



areacopa.com/ar/blog/ihmaa-taht
-11-bidun-adawat

إحماء فئة تحت 11 سنة دون أدوات - قائمة المراجعة

خطة من 15 دقيقة للمدربين وأولياء الأمور المتطوعين

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

الفريق

التاريخ

المدرب

ما تأخذه معك وما ترتجله

دون حقيبة المعدات يكفي القليل.

☐ كرات (كرة واحدة على الأقل لكل زوج)

☐ قوارير ماء لكل اللاعبين

☐ استخدم القمصان أو الأحذية أو قوارير الماء علامات

☐ ساعة إيقاف أو هاتف يعرض الثواني

☐ احفظ ترتيب التمارين الستة عن ظهر قلب

ثلاثة تمارين دون كرة

☐ ركض الظل بالأزواج: مسافة مترين، الأول يقود بالحركة والثاني يقلده كالمرآة، والتبديل كل 60 ثانية

☐ لعبة الأوامر: منطقة محددة (أو 4 أحذية في الزوايا)، والمدرب ينادي «يسار» و«انطلق» و«اقفز»، واختياريًا يعكس أمرين

☐ المطاردة في المربع: 10 × 10 م بالأحذية، مطاراد واحد، ومن يمسك به يتولى المطاردة، والتبديل كل 30 ثانية، وتنويع بمطاردين

ثلاثة تمارين بالكرة

☐ التمرير أثناء المشي: أزواج، مسافة 5 أمتار، لمسة أولى نظيفة، وبعد دقيقة ارفع الوتيرة إلى هرولة خفيفة

☐ 1 ضد 1 نحو الخط: مسافة 5 إلى 8 أمتار، الأول يحمل الكرة عبر الخط خلف الثاني، والثاني يدافع، محاولة واحدة ثم تبديل

☐ المطاردة بالكرة: كرة عند قدم كل لاعب، مطاراد أو اثنان، ومن يفقد الكرة يصبح مطارداً

خطة من 15 دقيقة

- ☐ من 0 إلى 5 دقائق، تحريك المفاصل: ركض الظل بالأزواج (3 دقائق) ولعبة الأوامر (دقيقتان)
- ☐ من 5 إلى 10 دقائق، التنشيط: المطاردة في المربع أو المطاردة بالكرة (بحسب عدد الكرات)
- ☐ من 10 إلى 15 دقيقة، العمل بالكرة: التمرير أثناء المشي (3 دقائق)، ثم 1 ضد 1 نحو الخط (دقيقتان)

ما لا مكان له في إجماع تحت 11

تجنّب هذه الأخطاء الأربعة.

- ☐ الإطالة الثابتة (ممارسة للكبار، لا حاجة إليها في تحت 11 ولا فائدة منها)

- ☐ الوقوف الطويل دون حركة

- ☐ شرح يستغرق وقتاً أطول من التمرين نفسه

- ☐ الركض المتواصل وحده دون محفزات ذهنية

