



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية ورياضات المضرب

مقرر تخصص رياضات القسم  
التطبيقي (كرة قدم)

لطلاب الفرقة الرابعة (تدريب)

إعداد  
شعبة كرة القدم





# المحاضرة الثالثة

محتوى برامج التدريب للبراعم  
والناشئين في كرة القدم

# محتوى برنامج تدريبي لفريق كرة قدم تحت 10 سنوات الأهداف العامة

- الشخص المؤثر فى إتجاهات الناشئى : المدرس  
بيئة الممارسة المميزة: المدرسة ومراكز  
الشباب والأندية.
- مساحة الملعب : المسافة بين خطى منطقتى  
الجزء فى الملعب القانونى.
- حجم الكرة المستخدمة: مقاس رقم (4).



- زمن ممارسة اللعب: شوطين كل شوط  
25 دقيقة مع فترة راحة مناسبة.
- جماعية اللعب: الفرق الصغيرة.
- الشق البدني: السرعة والمرونة  
والرشاقة .
- الشق المهاري: مهارات متقدمة.
- الشق الخططي : الهجوم والدفاع المنظم.



## المحتوى الخاص بالشق البدنى

- يركز الإهتمام على عناصر الرشاقة والمرونة ويراعى الإهتمام بالتركيز على تمارينات السرعة وخاصة سرعة التلبية.
- تزداد شدة التمارينات البدنية عن المرحلة السابقة (8) سنوات نظراً لأن الملعب فى هذه المرحلة يكون أكثر إتساعاً مما يتطلب قدرات ذات مستوى أعلى لتغطيته.
- التمارينات البدنية تُنفذ على الملعب وعلى خطوطه الرئيسية إذ أن ذلك يعطى الناشئى إحساس بها.
- لزيادة النغمة العضلية لدى الناشئى فى هذه المرحلة يستمر أداء التمارينات فى تشكيل زوجى ولكن مع مراعاة عدم الوصول لدرجة الإجهاد العضلى كما تستخدم الأدوات المساعدة المناسبة لذلك.



## المحتوى الخاص بالشق المهارى:

- يراعى إستخدام التمرينات التى يشترك فى أدائها عدد كبير من الناشئين فزيادة عدد الناشئين يعطى فرصاً متنوعة للتمرير.
- مع زيادة مساحة الملعب المستخدم فى هذه المرحلة فإن أنواع الضربات الموضوعية فى هذه المرحلة ضمن البرنامج سوف تتنوع لتغطية هذه المسافة.
- للتسهيل اللعب والمحافظة على أن تظل الكرة منخفضة وفى الإتجاهات الصحيحة وَّجب الإهتمام بتوجيه اللعب إلى المساحات الخالية من الملعب.





## تابع المحتوى الخاص بالشق المهارى:

- إن الإهمال فى توجيه الناشئين إلى التحرك إلى المساحات الخالية من الملعب يؤدي بالتالى إلى إهمال إستخدام وجه القدم الداخلى فى تمرير الكرة عالية بهدف التمرير العرضى أو الكرات العرضية.
- الإهتمام بتمرينات خداع المنافس بكرة وبدون كرة .
- الإهتمام بالأداء الدقيق للمهارات من الأوضاع الأساسية.



## المحتوى الخاص بالشق الخططي:

- يراعى فى التقسيمات ضرورة وجود مرمى للتسجيل فيه حيث ينمى هذه الحاسة الخططية لدى الناشئى فربط تسجيل الأهداف بالخطط الهجومية مطلوب وكذلك ربط منع تسجيل الأهداف بالخطط الدفاعية .
- التركيز على الإنتقال من أداء الواجب الهجومى للدفاعى والإنتقال من أداء الواجب الدفاعى للهجومى والإلتزام بشكل كبير وكذلك فى حال إمتلاك الكرة فى الهجوم وفقد الكرة فى الدفاع.
- يراعى الهدف الأساسى للخطط الهجومية وهو تسجيل هدف ، فى حين يراعى الهدف الأساسى للخطط الدفاعية وهو المحافظة على المرمى من تسجيل هدف.
- الخطط الأساسيه البسيطة سواء كانت هجومية أو دفاعية تصبح من أساسيات لعب الفريق.
- الألعاب الخططية البسيطة مناسبة جداً لتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية المتعلمة للبراعم الصغار.





# محتوى برنامج تدريب لفريق كرة قدم تحت 12 سنة

## الأهداف العامة

- الشخص المؤثر فى إتجاهات الناشئى : المدرب .
- بيئة الممارسة المميزة: النادي.
- مساحة الملعب : أصغر مساحة قانونية للملعب.
- حجم الكرة المستخدمة: مقاس رقم (4).



- زمن ممارسة اللعب: شوطين كل شوط (35) دقيقة مع فترة راحة مناسبة.
- جماعية اللعب: فريق .
- الشق البدني: السرعة والمرونة والرشاقة .
- الشق المهاري: مهارات تنافسية (في صورة منافسات).
- الشق الخططي : خطط أساسية (مبادئ أساسية).



## الأهداف الفرعية

### المحتوى الخاص بالشق البدنى

- الإهتمام بتمريبات الجرى (التحركات) نظراً لكبر مساحة الملعب ووقت المباراة والتي تتطلب تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية فى الظروف المختلفة.
- تمرينات السرعة المناسبة لهذه المرحلة هي ( 30متر).
- تستخدم الأقماع والحواجز المناسبة فى تمرينات الرشاقة والمرونة وسرعة الإستجابة.
- تزداد درجة الحمل نسبياً بالنسبة للتمرينات البدنية مع إستعمال التمرينات الثابتة المتوازنة والتي تؤدى لتنمية وتحسين قوة حركة الناشئ فى مواقف المباريات المختلفة.



# المحتوى الخاص بالشق المهارى

- تطوير المهارة كى تتمشى مع اللعب الحديث هو أمر فى غاية الأهمية فى هذه المرحلة فعلى سبيل المثال فإن السيطرة على الكرة لإيقافها كلياً ليس له مكان فى الكرة الحديثة ، حيث أن المطلوب أن يتم تطوير هذه المهارة إلى السيطرة على الكرة مع التحرك الخططى المناسب بها وذلك فى إطار حركة فنيه خططية واحده ، فالمهارة الأساسيه لا فائده لها إذا لم تمكن الناشئ من إستعمالها فى الظروف المختلفة والصعبة خلال اللعب.

يجب الإهتمام بالمهارات الهجومية (التي تساعد على إحراز هدف) والدفاعية (التي تمنع إحراز هدف) على حد سواء.

- التأكد على تطويع إستخدام المهارات الأساسيه المختلفة لصالح الفريق ككل حتى يتم ويتحقق النجاح الجماعى للفريق فى أداء الخطط الهجومية والدفاعية وبالتالي نجاح الفريق فى تحقيق الهدف من المباريات وهو الفوز بالمباراة

- هناك بعض الناشئين من ذوى المهارات ويحاولون إظهار أهميتهم الفردية فى الفريق ويجب على المدرب أن لا يشجع هذه الظاهرة إطلاقاً.



## المحتوى الخاص بالشق الخططي

- يعطى إهتمام خاص للنشاط الجماعي للفريق كوحده مترابطة في جميع أجزاء الملعب الثلاثة.
- إختيار المركز المناسب للناشئ وسوف يظهر ذلك بوضوح سواء كان ذلك من خلال التمرينات المباشرة أو غير المباشرة.
- الإنتشار الجيد في الملعب وذلك من خلال الإهتمام بالتمرينات العرضية إلى جانبي الملعب وكذلك التمرينات الطولية تمهيداً للإختراق الهجومى.
- تقييم مهارات الناشئين التى يؤدونها خلال التدريبات أو من خلال الإختبارات والمقاييس ومن خلال هذا التقييم يمكن وضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدون كرة لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية.
- الإهتمام بتمرينات حارس المرمى من خلال التمرينات الفردية لباقي الناشئين مع التركيز على إعداده فى نهاية وحده التدريب اليومية.



انتهت المحاضرة

