



areacopa.com/ar/blog/istilam-al-k
ura-al-lamsa-al-ula

التحكم بالكرة: استلام الكرة واللمسة الأولى

استمارة ملاحظة، وأنماط الخطأ، و3 مراحل حتى ضغط الخصم

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

الفئة العمرية

الفريق

استمارة الملاحظة: اللمسة الأولى

ضع لكل لاعب علامة على ما تراه في التدريب.

اللاعب	تقفز بعيداً	تمر فوق القدم	ساكنة ميتة	نحو الخصم	البصر على الكرة

أنماط الخطأ الخمسة وتصحيحها

قبل النقطتين ما تراه، وبعدهما ما تقوله.

- ☐ الكرة تقفز بعيدًا عن القدم: تراخ عند اللمس، وارفع مقدمة القدم قليلًا
- ☐ الكرة تمر فوق القدم: ارفع مقدمة القدم، وثبت القدم
- ☐ الكرة ساكنة ميتة تحت القدم: امنع التسديدات المباشرة، واطلب توجيه الكرة في اتجاه محدد
- ☐ الكرة تُعالج نحو الخصم: انظر حولك قبل وصول الكرة، ووجهها بعيدًا عن الخصم
- ☐ البصر ملتصق بالكرة: بعد اللمس اصرف بصرك وابحث عن الطريق التالي

المرحلة 1: منطقة التحكم بالكرة، 3 × 3 م

بلا خصم، تعلّم الحركة بنظافة.

- ☐ قمعا بداية متقابلان، وبينهما منطقة بقياس 3 × 3 أمتار
- ☐ يركض اللاعب إلى المنطقة ويطلب التمريرة بالنداء
- ☐ خذ التمريرة في حركة واحدة إلى الأمام نحو القمع المقابل
- ☐ أقم تواصلًا بصريًا مع المُمرّر قبل وصول الكرة
- ☐ بعد اللمس اصرف بصرك عن الكرة، وتفاذ اللاعب القادم نحوك

المرحلة 2: المربع المزدوج والتسديد على المرمى

تضيّق المساحة ويضيّق الزمن، ولا خصم بعد.

- ☐ المربع المزدوج: مربع خارجي 20 × 20 م، وداخلي 10 × 10 م
- ☐ مرّر في الداخل عكس عقارب الساعة، ثم اطلب فورًا كرة من القمع الخارجي
- ☐ للتسهيل ابدأ في المربع الداخلي بكرة واحدة فقط
- ☐ التحكم بالكرة ثم التسديد: ملعب 20 × 35 م، والدوران حول القمعين الداخليين
- ☐ لعب التمريرة مائلًا في مسار الركض، في اتجاه المرمى
- ☐ امنع التسديدات المباشرة، واطلب دائمًا توجيه الكرة

المرحلة 3: رondo 4 ضد 2

الآن فقط يزعج خصم حقيقي.

- ☐ أربعة لاعبين في الخارج، ومدافعان في الداخل
- ☐ حافظ على التفوق العددي عمداً حتى لا تنهار المهارة
- ☐ اللمسة الأولى تقرر هل التمريرة التالية ممكنة
- ☐ بعد ذلك فقط انتقل إلى شكل اللعب الحر

ما يناسب كل فئة عمرية

يأتي ضغط الخصم أبكر مما يظن كثيرون.

- ☐ من تحت 6 إلى تحت 9 سنوات: لكل طفل كرتة، ولمسات كثيرة، وتمريرة أرضية
- ☐ تحت 10 و 11 سنة: الاستلام والتوجيه نحو هدف، وأولى الكرات العالية، وأولى الالتحامات
- ☐ تحت 12 و 13 سنة: سلاسل تمرير، والتحكم بالكرة تحت ضغط الزمن، وتكرار نظيف
- ☐ تحت 14 و 15 سنة: اللعب المباشر ممنوع، وفرض توجيه الكرة، وإيقاع عالٍ

التوجيه وقياس التقدم

تكلم أقل، وراقب أكثر.

- ☐ اعرض بدل أن تشرح، خاصة في اللمسة الأولى
- ☐ اللقطة المجعدة: أوقف الموقف، وشرح اللاعب لا أنت
- ☐ لا تفرط في التصحيح، فنقطة واحدة في كل تمرين تكفي
- ☐ غُدّ دورات الرأس: كم مرة ينظر حوله في الثواني العشر قبل وصول الكرة
- ☐ غُدّ اللمسات حتى الفعل التالي: ثلاث لمسات خسارة للكرة بالحركة البطيئة
- ☐ سجّل خسائر الكرة مباشرة بعد الاستلام، في مباراتين بينهما 6 أسابيع

