

FIFA Training Centre

**الدليل العملي
لمدربي كرة
القدم الشاطئية**





من أجل مستقبل مشرق للعبة الشاطئية!

اكتسبت كرة القدم الشاطئية شعبية هائلة خلال السنوات الأخيرة، حيث كَتَّف الاتحاد الدولي لكرة القدم جهودَه للنهوض بهذه اللعبة وتطويرها منذ إدراجها ضمن مسابقات FIFA ابتداءً من عام 2005، وذلك من خلال إطلاق عدد من البرامج والمبادرات الرامية إلى مساعدة اتحاداته الوطنية الأعضاء على تطوير هذه الرياضة محلياً، إذ تم تصميم هذا الدليل العملي بهدف تقديم إرشادات فنية ولوجستية للقائمين على كرة القدم الشاطئية.

وبما أن المدربين يضطلعون بدور حيوي في تطوير هذه اللعبة وتعزيز الاهتمام والشغف بها، فقد حرصنا أشد الحرص على جعل تطويرهم مهنيًا على رأس قائمة أولوياتنا لضمان تزويدهم بما يحتاجونه من مهارات ومعارف لتحقيق النجاح في مهامهم، فمن شأن الاستثمار في المدربين ودعم نموهم أن يمكِّننا من مساعدة اللاعبين على صقل مهاراتهم والارتقاء باللعبة والنهوض بجودتها في نهاية المطاف. ذلك أننا نعتقد جازمين أن مثل هذه المبادرات تساعد على ضمان مستقبل مشرق لكرة القدم الشاطئية في مختلف الاتحادات الأعضاء عبر العالم.

كرة القدم تُوحِّد العالم!

09	تمارين اللياقة البدنية	102
	في كرة القدم الشاطئية	
104	التحمل	9.1
106	التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية	9.2
108	السرعة	9.3
112	القوة	9.4
112	تمارين اللياقة البدنية لحراس المرمى	

10	كرة القدم الشاطئية باعتبارها لعبة تكميلية لكرة القدم	116
116	التدريب التكميلي لكرة القدم	10.1
117	البنية التحتية وجدول المنافسات	10.2
117	الوقاية من الإصابات والاستشفاء	10.3

11	تمارين كرة القدم الشاطئية لممارسي كرة القدم في فئتي البراعم والشباب	118
119	اعتبارات عامة لمدربي فئة البراعم	11.1
120	بين 6 و9 سنوات	
120	فئة البراعم بين 9 سنوات و12 سنة	
121	فئة الناشئين بين 13 و16 سنة	
121	فئة الناشئين بين 16 و18 سنة	

الناشر:

الاتحاد الدولي لكرة القدم
FIFA-Strasse 20, P.O. Box, 8044 Zurich, Switzerland
T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com
تم إنتاجه في سويسرا

لا يُسمح بإعادة إنتاج محتوى هذا الدليل - كلياً أو جزئياً - إلا بإذن مسبق من FIFA مع الإشارة إلى المصدر (الدليل العملي لمدربي كرة القدم الشاطئية - من إعداد FIFA © 2024).

شعار FIFA عبارة عن علامة تجارية مسجلة. تُعتبر الشعارات الرسمية لبطولات FIFA علامات تجارية يمتلكها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA).

FIFA 2024 ©

المحتوى والإنتاج

القسم المعني بتطوير كرة القدم حول العالم
إدارة خدمات التطوير الفني
Philippka GmbH & Co. KG

جمع البيانات

الموارد الداخلية للاتحاد الدولي لكرة القدم

تصميم الجرافيك

Philippka GmbH & Co. KG

الصور

FIFA; © Getty Images ©

01	رسالة ترحيبية	03
02	مقدمة	06
03	نبذة تاريخية	08
04	لمحة عامة	10
05	دور المدرب	12
5.1	أساليب التدريب	14
5.2	مهام المدرب خلال يوم المباراة	14
5.3	التخطيط للحصص التدريبية	14
5.4	مضمون الحصة التدريبية	18
5.5	بنية الحصة التدريبية	19
5.6	دور المدرب في الحصص التدريبية	20
5.7	الجانب الذهني والحالة النفسية	20
5.8	التغذية	22
5.9	تحليل المباريات	22

06	المهارات الفنية في كرة القدم الشاطئية	24
6.1	إتقان التحكم في الكرة	25
6.2	التمرير	26
6.3	التلاعب بالكرة	27
6.4	المراوغة في وضع 1 ضد 1	28
6.5	التمريرة الهوائية	29
6.6	التسديد/الإنهاء	30
6.7	التسديدة الهوائية	31
6.8	الركلة المقصية	32
6.9	الإنهاء بالرأس	33
6.10	التدخل في وضع 1 ضد 1	34
6.11	الاعتراض	35

07	حارس المرمى	36
7.1	مقدمة	37
7.2	التمريرة القصيرة باليد (الرمية المنخفضة)	39
7.3	التمريرات القصيرة والطويلة باليد	40
7.4	الارتقاء والانقضاض وردة الفعل	42
7.5	قطع الكرات العالية وإبعاد الخطر بقبضة اليد	43
7.6	حالات الانفراد	44
7.7	اللعب بالقدمين	45
7.8	السيطرة على المنطقة	46
7.9	العودة إلى الخلف	47
7.10	التوقع الدفاعي	48

08	التوجهات التكتيكية	50
8.1	مقدمة	51
8.2	المبادئ التكتيكية الدفاعية	54
8.3	اللعب الهجومي	70
8.4	أنظمة اللعب	92
8.5	الكرات الثابتة	95





مقدمة مقتضبة عن كرة القدم الشاطئية وتمهيد موجز لهذا الدليل

تُعتبر كرة القدم الشاطئية رياضة حافلة بالإثارة والتشويق، وهي لعبة يستمتع بها الممارسون من مختلف الأعمار والأجناس والقدرات، علماً أنها رأت النور في البرازيل وتتميز بحركات فنية لافتة للنظر وسبق عالٍ للغاية، إذ اكتسبت شعبية كبيرة منذ ظهورها عام 1992، إلى درجة أضحت معها رياضة تمارس حالياً في أكثر من 130 بلداً. وبالنظر إلى طابعها الديناميكي، فقد شهدت كرة القدم الشاطئية تطوراً مستمراً على مستوى قوانينها واستراتيجيات اللعب ومهارات اللاعبين، وهي كلها عوامل ساهمت مجتمعة في إضفاء مزيد من الإثارة والمتعة والتشويق على هذه الرياضة.



FIFA Training Centre

الدليل العملي
لمدربي كرة
القدم الشاطئية

وبما أن كرة القدم الشاطئية تُلعب على أرضية رملية، فمن شأن ذلك أن يساعد اللاعبين على تحسين لياقتهم البدنية أيضاً، إذ بالإضافة إلى ما تقتضيه هذه الرياضة من مهارات معرفية وفنية عالية، فإنها تتطلب كذلك من اللاعبين بذل قصارى جهدهم وإخراج أقصى ما لديهم من طاقات. كما تُشكل المتعة والمرح جوهر كرة القدم الشاطئية سواء بالنسبة للاعبين أو للمشجعين والمشاهدين، لا سيما وأن هذه الرياضة أصبحت أكثر سرعة وعفوية وباتت مُسلية أكثر فأكثر على مر السنين، وذلك بفضل التعديلات التي طرأت على قوانينها، علماً أن هذه اللعبة الشاطئية تتميز أيضاً بالتزامها بمبادئ اللعب النظيف، حيث تُسفر جميع المخالفات عن ركلة لصالح اللاعب المرتكبة بحقه، مما يعني أن كل مخالفة قد تؤدي إلى هدف في مرمى مرتكبها، بما أن قوانين هذه الرياضة تتيح للاعبين إمكانية التسجيل من أي مكان على أرضية التباري.

في هذا الدليل العملي، نغوص سويماً في جولة عبر مختلف جوانب اللعبة، حيث نسلط الضوء على ضرورة مراعاة كل جانب من الجوانب عند وضع برامج تدريبية تتطرق للياقة البدنية والجانب التكتيكي على حد سواء.

كما يشمل هذا الدليل رسوماً بيانية وتوضيحية صُممت خصيصاً لمساعدتك على تصور واستيعاب فحوى التمارين وأنماط التدريب الواردة في مختلف صفحات هذا الكتيب، علماً أن جميع الحصص التدريبية التي يتضمنها مصحوبة بمقاطع فيديو أعدتها مركز FIFA للتدريب.

يُعد الذكاء التكتيكي الجيد من المهارات الأساسية في مباراة كرة القدم الشاطئية التي تجمع بين فريقين يضم كل منهما خمسة لاعبين، إذ يتعين على كل واحد منهم الاضطلاع بمهام هجومية ودفاعية على حد سواء، في حين أن لحارس المرمى دور مهم للغاية، بما أنه هو من يُملي نسق اللعب ويقرّر الإيقاع الذي يجب أن يسير عليه زملاؤه.

كما يُعتبر تطوير المهارات الفنية عنصراً بالغ الأهمية في كرة القدم الشاطئية، إذ ينبغي على ممارسي هذه اللعبة التحلي ببراعة معينة للتوفيق بين متطلبات التحكم في الكرة وأرضية اللعب غير المستوية والوقت المحدود المتاح أمامهم لاستقبال الكرة والمراوغة بها أو تمريرها أو تسديدها. ذلك أن اللاعبين ذوي المهارات العالية يمتازون بمستوى كبير من التناسق، كما يمتلكون قدرة هائلة على رفع الكرة من أرضية اللعب الرملية وتمريرها لزملائهم، ناهيك عن إمكانيتهم الهائلة في المراوغة والتلاعب بالكرة والتسديد بكرات مقصية وحركات فنية بديعة.

هذا وتُعتبر كرة القدم الشاطئية رياضة ملائمة للأطفال والشباب على حد سواء، إذ من السهل اكتساب أساسيات هذه اللعبة التي توفر للاعبين قاعدة متينة لتطوير مهاراتهم الفنية، علماً أن طبيعتها السريعة تُعزز المهارات المعرفية لدى ممارسيها، الذين يتعين عليهم تحديد وتحليل مختلف الحالات والمواقف التي تواجههم أثناء اللعب، ومن ثم اتخاذ قرارات والتصرف بشكل حاسم. كما يمكن للاعبين التخطيط لعملياتهم وتنفيذها، وذلك من خلال تحليل مجرى اللعب بدقة وتوقع تحركات منافسيهم، إذ تُعتبر القدرة على قراءة المباريات وتوقع تحركات اللاعب قبل حدوثها من العناصر الضرورية للنجاح في الرياضات الجماعية، علماً أن هذه الملكة يتم تطويرها بشكل أفضل في سن مبكرة.

هذا ويتم التركيز بشدة على التنفيذ الفعال للكرات الثابتة في كرة القدم الشاطئية، حيث أظهرت الدراسات أن نسبة كبيرة من الأهداف في هذه الرياضة تأتي من الكرات الثابتة التي يتم التخطيط لها بشكل جيد، مما يجعل من المهم بالنسبة للمدربين تخصيص قدر كبير من وقت التدريب لهذا الجانب من اللعبة.

كما هو مبين أعلاه، فإن التمارين الواردة في هذا الدليل تلائم جميع لاعبي كرة القدم الشاطئية، وإن كان من الممكن تكييف حدة التمارين لتنماشى مع خصائص الممارسين (قدراتهم ولياقتهم البدنية وفئاتهم العمرية)، إذ يمكن للمدرب مثلاً أن يُعدّل المسافات أو مدة التمرين لجعله أكثر ملاءمة للاعبين على اختلاف قدراتهم. كما يقدم هذا الدليل اقتراحات حول كيفية استخدام الحصص التدريبية لتحفيز اللاعبين وتحديثهم دون تحميلهم ما لا يُطاق.

على غرار كرة القدم، تتميز الكرة الشاطئية بنسقتها السريع وإيقاعها العالي، علماً أن الفرق الأبرز بينها وبين اللعبة الأم يتمثل في ممارستها بأقدام حافية على أرضية لعب رملية، وهو ما يتطلب من اللاعبين لياقة بدنية عالية ومستوى كبيراً من التناسق والانسجام، مما يجعل من هذه اللعبة بديلاً فريداً لكرة القدم التقليدية وملاذاً مثيراً لعشاق المتعة والتحدي. كما أنها تشبه إلى حد بعيد بعض الرياضات الجماعية التي تتطوي على التوفيق بين السرعة والقوة، علماً أن لاعب كرة القدم الشاطئية يجب أن يمتاز كذلك بدرجة عالية من التناسق لإتقان المهارات الفنية التي تقتضيتها هذه الرياضة، حيث تؤثر طبيعة أرضية اللعب على مسار الكرة بشكل لا يمكن التنبؤ به، مما يساعد اللاعبين على تحسين مهاراتهم الفنية وتعزيز وعيهم التكتيكي وزيادة قدرتهم على التكيف مع الحالات التي يصعب توقعها، إذ تُعتبر كرة القدم الشاطئية رياضة حافلة بالإثارة ولعبة تتطوي على تحديات جسيمة وتتطلب تدريبات مكثفة بدنياً وذهنياً.

كرة القدم الشاطئية: نبذة عن تاريخ اللعبة

تُعتبر كرة القدم الشاطئية منذ إنشائها مزيجاً فريداً بين كرة القدم والأجواء الاحتفالية والعروض المذهلة، حيث تُزوّج هذه الرياضة بين الترفيه وروح الشباب واللياقة البدنية والقوة الجسمانية، وهي كلها عناصر أساسية لثقافة الشواطئ، مما يضيف على مبارياتها درجة عالية من المتعة والإثارة والتشويق، لما تزخر به من إيقاع يحبس الأنفاس وحركات فنية تخلب الألباب. كما تتسم بصغر مساحة ملعبها وروعة الأهداف التي تُسجّل في مبارياتها وطبيعة أرضية اللعب التي تؤثر على مسار الكرة بشكل لا يمكن التنبؤ به، وهي كلها عوامل تساهم مجتمعة في إرساء أسس رياضة تأسر قلوب اللاعبين والمتفرجين على حد سواء، علماً أن كرة القدم الشاطئية استقطبت على مر السنين اهتمام عدد من أساطير كرة القدم التقليدية، ومن بينهم زيكو وإريك كانتونا وروماريو وميتشل، بينما نجحت في إنجاب نجوم بارزين لم يتألقوا إلا على الملاعب الرملية، وفي مقدمتهم مادجر (البرتغال) وراميرو أماريلي (إسبانيا) وبنجامين (البرازيل).

تُمارس كرة القدم بشكل غير رسمي على رمال الشواطئ منذ عقود، لكن سنة 1992 شهدت منعرجاً تاريخياً في مسار هذه اللعبة، عندما تأسست في مدينة برشلونة منظمة Beach Soccer Worldwide لغرض تطوير كرة القدم الشاطئية على الصعيد العالمي وصياغة قوانين تحكم ممارستها، حيث حرص المُشرعون على وضع أسس لعبة سريعة الإيقاع تتألف من ثلاثة أشواط، مدة كل منها 12 دقيقة، مع السماح بإجراء عدد غير محدود من التبديلات. كما نصّت تلك القوانين على الاحتكام لوقت إضافي وركلات الترجيح لتحديد الفائز في حال استمرار التعادل في النتيجة بعد الوقت الأصلي للمباراة، ناهيك عن اعتماد رمية وركلة التماس لتسريع وتيرة اللعب، بينما تقرّر اللعب بكرة أخف وزناً مما حتم على اللاعبين تحسين مهاراتهم في التحكم بالكرة.

ويشهد عام 1995 إقامة النسخة الأولى من بطولة العالم لكرة القدم الشاطئية على رمال شاطئ كوباكابانا في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية، حيث كان اللقب من نصيب أصحاب الأرض بعد فوزهم الكبير (8-1) في المباراة النهائية على الولايات المتحدة، فكان لنجاح تلك البطولة وقع كبير على مستقبل اللعب، التي شهدت خلال العام التالي إطلاق الدوري العالمي لمحترفي كرة القدم الشاطئية، والذي تخلّته 60 مباراة جرت بين أنحاء أمريكا الجنوبية وآسيا والولايات المتحدة وأوروبا، إذ حظيت هذه المسابقة باهتمام واسع النطاق، مما أدى إلى إنشاء الدوري الأوروبي لمحترفي كرة القدم الشاطئية عام 1998، والذي تُغيّر اسمه لاحقاً إلى الدوري الأوروبي لكرة القدم الشاطئية، حيث أصبح يُعتبر أبرز بطولة في هذه اللعبة على الصعيد العالمي. وبحلول عام 2004، كانت هذه المسابقة قد شهدت مشاركة منتخبات وطنية من 17 دولة أوروبية، بينما تم بالموازاة مع ذلك إحداث دوري الأمريكتين، الذي ضم منتخبات من أمريكا الشمالية والجنوبية، علماً أن دائرة المشاركة في الدوري العالمي لمحترفي كرة القدم الشاطئية اتسعت لتشمل بلدان جديدة مثل الإمارات العربية المتحدة واليابان وأستراليا والمكسيك واليونان وتايلاند والمملكة المتحدة.

أما الخطوة الرئيسية التالية في تطوير كرة القدم الشاطئية فقد تمثّلت في تضافر الجهود مع FIFA، مما ساهم في انتشار اللعبة بجميع الاتحادات القارية الستة.



الانضمام إلى فلك FIFA

لعب الاتحاد الدولي لكرة القدم دوراً محورياً في مساعدة كرة القدم الشاطئية على نيل الاعتراف الدولي، إذ تُنظّم حالياً دوريات وطنية في مختلف أنحاء العالم، كما تقام أحداث دولية مرموقة مثل كأس القارات والدوري الأوروبي لكرة القدم الشاطئية وكأس العالم لكرة القدم الشاطئية FIFA™، حيث ساعد انضمام كرة القدم الشاطئية تحت لواء FIFA على تكريس وجود هذه اللعبة على الساحة الرياضية العالمية.

أكثر من مجرد لعبة

تتسم كرة القدم الشاطئية بسهولة تغطيتها إعلامياً، حيث يتيح نظام اللعبة بث المباريات تلفزيونياً بكل سلاسة خلال ساعة كاملة تتخللها ثلاثة أشواط واستراحتان، علماً أن منافسات كرة القدم الشاطئية تُبث حالياً في 170 دولة عبر العالم، إذ تزايدت مستويات الاهتمام التجاري بهذه الرياضة مع تزايد شعبيتها.

فنظراً لقدرتها المذهلة على المزاجية بين البراعة الفنية والقوة الجسمانية واللياقة البدنية، اكتسبت اللعبة شعبية واسعة في أوساط الهيئات النازمة لشؤون كرة القدم ولدى وسائل الإعلام والمشجعين واللاعبين على حد سواء، إذ غالباً ما تشهد فعاليات كرة القدم الشاطئية حضور مشاهير وأسماء لامعة من رياضات احترافية أخرى، كما تتخللها مجموعة من الأنشطة الترفيهية قبل انطلاق المباريات.

وقد أدى هذا الاهتمام الواسع بهذه الرياضة إلى خلق فرص تجارية وإعلامية كبيرة، علماً أن القدرة الهائلة للعبة الشاطئية على التكيف مع متطلبات الملاعب وقلة تكاليف البنية التحتية والتجهيزات والمعدات تجعلها خياراً جذاباً لأي اتحاد من الاتحادات الوطنية الأعضاء، إذ سرعان ما وجدت موطناً قدم في المشهد الرياضي الدولي، كما أنها تركز بشدة على الروح الرياضية واللعب النظيف، حيث يُعتبر نجوم اللعبة قدوة يحتذى بها الأطفال والشباب في شتى أنحاء العالم.



أولى الخطوات في مسيرة الألف ميل

عندما قرّر السويسري أنجيلو سكيريبي إنشاء منتخب وطني لبلاده في كرة القدم الشاطئية، لم يتردّد هذا الخبير الفني في ركوب التحدي، وهو الذي وقع في حب هذه اللعبة بعدما رأى إريك كانتونا يمارسها في إحدى المسابقات التي بُنت على قناة يوروسبورت المتخصصة في الرياضة، حيث أعجب للغاية بمشاهدة هذه الرياضة التي يتنافس فيها 5 لاعبين ضد 5



على أرضية رملية، ووجدوا لعبة مذهلة وجذابة للغاية، لا سيما وأن كل لاعب من لاعبي كرة القدم الشاطئية يضطلع بمسؤولية أكبر بكثير من تلك الملقاة على ممارسي كرة القدم التقليدية، فما كان منه إلا أن أقدم على إنشاء فريق في بلده الأم، الذي لم يكن لديه آنذاك منتخب في هذه اللعبة. وتمثلت مهمته الأولى في إحداث أرضية لعب رملية، حيث لم يكن الأمر سهلاً في بلد غير ساحلي مثل سويسرا، ثم تواصل مع عدد من قدامى لاعبي كرة القدم لدعوتهم إلى المشاركة في أولى البطولات. وللترويج لكرة القدم الشاطئية في سويسرا عندما كانت اللعبة في مهدها، تم اعتماد خطة استراتيجية للتعريف بالرياضة الجديدة على مرأى أكبر عدد ممكن من الجماهير، فوجّهت الدعوة لمنتخب البرازيل لخوض مباراة استعراضية في مدينة زيوريخ بمحطة القطار الرئيسية التي يمرّ عبرها الألاف من الناس كل يوم. شهدت المباراة حضوراً جماهيرياً كبيراً، وحظيت بتغطية إعلامية واسعة، مما ساهم في نمو هذه الرياضة وتطورها بسرعة، إذ تمكّن سكيريبي مع مرور الوقت من جلب لاعبين شباب وتغيير أساليب التدريب للارتقاء بمستوى الفريق، وهو ما أتى أكله في بطولة أوروبا التي استضافتها موسكو عام 2005، حيث أنهى السويسريون مسيرتهم المظفرة بإحراز اللقب بفريق جديد تماماً.

يُعدُّ راميرو أماريلي من أساطير كرة القدم الشاطئية الإسبانية، وهو الذي شارك في ما لا يقل عن 309 مباريات بقميص منتخب بلاده، مسجلاً أكثر من 300 هدف. وبعد اعتزاله اللعب، واصل إسهاماته القيّمة في تطوير هذه الرياضة من خلال امتحان التدريب في كل من روسيا وأوكرانيا والصين قبل أن يستلم منصبه الحالي كمدرّب



لمحة عامة عن كرة القدم الشاطئية

• يتكون كل فريق من أربعة لاعبين (لاعبي الساحة) وحارس مرمى.

• يُدير المباراة حكمان رئيسيان يتابعان المجريات على أرضية الملعب، ويمكن الاستعانة بحكم ثالث وضابط للوقت.

• لا يوجد تسلل في لعبة كرة القدم الشاطئية.

• تتكون مباراة كرة القدم الشاطئية من ثلاثة أشواط، مدة كل شوط 12 دقيقة.

• يحتكم الفريقان المتنافسان للوقت الإضافي وركلات الترجيح لتحديد الفائز في حال استمرار النتيجة متعادلة بعد الوقت الأصلي للمباراة.

• يمكن إجراء عدد غير محدود من التبديلات أثناء المباراة.

• جميع الركلات الحرة مباشرة في لعبة كرة القدم الشاطئية، وإذا كانت الركلة ناجمة عن ارتكاب مخالفة عند التدخّل، فإنه يجب على اللاعب الذي ارتكب عليه الخطأ أن ينفذ الركلة الحرة ما لم يكن مصاباً إصابة خطيرة.

• أبعاد ميدان اللعب الأبعاد:

الطول: 35 إلى 37 متراً، العرض: 26 إلى 28 متراً.

• منطقة الجزاء هي الحيز الموجود بين خط المرمى وخط وهمي مواز له على بعد 9 أمتار، ويتم تمييزها بعلمين صفراوين خارج أرضية الميدان على خطي التماس، بينما يُقسّم ميدان اللعب إلى شطرين بواسطة خط وهمي في المنتصف يميّزه علمان أحمران خارج أرضية الملعب.

• إذا أُشهرت بطاقة حمراء في وجه لاعب ما، فهذا يعني طرده من المباراة. ومع ذلك، فإنه لا يمكن للبدل الذي يحل محل اللاعب المطرود أن يدخل ميدان اللعب إلا بعد انقضاء دقيقتين من الوقت بعد الطرد (ما لم يتم تسجيل هدف قبل انقضاء الدقيقتين).

لمنتخب الإمارات العربية المتحدة، إذ يُعتبر أن كرة القدم الشاطئية لعبة فريدة لأنها تتيح لممارسيها إمكانية تحقيق أحلامهم، مستحضراً الفرصة التي منحتها له من أجل تطوير شخصيته وتعزيز مسيرته الرياضية والارتقاء به إلى مستوى الاحتراف. كما يُذكر أماريلي بأن هذه اللعبة بالكاد كانت رياضة معترفاً بها في البداية، لكنها أصبحت الآن جزءاً لا يتجزأ من عائلة FIFA، مضيفاً أنه كان من الصعب تصور ذلك عندما كانت اللعبة في مهدها. ولا يُخفي النجم الإسباني السابق فخره بالإنجازات التي حققها على مدى مسيرته، معرباً عن امتنانه الكبير لكرة القدم الشاطئية على كل ما جادت به عليه طوال حياته. ويُعتبر أماريلي أن المهارات الفنية هي الميزة الأساسية لهذه الرياضة، لأنها سرّ جاذبيتها والعنصر الذي يميّزها عن كرة القدم التقليدية. فإذا كان شكل المرمى يُعد من أبرز القواسم المشتركة بين اللعبتين، فإن الأرضية الرملية تُعتبر ميزة خاصة تنفرد بها كرة القدم الشاطئية عن غيرها، وهو ما يحتم على اللاعبين التكيف معه. كما أن الحركات الفنية الخارقة للعادة التي يبدها لاعبو كرة القدم الشاطئية تضفي لمسة فريدة على هذه الرياضة، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالكرات العالية وتقنية رفع الكرة من الرمال والمراوغة والإنهاء والحركات المذهلة التي يقوم بها حراس المرمى.

يُعد كلود بارابي من خبراء FIFA الفنيين في كرة القدم الشاطئية، حيث حقق نتائج مبهره عندما طلب منه مد يد المساعدة في إعداد منتخب كرة القدم الشاطئية في مدغشقر، التي لم يسبق لها تحقيق أي إنجاز هام في عالم الساحرة المستديرة، علماً أن عدداً من شباب هذا البلد الأفريقي الصغير لا يمتلكون أذنية ويتجولون بأقدام حافية في الطرقات وعلى رمال



الشواطئ، وهو ما رأى فيه بارابي نقطة قوة لممارسي اللعبة في هذه الجزيرة. فبينما يرتدي الأوروبيون أذنية ولديهم أقدام مسطحة، يميّز الأفارقة بصلاية أصابع القدم وأخصصها، مما يجعلهم أقوى عند الركض على الرمال. وقد حقق هذا الخبير الفني أقصى استفادة من هذه القوة الجسمانية التي أكملها بلمسة تكتيكية أوروبية مهمة، وهو ما أتى أكله في نهاية المطاف، حيث فازت مدغشقر بكأس الأمم الأفريقية لكرة القدم الشاطئية في سيشل بتغلبها على السنغال في المباراة النهائية، محققة إنجازاً غير مسبوق في تاريخها.



تتمثل مسؤولية المدرب في تحسين أداء اللاعبين والفريق على حد سواء، واختيار التشكيلة التي سيخوض بها المباراة ووضع الخطة التي ستلعب بها المجموعة، فضلاً عن إرساء أسس فلسفة جماعية للفريق وتدريب جدول المنافسات التي يشارك فيها هذا الأخير.

في كرة القدم الشاطئية الحديثة، يتعين على المدرب إعداد اللاعبين نفسياً وذهنياً، فضلاً عن التحقق من مدى التزامهم بمتطلبات الأكل الصحي، مع مراعاة الخصائص الجسمانية لكل لاعب وإيلاء أهمية قصوى للراحة واسترجاع اللياقة بعد المباريات. فيما يلي، بعض المواصفات الواجب توفرها في المدرب:

خصائص مدرب كرة القدم الشاطئية

المهارات الاجتماعية

- القدرة على التواصل
- القدرة على حل المنازعات واتخاذ القرارات
- القدرة على التحفيز
- المساعدة على خلق بيئة إيجابية ومسلية
- إبداء آراء وملاحظات إيجابية
- القدرة على الاعتراف بأخطائه

المهارات التدريبية

- الجوانب الفنية
- الخطط التكتيكية وأنظمة اللعب
- الإلمام بوظائف أعضاء الجسم
- الإلمام بالجانب النفسي
- التغذية
- التنظيم
- التخطيط الشامل

مهارات التعليم

- القدرة على إيصال فلسفته إلى اللاعبين
- المنهجية
- الإلمام بالجانب النظري

الشخصية

- السلوك الإيجابي
- التحلي بالعدل واتخاذ موقف منفتح
- التحلي بصفات قيادية
- التركيز على أهداف معينة
- القدرة على تقديم نقد بناء
- التحلي بالاحترام



5.3 التخطيط للحصص التدريبية

إذا كان التمرين يُعتبر أهم وسيلة لتطوير أداء اللاعبين والفريق ككل، فإن التخطيط الدقيق يرفع جودة الحصص التدريبية بقدر ما يعزز استفادة اللاعبين منها.

خصائص التخطيط الجيد

يجب أن تتوفر الشروط التالية في عملية التخطيط للحصة التدريبية:

• **مقاربة منهجية:**
يجب أن يراعي التخطيط جميع العناصر التي تنطوي عليها العملية

• **قابلية التحقيق:**
يجب أن تكون التمارين سهلة التنفيذ وملائمة لقدرات اللاعبين

• **المرونة:**
قابلية التعديل عند الحاجة

• **الإبداع:**
يجب أن يكون المدرب منفتحاً ومستعداً لحدوث أي تغيير ولاتباع أي نهج جديد

• **التحلي برؤية استشرافية:**
القدرة على توقع ما سيحدث بناءً على الأهداف والمضمون

• **الديناميكية:**
السعي المستمر لتحسين المستوى

• **النقد الذاتي:**
تقييم ما تم إنجازه لتصحيح ما يمكن تصحيحه



يُقصد بالتخطيط العملية المنهجية التي تمكّن المدرب من فهم كيفية تنظيم الحصص التدريبية بشكل فعال.

ويتضمن التخطيط في هذا الصدد تنظيم الحصص التدريبية على المدى القصير والمتوسط والبعيد، سواء تعلق الأمر بالتحضير للتمارين اليومية أو بوضع برنامج التدريبات على أساس أسبوعي أو شهري أو سنوي أو حتى على مدى نطاق زمني أبعد، علماً أن التخطيط يجب أن يكون بطريقة متسلسلة ومنظمة، بحيث تُحدّد النتائج المتوخاة مسبقاً، ويجب أن تتضمن هذه النتائج تحقيق غايات أو أهداف معينة، في حدود ما تنطوي عليه الموارد البشرية والمادية المتاحة.

وفي هذا الإطار، يتعين على المدرب رصد التقدم المحرز في الطريق إلى تحقيق الأهداف المحددة وتقييم ما تم إنجازه في كل مرحلة من المراحل، مع إمكانية إجراء التعديلات الضرورية، علماً أن التخطيط يمكن أن يشمل الجانب الفردي والجماعي على حد سواء.



5.1 أساليب التدريب

هناك أنواع مختلفة من أساليب التدريب في كرة القدم الشاطئية، وكلها قابلة للتطبيق بنجاح مع مختلف أنواع اللاعبين وفي مختلف الحالات والمواقف.

خصائص مدرب كرة القدم الشاطئية

المدرب المشارك

- يتبع نهجاً يركز على اللاعبين
- يتدخل بطريقة مباشرة
- يأخذ في الاعتبار تجربة اللاعبين وخبرتهم
- يساعد اللاعبين في التعرف على التحديات والصعاب التي تواجههم، كما يشجعهم على حلها بأنفسهم

المدرب الأبوي

- يُعامل اللاعبين كاشخاص
- يعتمد نهجاً مباشراً للتدخل في مواقف معينة
- يميل إلى طمأنة اللاعبين

المدرب الديمقراطي (ذو النهج التعاوني)

- يركز على مشاكل اللاعبين
- ينتهج أسلوباً تيسيرياً
- يُشرك اللاعبين في البحث عن الحلول
- يعمل على إيجاد حلول بديلة
- يشجّع اللاعبين على اكتشاف نقاط قوتهم

المدرب الاستبدادي

- لا يساعد لاعبيه إلا من خلال إصدار تعليمات
- يفرض عليهم الحلول التي يراها مناسبة من منظوره الخاص
- يميل إلى إقامة علاقات وثيقة مع بعض اللاعبين دون غيرهم



5.2 مهام المدرب خلال يوم المباراة

ينطوي يوم المباراة على تحديات خاصة تتطلب من المدرب مجموعة من المهارات وتقنيات الإعداد والتحضير.

مهام المدرب بعد المباراة

- تهدئة اللاعبين ومساعدتهم على استرجاع اللياقة
- تحليل المباراة (على المستويين الفردي والجماعي)
- وضع برنامج لاسترجاع اللياقة على مدى الساعات والأيام اللاحقة

مهام المدرب أثناء المباراة

- تحفيز اللاعبين
- تحليل خصائص كلا الفريقين (الخطط التكتيكية واللاعبين)
- إجراء تعديلات على الفريق (الخطط التكتيكية واللاعبين)

قبل المباراة

- تحليل خصائص الفريق المنافس وظروف المباراة
- الاجتماع بأعضاء الفريق قبل ركلة البداية (إعلان التشكيلة، وضع الخطة التكتيكية، تحفيز اللاعبين وتذكيرهم بالأهداف المتوخاة)
- الإحماء

5.3.1 أنواع التخطيط

يمكن أن يكون التخطيط على المدى القصير أو المتوسط أو البعيد.



فوائد التخطيط

- يتيح للمدرب إمكانية اتخاذ قرارات بطريقة عقلانية وبناءً على معطيات وحقائق
- يقلل من المخاطر ويساعد على تبيد الشكوك ويقلص من إمكانية الارتجال
- يضمن اطلاع جميع الجهات الفاعلة داخل المنظمة على الأهداف والغايات المحددة
- يتيح توزيع الموارد وتخصيصها بطريقة فعالة وناجحة
- يتيح التحكم في سير العمليات بشكل أكثر دقة، مع تقليص هامش الارتجال

عيوب التخطيط

- هناك دائماً درجة معينة من عدم اليقين
- هناك نزعة إلى التخطيط الصارم للغاية، مما قد يقوّض روح المبادرة لدى اللاعبين
- قد تكون الأهداف غير واقعية أو غير مشروحة على الوجه الأنسب



المدة

- على المدى الطويل: دورة تمتد لأكثر من ستة أشهر
- على المدى المتوسط: كل شهرين أو كل شهر أو كل أسبوع
- على المدى القصير: يومياً

الأهداف

- على أساس النتائج: الفوز/التأهل
- على أساس الأداء: تحسين المستوى الفردي أو الجماعي

المضمون

- مضمون عام أو محتوى محدد أو على أساس المهام/الأنشطة

عوامل مؤثرة

- أعمار اللاعبين وقدراتهم وخصائص أخرى
- أولويات الاتحاد الوطني أو النادي أو الفلسفة المتبعة أو النموذج المعمول به

التقييم

- عملية التخطيط برمتها أو جميع الأهداف المتوخاة
- المضمون أو المراحل المختلفة
- أفراد الطاقم وأدوارهم

5.3.2 مراحل التخطيط

من شأن تقسيم المخطط إلى مراحل أن يتيح للمدرب جدولاً زمنياً دقيقاً يمكنه العمل وفقه.



تحليل الوضع

- تقييم الوضع الأولي والموارد المتاحة وبيئة العمل، وما إلى ذلك
- تحديد الأهداف والأولويات
- تحديد التوجه العام: وضع فرضية قابلة للتفنيد وتحديد الأهداف والغايات

وضع خطة عمل وجدول زمني وتحديد طرق التنفيذ

- الأهداف
- المضمون
- المعدات
- المنهجية
- الإطار الزمني
- التقييم

تنفيذ المخطط

- تنظيم كل عناصر الجدول الزمني لتحقيق الأهداف والغايات المحددة

تقييم النتائج

- تحديد كيفية وتوقيت رصد وتقييم النتائج
- على أساس الجدول الزمني المحدد

5.5 بنية الحصة التدريبية

يُعتبر إيجاد التوازن الصحيح خلال التدريبات عاملاً أساسياً من العوامل التي تؤدي إلى تحقيق أهداف الحصة التدريبية.



يجب أن تتضمن جميع الحصص التدريبية العناصر الرئيسية الثلاثة التالية:

5.4 مضمون الحصة التدريبية

تتمثل الخطوة الأولى في تحديد الجوانب التي يجب التركيز عليها في الدورة والإشارة إلى الأهداف المتوخاة منها، ويشمل ذلك:



أما الخطوة التالية، فتتمثل في اختيار التمارين والألعاب الملائمة:

تمارين التهدئة	جوهـر الحصة التدريبية	الإحماء
<ul style="list-style-type: none"> تساعد على خفض الجهد البدني وإبطاء معدل ضربات القلب تساعد على الوقاية من الإصابات وتقليل المدة التي يحتاجها اللاعبون لاسترجاع لياقتهم 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن يتمحور جوهـر الحصة التدريبية حول الهدف الرئيسي الذي حدده المدرب قد يشمل الهدف الرئيسي تمارين تحليلية أو ثلاثة تمارين تحليلية بالإضافة إلى مباراة تدريبية يجب أن تكون التمارين مرتبطة ببعضها البعض وأن تصبح أكثر تعقيداً بشكل تدريجي يجب أن تعكس المباراة التدريبية ظروف المباراة الحقيقية قدر الإمكان 	<ul style="list-style-type: none"> إعداد الجسم لتحمل المتطلبات التي ينطوي عليها جوهـر الحصة التدريبية الوقاية من الإصابات تمارين تحليلية تتعلق بجوهـر الحصة التدريبية من شأن إدراج أكبر عدد ممكن من التمارين التي تشمل اللعب بالكرة أن يساعد اللاعبين على تحسين مهاراتهم الأساسية



- تحديد مدة التمارين ومستوى حدتها، وكذلك فترات الراحة بين تمارين وآخر.
- إعداد البنية التحتية وتجهيز المعدات وتنظيم اللاعبين.
- وضع قائمة للجوانب التي ينبغي أن يولي لها المدرب اهتماماً خاصاً.
- يجب أن تعكس التمارين دائماً النهج التكتيكي الذي يُطلب من اللاعبين إتباعه في أي مباراة من المباريات.

تجهيز المعدات وإعداد الجدول الزمني وتنظيم اللاعبين:

- يجب أن يكون المدرب على دراية بمكان وجود جميع المعدات اللازمة لكل تمرين.
- يجب تخصيص قدر مناسب من الوقت لكل تمرين.
- يجب أن يكون على دراية باحتياجات كل لاعب في كل تمرين، إذا اقتضى الحال.

يجب على المدربين مراقبة جميع اللاعبين طوال الوقت، مع الحرص دائماً على خلق أجواء إيجابية تسودها المتعة والتسلية خلال الحصص التدريبية، لأن استمتاع اللاعبين لا يقل أهمية عن إتمام التمارين المخطط لها وتحقيق الأهداف المرجوة.

5.6 دور المدرب في الحصص التدريبية

من خلال سلوك المدرب، قد يكمن الفرق بين الرغبة في الانخراط في الدينامية الجماعية أو في عدم إبداء أي اهتمام بمضمون الحصص التدريبية.

ذلك أن اللعب على أرضية رمالية بنظام 5 ضد 5 أكثر إجهاداً ومشقة بكثير من خوض مباراة في كرة القدم على أرضية عشبية، وبما أن غالبية مباريات كرة القدم الشاطئية عادة ما تقام ضمن بطولة معينة، فهذا يعني أن اللاعبين يخوضون غمار المنافسة كل يوم تقريباً، وذلك على مدى فترة تنافس تتراوح بين ثلاثة وعشرة أيام متتالية، وهو ما يترك أثراً واضحة عليهم بدنياً ونفسياً وذهنياً، علماً أن المشاركة في مسابقة مقامة خلال مدة قصيرة تضطر الفرق إلى خوض العديد من المباريات التي تنطوي على مخاطر عالية وفي غضون فترة زمنية وجيزة.

وفي هذا الصدد، يُوصي علماء النفس المختصون في المجال الرياضي بأن يعمل المدربون على مساعدة لاعبيهم على التحكم في الجانب الذهني للعبة أيضاً، بدلاً من الاكتفاء فقط بتسليط الضوء على الجوانب الفنية والتكتيكية والأمور المتعلقة بالتغذية واللياقة البدنية، حيث يمكن للمدرب واللاعبين العمل معاً لتحديد أهداف مشتركة تتعلق بتطوير القدرات والمهارات، وذلك من خلال إجراء محادثات ثنائية يمكن أن تتضمن أسئلة من قبيل: كيف يمكنني تقديم أقصى إمكاناتي من حيث الأداء؟ ما هي الأهداف الفردية التي يمكنني تحقيقها كلاعب؟ وما هي الأهداف الجماعية التي يمكنني تحقيقها مع الفريق؟ كيف يمكنني الحفاظ على تركيزي خلال المباراة؟ كيف يمكنني التعامل مع الضغط؟ كيف يمكنني الحفاظ على هدوئي عندما أكون تحت الضغط؟ هل يجب عليّ أن أقوم بطقوس معينة قبل خوض المباريات؟

بعد ذلك، يجتمع المدرب مع اللاعبين للشروع في التخطيط للخطوات الملموسة الواجب اتخاذها، علماً أن المحادثات التي تقام بانتظام من شأنها أيضاً أن تعزز عملية التطور الشخصي للاعبين بشكل عام، كما أنها كفيلة بأن تفيدهم في مجالات أخرى من مجالات الحياة، كالمدرسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية. وفي هذا الصدد، يمكن الاستعانة بالتدابير التالية لتعزيز قدرة اللاعبين على الصمود نفسياً وذهنياً، وهو ما من شأنه أن يساعدهم في تحسين مستوى أدائهم خلال المباريات:

• **التوقع** (توقع مواقف وحالات معينة قبل حدوثها أثناء المباراة)

• **تقنيات التنفس**

• **الاسترخاء في الماء**

• **التدليك**

تنطوي الجوانب النفسية أيضاً على أهمية قصوى أثناء المباريات، حيث يُعد بناء مستوى عالٍ من الثقة بالنفس هدفاً رئيسياً من الأهداف التي يجب أن تُوضع لكل لاعب، علماً أنه من الضروري أن يشعر كل عضو من أعضاء الفريق بأنه يحظى بثقة مدربه وزملائه على حد سواء، إذ من المهم أن يدخل اللاعبون غمار المباريات وهم على أتم الاستعداد نفسياً وذهنياً.

ويجب أن يدرك اللاعبون أن أي خطأ قد تترتب عليه فرصة سانحة للفريق المنافس، مما قد يؤثر أحياناً على نتيجة المباراة وتكون سبباً مباشراً للهزيمة، ولذا يجب أن يظل اللاعبون في قمة تركيزهم وانضباطهم طوال المواجهة.

خلال المباريات التي تتسم بحدة شديدة وتنافسية عالية، قد يصعب على اللاعبين تحديد اللحظات المفصلية التي ساعدتهم على تحقيق الفوز أو أدت إلى الخسارة، ففي أغلب الأحيان لا يدركون حيثيات اللحظات الحاسمة إلا في وقت لاحق، وهنا يأتي دور المدرب لمساعدتهم على تحليلها وإبراز حيثياتها وتفاصيلها وشرح الأسباب التي أدت إلى ارتكاب الأخطاء أو إغفال جزئيات تنطوي على أهمية بالغة.

في مباراة كرة القدم الشاطئية، يحصل دائماً الفريق المتأخر في النتيجة على الفرصة لإعادة الأمور إلى نصابها، نظراً للكثرة الهائلة من الكرات الثابتة، والتي تشكل مصدراً من المصادر الرئيسية لخلق فرص التهديد، علماً أن حارس المرمى مطالب أكثر من غيره بالتخلي بالقوة الذهنية لأنه اللاعب المحوري في الجانب الدفاعي والاستراتيجية الهجومية ضمن الخطة التكتيكية للفريق.



الشرح

- توضيح أهداف التمرين
- الإشارة إلى أدوار اللاعبين ووظائفهم
- شرح القواعد والقيود وشروط استئناف اللعب وتوضيح منطقة التمرين والإشارة إلى عدد اللاعبين والمعدات، إلخ.
- استخدام الوسائل البصرية المناسبة (مثل اللوحة الإلكترونية المخصصة لشرح الخطط التكتيكية أو تشغيل مقاطع فيديو لتحفيز اللاعبين)

الاستعراض

- إشراك المدربين أو اللاعبين في العملية

الملاحظة

- مراقبة اللاعبين الذين يؤدون التمرين، مع التركيز بشكل خاص على النقاط الأساسية التي أشار إليها المدرب سابقاً

التدخل

- لإصدار تعليمات إذا تبين أن التمرين لا يسير كما ينبغي
- توضيح النقاط الأساسية التي أشار إليها المدرب سابقاً
- الأخذ في الاعتبار كيفية استخدام اللغة والإيماءات والتفاعل المباشر
- محاولة إشراك اللاعبين: أن يطلب منهم المدرب التذكير بهدف (أهداف) الحصص التدريبية الذي تم تحديده سلفاً، فضلاً عن التركيز على المشكل (المشاكل) وتشجيع اللاعبين على التعاون فيما بينهم

التعديل

- تخفيف مستوى التعقيد الذي ينطوي عليه التمرين
- إعادة النظر في المهام الموكلة لكل لاعب
- إتاحة المجال للقيام بتغييرات بناءً على قدرة اللاعبين ولياقتهم البدنية الحالية (تقسيمهم إلى مجموعات حسب مستوى القدرة على التحمل، إذا لزم الأمر)



5.7 الجانب الذهني والحالة النفسية

على غرار المهارات الفنية، يمكن تحسين الجانب الذهني من خلال التدريب، إذ يتعين على المدربين إيلاء أهمية بالغة لهذا العنصر الذي من شأنه أن يساعد لاعبيهم على الثبات والنجاح في مهامهم خلال اللحظات الحاسمة التي تحدد مصير المباراة.

يجب على المدربين أن يسألوا أنفسهم باستمرار عن السبل الكفيلة بتحسين أداء فرقهم عندما يكون اللاعبون تحت الضغط، وعن كيفية جعل الأداء محصناً أمام التأثير السلبي للحظات الضغط والتوتر، علماً أن علماء النفس المختصين في المجال الرياضي أصبحوا يركزون أكثر من أي وقت مضى على دراسة أداء اللاعبين الذين يبذلون الجهد الحسن في التدريبات عندما لا يكونون تحت الضغط بينما يظهرون بمستويات ضعيفة خلال المباريات.

5.8 التغذية

لا يمكن بلوغ الأداء العالي إلا باتباع نهج شامل يراعي جوانب مختلفة تُعدّ التغذية عنصراً أساسياً من عناصرها، لما يمثله الطعام الصحي من فوائد إيجابية تساعد اللاعبين على تحقيق أقصى استفادة من طاقاتهم وإمكاناتهم. تُعتبر المعرفة الأساسية بالتغذية محوراً مهماً من المحاور التي ينطوي عليها دور المدرب، بغض النظر عما إذا كان فريقه يلعب كرة القدم الشاطئية فقط من أجل المتعة والتسلية أو كان يتنافس على مستوى النخبة ويتبع جدولاً تدريبياً صارماً ومكثفاً، علماً أن النظام الغذائي الذي يتبعه اللاعبون أثناء التدريبات وخلال المنافسات يؤثر بشكل أو بآخر على الطريقة التي يتدربون ويلعبون بها.

ذلك أن اختيار الطعام المناسب والشراب الملائم من شأنه أن يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء، حتى عندما لا يطرأ أي تغيير على برنامج التدريبات، إذ من الضروري أن يجدد اللاعبون مخزون الطاقة من خلال التغذية وتناول المشروبات الصحية مباشرة بعد ممارسة أي نشاط رياضي.

فالتغذية الملائمة تقتضي استهلاك ما يكفي من الطاقة للحفاظ على صحة جيدة وتحقيق نتائج إيجابية، حيث ثبت أن الحفاظ على المستوى الأسب لرتوية الجسم يساهم في تحسين الأداء، ولذا يوصى بتخصيص فترات استراحة قصيرة أثناء الحصص التدريبية لتناول المشروبات/ المرطبات، كما يُنصح اللاعبون باغتنام الفرصة للشرب أثناء فترات الاستراحة وعند توقف اللعب لإجراء التبديلات خلال المباريات.



5.9 تحليل المباريات

يُعد تحليل المباريات من المهام الرئيسية للمدرب، حيث يُستخدم لتقييم المباريات بعد انتهائها، وذلك بهدف تحسين الخطط التكتيكية واستراتيجيات اللعب التي اعتمدها الفريق جماعياً أو لاعب معين على المستوى الفردي، وهو يساعد اللاعبين على فهم مجريات اللعب بشكل أفضل، بقدر ما يساعد المدربين على تحديد الجوانب التي يتعين العمل عليها في الحصص التدريبية اللاحقة.

فيما يلي أمثلة على النقاط التي يجب أن تشملها ورقة تحليل المباراة لتتيح للمدرب فهم مجريات اللعب أو استيعاب كيفية أداء فريقه.

- | | |
|---|---|
| 1 | الأهداف التي سجلها حارس المرمى |
| 2 | الأهداف المسجلة بعد بناء عمليات هجومية |
| 3 | الأهداف المسجلة بعد إكمال أقل من ثلاث تمريرات |
| 4 | الأهداف المسجلة في وضع 1 ضد 1 |
| 5 | الأهداف المسجلة من هجمات مضادة |
| 6 | الكرات الثابتة |
- ركلة حرة إثر مخالفة مرتكبة عند تنفيذ ركلة مقصية
 - ركلة حرة إثر لمسة يد
 - ركلات الجزاء
 - رمية التماس
 - الركنيات
 - ركلات البداية

ملاحظات واستنتاجات بشأن المواضيع التالية:

- أبرز اللاعبين
- جوانب خاصة تتعلق باللياقة البدنية
- الجوانب النفسية والذهنية (فردياً وجماعياً)
- اللعب الهجومي للفريق (نقاط القوة والضعف)
- النظام الدفاعي للفريق (نقاط القوة والضعف)
- خطط الفريق

6.1 إتقان التحكم في الكرة

التنظيم

- تُحدد منطقة اللعب بعلامات أو مخاريط مع إعداد عقبات باستخدام علامات وأعمدة، أو أدوات أخرى.

الشرح

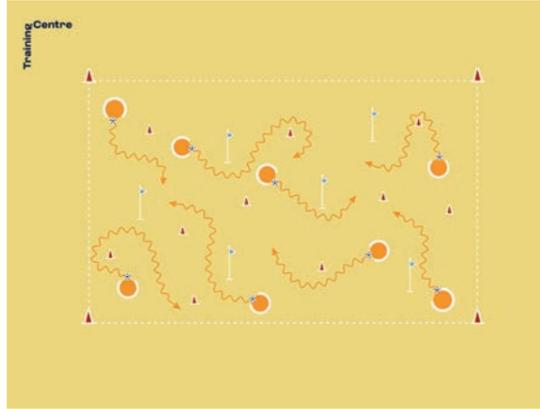
- تُعطى كرة لكل لاعب.
- يدرج اللاعبون الكرة في مختلف أرجاء منطقة اللعب، محاولين تفادي العقبات وتغيير الاتجاه كلما تقدموا في مسارهم.
- يجب على اللاعبين استخدام كلتا القدمين ولمس الكرة بمختلف أطراف القدمين (مشط القدم، خارج القدم، إلخ).

تمارين متنوعة

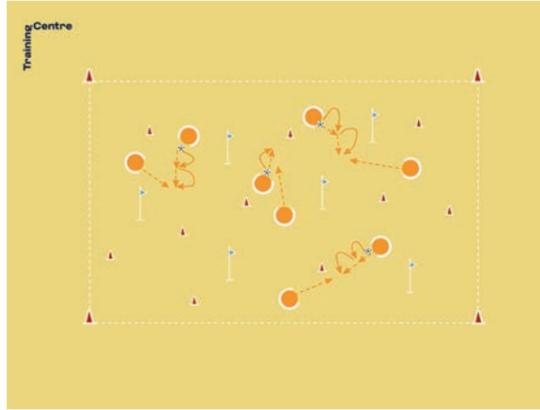
- يُقسّم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين في العدد، حيث يتعين على أولئك الذين ليست لديهم كرة أن يحاولوا الحصول عليها من اللاعبين الذين توجد الكرة بحوزتهم. وعندما يفقد لاعب الكرة، يجب عليه أن يحاول الحصول على كرة أخرى.
- تُعطى كرة لكل لاعب. يجب على اللاعبين رفع الكرة بأقدامهم من حين لآخر، وذلك بهدف التمرن على مختلف الطرق الكفيلة برفع الكرة من الرمال.
- مرة أخرى، يُقسّم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين في العدد، حيث يتعين على أولئك الذين ليست لديهم كرة أن يحاولوا الحصول عليها من اللاعبين الذين توجد الكرة بحوزتهم. إذا نجح لاعب من اللاعبين الذين يقومون بتمرين المراوغة في رفع الكرة والتقاطها، فلن يُصبح من الممكن انتزاعها منه، كما يُمنح ثانيتهن للتخلص من منافسه، مما يجبر المدافع على محاولة انتزاع الكرة قبل أن يتمكن المراوغ من رفعها.
- قبل الإمساك بالكرة، يجب على المراوغين أن يقوموا بلمسة إضافية واحدة على الأقل بعد رفعها من الرمال.

النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين التحرك باستمرار في منطقة اللعب دون الاصطدام فيما بينهم، محاولين في الوقت نفسه مواصلة السيطرة على الكرة.
- يجب عليهم أن يستخدموا كلتا القدمين للمراوغة ورفع الكرة من الرمال.



التمرين الأول



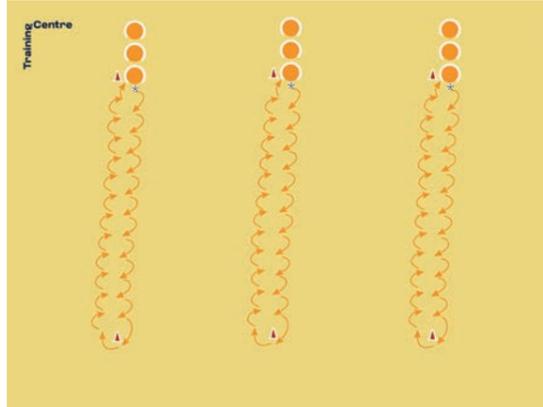
التمرين الثاني



FIFA Training Centre



6.3 التلاعب بالكرة



التنظيم

- تُحدّد ممرات يبلغ طول كل منها 10 أمتار.
- يُقسّم اللاعبون إلى فرق متساوية العدد (على سبيل المثال، 3 فرق يضم كل منها 3 لاعبين).
- يوضّع مخروط في نهاية كل ممر ليلف حوله اللاعبون قبل العودة إلى المخروط الموجود عند بداية المسار.

الشرح

- يتضمن التمرين سباق تتابع بين الفرق حيث يتناوب اللاعبون على نقل الكرة إلى المخروط الموجود عند نهاية الممر والعودة بها إلى نقطة البداية، وذلك باستخدام أقدامهم فقط وبدون أن تقع الكرة على الأرض خلال الذهاب والعودة، ثم وضع الكرة عند أقدام زملائهم الذين يقفون في الصف عند نقطة البداية بانتظار دورهم للانطلاق.
- إذا لمست الكرة الأرض أثناء المسار، يجب على اللاعب أن يجلس على الكرة قبل أن يستأنف السباق.
- يكون الفوز من نصيب أول فريق يتمكن من إكمال السلسلة.

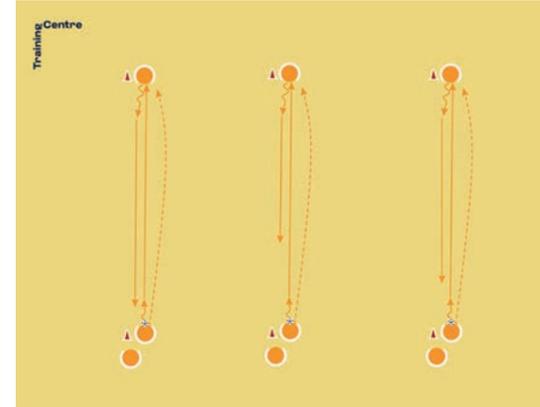
تمارين متنوعة

- لا يمكن للاعبين التقدم بالكرة إلا باستخدام الفخذين، وإذا لمست الكرة الأرض أو استخدم اللاعب جزءاً آخر من الجسم غير الفخذ، فيجب عليه أن يجلس على الكرة قبل أن يستأنف السباق.
- لا يُسمح للاعبين إلا باستخدام القدم اليمنى عند نقل الكرة إلى المخروط الموجود عند نهاية الممر، ثم استخدام القدم اليسرى عند العودة إلى نقطة البداية (أو العكس).
- يُطلب من اللاعبين رفع الكرة من الرمال ولا يُسمح لهم إلا باستخدام رؤوسهم عند نقل الكرة في الممر.
- يُطلب من اللاعبين تنويع اللمسات بين القدمين اليمنى واليسرى بالتناوب عند نقل الكرة إلى المخروط الموجود عند نهاية الممر وبين الفخذين الأيمن والأيسر عند العودة بها إلى نقطة البداية (أو العكس).

النقاط الأساسية

- التوفيق بين سرعة التنفيذ والجودة الفنية.
- جعل التمرين ممتعاً ومسلماً للاعبين قدر الإمكان.

6.2 التمرير



التنظيم

- باستخدام علامات، تُحدّد ممرات يبلغ طول كل منها 10 أمتار.
- يتموقع 3 لاعبين في كل ممر، 2 في نقطة البداية و1 في العلامة المقابلة.
- تُعطى كرة للاعبين المتموقعين في نقطة بداية كل ممر.

الشرح

- يقوم اللاعب المتوقع في نقطة البداية بدرجّة الكرة في مساحة تتراوح بين مترين وثلاثة أمتار، ويمررها مرتفعة عن سطح الملعب إلى اللاعب المتمركز في العلامة المقابلة، ثم يركض باتجاه الكرة نحو المكان الذي يتموقع فيه مستقبلاً التمريرة.

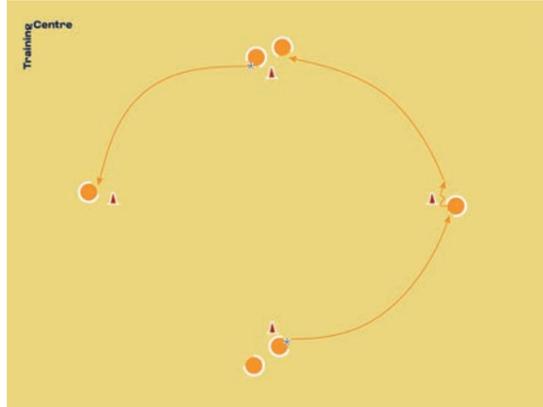
تمارين متنوعة

- يُجري اللاعبون نفس التمرين، ولكن يتعين عليهم هذه المرة إيقاف الكرة قبل القيام بالتمريرة المرتفعة عن سطح الملعب.
- يُجري اللاعبون نفس التمرين، ولكن يتعين عليهم هذه المرة إيقاف الكرة قبل رفعها عن الرمال ومن ثم يقومون بتمريرة هوائية.
- بعد ذلك، يتعين على اللاعبين تنفيذ هذه الخطوة بثلاث لمسات: استقبال التمريرة الآتية من الزميل، رفع الكرة عن الرمال، ثم القيام بتمريرة مرتفعة عن سطح الملعب.

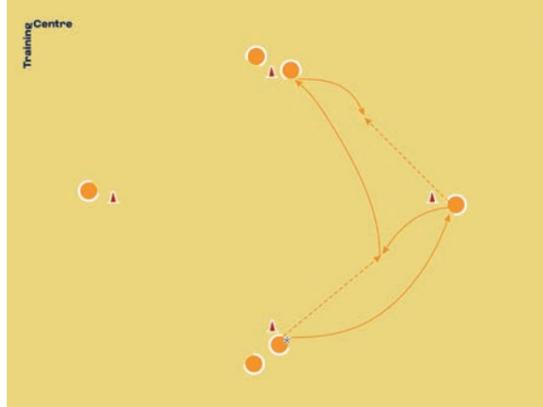
النقاط الأساسية

- يُستحسن أن تصل التمريرات مباشرة إلى أقدام اللاعبين المستقبليين، بما يمنحهم أفضل فرصة ممكنة لترويض الكرة دون أي ارتداد.
- عند التمرير أثناء تحريك الكرة، يجب الحرص على بقاء الكرة مرتفعة عن سطح الملعب طوال مسار التمريرة.

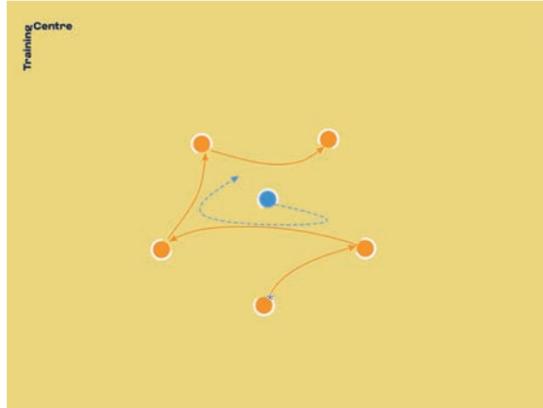
6.5 التمريرة الهوائية



منطقة اللعب 1



منطقة اللعب 2



تمرين "الروندو"

التنظيم

- يتم إنشاء منطقة لعب واحدة على الأقل، بناءً على عدد اللاعبين، بحيث تُحدد كل منطقة بأربعة مخاريط على شكل ماسة.
- تتألف كل منطقة لعب من 6 لاعبين.

الشرح

- ينطلق التمرين من اللاعب الذي بحوزته الكرة، حيث يُطلب منه أن يرفعه من الرمال ثم يقوم بتمريرة هوائية ويتبع مسار الكرة.
- يتعين على مستقبل التمريرة أن يتقدم بالكرة من خلال لمستين أو ثلاث لمسات دون أن تقع على الأرض، قبل أن يمررها إلى اللاعب التالي.
- يُجرى هذا التمرين بكرتين في آن واحد، وبإمكان المدرب أن يحدد اتجاه اللعب.

تمارين متنوعة

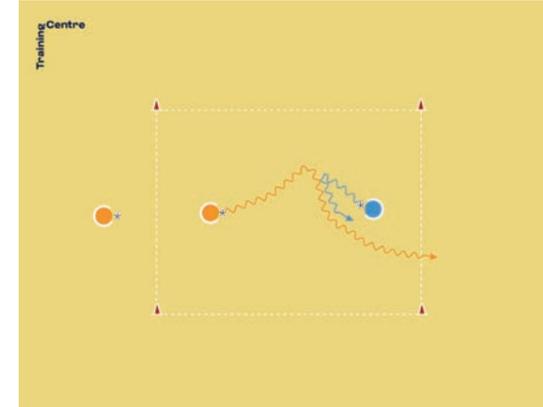
- يتم تغيير اتجاه اللعب أثناء إجراء التمرين.
- اللعب بلمستين: لمسة واحدة لاستقبال الكرة متبوعة بتمريرة هوائية.
- يُجرى التمرين بكرة واحدة حيث يتعين على مستقبل التمريرة أن يحول الكرة إلى زميله الذي يتقدم باتجاهه، بينما يتعين على هذا الأخير أن يمرر الكرة إلى اللاعب المتوقع عند المخروط التالي، وهكذا دواليك، علماً أنه يمكن لكل مشارك في التمرين أن يلعب الكرة بلمسة أو لمستين.
- يُجرى "روندو" في وضع 5 ضد 1 حيث يجب على اللاعبين الموجودين خارج "الروندو" تمرير الكرة فيما بينهم دون أن تلمس الأرض أو باستخدام رؤوسهم، وإذا تمكنوا من إكمال 20 تمريرة، فإن لاعب الوسط يضطلع بنفس الدور الدفاعي خلال جولة أخرى.
- يُجرى "روندو" في وضع 4 ضد 2 حيث يمكن للاعبين الموجودين خارج "الروندو" استخدام رؤوسهم، ولكن لا يُسمح لكل منهم إلا بثلاث لمسات.

النقاط الأساسية

- يُطلب من اللاعبين تبادل الكرة فيما بينهم بتمريرات هوائية لأطول فترة ممكنة. يجب ألا تلمس الكرة الأرض أثناء التمرين.
- التركيز على التواصل: يُطلب من المستقبل أن يخبر المررر بأنه على استعداد لاستلام الكرة، بينما يجب على المررر المناداة على المستقبل قبل تمرير الكرة له.



6.4 المراوغة في وضع 1 ضد 1



التنظيم

- تُحدد منطقة تمرين على شكل مربع أو مستطيل، حيث يمكن تغيير مساحتها لزيادة صعوبة التمرين أو تقليلها.
- يُشكّل صف من اللاعبين في كل طرف من أطراف منطقة التمرين.
- تُعطى كرة لكل صف من اللاعبين.

الشرح

- يتم إنشاء وضع 1 ضد 1 بين مهاجم ومدافع، وتُعطى كرة لكل واحد منهما، حيث يسعى المهاجم للوصول بالكرة إلى خلف خط النهاية لمنطقة اللاعب المدافع وإيقاف الكرة هناك، بينما يحاول المدافع انتزاع الكرة من المهاجم دون فقدان الكرة التي بحوزته.
- يتبادل اللاعبون الأدوار فيما بينهم بعد كل جولة.

تمارين متنوعة

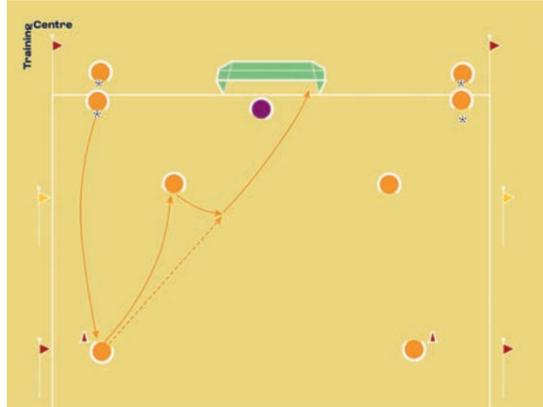
- يُجرى التمرين بكرة واحدة يتنافس عليها فريقان، حيث يتناوب لاعبو كل فريق على تحدي منافسيهم في وضع 1 ضد 1، إذ يتعين على المهاجم درجة الكرة ومحاولة إيقافها خلف خط النهاية لمنطقة اللاعب المدافع. وإذا تمكن المدافع من انتزاع الكرة، فسيتعين عليه بدوره أن يحاول درجتها نحو الأمام ثم إيقافها خلف خط النهاية لمنطقة منافسه، علماً أن اللاعب الذي ينجح في إيقاف الكرة خلف خط النهاية لمنطقة منافسه يبقى داخل منطقة التمرين ويضطلع بدور المدافع في وضع 1 ضد 1 أمام المهاجم التالي، ولا يمكن لأي لاعب أن يبقى داخل منطقة التمرين لأكثر من جولتين.
- يبدأ التمرين بوضع الكرة في منتصف منطقة التمرين، حيث لا يجوز للمدافع أن يبدأ بمحاولة انتزاع الكرة من المهاجم إلا بعد أن يلمسها هذا الأخير، بينما يُسمح للمهاجم بالتمويه قبل الشروع في درجة الكرة ومحاولة إيقافها عند أحد الخطين الجانبيين، لكن عليه أن يقوم بأكثر من لمسة واحدة لكي تحسب النقطة لصالحه.
- يُجرى نفس التمرين، ولكن المهاجم يحاول هذه المرة إيقاف الكرة خلف خط النهاية لمنطقة منافسه.

النقاط الأساسية

- يجب أن يحاول المهاجم مراوغة منافسه في أسرع وقت ممكن.
- يجب على المدافع إغلاق المنافذ المتاحة أمام المهاجم.
- يتيح هذا التمرين للاعبين إمكانية تحسين مهارات التمويه بالكرة وبدون كرة.



6.7 التسديدة الهوائية



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتم إنشاء منطقتين مخصصتين للكرات على خط المرمى، واحدة في كل زاوية من الزاويتين، حيث يتموقع اللاعبون في كلتا المنطقتين.
- يُوضع مخروط واحد على الخط الوهمي لمنتصف الملعب، قبالة كل منطقة من المنطقتين المخصصتين للكرات، حيث يتموقع لاعب واحد عند كل مخروط.
- يتموقع لاعبان على الخط الوهمي لمنطقة الجزاء وعلى خط قطري مقابل للمخروط ومنطقة الانطلاق، حيث يتبادل اللاعب الدعم هذا الكرة مع المهاجم بطريقة "خذ وهات".

الشرح

- يتلقى المهاجمون المتموقعون في خط المنتصف تمريرة هوائية من المنطقة المقابلة لهم، حيث يتعين عليهم ترويض الكرة ولعبها بطريقة "خذ وهات" مع لاعب الدعم المتموقع على مشارف منطقة الجزاء، ومن ثم تسديدها هوائية نحو المرمى.
- لا يُسمح بأكثر من مستين لكل لاعب.
- المناوبة بين اللاعبين: بعد التسديد نحو المرمى، يأخذ المُسدّد دور لاعب الدعم على مشارف منطقة الجزاء، بينما يأخذ لاعب الدعم مكانه في الجزء الخلفي من طاوور الانتظار بمنطقة الانطلاق المقابلة للمكان الذي يبدأ منه التمرين، وهي المنطقة الواقعة في الجهة المقابلة له قترياً، في حين يتجه صاحب التمريرة الأولى صوب المخروط ليصبح مهاجماً ويضطلع بدور المُسدّد.

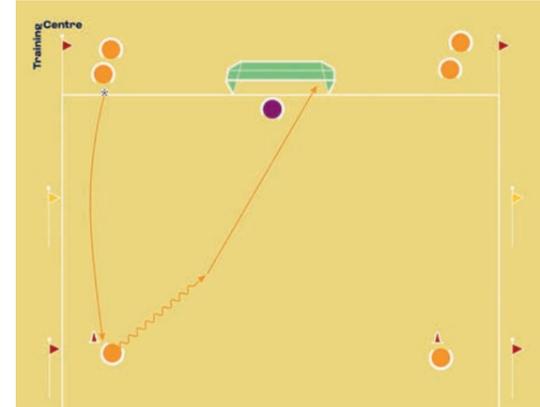
تمارين متنوعة

- لا يُسمح بأكثر من لمسة واحدة لكل لاعب.

النقاط الأساسية

- لجودة اللمسة الأولى والتمريرة الهوائية أهمية بالغة في هذا التمرين، إذ ينبغي على اللاعب منح زميله أفضل فرصة ممكنة للتسجيل من خلال الحرص على تقديم تمريرات شديدة الدقة.
- يسمح هذا التمرين أيضاً لحارس المرمى بالعمل على تحسين مهاراته في التصدي.

6.6 التسديد/الإنهاء



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتم إنشاء منطقتين مخصصتين للكرات على خط المرمى، واحدة في كل زاوية من الزاويتين، حيث يتموقع لاعبان عند كل مخروط.
- يُوضع مخروطان مباشرة أمام الخط الوهمي لمنتصف الملعب: مخروط واحد قبالة كل منطقة من المنطقتين المخصصتين للكرات، حيث يتموقع لاعبان عند كل مخروط.

الشرح

- يستقبل المهاجم تمريرة هوائية من لاعب متموقع في المنطقة المقابلة له، وبعد ترويض الكرة يركض بها بضعة أمتار قبل التسديد على المرمى.
- المناوبة بين اللاعبين: بعد التسديد، ينتقل المهاجم إلى منطقة التمرير الواقعة في الجهة المقابلة له قترياً، بينما ينتقل المرر إلى منطقة التسديد المقابلة له.

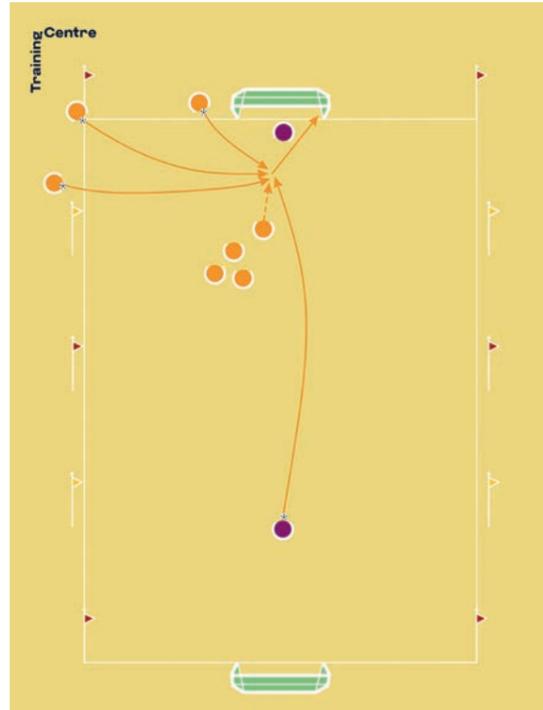
تمارين متنوعة

- يُرسل المرر الكرة نحو صدر زميله، الذي يحصرها ثم يُنزلها أرضاً قبل الركض بها بضعة أمتار والتسديد على المرمى.
- يُروّض المهاجم الكرة ويركض بها بضعة أمتار ثم يرفعها من الرمال قبل التسديد.

النقاط الأساسية

- الهدف من التمرين هو تنفيذ أكبر عدد ممكن من التسديدات على المرمى، مما يحتم على المهاجم أن يأخذ في الاعتبار وضع حارس المرمى، مع التركيز في الوقت نفسه على المراوغة والتسديد.
- بعد ترويض الكرة، يجب على اللاعبين درجتها نحو المرمى.
- يسمح هذا التمرين أيضاً لحارس المرمى بالعمل على تحسين مهاراته في التصدي.

6.9 الإنهاء بالرأس



التنظيم

- يقف حارسٌ في كل مرعى.
- يتموقع 4 لاعبين في منتصف الملعب، حيث يقفون قبالة أحد المرميين.
- يتم إعداد 4 مناطق مخصصة للكرات، حيث يقف في كل منطقة لاعبٌ واحدٌ.
- المنطقة 1: على خط المرمى، في منتصف المسافة الفاصلة بين المرمى وعلامة الركنية
- المنطقة 2: منطقة الركنية
- المنطقة 3: على خط التماس، بجانب العلم الذي يحدّد الخط الوهمي لمنطقة الجزاء
- المنطقة 4: من حارس المرمى المتموقع على الطرف الآخر من الملعب

الشرح

- يتناوب المهاجمون الأربعة على التسديد بالرأس على المرمى من كرة يمررها اللاعب المتموقع على خط المرمى.
- ثم يتناوبون بعد ذلك على التسديد بالرأس نحو المرمى من ركلة ركنية ورمية تماس وتمريرة علوية من حارس المرمى المتموقع على الطرف الآخر من الملعب.

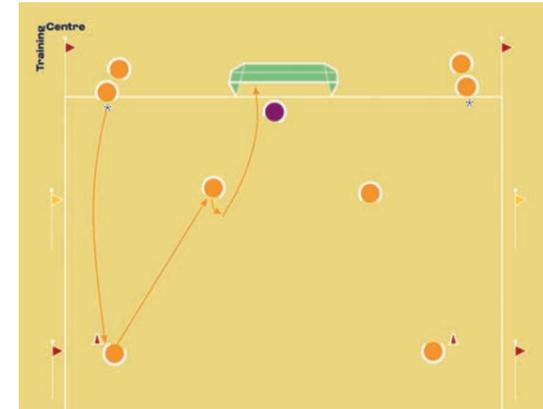
تمارين متنوعة

- تُكرّر العملية على الطرف الآخر من الملعب.
- يحاول مهاجمان التسجيل من التمريرة الآتية من حارس المرمى، حيث يمكن للاعب الذي يتلقى الكرة أن يحاول إنهاء الهجمة بنفسه من خلال اللمسة الأولى أو التمرير بالرأس لزميله، الذي تبقى له حرية اختيار الطريقة التي يريد بها إنهاء العملية. يمكن للمهاجمين التقاطع بشكل قطري فيما بينهما.

النقاط الأساسية

- يجب التأكيد على أهمية التوقيت وجودة التنفيذ.
- يجب على المهاجم أن يتخذ الوضع الأنسب لتنفيذ الضربة الرأسية.
- عند تلقي تمريرة علوية من حارس المرمى، يجب على المهاجم أن يفتح جسمه لإعداد زاوية مواتية لتنفيذ الضربة الرأسية نحو المرمى.

6.8 الركلة المقصية



التنظيم

- يتم إنشاء منطقتين مخصصتين للكرات على خط المرمى، واحدة في كل زاوية من الزاويتين، حيث يتموقع اللاعبون في كلتا المنطقتين.
- يُوضع مخروط واحد على الخط الوهمي لمنتصف الملعب، قبالة كل منطقة من المنطقتين المخصصتين للكرات، حيث يتموقع لاعب واحد عند كل مخروط.
- يتموقع لاعب على مشارف منطقة الجزاء، ويحاول التسجيل بركلة مقصية.

الشرح

- يحصل اللاعب المتمركز في الخط الوهمي لمنتصف الملعب على تمريرة من المنطقة المقابلة له، حيث يتعين عليه أن يروض الكرة قبل أن يمررها للمهاجم المتموقع على مشارف منطقة الجزاء، والذي يجب أن يحصر الكرة قبل رفعها من الرمال ومن ثم التسديد بركلة مقصية.
- بعد رفع الكرة من الرمال، يمكن للمهاجم أن يقوم بلمسة إضافية أو لمستين لينتهي لتنفيذ الركلة المقصية.
- المناوبة بين اللاعبين: بعد التسديد نحو المرمى، يأخذ اللاعب المسدد مكانه في الجزء الخلفي من طاير الانتظار بمنطقة الانطلاق المقابلة للمكان الذي بدأ منه العملية، أما اللاعبون المتموقعون في الخط الوهمي لمنتصف الملعب ومنطقة الانطلاق فيتعين عليهم ترك أماكنهم والسير في اتجاه تمريراتهم لأخذ مواقعهم التالية.

تمارين متنوعة

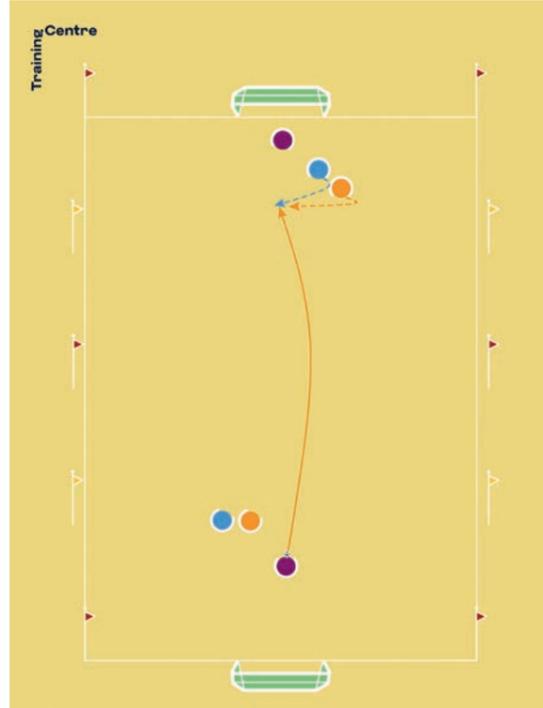
- يُرسل اللاعب المتمركز في الخط الوهمي لمنتصف الملعب تمريرة هوائية للمهاجم المتموقع على مشارف منطقة الجزاء، والذي يجب أن يحصر الكرة قبل رفعها من الرمال ومن ثم التسديد على المرمى بركلة مقصية.
- بعد رفع الكرة من الرمال، يمكن للمهاجم أن يقوم بلمسة إضافية واحدة فقط لينتهي للتسديد على المرمى.

النقاط الأساسية

- يجب على المهاجم رفع الكرة لأعلى مستوى ممكن حتى يتمكن من التسديد بركلة مقصية في أفضل الظروف.
- يجب على المهاجم أن يتخذ الوضع الأنسب للتسديد على المرمى بركلة مقصية.
- إذا لزم الأمر، يمكن للمهاجم أن يقوم بلمسة إضافية أو لمستين بعد رفع الكرة من الرمال لينتهي لتنفيذ الركلة المقصية في أفضل الظروف.
- يجب التأكيد على أهمية جودة التمريرات ودقتها لإتاحة أفضل فرصة ممكنة للتسجيل أمام مُنفذ الركلة المقصية.
- يُمكن تشجيع اللاعبين على الاقتداء بزملائهم المتميزين في هذا التمرين.



6.11 الاعتراض



FIFA Training Centre

التنظيم

- يُجرى التمرين بحارسي مرمى ومدافعين اثنين و4 مهاجمين (2 منهم ينضمان عند الشروع في فقرة التمارين المتنوعة).
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- تُحدّد منطقة أمام كل مرمى باستخدام مخاريط.

الشرح

- يتم إنشاء فريقين، يضم كل منهما حارس مرمى ومهاجماً ومدافعا.
- يتموقع حارس مرمى في كل منطقة مع مدافع من فريقه ومهاجم من الفريق المنافس، على أن يظل هؤلاء اللاعبون داخل المنطقة المحددة.
- يبدأ أحد حارسي المرمى التمرين برمية طويلة نحو مهاجم فريقه في المنطقة المقابلة، حيث يجب على المدافع أن يحاول توقع مسار التميرية وأن يكون السباق إلى الكرة.
- يجب على المهاجم أن يحاول استقبال الكرة داخل منطقة اللعب، وليس على مشارف منطقة الجزاء، ويمكنه أن يحاول التسجيل إذا كان هو السباق إلى الكرة.
- يتناوب الحارسان على رمي الكرة، ويجب عليها استئناف اللعب في أسرع وقت ممكن.

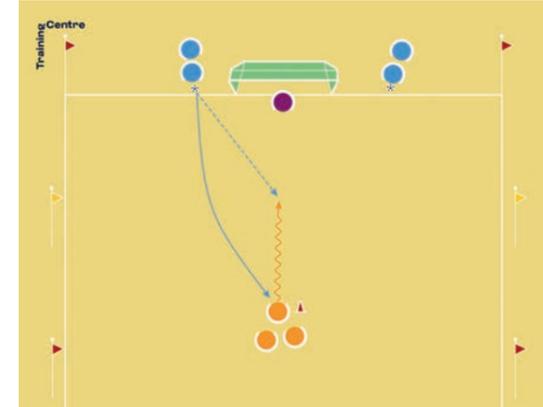
تمارين متنوعة

- إذا تمكن المدافع من قطع الكرة، فيمكنه محاولة التسجيل في مرمى الفريق المنافس بتسديدة من مسافة بعيدة.
- يُضاف مهاجم إلى كل منطقة لخلق تحدّي في وضع 2 ضد 1، حيث يُمنح المهاجمون مهلة لا تتعدى 5 أو 6 ثوانٍ للتسديد على المرمى، وتحتسب نقطة للفريق المهاجم إذا تمكن حارسه من إيصال الكرة إلى زميله المهاجم (أو زميله المهاجمين)، بينما يحصل الفريق على نقطة أخرى إذا تمكن أحد مهاجميه من التسجيل، علماً أن اللعب يُستأنف دائماً بكرة من آخر حارس كان في وضع دفاعي.

النقاط الأساسية

- يجب على المدافع أن يحاول توقع مسار الكرة لقطعها، وأن يحاول دائماً الوقوف أمام المهاجم (المهاجمين).
- يمكن للمدافع أيضاً اللجوء إلى مختلف أساليب التمويه لمخادعة حارس مرمى الفريق المنافس عند التأهب لتسديد الكرة.
- يجب أن يحاول المهاجم (المهاجمين) التخلص من الرقابة للتحكم في الكرة وتسجيل الهدف.
- يسمح هذا التمرين أيضاً لحارس المرمى بالعمل على تحسين مهاراته في تمرير الكرة عبر رمية طويلة.

6.10 التدخل في وضع 1 ضد 1



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتم إنشاء مجموعتين، واحدة تهاجم وأخرى تدافع.
- يتم إنشاء منطقتين مخصصتين للكرات على خط المرمى، واحدة في كل طرف من طرفي الملعب، ثم يُوزع المدافعون على المنطقتين.
- وضع مخروط واحد على الخط الوهمي لمنتصف الملعب، حيث يتموقع المهاجمون في منطقة المخروط قبالة المرمى.

الشرح

- يتناوب المدافعون على تمرير الكرة إلى مهاجم متموقع على الخط الوهمي لمنتصف الملعب ثم ينطلقون على الفور لمحاولة التدخل وانتزاع الكرة من المهاجم.
- يستقبل المهاجم التميرية، ثم يتحدّى المدافع الذي يحاول انتزاع الكرة منه.

النقاط الأساسية

- يجب أن يكون المدافع على مسافة قريبة جداً من المهاجم لانتزاع الكرة منه بشكل فعال.
- يجب على المدافع أن يتحدى المهاجم لمنع من المرور والانفراد بالرمي.
- يجب أن يحاول المدافع إجبار المهاجم على اللعب بقدمه الأضعف.
- يجب على المدافع إظهار عزمه وتصميمه على الفوز بالتحدي.
- يُطلب من المدافع البقاء على قدميه لأطول فترة ممكنة والحيولة دون تحرر المهاجم من الرقابة.



7.1 مقدمة

يُعتبر حارس المرمى إلى حد بعيد أهم لاعب في كرة القدم الشاطئية، حيث يمكن وصفه بأنه ضابط إيقاع الفريق بامتياز. كيف لا وهو الذي يشكل تقريباً نقطة انطلاق كل تحرك أو هجوم، كما يُملئ على بقية اللاعبين نسق اللعب وإيقاع الهجمات. فبخلاف كرة القدم التقليدية، لا توجد ركلات مرمى في كرة القدم الشاطئية، التي يُستأنف فيها اللعب في المقابل برمية مرمى عند خروج الكرة عن الخط الفاصل بين علمي الركنية، مما يضفي أهمية بالغ على دور الحارس تمرير الكرة لزملائه عند شن الهجمات.

ذلك أن غالبية الأهداف المسجلة في كرة القدم الشاطئية تأتي نتيجة لعمليات تنطوي على أقل من ثلاث تمريرات، علماً أن حارس المرمى عادة ما يكون بمثابة نقطة الانطلاق التي تبدأ منها فرص التهديد، إذ شهدت قوانين اللعبة تعديلات جديدة تصبّ بعضها في الجانب المتعلق بحراس المرمى، حيث لوحظ تطور مهم في دورهم الهجومي خلال مسابقات كرة القدم الشاطئية التي أقيمت بمختلف أنحاء العالم في الآونة الأخيرة. فبالإضافة إلى مسؤوليتهم الكبيرة في إنقاذ شبكاتهم من أهداف محققة وإبعاد الخطر عن مرماهم، أصبح للحراس دور حيوي في بناء العمليات الجماعية وتنظيم الاستراتيجيات الهجومية، علماً أن الإحصائيات تؤكد أن حامي العرين هو اللاعب الأكثر حيابة للكرة مقارنة ببقية زملائه في بعض الحالات، بل إنه يتصدر سجلات التهديد لفريقه أحياناً.

وبما أن قوانين كرة القدم الشاطئية تنص على مهلة زمنية لا تتعدى أربع ثوانٍ لكي يستأنف حارس المرمى اللعب وتظل الكرة بحوزته في نصف ملعب فريقه، فإن ذلك يحد من نطاق تحركه، مما يجبره على التحلي بمهارات عالية عند اللعب بالقدمين، علماً أنه مطالب بمستوى فني مماثل لذلك الواجب توفره في أي لاعب من لاعبي الساحة من حيث الدقة والسرعة في اتخاذ القرارات، ولا سيما في منافسات النخبة، إذ بات حارس المرمى يشكل ورقة رابحة لفريقه إذا كان يمتلك مهارات فنية عالية ولديه حسٌ تكتيكي كبير، حيث يمنح زملاءه أفضلية واضحة في الحالات التي تنطوي على مواجهة في وضع 5 ضد 4.



7.2 التمريرة القصيرة باليد (الرمية المنخفضة)

الشرح

يملك حارس المرمى خيارات مختلفة لوضع الكرة في اللعب، ومن بينها التمريرة القصيرة باليد التي تتمثل في رمي الكرة بحركة دائرية منخفضة، وهي طريقة للتمرير بدقة في مسافة قصيرة، وغالباً ما تتم في نصف ملعب الفريق المدافع.

ففي اللعبة الحديثة، أصبح لزاماً على حارس المرمى أن يزخر بالعديد من المهارات، بدنياً ونفسياً وذهنياً وفنياً وتكتيكياً، بل وأضحى مطالباً بالاضطلاع بوظائف مختلفة أكثر من أي وقت مضى، حيث يلعب حامي العرين دوراً مزدوجاً في الفريق، بما أنه يتولى مهمة بدء العمليات من الخلف وتوجيه مسار اللعب بيديه، ناهيك عن اللعب بقدميه في دور مشابه لدور لاعب الساحة، علماً أن هذا الدور المزدوج من شأنه أن يكون حاسماً في منح الأفضلية لفريقه عند السعي إلى خلخلة دفاع المنافس.

على المستوى البدني، يجب أن يتحلى حارس مرمى كرة القدم الشاطئية بقوة جسمانية عالية تتيح له ما يكفي من القدرة للتحرك على أرضية رملية والتمكّن من القيام بحركات مسترسلة عند التصدي للكرات وتلقي التمريرات والارتقاء على التسديدات والقفز، وكذلك في الدفاع عن مرماه عند انفراد المهاجمين به وفي الكرات العالية، التي تُعتبر من الخصائص البارزة التي تتسم بها هذه اللعبة. وبالنظر إلى إمكانية إجراء عدد لا محدود من التبدلات خلال مباراة كرة القدم الشاطئية، فإنه عادة ما يتم استبدال لاعبي الساحة أكثر من مرة في نفس المباراة، مما يمنحهم الوقت الكافي لاستجماع قواهم على دكة الاحتياط، بينما يبقى من الصعب استبدال حارس المرمى أثناء اللقاء، بما أن اللعب لا يتوقف عند إجراء التبدلات، مما يعني أن المدرب مُلزم بانتظار اللحظة المناسبة لتغيير حامي العرين تقادياً لأي مفاجأة غير سارة. بيد أن الانتظار قد يطول إلى أن يوقف الحُكام اللعب عند ارتكاب مخالفة أو تسجيل هدف، على سبيل المثال، وهو ما قد لا يصادف دائماً اللحظة التي يريد فيها المدرب بالضبط إجراء تبادل على مستوى حراسة المرمى.



وهناك فرق في المصطلحات الفنية والتكتيكية التي تُستخدم لوصف تحركات الحارس في الجوانب الدفاعية وتحركاته على مستوى الهجوم وتلك التي يضطلع بها في مرحلة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم، علماً أن أمامه مهلة زمنية لا تزيد عن أربع ثوانٍ لاتخاذ قراره والقيام بأي تحرك فني داخل نصف ملعب فيه بمجرد أن تُصبح الكرة بحوزته، وهو ما يفسر التشابه الكبير في العديد من المفاهيم التي يشملها هذا الدليل فيما يتعلق بالتدريب التكتيكي لحراس المرمى وتلك التي تنطبق على لاعبي الساحة، وإن كانت هذه المفاهيم تُكيّف لتتماشى مع الحالات التي يضطلع فيها حارس المرمى بدور محوري خلال المباراة، علماً أن جميع الجوانب التكتيكية للعبة لها صلة بدور حارس المرمى، سواء على المستوى الهجومي أو الدفاعي.

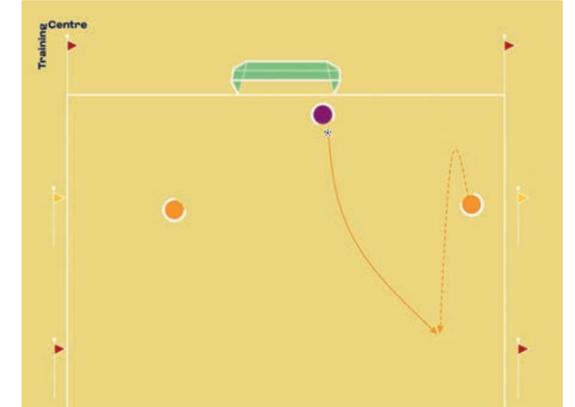
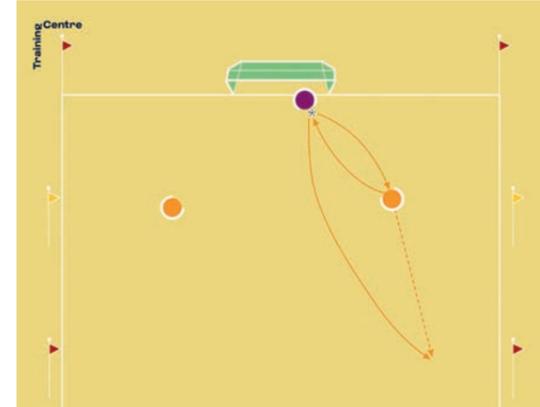
ومن الناحية النفسية، يجب أن يكون حارس المرمى قادراً على التعامل مع الإجهاد وتحمل الضغط المترتب عن مسؤولية المشاركة في اللعب دفاعياً وهجومياً، خاصة في ظل إمكانية تلقي هدف في شبابه بأي وقت من الأوقات، مما يحتم عليه أن يكون مستعداً ذهنياً لما ينطوي عليه ذلك من تحديات.



7.3 التمريرات القصيرة والطويلة باليد



 FIFA Training Centre



- ينضم إلى التمرين أحد لاعبي الساحة، حيث يُرسل حارس المرمى تمريرة طويلة باليد لكل واحد من زملائه الثلاثة (نحو اليسار وإلى الوسط ونحو اليمين).
- يتموقع مهاجم ومدافع في كل نصف من نصفي الملعب، بينما يقف حارس في كل مرمى، إذ يُمنح حارس المرمى نقطة واحدة كلما تمكن من إيصال تمريرة إلى المهاجم مباشرة، بينما يحصل على 3 نقاط أخرى إذا نجح المهاجم في التسجيل بعد تلقي الكرة من الحارس. وينبغي توثيق النتيجة بينما يجري هذا التمرين الذي يستغرق دقيقة واحدة.

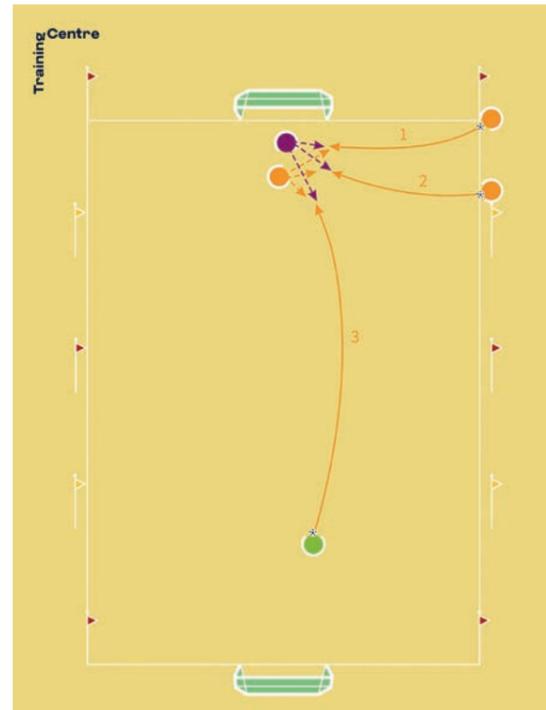
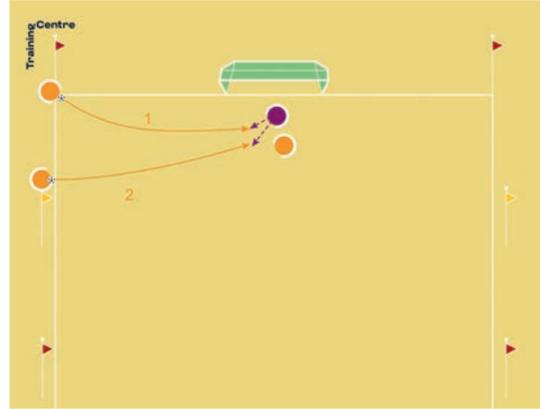
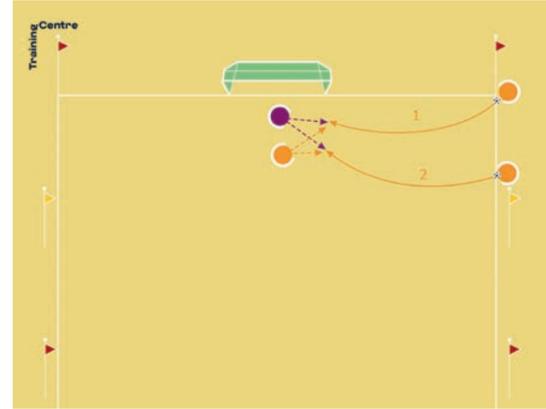
- النقاط الأساسية**
- تحسين دقة التمرير باليد وممارسة العملية التي ينطوي عليها استئناف اللعب برميات قصيرة وطويلة.
 - التأكيد على أهمية جودة التمريرة وتوقيت رمي الكرة.
 - قراءة اللعب والانتباه إلى زملاء الذين يطلبون الكرة.
 - اختيار الطريقة الأنسب للتمرير حسب ما تقتضيه كل حالة.

- التنظيم**
- يتطلب هذا التمرين 3 حراس مرمى و4 من لاعبي الساحة (ينضمون إلى التمرين في وقت لاحق).
 - يتم إنشاء منطقة مخصصة للكرات.
 - يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

- الشرح**
- يتموقع حارس في أحد المرميين، بينما يلعب الحارسان الآخران كمدافعين.
 - يلعب حارس المرمى تمريرة قصيرة باليد (الرمية المنخفضة) يُرسل من خلالها الكرة للمدافعين، الذين يتعين عليهم ترويضها قبل إرجاعها له بأقدامهم.
 - يتحرك المدافعون في عرض الملعب (نحو اليسار وإلى الوسط ونحو اليمين).
 - يُطلب من حارس المرمى تنويع مستوى ارتفاع التمريرات التي يرسلها للمدافعين (إلى إحدى القدمين وباتجاه الفخذين ثم نحو الصدر).
 - يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

- تمارين متنوعة**
- يُرسل حارس المرمى تمريرة قصيرة باليد إلى إحدى قدمي المدافع الذي طلب الكرة، على أن يتولى هذا الأخير إرجاع الكرة إلى يدي الحارس، الذي يرميها بنفس الاتجاه الذي يركض فيه ذلك المدافع المنطلق بسرعة إلى الأمام.
 - التمرين الثاني مطابق للأول، ولكنه ينطوي على اختلاف بسيط: يُطلب من أحد الحراس الاضطلاع بدور المدافع والضغط على حارس المرمى عندما يحاول هذا الأخير إرسال التمريرة الثانية باليد.

7.5 قطع الكرات العالية وإبعاد الخطر بقبضة اليد



- التنظيم**
- يتطلب التمرين 3 حراس مرمى ومهاجم.
 - يتم إعداد منطقتين مخصصتين للكرات: واحدة قرب الركنية وواحدة على خط التماس.
 - يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

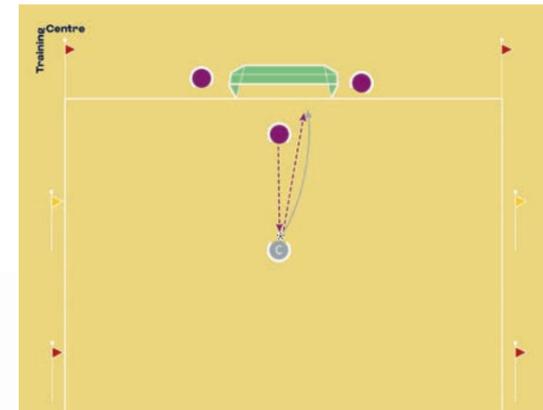
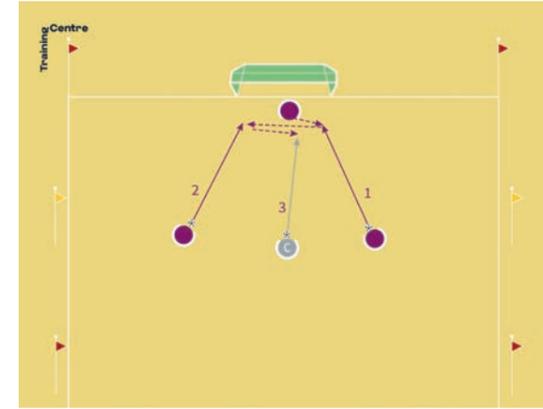
- الشرح**
- يُجرى التمرين بمرمى واحد في البداية، حيث يتعين على الحارس الانقضاض على الكرات الآتية من منطقة الركنية وبعد ذلك من خط التماس.
 - في هذا الجزء الأول من التمرين، يظل المهاجم يراوح مكانه في منطقة الجزء دون متابعة الكرة.
 - يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

- تمارين متنوعة**
- تُسد الكرات من الجانب الآخر من الملعب ويُطلب من المهاجم إعاقه حارس المرمى، الذي تبقى له حرية الاختيار بين التقاط الكرة أو تشتيتها بقبضة اليد حسب ما تقتضيه كل حالة.
 - إضافة منطقة ثالثة: يتموقع الحارس في المرمى الثاني ويُطلب منه أن يمرر كرات طويلة بيده، علماً أن الحارس المدافع تبقى له حرية الاختيار بين التقاط الكرة أو تشتيتها بقبضة اليد حسب ما تقتضيه كل حالة.

- النقاط الأساسية**
- يُطلب من الحارس الإعلان عن خروجه المرمى أثناء محاولة التقاط الكرة أو تشتيتها بقبضة اليد.
 - إذا لزم الأمر، يجب على حارس المرمى تعديل طريقة تموقعه من خلال خطوات متقاطعة قصيرة، وعينه دائماً على الكرة.
 - يجب على الحارس أن يقرأ الموقف ليقرر ما إذا كان عليه أن يخرج من مرماه أو يبقى فيه؛ فإذا كانت التميريرة قصيرة للغاية، يجب عليه أن يبقى في مستوى خط المرمى لحماية شبكته.

- تبقى لحارس المرمى حرية الاختيار بين التقاط الكرة أو تشتيتها بقبضة اليد حسب ما تقتضيه كل حالة؛ إذا اختار تشتيت الكرة بقبضة اليد، فيجب عليه أن يحاول توجيهها نحو أحد زملائه.

7.4 الارتقاء والانقضاض وردة الفعل



- التنظيم**
- يتطلب التمرين 3 حراس مرمى ومدرّب يشارك في العمليات.
 - يتم إعداد 3 مناطق مخصصة للكرات على مشارف منطقة الجزء (نحو اليسار وإلى الوسط ونحو اليمين).
 - يُجرى التمرين باستخدام مرمى واحد.

- الشرح**
- يقف حارس واحد في المرمى، بينما يتموقع كل من الحارسين الآخرين والمدرّب في منطقة من المناطق المخصصة للكرات.
 - يسد اللاعبون نحو المرمى حسب الترتيب التالي: اليمين (التسدّد باتجاه الزاوية القريبة)، اليسار (التسدّد باتجاه الزاوية القريبة)، والوسط (للاعب حرية الاختيار).
 - ينبغي تنويع مستوى ارتفاع التسدّدات (أرضية، نصف مرتفعة، ثم عالية).
 - خلال نفس التمرين، يمكن للاعبين التنويع بين التسدّدات الأرضية ونصف المرتفعة والعالية.
 - يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

- تمارين متنوعة**
- يشمل هذا التمرين العمل على الارتقاء إلى الورا، حيث يقف حارس في كل مرمى، بينما يتخذ المدرّب موقفاً في وسط الملعب حاملاً الكرة بيده؛ يخرج الحارس من مرماه راضياً ويلمس الكرة التي بحوزة المدرّب، قبل العودة بسرعة إلى الخلف نحو المرمى لصد الكرة الساقطة التي يرميها المدرّب بيده، على أن تجرى هذه العملية مرتين متتاليتين، واحدة على اليمين والأخرى على اليسار.

- النقاط الأساسية**
- ينبغي على حارس المرمى أن يُكيّف طريقة تموقعه ويُرَكِّز على تقنية الانقضاض على الكرة.
 - ينبغي على حارس المرمى أن يقرأ مجرى اللعب ويتوقّع نوايا المهاجمين.
 - يجب أن يُطلب من حارس المرمى أن يتفادى الوقوع في فخ الارتقاء قبل الأوان، حيث ينبغي عليه البقاء في حالة تأهب واقفاً على قدميه لأطول فترة ممكنة وعينه على الكرة دائماً.



7.6 حالات الانفراد

التنظيم

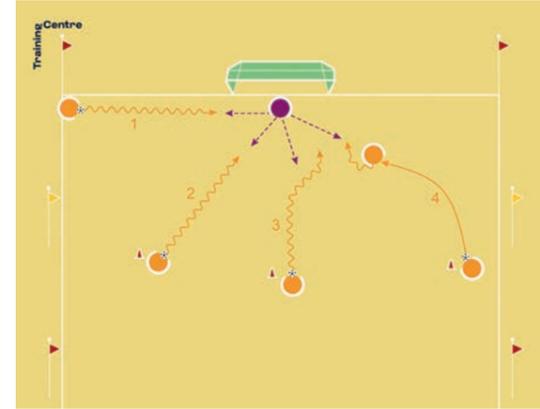
- يتطلب التمرين 3 حراس مرمى ولاعبي ساحة.
- يقف حارسٌ في كل مرمى.
- يتم إعداد 4 مناطق، حيث يقف لاعب في كل منطقة والكرة بحوزته:
- المنطقة 1: منطقة الركنية
- المنطقة 2: الجانب الأيسر من منطقة الجناح
- المنطقة 3: النقطة المركزية لمنطقة الجناح
- المنطقة 4: الجانب الأيمن من منطقة الجناح

الشرح

- يقوم كل لاعب من اللاعبين المتموقعين في المناطق 1 و2 و3 و4 بدرجعة الكرة من منطقتهم نحو المرمى لإجبار الحارس على الخروج. يقوم اللاعب المتموقع في المنطقة 4 برمي الكرة نحو صدر المهاجم، الذي يقف قبالة في منطقة الجناح ويظهره إلى المرمى، حيث يمكن للمهاجم محاولة التسجيل إما بركلة مقصية أو بحصر الكرة وإنزالها أرضاً قبل مواجهة حارس المرمى في وضع 1 ضد 1.
- في كل سلسلة، يواجه الحارس 4 محاولات على المرمى، حيث تنطوي المحاولات الثلاث الأولى على عملية درجعة الكرة أرضاً من اللاعبين المهاجمين، بينما يتعين على حارس المرمى أن يختار بين قطع الكرة أو البقاء على قدميه والتأهب لمواجهة تسديدة على المرمى. وعند مواجهة اللاعب القادم من المنطقة 4، يجب على حارس المرمى أن يختار بين محاولة صد الركلة العلوية أو قطع الكرة.
- يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

النقاط الأساسية

- يجب على الحراس إغلاق المنافذ أمام منافسيهم، وتقليص خطواتهم وخفض مركز ثقلهم لقطع الكرة أو التأهب لمواجهة تسديدات على المرمى.
- يُركّز هذا التمرين على ثلاثة جوانب رئيسية: الجانب الذهني والجانب الفني والجانب التكتيكي.



7.7 اللعب بالقدمين

التنظيم

- يتطلب التمرين حارسين و4 من لاعبي الساحة.
- يتم إعداد منطقتين مخصّصتين للكرات في أحد نصفي الملعب (المنطقتان 1 و2).
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

الشرح

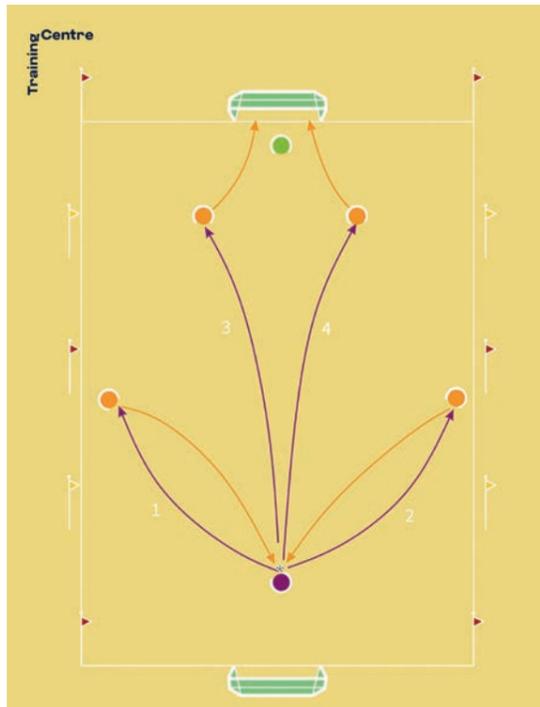
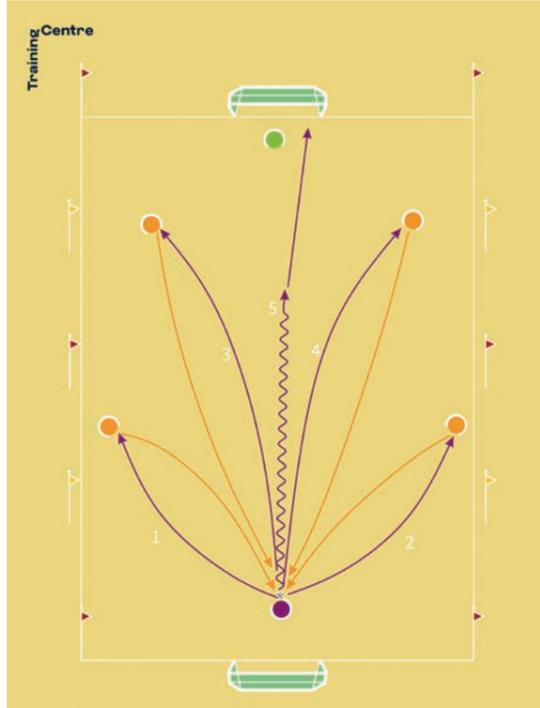
- يتموقع حارسٌ و2 من لاعبي الساحة في كل نصف من نصفي الملعب.
- يقوم الحارس المشارك في التمرين بتبادل التمريرات مع كل واحد من زملائه، حيث يستقبل الكرة ويُنزلها أرضاً، قبل أن يرفعها من جديد ويمررها مرة أخرى.
- ينطوي هذا التمرين على ما يلي: تمريرة قصيرة إلى اليسار ثم إلى اليمين؛ تمريرة طويلة إلى اليسار ثم إلى اليمين؛ وتسديدة من بعيد نحو المرمى.
- قبل التسديد، يتقدم حارس المرمى بضعة أمتار بينما يدحرج الكرة.

تمارين متنوعة

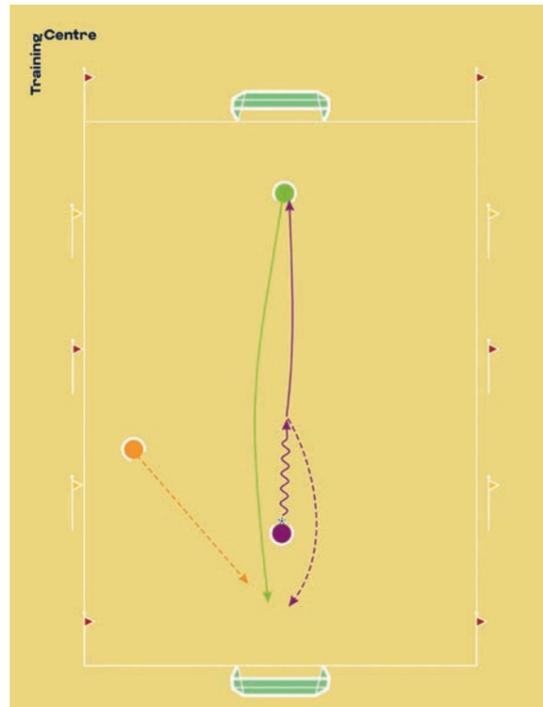
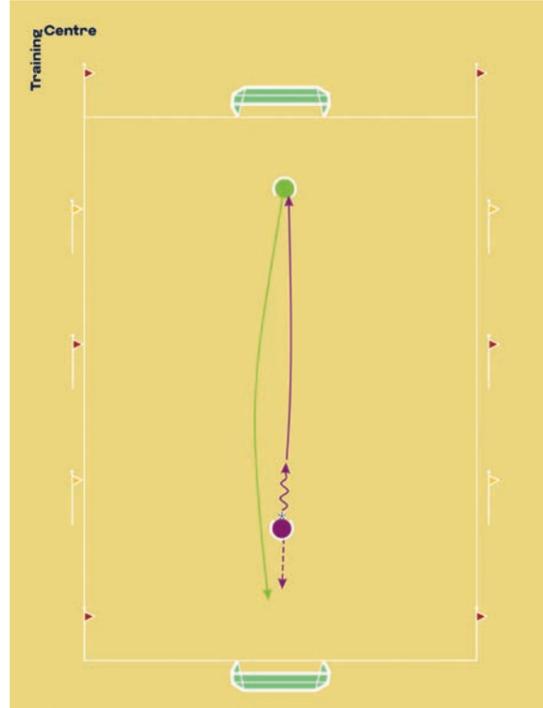
- بعد تمرير الكرتين القصيرتين إلى أقدام زميليه، يمرر حارس المرمى كرة في الصدر إلى اللاعبين المتموقعين في المنطقتين 3 و4 لإتاحة الفرصة لهم من أجل إكمال التمرين بركلة مقصية.
- يجب أن يمرر حارس المرمى الكرة باتجاه صدر زملائه سواء في التمريرات الطويلة أو في القصيرة.

النقاط الأساسية

- تعزيز قدرة حراس المرمى على اللعب بأقدامهم عند إرسال تمريرات من مختلف الأنواع (القصيرة والطويلة؛ نحو القدمين وعبر كرات عالية).



7.9 العودة إلى الخلف



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتطلب التمرين حارسين ولاعبي ساحة (ينضمون إلى التمرين في وقت لاحق).
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

الشرح

- يتعين على حارس المرمى الذي يبدأ التمرين أن يرفع الكرة من الرمال ويقدم بها إلى الأمام من خلال عدة لمسات دون أن تسقط أرضاً، ثم يُسدّد نحو الحارس المتوقع في المرمى المقابل، والذي يمسك بالكرة ويضعها بسرعة على الأرض، قبل أن يحاول التسجيل بتسديدة ساقطة من لمسة واحدة.
- على الحارس الذي يبدأ التمرين أن يعود إلى مرماه في أسرع وقت ممكن للتصدي للكرة الساقطة الآتية من المرمى المقابل.

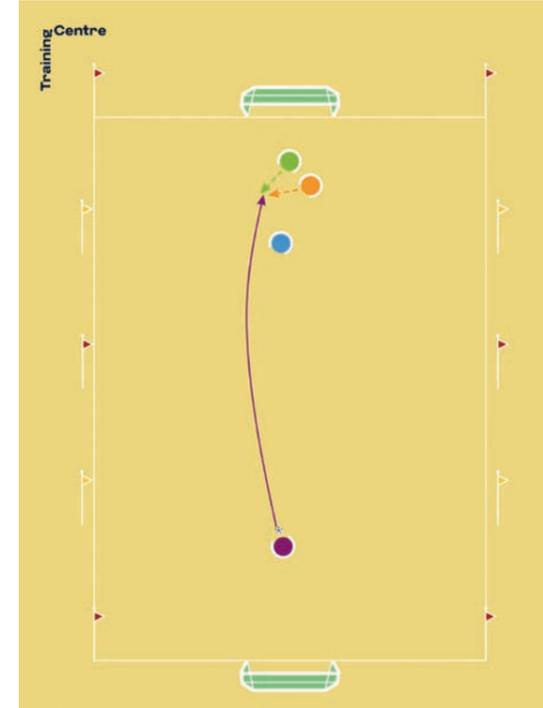
تمارين متنوعة

- يُضاف إلى التمرين لاعب مهاجم، يصبح بإمكانه المشاركة في شن هجمات مضادة. يجب على الحارس الذي بدأ التمرين أن يتوقع بدقة مسار الكرة الساقطة أو تمريرة حارس المرمى المقابل نحو اللاعب المهاجم.
- يُضاف إلى التمرين مهاجم ثانٍ لإعطاء حارس المرمى المهاجم خياراً إضافياً وإمكانية التمرير إلى الجانبين الأيسر والأيمن.

النقاط الأساسية

- يجب على حارس المرمى القيام بخطوات متقاطعة قصيرة عند العودة بسرعة إلى الخلف، وعينه دائماً على الكرة.
- التأكيد على أهمية التوقيت عند العودة بسرعة إلى الخلف.

7.8 السيطرة على المنطقة



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتطلب هذا التمرين حارسين ومهاجم واحد ومدافع واحد أيضاً.
- يجري التمرين بكرة واحدة فقط عند تنفيذ العملية المطلوبة.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

الشرح

- يقف حارس في كل مرمى. يتموقع المهاجم والمدافع في إحدى منطقتي الجزاء، حيث يتخذ المدافع مكاناً على الجانب الذي تتجه إليه الكرة خلال مسارها نحو المهاجم.
- يمرر أحد حراسي المرمى كرة طويلة باتجاه المهاجم المتمركز في منطقة الجزاء المقابلة.
- يجب على حارس المرمى الآخر قراءة مسار الكرة، والخروج للضغط على المهاجم وتوقع ما سيقوم به حتى يتسنى له قطع الكرة.
- لا يجوز للمدافع دخول منطقة الجزاء إلا بعد خروج الكرة من يد الحارس المرر، مما يعني أن حارس المرمى المدافع مطالب بقراءة اللعب والخروج من مرماه للضغط على المهاجم المتحرر من الرقابة.
- يجب إجراء التمرين تارة في الجهة اليسرى وتارة أخرى في الجهة اليمنى من الملعب.
- يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

النقاط الأساسية

- تبقى لحارس المرمى حرية الاختيار بين التقاط الكرة أو تشتيتها بقبضة اليد حسب ما تقتضيه كل حالة: إذا اختار تشتيت الكرة بقبضة اليد، فيجب عليه أن يحاول توجيهها نحو أحد زملائه.
- تعزيز قدرة حارس المرمى على متابعة مسار الكرة بدقة في الحالات الدفاعية.

7.10 التوقع الدفاعي



التنظيم

- يتطلب التمرين 3 حراس مرمى، ومدرّب يشارك في العمليات ومهاجمين اثنين (على أن ينضم المدرّب والمهاجمين في وقت لاحق).
- يتم إعداد 3 مناطق مخصصة للكرات على مشارف منطقة الجزاء (في اليسار والوسط واليمين).

الشرح

- يتناوب اللاعبون المتمركزون في المناطق المخصصة للكرات على التسديد بطريقة ترند معها الكرة مباشرة أمام حارس المرمى، بما ينجح لهذا الأخير التمرن على التصدي للكرات المباغتة وتوقع الارتدادات المخادعة، حيث يتلقى بالتتابع تسديدة من كل منطقة من المناطق المخصصة للكرات.
- لحارس المرمى حرية الاختيار بين الإمساك بالكرة وصدّها قبل الانقضاض عليها.
- يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

تمارين متنوعة

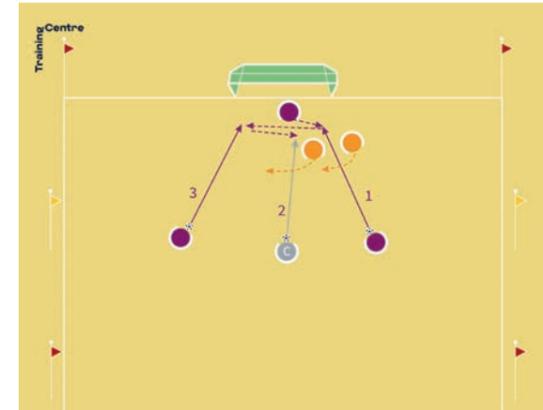
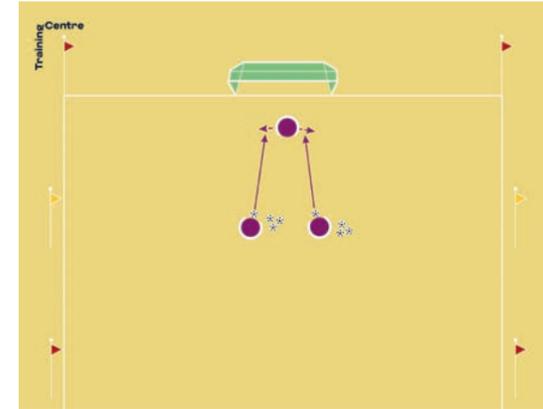
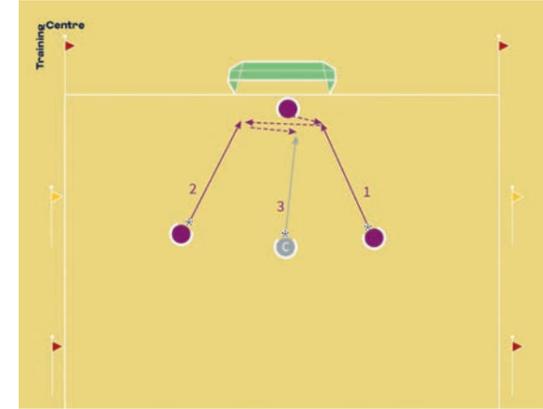
- العمل على التقاط الكرة عند تلقي تسديدات نصف مرتفعة. تبقى لحارس المرمى حرية الاختيار بين التقاط الكرة بيدين مفتوحتين أو وضعها بين يديه وساعديه وصدّها، حسب ما تقتضيه كل حالة.
- العمل على التقاط الكرات العالية (على ارتفاع الرأس).
- التمرن على التصدي للكرات المباغتة للتسديدات الآتية من الوسط ومن مسافة قريبة، والتي ترند على إثرها الكرة أمام حارس المرمى. يُجرى التمرين باستخدام منطقتين للتسديد على المرمى.

التمرين الأول

- يتعين الرجوع إلى الوضع الأولي (3 مناطق) وإضافة مهاجمين اثنين يتموقعان أمام حارس المرمى، ويتمثل دورهما في تشتيت انتباهه لكن دون أن يُسمح لهما بلمس الكرة، مما يساهم في خلق سيناريو شبيه بسيناريو المباراة.

النقاط الأساسية

- على الحارس أن يخفض مركز ثقل جسمه ليكون قادراً على التفاعل مع حالة وتغيير موقعه في أي وقت.
- على الحارس أن يتوقع ارتداد الكرة من الرمال بشكل مباغت ومخادع.
- على الحارس أن يختار الحركة الأنسب، حسب ما تقتضيه كل حالة.
- على الحارس أن يركز على أصابع القدمين عند التأهب لصد التسديدات.



التمرين الثاني



FIFA Training Centre

8.1 مقدمة

يُستخدم مصطلح "الخطط التكتيكية" على نطاق واسع للدلالة على النهج الذي يتبَّعه فريق ما في مواجهة منافسيه. وإذا كان اختيار النظام التكتيكي الصحيح يُعد من الإجراءات الحاسمة التي تحدّد مصير المباراة، فإن هناك العديد من العوامل التي تُؤخذ بعين الاعتبار عند اتخاذ قرار بشأن النهج التكتيكي الذي سيتم اعتماده، حيث يضع المدرب في حساباته القدرات الفردية لكل لاعب (بما في ذلك المؤهلات الفنية واللياقة البدنية والحالة النفسية والذهنية)، وبنية الفريق ودرجة تطور اللاعبين والمستوى المحقّق في التدريب، ناهيك عن قدرتهم الفردية والجماعية على التكيف مع خصائص الفريق المنافس.



8.1.1 الدراية باللعبة

لاختيار الخطة التكتيكية الصحيحة، يجب أن تكون للمدرب دراية واسعة بمختلف ما تنطوي عليه اللعبة من تعقيدات وتشعبات، كما ينبغي أن يمتلك مهارات تحليلية عالية وقدرة كبيرة على اتخاذ القرارات، إذ يتعين عليه أن يُعرّف لاعبيه على مجموعة من المفاهيم الرئيسية التي من شأنها أن تتيح لهم التفكير في مختلف الحالات والتعبير عن حسهم الإبداعي فوق أرضية التباري.

العوامل الواجب أخذها في الاعتبار

- ميدان اللعب، المدة، المنافس، الجوانب الفنية، عدد اللاعبين والمنافسين، إلخ.
- لهذه العوامل تأثير على الجانب المتعلق بتصوير المدرب للعبة

المهارات المطلوبة

- الإدراك والمهارات المعرفية والحركية
- القدرة على الأخذ بعين الاعتبار مختلف العوامل المتعلقة بمناخ المباراة
- اتخاذ القرارات



تنطوي كل من التحولات الهجومية والدفاعية على مجموعة من العوامل:

مكان فقدان الكرة

- نصف ملعب الفريق المنافس أو نصف ملعب الفريق الذي فقد الكرة
- وسط الملعب أو بأحد الجانبين

عدد اللاعبين المدافعين مقارنة بعدد اللاعبين المهاجمين:

- تفوق عددي
- تكافؤ عددي
- نقص عددي

كيفية فقدان الكرة:

- تمريرة أو حركة فردية
- هل تم التفوق على لاعب ما أو أنه لا يزال قادراً على مساندة الدفاع

من ينتزع الكرة من الفريق المنافس:

- حارس المرمى
- لاعب الساحة



8.1.2 المباريات التدريبية التي تنطوي على سيناريوهات شبيهة بأجواء المباريات الحقيقية

بما أن اللعب ضد المنافسين يُشكل فرصة ثمينة للتعلّم، فإن المباريات التدريبية تُعتبر طريقة مثالية من طرق التدريب، وهي التي تشجّع اللاعبين على تعزيز مدى درايتهم باللعبة وتحسين درجة فهمهم بالياتها، مما يساهم في تطوير ذكائهم الكروي.

8.1.3 التحولات

تمثل التحولات المصدر الرئيسي للأهداف والكرات الثابتة في كرة القدم الشاطئية، علماً أن هناك نوعين من التحولات، ويتم التمييز بينهما بناءً على وضع الفريق: أي على أساس ما إذا كانت الكرة بحوزته أم لا.

التحولات الهجومية

تتم عندما يعيد فريق تنظيم صفوفه مباشرة بعد انتزاع الكرة من منافسه، إذ تُعد مشاركة جميع أعضاء الفريق في العملية الهجومية شرطاً مهماً من شروط التحول الهجومي، وذلك من أجل زيادة إمكانيات التمير، علماً أنه من المهم أن يكون كل لاعب على دراية بدوره عند انتزاع الكرة من الفريق المنافس. لا سيما وأن الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم يزيد من فرص مباغتة الخصم قبل أن يتمكن من إعادة تنظيم صفوفه دفاعياً. كما أن مدى تحسين القدرة على التحول الهجومي يتوقف على مؤهلات اللاعبين من جهة، وعلى النهج التكتيكي الذي يتبناه المدرب فيما يتعلق باللعب الهجومي من جهة ثانية.

التحولات الدفاعية

تتم عندما يعيد فريق تنظيم صفوفه مباشرة بعد فقدان الكرة في وضع هجومي، مما يحتم على لاعبيه الانتقال بسرعة إلى الأدوار الدفاعية. ورغم أنه لا يمكن التنبؤ بتوقيت ضياع الكرة وانتقالها إلى الفريق المنافس، إلا أن مثل هذه المواقف تتيح إمكانية تحليل ما يحدث في هذه الحالات ومحاكاة المواقف التي تقع فعلاً أثناء المباريات للتمرّن على مثل هذه السيناريوهات، إذ من شأن الممارسة أن تحسّن قدرة اللاعبين على الانتقال السريع من وضع هجومي إلى حالة دفاعية، ناهيك عن ترسيخ النهج التكتيكي الذي يتبناه المدرب.

بيئة مستقرة

- دون منافس
- تحديد المساحة والمدة الزمنية
- دون قيود
- الفرد أو المجموعة
- توحيد التحركات الفنية والتكتيكية للعمل على هذه الجوانب

بيئة غير مستقرة

- وجود منافس
- قيود قابلة للتعديل فيما يتعلق بالمساحة والمدة الزمنية
- المزج بين المتغيرات والتعليمات، إلخ.

بيئة متغيرة

- مهام فردية أو جماعية
- توحيد التحركات الفنية والتكتيكية للعمل على هذه الجوانب

سيناريوهات مبسطة شبيهة بأجواء المباريات

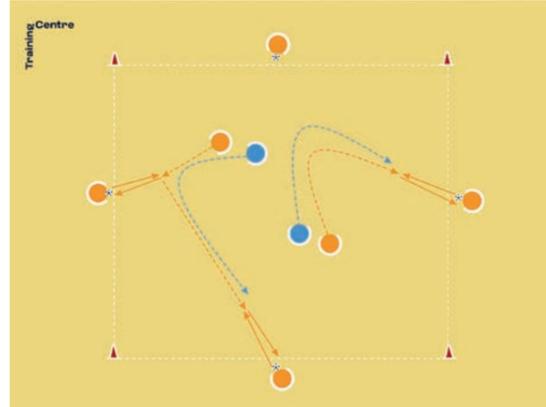
- مجموعات محددة من اللاعبين تؤدي توليفات تكتيكية معينة
- مهام فردية أو جماعية

سيناريوهات شبيهة بأجواء المباريات

- 5 ضد 5 أو حالات التفوق العددي لمحاكاة سيناريوهات المباريات الحقيقية
- فرض قيود تتعلق بالمساحة والمدة الزمنية
- حالات محددة من سيناريوهات المباريات الحقيقية



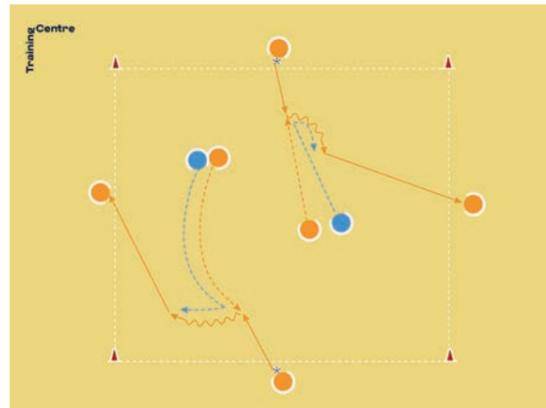
8.2.2.1 الرقابة الفردية للصيقة



- **التنظيم**
- يتم إعداد منطقة لعب مستطيلة الشكل باستخدام مخاريط.
- يُنظَّم اللعب في وضع 2 ضد 2 داخل المنطقة، حيث يتموقع لاعب واحد على كل زاوية من زوايا المستطيل.

الشرح

- يُمكن استخدام كرتين في آن واحد.
- يتموقع 4 لاعبين خارج المستطيل ويضطلعون بإتاحة الكرة لزملائهم المتمركزين داخل منطقة اللعب، والذين لديهم خيار إعادة الكرة إلى أي من هؤلاء اللاعبين الأربعة.
- في بداية التمرين، يقوم اللاعبون المتموقعون خارج المستطيل برمي الكرة لزملائهم.

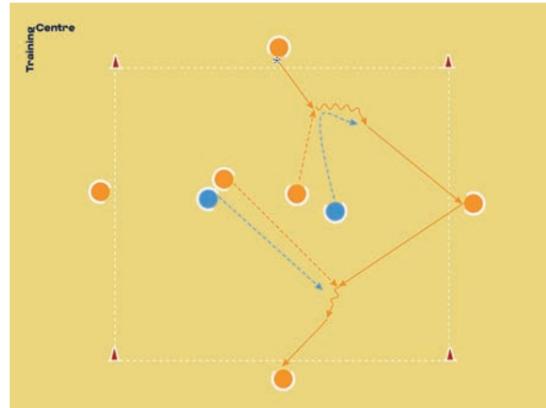


- **تمارين متنوعة**
- يقوم اللاعبون الخارجيون بتمرير كرات أرضية بأقدامهم إلى زملائهم المتمركزين داخل منطقة اللعب.
- لا يمكن للاعبين الداخليين إرجاع الكرة إلى نفس اللاعب الخارجي الذي مرَّرها إليهم. يجب أن تتواجد دائماً كرتان في اللعب.
- كرة واحدة فقط في اللعب.

النقاط الأساسية

- يجب على المدافعين إغلاق المساحة الموجودة بينهم وبين اللاعبين المتمركزين داخل منطقة اللعب مع توقع مسار التمريرات الآتية من اللاعبين المتموقعين خارج المستطيل.
- في المقابل، يتعين على المهاجمين محاولة التخلص من الرقابة.

التمرين الأول



التمرين الثاني



8.2 المبادئ التكتيكية الدفاعية

8.2.1 التموقع الدفاعي بشكل عام

التموقع التكتيكي

- عند فقدان الكرة، يمكن اعتماد أحد النهجين التاليين للتموقع تكتيكياً:
- إذا كان الفريق الذي فقد الكرة يريد استرجاعها على الفور، فعليه أن يُركِّز جهوده على الضغط على الفريق المنافس.
- إذا اختار الفريق الذي فقد الكرة عدم المجازفة بمحاولة استرجاعها على الفور، فعليه أن يُركِّز جهوده على العودة بأسرع وقت ممكن إلى التموقع الدفاعي الأصلي.

اللعب الدفاعي

- ما إن يقرر المدرب الاستراتيجية الدفاعية التي يجب اعتمادها، يُمكنه إعداد نهج فريقه وفقاً لأحد الأنظمة التالية:
- الدفاع المتراجع: يتموقع اللاعبون في نصف ملعبهم منتظرين الفريق المنافس
- الدفاع المتراص: يتموقع اللاعبون في وسط الملعب منتظرين الفريق المنافس
- الدفاع المُتقدِّم: يتخذ اللاعبون مواقع متقدمة ويضغطون على الفريق المنافس في نصف ملعبه
- الدفاع المُختلط: يتخذ اللاعبون مواقع دفاعية، ولكنهم يضغطون في منطقة أخرى عندما تصل الكرة إلى حيزهم
- الدفاع التولييفي: يتم فيه التوفيق بين استراتيجيتين من الاستراتيجيات المشار إليها أعلاه

الضغط الدفاعي

- عندما يتبنى فريق نهج الضغط الدفاعي، فهذا يعني أن لاعبيه يضغطون على المنافس إلى أن يتمكنوا من استرجاع الكرة.
- تُقسَّم المجموعة إلى قسمين: مجموعة تنطلق في محاولة لانتزاع الكرة، ومجموعة تتراجع تصباً لصد هجوم وشيك.

8.2.2 الرقابة

- الرقابة استراتيجية من الاستراتيجيات التكتيكية التي يعتمدها الفريق المدافع لاسترجاع الكرة والحيلولة دون تلقي هدف في مرماه.
- ويمكن للفريق المدافع تبني أي من استراتيجيات الرقابة التالية:

الرقابة التولييفية

- يُقصد بها التوفيق خلال مباراة واحدة بين استراتيجيتين أو ثلاث من الاستراتيجيات المشار إليها أعلاه.

الدفاع المختلط

- يُقصد به تخصيص منطقة لكل لاعب تناط به مهمة مراقبتها، لكن عندما يقتحمها لاعب من الفريق المنافس، فإنه يُصبح مطالباً بفرض رقابة لصيقة عليه إلى حين انتهاء العملية الهجومية للفريق المنافس.

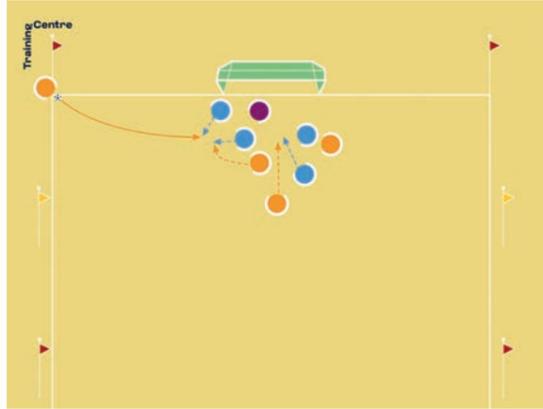
دفاع المنطقة

- يُقصد به التزام كل لاعب بحراسة منطقة معينة على أرض الملعب، وقد يختلف ذلك باختلاف المكان الذي توجد فيه الكرة، حيث يضطلع كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بدوره عندما يتوغل لاعب (أو لاعبين) من الفريق المنافس في المنطقة المناط به مراقبتها.

الرقابة الفردية للصيقة

- يُقصد بها اقتصار لاعب معين على مراقبة أحد لاعبي الفريق المنافس إلى حين انتهاء العملية الدفاعية، دون أخذ تموقع زملائه بعين الاعتبار.

8.2.2.3 الدفاع المختلط



التنظيم

- يضطلع لاعبٌ بتنفيذ الركنيات، بينما يتولى مهمة الدفاع 4 لاعبين يشغل كل منهم منطقة مختلفة، ويقابلهم 3 أو 4 مهاجمين.
- يتم إنشاء 4 مناطق، يُوزَع عليها المدافعون والمهاجمون.

الشرح

- يجب على المدافعين فرض رقابة على اللاعب الموجود في منطقتهم، حيث ينبغي أن يعتمد الفريق المدافع استراتيجية الرقابة الفردية للصيفة و/أو دفاع منطقة، حسب ما تقتضيه كل حالة.

تنويع التمرين

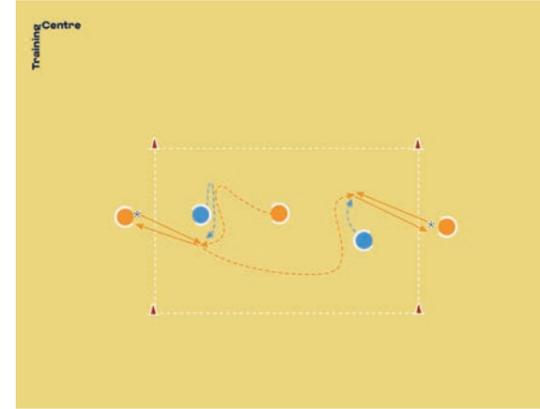
- ينبغي التمرن على مختلف التوليفات مع المهاجمين بالتتابع، وذلك للعمل على محاولة خلخلة الدفاع وصقل الانسجام الدفاعي.

النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين التواصل فيما بينهم عند الاضطلاع بأدوار دفاعية والحرص على إبعاد الخطر عن المنطقة الحساسة.
- يتمثل الهدف من هذه السلسلة من التمارين في جعل المدافعين في حالة تأهب للخطر داخل منطقتهم، مع الاعتماد على تقنية الاندفاع وتوقع مسار الكرة.
- من الضروري أن يعمل المدافعون على تحصين المناطق لمركزية.



8.2.2.2 دفاع المنطقة



التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مستطيلة باستخدام مخاريط، على غرار تلك المستخدمة في تمرين الرقابة الفردية للصيفة.
- ينطلق التمرين بمدافعين اثنين ضد مهاجم واحد داخل منطقة اللعب، بينما يتموقع لاعب خارجي عند كل طرف من طرفي المستطيل.
- يبدأ اللعب بكرة يمررها أحد اللاعبين المتموقعين خارج المستطيل.

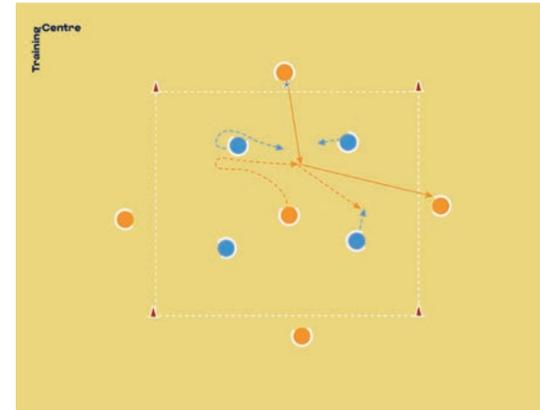
الشرح

- يبقى كل مدافع في نصف ملعبه، بينما يبدأ اللاعب المهاجم باختيار الطرف الذي يستلم منه الكرة، ثم يذهب إلى الطرف الآخر من منطقة اللعب لاستلام الكرة في منطقة المدافع الآخر.
- يقوم أحد اللاعبين المتموقعين خارج المستطيل بتمرير الكرة إلى المهاجم حتى يتمكن هذا الأخير من استقبالها بلمسة واحدة.
- يحاول المدافع قطع الكرة أو انتزاعها في منطقتة قبل أن يتمكن المهاجم من استلامها.

تمارين متنوعة

- يتم توسيع مساحة منطقة اللعب مع زيادة عدد اللاعبين.
- التمرين الأول: يتموقع 4 مدافعين في مواجهة مهاجمين اثنين داخل منطقة اللعب، حيث يتمركز مدافعان في كل منطقة. يتموقع لاعبٌ خارجي واحد عند كل طرف من طرفي المستطيل، وإذا نجح المدافعون في انتزاع الكرة، فعليهم تمريرها إلى أحد اللاعبين الأربعة المتموقعين خارج المستطيل، ويجب أن تكون كرة واحدة فقط في اللعب.
- التمرين الثاني: 3 مدافعين ضد مهاجم واحد.

التمرين الأول



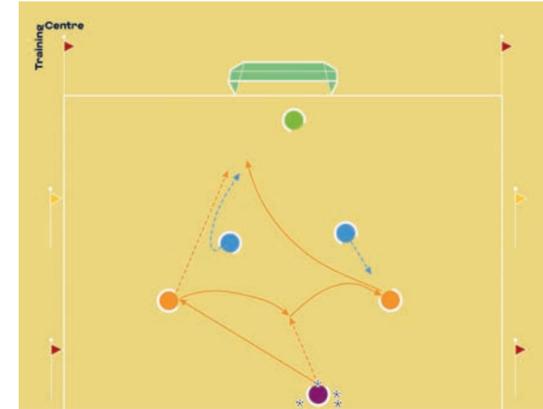
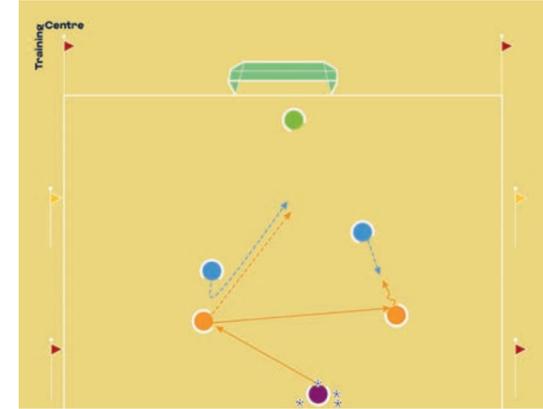
التمرين الثاني



النقاط الأساسية

- يتمثل الهدف من هذه السلسلة من التمارين في جعل المدافعين في حالة تأهب للخطر داخل منطقتهم، مع الاعتماد على تقنية الاندفاع والتوقع.
- يجب على المدافعين استخدام أيديهم لتتبع خطى المنافس، حيث يتعين خلق جو من المنافسة بين المدافعين والمهاجمين.

8.2.3 التغطية الدفاعية



التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل.
- يتطلب التمرين حارساً واحداً في كل مرمى و4 لاعبي ساحة داخل الملعب، يُقسّمون إلى مجموعتين (2 ضد 2).

الشرح

- ينطلق التمرين برمية قصيرة من حارس المرمى قبل شن هجوم على المرمى المقابل، إذ يجب على المدافع منع المهاجمين من التسجيل، وذلك من خلال تقديم تغطية دفاعية لزميله.

تمارين متنوعة

- قد يخرج الحارس من مرماه بعد إطلاقه رمية البداية، وذلك لمحاولة خلق تفوق عددي (3 ضد 2).
- يجب على المدافعين توقع مسار اللعب والضغط عالياً على حارس المرمى.
- يجب على حارس المرمى أن يحاول إرسال تمريرة أعمق لاختبار مدى نجاعة التغطية الدفاعية.

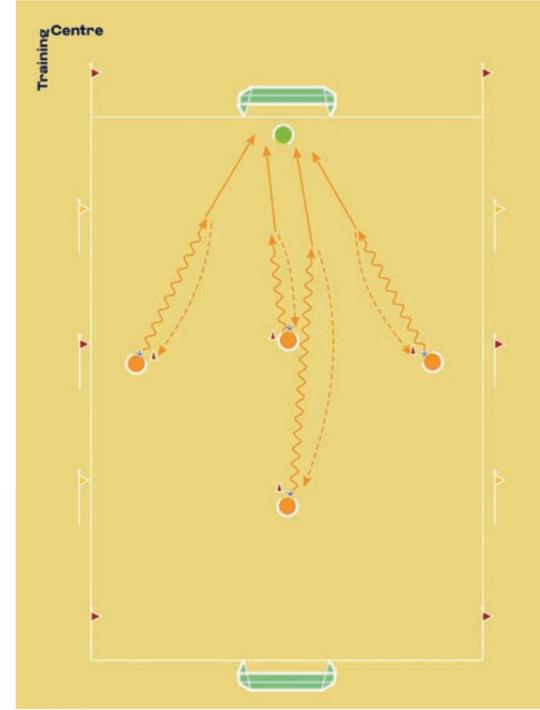
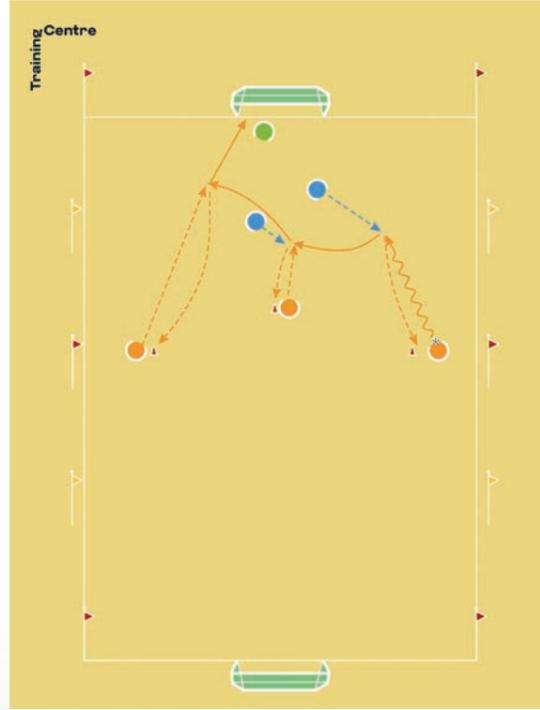
النقاط الأساسية

- يجب تشجيع المدافعين على التواصل فيما بينهما باستمرار لضمان التغطية في الخلف، كما يجب أن يظل كل لاعب على دراية بوضع زميله ليكون قادراً على توقع التغطية.
- كما يُوصى بحث حارس المرمى على تغطية المساحات الفارغة خلف المدافعين.



FIFA Training Centre

8.2.4 العودة إلى الوضع الدفاعي



التنظيم

- يُجرى هذا التمرين بحارس مرمى واحد و4 لاعبي ساحة يلعبون بتشكيلة 1-2-1،
- في البداية، يُجرى التمرين دون أي منافس للمساعدة على استيعاب السيناريو المتوخى والعمل على العودة السريعة إلى الوضع الدفاعي.

الشرح

- يقوم كل مهاجم بدرجة الكرة ثم التسديد على المرمى قبل أن العودة بسرعة إلى موقعه الدفاعي الأصلي.
- يركز هذا التمرين على العودة السريعة إلى الوضع الدفاعي.

تمارين متنوعة

- ينضم مدافعان إلى التمرين، الذي يلعب فيه 4 مهاجمين ضد مدافعين اثنين (حيث لا يُسمح إلا لثلاثة مهاجمين بالمشاركة في العملية الهجومية).
- وعندما تنتهي العملية الهجومية، يجب على المهاجمين استعادة مواقعهم الدفاعية بسرعة من خلال العودة إلى تشكيلة 1-2-1 (علماً أنه لا يُسمح بتنفيذ الهجمة المضادة في هذه المرحلة).
- يُسمح للمنافس بالهجوم المضاد ويُطلب من اللاعبين العودة إلى أقرب موقفٍ دفاعي بمجرد أن يفقدوا الكرة، بحيث يكون 4 ضد 4 عندما يُنفذ الهجمة المضادة، وذلك من خلال إضافة لاعبين اثنين إلى الفريق المدافع.

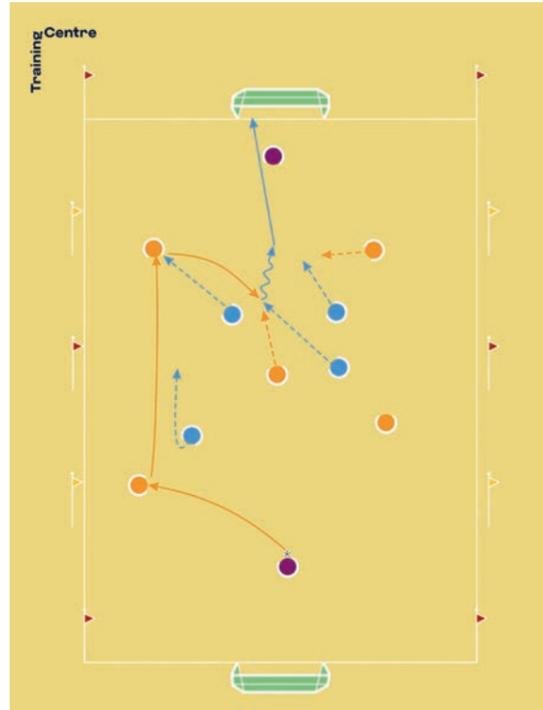


FIFA Training Centre

النقاط الأساسية

- التأكيد على ضرورة العودة إلى المراكز الدفاعية الأصلية بأسرع ما يمكن بعد انتهاء كل عملية هجومية.
- يحظى التواصل بأهمية بالغة في هذا التمرين أيضاً.
- يجب أن تبقى أعين اللاعبين شاحسة على الكرة أثناء عودتهم إلى المراكز الدفاعية الأصلية.

8.2.6 العمل الجماعي في الوضع الدفاعي



التنظيم

- يتموقع حارسٌ في كل مرمى ويُجرى التمرين بين فريقين، الأول يتألف من 5 لاعبين يمتلكون الكرة (الفريق البرتقالي) والثاني يضم 4 مدافعين (الفريق الأزرق) لخلق تفوق عددي لصالح الفريق المهاجم (7 ضد 4). يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.

الشرح

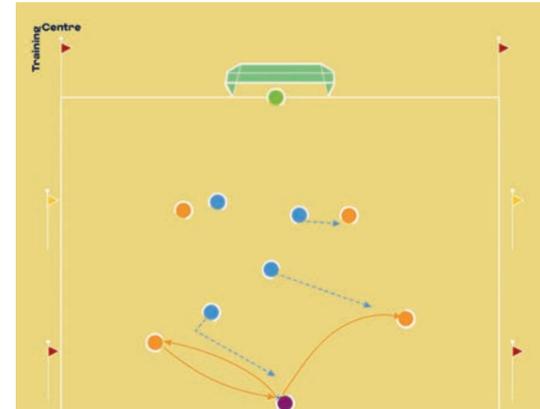
- يحاول الحارسان ولاعبو الساحة الخمسة (الفريق البرتقالي) الاحتفاظ بالكرة ضد المدافعين الأربعة (الفريق الأزرق) في وضع 7 ضد 4، علمًا أن اللاعبين السبعة الذين يشكلون الفريق المتفوق عددياً يحاولون الاحتفاظ بالكرة، بينما يتربص المدافعون الأربعة الوقت المناسب للشرع في الضغط.
- المبدأ المتبع في هذا التمرين هو الضغط ككتلة واحدة منسجمة في محاولة انتزاع الكرة، حيث يجب على اللاعبين الدفاع كوحدة متجانسة وتحديد الوقت المناسب للشرع في الضغط على الفريق المنافس وابتزاع الكرة منه في حال النقص العددي، إذ يُعتبر الترقب والتواصل والتنسيق من العناصر الأساسية التي يركز عليها هذا التمرين.
- بعد انتزاع الكرة من الفريق المنافس، يجب على لاعبي الفريق المدافع أن يحاولوا تسجيل هدف بأسرع ما يمكن لإكمال التمرين.

النقاط الأساسية

- يُسأل اللاعبون عن الحالات الأنسب للضغط.
- مثال لحالة من الحالات المثالية للضغط ككتلة واحدة: عندما تُمرَّر كرة طويلة من حارس مرمى الفريق المنافس أو أحد زملائه من لاعبي الساحة، يُوصى لاعبو الفريق المدافع بالشرع في الضغط على مستقبل تلك التميرة الطويلة وكذلك على زملائه الأقرب إليه.



8.2.5 تغيير المواقع



التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 4 لاعبين ضد 4 بالإضافة إلى حارسين، ويُجرى في الملعب بالكامل.

الشرح

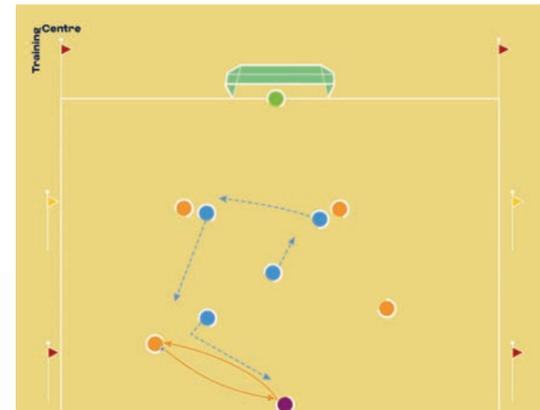
- يوضع اللاعبون في وضع شبيه بسيناريو المباراة ويُطلب من المدافعين الخروج بشكل منهجي للضغط على حامل الكرة.
- يتعين على المدافعين أن يحاولوا قدر الإمكان تغطية المساحة الفارغة عند تغيير المواقع، علماً أنه لا يُسمح إلا للمهاجمين بتغيير مواقعهم في بداية التمرين، الذي يبدأ بتشكيلة 2-2-1.
- يتمرن اللاعبون على التحركات الهجومية من خلال بناء اللعب، حيث تبدأ العملية من حارس المرمى دائماً.

تنويع التمرين

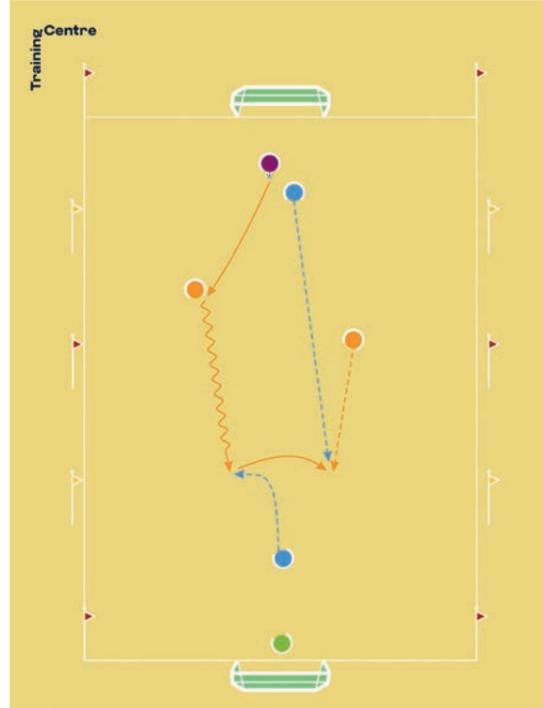
- يُسمح للمهاجمين والمدافعين من كلا الطرفين بتغيير مواقعهم مع زملائهم في الفريق، إذ يُركز هذا التمرين على التنسيق الدفاعي وتوقع الحالات التي تنطوي على تغيير المواقع.

النقاط الأساسية

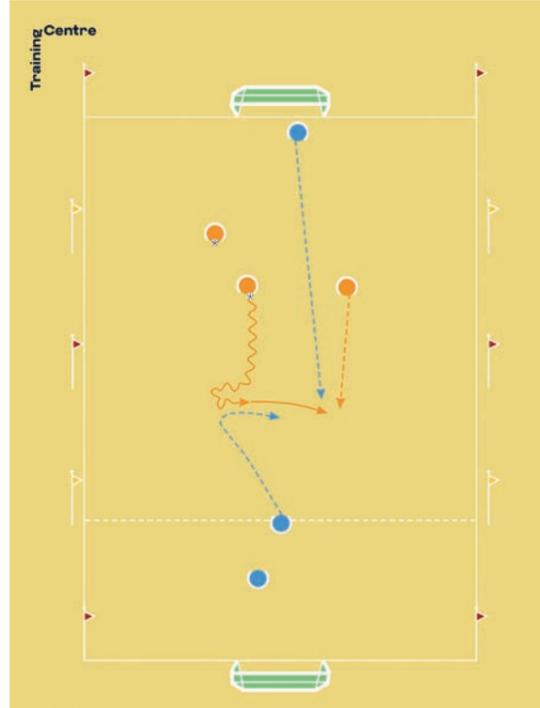
- يحظى التواصل بأهمية بالغة في هذا التمرين.
- يجب أن يتعلم اللاعبون عدم ترك مساحات فارغة في مناطق حساسة من الناحية التكتيكية، كمنتصف الملعب مثلاً.
- تُوضع خطة دفاعية يتناوب فيها اللاعبون على محاولة انتزاع الكرة من المنافس.



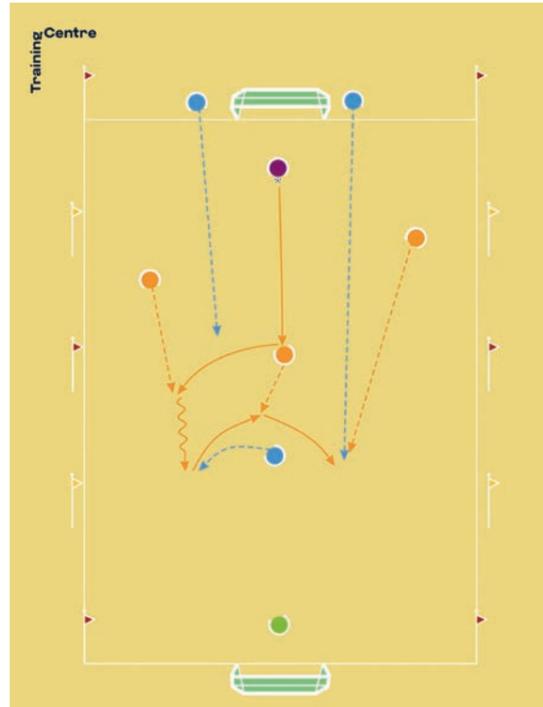
8.2.7 تأخير هجوم المنافس



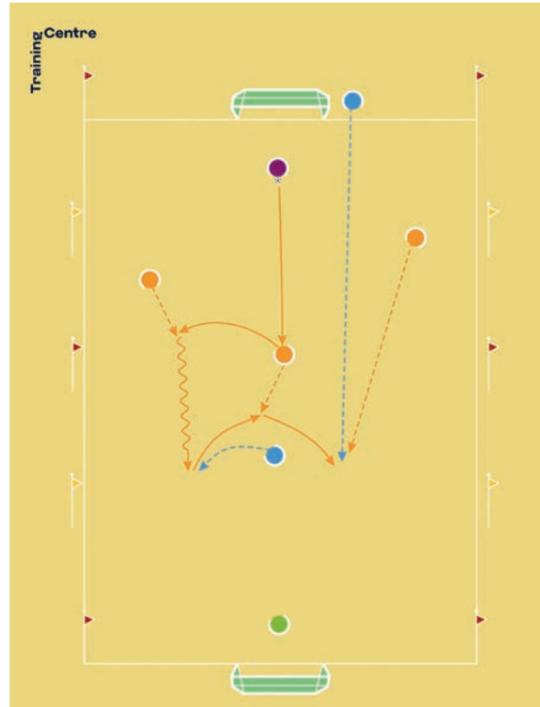
التمرين الثاني



التمرين الأول



التمرين الرابع



التمرين الثالث



FIFA Training Centre

التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل ويتم تخصيص 3 مناطق للمهاجمين باستخدام مخاريط.
- يتم إعداد منطقة واحدة على اليمين، وثانية في الوسط، وأخرى على اليسار لكل فريق من الفريقين.
- يبدأ التمرين بهجوم يشنه الفريق البرتقالي على نظيره الأزرق.

الشرح

- يبدأ التمرين بسيناريوهات في وضع 1 ضد 1، بحيث يتناوب المهاجمون على محاولة مراوغة المدافع المتوقع أمامهم، إذ لا يمكنهم الشروع في دحرجة الكرة نحو المدافع إلا عند انطلاق هذا الأخير من نقطة البداية وتقدمه نحو الأمام.
- يحاول المدافعون تقليص المسافة بينهم وبين منافسهم، مع إبطاء تقدمهم نحو الأمام.

تمارين متنوعة

- يتموقع مهاجمان عند نقطة الانطلاق في منتصف الملعب حيث يواجهان مدافعا واحداً متمركزاً أمامهما، بينما يتموقع مدافع إضافي في المرمى المقابل ويُطلب منه الرجوع بأقصى سرعة لمساعدة زميله الموجود في حالة نقص عددي، وذلك لتحويل وضع 2 ضد 1 إلى وضع 2 ضد 2 في النصف الآخر من الملعب، حيث يتعين على اللاعب الذي يواجه النقص العددي أن يحاول إبطاء تقدم المهاجمين قدر الإمكان من أجل إتاحة الفرصة أمام زميله للعودة ومساندة الدفاع.

- ينضم حارسان إلى التمرين، حيث يتموقع حارس في كل مرمى: يبدأ أحد المدافعين التمرين خلف حارس المرمى، ثم يحاول استعادة مركزه بأسرع ما يمكن لمساندة زميله بمجرد أن ينطلق التمرين، علماً أن العملية تبدأ برمية قصيرة من حارس المرمى.

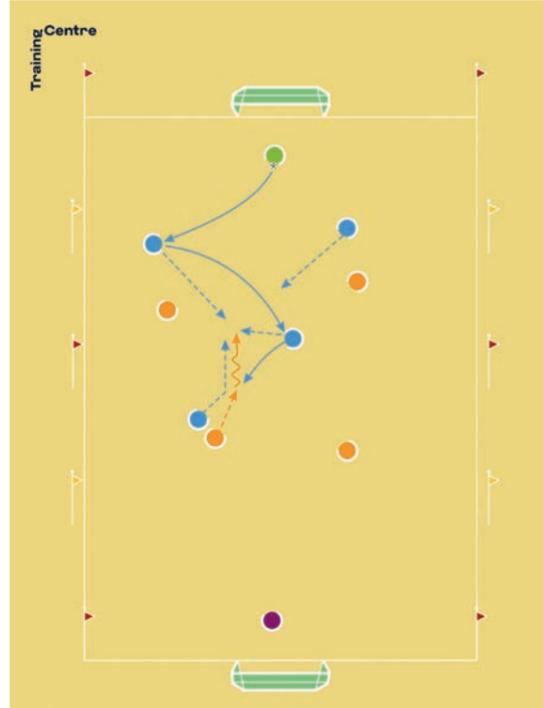
النقاط الأساسية

- الهدف من التمرين هو أن يقوم المدافعون بتأخير الهجمة المضادة للفريق المنافس من خلال استخدام أجسامهم لإجبار منافسيهم على التوجه نحو خط التماس أو المناطق الداخلية، حسب ما تقتضيه كل حالة.
- يجب على المدافعين محاولة تقليص المسافة بينهم وبين منافسيهم قدر الإمكان، كما يتعين عليهم التموه لإغلاق المنافذ على المهاجمين، وإبطاء هجوم الفريق المنافس الذي يستفيد من تفوق عددي وتأخير تقدمه لأطول فترة ممكنة في انتظار عودة زملائهم إلى موقعهم الدفاعي.

- يتحول التمرين إلى وضع 3 ضد 1 الذي يصبح 3 ضد 2 بمجرد أن يستعيد المدافع الإضافي موقعه بعد أن يبدأ التمرين خلف حارس المرمى، علماً أن الهدف والأولوية بالنسبة للمدافعين هو الدفاع عن المناطق المركزية في الملعب وحمايتها قدر الإمكان.

- يبدأ هذا التمرين في وضع 3 ضد 1 الذي يصبح 3 ضد 3 فيما بعد، حيث يتموقع مدافعان إضافيان خلف حارس المرمى (الذي يبدأ العملية برمية قصيرة) ثم يحاولان استعادة موقعهما الدفاعي بمجرد أن ينطلق التمرين.

8.2.9 الضغط المضاد



التنظيم

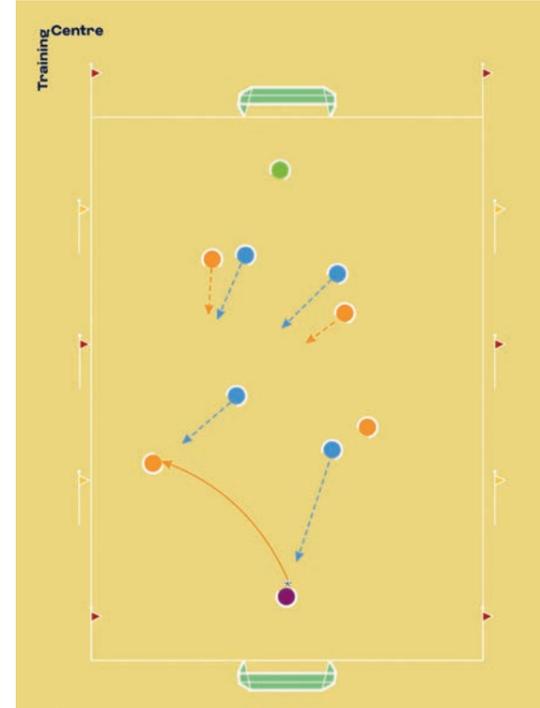
- يتطلب هذا التمرين 4 لاعبين ضد 4 بالإضافة إلى حارسين، ويُجرى في الملعب بالكامل لمحاكاة سيناريو شبيه بسيناريو المباراة.

الشرح

- يُجرى التمرين وفق سيناريو شبيه بسيناريو المباراة للعبة مع إدخال قاعدة بسيطة مفادها أنه عندما يفقد فريق الكرة، فإن ما لا يقل عن نصف لاعبيه يجب أن يضغطوا على الفريق المنافس في محاولة لاسترجاع الكرة على الفور، قبل الشروع في هجوم آخر، علماً أن التمرين ينطوي على لعب حر.
- في بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة أحد الحارسين.



8.2.8 الضغط



التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل ويُجرى التمرين في وضع 4 ضد 4، بالإضافة إلى حارسين.

الشرح

- يُطلب من الفريق 1 (الأزرق) الضغط على الفريق المنافس (البرتقالي) في جميع مناطق الملعب، حيث يجب على اللاعبين الأزرق تطبيق ضغط مُنسّق لانتزاع الكرة من المنافس.
- يبدأ التمرين بسيناريو شبيه بسيناريو المباراة، حيث تنطلق العملية بتمريرة طويلة من حارس مرمى الفريق الأزرق نحو حارس مرمى الفريق المنافس لمحاكاة الحالات التي تنطوي على فقدان واسترجاع الكرة.
- يحاول المستحوذ على الكرة التسجيل في مرمى الفريق المدافع، الذي يتعين عليه إبطاء تقدم المنافس من خلال تطبيق نهج يقوم على الضغط العالي، في محاولة لانتزاع الكرة بأسرع وقت ممكن.

تنويع التمرين

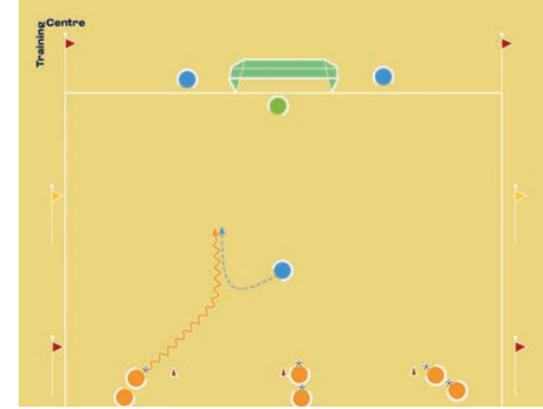
- يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما (الفريق الضاغط ينتقل إلى الوضع الهجومي والفريق المهاجم ينتقل إلى الوضع الدفاعي).

النقاط الأساسية

- على المدرب أن يشرح للاعبين فائدة الضغط المضاد وكيف يمكن استخدامه في مختلف مراحل المباراة.
- الفريق المدافع مطالب أيضاً بالضغط على حارس المرمى عندما تكون الكرة بحوزته.
- يجب على اللاعبين المهاجمين الحد من عدد اللمسات التي يقوم بها كل لاعب، وذلك بهدف تخطي ضغط المنافس، كما يجب عليهم البحث عن الطريقة المثلى لإيجاد اللاعب الذي يتمركز في أبعد نقطة عن بؤرة الضغط لمحاولة اختراق الحارس الدفاعي المفروض على فريقهم.



8.2.10 توجيه مسار المنافس



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتموقع المهاجمون في 3 مناطق تقع على مشارف منطقة الجزء (1 على اليمين، 1 في الوسط، ثم 1 على اليسار) ويُطلب منهم أن يدحرجوا الكرة نحو المرمى المقابل.
- تُخصّص للمدافعين منطقة خلف المرمى، حيث يتأهبون لمواجهة الهجمات.
- يُحدّد ممر هجومي باستخدام مخاريط.
- تُعطى كرة لكل مهاجم حتى يتمكن اللاعب التالي من بدء الهجمة بمجرد أن يكمل زميله المسار نحو المرمى.
- يُجرى التمرين في وضع 1 ضد 1.

الشرح

- يتموقع المدافعون خلف المرمى الذي يستهدفه المهاجم، حيث يدخل مدافع إلى الملعب لاعتراض سبيل المهاجم الذي يحاول مراوغته بحركة سريعة.
- يجب على المدافع أن يجبر المهاجم على التوجه إلى منطقة بعيدة عن المرمى لمنعته من التسجيل.

النقاط الأساسية

- يُوصى المدافعون باتخاذ الوضع الصحيح عند استخدام الجسم لإجبار المهاجم على التوجه إلى أحد طرفي الملعب، إذ يجب عليهم التموّج أمام المنافس في زاوية 45 درجة.
- يجب على المدافعين أن يحاولوا الوقوف أمام المنافس، مع الاحتفاظ بالجسم في وضع يُبقي المرمى خلف الظهر طوال العملية.
- يتيح هذا التمرين للاعبين العمل على اختيار التوقيت المناسب للشروع في التدخل من أجل انتزاع الكرة.

8.3 اللعب الهجومي

يكون فريق ما في وضع هجومي عندما تكون الكرة بحوزته، حيث ينطوي اللعب الهجومي على التمرير (من مختلف المسافات) والمراوغة في محاولة للتقدم نحو مرمى الفريق المنافس وتخطي دفاعه لتسجيل هدف، إذ يجب على الفريق المهاجم أن يتحلى بالفعالية عند استخدام الكرة، وذلك من خلال نقلها بين لاعبيه وتخطي لاعبي الفريق المنافس بمهارة وثقة في أي حالة من الحالات التي قد تشهدها المباراة.

تتم عندما يعيد فريق تنظيم صفوفه مباشرة بعد انتزاع الكرة من منافسه، إذ تُعد مشاركة جميع أعضاء الفريق في العملية الهجومية شرطاً مهماً من شروط التحول الهجومي، وذلك من أجل زيادة إمكانيات التمرير، علماً أنه من المهم أن يكون كل لاعب على دراية بدوره عند انتزاع الكرة من الفريق المنافس. لا سيما وأن الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم يزيد من فرص مباغتة الخصم قبل أن يتمكن من إعادة تنظيم صفوفه دفاعياً.

يتطرق هذا الفصل إلى المبادئ العامة الثلاثة التي يقوم عليها اللعب الهجومي:

- الهجمات المباشرة: الهدف منها هو التسديد على المرمى بعد عدد محدود من التمريرات.
- الهجمات المُنسقة: يحاول الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة واعتماد نهج أكثر حذراً عند بناء اللعب.
- الهجمات المضادة: تُعتبر شكلاً من أشكال الهجوم المباشر عندما لا يكون لدى الفريق المنافس الوقت الكافي لتنظيم صفوفه دفاعياً بعد فقدان الكرة.

يتوقف الأسلوب الهجومي الذي يتبناه فريق ما خلال المباراة على النهج التكتيكي العام للفريق والمؤهلات الفنية للاعبين وطبيعة الفريق المنافس والمنحى الذي تتخذه المباراة وغيرها من العوامل والحيثيات الأخرى.

8.3.1 الهجوم المباشر



الوصف

- أسرع طريقة للوصول إلى المرمى
- الانتقال السريع، تحركات قصيرة، وعدد محدود من اللاعبين
- التمرير من مسافة متوسطة وبعيدة

النهج الفني والتكتيكي للاعبين

- يقوم على القوة الجسمانية والاندفاع البدني والانضباط الجيد

العناصر الأساسية

- توليفات سريعة لإنهاء العملية في أقرب وقت
- حيازة الكرة لفترات وجيزة
- تمرير الكرة في مساحة فارغة والتسديد على المرمى من اللمسة الثانية

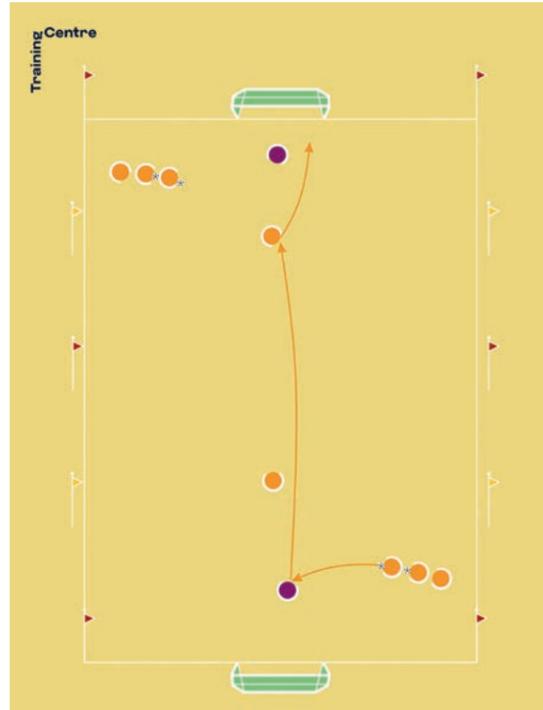
حالات قد يترتب عنها إحباط الهجمة

- إفراط اللاعبين في التمريرات والحركات الفردية داخل منطقة جزاء فريقهم
- اختلال في العمل الجماعي وضعف التواصل بين اللاعبين

التنظيم الداخلي

- الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم
- بناء اللعب بأقل عدد من اللمسات
- الإنهاء السريع
- يجب أن تنتهي جميع التحركات الهجومية بالتسديد على المرمى

8.3.1.1 تمرير الكرة من حارس المرمى إلى المهاجم



التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 10 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بالقرب من كل مرمى.
- يتموقع حارس في كل مرمى ويتوزع بقية اللاعبين بين المنطقتين المخصصتين للكرات.
- يتموقع مهاجم في كل منطقة جزاء.

الشرح

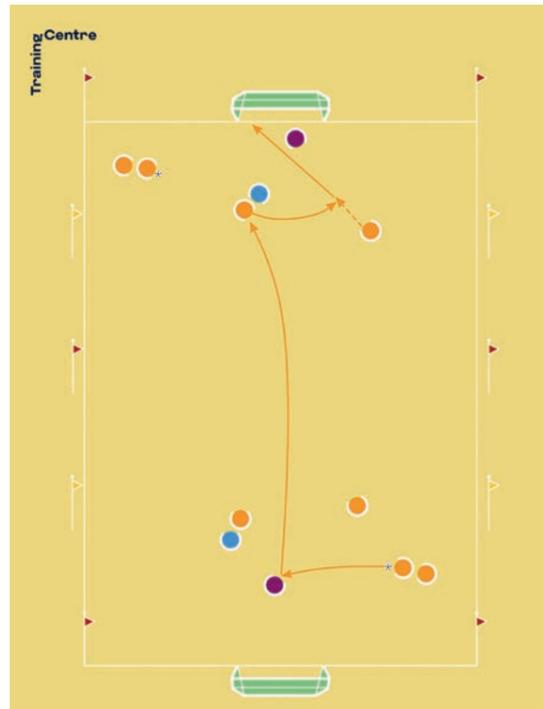
- يقوم اللاعب المتموقع في منطقة الكرات بتمرير كرة خلفية لحارس مرمى فريقه، الذي يحولها برمية طويلة باتجاه المهاجم، الذي ينهي هذه العملية بتسديدة على المرمى.
- يتناوب الحارسان على رمي الكرة إلى المهاجم، وذلك لتغيير اتجاه اللعب الهجومي.

تنوع التمرين

- يُجرى التمرين في سيناريو يتقابل خلاله مهاجمان اثنان ضد مدافع سلبي واحد في كل منطقة جزاء، بحيث تكون أمام المهاجم مهلة لا تتعدى 4 ثوانٍ للتسجيل بعد تلقي الكرة من حارس المرمى، بينما يجب على المدافعين اللعب بمستوى منخفض من الاندفاع البدني، دون الضغط بشدة على المهاجمين.

النقاط الأساسية

- يُطلب من المهاجمين إنهاء العملية بسرعة، إذ يمكنهم محاولة التسجيل بركلة مقصية مما يساعدهم على تعزيز البنية الجسمانية وتحسين دقة التسديد.
- يُطلب من حارس المرمى التمرن على رمي الكرة بدقة وعلى ارتفاع جيد لمساعدة المهاجمين على إنهاء العملية بركلة قصية.



FIFA Training Centre

8.3.1.2 تمرير الكرة من لاعب ساحة إلى المهاجم

التنظيم

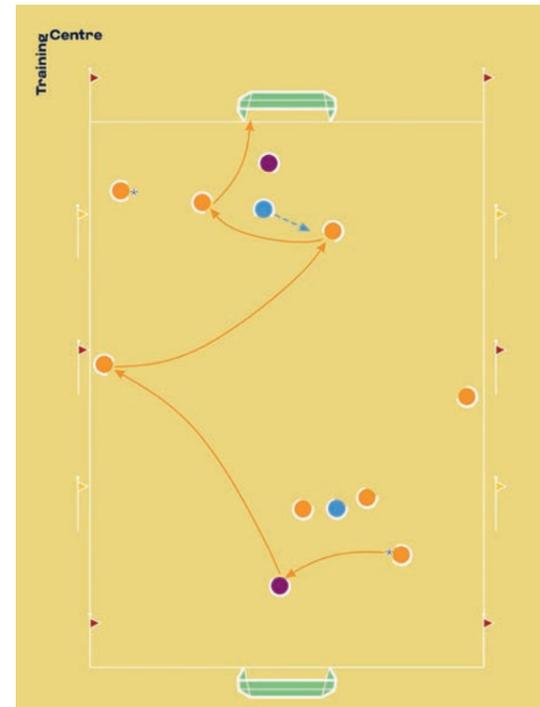
- يتطلب هذا التمرين 10 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بالقرب من كل مرمى.
- يتموقع حارس في كل مرمى، و3 لاعبين في كل منطقة مخصصة للكرات، بينما يتمركز مهاجم في كل منطقة جزاء، ولاعب عند كل طرف من طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب.

الشرح

- يقوم اللاعب المتموقع في منطقة الكرات بتمرير كرة خلفية لحارس مرمى فريقه، بينما يمرر حارس المرمى كرة طويلة للاعب المتمركز على الجانب البعيد من الملعب عند أحد طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب، حيث يستقبل الكرة ويحولها للمهاجم، الذي يحاول إنهاء الهجمة.
- يتناوب الحارسان على رمي الكرة إلى المهاجم، وذلك لتغيير اتجاه اللعب الهجومي.

تنويع التمرين

- يُجرى التمرين في سيناريو يتقابل خلاله مهاجمان اثنان ضد مدافع واحد في كل منطقة جزاء، حيث يسعى المهاجمان إلى التسجيل، بينما يحاول المدافع إحباط الهجمة أو قطع التمريرات.



FIFA Training Centre

8.3.1.3 التسديد من مسافة بعيدة

التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 8 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بالقرب من كل مرمى.
- يتم إعداد منطقتين مخصصتين للاعبين، واحدة في كل طرف من طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب.
- يُقسّم اللاعبون إلى فريقين من 4 لاعبين، حيث يتموقع في كل منطقة لاعبان اثنان من كل فريق.

الشرح

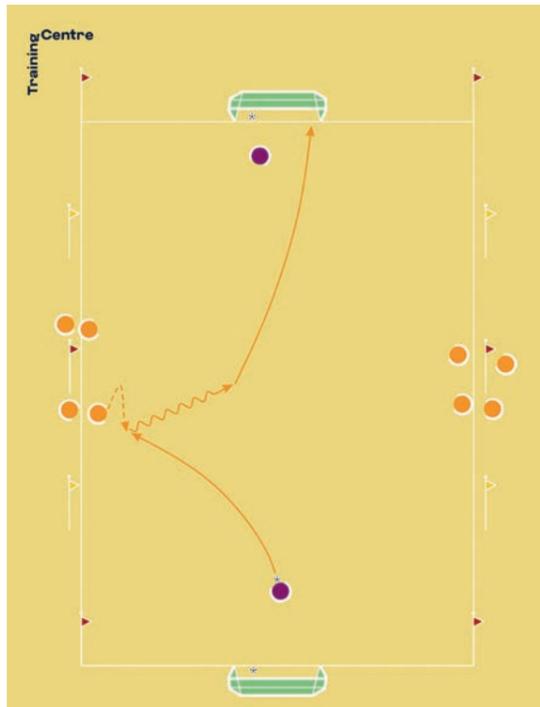
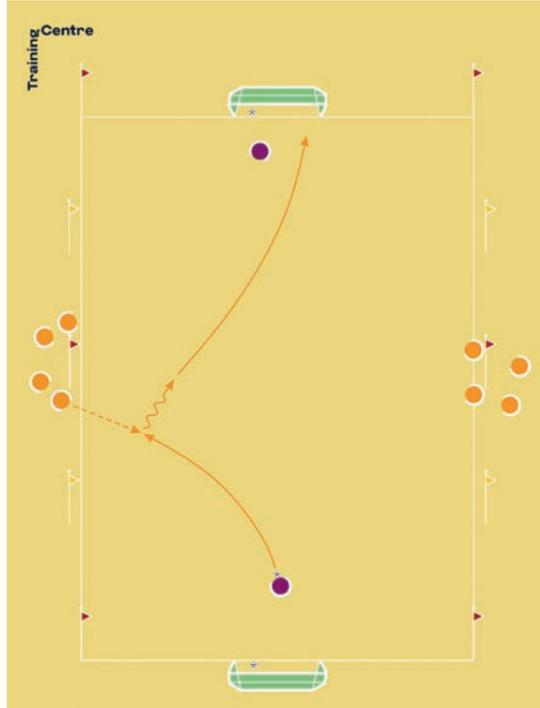
- يبدأ حارس المرمى هذا التمرين برمي الكرة إلى اللاعب الذي يطلب الكرة بعد دخوله من منطقة اللاعبين وتقدمه للأمام.
- يستقبل هذا اللاعب الكرة عند تحركه لمواجهة المرمى المقابل، ثم يرفعه من الرمال ويسدد من مسافة بعيدة.
- يتناوب الحارسان على رمي الكرة إلى المهاجم، وذلك لتغيير اتجاه اللعب الهجومي.
- ينبغي عد الأهداف التي يسجلها كل فريق.

تمارين متنوعة

- يُطبق نفس المبدأ، ولكن هذه المرة يجب على المهاجم أن يُموّه أو يتظاهر بالركض قبل استلام الكرة، ثم يتقدم بها لبضعة أمتار في وسط الملعب ويرفعها من الرمال ويسددها هوائية.
- بعد التمويه أو التظاهر بالركض، يجب على المهاجم التقدم بالكرة داخل المساحة المتاحة في وسط الملعب ثم التسديد على المرمى دون رفع الكرة من الرمال هذه المرة.

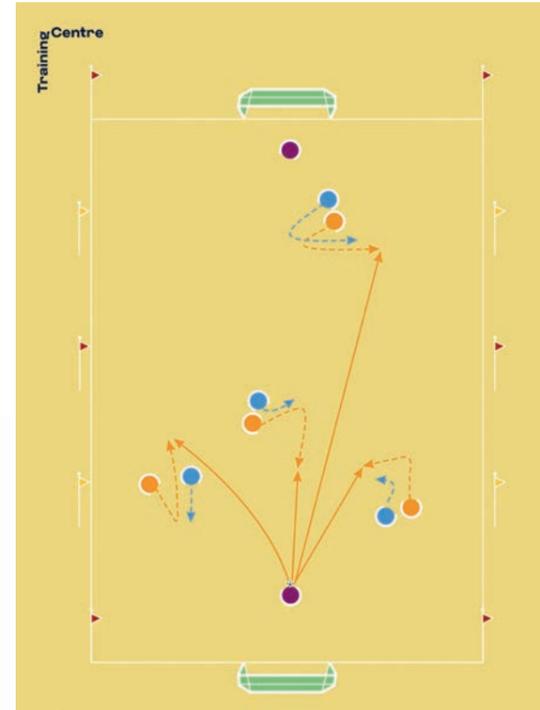
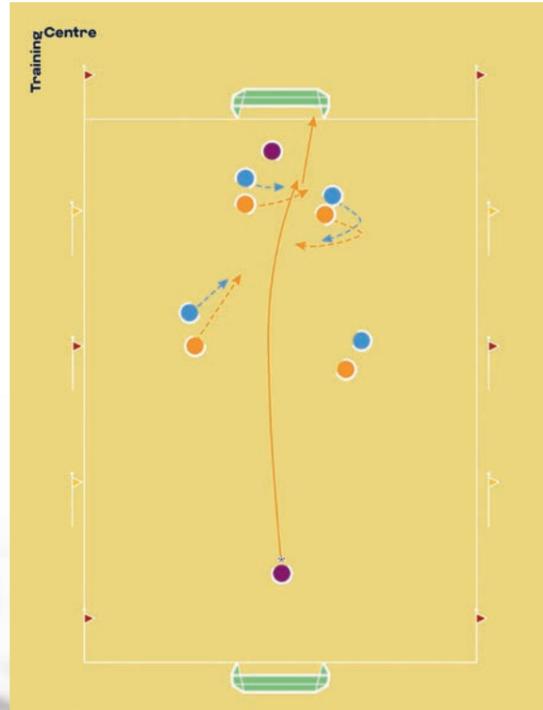
النقاط الأساسية

- يجب على المسددين أن يحاولوا جعل الكرة ترتد من الرمال أمام المرمى لتعقيد مهمة الحارس المناقس.
- عند التسديد على المرمى دون رفع الكرة من الرمال (تسديدة أرضية)، يجب على اللاعبين الحرص على بقاء الكرة في نفس مستوى سطح الملعب طوال مسارها، كما ينبغي درجة الكرة للاقترب قليلاً من المرمى إذا لزم الأمر.
- يجب على المهاجمين أن يعملوا على التمويه وتغيير الاتجاه وتنويع إيقاع الركض.



FIFA Training Centre

8.3.1.4 خلق المساحة لاستقبال الكرة



التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 8 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بالقرب من كل مرمى.
- حيث يتموقع 3 من لاعبي الساحة على مشارف منطقة الجناح التي يشغلها حارس المرمى الذي يبدأ العملية الهجومية، بينما يتمركز اللاعب الرابع على مشارف منطقة الجناح المقابلة، ويُطلب من الفريق المنافس فرض رقابة لصيقة على اللاعبين الذين يحاولون تلقي الكرة.

الشرح

- يبدأ المدرب بشرح الكيفية التي يستطيع بها اللاعبون التخلص من المراقبة لتلقي الكرة، وذلك باستخدام أساليب مختلفة (تغيير الاتجاه، التظاهر بالركض، التمويه وطرق أخرى) للتموقع أمام المنافس أو خلفه.
- يحاول كل لاعب من اللاعبين الذين تُفرض عليهم رقابة فردية لصيقة التحرر من ذلك الوضع وخلق مساحة تخول له تلقي الكرة من حارس المرمى.
- يجب على اللاعبين تنويع طرق الركض والانسلال، كما ينبغي عليهم أن يحاولوا طلب الكرة في مناطق مختلفة.

تمارين متنوعة

- هذه المرة، الهدف من التمرين هو خلق مساحة لأحد الزملاء، إذ ينبغي الاشتغال على أنواع مختلفة من الرقابة والتركيز على مختلف الاستراتيجيات المعتمدة في فرض الرقابة على المنافس (مشاركة لاعبين أو 3 لاعبين، فتح منتصف الملعب أو فتح القنوات...)، مع الحرص على منح الفرصة للفريقين معا من أجل العمل على مختلف الجوانب التي ينطوي عليها هذا التمرين، وإيلاء أهمية قصوى للعمل التحليلي، بينما لا يُسمح بالتسديد في هذا القسم من الحصة التدريبية.
- الفريق الذي يمتلك الكرة يلعب بتشكيلة 1-2-2، حيث يبدأ التمرين برمية طويلة من حارس المرمى باتجاه أحد المهاجمين، ويحاول المهاجم الأول التخلص من الرقابة، تاركاً مساحة حرة لكي يشغلها المهاجم الآخر، علماً أن لحارس المرمى حرية تمرير الكرة لأي من المهاجمين، على أن يستمر اللعب كالمعتاد بعد رميته الطويلة.

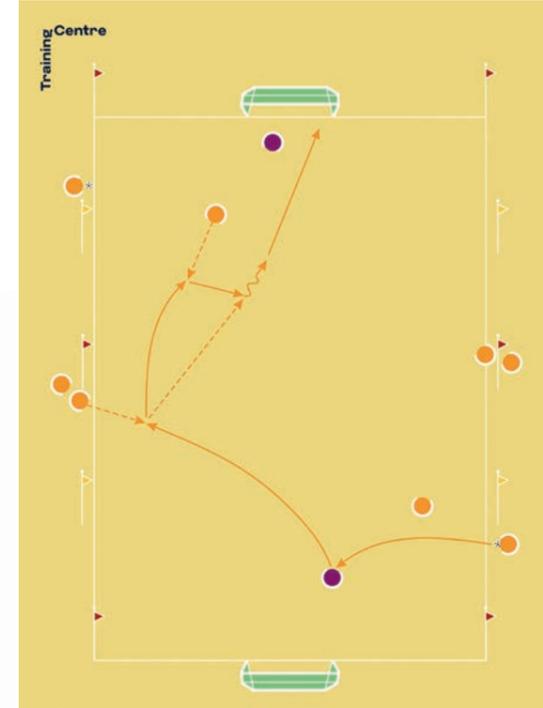
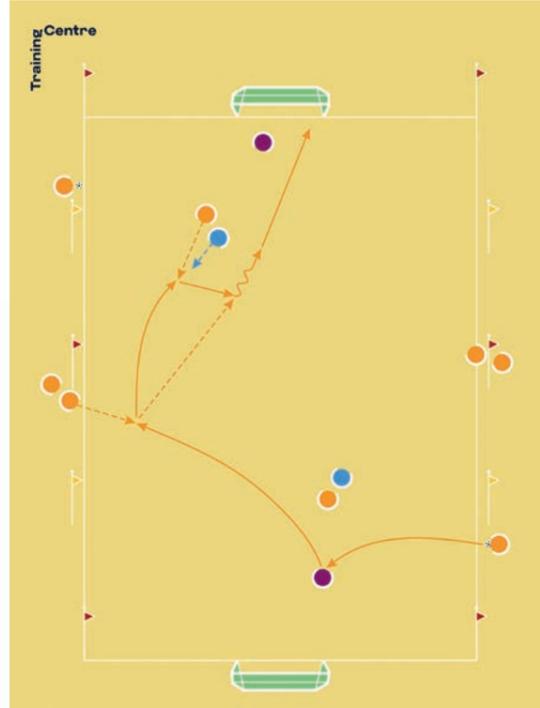
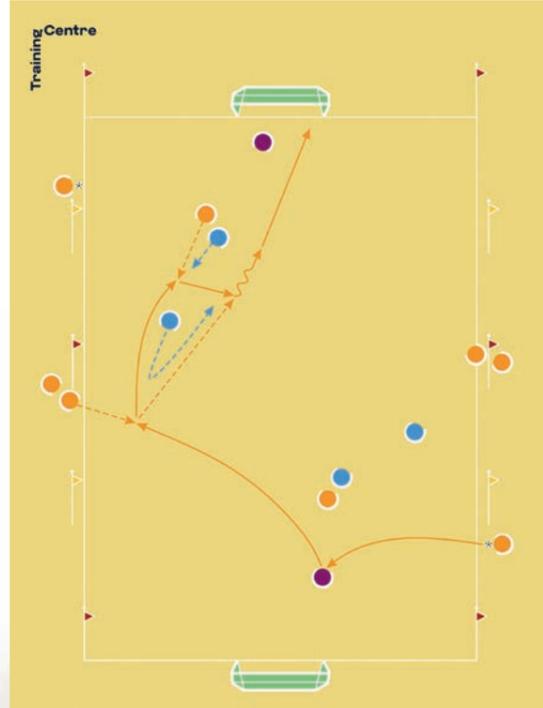
النقاط الأساسية

- يُشجّع المدرب اللاعبين على التمويه والتظاهر بالركض وتغيير الإيقاع بين الفينة والأخرى.
- يجب على اللاعبين البحث عن طرق مختلفة للتخلص من الرقابة.
- يمكن للمدرب أيضاً أن يوجّه أسئلة للاعبين من أجل مساعدتهم على تحديد المساحة التي يتعين عليهم خلقها والتعرف على المساحات الفارغة.



FIFA Training Centre

8.3.15 خذ وهات

**التنظيم**

- يتطلب هذا التمرين 8 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات على خط التماس في الجانب الأيمن لكل مرمى، على مشارف منطقة الجزاء.
- يتموقع حارس في كل مرمى، و3 لاعبين في كل منطقة مخصصة للكرات، بينما يتمركز مهاجم في كل منطقة جزاء، ولاعب عند كل طرف من طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب.

الشرح

- يتلقى حارس المرمى تمريرة خلفية من اللاعب المتمركز في المنطقة المخصصة للكرات ويحولها برمية طولية نحو زميله المتموقع على الجهة المقابلة في طرف الخط الوهمي لمنتصف الملعب.
- يستقبل هذا اللاعب الكرة، ثم يتبادلها بطريقة خذ وهات مع لاعب الدعم الموجود في منطقة الجزاء، وينتهي الهجمة إما من اللمسة الأولى أو يروض الكرة قبل تسديدها، على أن يتناوب الحارسان على رمي الكرة إلى المهاجم، وذلك لتغيير اتجاه اللعب الهجوم.

تنويع التمرين

- ينضم مدافع إلى منطقة الجزاء للتدخل أمام المهاجمين اللذين يؤديان حركة خذ وهات.
- ينضم مدافع ثانٍ إلى منطقة الجزاء لخلق سيناريو 2 ضد 2 في الثلث الأخير من الملعب، وذلك لمحاكاة سيناريو حقيقي من السيناريوهات التي تشهدها المباريات.

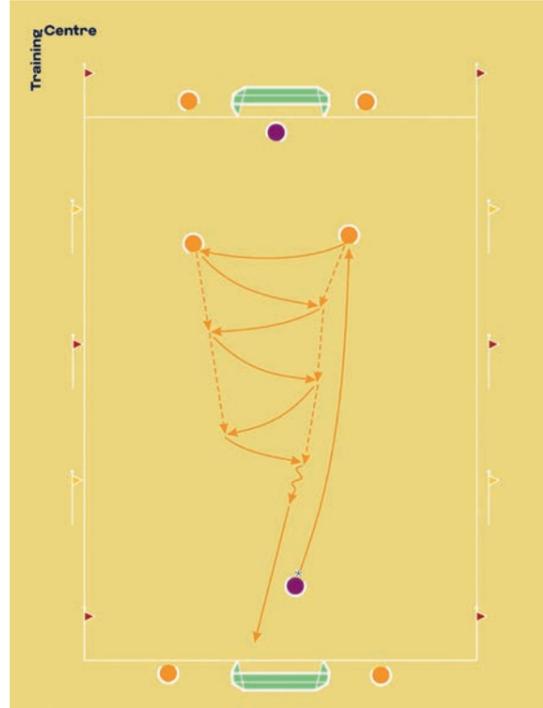
النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين اختيار التوقيت الجيد لتمرير الكرة فيما بينهم.



FIFA Training Centre

8.3.1.7 اللعب بسرعة



التنظيم

- يُستخدَم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بجانب كل مرمى.
- يُقسَم لاعبو الساحة إلى مجموعات من اثنين.

الشرح

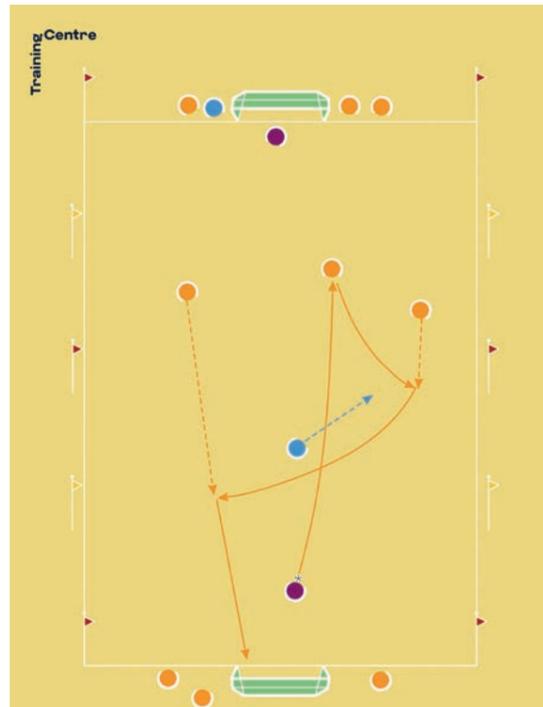
- يبدأ حارس المرمى التمرين برمية طويلة نحو اللاعبين المتمركزين على مشارف منطقة الجزاء المقابلة، واللذين يجب عليهما محاولة التسجيل في المرمى حيث يتموقع الحارس الذي مرر الكرة الطولية.
- عند تلقي الرمية الطولية من الحارس، يتقدم اللاعبان نحو المرمى بأسرع ما يمكن من خلال تبادل تمريرات هوائية فيما بينهما، ويجب أن يحاولا التسجيل بعد تبادل ما لا يزيد عن 6 لمسات (بما في ذلك لمسات استقبال الكرة).
- يتناوب الحارسان على رمي الكرة إلى المهاجم، وذلك لتغيير اتجاه اللعب الهجومي.

تنوع التمرين

- يتم خلق سيناريو 3 ضد 1 لصالح الفريق المهاجم، الذي يجب أن يسدد على المرمى بعد تبادل ما لا يزيد عن 6 لمسات. وإذا دعت الضرورة، يمكن للاعبية التسديد على المرمى في أقل من 6 لمسات.

النقاط الأساسية

- يتيح التمرين للاعبين العمل على التمريرات الهوائية.
- يجب على اللاعبين أن يحاولوا التسديد على المرمى بأسرع ما يمكن من خلال التمرير لزملائهم في المواقف الأكثر ملاءمة للتسديد.



8.3.1.6 التمرير والركض المتداخل

التنظيم

- يُجرى التمرين باستخدام مرمى واحد. يقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات على كل خط من خطي التماس، بمستوى الخط الوهمي لمنتصف الملعب، ويتموقع لاعبان مساعدان على مشارف منطقة الجزاء.

الشرح

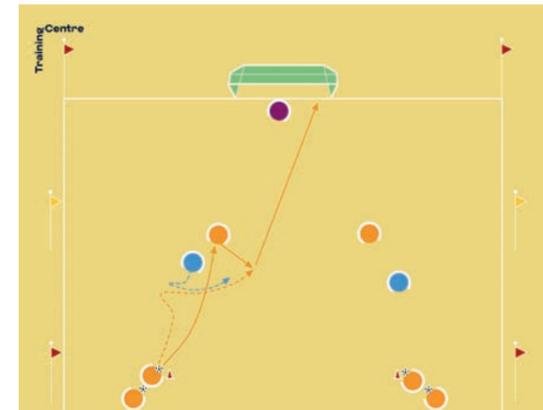
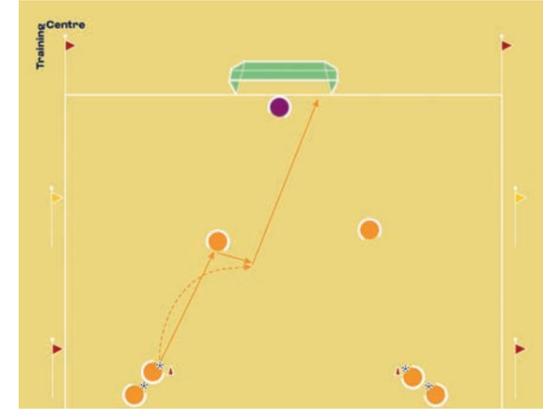
- يُرسل اللاعب المتوقع في المنطقة المخصصة للكرات تمريرة إلى أقرب لاعب من لاعبي الدعم، قبل تغيير الاتجاه وتنويع إيقاع الركض، ثم الجري خلف لاعب الدعم لتلقي تمريرته والتسديد على المرمى من اللمسة الأولى.
- يجب على لاعبي الدعم تنويع طريقة التمرير إلى اللاعب المستقبل (كرة أرضية تارة، وكرة هوائية تارة أخرى).

تمارين متنوعة

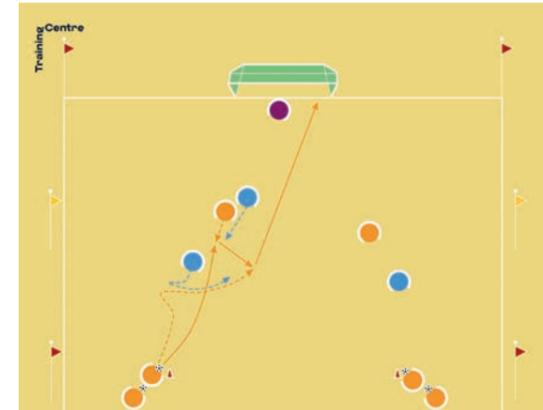
- ينضم إلى التمرين مدافع "سلبي" تتمثل مهمته في قطع التمريرة الأخيرة وإغلاق المساحة أمام المسدد لإجباره على تغيير الاتجاه وتنويع إيقاع الركض قبل الشروع في الركض المتداخل.
- ينضم مدافع ثانٍ لخلق سيناريو 2 ضد 2.

النقاط الأساسية

- يجب ألا يطلب المسدد الكرة مباشرة بعد تمريرها إلى لاعب الدعم، وفي المقابل عليه أن يتظاهر بالركض ويُغيّر الاتجاه للتخلص من الرقابة قبل محاولة إعادة الكرة عبر حركة خذ وهات.



التمرين الأول



التمرين الثاني



8.3.2 الهجمات المنسقة



الوصف

- نهج تدريجي نحو مرمى الفريق المنافس، مع التحكم في الكرة طيلة المسار
- ينطوي كل هجوم على سلسلة من الحركات الفردية والعمليات الجماعية
- عدد أقل من الهجمات في المجموع

النهج الفني والتكتيكي للاعبين

- يتطلب لاعبين أذكياء وموهوبين وذوي مهارة (من الناحية الفنية والتكتيكية)
- التعامل الجيد مع الكرة، الدقة، الثقة بالنفس...

العناصر الأساسية

- التحكم في اتجاه الكرة
- تمريرات عديدة في اتجاهات مختلفة لمخادعة المنافسين
- حيازة الكرة لفترات طويلة والإكثار من التحرك دون كرة

حالات قد يترتب عنها إحباط الهجمة

- ضرورة الاستحواذ على الكرة في مساحات ضيقة
- تموقع عدد كبير من اللاعبين في نفس المنطقة أو تمركزهم في مساحات بعيدة عن بعضهم البعض

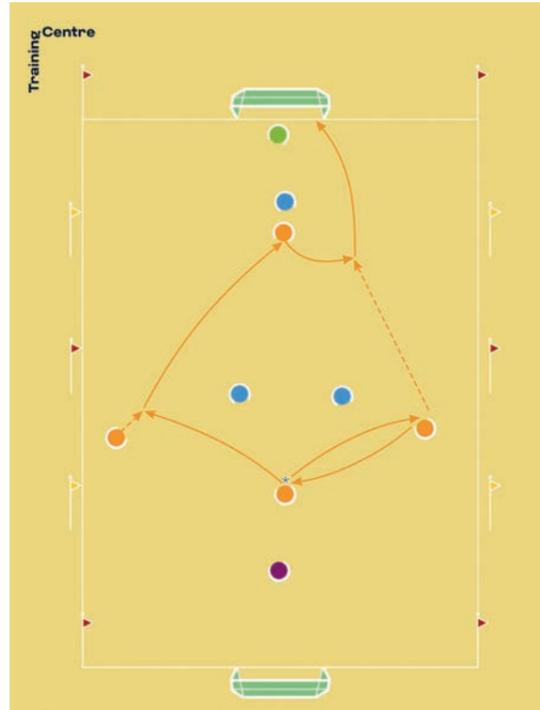
التنظيم الداخلي

- اللعب في مساحات قصيرة للعمل على تعزيز الثقة بالنفس والسيطرة على الكرة
- خلق مساحات والبحث عن المنافذ خلف المنافسين
- يتطلب هذا الجزء التحلي بالموهبة والإبداع لإنهاء العمليات بنجاحة

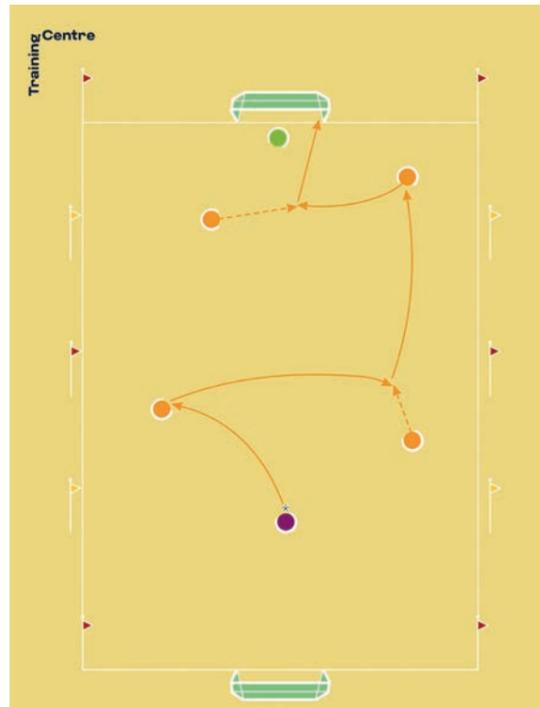
8.3.2.1 البناء من الخلف



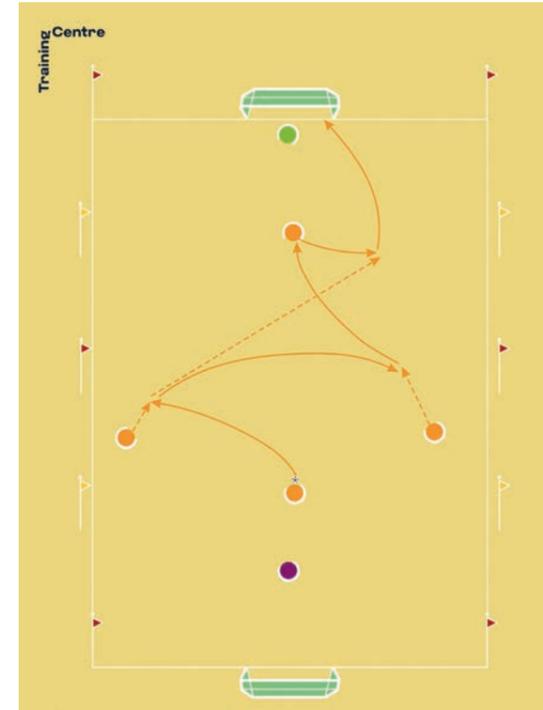
التمرين الثاني



التمرين الأول



التمرين الثالث



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتطلب التمرين حارسين و8 من لاعبي الساحة (فريقان يضم كل منهما 4 لاعبين).
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد منطقة مخصصة للكرات بالقرب من كل مرمى.

الشرح

- يتموقع حارس في كل مرمى ويلعب أحد الفريقين بتشكيلة 1-3-1 دون أي منافس.
- يبدأ التمرين برمية من أحد حارسي المرمى، ويسعى الفريق إلى تدوير الكرة في نصف ملعبه وانتظار الوقت المناسب لبدء الهجمة ثم إنهاؤها بالتسديد على مرمى الفريق المنافس.
- يجب على المدرب أن يقترح اللعب بمختلف الخطط التي من شأنها أن تتيح للفريق اللعب من الخلف بتمريرات قصيرة، مع إعطاء اللاعبين حرية بناء الهجمة كما يشاؤون.
- يجب على المدرب أن يناوب بين اللاعبين بعد كل هجمة.

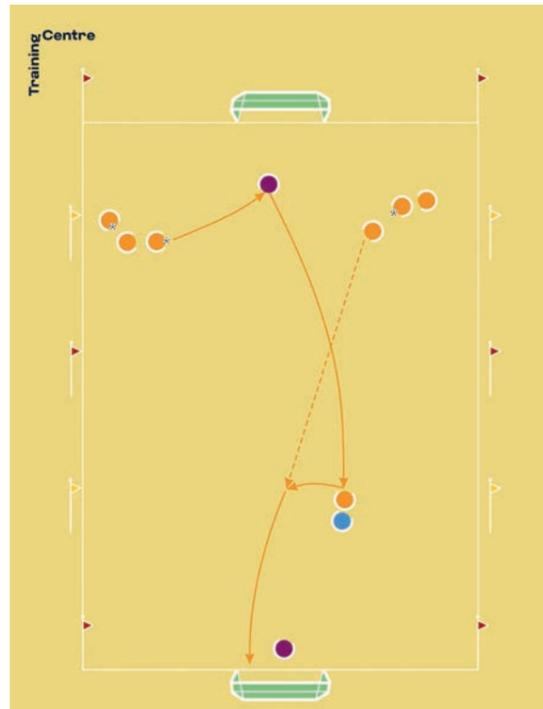
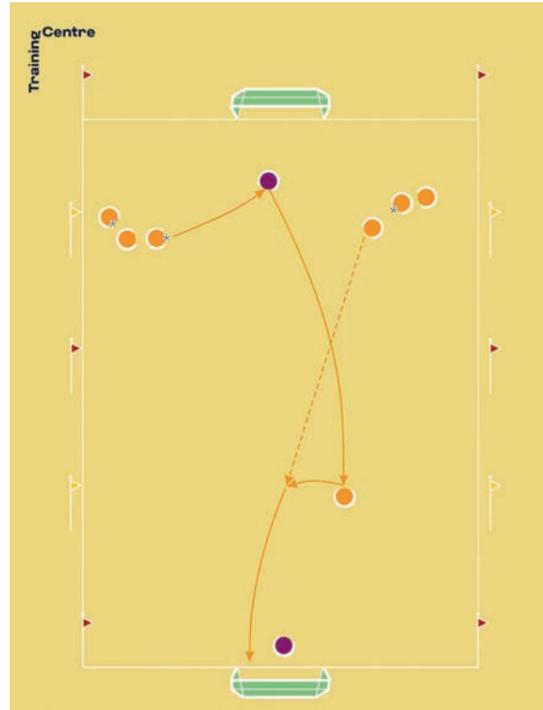
تمارين متنوعة

- ينضم إلى التمرين 3 مدافعين "سلبين" يتعين عليهم اللعب بضغط منخفض الحدة.
- يتم الانتقال إلى تشكيلة 1-2-2، دون منافسة من لاعبي الساحة، حيث يلعب حارس المرمى دوراً فعلياً في مرحلة بناء اللعب في هذا التمرين، إذ يجب عليه أن يتبادل الكرة مع زملائه مرتين أو ثلاث مرات على الأقل قبل أن يتمكن الفريق من بدء الهجمة.
- ينضم مدافع إلى كل نصف من نصفي الملعب، علماً أنه لا يُسمح للمدافعين بالتدخل إلا في نصف ملعبهم ولا يمكنهم مساعدة زميلهم من خلال عبور الخط الوهمي لمنتصف الملعب (الذي يتم تمييزه بأقمار صفراء).

النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين أن يتحركوا باستمرار وأن يتبادلوا الكرة فيما بينهم طيلة مرحلة البناء.
- ينبغي تشجيع اللاعبين على الركض نحو الأطراف والابتعاد عن مواقعهم الأولية.
- ينبغي التأكيد على أهمية التواصل وتذكير اللاعبين بضرورة التحلي بالصبر وانتظار التوقيت المناسب لبدء الهجمة.

8.3.2.3 إبطاء الهجوم لانتظار المساندة



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 6 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم تخصيص منطقتين للكرات على مشارف إحدى المنطقتين الجزاء (واحدة على اليسار والأخرى على اليمين).
- يتموقع حارس في كل مرمى ويتمركز مهاجم داعم في منطقة الجزاء على الطرف الآخر من الملعب في الجهة المقابلة المنطقتين المخصّصتين للكرات، على أن يُقسّم بقية اللاعبين إلى مجموعتين ويتموقعون في المنطقتين المخصّصتين للكرات.

الشرح

- يتولى لاعب من اللاعبين المتموقعين في إحدى المنطقتين المخصّصتين للكرات إرسال تمريرة خلفية لحارس المرمى، الذي يوجه رمية طويلة نحو المهاجم الداعم المتموقع في منطقة الجزاء المقابلة، والذي يستقبل الكرة وظهره إلى المرمى، بينما يركض لاعب من المنطقة الأخرى المخصصة للكرات ويطلب الكرة، وعند تلقيها من المهاجم الداعم يسدها من اللمسة الأولى باتجاه المرمى من داخل المنطقة المحددة بأقمار زرقاء.
- يُؤدى التمرين بالتناوب بين لاعبي منطقة الكرات اليمنى وتلك التي تم إعدادها على اليسار.

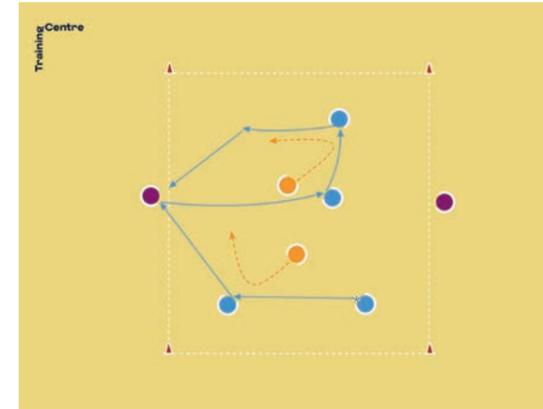
تنويع التمرين

- يُضاف مدافع إلى منطقة الجزاء لفرض رقابة على المهاجم الداعم.

النقاط الأساسية

- يجب على المهاجم الداعم أن يستقبل الكرة وظهره إلى المرمى ثم يترقب الوقت المناسب ليمررها إلى زميله.
- يُطلب من المهاجم المساعد أن يتظاهر بالركض قبل تلقي الكرة، وذلك ليتمكن من التخلص من الرقابة والتوقع بين اللاعب المنافس والكرة، بينما ينتظر انضمام زميله إليه في منطقة الهجوم.

8.3.2.2 الاحتفاظ بالكرة



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتطلب هذا التمرين حارسين و6 من لاعبي الساحة (في وضع 4 ضد 2).
- يتم إعداد منطقة للعب، يمكن تغيير حجمها لتحقيق المستوى المطلوب من الصعوبة.
- يتموقع لاعبو الساحة داخل منطقة اللعب، حيث يتموقع حارسا المرمى حول المنطقة الخارجية لدعم هجوم الفريق الحائز على الكرة.

الشرح

- يقوم هذا التمرين على اللعب في وضع 6 ضد 2 بوسط الملعب لتعزيز القدرة على الاحتفاظ بالكرة.
- يحاول الفريق المستفيد من التفوق العددي الاحتفاظ بالكرة من خلال تبادل تمريرات هوائية وأرضية، بينما يفرض عليه المنافسان ضغطاً منخفض الحدة، إذ يمكن للاعب الساحة التحرك داخل منطقة اللعب والاستعانة بلاعبي الدعم في الخارج.
- يجب على اللاعبين الذين توجد الكرة بحوزتهم أن يحاولوا إيجاد زميلهم من خلال استغلال أكبر قدر من الوقت والمساحة لنح أفضل فرصة ممكنة لتلقي الكرة ولعبها.

تنويع التمرين

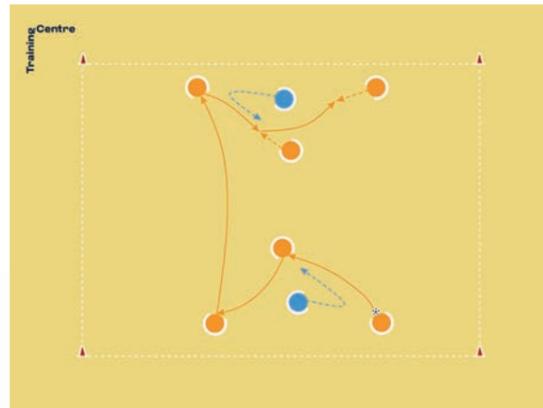
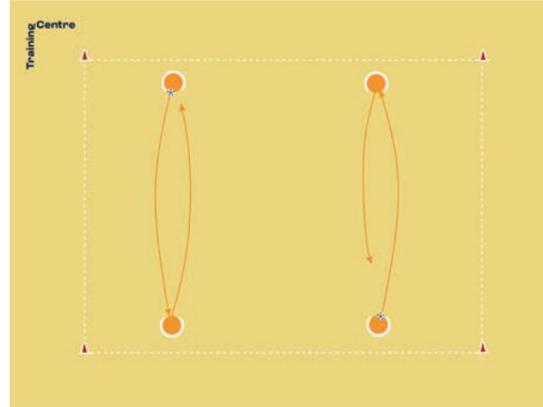
- يمكن إضافة مدافعين آخرين إلى منطقة اللعب لخلق سيناريو 6 ضد 4.

النقاط الأساسية

- يجب على لاعبي الفريق المهاجم الذين لا توجد الكرة بحوزتهم أن يتحركوا باستمرار لإيجاد وضع يتيح لهم تلقي الكرة، بينما يتعين على اللاعب الحائز على الكرة أن يحلل الوضع لإيجاد زميله الذي يوجد في أفضل وضع ممكن لتلقي الكرة.
- ينبغي تشجيع اللاعبين على تنويع طريقة التمرير من خلال كرات هوائية تارة وأرضية تارة أخرى.



8.3.2.5 الاحتفاظ بالكرة



التنظيم

- يتطلب هذا التمرين 8 لاعبين، ينضم 4 منهم إلى اللعب في مرحلة لاحقة.
- يتم إعداد مساحتين للعب على طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب، وتضع كرة في كل منطقة.
- ينقسم اللاعبون إلى مجموعات صغيرة تضم كل منها لاعبين اثنين، ويطلب منهم الوقوف قبالة بعضهم البعض، حيث يمكن الاصطفاف في العرض الكامل للملعب.

الشرح

- يمرر الزميلان الكرة لبعضهما البعض ويتبادلان المواقع فيما بينهما.
- يهدف هذا التمرين إلى العمل على الحالات التي تستوجب إيجاد زميل حر على الطرف المقابل.

تمارين متنوعة

- يُجرى التمرين بكرة واحدة يتم إعداد منطقتين مخصصتين للاعبين، واحدة في كل طرف من طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب. ثم ينضم إلى التمرين اللاعبون الأربعة المتبقون لخلق سيناريو 3 ضد 1 في الوسط داخل كل منطقة من منطقتي اللعب.
- يتبادل اللاعبون الثلاثة الأوائل تمريرات فيما بينهم قبل تحويل الكرة إلى منطقة اللعب المقابلة بأسرع ما يمكن، ويجب على اللاعبين الثلاثة الآخرين تبادل التمريرات فيما بينهم قبل تحويلها مرة أخرى، على أن يستمر التمرين بهذه الطريقة حتى النهاية. وبالنسبة للاعب الوسط المتموقع داخل كل منطقة من منطقتي اللعب، فإنه مطالب بمحاولة قطع التمريرات، وإذا تمكن من انتزاع الكرة، فإنه يتبادل الوقع مع اللاعب الذي فقدها.

النقاط الأساسية

- التركيز على التمريرات الهوائية عند تبديل مجرى اللعب.
- محاولة إيجاد اللاعب الذي لديه أكبر قدر من المساحة والوقت لمنحه أفضل فرصة ممكنة لتلقي الكرة ولعبها.

8.3.2.4 تغيير الإيقاع

التنظيم

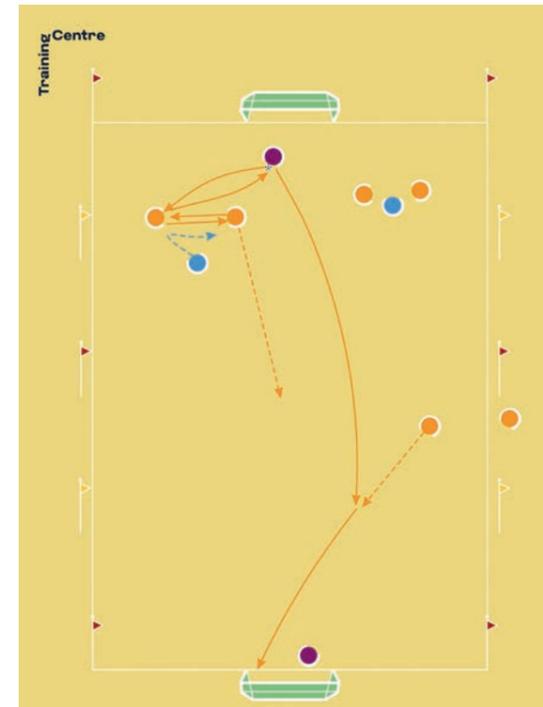
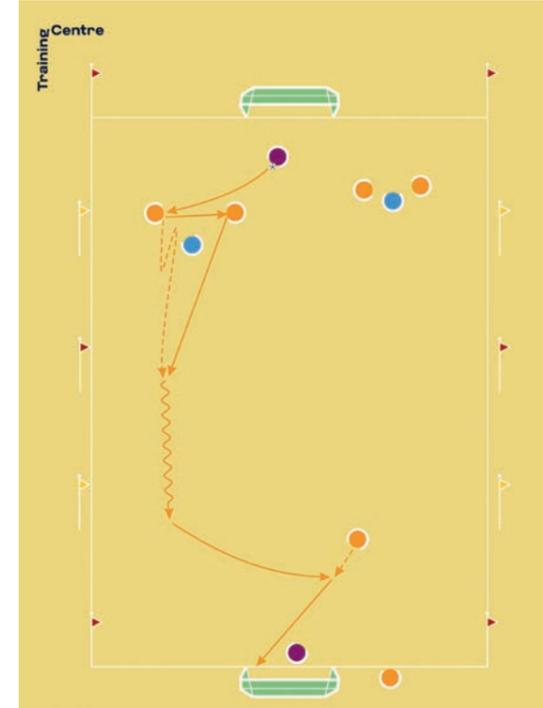
- يتطلب هذا التمرين 6 لاعبي ساحة وحارسين.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتم إعداد مساحتين للعب واحدة على مشارف كل منطقة جزء واحدة على اليسار والأخرى على اليمين).
- يلعب مهاجمان ضد مدافع واحد في كل مساحة من مساحتي اللعب.
- يتموقع حارس في كل مرمى ويتمركز مهاجم في منطقة الجزء على الطرف الآخر من الملعب.

الشرح

- يُرسل حارس المرمى رمية قصيرة إلى أحد اللاعبين الموجودين داخل إحدى مساحتي اللعب.
- يتبادل اللاعبان تمريرات قصيرة فيما بينهما بهدف إبطاء سرعة اللعب.
- بعد تبادل عدة تمريرات فيما بينهما، ينطلق أحدهما خلف المدافع لاستلام كرة طويلة من زميله، حيث يمكنه إنهاء الهجمة إما بالتسديد على المرمى نفسه أو تمرير الكرة لزميله المهاجم المتموقع داخل منطقة الجزء، علماً أن تدخل المدافع يجب أن يكون منخفض الحدة عند محاولة قطع التمريرات بين منافسيه.
- يُؤدى التمرين بالتناوب بين لاعبي مساحة اللعب اليمنى وتلك التي تم إعدادها على اليسار.

تنوع التمرين

- بعد تبادل عدة تمريرات فيما بينهما، يتعين على أحد اللاعبين الحائزين على الكرة إرسال تمريرة خلفية لحارس المرمى، الذي يحولها بسرعة عبر رمية طويلة تجاه لاعب متموقع في مساحة اللعب الموجودة على الجانب الآخر من الملعب، حيث يتمركز هذا اللاعب بالقرب من خط التماس، بمستوى الخط الوهمي لمنتصف الملعب، حيث يمكنه إنهاء الهجمة إما بالتسديد على المرمى نفسه أو تمرير الكرة لزميله المهاجم المتموقع داخل منطقة الجزء.



8.3.2.6 استغلال المساحة المتاحة



التنظيم

- يتطلب هذا التمرين حارسين و6 لاعبي ساحة، ينضم أحدهما إلى اللعب في مرحلة لاحقة.
- يُستخدم المرميان معاً وكذلك جميع أجزاء الملعب.
- يتموقع 5 من لاعبي الساحة بنصف الملعب في وضع 3 ضد 2.

الشرح

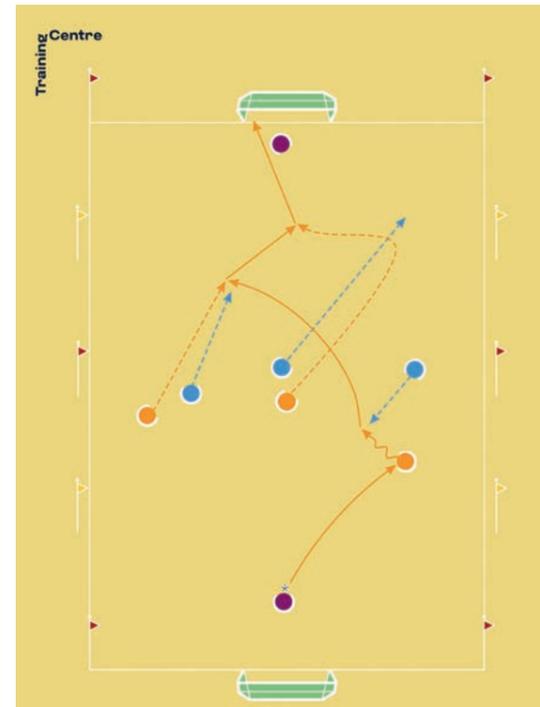
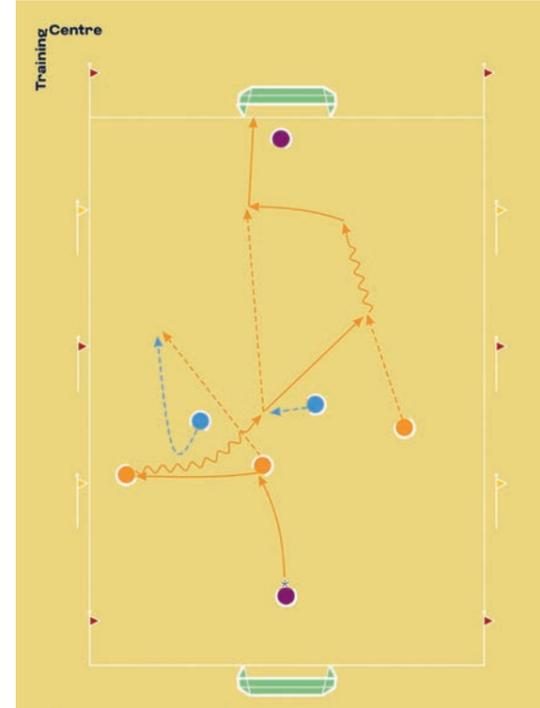
- ينطلق هذا التمرين دائماً من حارس المرمى، الذي يُرسل رمية قصيرة إلى 1 من المهاجمين الثلاثة، الذين يجب عليهم العمل معاً لاستغلال المساحة المتاحة خلف المدافعين المنافسين.
- ما إن يبدأ هذا التمرين، لا يمكن للفريق الحائز على الكرة الاستعانة بحارس المرمى مرة أخرى.
- يجب على المدافعين أن يُطبّقوا أعلى ضغط ممكن لكي يجري التمرين في سيناريو شبيه بسيناريو المباراة وترك مساحات فارغة خلفهم. وإذا تمكنا من انتزاع الكرة، فيمكنهما الاستمرار ومحاولة التسجيل في المرمى المقابل.
- بمجرد انتهاء هذا التمرين، يعود اللاعبون إلى مراكزهم الأولى، حيث ينبغي المناوبة بين المدافعين بانتظام حتى تتاح لهم الفرصة لأخذ قسط من الراحة.

تنويع التمرين

- ينضم إلى التمرين لاعب الساحة السادس باعتباره مدافعاً إضافياً، حيث يصبح اللعب في وضع 3 ضد 3.

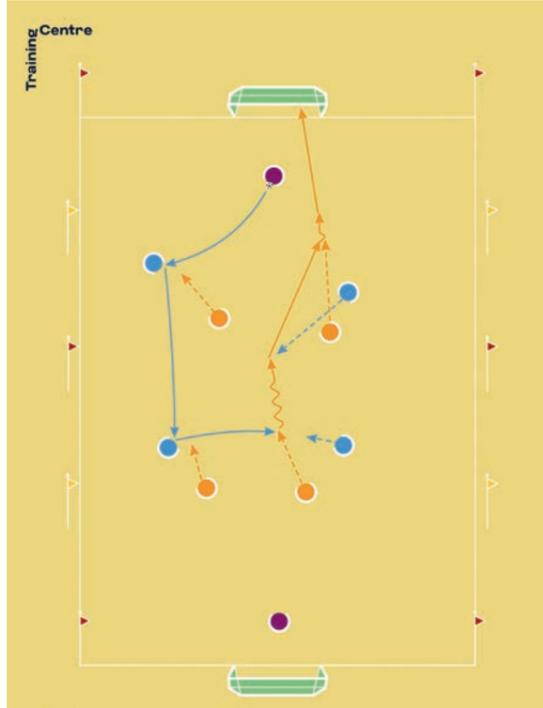
النقاط الأساسية

- يُطلب من لاعبي الفريق الذين لا توجد الكرة بحوزتهم أن يستغلوا المساحة المتاحة خلف الدفاع.
- محاولة إيجاد اللاعب الذي لديه أكبر قدر من المساحة والوقت لمنحه أفضل فرصة ممكنة لتلقي الكرة ولعبها.



FIFA Training Centre

8.3.3.1 الهجمة المضادة



 FIFA Training Centre

التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل ويجري التمرين في وضع 5 ضد 5.

الشرح

- يبدأ هذا التمرين من أحد حارسي المرمى، الذي يتبادل التمريرات مع زميليه المدافعين، بينما يعتمد الفريق المنافس أسلوب الدفاع المتراجع، علماً أن الحارس الخارج من مرماه والمتقدم نحو منتصف الملعب يرسل كرة طويلة بقدمه نحو حارس المرمى المنافس لخلق سيناريو شبيه بوضع فقدان الكرة في المباراة.
- بمجرد أن تصل الكرة إلى حارس مرمى الفريق المدافع، يجب أن ينطلق زملاؤه إلى الأمام بسرعة في هجمة مضادة محاولين التسجيل في زمن لا يتعدى ثلاث ثوانٍ بعد خروج الكرة من حارسهم بتمريرة طويلة.
- عندما يكون الفريق المهاجم يصد الانتقال بالكرة إلى الأمام، يجب على الفريق المدافع التراجع إلى الخلف لإتاحة الفرصة لتطبيق مبادئ الهجمة المضادة (العمل التحليلي).
- يتناوب الفريقان على إجراء هذا التمرين حتى يحصل كل منهما على فرصة ممارسة تقنيات الهجمة المضادة.

تنوع التمرين

- الفريق الذي كانت الكرة بحوزته في بداية التمرين يحاول هذه المرة التسجيل بدلاً من تمرير الكرة إلى حارس المرمى المنافس، حيث تُنفذ الهجمة المضادة في سيناريو شبيه بحالة من حالات المباراة، ولذا يتعين على الفريقين المدافع والمهاجم أداء بكامل قوتهم وطاقتهم.

8.3.3 الهجمات المضادة



الوصف

- تنطوي الهجمة المضادة على الانتقال السريع بعد انتزاع الكرة في وضع دفاعي وشن هجوم مباشر على مرمى الفريق المنافس في تمريرين أو ثلاث تمريرات على الأكثر.
- بمجرد انتزاع الكرة من المنافس، ينتقل الفريق المهاجم بالكرة نحو المرمى المقابل بأسرع ما يمكن.
- تتطلب هذه الاستراتيجية الدقة والسرعة واستغلال عرض وطول الملعب على الوجه الأكمل.

العناصر الأساسية

- إنشاء مناطق دفاعية لانتزاع الكرة من الفريق المنافس وشن هجمة مضادة
- تحديد مسار الكرة في الوضع الهجومي والمسافة بين اللاعبين والكرة

حالات قد يترتب عنها إحباط الهجمة المضادة

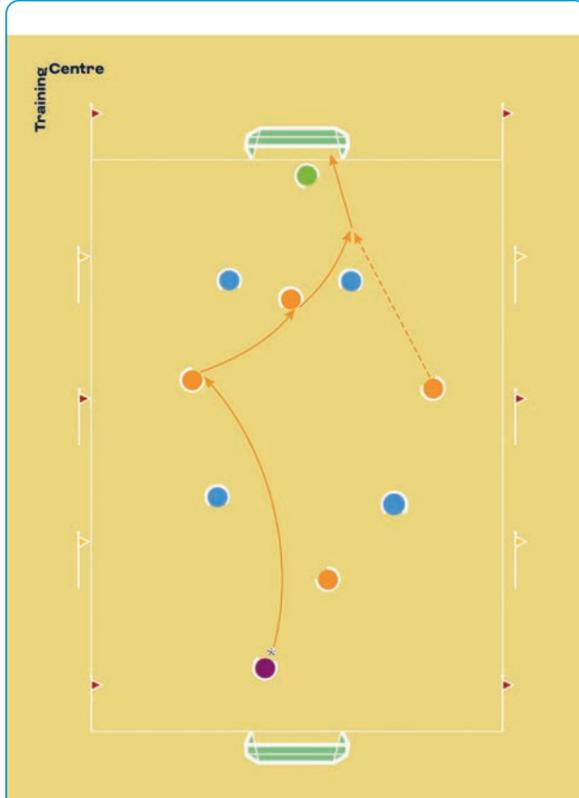
- الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة
- مريرات خاطئة أو أخطاء فنية بعد انتزاع الكرة من الفريق المنافس

التنظيم الداخلي

- انتزاع الكرة من الفريق المنافس، والانطلاق بسرعة ثم خلق فرصة على المرمى



1-1-2-1 8.4.3



الوصف

- مدافع مركزي واحد، ولاعبا جناح، ومهاجم مركزي واحد
- تنوع هذا التنظيم

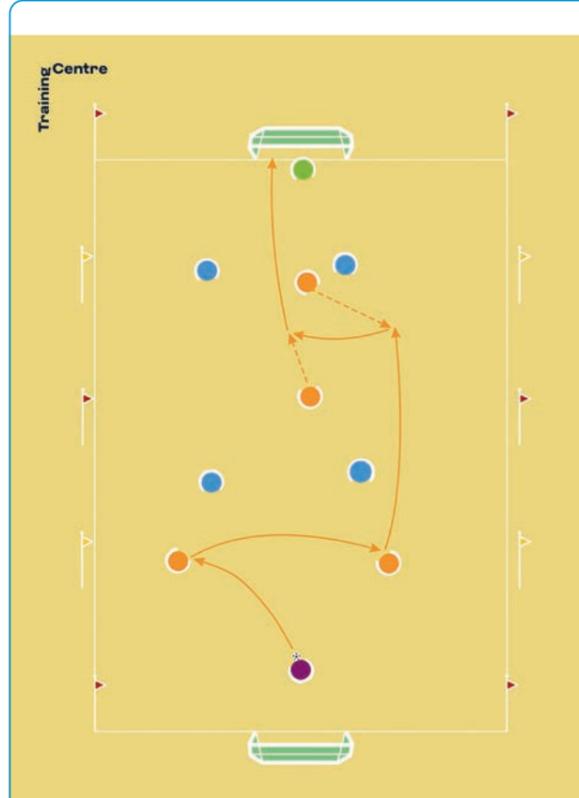
الميزات

- تشكيلة تتيح انتشار اللاعبين بشكل جيد عبر طول الملعب وعرضه
- تشكيلة تتيح للاعبين الجناح الهجوم بسرعة في كثير من الأحيان

العيوب

- يتطلب هذا النظام من اللاعبين فهماً تكتيكياً سليماً للتمركز في مواقع دفاعية جيدة وتغيير النهج بانتظام إلى دفاع المنطقة
- تشكيلة تزيد من إمكانية الانفراد بالمدافع المركزي

1-2-1-1 8.4.2



الوصف

- مدافعان، ولاعب وسط، ومهاجم واحد
- يضطلع لاعب الوسط بمساعدة المهاجم والمدافعين أثناء هجمات المنافس (إذ يجب أن يغطي مساحات شاسعة من الملعب وأن يتمتع بلياقة بدنية عالية)
- تشكيلة تلائم أسلوب اللعب المباشر

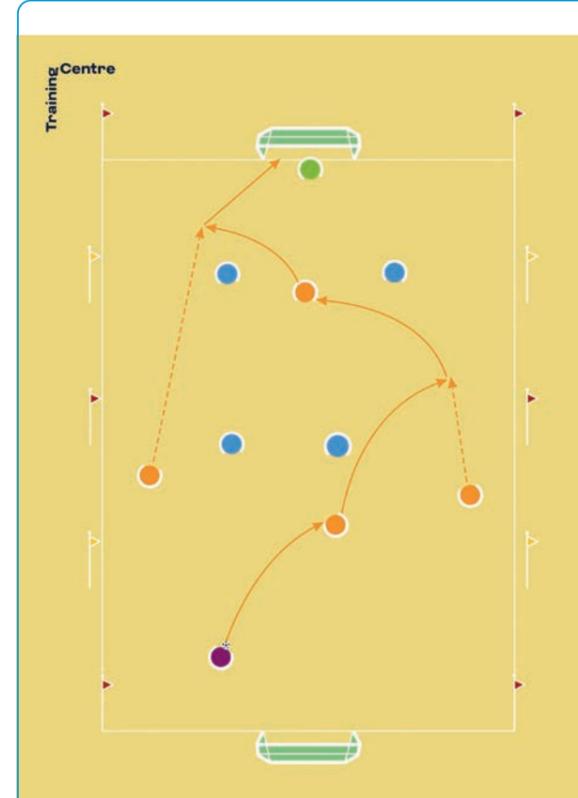
الميزات

- تشكيلة تتيح انتشار اللاعبين بشكل جيد على طول الملعب

العيوب

- تشكيلة تُقوّض فرص استغلال العرض الكامل للملعب
- وضع المدافعين غير محدد بوضوح
- يمكن توقع الهجمات دون عناء كبير، حيث تنطوي هذه التشكيلة في الغالب على تمرير كرات طويلة للمهاجم

1-3-1 8.4.1



الوصف

- ثلاثة مدافعين ومهاجم واحد
- التنظيم الدفاعي

الميزات

- تشكيلة تتيح انتشار اللاعبين بطريقة مثالية عبر المنطقة الدفاعية وتمكنهم من تشكيل كتلة واحدة
- تشكيلة مناسبة عندما يكون الفريق مسيطراً بينما يضغط الفريق المنافس بشدة
- تشكيلة تتيح للفريق إمكانية الاحتفاظ بالكرة لفترات طويلة والبناء ببطء من الخلف

العيوب

- بسبب المسافات الكبيرة بين المدافعين والمهاجمين، يكون من الصعب على اللاعبين مساندة بعضهم البعض
- يكون المهاجم معزولاً في الغالب
- خيارات هجومية قليلة إذا لم يتمكن اللاعبون من الصعود إلى أجزاء متقدمة من الملعب

8.4 أنظمة اللعب

يُعتبر القرار المتعلق باعتماد تشكيلة تكتيكية معينة من العوامل الحاسمة التي تؤثر على نتيجة المباراة، علماً أن تفضيل نهجٍ عن آخر يتوقف على قدرة اللاعبين ومدى تحفيزهم فردياً وجماعياً على حد سواء.

وبناءً على القدرة البدنية للفريق وللمنافس قد يكون هناك هامش لتعديل نظام اللعب قبيل انطلاق المباراة أو حتى أثناء اللعب، بحسب ما تقتضيه النتيجة. في كرة القدم الشاطئية، يمكن اعتماد أي نظام من أنظمة اللعب التالية:

• 1-3-1

• 1-2-1-1

• 1-1-2-1

• 1-2-2

• 1-1-3

التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل، حيث يتنافس فريقان يضم كل منهما خمسة لاعبين ويلعبان وفق النظام التكتيكي الذي يُحدده المدرب.

الشرح

- يبدأ التمرين دائماً من أحد حارسي المرمى ويهدف إلى العمل على بناء الهجمات وفق النظام التكتيكي الذي يُحدده المدرب. في المثال الوارد هنا، يبدأ سكرينزي بتشكيلة 1-3-1 (الفريق المهاجم).

- يطلب المدرب من الفريق الذي لا توجد الكرة بحوزته أن يقتصر على "الدفاع السلبي" لإتاحة الفرصة أمام الفريق الحائز على الكرة لاستيعاب جميع الجوانب التي ينطوي عليها اللعب وفق هذه التشكيلة والعمل على مختلف التوليفات.

تمارين متنوعة

- يلعب الفريق الذي يمتلك الكرة بتشكيلة 1-2-1-1.
- يلعب الفريق الذي يمتلك الكرة بتشكيلة 1-2-2.
- يلعب الفريق الذي يمتلك الكرة بتشكيلة 1-1-2-1.
- يلعب الفريق الذي يمتلك الكرة بتشكيلة 1-1-3.

النقاط الأساسية

- يُطلب من الفريق الذي لا توجد الكرة بحوزته أن يقتصر على "الدفاع السلبي" لإتاحة الفرصة أمام الفريق الحائز على الكرة للعمل على مختلف الجوانب التكتيكية.
- تنوع اتجاه الهجمات.

8.5 الكرات الثابتة

نظراً لأن حوالي ثلث الأهداف المسجلة في كرة القدم الشاطئية تأتي من كرات ثابتة، فهذا يعكس بجلاء مدى أهمية مثل هذا الجانب في نتائج المباريات، إذ يسلط هذا القسم الضوء على جميع الأساليب الهجومية والدفاعية التي يمكن للفريق اعتمادها في مختلف الحالات التي تنطوي على استئناف اللعب.

الحالات

هناك عدد من الحالات التي تنطوي على استئناف اللعب، إذ يمكن النظر إلى كل منها من منظورين مختلفين: من زاوية الفريق المهاجم، ومن منظور الفريق المدافع.

- ركلة البداية
- عند خروج الكرة من اللعب
- ركلة الركنية
- ركلة المرمى
- عندما يوقف الحُكام اللعب جرأاً ارتكاب مخالفة
- الركلات الحرة
- رمية التماس

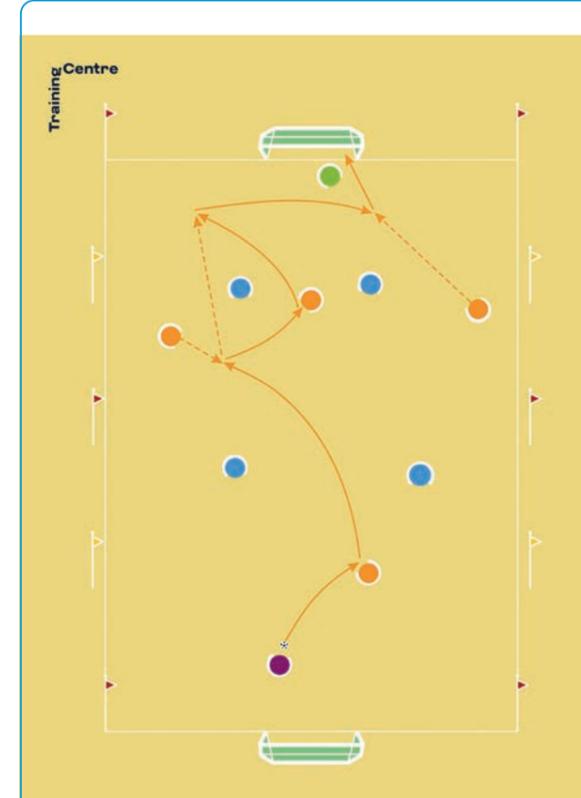
أنواع الحركات:

- التمويه
- المناوبة

التخطيط التكتيكي لاستراتيجيات استئناف اللعب تُعتبر البساطة وعنصر المفاجأة والسرعة من العوامل التي يجب على أي فريق مراعاتها عند اختيار استراتيجية استئناف اللعب المراد اعتمادها. لكن قبل اختيار الاستراتيجية، يجب أخذ النقاط التالية في الاعتبار:

- عدد الخطط التكتيكية التي تنطوي عليها كل استراتيجية
- الأهداف التكتيكية لكل استراتيجية
- عدد اللاعبين الذين تشملهم، بشكل مباشر أو غير مباشر
- الدور التكتيكي لكل لاعب
- هل يتعلق الأمر باستراتيجية هجومية أو دفاعية
- منطقة الملعب حيث يُراد تنفيذ الاستراتيجية
- حالة الملعب
- الأحوال الجوية
- خصائص وقدرات لاعبي كلا الفريقين.

8.4.5 1-1-3



الوصف

- مدافع واحد وثلاثة مهاجمين
- نظام هجومي محض

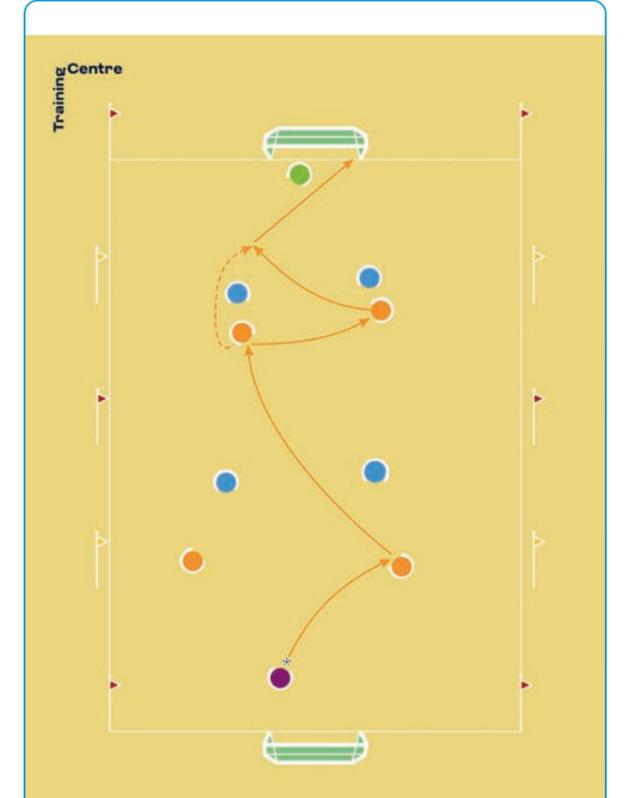
الميزات

- يُعتمد لممارسة ضغط مستمر على الفريق المنافس ومنعه من تنظيم صفوفه

العيوب

- الفريق معرض للهجمات المضادة
- اللاعبون مطالبون بتغطية مساحات شاسعة
- نظام يناسب فقط اللاعبين الذين لديهم قدرة كبيرة على المنافسة في إيقاع عالٍ

8.4.4 1-2-2



الوصف

- مدافعان ومهاجمان

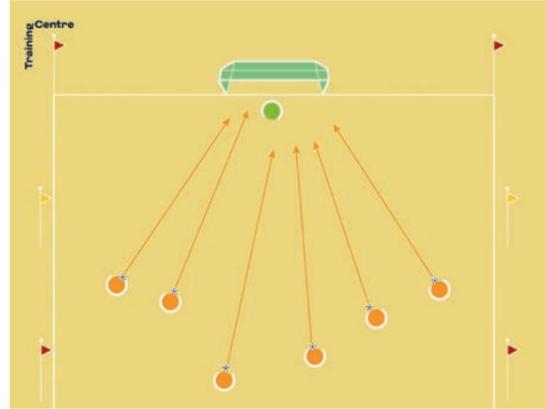
الميزات

- تمييز واضح بين الهجوم والدفاع
- تشكيلة تتيح انتشار اللاعبين بشكل جيد عبر عرض الملعب

العيوب

- يميل المهاجمان إلى إهمال واجباتهما الدفاعية
- مساحة شاسعة بين الخطوط
- يعني هذا التوزيع الدفاعي أنه لا يوجد أي لاعب مكلف بفرض رقابة على المهاجم المنافس

8.5.2 الركلات الحرة



FIFA Training Centre

التنظيم

- تُحدّد مناطق مختلفة عبر الملعب لتنفيذ ركلات حرة.
- يُجرى التمرين باستخدام حارس مرمى واحد، ويقتضي هذا التمرين المناوبة بين حراس المرمى.

الشرح

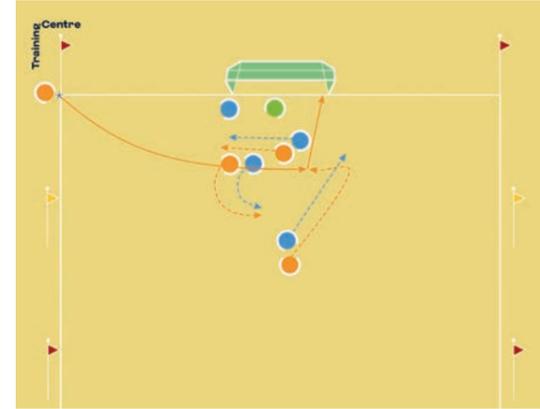
- يتناوب اللاعبون على تنفيذ ركلات حرة حسب الموقع الذي اتخذوه في الملعب.
- يبدأ التمرين بركلات حرة ينفذها اللاعبون الأقرب إلى المرمى وينتهي بركلة حرة من اللاعب الأبعد عن المرمى.
- يجب خلق سيناريو تنافسي بين لاعبي الساحة وحارس المرمى.

النقاط الأساسية

- يُطلب من اللاعبين تغيير مستوى ارتفاع ركلاتهم الحرة (تسديدات أرضية مخادعة لزيادة صعوبة مهمة حارس المرمى في التعامل مع الكرة، تسديدات عالية ومتوسطة الارتفاع).
- يُطلب من اللاعبين تغيير مواقع الركلات الحرة لمحاكاة سيناريوهات شبيهة بسيناريو المباراة.



8.5.1 الركلة الركنية



التنظيم

- يُجرى التمرين باستخدام مرمى واحد، ويشارك فيه 4 ضد 4 بالإضافة إلى حارس مرمى.
- الفريق المهاجم: يضطلع لاعب واحد بتنفيذ الركنية، بينما يتموقع زملاؤه الثلاثة داخل منطقة الجزاء. الفريق المدافع: يفرض المدافعون الثلاثة رقابة فردية لصيقة على كل لاعب من لاعبي الفريق المهاجم، بينما يتموقع المدافع الآخر بجانب القائم القريب.

الشرح

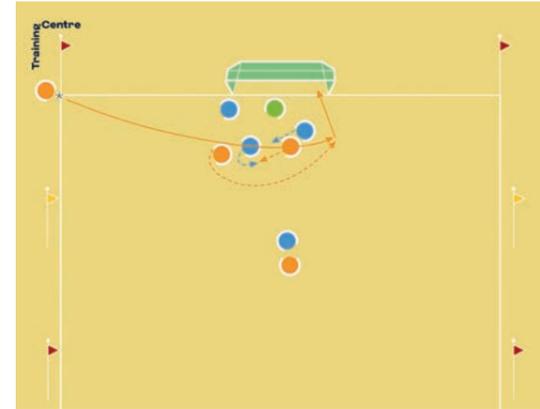
- يُطلب من ثلاثة من المدافعين فرض رقابة فردية لصيقة على كل لاعب من لاعبي الفريق المهاجم، بينما يتموقع المدافع الآخر بجانب القائم القريب.
- يستعرض أماريلي عدداً من التوليفات الهجومية للفريق الذي يُنفذ الركنية. أولاً، يركض المهاجمون في حركات دائرية أو لولبية للتحرر من الرقابة، قبل أن ينتقل التمرين إلى التوليفات المتعلقة بتقنيات التمرير.

تمارين متنوعة

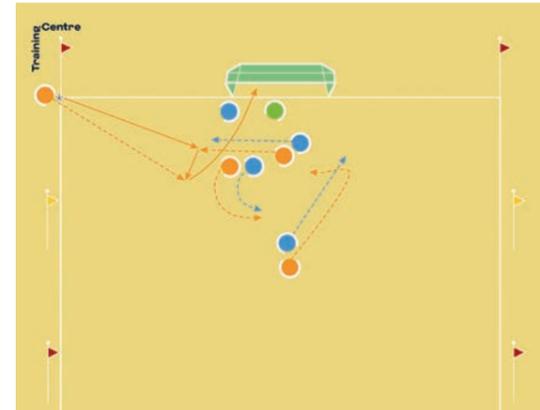
- يُوصى بتنويع التوليفات وخلق سيناريوهات شبيهة بأجواء المباريات الحقيقية. يُوصى بإدراج فكرة صد المنافس بالجسد لإتاحة الفرصة أمام أحد الزملاء بالتحرر من الرقابة.
- يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما: الفريق المهاجم ينتقل إلى الدفاع والعكس بالعكس.

النقاط الأساسية

- بعد أداء كل عملية عدة مرات، ينتقل التمرين إلى قوس الركنية الوهمي على الجانب الآخر من الملعب لإتاحة الفرصة أمام اللاعبين من أجل الاشتغال على التوليفات من مواقع مختلفة.
- على المهاجمين أن ينقضوا على الكرة بقوة وبسرعة، مع القيام بحركات مختلفة لإرباك منافسيهم.
- يجب أن يتحلى المدربون بروح الإبداع وتلقين اللاعبين طرقاً مختلفة لاستئناف اللعب في هذا التمرين.



التمرين الأول

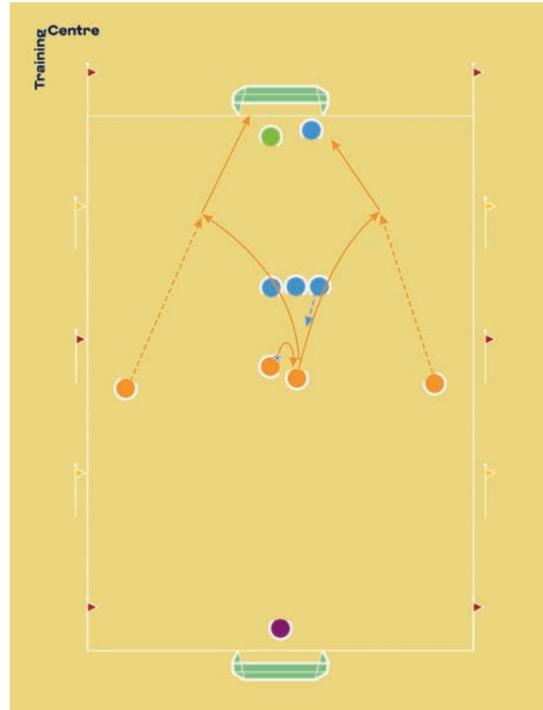


التمرين الثاني

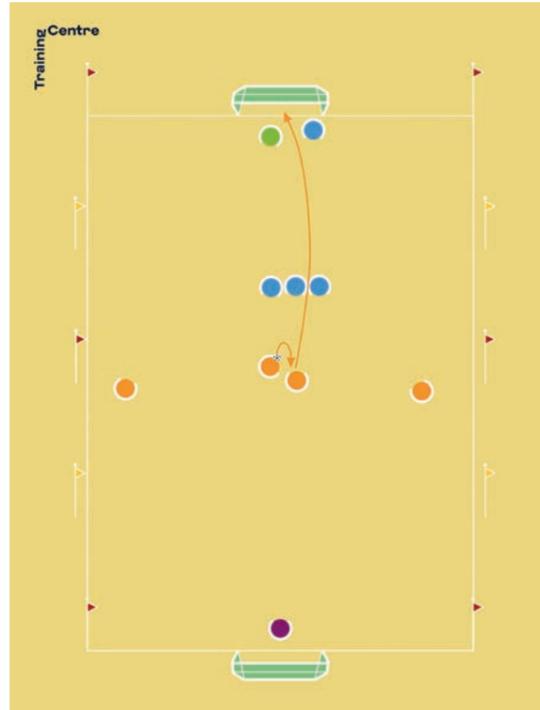


FIFA Training Centre

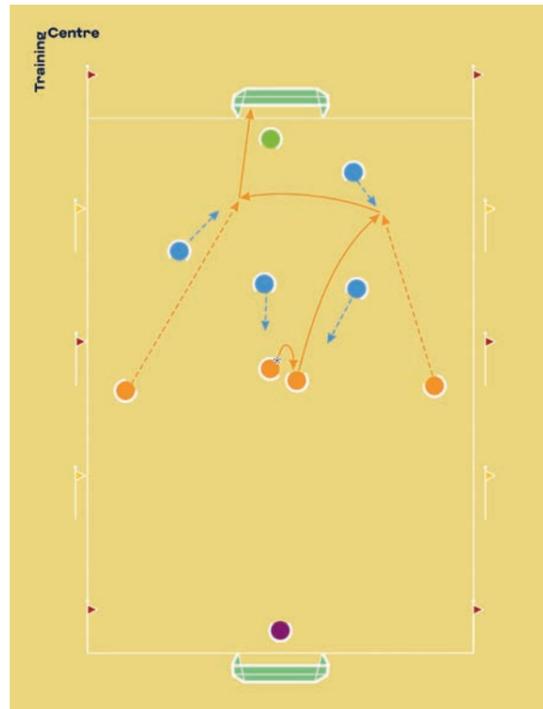
8.5.3 ركلة البداية



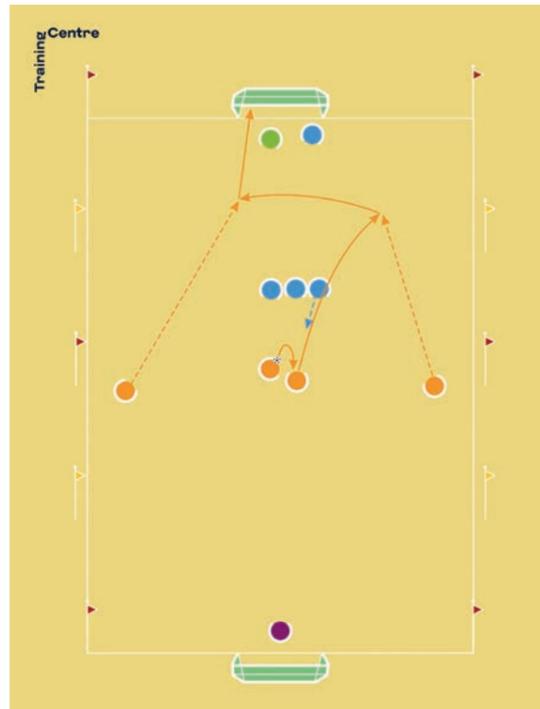
التمرين الثاني



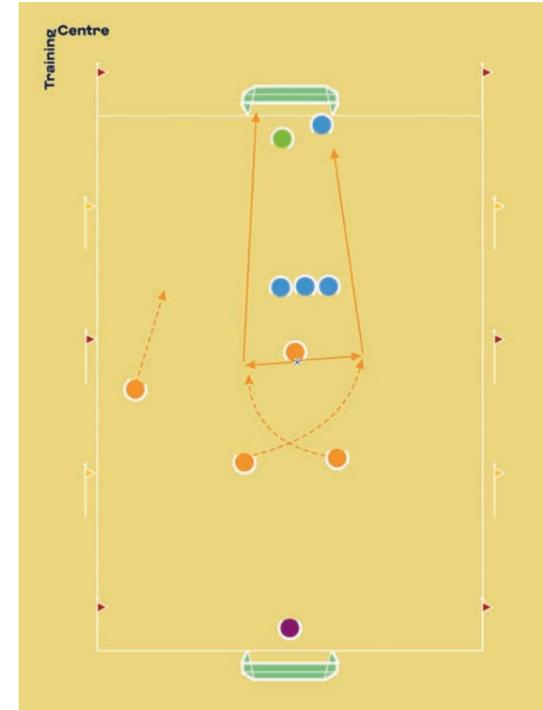
التمرين الأول



التمرين الرابع



التمرين الثالث



التنظيم

- يلعب 5 ضد 5، حيث يتولى فريق تنفيذ ركلة البداية بينما يضطلع الفريق الآخر بالدفاع عن مرماه.

الشرح

- يبدأ التمرين دائماً من أحد حارسي المرمى ويهدف إلى العمل على بناء الهجمات وفق النظام التكتيكي الذي يُحدده المدرب. في المثال الوارد هنا، يبدأ سكريزي بتشكيلة 1-3-1 (الفريق المهاجم).
- يطلب المدرب من الفريق الذي لا توجد الكرة بحوزته أن يقتصر على "الدفاع السلبي" لإتاحة الفرصة أمام الفريق الحائز على الكرة لاستيعاب جميع الجوانب التي ينطوي عليها اللعب وفق هذه التشكيلة والعمل على مختلف التوليفات.

تمارين متنوعة

- يرفع اللاعب الذي يُنفذ ركلة البداية الكرة من الرمال إلى زميله، الذي يسدها مباشرة نحو المرمى من اللمسة الأولى.
- مجموعة من التمريرات الهوائية التي تنتهي بتسديدة على المرمى من أحد اللاعبين المتوقعين في عرض الملعب.
- مجموعة من التمريرات الهوائية التي تنتهي بركلة مقصية على المرمى من أحد اللاعبين المتوقعين في عرض الملعب.
- يُسمح للمدافعين بالدفاع بشكل فعلي والضغط على المهاجمين، لمحاكاة سيناريو المباراة.

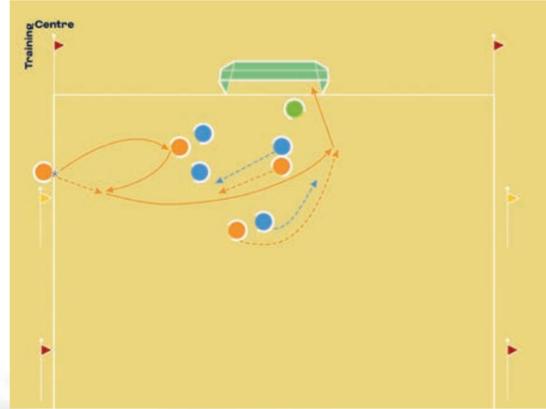


FIFA Training Centre

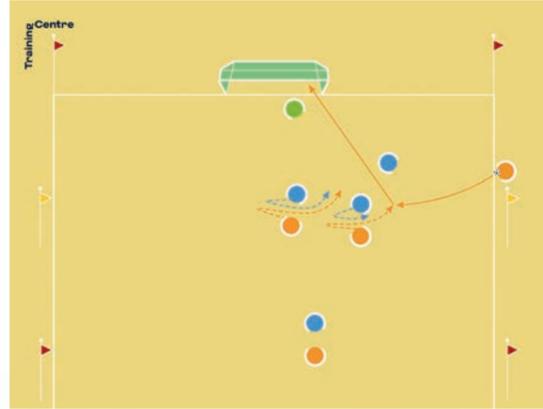
النقاط الأساسية

- العمل على تنويع طرق تنفيذ ركلة البداية.
- يُطلب من اللاعبين المهاجمين تعديل نهجهم بحسب الضغط الذي يطبقه المنافس. على الفريق المتحول إلى الهجوم أن يتقدم إلى الأمام بسرعة مباشرة بعد انتزاع الكرة من المنافس. على اللاعبين أصحاب الزي البرتقالي والمتوقعين خارج المنطقة أن يظلوا يقظين وعلى استعداد لشن هجمة مضادة، مع الانتباه إلى الخط الدفاعي. الحرص على تحقيق التوازن والتغطية جيدة عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم. على الفريق المدافع أن يحدد متى يضغط ومتى يعتمد دفاعاً متراجعاً بينما يحافظ على تراص صفوفه. الضغط بذكاء لإبطاء تقدم المنافس. من خلال حسن التعامل مع الضغط واختيار التوقيت الصحيح لتنفيذه، يمكن للفريق المدافع السيطرة على المكان الذي تلعب فيه الكرة، مما يسهل عليه تحديد الوقت الذي سيبدأ فيه الضغط. اللاعب المدافع الأقرب إلى حامل الكرة هو من يتعين عليه الضغط، بينما يجب على اللاعبين الداعمين تغطية المساحات المتاحة في العمق حتى لا يتمكن المنافس من إيجاد الفرصة لتمرير كرة طويلة فوق الدفاع.

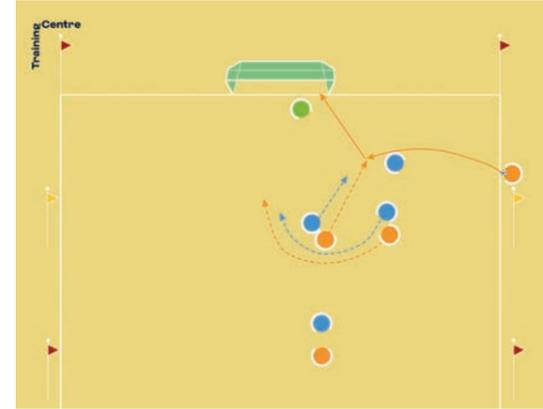
8.5.4 رمية التماس



التمرين الثالث



التمرين الثاني



التمرين الأول

التنظيم

- 4 مهاجمين ضد 4 مدافعين وحارس المرمى.

الشرح

- هناك العديد من التوليفات التي يمكن الاستعانة بها عند تنفيذ رمية التماس، حيث يستعرض سكرينزي عدداً من الاستراتيجيات لاستئناف اللعب في هذا التمرين. عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب في كرة القدم الشاطئية، فإن اللعب يُستأنف إما بركلة أو رمية من خط التماس.
- تنتهي التوليفة الأولى بتسديدة على القائم القريب.
- يُطلب من المدافعين أن يقتصروا على "الدفاع السلبي" لإتاحة الفرصة أمام المهاجمين للعمل على مختلف التوليفات.

تمارين متنوعة

- تنتهي التوليفة بتسديدة على القائم البعيد.
- تركز التوليفة على منطقة الهجوم المركزية، بحيث يقوم اللاعب الذي يتلقى التمريرة من الحارس بالتظاهر بالركض لخلق مساحة حرة لاستقبال الكرة بصدرة قبل التسديد على المرمى بركلة مقصية.
- يعيد المهاجم الكرة إلى مُنفذ رمية التماس بتمريرة قصيرة، فيحولها هذا الأخير عالية نحو القائم البعيد، حيث يقوم زميل متحرر من الرقابة بالتسديد على المرمى. تتألف هذه التوليفة من ثلاث خطوات: يتبادل مُنفذ رمية التماس الكرة مع أحد زملائه قبل تمرير الكرة إلى القائم البعيد، ثم تعاد الكرة إلى مُنفذ الرمية، الذي يسدد على المرمى.

النقاط الأساسية

- بعد إجراء كل تمرين عدة مرات، يتم الانتقال إلى خط التماس المعاكس لإتاحة الفرصة أمام اللاعبين من أجل الاشتغال على التوليفات من مواقع مختلفة.
- على المهاجمين أن ينقضوا على الكرة بقوة وبسرعة، مع القيام بحركات مختلفة لإرباك منافسيهم.
- يجب أن يتحلى المدربون بروح الإبداع وتلقين اللاعبين طُرُقاً مختلفة لاستئناف اللعب في هذا التمرين.



FIFA Training Centre

على لاعب كرة القدم الشاطئية أن يعرف كيف يتعامل مع خصائص الأرضية الرملية وظروفها الفريدة التي تترتب عنها حركات تمويه وتميريات هوائية لا نظير لها في أي تخصص آخر من التخصصات التي تندرج ضمن لعبة كرة القدم، كما تتطلب اللعبة الشاطئية لياقة بدنية عالية لتخطي الصعوبات التي ينطوي عليها التنافس فوق رمال ناعمة، إذ يقتضي أداء أبسط الحركات توفر قدرة بدنية جيدة لدى اللاعب الذي يمارس هذه الرياضة، فضلاً عن التناسق المثالي بين مختلف أطراف الجسم بحيث يمكن للاعب المزوجة بين السرعة والقوة. كما تُعتبر كرة القدم الشاطئية خياراً بديلاً مثالياً للأشكال التقليدية للتمارين التي تركز على تنسيق حركات الجسم والقدرة البدنية، علماً أن التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية يُعد من السمات الرئيسية التي تتميز بها هذه اللعبة، وهو يُعتبر من أهم الجوانب التي يشتغل عليها لاعبو الساحة وحراس المرمى في التدريبات لتحسين أدائهم ومستوى لياقتهم البدنية.



يلاحظ أنجيلو سكيرينزي، الخبير الفني المتخصص في كرة القدم الشاطئية، تحسناً كبيراً في مستويات اللياقة لدى ممارسي هذه اللعبة على مر السنين. ففي بادئ الأمر، كان يُطلب من اللاعبين السابقين ممارسة كرة القدم الشاطئية للمساعدة في الترويح للعبة، التي كانت بمثابة فرصة للاستمتاع والتسلية، لكنها أصبحت تنطوي على تحديات أكثر قوة وجِدَّة عندما انضمت إلى ركب FIFA، إذ باتت رياضة قائمة بذاتها وشرعت جميع الفرق الكبيرة في العمل على تأهيل اللاعبين وتطوير مهاراتهم وتدريبهم على أرضيات رملية. ونتيجة لذلك، لم يعد بإمكان لاعبي النخبة في كرة القدم العشبية ممارسة اللعبة الشاطئية نظراً لما تقتضيه هذه الأخيرة من شروط ومهارات خاصة، وهي التي تتميز ببقاء الكرة في الهواء خلال مُعظم فترات المباراة، بخلاف كرة القدم التقليدية. كما أن اقتصار فريق كرة القدم الشاطئية على 4 لاعبي ساحة يحتم على كل لاعب المساهمة بشكل فعلي ومستمر في اللعب طوال الوقت بقدر ما يتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والحدة والاندفاع البدني.

كانت هذه الرياضة تقتصر على ثلاث دول أو أربع في سنواتها الأولى، لكن الواقع تغير بشكل ملحوظ مع مرور العقود، حيث باتت مئات الاتحادات الوطنية تتطلع إلى تطوير اللعبة الشاطئية في بلدانها بمختلف أنحاء العالم. وفي هذا الصدد، يرى أسطورة كرة القدم الشاطئية، راميرو أماريلي، أن جودة اللاعبين قد تحسنت بشكل كبير في هذا التخصص الرياضي، مؤكداً أنه أصبح من الصعب التنافس على مستوى النخبة دون لياقة بدنية عالية، حيث تطورت اللعبة في العديد من المجالات كاللياقة البدنية عموماً، وتمرين اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات وتبني أنماط صحية جيدة والاستشفاء والتعافي والتغذية وتناول السوائل، وغيرها من العوامل التي ساعدت على الارتقاء بمستوى اللاعب الحديث، الذي أصبح أكثر مهارة وبراعة من أي وقت مضى. وبالنظر إلى تزايد عدد المسابقات، بات اللاعبون يحصلون أيضاً على مزيد من فرص التنافس مما يساهم في تطوير مواهبهم ومهاراتهم والنهوض بقدراتهم أكثر فأكثر، خاصة في ظل ساعات التدريب الطويلة التي يقضونها على الرمال، وهو ما يساهم في رفع مستوى لياقتهم البدنية. ذلك أن محترفي كرة القدم الشاطئية يتدربون خمس إلى ست مرات في الأسبوع، بينما يخوضون بين 60 و70 مباراة في السنة، حيث يستفيدون من نصائح الجهاز الطبي وإرشادات خبراء الإعداد البدني وتوجيهات مدربي اللياقة، كما تُخصص لهم برامج تدريب فردية وخصص تدريبية شخصية لتطوير الجوانب الفنية.

وبالنسبة لحارس المحترف السابق كلود برباي، الذي يعمل حالياً كخبير فني في مجال كرة القدم الشاطئية، فإن اللعب والتدريب على أرضية رملية من شأنه أن يعود بفائدة كبيرة على لاعبي كرة القدم التقليدية الراغبين في استعادة لياقتهم البدنية بقدر ما يساعد اللاعبين المصابين على العودة إلى التدريب واسترجاع الإيقاع التنافسي، كما أن ذلك من شأنه أن يفيد حراس المرمى الذين يلعبون في كرة القدم العشبية، إذ تتيح لهم الفرصة على تحسين مهاراتهم في صد الكرات المرتدة من الأرض في ظل استحالة التنبؤ بمسار الكرة على الملاعب الرملية . ويؤكد إيدو سواريز، لاعب كرة القدم الشاطئية المحترف، أن كل شيء مختلف في هذه اللعبة، ولا سيما أرضية اللعب، حيث يتعين عليك التكيف مع خصائصها وما تنطوي عليه من صعوبات وتعقيدات، ليس فقط عندما تكون الكرة بحوزتك، ولكن أيضاً عند الركض والتحرك. ذلك أن التكيف مع أرضية كرة القدم الشاطئية يقتضي تعلم كيفية الركض في الرمال، حيث ليس من السهل التحرك في مسار قطري أو الركض بأقصى سرعة في أرضية فريدة من نوعها. وفي هذا الصدد، يوضح سواريز أن التدريب على الرمال لساعات كثيرة من شأنه يمكن لاعب كرة القدم التقليدية من التكيف مع خصائص اللعبة الشاطئية بنسبة 100% والتخلص من عادات اللعب على الأرضية العشبية.



9.1 التحمل

تُعد القدرة على التحمل، والتوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية من أبرز الجوانب التي يتم التركيز عليها خلال التدريبات في فترة التحضير للموسم. فإذا كان هناك نقص في أحد هذه الجوانب لدى لاعب ما أو على مستوى الفريق بأكمله، فإنه يمكن تخصيص حصص تدريبية محددة للاشتغال على تلك النواقص خلال فترة التحضير للموسم أو حتى أثناء الموسم، كما يمكن إدراج تمارين القوة الجسمانية وتنسيق حركات الجسم في الحصص التدريبية على فترات منتظمة خلال الموسم.

الشرح:

يهدف هذا التمرين إلى تحسين قدرة اللاعب على التحمل، أي قدرة جسمه على بذل جهد عال على مدى فترات طويلة، إذ يعمل التمرين على تعزيز وظيفة القلب والأوعية الدموية وتقوية الجهاز المناعي والصحة بشكل عام، علماً أن مستويات التحمل العالية تقلل من خطر الإصابة وتحسّن القدرة على التعافي. كما أن التحمل الجيد هو أساس الأداء المميز في التدريبات التي تركز على الخفة والتوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية، علماً أن التدريب المتكامل المتعلق بالتحمل يتضمن تمارين مخصصة لتحسين القدرة على التحمل، مع إمكانية إدراج عناصر فنية وتكتيكية في تلك التمارين.

النهج/المبادئ الأساسية:

أثناء تمارين التحمل، يجب أن يكون معدل دقات قلب اللاعب بين 130 و160 دقة في الدقيقة.

9.1.1 التحمل

التنظيم

- باستخدام علامات، تُحدّد ثلاثة أو أربعة ممرات، يمكن تعديل طولها بحسب المسافة التي يُراد للاعبين تغطيتها.

الشرح

- يبدأ التمرين بتموقع اللاعب في أحد طرفي الممر ودرجة الكرة بإيقاع متوسط نحو زميله المتمركز في الطرف الآخر من الممر. وعندما يصل اللاعب إلى نهاية الممر، يترك الكرة لزميله، الذي يدرجها بدوره إلى الطرف الآخر من الممر.
- يُطلب من اللاعبين درجة الكرة على سطح الملعب الرملي.
- يُجرى التمرين لمدة أربع إلى خمس دقائق.

تنوع التمرين

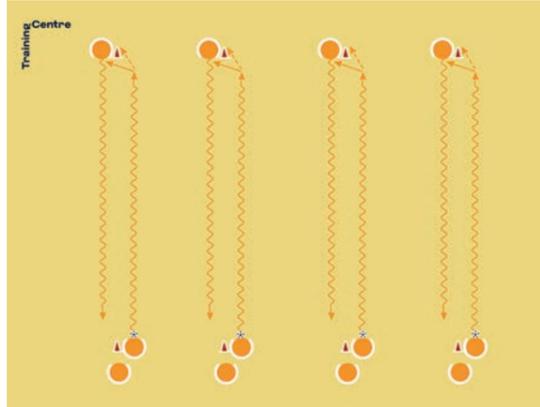
- أثناء مسارهم بين طرفي الممر، يُطلب من اللاعبين رفع الكرة من الرمال ونقلها بعدة لمسّات دون أن تسقط أرضاً، وبعد التقدم بها لبضعة أمتار يتعين عليهم تركها تسقط على الرمال قبل درجتها حتى نهاية الممر، وينبغي أن يُنفذ هذا التمرين بإيقاع متوسط.

سيناريو المباراة

- يلعب 5 ضد 5 باستخدام الملعب بالكامل مع فرض قاعدة لا تسمح للاعبين بتمرير الكرة إلا باستخدام أيديهم، شريطة ألا يحملوا الكرة بأيديهم أثناء الركض، كما لا يمكنهم إحراز الأهداف إلا بالرؤوسيات. وإذا سقطت الكرة أرضاً، فإنها تنتقل إلى الفريق الآخر. وينبغي على المدرب أن يخلق جواً تنافسياً بين الفريقين مع إدراج قواعده الخاصة من حين لآخر.

النقاط الأساسية

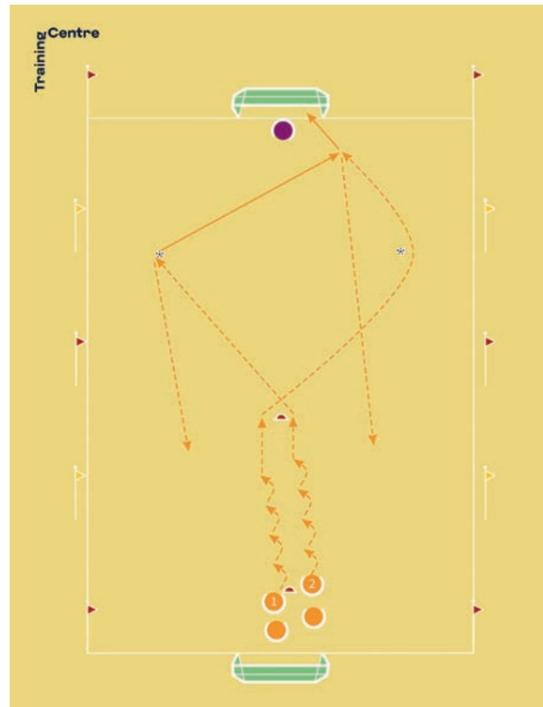
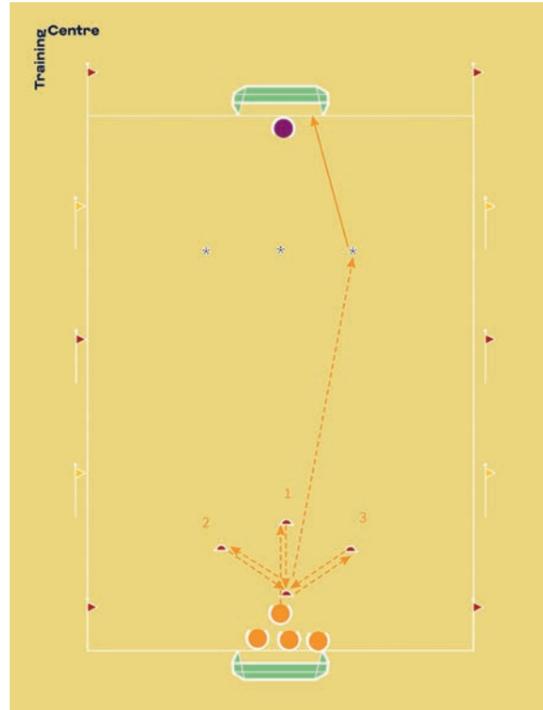
- يُطلب من اللاعبين إجراء التمرين الأولي بإيقاع متوسط.
- تُضاف عناصر لتقوية العضلات طوال التمارين.



FIFA Training Centre



9.2.1 التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية



التنظيم

- يتموقع لاعبو الساحة على مقربة من أحد المرميين بينما يتركز الحارس في المرمى المقابل، وتوضع ثلاث علامات في زوايا مختلفة على بعد بضعة أمتار من نقطة انطلاق اللاعبين، وعلامة أخرى أمامهما في نفس الخط مع علامة البداية، بينما توضع كرتان على مشارف منطقة الجزاء المقابلة.

الشرح

- يتناوب اللاعبون على أداء التمرين.
- يُطلب من كل لاعب التحرك بأسرع وقت ممكن بين نقطة الانطلاق وإحدى العلامات الثلاث الظاهرة أمامه، ثم يعود إلى مكانه، ويكرّر نفس العملية باتجاه العلامتين الأخرين.
- بعد استكمال عملية التحرك نحو العلامات الثلاثة، يركض اللاعب بأقصى سرعة نحو العلامة الرابعة ثم إلى واحدة من الكرتين الموجودتين على مشارف منطقة الجزاء المقابلة والتسديد على المرمى.
- يُطلب من كل لاعب إجراء التمرين أربع مرات (تسديتان باليسرى وتسديتان باليمنى).

تنوع التمرين

- يُقسّم اللاعبون إلى مجموعات من اثنين. بعد القفز أربع مرات على ساق واحدة من نقطة الانطلاق ثم الركض بأقصى سرعة نحو العلامة الأولى، يركض كل لاعب من اللاعبين بشكل فطري بأقصى سرعة وفي اتجاهات متعاكسة نحو الكرة الموجودة على طرف الملعب المخصص له. على أول لاعب يصل إلى الكرة أن يتموقع بالقرب من القائم البعيد لاستقبال تمريرة زميله وإنهاء الهجمة بالتسديد على المرمى حيث يقف الحارس، وبمجرد انتهاء هذه العملية، يجب على اللاعبين أن يعودوا إلى مواقعهم بأسرع وقت ممكن.

النقاط الأساسية

- يُطلب من اللاعبين أداء التمرين بحدة عالية جداً.
- يجب أن يلعب المدرب دوراً نشطاً في التمارين، خاصة فيما يتعلق بتشجيع اللاعبين.
- يجب على اللاعبين توجيه وضع الجسم نحو حارس المرمى طوال التمرين. عند الركض نحو نقطة الانطلاق بعد الانتهاء من السلسلة، يجب على اللاعبين إلقاء نظرة نحو حارس المرمى.



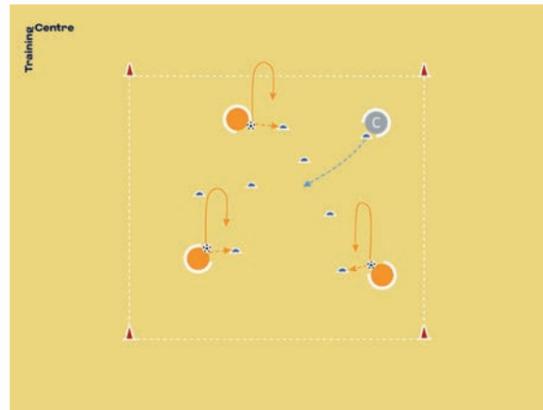
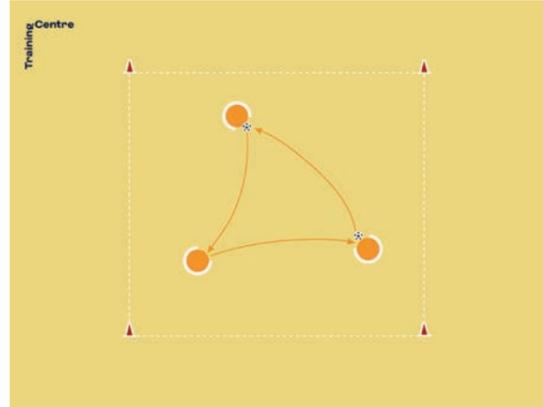
9.2 التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية

يهدف التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية إلى توليد أقصى طاقة ممكنة في أقصر وقت ممكن، وهو ركن أساسي من أركان التالىق في كرة القدم الشاطئية، لأن حركات مثل القفز أو التسديد في أرضية رملية تتطلب طاقة أكبر بكثير من تلك التي يقتضيها اللعب على الملاعب العشبية أو أي أرضية من الأرضيات الصلبة الأخرى.

النهج/المبادئ الأساسية:

- يجب القيام بعملية إحماء قبل الانتقال إلى الجزء الرئيسي من الحصة التدريبية
- حركات سريعة مع طاقة كبيرة
- الحمولة: 80-90% من السرعة القصوى
- دون زيادة كبيرة في معدل ضربات القلب بين سلسلة وأخرى
- دقيقة واحدة للاستراحة
- تُكرّر كل سلسلة ثلاث مرات
- سلسلة واحدة إلى ثلاث سلاسل في كل حصة تدريبية
- الاستراحة بين سلسلة وأخرى: ثلاث إلى خمس دقائق، حيث يمكن تقسيم الفريق إلى مجموعتين: خمسة لاعبين يكملون السلسلة، بينما يضطلع الآخرون (الذين يحملون الكرات) بمساعدة زملائهم النشطين وتحفيزهم، قبل أن يتبادلوا الأدوار فيما بينهم

9.3.1 تنسيق حركات الجسم



التنظيم

- يُجرى التمرين في وقت واحد بالعديد من مناطق اللعب ذات الشكل المربع، حيث يتموقع 3 إلى 6 لاعبين في كل منطقة.

الشرح

- في التمرين الأولي، ينبغي على اللاعبين التلاعب بالكرة وتبادل التمريرات الهوائية فيما بينهم داخل منطقة اللعب، حيث يؤدي التمرين بعدة كرات (مثلاً: كرتان بين 3 لاعبين).

تنوع التمرين

- ينبغي تشجيع اللاعبين على التنافس فيما بينهم لمعرفة من أفضلهم في التلاعب بالكرة، وتوضيح مخاريط على الأرضية الرملية ليطلب من اللاعبين التقاطها من الأرض بينما الكرة في الهواء، حيث يحصلون على نقاط مقابل كل مخروط يلتقطونه دون أن تسقط الكرة أرضاً، على أن يُحدد المدرب نظام نقاط على أساس لون المخروط لإضفاء أجواء ممتعة وتنافسية على التمرين.

النقاط الأساسية

- يجب أن يلعب المدرب دوراً نشطاً في التمارين، من خلال إضافة قواعد جديدة أثناء التدريبات، كما يُستحسن انضمامه إلى التمارين للمساعدة في إضفاء أجواء ممتعة وتنافسية.



FIFA Training Centre

9.3 السرعة

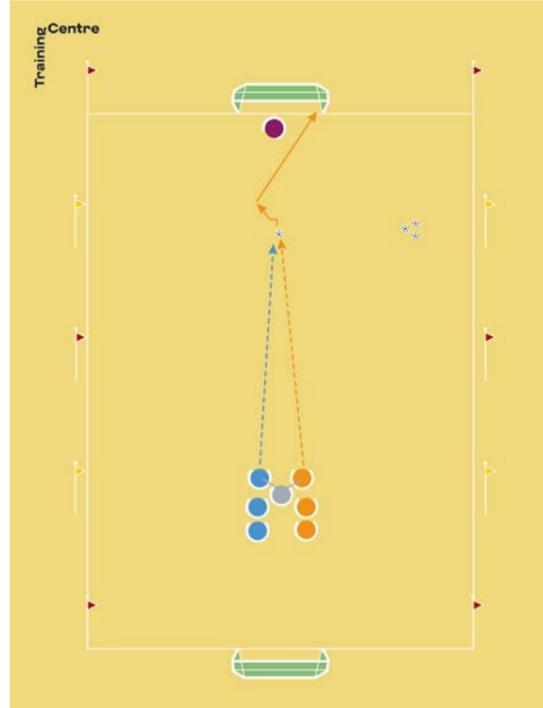
يمكن تقسيم السرعة إلى ثلاث فئات: سرعة التفاعل، وتسريع الإيقاع، وسرعة الحركة. ويُقصد بسرعة التفاعل قدرة اللاعب على رد الفعل بأسرع وقت ممكن مع المنبه، مثل الإشارة الصوتية. أما تسريع الإيقاع فيُقاس من خلال السرعة المسجلة في أول خمسة إلى سبعة أمتار. بينما تشير سرعة الحركة إلى القدرة على الحفاظ على نفس السرعة طيلة 20 متراً بعد أول خمسة إلى سبعة أمتار.



النهج/المبادئ الأساسية:

- يجب القيام بعملية إحماء قبل الانتقال إلى الجزء الرئيسي من الحصة التدريبية
- أخذ قسط من الراحة بعد تكرار كل سلسلة
- السرعة القصوى
- زيادة كبيرة في معدل ضربات القلب بعد تكرار كل سلسلة
- تُجرى تمارين السرعة الأساسية دون كرة، بينما قد تتطلب التمارين الفردية اللعب بالكرة (كالتسديد على المرمى مثلاً)

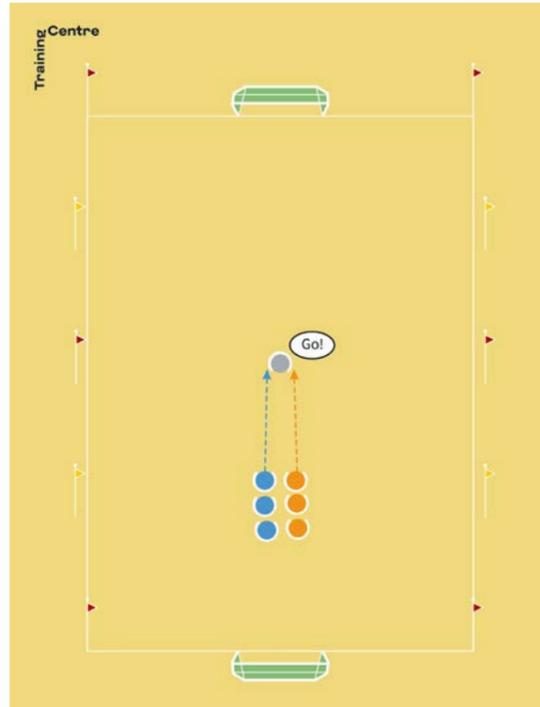
9.3.2 السرعة



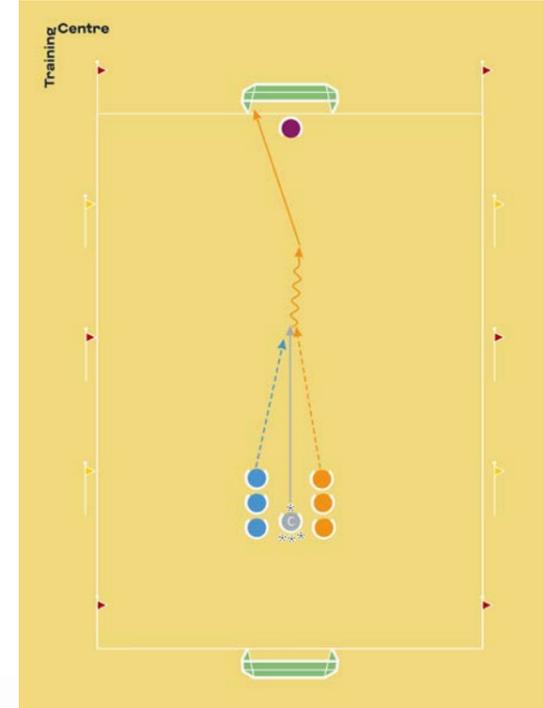
التمرين الثاني



التمرين الأول



التمرين الثالث والرابع



FIFA Training Centre

التنظيم

- يتم إنشاء فريقين يتموقعان في صفين متوازيين، ويتمركز الحارس في المرمى المقابل.

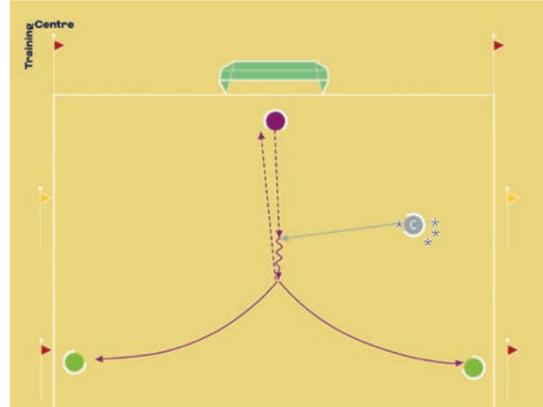
الشرح

- يتموقع المدرب خلف الصفين ويلقي كرة أرضية أمامية بينهما، ليتسابق أول لاعب في كل فريق للوصول إلى الكرة أولاً، ومن ينجح في ذلك ينفرد بالحارس ويحاول التسجيل في المرمى.
- يُدعم المدرب سلسلة من التمارين التي تركز على السرعة وتوقيت رد الفعل، وبمجرد أن يلمس الكرة أول لاعب يصل إليها، يتوقف اللاعب الثاني عن اللعب.
- يتعين خلق جو من المنافسة بين الفريقين.

تمارين متنوعة

- يتموقع المدرب أمام اللاعبين، وبمجرد أن يلقي الكرة على الأرض، ينطلق اللاعبان المتنافسان في سباق للوصول إلى الكرة أولاً.
- ينبغي تغيير إشارة الانطلاق، مثلاً لمس ظهور اللاعبين أو إصدار صوت معين، إلخ.
- يبدأ اللاعبون التمرين متكئين على بطونهم قبل أن ينهضوا للتسابق للمس يد المدرب، علماً أن هذا التمرين يجري دون كرة.
- يبدأ اللاعبون جالسين وظهورهم إلى حيث يقف المدرب، قبل أن وينهضوا للتسابق على الوصول إلى لمس يد المدرب، علماً أن هذه السلسلة تجرى دون كرة.

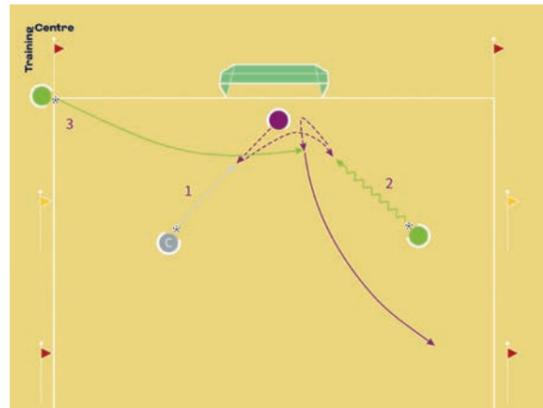
9.5.1 التحمل



- يتطلب التمرين 3 حراس: واحد في المرمى، والآخران في كل طرف من طرفي الخط الوهمي لمنتصف الملعب.

الشرح

- يركض الحارس بإيقاع متوسط من المرمى نحو الكرة المتواجدة على مشارف منطقة الجزاء، ليرفعها بقدمه ويدرجها لبضعة أمتار، قبل أن يمررها إلى يدي حارس المرمى المتوقع على يساره، ثم يعود إلى موقع البداية ليكرر نفس العملية، على أن يمرر الكرة إلى يدي حارس المرمى المتوقع على يمينه هذه المرة.
- يُجرى التمرين أربع إلى ست مرات قبل تغيير الأدوار بين حراس المرمى الثلاثة.



- يتطلب هذا التمرين 3 حراس ومدرب، حيث تُوضع كرة واحدة داخل قوس الركنية وكرة على كل طرف من طرفي منطقة الجزاء، وينبغي خلق عدة حالات شبيهة بالسيناريوهات التي تشهدها المباراة.

- يسدد المدرب نحو المرمى كرة متوسطة الارتفاع من الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء، ويلتقطها الحارس بيديه قبل أن يعود إلى المرمى ثم يخرج من جديد لصد الكرة عند قدم الحارس المتوقع على يمين منطقة الجزاء، ليعود إلى المرمى مرة أخرى، ويتأهب للإمساك بالكرة القادمة من ركلة ركنية تنفذ باتجاه الزاوية البعيدة، قبل أن يرسل رمية طولية إلى المربع الأزرق.

النقاط الأساسية

- يُطلب من الحراس مراقبة ما يحدث أمامهم عند التراجع نحو المرمى، إذ يجب عليهم التحرك من خلال خطوات جانبية أو خطوات متقاطعة قصيرة عند العودة بسرعة إلى الخلف.
- ينبغي خلق عدة حالات شبيهة بالسيناريوهات التي تشهدها المباراة.

9.4 القوة

يمكن لتدريبات القوة البدنية أن تساعد اللاعبين على بناء العضلات، والحفاظ على حالة بدنية جيدة وتجنب آلام الظهر، على سبيل المثال، مما يجعلها عنصراً مهماً في الوقاية من الإصابات. ويمكن أن تشمل برامج التدريب تمارين متنوعة مثل تمديد العضلات أو التمارين البطنية.

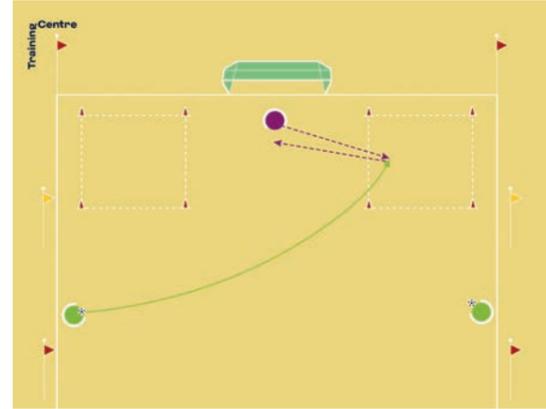


9.5 تمارين اللياقة البدنية لحراس المرمى

تعد الحالة الجسمانية لحراس المرمى عاملاً رئيسياً من العوامل التي تمكّنه من تقديم أداء جيد في المباريات والحصص التدريبية على حد سواء. ذلك أن الحراس يركزون بشكل خاص على اللياقة البدنية خلال فترة التحضير التي تسبق بداية كل موسم، ولكنهم مطالبون أيضاً بالحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة على مدار الموسم، بل وتحسينه مع توالي الأسابيع والأشهر. وفي هذا الصدد، يُعد التدريب البدني المتكامل من الطرق الكفيلة بتحسين اللياقة البدنية (السرعة والقوة وتنسيق حركات الجسم)، دون إغفال الجانب الفني المتعلق بصقل مهارات التعامل مع الكرة، إذ يمكن للحراس المشاركة في الحصص التدريبية الجماعية مع الفريق أو التمرن بشكل منفرد مع مدرب حراس المرمى.



9.5.3 السرعة

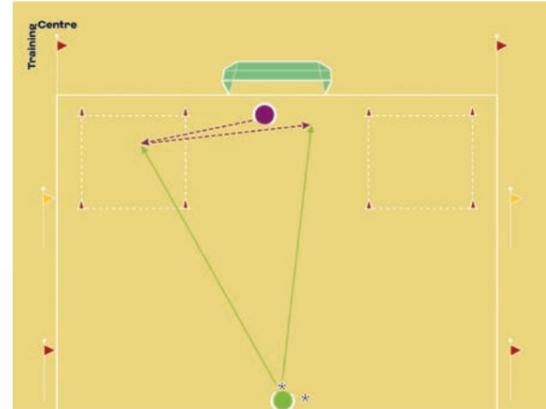


التنظيم

- يتموقع أحد الحراس في المرمى بينما تُعطى كرة لكل حارس من الحارسين الآخرين، اللذين يتمركز كل منهما على أحد الجناحين (بين الخط الوهمي لمنتصف الملعب ومنطقة الجزاء)، على أن يتم إنشاء منطقة مربعة على كل طرف من طرفي منطقة الجزاء.

الشرح

- يتناوب الحارسان المتموقعان في الجناحين على تمرير كرات هوائية نحو المنطقة المربعة على الطرف الآخر من منطقة الجزاء.
- يجب على حارس المرمى المدافع أن يحاول التقاط الكرة أو إبعادها قبل أن تسقط أرضاً في المنطقة المربعة، على أن يُجري كل حارس مرمى التمرين أربع مرات.



تنوع التمرين

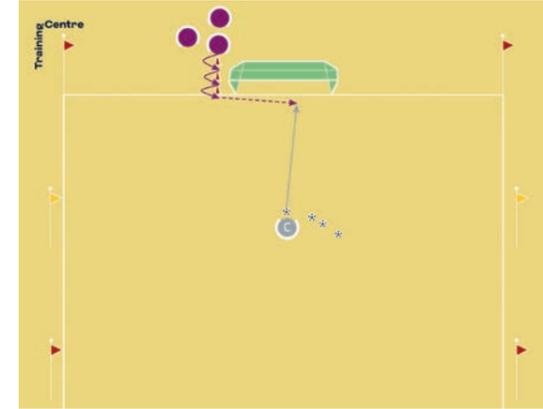
- تخصص منطقة لرمي الكرة من مكان مركزي في النصف الآخر من الملعب، حيث يشمل هذا الجزء من التمرين رميتين متتاليتين من الحارس المتمركز في منطقة انطلاق الكرة، حيث يُرسل أولاً رمية منخفضة نحو إحدى المنطقتين المربعتين، بينما يوجه الرمية الثانية نحو المرمى. أما الحارس المدافع، فيتعين عليه الخروج لالتقاط الكرة الأولى ثم العودة بسرعة إلى مرماه لالتقاط الكرة الثانية أو إبعادها.

النقاط الأساسية

- يُطلب من حراس المرمى التحرك بحدة عالية جداً.
- يجب أن يُظهر حراس المرمى طاقة كبيرة عند العودة إلى المرمى بعد كل تدخل.



9.5.2 التوفيق بين السرعة والقوة الجسمانية



التنظيم

- تُوضع أربعة مخاريط في خط مستقيم خلف خط المرمى بالقرب من أحد طرفي المرمى، ويتخذ المدرب موقعاً مركزياً على مشارف منطقة الجزاء أو يطلب من أحد حراس المرمى أن يتخذ هذا الموقع، الذي ستسدد منه الكرة.

الشرح

- يقفز حارس المرمى الأول فوق كل مخروط من المخاريط الأربعة، ثم يتقدم بضع خطوات إلى أن يصل لمكان صد الكرة ويحاول إنقاذ مرماه من تسديدة موجهة نحو القائم البعيد للمرمى.
- يتناوب حراس المرمى على أداء التمرين.
- بعد القفز فوق كل مخروط من المخاريط الأربعة، يتعين على حارس المرمى صد أو إبعاد تسديدة متوسطة الارتفاع من المدرب/حارس المرمى الذي يتخذ موقعاً مركزياً على مشارف منطقة الجزاء، حيث توجه التسديدة نحو القائم البعيد لإجبار الحارس على التفاعل معها بسرعة.

تمارين متنوعة

- يتم تغيير جانب المرمى الذي يُجرى فيه التمرين.
- يقفز حراس المرمى فوق كل مخروط من المخاريط بحركة تقترب فيها الركبتان من الصدر ثم يُطلب منهم التقاط الكرة أو إبعادها عند التصدي لتسديدة أرضية، ثم النهوض والعودة بسرعة لصد تسديدة متوسطة الارتفاع موجهة نحو القائم البعيد للمرمى.

النقاط الأساسية

- يُطلب من حراس المرمى التحرك من خلال خطوات صغيرة للتموقع في المكان المناسب قبل الارتقاء على الكرة.



10.2 البنية التحتية وجدول المنافسات

في العديد من بقاع العالم، يُلاحظ فرق كبير بين مستوى الطلب على توفير ملاعب عامة لممارسة كرة القدم من جهة وما توفره السلطات على أرض الواقع من جهة أخرى، مما يدفع العديد من لاعبي كرة القدم للتوجه إلى الشواطئ لممارسة هوايتهم المفضلة، وخاصة في البلدان الساحلية، حيث يمكن إنشاء ملاعب دائمة أو مؤقتة لممارسة كرة القدم الشاطئية، وذلك بأقل جهد وأقل تكلفة، مما يوفر حلاً بديلاً مثالية في حال انعدام أو ضعف البنية التحتية الكروية القائمة.

وبطبيعة الحال، لا تقتصر كرة القدم الشاطئية على المناطق الساحلية، حيث وجدت هذه الرياضة موطناً قدم في العديد من البلدان غير الساحلية كذلك. وبينما لا يمتد الموسم الكروي في العادة طوال السنة التقويمية، فإن العديد من الأندية لا تنظم أي أنشطة بديلة خلال العطلة الصيفية أو فترات التوقف عن المنافسات في فصل الشتاء، مما يفتح الباب على مصراعيه لإدراج لعبة كرة القدم الشاطئية في جدول المنافسات باعتبارها امتداداً لموسم كرة القدم في هذه الفترات من السنة.



10.3 الوقاية من الإصابات والاستشفاء

بالنظر إلى ما تنطوي عليه الرمال من خصائص فيزيائية، فإن التدريب في ملعب كرة القدم الشاطئية من شأنه أن يعزز مستوى الأداء لدى اللاعب ويقوي العضلات التي لا يتم تنشيطها عند اللعب على أرضية مستوية. ومن شأن إجراء حصص تدريبية تكميلية على الرمال أن يقلل من خطر التعرض للإصابات، فضلاً عن تخفيف الضغط الذي يطال العمود الفقري والمفاصل والأربطة والأوتار. وإذا كان لا يُسمح بارتداء أحذية في كرة القدم الشاطئية، فإن الأرضية الرملية تخفف من حدة الاصطدام بسطح الملعب، علماً أن هذا يُعدّ السبب الرئيسي وراء انخفاض عدد الإصابات في اللعبة مقارنة بكرة القدم التقليدية.

كما أن تقوية العضلات وتخفيف الضغط الذي يطال العمود الفقري والمفاصل والأربطة والأوتار يُعتبر من العوامل المهمة التي تُؤخذ بعين الاعتبار عند وضع برنامج استشفائي عند الإصابة أو في حالات إجهاد المفاصل، علماً أن كرة القدم الشاطئية تُمثل بديلاً مناسباً للتدريب في الحالات التي يتعذر خلالها على اللاعب التمرن على أرضية صلبة بسبب إصابات معينة في الركبة أو أحد الأربطة.

10.1 التدريب التكميلي لكرة القدم

تُعتبر ممارسة كرة القدم الشاطئية وسيلة تكميلية ممتازة لتعزيز تدريبات لاعبي كرة القدم التقليدية، وخاصة في أوساط الأطفال. فكما ورد في أقسام سابقة من هذا الدليل، يتطلب اللعب على الرمال مستويات عالية من المهارة الفنية واللياقة البدنية وتنسيق حركات الجسم، وهي جوانب يمكن لكرة القدم الشاطئية أن تساعد على تطويرها.

الجوانب الفنية والتكتيكية

في كرة القدم الشاطئية، يظل اللاعبون على تواصل مستمر مع الكرة ولفترات زمنية طويلة خلال المباراة، كما يتعين عليهم اللعب فوق أرضية غير مستوية وفي ظروف لا تتيح لهم الكثير من الوقت لاستقبال الكرة والتحكم فيها، وهي كلها عوامل مفيدة للغاية لمن يرغب في تحسين أدائه الفني، علماً أن أسس المهارات الفنية تتشكل في سن مبكرة، مما يجعل كرة القدم الشاطئية لعبة ملائمة للأطفال والناشئين على وجه التحديد. كما تنطوي هذه اللعبة من الناحية التكتيكية على العديد من الفوائد للاعبين الذين اعتادوا ممارسة كرة القدم على الأرضية العشبية، إذ يساهم اللعب على الرمال في الارتقاء بالإدراك التكتيكي لدى اللاعب، وذلك لما تنطوي عليه اللعبة الشاطئية من آليات لتغيير مجرى اللعب بوتيرة سريعة وتقنيات للبحث عن أسرع الطرق المؤدية مباشرة للمرمى، ناهيك عما تزخر به من توليفات جماعية وحركات فردية.

اللياقة البدنية وتنسيق حركات الجسم

تتطلب كرة القدم الشاطئية من اللاعبين مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وتنسيق حركات الجسم للحرك والتنقل على الأرضية الرملية، مما يجعل منها بديلاً مثالياً لتدريبات اللياقة والقوة الجسمانية في كرة القدم التقليدية.

المهارات المعرفية

تساعد كرة القدم الشاطئية على تحسين المهارات المعرفية للاعبين، إذ يجد اللاعبون أنفسهم مجبرين على تحليل كل حالة على الفور واتخاذ قرارات سريعة في ظل الإيقاع العالي لمجرى اللعب. فعند توقع وضع أو موقف ما بالشكل الصحيح أثناء المباراة، يكسب اللاعبون بعض الوقت لاختيار العملية المناسبة والإعداد لها على النحو الأمثل، إذ تُعتبر القدرة على قراءة المباريات وتوقع العمليات الفردية قبل حدوثها من العناصر الضرورية للنجاح في الرياضات الجماعية، علماً أن هذه المَلَكة يتم اكتسابها بشكل أفضل في سن مبكرة.



11.1 اعتبارات عامة للمدربين

عند ممارسة مهنة التدريب، من المهم للغاية أن استحضار الأسباب الرئيسية التي تدفع اللاعبين الشباب إلى ممارسة هذه الرياضة. وفيما يلي بعض المبادئ التوجيهية التي يمكن للمدربين واللاعبين اتباعها لتحقيق أقصى استفادة من انخراطهم في كرة القدم الشاطئية:

- الهدف الرئيسي للاعبين هو الاستمتاع بممارسة هذه الرياضة.
 - يُعدُّ التعليم والتطوير من بين الأهداف الرئيسية.
 - ينبغي عليك الإقرار بأخطائك والتعلم منها.
 - يُنصح بإبداء آراء وملاحظات إيجابية، وخلق أجواء ودية داخل المجموعة وتعزيز العلاقات الجيدة في صفوف اللاعبين من جهة، وبينك وبين اللاعبين من جهة ثانية.
 - كُنْ بمثابة قدوة للاعبين.
 - شجّع اللاعبين على تحسين أدائهم.
 - اسمح للاعبين بالأخذ بزمام المبادرة واحرص على ألا ينتابهم الخوف إزاء ارتكاب الأخطاء.
 - ينبغي التأكيد على أهمية اللعب النظيف.
- يمكن استخدام جميع التمارين الواردة في هذا الدليل لتدريب اللاعبين في مستوى البراعم، مع الحرص على تبسيط كل تمرين، وذلك بالأخذ في الاعتبار النصائح التالية:
- ينبغي استخدام ملاعب أو مناطق لعب صغيرة.
 - يُنصح بتقليل المسافات بين اللاعبين في تمارين التمرير أو التسديد.
 - يُستحسن استخدام اليدين لتمرير الكرة.
 - يمكن تعديل حجم الكرات (أصغر أو أكبر لإجراء بعض التمارين).



فئة البراعم (بين 6 و9 سنوات)



الخصائص

- اللاعبون في هذه الفئة العمرية:
- يحاولون التسجيل بأسرع وقت ممكن.
- لا يستوعبون أهمية العمل الجماعي.
- يستخدمون أقل مساحة ممكنة من الملعب.
- يلعبون في المناطق المركزية، دون خلق الكثير من المساحات في عرض الملعب.
- يتسابقون على حيازة الكرة انطلاقاً من رغبة فردية، وليس كفريق واحد.
- ليس لديهم فهم كامل للأسباب الكامنة وراء معظم قوانين اللعبة.

يجب على المدربين التأكيد على ما يلي:

- أهمية الاحتفاظ بالكرة.
- أهمية اللعب كفريق، بدلاً من الإقتصار على اللعب الفردي، لتحقيق أقصى استفادة من ممارسة هذه اللعبة.

فئة البراعم (بين 9 سنوات و12 سنة)



الخصائص

- اللاعبون في هذه الفئة العمرية:
- يستخدمون مساحة أكبر من الملعب.
- أكثر تعاوناً وتنسيقاً مع زملائهم.
- يستغلون المساحات الفارغة لطلب الكرة من زملائهم.
- يستوعبون ما تنطوي عليه مختلف الأدوار (الهجومية والدفاعية).
- يتركون مساحات أكبر بينهم وبين منافسيهم.
- يفهمون قوانين اللعبة بشكل أفضل.

يجب على المدربين التأكيد على ما يلي:

- كيفية اللعب دون كرة، في الأدوار الهجومية والدفاعية على حد سواء.
- كيفية الانتشار في كل أرجاء الملعب.
- كيف يحقق اللاعبون أقصى استفادة من العمليات الهجومية والدفاعية من خلال التعاون بين عناصر الفريق.

فئة الناشئين (بين 13 و16 سنة)



الخصائص

- اللاعبون في هذه الفئة العمرية:
- يُحسنون استغلال المساحات.
- يتخذون قرارات بشأن الأدوار الرئيسية ويساندون بعضهم بعضاً.
- يخططون للعب بشكل جماعي.
- يفهمون ما تنطوي عليه اللعبة بشكل عام (الهجوم والدفاع).
- يلعبون من أجل الفريق.
- يفهمون المغزى من قوانين اللعبة ويتقبلونها.

يجب على المدربين التأكيد على ما يلي:

- أهمية استيعاب اللاعبين لما يقوم به زملاؤهم.
- ضرورة تحفيز اللاعبين للتعاون فيما بينهم والمشاركة في العمليات الهجومية والدفاعية.
- أهمية التحولات السريعة.
- أهمية التمتع في مساحات قريبة من الكرة وبعيدة عنها، في الدفاع والهجوم على حد سواء.
- كيفية اللعب عبر كلا الجناحين والوسط، والتقدم إلى الأمام والرجوع إلى الخلف.
- كيفية خلق المساحات ومنع الفريق المنافس من خلق المساحات.

فئة الناشئين (بين 16 و18 سنة)



الخصائص

- اللاعبون في هذه الفئة العمرية:
- يطورون قدراتهم الإدراكية ومهاراتهم في التحليل والتنفيذ واتخاذ القرارات.
- يلعبون بروح تنافسية.
- لا يقبلون القيام بشيء دون الاقتناع به.
- يتأثرون بالعوامل النفسية.
- يعيشون مرحلة البلوغ، التي تتسم بالحساسية الشديدة وانعدام الاستقرار العاطفي.
- يتطورون بناء على ما يرونه ويشعرون به.

يجب على المدربين التأكيد على ما يلي:

- تقسيم التدريبات بحسب النسب التالية: الجوانب الفنية 50%، الجوانب البدنية 25%، الجوانب التكتيكية 25%.
- كيفية تجنب الإجهاد.
- تطوير جميع الخطط التكتيكية الأساسية.
- اللعب بمختلف التشكيلات والاستراتيجيات.
- اللعب الهجومي والتمرن على الهجمات المضادة.
- كيفية اعتماد دفاع المنطقة والتوقع الدفاعي.
- دعم اللاعبين في اتخاذ القرارات باستمرار.
- تكليف اللاعبين بمهام مبسطة مع تغيير القواعد للتشجيع على القيام بحركات وعمليات تلقية.
- إقامة ألعاب وإجراء تمارين مسلية.

بشكل عام، ينبغي إجراء مباريات من مختلف الأنواع وبشتى الأشكال، مع تغيير مساحة الملعب وعدد اللاعبين وحجم المرمى من حين لآخر.

FIFA®