



areacopa.com/ar/blog/futsal-lil-na
shiin-dalil-al-mudarrib

التحضير الشتوي بالفوتسال: خطة من 6 أسابيع

حصتان تدريبيتان في الأسبوع، من تحت 12 حتى تحت 15 سنة

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

الفئة العمرية

الفريق

المعدات والصالة

ما تحتاج إليه قبل بداية الأسبوع 1.

- ☐ حجز الصالة قبل 6 أسابيع على الأقل (12 موعدًا)
- ☐ أربع كرات فوتسال على الأقل، مقاس 4 بارتداد منخفض
- ☐ مرميان بقياس 3 × 2 أمتار، أو مرميا كرة اليد مع علامة 3 أمتار
- ☐ شريط لاصق أو طباشير لتعليم خطوط التماس إن لم تكن في الصالة خطوط فوتسال
- ☐ إبلاغ كل اللاعبين بأحذية الصالات بنعل غير داكن
- ☐ أقماع وصدريات وساعة توقيت في متناول اليد
- ☐ قوارير ماء عند خط الملعب

نظرة عامة على المراحل

ثلاث مراحل على ستة أسابيع: التعوّد، والتعمّق، والمنافسة.

- ☐ المرحلة 1 (الأسبوعان 1 و2): التعوّد، أي الكرة وقاعدة الثواني الأربع والشكل الأساسي للييفوت
- ☐ المرحلة 2 (الأسبوعان 3 و4): التعمّق، أي 1 ضد 1 ومحفزات الضغط والكرات الثابتة
- ☐ المرحلة 3 (الأسبوعان 5 و6): المنافسة، أي أشكال لعب من 3 ضد 3 إلى 5 ضد 5 ومحاكاة بطولة مصغرة
- ☐ في كل حصّة: 20 دقيقة إحماء FIFA 11+، و30 دقيقة للجزء الرئيسي، و10 دقائق شكل لعب

الأسبوع 1: التعمّد على الكرة وقاعدة الثواني الأربع

أول كتلة في الصالة: كل شيء جديد، وتكرار كثير.

☐ الحصة 5: A: دقائق مراوغة حرة بالنعل، و10 دقائق ألعاب تمرير بباطن القدم والنعل، و15 دقيقة تمرير وانطلاق دون ضغط، و10 دقائق تسديد من الثبات، و15 دقيقة شكل لعب 4 ضد 4 والمدرّب حكمًا

☐ الحصة 10: B: دقائق إحماء بتمارين الكرة، و15 دقيقة تمارين ركلة التماس مع عدّ تنازلي من المدرّب إلى 4 ثوانٍ، و15 دقيقة 3 ضد 3 مع استئناف خلال 4 ثوانٍ، و15 دقيقة شكل لعب حر بتعديلات القواعد الأربعة كلها

☐ نقطة المدرّب: لا يلعب اللاعبون الكرة بالكعب بعد، فالنعل هو الغالب في الأسبوع الأول

الأسبوع 2: اللعب بالبيفوت ومحطات التمرير

محطة التمرير المركزية بظهرها للمرمى.

☐ الحصة 15: A: دقيقة الشكل الأساسي للبيفوت (تمريرة إلى القدمين، ثم النعل، ثم إسقاط الكرة)، و15 دقيقة بيفوت مع مدافع شبه سلمي، و15 دقيقة تفوق عددي 3 ضد 2 بدور ثابت للبيفوت، و15 دقيقة لعب 4 ضد 4 ببيفوت محدد

☐ الحصة 10: B: دقائق رondo 4 ضد 2 (البيفوت في الوسط)، و20 دقيقة تسلسلات البيفوت: إسقاط الكرة ثم تبادل تمريرتين، و20 دقيقة 4 ضد 4 بثلاث تمريرات مسموحة إلى البيفوت في كل هجمة

☐ نقطة المدرّب: لا يستدير البيفوت بالكرة أبدًا. اللمسة الأولى بالنعل، والثانية إسقاط. ومن يستدير يفقد الكرة

الأسبوع 3: 1 ضد 1 ومحفزات الضغط

في المساحة الضيقة يحسم اللعب الفردي والمحفز.

☐ الحصة 10: A: دقائق ألعاب 1 ضد 1 مع دوران ومرمى في الجهتين، و15 دقيقة 2 ضد 1 مع البيفوت، و15 دقيقة تمرين محفز الضغط (المحفز: تمريرة إلى الجناح)، و15 دقيقة شكل لعب 4 ضد 4 مع إلزام بمحفز الضغط

☐ الحصة 10: B: دقائق عدو برد الفعل، و20 دقيقة تمارين ضغط بدفاع الكتلة الرباعية، و20 دقيقة لعب بمحفزين (التمريرة الخلفية إلى الحارس محفزًا ثانيًا)

☐ نقطة المدرّب: يهاجم اللاعب الأول حامل الكرة، ويغلق الثلاثة الآخرون خيارات التمرير. ومن يفوته المحفز يجري لفة عقوبة

الأسبوع 4: الكرات الثابتة وأفعال المرمى

التدرب على ركلة الزاوية والركلة الحرة وركلة التماس.

☐ الحصة 15: A: دقيقة تسديد على محطات من ثلاث زوايا (التمرين 3 في المقال)، و15 دقيقة روتين ركلة الزاوية مع تمريرة إلى البيفوت، و15 دقيقة روتين الركلة الحرة من علامة الـ10 أمتار، و15 دقيقة شكل لعب يركز على الكرات الثابتة

☐ الحصة 10: B: دقائق إحماء بالتسديد، و20 دقيقة روتينات ركلة التماس بخيارات متعددة، و10 دقائق إنهاء مع لاعب الجدار (التمرين 5)، و20 دقيقة 4 ضد 4 مع عدّاد للكرات الثابتة (كل ركلة زاوية تمنح نقاطًا إضافية)

☐ نقطة المدرّب: مع حصة واحدة في الأسبوع يكفي روتين ثابت واحد لكل حصة. ومن يتدرب على ثلاثة لا يحفظ أيًا منها

الأسبوع 5: أشكال لعب 3 ضد 3 و 4 ضد 4

لعب مركز، ولمسات كثيرة، وتبديل متكرر.

☐ الحصة 10: A: دقائق إجماء، و20 دقيقة 3 ضد 3 في ملعب 20 × 15 مترًا بمبدأ لعبة الهدف، و15 دقيقة 4 ضد 4 بتبديلات مفتوحة كل 90 ثانية، و15 دقيقة 4 ضد 4 حر بكل القواعد

☐ الحصة 10: B: دقائق إجماء برد الفعل، و25 دقيقة بطولة داخلية 4 ضد 4 (3 فرق من 4 لاعبين، بنظام الدوري، 8 دقائق للمباراة)، و20 دقيقة مراجعة وتنويع شكل لعب يختارها اللاعبون

☐ نقطة المدرب: التبديل كل 90 ثانية هو حمل مباراة الفوتسال الحقيقية، وبه يتعلم اللاعبون توزيع جهودهم

الأسبوع 6: محاكاة بطولة مصغرة

فوتسال كامل ومنافسة كاملة: ختام التدريب الشتوي.

☐ الحصة A: بطولة داخلية 4 ضد 4 بقانون الفوتسال كاملاً (4 ثوانٍ، وأخطاء متراكمة، وركلة تماس)، شوطان من 10 دقائق لكل مباراة، ويتولى اللاعبون ضبط الوقت وعدّ الأخطاء

☐ الحصة B: مباراة تدريبية ضد فريق من فئة عمرية أخرى في النادي بالشكل الكامل للفوتسال (5 ضد 5، شوطان من 15 دقيقة)، ثم مراجعة (ماذا تأخذ معك إلى العشب؟)

☐ نقطة المدرب: دع اللاعبين يقيّمون التدريب الشتوي بأنفسهم. سؤال واحد في النهاية: «أي تمرين أفادك أكثر؟»، وفي الإجابات إشارات للموسم القادم

المراجعة والانتقال

ما ينتقل من التدريب الشتوي إلى العشب.

☐ تجربة اللعب بالبيفوت دورًا ثابتًا في بناء اللعب في 11 ضد 11

☐ تطبيق عقلية الثواني الأربع عند رمية التماس على العشب

☐ نقل محفزات الضغط من التمرين 4 إلى الظهيرين لدى المنافس

☐ إدخال نمط لاعب الجدار (التمرين 5) عند ركن منطقة الجزاء في بناء اللعب

☐ أول حصة على العشب بعد فترة الصالة: تدريب مقصود على التمريرات الطويلة، لأنها كانت أقل في الفوتسال

بطولة موسم الصالات (اختياري)

حين تنتهي الكتلة ببطولة في النادي.

☐ تخطيط 4 أسابيع على الأقل مسبقًا لتسجيلات الفرق

☐ تفعيل مجموعة الحكام: والأفضل حكام في كل مباراة

☐ لوحة عدّاد الأخطاء لكل شوط ظاهرة عند خط الملعب

☐ مدة اللعب: شوطان من 10 دقائق في دور المجموعات، وشوطان من 15 دقيقة في مرحلة خروج المغلوب

☐ حجز الصالة: ثلاث ساعات لا تكفي غالبًا لثمانية فرق، وأربع ساعات آمنة

☐ مراجعة قوائم الفرق وبطاقات اللاعبين قبل المباراة الأولى

