



areacopa.com/ar/blog/tadrib-hari
s-al-marma-bidun-mudarrrib

وحدة حارس المرمى من تحت 10 إلى تحت 13 سنة

مسار من 50 دقيقة دون مدرب حراس

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

حارس المرمى

التاريخ

الفريق

مسار الـ 50 دقيقة

ست كتل، وكرة لكل زوج، ومرمى واحد، وبضعة أقماع.

- ☐ قبضة W مع ارتداد من الأرض (5 دقائق): اضرب الكرة أرضًا، وأمسكها أثناء الوثب، وأقنّها إلى الصدر
- ☐ استلام الكرة الأرضية في أزواج (8 دقائق): الجسم خلف الكرة، وضم الساقين
- ☐ السقوط الناعم من الركوع (8 دقائق): إلى الجانب فوق الكرة المتدحرجة، ثم الوقوف سريعًا
- ☐ الاستدارة والاستلام (7 دقائق): أمسك، وأعد الكرة، واستدر فورًا نحو الممرّر الثاني
- ☐ 1 ضد 1 عبر البوابات (10 دقائق): ادفع المهاجم إلى الخارج، وانتزع الكرة بيدين ثابتتين
- ☐ لعبة الختام مع مكافأة الحارس (12 دقيقة): الناشئ في المرمى يشارك في اللعب ويفتح بالقدم

نقاط التوجيه

خمس إرشادات ينبغي أن تترسخ في كل حصة.

- ☐ قبضة W: الإبهامان يكادان يتلامسان دون أن يتراكبا
- ☐ ضع الجسم خلف الكرة دائمًا
- ☐ لا تلتقّ السقوط بالمرفق أبدًا
- ☐ في 1 ضد 1: ابقَ واقفًا على قدميك أطول وقت ممكن
- ☐ سحّن اليدين قبل أول تسديدة قوية

تجنب الأخطاء الشائعة

ما يكلف أكثر ما يمكن من التطور دون مدرب حراس.

☐ درّب العرضيات والكرات العالية بانتظام، لا التسديد فقط

☐ دعه يلعب في الميدان أيضًا حتى فئة تحت 12 سنة، ولا تثبته في المركز مبكرًا

☐ قبل أول تسديدة قوية: سخّن اليدين

☐ الحركة السليمة أولاً، ثم السرعة، ثم المسافة

