



areacopa.com/ar/blog/tamarin-al-murawagha-taht-9-taht-10-taht-11

تمارين المراوغة لفئات تحت 9 وتحت 10 وتحت 11: قائمة المراجعة

خطة تدريب من 60 دقيقة وتسعة تمارين عملية

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

الفريق

التاريخ

المسؤول

الأدوات والتجهيز

قبل التدريب، لا أثناءه.

- ☐ كرة واحدة على الأقل لكل لاعب
- ☐ أحضر 12 قمعًا على الأقل (للتعرج وبوابات الأقماع)
- ☐ صديريات بوجهين أو بلونين لتمرين القرار
- ☐ قوارير الماء جاهزة على حافة الملعب
- ☐ التجهيز جاهز على حافة الملعب قبل بدء التدريب

قواعد التوجيه الأساسية للمراجعة الذاتية

- ☐ لكل لاعب كرته
- ☐ لا تمارين وقوف في الطابور في الخطة
- ☐ الشرح بجملتين على الأكثر، ثم أداء الحركة أمامهم
- ☐ أتركهم يلعبون خمس دقائق على الأقل قبل أن أصحح

ثلاثة تمارين لفئة تحت 9 سنوات

- ☐ التعرج بين صف من الأقماع (باطن القدم وخارجها بالتناوب)
- ☐ لعبة إشارة المرور أحمر - أصفر - أخضر في مربع 15 × 15 مترًا
- ☐ المراوغة بالظل في أزواج، وتبادل الدورين كل 60 ثانية
- ☐ اطلب استخدام القدمين، لا القدم القوية وحدها

ثلاثة تمارين لفئة تحت 10 سنوات

- ☐ المراوغة عبر بوابات الأقماع ضد الزمن (60 ثانية)
- ☐ 1 ضد 1 مع خط التحوّل في مربع 10×10 أمتار
- ☐ لعبة المرامي الأربعة 4 ضد 4، ولا يُحتسب الهدف إلا بعد مراوغة
- ☐ أضف عنصر منافسة (مقارنة المجموعات أو الفائز يبقى)

ثلاثة تمارين لفئة تحت 11 سنة

- ☐ 1 ضد 1 من الجري، والمدافع ينطلق بعد ثانيتين
- ☐ مسار المراوغة بنقطة قرار (مفترق ٧ ببوابتين)
- ☐ المراوغة بالتفوق العددي 2 ضد 1
- ☐ تأكد من وجود موقف ضغط مع خصم حقيقي

خطة تدريب من 60 دقيقة لفئة تحت 10

- ☐ الدقيقة 0 إلى 10: أبجدية الجري بالكرة، ولعبة إشارة المرور الخفيفة
- ☐ الدقيقة 10 إلى 25: التعرج بين الأقماع، ثم المراوغة عبر بوابات الأقماع ضد الزمن
- ☐ الدقيقة 25 إلى 28: استراحة شرب، ومعلومة توجيه في 90 ثانية على الأكثر
- ☐ الدقيقة 28 إلى 50: 1 ضد 1 مع خط التحوّل (من 5 إلى 6 جولات)
- ☐ الدقيقة 50 إلى 60: لعبة المرامي الأربعة ختامًا
- ☐ اترك شكل اللعب الأخير مفتوحًا، ولا تتدخل بالصفرة

تجنب أربعة أخطاء شائعة

- ☐ أكثر ما يخطئ فيه المدربون القادمون من خارج المجال.
- ☐ اجعل الشرح جملتين على الأكثر
- ☐ صَحّح في نهاية التمرين، لا كل 30 ثانية
- ☐ حافظ على كرة واحدة على الأقل لكل طفل في اللعب
- ☐ 30 في المئة على الأقل من الوحدة في شكل لعب مع خصم

