الجزء الرئيسي 1

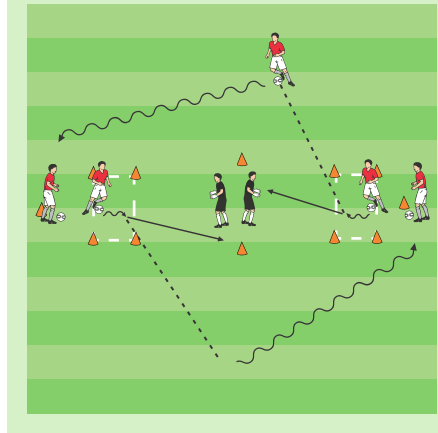
### تسديدات مختلفة على المرمى

#### التنظيم والإجراءات:

- باستخدام الأقماع ومرمى واحد، قم بتحضير التمرين كما هو مبين في الشكل.
- يقوم اللاعبون بالجري من خلال بوابة البداية والتسديد على المرمى عند وصولهم إلى منطقة التسديد (المربع المحدد) مع وجود حارس المرمى.
- بعد التسديد، يذهب اللاعبون إلى الجانب الآخر.

#### أشكال المسابقة:

- المنافسة الفردية: أول لاعب يسجل 5 أهداف هو الفائز.



#### التنوع:

- حارس المرمى يمسك الكرة ويعطيها إلى اللاعبين الآخرين.
- اللاعب الذي صوّب يصبح هو حارس المرمى الجديد.
- تنفيذ حركة أخرى بجوار البوابة (مثل القفز).

#### نقاط التدريب

يمكن أن يكون صعباً على اللاعبين الشباب التصويب بالقدم الأضعف. وبالتالي يمكن للمدرب تسهيل التمرين من خلال وضع خط التصويب أقرب إلى الهدف.



الجزء الرئيسي 2

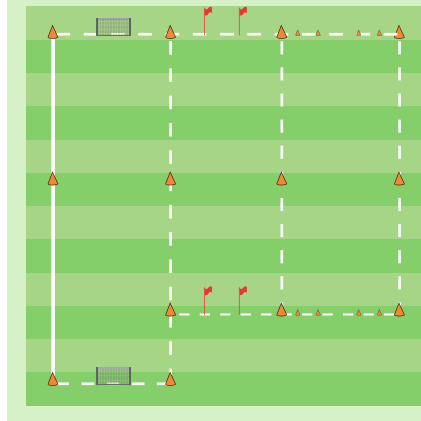


## المرحلة النهائية

### دوري أبطال أوروبا

#### التنظيم والإجراءات:

- ٢-٤ ملاعب مختلفة: الملعب الأول يحتوي على اثنين من الأهداف الكبيرة وحارس مرمى ويسمى ملعب دوري أبطال أوروبا. الملعب الثاني يحتوي على أهداف من العمدة بعرض ٣ م من دون حارس مرمى ويسمى ملعب دوري الدرجة الأولى. والملعب الثالث يحتوي على أهداف من الأعمدة بعرض ٢ م ومن دون حارس مرمى ويسمى ملعب دوري الدرجة الثانية.
- قم بتشكيل فرق متوازنة الأعداد ووزع الفرق على الملاعب المختلفة للعب الجولة الأولى.
- يجب بدء جميع المباريات في نفس الوقت. إذا كان هناك تعادل في نهاية المباراة يعتبر الفريق الذي سجل الهدف الأخير هو الفائز.
- الفرق الفائزة تتحرك صعودًا باتجاه ملعب دوري أبطال أوروبا أما الفرق الخاسرة فتتحرك هبوطًا باتجاه ملعب دوري الدرجة الثانية.
- الفريق الفائز في ملعب دوري أبطال أوروبا لا يتحرك الفريق الخاسر في



ملعب الدرجة الثانية أيضا لا يتحرك.

- من هو الفريق الفائز دوري أبطال أوروبا بعد عدة مباريات؟

#### التنوع:

- في حالة التعادل ، حدد الفائز من خلال تحدي صغير (مثلًا مسابقة أسئلة أو التسديد على مرمى فارغ من نقطة معينة).
- استخدم مسابقات أخرى للملاعب (مثلًا كأس العالم، كأس آسيا، بطل الدوري المحلي، ... الخ).

#### الخلاصة

#### نقاط التدريب

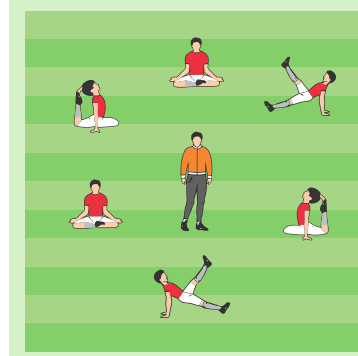
يجب التوقف عن اللعب مؤقتًا عند رؤية أحد اللاعبين مصاب، لمعرفة إذ كان هذا اللاعب على ما يرام.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم:

- يجلس اللاعبين و المدرب على شكل دائرة. وي طرح المدرب أسئلة لمناقشة المهارات الاجتماعية ويعطي أمثلة قليلة لتوضيح المهارات الاجتماعية ويبدء المناقشة.
- ١. كيف يمكن أن تظهر التعاطف تجاه شريكك في لعبة كرة التعاطف لتساعدك على إكمال المهمة بشكل أسرع؟
- ٢. هل شعرت بشعور مختلف عندما لم يكن بحوزتك كرة؟ هل هذا الشعور جعلك تغير طريقة تفكيرك تجاه اللاعبين الذين ليس بحوزتهم كرة؟
- ٣. اذكر موقف او حالة ساعدتك على تحسين صداقتك لأنك أظهرت التعاطف تجاه ذلك الشخص؟



# الأطفال

من ٩ - ١٢ سنوات



# من ٩ - ١٢ سنوات

## المهارات الرياضية



- تطوير الحركات العامة (إضافة عامل السرعة)
- تطوير المهارات الأساسية مع الكرة (إضافة التصميم والتمويه)
- تحسين اللعب بالقدمين
- اختبار اللعب في أكثر من مركز
- تعريف التكتيك الفردي وفي مجموعات مصغرة (١ ضد ١ إلى ٤ ضد ٤)
- تعريف المبادئ الهجومية والدفاعية
- تطوير الوعي عن المساحة وقدرات اتخاذ القرار (اللعب في مناطق)











## المهارات الاجتماعية

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

العمل الجماعي	الاجتماعية 
التعبير والاستلام	الرياضية 

 ملعب  ١٥-٥ شباح تمايز  ١٢ قمع  ساعة توقيت	التنشيط الذهني  ٢٠ دقيقة
 ملعب  من ٤-٨ أقماع  ١٠ شباحات تمايز  كرة ٦-٢٠  ساعة توقيت	الإجماء  ٢٠ دقيقة

 ملعب  من ٨-١٢ قمع  ١٥ شباح تمايز  كرة ١٢-٢٠  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ١  ٢٥ دقيقة
 ملعب  مرميان  من ٦-١٢ قمع  ١٠ شباح تمايز  كرة ١٠-٢٠  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ٢  ٢٥ دقيقة

 ملعب  مرميان  من ٨-١٢ قمع  ١٥ شباح تمايز  كرة ١٠-٢٠  ساعة توقيت	الخلاصة  ٣٠ دقيقة
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال مساعدتي للآخرين لكي يتطوروا ويقدموا أفضل ما لديهم  
وأعلمهم أننا نفوز ونخسر كمجموعة واحدة.



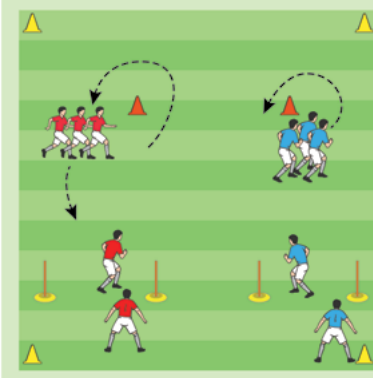
التشيط الذهني

## المرحلة الأولى

### سباق السلسلة

#### التنظيم والإجراءات:

- استخدم الأقماع للإشارة بوضوح إلى نقاط البداية. مقابل كل نقطة بداية، يجب أن يكون هناك قمع واحد على بُعد خمسة إلى ثمانية أمتار.
- قسّم اللاعبين إلى مجموعات متساوية العدد تتكون من كل ثلاثة إلى خمسة لاعبين وإعطاء رقم لكل لاعب من كل مجموعة. كل مجموعة تلعب في محطة تمرين واحدة.
- عند إشارة المدرب، يتنافس اللاعب ١ من المجموعة الأولى ضد اللاعب ١ من المجموعة الثانية عن طريق الركض حول القمع والعودة.
- عندما يصل اللاعب إلى قاعدته، يستمر في نفس الفعل، ولكن هذه المرة مع الإمساك بيد اللاعب ٢ والعودة إلى القاعدة معه.



- يستمر هذا التسلسل حتى ينضم اللاعب الأخير من المجموعة ليركض مع المجموعة، وبعد عودة المجموعة بأكملها، ستكون الجولات التالية ناقصة لاعباً واحداً في كل مرة (حيث سيتوقف اللاعب ١، ثم اللاعب ٢ عن الركض، إلخ)، حتى يعود اللاعب الأخير من كل مجموعة بمفرده.

#### التنوع:

- أداء التمرين باستخدام كرة واحدة لكل مجموعة.

#### نقاط التدريب

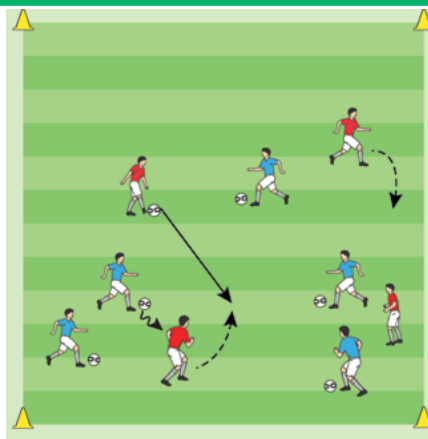
شجّع زملاءك في الفريق على بذل قصارى جهدهم، الشيء الأهم هو الانتهاء من السباق معاً.

قم بإدارة ما لديك من طاقة بشكل جيد.

### وقت التمرين

#### التنظيم والإجراءات:

- أنشئ منطقة لعب بمساحة ١٢١٢ متر، وقسّم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين مؤلفتين من أربعة أو خمسة لاعبين.
- المجموعة الأولى هي مجموعة الجري بالكرة؛ يقوم كل لاعب بالجري بالكرة في منطقة اللعب. هدفه هو التمويه والضغط على اللاعبين من المجموعة الأخرى عن طريق الجري بالكرة باتجاههم.
- المجموعة الثانية هي مجموعة التمرير. يشترك اللاعبون بكرة واحدة بينهم، ويكون هدفهم هو إبقاء الكرة تتحرك من خلال التمرير والالتفاف والاستلام.



#### التنوع:

- مرّر باستخدام لمستين أو ثلاث لمسات على الكرة.
- اطلب من اللاعبين الذين يجرون بالكرة أن يقوموا بالضغط على اللاعب المُمرّر.

#### نقاط التدريب

تحرك في أرجاء منطقة اللعب لخلق مساحة وإتاحة خيارات تمرير أفضل لزملائك في الفريق.

تحقق من محيطك قبل استلام الكرة، وقم بتوجيهها إلى منطقة بعيدة عن اللاعب المنافس.

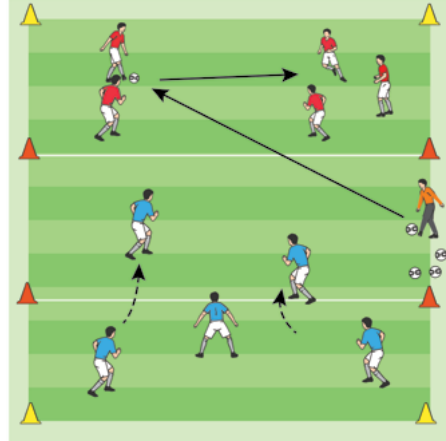
الأحماء



## تسلسل التمريرات

### التنظيم والجراءات:

- استخدم الأقماع لتقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق: منطقتان على الجانبين تبلغ مساحتهما ٢٠×١٥ متر، تفصل بينهما منطقة وسطية بمساحة ٢٠×١٠ متر.
- خصص منطقة واحدة من المنطقتين الجانبيتين لكل مجموعة «فريق».
- يبدأ اللعب دائماً من عند المدرب، الذي يجب أن يكون لديه عدة كرات في مكان قريب، حيث يرسل الكرة إلى واحدة من المجموعات، ويقوم اللاعبين بالتمرير واحصاء عدد التمريرات الناجحة فيما بينهم. بعد إرسال الكرة من قبل المدرب، يمكن للاعبين اثنين من الفريق المقابل دخول المنطقة الأخرى لمحاولة لمس الكرة أو لتوجيهها خارج حدود منطقة اللعب.
- بعد القيام بالدفاع بنجاح (عن طريق قطع الكرة أو خروجها من اللعبة)، يقوم المدرب على الفور بتسليم كرة جديدة إلى الفريق الآخر ويجب على اللاعبين الذين كانوا يدافعون العودة لدعم فريقهم وإبقاء الكرة



بعيدة عن مدافعي الفريق الآخر.

- الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من النقاط (عندما يتم احتساب نقطة واحدة عن كل ثلاثة تمريرات متتالية) أو الفريق الذي يحقق مجموعاً تراكمياً من أربعين تمريرة أولاً.

### التنوع:

- تغيير أبعاد منطقة اللعب أو عدد اللاعبين لكل مجموعة لتسهيل التمرين أو جعله أكثر صعوبة.
- إضافة أهداف على جانبي منطقة اللعب، بعد عدد معين من التمريرات، السماح للفريق بالتصويب لتسجيل نقطة.

### نقاط التدريب

هذا التمرين يتطلب جهداً بدنياً، لذلك يجب على المدافعين التواصل والتناوب في واجباتهم مرة كل جولتين.

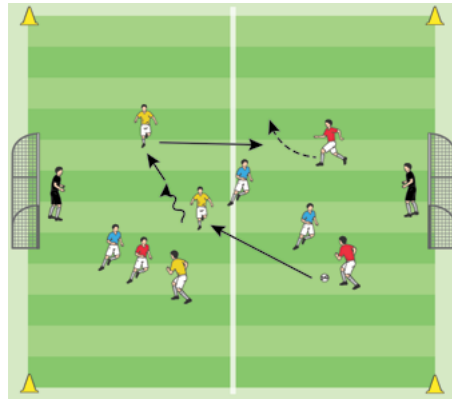
إن توقيت التمريرة مهم للغاية للحفاظ على الاستمرارية والاستحواذ على الكرة. تأكد من النظر للأعلى لإيجاد أفضل مكان للتمرير إليه.



## ٦ ضد ٣ على مرميين

### التنظيم والجراءات:

- ضع مرمى واحد على جانبي منطقة اللعب التي تبلغ مساحتها ٣٠×٢٠ متر.
- قسم اللاعبين إلى ثلاثة فرق، وضع حارس مرمى عند كل مرمى.
- في كل حالة أثناء المباراة، يكون هناك فريق دفاع واحد ضد فريقين هجوم. ويصبح الفريق مدافع عندما يخسر الاستحواذ على الكرة.
- يجب على الفريقين المهاجمين تنفيذ عدد محدد من التمريرات المتتالية قبل التسجيل في أحد المرميين. وعندما يتم تسجيل هدف، فإن الفريق الذي كان يدافع يخسر نقطة. والفريق الذي لديه أكبر عدد من النقاط في نهاية المباراة هو الفريق الفائز.



### التنوع:

- يُسمح لحارسي المرمى مساعدة المدافعين. يخلق هذا الأمر حالة ٦ ضد ٥ بالنسبة للمهاجمين.

### نقاط التدريب

حرك الكرة في أرجاء الملعب بفعالية من خلال التواصل الجيد مع جميع زملائك في الفريق.

استلم الكرة خلال الالتفاف لإبقاء الكرة في وضعية اللعب.

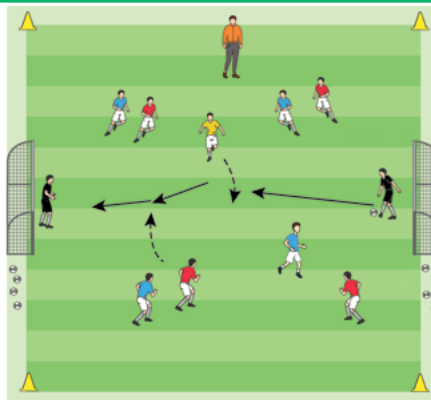


## المرحلة النهائية

### مباراة ٦ ضد ٥

#### التنظيم والاجراءات:

- في منطقة لعب عادية، ضع الكرات خلف شباك المرمى وشكّل فريقين من خمسة لاعبين لكل منهما (بما في ذلك حارس المرمى). أدخل لاعباً محايداً أيضاً (إذا لم يكن متوفراً، يمكن للمدرب أداء هذا الدور).
- يلعب الفريقان مباراة عادية لفترة زمنية محددة، في حالة وجود أكثر من فريقين، يتم اتباع نظام التناوب كل ثلاث إلى خمس دقائق.
- الشرط الوحيد في هذه المباراة هو وجود لاعب محايد يمكنه التحرك بحرية في منطقة اللعب؛ حيث يلعب هذا اللاعب مع الفريق المستحوذ على الكرة. يمكن للاعب المحايد أن يسجل لصالح الفريق المستحوذ على الكرة.



#### التنويح:

- أدخل لاعب محايد إضافي لا يُسمح له بتسجيل الأهداف. يتناوب اللاعبون المحايدون بعد كل مباراة.
- إذا نفذ اللاعبون ثلاثة تمريرات متتالية بنجاح قبل التصويب، فيتم احتساب الهدف كهدف مزدوج.
- يرسل المدرب الكرات بطرق وأشكال مختلفة: الكرات السريعة، الكرات القوية، الكرات العالية، إلخ.

#### الخلاصة

#### نقاط التدريب

الأفضلية العددية غير فعالة إذا كان اللاعبون لا يقومون بالحركة خلال اللعب. تحرك وكن متاحاً لاستلام الكرة وقدم الدعم لزملائك.



هناك دائماً لاعب إضافي عندما تكون الكرة بحوزتكم. قم بالنظر إلى الملعب لتحديد مكانه قبل أن تستلم الكرة.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية تلخص موضوع العمل الجماعي.
- امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية، ثم قم بتمرير كرة بين اللاعبين؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر.
- عندما يكون جميع اللاعبين قد قدموا كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب كلمته الرئيسية ويقوم بإعطاء تغذية راجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.



#### أمثلة:

- الكلمات الرئيسية: التقدير، الاتصال، الدعم، المسؤولية، التسامح.

## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

الثقة	الاجتماعية	
الهجوم والدفاع	الرياضية	

 ملعب  ساعة توقيت	التنشيط الذهني	 ٢٠ دقيقة
 ملعب  ٢٠ قمع  ٢٠ كرة  ساعة توقيت	الإجماء	 ٢٠ دقيقة

 ملعب  ٤ مراع  ١٢ قمع  ٨ شباحات تمايز  ٨ كرات  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي	 ٢٥ دقيقة
--	---------------	--

 ملعب  مرميان  ١٢ قمع  ١٠ شباحات تمايز  ٩ كرات  ساعة توقيت	الخلاصة	 ٣٠ دقيقة
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة	 ٥ دقائق

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال التحلي بالإيمان دون الخوف من ارتكاب الأخطاء.



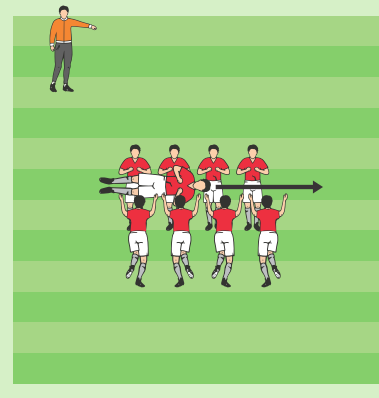
التشيط الذهني

## المرحلة الأولية

### جسر الثقة

#### التنظيم والإجراءات:

- يقسم المدرب المجموعة إلى صفتين، متقابلين.
- يجب على اللاعبين الإمساك بأيدي بعضهم البعض، كل لاعب مع اللاعب المقابل له لتشكيل الجسر.
- في بداية الجسر يكون هناك لاعب يسمى «المسافر» والذي يستلقي على الجسر ويتم نقله بحركات بسيطة من الذراعين إلى نهاية الجسر.
- عندما يصل اللاعب إلى نهاية المسار، يصبح جزءًا من الجسر.
- يتم إنهاء التحدي عندما يقوم جميع الأعضاء بدور «المسافر».
- كن حذرًا عند الوصول إلى نهاية الجسر وساعد على انزال اللاعب من الجسر.



#### نقاط التدريب

أعط اللاعبين الوقت لتحديد  
ومراجعة استراتيجيتهم.



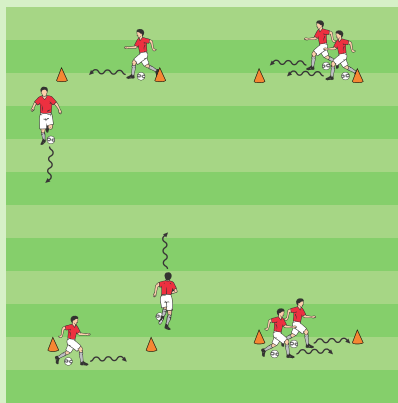
## الجري بالكرة مع التمويه في مربع

#### التنظيم والإجراءات:

- حدد عدة مربعات صغيرة (٤x٤م)
- حدد أربعة لاعبين في كل مربع (الوضع المثالي).
- كل شخص يبدأ عند قمع و يجري بالكرة في اتجاه محدد حول المربع.
- عند كل قمع، يستدير اللاعب ٩٠ درجة ويستمر في الجري.

#### أشكال منافسة:

- من هو اللاعب الذي يعود إلى نقطة البداية أولاً؟
- أي لاعب سيتم الإمساك به أولاً؟
- حدد الفريق الذي أنهى جولتين من مربعه أولاً.
- الأزواج القطرية: تحديد أي زوج من اللاعبين أنهى جولتين من مربعهم أولاً.
- المنافسة التناوبية الزوجية: يبدأ اللاعب الأول وبعد إنهائه للدورة الأولى يخرج زميله بدلاً منه.



#### التنوع:

- تقليل / زيادة المسافات.
- تغيير اتجاه الجري.
- تغيير القدم المستخدمة للجري بالكرة.
- المراوغة عند كل زاوية (أمام القمع).

#### نقاط التدريب

السماح للاعبين أحيانًا للقيام  
بتوضيح التكتيك المطلوب  
وذلك يمكن أن يعزز ثقتهم  
بنفسهم.



دومحاً



## ١ ضد ١ على أهداف مختلفة

الجزء الرئيسي ١

### التنظيم والإجراءات:

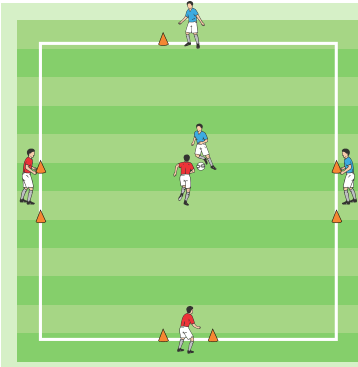
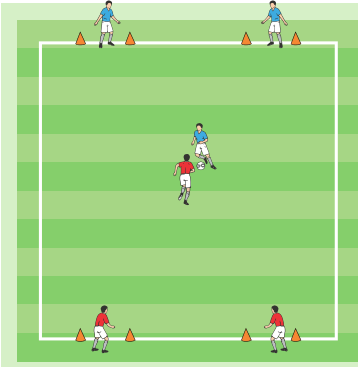
- حدد ملعب (اختر واحد أو كليهما من الرسم في الشكل) وكون فريقين.
- لاعب واحد من كل فريق يلعب (١ ضد ١) مع لاعب من الفريق الآخر.
- بعد تسجيل هدف، الزوج التالي من اللاعبين يدخلون الملعب (الآخرين يمكن أن يستريحوا).

### أشكال المنافسة:

- ١ ضد ١.
- إنشاء فرق أكبر.

### التنوع:

- تغيير حجم الملعب.
- عدد اللاعبين متساوي / غير متساوي .
- انضمام جميع اللاعبين إلى اللعبة، دون حراس مرمى ولكن الآن مع ٣ أهداف صغيرة في كل جانب.
- زيادة اللاعبين إلى ٢ ضد ٢.
- يمكن للاعبين التسجيل في أي من الأهداف في المربع.



### نقاط التدريب

يمكن للمدرب تشجيع اللاعبين لاختبار مهاراتهم المختلفة في هذا التمرين التنافسي.

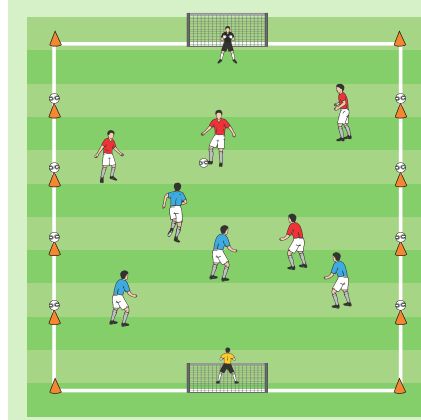


## المرحلة النهائية

### الحصول على الكرة

#### التنظيم والإجراءات:

- حدد ملعب له هدفين.
- قم بتشكيل فريقين مع حارس المرمى لكل فريق.
- ضع الأقماع على الخطوط الجانبية للملعب بشكل منتظم.
- ضع الكرات على الأقماع.
- اللاعب الذي يقوم اخراج الكرة خارج الملعب يجب أن يحضرها على الفور.
- يمكن للاعبين الفريق الذين بحوزتهم الكرة الإستمرار في المباراة عن طريق التقاط أي كرة من الأقماع التي على جانبي الملعب والإستمرار على الفور في اللعب دون إنتظار اللاعب الذي خرج لإحضار الكرة.
- يجب على اللاعب الذي يعيد الكرة أن يضعها بالضبط على القمع الذي تم أخذ الكرة منه.
- خلال هذا الوقت، يلعب الفريق ناقص العدد.



الخلاصة

#### نقاط التدريب

يجب على اللاعبين اظهار الثقة بنفسهم و زملائهم في الفريق بينما الفريق الخضم يفوقهم عدداً.



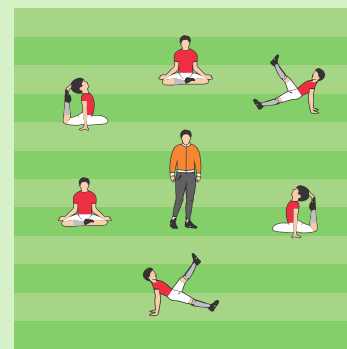
#### التنوع:

- ضع أقماع إضافية على طول خطوط المرمى.
- لعب رمية التماس بشكل صحيح أو ببساطة أخذ الكرة من أحد الأقماع والإستمرار في اللعب.
- لعب ركلة ركنية أو أحد الكرات والإستمرار في اللعب.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم:

- يجمع المدرب اللاعبين في نصف دائرة ويقف لاعب بجواره ويطلب المدرب من الآخرين بإطراءه.
- يسأل المدرب اللاعب كيف كان شعوره تجاه الاطراء؟ ثم كل زوج يتبادلوا المديح لبعض.
- يحث المدرب على توجيه المديح والاطراء الصادق عند القيام بامر ايجابي والبحث عن امور ايجابية لتعزيز الثقة.





# الشباب

من ١٣ - ١٦ سنوات



# من ١٣ - ١٦ سنوات

## المهارات الرياضية



- اتقان الحركات العامة
- تطوير قوة الجسم وقدرة التحمل
- تعريف بالمهارات المتطورة مع الكرة (الرؤسيات، على الطائر، التميرير الطويل)
- تحديد مراكز اللعب
- تطوير تكتيك المجموعة والفريق (مثلاً: دفاع منطقة، دفاع رقابة، الضغط، الهجوم المرتد، الاستحواذ على الكرة، اللعب الطويل، البناء من الخلف)
- التعرف بقيود اللعب (عدد اللاعبين، عدد اللمسات، الزمن، المساحة)
- التعلم من خلال المنافسة



## المهارات الاجتماعية



- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة







# الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

الثقة والدعم	الاجتماعية	
التعبير والاستلام	الرياضية	

 ملعب  من ٢٠-١٠ كرسي  ساعة توقيت	التنشيط الذهني	 ٢٠ دقيقة
 ملعب  من ٢٠-١٦ قمع  من ١٤-٧ كرة  ساعة توقيت	الإجماء	 ٢٥ دقيقة

 ملعب  من ٢-١ مرمى  من ٢٠-١٦ قمع  من ٢٠ شبايح تمايز  من ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ١	 ٣٠ دقيقة
 ملعب  مرميان  من ١٢-٦ قمع  من ٢٠-١٠ شبايح تمايز  من ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ٢	 ٣٠ دقيقة

 ملعب  قمع ٢٠  من ٢٠-١٠ شبايح تمايز  من ٢٠-٥ كرة  ساعة توقيت	الخلاصة	 ٢٥ دقيقة
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة	 ٥ دقائق

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال إشراك اللاعبين في جميع أجزاء حصة التدريب وإعطائهم  
تعليمات واضحة ومهام إدارة تنظيم الحصة التدريبية.

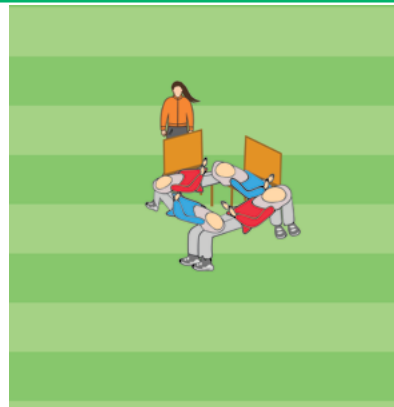


التشيط الذهني

## أربعة كراسي

### التنظيم والإجراءات:

- تجلس كل أربع لاعبات على الكراسي، ويواجهن بعضهن البعض.
- تجلس اللاعبات بشكل مائل إلى اليسار بحيث ان الكتف اليمين للاعبات تواجه للنقطة الوسطية.
- تميل اللاعبات الى الخلف بشكل كامل حتى يستطعن إراحة ظهورهن على ركب زميلاتهن.
- تقوم المدربة بسحب الكراسي من تحت اللاعبات تدريجياً بحيث يصبحن في نهاية المطاف يدعمن أوزان بعضهن البعض.



### التنوع:

- أداء التمرين بمجموعة أكبر من اللاعبات.

### نقاط التدريب

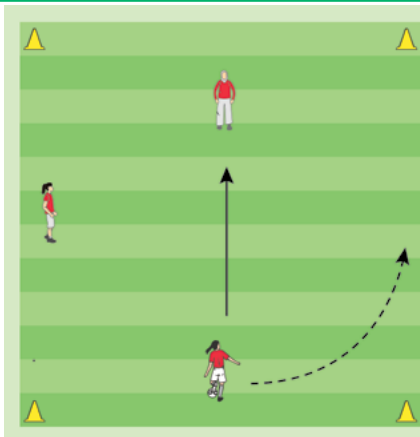
كثيراً ما تحدث الأخطاء، ولكن يمكن التغلب عليها من خلال وثوقك بزميلاتك في الفريق.

التوازن والقوة في الجذع والجسم ضرورية جداً. ويفضل أن تكون اللاعبات المتشابهات في الحجم في نفس المجموعة.

## التمرير في مربع

### التنظيم والإجراءات:

- حديدي مربعات بمساحة ١٠x١٠ متر، وتحتل ثلاث لاعبات كل واحد منها. يتم استخدام كرة واحدة لكل مجموعة.
- يجب أن تحتل كل لاعبة ضلعاً واحداً من المربع، ويبقى دائماً أحد الأضلاع خالي.
- تقوم اللاعبات التي بحوزتها الكرة بتمريرها إلى أي من زميلاتها في الفريق ثم تنطلق لتحتل الضلع الخالي.
- يجب على اللاعبات المستلمة أن تسيطر على الكرة، ثم تمررها إلى لاعبة أخرى وتحتل الضلع الخالي الجديد. يجب أن تلعب اللاعبات دائماً بلمستين (استلام وتمرير).
- يستمر هذا النمط لمدة ٤٥ ثانية في كل جولة. يمكن للمدربة ان تطلب من اللاعبات أن يتبعن تعليمات محددة (مثلاً، «العين بالقدم اليسرى فقط»، «سيطرن على الكرة بالجزء الخارجي من القدم»، «استخدمن تمريرات فقوسة»).



### التنوع:

- أدخلي مدافعة سلبية في الوسط لإنشاء حالة ٣ ضد ١. لا تضغط المدافعة السلبية على حاملة الكرة ولكن يمكنها فقط قطع التمريرات الضعيفة. إذا خرجت الكرة من اللعب أو تم قطعها من قبل المدافعة، تصبح اللاعبات التي ارتكبت الخطأ هي المدافعة الجديدة. تتناوب المدافعات كل ستين ثانية في حالة عدم ارتكاب أي أخطاء.

### نقاط التدريب

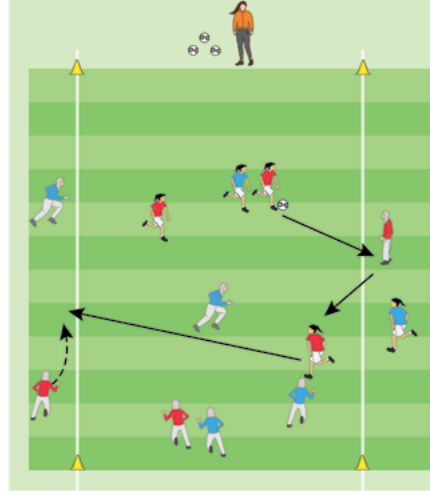
تحركي إلى المساحة الفارغة بعد التمرير لتقديم الدعم إلى اللاعبات التي بحوزتها الكرة. أبقى جسمك مهياً لاستلام الكرة وقرري أين ستوجهين تمريرتك التالية.

الحملة

## التمرير من طرف إلى طرف

### التنظيم والجراءات:

- في منطقة بمساحة ٣٠x٣٠ متر، حددي «منطقتين طرفيتين» على بعد خمسة أمتار من جانبي الملعب.
- في كل «منطقة طرفية»، تكون هناك لاعبة واحدة فقط من كل فريق. تتنافس اللاعبات المتبقيات في منطقة الوسط.
- ترسل المدربة الكرة إلى أحد الفريقين؛ هدف اللاعبة المستلمة هو تمرير الكرة إلى زميلتها في الفريق الموجودة في إحدى المنطقتين على الأطراف ونقلها إلى الزميلة الأخرى الموجودة في المنطقة في الطرف المقابل للحصول على نقطة.
- بعد تسجيل نقطة، يجب أن يواصل الفريق الهجوم وتسجيل نقطة إضافية.



### التنوع:

- استخدمي الجوانب الأربعة للمربع وضعي لاعبتين من الفريق نفسه في المنطقتين المتقابلتين (مثلاً، لاعبتين من الفريق الأحمر في الشرق والغرب، ولاعبتين من الفريق الأزرق في الشمال والجنوب).
- أضيفي لاعبة محايدة لتسهيل اللعب على الفريق المهاجم.

- عدلي أبعاد الملعب للتشجيع على التمرير على اتجاهات محددة (مثلاً، الملعب المستطيل سيُشجع على التمرير إلى الأمام).

الجزء الرئيسي ١

### نقاط التدريب

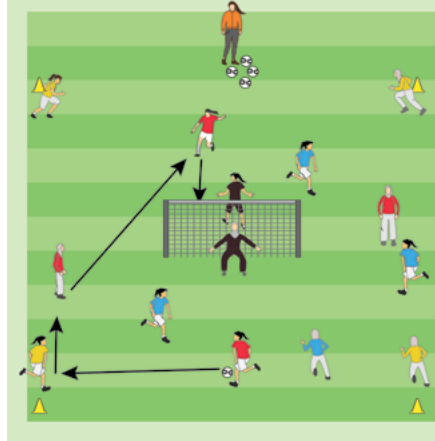
- تجنب الوقوف في منطقة الوسط لفترة طويلة، بعد التمرير، تحركي إلى الجوانب لإنشاء خيارات تمرير جديدة.
- فضل استخدام التمرير من لمسة واحدة تحت الضغط المباشر، في حين أن اللعب من لمستين هو أكثر كفاءة عندما لا تكون اللاعبة تحت ضغط دفاعي مباشر.



## المرمى ذو الجانبين

### التنظيم والجراءات:

- ضعي مرمى بحجم عادي في وسط مساحة كبيرة (حوالي ٣٠-٣٠ متر)؛ أو استخدمي الأقماع بدلاً من المرمى.
- في زوايا الملعب، استخدمي الأقماع لإنشاء «مناطق محظورة»؛ هذه المناطق تحتلها اللاعبات المحايدات.
- يلعب الفريقان داخل الملعب مباراة ويمكن أن يسجلوا الأهداف من أي من جانبي المرمى (الجانب الأمامي أو الجانب الخلفي)، وتقف في المرمى حارسة مرمى واحدة أو حارستان.
- يجب على الفريق محاولة تدوير الكرة، والاستفادة من وجود اللاعبات المحايدات لخلق فرص تسجيل الأهداف.
- إذا خرجت الكرة من اللعب، تقوم المدربة بإرسال الكرة إلى الفريق المدافع.
- المنافسة: الفريق الذي يسجل ثلاثة أهداف أولاً هو الفائز. وتتناوب الفرق في اللعب.



### التنوع:

### نقاط التدريب

- احتلي أكبر قدر ممكن من المساحة في الملعب، وثقي بأن زميلتك في الفريق يمكنهن إيصال الكرة إليك.
- أعطي الأولوية للتسديد، ولكن أنتهي إلى أن زميلتك في الفريق قد يكُن في موقع أفضل من موقعك للتسديد.



- حددي مربعاً على بعد خمسة أمتار من أي من جانبي المرمى. لا يمكن لأحد باستثناء حارسة المرمى دخول هذه المنطقة. ويهدف هذا الأمر لمنع اللاعبات من البقاء أمام المرمى في جميع الأوقات.
- يمكن للاعبات إحراز النقاط عن طريق لعب عشر تمريرات متتالية. سيُشجع هذا الأمر الفريق المنافس على الضغط للاستحواذ على الكرة.

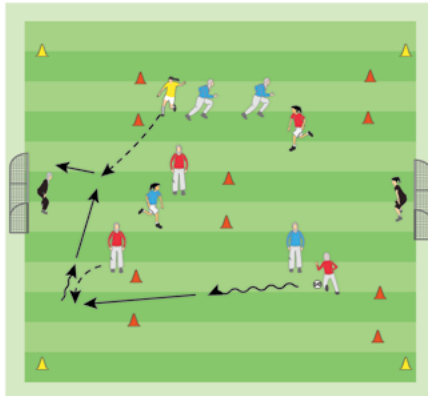
الجزء الرئيسي ٢

## المرحلة النهائية

### المرور إلى المرمى

#### التنظيم والاجراءات:

- أنشئي ملعب بمساحة ٤٠x٣٠ متر مع مرميين على كلا الجانبين. استخدمي كل قمعين لإنشاء بوابات تمرير ووضعيها على الزوايا وفي وسط الملعب.
- قسّمي اللاعبات إلى فريقين مكونين من خمس لاعبات لكل فريق، وخصّصي لكل فريق حارسة مرمى، وحدد لاعبة محايدة يمكنها اللعب مع الفريقين.
- يلعب الفريقان مباراة عادية ضد بعضهما البعض. تُحتسب نقطة واحدة عند التسجيل في المرمى الكبير، في حين تُحتسب نقطتان عند تمرير الكرة عبر أي من بوابات التمرير واستلامها.



#### التنوع:

- تُحتسب خمس نقاط عن الهدف الذي يتم تسجيله في المرمى الكبير بعد تمرير الكرة بنجاح عبر أي من البوابات.

#### نقاط التدريب

ادعمي اللاعب المستحوذة على الكرة من خلال اتخاذك موقع مناسب في الجهة المقابلة لبوابة التمرير.



يفضل أن تتواجد لاعبة واحدة قريبة من كل بوابة تمرير لإعطاء الهجمة عمقاً.



الخلاصة

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات واطلبي منهن التفكير في سلوك واحد مرتبط بالثقة والدعم، والذي: (أ) سيبدأن في فعله (سلوك ستبدأ اللاعبات بتبنيه في حياتها)؛ أو (ب) سيتوقفن عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعبات عن فعله)؛ أو (ج) سيواصلن فعله (سلوك تقوم به اللاعبات بالفعل وستستمر في فعله).
- قسّمي اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلبي من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً تتفق عليه جميعهن.
- اطلبي من كل مجموعة تقديم جوابها، ثم اطلبي من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.





#### أمثلة:










- سلوك سيبدأن في فعله: سأعمل على تحسين نقاط ضعفي لمساعدة الفريق.
- سلوك سيتوقفن عن فعله: سأتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين عند وقوع الأخطاء.
- سلوك سيواصلن فعله: سأستمر في اللعب بطريقة نظيفة وعادلة.



## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ١١٠ دقيقة

معرفة العمليات التي تتضمن ديناميكيات الفريق	الاجتماعية 	الأهداف
التعبير والاستلام	الرياضية 	

 ملعب  ١٨ قمع  ١٠ بالونات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني  ٢٠ دقيقة	المرحلة الأولية
 ملعب  ٣٠ قمع  ٨ كرات  ساعة توقيت	الإجماء  ٢٥ دقيقة	

 ملعب  ٤ مرام  ٢٢ قمع  ١٢ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي  ٣٠ دقيقة	المرحلة الرئيسية
--	---	------------------

 ملعب  ٤ مرام  ٤ أقماع  ٢٠ شبايح تمايز  ١٢ كرة  ساعة توقيت	الخلاصة  ٣٠ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
بتقبل الشخصيات المتعددة في الفريق. وأطور أنماط تعزز روح الفريق  
وتعلم اللاعبين على العمل سوياً.



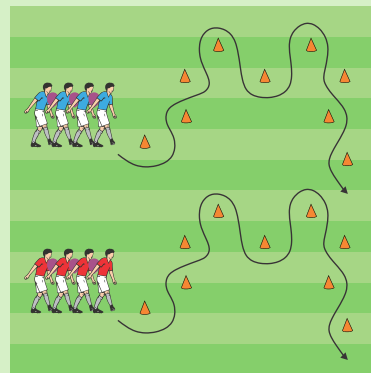
التشيط الذهني

## المرحلة الأولى

### قطار المعرفة

#### التنظيم والجراءات:

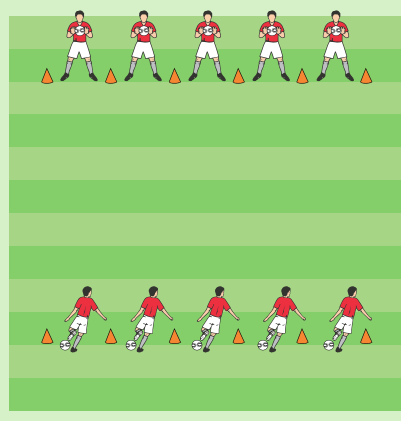
- قم بتشكيل مجموعتين، كل مجموعة في صف.
- ضع بالون بين كل لاعب وآخر، وتكون أيدي اللاعبين خلف الظهر.
- أول شخص لديه مهمة توجيه وتحديد حركة المجموعة بأكملها لإنهاء المسار حول الحواجز دون إسقاط أي بالون.
- إذا أسقط أحد أعضاء الفريق بالونه، يجب على الفريق إعادة التمرين من نقطة البداية.
- يكتمل التحدي عندما تتمكن أحد الفرق من عبور خط النهاية بالكامل.



### المهارة باستخدام كرتين: التركيز على المهارات الحركية

#### التنظيم والجراءات:

- قم بتقسيم اللاعبين إلى أزواج.
- يقف اللاعبون مقابل بعضهم البعض بمسافة ٤ أمتار تحدد بواسطة الأقماع.
- مجموعة تمارين باستخدام كرتين ذهاباً وإياباً في نفس الوقت:
- اللاعبان (أ و ب) يمرران كرة مرتفعة بمقدمة القدم لبعضهم البعض في نفس الوقت ويمسك كل منهما بكرة الآخر باستخدام يد واحدة.
- اللاعبان (أ و ب) يمرران كرة مرتفعة بجانب القدم لبعضهم البعض في نفس الوقت ويمسك كل منهما بكرة الآخر باستخدام يد واحدة.
- يقوم اللاعب «أ» برمي الكرة باليد إلى اللاعب «ب»، الذي يقوم بدوره برمي كرتيه في الهواء للأعلى والإمسك بكرة اللاعب «أ» وأعادتها له والإمسك بالكرة التي رماها للأعلى.
- اللاعب «أ» يكون لديه الكرتان في يديه، يقوم برمي أحدها في الهواء للأعلى وتمرير الكرة الثانية بمقدمة القدم إلى اللاعب «ب»، والإمسك بالكرة التي رماها للأعلى. ثم يتم استبدال الأدوار.



#### أشكال المنافسة:

- المنافسة الفردية: تحديد أي لاعب هو الأكثر نجاحاً من أصل ١٠ محاولات.
- المنافسة الجماعية: تحديد الفريق الذي سيكون الأسرع بتنفيذ ١٠ محاولات ناجحة.

#### التنوع:

- إدخال حركات مختلفة: (على سبيل المثال: تمرير كرة مرتفعة بخارج القدم، تمرير الكرة لحظة لمسها للأرض، الخ).
- أسأل اللاعبين عن حركات جديدة وأفكارهم حول كيفية اللعب مع الشريك وبكرتين.

#### نقاط التدريب

يمكن للاعبين أن يتفوقوا على  
منهجية لتمرير كراتين في  
الوقت نفسه.

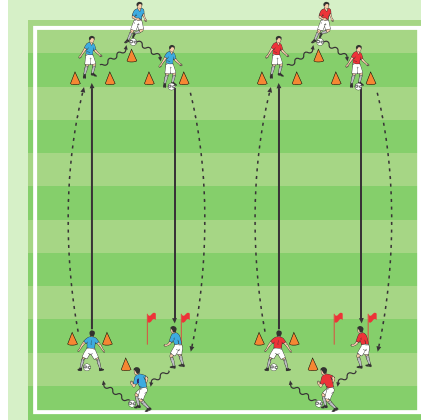


## المرحلة الرئيسية

### الجمع بين التمرير والجري بالكرة

#### التنظيم والاجراءات:

- جهاز أربعة أهداف مقابل بعضها البعض (باستخدام الأعمدة/ الأعمدة).
- ضع قممًا في الوسط خلف كل بوابة.
- ٦-٨ لاعبين، ٣-٤ كرات لكل محطة.
- قم بتغيير المسافات بين الأهداف وفقًا لمستوى المهارة.
- كل فريق يتكون من أربعة لاعبين، اثنان منهم لديهم كرة.
- اللاعبان الذين معهم كرة يواجهان لاعبين اثنين ليس لديهم كرات على الجانب الآخر من الملعب.
- يمرر اللاعبون الكرة إلى اللاعب المقابل لهم من خلال المرمى المقابل.
- اللاعب المستقبل للكرة يأخذ الكرة، ويقوم بالجري فيها حول القمم ويمررها من خلال المرمى على الجانب الآخر.
- بعد كل تمريرة، يتبادل اللاعبون المواقع، متبعين اتجاه التمرير.



#### التنوع:

- تبادل التمرير بالقدم اليسار واليمين.
- ضع لكل مرمى حارس مرمى.

الجزء الرئيسي ١

#### نقاط التدريب

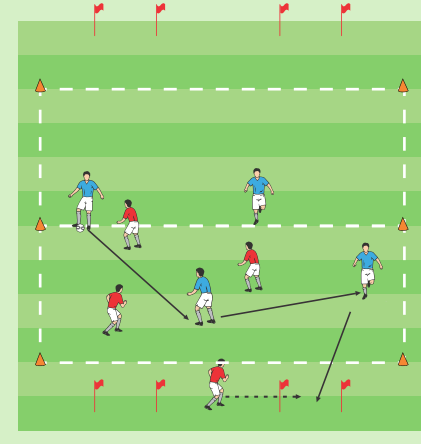
تشجيع اللاعبين لمساعدة بعضهم البعض في توضيح التكنيك الصحيح للاستفادة من تغييرات الفريق.



### ٤ ضد ٣ + ١ على هدفين صغيرين

#### التنظيم والاجراءات:

- حدد ملعب ٢٠x٢٠م، مع بوابتين من الأعمدة ٥م خلف خط الأساس.
- قم بإعطاء كل فريق خط جانبي أو هدفين.
- يلعب المهاجمون ٤ ضد ٣+١ على هدفين للخصم.
- لاعب واحد من فريق الدفاع يجب أن يضع نفسه وراء خط الأساس الخاص بفريقه ويمكنه حراسة البوابتين الصغيرتين، ولا يسمح له بالدخول إلى الملعب.
- بعد تسجيل هدف أو قطع الكرة في الملعب، يبدأ الفريق المدافع سابقًا بالهجوم على أهداف الفريق المنافس في حالة ٤ ضد ٣+١. أحد اللاعبين من فريق الدفاع الحالي يجب أن يتحرك خلف خط الأساس للدفاع عن الأهداف، وخلاف ذلك،



#### التنوع:

- لعب ٤ ضد ٤ (دون وجود مدافع واحد خلف خط الأساس).
- قم بتعزيز اللعب بالقدمين بمضاعفة النقاط المعطاة للفريق عند تسجيل أحد لاعبيه بالقدم الضعيفة لديه (يسار / يمين).

#### نقاط التدريب

اللعب بالقدم الأضعف قد تكون صعبة على بعض اللاعبين لذا يمكن للمدرب أن يقرب الأهداف من الخط الأساسي لتسهيل المهام



الجزء الرئيسي ٢

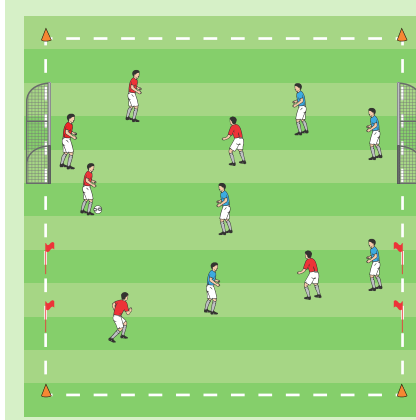
## المرحلة النهائية

## 5 ضد 3+2 على هدفين مع حراس المرمى

الخلاصة

## التنظيم والجراءات:

- حدد ملعب ٤0x٤٠م.
- حدد اثنين من الأهداف الكبيرة على كل خط مرمى.
- قم بتشكيل فريقين من خمسة لاعبين.
- سيبدأ فريق واحد في الهجوم في حين أن الآخر يدافع.
- فريق الدفاع: لاعبان حراس مرمى وثلاثة لاعبين مدافعين.
- يجب على المهاجمين محاولة تسجيل هدف من خلال الجمع بين التمريرات. هذا غالبا ما يؤدي إلى الحالات التي تم ممارستها في أشكال التدريب 3 ضد 1 و 4 ضد 2
- بعد فوز المدافعين بالكرة، تقوم الفرق بتغيير الأدوار. هنا يجب أن يتم التمرير لحراس المرمى أولاً حتى يكون لدى الخصم الفرصة لحراسة هدفه.



## التنويج:

- حدد مدة الهجمة (مثلاً: ١٠ ثوان).
- اللعب بعدد محدود من اللمسات للكرة (على سبيل المثال لمس الكرة مرتين كحد أقصى).

## نقاط التدريب

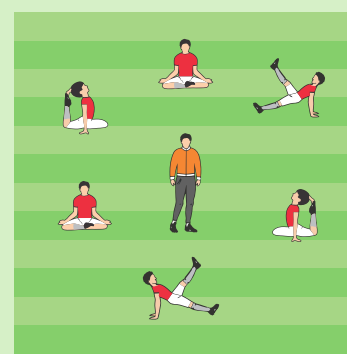
يمكن للاعبين تحديد الأدوار فيما بينهم وتبادل المعرفة حول كيفية الوصول إلى أهدافها.



## التغذية الراجعة

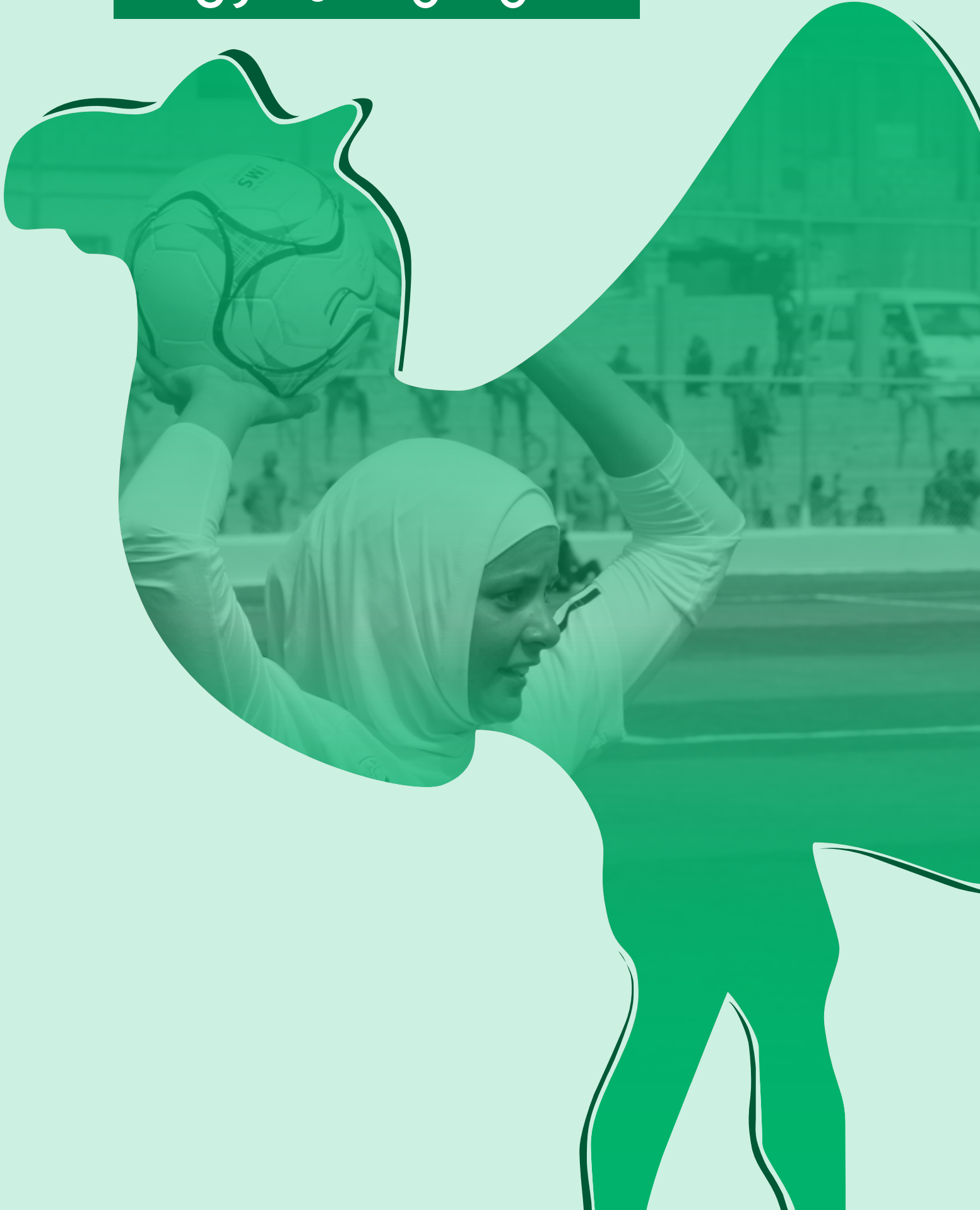
## التنظيم:

- يقسم المدرب كل 4 لاعبين في مجموعة. ثم يعطي المدرب تعليمات محددة حول عدد أجزاء الجسم التي يمكن أن تلمس الأرض لكل مجموعة على سبيل المثال، «المدرب يقول 3 أرجل و 2 اليدين، واللاعبين لديهم 30 ثانية لتنظيم أنفسهم لتناسب تلك الحصة من أجزاء الجسم للمس الأرض بحلول الوقت المحدد.»
- بعد ذلك، يطلب المدرب من كل مجموعة كيف توصلوا إلى اتفاق وكيف تم تعيين الأدوار.
- ثم يشرح المدرب أن مختلف الناس لديهم قدرات مختلفة، ولماذا من المهم العمل الجماعي لتقييم واستخدام كل القدرة الفردية من أجل وضع الجميع في حالة للنجاح.



# الشباب

من سن ١٦ فما فوق



# فوق ١٧ سنة

## المهارات الرياضية

- تطوير الهيئة الرياضية والأداء البدني الأقصى وتفادي الإصابات.
- تأدية مهارات معقدة تحت الضغط (خلال الحركة، بسرعة عالية، خلال الإرهاق، تحت ضغط المنافس).
- اظهار مرونة تكتيكية وترقب تغيرات خلال المباراة.
- فهم تنظيم المجموعة وانشكال اللعب.
- اتقان المهارات الاساسية لمركز اللعب.

## المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال













## الحملة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الحملة التدريبية ١٢٠ دقيقة

مهارات الاتصال	الاجتماعية 	الأهداف
التعبير (خلق الفرص)	الرياضية 	

 ملعب  ٢٥ ورقة  من ٨-٤ أقماع  ساعة توقيت	التنشيط الذهني  ٢٥ دقيقة	المرحلة الأولية
 ملعب  ٤ دماى  مرميان صغيران  من ١٥-٩ قمع  ٢٠ كرة  ساعة توقيت	الإجماء  ٢٥ دقيقة	

 ملعب  ٤ مرام صغيرة  من ١٦-١٢ قمع  ١٠ شباكات تمايز  من ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ١  ٣٠ دقيقة	المرحلة الرئيسية
 ملعب  مرميان  من ١٦-٨ قمع  من ٢٠-١٠ شباكات تمايز  من ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ٢  ٣٠ دقيقة	

 ملعب  مرميان  من ٢٠-١٢ قمع  ٢٠ شباكات تمايز  من ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت	الخلاصة  ٣٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال طرح افكاري بطرق مبدعة وشرح توقعاتي باستخدام لغة  
بسيطة ومباشرة.

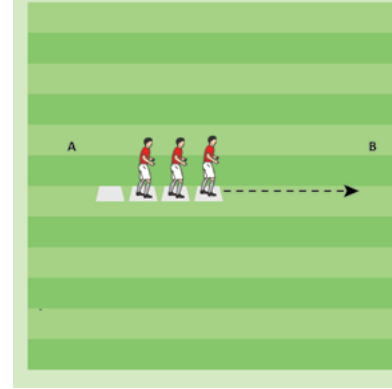


## المرحلة الأولى

### بناء الجسور

#### التنظيم والإجراءات:

- شكّل مجموعات يضم كل منها ثلاثة أشخاص وأعط كل مجموعة أربع أوراق.
- تتسابق المجموعات ضد بعضها البعض من النقطة أ إلى النقطة ب.
- يُسمح للاعبين فقط بالتقدم معاً وعن طريق الخطو/التوازن على الأوراق. يمكن للاعبين نقل الأوراق من الخلف إلى الأمام للتقدم أكثر.
- إذا قام أحد اللاعبين بالخروج عن إحدى الورقات، فيجب على الفريق بأكمله البدء من جديد.



#### التنوع:

- زيادة عدد اللاعبين في كل مجموعة وإدخال ورقة إضافية عن كل لاعب يتم إدخاله.

#### التشيط الذهني

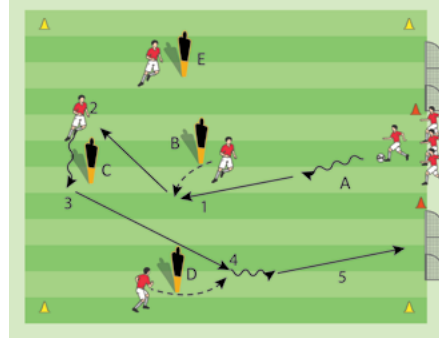
#### نقاط التدريب

- حدد واجبات كل شخص في المجموعة.
- الحفاظ على قوة وتوازن الجذع والجسم.

### الهروب من المدافع

#### التنظيم والإجراءات:

- ضع الدمى (أو الأقماع الطويلة) كما هو موضح في الرسم؛ حافظ على مسافة ١٥ متر بين الدمية المركزية (B) والدمى المحيطة بها (C و D و E والنقطة). ضع مرهقين مصغرين على جانبي نقطة البداية (A).
- يبدأ التمرين بلاعب واحد عند كل دمية والباقي على خط البداية عند النقطة. يكون كل لاعب عند النقطة لديه كرة تحت تصرفه.
- يقوم اللاعب في النقطة A بالجري بالكرة إلى الأمام، ويكون ذلك بمثابة إشارة بالتحرك للاعب الموجود في النقطة B للهروب من الدمية واستلام التمريرة. ثم يستدير اللاعب المستلم مع الكرة ويمرر إلى اللاعب الموجود في النقطة C، الذي يجب أن يجري بالكرة ويتجاوز الدمية الموجودة في تلك النقطة ثم يمرر إلى أحد اللاعبين الجانبيين (النقطة D أو النقطة E). يركض اللاعب في النقطة D أو النقطة خلف الدمية، ويسيطر على التمريرة، ويقوم بحركة تمويه، ثم ينهي الهجمة بالتصويب على المرمى المصغر أمامه ويعود إلى خط البداية عند النقطة.
- يستمر النمط بحيث إذا استلم اللاعب في النقطة D التمريرة الأخيرة، ستكون الجولة التالية للاعب في النقطة، وهكذا.



#### التنوع:

- غيّر تركيبات التمرير (مثلاً، يتبادل اللاعبان في النقطتين A و B تمريرة «واحد-إثنان»، ثم يمرر اللاعب في النقطة A إلى اللاعب في النقطة C، وهكذا).
- اللعب باستخدام لمستين أو ثلاث لمستات فقط.

#### الاحماء

#### نقاط التدريب

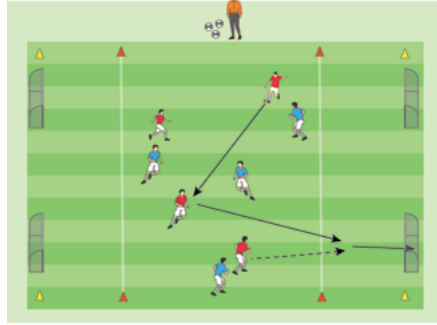
- انظر للأعلى قبل التمرير لمراقبة تحركات زملائك في الفريق مع تنفيذ تمريرات جيدة التوقيت.
- قم بالتمرير بسلسلة وبعيداً عن المدافعين «الدمى» من خلال استخدام القدم الأبعد عنهم.



## التسجيل من داخل المنطقة

### التنظيم والاجراءات:

- ضع مرميين مصغرين على جانبي ملعب بمساحة ٣٠x٣٠ متر.
- استخدم الأقماع لتحديد «مناطق التسجيل» بوضوح والتي يبلغ عمقها خمسة أمتار عن المرميين في كل جانب.
- شكّل فريق متناسوية العدد تضم ما لا يزيد عن أربعة لاعبين في كل جانب.
- يمكن للاعبين التسجيل عبر أي من المرامي الأربعة المصغرة. يجب أن يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بعمل ثلاثة تمريرات متتالية على الأقل قبل تمرير الكرة إلى منطقة التسجيل.
- عندما يتم تمرير الكرة إلى منطقة التسجيل، يمكن للمهاجم دخولها والتسجيل بتسديدة من لمسة واحدة على أحد المرامي الصغيرة.



- لا يُسمح للمدافعين بمطاردة المهاجم في منطقة التسجيل.
- إذا كان اللاعب داخل منطقة التسجيل عند تمرير الكرة، فإنه لا يُسمح بتسجيل هدف (بداعي التسلل)، ويقوم المدرب بإرسال كرة جديدة.

### التنوع:

- أدخل لاعب محايد لزيادة خيارات التمرير.
- خصص مرميين لكل فريق بحيث يجب على كل فريق مهاجمة جانب واحد فقط.

### نقاط التدريب

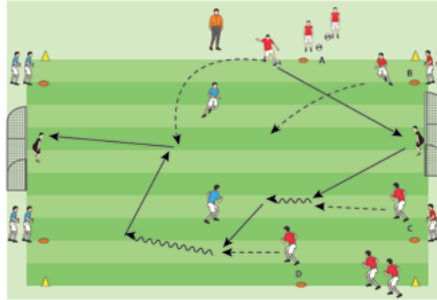
- التحرك بدون الكرة أمرٌ ضروري لخلق مساحة لزملائك في الفريق وليتم تدوير الكرة بشكل جيد.
- قم بالجري بالتوقيت المناسب وابق بعيداً عن أنظار المدافعين.

الجزء الرئيسي ١

## لعبة هجوم ٤ ضد ٢

### التنظيم والاجراءات:

- ضع مرميين على منطقة بمساحة ٣٠x٣٠ متر. ضع الأقماع كما هو موضح في الرسم لتحديد نقاط بداية اللاعبين.
- يبدأ اللعب من اللاعب الموجود على الجانب عند النقطة A، الذي يمرر الكرة إلى حارس المرمى، والذي بدوره يمسكها ويدرجها إلى اللاعب بجانبه عند النقطة C، الذي يجري بالكرة إلى الأمام نحو مرمى المنافسين. ثم ينضم إلى الهجوم الفرسل (عند النقطة A) ولاعب واحد من النقطتين B وD. ويواجههم مدافعان وحارس مرمى من الجانب المقابل.
- يجب على المهاجمين أن يتعاونوا لتسجيل هدف في الجهة المقابلة، ومهمة المدافع هي قطع الكرة ومحاولة التسجيل في المرمى المقابل.



### التنوع:

- بعد مرور بعض الوقت، جرّب بدء الهجوم من الجانب المقابل.
- غيّر الصعوبة بزيادة أو تقليل عدد المدافعين.
- كافئ المدافعين الذين يسجلون هدفاً يجعلهم مهاجمين.

### نقاط التدريب

- يجب على المهاجمين أن يقوموا بالركض بشكل متقاطع وقطري إلى الأمام لمنع المدافعين من مراقبتهم عن قرب.
- هاجم المساحة أمام مرمى المنافسين عندما تكون الكرة جاهزة ليتم تمريرها عرضياً.

الجزء الرئيسي ٢

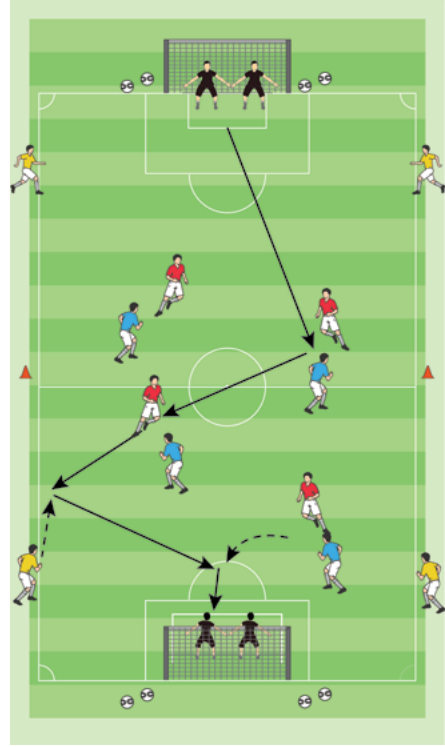
## المرحلة النهائية

### ٤ ضد ٤ وحارسي مرمل مزدوجين

#### الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- قسّم اللاعبين إلى فرق من أربعة لاعبين وأعط كل فريق قمصان تمايز بلون مختلف.
- حافظ على مسافة بين المرملين المتقابلين (تبلغ من ٢٥ إلى ٣٠ متر). احتفظ بعدد من الكرات خلف المرملين حيث سيتم استئناف اللعب من حراس المرمل في كل مرة تخرج فيها الكرة من اللعب.
- يلعب فريقان مباراة عادية ٤ ضد ٤.
- يتم نشر اللاعبين من الفريق الثالث على جانبي الملعب كلاعبين محايدين؛ حيث يتحركون بحرية داخل مناطقهم فقط، ويلعبون مع الفريق الذي يمرر إليهم الكرة. ولا يجوز لأحد الدخول إلى منطقتهم.
- يكون الفريق الرابع هو حراس المرمل. وإذا كانت الأعداد غير متكافئة، يمكن لكل اثنين من اللاعبين اللعب كحارس مرمل واحد من خلال الإمساك بأيدي بعضهما البعض والتحرك معاً. حراس المرمل مسؤولون أيضاً عن استئناف هجمات جديدة في كل مرة تخرج فيها الكرة من اللعب.
- تتناوب الفرق بعد ثلاث دقائق من اللعب المكثف المستمر.



#### التنوع:

- يتم منح نقطتين عن الأهداف المسجلة بلمسة واحدة والأهداف المسجلة من خلف خط الوسط.
- زيادة قيمة الهدف إذا تم تسجيله عندما يكون جميع لاعبي الفريق قد تجاوزوا خط الوسط.
- الفريق الذي يحرز ثلاث نقاط أولاً يفوز. الفريق الذي يحرز ثلاث نقاط قبل انتهاء الدقائق الثلاث هو الفريق الذي يستمر في اللعب بينما تتناوب الفرق الأخرى. إذا انتهت المباراة بالتعادل، يبقى الفريق الفائز الأخير ويتناوب الفريق «الأقدم».

#### نقاط التدريب

- كل هجوم هو حالة ٩ ضد ٥ عندما تضع دعم اللاعبين المحايدين وحراس المرمل في الاعتبار. استهدف من الأفضلية العددية لخلق فرص أفضل لتسجيل الأهداف.
- عندما يقوم أحد اللاعبين بالتسديد على المرمل، يجب أن يفكر زملاؤه في الفريق في إمكانية التسجيل من كرة مرتدة.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين معاً، ثم ضع قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن الأفعال تمثل الهدفين المختلفين للعبة: الهدف الرياضي (التمرير، أو «خلق الفرص») والهدف الاجتماعي (مهارات الاتصال).
- اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققوا أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه حقق تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين.
- اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي.
- يمكن للمدرب بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.





#### أمثلة:




- الهدف الرياضي: لقد تعلمت أن أقوم بتوقيت تمريراتي جيداً. بناءً على تحركات زملائي في الفريق.
- الهدف الاجتماعي: يمكنني التواصل مع زملائي في الفريق لفظياً أو غير لفظياً.
- محايد: تعتمد التمريرة الجيدة إلى حد كبير على التواصل بين اللاعبين.


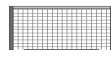







## الوصة التدرىبىة ٢ - قائمة التدرىق

مدة الوصة التدرىبىة ١٢٠ دقىقة

التفاعل	الاجتماعىة	
التدرىق والاستلام	الرىاضىة	

 ٤ عصب عىنبن  ٤ حلقات  ٢٠ شباح تماىز  ١٦ قمع  ١٢ بالون  ٥ كرات  ساعة توقىت  ملعب  ٤ صنادىق كرتون	التنشىط الذهنى ٢٥ دقىقة	المرحلة الأولىة
 ملعب  مرمةى واحد  ٤ أعمدة  ٢٠ شباح تماىز  ١٦ قمع  ٥ كرات  ساعة توقىت	الإجماء ٢٥ دقىقة	

 ملعب  مرمةى واحد  ٤ أعمدة  ٢٠ شباح تماىز  ٤ أقماعم  ٢٠ كرة  ساعة توقىت	الجزء الرئىسى ٣٠ دقىقة	المرحلة الرئىسىة
--	---------------------------	------------------

 ملعب  مرمةى واحد  ٤ أعمدة  ٢٠ شباح تماىز  ٤ أقماعم  ٢٠ كرة  ساعة توقىت	الخلاصة ٣٥ دقىقة	المرحلة النهائىة
 ملعب  ساعة توقىت	التغذىة الراجعة ٥ دقاىق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال أخذ المبادرة والقيام بالتحضيرات المسبقة وبالتواصل مع  
الفريق عن الخطوات المقبلة.

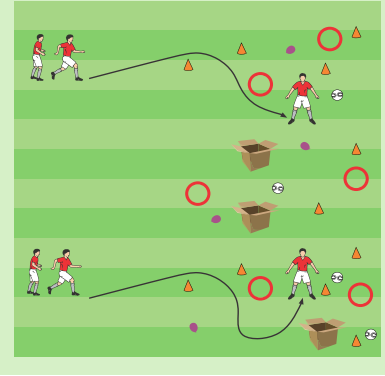


التشيط الذهني

## شريكي الفعّال

### التنظيم والجراءات:

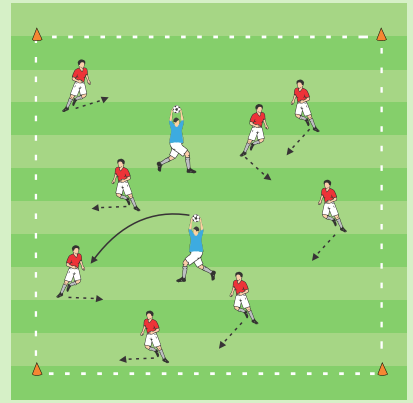
- قسّم اللاعبين إلى أزواج، مكونة من الجنسين إذا كان ذلك ممكناً.
- ضع ٥ مسارات من العقبات على بعد ١٠ أمتار من نقطة البداية.
- عضو واحد يكون معصوب العينين في حين أن الآخر يكون الدليل.
- يقوم الدليل بمساعدة شريكه معصوب العينين لإكمال التحدي من خلال إعطاء الأوامر.
- خلال التحدي يجب على اللاعب معصوب العينين جمع مواد مختلفة (البالونات، الكرات، الأطواق، الأقماص، شباحات التمايز) ونقلها إلى خط النهاية.
- يجب أن يقوم الدليل بمساعدة اللاعب معصوب العينين على سير الممرات بين كل محطة وأخرى من خلال التعليمات.



## الكرة الساخنة

### التنظيم والجراءات:

- حدد ملعب ٢٠×٢٠م.
- جميع اللاعبين داخل الملعب.
- اللعب بكرتين فقط.
- تبدأ اللعبة بإشارة من المدرب.
- كل لاعب يستطيع إن يرمي الكرة على اللاعبين الآخرين.
- عندما تلمس الكرة أحد اللاعبين يجب أن يجلس ويتذكر اللاعب الذي رماه بالكرة.
- يقوم اللاعب الجالس عندما يصاب اللاعب الذي اصابه سابقاً.
- إذا كانت الكرة في الهواء فهي «ساخنة»، وعندما تصل إلى الأرض فهي «باردة» ويمكن أن يأخذها أي لاعب.



### التنويج:

- اللعب بثلاث كرات.
- يجب على الصيادين العمل معاً كفريق واحد لعزل اللاعبين حتى يتمكنوا من رمي الكرة عليهم.

### نقاط التدريب

سيجري الصيادون عكس عقارب الساعة، لذلك يجب عليهم التصرف بشكل فعال من خلال العمل كمجموعة وعدم تشتيت انتباههم عن المجموعات الأخرى.

دعماً

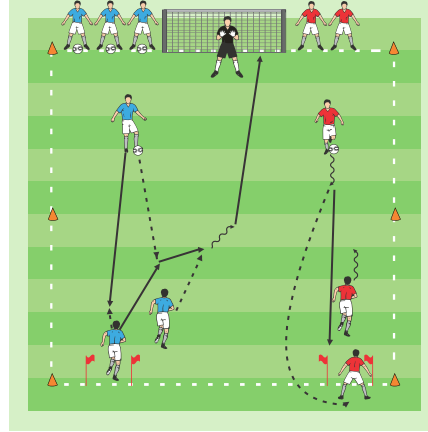




## التسديد المتأرجح

### التنظيم والاجراءات:

- قم باستخدام نفس ملعب الإحماء وإضافة هدف مع حارس مرمى.
- المجموعة (أ): لاعبين في مراكز محددة أمام المرمى مع حارس المرمى.
- المجموعة (ب): تحديد ممر لتدريب الجري بالكرة المتأرجح بجوار تمرين التسديد.
- مهمة وموقع المجموعتين تتغير بعد ٥ دقائق!
- المجموعة (أ): اللاعب ١ يمرر الكرة الى اللاعب ٢ ثم يجري بالكرة ويسدد على المرمى.



### التنوع:

- أشكال المنافسة الفردية: تحديد من الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.
- أشكال المنافسة الجماعية: تحديد الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في فترة معينة من الزمن.
- أشكال المنافسة الجماعية: تحديد عدد الأهداف التي يمكن أن تسجلها المجموعة (أ) حتى تنهي المجموعة (ب) من التمرير (٢٥,٢٠.....) مرة.

### نقاط التدريب

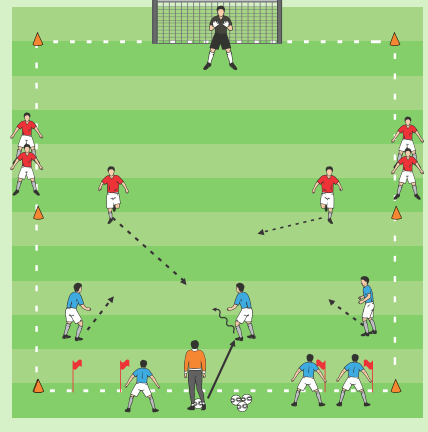
يتطلب نموذج المنافسة من اللاعبين أن يكونوا فعالين وحازمين من أجل الحصول على أكبر عدد ممكن من النقاط.



## ٣ ضد ٢ على الهدف الكبير

### التنظيم والاجراءات:

- نفس تنظيم الجزء الرئيسي «أ».
- يوزع لاعبين المهاجمين بحيث ان كل ثلاث لاعبين يخرجوا سويا لكل دور.
- يوزع المدافعين على مجموعتين كلاهما على طرف من الملعب ويخرج لاعبين سويا في كل دور.
- اللاعب الأول من المجموعة «أ» يحصل على تمريرة من الخلف، ثم يسجل هدفاً من ٣ ضد ٢!
- إذا قام الفريق «ب» بقطع الكرة، فإن الزوج يهاجموا على الهدفين الصغيرين.
- بعد التسجيل - بغض النظر من أي فريق - يبدأ اللعب على الفور ومن جديد ٣ ضد ٢!



### التنوع:

- اللعب ٣ ضد ٣ مع نفس المهام.

### نقاط التدريب

يمكن ان يسجل المهاجمين و المدافعين بطرق مختلفة. وغالبا ما يقرر الفائز من هو اللاعب الذي يبادر بالخطوة الاولى.

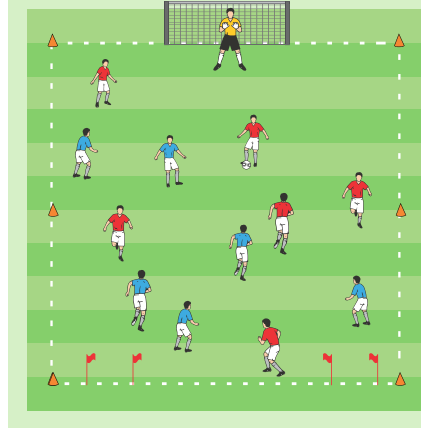


## المرحلة النهائية

### ٦ ضد ٥ + حارس مرمرى

#### التنظيم والجراءات:

- قم بزيادة مساحة الملعب: حرك الهدفين الصغيرين حوالي ٥ أمتار خلف خط الوسط (على مسافة حوالي ١٠ أمتار من الخط الجانبي).
- قم بتشكيل فريقين من ٦ لاعبين لكل منهما (مجموعات التمارين السابقة).
- يلعب الفريقان ٦ ضد ٦.
- الفريق «أ» يلعب على الهدف العادي مع حارس المرمرى ويجب أن يسجل عن طريق تمريرة آمنة، ولكن هادفة.
- الفريق «ب» يتدخل في الهجوم ويقوم بهجمات مرتدة على الهدفين وراء خط الوسط.
- يجب على اللاعبين من الفريق «أ» عدم تجاوز خط الوسط في حالات الدفاع، وبالتالي لا يعملون «كحارس مرمرى».



#### التنوع:

- إضافة هدف صغير ثالث في الوسط بين الهدفين.
- إضافة لاعب محايد يلعب من الفريق الذي يستحوذ على الكرة ليصبح اللعب ٧ ضد ٦
- اللعب مع وضع مدة محددة للهجوم على الهدف الكبير (مثال: ١٠-١٥ ثانية).

#### الخلاصة

#### نقاط التدريب

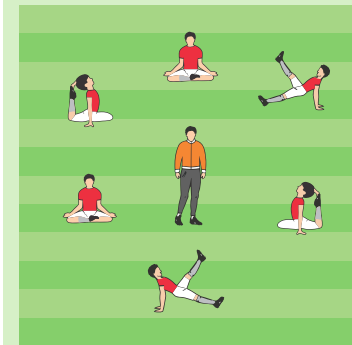
اللاعب الفعال في الملعب يمكن أن يدفع زملائه إلى الأمام ويمكن أن تكون طاقته الإيجابية حاسما في المواقف الصعبة.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم:

- يجمع المدرب اللاعبين في الملعب ويشرح كيف يمكن تحسين الوضع (على سبيل المثال، جمع الأقماع بعد التمرين الأخير للتدريب).
- ثم يشرح المدرب الأمور اللازمة لإجراء التدريبات بشكل صحيح وكفء، ويمكن للطرق الفعالة للاعب أن يساهم في التدريب الجيد.
- ثم يطلب المدرب من اللاعبين التفكير في الوضع في حياتهم عندما كانوا فعالين، والنتائج وكيف كان شعورهم بعدما كانوا فعالين.



# الفصل الخامس

## الحصة الرياضية المدرسية الهيكل وأمثلة





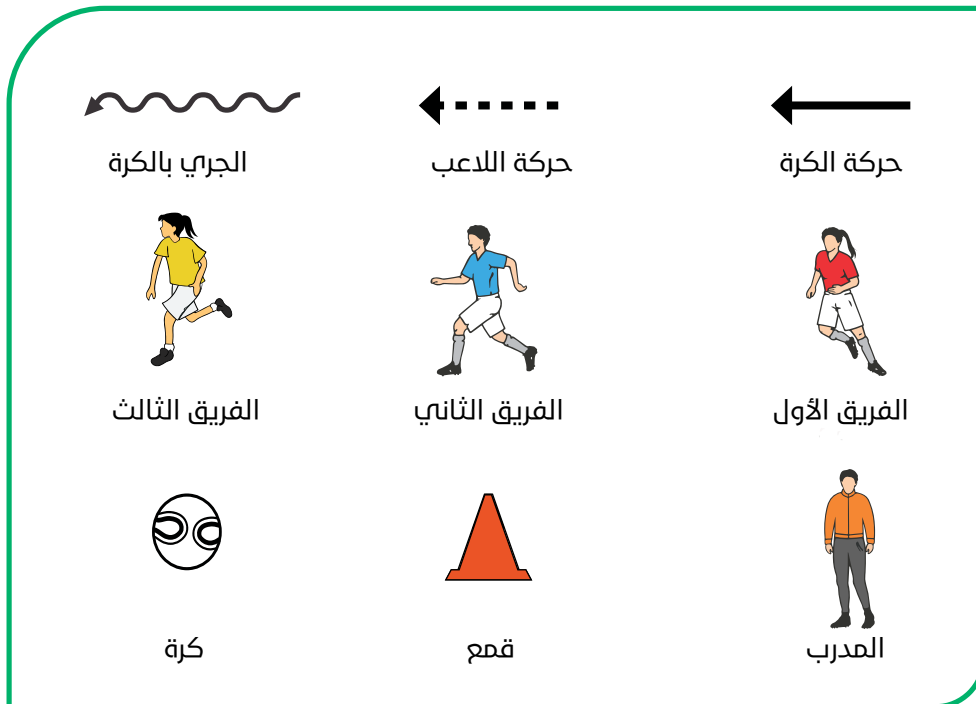
تتطلب الحصص الرياضية المدرسية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم ممكن. تم إنشاء الحصص الموجودة في هذا الفصل للسماح للمعلمين بمعرفة كيفية استخدام منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) أثناء الحصص الرياضية المدرسية وأيضاً في حصص تدريبية أقصر عندما لا يتوفر للمعلمين والمدربين الوقت لتقديم حصة كاملة. ولزيادة المخرجات إلى أقصى حد ممكن، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمعلمين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص الرياضية المدرسية لكل فئة عمرية.

الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمعلمين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنوع والتجارب وحصص التدريب الكاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن الحصص التدريبية المقدمة في هذا الفصل تستند إلى الفئة العمرية وتعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمعلم أن يأخذ حصة تدريبية لفئة عمرية أصغر سناً، ومع بعض التعديلات والتنوع، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستويات المبتدئين في مهارات كرة القدم.

تتبع جميع الحصص التدريبية المقدمة خلال حصة الرياضة نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنوعاتها وتعاريفها على المستويات الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية دائماً، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يُحتذى بها من خلال تنفيذ عبارة «يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها» واستخدام نقاط التدريب الاجتماعي لكل تمرين للتعريف بالمهارة الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح.

تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد 10 إلى 20 لاعباً/العبة؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التدقيق وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المعلم اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصة التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المعلمين الرجوع إلى الفصل 3 للحصول على نصائح وطرق حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع طلابهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحو ممكن.

## شرح العلامات والرموز والرسومات



## هيكل الحصة الرياضية المدرسية

تنقسم الحصة الرياضية المدرسية إلى ثلاث مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى أربعة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

### المرحلة الأولية

الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ويتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة القدم على وجه الخصوص ويجب أن يعمل على إحماء الجسم بحركات مرتبطة بالهدف الرياضي. كما ينبغي أن يكون التمرين مصمماً بطريقة يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام اللاعب/ة أو الفريق للمهارة الاجتماعية لذلك التمرين.

### المرحلة الرئيسية

المرحلة الرئيسية في هذا التدريب موجهة نحو الهدف وتعمل على تطوير المهارة الرياضية للتدريب مع دمج المهارات الاجتماعية التي تؤكد عليها. ويجب على المعلم تفصيل خطوات المهارة الرياضية وتمكين تطوير المهارات الفنية. وبوجود التنوع سهل التوضيح، يمكن للمعلمين رفع مستوى الصعوبة. ويمكن إضافة أنظمة النقاط والحوافز لهيئة بيئة تنافسية؛ حيث يمكن أن تكون هذه الأمور بمثابة ركائز تُبنى عليها المرحلة النهائية.

### المرحلة النهائية

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولية والرئيسية، يتم اختتام التمرين بمباراة أو لعبة. ويجب على المعلم تصميم لعبة بقيود للسماح بتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية للاعبين. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد الملابس المسموح بها أو استخدام أهداف متعددة.

إن مرحلة التغذية الراجعة في الحصة هي بمثابة أداة تشجع اللاعبين على مراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وعمل تغذية راجعة على ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمعلم استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المعلم بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التغذية الراجعة.

الخلاصة

التغذية الراجعة



# الأطفال

تحت سن ٩ سنوات



# تحت 9 سنوات

## المهارات الرياضية

- تعريف الحركات العامة (الركض، القفز، الالتقاط، الرمي، الدرجة)
- تعريف المهارات الأساسية مع الكرة (السيطرة، الجري بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد)
- لعب حر مع قوانين محدودة ودون تحديد مراكز
- تعريف القوانين الرئيسية لكرة القدم (حدود الملعب، الأخطاء، إعادة بدء اللعب... الخ.)
- التعامل مع تحركات الكرة (كرات عالية، كرات مرتدة، كرات مدرجة)

## المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

الاجتماعية	اللعاب النظيف
الرياضية	الجري بالكرة والتسديد

الأهداف

<p>التنشيط الذهني والإحماء</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>ملعب</p> <p>٤ اقماغ</p> <p>٢٠ كرة</p> <p>ساعة توقيت</p>
--	--

المرحلة الأولى

<p>الجزء الرئيسي</p> <p>١٥ دقيقة</p>	<p>ملعب</p> <p>٤ شواخص</p> <p>١٢-٨ اقماغ مرمى واحد</p> <p>١٠-٢٠ كرة</p> <p>ساعة توقيت</p>
--------------------------------------	---

المرحلة الرئيسية

<p>الخلاصة</p> <p>١٥ دقيقة</p>	<p>ملعب</p> <p>٤ شواخص</p> <p>عمود</p> <p>١٠ شباحات تمايز</p> <p>من ١٠-٢٠ كرة</p> <p>ساعة توقيت</p>
<p>التغذية الراجعة</p> <p>٥ دقائق</p>	<p>ملعب</p> <p>ساعة توقيت</p>

المرحلة النهائية

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
عند تعليم اللاعبين على المنافسة العادلة والمحترمة ومصافحة الأيادي  
قبل بداية المباراة وبعد انتهائها.

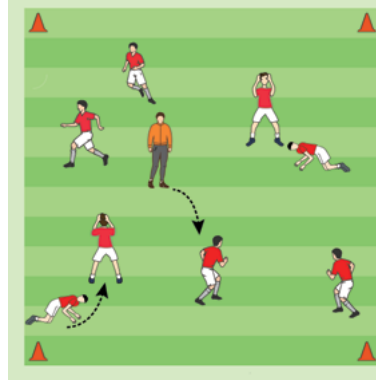


## المرحلة الأولية

### صيد القروذ

#### التنظيم والإجراءات:

- يستخدم الأقماع لتحديد منطقة لعب بمساحة ٢٠٢٠ متر.
- يلعب اللاعبون دور القروذ، والمدرّب هو الصياد. يجب أن يحاول الصياد صيد جميع القروذ. وعندما يتم صيد قرد، يجب أن يقف في مكانه ويضع يديه فوق رأسه للإشارة إلى القروذ الآخرين لأن يحرقوه ويحصل ذلك عندما يزحف قرد بين قدمي القرد الذي اصطاد.
- دع للاعبين أن يلعبوا دور الصيادين بعد جولتين.



#### التنويع:

- أدخل كرات إلى التمرين. يقوم كل قرد بالجري بالكرة وعندما يصاد، يقوم برفع الكرة فوق رأسه ويحرق عندما يمرر أحد زملائه كرة بين رجليه.
- زد عدد الصيادين في الجولة.

### نقاط التدريب

قدم الدعم لزملائك في الفريق أثناء اللعب حسب شروط اللعبة.

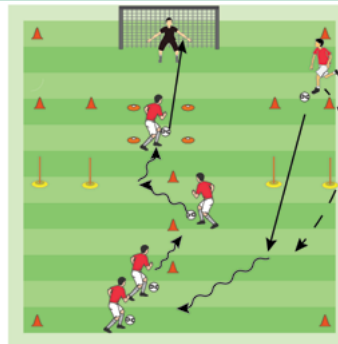
تعتبر ألعاب الجري والصيد طريقة ممتازة لتطوير الحركات التوافقية العامة.

## المرحلة الرئيسية

### حلبة المهارات المتعددة

#### التنظيم والإجراءات:

- قم بإعداد المعدات أمام كل مرمى كما هو موضح في الرسم. حدد منطقة تسديد على بعد عشرة أمتار من المرمى ومسار متعرج للجري بالكرة على بعد خمسة أمتار عن مسار التسديد، ثم استخدم الأقماع لتحديد نقاط البداية. على جانبي كل مرمى، أنشئ «ممرات تمرير» بمساحة ٨×٥ أمتار.
- ضع حارس المرمى لهذا التمرين (يمكن تناوب حراس المرمى بعد فترة).
- يصطف اللاعبون عند نقطة البداية. يقوم اللاعب بالجري بالكرة عبر مسار متعرج ويدخل إلى منطقة التسديد، ثم يسدد الكرة على المرمى. ثم يقوم بعدها بالتقاط الكرة ويتجه نحو ممرات التمرير، حيث يجب أن يمرر الكرة إلى الطرف الآخر من الممر ثم يركض لاستلامها من الجانب الآخر، ثم ينضم مرة أخرى إلى المجموعة عند نقطة البداية.



#### التنويع:

- أضف محطات لتمرينات الحركات التوافقية العامة بجانب ممر التمرير (مثلًا، استخدم حواجز أو قمصان تمايز مسطحة ليقفز فوقها اللاعبون أو ممر ضيق ليمشوا عبره مع الحفاظ على التوازن، أو اطلب منهم التدرج على الأرض قبل استرجاع الكرة).
- المنافسة: يدخل المدرّب في المرمى ويتحدى اللاعبين أن يسجلوا فيه خمسة أهداف.

### نقاط التدريب

احترم دورك وأتّح لزملائك في الفريق الوقت والمساحة اللازمين لأداء المهارة.

انظر للأعلى قبل أن تسدد على المرمى لتعرف أين يقف حارس المرمى.

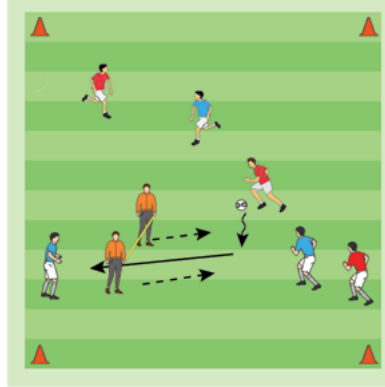
## المرمى المتنقل

### التنظيم والاجراءات:

- في منطقة لعب مخصصة، يتم تشكيل فرق متساوية العدد بحيث لا يزيد عن أربعة لاعبين لكل فريق.
- يحمل المدرب والمساعد (أو أحد الوالدين) عموداً طويلاً بينهما ويشكلان «مرمى متنقل». يتحركان بحرية في منطقة اللعب، مع حمل العمود طوال الوقت.
- يمكن للفرق أن تسجل الأهداف عبر أي من جانبي المرمى المتنقل للحصول على النقاط.

### التنويج:

- زد عدد المرامي المتنقلة إن أمكن. هذا الأمر من شأنه أن يوفر تجربة أكثر إيجابية للأطفال، حيث من المحتمل أنه سيزيد من فرص التسجيل.



الخلاصة

### نقاط التدريب

المتعة هي عنصر أساسي في اللعب العادل، ويحتاج الأطفال الصغار دائماً إلى تجارب إيجابية أكثر

حاول التسديد على المرمى كلما سنحت الفرصة.

- أعط كرة لكل فريق؛ يتم تحديد الفريق الفائز من خلال العدد المتراكم للأهداف المسجلة في نهاية اللعبة.
- يمكن لكل لاعب اللعب بكرته الخاصة ومحاولة تسجيل أهداف أكثر من عدد يتم تحديده.

## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة وذكّرهم بالمهارة الاجتماعية للجلسة التدريبية وهي «اللعب العادل».
- اطلب من اللاعبين أن يصفقوا بصوت عالٍ إذا اتفقوا على أن اللعب العادل كان واضحاً في جلسة التدريب، أو أن يصفقوا بصوت منخفض إذا كان غير ملحوظ.
- كرر ذلك مع المواضيع الأخرى التي تم تناولها خلال الجلسة وأشرك اللاعبين في المناقشة.



### أمثلة


- «عبّر فريقنا عن استمتاعهم مع بعضهم البعض».
- «ارتكبت خطأ واعتذرت لزميلي في الفريق».
- «لقد حصل كل واحد منا على فرص متساوية في اللعب».
- «كان المدرب عادلاً في تعامله مع الفريقين».
- «لقد بذلنا قصارى جهدنا وكانت النتيجة عادلة».
- «سأتحسن إذا التزمت بالتدريب والتعلم».






## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

المساواة	الاجتماعية		الأهداف
الجري بالكرة والالتفاف بها	الرياضية		

 ملعب  ٣ شواخص  ٦ أقماع  ١٠ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني والإصماء	 ١٠ دقائق	المرحلة الأولى
---	-------------------------	--	----------------

 ملعب  قُمعان  ٢٠-١٠ كرة  ساعة توقيت  مرمى واحد  ٤ شواخص  ١٠ شباحات تمايز	الجزء الرئيسي	 ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
--	---------------	--	------------------

 ملعب  ١٠ شباحات تمايز  ٤ أقماع  ٨-٤ شواخص  ١٠ كرات  ساعة توقيت	الخلاصة	 ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة	 ٥ دقائق	

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

بإعطاء اللاعبين فرصاً متساوية بالمشاركة في النشاطات والتركيز على تطوّرهم الشخصي بشكل عام

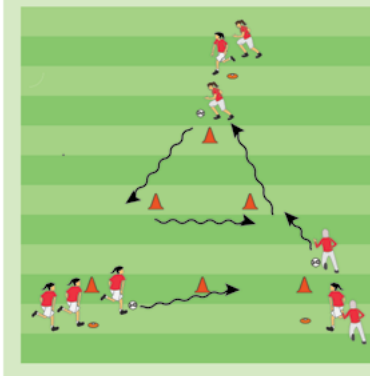


## المرحلة الأولى

### المثلثات المصغرة

#### التنظيم والإجراءات:

- لكل محطة تمرين، استخدمني تسعة أقماع يتم وضعها كما هو موضح في الرسم، وتكون المسافة بين كل قمعين أربعة أمتار.
- ضعني الأقماع على بعد مترين من حواف المثلث؛ هذه هي نقاط انطلاق اللاعبين.
- تقوم لاعبة من كل نقطة بداية بالجري بالكرة حول أقرب مثلث مصغر في اتجاه محدد. عندما تعود لاعبة إلى نقطة البداية، فإنها توقف الكرة عند القمع، ويأتي دور اللاعب التالية.
- المنافسة: بعد تعريف اللاعبين على تقنية الجري بالكرة، اطلبني منهم التنافس ضد بعضهم البعض. وعندما تعود



#### نقاط التدريب

- شكلي مجموعات متساوية القدرة لجعل المنافسة أكثر إثارة.
- أبطئي سرعتك عند الوصول إلى الأقماع لإبقاء الكرة تحت السيطرة المحكّمة ولتجنب الاصطدام بلاعبات أخريات.

اللاعب إلى نقطة البداية الخاصة بها، يجب عليها إيقاف الكرة عند القمع ثم الجلوس. الفريق الذي تجلس جميع لاعباته أولاً هو الفريق الفائز.

#### التنوع:

- غيّرني اتجاه الجري مرة كل جولتين وعرّفني اللاعبين على تقنيات جديدة للجري بالكرة (مثلًا، باليد، التفاف بداخل القدم، التفاف بخارج القدم). أيضًا، تأكدي من التدريب باستخدام كلتا القدمين.

## المرحلة الرئيسية

### مُسَدِّدة أو حارسة مرمل

#### التنظيم والإجراءات:

- باستخدام مرمل واحد، ضعني قمعين بلونين مختلفين بجانب قائملي المرمل، وقمعاً على بُعد سبعة أمتار أمام المرمل، وقمعاً آخرًا على بُعد ثلاثة أمتار خلف القمع الأول.
- قسّمني اللاعبين إلى فريقين واطلبي من كل فريق البدء عند أحد الأقماع بجانب المرمل. يجب أن تكون كل لاعبة لديها كرة.
- تحمل المدربة بيدها قمعين بنفس لوني القمعين اللذين تبدأ منهما اللاعبات (مثلًا، قمع أحمر وقمع أزرق). عندما ترفع المدربة القمع الأحمر، تقوم اللاعبات الأولى بجانب القمع الأحمر بالجري بالكرة حول القمع الأول وتُسَدِّد على المرمل. في الوقت نفسه، تُسَقِط اللاعبات الموجودة عند القمع الأزرق كرتها وتدور حول القمع الثاني ثم تقف في المرمل وتلعب كحارسة مرمل.
- بعد عدة محاولات، بدلي مواقع البداية لكل فريق بحيث تقوم اللاعبات من كلا الفريقين بالجري بالكرة والتسديد باستخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى.



#### التنوع:

- في نهاية التمرين، الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف يفوز.
- تحمل اللاعبات الكرة باليد (أو ارتداد الكرة عن الأرض) ويقمن بتسديدة على الطائر.
- بدلاً من الذهاب إلى المرمل، تصبح اللاعبات الأخرى مدافعة، ويتم إنشاء حالة 1 ضد 1.

#### نقاط التدريب

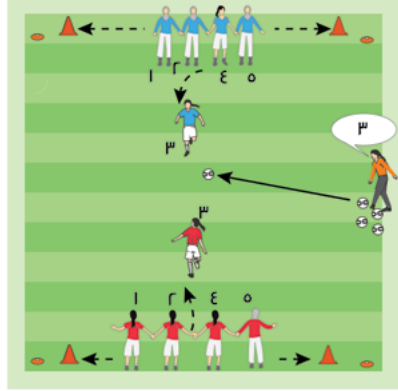
- قومي بالترديد عدة مرات لإعطاء اللاعبات الفرصة لتجربة العديد من الحالات.
- بعد الالتفاف بالكرة، ادفعي الكرة قليلاً للأمام لإعداد تسديدة مباشرة على المرمل.



## مناداة الأرقام

### التنظيم والاجراءات:

- استخدمى الأقماع لتحديد منطقة اللعب، استخدمى أقماع كبيرة لإنشاء مرام واسعة (بعرض يتراوح بين ٨ إلى ١٠ أمتار).
- قسّمى اللاعبين إلى فريقين متساويين في العدد وأعطى كل لاعب من كل فريق رقماً معيناً.
- يجب أن تبدأ اللاعبين من خط المرمى الخاص بهن وأن يمسكن بأيدي بعضهن البعض، وتقوم المدربة بمناداة رقم وتمرر الكرة إلى وسط الملعب، وتدخل اللاعبتان اللتان تمت مناداة رقمهن إلى الملعب ويتنافسن في محاولة التسجيل في مرمى الفريق المنافس.
- يجب أن تستمر اللاعبين الأخريات في الإمساك بأيدي بعضهن البعض والتحرك على طول مرماهن لمنع اللاعبه المنافسه من تسجيل هدف.
- تنتهي الجولة عندما يتم تسجيل هدف أو عندما تخرج الكرة من اللعب؛



وتبدأ حينها جولة جديدة.

### التنويج:

- تقوم المدربة بزيادة عدد اللاعبين في كل جولة تدريجياً من ١ ضد ١ إلى ٣ ضد ٣.
- تمرر المدربة الكرة بطرق مختلفة (مثلاً، تمرير كرة إلى القدمين، تمرير الكرة إلى مساحة حرة، كرة عالية، إلخ).

الخلاصة

### نقاط التدريب

نادي على الأرقام ومرري الكرة عشوائياً لإعطاء فرص لعب متساوية للجميع.

حاولي السيطرة على الكرة قبل التسديد على المرمى.

## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمعى اللاعبين واطلبي منهن الوقوف أمامك.
- ذكريهن بأن تركيز المهارة الاجتماعية لهذا التمرين كان على موضوع المساواة، اطلبي من اللاعبات أن يقفن في حال اتفاهن مع العبارات التالية وأن يجلسن في حال اختلفهن معها.

### أمثلة

- يجب على اللاعبات دعم وتشجيع بعضهن البعض للنجاح كفريق.
- لدى كل شخص فرصة متساوية للمشاركة.
- كل شخص يجيد فعل شيء معين قد لا يجيده الآخرون.
- سيتم الحكم على الشخص من قبل الآخرين اعتماداً على الطريقة التي يتصرف بها أمامهم.
- أسألني اللاعبات بشكل عشوائي عن سبب اختيارهن الموافقة أو عدم الموافقة واطلبي منهن تقديم أمثلة على المساواة من المنزل أو المدرسة.





# الأطفال

من ٩-١٢ سنة



# من ٩ - ١٢ سنوات

## المهارات الرياضية

- تطوير الحركات العامة (إضافة عامل السرعة)
- تطوير المهارات الأساسية مع الكرة (إضافة التصيد والتمويه)
- تحسين اللعب بالقدمين
- اختبار اللعب في أكثر من مركز
- تعريف التكتيك الفردي وفي مجموعات مصغرة (١ ضد ١ إلى ٤ ضد ٤)
- تعريف المبادئ الهجومية والدفاعية
- تطوير الوعي عن المساحة وقدرات اتخاذ القرار (اللعب في مناطق)

## المهارات الاجتماعية

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة





## الوحدة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة

روح المبادرة والإبداع	الاجتماعية		الأهداف
الجرى بالكرة وتغيير الاتجاه	الرياضية		

    					التشيط الذهني والإصماء	المرحلة الأولية
ملعب	من ٤-٨ شواخص	١٠ شباحات تمايز	من ١٠-٢٠ كرة	ساعة توقيت	١٠ دقائق	

     					الجزء الرئيسي	المرحلة الرئيسية
ملعب	مرميان صغيران	قُمعان	من ٨-١٢ شاخص	من ١٠-٢٠ كرات	ساعة توقيت	

     					الخلاصة	المرحلة النهائية
ملعب	من ٨-١٢ شاخص	٨ أقمع	٨ اعمدة	من ٤-٨ كرات	ساعة توقيت	
  					التغذية الراجعة	
ملعب		٣ أقمع		ساعة توقيت	٥ دقائق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
عندما استمع لردود فعل اللاعبين دون الخوف من الانتقاد

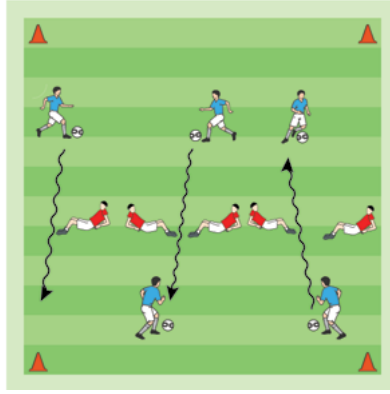


## المرحلة الأولية

### مشية السلطعون

#### التنظيم والاجراءات:

- اختر خمسة لاعبين للبدء على أنهم «سلطعونات». واجيهم هو منع اللاعبين الآخرين من العبور مع الكرة إلى الجانب الآخر.
- لا يمكن للسلطعونات التحرك إلا بالزحف في وضعية خلفية أو وضعية أمامية. لا يسمح لهم بالوقوف والركض، ولكن يمكنهم التحرك في جميع الأنحاء بحرية.
- عندما يلمس السلطعون الكرة، فإنه يتبادل دوره مع الشخص الذي أخذ منه الكرة.



#### التنوع:

- اطلب من نفس مجموعة السلطعونات أن يثبتوا على خط الوسط لمدة ٤٠ ثانية بحيث يجب على اللاعبين الجارين بالكرة رفع الكرة فوق السلطعونات إلى الجانب الآخر من الملعب.
- المنافسة: احتساب عدد المرات التي يمسك بها كل سلطعون بالكرة.

#### نقاط التدريب

- عند الجري بالكرة، قم بزيادة سرعة اللعب تدريجياً بعد كل محاولة ناجحة وجذب حركات تمويه جديدة.
- ارفع الكرة فوق السلطعون بصرها من أدنى نقطة إلى الأعلى والأمام.

## المرحلة الرئيسية

### منافسات ضد السرعة

#### التنظيم والاجراءات:

- في منطقة عرضها ٢٠ متراً، ضع مرميتين مصغرتين على جانبي الملعب، وباستخدام الأقماع، حدد «منطقة عدم التسديد» بوضوح على بعد خمسة أمتار من كل مرعى مصغر. ضع قمعين على الجانب المقابل من الملعب.
- يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين، ويبدأ كل فريق من أحد جانبي المدرب الذي يشير ببدء اللعب.
- يعطي المدرب إشارة للاعب واحد من كل فريق للجري عبر الملعب وحول القمع أمام خط فريقه. عندما يصل اللاعب الأول إلى القمع، يمرر المدرب الكرة إلى الملعب ويجب على اللاعبين التنافس للتسجيل في أحد المرامى المصغرة دون دخول «منطقة عدم التسديد».
- يتم احتساب النقاط، والفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف يفوز.



#### التنوع:

- إذا نجح اللاعب في تسجيل هدف، فإنه يبقى في اللعبة ويتنافس مع لاعب جديد من الفريق الآخر.
- زيادة عدد اللاعبين في المنافسة تدريجياً إلى ٢ ضد ٢ أو تنوعات أخرى. يمكنك أيضاً زيادة عدد المرامى المصغرة على كلا الجانبين في حالة زيادة عدد اللاعبين في كل جولة.
- يبدأ اللاعبان بحيث تكون الكرات عند أقدامهم. وعند إشارة المدرب، يجب على كل منهما الجري بالكرة حول المرمى القريب منه؛ اللاعب الذي يسجل أولاً هو الفائز (انظر الرسم ٢).

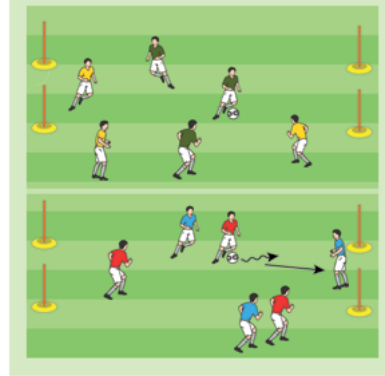
#### نقاط التدريب

- فكر في عدد لمسات الكرة التي تحتاجها اعتماداً على المسافة التي تريد الجري بها.
- عند الجري، انظر للأعلى لكي تحدد مكان اللاعب المنافس وتحكم بشأن المرمى الأفضل للتسديد عليه.

## مباراة ٣ ضد ٣ والحارس هو المدافع الأقرب إلى المرمى

### التنظيم والاجراءات:

- قسّم الملعب إلى عدة ملاعب مصغرة للعب بطول ٣ ضد ٣ مصغرة. ومثاليًا، يجب أن تبلغ مساحة كل ملعب حوالي ١٨١٢ متر. ضع مرام بعرض أربعة أمتار على جانبي كل ملعب مصغر.
- تلعب الفرق مباراة حرة ومفتوحة بين هذه المرامي، وبعد ست دقائق، فإنها تتناوب وتلعب ضد فرق جديدة.
- الشرط الوحيد هو أن المدافع الأقرب إلى مرماه هو اللاعب الذي يلعب كحارس المرمى، حيث يمكنه إمساك الكرة بيده في هذا السيناريو.
- في حال توفر جدار أو مقاعد، تسمح للاعبين باللعب بحيث ترتد الكرة عنها لإبقاء الكرة داخل الملعب باستمرار، وإذا خرجت الكرة من الملعب، يمكن للاعبين استئناف اللعب عن طريق الجري بالكرة إلى داخل الملعب.



### التنوع:

- شكّل فرق غير متساوية في العدد (مثلاً ٣ ضد ٢)، ولكن اجعل المرمى أصغر للفريق الذي يضم عدداً أقل من اللاعبين.
- ضع مرميتين مصغرتين على كل خط في كل ملعب مصغر.

### نقاط التدريب

العب بثقة واستمتع وحاول أن تأخذ زمام المبادرة عندما يكون ذلك ممكناً.



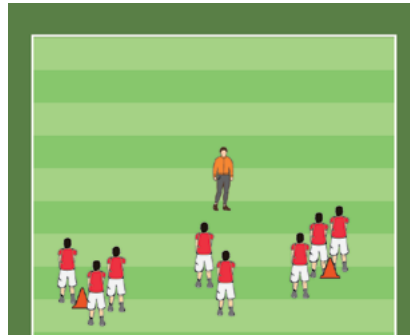
بالنسبة لفريق مكون من ثلاثة لاعبين، فإنه من الناحية المثالية يجب أن يكون هناك زميل في الفريق أمام المستحوذ على الكرة وزميل آخر خلفه.



## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين معاً، وضع قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن القمعين يمثلان هدفين مختلفين للجلسة: الهدف الاجتماعي «الإبداع/روح المبادرة» والهدف الرياضي «الجري بالكرة وتغيير الاتجاه».
- اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي استفادوا منه أكثر في هذا التمرين. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه تعلم بقدر متساوٍ من كلا الهدفين.
- اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. في النهاية، يمكنك تكرار التمرين نفسه أو تجربته مع تنويعات لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.



### أمثلة




- الهدف الرياضي: من المهم أن أنظر للأعلى لمعرفة المكان الذي يجب أن أجري بالكرة نحوه. يمكنني استخدام مختلف أسطح القدم للقيام بحركات مفاجئة للكرة وحمايتها. من الأسهل تخطي المدافعين عندما ألعب بكتلتا القدمين.
- الهدف الاجتماعي: أجرب حركات جديدة يصعب على المدافع توقعها. إن كوني مبدعاً يجعلني لاعباً وشخصاً فريداً. يمكنني تحقيق أهدافي من خلال أخذ زمام المبادرة لوحدي.











## الحصّة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصّة التدريبية ٤٥ دقيقة

التقييم الذاتي	الاجتماعية 	الأهداف
الجرى بالكرة والتسديد	الرياضية 	

 ملعب  من ٤-٨ شواخص  قمعان  مرميان  من ١٠-٢٠ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني والإحماء  ١٠ دقائق	المرحلة الأولى
---	--	----------------

 ملعب  ٨ اقمام  مرميان  من ١٠-٢٠ كرات  ساعة توقيت  من ٤-٨ شواخص  ١٠ شباحات التمايز	الجزء الرئيسي  ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
---	---	------------------

 ملعب  من ٤-٨ شواخص  ١٠ شباحات تمايز  قمعان  من ٤-١٠ كرات  ساعة توقيت	الخلاصة  ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ٣ اقمام  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
عندما استمع لردود فعل اللاعبين دون الخوف من الانتقاد

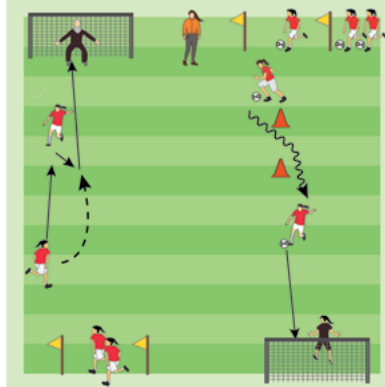


## المرحلة الأولية

### حلقة التسديد

#### التنظيم والإجراءات:

- قومي بإنشاء ملعب كما هو موضح في الرسم، بوضع مرميين كبيرين بشكل قطري، استخدمي الأقماع لإنشاء مسار الجري بالكرة أمام أحد المرميين لتحديد نقاط البداية.
- يتبع التمرين نمط الحلقة، على المرمى ١، تمرر اللاعبه الأولى الكرة إلى اللاعبه الموجودة بين المرمى ومحطة التمرير، تتبادل اللاعبتان تمريرة «واحد-إثنان»، ثم تم تسدد اللاعبه على المرمى.
- على المرمى ٢، تقوم اللاعبه بالجري بالكرة عبر مسار الأقماع ثم تسدد على المرمى، تستمر اللاعبات بالتناوب بين المحطتين.
- المنافسة: جعل بين اللاعبات وحارسات المرمى، يجب أن تسجل اللاعبات ٥ أهداف خلال ٦٠ ثانية، نفذي هذا التحدي



ثلاث مرات إضافيات واسمحي للاعبات بمحاولة أدائه بالقدم الأضعف.

#### التنوع:

- ابدئي التمرين بدون حارسات مرمى، استخدمي قمصان التمايز أو الأقماع داخل المرامي كهدف يتم التسديد عليه بدلاً من ذلك.
- قومي بحركة تمويه قبل التسديد على المرمى (مثلاً، القيام بحركة المقص، ثم التسديد).
- غيّري نمط مسار الجري بالكرة أو اطلبي من اللاعبات القيام بتقنيات مختلفة للجري بالكرة (مثلاً، الجري بالكرة باستخدام داخل القدم للقدمين).
- غيّري مواقع البداية (مثلاً، اطلبي من اللاعبات البدء بزاوية ٤٥ درجة من المرمى).

#### نقاط التدريب

تؤدي اللمسة الأولى الجيدة إلى لمسة ثانية أفضل، أبقى الكرة تحت السيطرة عند الجري بالكرة والتمرير والتسديد.

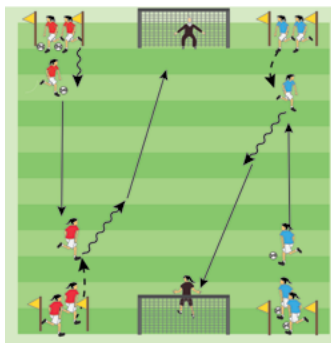
استخدمي وجه القدم (أسفل أربطة الحذاء) لضرب الكرة مركزياً، تأكدي أيضاً من إبقاء الظهر مستقيماً للحفاظ على الكرة في ارتفاع جيد.

## المرحلة الرئيسية

### ضربات البرق

#### التنظيم والإجراءات:

- انقلبي المرميين بحيث يكونان على خط مستقيم مع بعضها البعض، استخدمي الأعمدة أو الأقماع لتحديد نقاط البداية الأربعة للاعبات.
- قسّمي اللاعبات إلى فريقين، كل فريق يلعب على جانب واحد من الملعب ولديه مرمى واحد للتسديد عليه، يلعب كلا الفريقين في نفس الوقت طوال التمرين.
- تبدأ كرات كل فريق من جانب واحد فقط (بجانب المرمى الذي يسدون عليه)، تبدأ لاعبة بالجري بالكرة إلى خارج المنطقة ثم تمرر إلى زميلتها في الفريق المقابلة لها، يجب على المستلمة أن تستلم الكرة وأن تسدد على المرمى.
- المنافسة: أي فريق يمكنه تسجيل عدد أكبر من الأهداف خلال ٦٠ ثانية؟ أو أي فريق سيسجل خمسة أهداف أولاً؟



#### التنوع:

- قومي بحركة تمويه قبل التسديد على المرمى.
- بعد تسديد الكرة، تصبح اللاعبه مدافعة ضد المسددة من الفريق الآخر، جربي هذا الأمر في شكل تنافسي: الفريق الذي يسجل عدداً محدداً من الأهداف أولاً يفوز!
- بدلي موقع البداية للعب، سيشرح ذلك اللاعبات على التصوير من زوايا مختلفة واستخدام كلا القدمين.
- ضعبي حدوداً للاعبات، بعدم السماح لهن باللعب بأكثر من ثلاث لمسات على الكرة.

#### نقاط التدريب

كلما اقتربت من المرمى، كلما قلت الحاجة إلى القوة وزادت الحاجة إلى الدقة، والعكس صحيح أيضاً: كلما كنت أبعد عن المرمى، كلما زادت الحاجة إلى القوة للتسديد.

انظري إلى المرمى قبل التسديد مباشرة لتحديد المكان الذي يجب أن توجهي إليه الكرة.

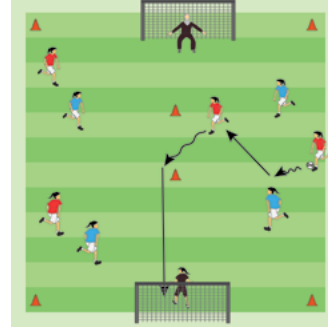


## المرحلة النهائية

### الجري بالكرة عبر البوابة لتسجلي هدفاً!

#### التنظيم والاجراءات:

- اعتماداً على عدد اللاعبين وحجم الملعب، شكلي فرقة لا تزيد عن سبع لاعبات لكل فريق.
- ضعبي قمعين بشكل عمودي في وسط الملعب؛ حيث سيكونان بمثابة بوابة الجري بالكرة.
- يتنافس فريقان ضد مع بعضهما البعض بشكل طبيعي من خلال محاولة تسجيل الأهداف في المرميين الكبيرين.
- في حال نجحت لاعبة في الجري بالكرة عبر البوابة، فُتحتسب نقطة واحدة عن ذلك أيضاً.
- عندما تخرج الكرة من اللعب، يمكن للاعبة أن تجري بالكرة إلى الداخل من النقطة التي خرجت منها الكرة من الملعب لاستئناف اللعب.



#### التنويع:

- أضيفي بوابات على جانبي الملعب لإعطاء المزيد من خيارات التسجيل من خلال الجري بالكرة. يمكنك أيضاً تغيير اتجاه البوابات.
- أعطي نقاطاً إضافية عن الأهداف التي تم تسجيلها مباشرة بعد الجري بالكرة عبر البوابة.

الخلاصة

#### نقاط التدريب

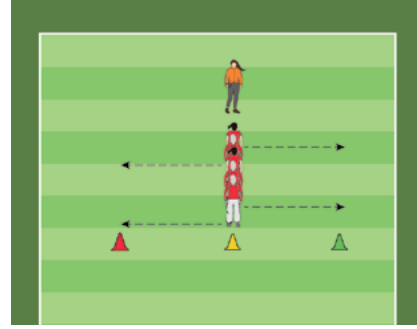
- مع الكرة أو بدونها، من المهم أن تنظري دائماً للأعلى وحولك لتقييم أين يجب أن تكوني وإلى أين يجب أن تنطلق.
- العبي بسرعة وكثافة كلما أمكن ذلك، وفدمي حركات داعمة لإميلتكت في الفريق.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمعي جميع اللاعبين معاً بحيث يقفن أمامك على خط النهاية أو الخط الجانبي، ثم ضعبي ثلاثة أقماع في صف بينك وبينهن. القمع الأحمر (على اليسار): لا أوافق، القمع الأصفر (في الوسط): محايدة، القمع الأخضر (على اليمين): أوافق.
- اقرئي العبارات التالية، وهي أمثلة تتعلق بالتقييم الذاتي. وبعد كل سؤال، على كل لاعبة أن تقف بجانب القمع الذي يمثل رأيها. شجعي لاعبة أو لاعبتين على مشاركة أسبابهن لذلك الاختيار.
- انتقلي إلى السؤال التالي وكزري العملية.



#### أمثلة:

- الأولوية هي توجيه تسديداتي على الهدف، وإذا ضيعت الهدف، ينبغي أن أعد تقنية التسديد الخاصة بي.
- الاختبارات المدرسية هي طريقة جيدة بالنسبة لي لمعرفة أي الدروس التي أستمتع بها وماذا أريد أن أكون عندما أكبر.
- لكي ننجح كفريق كرة قدم، يجب علينا جميعاً التفكير في طرق لتحسين نقاط ضعفنا والتركيز على نقاط قوتنا.



# الشباب

من ١٣-١٦ سنة



# من ١٣ - ١٦ سنوات

## المهارات الرياضية



- إتقان الحركات العامة
- تطوير قوة الجسم وقدرة التحمل
- تعريف بالمهارات المتطورة مع الكرة (الرؤسيات، على الطائر، التمهير الطويل)
- تحديد مراكز اللعب
- تطوير تكتيك المجموعة والفريق (مثلاً: دفاع منطقة، دفاع رقابة، الضغط، الهجوم المرتد، الاستحواذ على الكرة، اللعب الطويل، البناء من الخلف)
- التعريف بقيود اللعب (عدد اللاعبين، عدد اللمسات، الزمن، المساحة)
- التعلم من خلال المنافسة

## المهارات الاجتماعية

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

## الوحدة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة

الثقة	الاجتماعية	
الضربة الرأسية	الرياضية	

<p>ملعب</p> <p>٤ أقماع</p> <p>من ٨-٤ كرات</p> <p>ساعة توقيت</p>	<p>التنشيط الذهني والإصماء</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>المرحلة الأولية</p>
---	--	------------------------

<p>ملعب</p> <p>١٠ شباحات تمايز</p> <p>قمعان</p> <p>من ١٢-٢٠ كرات</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>عمودان</p> <p>١٢ شاخص</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>١٥ دقيقة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
---	--------------------------------------	-------------------------

<p>ملعب</p> <p>مرميان</p> <p>١٠ شباحات تمايز</p> <p>من ٨-١٢ شاخص</p> <p>من ١٠-٢٠ كرات</p> <p>ساعة توقيت</p>	<p>الخلاصة</p> <p>١٥ دقيقة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
<p>ملعب</p> <p>ساعة توقيت</p>	<p>التغذية الراجعة</p> <p>٥ دقائق</p>	

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها  
بتحفيز اللاعبين بالمخاطرة ومكافئتهم على جهودهم وحسن نيتهم.

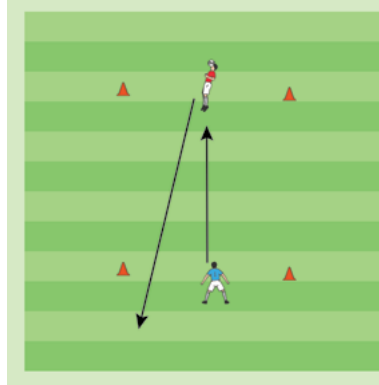


## المرحلة الأولى

### التعريف بالضربة الرأسية

#### التنظيم والإجراءات:

- ابدأ في مساحة مفتوحة. يقوم كل لاعب مع كرتة الخاصة بأداء تقنيات أولية لضربة الرأس: (أ) موازنة الكرة على الجبين، (ب) ضرب الكرة بالرأس عالياً، (ج) تنطيط الكرة بالرأس ثلاث مرات على التوالي.
- بعد ذلك، يلعب كل زوج معاً في منطقة بمساحة ٥٥ متراً يتم تحديدها باستخدام أقماع (انظر الرسم). كل لاعب يرسل الكرة لنفسه ويضربها بالرأس إلى شريكه.
- استخدم الأقماع كقوائم مرمى. يرسل أحد أعضاء كل زوج الكرة لشريكه، الذي يجب عليه محاولة التسجيل بين القمعيين في منافسة ضربات رأس ١ ضد ١



#### التنوع:

- ضع لاعبين في كل محطة لتوفير وقت راحة بين المحاولات لأن ضربات الرأس المستمرة يمكن أن تسبب الدوخة.
- في وضع الأزواج، أضف عنصراً للياقة عن طريق الإرسال من نقطة والضرب بالرأس من النقطة الأخرى. بهذه الطريقة، يجب على اللاعبين الركض إلى الجانب الآخر بعد كل محاولة.

#### نقاط التدريب

عزّض نفسك لتحديات جديدة  
لكسب الثقة مع كل محاولة  
ناجحة.

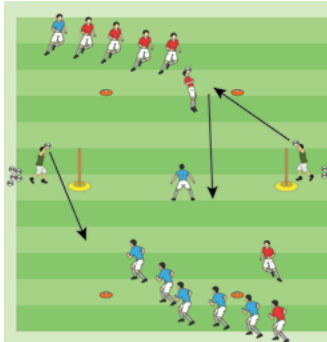
ارفع ذراعيك وأبقهما بجانب  
كتفيك، واتّين جسمك للأمام.

## المرحلة الرئيسية

### ضربة الرأس على المرمى

#### التنظيم والإجراءات:

- أنشئ مرمى بدون شبكة باستخدام الأعمدة أو الأقماع الطويلة وضع نقاط بداية على بعد عشرة أمتار من كل جانبي المرمى. يتطلب هذا التمرين وجود عدد كبير من الكرات على جانبي المرمى.
- شكّل فريقين يبدآن من جانبي المرمى المتقابلين. اختر لاعبين لإرسال الكرات؛ حيث يقوم كل منهم بالإرسال إلى جانب واحد فقط.
- يقوم الفريق بإرسال الكرة إلى أول لاعب في الصف باستخدام رمية من الأسفل موجهة نحو الرأس. يجب أن يسعى اللاعب إلى التسجيل بين العمودين برأسه؛ ثم ينطلق نحو المرمى ويصبح حارس المرمى التالي. هذه إشارة للفريق الثاني ليقوم برمية (من الأسفل) نحو اللاعب من الجانب المقابل، ويستمر هذا التسلسل. بعد أن يقوم اللاعب بدور حارس المرمى، فإنه يذهب ليقف في آخر الصف المقابل.



#### نقاط التدريب

إن التسجيل من رأسية يتطلب الشجاعة؛ اهتم  
على الكرة لتجنب أن تتأذى منها.

أبق عينيك مفتوحتين لأطول فترة ممكنة  
واستخدم الجبين لتوجيه الكرة.

- المنافسة: أي فريق سيسجل عشرة أهداف أولاً؟ كم لاعب يمكنه أن يسجل أكثر من هدفين برأسه؟

#### التنوع:

- غيّر المسافات بحيث تجعل تسجيل الأهداف أكثر سهولة أو صعوبة.

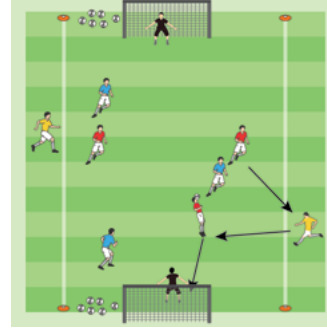




## مباراة الرأس برأس

### التنظيم والاجراءات:

- مرمتين كبيرين على كلا جانبي منطقة مساحتها ٤٠٣٠ متر واستخدم الأقماع لإنشاء «منطقتي التمريرات العرضية» على بعد خمسة أمتار من الخطين الجانبيين. قسم المجموعة إلى فرق متساوية واختر لاعبين محايدين ليحتل كل منهما «منطقة تمريرات عرضية».
- تُستأنف الكرة دائماً من حارس المرمى، وتحتسب نقطة واحدة عن الهدف العادي. يتم تشجيع اللاعبين على اللعب مع اللاعبين المحايدين، وإذا سجلوا من رأسية، فتحتسب ثلاث نقاط عن الهدف.
- اعتماداً على جودة اللاعبين المحايدين، يمكنهما القيام «بتمريرة عرضية» للكرة إما بالقدم أو برمية من الأسفل.



### التنوع:

- أخرج حراس المرمى وأخبر المدافعين أنه إذا صدوا التسيديت برؤوسهم، فتحتسب نقطة واحدة عن كل من هذه التسيديت المصدودة.
- ضع اللاعبين المحايدين على خط المرمى لتغيير اتجاه التمريرات العرضية (بقدم الكرة أفقياً من الجانب الآخر للملعب).

الخلاصة

### نقاط التدريب

- آمنوا بقدرة اللاعبين المحايدين على إرسال كرات جيدة.
- ابحث عن اللاعبين المحايدين وتوقع استلام الكرة داخل مربع اللاعبين المنافسين.

## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في نصف دائرة في غرفة أو منطقة تبديل الملابس.
- حدد أفضل لاعب أثناء التدريب وقل لهم ماذا أعجبك به كشخص وكلاعب.
- اسأل اللاعبين الآخرين عن رأيهم بشأنه كلاعب؟ ما هي السمات التي تعجبهم به؟
- امنح اللاعب هدية لتقدير جهوده.
- اسأل اللاعب عن شعوره إزاء آراء الآخرين تجاهه.
- أكد على أهمية ما تقوله عن طريق تشجيع اللاعبين على أن يؤثر تأثيراً ملهماً على الآخرين، وليس تأثيراً سلبياً.



### أمثلة:





- لديه دائماً موقف إيجابي.
- يبذل مجهوده الكامل أثناء اللعب.
- مسؤول عن خطئه ويحاول التعويض عنه.
- إنه شخص يسهل التحدث إليه ويقدم الدعم عندما أحتاج إليه.




## الوحدة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة

الاتصال	الاجتماعية 	الأهداف
الدفاع (الضغط والتغطية)	الرياضية 	

 ملعب  من ٤-٨ شواخص  ١٠ شباكات تمايز  ١٠ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني والإحماء  ١٠ دقائق	المرحلة الأولية
--	---	-----------------

 ملعب  ١٠ شباكات تمايز  من ١٠-٢٠ كرة  ساعة توقيت  من ٨-١٢ معلم  ٤ مرام صغيرة	الجزء الرئيسي  ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
---	---	------------------

 ملعب  من ١٠-١٥ شباكات تمايز  ٣ مرام  من ٨-١٢ معلم  من ١٠-٢٠ كرة  ساعة توقيت	الخلاصة  ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها  
عند التواصل بلغة وإشارات محترمة التي تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم

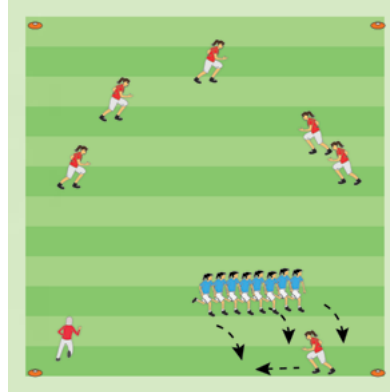


## المرحلة الأولى

### الجدار المتحرك

#### التنظيم والاجراءات:

- أنشئي منطقة لعب مساحتها ١٥١٥ متر باستخدام الأقماع.
- قسّمي المجموعة إلى فريقين باستخدام قمصان التمايز الملونة.
- يبدأ أحد الفريقين بصفته «الجدار المتحرك»؛ يجب أن تمسك هؤلاء اللاعبين بأيدي بعضهن البعض بإحكام طوال الجولة، وهدفهن هو لمس أكبر عدد ممكن من اللاعبين خلال ٦٠ ثانية.
- تتحرك لاعبات الفريق الآخر في جميع أنحاء بحرية داخل منطقة اللعب. هدفهن هو محاولة الهروب من «الجدار المتحرك».
- يتبادل الفريقان الأدوار عند انتهاء الجولة الأولى.



#### التنوع:

- زيدي حجم منطقة اللعب وأدخلي كرات عند أقدام اللاعبين اللواتي يحاولون الهروب.

#### نقاط التدريب

تواصلن جيداً لعزل لاعبة ولمسها في كل مرة.

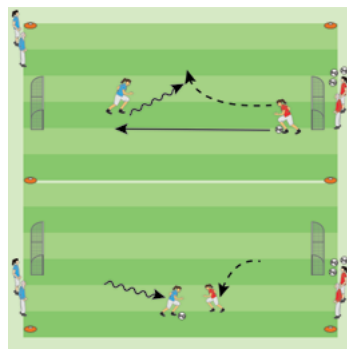
اركضن إلى الأمام والخلف وجانبياً، واستخدمن حركات التمويه بالجسد للهروب من الجدار.

## المرحلة الرئيسية

### الدفاع في حالتي ١ ضد ١ و ٢ ضد ٢

#### التنظيم والاجراءات:

- قسّمي الملعب إلى نصفين باستخدام الأقماع وضعي مرام مصغرة على كلا طرفي الملعبين المصغرين. ضع الكرات بجانب المرامي المصغرة على أحد جانبي الملعب.
- في كل ملعب مصغر، تبدأ الكرة مع المدافعة التي تمررها إلى المهاجمة على الجانب الآخر من الملعب. ويجب على المهاجمة محاولة تخطي المدافعة والتسجيل في المرمى المصغر. إذا حصلت المدافعة على الكرة، يمكنها الهجوم على المرمى المصغر المقابل لتسجيل هدف.
- يجب على المدافعة استخدام المهارات الدفاعية لحالة ١ ضد ١ لتحد من المساحة المتاحة للمهاجمة.
- بعد عدة جولات، اطلبي من اللاعبات أن يلعبن ٢ ضد ٢ على مرميين لكل جهة، متجاهلات الخط الفاصل بين الملعبين المصغرين. يمكن للمدربة تعريفهن



#### نقاط التدريب

عند الدفاع في أزواج، يجب على المدافعة التي تقوم بدور التغطية أن تتواصل مع المدافعة الأمامية من خلال إعطاء تعليمات واضحة مثل «اضغطي»، و«اصمدي/انتظري»، و«تدخلني/اقطعي الكرة».

عندما تستلم المهاجمة الكرة، يجب على المدافعة الاقتراب منها بسرعة ثم إبطاء سرعتها على مسافة ذراع. لا تدعي المهاجمة تركض نحوك بأقصى سرعة.

على مفهوم التغطية الدفاعية في هذا الوقت: تقوم المدافعة القريبة بإغلاق المساحة بينها وبين المستحوذة على الكرة، بينما تنطلق المدافعة الثانية خلفها لتغطية المساحة في الخلف.

- المنافسة: حساب عدد الأهداف المسجلة لكل فريق.

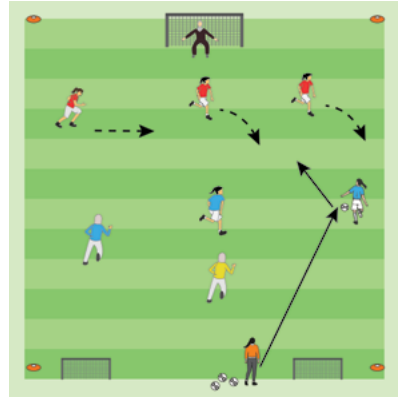
#### التنوع:

- غيّري أبعاد الملعب لتسهيل اللعبة أو جعلها أكثر صعوبة على المدافعات.

## التحول من دفاع إلى هجوم

### التنظيم والاجراءات:

- في منطقة مساحتها ٣٠٤٠ متر، أعدّي الملعب كما هو موضح في الرسم، ضعبي مرمى واحد في موقع مركزي، وضعبي على الخط المقابل مرميين بالقرب من ركني الملعب.
- شكلي فرق من ثلاث لاعبات لكل فريق وضعبي حارسة مرمى على المرمى المركزي. أدخلي لاعبة محايدة تلعب مع كلا الفريقين.
- يبدأ التمرين دائماً بوجود المدربة على الخط الذي عليه مرميين، حيث تمرر الكرة إلى الفريق المهاجم، الذي يجب عليه محاولة التسجيل في المرمى المركزي. يجب على الفريق المدافع اعتراض الكرة والسعي إلى تسجيل في واحد من المرميين. وفي حال خرجت الكرة من الملعب، تمرر المدربة كرة جديدة للفريق المهاجم.
- في كل مرة يسجل فيها الفريق المهاجم، فإنه يحصل على ثلاث نقاط. ويحصل الفريق المدافع على نقطة واحدة عن كل هدف يتم صدّه بنجاح ونقطتين عن كل هدف يتم تسجيله.
- المنافسة: تغيير أدوار كل فريق بعد كل خمس جولات. الفريق الذي يجمع نقاط متراكمة أكثر يفوز.



الخلاصة

### نقاط التدريب

وجّهي جسمك بحيث تضطر اللاعبة المنافسة لتحرك الكرة إلى الورا أو جانبياً أو نحو منطقة تحتها شريكك الدفاعية.



عندما تكونين قريبة من اللاعبة المنافسة، تجنبي الاندفاع عليها. فمن الأفضل أن تكوني صابرة وقريبة، لأن ذلك على الأرجح سيجعلها تفقد السيطرة على الكرة.



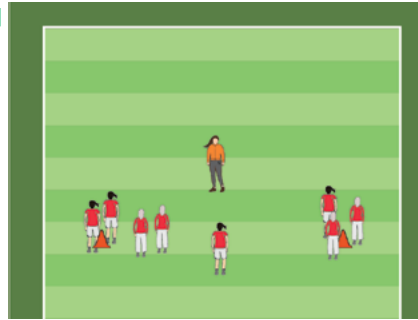
### التنوع:

- مرري الكرة بطرق مختلفة لتحدي المدافعات في أوضاع مختلفة (مثلاً، قومي بتمريرات إلى قدمي المهاجمة أو إلى المساحة الخالية، العبى كرات عالية، إلخ).
- أدخلي حارسة مرمى جديدة لتمرير الكرات ثم حماية أحد المرميين.
- عرّفي اللاعبات على قانون التسلل. أخرجي اللاعبة المحايدة المركزية وضعبي لاعبتين محابنتين على الجناحين لاختبار الخط الدفاعي في حركات التسلل.

## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات معاً، وضعبي قمعيتين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن القمعين يمثلان هدفين مختلفين للجلسة: الهدف الرياضي «الدفاع (الضغط والتغطية) والهدف الاجتماعي «الاتصال».
- اطلبي من اللاعبات الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي استنفدن منه أكثر في هذا التمرين. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها تعلمت بنفس القدر من كلا الهدفين.
- اطلبي من بعض اللاعبات توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. في النهاية، يمكنك تكرار التمرين نفسه أو تجربته مع تنويعات لمعرفة ما



إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبات.

### أمثلة:

- الهدف الرياضي: يجب أن أقترّب من اللاعبة المنافسة بسرعة عندما تكون الكرة بحوزتها ومحاولة توجيهها بعيداً عن المرمى. عندما تضغط زميلتي في الفريق على اللاعبة المنافسة، يجب أن أقوم بتغطية المساحة التي تركتها خلفها في حالة تقدم اللاعبة المنافسة لتتخطاها.
- الهدف الاجتماعي: سأستخدم إشارات سهلة مثل «انتظري/اصمدي» أو «اضغطي» أو «تدخلني/اقطعي الكرة» لأشرح لزميلاتي في الفريق ما يجب عليهن فعله بالضبط. يجب أن أقرأ لغة جسد زميلتي في الفريق واللاعبة المنافسة للتنبؤ بالنتيجة. يمكنني استخدام مهارات الاتصال لتحسين عادات التعلم الخاصة بي.





# الشباب

من سن ١٦ فما فوق



# فوق ١٦ سنة

## المهارات الرياضية

- تطوير الهيئة الرياضية والأداء البدني الأقصى وتفادي الإصابات
- تأدية مهارات معقدة تحت الضغط (خلال الحركة، بسرعة عالية، خلال الإرهاق، تحت ضغط المنافس)
- اظهار مرونة تكتيكية وترقب تغيرات خلال المباراة
- فهم تنظيم المجموعة واشكال اللعب
- اتقان المهارات الاساسية لمركز اللعب

## المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

## الحصّة التدريبية ١ - قائمة التّدقيق

مدة الحصّة التدريبية ٤٥ دقيقة

القيادة	الاجتماعية		الأهداف
التعبير الطويل	الرياضية		

 ملعب  ٤ شواخص  مرمل واحد  من ٢٠-١٠ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني والإصماء  ١٠ دقيقة	المرحلة الأولى
---	--	----------------

 ملعب  ٨ شواخص  من ٢٠-١٠ كرات  ساعة توقيت  من ١-١ شبايح تمايز  مرمل واحد	الجزء الرئيسي  ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
---	---	------------------

 ملعب  من ٨-١٢ شواخص  من ١٥-١٠ شبايح تمايز  مرملان  من ٢٠-١٠ كرات  ساعة توقيت	الخلاصة  ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها  
بتفويض المسؤولية على اللاعبين وجعلهم يؤمنوا بأنهم قادرين بقيام المهام.

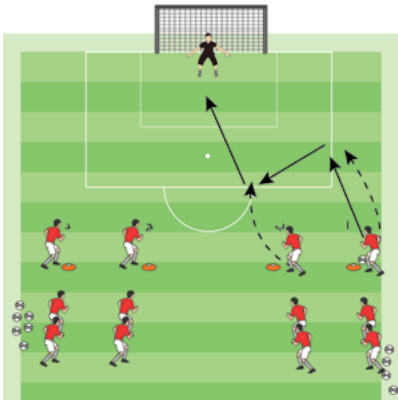
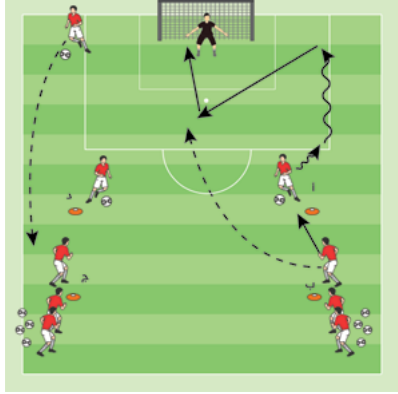
## المرحلة الأولية



### العرضية من الخطين الجانبيين

#### التنظيم والإجراءات:

- ضع أربعة أقماع في صف واحد أمام خط الوسط (الرسم ١). يتم توزيع اللاعبين بالتساوي ويصطفون عند هذه الأقماع مواجهين لاتجاه المرمى، ويشار للاعبين باللاعب أ و ب و ج و د.
- يمرر اللاعب أ إلى أسفل الخط الجانبي ويركض خلف الكرة، ثم ينفذ تمريرة عرضية منخفضة على الأرض إلى اللاعب ب، الذي يكون قد انطلق إلى داخل منطقة الجزاء، لينتهي الهجوم بالتسجيل في المرمى.
- بعد خمس محاولات، يقوم اللاعب أ بتمريرة عرضية إلى اللاعب ج.
- بعد خمس محاولات أخرى، يقوم اللاعب أ بتمريرات عرضية إلى كل من اللاعبين ج و ب (يحتلان موقعين مختلفين في منطقة الجزاء - الركض في خط قطري).
- يقوم اللاعبان د و ج بالأمر نفسه على الخط الجانبي الآخر من الملعب.



#### التنويج:

- ضع الأقماع الخاصة باللاعبين أ و ب اللاعبين و مقابل بعضها البعض (الرسم ٢). يمرر اللاعب أ إلى اللاعب ب، الذي يستلم الكرة بحيث يكون ظهره إلى المرمى ثم يستدير ويجري بالكرة إلى أسفل الخط الجانبي، ثم يقوم بتمريرة عرضية إلى اللاعب أ في منطقة الجزاء لينتهي الهجوم بالتسجيل في المرمى. ثم يأتي دور اللاعب ج و على الجانب الآخر من الملعب. يتبادل اللاعبون الأدوار بعد كل محاولة.
- احرص على تبديل الجانبين بعد فترة معينة بالنسبة لكل من التنويجين.

### نقاط التدريب

قم بتوقيت دخولك إلى منطقة الجزاء بحيث يتم مع التمريرة العرضية بالضبط. يلزم التواصل الجيد بين المُمرر والمستلم.



احرص على لعب الكرات العرضية العالية إلى القائم البعيد والكرات العرضية المنخفضة إلى القائم القريب.

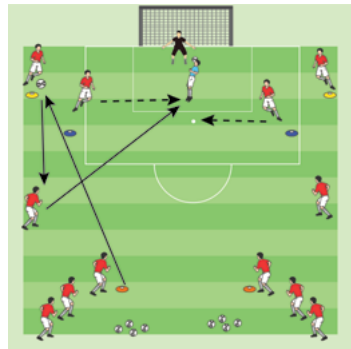


## المرحلة الرئيسية

### تركيبات لعب الكرات العرضية

#### التنظيم والإجراءات:

- استخدم قمعين إضافيين لإنشاء نقاط بداية إضافية، كما هو موضح في الرسم.
- يمرر اللاعب إلى اللاعب، الذي يسيطر على الكرة ويجهزها للاعب لتنفيذ تمريرة عرضية لمرّة واحدة باتجاه نقطة الجزاء. يركض اللاعبان و إلى الداخل ويحاولان التسجيل في المرمى.
- بعد كل تمريرة، يتحرك اللاعب إلى النقطة التي مرر الكرة إليها ويتم لعب الهجوم التالي من الجانب الآخر، باتباع نفس النمط.



#### التنويج:

- أضف مدافعاً لإنشاء حالة ٢ ضد ١ داخل منطقة الجزاء. وينصح المهاجمون بأن تتقاطع مساراتهم أثناء الجري لتجنب أن تُحطف الكرة من قبل المدافع

### نقاط التدريب

إن التمريرات العرضية الجيدة إلى المناطق الخطرة تُشجع الزملاء في الفريق على استلام الكرة العرضية.



إن الكرات العرضية من الجانب يجب أن يتم ضربها بشكل مائل عبر الجزء الجانبي من الكرة لإحداث تأثير تقوس داخلي. احرص على لعب الكرة في المساحة بين المدافع وحارس المرمى.



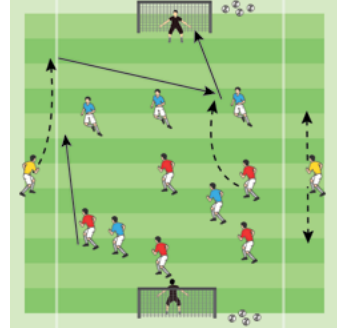
## المرحلة النهائية

### مباراة الأجنحة

الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- استخدم الأقماع لتحديد منطقة لعب بين «منطقتي جناح» على جانبي الملعب.
- شكّل فرق متساوية في العدد ووضّع لاعباً محايداً في كل منطقة جناح.
- تلعب الفرق بحرية، وتحتسب نقطة واحدة عن الأهداف العادية. أما الأهداف المسجلة من كرات عرضية فتحتسب نقطتان، والأهداف المسجلة بلمسة واحدة من كرة عرضية تحتسب ثلاث نقاط.



#### التنوع:

- يحتسب الهدف فقط من تمريرات عرضية ويجب على الفرق القيام بأربع تمريرات قبل تمرير الكرة عرضياً.

#### نقاط التدريب

شجّع زملاءك في الفريق على مواصلة جهودهم حتى إذا تم لعب كرة عرضية سيئة



بعد التمرير إلى منطقة الجناح، قم بالركض إلى منطقة الجناح لكي تنهي الهجمة بتسجيل هدف.

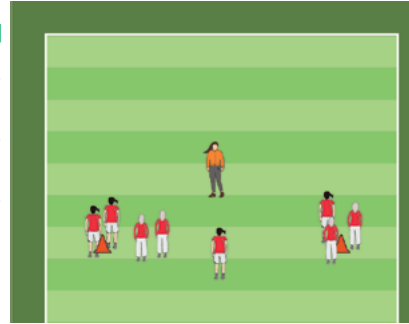


- اللعب بثلاث لمسات لكل لاعب كحد أقصى واحتساب خطأ ضد أي لاعب يتجاوز هذا الرقم.
- أخرج اللاعبين المحايدين واسمح للاعبين بإرسال تمريرات إلى مناطق الجناح لكي يتبعها أحد زملائهم في الفريق ويمرر كرة عرضية.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو الخط الجانبي مقابلك.
- أكد على موضوع القيادة واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية توضح هذا الهدف الاجتماعي.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً لمناقشة الأمثلة التي تم تمثيلها واقترح طرقاً لكيفية ارتباطها بجوانب أخرى من حياتنا اليومية.



#### أمثلة:

- تغلبت المجموعة على موقف صعب بفضل إيجابية القادة.
- كلف القائد شركاءه بالتوصل إلى الحل الصحيح.
- وضعت المجموعة خطة ونجحت في تحقيق أهدافها.



















## الوحدة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة

التقييم الذاتي / التغذية الراجعة	الاجتماعية 	الأهداف
التسديد من مسافة بعيدة	الرياضية 	

 ملعب  من ٨-١٢ شواخص  مرميان  ٤ أقماع  من ١٠-٢٠ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني والإحماء	المرحلة الأولى
	 ١٠ دقيقة	

 ملعب  مرميان  من ١٠-٢٠ كرات  ساعة توقيت  قُمعان  من ٨-١٢ شواخص  من ١-١٠ شياحات تمايز	الجزء الرئيسي	المرحلة الرئيسية
	 ١٥ دقيقة	

 ملعب  من ٨-١٢ معلم  ١٠ شياحات تمايز  مرميان  من ١٠-٢٠ كرات  ساعة توقيت	الخلاصة	المرحلة النهائية
 ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة	

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها  
بمعالجة الأخطاء وعندما أكون صادق بتقييمي الذاتي.

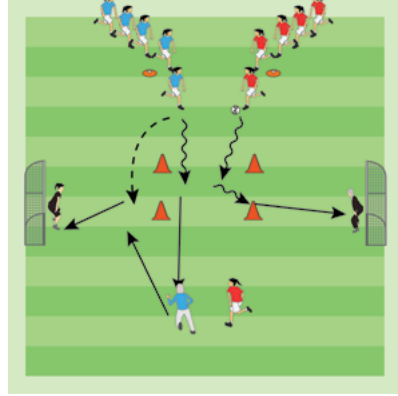


## المرحلة الأولى

### تنويعات التسديد

#### التنظيم والجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى فريقين.
- ضعني مرميين مقابل بعضهما البعض وضعني أربعة أقماع بينهما، كما هو موضح في الرسم.
- تقوم لاعبة من كل جانب بالجري بالكرة نحو القمع الأقرب، ثم تسدد بعد اللسمة الأولى للكرة بعد تجاوزها للقمع.
- تقوم اللاعبات بتبديل نقاط انطلاقهن بهدف العمل على التسديد بكلتا القدمين.
- المنافسة: الفريق الذي يسدد عدداً أكبر من الأهداف في ٩٠ ثانية يفوز.



#### التنويع:

- اجري بالكرة حول القمع البعيد وسددي.
- اجري بالكرة ونفذي تمريرة «واحد-إثنان» إلى زميلتك في الفريق التي تقف على الجانب الآخر من الملعب وسددي.
- العين منافسة ١ ضد ١ مع حارسات المرمى (السماح بلمسات حرة بعد الجري بالكرة أو استلام تمريرة).

#### نقاط التدريب

فكّري بعدد اللمسات اللازمة لتجهيز تسديدة على المرمى.



اركضي نحو الكرة بزاوية لتحصلي على مدى تهديف أوسع على المرمى.

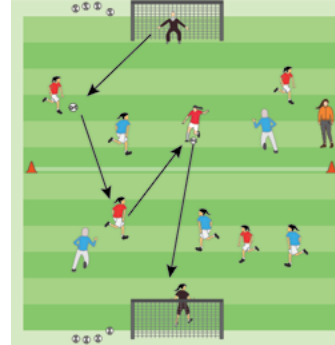


## المرحلة الرئيسية

### مباراة ٦ ضد ٦

#### التنظيم والجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى فرق مكونة من ست لاعبات لكل فريق.
- في منطقة مساحتها ٤٠٣٠ متر، ضعني أقماع للإشارة إلى خط وسط الملعب الذي يقسم الملعب إلى نصفين. استخدمني مرميين كبيرين على كلا الطرفين، وضعني عدة كرات بجانب المرامي.
- يتم تقسيم لاعبات كل فريق: أربع لاعبات في النصف الدفاعي ولعبتين في النصف الهجومي.
- تبدأ الكرة مع حارسات المرمى، حيث تمرر كل منهن إلى إحدى زميلاتها في الفريق. يجب على الفريق محاولة التسديد من خلف خط الوسط للتسجيل في مرمى الفريق المنافس.
- هناك مهمتان على المهاجمتين في كل فريق: يجب عليهن توقع الكرات المنحرفة أو المرتدة في منطقة جزاء الفريق المنافس، ويجب عليهن الضغط دفاعياً على مدافعات الفريق المنافس عندما يحاولن التسديد من مسافة بعيدة.



#### التنويع:

- يُسمح للمدافعات بتمرير الكرة إلى المهاجمات، ويمكن لإحدى المدافعات الانضمام إلى الهجوم في نصف الفريق المنافس.
- أدخلني كرات إضافية في اللعبة.
- اسمحي باللعب الحر واحتسبي نقطتين عن الأهداف المسجلة من مسافة بعيدة.

#### نقاط التدريب

قيّمي موقعك في الملعب وتجنّبي أن تكوني ثابتة أكثر من اللزوم في موقعك.



أهم أمر عند التسديد هو ضرب الهدف لأنه حتى التسديدة المصدودة يمكن أن تبقى خطيرة بالنسبة للفريق المنافس إذا كانت هناك لاعبة مغتتمة للفرص تترقب حول المرمى.

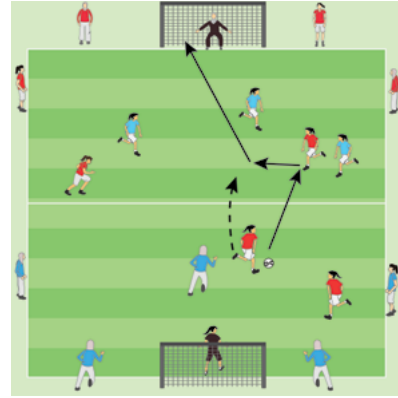


## المرحلة النهائية

### مباراة صغيرة بلاعبات دعم جانبيات

#### التنظيم والإجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى فرق متساوية في العدد، وضعي أربع لاعبات دعم لكل فريق على الجانبين حول مرمى الفريق المنافس.
- يلعب الفريقان بحرية ويسمح لهما باللعب مع لاعبات الدعم اللواتي لا يتم السماح لهن إلا بلمسة واحدة أو لمستين على الكرة. ولا يجوز للاعبات الدعم تمرير الكرة لبعضهن البعض.
- احتسبي نقطة واحدة عن الأهداف العادية، ونقطتين عن التسجيل من تمريرة من لاعبة دعم، وثلاث نقاط عن التسجيل من داخل النصف الخاص بالفريق المسجل للهدف.



#### التنوع:

- تقوم اللاعبات بتبديل المواقع مع لاعبة الدعم بعد التمرير إليها.
- أضيفي لاعبة محايدة تلعب داخل منطقة اللعب.

الخلاصة

#### نقاط التدريب

التفكير والتنفيذ السريعان هما أمران أساسيان لتسجيل الأهداف تحت الضغط.



اجري بالكرة إلى المساحة الخالية إذا كانت متوفرة، وابحثي عن توفيقات تمرير سريع مع زميلاتك في الفريق إذا لم تتوفر المساحة الخالية.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والإجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واطلبي من كل لاعبة التفكير في كلمة رئيسية أو حركة تلخص موضوع التقييم الذاتي والتغذية الراجعة.
- امنحي اللاعبات بعض الوقت للتفكير في كلماتهن الرئيسية وحركاتهن.
- ثم يقمن بتمرير الكرة فيما بينهن؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعبة، يجب عليها قول كلمتها الرئيسية أو أداء حركتها ثم تمرير الكرة إلى لاعبة أخرى.
- عندما تكون جميع اللاعبات قد قدمن كلماتهن الرئيسية أو حركاتهن، قومي أنت بإعطاء كلمتك الرئيسية أو حركتك ثم قومي بالتأمل من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية أو الحركات التي تم تكرارها، مع



إضافة السياق (مثل التمرين، المدرسة، المنزل) والشرح للكلمات الرئيسية والحركات الأخرى.

#### أمثلة:

- الكلمات الرئيسية: التقييم، الصدق، الوعي، الانفتاح، التفهم.
- الحركات: تعديل وضعية الجسم عند التسديد، الاعتذار عن الخطأ، التفكير قبل التصرف.



# الفصل السادس

## ورقة التدريب








# ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

مدة الحصة التدريبية

د

الأهداف	
الاجتماعية 	
الرياضية 	
المرحلة الأولى	التنشيط الذهني  دقائق
	الإحماء  دقائق
المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي ١  دقائق
	الجزء الرئيسي ٢  دقائق
المرحلة النهائية	الخلاصة  دقائق
	التغذية الراجعة  دقائق



## المرحلة الرئيسية

### الجزء الرئيسي

د	

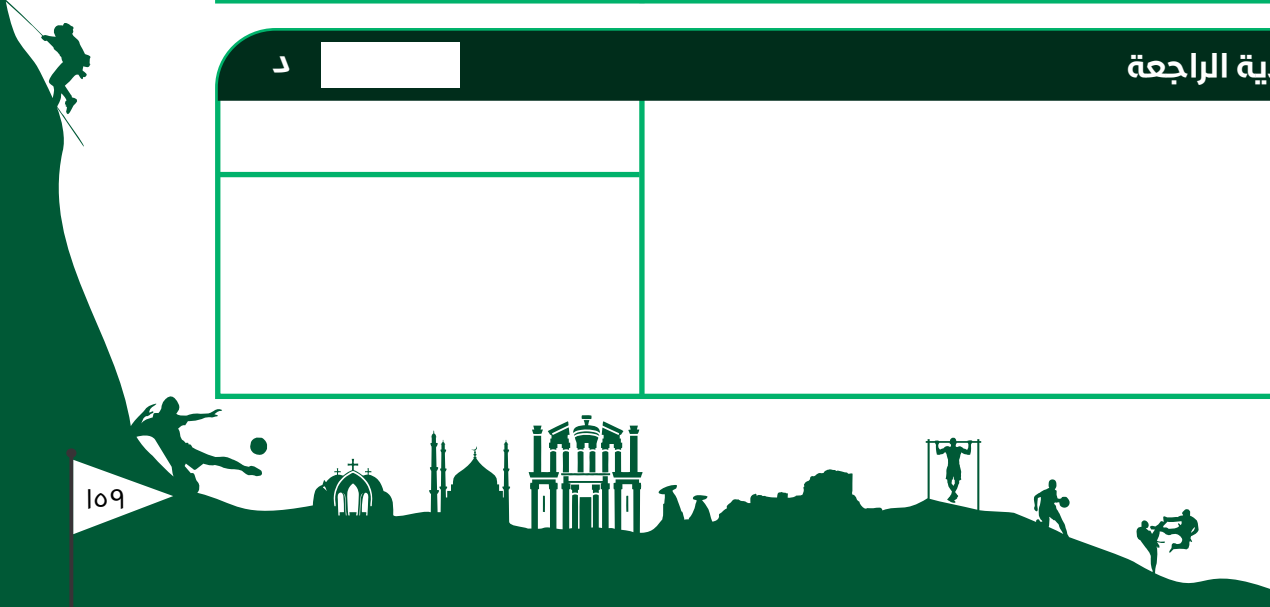
## المرحلة النهائية

### الخلاصة

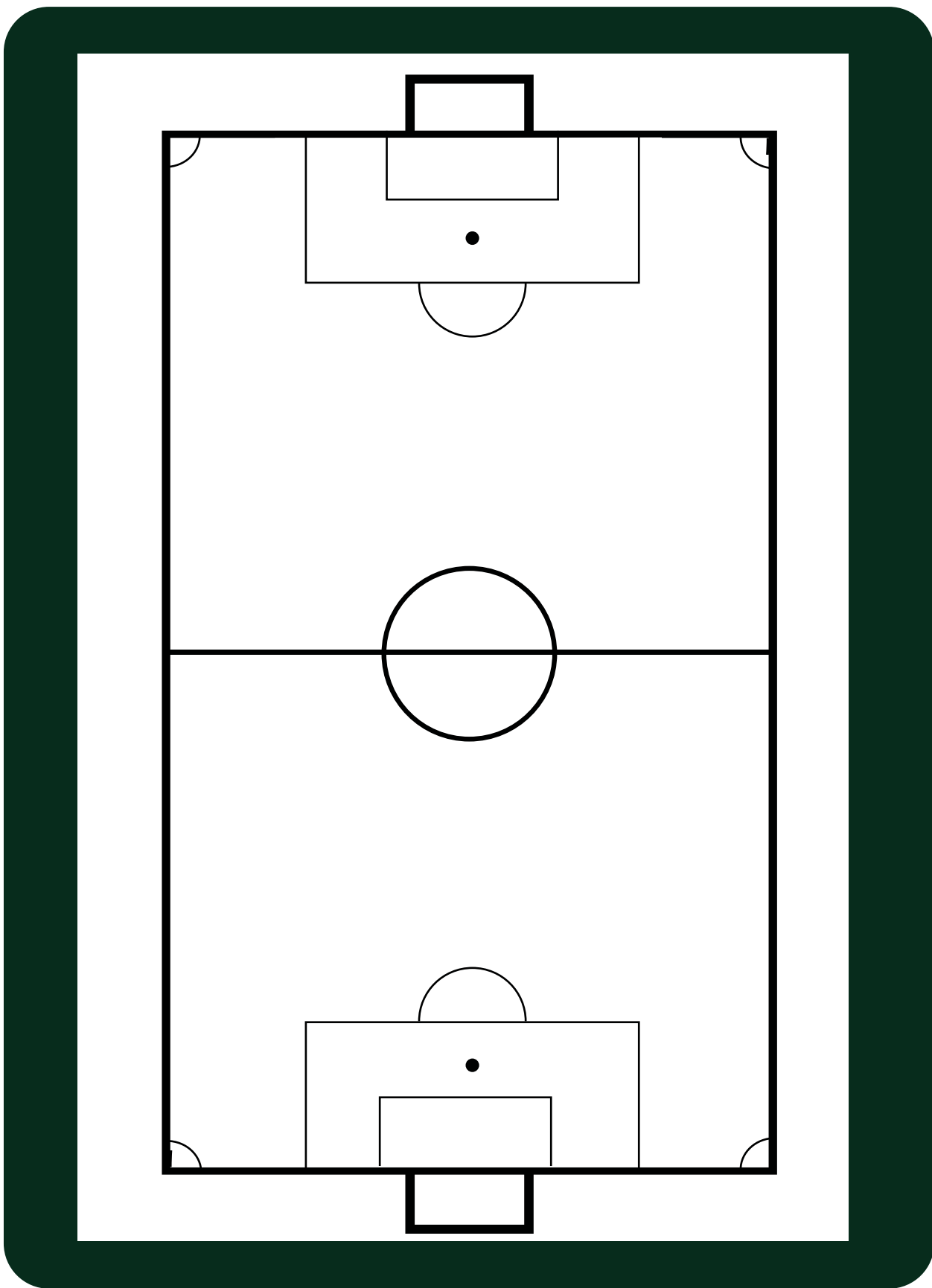
د	

### التغذية الراجعة

د	



## الملعب - كامل



# ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية

مدة الحصة التدريبية

د

الأهداف

الاجتماعية 

الرياضية 

المرحلة الأولى

التنشيط الذهني  
والإحماء



دقائق

المرحلة الرئيسية



دقائق

المرحلة النهائية

الخلاصة



دقائق

التغذية الراجعة



دقائق

## ورقة التخطيط / المراقبة

التاريخ: ي ي / ش ش / س س	المكان:
المنظم:	عدد اللاعبين:

## المرحلة الأولى

التنشيط الذهني والإحماء	
د	

## المرحلة الرئيسية

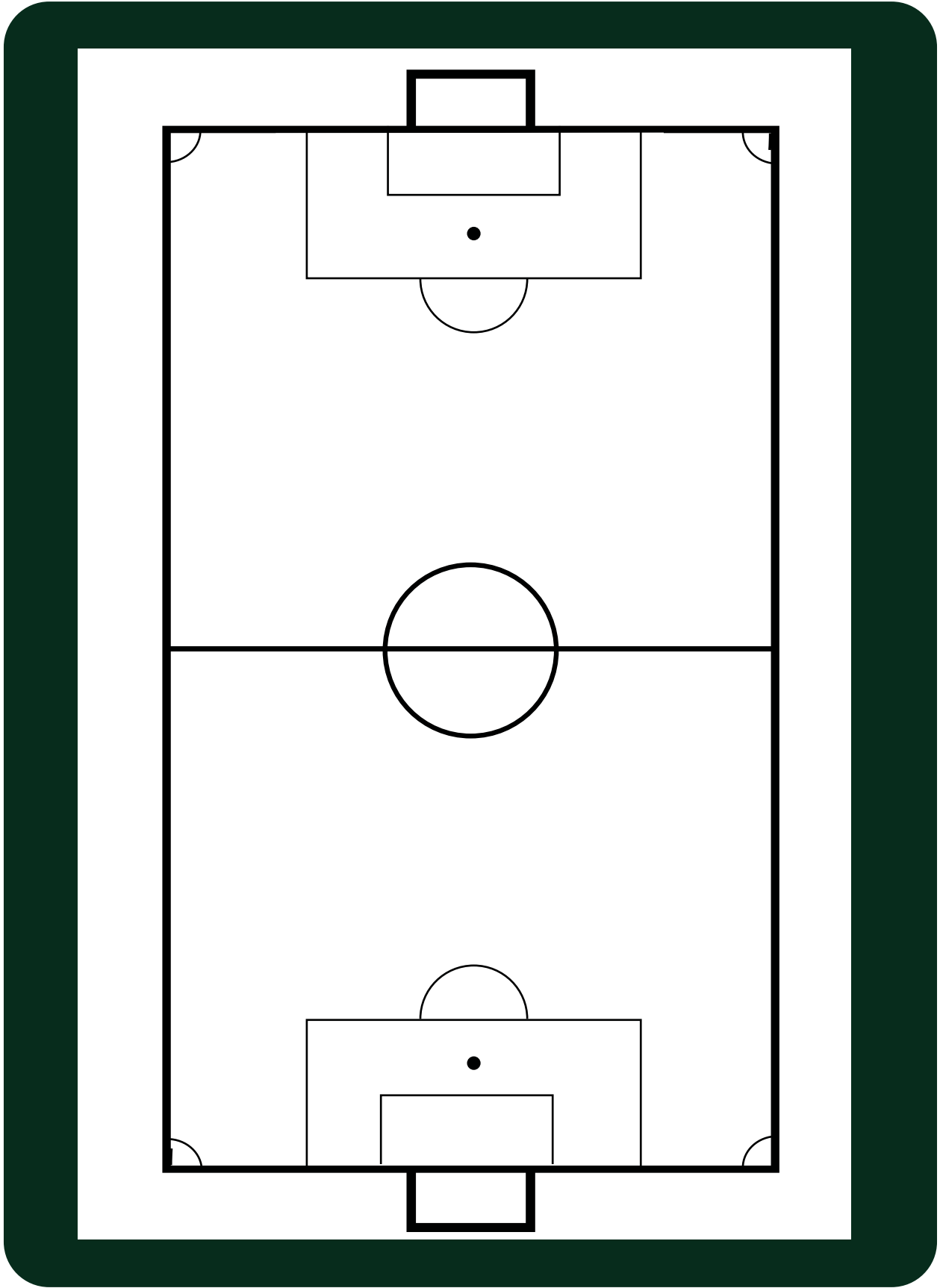
الجزء الرئيسي	
د	








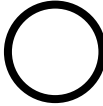





## الملعب - كامل



## الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة القدم

حركة اللاعب	
حركة الكرة	
الجرى بالكرة	
الكرة	
قمع	
لاعب الفريق ١	
لاعب الفريق ٢	
لاعب الفريق ٣	