



نهاية العرض التالي

المقصود باللعب الجماعى

هو تكاتف الأحد عشر لاعباً عن طريق التحركات الجماعية التى تتسم بالسرعة والدقة فى تناقل الكرة من خلال تنفيذ بعض الخطط الهجومية والدفاعية مستغلين المهارة والفهم الخططى واللياقة البدنية والذهنية للاعبين بهدف الاستحواذ على الكرة أطول فترة ممكنة لكسب الأرض والوصول نحو مرمى المنافس.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

من المهم جداً أثناء اختيار طريقة اللعب أن يتم ذلك بحيث تتناسب مع إمكانيات وقدرات اللاعبين حتى نضمن الوصول من خلالها إلى أفضل أداء ممكن لجميع اللاعبين ومن خلال ذلك يتم تشكيل اللاعبين داخل الطريقة مع تحديد وظائف كل لاعب داخل التشكيل.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

أسس اختيار طريقة اللعب

- أن تتناسب مع هدف المباراة بمعنى .. إذا كان الفريق يتقابل وفريق أكثر قوة فلا بد من أن تتصف الطريقة بالجانب الدفاعي وعلى العكس من ذلك فيغلب عليها الطابع الهجومي في حالة ما إذا كان الفريق يتقابل وفريقاً أضعف.

- أن يتصف التشكيل أو الطريقة بالمرونة للتلاؤم مع مجريات اللعب وأن توفر سبل تنفيذ جماعية اللعب في الهجوم والدفاع بسهولة مع عدم المخاطرة بضياع الكرة.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع أسس اختيار طريقة اللعب

- أن تتواءم الطريقة وإمكانيات اللاعبين من الجانب البدني والمهارى والخططى وكذا الصفات الإرادية بما تجعلهم أكثر فاعلية في تنفيذ الشق الهجومي والشق الدفاعى لخطة المباراة.
- أن تكون ذات مفهوم واضح وأن تؤدى من خلال وعى اللاعبين لأهدافها رغم اختلاف مواقف اللاعبين وذلك لكثرة تحركاتهم فى مختلف المراكز أو الأماكن فى الملعب أثناء المباراة.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

التمريرة السليمة هي التي تجيب على الأسئلة :

.. (أين - كيف - متى - لماذا ؟) بطريقة صحيحة

حيث تعتبر مهارة التمرير والاستلام بين لاعبي الفريق الواحد

عصب اللعب الجماعي وبدونه لا يمكن أن يتم التحرك والوصول

إلى مرمى الفريق المنافس والتمريرة السليمة هي التي تصل للزميل

المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع

المناسب ليستقبلها في المكان المناسب وبالطريقة المناسبة.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع التمرير والاستلام

- ويجب على المستقبل أن يجرى نحو الكرة ولا ينتظرها
- وأن يُقرن السيطرة عليها بالخداع ما أمكن خاصة إذا كان المنافس قريباً منه وعلى وشك مهاجمته.
- واللاعب المتميز عليه أن يختار أنسب زملاء، فالتمرير ليس معناه ركل الكرة لأي زميل، كما أن نجاح التمريرة يتوقف على :
 - زاوية المساعدة من الزميل .. بحيث تسمح بالتمريرة السليمة.
 - مسافة المساعدة (مناسبة) .

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

الجرى الحر وتبادل المراكز

التحركات المستمرة تربك الدفاع وتوقع أفراده فى أخطاء كثيرة وتفتح الثغرات التى تكون فرصة لاستغلالها وإحراز أهداف، والتحركات المستمرة تخلق مساحات يحتلها زميل ليُسجل منها، وعلى المُهاجم أن يجرى لأخذ مكان مناسب هجومي جديد بمجرد تمرير الكرة، وعليه أن يجرى لأخذ مكان دفاعي بمجرد قطع الكرة، وفى حالة استحواذ أى لاعب من الفريق على الكرة لابد أن يقترب منه ثلاثة لاعبين على الأقل خاصة من القريبين منه ويتمركزون

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الجرى الحر وتبادل المراكز

فى أماكن مناسبة خالية من الرقابة أو لاعبان على أقل تقدير وهذا يحقق مبدأ الكثافة العددية أيضاً ويسهل من تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الواحد.

والجرى الحر من غير كرة أمر هام وحيوى جداً لجميع اللاعبين حيث ثبت أن لاعب الكرة لا يلمسها خلال زمن المباراة (90 ق) غير (2 ق) فقط، (88 ق) جرى حر يفيد الفريق والخطة الموضوعية.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

الزيادة العددية

فى الهجوم

يكون عدد لاعبي الهجوم أكثر من لاعبي الدفاع لسهولة

تناقل الكرة وإحراز الأهداف.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

فى الدفاع

يكون عدد لاعبي الدفاع أكثر من عدد لاعبي الهجوم بلاعب على الأقل، وذلك لسهولة قطع الكرة وهذه الزيادة تصعب من مهمة المهاجمين ويجب ألا تغطي هذه الزيادة على الانتشار الجيد فى الملعب خاصة فى المكان الأخر من الملعب.

- مثال : (4 ضد 4 ولاعب زائد)

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

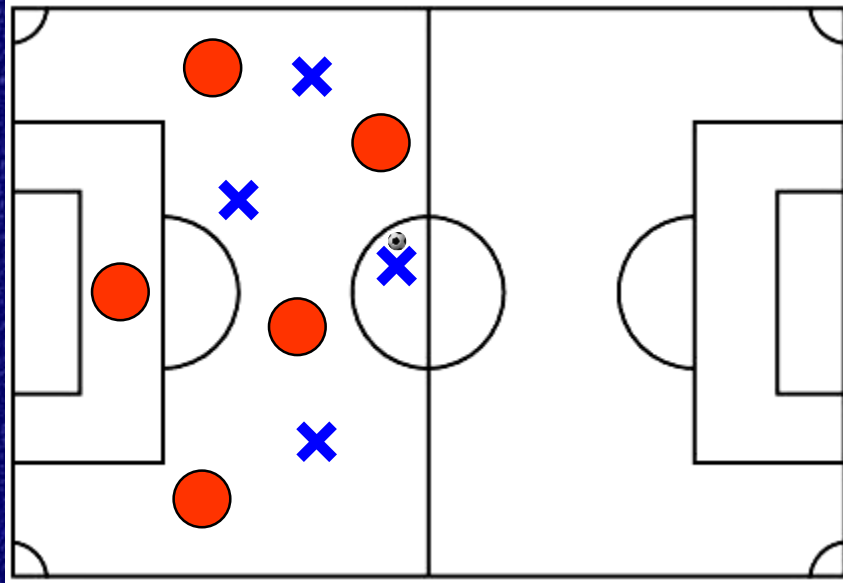
أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

* مثال : (4 ضد 4 ولاعب زائد) يحقق مبدأ الزيادة العددية



المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

وتتم الزيادة العددية بطريقتين

2

ميل الفريق تجاه الكرة بهدف
الحصول عليها

1

مُساعدة خط لخط



فى
الهجوم

فى
الدفاع

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

مُساعدة خط لخط في الدفاع

وتتم بنزول أحد لاعبي الهجوم لتصف الملعب لمراقبة لاعب من خط وسط الفريق الآخر ونزول زميله الذي كان مكلفاً برقابته ليكون قشاشاً لخط الوسط، وبذلك يصبح خط الوسط يلعب زائد لاعب عن الفريق الآخر ليزن الدفاع في الوسط و لاعب من الوسط ينزل إلى خط الدفاع ليزن الدفاع في الخلف.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

مُساعدة خط لخط في الهجوم

ويتم بانتقال أحد لاعبي الدفاع إلى أحد الخطوط الأمامية

في مكان وجود الكرة.

- مثال : لتطبيق الزيادة العددية باستخدام طريقة مُساعدة خط لخط

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

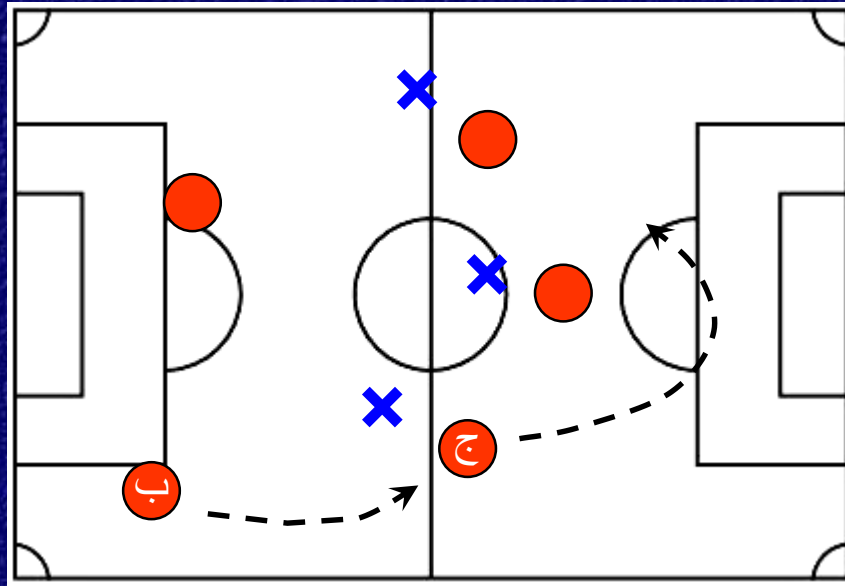
مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

مثال : نزول أحد لاعبي الهجوم (ب) لخط الوسط ونزول (ج)

لاعب الوسط في مكان ليبرو خط الوسط



المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

التالى

نهاية العرض

الصفحة الرئيسية

السابق

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

ميل الفريق تجاه الكرة بهدف الحصول عليها

ويتم ذلك بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة بواسطة اندفاع أقرب لاعب إليه بمجرد استحواذه على الكرة وسد الطريق عليه بتقليل المسافة التي يتحرك فيها لمنعه من التمرير، مع الضغط على باقى لاعبي الفريق المنافس من الزملاء فى نفس اللحظة وتتم التغطية السليمة من لاعبي الخطوط المختلفة فى الجهة العكسية

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

تابع ميل الفريق تجاه الكرة بهدف الحصول عليها

وهذا يولد زيادة عددية في المكان الذي به الكرة ويُساعد

في الحصول عليها بسهولة.

* ملحوظة :

يجب أن تتناسب الزيادة العددية مع عدد لاعبي الفريق

المنافس سواء في الهجوم أو الدفاع.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

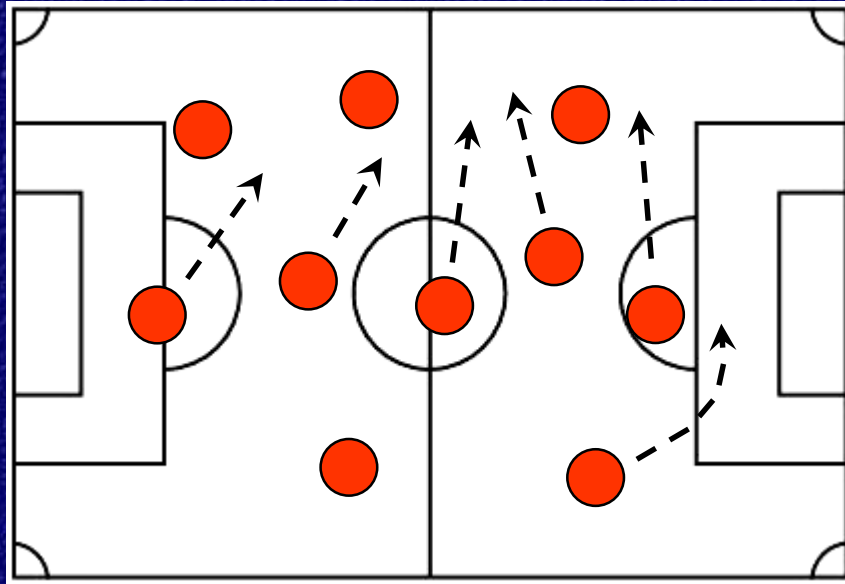
أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع الزيادة العددية

مثال : ميل العمود الفقري مع التغطية الصحيحة من باقى اللاعبين



المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

التالى

نهاية العرض

الصفحة الرئيسية

السابق

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

لابد أن تكون خطوط الفريق الثلاثة متقاربة طوال زمن المباراة وذلك لسهولة أداء المُساندة فى الهجوم والتغطية فى الدفاع، لأن المسافات الواسعة بين الخطوط تصعب هذه الأمور وتعطى فرصة ثمينة للمهاجم لكى يتسلم الكرة بسهولة دون ضغط من المدافع ويرaug بالكرة بسهولة ويُسر وبالتالي يكون خطراً على الفريق الأخر، حيث يُفضل أن تكون المسافة بين كل خط والذي يليه من (15 إلى 20) ياردة.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

ولكى يتم التأكد من ذلك .. على المدرب أن يُدرب لاعبيه من خلال أداء تقسيمات مشروطة تهدف إلى تعود اللاعبين على تقارب الخطوط فيما بينهم.

* مثال :

تقسيمه (6 ضد 6) فى ملعب، ولا يُحتسب الهدف لأى فريق إلا إذا كان جميع اللاعبين قد تخطوا منتصف الملعب، وإلا فلن يُحسب الهدف إذا كان أحدهم ما زال فى نصف ملعبه.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

*** تابع المثال :**

ومن الممكن مُعاقبة الفريق المدافع باحتساب عدد أهداف

أخرى بعدد اللاعبين اللذين كانوا فى نصف الملعب الأخر وتكاسلوا

ولم يعودوا مع زملائهم للدفاع.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

الضغط على المنافس

ويُقصد به الضغط الجماعي لمحاولة استخلاص الكرة من الفريق المنافس.

عوامل نجاح الضغط على الفريق المنافس

- أن يتم باندفاع أقرب لاعب للمنافس المستحوذ على الكرة.
- أن يتم بمنتهى السرعة والقوة وفي اللحظة المناسبة.
- أن يتم الضغط بروية واتزان بحيث لا يكون تحليقاً فقط، أو اندفاعاً زائداً حتى لا يُسهل ذلك على المنافس استلام الكرة وتغيير اتجاهه والتصرف فيها.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع عوامل نجاح الضغط على الفريق المنافس

- أن يتم الضغط على باقى اللاعبين فى لحظة اندفاع اللاعب للضغط على المنافس المستحوذ على الكرة.
- اللحظة المناسبة للضغط هى أثناء تمرير الكرة من الحارس أو لحظة استلام الكرة من الحارس.
- يسبق عملية الضغط حركة خداع لحارس المرمى بالتمويه عليه حتى يلعب الكرة فى الاتجاه الذى يريده اللاعب وإعطائه الفرصة لذلك قبل الضغط.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

أهداف الضغط على الفريق المنافس

- محاولة استخلاص الكرة بسرعة ومن أقرب مكان لمرمى الفريق المنافس للاستحواذ على الكرة.
- التأثير النفسى العنيف على خطوط الفريق المنافس ومحاولة خنقه ومنعه من التمرير السليم لإحباطه وإرباكه.
- وضع المنافس فى موقف المدافع دائماً، ومنعه من الهجوم وهذا يجعل أفراده يخطئون كثيراً وإمكانية استغلال هذه الأخطاء.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

شروط الضغط على الفريق المنافس

- تحتاج عملية الضغط على الفريق المنافس إلى لياقة بدنية عالية جداً وأهمها تحمل السرعة لأن اللاعب يجرى مسافات كثيرة ومتتالية بسرعات عالية.
- الخبرة العالية متبعاً أساليب الضغط المختلفة بحيث يتجنب اللاعب الاندفاع الزائد أو التراخي والتباطؤ في الضغط ويختار اللحظة المناسبة للتنفيذ.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع وسائل تنفيذ طريقة اللعب

تابع شروط الضغط على الفريق المنافس

- أن يكون الفريق الذى يقوم بعملية الضغط متفوقاً فى المستوى عن الفريق الأخر.

- لا بد أن يسبق التنفيذ تدريب عملى فى الملعب والتأكد من صحة تنفيذه أولاً.

- اختيار مكان الضغط يتوقف على مستوى المنافس وكلما كان المنافس ضعيفاً كلما كان مكان الضغط قريباً من مرماه.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

إتقان واجبات المراكز

لابد أن يعرف كل لاعب في الفريق واجبات مركزه ثم يعرف واجبات المراكز الأخرى المختلفة، حيث تعتمد الكرة الحديثة على تحرك اللاعب كثيراً واحتلاله مراكز مختلفة في الدفاع والهجوم، ومن ثم يتمكن من التصرف في المواقف أثناء المباراة بدرجة عالية من الكفاءة.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع إتقان واجبات المراكز

ملاحظات هامة على إتقان واجبات المراكز

- أن يتدرب اللاعب على واجبات مركزه وباقي المراكز الأخرى لتنفيذ مهامها إذا ما تطلب منه التحرك لاحتلال مركز هجومي أو دفاعي طبقاً لسير المباراة.
- أن يضع المدرب اللاعب في مكانه المناسب طبقاً لإمكانياته وقدراته والتي تجعله يُعطى أكبر عطاء ممكن خلال المباراة، وكثير من اللاعبين يقل عطاءهم إذا ما لعبوا في مكان آخر.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع إتقان واجبات المراكز

تابع ملاحظات هامة على إتقان واجبات المراكز

- أن يحرص المدرب على وضع كل مجموعة لعب جنباً إلى جنب والتي تتميز بالانسجام.
- عدم مطالبة اللاعبين بتنفيذ أى واجبات تفوق إمكانياتهم والتعامل مع واقع قدراتهم.
- أن يتم تشكيل الفريق من أفضل اللاعبين وبما يتناسب مع قدرات الفريق المنافس.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع إتقان واجبات المراكز

تابع ملاحظات هامة على إتقان واجبات المراكز

- أن يتم تجهيز البديل الكفاء، ويتم تدريبه وتجهيزه جيداً حتى إذا دعت الظروف لنزوله في أى وقت يكون عاملاً مُساعداً على زيادة فاعلية الفريق.

- أن يكون التغيير لتعديل الخطة أو لإصلاح خطأ تاكتيكي أو لتعب أو إصابة أحد اللاعبين.

- التركيز على النواحي الإرادية والتي تساعد في استعادة الكرة بسهولة عند فقدانها لبدء هجوم جديد وعدم الاستهانة بالفريق المنافس مهما كان أدائه.

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

لكي يتم تنفيذ وتكرار الجمل الخططية بصورة جيدة .. لابد من التدريب عليها فترة طويلة بحيث يكون التدريب في ظروف مختلفة تنتهي بالتدريب تحت ظروف تشبه ظروف المباراة حتى يتمكن اللاعبون من أدائها بطريقة آلية أثناء المباراة ويكون هناك أكثر من جملة بديلة حتى يتم الاستعانة بها في حالة معرفة الفريق المنافس لجملة ما ووضع حصون دفاعية تمنع تنفيذها، وهنا يلجأ اللاعبون إلى هذه الجمل البديلة التي تساعد على الاختراق والوصول للمرمى.

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

أساليب خلق المساحة

يتناسب زمن التصرف فى الكرة طردياً مع المساحة، بمعنى أنه كلما زادت المساحة الخالية التى يتحرك فيها المهاجم فإنه بالتالى يزيد الوقت المتاح له للتصرف فى الكرة وتزيد احتمالات وإمكان التصرف السليم لها والعكس صحيح فى حالة صغر المساحة، ومن هنا كان لزاماً على المدرب أن يُعلم ويدرب لاعبيه على أساليب خلق المساحة سواء كانت فردية أو جماعية .. خاصة وأن الأساليب

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

تابع أساليب خلق المساحة

الدفاعية فى الكرة الحديثة قد جعلت هناك زيادة عديدة كبيرة للاعبين المشاركين فى الدفاع فى حالة فقد الكرة، وهذا يُصعب كثيراً من مهمة المهاجمين، وهنا تبرز أهمية كيف يتمكن الفريق من خلق مساحات سواء على الأجناب أو فى الوسط لاستغلالها وإحراز الأهداف منها، وتنقسم أساليب خلق المساحة إلى :

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

أساليب خلق المساحة

(ب) خلق المساحة
بالأسلوب الجماعى

بأوفر لآب

بلعب الكرة من لمسة واحدة

بتقابل لاعبان وترك
الكرة لأحدهما

بسحب مدافع بعيداً
واستغلال مكاته بزميل آخر

بالجرى القطرى

الانتشار طولياً وعرضياً

(أ) خلق المساحة
بالأسلوب الفردى

بالسيطرة على الكرة

بالمراوغة

برد التمريرة والاستدارة
خلف المدافع

بالتحرك فى اتجاه
الزميل أو الجاتب
ثم الاستدارة سريعاً
والعودة لاستغلالها

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

لابد أن يعرف جميع المدربين هذه المبادئ ويتدربون عليها ويجيدونها تماماً سواء في الدفاع أو الهجوم وذلك يجعل أفراد الفريق يتحركون دائماً بتوافق وانسجام بحيث يؤدي كل لاعب دوره تماماً داخل الإطار العام للخطة، وهذا يُحقق مزيداً من التفاهم بين التحركات المختلفة للاعبين الفريق .. وتنقسم مبادئ اللعب إلى :

المقصود باللعب الجماعي

أسس اللعب الجماعي

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجرى الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط في الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية

(ب)

المبادئ الدفاعية

العمق فى الدفاع

التأخير أو التقهقر وعدم الاندفاع

الاتزان فى الدفاع

التركيز فى الدفاع

الثبات فى الدفاع

الزيادة العددية

التغطية

(أ)

المبادئ الهجومية

العمق فى الهجوم

الاتساع فى الهجوم

المُساعدة فى الهجوم

الزيادة العددية فى منطقة الكرة

المرونة فى الهجوم

تبادل المراكز والجري الحر

الاختراق

المتابعة

الاستمرارية فى الهجوم

المقصود باللعب الجماعى

أسس اللعب الجماعى

اختيار طريقة اللعب المناسبة

أسس اختيار طريقة اللعب

وسائل تنفيذ طريقة اللعب

التمرير والاستلام

الجري الحر وتبادل المراكز

الزيادة العددية

تقارب الخطوط فى الهجوم والدفاع

الضغط على المنافس

إتقان واجبات المراكز

تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية

أساليب خلق المساحة

مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية