



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب



مقرر كرة القدم (2)

لطلاب الفرقة الثانية

إعداد
شعبة كرة القدم

المحاضرة الثالثة طرق التدريب على المهارات الأساسية



طرق التدريب على المهارات الأساسية

رابعاً: (تدريبات الأداءات المهارية المركبة):

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.



نماذج لتدريبات الأداءات المهارية المركبة:

- ثلاث قطارات أ، ب، ج كل منهم يتكون من لاعبين يقفون في منطقة نصف الملعب والكرة مع اللاعب (2) يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (2) الكرة جهة اليمين إلى (I) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خط المرمى ويمررها طويلة إلى (3) داخل منطقة الجزاء الذي يصوب الكرة بعد السيطرة عليها .

- قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من 4 : 6 لاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من كل قطار بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى اللاعب الآخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له، ثم يجري كلاهما بالكرة في اتجاه المرمى ويقومان بالتصويب على المرمى .



- يجري اللاعب (أ) يستقبل الكرة القادمة له من اللاعب (ج) أثناء جريه
ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة أقماع بلاستيك ثم يصبو على
المرمى يقوم اللاعب (ب) بنفس الأداء مع اللاعب (ج) من الناحية
الأقرب.

- 3 مجموعات من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين مع كل
لاعب كرة يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة (أ)
بالكرة ليتحرك إليه اللاعب الأول من المجموعة (ب) ويأخذ الكرة من
أمامه، ويجري بها للداخل ثم يمررها إلى اللاعب (أ) ثانية جهة اليمين
ليقوم بتمريرها إلى اللاعب الأول من المجموعة (ج) المنطلق من الخلف
جهة اليسار ليقوم بالتصويب على المرمى يلاحظ تغيير أماكن اللاعبين
بعد فترة من الأداء.





MULTI-DIMENSIONAL STRIKER TRAINING



طرق التدريب على المهارات الأساسية

خامساً: (تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأدوات والأجهزة):

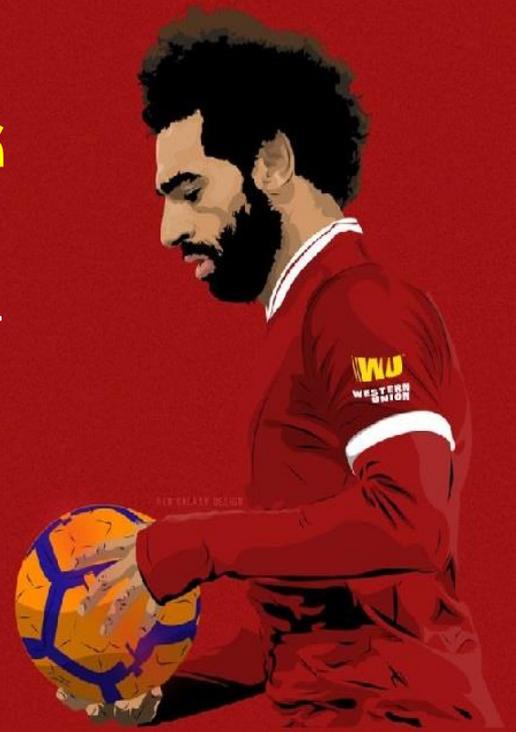
وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والبندول والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.



نماذج لتدريبات باستخدام الأدوات والأجهزة :

- يقوم اللاعب بالجري من على حدود منطقة الجراء مع تمرير الكرة وإستلامها بعد إرتدادهما من المقعد السويدي والجري بالكرة للتصويب على المرمى ثم يعود ليكرر الأداء عدة مرات.

- لاعبان يقفان مواجهان حائط التدريب مع كل منهما كرة وعلى بعد متساوٍ من الحائط من (4-5م) يمرر كل منهما الكرة إلى الحائط أرضية وبعد التمرين يبدلان أماكنهما ليبدأ التمرير ثانية وهكذا يستمر التمرير مع تبديل الأماكن بدون توقف الكرات.



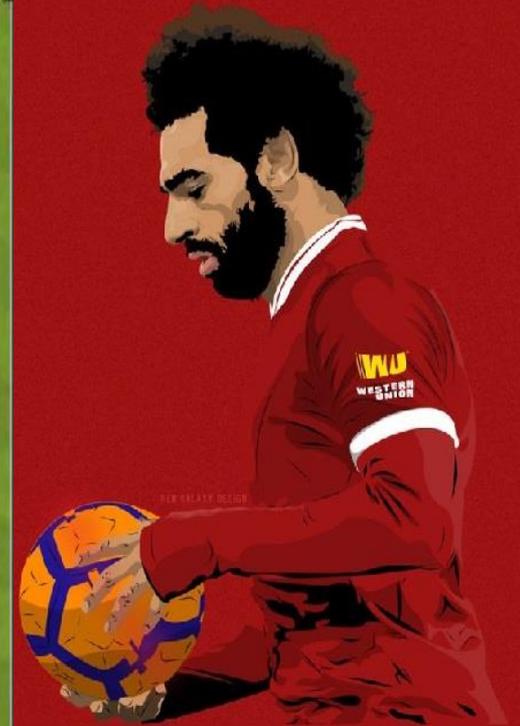
- لاعبان المسافة بينهما 8 : 10 أمتار ويوضع في نصف المسافة مرمى صغير عرضه 1 متر وإرتفاعه نصف متر، يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بباطن القدم لتمر من داخل المرمى الصغير وذلك للتدريب على دقة التمرير

- يقف اللاعب أمام جهاز البندول ويتحكم في مكان سقوط الكرة بحيث يتمكن من إستخدام الجهاز إما في ضربات الرأس أو ضربات القدم بالرجل للكرات العالية أو نصف الطائرة أو إستخدام الجهاز لتدريبات حارس المرمى.

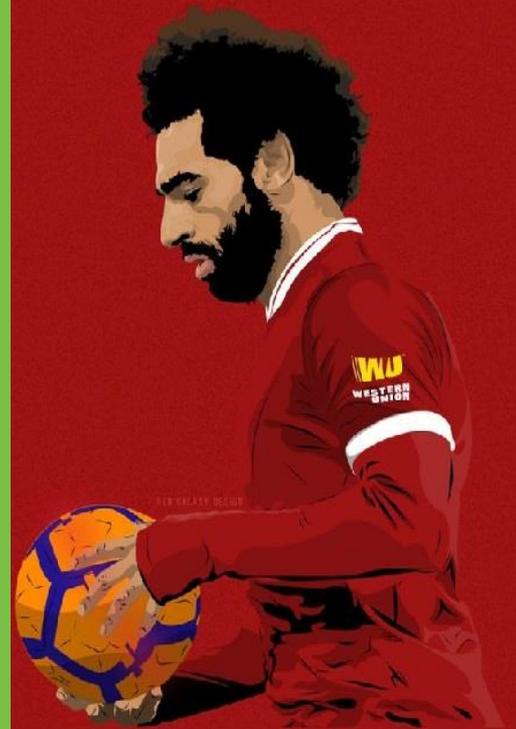
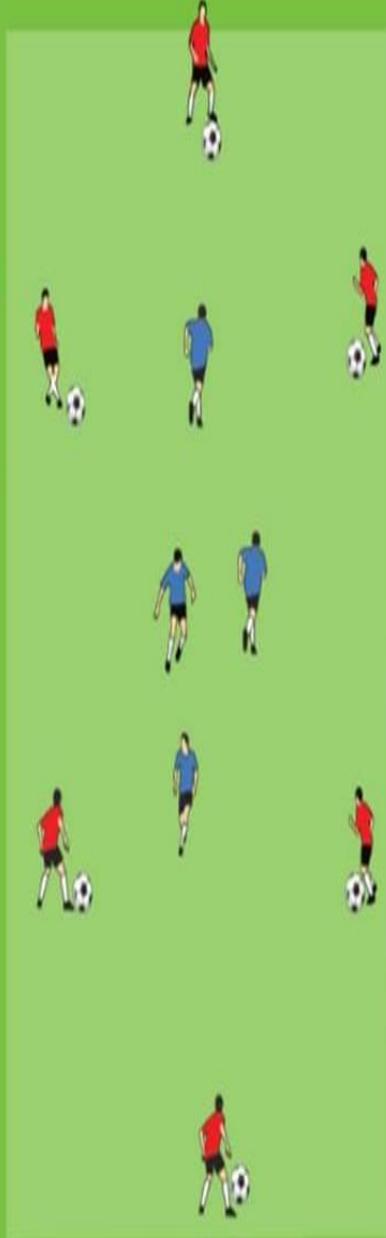


Escape the Jungle

Warm-Up Game



KWIKIDS - MIXED



انتهت المحاضرة الثالثة

