



قسم عمليات تطوير كرة القدم

# الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات

## مرحباً بكم في هذا الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات.

تعد كرة القدم داخل الصالات جزءاً لا يتجزأ من منظومة كرة القدم قاطبة، حيث بات يمارسها الملايين من اللاعبين واللاعبات في شتى أنحاء العالم. وبينما يرى البعض في كرة القدم داخل الصالات شكلاً قائماً بذاته من أشكال كرة القدم، فإن البعض الآخر يعتبرها أداة لتطوير اللاعبين من فئة الناشئين/الشباب في كرة القدم التقليدية.

وإذ يُدرك FIFA أهمية جميع الأشكال التي تتخذها لعبتنا الجميلة، فإن كرة القدم داخل الصالات لم تستفد إلا في وقت متأخر نسبياً من الدعم المُقدم في مجال التدريب، مقارنةً بغيرها من الألعاب المنضوية تحت كرة القدم، إذ أن الأوان لإدماج كرة الصالات في منظومة كرة القدم ككل، وذلك لتحقيق أقصى استفادة من الإمكانيات التي تنطوي عليها، مع مواصلة تطوير هذه اللعبة أكثر فأكثر.

فمن خلال تحديث كرة القدم داخل الصالات وتسهيل ممارستها وتبسيط مفاهيمها وإظهار مدى سهولتها، من شأن هذه اللعبة أن تُصبح متاحة لأكبر عدد ممكن من الفتيان والفتيات في مختلف أنحاء العالم. هذا بالإضافة إلى تشجيع المزيد من الكبار على تولي مهام تدريبية وحمل مشعل اللعبة في المستقبل، وذلك من خلال تبسيط محتواها وتحفيز ممارستها بدلاً من تعقيد أساليب التدريب وفرض تمارين قائمة على مفاهيم متشعبة يصعب استيعابها.

ذلك أن الغريزة الإنسانية تقضي بأن اللعب هو همُّ الأطفال الوحيد وشغلهم الشاغل، ولذا فإن أفضل طريقة لتحفيزهم على ممارسة كرة القدم داخل الصالات تتمثل في إرساء أسس لعبة تتيح لهم مجالاً حُرّاً حيث يمكنهم التعبير عن أنفسهم دون رقابة مشرف يطبق إجراءات صارمة تخدم مصلحته ولا تراعي اهتمامات الأطفال.

كما ندرك أن جميع أشكال اللعب لها دور كبير في تنمية مهارات الفتيات والفتيان منذ سن مبكرة، علماً أن كرة القدم داخل الصالات يمكنها تسريع وتيرة تطوير اللاعبات الناشئات من خلال ما تنطوي عليه اللعبة من قيود وضوابط، من شأنها أن تنهض باللعبة في فئة السيدات.

وفي هذا الصدد، يجب أن تُركِّز منهجية التدريب/التدريس على المحتوى، والحرص على دعمه بالأدلة والبيانات، بدلاً من التركيز على من يُقدم ذلك المحتوى، ولكن دون إغفال أن المديرين يتخذون القرارات بناءً على أحكام لا يمكن ببساطة الاستعاضة عنها بالبيانات، علماً أن هذه الأخيرة يجب أن تدعم عملية اتخاذ القرار، لا أن تكون هي الأساس الوحيد الذي يقوم عليه القرار.

لا يُراد من هذا الدليل تقديم منهج دراسي أو شهادة تدريبية، بل إن الهدف منه يتمثل في إرشاد المديرين وإطلاعهم على مقاربات متغيرة لتحفيز اللاعبين الشباب، إذ ينطوي على مفاهيم لعب بسيطة، مركّزاً في الوقت ذاته على إتاحة الفرصة للاعبين الشباب من أجل الاستمتاع باللعب وإفساح المجال للتمرّن بالكرة لأطول فترة ممكنة، والتعوُّد على لعب الكرة بأريحية ومحاولة القيام بأشياء جديدة بحرية.

يمكن للمدرب أن يعزز عملية التطوير من خلال تشجيع كل لاعب ناشئ على ممارسة اللعبة بشكل عفوي خلال الحصص التدريبية بدلاً من إرغامه على خوض تمارين مخطط لها بناءً على نتائج متوخاة ثابتة. ذلك أن إتاحة الفرصة للشباب من أجل الاختبار والاستكشاف من شأنها أن تعزز إمكاناتهم وتُنمِّي فيهم الثقة بالنفس وتُذكي حسهم الإبداعي منذ سن مبكرة، بما أنها تُمكنهم من التعلم بناءً على التجربة والاستفادة من الأخطاء وغير ذلك من المنافع.

ومن المهم أيضاً إعداد البيئة المناسبة للتدريب، حيث يُستحسن تخصيص ظروف تدريب خاصة بكل فئة عمرية بدلاً من اعتماد نهج مُوحَّد يُطبَّق على جميع الفئات.

وجدير بالذكر أن هذا الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات لا يُراد منه تعويض ما سبق نشره من مواد تعليمية، بل إن الغرض منه هو الإتيان بمورد تكميلي قد يضم بين ثناياه نهجاً جديداً يتماشى مع أحدث الاتجاهات المعمول بها في التدريب بمجال كرة القدم داخل الصالات.

وإذ يشمل هذا الدليل جميع مستويات اللعبة من فئة البراعم إلى النخبة، فإنه يجب ألا يُعتبَر بأي حال من الأحوال مرجعاً مثالياً للفوز بالبطولات على أي مستوى من المستويات. فهو عبارة عن مجموعة من الإرشادات التي تهدف إلى المساعدة في إعداد لاعبي المستقبل وتوجيه المديرين والمدربين وأولياء الأمور والمتطوعين نحو إرساء أسس متينة من خلال إتاحة الفرصة للممارسين من أجل اللعب بحرية، ولكن وفقاً لنهج قائم على ضوابط.

كما نشدُّ على ضرورة التعامل مع مختلف مراحل التطور لكل لاعب ناشئ، من سنوات الطفولة المبكرة إلى سن الرشد وما بعدها.

وفي هذا السياق، يُقسَّم الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات الفئات العمرية إلى عدة أقسام يشار إليها كما يلي:

- فئة اللاعبين في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة)
- فئة الناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)
- كرة الصالات ذات الطابع الترفيهي
- اللعب في مستوى النخبة

نتمنى أن تستمتعوا بقراءة هذا الدليل، بغض النظر عن مدى درايتكم بكرة القدم داخل الصالات أو الأدوار التي تضطلعون بها سواء في كرة القدم التقليدية أو في كرة القدم داخل الصالات، آمليْن أن يحفزكم للتفكير ويوقظ لديكم الفضول لتعميق فهمكم لكرة القدم داخل الصالات وتعزيز معرفتكم بها.

<b>158</b>	<b>الكارات الثابتة   12</b>	<b>74</b>	<b>التطوير الفني   10</b>
159	عند حيازة الكرة 12.1	75	تطوير الجوانب الفنية 10.1
161	ركلات التماس (عند حيازة الكرة) 12.1.1	76	التمرير 10.1.1
163	ركلات الركنية (عند حيازة الكرة) 12.1.2	82	ترويض الكرة 10.1.2
163	الركلات الحرة (عند حيازة الكرة) 12.1.3	86	الانتقال بالكرة 10.1.3
164	عند عدم حيازة الكرة 12.2	90	المراوغة 10.1.4
165	ركلات التماس (عند عدم حيازة الكرة) 12.2.1	92	التسديد 10.1.5
165	ركلات الركنية والركلات الحرة (عند عدم حيازة الكرة) 12.2.2		
<b>166</b>	<b>حارس المرمى   13</b>	<b>98</b>	<b>الجوانب التكتيكية في كرة القدم داخل الصالات   11</b>
		100	عند حيازة الكرة 11.1
<b>178</b>	<b>الإعداد البدني   14</b>	100	مقاربات تكتيكية للعب 11.1.1
		103	بناء اللعب دون ضغط 11.1.2
<b>182</b>	<b>التحضير للمباراة وإدارته   15</b>	105	بناء اللعب تحت الضغط 11.1.3
184	تجربة يوم المباراة 15.1	108	مرحلة الهجوم 11.1.4
185	التحضير للمباراة 15.1.1	115	الهجوم المباشر 11.1.4.1
186	إلقاء كلمة تحفيزية للاعبين قبل المباراة 15.1.2	118	الهجوم المضاد 11.1.4.2
186	إصدار تعليمات خلال المباراة 15.1.3	122	النهج القائم على لاعب الساحة الخامس 11.1.4.3
188	تقييم المباراة بعد نهايتها 15.1.4	125	الفلسفات الهجومية 11.1.5
188	إعادة مشاهدة المباراة وإبداء ملاحظات بشأنها 15.1.5	125	الابتكار 11.1.5.1
		126	التخصّصات الموضوعية 11.1.6
<b>190</b>	<b>التخطيط للموسم   16</b>	132	عند عدم حيازة الكرة 11.2
		132	التكتل العالي - الضغط العالي 11.2.1
<b>194</b>	<b>مسرد مصطلحات كرة القدم داخل الصالات   17</b>	132	التكتل العالي 11.2.2
		134	الضغط العالي 11.2.3
		141	التكتل المتوسط - الضغط المتوسط 11.2.4
		145	التكتل المنخفض - الضغط المنخفض 11.2.5
		149	العودة للوضع الدفاعي 11.2.6
		150	الضغط المضاد 11.2.7
			الدفاع أمام منافس يعتمد استراتيجية لاعب الساحة الخامس 11.2.8
		152	الساحة الخامس 11.3
		152	تنظيم اللعب 11.3
		153	أنظمة اللعب 11.3.1

<b>05</b>	<b>مدخل إلى مجال التدريب في كرة القدم داخل الصالات   36</b>	<b>05</b>	<b>مدخل إلى مجال التدريب في كرة القدم داخل الصالات   36</b>
37	منهجية التدريب 5.1	37	منهجية التدريب 5.1
41	خصائص مدرب كرة القدم داخل الصالات 5.2	41	خصائص مدرب كرة القدم داخل الصالات 5.2
43	تخصيص مناهج تدريب مُحدّدة حسب الفئة العمرية 5.3	43	تخصيص مناهج تدريب مُحدّدة حسب الفئة العمرية 5.3
<b>06</b>	<b>فئة اللاعبين في طور النمو   44</b>	<b>06</b>	<b>فئة اللاعبين في طور النمو   44</b>
45	فهم احتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو 6.1	45	فهم احتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو 6.1
	اعتماد نهج قائم على سيناريوهات المباريات 6.2		اعتماد نهج قائم على سيناريوهات المباريات 6.2
48	لتطوير فهم اللعبة 6.3	48	لتطوير فهم اللعبة 6.3
50	منهاج التدريب 6.4	50	منهاج التدريب 6.4
51	تدريب لاعبين في طور النمو 6.4	51	تدريب لاعبين في طور النمو 6.4
<b>07</b>	<b>فئة الناشئين/الشباب   52</b>	<b>07</b>	<b>فئة الناشئين/الشباب   52</b>
54	مدرب كرة القدم داخل الصالات لفئة الناشئين/الشباب 7.1	54	مدرب كرة القدم داخل الصالات لفئة الناشئين/الشباب 7.1
56	منهاج تدريب الناشئين/الشباب 7.2	56	منهاج تدريب الناشئين/الشباب 7.2
57	محتوى مُحدّد 7.3	57	محتوى مُحدّد 7.3
<b>08</b>	<b>تدريب فئة الكبار   58</b>	<b>08</b>	<b>تدريب فئة الكبار   58</b>
58	اللعب بدافع الترفيه 8.1	58	اللعب بدافع الترفيه 8.1
59	فئة الكبار (18 سنة فما فوق) 8.2	59	فئة الكبار (18 سنة فما فوق) 8.2
<b>09</b>	<b>الحصة التدريبية   60</b>	<b>09</b>	<b>الحصة التدريبية   60</b>
61	تَدخُل المدرب 9.1	61	تَدخُل المدرب 9.1
64	تشجيع حس الفضول 9.2	64	تشجيع حس الفضول 9.2
	الإطار المرجعي القائم على التقييم والتخطيط والتنفيذ والمراجعة 9.3		الإطار المرجعي القائم على التقييم والتخطيط والتنفيذ والمراجعة 9.3
66	أساليب الشرح والتواصل 9.3.1	66	أساليب الشرح والتواصل 9.3.1
68	الاستعراض - من قبل المدرب أو اللاعبين 9.3.2	68	الاستعراض - من قبل المدرب أو اللاعبين 9.3.2
69	التخطيط للحصة التدريبية 9.4	69	التخطيط للحصة التدريبية 9.4
72	الحصص التدريبية النموذجية 9.5	72	الحصص التدريبية النموذجية 9.5
73	نموذج لطريقة التخطيط للحصة التدريبية 9.5.1	73	نموذج لطريقة التخطيط للحصة التدريبية 9.5.1

## 06

## مقدمة عامة

<b>01</b>	<b>مقدمة الدليل العملي لمربي كرة القدم داخل الصالات   08</b>	<b>01</b>	<b>مقدمة الدليل العملي لمربي كرة القدم داخل الصالات   08</b>
1.1	تطوير المهارات من خلال الاستعانة بتدريبات قائمة على حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات 11	1.1	تطوير المهارات من خلال الاستعانة بتدريبات قائمة على حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات 11
1.2	التدريب في كرة القدم داخل الصالات وفقاً لنهج قائم على ضوابط 12	1.2	التدريب في كرة القدم داخل الصالات وفقاً لنهج قائم على ضوابط 12
1.3	تدريب اللاعبين الناشئين/الشباب 13	1.3	تدريب اللاعبين الناشئين/الشباب 13
1.4	الاتجاهات المُسجّلة خلال دورة 2018 للألعاب الأولمبية للشباب 14	1.4	الاتجاهات المُسجّلة خلال دورة 2018 للألعاب الأولمبية للشباب 14
1.5	مشوار التعلم 15	1.5	مشوار التعلم 15
1.6	مراحل التعلم 15	1.6	مراحل التعلم 15
1.7	كرة القدم داخل الصالات لفتتي السيدات والفتيات 16	1.7	كرة القدم داخل الصالات لفتتي السيدات والفتيات 16
1.8	لغة مُوحّدة لكرة القدم وكرة القدم داخل الصالات 17	1.8	لغة مُوحّدة لكرة القدم وكرة القدم داخل الصالات 17
1.9	أوضاع اللعب 17	1.9	أوضاع اللعب 17
<b>02</b>	<b>نبذة تاريخية عن كرة القدم داخل الصالات   18</b>	<b>02</b>	<b>نبذة تاريخية عن كرة القدم داخل الصالات   18</b>
2.1	تطوّر كرة القدم داخل الصالات 18	2.1	تطوّر كرة القدم داخل الصالات 18
2.2	مدخل إلى كرة القدم داخل الصالات وأبرز خصائصها 19	2.2	مدخل إلى كرة القدم داخل الصالات وأبرز خصائصها 19
<b>03</b>	<b>قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات   22</b>	<b>03</b>	<b>قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات   22</b>
3.1	تطبيق قوانين كرة القدم داخل الصالات 24	3.1	تطبيق قوانين كرة القدم داخل الصالات 24
3.2	تعديلات على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات 25	3.2	تعديلات على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات 25
3.3	إعمال التعديلات الطارئة على قوانين كرة القدم داخل الصالات 27	3.3	إعمال التعديلات الطارئة على قوانين كرة القدم داخل الصالات 27
<b>04</b>	<b>التشجيع على ممارسة كرة القدم داخل الصالات وتطويرها   28</b>	<b>04</b>	<b>التشجيع على ممارسة كرة القدم داخل الصالات وتطويرها   28</b>
4.1	كرة القدم داخل الصالات - أداة لتطوير اللاعبين 29	4.1	كرة القدم داخل الصالات - أداة لتطوير اللاعبين 29
4.2	تعزيز الحس الإبداعي لدى اللاعبين الشباب 29	4.2	تعزيز الحس الإبداعي لدى اللاعبين الشباب 29
4.3	الإلمام العام باللعبة مقابل الإلمام الدقيق باللعبة 30	4.3	الإلمام العام باللعبة مقابل الإلمام الدقيق باللعبة 30
4.4	كرة القدم داخل الصالات - لعبة متاحة وميسرة 31	4.4	كرة القدم داخل الصالات - لعبة متاحة وميسرة 31
4.5	فرص جديدة 31	4.5	فرص جديدة 31
4.6	التسويق والترويج الإعلاني والتغطية الإعلامية 32	4.6	التسويق والترويج الإعلاني والتغطية الإعلامية 32
4.7	لعبة تكميلية لكرة القدم التقليدية 32	4.7	لعبة تكميلية لكرة القدم التقليدية 32
4.8	ممارسة كرة القدم داخل الصالات في فئة البراعم 33	4.8	ممارسة كرة القدم داخل الصالات في فئة البراعم 33
4.9	كرة الصالات كأداة لتطوير لاعبي كرة القدم التقليدية 34	4.9	كرة الصالات كأداة لتطوير لاعبي كرة القدم التقليدية 34
4.10	فوائد كرة القدم داخل الصالات 35	4.10	فوائد كرة القدم داخل الصالات 35

## مقدمة عامة

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً على مستوى كرة القدم داخل الصالات في شتى أنحاء العالم، وذلك بالتزامن مع تطور مختلف أشكال كرة القدم المصغرة، إلى درجة باتت معها كرة الصالات هي اللعبة الأكثر شعبية من بين مختلف أشكال كرة القدم في بعض الاتحادات الوطنية الأعضاء، بينما بدأت اللعبة تشق طريقها شيئاً فشيئاً في اتحادات أخرى. كما تُعتبر كرة القدم داخل الصالات لعبة قائمة بذاتها في العديد من البلدان، بل وإنها تمثل أيضاً ركناً أساسياً من الأركان التي تقوم عليها عملية تطوير لاعبي كرة القدم التقليدية على المدى الطويل، لما تنطوي عليه لعبة الصالات من فوائد ومنافع في تطوير مواهب اللاعبين متعددي الاختصاصات



## يجب التمييز بوضوح بين هاتين المرحلتين من تطوير اللاعب.

بالنسبة لفئة الممارسين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة)، يتطلب الأمر التركيز بالأساس على تطور الجانب الفني وتعزيز القدرة وجعل اللاعبين يشعرون بالراحة عند حيازة الكرة، حيث تُعتبر هذه المرحلة بمثابة طور الاكتشاف. ففي هذا العمر، يكون الأطفال بصدد عملية استيعاب ما يحدث حولهم، مما يعني أنه قد يُنظر إلى بعض تصرفاتهم على أنها ضرب من ضروب العناد أو النفور عن الانخراط في النشاط الجماعي، ولكنها قد لا تعدو أن تكون في الواقع طريقة من طرق الملاحظة والتأمل واستجماع القوى قبل الانضمام إلى التمرين. وهنا يجب على المدرب أن يكون متفهماً ومتعاطفاً مع اللاعب الناشئ الذي مازال في طور بناء وعيه الذاتي وثقته بنفسه، علماً أن الملاعب المصغرة وقلّة عدد اللاعبين المشاركين مقارنة بكرة القدم التقليدية (11 ضد 11)، وما ينتج عن ذلك من زيادة في فرص استلام الكرة، كلها عوامل تساهم في تعزيز فرص انخراط اللاعب في الديناميكية الجماعية، مما يجعل من ممارسة كرة القدم داخل الصالات وسيلة ناجعة لبناء الثقة في النفس وتحفيز المشاركة. ففي هذه السن المبكرة، يميل اللاعبون إلى الرغبة في الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة والاستمتاع بتجربة تسجيل الأهداف، وهي جوانب ينبغي تحفيزها في جميع الحصص التدريبية، بدلاً من التركيز على تمارين وأنشطة تقوم على نتائج متوخاة ثابتة.



صحيح أن كل هذه الجوانب تظل تُمثّل حلقة مهمة في عملية تطوير اللاعبين عندما يصلون إلى فئة الناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)، بيد أن التركيز في هذه المرحلة ينصب أكثر على تعزيز فهمهم التكتيكي ضمن منظومة الفريق فضلاً عن تشجيعهم على تطوير مهارات فنية أكثر تعقيداً. فبحكم طبيعته، يُعتبر الجانب التكتيكي من أوجه اللعب الأكثر تنظيمًا، حيث يتوخى منه تحقيق نتائج مُحَدَّدة.

بيد أن تطبيق المفاهيم التكتيكية، من فئة البراعم إلى المستويات المُتقدِّمة، يقتضي أولاً ترسيخ مجموعة من المهارات الفنية لدى اللاعبين. وبعبارة أخرى، فإن تطبيق المفاهيم التكتيكية بشكل فعال يستوجب فهماً جيداً لأبسط المهام الفنية (كالتمرير والانتقال بالكرة وخلق المساحات والتسديد بدقة وتُعَقُّب اللاعبين، على سبيل المثال لا الحصر)، والقدرة على تنفيذ تلك المهام بالشكل الصحيح.

ويُقدِّم هذا الدليل العملي إطاراً شاملاً لتطوير لاعبي كرة القدم داخل الصالات، وذلك استناداً إلى ثلاثة أركان هي: **اللاعب - اللعبة - المدرب.**

ونتيجة لهذا التطور، أصبحت كرة القدم داخل الصالات لعبة تمارسها مختلف الفئات السكانية في العديد من الاتحادات المنضوية تحت راية FIFA. وإذ يعكس الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات مدى انتشار اللعبة على نطاق واسع ومدى تقدّمها على مستوى المشاركة والممارسة في شتى أنحاء العالم، من سنوات الطفولة المبكرة إلى مرحلة البلوغ وسن الرشد، فإنه يضم بين ثناياه مجموعة من الإرشادات والتوجيهات التي يمكن تطبيقها بما يوافق كل فئة من الفئات العمرية، علماً أنه يراعي جميع مستويات القدرة كذلك.

كما يوفر الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات إرشادات حول تطبيق مفاهيم تدريب اللاعبين سواء فيما يتعلق بفئة الممارسين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة) أو فئة الناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)، بحيث يمكن للمدربين وضع مسارات خاصة بكل فئة من الفئات العمرية انطلاقاً من مبادئ مُحَدَّدة، بدءاً من البراعم ووصولاً إلى النخبة. وعلاوة على ذلك، يسلط الدليل الضوء على مهارات التدريب المتغيرة والتعديلات العملية الواجب إجراؤها عبر مختلف مراحل نمو الطفل، مع تقديم الإرشادات المناسبة للمدربين-الموجهين حسب كل مرحلة من تلك المراحل.

صحيح أن هذا الدليل موجه للمدربين بالأساس، بيد أن تعطش اللاعبين الشباب للمعرفة عادة ما يدفعهم إلى البحث في الموارد المخصصة لأغراض التدريب بغية تعزيز ثقافتهم الكروية وتعميق درايتهم باللعبة، لما يمثله ذلك من عنصر أساسي في عملية التعلم الذاتي. وقد أصبح هذا التوجه سائداً بشكل متزايد في أوساط اللاعبين الذين تقل أعمارهم عن 20 سنة، ولا سيما في ظل التغيرات الاجتماعية الراهنة التي يتخللها ارتفاع في مستوى الاعتماد على الإنترنت والوصول في زمن قياسي إلى المنصات التي تحتوي على كم هائل من المعلومات.



FIFA Training Centre  
دليل تدريب كرة  
قدم الصالات

وفي هذا السياق، جاء الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات ليُلبّي الطلب المتزايد على الموارد التعليمية الرقمية، حيث يوفر مرجعاً متكاملًا للاعبين والمدربين والمشجعين على حد سواء، خاصة في ظل عالمنا المتغير الذي باتت تطغى عليه الأجهزة النقالة وغيرها من وسائل التكنولوجيا أكثر من أي وقت مضى.

وإذ يهدف هذا الكتيب إلى توجيه وإرشاد مختلف الفاعلين في اللعبة، بغض النظر عن مستوى خبرتهم أو فئتهم العمرية، بدءاً من البراعم وحتى مستوى النخبة، فإن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أنه المصدر المعرفي الوحيد في مجال كرة القدم داخل الصالات، بل إن الغرض منه هو توفير مورد تكميلي لما سبق نشره من مواد تعليمية في هذا الصدد.

وقد توخّى القائمون على الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات تقديم كتيب رقمي مُبسّط ومستساغ للقراء، سواء كانوا من المبتدئين أو من ذوي الخبرة في المجال. ومن المهم أيضاً صياغة مصطلحات خاصة بكرة القدم داخل الصالات بلغات مختلفة، لما ينطوي عليه ذلك من مساهمة في توحيد اللعبة، بدلاً من الاكتفاء باعتماد المصطلحات الشائعة في البلدان الرائدة تاريخياً في مجال كرة القدم داخل الصالات. ذلك أن الترجمة الحرفية من اللغات المستخدمة في هذه الدول قد يترتب عنه لبس في فهم المقصود من المصطلحات أو ضياع معناها جملة وتفصيلاً.

وإذ نسعى في هذا الدليل إلى توفير "أدوات" عملية لمدربي كرة القدم داخل الصالات، فإننا لا ندعي بأي حال من الأحوال تقديم "حلول" جاهزة أو حقيقة مطلقة. فبعد كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021<sup>™</sup>، اعتمد الاتحاد الدولي لكرة القدم نهجاً جديداً في عملية جمع البيانات من مباريات النخبة في هذه اللعبة، وهو ما من شأنه أن يُقدّم رؤى وإضاءات لتوجيه مسار تطور اللاعبين خلال السنوات اللاحقة للبطولة، فضلاً عن فهم واستيعاب كيفية تطور اللعبة، مما يمثل مقاربة مختلفة بالمقارنة مع النهج القائم على الاكتفاء بتقييم مستوى اللعب من قبل الخبراء أو المعلقين.

وإذا كانت مسؤولية منح شهادات ورخص التدريب تقع على عاتق كل اتحاد من الاتحادات الأعضاء، فإن هذا الدليل ليس سوى محاولة لدعم هذه العملية، علماً أن بعض الاتحادات الوطنية والقارية لديها بالفعل نظام مُتقدّم لإعداد مدربي كرة القدم داخل الصالات.





## 1.1 تطوير المهارات من خلال الاستعانة بتدريبات قائمة على حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات

تستفيد كرة القدم داخل الصالات إلى حد كبير من مزايا "التعلم من خلال اللعب" [ثورب، ر وآخرون، جامعة لوبورو] وما ينطوي عليه هذا النهج من ومبادئ تساعد في تعزيز مفاهيم التعلم الناتجة عن العفوية في اللعب، وذلك من خلال تعلم مختلف الجوانب التكتيكية ذات الصلة بالمهارة الفنية. ورغم أن هذا النهج يعود إلى ثمانينيات القرن الماضي، فقد تبين في الآونة الأخيرة أن له تأثيرات كبيرة على عملية تطوير اللاعبين في الرياضات الجماعية، مثل كرة القدم داخل الصالات التي تعتبر لعبة سريعة الإيقاع وتتطوي على جوانب لا يمكن التنبؤ بها، حيث يتعين على اللاعبين الالتزام بنظام تكتيكي منسق أثناء المباريات.

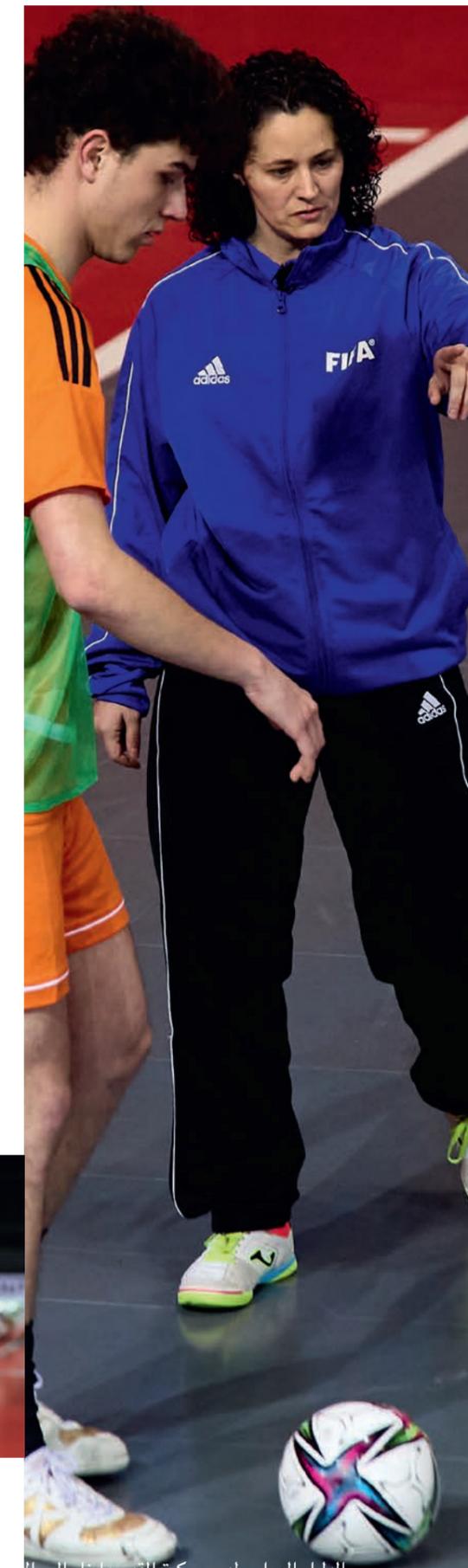
وإذا كان هذان الجانبان مرتبطان ارتباطاً وثيقاً فيما بينهما، فإنهما لا يُؤخذان بعين الاعتبار في منهجية التدريب الخطي، وهذا بالضبط ما يجب الانتباه إليه عند محاولة إشراك مدرب عديم الخبرة وقد لا يكون مرتاحاً للعمل وفق نظام يستوجب بنية منسقة وجزئيات محددة لتطبيق منهجية التدريب الخطي، فيما بالك إذا كان مدرباً جديداً على كرة القدم داخل الصالات. لكن يجب أن نضع في الحسبان أن إجهاد الكثيرين عن الانخراط في عملية التلقين أو الإشراف على الحصص التدريبية قد يكون مرده إلى هذا الخوف من أن يُنظر إليهم على أنهم لا يمتلكون ما يكفي من الإلمام أو الدراية بلعبة الصالات.

ولعل هذه اللعبة لم تستفد على مدى العقود الأخيرة من وسائل الدعم والأبحاث والدراسات المعمّقة التي حُصّصت لغيرها من الألعاب المنضوية تحت راية الاتحاد الدولي لكرة القدم، مما ترتب عنه إلى حد كبير بطء في تطور مناهج التدريب بلعبة الصالات، حيث يُلاحظ أن نفس المفاهيم تتكرّر في جميع المستويات والمراحل، بغض النظر عن العمر أو القدرة أو الجنس. وإذا كانت اللعبة قد تطورت بشكل ملحوظ على الصعيد العالمي في الآونة الأخيرة، فإن أساليب التدريب تعيق هذا التطور بسبب قلة مرونتها في الجوانب التعليمية، مما يحد من قدرة اللاعبين على التعلم. ومع ذلك، فإن العديد من الاتحادات الأعضاء أصبحت تشهد اعتماد مناهج وأساليب تدريب حديثة تعكس التغيرات الحاصلة في المقاربات التربوية، بقدر ما تتماشى مع التوجه العام المسجّل في تطور مجال التدريب، وإن كان ذلك لا يزال قيد مراحله الأولى في كرة الصالات.

ذلك أن التحدي الأكبر الذي تواجهه هذه اللعبة حالياً يتمثل في الفرق بين ما يقوم به اللاعبون في التدريبات وما يجعلهم حقاً مؤهلين للتنافس والأداء خلال المباريات، إذ تظهر الدراسات والأبحاث التي أجراها الخبراء الفنيون أن الحصص التدريبية تشهد إضاعة الكثير من الوقت في تمارين لا تحاكي السيناريو الحقيقي للمباراة، أو في أتباع طرق التدريب يتشبث بها تدريب، غير آبهين بما إذا كانت تلك المناهج المتبعة مفيدة لتطوير اللاعبين الشباب أم أنها لا تؤدي النتائج المرجوة.

كما لا يقتصر هذا الدليل على المدرّبين المتمرسين، سواء كانوا متخصصين في كرة القدم داخل الصالات أو كرة القدم التقليدية (11 ضد 11)، بل إنه يتوخى أيضاً تشجيع المدرّبين المبتدئين ومساعدتهم في مسار تخصصهم في لعبة الصالات. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يستفيد من الدليل العملي لمدرّبي كرة القدم داخل الصالات كل من يريد التعمق أكثر في هذه اللعبة وحيثياتها، سواء كان لاعباً أو مدرباً أو حَكماً أو مسؤولاً إدارياً أو مشجعاً.

ويُقدّم هذا الدليل أيضاً للمدرّبين فرصة للتمييز بين "الإلمام العام باللعبة" من جهة، و"الإلمام الدقيق باللعبة" من جهة ثانية، علماً أن الأمر يتعلق بمفهومين مختلفين سنتطرق لهما بإسهاب في أحد أقسام هذا الكتيب.



الدليل العملي لمدرّبي كرة القدم داخل الصالات



### 1.3 تدريب اللاعبين الناشئين/الشباب

يشمل هذا الدليل مختلف مراحل التعلم والتطور لدى اللاعب، انطلاقاً من فئة الأطفال الذين مازالوا في طور النمو ومروراً بفئة الناشئين/الشباب ثم وصولاً إلى مرحلة البلوغ وسين الرشد، كما يسلط الضوء على نهج تعاوني ومترايط بشكل وثيق، حيث يشمل كل مرحلة من مراحل الدورة، علماً أن التطوير عبارة عن عملية مستمرة لا تنتهي أبداً. صحيح أنها قد تنطوي في بعض الأحيان على تقلبات ومنعطقات ومطبات غير متوقعة، إلا أن من شأن التوجيه الصحيح أن يتيح للمدرب واللاعب التغلب على العقبات والمضي قدماً بنجاح في هذه العملية، سواء على صعيد البراعم أو على مستوى النخبة.

ففي الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات، نُقدّم إرشادات مُحدّدة لفتني اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة) والناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)، مع إعطاء توجيهات بشأن الانتقال من اللعب على مستوى الشباب إلى اللعب ضمن فئة الكبار. وبينما يُمكن تطبيق التمارين الواردة في الدليل بغض النظر عن العمر أو الجنس، فإنه من الضروري اعتماد نهج توجيهي مُحدّد في مرحلتها التعليمي المشار إليهما أعلاه حتى يلبي التدريب احتياجات كل فئة على حدة. وقد يقع الاختيار على مدرب متمرس في إدارة فرق الكبار لتولي دفة فريق في فئة الناشئين أو الشباب، حتى وإن لم يكن يمتلك المهارات والمؤهلات المطلوبة التي من شأنها أن تخول له الإشراف على لاعبين من هذه المرحلة العمرية ومساعدتهم على تطوير إمكاناتهم (انظر نتائج عمل مجموعة الدراسات الفنية لدورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام 2018 في تقرير FIFA المتعلق بالتطوير). وإذا كان ذلك ينطوي على شيء من المجازفة، فإنه يمثل أيضاً فرصة جيدة لتعزيز تطوير اللاعبين الشباب في لعبة كرة القدم داخل الصالات، لكن شريطة أن يجد المدرب السبل الكفيلة بنقل أفكاره ومعارفه إلى المتلقي أو بتكييفها لتناسب مع أعمار اللاعبين وقدراتهم.

كما يأخذ هذا الدليل بعين الاعتبار ما تنطوي عليه مرحلة النمو من أهمية بالغة في مسار تطور اللاعبين، حيث يركز على ضرورة إعطاء الأطفال الذين مازالوا في طور النمو حرية اللعب بالكرة لأطول فترة ممكنة، بدلاً من التركيز على الجوانب التكتيكية وأنظمة اللعب في هذه المرحلة من عملية التطوير.

فإذا لم يستوعب المدرب المشرف على فريق في فئة الناشئين/الشباب الاحتياجات الفردية لكل لاعب في كل مرحلة من مراحل تطوره، فإن درايته الواسعة بالجوانب التكتيكية أو مناهج التدريب أو استراتيجيات اللعب المعقدة قد تُصبح دون أي قيمة، إلا إذا تبنّى نهجاً يتيح له تصور اللعبة من خلال أعين لاعبين من هذه الفئة العمرية وإدراك الجوانب التي تجعلهم يستمتعون بالتمارين وينخرطون في التدريب، والأهم من ذلك الوقوف على ما يحفزهم للعب والتعلم.



### 1.2 التدريب في كرة القدم داخل الصالات وفقاً لنهج قائم على ضوابط

- يمكن الاستعانة بنهج قائم على ضوابط في التخطيط للحصص التدريبية لإتاحة الفرصة للمدربين من أجل التركيز بشكل أفضل على التطور الفني واكتساب المهارات ومراعاة الاحتياجات النفسية لكل طفل خلال التدريبات.
- في كثير من الأحيان، يتجلى الهدف الخفي للعديد من الأطفال أثناء اللعب في تجنب إظهار نقاط ضعفهم من خلال إيجاد طرق مبتكرة لتفادي المشاركة في النشاط. ذلك أن التدريب الخطي يقود للفشل ويثبطهم عن الانخراط في العملية عندما يكون النشاط عبارة عن تمارين تجبر الأطفال على محاولة تكرار حركات فنية مثالية في حين أن مهاراتهم الحركية مازالت لم تتطور بما فيه الكفاية.
- يُوصى بإتاحة الفرصة للاعبين الناشئين من أجل تحقيق بعض النجاحات في مراحلهم الأولية، لما ينطوي عليه ذلك من أهمية بالغة في تطوير مهاراتهم.
- بينما تظهر التحديات أثناء اللعب من خلال الاستكشاف، تأتي الحلول غالباً من خلال التفاعل والتداخل بين قيود فريدة ومركزة، إذ لا توجد طريقة فريدة ومثالية لحل المشاكل المتعلقة بالأداء، مما يعني أن اللاعبين الناشئين/الشباب بحاجة إلى مواجهة مواقف متعددة لاستيعاب مختلف طرق التعامل معها، انطلاقاً من تحليلهم الخاص لكل وضع على حدة وبناءً على أسلوبهم الخاص في معالجة كل حالة على حدة.
- يُولي النهج القائم على الضوابط أهمية قصوى لجعل كل فرد يعمل في بيئة ديناميكية متغيرة باستمرار، ولذلك فإنه من المهم، عند تخصيص المهام، التركيز باستمرار على المعلومات الرئيسية أو القيود/الضوابط التي يلجأ إليها المدرب للتحكم في سير التمرين، وذلك لإتاحة تطور عملية الربط بين الإدراك والفعل، علماً أنه ليس من الضروري دائماً إنهاء الحصة التدريبية بالانتقال من لعبة مقيّدة بضوابط إلى لعبة مفتوحة خالية من القيود، إذ يبقى الخيار للمدرب، الذي تقع على عاتقه مسؤولية الوقوف على ما تقتضيه كل حالة والفائدة المتوخاة ومستوى التطوير المراد تحقيقه.
- عادة ما تكون القيود/الضوابط متداخلة فيما بينها، مما يعني أن مجرد تغيير أحد القيود/الضوابط من شأنه أن يؤثر على جوانب أخرى من اللعب. ولذا فمن المهم أن يدرك ذلك المدرب أو المعلم الذي يدير حصة تدريبية وفقاً لنهج قائم على ضوابط.

## 1.4 التوجّهات المستخلصة من دورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام 2018 ومدى تأثيرها على تطوير اللاعبين الناشئين/الشباب

في تقريرها المتعلق بتطوير اللعبة، حدّدت مجموعة الدراسات الفنية لدورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام 2018 أبرز التوجّهات المسجّلة في اللعب والتدريب على حد سواء، وقد تم أخذ هذه الاستنتاجات في الاعتبار عند إعداد الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات ليعكس مضمونه الخلاصات التي خرج بها الخبراء الفنيون المعتمدون لدى FIFA. ذلك أن هناك حاجة واضحة لإعادة النظر في مناهج تدريب اللاعبين الناشئين/الشباب التي تقوم على التعامل معهم كما لو كانوا في فئة الكبار، حيث يحاول المدربون فرض عمليات تكتيكية معقدة على لاعبين مازالوا في فئة عمرية لم يطوروا فيها المهارات الفنية الأساسية. فقد تبين بما لا يدع أي مجال للشك أنه من غير المجدي بتاتا الاستعانة بمدرب تقتصر خبرته على فئة الكبار للعمل مع لاعبين ناشئين أو أطفال مازالوا في طور النمو إذا ظل ذلك المدرب يطبّق نفس متطلبات التدريب التي تطبّق على فرق الكبار.

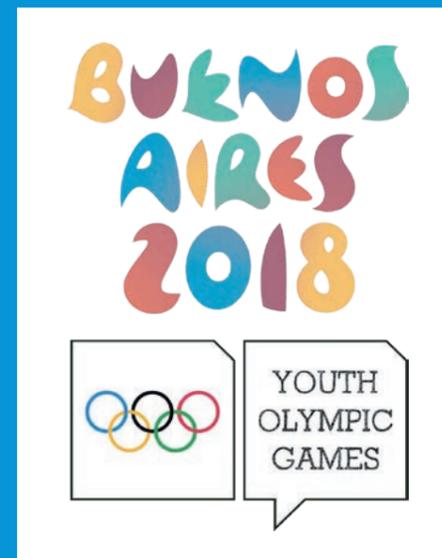
وفي المقابل، أصبح من الضروري اعتماد مناهج تدريبية متنوعة تختلف باختلاف الفئات العمرية، حيث يُعد ذلك شرطاً أساسياً من شروط إعداد الجيل القادم من لاعبي كرة القدم داخل الصالات في شتى أنحاء العالم، مع التركيز على صحة اللاعبين الشباب وعافيتهم.

ففي مرحلة نمو اللاعبين، يمكن تقسيم دور المدرب إلى قسمين: قسم يتعلق برصيده المعرفي (20%) وقسم له صلة بعلاقته مع اللاعبين وفهمه لشخصية واحتياجات كل منهم (80%). ذلك أن اللاعب الناشئ/الشباب يتطور ويتعلم أكثر عندما يشعر بالأمان والاهتمام، كما يفتتح أكثر على اكتساب معارف جديدة بطرق مختلفة من خلال قنوات تواصل مبنية على الثقة، بقدر ما يتعزز لديه حس الفضول عندما يُمنح حيزاً من الحرية، إذ ينبغي تخصيص معاملة خاصة مع اللاعبين في هذه الفئة العمرية، سواء من الناحية العاطفية أو الذهنية، بدلاً من الاكتفاء بحصص تدريبية ذات بنية معقدة، لأن التدريب الفعال يقتضي خلق بيئة إيجابية بين أفراد المجموعة، أي أنه يجب أن يدور في أجواء تحفز اللاعبين على التمرن، بدلاً من أن تُشعرهم وكأنهم بصدد إجراء اختبار أو امتحان.

يجب أن يكون المدرب المشرف على فريق في فئة الناشئين/الشباب مستعداً لتقبّل الفوضى التي قد تنطوي عليها الحصص التدريبية، لأن الأفكار والمفاهيم لا تزال مشتتة في أذهان اللاعبين خلال هذه المرحلة من النمو، مما يعني أن الفوضى أمر طبيعي بالنسبة لهم. ولذا، يجب على المدرب أن يبدأ بمساعدة كل طفل على تعزيز ثقته بنفسه وقدرته على اكتساب مهارات جديدة، وذلك من خلال ترك المجال لتلك الفوضى بأن تأخذ مجراها الطبيعي حتى يجد اللاعب ضالته.

ويدعم هذا الدليل الطرح القائل بأن عملية تطوير اللاعبين الناشئين/الشباب لا يمكن أن تنجح إلا من خلال تبني مقاربة تراعي خصائص كل فئة عمرية على حدة، سواء في التدريب أو عند تطبيق المفاهيم والمناهج ذات الصلة، إذ من الأهمية بمكان الاستعانة بالأشخاص المناسبين الذين لديهم المهارات المناسبة والدراية التعليمية اللازمة للإشراف على كل فئة من هذه الفئات العمرية. فمن المعروف أن العديد من المدربين يتعلمون ويُعززون معارفهم من خلال طرق التعليم غير الرسمية أو شبه الرسمية (محادثات عفوية مع مدربين آخرين، مثلاً) أفضل مما يتعلمون من خلال هياكل تعليمية رسمية تنطوي على مواضيع وجوانب مُوجّهة. وهذا ينطبق أيضاً على المعلمين الصغار. فإذا كان العُرف يقضي بأن المدرب هو من يخلق بيئة تعليمية منظمّة حيث تكتسي طريقته في إدارة التدريبات أهمية قصوى في عملية التعلم، فقد بات من الواجب تكييف هذا النهج ليتناسب بشكل أفضل مع الوضع الحالي.

ذلك أن التجارب الإيجابية تحظى بأهمية بالغة في إشراك الأطفال في النشاط البدني وتحفيزهم للاستمرار فيه، ولذا فإنه يتعين على المدربين أن يوفروا للناشئين والشباب فرصة الاستمتاع من خلال ممارسة كرة القدم داخل الصالات، علماً أن الأطفال النشطين عادة ما يكونون أكثر سعادة وقدرة على الصمود، إذ تقتضي هذه المرحلة أن يقوم التدريب على مقاربة تراعي خصائص الفئة العمرية، حيث تكون احتياجات اللاعبين مفهومة تماماً، كما يجب تنفيذ استراتيجيات تدريبية من شأنها أن تعزز تلك التجارب الإيجابية والمتعة إلى أقصى حد ممكن، وذلك بهدف تحقيق مكاسب طويلة الأجل وتحفيز اللاعبين على الانخراط في كرة القدم داخل الصالات على المدى الطويل.



## 1.5 مشوار التعلم

على عناصر أكثر تعقيداً وتشعباً (13 - 18 سنة) مع التركيز على الاستعانة بمدربين متخصصين في كل فئة من هذه الفئات العمرية، لما ينطوي عليه ذلك من أهمية في تطوير المهارات الفنية والاستفادة منها في مختلف الجوانب التكتيكية وفي اكتساب الوعي التكتيكي حتى سن الثامنة عشرة وما بعدها.

يُقدّم الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات مدخلاً إلى تلقين اللعبة منذ سن مبكرة باعتبار ذلك عنصراً أساسياً في تجربة تطوير اللاعب الناشئ، مع التركيز على عنصر المتعة من جهة، وترسيخ أساسيات اللعبة من جهة ثانية، وذلك من خلال تطوير المهارات الفنية. كما يتناول هذا الكتيب المسار الانتقالي من مرحلة النمو (6 سنوات - 12 سنة) إلى مستوى أعلى ينطوي فيه اللعب

## 1.6 مراحل التعلم

في كل مرحلة من مراحل تطوير اللاعب الناشئ، ينبغي مراعاة ثلاث مراحل من عملية التعلم: التجريب والتلقائية والإتقان.



الصالات، مما يعني أنه ينبغي تصميم منهج تعليمي يراعي خصائص اللاعب واحتياجاته بدلاً من اعتماد نهج مُوحّد يطبّق على الجميع.

وفي جميع الحالات، يجب على المدرب أن يأخذ في الاعتبار كل مرحلة من مراحل تقدم اللاعب على المستوى الفردي، إذ يجب أن تكون قدرات اللاعب هي الأساس الذي يقوم عليه تقدمه في كل مرحلة، أي بناءً على عمره ومدى فهمه للعبة كرة القدم داخل



### 1.9 أوضاع اللعب

يشير الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات إلى مختلف أوضاع اللعب، والتي يمكن تقسيمها إلى أربعة أقسام: الوضع الهجومي (عند حيازة الكرة)، والوضع الدفاعي (عند عدم حيازة الكرة)، والهجوم المضاد (الانتقال) وحراسة المرمى.

ومن الضروري الإشارة إلى حراسة المرمى باعتبارها قسماً قائماً بذاته نظراً لأهمية الحارس في كرة القدم داخل الصالات نتيجة صغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين في كل فريق، حيث يضطلع حارس المرمى بدور محوري في هذه اللعبة، وهو الذي يتم إشراكه في تمارين لاعبي الساحة كذلك.

### 1.8 لغة موحدة لكرة القدم وكرة القدم داخل الصالات

رغم أن كرة القدم داخل الصالات رياضة قائمة بذاتها، إلا أن الكثيرين عبر العالم يعتبرونها جزءاً مهماً في عملية تطوير لاعبي كرة القدم الناشئين. ولذا فإنه من المهم تجنب أي لبس على مستوى المصطلحات المستخدمة في كرة القدم التقليدية وكرة القدم داخل الصالات حتى يكون تلقين اللعبة سلساً وملائماً.

فمع مرور الوقت، سيتطور فهم اللاعبين وتكبر معه التحديات التي سيواجهونها وستتضح كيفية التعامل مع كل تحدٍ بحسب مستوى فهمهم للعبة وقدرتهم على تنفيذ المهمة التي تواجههم، علماً أنه لا يمكن إحرار أي تقدم إلا إذا توافقت هاتان الخاصيتان. ذلك أن هذا النهج يُبرز الخطأ الشائع المتمثل في فرض عمليات تكتيكية معقدة على لاعبين لم يتطوروا فنياً بعد ولا يمتلكون القدرة على تنفيذ المهارات الفنية الأساسية بعد، لا سيما وأن كرة القدم داخل الصالات لعبة تقوم على الفهم الفني والقدرة الفنية إلى حد ربما يفوق ذلك الذي تقتضيه كرة القدم التقليدية (11 ضد 11)، نظراً لصغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين وارتفاع إيقاع اللعب.

وهنا تبرز أهمية التكيف، حيث تتمثل مهمة المدرب في تطبيق المحتوى الفني المناسب بما يتماشى مع عمر اللاعب الناشئ/الشباب والمرحلة التي يمر بها.

فسواء كان اللاعبون في مرحلة النمو أو في فئة الناشئين/الشباب، فإن التجريب المستمر يُعد عنصراً بالغ الأهمية ويجب تشجيعه بمنحهم أكبر قدر ممكن من فرص اللعب، حيث يكون التعلم قائماً على التجربة كلما واجهوا تحديات مختلفة في خضم سيناريوهات تنافسية عفوية، لا من خلال إخضاعهم لتمرين منظمة ذات نتائج مُحددة، مما يجعل اللاعبين عُرضة لتحديات أكبر في مواقف أكثر تعقيداً مع مرور الوقت، وهو ما من شأنه أن يتيح لهم إمكانية إتقان مهاراتهم.

### 1.7 كرة القدم داخل الصالات لفئتي السيدات والفتيات

لا تُعتبر كرة القدم داخل الصالات للفتيات والسيدات فئة منفصلة عن فئة الفتيان والرجال، وإن كان من المهم تشجيع ممارسة اللعبة النسائية في شتى أنحاء العالم.

صحيح أن هناك العديد من العقبات التي تُحول دون مشاركة المرأة في اللعبة، وهي عقبات بعضها نابع من تحديات حقيقية، ولكن البعض الآخر يرجع لدوافع لا تمت للواقع بصلة، بيد أن كرة القدم داخل الصالات تحمل في طياتها العديد من الحلول للعوائق المتعلقة بالعادات والتقاليد.



## 2.2 مدخل إلى كرة القدم داخل الصالات وأبرز خصائصها

- يمكن أن تُمارَس كرة القدم داخل الصالات في ملعب داخلي أو في الهواء الطلق.
- تختلف مساحات الملعب لتصل إلى حد أقصاه 20 متراً في العرض و40 متراً في الطول للمباريات الدولية في فئة الكبار، بينما غالباً ما تتخذ الملاعب مساحة أصغر بالنسبة للفئات العمرية الأخرى.
- يبلغ ارتفاع مرمى كرة القدم داخل الصالات مترين، بينما يبلغ عرضه 3 أمتار.
- يضم كل فريق خمسة لاعبين (بمن فيهم حارس المرمى) - وقد يحل أحد لاعبي الساحة محل حارس المرمى في حالات مُعيَّنة.
- في كرة القدم داخل الصالات، تُستخدم كرة أصغر حجماً من تلك المستخدمة في كرة القدم التقليدية (11 ضد 11). وإذا كان لهما نفس الوزن تقريباً، فإن الكرة المستخدمة في لعبة الصالات أقل ارتداداً بكثير من كرة اللعبة التقليدية.
- تتكون مباراة كرة القدم داخل الصالات من شوطين متساويين، مدة كل منهما 20 دقيقة بالنسبة لفئة الكبار، علماً أن المدة تكون أقل لمباريات الناشئين والشباب.
- لكرة القدم داخل الصالات قوانينها الخاصة، وهي مستوحاة من قوانين لعبة كرة القدم التقليدية لتعكس انتماءها لعائلة الساحرة المستديرة.
- يمكن إجراء عدد لامحدود من التبديلات.
- لا يوجد تسلل في لعبة كرة القدم داخل الصالات.

تُعد كرة القدم داخل الصالات شكلاً من أشكال كرة القدم. وإذا كان البعض يعتبر لعبة الصالات رياضة قائمة بذاتها، فإن البعض الآخر يرى فيها أداة فريدة لتطوير مهارات لاعبي كرة القدم التقليدية (11 ضد 11)، ولا سيما في مستوى الناشئين والشباب.



وهناك بعض جوانب اللعب التي تجعل من كرة الصالات لعبة فريدة من نوعها بالمقارنة مع بقية الأشكال الأخرى من كرة القدم المصغرة، علماً أن توفر كل هذه الجوانب مجتمعة يُعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق الفوائد الفنية الحقيقية المتوخاة من كرة القدم داخل الصالات وانعكاس ذلك على تطوير مهارات اللاعبين وتمكينهم من الاستمتاع باللعبة. ومن الضروري الحفاظ على المبادئ الأساسية لهذه الرياضة من أجل صون هويتها وضمان ما تنطوي عليه من فوائد فنية، وهذا يتوقف على التشيخ بخصائصها الفريدة، والتي تتمثل في استخدام كرة أصغر حجماً وعدد أقل من اللاعبين وأحذية مختلفة، وأرضية مختلفة وأعمدة مرمى أصغر، بالمقارنة مع أي شكل آخر من أشكال كرة القدم.

عندما تجتمع كل هذه الجوانب، يمكن أن تتخذ المباراة إيقاعاً سريعاً وتتسم بمستوى فني عالٍ، مما يتيح لجميع اللاعبين إمكانية تبادل اللمسات فيما بينهم.

وبالنظر إلى اقتصر كل فريق على خمسة لاعبين وفي ظل صغر حجم المرمى في كرة القدم داخل الصالات، ناهيك عن مساحة ميدان اللعب التي تصغر بثماني مرات تقريباً عن مساحة ملعب كرة القدم التقليدية، فإن لعبة الصالات تتطلب قدراً هائلاً من المهارات الفنية والإبداع والابتكار، حيث يُعد إتقان اللعب في المساحات الضيقة والتحرك السريع بالكرة واتخاذ القرارات على الفور والانتقال الحثيث من الدفاع إلى الهجوم من العوامل الأساسية لنجاح كرة القدم داخل الصالات، وهو ما يجعل منها لعبة مليئة بالتحديات بقدر ما يضيف عليها الكثير من المتعة والتسلية.

ذلك أن لعبة الصالات تنطوي على وضعين أساسيين من اللعب: الوضع الهجومي (عند حيازة الكرة) والوضع الدفاعي (عند عدم حيازة الكرة). أما التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم، أي دون إتاحة الوقت الكافي للاعبين الفريق المنافس من أجل استعادة مواقعهم فيسمى الهجوم المضاد، علماً أن التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع يُعتبر في الغالب عنصراً حاسماً خلال المباريات.

## 2.1 تطور كرة القدم داخل الصالات

تعود جذور كرة القدم داخل الصالات إلى عام 1930 في أوروغواي، عندما ابتكر خوان كارلوس سيرباني (وهو مُدرِّس للتربية البدنية في مونتيفيديو) شكلاً جديداً من كرة القدم تُمارَس داخل ميدان لعب مُغطى، بمنأى عن أي تأثير للظروف الجوية الخارجية.

ومن خلال اعتماد وتعديل قواعد معمول بها في بعض الرياضات الأخرى التي تُمارَس داخل الصالة، مثل كرة السلة وكرة الماء وكرة اليد، أحدث سيرباني مجموعة من اللوائح التي تحدّد أبعاد الملعب وعدد اللاعبين ومدة اللعب وعددًا من القواعد العامة، علماً أن حارس المرمى تُفرض عليه قيود من جهة، ويُمنح ميزات من جهة ثانية. وقد ظلت اللعبة تُمارَس على هذا الأساس طيلة عقود من الزمن، إلى أن طرأت عليها مزيد من التعديلات في أعقاب انضواء كرة القدم داخل الصالات تحت مظلة FIFA عام 1985.

وقد أظهرت دراسة أجراها FIFA حديثاً أن هذه اللعبة أصبحت تُمارَس - داخل الصالات وفي الهواء الطلق - بأكثر من 170 من الاتحادات الوطنية الـ 211 الأعضاء في الاتحاد الدولي لكرة القدم.

وعلى الصعيد العالمي، تشهد كرة القدم داخل الصالات نمواً مطرداً حيث أضحت العديد من الاتحادات الأعضاء تُدرِك مدى قدرة هذه اللعبة على ترك أثر إيجابي في عملية صقل المواهب الفنية لدى الأطفال، لما تنطوي عليه من مهارات متعددة وفهم تكتيكي ودقة في التنسيق وخفة في الحركة

وفي سياق متصل، تتيح هذه الرياضة للاتحادات الوطنية الأعضاء فرصاً بديلة لاستضافة مسابقات دولية والتأهل لها، كما توفر خيارات إضافية للاعبين والمدربين والحكام ليكونوا جزءاً من اللعبة الجميلة.

ذلك أن كرة القدم داخل الصالات باتت تحظى باهتمام متزايد من اللاعبين والمشجعين على حد سواء، وهي التي تُعد لعبة قائمة بذاتها، حيث تنطوي على مجموعة من المهارات التي من شأنها أن تساعد على إثراء كرة القدم بمختلف أشكالها. كما أنها تمثل وسيلة تكميلية ممتازة للعبة التقليدية (11 ضد 11). ومع تزايد أعداد ممارسي كرة الصالات (الذين يُقدرون بأكثر من 30 مليون في شتى أنحاء العالم)، تزداد أيضاً الحاجة إلى ضمان هياكل مستدامة ونقل المعارف داخل منظومة كرة القدم قاطبة لتحقيق أقصى استفادة من الإمكانيات التي تنطوي عليها



فباعتبارها لعبة يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، فإنها تتطلب عملاً جماعياً منظماً وتعاوناً منسقاً بين أفراد الفريق، في حين أن المهارات الفردية عادة ما يكون لها دور مهم في صنع الفارق.

يجب أن تكون كرة القدم داخل الصالات عنصراً أساسياً من العناصر التي يقوم عليها مخطط تطوير كل لاعب ناشئ، بما أنها تنطوي على تحديات وفرص مختلفة عن تلك التي نجدها في الأشكال الأخرى من رياضة كرة القدم، وبالتالي فإنه ينبغي اعتبارها جزءاً من الأدوات المتاحة لتطوير اللاعبين الشباب والمدربين على حد سواء.

فكما ذكرنا سابقاً، تُعتبر كرة القدم داخل الصالات لعبة يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى تهديد واكتساح مساحات الآخر، مما يجعلها عبارة عن مد وجزر دون توقف، إذ تشهد المباراة سيلاً من العمليات الهجومية والدفاعية والهجمات المضادة.



صحيح أن كرة القدم داخل الصالات تُلعب بحدّة متفاوتة في مختلف أنحاء العالم، بيد أنها غالباً ما تُعتبر لعبة سريعة الإيقاع حيث تتخللها إبداعات فردية وجماعية على حد سواء، علماً أنها تتطلب درجة عالية من الوعي والذكاء وسرعة التنفيذ واتخاذ القرارات في ظل ضيق الوقت والمساحة المتاحة لتنفيذ مختلف الجوانب الفنية والتكتيكية التي تنطوي عليها اللعبة. وإذا كانت كرة القدم داخل الصالات رياضة جماعية، فإن العمليات الفردية غالباً ما تكون حاسمة في تحديد نتائج المباريات.

وبالإضافة إلى المستوى الفني العالي المطلوب في كرة القدم داخل الصالات، فإن هذه الأخيرة تظل لعبة تكتيكية للغاية، خاصة في ظل محدودية مساحة الملعب وعدم تناسب عدد اللاعبين المتوقعين داخل تلك المساحة مقارنة بكرة القدم التقليدية.

كما تتميز كرة القدم داخل الصالات بفترات قصيرة من الجهد المكثف، وذلك راجع إلى حد بعيد لأبعاد الملعب وشغل المساحات، إذ يمكن أن تتغير نتيجة المباراة في لمح البصر بسبب تلك الانطلاقات المفاجئة داخل المساحات الضيقة. وفي هذا الصدد، تنص قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات على ضرورة إراحة اللاعبين وتمكينهم من استرجاع اللياقة، حيث تتطرق هذه التوصيات إلى جميع مستويات اللعبة، بما أن القيود التي تنطوي عليها اللعبة تترتب عنها حالات شديدة الكثافة مما يتطلب قوة بدنية عالية وقدرة كبيرة على التحمل والتخلي بالسرعة للصمود أمام الإيقاع العالي للمباريات. وعلى مستوى النخبة، يُعتبر الإعداد البدني المناسب عنصراً ضرورياً بالنسبة للاعبين حتى يتمكنوا من استجماع أنفاسهم واستعادة قواهم على النحو الأمثل بعد الجهد المستمر الذي يتعين عليهم بذله خلال المباريات والتدريبات.

وكما هو الحال في كرة القدم التقليدية، يمكن تصنيف لاعبي كرة القدم داخل الصالات وفقاً للمراكز التي يشغلونها على أرض الملعب: حارس المرمى، المدافع، الجناح والمحور/المهاجم.

وإذا كان هناك لاعبون يمتازون بقدرتهم على الاضطلاع بمختلف الأدوار في شتى أرجاء الملعب، فإن آخرين يُعرفون بتخصصهم الحصري في مركز مُحدّد دون غيره (على سبيل المثال، لاعب محور/مهاجم يمتاز بمهارات معينة وقدرات مُحدّدة خاصة في وضع 1 ضد 1. ومع انتقال ممارسي كرة القدم داخل الصالات من مرحلة الناشئين/الشباب إلى فئة الكبار، عادة ما تكون نوعية اللاعبين حاسمة في تحديد خصائص الفريق والطريقة التي يلعب بها، وهذا يظهر بالأساس على المستوى الدولي، حيث تُبنى الفرق على أساس لاعبين بميزات معينة مما يتيح لها اللعب وفق فلسفة مُحدّدة وأسلوب لعب واضح المعالم.

وبقدر ما تتطلب كرة القدم داخل الصالات مستوى عالٍ من المشاركة الفعلية، حيث ينبغي أن يحظى اللاعبون بدرجة مُتقدّمة من المهارات الحركية بالقدمين معاً، فإن هذه اللعبة توفر فرصة ممتازة لتطوير المهارات لدى الأطفال، علماً أنه من المستحسن إشراك جميع الهداء والمناوبة بين كل اللاعبين في المباراة

ذلك أن نجوم كرة القدم العالميين تعلموا منذ سن مبكرة كيفية تطوير القدرة على اختيار التوقيت المناسب واتخاذ القرار المناسب للتمرير إلى القدمين أو التمرير نحو المساحة الفارغة، واختيار الوقت المناسب للتمرير أو المراوغة أو للتسديد أو ببساطة للاحتفاظ بالكرة، وكذلك لمعرفة متى يجب فرض رقابة على المنافس ومتى يجب التوقيع لسد المساحة الفارغة، علماً أن كل هذه المهارات يمكن أن يستفيد منها لاعبو كرة القدم من خلال تطويرها في إطار يشجع على اللعب بحرية والتفكير بسرعة لاتخاذ قرارات في أقل حيز زمني ممكن، والانتقال على الفور من الدفاع إلى الهجوم، حيث تتيح كرة القدم داخل الصالات للاعبين إمكانية صقل مهاراتهم في جميع جوانب اللعبة، مع الالتزام بالروح الرياضية ومبادئ اللعب النظيف.

وفي جميع الحالات، توفر كرة القدم داخل الصالات للاعبين فرصاً متعددة للتعبير عن أنفسهم كأفراد أو كأعضاء ضمن المجموعة، مما يجعلها تنطوي على آثار اجتماعية لا يمكن الاستهانة بها.



ولعل التأثير الأهم الذي يمكن أن يترتب عن تعديل نص من نصوص القانون هو ذلك المتعلق بالفكرة السائدة التي تقول بأن منافسات كرة الصالات يجب أن تُقام على ملعب بمساحته القصوى، وذلك بغض النظر عن الفئة العمرية، علماً أن ذلك ليس ملائماً للعبة الذي مازال في طور النمو، وبالتالي يجب التفكير ملياً في العواقب قبل اعتماد أي إرشادات أو توجيهات تتعلق بمساحة الملعب في هذه الفئة العمرية.

فيما يلي، بعض الإرشادات غير الإلزامية حول مساحة الملعب حسب الفئات العمرية:

تحت 9 سنوات	الطول (الحد الأقصى) م	العرض (الحد الأقصى) م	محيط الملعب (الحد الأدنى) م	دائرة المنتصف (الحد الأدنى للقطر) م	منطقة الجزاء (الحد الأدنى) 2 (10م)
تحت 9 سنوات	18.00	11.00	1.00	1.50	4.50
تحت 11 سنة	20.00	12.50	1.00	1.50	4.50
تحت 12 - 16 سنة	30.00	15.00	1.00	2.25	10.00

ومع ذلك، قد لا يكون من الواضح دائماً للمدربين واللاعبين أنه من الأهمية بمكان فهم قوانين كرة القدم داخل الصالات لإيجاد السبل الكفيلة بتحسين اللعبة في إطار يحترم هذه القوانين من جهة، ويتيح الفرصة للإبداع والابتكار وتحسين جودة اللعب. وإذا كانت الفلسفة السائدة في جميع الرياضات تقوم على فكرة مفادها أن القوانين التي تحكم كل لعبة قد وُضعت بالأساس للحكام من أجل فهم روحها وتنفيذ أحكامها، فإنه لا يمكن تحسين أي لعبة رياضية كيفما كانت إلا إذا كان لجميع الفاعلين فيها استيعاب جيد ومشارك ما هو محظور وما هو مسموح به.

يُعد الإنصاف واللعب النظيف من القيم الأساسية التي يعمل FIFA على ترسيخها في منظومة كرة القدم برمتها، علماً أن جوهر مهمة الاتحاد الدولي للعبة يكمن في أن يعمل اللاعبين والحكام والمسؤولون على حد سواء ضمن إطار يقوم على أساس الروح الرياضية، كما أن نجاح المدربين في الإبداع ضمن مهامهم المتعلقة بالجانب الاستراتيجي والتكتيكي، فإنه يجب عليهم أيضاً التقيد بما تنص عليه قوانين اللعبة، مما يعني أن الفهم الجيد للإطار المحدد لما هو محظور وما هو مسموح به يُعد من الأمور الأساسية التي تتيح للمدرب إمكانية الإبداع والابتكار سواء في التدريبات أو في إعداد الخطط أو عند تنفيذها. ذلك أنه من غير المجدي إضاعة الوقت في التدريب بطريقة تأخذ بعين الاعتبار ما تنص عليه قوانين اللعبة، أو لا تعكس طريقة اللعب التي تتسم بها كرة الصالات، كأن يُقدم المدرب على إجراء تمرين بين مجموعتين تضم كل منهما ستة أو سبعة لاعبين لا شيء سوى لأنه يريد إشراك جميع اللاعبين المتاحين، بينما تنص قوانين اللعبة صراحة على ألا يتجاوز عدد لاعبي كل فريق خمسة لاعبين كحد أقصى. وفي المقابل، فإن اللعب في وضع 3 ضد 2 أو 4 ضد 3، على سبيل المثال، (تمارين التفوق العددي والنقص العددي) يُعد من الممارسات الجارية بها العمل في تدريبات كرة الصالات. ذلك أنه من الممكن إدراج لاعبين إضافيين في الحصص التدريبية شريطة مراعاة المبادئ المنصوص عليها في قوانين اللعبة، علماً أن تعديل عدد اللاعبين يقتضي بكل بساطة الحرص على ألا يتجاوز عدد المشاركين في التمرين 5 ضد 5 عند محاكاة سيناريو المباراة.

هذا ويتولى FIFA نشر قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات، التي ليست عبارة عن منشور يصدر سنوياً، وإنما يتم تعديلها عند الحاجة وحسب الاقتضاء، إذ يجب أن تواكب اللعبة دائماً تطورات العصر وتعكس التحسينات الطارئة وتقوم على الإنصاف. ولذا، فإن المدربين واللاعبين مطالبون بمواكبة التغييرات الحاصلة في كرة القدم داخل الصالات، خاصة تلك التي تشكل تعديلات على قوانين اللعبة، والتي يجب أن تتكيف معها مجريات اللعب.

وفي هذا الصدد، يجب على الاتحادات الوطنية الأعضاء أن تشجّع اللاعبين والمدربين والإداريين وغيرهم من الجهات الفاعلة في اللعبة على المشاركة في الدورات التدريبية الأساسية التي تتعلق بمجال التحكيم، لما ينطوي عليه ذلك من فوائد كبيرة تساعد على تطوير أداء الحكام من جهة، وتضمن التوافق بين جميع الأطراف مع ما تنص عليه قوانين اللعبة من مبادئ ومتطلبات من جهة ثانية.

## مقدمة

تُنظّم منافسات لعبة الصالات بموجب قوانين كرة القدم داخل الصالات التي أشرف FIFA على إعدادها، والتي تنص على أن تُلعب كرة القدم داخل الصالات في كافة أنحاء العالم وفقاً لهذه القواعد الموحدة حتى يكون هناك توافق واتساق في نهج اللعب.

وبخلاف قوانين لعبة كرة القدم التقليدية التي تقع ضمن اختصاص المجلس الدولي لكرة القدم (IFAB)، فإن قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات تقع حصراً ضمن اختصاص مجلس FIFA.

وتتوخى الفلسفة التي تقوم عليها قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات ما يلي:

- أن تعكس اللعبة شكلاً من أشكال كرة القدم التي تُمارس في ميدان لعب مُغطى.
- أن تُشجع اللعب النظيف.
- أن تساهم في تطوير لعبة سريعة الإيقاع وحافلة بالإثارة والتشويق وتتميز بالانتقال المستمر بين طرفي الملعب.
- أن تخلق إطاراً فيه قيود تتناسب مع حجم اللعبة وميدان اللعب.

تُصفي هذه القوانين الموحدة والقائمة على لغة ومصطلحات مشتركة طابع الوضوح على ممارسة اللعبة بمختلف أشكالها في مختلف قارات العالم.

لكن، بما أن كرة الصالات هي اللعبة الأقل مساحة من بين أنواع كرة القدم الأخرى، ونظراً لأن قوانينها تعكس قوانين لعبة كرة القدم التقليدية، فمن الطبيعي أن يكون لأي تغيير في قوانين هذه الأخيرة تأثير واضح على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات، حتى وإن دام ذلك التأثير فترة زمنية وجيزة. وليس المقصود هنا أن قوانين لعبة الصالات تُسخ من قوانين كرة القدم التقليدية، بقدر ما يعني ذلك أنه من الضروري أن تكون هناك أرضية مشتركة تتيح للأولى إمكانية استلهاً بعض المفاهيم من الثانية.

ذلك أن النسخة الأحدث من هذه القوانين تقدم إرشادات للاتحادات الأعضاء فيما يتعلق بتطبيق جزء معين من التعديلات في عملية تطوير اللاعبين الناشئين والشباب، إذ تقع على عاتق كل اتحاد وطني مسؤولية تحديد كيفية تكيف قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات لتتناسب مع سياقه الخاص فيما يتعلق بتحديات تطوير الناشئين والشباب في هذه اللعبة، أو تشجيع ممارستها في إطار ترفيهي. وبمجرد أن يصادق الاتحاد الوطني العضو على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات، يصبح بإمكانه أن يعتمد ما ضمن اختصاصاته.

يمكن الاطلاع على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات [هنا](#).

لكن بما أن القوانين قد تختلف على المستوى المحلي، فإنه من الواجب توخي الحذر لفهم تأثير التغيير الحاصل فهماً تاماً، إذ يجب الانتباه بدقة شديدة للعواقب غير المقصودة التي قد تترتب عن تغيير قوانين اللعبة وتكييفها، كما يتعيّن اختيار كل تعديل من التعديلات وملاحظة النتائج وتحليلها قبل اعتماد أي تغيير في هذا الصدد، علماً أنه قد يبدو أحياناً أن إدخال تعديلات ما على نص القانون من شأنه أن يساعد على تطوير اللاعبين الصغار، بيد أن ذلك قد يؤدي في الواقع إلى كبح تطور اللاعبين مع تقدمهم في السن أو قد يحد من تحسّنهم على المستوى الفني.

### 3.1 تطبيق قوانين كرة القدم داخل الصالات

يُعتبر تطبيق نفس قوانين كرة القدم داخل الصالات خلال كل مباراة وفي كل اتحاد قاري، وكل بلد ومدينة وقرية في جميع أنحاء العالم دليل قوة لا يستهان بها ويجب الحفاظ عليها، كما أنه يُمثّل فرصة يجب تسخيرها لصالح لعبة الصالات في كل مكان.

ينبغي على المسؤولين عن توجيه الحكام وباقي الفاعلين في اللعبة الحرص على ما يلي:

- يجب على الحكام تطبيق قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات في إطار "روح" اللعبة، وذلك من أجل المساهمة في خلق بيئة عادلة وأمنة لإقامة المباريات.
- يجب على كل شخص أن يحترم حكام اللعبة وقراراتهم وتوجيهاتهم، كما يجب احترام نزاهة قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات.

تقع على عاتق اللاعبين مسؤولية كبيرة فيما يتعلق بالحفاظ على سمعة اللعبة، ويجب على قادة الفرق أن يلعبوا دوراً فعالاً في المساعدة على حماية قوانين اللعبة واحترامها وضمان الامتثال لقرارات الحكام.

### 3.2 تعديلات على قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات

تسري قوانين كرة القدم داخل الصالات على جميع منافسات هذه اللعبة في كل مكان عبر العالم وعلى مختلف المستويات، ذلك أنها جاءت لتساهم في خلق بيئة «عادلة» وأمنة لممارسة اللعبة من جهة، وفي تعزيز المشاركة فيها والاستمتاع بها من جهة ثانية.

ولطالما منح الاتحاد الدولي لكرة القدم للاتحادات الوطنية شيئاً من المرونة في تعديل بعض القوانين التنظيمية لكرة الصالات على مستوى بعض الفئات لقناعاته بضرورة منح الاتحادات الأعضاء القدرة على تعديل بعض الجوانب المتعلقة بتنظيم اللعبة إذا ارتأت أن مثل هذه التعديلات قد تكون مفيدة لممارسة كرة الصالات في بلدانها.

ورغم ذلك، يجب أن تظل طريقة اللعب وقوانين التحكيم موحدة في جميع ملاعب العالم، وينبغي أن تُحدّد احتياجات اللعبة محلياً المدة الزمنية للمباريات، وعدد الأشخاص المشاركين فيها وطبيعة العقوبات المفروضة على بعض المخالفات والتصرفات.

وبناءً على ذلك، فقد أصبح لكل من الاتحادات الوطنية والاتحادات القارية و FIFA الخيار في تعديل كل أو بعض الجوانب التنظيمية التالية لقوانين اللعبة والتي تتعلق بفئات الشباب وقدامى اللاعبين وذوي الاحتياجات الخاصة والناشئين، كل في إطار اختصاصاته:

- تعديل مساحة ميدان اللعب.
- تعديل حجم ووزن الكرة والمادة التي تُصنع منها.
- تعديل المسافة الموجودة بين قائمي المرمى وارتفاع العارضة.
- تعديل مدة شوطي المباراة والوقت الإضافي لكل شوط (على أن تكون هذه المدة متساوية في كلا الشوطين)
- فرض قيود على رمي حارس المرمى للكرة.

ولنح مرونة أكثر للاتحادات الوطنية وتعزيز كرة القدم داخل الصالات على الصعيد المحلي، فإنه يُسمح أيضاً بإجراء التعديلات التالية في بعض "الفئات":

- أصبحت للاتحادات الوطنية والقارية و FIFA مرونة أكبر في تحديد شروط السن لفئتي الشباب وقدامى اللاعبين.
- يجب على كل اتحاد وطني أن يحدد سن الفئة الأصغر (البراعم) في منافساته.

تملك الاتحادات الوطنية خيار اعتماد هذه التعديلات أو بعضها في مختلف المنافسات - أي أنه لا يُشترط تعميم تطبيقها على كل المنافسات كما لا يُشترط تطبيقها دفعة واحدة، غير أنه لا يُسمح بأي تعديلات أخرى، إلا بإذن من الاتحاد الدولي لكرة القدم.



## فرض قيود على رمي حارس المرمى للكرة

صادق الاتحاد الدولي لكرة القدم على إمكانية فرض بعض القيود على رمي حارس المرمى للكرة أثناء تنفيذهم لركلات المرمى في منافسات البراعم والناشئين والشباب وقدمى اللاعبين وذوي الاحتياجات الخاصة، غير أن ذلك مرهون بموافقة الجهة التي تنظم المنافسة - الاتحاد الوطني أو القاري أو FIFA.

وهذه القيود موجودة في:

### القانون رقم 12: الأخطاء وسوء السلوك

"تُمنح ركلة حرة غير مباشرة إذا ارتكب حارس المرمى إحدى المخالفات التالية: [...]"

- إذا رمى الكرة مباشرة خلف خط منتصف الملعب وكان هذا الأمر محظوراً بموجب القوانين المحلية لكرة الصالات للشباب وقدمى اللاعبين وذوي الاحتياجات الخاصة والبراعم (تُنَفَّذ الركلة الحرة من المكان الذي عبرت فيه الكرة خط المنتصف).

### القانون رقم 16: ركلة المرمى

عندما يرمي حارس المرمى الكرة مباشرة فوق خط المنتصف وكان هذا الأمر محظوراً بموجب القوانين المحلية للشباب وقدمى اللاعبين وذوي الاحتياجات الخاصة والبراعم، فإن الفريق المنافس يتحصل على ركلة حرة غير مباشرة تنفذ من المكان الذي عبرت فيه الكرة خط منتصف الملعب).

وتكمن فلسفة هذا القيد في تعزيز الإبداع والتطوير الفني في كرة القدم داخل الصالات.

إن الاتحادات الوطنية لكرة القدم مُطالبة بإبلاغ الاتحاد الدولي لكرة القدم بتبنيها لأي من التعديلات المذكورة أعلاه وعلى أي مستوى، فهذه المعلومات - خاصة عندما تكون مصحوبة بأسباب تبني التعديلات - قد تقيّد FIFA كثيراً في إحداث تطور نوعي في اللعبة.

يُرحب الاتحاد الدولي لكرة القدم بكل مقترح تعديل على قوانين اللعبة، خاصة إذا كان من شأنه أن يرفع من مستوى المشاركة في كرة القدم داخل الصالات ويجعل منها لعبة أكثر جاذبية، ويعزز تطورها في جميع أنحاء العالم.

ومع ذلك، فإنه ينبغي أيضاً توخي الحذر عند إدخال تعديلات من هذا القبيل، حتى لا تنحرف اللعبة عن المبادئ الأساسية التي تقوم عليها كرة القدم داخل الصالات. فرغم أن التعديلات قد يُنظر إليها على أنها ستُحسّن تجربة اللاعب، إلا أنه يجب إثبات فائدتها بأدلة دامغة قبل اعتماد أي تغيير في هذا الشأن، علماً أن التعديلات يجب أن تتوخى دائماً إيجاد توازن مثالي بين الفوائد التي تصب في مصلحة اللاعبين وتحسين تجربة مشاهدة المباريات بالنسبة لجمهور هذه اللعبة. وعلاوة على ذلك، يجب أن يأخذ أي تعديل بعين الاعتبار العواقب غير المقصودة التي قد تترتب عنه، سواء على المدى القصير أو المتوسط أو البعيد. كما يجب أن يكون أي تغيير قائماً على أدلة، وذلك بعد إخضاعه لمجموعة من التجارب بُغية تحليل التأثير المقصود من التعديل المقترح دون إغفال الفوائد والتأثيرات التي قد تترتب عنه على المدى الطويل، علماً أن تغيير القانون على مستوى فئة البراعم أو الناشئين أو الشباب مجرد تحقيق مكاسب وتحسينات مقتصره على فهم وتصور أساسيات كرة القدم داخل الصالات من شأنه أن يلحق أضراراً بالعبة نفسها ويتطور اللاعبين على المدى الطويل.

فعلى سبيل المثال، يجب أن يكون منع حارس المرمى من رمي الكرة خلف خط المنتصف متناسباً مع مساحة الملعب، والتي تراعي بدورها عمر اللاعبين وقدراتهم، وبالتالي فإن هذا القيد قد يؤدي إلى ضغط هجومي أكبر بكثير على الفريق إذا لم يتمكن من التقدم إلى نصف ملعب المنافس من خلال التمرير والتحرك بين مختلف أرجاء ميدان التباري، وهو ما قد يؤثر سلباً على اللعب الإبداعي، علماً أن ذلك يظهر جلياً عندما يكون أحد الفريقين أقوى بدنياً وفنياً من الآخر. ومن هذا المنطلق، قد يكون من الأجدى الاكتفاء بتقييد مساحة الملعب لفئات عمرية مُعيّنة، رغم أن إتاحة الفرصة لحارس المرمى لرمي الكرة خلف خط المنتصف تُعد سمة أساسية من سمات كرة القدم داخل الصالات.

وهناك طريقة أخرى يمكن أن يحقق بها التدريب المبتكر وإدارة المباريات نفس الغاية المرجوة مع توفير خيار أفضل من الناحية الفنية، للاعبين والمدربين على حد سواء، وذلك من خلال اعتماد تفكير مبتكر وإدخال قيود أخرى على اللعبة دون حاجة إلى إدخال أي تعديل على قوانين كرة القدم داخل الصالات.

## 3.3 إدارة تعديلات قوانين كرة القدم داخل الصالات

يجب التركيز على العدالة والنزاهة والاحترام والأمان في كل مقترح تعديل، إضافة إلى استمتاع المشاركين بالعبة وكيفية الاستفادة من التكنولوجيا لخدمتها، كما يجب أن تشجع قوانين كرة القدم داخل الصالات على مشاركة كل راغب فيها بغض النظر عن خلفياته وقدراته.

رغم وقوع بعض الحوادث من حين لآخر، إلا أن قوانين كرة الصالات ينبغي أن تجعل اللعبة آمنة قدر الإمكان، لهذا يجب على اللاعبين إظهار الاحترام لمنافسهم، كما يجب على الحكام خلق بيئة آمنة من خلال التعامل بصرامة مع من يلعبون بخشونة وعدائية، ولهذا السبب فإن قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات تجسد رفضها للعب غير الآمن في نصوصها التأديبية، وعلى سبيل المثال: يؤدي "التحدي المتهور" إلى (إنذار = بطاقة صفراء)، ويؤدي "تعريض سلامة المنافس للخطر" أو "استخدام القوة المفرطة" إلى (الطرد = بطاقة حمراء).

يجب أن تكون لعبة كرة القدم داخل الصالات جذابة وممتعة للاعبين ولحكام المباريات والمدربين، وللمشاهدين والمشجعين والإداريين وغيرهم، لهذا فإنه ينبغي أن تساهم هذه التعديلات في جعل اللعبة أكثر جاذبية وممتعة حتى تستقطب أكبر شريحة ممكنة من الناس للمشاركة فيها والاستمتاع بها بغض النظر عن أعمارهم أو أعراقهم أو أديانهم أو ثقافتهم أو أجناسهم أو توجهاتهم الجنسية أو إعاقاتهم.

تسعى هذه التعديلات إلى تسهيل اللعبة وملاءمة مختلف عناصرها مع قوانين كرة القدم العادية، ولكن ولأن العديد من المواقف تبقى موضوعية، ولأن الحكام مجرد بشر (يصيبون ويخطؤون)، فإن بعض القرارات ستسبب الجدل والنقاش حتماً.

لا يمكن لقوانين كرة القدم داخل الصالات أن تتعرض لكل موقف بالتفصيل الممل، لذا ففي حالة عدم وجود حُكم مباشر في هذا الكتاب، فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم يأمل من الحكام اتخاذ قراراتهم ضمن ما يسمى بـ "روح" اللعبة، أي باستخدام "فهمهم العام لكرة القدم داخل الصالات"، وغالباً ما يعني هذا طرح السؤال التالي: "ما هو الأصلح للعبة؟".

## 4.1 كرة القدم داخل الصالات - أداة لتطوير اللاعبين

تساهم الخصائص الرئيسية لكرة القدم داخل الصالات (قلة عدد اللاعبين، صغر مساحة الملعب، كرة بمواصفات خاصة، إمكانية إجراء عدد لامتداد من التبديلات...) في تعزيز جاذبية اللعبة ورونقها، وهو ما يؤدي إلى:

- زيادة إمكانية لمس الكرة والتسديد على المرمى.
- ضيق الوقت والمساحة المتاحة لترويض الكرة وتميرها.
- تعزيز سرعة اتخاذ القرارات.
- نظام لعب ديناميكي وتناوب اللاعبين على شغل مختلف المراكز.
- تحفيز جميع اللاعبين من خلال إشراكهم في دينامية الفريق.
- المشاركة المستمرة لجميع اللاعبين، وتحديد أولئك الذين لا يمتلكون الكرة.

كما أن ذلك يجعل من كرة الصالات أداة مثالية لتطوير المهارات الفنية الفردية، وتعزيز الفهم التكتيكي للعبة وخفة الحركة وتقنيات التنسيق وتحسين الحالة البدنية وتعزيز الثقة بالنفس عند اللعب بكلتا القدمين، فضلاً عن رفع السرعة وتطوير القدرة على رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم وكرة الصالات على حد سواء.

وهناك العديد من المهارات المشتركة بين ممارسي كرة القدم بمختلف أشكالها، بيد أن تحقيق أقصى استفادة من المنافع التي يمكن أن تقيدها كرة الصالات ببقية أشكال كرة القدم من خلال الحفاظ على روح لعبة الصالات وخصائصها الأساسية يُعد أمراً مهماً في عملية تطوير اللاعبين. وفي المقابل، ينبغي ألا ننسى أيضاً أن كرة القدم داخل الصالات ليست سوى شكلاً واحداً من أشكال كرة القدم المصغرة التي يمكن الاستعانة بها لتطوير اللاعبين.

## 4.2 تعزيز الحس الإبداعي لدى اللاعبين الشباب

يُعد تعزيز الحس الإبداعي من المكونات الأساسية لتطوير اللاعبين، علماً أن الجانب الإبداعي ينطلق أولاً من ذهن اللاعب عندما يكون في مقتبل العمر، ولا سيما عندما يشعر بالطمأنينة والأمان في ظل بيئة توفر له حرية التعبير عما يخالجه من أفكار وما يدور في باله من تصورات، وذلك في إطار يحترم التنوع والاختلاف. ذلك أن تشجيع اللاعبين على إطلاق العنان للخيال والابتكار واختبار إمكاناتهم وقدراتهم والتعلم بناءً على التجربة والاستفادة من الأخطاء يُحفز حتماً الحس الإبداعي في اللعب، بل إنه جزء لا يتجزأ من عملية تطوير لاعبين مبدعين.

### مقدمة

تُعد كرة الصالات شكلاً قائماً بذاته من أشكال كرة القدم، كما يُمكن اعتبارها أداة لتطوير لاعبي كرة القدم التقليدية، علماً أن هناك تبايناً في النهج الذي يتبعه كل اتحاد من الاتحادات الوطنية الأعضاء في FIFA.

فإذا كانت بعض البلدان تعير لكرة الصالات نفس الأهمية التي تعيرها لكرة القدم التقليدية، فإن التركيز في بلدان أخرى ينصب على اللعبة الخماسية أكثر من كرة القدم التي تُلعب بنظام 11 ضد 11. وفي المقابل، هناك فئة ترى في لعبة الصالات مجرد أداة لتطوير لاعبي كرة القدم التقليدية. وليس الغرض من هذه المقارنة الحكم على هذا النهج أو ذاك بأنه صائب أو مخطئ، بقدر ما يُراد منها إظهار المرونة التي تمتاز بها كرة القدم داخل الصالات وتبيان قابلية ممارستها في مختلف السياقات.

وإذا كان اللاعبون الناشئون والشباب، وخاصة أولئك الذين مازالوا في طور النمو، بحاجة إلى توازن بين مختلف أشكال اللعبة لتعزيز مستوى استمتاعهم ووعيهم بها وتطوير قدراتهم الفنية والارتقاء بدرجة فهمهم للعبة، فإن كرة الصالات تشكل عنصراً أساسياً في هذا التوازن المنشود. صحيح أنه لا يمكن اعتبارها الحل الشامل الذي غالباً ما يرد ذكره عند الحديث عن تطوير لاعبي كرة القدم، إلا أنها يجب أن تشكل جزءاً مهماً من تجربة اللاعب الذي مازال في طور النمو.

وإن تُعد كرة القدم داخل الصالات شكلاً قائماً بذاته من أشكال كرة القدم المنضوية تحت مظلة FIFA، ولها قوانينها الخاصة التي تُطبق على الصعيد العالمي في جميع الاتحادات الوطنية الأعضاء في الاتحاد الدولي لكرة القدم، فإنها توفر للاعبين فرصة للاستمرار في ممارسة هذه اللعبة أو الاستفادة من المهارات والتجارب المكتسبة في سن مبكرة لممارسة شكل آخر من اللعبة في مرحلة لاحقة من حياتهم.





#### 4.4 كرة القدم داخل الصالات - لعبة متاحة وميسرة

من بين مختلف أشكال كرة القدم، يمكن اعتبار لعبة الصالات رياضة متاحة وميسرة، علماً أنه لا يمكن لجميع البلدان إنشاء ملاعب عشبية وصيانتها في كافة أرجائها، كما لا يمكن لجميع المجتمعات المحلية توفير 22 لاعباً من نفس العمر تقريباً لتلقيهم اللعبة وتطوير مواهبهم الكروية. وعلاوة على ذلك، هناك مجتمعات تعيش تحت تأثير كبير للدين والتقاليد والثقافة (مثل تلك التي لا يُعد فيها انخراط المرأة في الأنشطة الرياضية من الممارسات المألوفة)، علماً أن هناك أدلة تؤكد أن ممارسة كرة القدم المصغرة قد يكون الحل الأنسب في سياق من هذا القبيل.

وتتطوي لعبة الصالات على المزايا التالية:

- لعبة لا تتطلب بنية تحتية هائلة.
- من الممكن استخدام المرافق والمنشآت القائمة (مثل المدارس والجامعات والاتحادات وغيرها من البنى المجتمعية التي توفر مرافق مناسبة لكل فئة عمرية دون الحاجة إلى إنشاء مرافق جديدة أو إلى صيانة مستمرة).
- [ملاحظة: في البلدان ذات البنية التحتية غير المتطورة، يمكن أيضاً تكييف ملاعب التنس وكرة الشبكة وكرة السلة ومواقف السيارات وغيرها من المساحات المفتوحة من أجل استخدامها لأغراض ممارسة كرة القدم داخل الصالات، شريطة أن تكون أرضيتها صلبة وآمنة للاعبين، علماً أنه يمكن أيضاً تكييفها لتناسب خصائص اللعب حسب الفئة العمرية.]
- من السهل الشروع في اللعب لأن كرة الصالات تتطلب عدداً قليلاً من اللاعبين بالمقارنة مع كرة القدم التقليدية.
- لعبة متاحة وفي المتناول بالنسبة للمناطق أو المجتمعات التي تصعب فيها ممارسة كرة القدم التقليدية (11 ضد 11) إما بسبب المناخ السائد في البلاد، أو ضعف البنية التحتية أو قلة التمويل أو انعدام المساحة الكافية (مثل المدن الكبيرة أو المناطق المعزولة).
- لعبة متاحة للنساء والأطفال وكبار السن في ظل وجود قيود اجتماعية أو مجتمعية أخرى.

#### 4.5 فرص جديدة

كلما تطورت كرة القدم داخل الصالات، كلما أتاح مزيداً من الخيارات البديلة لممارستها، وذلك من خلال زيادة الوعي بهذه اللعبة وإمكانية اعتمادها في العديد من المناطق الجغرافية.

وهذا يؤدي إلى النتائج التالية:

- فرص جديدة للاعبين والمدربين والحكام والإداريين وغيرهم لبناء مسيرة في هذه الرياضة.
- فرص جديدة للاتحادات الأعضاء لاستضافة مسابقات دولية والتأهل لها.
- فرص جديدة للتعاون مع المنظمات غير الحكومية، والسلطات الحكومية، والرعاة من القطاع الخاص، وما إلى ذلك.

#### 4.3 الإلمام العام باللعبة مقابل الإلمام الدقيق باللعبة

عند اختيار نهج تدريبي يلتزم بالجوانب الرئيسية الأربعة لعملية التخطيط للدورة التدريبية (الجانب البدني والنفسي والفني والتكتيكي)، فإن المعرفة غالباً ما تكون العنصر الخامس الذي يجب أن تنطوي عليه هذه المعادلة. فإذا كانت هذه الجوانب الأربعة هي الأساس الذي تقوم عليه عملية تطوير اللاعب المتكامل، فإن عمل المدرب بدوره يتطور ويتعزز في الآن نفسه، وهنا تبدو أهمية مفهوم "الإلمام العام باللعبة مقابل الإلمام الدقيق باللعبة"، أي أن المدرب أو اللاعب يكتسب معرفة "عامة" بلعبة كرة القدم داخل الصالات ويطورها لتصل إلى مستوى المعرفة "الدقيقة" باللعبة كلما تطور من خلال الممارسة المستمرة.

ويمكن وصف هذين المفهومين كما يلي:

**الإلمام العام باللعبة** - أي فهم اللعبة بناء على التجربة والمعرفة القائمة على الممارسة، مثل المعرفة المكتسبة على المستوى التكتيكي والفني في سياق أنظمة اللعب الخاصة بالمباريات، من خلال استراتيجيات تتعلق بحالات حيازة الكرة وعدم حيازة الكرة على حد سواء.

**الإلمام الدقيق باللعبة** - يُقصد به فهم حالات محددة عندما تنشأ خلال المباريات، حيث يكون الارتجال والابتكار هو الحل الأمثل.

وعند التركيز على كلا المفهومين المرتبطين بالمعرفة، يجب علينا أيضاً تحديد كيفية تطويرهما وتعزيزهما. فكلاهما يتوقف على تجربة الانغماس في اللعبة والوقت المستثمر في الاضطلاع بمختلف المهام ذات الصلة ومدى الرغبة في التعلم ومواجهة تحديات متنوعة انطلاقاً من الحالات التي يصعب أو يستحيل التنبؤ بها أثناء اللعب. وعند محاولة اكتساب المعرفة وتطويرها، فإنه من الحكمة أيضاً توفير بيئة تعليمية مرنة تراعى فيها حرية التعبير وتشجع التعلم القائم على القيود والضوابط، بينما تتيح في المقابل للاعب (والمدرب) مواجهة تحديات تتطلب إيجاد حلول لها. وهذا ما يُمكن اللاعبين، من خلال التجربة، من تطوير مخزون ذهني حافل بالحلول المحتملة التي تترسخ في ذاكرتهم، بانتظار الإشارة المناسبة التي تجعلهم يستحضرونها أو يلجؤون لارتجال حل فوري.

وبالنسبة للمدربين، تزداد أهمية المعرفة كلما اجتازوا مرحلة من مراحل النضج في عملية تطوير اللاعب ضمن إطار يتيح التعلم القائم على القيود والضوابط. صحيح أن ذلك قد يكون أمراً بسيطاً بقدر ما يمكن أن يكون معقداً، بيد أن العنصر المهم في التخطيط للحصص التدريبية والتقدم في عملية التطوير هو البقاء على صلة وثيقة باللعبة بما يتيح تطبيق القيود والضوابط بشكل مناسب.

فعندما يكون طفل يصد المشاركة في مباراة أو تدريب، فإنه يتخيل نفسه يلعب في "مسرح الأحلام"، في حين أن اللاعب البالغ الذي وصل إلى مرحلة النضج يرى الواقع على حقيقته. وبعبارة أخرى، فإن ذهن الطفل لا يفكر إلا في الفرح والسعادة والاحتفال عندما يلعب، حيث يشعر كما لو أن أعين العالم برمته شاخصة عليه، سواء عند نجاحه وتألّفه أو عند فشله وإخفاقه. ولذا فمن المهم أن يبدي مربو فرق الناشئين والشباب تعاطفاً تاماً مع لاعبيهم في هذه الحالات التي تنطوي على مد وجزر من العواطف والأحاسيس.



ذلك أن عدم الانتظام يُعد ميزة أساسية من ميزات ذهن اللاعب الشاب، الذي تتخلل سنوات تأهيله مجموعة من العمليات الرامية إلى بناء نظام ذهني يُمكنه من معالجة البيانات التي يتلقاها ويتعامل معها بطريقة منظمة، علماً أن الابتكار والحس الإبداعي عادة ما يكون نابعاً من التفكير في إطار غير منظم ولا يستند إلى أي بنية منهجية، وهو ما يجعله ينطوي على العديد من الخيارات لإيجاد الحل لبعض المواقف المستعصية، إذ يشكل اللعب العفوي تحديات لا يمكن التنبؤ بها، مما يتطلب مجموعة من الحلول التي تتأتى من خلال الاكتشاف الموجه والتجربة والاستفادة من الأخطاء، وهي أمور تنشأ خلال مسار التعلم عندما لا تكون النتائج مقيدة بضوابط.

## 4.8 ممارسة كرة القدم داخل الصالات في فئة البراعم

أصدر FIFA الدليل العملي لفئة البراعم، الذي يُعد من المنشورات ذات الصلة بهذا الدليل العملي لمدرسي كرة القدم داخل الصالات، حيث يقدم إرشادات إضافية حول العديد من الجوانب المتعلقة بفئة اللاعبين الذي مازالوا في طور النمو والإخراط في كرة القدم بمختلف أشكالها (علماً أن جميع أشكال اللعبة تتبّع نفس المبادئ في عملية تطوير اللاعبين).

وتجدر الإشارة إلى أن كرة الصالات لن تكون مفيدة في تطوير اللاعبين إلا إذا مُرست بالطريقة الصحيحة، إذ من الواجب دائماً مراعاة الميزات الفريدة لهذه اللعبة وخصائصها الأساسية - وهذا بالضبط ما يركز عليه الدليل العملي لمدرسي كرة القدم داخل الصالات.

ففي كرة القدم الحديثة، لا يزال تطوير الجوانب الفنية الفردية على المدى الطويل من الأمور التي تحظى بأهمية قصوى، إذ يُوصى بعدم الإسراع إلى دفع اللاعبين الناشئين لممارسة كرة القدم بنظام 11 ضد 11 - بل يُنصح دائماً باتّباع نهج تدريجي في زيادة عدد لاعبي كل فريق وتوسيع مساحة الملعب، علماً أن ذلك يتطلب خطة تدريب وتطوير متنوعة لجميع اللاعبين، مع تشجيعهم على خوض جميع أشكال اللعبة، والتي تُعد كرة الصالات من عناصرها الأساسية.

وفيما يلي قائمة القيود ذات الصلة بلعبة الصالات (خصائصها الأساسية):

- مساحة ميدان اللعب
- كرة لعبة الصالات
- الحذاء
- عدد لاعبي كل فريق
- مساحة الملعب (حسب الفئة العمرية)
- عدد لأمحدود من التبديلات
- عد الثواني الأربع

تُعد هذه الخصائص من الميزات الفريدة التي تتسم بها كرة القدم داخل الصالات، ويجب الالتزام بها لضمان الاستفادة فنياً من ممارسة اللعبة ضمن عملية تطوير اللاعبين. وإن كانت قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات تتيح للاتحادات الأعضاء إجراء تعديلات على بعض القواعد في الإطار المحلي لغرض تطوير اللاعبين الناشئين والشباب، إلا أنه يجب إثبات فائدة ذلك بأدلة دامغة قبل اعتماد أي تغيير في هذا الشأن، مع الأخذ بعين الاعتبار العواقب غير المقصودة التي قد تترتب عن ذلك التعديل ومدى تأثيرها لاحقاً على تطوّر مسيرة اللاعب.

ويقدّم الدليل العملي لفئة البراعم مجموعة من النصائح حول تنظيم أنشطة كرة الصالات وتعميم إشراك اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.



ليس من الخطأ القول إن كرة القدم داخل الصالات لعبة سريعة بطبيعتها، وإن كان من الممكن أيضاً أن تتخذ نسقاً بطيئاً أو إيقاعاً متغيراً حيث ينتقل اللعب من الهجوم إلى الدفاع من خلال الهجوم المضاد. وعندما يكون إيقاع اللعبة عالياً، فإن هذا يسهل على اللاعبين رفع مستوى لياقتهم البدنية بسرعة مع ضرورة التحكم في نفسيتهم وعواطفهم في المواقف الصعبة.

ذلك أن ضيق المساحات التي تنطوي عليها لعبة كرة الصالات تفرض على كل لاعب أن يشارك في الدينامية الجماعية بشكل فعلي، حيث تصل الكرة إلى جميع لاعبي الفريق وبوتيرة عالية. وعند الحديث عن خصائص لعبة الصالات، غالباً ما يُشاع أن أهمية اللاعبين الذين لا يمتلكون الكرة هي بنفس قدر أهمية اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته، وهذا يعني أيضاً ضرورة اتباع نهج مختلف في التدريب بالنسبة للكثيرين، حيث يجب إيلاء اهتمام خاص للاعبين المهاجمين الذين يمكنهم أن يؤثروا على مجرى اللعب دون كرة.

كما أن قرب المسافة الفاصلة بين جميع اللاعبين نتيجة صغر مساحة الملعب يترتب عنه عدد كبير من التسديدات ومشاركة كثيفة لجميع اللاعبين في العمليات الدفاعية، وهو ما يتطلب التفكير بسرعة لاتخاذ قرارات في أقل حيز زمني ممكن.

صحيح أنه غالباً ما يُشاع بأن الكرة المستخدمة في لعبة الصالات أثقل من تلك التي تُلعب بها كرة القدم التقليدية، بيد أن هذا ادعاء أبعد ما يكون عن الصحة. ذلك أن الكرتين لهما نفس الوزن تقريباً، وإن كانت كرة لعبة الصالات أصغر حجماً وأقل ارتداداً، مما يساهم في بقائها ضمن مجال اللعب لفترة أطول بكثير بالمقارنة مع كرة القدم التقليدية، وهو ما يزيد من وقت اللعب ومن عدد اللمسات لكل لاعب. ومن خلال ميزتها الفريدة التي تجعلها أقل ارتداداً من الكرة المستخدمة في اللعبة الأم، فإن كرة لعبة الصالات تظل وقتاً أطول على الأرض، مما يتيح إمكانية تبادل عدد أكبر من التمريرات القصيرة خلال المباريات (وإن كانت الكرات العالية والتمريرات الهوائية من السمات الشائعة في كرة الصالات أيضاً) كما يُسهّل ذلك التحكم في الكرة عندما تلمس أرضية الملعب.

## 4.6 التسويق والترويج الإعلاني والتغطية الإعلامية

لا تزال كرة القدم داخل الصالات من أسرع الرياضات نمواً في العالم، وهو ما يمثل فرصاً مختلفة ومتنوعة.

ورغم أنها تُعتبر بالأساس لعبة تُمارَس داخل ميدان لعب مغطى، إلا أنها تُلعب أيضاً في الهواء الطلق على الأرضيات المناسبة أو في سياق لا يتيح اللعب داخل صالة مغطاة أو تُفرض فيه قيود على ذلك، مما يعني أن كرة القدم داخل الصالات تُعتبر أيضاً لعبة من ألعاب الهواء الطلق في هذا النوع من المناطق الجغرافية، حيث يُروّج لها بشكل إيجابي في هذا السياق.

صحيح أن هذه اللعبة تُعد جزءاً لا يتجزأ من منظومة كرة القدم، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً باللعبة الأم، إلا أنها تخلق فرصاً جديدة في المشهد الكروي وتنطوي على خصائص من شأنها أن تشد انتباه فئات مختلفة من المجتمع (وعلى وجه التحديد، الشباب الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً من أي جنس)، وهو ما يجعل من كرة القدم داخل الصالات لعبة جذابة بالنسبة للرعاة الراغبين في التركيز على هذه الفئة.

كما أن كرة الصالات لعبة ممتعة ومثيرة وسريعة الإيقاع، ولا سيما في ظل الأهداف الغزيرة التي تشهدها المباريات، ناهيك عما تزخر

## 4.7 لعبة تكميلية لكرة القدم التقليدية - لا رياضة منافسة لها

رغم أن هذا الرأي أخذ يتبدد مع مرور الوقت، إلا أن كرة الصالات تُعتبر في بعض الأحيان لعبة منافسة لكرة القدم.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل أخذ بعين الاعتبار - ابتداءً من مقدمته وأقسامه الأولى - الدور الذي يجب أن تضطلع به لعبة الصالات في مخطط تطوير كل لاعب من لاعبي كرة القدم بدءاً من فئة الناشئين والشباب، إذ يمكنها أن تكون بمثابة خطوة أولى في المسار الكروي للاعب، وهي التي عادة ما تنجب لاعبين ذوي مهارات عالية كما تُبسّط المفاهيم الفنية والعملية التعليمية للعديد من الأطفال الذين لا تتاح لهم إلا فرص قليلة لاكتساب المبادئ الأساسية للعبة.

كما أن لعبة الصالات تُعد جزءاً لا يتجزأ من عائلة FIFA والمنظومة الكروية على الصعيد العالمي، وهي بالتالي تنطلق من كرة القدم التقليدية لتُرسى الأسس التي تجعل منها لعبة قائمة بذاتها من جهة، وتوفر أداة شاملة لتطوير مهارات لاعبي كرة القدم التقليدية من جهة ثانية. فمن خلال طبيعتها الجذابة والتي تحظى باهتمام متزايد لدى شريحة أوسع من الجمهور، أصبحت كرة القدم داخل الصالات تجذب المزيد من اللاعبين والمشجعين والإداريين والمدربين والحكام على حد سواء.

وإذا كان التعطش لرؤية لاعبين بمهارات فنية عالية لا يزال هو الشغل الشاغل لعشاق اللعبة والفاعلين فيها، فإن ذلك يبقى أيضاً في طليعة مخططات تطوير المواهب بكل اتحاد من الاتحادات الأعضاء. ذلك أن البحث عن خيارات جديدة وتحسين الخيارات المتاحة يُعتبر من أهم العناصر الواجب توفرها لضمان تطوير اللاعبين، علماً أن الاتحادات الوطنية الأكثر تخطيطاً للمستقبل عادة ما تدمج لعبة الصالات ضمن السبل الكفيلة بتنويع الأنشطة الكروية، مع تعزيز فرص ممارسة كرة القدم المصغرة داخل الصالات أو في الهواء الطلق على حد سواء.

كما ذكرنا سابقاً، تُعتبر كرة القدم داخل الصالات لعبة متاحة وميسرة، إذ غالباً ما يكون من السهل نسبياً توفير ملعب لكرة الصالات في المجتمعات المحلية، علماً أن هناك العديد من المرافق التي يمكن تكيفها لتتماشى مع متطلبات اللعبة في مختلف أنحاء العالم. فإذا كانت مدرسة الحي أو البلدة تحتوي على ملعب أو ساحة لممارسة الأنشطة الرياضية دون أن تحتوي على علامات تحدد أبعاد ميدان التباري، فإنه من الممكن تكييف الساحة بسهولة، وذلك باستخدام مخاريط أو أشكال أخرى لتحديد أبعاد الملعب. وينبغي أن تُلعب كرة الصالات على أرضية صلبة لأن هذه الأخيرة تتيح تحرك الكرة بشكل أسرع من أي شكل آخر من أشكال كرة القدم، كما تُمكن اللاعبين من تغيير الاتجاه بشكل أسرع وبوتيرة أكبر في ظل ما تنطوي عليه اللعبة من مد وجزر.

## 4.10 فوائد كرة القدم داخل الصالات

تُعتبر تجارب اللعب حاسمة في تحديد مدى مشاركة اللاعب في كرة القدم خلال المراحل اللاحقة من حياته. فإذنا كان العديد من اللاعبين في مختلف أنحاء العالم يمارسون كرة القدم التقليدية ولعبة الصالات على حد سواء، فإننا سنأخذ بعين الاعتبار أيضاً كيفية استفادة اللاعبين من انخراطهم في كلتا اللعبتين للاستمرار باللعب في وقت لاحق من حياتهم. فمن شأن تعزيز فهم اللاعب لكرة الصالات من خلال تجربة اللعب في السنوات الأولى من الممارسة أن يعزز فرص انخراطه مرة أخرى في اللعبة خلال مراحل لاحقة من حياته كنشاط رياضي مفيد للصحة وينطوي على فوائد اجتماعية ونفسية وجسدية.

كما نُقدّر الفوائد الهائلة التي تنطوي عليها كرة الصالات في بعض المناطق الجغرافية حيث تشكل صعوبة الظروف الجوية وضعف المرافق عائقاً أمام عملية تطوير اللاعبين، مثل تعذر زراعة ملاعب عشبية على مدار السنة. وعلاوة على ذلك، تنطوي كرة الصالات على فوائد كبيرة أخرى فيما يتعلق بالجوانب الصحية وعملية التطوير الفني، ولذا فإننا نشجّع على زيادة الاهتمام بهذه اللعبة.



## 4.9 كرة الصالات كأداة لتطوير لاعبي كرة القدم التقليدية

تتجلى الإثارة التي تنطوي عليها كرة القدم داخل الصالات في إيقاعها السريع الذي يتخلله مد وجزر وسيل من الهجمات والهجمات المضادة وما يصاحب ذلك من مهارات فنية يُدعها نجوم اللعبة في العالم. كما أن العديد من اللاعبين البارزين في كرة القدم التقليدية سبق لهم أن مارسوا كرة الصالات خلال مراحل مبكرة من مسيرتهم، وهو ما عاد عليهم بفائدة فنية لا تُقدّر بثمن.

وبالإضافة إلى اعتبار كرة القدم داخل الصالات لعبة قائمة بذاتها، حيث يمارسها ويتابعها الملايين في العالم، فإن هناك العديد من جوانب كرة الصالات التي يمكن أن يكون لها تأثير على تطوير اللاعبين، ناهيك عما تنطوي عليه هذه الرياضة من فرص للنمو في المستقبل. فقد تم جمع بيانات من كافة المباريات الـ 52 التي جرت ضمن نسخة 2021 من كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات، التي شهدت للمرة الأولى في تاريخ البطولة تحليل كل ثانية من كل مباراة في لعبة الصالات، علماً أنه من شأن البيانات المحصلة عليها في هذا الصدد أن تفنّد أو تدعم التصورات والأفكار النمطية حول مدة اللعب والمشاركة الفردية من جهة، كما توفر من جهة ثانية رؤى وإضاءات قيّمة من شأنها دعم التزامنا بتطوير منظومة لعبة الصالات والنهوض بها في جميع أنحاء العالم.

وفي الأونة الأخيرة، عمل FIFA جاهداً على جمع البيانات للخروج باستنتاجات حول كيفية مساهمة كرة الصالات في تطوير لاعبي كرة القدم التقليدية منذ سن مبكرة، إذ يحتاج جميع اللاعبين الناشئين إلى خوض تجارب متنوعة في كرة القدم خلال مرحلة التطوير التي تحظى بأهمية بالغة في مسيرتهم، ولا سيما بين سن الخامسة و12 عاماً، حيث توفر لعبة الصالات العديد من الخيارات لتطوير اللاعبين والنهوض بمستواهم.

## مهارات لعبة الصالات المفيدة لممارسة كرة القدم التقليدية

توجد أرضية مشتركة جليّة بين كرة القدم داخل الصالات واللعبة الأم، اللتين تتطويان أيضاً على فوائد متبادلة، علماً أنهما لا تتنافسان فيما بينهما، بل تكملان بعضهما بعضاً، إذ تُظهر البيانات أن مهارات إحداهما تنطبق على الأخرى، وإن كان ذلك يستوجب مزيداً من الدراسة والبحث والتحليل.

وقد تبين أن مدربي كرة الصالات يشجعون على تدوير الكرة بين جميع اللاعبين في المباراة، وهذا يدعم الفكرة السائدة التي تقول بأنه كلما زادت نسبة وصول الكرة للاعب كلما ساعده ذلك في تعزيز ثقته بنفسه عند حيازة الكرة، فضلاً عن إتاحة الفرصة للاعبين للوقوف على مستوى قدراتهم الفنية وتطوير فهمهم للعبة من خلال خوض مجموعة مختلفة من التجارب الفنية (علماً أن هذا الطرح نادراً ما كان يقوم على أدلة دامغة). والشئ نفسه يمكن أن ينطبق على تأثير المواجهات الثنائية (1 ضد 1) وكذلك على التزايد المسجل على مستوى مشاركة حارس المرمى في اللعب الجماعي وبناء العمليات الهجومية. ومهما يكن، فإن أحدث البيانات المتعلقة بكأس العالم لكرة القدم داخل الصالات تظهر بوضوح أن هذه اللعبة يمكن أن تساهم بطريقة فريدة في تطوير لاعبي كرة القدم بمختلف أشكالها.

وإذا كان من الضروري الحفاظ على لغة موحدة خاصة بكرة الصالات، فإنه من المهم أيضاً إبقاؤها ضمن إطار FIFA اللغوي الجديد الذي يسري على كرة القدم.

ويمكن أن تلعب كرة القدم داخل الصالات دوراً بالغ الأهمية في تطوير مواهب السيدات والفتيات على وجه التحديد، وذلك من خلال فرص اللعب الكبيرة التي تنطوي عليها، نظراً للعدد القليل من اللاعبات اللواتي يجب أن يتألف منهن كل فريق وكذلك النسبة العالية لفرص المشاركة في دينامية الفريق، في ظل إمكانية إجراء عدد لامحدود من التبديلات ونظراً لخصائص الكرة (التي تُعتبر أقل ارتداداً من الكرة المستخدمة في كرة القدم التقليدية). كما تنطوي كرة القدم داخل الصالات على فرص لعب ممتعة ومليئة بالفوائد، حيث تُشجّع المشاركة الفعالة في اللعبة وتتيح إمكانية تطوير المهارات الفنية الأساسية لكل لاعبة، علماً أن تلك المهارات تنطبق أيضاً على كرة القدم التقليدية، وهو ما يجعل من السهل على الفتيات والسيدات الانتقال من لعبة الصالات إلى اللعبة الأم دون أدنى عناء.

وسيواصل خبراء FIFA الفنيون تحليل هذه البيانات المفيدة والبناءة، مع نشر مزيد من النتائج والدراسات لدعم ممارسة كرة القدم داخل الصالات باعتبارها أداة رئيسية للتطوير في منظومة كرة القدم برمتها، مع مواصلة دعم كرة الصالات باعتبارها لعبة قائمة بذاتها.

فمن المهم فهم كيفية مساهمة كرة القدم داخل الصالات في تطور كرة القدم التقليدية والأخذ بعين الاعتبار ما تنطوي عليه كرة القدم المصغرة من فرص وأوجه تآزر لتعزيز عملية تطوير المهارات الفردية والعمل الجماعي في اللعبة الأم (11 ضد 11).



## مقدمة

بينما تشكل كرة القدم داخل الصالات النشاط الأساسي للبعث ضمن منظومة كرة القدم، فإنها لا تعدو أن تكون بالنسبة للبعث الآخر جزءاً من تجربة تدريبية أوسع يتم اعتمادها في عملية تطوير لاعبي كرة القدم الذين مازالوا في طور النمو.

فيغض النظر عن عدد الدورات التي حضرها المدرب خلال مسيرته أو عدد الكتب التي أطلع عليها ونهل منها، فإن فن التدريب يتم اكتسابه وتطويره من خلال الممارسة والتطبيق العملي.

وبالنظر إلى أن كرة الصالات لا تزال شكلاً جديداً نسبياً من بين أشكال كرة القدم، فإنه لا يزال أمام المدربين مشوار طويل لفهم خباياها واستيعاب خصائصها التدريبية قبل اللحاق بركب اللعبة الأم (11 ضد 11). ففي ظل ندرة الموارد التعليمية الرسمية والمنظمة، كان على لعبة الصالات أن تشق طريقها على مدى عقود من الزمن لتطوير الإمكانات التدريبية ودعم المدربين، حيث تغير هذا الوضع في جميع الاتحادات الأعضاء المنضوية تحت مظلة FIFA، وذلك بفضل إيلاء أهمية أكبر للعبة الصالات وزيادة مستوى فهم حيثياتها وخباياها، علماً أن هذا الدليل يهدف إلى دعم العمل الجاري على صعيد الاتحادات القارية، وليس تعديله بالكامل. كما يجب أن نضع في اعتبارنا أن بعض الاتحادات الأعضاء أكثر تقدماً من غيرها في هذا الإطار، وأنه يجب اتخاذ خطوات تدريجية مع الاتحادات الوطنية السائرة في طريق التقدم لخلق تكافؤ في مستوى فهم اللعبة والعمل على تطويره تدريجياً مع مرور الوقت.

وفي المقابل، قد تكون كرة القدم داخل الصالات بالنسبة لاتحادات أخرى لعبة جديدة تماماً أو حديثة العهد إلى حد ما. وفي هذا السياق، سيكون من الخطأ التعامل معها على أنها مجرد شكل آخر من أشكال كرة القدم المصغرة، لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى فقدان أو تقويض الجزئيات الدقيقة التي تنطوي عليها هذه اللعبة، مما سيحد بالتالي من فوائدها. ومن المهم أيضاً عدم أخذ نموذج من بلد ما ومحاولة تطبيق فلسفته في بلد آخر.

صحيح أن التدريب غالباً ما ينظر إليه على أنه آلية للتأثير من خلال المراقبة والتحكم في عمل الفريق، بيد أنه ينبغي ألا يُراد منه التحكم في النتائج، بل أن يتوخى خلق بيئة يكتسب فيها اللاعبون الدراية والمعرفة حتى يتمكنوا من اكتشاف نتائج مختلفة من خلال تجربتهم الخاصة، حيث يشعرون بالأمان والأريحية والحرية في التجريب، وحيث يتم تشجيعهم على المحاولة مراراً وتكراراً، وحيث يمكنهم الإخفاق دون خوف أو قلق.

## 5.1 منهجية التدريب

عند تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو، يجب أن تكون المنهجية وبيئة التعلم مُركّزتين بشكل كامل على احتياجات اللاعبين وخصائصهم، مع إيلاء أهمية خاصة للاستمتاع والمرح والمشاركة في اللعب والعمل الجماعي والإدماج والتعاون والتآزر لما تنطوي عليه هذه العناصر من قيم اجتماعية بالغة الأهمية. ذلك أن الأطفال والفتيان يستمتعون في ممارسة الأنشطة إذا كانت تنطوي على المتعة والتسلية من جهة، وتُحفّزهم وتجعلهم يشعرون بأن ما ينجزونه يحظى بالتقدير من جهة ثانية، وهذا بدوره يعزز مشاركتهم في عملية التعلم ويساعدهم على التطور والتقدم.

يتمثل دور المدرب في مساعدة كل لاعب على الشعور بالأطمئنان والأريحية حيال ما تنطوي عليه المنافسة من حالات يتعذر التنبؤ بها، وهو ما يساعد على تعزيز الحوافز الداخلية لدى اللاعبين. فالتحدي الذي يواجهه المدرب في هذا الصدد لا يكمن في أن مصيره متوقف على نتائج المباريات، بل في إيجاد الحلول التي من شأنها أن تتحكم في نتائج المباريات، إذ إنه يجب على المدربين والمعلمين وأولياء الأمور - على حد سواء - بذل جهود حثيثة لتحويل التركيز في اللعبة الحديثة من الفوز إلى التطوير.

هذا وتكتسي العلاقة بين الأطفال ومدربهم أهمية قصوى في عملية التعلم، علماً أنه من المفيد للغاية خلق بيئة يشعر فيها الأطفال بالأمان والقدرة على التعبير عن أنفسهم، فهذا يضمن الفعالية في التدريب بقدر ما يعزز إمكانية تقبل الإخفاق، شريطة الحرص على التعلم من الأخطاء والاستفادة من دروس التجارب الفاشلة. فإذا لم يتمكن المدرب من جعل لاعبيه يفهمون أن الفشل ليس سوى نتيجة طبيعية للمحاولة، فمن غير المرجح أن يبادر اللاعبون الناشئون إلى اختبار قدراتهم أو محاولة تحقيق نتائج معينة دون الخوف من الفشل أو الانتقاد، ولذا فإنه من المهم لكل لاعب تلقي التشجيع الإيجابي والنقد البناء من مدربه.

تتأثر تجربة التعلم بشكل كبير بالبيئة والتحديات والقيود المفروضة على اللاعبين الناشئين، علماً أن هذه القيود ينبغي أن تتكيف مع كل مرحلة من مراحل تطوّر اللاعبين ونضجهم. ذلك أن إدخال تعديلات طفيفة في كل مجال من المجالات يمكن أن يؤدي إلى تغييرات كبيرة على مستوى التعلم والأداء على حد سواء، إذ يتوقف التصميم الفعال للحصص التدريبية على مدى قدرة المدرب على تحديد البيئة التعليمية والقيود والضوابط المطبقة فيها ومعرفة كيفية التعامل معها.

فعند تطبيق نهج قائم على ضوابط في خضم عملية تطوير اللاعبين من خلال منحهم فرصاً للعب، بدلاً من التركيز على تمارين تتوخى نتائج ثابتة ولا يمكن إجراؤها إلا في أجزاء معزولة من اللعب، فإنه يجب مراعاة الجوانب التالية:

• المتطلبات البدنية والمتطلبات الهوائية واللاهوائية المختلفة

• حدة المباريات

• فترات اللعب

• زيادة فترات الراحة لخفض مدة النشاط مع الحفاظ على مستوى الحدة أثناء اللعب

◀ في حال الشك، يمكن دائماً اعتماد فترات راحة أطول للاعبين الذين مازالوا في طور النمو لأن الأولوية تُعطى دائماً لسلامة الأطفال (ينبغي على المدرب أن يشجعهم على التوقف إذا تبين له أنهم متعبون).

• الحمل التدريبي

◀ لزيادة الحمل التدريبي، يُنصح باعتماد المبدأ القائم على إضافة فترات تدريبية بدلاً من إطالة التمارين المقررة.

• نسب الراحة واستعادة القوى

◀ الحفاظ على نفس طول فترات الراحة والتمارين ولكن مع زيادة الحدة في فترات التمارين تلك.

• تطبيق القيود

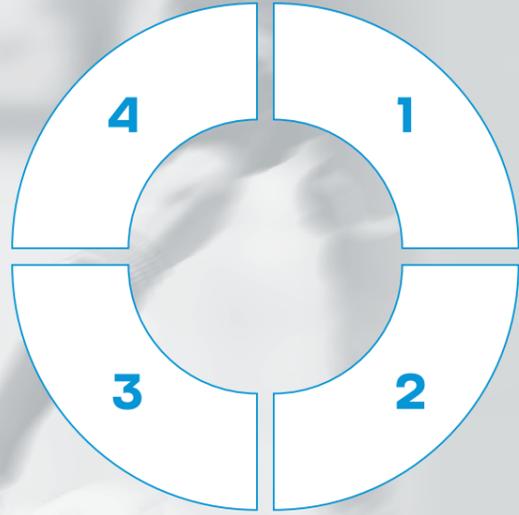
◀ ينبغي تعديل عنصر واحد فقط (مثلاً مساحة الملعب أو عدد اللاعبين) في كل تمرين - لا نغير أبداً أكثر من عنصر واحد في الآن نفسه.

• الحدة مقابل المدة

◀ كلا العنصرين مهم في التدريب، خاصة عند اعتماد مبدأ "التدريب من خلال اللعب - اللعب من خلال التدريب". يُوصى برفع الحدة أولاً ومن ثم زيادة مدة الحصص مع الحرص على مراعاة المبادئ المتبعة في عملية الراحة واستعادة القوى.

◀ يجب أن يتوخى ذلك تعزيز قدرات اللاعبين على اتخاذ القرارات والتعامل مع الكرة بشكل أسرع من خلال الحدة العالية.

## 4 مراحل للتعلّم الفعّال



### 1 - تنشيط اللاعبين

يُعدّ التفاعل مع اللاعبين وتنشيطهم من خلال اللعب ضمن العوامل التي تساعد في تسهيل عملية التعلّم.

### 2 - إبراز المهارات

بعض الناس، والشباب على وجه الخصوص، يتعلمون من خلال المشاهدة والملاحظة، ولكن طرق التعلّم الفعّال تشمل أيضاً الحصول على الفرصة لإظهار/إبراز مهاراتهم ومواهبهم.

### 3 - التطبيق

من خلال منحهم الفرصة لاختبار مهارات فنية معينة، يُحسّن اللاعبون الشباب فهمهم للعبة.

### 4 - الإدماج

تُعتبر إتاحة الفرصة للاعبين من أجل الاستمتاع فيما بينهم من العوامل المهمة التي تساهم في تقدير الذات والاندماج الاجتماعي، حيث يمكنهم تطوير مهاراتهم في البيئات التي تخلو من الضغط والتي تتيح لهم إمكانية إخراج ما في جعبتهم من مهارات من دون خوف.



في كل مرحلة، من المهم تحديد معايير التعلّم لفهم مستوى التعلّم المنشود، حتى يُحدّد بوضوح مخطط التدريب وكل منهج فردي من المناهج المتبعة، فضلاً عن ربط كل مرحلة بالتقدم إلى المرحلة التالية. ومن المهم للغاية ألا يكون ذلك مقيداً زمنياً، لأن كل لاعب يتطور بإيقاعه الخاص، إذ من غير المجدي بتاتا تطبيق مبادئ تكتيكية أكثر تعقيداً إذا لم يكن اللاعبون الناشئون قد تمكنوا من إتقان المهارات والمفاهيم الفنية الأساسية.

ففي فئة الناشئين، يجب احترام وتيرة تطور كل لاعب وفق نسقه الخاص لا على أساس خطة صارمة يملئها المدرب، إذ من المهم احترام خصائص الأطفال واحتياجاتهم، علماً أن فعالية العملية برمتها تتوقف على دور المدرب في فهم مشوار التعلّم التي يمر بها كل لاعب وكذلك ملاءمة المنهج المتبع مع حالة اللاعب المعني.

وكما ذكرنا سابقاً في هذا الدليل، يمكن تقسيم كل مرحلة من مراحل التعلّم إلى ثلاثة عناصر أساسية: التجربة والتلقائية والإتقان.

ويُعتبر الصبر جزءاً أساسياً من دور المدرب، الذي يجب عليه أن يضع في الاعتبار أن مستوى اللاعب الذي مازال في طور النمو لن يتحسن بشكل كبير بين عشية وضحاها، لأن هذه العملية لا تنطوي على نتائج فورية، ولأن المدربين واللاعبين مطالبون بالتعامل باحتراس كبير مع التوقعات، إذ يجب أن يكون المدرب قادراً على فهم السبب وراء تكييف القيود وكيفية القيام بذلك عندما يلاحظ ركوداً ما في عملية تطوير لاعب من لاعبيه، علماً أن القدرة على الانتباه إلى ذلك وتقييم الوضع يُعد من السمات الأساسية الواجب توفرها في المدرب، الذي ينبغي عليه أن يعمل مع اللاعبين وكافة أفراد الفريق على استغلال الحصص التدريبية لإجراء تمارين تنطوي على حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات كوسيلة للتعلّم.

إذ تنطوي عملية التعلّم على مراحل متنوعة، فإن الجدول التالي يقدم لمحة عامة عن المراحل التدريبية لعملية التطوير:

يختلف نوع القيود والضوابط المطبقة خلال الحصص التدريبية عن تلك التي يتم اعتمادها في الدورة التطويرية، كما أنها تتوقف على بعض الجوانب المتعلقة باللاعبين مثل طولهم ووزنهم والتغيرات الحاصلة في تصوراتهم وقدراتهم الإدراكية خلال مراحل نضجهم العاطفي والوجداني، وهي كلها جوانب تؤثر على نتائج عملية التعلّم ومستوى الأداء. فعند تدريب فتيات في سن صغيرة، غالباً ما تكتسي هذه الخصائص المتعلقة بالنمو أهمية بالغة، حيث يجب مراعاتها بعناية في التخطيط للحصص التدريبية ووضع النتائج المتوقعة منها، إذ يجب عموماً أن تأخذ القيود بعين الاعتبار سمات اللاعبين واللاعبات، علماً أنه قد تكون هناك دائماً حاجة إلى التبسيط لمراعاة احتياجات المتعلم.

فمن خلال تكييف الإطار التعليمي باستمرار، يمكن أن يصبو المدرب إلى تعزيز القدرة على التكيف لدى اللاعبين الناشئين بما يجعلهم يكتسبون القدرة على إيجاد الطرق الكفيلة بحل مختلف التحديات التي يواجهونها أثناء المباريات، علماً أن هذه القدرة على التكيف تُعد من الجوانب الأساسية في تطوير اللاعبين. ويُعتبر تنويع التمارين وتكييفها مع متطلبات المباريات من العمليات الضرورية لتعليم وتطوير لاعبين يمتازون بقدر عالٍ من الذكاء، لكي يحظوا بفهم أفضل للعبة ويزخرون بقدرات كبيرة في اتخاذ القرارات، إذ تشجع هذه المواقف المتغيرة الأطفال على البحث باستمرار عن الحلول، وهو ما يساهم في تعزيز حسهم الإبداعي ومملكة الخيال والابتكار لديهم.

التجريب

التلقائية  
(الذاتية)

الإتقان

## 5.2 خصائص مدرب كرة القدم داخل الصالات

تنطبق نفس المبادئ الأساسية للتدريب على جميع الألعاب الرياضية، على اختلافها، علماً أن كرة القدم داخل الصالات ليست استثناءً لهذه القاعدة، إذ تتطلب مفاهيم ومناهج حديثة ومتطورة.

بيد أن هناك اختلافات ملحوظة بين المدربين بحسب عمر اللاعبين ونوعيتهم، علماً أن تدريب لاعبين على مستوى النخبة شيء وتطوير لاعبين يمارسون الرياضة بدافع الترفيه شيء آخر. ولذا فإنه من المهم إدراك الفروق الدقيقة والاختلافات الرئيسية بين كل حالة على حدة لتحقيق أهداف عملية التطوير والنتائج المتوخاة منها، علماً أن الاتحادات الأعضاء مطالبة بدعم المدربين في هذا الصدد، وذلك من خلال توفير التوجيه والتعليم المناسبين وفقاً للسن ونوع الجنس، إذ من المهم أيضاً أن يدرك المشاركون مدى الحاجة إلى مناهج تدريب تراعي العمر وتأخذ في الاعتبار مختلف مستويات القدرة.

فقد أصبح التدريب حسب الفئة العمرية نهجاً شائعاً في طرق التطوير الحديثة بالمجال الرياضي، إذ يكتسي ذلك أهمية خاصة في عملية تطوير اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو وفئة الناشئين والشباب.

ففي السنوات الأخيرة، تبين أن تعيين مدربين ذوي خبرة على مستوى النخبة للإشراف على فرق في هاتين الفئتين يشكل عقبة كبيرة أمام تطوير لعبة الصالات، التي مازالت تتسم بمحدودية المعرفة على مستوى القاعدة، إذ من غير المرجح مثلاً أن يكون مدرب المنتخب الوطني الأول للرجال الشخص الأمثل لتدريب لاعبين مازالوا في طور النمو. صحيح أنه يعرف المستوى الذي يجب أن يكون عليه اللاعب عندما يبلغ فئة النخبة، بيد أنه لا يمتلك بالضرورة مفاتيح تطويره منذ مرحلة الناشئين والشباب، كما لا يتقن بالضرورة العملية التعليمية الواجب اتباعها في تطوير لاعبي هذه الفئة.

وتقدّم القائمة أدناه لمحة عن أبرز خصائص المدرب مهما كانت مهاراته ومهما كان تخصصه (فئة الرجال أو السيدات، فئة البراعم أو الناشئين أو الكبار، مستوى النخبة أو الممارسة لأغراض ترفيهية)، علماً أن تلك الخصائص قد تختلف باختلاف فئة اللاعبين.

كما يجب أن يكون المدربون قادرين على فهم كل لاعب ومعرفة خصائصه وميزاته، لأن التدريب ليس بنهج مُوحّد يُطبّق على الجميع، بل يجب معاملة كل لاعب كفرد لتحقيق أفضل النتائج. فهذا يتطلب مدرباً بارعاً في معرفة ما يجب تطبيقه وكيف ينبغي أن يتم ذلك ومتى وإلى أي مدى، إذ يجب أن يكون تدريب اللاعبين مصمماً وفقاً لاحتياجاتهم، مع التفاعل معهم بشكل فردي والتركيز على مزيج من العناصر الفنية/التكتيكية والاجتماعية والنفسية والبدنية. فعندما يشعر اللاعب أنه يحظى بالتقدير (بطرق في غاية البساطة، كأن يخاطبه المدرب بالاسم مثلاً)، فإنه سينخرط أكثر فأكثر وسيتولد لديه إحساس بأنه يحظى بما يستحقه من قيمة كما سيعزز لديه احترام الذات، مما سيؤدي إلى تحسين قدراته على التعلم، علماً أن الجزئيات الدقيقة والتفاصيل الصغيرة غالباً ما يكون لها التأثير الأكبر في هذا الشأن.

لا يمكن أن ينتقل المدرب إلى المرحلة التالية من عملية التطوير إلا بعدما يُثبت اللاعبون الناشئون أنهم قد استوعبوا هذه العناصر الثلاثة. صحيح أنهم قد لا يبلغون مستوى يُمكنهم من إتقان المهارات الفنية بالكامل، بيد أنهم قد يُطوِّرون درجة كافية من الفهم والإدراك لمواصلة التدريب بإجراء تمارين تنطوي على حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات.



ففي كل مرحلة من مراحل التطوير، من المهم التحقق من أن اللاعبين يفهمون الإجراءات التي تنطوي عليها العملية سواء عند حيازة الكرة أو عدم حيازتها (أي سواء خلال الدفاع أو أثناء الهجوم)، ولكن من الضروري أيضاً أن يكون ذلك مرتبطاً بفهم اللاعب الناشئ لما إذا كانت الكرة بحوزته شخصياً (حامل الكرة) أم أنه أحد اللاعبين الأربعة اللذين ليسوا حائزين على الكرة عندما يكون فريقهم في وضع الهجوم (أي أن الكرة بحوزته). فهذه سمة أساسية من سمات كرة القدم داخل الصالات - أي أن اللاعبين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم يمكنهم أن يضطلعوا بدور أكثر أهمية من ذلك الذي يلعبه حامل الكرة نفسه، وبالتالي فإن المدرب مُطالب بالتركيز بشكل خاص على ما يقوم به هؤلاء اللاعبون وما ينوون فعله في هذه الحالة. صحيح أن التركيز في لعبة غالباً ما يكون على اللاعب الذي بحوزته الكرة، بيد أن زملاءه الذين لا توجد الكرة بحوزتهم ربما يكون دورهم أهم بكثير، وهم الذين يمكنهم التأثير في مجرى اللعب وإتاحة خيارات متنوعة لحامل الكرة، علماً أن هذا النهج يُمكن اعتباره من المبادئ الأساسية التي يركز عليها هذا الدليل.

فهناك نظرية مغلوطة مفادها أن التسجيل يجب أن يكون دائماً هو الغرض التكتيكي الذي ينبغي توحيه عندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، بيد أن الاحتفاظ بالكرة قد يكون أيضاً وسيلة ناجعة لمنع المنافس من التسجيل، وهذا ما يُصطلح عليه "الحيازة التكتيكية"، وهي آلية ينبغي ألا تكون ضمن الأولويات خلال مراحل التعلم في سن مبكرة، بل يجب في المقابل تشجيع اللعب الهجومي بنية التسجيل من خلال توجيه عملية حيازة الكرة توجيهها جيداً.



### 5.3 تخصيص مناهج تدريب مُحددة حسب الفئة العمرية

يتطور كل لاعب بإيقاعه الخاص، إذ لكل احتياجاته ومتطلباته التعليمية والاجتماعية والنفسية والبدنية، مما يقتضي معرفة معمقة بما تتطلبه كل فئة عمرية على حدة.

فإذا كان هناك اختلاف جوهري واضح بين احتياجات البالغين واحتياجات الناشئين والشباب، فإن الفرق شاسع بين احتياجات اللاعبين في سن الخامسة ونظرائهم في سن الثامنة عشرة، وهو ما يستوجب إيلاء اهتمام خاص لهذه الشريحة.

فمن الواجب دائماً إعطاء الأولوية للاعبين، الذين ينبغي أن يكونوا العنصر الأساسي الذي تُركّز عليه عملية التعلّم والتطوير، إذ يجب الأخذ بعين الاعتبار احتياجات اللاعبين، ومن ثم وضع خطة ترمي إلى تحقيق أقصى استفادة من عملية التطوير والفرص التي تتوفر عليها خلال مسار التعلّم.

#### 4. الممارسات الواجب تفاديها

- الصراخ المستمر
- انتقاد اللاعبين أمام زملائهم
- التركيز على الجوانب السلبية (تجاهل الجوانب الإيجابية)
- خطب طويلة ومربكة
- التوقعات المستمرة
- للحصص التدريبية
- تكرار نفس التمارين بإفراط
- إجراء تمارين لفترات طويلة
- الإصرار على أهداف محددة مسبقاً حتى وإن تبين أنها غير مواتية

#### 3. المعارف

- الجوانب الفنية والتكتيكية التي تنطوي عليها كرة القدم داخل الصالات
- الجوانب البدنية
- الإعداد النفسي والعقلي
- التغذية
- الإسعافات الأولية
- القدرات التنظيمية
- المنهجيات
- مستوى الفريق وكل لاعب من لاعبيه

#### 2. الميزات

- لديه ملكة الإصغاء
- يُتقن فن التواصل ونقل فلسفته إلى المتلقي
- يعرف كيف يعبر عن أفكاره بوضوح
- يعرف كيفية حل المنازعات
- يتحلى بالثقة في النفس عند اتخاذ القرارات
- يتحلى بالقدرة على النقد الذاتي
- يعرف كيفية تحفيز الآخرين وتشجيعهم
- لديه سلوك مثالي (من حيث المظهر وطريقة الكلام والالتزام بالمواعيد وطريقة التعامل، إلخ)

#### 1. الشخصية

- السلوك الإيجابي
- الإنصاف
- شخصية منفتحة
- أهداف محددة
- التصميم والعزيمة
- الإبداع

### أبرز الخصائص للإدارة الفنية/التعليم في فئة الأطفال

#### خصائص المدرب المعلم

- له دراية بالخصائص البدنية والذهنية للأطفال (في مختلف مراحل النمو)
- يُعتبر مثلاً يُحتذى به وهو متوافر دائماً
- يبدي اهتماماً بالأطفال ويراعي أحلامهم
- لديه القدرة على إقامة علاقات جيدة مع أولياء أمور اللاعبين

#### قواعد السلوك

- التركيز على التعلّم من خلال اللعب
- الترحيب بجميع الأطفال في التدريب، بغض النظر عن مستواهم
- تشجيع الشعور بالوحدة والإحساس بالانتماء
- الحرص على أن يشعر الأطفال بالأمان والتقدير
- تشجيع الأطفال وتعزيز ثقتهم بأنفسهم
- عدم التعامل مع الأطفال مثل البالغين صغار
- تكييف المعدات ومساحة الملعب لتنمّاشي مع حاجياتهم
- عدم الإصرار على الجانب التنافسي - يجب ترك الأطفال يلعبون ويستمتعون باللعبة
- إيجاد التوازن في قوة الفرق (مثلاً إتاحة الفرصة للأطفال للعب حسب الفئات العمرية)
- عدم السماح بفارق شاسع من الأهداف في المباريات

## 6.1 فهم احتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو

من المهم أن يدرك المدرب ويستوعب أن جميع اللاعبين يتطورون بإيقاعات مختلفة خلال مراحل النمو وأن لكل لاعب احتياجاته الخاصة فيما يتعلق بالتطوير، مما يعني أن المدرب مطالب باتّباع أسلوب تعليمي مرن لتسهيل التواصل الملائم وتقديم المساعدة المناسبة، وذلك لدعم كل لاعب في مرحلة التطوير الشخصية الخاصة به.

فمن السمات الرئيسية للمدرب قدرته على فهم كيفية تعلم الفرد (والأهم من ذلك، فهم طريقة كل شخص في التعلّم) خلال هذه المراحل من دورة التطوير الشخصي، إذ من الضروري أن يعرف ما يجب تدريبيه ومتى يجب تدريبيه، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك احتياجات عديدة داخل كل مجموعة من اللاعبين، خاصة عند التعامل مع لاعبين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة).



ومن المهم أيضاً الوضع في الحسبان أن أساليب التدريب تختلف باختلاف مراحل تطوير اللاعب في ظل الحاجة إلى اتّباع نهج تدريبي حسب خصائص كل فئة عمرية على حدة، أي أن الطريقة التي ندرّب بها الناشئين والشباب تختلف اختلافاً جوهرياً عن تلك التي ندرّب بها اللاعبين البالغين الذين وصلوا مرحلة النضج، ولذا فإنه من المنطقي أن تكون مهارات مدرب الفئة الأولى مختلفة عن تلك التي يتسم بها مدرب الفئة الثانية. ذلك أن التدريب بطريقة تناسب احتياجات المتعلمين وقدراتهم يُعدّ عنصراً أساسياً في عملية تطوير اللاعبين، علماً أن منحهم تجربة تعليمية تشجعهم على العودة لاكتساب المزيد من المعارف يُعدّ جزءاً أساسياً من هذه العملية. صحيح أن اللاعبين من جميع الأعمار يبحثون عن المتعة والتسلية، إلا أن البالغين الذين وصلوا مرحلة النضج من شأنهم أن يشعروا بالرضا بعد خوض تجربة نشاط ناجح رغم ما ينطوي عليه من تعقيدات، بينما قد يجد نظراؤهم الأصغر سناً أنه نشاط معقد للغاية يصعب فهمه والانخراط فيه، مما يقلل من فرص استمتاعهم به. ولذا فإنه ليس من المناسب إخضاع اللاعب الذي مازال في طور النمو لتدريبات وتمارين معقدة تم تصميمها لتتناسب خصائص لاعب النخبة البالغ.

فمن الواجب تكييف أساليب التلقين ومناهج التدريس لتكون ملائمة وتؤتي نتائج إيجابية، مع الوضع في الاعتبار أن احتياجات اللاعبين الشباب تأتي دائماً في مقدّمة الأولويات. فعلى سبيل المثال، يُعدّ فهم مدى الاهتمام الذي يوليه اللاعبون الناشئون والشباب لشرح أو عرض مدى محدودية قدرتهم على تخزين المعلومات في أذهانهم من الجوانب الرئيسية التي ينطوي عليها التدريب حسب الفئة العمرية.



ففي خضم عملية تطوير اللاعبين، يجب أن يكون المدرب قادراً على تصميم ألعاب تعكس سيناريوهات واقعية لمجريات اللعب في كرة القدم داخل الصالات، مع تكييف اللعب بهدف تحقيق نتيجة من النتائج المتوخاة وإتاحة فرصة اللعب للاعبين الناشئين/الشباب. ومن المفيد دائماً أن يُخصَّص المدرب جزءاً من وقت الحصة التدريبية لتسليط الضوء على بعض الجوانب الفنية مع (أحد) اللاعبين، لما ينطوي عليه ذلك من أهمية قصوى على مستوى التوجيه والإرشاد والمساعدة في تصحيح الأخطاء وحل المشكلات، بيد أنه يُستحسن ألا يتعدى 25% من إجمالي مدة الحصة التدريبية. فعند اتباع هذا النهج، يُصبح التركيز مُنصباً على اللاعبين لا على المدرب، وهو ما يعتبره البعض تحولاً في الفلسفة التدريبية، حيث يُنظر إلى المدرب في هذه الحالة على أنه مصدر الحلول، وإن كان اعتماد فلسفة قائمة على اللعب لا يعفيه من مسؤولية التَّدخُّل ومساعدة المتعلم على تحقيق نتائج أفضل.

عند الإشراف على لاعبين تتراوح أعمارهم بين ست سنوات و12 سنة، يُوصى بأن يلجأ المدرب لأكبر قدر ممكن من الألعاب لتحقيق النتيجة/النتائج الفنية المنشودة، بما يتيح للاعبين إمكانية الاستمتاع باللعب في كل تمرين، وهو ما ينبغي تحفيزه وتشجيعه، من منطلق أن الغريزة الإنسانية تقضي بأن اللعب هو همُّ الأطفال الوحيد وشغلهم الشاغل، علماً أن السيناريو الأمثل في أي حصة تدريبية في فئة الناشئين/الشباب هو ذلك الذي يطلب فيه اللاعبون من المدرب أن يسمح لهم بخوض مباراة، ويكون جوابه بالإيجاب، بدلاً من اقتصار الحصة على نهج صارم يقوم على تمارين مُنظمة تنتهي بلعبة يكون المدرب هو من يملئ قواعدا وضوابطها. فإذا كان مدربو هذه الفئة العمرية مطالبين بتجنب كبح رغبة اللاعبين في اللعب، فإنه ينبغي عليهم بكل بساطة استغلال هذا التعطش بما يخدم مصلحة الأطفال، علماً أن التمارين المعقدة أو القائمة على منهجية التدريب الخطي عادة ما تترتب عنها نتائج محدودة بقدر ما تقلص من إمكانيات تعلم واستفادة اللاعبين الناشئين/الشباب، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى الملل والإحجام عن النشاط، بل وقد يفرضي إلى تضييع فرص التعلم بالكامل.

وفي المقابل، على المدرب أيضاً أن يخلق بعض التحديات للاعبين الناشئين/الشباب مع تشجيعهم على التفكير والتكيف مع مختلف الحالات والمواقف التي تنطوي عليها المباراة لإيجاد الحلول المناسبة وتحفيز الحس الخيالي لديهم منذ سن مبكرة، سواء بشكل فردي أو باعتبارهم جزءاً من الفريق، علماً أن ذلك يُعد من الجوانب الرئيسية لتطوير لاعبي كرة الصالات فنياً وتكتيكياً. بيد أن هذا النمط التعليمي عادة ما يتم كبحه عندما تُحدَّد النتائج من خلال تمارين تدرج ضمن إطار تدريبي يعطي الأولوية لما يتوخاه المدرب من غايات على حساب المبتغي الذي يسعى إليه اللاعبون. فخلال هذه المرحلة من عملية تطوير اللاعب، يجب أن يكون النهج التدريبي إيجابياً وممتعاً ومثيراً وجذاباً ومسلياً للأطفال، علماً أن ذلك لا يتعارض بالضرورة مع النتائج التي يتوخاها المدرب، الذي بإمكانه أن يبلغ غايته المنشودة ويحقق التقدم المأمول والفوائد المرجوة من تلك الأنشطة.

ذلك أن التغيير طال أساليب التدريب والطريقة التي يتعلم بها الأطفال على حد سواء، في ظل مجتمع حديث أكثر تفاعلاً من أي وقت مضى، حيث أصبحت القيود أقل من السابق، باستثناء تلك المتعلقة بالوقت. ولذا فمن الواجب أن تراعي كرة الصالات كل هذه التطورات وتعرف كيفية التكيف معها في مناهجها التدريبية، علماً أن ذلك لن يتحقق إلا بتبني عقلية منفتحة على التغيير وقادرة على إعادة النظر في أساليب التدريب من جهة، واحتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو من جهة ثانية، مع إحداث قطعة مع التمارين المعقدة التي تبين أنها لا تفضي إلى نتائج إيجابية في هذه الفئة.

بل إن ذلك يُعد في حد ذاته مهارة تدريبية قيّمة، إذ من المهم الوضع في الاعتبار أن المدرب لا يزال يضطلع بدور حيوي ضمن منهجية تعليمية قائمة على ضوابط. وفي المقابل، يجب أن يكون مدربو فئة الناشئين/الشباب قادرين على التكيف والتعامل مع مختلف الحالات الناجمة عن عدم القدرة على التنبؤ بمواقف متنوعة أثناء اللعب، علماً أن هذه أيضاً مقارنة تطرح تحديات أمام المدرب.

عندما يكون اللاعب في طور النمو، فإن خصائصه تكون معقدة ومتشعبة، كما تكون احتياجاته مختلفة عن احتياجات لاعبي الفئات الأخرى، نظراً لأنه مازال في مرحلة التطور ذهنياً وبدنياً، مما يعني أن تخصيص جزء من الحصة التدريبية للعمل معه بشكل فردي قد يتطلب كثيراً من الوقت والصبر، علماً أن من شأن ذلك أن يقوض تطور بقية زملائه، الذين يحتاجون بدورهم إلى الاهتمام أثناء الحصص التدريبية، كما أن احتياجات كل لاعب تتطور وتتغير بوتيرة مختلفة خلال مرحلة النضج والانتقال من الطفولة إلى المراهقة والشباب. ومع ذلك، فإن الأطفال يجب أن يتعلموا أولاً إتقان لعبة كرة القدم داخل الصالات كل بحسب وتيرته الخاصة ونسقه الخاص في التعلم والفهم وتطوير المهارات.





قد لا تكون هناك أي فائدة كبيرة من تلقين اللاعبين الناشئين والشباب تكتيكات من المستوى المتقدم، إذ عادةً ما تكون عقول لاعبي هذه الفئة موجهة نحو الاستكشاف بدلاً من التعلّم، ولذا ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على تطوير فهمهم الأساسي للعبة من خلال اللعب، مما يعني أن مدى تعريضهم للمفاهيم التكتيكية يجب أن يُركّز على تكوين فهم أساسي لبنية اللعب والعناصر الأساسية التي ينطوي عليها:

- الدفاع
- الهجوم
- الهجوم المضاد

يجب ألا يشرع المدربون في تلقين اللاعبين الحركات المعقدة قبل بلوغهم فئة الناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)، التي عادةً ما يكون فيها اللاعبون أكثر كفاءة من الناحية الفنية وأكثر جاهزية لتعلم مفاهيم معقدة.

ولذا يجب أن يحرص المدربون على منح اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو الفرصة للتعبير عن أنفسهم وتطوير مهاراتهم الشخصية، والتي سنأتي على تحليلها بتفصيل لاحقاً في هذا الدليل.

وفي هذا الصدد، يجب أن يكون للمدرب أيضاً فهم عميق لمساحات الملعب وأعداد اللاعبين المناسبة لكل فئة عمرية. فعلى سبيل المثال، من غير المنطقي أن يتبارى فريقان من فئة تحت 9 سنوات في ملعب يمتد على مساحة كاملة للملعب كرة القدم داخل الصالات (40م × 20م) أو بكرة بنفس حجم الكرة المستخدمة في مباريات الفئات الأكبر سناً، مما يعني أن كل هذه الجوانب يجب أن تُراعَى بعناية قصوى نظراً لأن هذا جزء أساسي من التدريب المراعي لخصوصيات كل فئة عمرية على حدة.

فخلال السنوات الأولى من التعلّم، يميل اللاعبون إلى تصور وخلق العديد من الاحتمالات، إذ يمكن افتراض أن ذلك من شأنه أن يساهم في تأخير اتخاذ القرارات. وبعد اكتساب خبرة نسبية من خلال مختلف التجارب المكتسبة في إطار عملية التعلّم (مثل الاكتشاف الموجه أو التجربة والاستفادة من الأخطاء)، تتطور لديهم القدرة على إيجاد الحلول المناسبة والرغبة في التجربة. وبما أن المدرب غالباً ما يميل أقل إلى هذا النهج المتمثل في الاستكشاف والاختبار والتجربة (نظراً لأنه أكثر نضجاً وتطوراً من الناحية العقلية والذهنية)، فإن هذا التعارض يُبطئ عملية التعلّم ويحد بشكل كبير من النتائج المتوخاة وعملية اتخاذ القرارات. ذلك أنه يجب أولاً إعداد بيئة مشجعة للأطفال حيث تُسهّل لهم استيعاب مجموعة من المعلومات المختلفة، وإن كان ذلك قد أصبح أصعب من أي وقت مضى بسبب تداخل سياقات اللعب وتزايد صعوبة توقع مجرى اللعب، علماً أن مثل هذه المفاهيم هي التي من شأنها أن تتيح تحقيق نتائج أفضل على المدى الطويل.

فإذا كانت هناك العديد من الاحتمالات في عقول المبتدئين، فإن أذهان الخبراء تدور فيها سيناريوهات أقل، ولذا فمن المهم ألا يحد المدرب من فرص تعلم الأطفال من خلال تقييم النتائج.

## 6.2 اعتماد نهج قائم على سيناريوهات المباريات لتطوير فهم اللعبة

تدعم الأبحاث (تدريس المباريات لغرض الفهم) النظرية القائلة بأن اللعب العفوي يساهم في خلق فرص تعليمية متعددة، مما يتيح للاعبين الناشئين/الشباب إمكانيةً خوض تجارب يمكنهم الاستفادة منها في العديد من الحالات والمواقف مستقبلاً، علماً أن هذا النهج يختلف عن أسلوب التدريب الخطي والتمارين ذات النتائج المتكررة والمحددة مسبقاً، والتي تنطوي على حالات نادرة ما قد تتكرر في سيناريوهات المباريات الحقيقية.

فعندما تنطوي المباريات على مستوى عالٍ من الصعوبة ومواقف لا يمكن التنبؤ بها، فإن هذا يخلق لدى اللاعبين الناشئين والشباب حالة من الريبة التي تُجبرهم على التكيف والتفاعل مع كل سيناريو على حدة، مما يحسّن قدرتهم على التفكير السريع والتعامل مع مختلف الأوضاع عموماً، واتخاذ القرارات عند مواجهة التحديات على وجه الخصوص، وهذا بالضبط ما يحدث مراراً وتكراراً في كرة القدم داخل الصالات نظراً لطبيعة اللعبة، حيث يواجه اللاعبون العديد من التحديات دينياً وفنياً وتكتيكياً وذهنياً في كل لحظة من لحظات المباراة.



عند العمل بأمثلة الحصص التدريبية الواردة في هذا الدليل، يجب استخدام الحصص المناسبة لمرحلة التطوير التي يكون فيها اللاعبون جاهزين فنياً لإجراء التمارين والاستفادة منها، مع الحرص على تجنب إدراج تدريبات وتمارين معقدة للاعبين الذين مازالوا في طور النمو، وعدم إدراجها إلا لفئة الناشئين والشباب.

وفي المقابل، يجب تشجيع اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو على الاكتفاء باللعب بكل بساطة، حيث يُقيم المدرب مباراة تدريبية باستخدام مجموعة من القيود والضوابط التي تراعي خصوصيات كرة القدم داخل الصالات (5 ضد 5 مع سيناريوهات تنطوي على تفوق عددي تارة ونقص عددي تارة أخرى)، وذلك لتحقيق النتائج المرجوة من الحصص التدريبية (على سبيل المثال، تمرير الكرة وترويضها والجرى بها، والتمويه، والدفاع في وضع 1 ضد 1، والتسديد في وضع 2 ضد 1، واللعب في الثلث الأوسط للملعب بتفوق عددي تارة ونقص عددي تارة أخرى، والهجوم بتفوق عددي، وما إلى ذلك).

إذا كان عقل الإنسان لا يتطور بالكامل حتى يبلغ منتصف العشرينات من عمره، فإن اللاعب يُطور مهاراته الحركية وفهمه للعبة بالموازاة مع تطوره الذهني والعقلي، مما يجعله جاهزاً للتعامل على النحو الأمثل مع مختلف التحديات التي سيواجهها خلال مشوار التعلّم، إلى أن يبلغ مرحلة النضج ويصبح أكثر قدرة على استيعاب التعقيدات التي تنطوي عليها مختلف الحالات والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها. بيد أنه يمكن تقويض هذه العملية الطبيعية إذا أعطيت للاعب حلول جاهزة خلال الحصص التدريبية، وهذا ما يُصطلح عليه "التدريب الخطي"، حيث تُحدّد بنية التمرين النتيجة المتوخاة منه، كما أن التمارين عادةً ما تتكرر في هذا النوع من الحصص التدريبية لأن القيود والضوابط التي تنطوي عليها لا تختلف كثيراً. فالتحدي الذي يواجه مدرب الناشئين/الشباب يتمثل في التفكير بعقل الطفل الذي مازال في طور النمو، لا بعقل الشخص البالغ الذي وصل إلى مرحلة النضج، إذ يسعى المدرب إلى تشجيع لاعبيه على مواجهة التحديات واكتشاف خباياها

وحيثياتها، وخلق حالات معقدة تتماشى مع قدراتهم وإمكانات فريقهم، مع العمل على إيجاد حلول لتلك الصعاب والتحديات. كما يجب أن يهدف المدرب إلى خلق فرص للعب يشجع من خلالها اللاعبين على خوض التحديات الناجمة عن عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب، بحيث يجدون الحلول بأنفسهم من خلال التعامل مع سيناريوهات تنطور باستمرار ولا تتكرر إلا نادراً.

## 6.4 تدريب لاعبين في طور النمو

بالنسبة للاعبين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة)، يُعتبر المدرب بمثابة المرشد والموجه بالأساس، حيث يتمثل دوره في تيسير عملية التعلم وخلق البيئة المثالية لذلك، مع تشجيع اللاعبين على التسلية والاستمتاع من خلال السماح لهم باللعب وتجريب ما تنطوي عليه كرة القدم داخل الصالات من متعة وترفيه، مع التذكير دائماً بالحاجة إلى المضي قدماً وإتاحة الفرصة للتعلم الفردي. فعندما تكون هناك حاجة إلى تصحيح أو توجيه، يجب عليه أن يكون دقيقاً وبيتعد كل البعد عن كل ما من شأنه أن يُعقد الأمور، مع الحرص على إيجاد الحلول بدلاً من الاكتفاء بإعطاء إرشادات فردية مفصلة من شأنها أن تضع اللاعبين أمام طيف من الحلول.

ويُمكن القول إن الأولويات في هذه الفئة العمرية يجب أن تقوم على ثلاثة أركان: اللعب والبيئة والعلاقات. ورغم أن هذه العوامل يجب أن تكون مترابطة ومتشابكة طوال مشوار التعلم، إلا أنها تؤثر بشكل كبير على عملية التعلم في مرحلة الطفولة المبكرة.



ففي هذه المرحلة، يكون لجميع الأطفال تقريباً نفس الاحتياجات الجوهرية، مما يعني أنه لا يوجد مبرر للتدريب بشكل مختلف على أساس الجنس، ما دام مشوار التعلم هو نفسه للاعبين واللاعبات في هذه المرحلة، بخلاف مرحلة النضج والبلوغ، التي يتعين فيها تعديل طرق التدريب وفقاً لما تقتضيه كل حالة.

يمكن تقسيم العناصر الفنية الأساسية للعبة الصالات إلى قسمين: عند حيازة الكرة وعند عدم حيازة الكرة.

ويمكن تصنيف مجالات التركيز على النحو التالي:

- التمرير
- ترويض الكرة
- الركن بالكرة
- المراوغة
- التسديد
- التمويه
- المواجهات الثنائية (1 ضد 1)
- التصدي
- دفاع المنطقة
- سد منافذ التمرير
- إنشاء منافذ التمرير
- تغيير اتجاه الهجوم
- متطلبات كل مركز: الجناح، المدافع، المهاجم، حارس المرمى، إلخ
- القدرة على اللعب بكلتا القدمين
- حماية الكرة
- دعم حامل الكرة
- خلق المساحات
- إغلاق المساحات
- الإزاحة (وهذا ينطبق على الزملاء والمنافسين على حد سواء)
- إدارة واستيعاب إيقاع المباراة
- اللعب في ثنائيات
- إعطاء الأولوية للعب نحو الأمام
- الاستمرار بحيازة الكرة
- تقدير حيازة الكرة
- العمليات الفردية عند حيازة الكرة (الهجوم)
- العمليات الفردية عند عدم حيازة الكرة (الدفاع)
- العمليات الجماعية عند حيازة الكرة (الهجوم)
- العمليات الجماعية عند عدم حيازة الكرة (الدفاع)
- التنظيم الدفاعي الأساسي
- التنظيم الهجومي الأساسي

بالنظر إلى ما تنطوي عليه كرة القدم داخل الصالات من جوانب عديدة ومتنوعة، فإن هذه القائمة ليست شاملة ولا نهائية، وإنما الغرض منها هو تقديم لمحة عامة على مختلف الجوانب الفنية المتعلقة بتطوير اللاعبين الناشئين والشباب، والتي ينبغي على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار.

## 6.3 منهاج التدريب

يجب تشجيع اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو على التطور أثناء اكتساب تجربة اللعب والحرص على تعزيز مهاراتهم الفنية لتمكينهم، أثناء عملية التطور، من لعب دور رئيسي في الحركات التكتيكية على المستويين الفردي والجماعي.

وللقيام بذلك بشكل فعال، ينبغي اتباع نهج قائم على التعلم واكتساب المهارات. وفي هذا الصدد، أوضحنا سابقاً أنه ليس من المناسب لتطوير اللاعبين اعتماد نهج مُوحد يُطبّق على الجميع، كما شدّدنا على أن الاحتياجات الفردية للطفل تأتي دائماً في مقدّمة الأولويات، مما يعني أن كل طفل يحتاج إلى منهج تدريبي مصمّم خصيصاً لتلبية احتياجاته، علماً أن منهاج التدريب عموماً يجب أن تكون له أربعة أهداف أساسية ينبغي العمل على تحقيقها جميعاً في آن واحد خلال تجربة التعلم:

- (1) ضمان تلبية الاحتياجات الخاصة لكل طفل
- (2) مساعدة اللاعب على الإلمام بالمفاهيم والمواضيع وفهمها
- (3) تطوير لاعب ذي قدرة فنية فريدة من نوعها، مما سيتيح له خلق صلة باللعبة وبقية اللاعبين
- (4) تعزيز العادات الإيجابية وتطوير القدرة على اتخاذ مواقف إيجابية والتحلي بصفات إيجابية، مما يساعد اللاعب الشاب على التحسّن والاستمتاع



من الصعب على المدرب أن يُشرك في العمليات التكتيكية لاعبين لم يطوّروا بعد مهاراتهم الفنية، ولذا فإنه من الواجب تطوير الجوانب الفنية والتكتيكية في وقت واحد عند تدريب لاعبين من فئة الناشئين/الشباب.

يمكن القول إن هذه الفئة العمرية لا تزال ضمن المرحلة التجريبية من اللعب، وبالتالي فإنه ينبغي تشجيع اللاعبين على الاكتشاف والتجريب، مع تقبل الأخطاء التي يمكن أن يرتكبوها، علماً أن هذا هو السبيل الأمثل الذي من شأنه أن يُمكن المدربين من خلق بيئة إيجابية تشجع على الاكتشاف الموجه والتجربة والاستفادة من الأخطاء، وغير ذلك من آليات التعلم، مع الوضع دائماً في الاعتبار أن الخطأ لا يكمن في الفشل بعد المحاولة، بل في عدم التعلم من التجارب.

ومن هذا المنطلق، فإنه يجب تشجيع اللاعبين الناشئين والشباب على التحلي بحس الفضول والمبادرة إلى الاكتشاف والتجربة من خلال التحديات التي يواجهونها أثناء اللعب، لا من خلال الاكتفاء بتدريبات لا توفر نفس الفرص المتنوعة التي تنطوي عليها المباريات وما تشهده من سيناريوهات يصعب فيها التنبؤ بمجرى اللعب. ولذا ينبغي أن تتاح للاعبين الناشئين والشباب فرص للتدريب من خلال اللعب أكثر مما تتيحها التمارين المنظمة التي تتوخى نتائج ثابتة.

### مقدمة

عندما يبلغ اللاعبون مرحلة النضج خلال الانتقال من الطفولة إلى المراهقة، تطرأ عليهم تغييرات عديدة ومتنوعة. ونظراً لاختلاف وتيرة التغييرات التي تطرأ على الفتيان مقارنة بالفتيات عند الانتقال إلى سن البلوغ، فإنه من الضروري اتباع نهج مرن عند تدريب هذه الفئة. صحيح أن التغيير الأكثر إثارة للانتباه هو ذلك الذي يلاحظ على المستوى الجسماني، إلا أن المراهقة تشهد أيضاً تطوراً في القدرة على التعلم والاستفسار بشكل مستمر، وهذا ما يزيد من قابلية اللاعبين الناشئين على تلقي الإرشادات والتوجيهات من المدرب بقدر ما يجعلهم منفتحين أكثر على التعلم، وذلك بفضل زيادة قدرتهم على التركيز وحسبهم الفضولي وتعطشهم للمعرفة، مما يضع المدرب أمام فرصة سانحة يجب اغتنامها.

فبعد تطوير مهاراتهم الفنية بفعل الممارسة على مدى السنوات السابقة، يجب أن يصل اللاعبون الناشئون إلى هذه المرحلة من التعلم وهم على أتم الاستعداد للتدريب في حصص تختلف تمارينها عن السيناريوهات التنافسية التي تشهدها المباريات، ولكن مع القدرة على تسخير التمارين في سياق المباراة. فهذا هو الأساس الفني الذي ينبغي أن تقوم عليه عملية تطوير اللاعب عندما يكون في طور النمو.



وإذ يُتيح ذلك للمدربين تطوير الوعي الفني والتكتيكي على حد سواء، مع تعزيز الجوانب ذات الصلة التي من شأنها أن تساهم في التأثير الفردي والجماعي على مجرى المباراة، فإن هذا النهج لا يمثل تحولاً فورياً في فلسفة التدريب في سن 13، بل إنه انتقال تدريجي من مرحلة الاكتفاء بصقل المهارات الفنية إلى مرحلة يكون فيها اللاعبون مطالبين باستخدام تلك المهارات الفنية في بيئة تكتيكية أكثر فأكثر.

ينمو اللاعبون الناشئون ذهنياً وذهنياً كلما تقدّموا في السن، حيث يصبح فهمهم للعمل الفردي والجماعي أكثر وضوحاً، مما يحتم على مدربي فئة الناشئين/الشباب التوفيق بين الجانب "الفردي" والجانب "التعاوني" في عمل الفريق، ويشمل ذلك مزيجاً من المواجهات الثنائية (1 ضد 1) والتمارين التي تحاكي سيناريوهات المباريات، وبالطبع ترك الحرية للاعبين أثناء التباري، علماً أن هذه المرحلة من عملية تطوير اللاعبين هي التي تشهد تغييراً في معدل اللعب كما يسودها بُعد تعليمي أكثر أهمية خلال الحصص التدريبية، حيث يتم الانتقال إلى نهج جديد مختلف عن ذلك المتبع مع اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.

في كل قسم من الأقسام التي يتضمنها هذا الكتيب، هناك أمثلة على التدريب القائم على اللعب للاسترشاد بها عند العمل مع لاعبين مازالوا في طور النمو من أجل تحقيق الأهداف الفنية المحددة في هذا الدليل، علماً أن الأمثلة المقدمة هنا ليست شاملة أو نهائية، بل إنها فقط عبارة عن قواعد إرشادية يمكن للمدربين الاستعانة بها في هذا الصدد.

ومع ذلك، فإن هذه الأمثلة التي يقوم فيها التدريب على اللعب يمكن تطبيقها على جميع الأعمار والقدرات (من خلال تكييف بسيط لمساحة الملعب لكي تراعي خصائص الفئة العمرية وقدرة الممارسين).

ويُعد دليل FIFA لمدربي كرة القدم في فئة الناشئين والشباب مورداً مكماً لهذا الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات، الذي يُقدّم إرشادات إضافية حول العديد من الجوانب ذات الصلة باللاعبين الناشئين/الشباب والتدريب في هذه الفئة، علماً أن المبادئ تبقى هي نفسها بغض النظر عن اختلاف شكل اللعبة.

## فئة الناشئين/الشباب



## 7.1 مدرب كرة القدم داخل الصالات لفئة الناشئين/الشباب

يجب على مدربي فئة الناشئين والشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة) أن يُطوِّروا مشوار التعلُّم للاعبين بنقلهم تدريجياً إلى المرحلة التالية من مسيرتهم، وذلك من خلال تمكينهم من تعزيز فهمهم للعبة باستخدام الجوانب الفنية التي اكتسبوها سابقاً وترسيخ ثقتهم بأنفسهم لاستكشاف قدراتهم من خلال التحديات الفنية التي تنطوي عليها اللعبة. وهنا بالضبط تكمن قيمة اللعب أكثر من الاكتفاء بتمارين خطية أو محددة سلفاً، إذ يكتشفون ما تنطوي عليه اللعبة من إيقاع متقلب، مما يزيد من صعوبة عملية اتخاذ القرارات وتنفيذها. ففي هذه الفئة العمرية، ينضج اللاعبون وينتقلون إلى مرحلة الشباب، التي قد تكون فيها مستويات التركيز أطول، وهذا من شأنه أن يفيد في تعليمهم، بدلاً من الاكتفاء بتوجيههم، مما يسهل التعلُّم السريع، حيث يمكن للاعبين الشباب التعامل بشكل أفضل مع التمارين والمباريات التدريبية ذات بنية أكثر تنظيمًا. أما في الفئة العمرية التالية (15-18 سنة)، حيث يُطوَّر اللاعبون قدراتهم الفنية ويبلغون مستوى متقدماً في اكتساب المهارات، فإن المدربين يكونون قادرين على الذهاب أبعد من مجرد الاكتفاء بالتدريس البسيط ليُصبح بإمكانهم تحدي لاعبيهم لتطوير مستوى كفاءتهم، وهو ما من شأنه أن يؤدي في النهاية إلى بلوغ درجات أعلى من الأداء، إذ يتمثل دور المُدرِّب في تيسير عملية التعلُّم، من خلال البحث عن طرق مبتكرة لتحدي قدرات اللاعبين من خلال فرض ضوابط على اللعب وقيود على الحصة التدريبية، شريطة أن يضع دائماً في اعتباره تشجيع اللاعبين على اتخاذ القرارات.

وعموماً، يمكن القول إنه من السهل تطوير المواهب في الفئة العمرية الممتدة بين 13 و18 سنة إذا كانت المراحل السابقة من التطوير الفني الفردي قد جرت بشكل فعال. فمن خلال ذلك، تصبح النتائج خلال مرحلة تطوير اللاعبين الناشئين والشباب أكثر وضوحاً إذا تم في وقت مبكر تعزيز المفاهيم الأساسية لدى اللاعبين منذ طور النمو للتشجيع على اتخاذ القرارات من خلال إشراكهم في تمارين وألعاب تنطوي على جوانب يصعب توقعها، مما يطور لديهم فهماً أساسياً بالعبة منذ هذه المرحلة المبكرة.

كما يتطلب التدريب المراعي لخصوصيات كل فئة عمرية اتِّباع أساليب مختلفة عن تلك المعمول بها في تدريب البالغين، سواء تعلق الأمر بنبرة الصوت أو طريقة الحوار أو إيماءات اليد أو الاتصال الجسدي أو كيفية بناء العلاقات، على سبيل المثال لا الحصر.



ذلك أن اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة) قد لا يستفيدون من التمارين أو المباريات التدريبية التي تنطوي على جوانب تحكيميَّة شبيهة بالتحكيم الرسمي للمباريات، ولذا ينبغي على المدربين تجنب مثل هذه التدابير أثناء اللعب، لأن تعلم اللعبة من خلال القيود والضوابط التي تنطوي عليها الحصص التدريبية مهم جداً بالنسبة للاعبين، إذ يتيح لهم فهم الأمور بشكل أفضل وفق إيقاعهم الخاص وبأسلوبهم الخاص. فالإلمام التام بعملية التدريب يُعد عنصراً أساسياً للإبداع والابتكار، بعيداً عن أي أسلوب من الأساليب السلطوية التي قد يفرضها الكبار على الحصص التدريبية للتحكم في مجراها والسيطرة على سيرورتها. وفي هذا الصدد، يجب أن يمتلك المدربون القدرة على تنظيم الألعاب في التدريبات باعتماد القيود والضوابط التي تعكس قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات. صحيح أن الأطفال يُفضلون اللعب دون قيود مفروضة من الكبار، علماً أنهم يخلقون تدريجياً قيودهم وقواعدهم الخاصة، ولكن هذه الأخيرة يجب أن تظل واقعية دائماً وتعكس تجربة المباراة.

فبالنسبة لبعض اللاعبين الناشئين، يُشكل وقت التدريب أو اللعب الفترة الوحيدة في اليوم التي يقضونها بعيداً عن سيطرة الكبار، ولذلك يجب علينا أن نخلق بيئة يشعرون فيها بالأمان والاطمئنان والمتعة، ويتحكمون في مجريات اللعب بأنفسهم، مما يجعلهم يرغبون في العودة.

فخلال مرحلة النمو (6 سنوات - 12 سنة)، يُطوَّر اللاعبون مهاراتهم الحركية وفهمهم الفني لكرة الصالات وخصائصها، إذ يجب أن تشجع الحصص التدريبية على تطوير الجوانب الفنية والمهارات الحركية الأساسية، بدلاً من التركيز على الفهم التكتيكي، لأن الجوانب التكتيكية تُصبح غير ذات قيمة ما لم يتمكن اللاعبون من إتقان الجوانب الفنية والتكيف مع متطلبات اللعبة. وبعبارة أخرى، فإن الجوانب الفنية يجب أن تكون هي الهدف الرئيسي بين سن السادسة والثانية عشرة.



### 7.3 محتوى مُحدّد

لتحقيق هذه الأهداف، من المهم تحديد الجوانب التي يتعين تعزيزها خلال هذه المرحلة من تطوير اللاعبين الناشئين/الشباب.

على سبيل المثال:

- الوعي التكتيكي الفردي
- التكتيكات الجماعية المعقدة
- الوعي التكتيكي الجماعي
- فهم كيفية ارتباط الجوانب الفنية بتنفيذ العمليات التكتيكية
- اللعب الخاص بكل مركز
- أنظمة اللعب
- الاستراتيجيات
- المحتوى المشروط

### 7.2 منهاج تدريب الناشئين/الشباب

عندما يصل اللاعبون إلى مرحلة الناشئين/الشباب (13 - 18 سنة)، فإن مستوى قدرتهم الفنية هو الذي يحدّد مدى فعالية تطبيق مفاهيم فنية وتكتيكية أكثر تقدماً، إذ سيكون لذلك تأثير على تجربتهم في اللعب كلما نضجوا وتقدموا في المراحل، كما سيكون عاملاً رئيسياً في استمرار مشاركتهم في كرة الصالات من خلال التسلية والاستمتاع وتحقيق النتائج الإيجابية.

أما إذا وصل اللاعبون إلى هذه المرحلة بفهم محدود أو قدرة فنية محصورة، فإن تطبيق الخطط التكتيكية وتنفيذها يكون أصعب بكثير، مهما بلغت تلك الخطط من البساطة أو التعقيد. ذلك أن الخطأ الذي غالباً ما يرتكبه المدربون المشرفون على لاعبين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة يتمثل في محاولة تطبيق استراتيجيات تكتيكية معقدة تتطلب مستوى عالياً من الإلمام الفني، علماً أن فرص نجاح الخطة التكتيكية ستكون محدودة للغاية إذا لم يكن اللاعبون قادرين على التمرير بفعالية أو التحكم في الكرة تحت الضغط أو الاحتفاظ بالكرة، أو خلق المساحات أو سد المنافذ، على سبيل المثال لا الحصر.

ف عند تدريب هذه الفئة العمرية، تتمثل الأولوية الرئيسية في تحديد الأهداف العامة، والتي تشمل ما يلي:

- تعزيز المعارف المكتسبة من المرحلة السابقة (فئة اللاعبين في طور النمو)
- التركيز على تحقيق أقصى مستويات الأداء (الانتقال من اللعب الأساسي إلى اللعب بمستوى أعلى)
- التركيز على التخصص في مركز محدد (المحور أو حراسة المرمى، مثلاً)
- التمكن من السيطرة على المنافس في التحديات الثنائية في وضع 1 ضد 1
- اعتماد نهج يركز أكثر على الجانب البدني عند حيازة الكرة وأثناء اللعب
- إتقان اللعب بكلتا القدمين عند التمرير أو المراوغة أو الركض بالكرة أو التسديد
- القدرة على اعتراض المنافس بشكل فعال
- تطوير خطة لعبة لا يمكن التنبؤ بها من خلال توليفة متقدمة/متطورة من العمليات التكتيكية
- تطوير اللعب بشكل فعال وبالسريعة المناسبة
- التحكم في نسق اللعب عند حيازة الكرة وعند عدم حيازتها
- الاحتفاظ بالكرة من خلال تمريرات دقيقة

تُقسّم هذه الجوانب الثمانية إلى جوانب فرعية للتركيز بشكل خاص على احتياجات اللاعبين في فئة الناشئين/الشباب:

عند عدم حيازة الكرة	عند حيازة الكرة
الدفاع الفردي	المراكز
اللعب حسب المركز	اتخاذ القرارات (في وضع 1 ضد 1)
التغطية	اتخاذ القرارات (عند الانفراد بحارس المرمى)
الدفاع الجماعي	التمويه
دفاع المنطقة مقابل الرقابة الفردية للصيقة	التمرير
الإبطاء-المنع-الإملاء	التغطية الدفاعية
	التثبيت
	حماية الكرة



## 8.2 فئة الكبار (18 سنة فما فوق)

إذا كان هناك اختلاف بين خصائص مدرب فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو ومدرب فئة اللاعبين الناشئين/ الشباب، فإنه من المنطقي كذلك أن يتطلب الإشراف على تدريب الكبار (18 سنة فما فوق) مهارات وميزات مختلفة قد لا تصلح للفئات العمرية الأخرى. ويجب مراعاة هذا الشرط بعناية كبيرة في ظل استمرار نمو لعبة الصالات، لا سيما وأن المعارف التدريبية الحالية ربما تميل أكثر نحو مستوى النخبة وفئة الكبار، مما يعني أن من يدرب هذه الفئة لا يمتلك بالضرورة الخصائص والمهارات اللازمة للعمل مع لاعبين أصغر سناً، والعكس صحيح أيضاً.



ذلك أن اللاعبين الكبار يختلفون في نواح كثيرة عن نظرائهم الأصغر سناً خلال مسار التطوير، إذ لديهم خبرة أكثر في اللعب والممارسة على المستويين الفني والتكتيكي، علماً أن الدوافع وراء اختيار كرة الصالات تختلف من لاعب إلى آخر (هناك من يمارسها بدافع الترفيه وهناك من يطمح إلى اللعب على مستوى النخبة).

وقد تنطبق على فئة الكبار بعض المبادئ المعمول بها في تدريب اللاعبين الناشئين/ الشباب. فبينما يستمتع اللاعبون الذين يمارسون كرة الصالات بدافع الترفيه، فإنهم قد لا يمتلكون المهارات الفنية الكافية لتنفيذ استراتيجيات تكتيكية معقدة، مما يحتم على المدرب التفكير بعناية وتصميم أوقات اللعب بطريقة تتيح لهم قدراً كافياً من المتعة والتسلية، مع توخي تحقيق نتائج موضوعية في الوقت ذاته.

أما لاعبو النخبة، فربما تُحرِّكهم الرغبة في الفوز أكثر من التركيز على أي هدف آخر، علماً أنهم وصلوا إلى مستوى النخبة بعدما اكتسبوا ما يلزم من مهارات فنية ووعي تكتيكي من جهة، كما أنهم على استعداد دائم للتدريب واللعب باستمرار في إطار تنافسي. صحيح أن كل هذه الجوانب تشكل تحديات كبيرة للمدرب، إلا أن النهج القائم على القيود والمنهجية القائمة على اللعبة ينطبقان معاً في هذا السياق.

## 8.1 اللعب بدافع الترفيه

من الخطأ الاعتقاد بأن كل من يمارس اللعبة في سن مبكرة يريد أن يصبح لاعباً لكرة الصالات على أعلى مستوى. فبينما ينضج اللاعبون، هناك من يطمح إلى الاستمرار في هذه الرياضة ضمن إطار مُنظَّم، وهناك من يرغب ببساطة في اللعب بدافع الترفيه - كشكل من أشكال النشاط البدني والاستمتاع، علماً أنه ينبغي تشجيع هذا النوع من الممارسة كذلك.

وإذا كانت أعداد اللاعبين الذين يمارسون كرة الصالات بشكل ترفيهي عبر العالم تفوق بكثير أعداد ممارسي اللعبة على مستوى النخبة، فإن الأثر الذي يتركه اللعب على حياتهم قد يكون كبيراً وعلى أصعد مختلفة. ولذا فإنه يوصى بعدم التركيز على إعداد الممارسين للعب في النخبة فقط، بل على مختلف المسارات التي ينطوي عليها تطوير اللاعبين. ومن هذا المنطلق، يسعى هذا الدليل إلى تقديم خلفية عامة وتوجيهات ومشورة شاملة لجميع مستويات اللعبة.

ورغم أن الملايين من الممارسين البالغين عبر العالم ليسوا في عداد النخبة، إلا أنهم في المقابل ليسوا من فئة الناشئين/ الشباب أو اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو، مما يعني أيضاً أنه ينبغي إيلاء العناية الواجبة لبنية وشكل حصص التدريب/اللعب الخاصة بهم وتكييفها على النحو الأنسب لضمان أقصى قدر من التأثير والفائدة، إذ تعزز هذه الفلسفة الفكرة القائلة بأنه من غير الملائم اتباع نهج مُوحَّد يُطبَّق على الجميع، وأنه من المهم اتباع تدريب قائم على نهج يراعي العمر والقدرة لبلوغ أقصى قدر من المتعة للجميع وتحقيق نتائج تساعد ممارسي كرة الصالات في سن مبكرة على الاستمرار في اللعبة خلال مراحل لاحقة من حياتهم.

## 9.1 تَدْخُلُ المدرب

يُعتبر اللعب هو همُّ الأطفال الوحيد وشغلهم الشاغل، حيث لا يريدون أن يقاطعهم مدرب بالغ عندما يكونون في بيئتهم التي تتيح لهم الاكتشاف والتجريب والتسليّة والاستمتاع، أولاً وقبل كل شيء.

فبعد العمل مع لاعبين ما زالوا في طور النمو، ينبغي على المدرب ألا يتدخّل إلا نادراً، أي إلا عند الحاجة أو الضرورة القصوى، وبعد تقييمه بدقة لما إذا كان هذا التدخّل سينطوي على قيمة مضافة أم لا.

وعند التعامل مع اللاعبين الناشئين/الشباب، من المهم أن ينتظر المدرب حتى يجد الوقت المناسب لمقاطعة اللعب من أجل تقديم إرشادات تدريبية أو مخاطبة اللاعبين أو شرح النهج الواجب اتّباعه، ووضعا في الاعتبار أن أي تدخّل يجب أن ينطوي على قيمة مضافة من جهة، وألا يعرقل عملية التعلّم من جهة ثانية، إذ غالباً ما نعتبر أن تدخّلنا سيكون مهماً وقيماً، دون أن نعيّر أي انتباه لمدى تأثير ذلك التدخّل على نتائج عملية التعلّم.

فعندما يكون اللاعبون الناشئون/الشباب بصدد مباراة أو تمرين ويتدخل المدرب لإيقاف عملية ما لسبب من الأسباب، فإنه يجب عليه أن يُشرك اللاعبين المعنيين لمراجعة العملية التي استدعت التدخّل، وأن يعمل على مساعدتهم في إيجاد حلول لها بأنفسهم، حيث يمكن الاستعانة بتقنيات التدخّل التالية:

- السؤال والجواب
- الاكتشاف الموجه
- التجربة والاستفادة من الأخطاء
- التحقق والتحدي
- الملاحظة وإبداء الآراء والتعليقات



بينما يتعين على المدربين الذين يعملون مع لاعبين في طور النمو أن يتجنبوا تقديم الحلول، فإنه ينبغي عليهم استخدام هذه التقنيات لإشراك اللاعبين وتلقي ملاحظات وتعليقات منهم حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول بأنفسهم. وهذا ينطبق أيضاً على فئة اللاعبين الناشئين/الشباب، وربما على جميع الفئات العمرية بدون استثناء، حيث يُوصى دائماً باعتماد استراتيجية التخطيط والتنفيذ والمراجعة التي تتطلب إشراك اللاعبين في نشاط إضافي بعد الحصة التدريبية لتقييم مدى فهمهم للجوانب التي تم التطرق إليها في التمارين، والسماح لهم بالتشكيك في مدى فعالية النصائح المقدمة لهم أو تشجيعهم على استحضار الجوانب التي نجحوا فيها أو التحديات التي واجهوها خلال الحصة التدريبية. وبناءً على هذه النتائج، يمكن للمدرب أن يفهم بشكل أفضل الأسباب الكامنة وراء قبول اللاعبين لجوانب معينة أو استفساراتهم بشأن جوانب أخرى، ومن ثم إعداد أنشطة المتابعة على النحو الأمثل.

### مقدمة

من الواجب على المدرب أن يُحضّر الحصة التدريبية على أكمل وجه، ابتداءً بالتخطيط ومروراً بالإعداد، ثم انتهاءً بالتنفيذ.

يتطرق هذا القسم من الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات إلى كل التفاصيل والحيثيات التي تنطوي عليها الحصة التدريبية.

يُعد التخطيط للحصة التدريبية وتصميمها من العناصر الهامة الواجب توفرها في التدريب الذي يتبع نهجاً قائماً على ضوابط، إذ يجب أن يكون المدرب قادراً على تحديد المشكلات الناشئة أثناء اللعب ووضع أو تكييف الضوابط الواجب الاشتغال عليها في التمارين لتحقيق النتائج المرجوة. وهذا يتطلب دقة هائلة في الملاحظة وفهماً شاملاً لكل لاعب وقدراته واحتياجاته الفردية، حتى يتمكن المدرب من تقويم العلل خلال الحصة التدريبية، حيث يمكنه وضع الضوابط اللازمة لكل حالة على حدة، علماً أن هذه عملية مستمرة طوال الحصة التدريبية.

وبما أن مهمة التدريب تنطوي على جوانب متعددة، كالتيسير والتنظيم والتطوير، فإن المدرب مطالب بتطبيق تدابير مختلفة بالنسبة للاعبين، حسب ما تقتضيه كل حالة على حدة.

صحيح أن هذا يضع المدرب في موقف قوي يجعله قادراً على تسهيل عملية تطوير اللاعبين وكذلك تعطيلها، ولذا يجب على المدرب أن يتوخى الحيلة والحذر، وخاصة عند التعامل مع اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو وكذلك اللاعبين الناشئين/ الشباب.

ذلك أن التدريب يُنظر إليه على أنه عملية توجّه تطوير اللاعب وتؤثر عليه، إذ يتمثل دور المدرب في تحديد وتقديم وتوجيه برنامج من الأنشطة التطويرية التي تُدرج بعد ذلك في اللعب. وبما أن كل لاعب ناشئ يختلف عن غيره من اللاعبين ولديه قدرات واحتياجات مختلفة عن البقية، فإن الأمر يتطلب اهتماماً فريداً خاصاً وتكييفاً لطرق العمل حسب ما تقتضيه كل حالة على حدة، أي أن تطبيق نهج واحد يتبع روتيناً صارماً ومقاربة حازمة لن يساعد في شيء، بغض النظر عن مدى جودة ذلك النهج وتلك المقاربة.

يجب أن يكون المدربون قادرين على فهم احتياجات كل لاعب وخلق بيئات حيث يمكن لكل لاعب أن يتطور وفقاً لوتيرته الخاصة، مع خلق تحديات لهم وتشجيعهم وتوجيههم نحو إيجاد حلول يكتشفونها بأنفسهم.

ذلك أن التدريب عادة ما يتبع برنامجاً محدداً بغض النظر عن احتياجات اللاعب، كما يهدف إلى تطوير الجوانب الفنية قبل الوقوف على الكيفية المثالية للعمل في هذا السياق والمتطلبات التكتيكية التي تنطوي عليها اللعبة. ولنفترض الآن أن الآلية قد عكست، وأن المتطلبات الفنية يتم تطويرها من خلال تجربة اللعبة في سياق التحديات الحقيقية والمتقلبة التي تنجم عن عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب في ظل تغير سيناريوهات اللعب باستمرار.

فكما ذكرنا سابقاً، تقضي الغريزة الإنسانية بأن اللعب هو همُّ الأطفال الوحيد وشغلهم الشاغل، وهذا هو السبب الذي يجعلهم يأتون إلى التدريب. بيد أن التمارين المخصصة لهم في الحصص التدريبية تعكس رؤية المدرب، الذي يسعى إلى رؤية بنية هيكلية وإحراز تقدم ملموس، علماً أن ذلك لا يراعي في كثير من الأحيان ما إذا كان التقدم المحرز ناتجاً عن التدريبات والتمارين الخطية أم لا، مكتفياً بتطبيق ما تعلمه في الكُتب وما استخلصه من المبادئ التوجيهية للمدربين. لكن هذا النهج لا يجدي نفعاً ولا يلبي احتياجات اللاعبين الناشئين والشباب. وفي المقابل، يمكن تحقيق نتائج أفضل من خلال الوقوف على اللاعب الذي لم ينضج ذهنياً بنفس المستوى الذي بلغه الآخرون، أو الذي لم يُطوّر بما فيه الكفاية فهمة التكتيكي للعبة، أو من خلال تحديد اللاعب الذي يقتصر هدفه من ممارسة هذه الرياضة على الاستمتاع باللعب مع زملائه، علماً أنه من المفيد كذلك اتباع عمليات ومنهجيات تُلبي أهداف اللاعب والمدرب من البداية.



يهدف هذا الدليل إلى تعزيز شتى أشكال كرة القدم المصغرة الموجهة نحو لعبة الصالات، مع الحفاظ دائماً على الجوانب الأساسية للعبة وإن كانت النتائج مختلفة، علماً أن كل ذلك مختلف عن التمارين والتدريبات الخطية التي يتم تنفيذها لتحقيق أهداف التطوير والنتائج التدريبية المتوخاة في لعبة الصالات، وهذا ينطبق على تطوير اللاعبين والمدربين على حد سواء.

صحيح أن النهج القائم على اللعب ليس نهجاً جديداً بالضرورة، إلا أنه لم يشق حتى الآن طريقه بالكامل إلى كرة القدم داخل الصالات، حيث تُستخدم مصطلحات مختلفة لوصف هذه الطريقة في التدريب ("اللعب هو السبيل إلى التعلّم"، "استخدام اللعب لغرض الفهم"، إلخ). إلا أنه غالباً ما يُساء فهم المغزى من هذه المصطلحات، حيث تتحول الحصص التدريبية تارة إلى مجرد مساحة حرة للعب بينما يقتصر دور المدرب على الاضطلاع بوظيفة تحكيمية أو مجرد المشاهدة من بعيد دون فهم ما يجري في اللعبة. والحال أن دور المدرب هنا يجب أن يتمثل في إنشاء "بيئة" للتعلّم من خلال اللعب، والأهم من ذلك، تنظيم تلك البيئة للتأثير على المتعلم باستخدام مجموعة من الضوابط بما يلبي أهداف الحصة التدريبية.

ويجب أن تتيح هذه البيئة المجال للحرية والاستكشاف وإحراز التقدم، بحيث يستثمر المدرب بعضاً من الوقت في محاولة فهم احتياجات كل متعلم لضبط القيود حسب ما تقتضيه كل حالة على حدة، علماً أن لعبة الصالات تشهد تقطعات مستمرة في بيئة اللعب، وبالتالي فإن اعتماد نهج تدريبي يقوم على تمارين تتوخى تحقيق نتائج ثابتة وتكرار تلك التمارين لا يعكس في الواقع الأجواء الحقيقية للعبة الصالات، مما يبطئ عملية التعلّم، بل وقد يعيقها جملة وتفصيلاً. فعندما يكتسب اللاعبون درجة كافية من الوعي، ويكيفون حركاتهم وكيفية تعاملهم مع التحديات التي يواجهونها، فإن مدربهم يُطبق مهارته من خلال التعامل مع التحديات بطريقة مختلفة، وذلك من خلال تعديل القيود والضوابط أثناء اللعب.

وفي هذا الصدد، يُقدّم الدليل العملي لمربي كرة القدم داخل الصالات إرشادات حول كيفية الانتقال من منهجية خطية ثابتة لتحدي اللاعبين والمدربين على حد سواء من خلال بيئة قائمة على اللعب بما يلبي احتياجات كل متعلم، وهذا يتطلب في بعض الجوانب فهماً أكبر للاعبين وكيفية التعامل معهم خلال الحصص التدريبية لتلبية احتياجاتهم فيما يتعلق بنموهم كأشخاص وتطورهم كمارسين للرياضة، بدلاً من الاكتفاء بتطبيق نهج تعليمي عمودي يقوم على إملاء التعليمات وتحديد الأهداف المتوخاة دون مراعاة أي عامل آخر.

منهجية التدريب	التوجيه	التشاور	الملاحظة وإبداء الرأي	الاكتشاف المُوجّه	التجريب والخطأ
التفاعل بين اللاعبين والمدرب	يُخبر المدرب اللاعبين بالحل المطلوب ويوضح فكرته	يبادر المدرب بطرح الأسئلة ليحصل على الأجوبة من اللاعبين	يلاحظ المدرب واللاعبون مجرى اللعب	يطرح المدرب سؤالاً أو يضع اللاعبين أمام تحديات	يتخذ اللاعب و/أو المدرب قراراً بخصوص التحدي
مثال	"أريدك أن..."	"هل يمكنك أن تخبرني بما يمكنك فعله هنا؟"	"فلنشاهد هذا."	"هل لك أن تريني؟"	"جرب بنفسك..."
الوصف	يحدد المدرب النتائج المختارة في الممارسة العملية	يطرح المدرب سؤالاً، ويقترح اللاعبون إجابات شفوية عنه	يحلل المدرب واللاعبون الآراء المطروحة	يخلق المدرب تحديات ويستعرض الحلول التي قدمها اللاعبون	يُشجّع اللاعبون على إيجاد الحلول بأنفسهم من دون أي تدخل من المدرب

ذلك أن اكتفاء لاعبين في طور النمو بالتمرن على المهارات الفنية خارج سياق اللعب لا يُمثل أفضل طريقة لإعدادهم من الناحية الفنية. فكلما عجلنا بدفعهم إلى مواجهة تحديات مختلفة كلما كانت النتائج أفضل، إذ من المهم مساعدتهم على بناء قاعدة معرفية متينة في مرحلة مبكرة من مشوار التطوير. ذلك أن التدريب لا يقتصر فقط على تقديم الحلول، بل يشمل أيضاً خلق تحديات من خلال فرض قيود وضوابط على اللعبة بما يعزز قدرة اللاعب على التكيف وتمكينه من إيجاد الحل بنفسه، بغض النظر عن عمره ومستوى قدراته.

فكما هو الحال في العديد من الألعاب الرياضية الأخرى، هناك أيضاً مخاوف بشأن تضاؤل هامش حرية اللعب والاختيار في لعبة الصالات جراء اعتماد أساليب التدريب الخطي التي تؤدي إلى نتائج روتينية وثابتة إلى حد ما، لأن التمارين تحاكي بنية اللعب على مستوى النخبة، مما يُعيق الإبداع ويقوّض التعلّم ويُبطل عملية التطوير. ومع ذلك، تبقى مساعدة المدرب ضرورية في كافة الجوانب التي تنطوي عليها اللعبة، ولا سيما تلك التي يستحيل التنبؤ بها، إذ يجب على المدربين أيضاً أن يطوروا مهاراتهم ويكونوا على استعداد للتعامل مع هذا النوع من التحديات.



تتطلب كرة القدم داخل الصالات تفكيراً عميقاً وتحليلاً مستفيضاً لمختلف جوانب اللعبة، كما تقتضي درجة عالية من الذكاء لدى اللاعبين نظراً لسرعة تحرك الكرة ومدّة بقائها في مجال اللعب، مما يستوجب فترات طويلة من التركيز والانتباه والتفكير والتصرف بسرعة من اللاعبين والمدربين على حد سواء. ذلك أن التفكير السريع يمكن أن يشكل حلاً مثالياً أمام القيود التي تفرضها الحدة البدنية على الإبداع الفني، وهنا يصبح الثبات النفسي والذهني أهم بكثير من الجاهزية البدنية.

كيف نضمن أن اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو يفهمون ما تعلموه ويطبّقونه بشكل صحيح؟ هذا يتطلب إيجاد ألعاب جذابة لهم، أي ألعاب يجدونها مسلية ويفهمون حيويتها ومغزائها، مع حرية التحكم في إدارتها وإعادة تنظيمها، ويُستحسن أن تكون بسيطة في شكلها ومضمونها. فالتعلّم عملية تحويلية تتطلب الممارسة في سياق حقيقي (سيناريو المباراة على سبيل المثال) لا في بيئة مُصنّعة ترتبط ارتباطاً محدوداً باللعبة أو الواقع، لأن التعلّم في سياق لا علاقة له بنتائج اللعبة غالباً ما يؤدي إلى عواقب وخيمة وعادة ما يكون على شكل حصص تدريبية متشعبة ومعقدة لا تفيد اللعبة في شيء.

## 9.2 تشجيع حس الفضول

من الأهمية بمكان تشجيع حس الفضول لدى اللاعبين خلال جميع مراحل التطوير، لأن تعلّم كيفية تصحيح الأخطاء أمر ضروري لإحراز التقدم، ولذا يجب تشجيعهم على عدم الخوف من ارتكاب الأخطاء وحثهم على التعامل مع الإخفاق بشكل طبيعي، علماً أن أفضل طريقة للتغلب على الفشل هي المحاولة والتجريب ثم التعلّم من الأخطاء. فعندما يفشل اللاعبون، فهذا مؤشر على أنهم يحاولون، وغالباً ما تكون محاولتهم تنطوي على أشياء جديدة بالنسبة لهم أو عمليات لم يتقنوها بعد، مما يجعلهم مطالبين بالاشتغال عليها من أجل تحسينها. ومن الضروري أيضاً فهم كيفية تأثير الأخطاء على اللعبة ككل، علماً أن الأخطاء التي يتم تجاوزها من خلال التدريبات والتمارين ذات النتائج الثابتة قد لا تُظهر بالكامل مدى تأثيرها الحقيقي أو مدى عواقبها في الواقع، إذ لا يمكن ترسيخ فهم عواقب الأخطاء في عقول اللاعبين الناشئين والشباب إلا من خلال منحهم الفرصة للعب في بيئة حرة حيث يمكنهم المحاولة والتجريب (من خلال الاكتشاف الموجه أو التجربة والاستفادة من الأخطاء أو اللعب الحر البسيط في الغالب). فمثل هذا النشاط هو الذي يتيح للاعبين الناشئين والشباب استغلال تجاربهم لمحاولة تقديم شيء مختلف في سيناريو مماثل خلال المباريات.

كمشرف على تطوير اللاعبين، من المهم أن يستحضر المدرب أنه مطالب أولاً وقبل كل شيء بتأهيل اللاعبين قبل إنشاء الفريق، إذ هناك اعتقاد خاطئ شائع مفاده أن "الفريق هو الذي يصنع اللاعبين"، أي أن النتائج المتوخاة تتحقق من خلال اللعب كفريق دون التركيز على تطوير القدرات الفنية للاعبين أولاً. ومع ذلك، فإنه من المهم أيضاً أن يستوعب كل لاعب المبادئ والمفاهيم التي يقوم عليها اللعب في إطار جماعي، وأن يعرف كيفية إيجاد موطئ قدم له في بنية الفريق. ولذلك يُنصح بتشجيع اللاعبين قدر الإمكان على الانخراط في الدينامية الجماعية منذ طور مبكر من مرحلة التطوير، لأن ذلك سيمكّنهم من الاستكشاف والتجريب بعيداً عن التكتيكات وتعقيدها، كما سيساعدهم على تعزيز وعيهم باللعبة واكتساب دراية فنية واسعة وبناء معرفة بمختلف جوانب اللعب.



**التقييم:** فهم احتياجات اللاعبين.

**التخطيط:** وضع مخطط للحصة التدريبية بدءاً من تحديد هدفها (أهدافها)، ومروراً بمضمونها ثم انتهاءً بالاشتغال على الجوانب التي تتناسب مع احتياجات المجموعة وتراعي الأهداف المحددة. وبعبارة أخرى، فإن هذه المرحلة تركز على "كيفية" تحقيق هدف (أهداف) الحصة التدريبية، وتنفيذ مخططاتها، والنقاط الأساسية التي ينبغي التطرق إليها، وإشراك جميع اللاعبين، وتحديد القيود والضوابط (والنتائج المتوخاة منها)، وما إلى ذلك.

**التنفيذ:** في سياق نهج قائم على اللعب، يشمل التنفيذ جميع القيود والضوابط الممكنة (المساحة والموقع واللاعبين) لتنفيذ "المخطط" وإجراء تعديلات عند الضرورة لتلبية الاحتياجات الفردية لكل متعلم وللمجموعة ككل.

**المراجعة:** سواء أثناء الحصة التدريبية أو بعدها، ينبغي على المدرب أن يفتح باب النقاش مع اللاعبين وأفراد الطاقم على حد سواء، وذلك لتقييم ما إذا كانت الحصة التدريبية قد حققت أهدافها وتحديد ما يمكن تحسينه أو تعديله أو تطويره أكثر، على ألا يستغرق ذلك أكثر من 10 دقائق من وقت الحصة التدريبية، ويجب أن يتضمن أسئلة مفتوحة (تتطلب إجابات مفصلة) أو إبداء ملاحظات مباشرة أو حث اللاعبين على شرح نتائج الحصة التدريبية انطلاقاً مما استنتجوه من العمل المنجز خلالها.

يجب أن تنقسم مرحلة "المراجعة" إلى قسمين، على أن تبدأ مباشرة بعد الحصة التدريبية حيث يُسلط اللاعبون الضوء على ما تعلموه وما استوعبوه، بينما يجب على المدرب بعد ذلك أن يُقيّم تلك الملاحظات ويقارنها بملاحظاته و/أو ملاحظات المدربين الآخرين أو أفراد طاقمه.

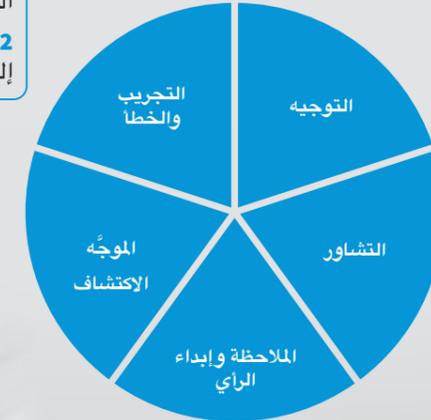
فيما يلي، بعض الأمثلة الإرشادية التي قد يكون لكل مرحلة منها أوجه مختلفة، تختلف بحسب نهج المدرب.

يمكن للمدرب أن يستعين بالنقاط التوجيهية التالية عند اتّباع نهج قائم على التقييم والتخطيط والتنفيذ والمراجعة:

- الأهداف المنشودة (على المستوى الفني والتكتيكي والبدني والنفسي)
- أي فترة من فترات الموسم؟
- أي أسبوع من أسابيع الموسم؟
- أي يوم من أيام الأسبوع؟
- المباراة الماضية والمباراة المقبلة
- ما هو عدد الحصص التدريبية التي تُجرى في الأسبوع؟
- ما هي نتائج الحصة التدريبية السابقة؟
- ما هو عدد اللاعبين المتاحين؟
- ما هو المستوى الفني والتكتيكي والبدني للاعبين؟
- ما هي الاعتبارات الفنية والتكتيكية والبدنية والنفسية للحصة التدريبية؟
- ما هي مراكز اللاعبين المتاحين (بمن فيهم حراس المرمى)؟
- ما هي المرافق المتاحة ومُعدات/موارد التدريب المتوفرة؟
- ما هي الظروف الجوية التي ستقام فيها الحصة التدريبية (درجة الحرارة والرطوبة وغير ذلك، علماً أن هناك بلداناً لا تلعب فيها كرة الصالات بملعب مُغطى دائماً).

الفئة العمرية: 13 فما فوق  
الحصة: بناء اللعب من الخلف

01 محاولة تمرير الكرة إلى قلب الدفاع  
02 محاولة تمرير الكرة مباشرة إلى لاعب الوسط الدفاعي



01 على حارس المرمى أن يمرر الكرة إلى قلب الدفاع  
02 على قلب الدفاع أن يتموقع في مكان يتيح فتح اللعب

01 أرني خيار التمرير الأمثل في هذه الحالة حسب رأيك  
02 أرني أين ستتحرك عندما تكون الكرة بحوزة قلب الدفاع

01 من هو اللاعب الذي يجب أن تلعب معه، حسب رأيك؟  
02 أين يجب أن تتموقع عندما تكون الكرة بحوزة حارس المرمى؟

01 احسب عدد المرات التي تلعب فيها من الخلف بنجاح  
02 احسب عدد المرات التي تلعب فيها من الخلف بنجاح

على أن يُبدي المدرب ملاحظاته وتعليقاته في وقت لاحق أو في نهاية الحصة التدريبية خلال الجزء المخصص للمراجعة مع جميع اللاعبين، علماً أنه يجب توخي التوازن هنا، أي أن الملاحظات والتعليقات يجب أن تكون من الطرفين (المدرب واللاعبين على حد سواء).

وإذا كانت هناك طرق متعددة ومختلفة للتدخل، فإنه من المهم دائماً اختيار اللغة الملائمة والنبرة المناسبة لإيقاف التمرين ومخاطبة اللاعبين.

يقتضي تدخل المدرب فهماً شاملاً للعديد من العمليات والأششطة وإدراكاً للتقدم المحرز ومراعاة لخصائص الأشخاص المعنيين، إذ يجب توخي الحيطة والحذر عند التّدخّل، كما يجب أن يكون هذا الأخير مقتضباً وفي الوقت المناسب، مع استخدام مجموعة من الطرق والأساليب لإعطاء الأولوية للاعب بدلاً من التركيز على الهدف المتوخى. ويجب أن يكون المدرب قادراً على فهم كل هذه العناصر واختيار الشكل المناسب للتّدخّل وفي الوقت المناسب.

يجب أن يُقدّم التّدخّل قيمة مضافة إلى الحصة التدريبية، مع الحرص دائماً على أن يكون اهتمام اللاعبين وتطورهم هو الأساس، إذ يُوصى بتجنب التّدخّل دون سبب، وذلك حفاظاً على سلاسة الحصة التدريبية،

### 9.3 الإطار المرجعي القائم على التقييم والتخطيط والتنفيذ والمراجعة

الإطار المرجعي القائم على التقييم والتخطيط والتنفيذ والمراجعة هو إطار بسيط لتصميم أنشطة تدريب الناشئين والشباب لضمان أقصى قدر من المتعة والفعالية والتعلم على المستوى الفردي، علماً أن هذا النهج شائع وليس بجديد. ومع ذلك، فإن مرحلة "المراجعة" غالباً ما يتم تجاهلها أو يُنظر إليها على أنها فقط تحصيل حاصل.

فقبل الشروع في المرحلة الأولى، من الضروري تقييم احتياجات كل متعلم من جهة، واحتياجات المجموعة ككل من جهة ثانية، لأن ذلك سيحدد الإطار الذي ينبغي أن تُجرى فيه الحصة التدريبية.

### 9.3.1 أساليب الشرح والتواصل

- هدف (أهداف) التمرين
- دور كل لاعب، بحسب مسؤولياته المختلفة
- استخدام الموارد المناسبة (مثل لوحة الشرح التكتيكي أو عرض فيديوهات تكتيكية)

بما أن ذلك عادة ما يكون على شكل توجيه لفظي أو إرشاد شفهي، فإنه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين الناشئين والشباب يفقدون التركيز بسرعة، مما يعني أن استخدام أدوات التدريب الداعمة، مثل لوحة الشرح التكتيكي أو الألواح البيضاء أو غيرها من وسائل عرض مخطط الحصة التدريبية، يساعد بشكل فعال في شد انتباههم وضمان انخراطهم في النقاش. ذلك أن إشراك لاعبي هذه الفئة العمرية في عملية الشرح، من خلال توجيه أسئلة مباشرة لهم أو تشجيعهم على المساهمة في التخطيط للحصة التدريبية، يحمل في طياته العديد من الفوائد بقدر ما يساعد اللاعبين على التركيز والتفاعل، كما يُوصى بحث اللاعبين على مناقشة النتائج فيما بينهم والعمل سوية على إيجاد الحلول للإشكالات المطروحة.

### 9.3.2 الاستعراض - من قبل المدرب أو اللاعبين

صحيح أن العروض تُعد من الأدوات التعليمية القيّمة، بيد أنها تتطلب درجة معينة من الثقة أو المهارة التي قد لا تتوفر في جميع المدربين، ولذا فمن الممكن اختيار أحد اللاعبين لشرح عملية قام بها واستعراضها أمام زملائه، علماً أن ذلك سيُظهر لهم أنهم قادرين هم أيضاً على القيام بتلك العملية أكثر مما إذا أشار إليها المدرب أثناء شرحه للتمرين. وعند اتّباع هذا النهج، من المهم أيضاً الحرص على اختيار أكبر عدد ممكن من اللاعبين لاستعراض مختلف العمليات الفردية لما ينطوي عليه ذلك من أهمية قصوى على المستوى النفسي، إذ يجب على المدرب أن يضع في الاعتبار تعزيز ثقة كل لاعب بنفسه وبإمكاناته.

ينبغي على المدرب ألا يتردد أبداً في تشجيع لاعبيه على استعراض عمليات فردية أمام بقية أعضاء الفريق.

#### الملاحظة:

- معاينة اللاعبين خلال التمرين.
- الملاحظة مع الأخذ في الاعتبار النقاط الأساسية المشار إليها أعلاه.

#### التدخل:

- في اللحظة المناسبة.
- لتوجيه تعليمات، عندما لا يتم إنجاز التمرين بالشكل الصحيح.
- مع الأخذ في الاعتبار النقاط الأساسية المشار إليها أعلاه.

#### التكيف:

- تعديل مستوى صعوبة التمرين، ليس من أجل التغيير، وإنما بغية إيجاد مستوى التطوير المناسب.
- تعديل كيفية تفويض الأدوار والمهام في إطار التمرين.
- تعديل مستوى صعوبة التمرين بما يتماشى مع قدرة اللاعبين ولياقتهم البدنية الحالية.

### 9.4 التخطيط للحصة التدريبية

يمكن اعتبار ذلك جزءاً من مرحلة التفكير وتبادل الآراء والملاحظات مع اللاعبين ومدربين آخرين للمساعدة في فهم التحسينات أو التعديلات الواجب إدخالها.

من المهم لمدرب فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو أن يأخذ في الاعتبار جميع الجوانب المتعلقة بالتوجيه والإرشاد، مع إجراء تقييم دقيق لأعمار لاعبيه وقدراتهم.

يجب أن تشمل الحصة التدريبية الجوانب الرئيسية التالية:

- الجانب الفني
- الجانب التكتيكي
- الجانب النفسي
- الجانب البدني
- الجانب المعرفي

يجب أن تتضمن كل حصة تدريبية لفئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو جوانب مرتبطة بكل هذه العناصر أو ذات صلة مباشرة بها. وعند التخطيط لحصة تدريبية، من المهم تمكين اللاعبين من خوض تجربة جيدة من أجل تعزيز مستوى فهمهم للعبة.

هذا ويجب تفادي الإفراط في الشرح خلال الحصة التدريبية، علماً أن تركيز لاعبي هذه الفئة العمرية قد لا يزيد عن 30 إلى 60 ثانية، مما يعني أن التحدث لفترة أطول قد يكون ببساطة مجرد إضاعة لوقت يمكن أن يستثمره في الاستمتاع باللعب.

ومع ذلك، يجب أن يشارك اللاعبون في وضع الجوانب التي تنطوي عليها كل حصة تدريبية، علماً أن بإمكان المدربين استخدام موارد إضافية لهذا الغرض، مثل لوحة الشرح التكتيكي وتطبيقات الجوال والألواح البيضاء واللوحات التوضيحية، وكل ما من شأنه أن يتيح للاعبين فرصة التعلم وتعزيز فهمهم للعبة.

قد تكون احتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو مختلفة عن احتياجات نظرائهم من الفئات العمرية الأخرى. فقد يكونون أكثر عرضة للمرض أو الإصابة، على سبيل المثال، ولكنهم قد لا يخبرون المدرب بذلك، وقد يتعذر عليهم فهم التعليمات بسبب صعوبات في التعلم أو قد يخطئون عند التمرير إذا كان يستعصي عليهم تمييز الألوان بسبب عمى الألوان، على سبيل المثال لا الحصر، علماً أن هذه الظروف قد تكون غير معروفة أو غير معلنة.

ولذا فإنه من المهم للغاية إعطاء الأولوية للمتعلمين عند التخطيط للحصة التدريبية.

فبعد اتّباع نهج قائم على ضوابط، يجب على المدربين التعامل مع الفوضى التي يتمرّن فيها اللاعبون وإدارة تلك البيئة من أجل تغيير القيود المفروضة عليهم. فعلى سبيل المثال، إذا كان هدف الحصة التدريبية يركز على نقل الكرة بسرعة، يمكن البدء بمساحة أصغر من أجل خلق حالات متعددة يكون فيها لكل لاعب وقت أقل للتصرف عند استلام الكرة، مما سيضطره إلى لعب الكرة بسرعة في ظل الضغط الذي يمارسه عليه المنافس، وإلا فإنه سيفقدّها.

ويعد أن يتعلم اللاعبون كيفية التعامل مع هذه القيود المتعلقة بالمساحة (أي فهم ضرورة نقل الكرة بسرعة وفعالية)، يجب على المدرب أن يسارع إلى إيجاد قيود جديدة، وذلك لزيادة صعوبة البيئة التي يجري فيها التمرين، وهو ما يساعد بالتالي على دفع اللاعبين لإيجاد حلول أكثر تعقيداً. فعلى سبيل المثال، من شأن خلق زيادة عددية لأحد الفريقين أن يؤدي إلى إمكانية ظهور مشكلة جديدة، مما سيطلب حلاً جديداً من كلا الفريقين.

عند التخطيط للحصة التدريبية، يجب أن تُطرح الأسئلة التالية (على سبيل المثال لا الحصر):

- ما هو هدف الحصة التدريبية؟
- كيف يحاول المدرب تحقيق ذلك الهدف؟
- لماذا يجب أن تُجرى الحصة بهذه الطريقة؟
- ما هي الطريقة البديلة لتحقيق نفس النتائج؟
- هل يمكن أن يكون ذلك خطوة تدريجية في إطار الحصة التدريبية، أم أنه سيكون محور التركيز الكامل للحصة؟

وعلاوة على ذلك، فإن التدريب الذي يتبع نهجاً قائماً على محاكاة سيناريوهات المباراة يجب أن ينطوي على ضوابط يُراد منها تحقيق نتائج محددة، كما يجب أن يكون مرتبطاً بسياق اللعب، مع وضع اللاعبين أمام تحديات مختلفة. بيد أن القيود المفروضة يجب أن تسمح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم وألا تقوِّض حسهم الإبداعي. وبما أن اللعبة عبارة عن مجموعة من السيناريوهات التي يتخللها مد وجزر بين النقص العددي والتفوق العددي، والتي يجب التعامل معها، سواء عند حيازة الكرة أو في الوضع الدفاعي، فإن فرض قيود على اللاعبين خلال المباريات التدريبية لاختبار مختلف التحديات من شأنه أن يساعد على إعادتهم وتطويرهم وتحسين قدراتهم.

عند إجراء حصة تدريبية باتّباع نهج قائم على اللعب، يجب أن تأخذ القيود بعين الاعتبار سمات اللاعبين وخصائصهم أولاً وقبل كل شيء.

ومع ذلك، فإن التخطيط المفرط قد يقوِّض الحصة التدريبية ويضفي عليها نوعاً من الجمود والركود، بينما يُفرغ اللعبة من إحدى خصائصها الأساسية، والمتمثلة في عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب، مما قد يعيق الابتكار ويحد من فرص التعلم.

من الضروري أن يكون للحصة التدريبية هدف واضح المعالم، ومن المهم أن يحدد المدرب النتائج المرجوة ويُفصح عنها للاعبين قبل الشروع في التمارين، علماً أن كيفية تحقيق تلك النتائج تتوقف على طريقة التدريب خلال الحصة التي تتبع نهجاً قائماً على ضوابط دون تحديد مسبق للنتائج المتوخاة، حيث يواجه اللاعبون تحديات مستمرة بسبب عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب.

على مدى عقود عديدة، لم تستفد كرة القدم داخل الصالات من الدعم المخصَّص للمدربين، مما يعني أن اللعبة ظلت إلى حد بعيد حبيسة جهود التعلم الذاتي أو منهجيات التدريب التقليدية، وهو ما يتضح من خلال تكرار نفس الأساليب في الحصص التدريبية بمختلف أنحاء العالم، وغالباً دون معرفة عميقة بالموضوع، مما أدى بالتالي إلى إبطاء عملية التطوير، علماً أن العائق الأكبر أمام عملية تطوير لعبة الصالات كان حتى وقت قريب يتمثل في عقلية يطغى عليها التقليد الأعمى.

في هذا الدليل، نهدف إلى تعزيز النهج القائم على ضوابط، والذي يوفر تنوعاً مستمراً، مع وضع اللاعبين أمام تحديات لا تؤدي إلى نتائج محددة سلفاً أثناء اللعب، وهذا يتطلب مهارات تنظيمية أكثر من مهارات التدريب الفني، خاصة عند تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو.

ومع ذلك، فإن فهم اللعبة مهم أيضاً. ففكرة القدم داخل الصالات تُلعب بنظام 5 ضد 5، حيث تتراوح أوضاع كل فريق بين النقص العددي والتفوق العددي من جهة، وحيازة الكرة ثم عدم حيازتها من جهة ثانية، إذ ينتقل اللاعبون باستمرار من الدفاع إلى الهجوم والعكس. ومن هذا المنطلق، يمكن إشراك لاعبين إضافيين في الحصص التدريبية التي تنطوي على اللعب، شريطة ألا يشارك في أي مرحلة نشطة أكثر من خمسة لاعبين في كل فريق، وهذا يتطلب مهارة تنظيمية جيدة من المدرب. وفي هذا الصدد، يتطرق الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات إلى كيفية إشراك أكثر من عشرة لاعبين مع الحفاظ على مبدأ 5 ضد 5 الذي تقوم عليه روح اللعبة.

عند التخطيط لحصة تدريبية بنهج قائم على اللعب، ينبغي على المدرب أن يجد الأسس التي يبني عليها كيفية تطبيق الضوابط من جهة، وأن يعرف متى يفرض تلك القيود، مع الأخذ في الاعتبار دائماً أن هذه اللعبة يجب أن تكون مقيدة بثلاثة ضوابط أساسية:

- عدد اللاعبين
- مساحة الملعب
- عد الثواني الأربعة

إذا كانت قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات لا تحدّد عدداً أقصى للتمريرات أو اللمسات التي يمكن للاعب القيام بها أثناء المباراة، فإنه بإمكان المدرب أن يُدرج ذلك ضمن القيود المعتمدة في التدريبات التي يُتوخى منها وضع اللاعبين تحت الضغط لمساعدتهم على اكتساب مهارة اتخاذ قرارات حاسمة وتنفيذها بسرعة من خلال إلزامهم بالتمرير في غضون ثوانٍ معدودة، على سبيل المثال.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على التخطيط للحصة التدريبية (انظر أدناه).

يجب التخطيط للحصة التدريبية على نحو يجعل من المستحيل التنبؤ بما ستنطوي عليه، وذلك لجعلها تدور في بيئة شبيهة بتلك التي تدور فيها المباراة، علماً أن فشل معظم الحصص التدريبية في فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو أو اللاعبين الناشئين/الشباب مرده إلى النهج المتبع، حيث يُملّي المدرب إيقاع التقدم ونسق التمارين بما يتماشى مع المخطط الذي وضعه للحصة التدريبية. والحال أن مخطط الحصة التدريبية هو الذي يجب تكييفه مع ما يقتضيه السياق، وليس العكس، أي أن تقدم اللاعبين هو الذي يجب أن يحدّد متى يتم الانتقال من قسم لآخر أو متى ينبغي تغيير النهج أو يحدّد ما إذا كان من المفيد فرض قيود جديدة وما إلى ذلك. ومن هذا المنطلق، فإنه يجب أن يكون المدربون قادرين على تحديد الوقت المناسب للتقدم إلى مستوى آخر من التدريب ومعرفة ما إذا كان من الضروري إزالة بعض القيود أو تأخيرها بسبب استحالة تحقيق النتائج المرجوة منها.

ذلك أن منهجية التدريب الفعالة يجب أن تشمل المتعلمين، إما في جميع مراحل دورة التعلم أو بعضها. ومع ذلك، فمن الضروري اعتماد استراتيجية التخطيط والتنفيذ والمراجعة مع إشراك أفراد الطاقم واللاعبين على حد سواء.



الدليل العملي لمدربي كرة القدم داخل الصالات



#### التمارين

##### الخصوصيات:

- الأهداف
- مدة التمارين وحدّتها وفترات الاستراحة
- الجوانب التي ينبغي أن يولي لها المدرب اهتماماً خاصاً
- تنظيم التمرين والحد الأقصى للاعبين المشاركين
- تسلسل التمارين: من الأكثر بساطة إلى الأكثر تعقيداً
- عدد اللاعبين ومراكزهم
- الموقع الذي يتخذه المدرب
- المعدات اللازمة

#### المعدات

##### الإعداد

- أرضية الملعب
- المرميان
- كرة (ومضخة هواء)
- صدرات
- مخاريط
- ساعة خاصة لضبط التوقيت
- صافرة

يُوصى باستغلال الدروس المستفادة من المباراة الأخيرة لمناقشتها في الحصص التدريبية المقامة خلال التحضير للمباراة التالية.

## 9.5 الحصة التدريبية النموذجية

يجب ألا يتعامل المدربون مع اللاعبين الناشئين على أنهم أشخاص بالغون مازالوا في ريعان الشباب، أو على أنهم بلغوا مستوى النخبة، لأن لديهم احتياجاتهم وخصائص بدنية مختلفة للغاية.

فعند تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو، يجب أن تكون الحصة التدريبية قائمة على اللعب منذ البداية (بما في ذلك عمليات الإحماء). كما ينبغي أن تركز بعض الجوانب المتعلقة بالتطوير الفني. فأجسام اللاعبين الشباب عادة ما تكون أقل نمواً من نظرائهم الأكبر سناً، مما يجعلها أقل عرضة للإجهاد العضلي الذي قد يتطلب تخصيص فترة زمنية طويلة نسبياً لعمليات الإحماء، ولذا فإنه من الممكن تكييف هذا الجزء من الحصة التدريبية بحسب ما تقتضيه كل حالة، على أن يكون ممتعاً وجذاباً ومحفزاً، بحيث يشارك فيه جميع اللاعبين، بمن فيهم حراس المرمى. ويجب أن تُصمَّم عمليات الإحماء على نحو يمهّد الطريق للنشاط القائم على اللعب، كما يُستحسن أن تشمل جوانب فنية لها صلة بالجزء الأساسي من الحصة التدريبية.



فعند العمل مع هذه الفئة العمرية، يجب على المدربين التخطيط بعناية للحصص التدريبية، مع الحرص بشدة على أن تكون جذابة وديناميكية بما يتيح لكل لاعب بأن يشعر أنه يحظى بالتقدير وينال فرصة المشاركة على قدم المساواة مع بقية زملائه.

كما يجب تجنب التدريبات والتمارين التي تنطوي على نتائج متكررة ومُحددة سلفاً، لأنها تجعل من الممكن التنبؤ بمجرد اللعب في الحصة التدريبية التي تقوم على نشاط يحاكي سيناريو المباراة، إذ يجب تصميم مواجهة مكيفة بالشكل المناسب على ملعب بمساحة تناسب قدرة اللاعبين وفتنهم العمرية.

هذا وينبغي أن يُتابع منطق مماثل في الجزء الأخير من الحصة التدريبية، إذ لا ينبغي تشجيع اللاعبين الناشئين على تخصيص وقت كبير لتمديد العضلات، لأنهم مازالوا في مرحلة لم يحققوا فيها النضج العضلي الكافي الذي يخول لهم الاستفادة من ذلك. وفي المقابل، يجب أن تُختتم كل حصة تدريبية بنشاط يهدف إلى التقليل تدريجياً من دقات القلب، وذلك لتجنب التوقف المفاجئ. كما ينبغي استغلال هذا الوقت لمراجعة الحصة التدريبية وتحليلها، بحيث يتم إشراك جميع اللاعبين في عملية إبداء الملاحظات وتبادل الأفكار، إذ يجب أن تركز نهاية الحصة بالأساس على تشجيع اللاعبين على تقديم الإجابة على الأسئلة المطروحة، بحيث يحثهم المدرب على التفكير وإبداء آرائهم، بدلاً من الاكتفاء بالتحدث إليهم طوال الوقت، علماً أن دوره هنا لا يتمثل في تقديم "حلول" جاهزة، بل لطرح الأسئلة المناسبة التي من شأنها أن تساعد اللاعبين على إيجاد الحلول المناسبة بأنفسهم.

## 9.5.1 نموذج لطريقة التخطيط للحصة التدريبية

### تفاصيل الحصة

- لا تنطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل.
- تُستخدم مساحة الملعب الأنسب للاعبين وقدراتهم. الحصة التدريبية المشار إليها في هذا المثال مُخصَّصة للاعبين بالغين من ذوي الكفاءة.
- مدة الحصة 60 دقيقة، تشمل الإحماء والاسترجاع واستراحات شرب الماء.

### القيود

- تُقام اللعبة على كامل مساحة الملعب لتتناسب مع قدرة اللاعبين ومستوياتهم العمرية.
- يُقسَّم الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- 3 ضد 1 في كل من منطقتي الدفاع والهجوم، ومهاجمان اثنان في المنطقة الوسطى.
- يتموقع حارس مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.

### التنظيم

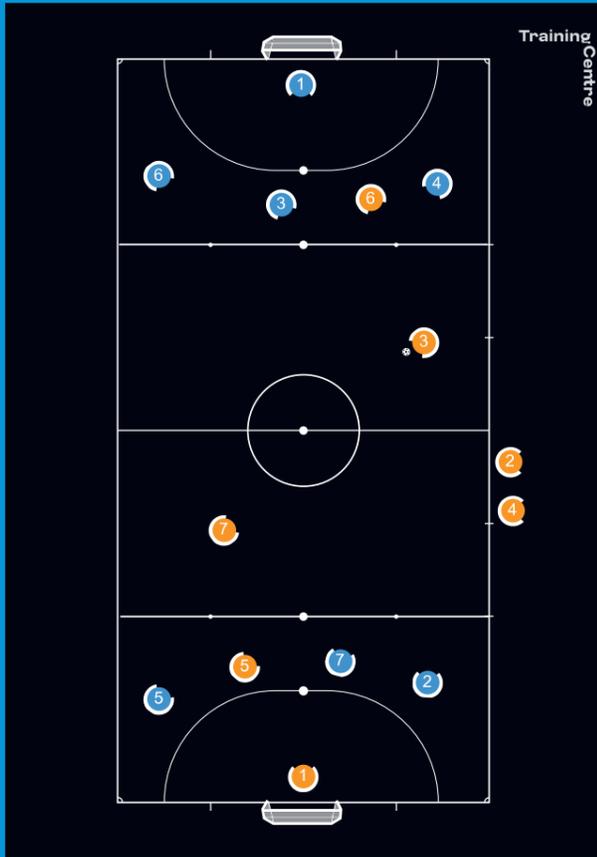
- تبدأ اللعبة بتبادل التمريرات بين المهاجمين المتوقعين في المنطقة الوسطى، ثم يختاران المنطقة التي سيهاجمانها.
- تُقام اللعبة على كامل مساحة الملعب كما هو مشار إليه أعلاه، ولكن يمكن أن تقتصر على نصف مساحة الملعب كذلك.
- تُمرَّر الكرة مباشرة إلى منطقة الإنهاء أو تتم دحرجتها باتجاهها، على أن يبدأ الهجوم بوضع 3 ضد 3، بمجرد دخول المهاجمين منطقة الإنهاء المختارة لينضم إليهم المهاجم الوحيد المتوقع على الطرف الآخر للملعب، وذلك لخلق تفوق عددي (4 ضد 3).
- يجب الاستمرار باللعب حتى تتوقف الكرة.
- إذا تمكن المدافعون من انتزاع الكرة، فيمكنهم الشروع في هجمة مضادة على الطرف الآخر من الملعب، كما هو الحال في السيناريو الحقيقي للمباراة، ولكن يتعين عليهم المرور بالكرة عبر المنطقة الوسطى، حيث ينبغي أن يركض أحدهم بها للانضمام إلى الهجوم، بينما يجب على المدافعين التراجع إلى الخلف.

### التطورات/التقدم

- يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما حتى تُتاح لكل منهما فرصة للهجوم.
- يُعاد تشكيل المجموعة المشاركة في التمرين للتحويل إلى وضع 4 ضد 1 في كل طرف من طرفي الملعب.
- يُعاد تشكيل المجموعة المشاركة في التمرين للتحويل إلى وضع 4 ضد 2 في كل طرف من طرفي الملعب.
- إذا بدأت اللعبة باستخدام نصف الملعب، ينبغي الانتقال إلى اللعب على كامل مساحة الملعب بما يتناسب مع أعمار اللاعبين وقدراتهم.

### النقاط الأساسية

- التواصل
- التمرير إلى الأمام
- تحريك الكرة والاحتفاظ بها
- تحرك اللاعبين



- التفوق العددي والنقص العددي
- إلى أي حد يستطيع الفريق الحائز على الكرة خلق فرص للتهديف؟
- دعم المهاجمين
- هل يوجد لدى المهاجمين مخطط دفاعي يتيح لهم إبطاء الهجوم المضاد في حال فقدان الكرة؟

### الهدف العام

- الاستمرار بحياسة الكرة من خلال هجمات مضادة تنتهي بخلق فرص للتسجيل.
- الهدف المحدد: إعطاء الأولوية للعب نحو الأمام وتحدي الفكرة السائدة التي تقوم على الانتقال بسرعة بين الدفاع والهجوم أو بين الهجوم والدفاع.
- عدد اللاعبين: 14 - مع إمكانية إدخال تعديلات على التمرين لإشراك عدد أكبر أو أقل من اللاعبين، على أن يشمل التعديل اللاعبين المتوقعين في المنطقة الوسطى. كما يمكن إشراك عدد غير محدود من حراس المرمى، بما أن الغاية من هذه الحصة هي المساعدة على تطوير مهاراتهم الفنية خارج منطقة الجزاء وتعزيز فهمهم لما ينطوي عليه اللعب في مواقع أخرى.
- المعدات: أقراص لتمييز حدود المناطق، كرات (ومضخة)، ساعة خاصة لضبط التوقيت، صافرة، صديريات من ألوان مختلفة، مرميان.

### مقدمة

صحيح أن التطور والفهم الفنيين هما أساس كل لاعب، بيد أنه من المهم الوضع في الاعتبار أن ليس كل من يمارس كرة الصالات يريد أن يصبح لاعباً دولياً ويحمل قميص المنتخب الوطني، إذ هناك من يطمح إلى أن يصبح لاعباً محترفاً بقدر ما هناك من يلعب لمجرد الترفيه والمتعة. ومهما كان الهدف من ممارسة اللعبة، فإنه لا يمكن الوصول إلى الهدف المنشود دون تطوير مستوى معين من المهارات الفنية.

وتجدر الإشارة إلى أن الأسس التي تُبنى عليها عملية تطوير أي لاعب يتم إرسائها عندما يكون في طور النمو (من 6 سنوات إلى 12 سنة)، وأحياناً حتى قبل ذلك. فبحلول نهاية مرحلة النمو هذه، عادة ما يصبح الطفل ميلاً إلى اللعب بقدم واحدة، بينما تم تعزيز مهاراته الحركية بشكل كبير، مما يزيد من صعوبة تحسين اللعب بقدمه الأضعف. وفي هذا الصدد، من شأن ممارسة كرة الصالات منذ سن مبكرة أن تساعد بشكل كبير في تطوير هذا الجانب، وذلك من خلال تدوير المراكز وتنويع تموقع اللاعبين والتحول باستمرار من الدفاع والهجوم وما ينتج عن ذلك من اختلال في التوازن الموضعي.

## 10.1 تطوير الجوانب الفنية

غالباً ما يكون هناك لبس في تعريف "الفنيات" و"المهارات" وتوضيح الفرق بينهما.

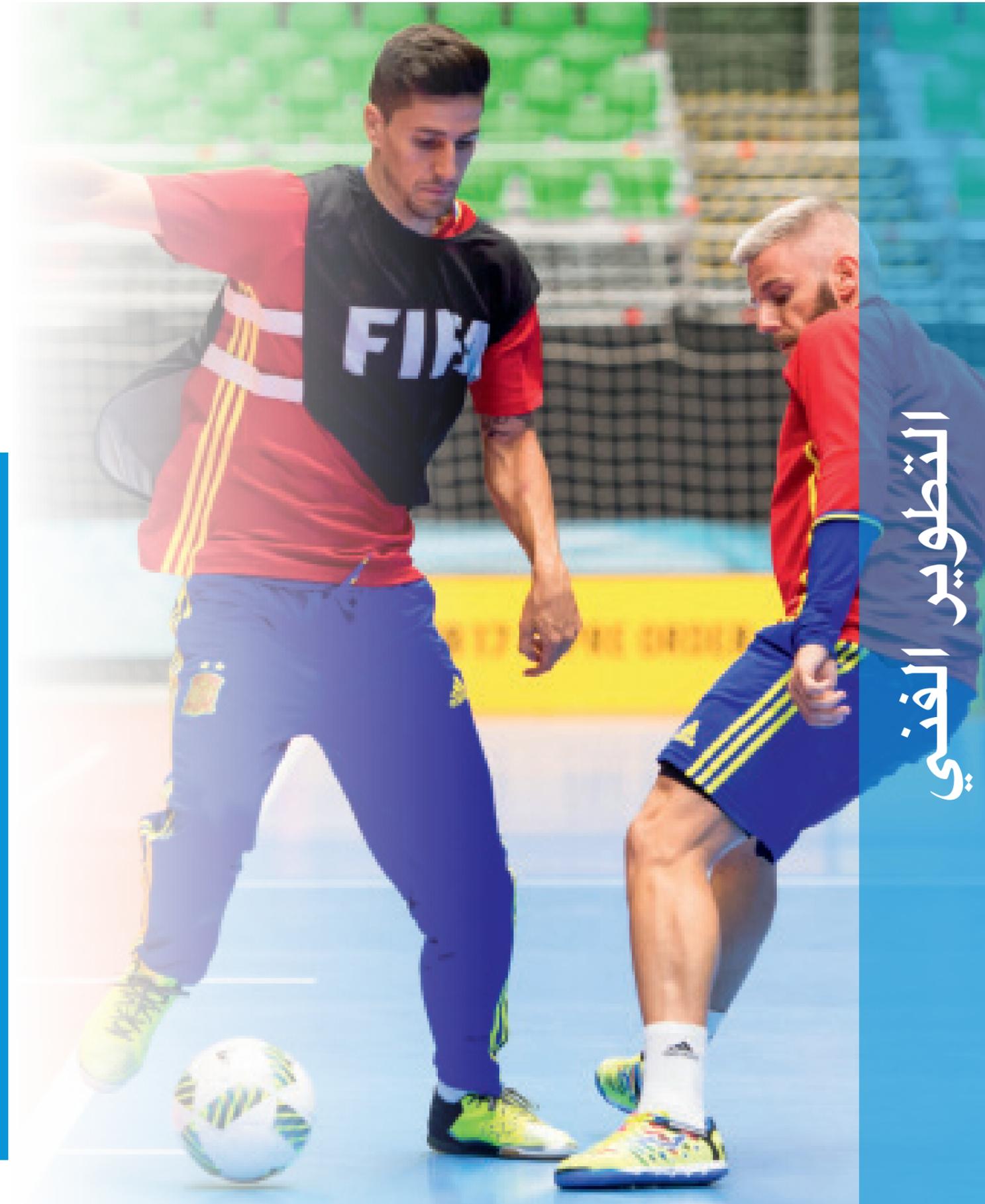
والحال أن الفنيات يُقصد بها "العملية الفنية" التي يلجأ إليها اللاعب لتجاوز تحدٍّ ما (على سبيل المثال، ترويض الكرة أو تمريرها أو تسديدها).

أما المهارة، فيُقصد بها اختيار وتنفيذ العملية الفنية المناسبة في ظرف معين أو عند مواجهة تحدٍّ ما، وغالباً ما تتطلب استجابة سريعة في غضون ثوانٍ معدودة أو في أجزاء من الثانية، بحسب القيود التي تفرضها اللعبة. فعادة ما نسمع أحد المعلقين يصف لاعباً بأنه "يمتاز بمهارة عالية" عندما يشير في الواقع إلى قدرته الفنية أو قدرته بشكل عام، ولذا فمن المهم التمييز بين هاتين الصفتين وفهم جوهر الاختلاف بينهما.

تتطوي كرة القدم داخل الصالات على العديد من الجوانب الفنية، والتي يمكن في الواقع تجميعها بسهولة في خمس عمليات مختلفة تتطلب مستوى معيناً من التركيز الفني، علماً أن كل عملية من العمليات الفنية تتجلى في جميع الجوانب التكتيكية التي تتطوي عليها اللعبة، والتي تكتسي فيها القدرة الفنية أهمية بالغة باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من الاستراتيجية التكتيكية:

- التمرير
- ترويض الكرة
- الانتقال بالكرة (الركض بالكرة أو المراوغة)
- التسديد/الإثهاء
- خلق المساحات/التحركات/التمويه

يتطرق الدليل في هذا القسم بتفصيل إلى كل عملية من هذه العمليات الفنية الخمس.



## 10.1.1 التمرير

## مقدمة

يُعد التمرير من العناصر الأساسية للعبة، علماً أن الاستمرار بحياسة الكرة ومنع المنافس من الحصول عليها يُعتبر من المبادئ الأساسية في كرة الصالات، إذ كلما ظلت الكرة بحوزة فريق ما، كلما زاد عدد اللمسات التي يضطلع بها لاعبوها في هذه العملية. فعند تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو، قد تؤدي محاولة الاستمرار بحياسة الكرة إلى فقدانها بشكل متكرر، ولكن يجب اعتبار ذلك أمراً طبيعياً خلال هذه المرحلة، لأن الهدف من هذه العملية هو تشجيع اللاعبين على إدراك قيمة حياسة الكرة من جهة، ومساعدتهم على استيعاب ضرورة المجازفة لإيجاد حلول ناجحة من جهة أخرى.

ويُقصد بالتمرير نقل الكرة من اللاعب "أ" إلى اللاعب "ب" حيث يكون الأول هو المرر والثاني هو المستقبل، وهنا تتجلى أهمية توقع اللاعبين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم، حيث يصبحون على الفور لاعبين مستقبلين محتملين (ثلاثة لاعبين على الأقل وربما أربعة حسب الوضع الذي يوجد فيه حارس المرمى)، مما يعني أنه يتعين عليهم إنشاء منافذ للتمرير، أي مسارات يمكن من خلالها للاعب "أ" التمرير إلى أحدهم دون خطر اعتراض الكرة أو فقدانها، بحيث يمكن أن تصل بأمان إلى المستقبل (اللاعب "ب") المتحرر من أي ضغط فوري من لاعب منافس.

وهذا يتطلب من اللاعبين المتأهبين لاستقبال الكرة التحرك باستمرار في مختلف أرجاء الملعب والنظر حولهم، مع تكييف موقعهم دائماً مع موقع اللاعب "أ" والوضع الذي يتخذه جسمه، والتجاوب مع اتجاهه وسرعة حركاته، وكذلك مع طريقة تفاعل المنافس. فإذا تمكن اللاعبون الأربعة الراغبون في استقبال الكرة من إتاحة خيارات تمرير متعددة لحامل الكرة، فإنهم يُسهّلون عليه المهمة ويجعلون دوره حاسماً.

ويمكن أن يتخذ التمرير أشكالاً متنوعة مثل:

- التمريرات القصيرة
- التمريرات الطويلة
- التمريرات العالية
- التمريرات المنخفضة

## مخطط الحصة 1: التمرير

## تفاصيل الحصة

لا تنطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل.

يمكن استخدام نصف مساحة الملعب الكامل، كما يمكن استخدام ملعب أصغر مساحة للاعبين صغار السن أو ذوي البنية البدنية الصغيرة، بحيث يقتصر التمرير على ثلث مساحة الملعب الكامل.

## القيود

يلعب حارس مرمى ومهاجم واحد فقط في الربع الأخير من الملعب. الهدف من التمرير هو تمرير الكرة إلى المهاجم في الربع الأخير، مع ضرورة مرور الكرة عبر جميع المناطق الثلاث، ويمكن تسليمها فقط من المنطقة 3 إلى المنطقة 4.

## التنظيم

- يبدأ التمرير من حارس المرمى، الذي يمكنه التمرير لأي زميل متموقع في المنطقة 2. يجب تمرير الكرة بحيث يلمسها كل لاعب سواء في المنطقة 2 أو المنطقة 3 قبل تمريرها من المنطقة 3 إلى المهاجم المتموقع في المنطقة 4، وهو ما يعني نجاح التمرير. إذا فقد فريق الكرة، فإنه يفقد أحد لاعبيه المتموقعين في الربع الثاني أو الثالث بحيث يلعب الفريق الحائز على الكرة بزيادة عددية. عندما يتلقى مهاجم الكرة، فإنه يمررها إلى حارس المرمى المنافس الذي يستأنف اللعب.
- اللعب بسلسلة بين كلا طرفي الملعب. إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، فإنه يحصل على تفوق عددي ويستمر اللعب ابتداءً من مكان انتزاع الكرة.
- لا توجد قيود متعلقة بلمس الكرة.

## التطورات/التقدم

- التقدم: التوازن العددي في المنطقتين 2 و3
- التقدم: بإمكان المهاجم تسجيل الأهداف
- التقدم: مساحة الملعب الكامل وتكرار القيود
- التقدم: نقص عددي للفريق الحائز على الكرة
- يُستهل اللعب عندما يصبح باستطاعة اللاعبين اللعب في نصفي الملعب بدلاً من ثلثي الملعب.
- يُشجع المدرب اللاعبين على تغيير المناطق من خلال اتباع اتجاه التمريرات لخلق حركة دائرية واللعب في مختلف الأرباع واختبار الكفاءات المطلوبة في كل منطقة
- يمكن استخدام عدد أكبر من اللاعبين، ولكن من دون أن يزيد أبداً عن 5 لاعبين نشطين لكل فريق في جزء واحد من الملعب
- الدفع بمزيد من المدافعين للمتموقع في المنطقة الوسطى من أجل خلق تحد أكبر لقطع منافذ التمرير.

صحيح أن مسؤولية اختيار نوع التمرير وتنفيذها تقع على عاتق حامل الكرة، بيد أن الاختيار قد يكون أسهل وأسرع بحسب تموقع اللاعبين المتأهبين لاستقبال الكرة وطريقة تعاملهم مع حركات المرر.

فإذا كانت القاعدة الأساسية التي تحكم اللعبة تُختزل في تسجيل أهداف أكثر من الفريق المنافس، فإن الاستحواذ على الكرة قد يكون عاملاً دفاعياً حاسماً في بعض الأحيان، حيث يحرم المنافس من فرصة امتلاك الكرة، وبالتالي يحرمه من إمكانية بناء عملية هجومية. وبما أن ذلك قد يتطلب من اللاعبين بذل جهود ذهنية وبدنية هائلة، فإنه من الواجب صقل تقنية التمرير وتعزيز القدرة على التحرك دون الكرة لإنشاء منافذ للتمرير، وذلك منذ المراحل الأولى لعملية تطوير اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.

ومن الضروري الحفاظ على التركيز والتوازن من أجل التمرير بالشكل الصحيح، علماً أن هذا ليس بالأمر الغريزي لدى بعض اللاعبين. ذلك أن إنشاء بيئة تنطوي على عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب (ولكن بفرض قيود على اللعب) يجعل عملية التمرير من المحاور الرئيسية التي ستطور القدرة على اختيار طريقة التمرير الأنسب من خلال التعلم التجريبي.

وهناك صلة وثيقة بين التمرير والترويض، إذ يتطلب إنشاء منفذ للتمرير السيطرة على الكرة بمجرد استقبال التمريرة، وذلك إما عن طريق إيقاف الكرة وحصرها في وضع ثابت أو ترويضها في وضع متحرك تحسباً للحركة التالية أو تمريرها على الفور.

عند اختيار القيود التي سيتم تطبيقها في حصة تدريبية تتبّع نهجاً قائماً على اللعب، يجب الأخذ في الاعتبار الجوانب المتعلقة بالتخطيط والتقدم حتى يظل التركيز منصّباً على الهدف المتوخى ولتحقيق النتيجة المرجوة من الحصة المخصصة للتمرير. فعلى سبيل المثال، يجب التركيز على اللاعبين المتأهبين لاستقبال الكرة من خلال إنشاء خط للتمرير بقدر ما ينبغي إيلاء أهمية لحامل الكرة الذي سيضطلع بدور المرر. ومع ذلك، يجب ألا تُركّز الحصة على ترويض الكرة، علماً أن ذلك سيكون من نتائج النشاط، إذا طبقت فيه قيود وضوابط على النحو الأنسب.



## التمرير واللعب الموجّه



FIFA Training Centre

### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُقسَم الملعب إلى ثلاث مناطق، على أن يبلغ طول المنطقة المركزية 10 أمتار.
- تُقام لعبة بسيناريو 2 ضد 2، بالإضافة إلى حارس في كل مرمى من المرميين.
- تُقام لعبة بسيناريو 1 ضد 1، بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب مع الفريق الحائز على الكرة، شريطة أن يظل دائماً في المنطقة الوسطى.

### الشرح

- يبدأ اللعب ويُستأنف بركلة بداية تُنفَّذ من خط التماس في المنطقة المركزية. لا يُستأنف اللعب إلا بعد أن تصبح الكرة خارج اللعب.
- فقط الكرة يمكنها أن تتحرك من منطقة إلى أخرى.
- يجب على اللاعبين البقاء في المناطق المخصصة لهم.

### تنويع التمرين

- يمكن انضمام لاعب إضافي إلى الهجوم في منطقة الإنهاء لخلق سيناريو 3 ضد 2.

### النقاط الأساسية

- ينبغي الابتعاد عن حامل الكرة لتجنب جذب المنافسين إلى منطقة نفوذهم.
- ينبغي توفير خيارات لفتح اللعب واللعب في العمق لخلق المساحات اللازمة لشن العمليات الهجومية.
- ينبغي التركيز على النظر واللعب والتحرك إلى الأمام قدر الإمكان لتجنب إضاعة الفرص الهجومية الجيدة.
- ينبغي خلق منافذ تمرير باستمرار والتحرك بشكل جيد عند عدم حيازة الكرة لإتاحة تدوير الكرة بطريقة ذات مغزى.
- ينبغي تبادل تمريرات سريعة ودقيقة لخلق الثغرات وإجبار المدافعين على ترك مواقعهم.
- بمجرد إرسال تمريرة إلى لاعب ما، يجب على زملائه البحث عن السبل الكفيلة بمنحه خيارات مختلفة لتمرير الكرة إليهم.
- ينبغي تدوير اللاعب المحايد باستمرار لإتاحة الفرصة للقيام بتحويلات أسرع.

## التمرير من أجل الاستمرار بحيازة الكرة

### التنظيم

- يُستخدَم نصف الملعب.
- يُقسَم اللاعبون إلى فريقين، يضم كل منهما 4 حراس مرمى.

### الشرح

- تُقام لعبة بسيناريو 5 ضد 4.
- يلعب الفريق الحائز على الكرة بزيادة عددية.
- وعند فقدان الكرة، يخرج آخر لاعب لمسها قبل فقدان ويتم استبداله بلاعب من الفريق المنافس.

### تنويع التمرين

- التمرين الأول: يكتفي حراس المرمى بلمسة واحدة فقط.
- التمرين الثاني: يكتفي جميع اللاعبين بلمسة واحدة فقط.
- التمرين الثالث: تُقام لعبة بنظام 5 ضد 5 حيث لا تُفرض قيود على عدد اللمسات المسموح بها.
- التمرين الرابع: يلعب الفريق الذي فقد الكرة بزيادة عددية (5 ضد 4).
- التمرين الخامس: يكتفي حراس المرمى بلمسة واحدة فقط.

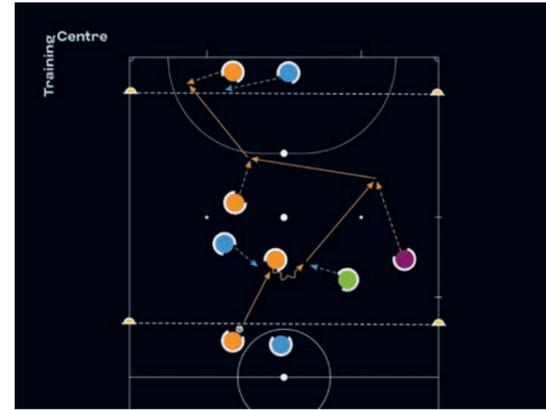
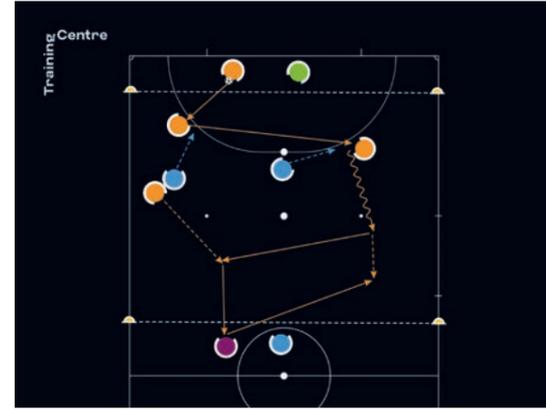
### النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين التركيز على الاستمرار بحيازة الكرة ومحاولة عدم تمرير كرات عشوائية.
- يجب اعتبار التمريرات الأمامية أولوية لجميع اللاعبين، لأن من شأنها أن تُعزز إمكانية تدوير الكرة.
- عندما لا تكون الكرة بحوزتهم، يجب على اللاعبين خلق منافذ تمرير لخلق المساحات ومنح زملائهم خيارات متنوعة باستمرار.
- عند عدم حيازة الكرة، تساعد التحركات الذكية على إرباك المنافس.
- ينبغي التحلي بالصبر عند حيازة الكرة، وعدم محاولة البحث عن تمريرات غير متاحة.
- يجب على جميع اللاعبين التحرك ودعم زملائهم عندما لا تكون الكرة بحوزتهم. من شأن الوقوف وانتظار تلقي تمريرة أن يؤدي إلى فقدان الكرة.
- عندما يكون ذلك ممكناً، ينبغي اللعب بتوليفات أسرع، مثل التمرير بلمسة واحدة، بحثاً عن نهج أكثر فعالية.

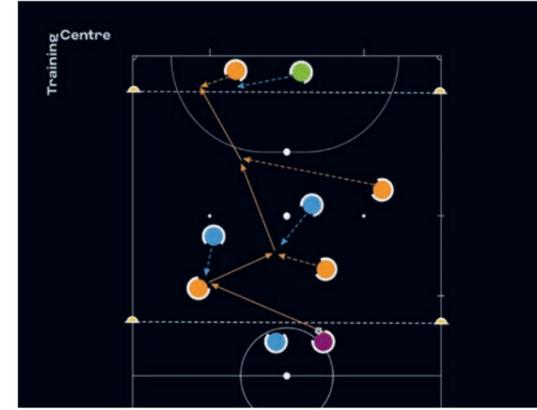


FIFA Training Centre

## التمرير من أجل المضي قدماً في اللعب



FIFA Training Centre



### النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين العمل على حماية الكرة، لأن فقدانها يمكن أن يؤدي إلى فقدان فريقهم الزيادة العددية، وما ينطوي عليه ذلك من جهود حثيثة لاستعادة الكرة.
- يجب اعتبار التمريرات الأمامية أولوية، لأنها تتيح للاعبين إمكانية المضي قدماً في اللعب بسرعة أكبر عبر مختلف مناطق الملعب.
- نظراً للزيادة العددية التي يلعب بها الفريق الحائز على الكرة، يجب أن يكون من الأسهل على لاعبيه خلق وفتح منافذ تمرير لزميلهم حامل الكرة.
- من شأن التحركات الذكية والمستمرة أن تساعد على خلخلة تنظيم الفريق المنافس، الذي يجد صعوبة في اللحاق بلاعبي الخصم عند اللعب منقوص العدد.

### التنظيم

- يُستخدم نصف الملعب.
- يُقسّم الملعب إلى ثلاث مناطق.
- تُوضع علامة بمنطقة إنهاء واحدة على بعد مترين من خط المرمى.
- تُوضع علامة بمنطقة الإنهاء الأخرى على بعد 3 أمتار من خط المنتصف.
- يجب أن يكون طول المنطقة الوسطى حوالي 18 متراً وأن تمثل غالبية منطقة اللعب.
- يتموقع حارس مرمى ومحور من كل فريق في كل طرف من طرفي الملعب.
- ينبغي خلق سيناريو 3 ضد 2 في المنطقة الوسطى.
- ينتظر لاعب من الفريق المنقوص العدد خارج منطقة اللعب ولا ينضم إلى اللعب إلا عندما تنتقل الكرة إلى فريقه.

### الشرح

- يجب أن تكون اللعبة من منطقة إنهاء إلى أخرى، ويجب أن يكون اللعب سلساً.
- يتمتع الفريق الحائز على الكرة بزيادة عددية (3 ضد 2) طوال الوقت.
- يهدف كل فريق إلى تمرير الكرة من أحد طرفي الملعب إلى الطرف الآخر.
- يبدأ اللعب من حارس المرمى الذي يمكنه تمرير الكرة إلى أي من زميليه في المنطقة الوسطى. يجب على كل عضو من أعضاء الفريق أن يلمس الكرة قبل تقدم اللعب إلى منطقة الإنهاء.
- إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، فإنه يحصل على تفوق عددي ويستمر اللعب ابتداءً من مكان انتزاع الكرة.
- يغادر منطقة اللعب عضو واحد من أعضاء الفريق الذي فقد الكرة.
- لا تُفرض قيود على عدد اللمسات المسموح بها.

### تنوع التمرين

- التمرين الأول: إذا تم تمرير الكرة إلى المحور، فإن الفريق المهاجم يحتفظ بالكرة ويحاول الانتقال إلى منطقة الإنهاء المقابلة.
- التمرين الثاني: يلعب حراس المرمى في المنطقة الوسطى للعمل على صقل مهاراتهم في التمرير وترويض الكرة.

## 10.1.2 ترويض الكرة

## مقدمة

يحظى ترويض الكرة بنفس القدر من الأهمية التي تُولى للتمرير الدقيق، لأن الاستقبال الجيد يضمن الاحتفاظ بالكرة ويساعد على بدء الخطوة التالية بأسرع ما يمكن وبشكل تدريجي وفعال، علماً أن عملية اتخاذ القرار بشأن كيفية التحكم في الكرة في كل سيناريو من سيناريوهات اللعب يجب أن تأخذ في الاعتبار جوانب مختلفة ومتعددة عند تلقي التمريرة، وهذا يشمل سرعة الكرة ومسارها وتموقع مستقبلها ونوع تحركاته.

وبناءً على نية المتلقي، قد يتطلب ذلك إبطاء سرعة الكرة أو خداع المنافس بتغيير اتجاه الكرة من اللمسة الأولى.

يتوقف اتخاذ القرار والتحكم في الكرة بنجاح على مدى التنفيذ الفني لطريقة الاستقبال المختارة وأرضية الملعب، علماً أن المتلقي يواجه تحديات مستمرة بسبب عدم القدرة على التنبؤ بمجرى الكرة والتقلبات التي ينطوي عليها اللعب، في ظل تغير سرعة الكرة ومسارها وارتفاعها واتجاهها، ناهيك عن الوضع الذي يتخذه جسم المتلقي وزاوية استقباله للكرة. وإذا كانت المباريات تشهد بعض الحالات التي يتم التطرق لها خلال التدريبات والتمارين ذات النتائج الثابتة، فإنها تتضمن على الخصوص سيناريوهات مماثلة لتلك التي يواجهها اللاعبون في الحصص التدريبية التي تتبع نهجاً قائماً على اللعب أو غيرها من السياقات التي تنطوي على قيود وضوابط. وإذا كان حصر الكرة في وضع ثابت هو الخيار الأنسب في بعض الحالات، فإن ترويضها في وضع متحرك قد يكون هو الحل الأمثل في حالات أخرى، بحيث يتيح ذلك للمتلقى التخلص من المنافس القريب بلمسة واحدة ثم الاستعداد للتمرير إلى أحد زملائه أو حماية الكرة ببساطة، أو الاستعانة بسرعة حركة الكرة لتمريرها على الفور بلمسة واحدة (علماً أن هذا يُعد أيضاً شكلاً من أشكال ترويض الكرة)، أو خلق مساحة بعيداً عن المنافس بلمسة واحدة تتيح للاعب الفريق الحائز على الكرة إيجاد منفذ آمن للتمرير، وهذا يتطلب وضع اللاعبين أمام تجارب مختلفة تجعلهم يواجهون حالات متنوعة ومتعددة.

وجدير بالذكر أن الخصائص الرئيسية للعبة الصالات (أرضية الملعب المسطحة، الأحذية المسطحة، حجم الكرة ومحدودية ارتدادها إلخ) تؤثر على الطريقة الشائعة في عملية استقبال الكرة بلعبة الصالات، والتي تتمثل في حصرها على الأرض باستخدام باطن القدم، علماً أن هذه التقنية أصبحت واسعة الانتشار في كرة القدم التقليدية مؤخراً، ربما بسبب ممارسة اللاعبين لكرة الصالات خلال السنوات الأولى من مشوارهم. ذلك أن القدرة على إيقاف الكرة بين باطن القدم وأرضية الملعب يتيح للمتلقى الشعور بالأمان عند ترويض الكرة، حيث يمكنه النظر حوله والبحث عن فرص للتمرير، وإن كان ذلك ممكناً في وضع متحرك أيضاً،

وذلك من خلال تحريك الكرة مباشرة بعد استلامها أو تغيير الاتجاه بلمسة واحدة، علماً أن تحريك الكرة ببطن القدم أصبح ممارسة شائعة وعملية فنية حاسمة في كرة الصالات، إذ ينبغي التشجيع على ذلك منذ بداية عملية التطوير في تدريب اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.

فعند تصميم الحصة التدريبية، يجب الأخذ في الاعتبار الضغوط التي يواجهها مستقبل الكرة من المنافس/المنافسين، والموقع حيث يتم استلام الكرة على ميدان اللعب، على سبيل المثال:

- بعيداً عن المرمى في مركز المحور
- كجناح
- قبالة مرمى الفريق المنافس
- في منطقة الدفاع، الوسط أو الهجوم

## وفي هذا الصدد، يجب مراعاة ما يلي:

- قوة التمريرة
- مسار الكرة على الأرض أو في الهواء
- استلام الكرة في الهواء أو بعد أن تلامس الأرض

كل هذه العوامل تؤثر على كيفية ترويض الكرة، كما أنها تُعد من الجوانب الفنية التي ينبغي التمرن عليها وتطويرها من خلال القيود المفروضة في التدريبات.

فإذا كان الهدف من التمرين هو تحسين القدرة على ترويض الكرة، فيجب زيادة عدد التمريرات التي يمكن إجراؤها، لأن الترويض والتمرير مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، إذ ينبغي على المدرب أن يبحث عن الطريقة المثلى لاستغلال المساحات بتبادل أكبر عدد ممكن من التمريرات، وقد يتطلب ذلك تقصير طول أو.

أو عرض الملعب مع الإبقاء على الحد الأقصى للاعبين (5 ضد 5) في كل منطقة، ولكن بتطبيق تفوق عددي تارة ونقص عددي تارة أخرى (3 ضد 2، أو 3 ضد 4، إلخ)، وهو ما يمكن تحقيقه أيضاً بإشراك أكثر من عشرة لاعبين في المجموع، وذلك بغية إتاحة الفرصة لأكبر عدد ممكن من لاعبي الفريق للانخراط في الحصة التدريبية. ولتسهيل التعلّم وتعزيز الثقة، ربما يتعين تقييد تدخل المنافسين في البداية، وذلك بتقييد عدد المنافسين في منطقة معينة من الملعب (على سبيل المثال 3 ضد 2) قبل زيادته تدريجياً كلما زادت ثقة اللاعبين وتعززت قدراتهم.

## مخطط الحصة 2: ترويض الكرة في سياق شبيه بسيناريو المباراة

## تفاصيل الحصة

لا تنطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل.

بالنسبة لفئة تحت 9 سنوات مثلاً، يمكن أن يقتصر التمرين على ثلث مساحة الملعب الكامل كما يمكن أن يُقام على كامل مساحة الملعب بما يتناسب مع قدرة اللاعبين ومستوياتهم العمرية. وقد صُممت الحصة لوضع اللاعبين في موقف يفرض عليهم ترويض الكرة في سياق يتطلب الكثير من التمريرات، مع الحرص على عدم تأويل التمرين على أنه عبارة عن لعبة لتبادل التمريرات، وإن كان هناك ارتباط وثيق بين الاثنين. تشير الأرقام المعروضة في الرسم التوضيحي إلى سيناريو 5 ضد 5، ولكن من الممكن تعديل عدد اللاعبين شريطة ألا يزيد عن 5 ضد 4 في كل منطقة من الملعب المحدد، وذلك حرصاً على ضمان سيناريو شبيه بسباق مباريات كرة القدم داخل الصالات من جهة، وإتاحة الفرصة لكل لاعب من جهة ثانية.

## القيود

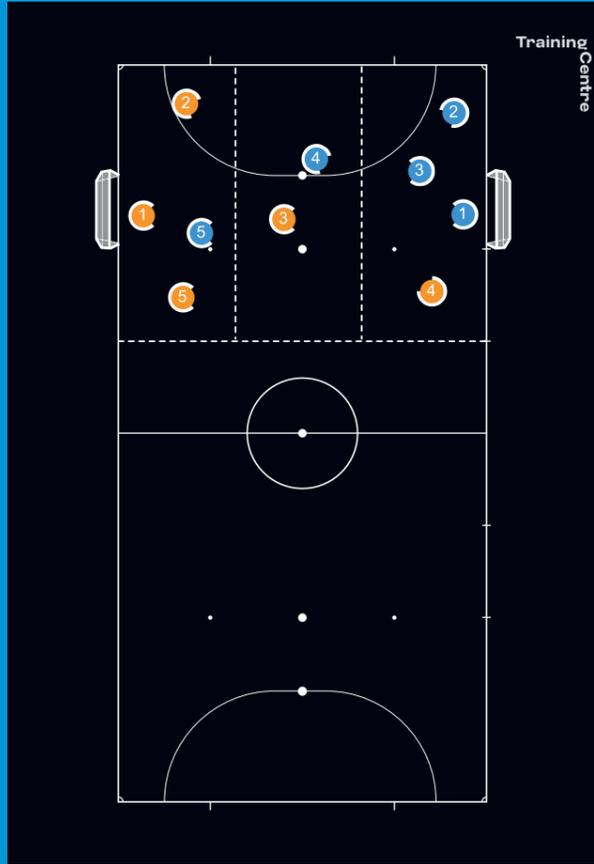
يُسمح لحراس المرمى باستخدام أقدامهم حصراً، ولا يتم احتساب الأهداف في البداية. التمرين عبارة عن لعبة اتجاهية. يجب أن تتيح كل منطقة من منطقتي الإنهاء زيادة عددية لأحد الفريقين. لا تُفرض قيود على عدد اللمسات المسموح بها للاعبين. لا يُسمح للاعبين بالقيام بإجراءات إلا داخل منطقتهم، ما لم يأتين لهم المدرب بخلاف ذلك.

## التنظيم

- تنطوي مباريات كرة القدم داخل الصالات على العديد من حالات النقص العددي والزيادة العددية، وهو ما يعكسه هذا التمرين من خلال خلق تحديات في وضع 3 ضد 1 و 1 ضد 3 وكذلك 1 ضد 1.
- لا يُوجد اتجاه مُحدد لحركة اللعب، بما أن اللعبة تُجرى من دون مرمى في البداية، علماً أنه بالإمكان إضافة مرمى لاحقاً لمنح اللاعبين الفرصة للانخراط في لعب اتجاهي ينطوي على نتائج ملموسة، وهو ما يُشرك حارس المرمى أيضاً في أطوار اللعب الجارية خارج منطقة الجزاء، مما يتيح له إمكانية تطوير مهارات اللعب بالقدمين وترويض الكرة تحت الضغط.

## التطورات/التقدم

- ينبغي تنويع أعداد اللاعبين الذين يضمهم كل فريق، وذلك لإتاحة الفرصة للعب بسيناريو 1 ضد 2، 2 ضد 2، 3 ضد 2، 3 ضد 3، إلخ لخلق فرص متنوعة والضغط على مروضي الكرة.
- يجب أن تمر الكرة عبر جميع المناطق الثلاث.
- ينبغي فتح مناطق الملعب الثلاثة لخلق سيناريو 3 ضد 4 (بحسب عدد اللاعبين المتاحين) في كل نصف، بما يخلق وضعاً يتعين فيه على أحد الفريقين ترويض الكرة في حالة نقص عددي تحت الضغط، بينما يقوم الآخر بترويض الكرة في حالة تفوق عددي، ثم يتبادل اللاعبون الأدوار فيما بينهم لكي يختبر كل منهم الضغط المتغير الذي ينطوي عليه هذا التمرين.
- ينبغي احتساب الأهداف في وقت لاحق من الحصة حتى تُصبح عبارة عن لعبة اتجاهية ذات مغزى.

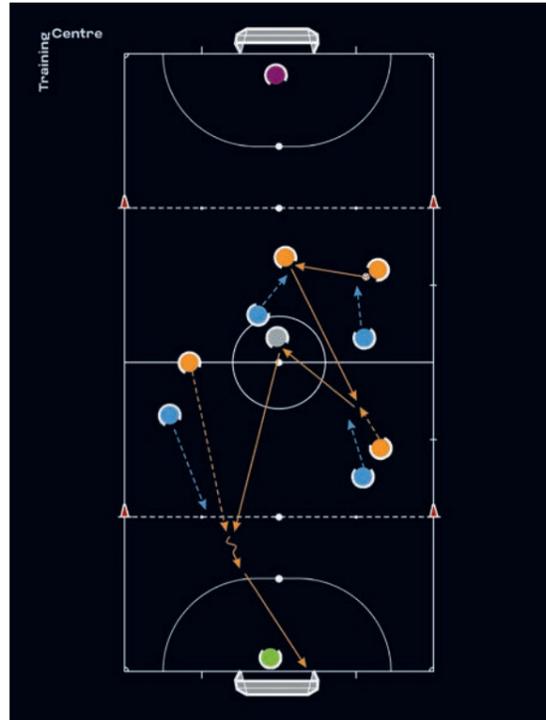
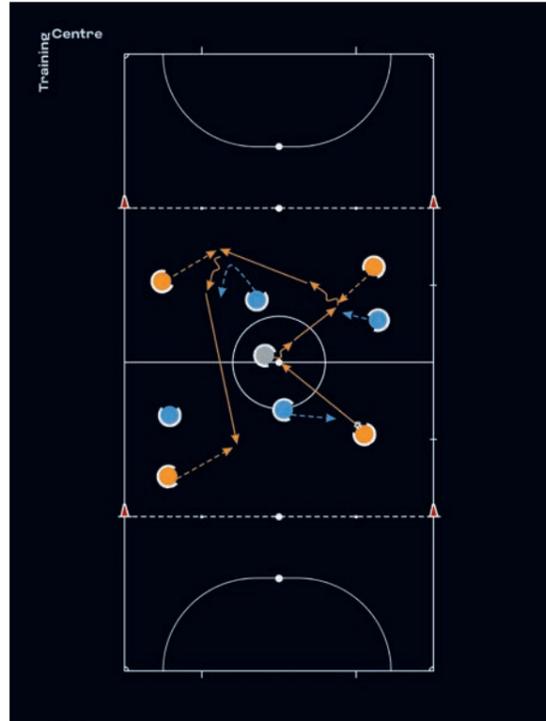


- عند ملاحظة تحسُّن قدرات اللاعبين ومهاراتهم مع مرور الوقت، ينبغي الانتقال بالكامل إلى سيناريو 5 ضد 5 من دون فرض أي قيود على مجرى اللعب، ويُستحسن أن يستمر التمرين على هذا النحو على مدى أسابيع. ولا ينبغي أن تُؤول كل حصة إلى هذه النتيجة بالضرورة، بل ينبغي أن يتأتى ذلك بالتدريج.

## النقاط الأساسية

- الاحتفاظ بالكرة
- جزء الجسم المستخدم في ترويض الكرة، باطن القدم، ترويض الكرة لإيقاف اللعب (إتاحة الفرصة لتحرك الزملاء وخلق منافذ التمرير)، ترويض الكرة للاستمرار باللعب (بخارج القدم)
- تقييم التمريرات من خلال جزء الجسم المستخدم في ترويض الكرة
- توازن وشكل الجسم
- استخدام كلتا القدمين

## الترويض تحت الضغط



FIFA Training Centre

## التنظيم

- يتم إنشاء منطقة لعب ممتدة على مساحة 20 م على 20م.
- تُقسّم المجموعة إلى فريقين من 4 لاعبين، بالإضافة إلى لاعب (مهاجم) محايد.

## الشرح

- يتنافس الفريقان للاستمرار بحيازة الكرة.
- يجب على كل لاعب لمس الكرة مرتين على الأقل. تنطبق هذه القاعدة أيضاً على اللاعب المحايد، الذي يجب أن يُروّض الكرة كلما تلقى تمريرة.

## تنوع التمرين

- يقف حارسٌ في كل مرمى. بمجرد أن يُكمل الفريق المهاجم ثلاث تمريرات، تصبح منطقة اللعب ممتدة إلى مساحة الملعب بأكمله ويمكن للفريق الحائز على الكرة مهاجمة مرمى المنافس.

## النقاط الأساسية

- يزيد الترويض الجيد للكرة من فرص الفريق في الاستمرار بحيازة الكرة لفترة أطول.
- على اللاعبين التركيز على استخدام باطن القدم ومشط القدم لتحسين جودة عملية ترويض الكرة.
- من خلال لمسة أولى مُوجّهة، يمكن للاعبين التحرك أو التمرير في الاتجاه الذي يريدون الذهاب إليه.
- بفضل التوجيه الجيد للجسم، يمكن للاعبين كسب ميزة على حساب منافسيهم لحظة استلام الكرة.
- من شأن رصد وتحليل الوضع العام قبل استلام الكرة أن يساعد اللاعبين على فهم مقدار الوقت الذي سيحتاجونه للسيطرة على الكرة واختيار الاتجاه الذي يمكنهم التحرك نحوه.
- نظراً لمحدودية المساحة التي ينطوي عليها التمرين، يمكن الاستعانة ببعض الطرق الفعالة لخداع المنافسين وخلق المساحات.
- يجب على اللاعبين العمل على فتح منافذ تمرير لإتاحة خيارات تمرير لزملائهم طوال الوقت.
- يساعد التحرك בזكاء على خلق مساحات تتيح للاعبين تلقي تمريرات في مناطق مواتية.

## حيازة الكرة وترويضها

## التنظيم

- يُقسّم نصف الملعب إلى ثلاث مناطق أفقية.
- يُنظّم اللاعبون في وضع 4 ضد 4 بالإضافة إلى حراس المرمى.
- يُنظّم اللاعبون في وضع 2 ضد 1 بالمنطقة 1.
- يُنظّم اللاعبون في وضع 1 ضد 1 بالمنطقة 2.
- يُنظّم اللاعبون في وضع 1 ضد 2 بالمنطقة 3.

## الشرح

- في البداية، يكون هدف كلا الفريقين هو الاستمرار بحيازة الكرة.
- يبدأ اللعب من حارس المرمى.
- يمكن للفريق الحائز على الكرة الاستفادة من كلا الحارسين.
- يُسمح للاعبين بلمستين كحد أقصى.
- يجب أن يبقى اللاعبون في مناطقهم، باستثناء لاعب واحد من كل فريق يمكنه الانتقال من منطقة الإنهاء إلى المنطقة المركزية لخلق سيناريو 2 ضد 1 أو 2 ضد 2.

## تنوع التمرين

- يمكن للفريقين إنهاء العمليات بمحاولات على المرمى من داخل مناطق الإنهاء.
- إذا رُوّض اللاعب الكرة بقدم واحدة وأنهى الهجمة بالقدم الأخرى، فإنه يُعتبر قد سجل هدفين.

## النقاط الأساسية

- تنفيذ الترويض الموجه للمضي قدماً في اللعب.
- اعتماد توجه الجسم الصحيح للمضي قدماً في اللعب بالجزء الأعلى من الملعب. على سبيل المثال، إذا كانت هناك مساحة أمامك، يجب عليك فتح جسمك لتلقي التمريرة قبل المضي قدماً باللمسة الأولى.
- يجب الحرص على أن تكون اللمسة المستخدمة في الترويض عاملاً مساهماً في إبقاء الكرة بعيداً عن متناول مدافعي الفريق المنافس.
- يجب الحرص دائماً على تلقي الكرة أثناء التحرك مع إبقاء الرأس عالياً لتحليل الوضع.
- ينبغي استخدام كلتا القدمين لتمرير الكرة من أجل تعزيز فرص إيجاد مساحة للمضي قدماً في اللعب.



FIFA Training Centre



## مخطط الحصة 3: الركض بالكرة

### تفاصيل الحصة

لا تنطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل. يجب أن تكون مساحة الملعب وأعداد المشاركين في الحصة متناسبة مع أعمار اللاعبين وقدراتهم.

### القيود

حارس المرمى فقط في المنطقة 2؛ 2 ضد 1 في المنطقة 2 لبدء سيناريو 1 ضد 1 في المنطقة 3 و1 ضد 2 في المنطقة 3 لا يُمكن لحارس المرمى تمرير الكرة إلا للاعب المتموقع في المنطقة 2

### التنظيم

- يبدأ التمرين من حارس المرمى، الذي يمكنه التمرير لأي زميل متموقع في المنطقة 2.
- يجب على اللاعب أن يقطع أكبر مسافة ممكنة بالكرة متوجهاً إلى الأمام. أثناء قيامه بذلك يخلفه في منطقتيه أحد الزملاء، الذي يتراجع إلى الخلف ويخلق حركة تتيح تدوير اللاعب بعد اكتمال السلسلة، بحيث يتحرك اللاعبون بالتتابع إلى الوراء نحو المناطق ثم يتوجهون إلى الأمام عندما يأتي دورهم لقطع أكبر مسافة ممكنة بالكرة.
- بمجرد أن تدخل الكرة المنطقة 3 أو المنطقة 4، لا يمكن إخراجها منها مرة أخرى، لتصبح بحوزة حارس المرمى المنافس، ثم يتم تكرار السلسلة من البداية.
- ينبغي تدوير اللاعبين باستمرار عن طريق التحرك إلى الأمام.
- يهدف هذا التمرين إلى خلق المساحات التي يمكن الركض فيها للعب بسلاسة بين كلا طرفي الملعب. إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، فإنه يحصل على تفوق عددي ويستمر اللعب ابتداءً من مكان انتزاع الكرة، ولكن يمكن للمدرب مراقبة مجرى اللعب لضمان عدم تحوّل التمرين إلى مجرد لعبة مباشرة بين طرفي الملعب من دون أي تقدم بالكرة عبر مختلف المناطق.
- لا توجد قيود متعلقة بلمس الكرة

### التطورات/التقدم

- التقدم: الانتقال من أربع مناطق متساوية المساحة إلى ثلاث مع اللعب بسيناريو 1 ضد 1 فقط في المنطقة الوسطى أو المنطقة المركزية، التي لا يجب أن تغطي ثلث الملعب بالضرورة.
- التقدم: زيادة عددية في الثلث الأخير عند حيازة الكرة
- التقدم: نقص عددي في الثلث الأخير عند حيازة الكرة
- يُستهل اللعب عندما يصبح باستطاعة اللاعبين اللعب في نصفي الملعب بدلاً من ثلثي الملعب.
- يُشجع المدرب اللاعبين على تغيير المناطق من خلال اتباع اتجاه التمريرات لخلق حركة دائرية واثريّة واللعب في مختلف الأرباع واختبار الكفاءات المطلوبة في كل منطقة

ويجب أن يكون قياس النتائج بمثابة عملية مشتركة بين اللاعبين والجهاز الفني حتى يفهم اللاعبون ما ينطوي عليه النجاح وأن يكون فهمهم للنتائج متطابقاً مع فهمهم للأهداف. كما يجب ألا ننسى أن الأولوية ينبغي أن تُعطى لاحتياجات اللاعبين. فمن خلال الوقوف على مدى فهم اللاعبين للنتائج المتوخاة والأهداف المنشودة، يصبح المدرب جاهزاً لتكييف عملية التعلم، مع معرفة متى وكيف يمكن وضع قيود وتحديات خلال الحصة التدريبية.

مع تقدم أطوار الحصة التدريبية، يجب على المدرب أن يساعد اللاعبين في تحسين قدرتهم على التعامل مع مختلف المواقف التي يواجهونها أثناء اللعب، ومن ثم تكييف القيود أو تغييرها أو إلزالتها بما يتناسب مع خصائص اللاعبين واحتياجاتهم، مع الحرص أيضاً على رفع مستوى التحديات التي يواجهونها، وذلك من خلال تطبيق قيود إضافية. وقد يتخذ ذلك عدة أشكال من بينها إجبار الفريق المهاجم على اللعب بنقص عددي لزيادة الضغط المفروض على حامل الكرة، مما يحتم عليه التفكير بسرعة أكبر، وبالتالي اتخاذ قرارات حاسمة.

## 10.1.3 الانتقال بالكرة

### مقدمة

يُعد الانتقال بالكرة من الميزات الأساسية في الرياضات الجماعية عموماً

ويتم ذلك في كرة الصالات إما من خلال:

- (أ) الركض بالكرة
- (ب) أو المراوغة

صحيح أن هذين الجانبين من اللعبة يُعتبران من التقنيات التي يلجأ إليها اللاعبون لإبقاء الكرة في حوزة فريقهم، بيد أن هناك اختلافاً جوهرياً بينهما، علماً أن فهم الحثيثة الدقيقة التي ينطوي عليها كل جانب من الجانبين، وتطبيقه في سيناريوهات مختلفة يُعد ركناً أساسياً من الأركان التي تُحدد كيفية تنفيذ الخطط التكتيكية.

يمكن وصف كلا الجانبين على النحو التالي:

- **الركض بالكرة:** عندما تكون السرعة ضرورية للتقدم إلى الأمام واستغلال المساحات المتاحة.

- **المراوغة:** التحكم الدقيق بالكرة عند التحرك لتجاوز الضغط الذي تمثله محدودية المساحة بسبب موقع اللاعب على أرضية الملعب (في الزاوية مثلاً) أو عدد اللاعبين المتموقعين في مساحات ضيقة ومزدحمة من الملعب عند فتح اللعب.

يتطلب كل جانب من الجانبين نهجاً فنياً مختلفاً، كما يقتضي على وجه الخصوص اختيار السياق المناسب والتوقيت الملائم للاستعانة بهذه التقنية أو تلك.

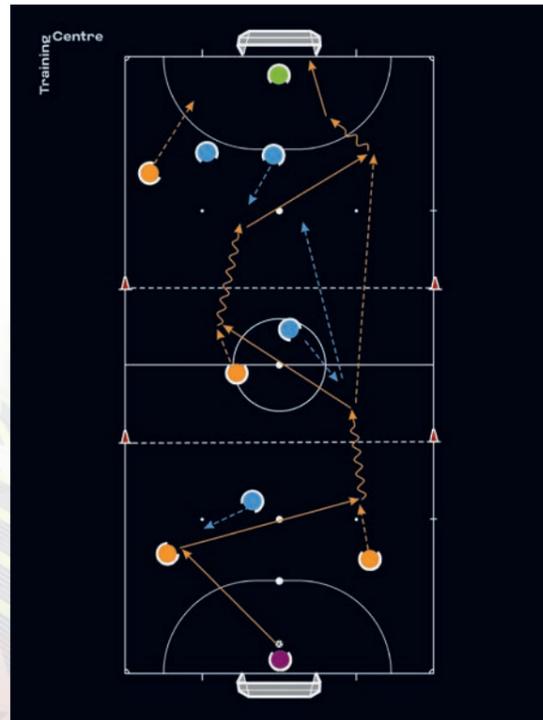
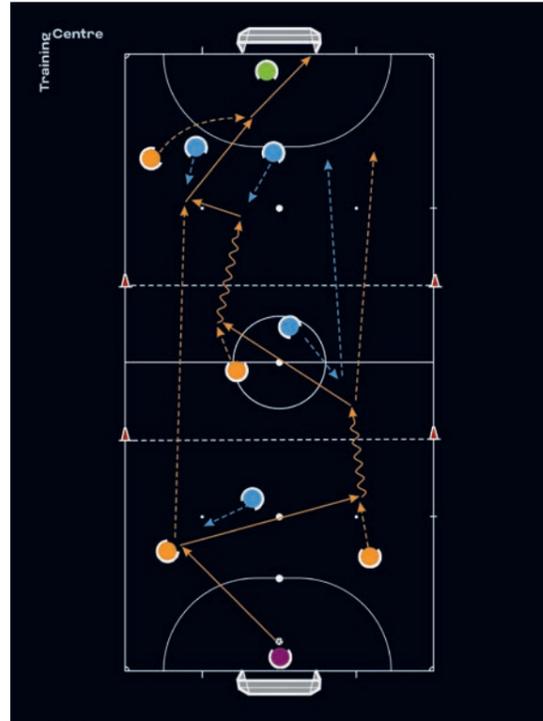
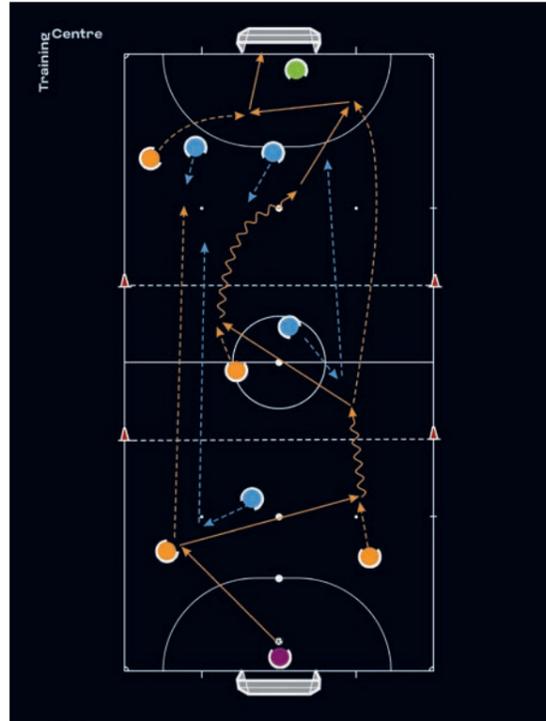
فعند الركض بالكرة، على سبيل المثال، يتطلب الأمر خلق مساحة للتمكن من استغلالها، ولذلك ينبغي تصميم الحصة التدريبية على نحو يتيح للاعبين التمرن على خلق المساحات عند الركض بالكرة مع الأخذ بعين الاعتبار أعداد اللاعبين المتموقعين في كل منطقة، علماً أن الركض بالكرة يمكن أن يكون جانباً من الجوانب الفنية الرئيسية في عملية شن الهجمات المضادة، لكنه قد لا يكون خياراً مجدياً في الثلث الأخير.

ذلك أنه من الممكن تنفيذ مختلف مراحل الهجوم المضاد من خلال عدد من العمليات التي يمكن أن تشمل التمرير السريع من حارس المرمى إما باليد أو القدم، وقد تتم أيضاً من خلال عكسية سريعة انطلاقاً من إحدى عمليات اللعب المفتوح بعد انتزاع الكرة من المنافس، حيث يكون الركض بالكرة في هذه الحالة عنصراً أساسياً من العناصر التي ينبغي الاشتغال عليها في الحصص التدريبية التي تركز على استغلال المساحات المتاحة لشن هجمات مضادة، إذ ينبغي التخطيط للجزء المخصص للعب بهدف خلق مساحة للتمكن من استغلالها.

عند الركض بالكرة، يجب أن تكون هذه الأخيرة عبارة عن "امتداد للقدم" (بغض النظر عن جزء القدم الذي يستخدمه اللاعب)، وذلك لكي يتمكن حامل الكرة من الجري بأقصى سرعة ممكنة، علماً أنه يجب عليه إبقاء رأسه مرفوعاً لقراءة مجرى اللعب.

ومن شأن النظرة الشاملة للملعب أن تتيح للاعبين إمكانية اتخاذ قرارات تكتيكية بشكل أكثر فعالية مما لو كان تركيزهم منصباً على الكرة بالأساس.

## الإدراك والسرعة في الركض بالكرة



## التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُقسَم الملعب إلى ثلاث مناطق.
- تُوضع علامة بطول 10 أمتار على المنطقة الوسطى من جانبي خط المنتصف.
- تجري اللعبة بسيّنايو 5 ضد 5، وتشمل حراس المرمى.
- ينبغي خلق سيّنايو 2 ضد 1 في المنطقة الأولى.
- ينبغي خلق سيّنايو 1 ضد 1 في المنطقة الوسطى.
- ينبغي خلق سيّنايو 1 ضد 2 في المنطقة الثالثة.

## الشرح

- يبدأ اللعب بتمريرة من حارس المرمى إلى زميل متموقع في المنطقة الأولى.
- يجب أن يحاول اللاعب دحرجة الكرة إلى المنطقة الوسطى.
- يخلق ذلك زيادة عددية أو نقصاً عددياً (2 ضد 1).
- ثم يحاول اللاعبان التقدم بالكرة إلى الثلث الأخير (المنطقة 3).
- الهدف من ذلك هو التسجيل في مرمى المنافس.
- عند المضي قدماً في اللعب، لا يمكن إعادة الكرة إلى منطقة سابقة.

## تنوع التمرين

- التمرين الأول: بمجرد وصول الكرة إلى الثلث الأخير، يمكن للاعب إضافي من كل فريق الدخول إلى هذه المنطقة لخلق سيّنايو 3 ضد 2 أو 3 ضد 3.
- التمرين الثاني: يمكن لجميع المهاجمين دخول الثلث الأخير.
- التمرين الثالث: يمكن لجميع اللاعبين دخول الثلث الأخير.

## النقاط الأساسية

- يجب التركيز على الاحتفاظ بالكرة لضمان عدم فقدان الزيادة العددية للفريق.
- يجب على اللاعبين دحرجة الكرة بوتيرة سريعة وبطريقة ذات مغزى، مع التوجه دائماً نحو مرمى المنافس للمساعدة في تقدم الكرة بشكل فعال عبر المناطق الثلاث.
- من شأن التحرك بذكاء عند عدم حيازة الكرة أن يساعد على فتح مساحات لممرات دقيقة يمكن الاستفادة منها في الهجوم.
- يجب على اللاعب خلق منافذ تمرير في الثلث الأخير للمساعدة على فتح زوايا للإنهاء على المرمى.
- يجب على حامل الكرة متابعة تمريرته ومنح مستقبل الكرة خياراً لتمريرها بمجرد التقدم إلى المنطقة التالية.



## FIFA Training Centre

- يمكن لحامل الكرة القيام بمجموعة من التحركات الأمامية، مثل الجري مباشرة عبر الوسط، والركض عبر أحد الجناحين، أو الانطلاق في اتجاه قطري وتغيير الاتجاهات بين الفينة والأخرى.



أما عند المراوغة، فيجب على اللاعبين دائماً التحكم في الكرة وإبقائها بالقرب منهم حتى يكون من السهل الوصول إليها بسرعة والسيطرة عليها، وغالباً ما يكون ذلك ضرورياً تحت الضغط في المساحات الضيقة، حيث يجب على حامل الكرة الانتقال بسرعة وفعالية.

## 10.1.4 المراوغة

### مقدمة

كما أوضحنا في القسم السابق، تختلف المراوغة اختلافاً جوهرياً عن الركض بالكرة.

ومن الضروري تطوير وعي اللاعبين بتوقيت ومكان الركض بالكرة من جهة، وتوقيت ومكان المراوغة من جهة ثانية، علماً أن اختيار أحد الأسلوبين يجب أن يقوم على تعزيز قدرة اللاعب على التحكم في الكرة والشعور بالريحية عند الاحتفاظ بها، بغض النظر عن السرعة والمسافة المقطوعة.

وهنا بالضبط تكمن خصائص التطوير الفني واكتساب المهارات التي يمكن أن يستفيد منها من خلال عدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب، وكذلك من خلال منحهم مزيداً من الفرص للتمرّن بالكرة، ومواجهة مختلف التحديات التي تتطلب التعامل معها بطرق مختلفة في كل مرة.

ذلك أن تطوير مهارات المراوغة يتطلب انتباهاً دقيقاً للمساحات المتاحة وتحليلها في ضوء أعداد اللاعبين المتموقعين في كل منطقة من مناطق الملعب. فعلى سبيل المثال، لا يمكن تطوير تقنية المراوغة بسهولة على ملعب بمساحة كاملة عند تدريب لاعبين من فئة تحت 14 سنة، لأن المساحات شاسعة وفرص تجاوز المنافسين ضئيلة للغاية بسبب تناثر اللاعبين في مختلف أرجاء ميدان اللعب. وفي المقابل، فإن محاولة تطوير مهارات المراوغة من خلال سيناريو 2 ضد 2 قد تؤدي إلى عدم الاستفادة من القيود المناسبة، مما يجعل تمارين المراوغة معزولة عن الجوانب الأخرى من اللعبة، علماً أن الحل في هذه الحالة قد يتمثل في تخصيص منطقة معينة يجب أن تمر عبرها الكرة، مع تقليص مساحة الملعب لتعزيز فرص المواجهة بين لاعبي الفريقين.

## مخطط الحصة 4: المراوغة للتخلص من أحد المنافسين

### تفاصيل الحصة

لا تنطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل. وفي المقابل، يمكن اعتماد قيود تؤدي إلى التداخل المطلوب بين اللاعبين لتطوير مهارات المراوغة.

### القيود

يمكن لأي لاعب التواجد في أي رقعة بالملعب منذ بداية التمرين. يُسمح بلمس الكرة مرتين على الأكثر في النصف الدفاعي من الملعب. أما في النصف الهجومي فيمكن اللعب بحرية من دون قيود. ينبغي السعي إلى تحدي المدافع في النصف الهجومي.

### التنظيم

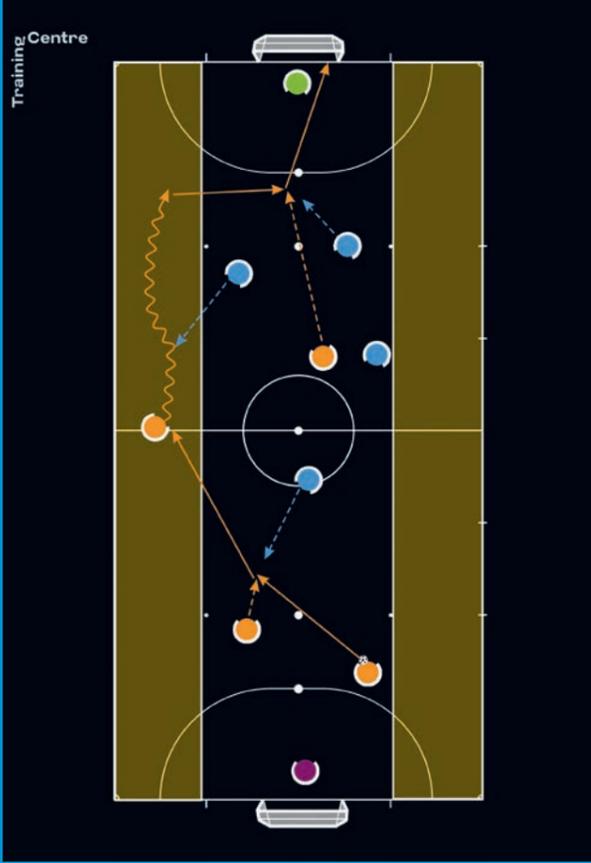
- يُستخدم طول الملعب بالكامل مع الحرص على أن تكون مساحته مناسبة لأعمار اللاعبين وقدراتهم. على سبيل المثال، يُوصى بعدم استخدام ملعب بمساحة 40 × 20م لفئة تحت 9 سنوات.
- يتم رسم ممرات عرضية بوضع علامات على جانبي الملعب. في ملعب بمساحة كاملة، يمكن أن يبلغ طول كل ممر 3 أمتار، ولكن يُنصَح بأن تكون الممرات متناسبة مع مساحة الملعب المستخدم في التمرين عندما يتعلق الأمر باللعب الأصغر سناً والأقل قدرة.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب كما هو الحال في سيناريو الماريات، على أن يُصبح من الممكن الانتقال إلى لعبة غير مقيدة مع تقدم الحصة.
- يتم إعداد سيناريو 5 ضد 5.
- يبدأ كل هجوم من حارس المرمى، الذي يمرر الكرة إلى زميل متوقع في نصف ملعب فريقه.

### التطورات/التقدم

لا تُفرض قيود على عدد اللمسّات المسموح بها داخل النصف الهجومي، ولكن يمكن أن يُفرض تدريجياً قيد يقضي بلمسّتين على الأكثر في النصف الدفاعي شريطة أن يتجاوز حامل الكرة أحد المهاجمين قبل أن يتمكن من التمرير ما لم يتقدم بالكرة عبر خط المنتصف قبل الإنهاء أو التمرير.

### النقاط الأساسية

- القدرة على ترويض الكرة
- الفعالية في وضع 1 ضد 1
- الرغبة في التحدي في وضع 1 ضد 1
- توجيه الجسم - لتلقي الكرة، للعب، للتحدي
- يُوصى بتشجيع اللاعبين على التمويه من خلال التظاهر بالتمرير أو التظاهر بالتحرك لخلخلة توازن المدافع
- ينبغي تشجيع اللاعبين على ترويض الكرة بالقرب من المنافسين
- يُوصى بحثّ لاعبي الفريق المهاجم الذين لا توجد الكرة بحوزتهم على تحدي المدافعين و"سحبهم" إلى مناطق تتيح لحامل الكرة إمكانية التقدم من دون ضغط
- الاحتفاظ بالكرة



- هل يتخلص حامل الكرة من منافس لكسب مسافة متقدمة أو لمجرد الاستمرار بحياسة الكرة
- خلق منافذ التمرير في المساحات الضيقة
- صد المدافعين الذين يهددون حامل الكرة
- يُوصى بملاحظة القيود أثناء تطبيقها

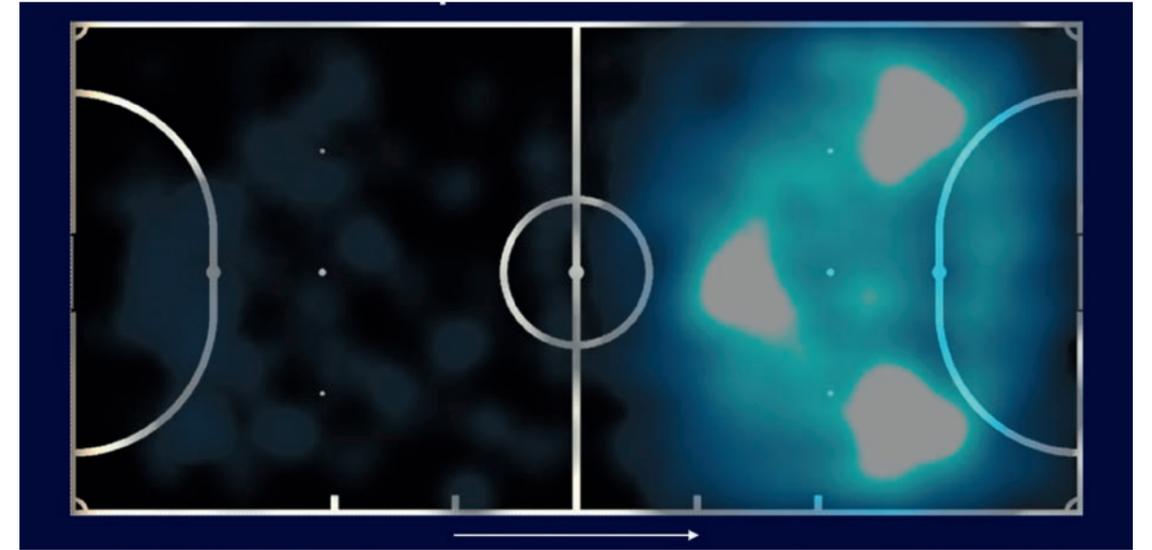
## 10.1.5 التسديد

## مقدمة

تُعد كرة الصالات من الألعاب التي يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، علماً أن الغاية الأسمى هي تسجيل أهداف أكثر من المنافس.

وفي هذا الصدد، تُقدّم البيانات المستقاة من نسخة 2021 لكأس العالم لكرة القدم داخل الصالات بعض المعلومات القيّمة حول المواقع التي سُجّلت منها الأهداف خلال البطولة.

يُقدّم ذلك إضاءات واضحة للفرق فيما يتعلق بالمواقع المثالية لخلق فرص التهديد، علماً أن التحليل يشمل التسديد من بعيد أيضاً. وجدير بالذكر أن معظم الأهداف المسجلة في كرة الصالات تأتي من لمسات أخيرة في الزاوية البعيدة، إذ من الصعب جداً على حارس المرمى حماية الزاوية القريبة بما فيه الكفاية، بالنظر إلى سرعة الكرة وحجم المرمى وعدد اللاعبين، وهو الذي يكون مطالباً أيضاً بتغطية الزاوية البعيدة عند تغيير اتجاه الكرة، مما يتيح للمهاجمين استغلال الزاوية البعيدة بينما يضطلع زملاؤهم بتهديد المرمى من القائم القريب. بيد أن تعمد التسديد خارج إطار المرمى يُعد من الاستراتيجيات المعتمدة في كرة الصالات، وهي استراتيجية فعالة للغاية عندما يصل زميل المُسدّد إلى القائم البعيد في التوقيت المناسب. ذلك أنه يتعزّر على الحارس إغلاق الزاوية القريبة وتغطية القائم البعيد في الآن نفسه، حتى وإن كان حجم المرمى صغيراً، وهو ما يتيح فرصة سانحة للاعبين المتقدمين إلى الأمام بغيّة تلقي الكرة وإنهاء هجمة منسقة، وفقاً لما تنص عليه المبادئ الهجومية المتعارف عليها في كرة القدم داخل الصالات.



يُشكل التسديد على المرمى ذروة العملية الهجومية، سواء تعلق الأمر بهجمة مضادة أو ببناء هجومى أو بهجوم موضعي.

## مخطط الحصة 5: التسديد

## تفاصيل الحصة

لا تتطوي هذه اللعبة على شروط متعلقة بلمس الكرة، وإن كان يجوز إدراج شروط من هذا القبيل.

ينبغي تعديل الطول والعرض لتتناسب أبعاد الملعب مع قدرة اللاعبين. قد لا يتم توسيع مساحة الملعب بناءً على عمر اللاعبين، طالما أن الغرض من التمرين هو تعزيز فرص التسديد من مسافة قريبة.

## القيود

يكون اللاعبون مقيدين بشروط تتعلق بمناطق الملعب (الذي يُوزّع على نصفين).

لا توجد قيود متعلقة بلمس الكرة.

## التنظيم

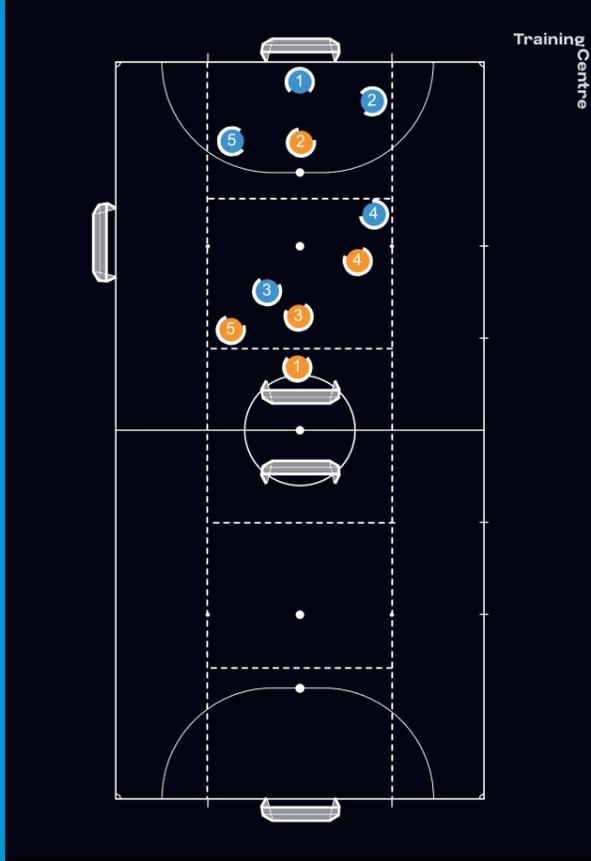
- المثال الظاهر على اليسار: يُقام التمرين بسيناريو 5 ضد 5 ولكن المواجهة تقتصر في البداية على وضع 3 ضد 1 و1 ضد 3
- الهدف من التمرين هو ضمان خلق الكثير من فرص التسديد بحيث تكون الأفضلية دائماً للمهاجمين

## التطورات/التقدم

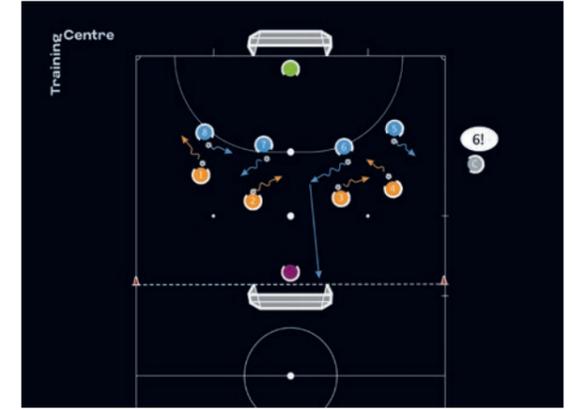
- يتم رفع الضغط تدريجياً لتُقام اللعبة بسيناريو 3 ضد 2 و2 ضد 3
- اللعب والتحرك - خلق فرص للانتقال
- المثال الظاهر على اليمين: يتم التحرك لإشراك لاعب جناح في كل فريق مع بداية التمرين، بحيث يكون متحرراً من أي ضغط في أول الأمر، ثم يتم الضغط عليه لاحقاً. فإذا وصلت الكرة إليه من نصف ملعب فريقه، يجب عليه اللعب في نصف ملعب المنافس، بحيث لا يمكن إعادتها إلى نصف ملعبه.

## النقاط الأساسية

- التسديد على المرمى - الاستعداد لفقدان الكرة في البداية
- سعي المهاجم الوحيد إلى انتهاز الفرص المتاحة من الكرات المرتدة أو اللعب المحوري
- تحديد الفرص السانحة للتسديد
- التسديد، أو التحرك من أجل التسديد، أو التمرير بغرض خلق فرص سانحة للتسديد
- دقة التسديد
- التموقع قبل التمريرات لخلق منافذ التمرير لحامل الكرة
- خلق منافذ التمرير وممرات التسديد
- الاستمرار بحياسة الكرة أو التسجيل
- التحلي بالصبر



## التسديد التدريجي



- التمرين الثالث: يتناوب حارس المرمى والمحور الخارجي على استئناف اللعب، بناءً على تعليمات المدرب.
- التمرين الرابع: يضطلع المحور باستئناف اللعب.
- التمرين الخامس: عند تسجيل هدف، يستأنف اللعب الفريق الذي سجل.

## النقاط الأساسية

- تغيير جزء القدم المستخدم للتسديد، على سبيل المثال خارج القدم، أطراف أصابع القدم، مشط القدم، إلخ.
- يمكن للاعبين تقديم خيارات مختلفة لزملائهم من أجل مساعدتهم على الوصول إلى مواقع تتيح لهم إنهاء العمليات بمحاولات على المرمى.
- يمكن للاعب أن يشير إلى المكان حيث يفضل تلقي الكرة، وذلك من خلال فتح اتجاه جسمه، مما يساهم في زيادة فرص نجاح سلسلة التمريرات.

## التنظيم

- تُحدّد منطقة اللعب بمساحة 18 × 20 م من خلال وضع علامات داخل أحد نصفي الملعب.
- يُقسّم اللاعبون إلى فريقين، يضم كل منهما 4 حراس مرمى.
- تُعطى كرة واحدة لكل لاعب.
- يُخصّص رقم لكل لاعب من واحد إلى ثمانية.

## الشرح

- يشير المدرب إلى رقم عشوائياً ويجب على اللاعب المعني أن يسدد على المرمى فوراً.

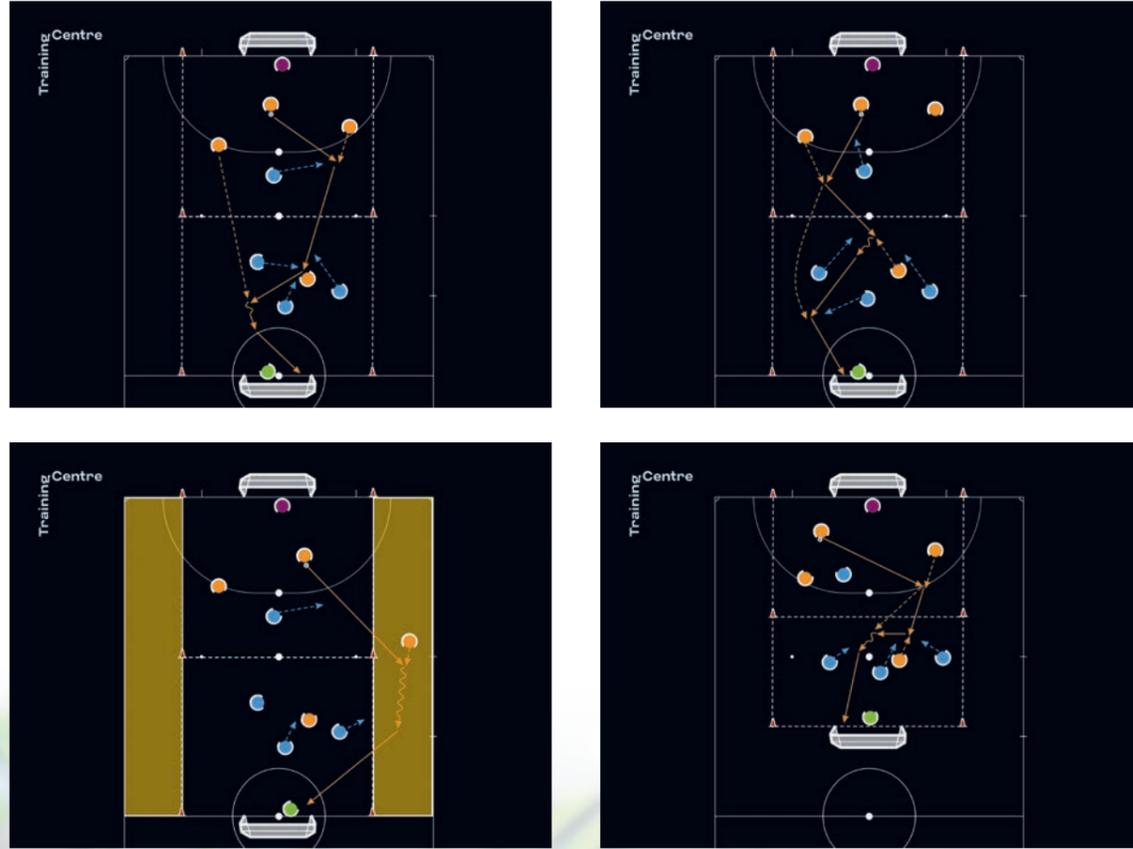
## تنوع التمرين

- التمرين الأول: عندما يقوم اللاعب بالتسديد، يمكن للاعبين المنافسين محاولة إرباكه، ولكن مع التركيز دائماً على الكرة.
- التمرين الثاني: تُقام لعبة بسيناريو 5 ضد 5 وذلك باستخدام كرة واحدة. يُسمح لحراس المرمى بجيازة الكرة لأكثر من أربع ثوان.



FIFA Training Centre

## التسديد في مساحات ضيقة



## التنظيم

- تُقام لعبة بسيناريو 5 ضد 5، وتشمل حراس المرمى.
- تُحدّد منطقة اللعب بمساحة 10x15م من خلال وضع علامات داخل أحد نصفي الملعب.
- تُقسّم منطقة اللعب إلى منطقتين متساويتين في المساحة.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي منطقة اللعب.
- يتم رسم ممرين عرضيين بوضع علامات على جانبي الملعب، ويجب أن ينتهي كل ممر على مسافة 3 أمتار من خط التماس.

## الشرح

- تُقام لعبة بسيناريو 3 ضد 1 في المنطقة الأولى وسيناريو 1 ضد 3 في المنطقة الثانية.
- الهدف هو خلق الكثير من فرص التسديد. من أجل تحقيق ذلك، يجب أن يحظى الفريق المهاجم بزيادة عددية طوال الوقت. يحاول الفريق المهاجم الاستفادة من تفوقه العددي في المنطقة الأولى لخلق فرص التسديد.

## تنوع التمرين

- التمرين الأول: عند لعب الكرة في المحور، يمكن للاعب الذي مرر الكرة الدخول إلى النصف الهجومي لدعم الهجوم.
- التمرين الثاني: يتم تمديد طول منطقة اللعب بتحريك المرمى نحو الخلف إلى خط المنتصف.
- التمرين الثالث: يمكن للاعب واحد دخول النصف الهجومي لخلق سيناريو 2 ضد 3.
- التمرين الرابع: يتم تمديد عرض منطقة اللعب. يمكن للاعبين المهاجمين التمتع في الممرات العرضية حيث يظلون متحررين من الضغط لمدة أربع ثوانٍ، ويمكنهم التسديد من داخل هذه المنطقة.

## النقاط الأساسية

- ينصب التركيز على تحقيق أكبر عدد ممكن من التسديدات على المرمى، رغم أن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الكرة لفترة وجيزة.
- يجب على المهاجم الوحيد أن يسعى جاهداً إلى انتهاز أي فرصة قد تتاح له في أي وقت وأن يكون مستعداً للانقضاض على الكرات المرتدة وأن يضطلع بدور المحور.

- يجب على اللاعبين أن يحدوا بسرعة الأماكن التي تتيح لهم التسديد بدلاً من اللجوء إلى التسديد العشوائي من زوايا مستحيلة.
- يجب أن تكون الإجراءات التالية في مقدمة نوايا اللاعبين: التسديد، أو التحرك من أجل التسديد، أو التمرير بغرض خلق فرص سانحة للتسديد.
- يجب الانتباه دائماً إلى مكان المرمى لأن ذلك يتيح للاعبين تحقيق أكبر عدد ممكن من التسديدات على المرمى.
- من شأن التحرك الممتاز والتوقع الجيد قبل التمرير أن يساعد على خلق منافذ تمرير أكثر وضوحاً.
- يُمثل الاستمرار بحياسة الكرة ومحاولة التسجيل الهدف الرئيسي للفريق الحائز على الكرة.
- يجب توشي الصبر لصنع فرص التسديد التي تنطوي على حظوظ أوفر للتسجيل.

ويجب أن تكون الخُطط ديناميكية ومرنة لأن أنظمة اللعب تتخلل باستمرار، مما يقتضي إعادة رصّ الصفوف أثناء اللعب، علماً أن المدربين يلجؤون إلى أنظمة لعب مختلفة في كرة الصالات الحديثة، حيث يتم إعداد الخطة بناءً على خصائص اللاعبين المتاحين والمنافسين وظروف المباراة.

فكما ورد في أجزاء سابقة من هذا الدليل، يجب أن تُركّز عملية تطوير اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو بالأساس على صقل قدراتهم الفنية أولاً وقبل كل شيء، دون التركيز على الأنظمة التكتيكية المعقدة منذ سن مبكرة. أما عندما يبلغ اللاعبون درجة البراعة الفنية، فإن الانتقال إلى اللعب التكتيكي يصبح أسهل ويتعزز أكثر بمجرد أن يصيروا قادرين على تنفيذ الحركات بشكل كامل وإتمام عمليات التمرير بنجاح.



ففي كرة الصالات، يحظى اللاعبون الذين لا يمتلكون الكرة أهمية أكبر من تلك التي يحظى بها حامل الكرة. إذا كانت وظيفة اللاعبين الذين لا يمتلكون الكرة تتمثل في خلق المساحات، وإتاحة منافذ للتمرير ومن أجل تلقي الكرة أو توفير خيارات لحامل الكرة، فإنهم يعرفون كيف ومتى يتموقعون بالقرب من لاعبين آخرين أو يجدون المساحات الفارغة سواء عند حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها، مما يضفي مرونة أكثر على مجرى اللعب من جهة، ويُسهّل المهمة على حامل الكرة من جهة ثانية. ومع ذلك، فإن فهم أساسيات الدفاع والهجوم والهجوم المضاد يُعتبر عنصراً مهماً لتعلم مبادئ كرة القدم داخل الصالات واستيعاب كيفية ارتباط السمات الفنية بمراحل اللعب هذه والجوانب التكتيكية ذات الصلة.

كما يمكن اتّباع نهج قائم على قيود وضوابط لتحقيق نتيجة من النتائج الفنية المتوخاة لغرض تطوير الوعي التكتيكي في سن مبكرة، حيث يمكن اعتماد تدريب قائم على اللعب لتغطية أحد الجوانب الأساسية للتطوير الفني (مثل التمرير) في الوضع الهجومي، وهو ما من شأنه أن يربط بين العناصر الفنية والتنفيذ التكتيكي على نحو وثيق.

**مقدمة**  
لا يُقصد بالخطة التكتيكية التنظيم الصارم أو التموضع في خطوط ثابتة، بل التموقع المنظم على أرضية الملعب بهدف تحقيق أهداف محدّدة والاضطلاع بأدوار ووظائف معينة (فردياً وجماعياً). ويُراد من هذا التوزيع إنشاء سلسلة من التفاعلات بين أعضاء الفريق (التكتيكات) من أجل تحقيق الأهداف المتوخاة دون فقدان التوازن التنظيمي.



## 11.1 عند حيازة الكرة

## 11.1.1 مقاربات تكتيكية للعب

## الإشارات

ينطوي الإعداد التكتيكي على أهمية كبيرة في بناء اللعب باعتباره وسيلة من الوسائل التي تلجأ إليها الفرق لمحاولة مياغطة المنافسين من خلال عمليات سريعة ودقيقة يتم التمرن عليها مسبقاً، وذلك إما بهدف التسجيل أو التخلص من الضغط العالي. وفي هذا الصدد، يمكن أن يتفق جميع أفراد الفريق على إشارة يُقصد بها حلول اللحظة الحاسمة لتنفيذ استراتيجية معينة للتعامل مع جانب من جوانب اللعب، علماً أن تلك الإشارة يمكن تغييرها من مباراة إلى أخرى.

ويمكن أن تكون هذه الإشارات إما بصرية أو لفظية أو إحياءات أو تلميحات. ويمكن أيضاً أن يكون المؤشر عبارة عن عملية لها علاقة بالمنافس، مثل الضغط على المنطقة التي توجد فيها الكرة وتقيد قدرته على التكيف بسرعة مع التغيير المفاجئ في سرعة الكرة أو اتجاهها، بحيث يتفاعل كل لاعب من لاعبي الفريق مع تلك العملية بطريقة إيجابية.

## الاستبدال الرباعي والاستبدال الثلاثي

يُعتبر إجراء استبدال رباعي أو ثلاثي ظاهرة حديثة في كرة الصالات على مستوى النخبة، حيث يتدرب اللاعبون في مجموعات من أربعة أو ثلاثة عناصر للتعود على بعضهم البعض والاستفادة من نقاط القوة الجماعية. فعلى سبيل المثال، قد يكون هناك أربعة لاعبين في الفريق يميلون أكثر إلى المهام الدفاعية، في حين قد يكون هناك أربعة آخرون يميلون أكثر للهجوم، مما يعطي المدرب إمكانية الاستعانة بالرباعي الأول عندما تكون المنافس في وضع هجومي، على أن يستعين بالرباعي الثاني عندما تكون الكرة في حوزة فريقه، علماً أن الاستبدال الرباعي، على غرار الاستبدال

الثلاثي والثلاثي، يتوقف إلى حد كبير على خصائص الفريق وتنظيمه واستراتيجيته خلال المباراة.

ويؤثر هذا النهج على طريقة لعب الفريق الذي يتبعه وعلى الفريق المنافس كذلك.

وقد أصبح هذا التوجه شائعاً بشكل متزايد على مستوى البراعم، حيث يتطور اللاعبون داخل بنية الفريق أو المجموعة، علماً أن هناك مزايا وعيوب في اعتماد هذا النهج في فئة الناشئين/الشباب. صحيح أن وضع لاعبين في مجموعات مع أصدقائهم أو زملائهم المقربين من شأنه أن يمنحهم الثقة للعب والتجريب وارتكاب أخطاء دون خوف، إلا أنه يضيع عليهم في المقابل فرصة التعلم خارج منطقة الراحة واللعب في سياق غير مألوف والتعود على التنافس في بيئة مليئة بالتحديات.

وهنا تبرز أهمية وعي المدرب وفهمه للعلاقات الشخصية داخل فريقه باعتبارها عاملاً رئيسياً في تحديد النهج الأفضل لكل لاعب من اللاعبين الناشئين/الشباب.

## نهج اللعب:

هناك العديد من الجوانب التي تؤثر على نهج الفريق، من بينها على سبيل المثال الثقة المسبقة في الفوز بالمباراة أو الخوف من مواجهة فريق أقوى. ومع ذلك، فإن الفرق تتعامل مع كل مباراة أو حصة تدريبية من منطلقين أساسيين:

**منطلق إيجابي:** حدة عالية في اللعب، حيث يكون جميع اللاعبين على أتم الاستعداد ومركّزين ذهنياً أثناء المباراة.

**منطلق سلبي:** من منظور تكتيكي واستراتيجي، قد تقتضي متطلبات المباراة (النتيجة، عدد الأخطاء، إيقاع اللعب، وما إلى ذلك) نوعاً معيناً من اللاعبين ونظاماً هجوماً محدداً، بيد أن اللاعبين المتاحين قد تكون لهم خصائص ومواصفات مختلفة تماماً عما هو مطلوب.

ولذا فمن المهم جداً للمدربين فهم الاحتياجات والإمكانات والتنفيذ المناسب إن أرادوا أن يكون لقراراتهم تأثير على المباراة واللاعبين.



## تغيير الأنظمة أثناء اللعب

صحيح أن المدربين عادة ما يسعون إلى اعتماد استراتيجية محددة ونظام معين، إلا أن الفرق غالباً ما تنتقل من نظام لعب إلى آخر بحسب ما تقتضيه كل حالة، إذ لا يمكن مثلاً اللعب بنظام 1-4-0 طيلة المباراة، وإن كان هذا هو النهج المألوف للفريق، مما يعني أن المدربين يجب أن يعملوا على تلقين اللاعبين المهارات اللازمة لفهم ضرورة تنويع أنظمة اللعب من حين لآخر.

## البناء المحفوف بالمخاطر

قد يجازف المدرب بإقحام لاعب واحد فقط في المنطقة 1 أو 2 عند البناء الهجومي، مما يضعه أمام ضغط عال من المنافس بينما يظل بقية اللاعبين موزعين بين المنطقتين 3 و4. بيد أن ذلك يُعد من أكثر المواقف خطورة في عملية بناء اللعب.

ويطرح هذا سؤالاً جوهرياً أمام المدربين حول جدوى البناء بنظام 3-1 بدلاً من اعتماد نهج يقوم على اضطلاع حارس المرمى بدور لاعب الساحة الخامس، الذي بدأ يفقد فعاليته شيئاً فشيئاً في الآونة الأخيرة.





## 11.1.2 بناء اللعب دون ضغط

في بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021™، كان عدد الفرق التي دافعت بنهج قائم على تكتل متوسط أو منخفض قليلاً للغاية على العموم، في حين أن كانت العديد من الفرق تميل إلى ذلك في الماضي، مما كان يتيح للمنافسين بناء اللعب بأريحية بعيداً عن أي ضغط على حامل الكرة. ففي تلك النسخة من البطولة، كان اللعب يميل أكثر إلى الضغط الجماعي المتقدم والتكتل بكثافة في نصف ملعب المنافس مباشرة بعد انطلاق التمريرة الأولى من حارس المرمى.

بما أن اللاعبين والمدربين يهدفون إلى تطوير فهمهم لكرة الصالات منذ المرحلة التي يكون فيها الأطفال في طور النمو أو منذ مرحلة الناشئين/الشباب، فإن التكتل المنخفض يوفر للفريق الحائز على الكرة الفرصة لبناء عملية هجومية دون ضغط نسبيًا. صحيح أن المنافسين حاضرون دائماً في سيناريو المباراة، إلا أن التكتل المنخفض سلبي أكثر من التكتل الدفاعي المتوسط أو العالي.

فعندما يلجأ المنافس إلى التكتل العالي أو التكتل المتوسط/الضغط المتوسط، فإن ذلك قد يزيد من فرص شن هجمات مضادة، وما يترتب عن ذلك من حاجة لاتخاذ القرارات بسرعة أكبر من حاملي الكرة، مما يؤدي إلى خطر أكبر من ذلك الذي ينطوي عليه بناء اللعب دون ضغط.

صحيح أن بناء اللعب دون ضغط غالباً ما يُنظر إليه على أنه يصب في صالح الفريق المهاجم، بيد أن صعوبة إيجاد المنافذ واختراق الخط الدفاعي قد تزداد كلما زادت سهولة احتفاظه وتقدمه بالكرة، لأن المساحات تُصبح مغلقة، كما تُصبح معها الممرات إلى مرمى المنافس موصدة ومسدودة.

ولعل إقحام لاعب واحد فقط في المنطقة 2 وإبقاء الآخرين في المنطقة 4 يُعد من أكثر الاستراتيجيات المحفوفة بالمخاطر أثناء عملية بناء اللعب، لما تنطوي عليه من تهديدات قاتلة في حال فقدان الكرة في المنطقة 2 أو 3، لأن ذلك يترك الفريق بمدافع واحد فقط، مما يستوجب على الفرق أخذ كل الأخطار المحتملة بعين الاعتبار.

## فتح اللعب لخلق مساحات في الهجوم

### التنظيم

- يُقسّم الملعب إلى ثلاث مناطق عمودية (5x40م/10x40م/5x40م).
- تُقام لعبة بسيناريو 2 ضد 2 (1 ضد 1 في كل نصف) في الممرات العرضية و 1 ضد 1 في المنطقة الوسطى، بالإضافة إلى جوكر يلعب للفريق المهاجم.

### الشرح

- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم.
- يجب على اللاعبين البقاء دائماً في المناطق المخصصة لهم.

### تنوع التمرين

- التمرين 1: يمكن للاعبين الفريق الحائز على الكرة تبادل المواقع مع زملائهم المتوقعين في نفس المنطقة من الملعب.
- التمرين 2: يمكن للاعبين المتوقعين في أقصى عرض الملعب تبادل المواقع مع زملائهم المتمركزين في النصف الآخر من الملعب.
- التمرين 3: يتبع المدافعون اللاعب الذي يتبادل موقعه مع زميل له.
- التمرين 4: تُقام لعبة وفق سياق شبيه بسيناريو المباراة، حيث لا يمكن إشراك أكثر من 5 ضد 5 (زائد لاعب محايد واحد) بنصف الملعب في أي وقت.



### FIFA Training Centre

### النقاط الأساسية

- يُسمح للاعبين باللعب بحرية بعد التأكد من فهمهم التمرين.
- من شأن إشراك حراس المرمى كلاعبين محايدين أن يمنحهم الفرصة لممارسة مهمة الاضطلاع بدور لاعب ساحة.
- يجب على اللاعبين التفكير في كيفية الاستفادة من موقعهم في اللعب الهجومي.
- ينبغي التركيز على الاحتفاظ بالكرة للمضي قدماً في اللعب.
- ينبغي حث اللاعبين على اللجوء إلى الركض المتداخل في أطراف الملعب، مع مطالبة الأجنحة لقطع الطريق عليهم.
- على اللاعبين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم أن يفكروا باستمرار في كيفية التأثير على حامل الكرة من خلال تحركاتهم واتجاه جسمهم.
- من شأن استرجاع القوى بسرعة وإجبار المنافسين على تغيير مواقعهم أن يعزز فرص نجاح اللاعب في المهام الدفاعية والهجومية على حد سواء.
- من شأن اللعب بنسق عالٍ والتحرك باستمرار أن يساعد الفريق على المضي قدماً في اللعب بشكل فعال.
- ينبغي خلق مساحات ومنافذ تمرير باستمرار لمساندة حامل الكرة.
- بمجرد انضمام لاعب جناح، يجب على الفريق الحائز على الكرة أن يسعى إلى الهجوم بليقاع سريع.

### 11.1.3 بناء اللعب تحت الضغط

تلجأ معظم الفرق إلى أنظمة مختلفة لتنويع طريقتها في اللعب وإيجاد حلول للمشاكل التي يطرحها المنافسون. ومن المهم تلقين ذلك للناشئين/ الشباب خلال سعيهم إلى التجريب وفهم كيفية تنفيذ مختلف الاستراتيجيات خلال هذه المرحلة من عملية تطوير اللاعبين.

وتشمل الاستراتيجيات المعتمدة لتجاوز ضغط المنافس اللعب بنظام 1-3-1 لتوسيع الملعب واتباع أسلوب لعب مباشر.

كما يُمكن اعتماد نهج آخر قائم على نظام 4-0 الذي يحاول من خلاله الفريق المهاجم جذب لاعبي الفريق المنافس وإغرائهم للخروج من تكتلهم الدفاعي في نصف ملعبهم، ومن ثم انتظار "مؤشر" يتيح لهم الانطلاق بسرعة لاستغلال المساحة المتاحة وراء خط الدفاع، علماً أن هذا الأسلوب يتطلب مهارات عالية في السيطرة على الكرة وتحركات كثيرة من اللاعبين، إذ عادة ما تطبقه الفرق المميزة فنياً.



وهناك نهجان رئيسيان عند التعامل مع أي نوع من أنواع الضغط (العالي والمتوسط والمنخفض):

#### النهج المباشر

بغض النظر عن النظام المتبع، فإن النهج الذي يميل أكثر إلى البناء المباشر ينطوي على مخاطر أقل، علماً أن اللعب بهذا الأسلوب يتطلب مستوى فنياً عالياً من جميع اللاعبين.

#### النهج القائم على البناء المنظم

يتمثل هذا النهج في امتلاك الكرة على مدى فترات أطول، مع فرض سيطرة مستمرة والتحلي بانضباط قوي. كما يتطلب قدرات فنية عالية للاحتفاظ بالكرة عبر سلسلة طويلة من التمريرات وغير ذلك من الطرق الكفيلة بمواصلة حيالة الكرة، وخاصة تحت الضغط.

بيد أن المشكلة التي تواجه الفرق التي تعتمد أنظمة لعب قائمة على البناء المنظم تكمن في صعوبة تحديد المؤشر الذي يستدعي الشروع في عملية حاسمة (أي لحظة الانطلاق في هجوم مباشر) دون إتقان نظام اللعب بشكل كامل، وذلك بسبب نقص الدعم من جهة، وخطر فقدان الكرة من جهة ثانية.

### بناء اللعب من الخلف

#### التنظيم

- يُقسّم الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- يتم إعداد سيناريو 5 ضد 5 (بالإضافة إلى حارسي المرمى).
- تُقام لعبة سيناريو 2 ضد 1 في الثلث الدفاعي، وسيناريو 2 ضد 2 في الثلث الأوسط، وسيناريو 1 ضد 2 في الثلث الهجومي.

#### الشرح

- يجب أن تمر الكرة عبر المناطق الثلاث قبل التهديد.
- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم.
- يجب على كل من اللاعبين المتمركزين في الثلث الدفاعي لمس الكرة مرة واحدة على الأقل قبل نقلها إلى الثلث الأوسط.
- يمكن للاعبين الدفاعيين الذين يعبرون بالكرة في الثلث الأوسط الانضمام إلى زملائهم في تلك المنطقة لخلق سيناريو 3 ضد 2.
- عندما تنتقل الكرة إلى منطقة الهجوم، لا يُسمح إلا لمُدافع واحد فقط من مدافعي الثلث الأوسط بالدخول إلى الثلث الدفاعي، وبالتالي خلق سيناريو 3 ضد 2.

#### تنويع التمرين

- التمرين الأول: تقييد العدد المسموح به للمدافعين في نصف ملعبهم لخلق زيادة عددية (4 ضد 3) لصالح الفريق المهاجم.
- التمرين الثاني: يمكن لجميع اللاعبين المدافعين الدفاع في نصف ملعبهم لخلق سيناريو 4 ضد 4.

#### النقاط الأساسية

- يجب تشجيع اللاعبين على بذل جهود كبيرة لحماية الكرة عندما تكون بحوزتهم حتى يتمكنوا من المضي قدماً في اللعب عبر المناطق الثلاث.
- ينبغي إعطاء الأولوية للتمريرات الأمامية لتمكين الفريق المهاجم من اختراق دفاع المنافس في أسرع وقت ممكن.
- يتم خلق منافذ تمرير لحامل الكرة من أجل منحه خيارات تمرير متعددة.
- ينبغي على حامل الكرة التحلي بالصبر والبحث عن المساحات المواتية.
- ينبغي على اللاعبين استخدام إيماءات وتوجيه جسمهم في اتجاهات معينة للتواصل بصرياً مع زملاء.
- يُوصى باللجوء إلى أسلوب التمويه لإجبار المنافس على ارتكاب الأخطاء، كما ينبغي البحث عن المساحات المواتية لتلقي الكرة.
- ينبغي اللعب بنسق عالٍ مع الإكثار من التحرك والحرص دائماً على مساندة حامل الكرة.
- يُوصى بتدوير الكرة بسرعة لخلخلة التموضع الدفاعي للمنافس والسعي للاستفادة من ذلك.



#### FIFA Training Centre

## اللعب من الخلف تحت الضغط



### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يتم إعداد سيناريو 4 ضد 4 (بالإضافة إلى حارسي المرمى).
- يلعب كل فريق بنظام 1-3 مع محور (3 ضد 3 في النصف الهجومي و1 ضد 1 في النصف الدفاعي).

### الشرح

- يبدأ اللعب من حارس المرمى، الذي يجب أن يرسل تمريرة قصيرة إلى لاعب متمركز داخل النصف الدفاعي.
- بمجرد أن يرسل حارس المرمى التمريرة القصيرة، يجب على اللاعبين الثلاثة الذين يسعون إلى التخلص من الضغط المفروض عليهم داخل النصف الدفاعي أن يتبادلوا ثلاث تمريرات فيما بينهم قبل أن يتقدم اللعب إلى المحور المتمركز داخل نصف ملعب المنافس.
- إذا فقد الفريق المهاجم الكرة، فإن اللعب يُستأنف من حارس مرمى الفريق المنافس.

### النقاط الأساسية

- يجب أن يتوقع المحور المناطق التي ستخلق فيها مساحات حتى يتمكن من الانتقال إليها وتقديم خيارات تمرير ساحة لحامل الكرة.
- يُستخدَم عرض الملعب بالكامل للمساعدة في التخلص من ضغط المنافس.
- ينبغي تنفيذ عمليات الحجب على المنافسين لإيجاد مساحات فارغة وإتاحة خيارات تمرير مواتية لحامل الكرة.



## البناء الهجومي



### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُقسَم الملعب إلى ثلاث مناطق، على أن يبلغ طول كل منطقة من منطقتي الإنهاء 10 أمتار.
- يُقسَم اللاعبون إلى ثلاثة فرق يضم كل منها 4 عناصر، حيث يتموقع فريق واحد في كل منطقة من المناطق الثلاث.
- يقف حارس في كل مرمى.

### الشرح

- عند بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة الفريق المتموقع في المنطقة المركزية.
- لا يُسمح للفريقين المتموقعين في منطقتي الإنهاء بالدفاع إلا داخل منطقتيهما.
- إذا أحبط الهجوم أو انتزعت الكرة من الفريق المهاجم، ينتقل الفريق المدافع إلى الهجوم، حيث يتعين عليه مهاجمة المرمى الموجود في الطرف الآخر من الملعب.
- إذا سجّل الفريق المهاجم، فإنه يستمر بحياسة الكرة ويهاجم المرمى الموجود في الطرف الآخر من الملعب.

### النقاط الأساسية

- إذا لم يكن حامل الكرة تحت الضغط، فيجب على زملائه توفير خيارات لمدهم بتمريرات طويلة من أجل تفكيك خطوط المنافس من جهة، وفتح الملعب من جهة ثانية.
- يجب توجيه الجسم بالشكل الصحيح وإبقاء العين على الكرة طوال الوقت.
- ينبغي خلق منافذ تمرير باستمرار لإتاحة خيارات تمرير متعددة أمام حامل الكرة.
- ينبغي التركيز على الاحتفاظ بالكرة لاختبار مستويات تركيز الفريق المدافع.
- تكتسي التحركات عند عدم حياسة الكرة أهمية بالغة كما تساعد على خلخلة الدفاع وتشتيت تركيز المدافعين.
- يجب اتخاذ قرار فيما إذا كان التسديد خياراً أفضل من الاحتفاظ بالكرة وإعادة تدويرها. قد تكون هناك حاجة إلى التحلي بالصبر لانتظار اللحظة التي تتاح فيها فرصة أفضل للتسديد.
- يجب تحديد الفرص المناسبة للتسديد أو إرسال تمريرات حاسمة.
- يجب الحرص على إرسال تمريرات دقيقة وسريعة لخلق ثغرات في خط الدفاع.
- ينبغي تفكيك التكتل الدفاعي من خلال تغيير مجرى اللعب بسرعة، وتبادل المواقع وإخراج لاعبي الفريق المنافس من مواقعهم.
- يجب الحرص على عدم فقدان الكرة بسهولة. ينبغي على الفريق المهاجم حماية الكرة، وعدم المجازفة إلا عندما تكون حظوظه في التسجيل أعلى من إمكانية تلقي شبابه لهدف.





### 11.1.4 مرحلة الهجوم

للهجوم بفعالية في لعبة الصالات الحديثة، يتعين على الفرق التحلي بالسلسلة التكتيكية عند حيازة الكرة وعند الانتقال الدفاعي، وهو ما قد ينطوي على عمليات دفاعية فورية.

فالهجوم هو الجانب الذي يتطلب أكبر قدر من الممارسة والتطوير.

ذلك أن نجاح الهجوم الموضعي أو التدريجي يتطلب الصبر والتروي، ومعرفة كيفية قراءة اللعبة وفهمها، وأيضاً معرفة كيفية خلخلة دفاع المنافس للاستفادة من سوء تنظيمه.

وبالإضافة إلى السرعة والدقة، يُعتبر عنصر المفاجأة من الشروط الواجب توفرها في الهجوم السريع لكي يكون فعالاً.

كما تشير التحليلات إلى أن الفرق الناجحة في كرة الصالات غالباً ما تمتاز بالسلسلة الهجومية والصبر والتمرير الإيجابي، وهي خصائص تتطلب لاعبين يزخرون بقدرات فنية عالية ويفهمون اللعبة بشكل جيد، ولديهم ذكاء ووعي جيدين، وقدرة كبيرة على العمل ضمن منظومة جماعية.

ويُعد إجراء استبدال رباعي أو ثلاثي عنصراً رئيسياً في تماسك الفريق، بما أنه يساهم في تلك السلسلة التكتيكية، كما أنه بروتوكول أساسي لإنشاء وتطوير مجموعات من اللاعبين الذين يتناسبون مع أساليب معينة ليكونوا فعالين عند الاستعانة بهم في إطار جماعي محدد، علماً أن التبديلات الفردية أصبحت جزءاً من الماضي (باستثناء مرحلة تطوير اللاعبين)، بينما زادت أهمية الوعي التكتيكي على مر السنين.

وهذا أمر مهم بالنسبة لمدربي كرة الصالات. ذلك أن تحقيق نتائج إيجابية يستوجب فهماً عميقاً لكيفية الانتقال من فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو إلى مرحلة الناشئين/الشباب، على أن يكون ذلك منظماً بالشكل الأمثل لتطبيق الفهم التكتيكي والجمع بينه وبين المهارات الفنية.

وعند إجراء استبدال رباعي، يمكن أيضاً الاستعانة بدكتين من ستة لاعبين، حيث يتمرّن جميع اللاعبين لتحقيق التفاهم المتبادل فيما بينهم، إذ يُفترض بلوغ مستوى من الانسجام بينهم فيما يتعلق بأنماط اللعب والاتساق الحركي. وإذا كان ذلك قد يتحقق بدرجة أقل خلال مرحلة الناشئين/الشباب، فإنه يجب أن يترسخ بحلول موعد وصول هؤلاء اللاعبين إلى النضج الكامل.

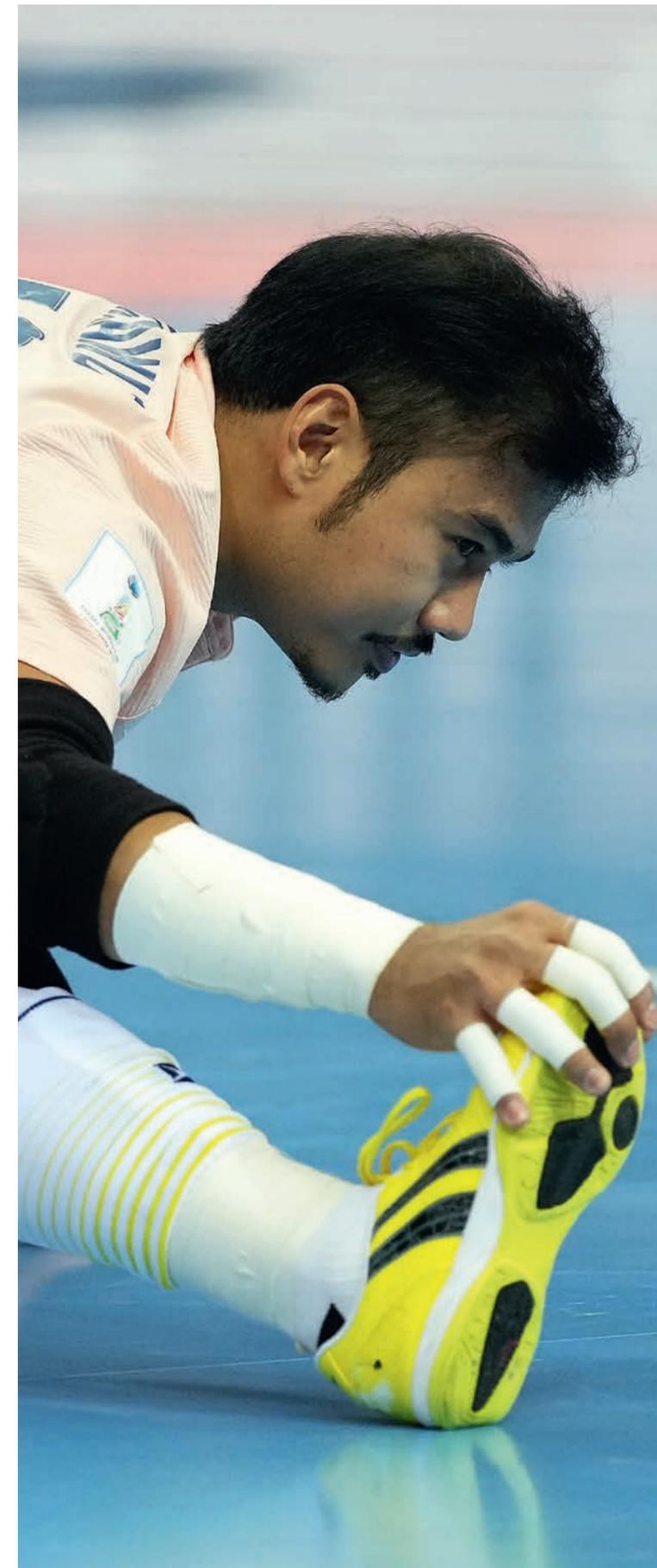
ومن الأهمية بمكان أن تكون للفريق القدرة على الانتقال من أنظمة لعب هجومية محضة والتحلي بالمرونة عند مواجهة مختلف أنواع التكتل الدفاعي، إذ لم يعد من المألوف اعتماد أنظمة صارمة طوال المباراة. فعلى مستوى النخبة، أصبحنا نرى تغييراً متكرراً بين مختلف أنظمة اللعب، علماً أن الفرق الأكثر تطوراً تلجأ عمداً إلى هذا الأسلوب، في حين أنه عادة ما يكون من قبيل الصدفة في فرق البراعم والناشئين والشباب والكبار والمباريات ذات الطابع الترفيهي، وذلك بسبب غياب بنية لعب محدّدة، وإن كان لذلك تأثير على مجرى اللعب.

وفي هذا الصدد، أظهرت البيانات المستقاة من كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021 أن العديد من الفرق تلعب بسلسلة كبيرة، معتمدة بشكل كبير على لاعبيها البارزين في معظم المراحل الهجومية، مما يؤكد على أهمية التمريرات الدقيقة والقوية في أداء الفرق الناجحة. صحيح أن اضطلاع حارس المرمى بدور لاعب الساحة الخامس قد ترتب عنه اختلال في البيانات في الآونة الأخيرة، إلا أنه يوضح في المقابل الحاجة إلى حراس مرمى من هذا النوع في كرة الصالات الحديثة أكثر من أي وقت مضى، لأن ذلك يجعلهم يساهمون بشكل كبير في بناء اللعب.

وتنعكس هذه السلسلة في أنظمة اللعب المستخدمة (بما في ذلك 1-3 و 2-3 و 2-2 و 4-0 التي يتم استخدامها جميعها في نفس مراحل اللعب) كلما عززت الفرق تطويرها وعمّقت فهمها للعبة. وقد تمر هذه الأنظمة مرور الكرام على الوافدين الجدد على كرة الصالات، وكذلك المدربين أو اللاعبين الذين تنقصهم الخبرة في هذه اللعبة، لا سيما وأن فرق النخبة تلعب بسرعة عالية، حيث يتحرك اللاعبون والكرة بوتيرة كبيرة. ومع ذلك، فإن الأنظمة المستخدمة تبقى واضحة حتى لو كانت اللعبة مليئة بحركات يصعب التنبؤ بها.

وفي هذا الصدد، يجب أن يوفر مدربو كرة الصالات الدعم اللازم للاعبين من أجل مساعدتهم على فهم كل نظام من أنظمة اللعب وكيفية الانتقال من نظام إلى آخر في نفس الحركة، والأهم من ذلك، استيعاب سبب هذا التغيير والغرض التكتيكي أو الاستراتيجي الكامن وراءه. صحيح أن ذلك قد يختلف باختلاف المدربين والفرق بناءً على الاستراتيجية المستخدمة وأهدافها، بيد أن هناك أساسيات ينبغي ترسيخها.

وقد أصبحت المرحلة الهجومية تتسم بزيادة في الهجمات الفردية التي تعتمد بشكل مُطرد على القدرات الفنية لحامل الكرة أكثر من الحركات الجماعية المنظمة والتمريرات بين اللاعبين. ورغم أن المواجهات الثنائية بين اللاعبين كانت دائماً جزءاً من اللعبة، إلا أن كرة الصالات الحديثة أصبحت تشهد توجهاً متزايداً في اعتماد هذا النهج باعتباره سبيلاً فعالاً للفوز بالمباريات، ولا سيما من قبل فرق تفتقر إلى الفهم والتماسك التكتيكيين (ربما بسبب محدودية المهارات التدريبية). وإذا كان ذلك يحقق النتائج المرجوة في بعض الحالات، فإن الاعتماد الشديد على عدد قليل من العمليات الفردية لا يضمن النجاح دائماً.



### الجانب البدني

يُعد الجانب البدني من المحاور التي تستدعي النقاش، إذ يجب أن يطمح جميع اللاعبين إلى أن يكون لهم حضور بدني قوي للضغط على منافسيهم، علماً أن ذلك يُعتبر من الميزات الأساسية التي تستفيد منها الفرق عند اتباع نهج يقوم على الضغط العالي. كما أن للجانب النفسي أهمية بالغة في هذه الحالات، حيث يجب أن يكون اللاعبون قادرين على فرض أنفسهم بدنياً أثناء اللعب مع التحلي بالالتزان الذهني في الوقت نفسه.

### تراجع نسبة المخالفات

تشير البيانات أيضاً إلى انخفاض كبير في عدد المخالفات المرتكبة خلال المرحلة الهجومية، وذلك على جميع المستويات. ومن خلال تحليل تلك البيانات، يمكن استنتاج أن حياة الكرة لفترات طويلة من خلال تمريرات دقيقة وسريعة للغاية من شأنه أن يؤدي إلى تحديات أقل من جهة، وقد يكون التزايد الملحوظ في الهجمات المباشرة عاملاً يقلل من إمكانية الالتحام بلاعبى الفريق المنافس من جهة ثانية. وهناك أيضاً احتمال ثالث يتعلق بالتغيرات التي طرأت على أساليب التحكيم بعد التعديلات التي طالت قوانين اللعبة، إذ هناك من يعتبر أنه ربما يكون لذلك تأثير في هذا الاتجاه، بينما يرى تيار آخر أن التدريب يلعب أيضاً دوراً في هذا الصدد. ومهما يكن، فإنه من الضروري فهم تعديلات القانون واستيعاب آثارها على اللعبة للتحسين معها وإيجاد طرق لعب مبتكرة على ضوء هذه التغييرات ذلك أن قوانين اللعبة تضع إطاراً محدداً يجب أن يعرفه الجميع (أي الضوابط التي يجب أن تُمارَس وفقها اللعبة). ذلك أن التدريب يتمحور حول إيجاد الطرق الكفيلة باستغلال كل الفرص المتاحة في إطار قوانين اللعبة إلى أقصى حد ممكن، إذ يلعب المدربون دوراً فعالاً في تحدي قوانين اللعبة لجعل كرة الصالات رياضة أكثر إثارة وجاذبية للمشاهدين.



صحيح أن أسلوب التسديد نحو القائم البعيد ظل سائداً ومعمولاً به في كرة الصالات على مدى عقود، لكنه أصبح الآن أقل انتشاراً بين طرق الوصول إلى المرمى في ظل التقدم الكبير الذي تم تحقيقه على مستوى اللعب الفني والهجوم المضاد، ناهيك عن خفة حراسة المرمى. فبينما لا تزال المباريات تشهد تسجيل أهداف بهذه الطريقة، إلا أن وتيرتها قلت على مدار العقدين الماضيين، وهو مؤشر آخر على تغيير اللعبة باستمرار، حيث أصبحنا نرى المزيد من المواجهات الثنائية (1 ضد 1) والتحديات والعمليات التي تنطوي على اللعب المباشر أو تشهد إشراك المحور في البناء الهجومي. أضف إلى ذلك أن الفرق أصبحت أكثر وعياً بقدرتها على الدفاع عند عدم حياة الكرة، وهو ما يمكن تفسيره بالثقة الكبيرة التي أصبحت توضع في الفريديات خلال العمل الهجومي، ولكن أيضاً في المهام الدفاعية.

فعندما لا يقوم الفريق ببناء هجوم أو باللعب عبر الثلث الأوسط، مفضلاً في المقابل الاعتماد على اللعب الهجومي الفردي، قد يشير ذلك إلى تغيير في التخطيط التكتيكي. بيد أن ذلك قد يكون مجرد انعكاس لافتقار الفريق للاعبين يمتازون بالمهارة الفنية وانعكاس لمحدودية الفريق من الناحية الفنية بشكل عام. صحيح أن هذه الطريقة قد تؤدي إلى نتائج عرضية، إلا أنها لا تمثل حلاً على المدى الطويل، مما يقودنا مرة أخرى إلى التركيز على احتياجات اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.

### أسلوب الهجوم

يُعتبر تنوع أساليب اللعب من الجوانب التي تجعل كرة الصالات لعبة ممتعة ومسلية للكثيرين. ومع تقلص الفجوة في السنوات الأخيرة بين البلدان المتقدمة في هذه الرياضة وتلك التي تحاول اللحاق بركيها، تمكن اللاعبون والمدربون من تطوير فهم أعمق للعبة، حتى لو كان النهج الدفاعي المتبع أمام الفرق الكبرى يساهم في تقويض اللعب الهجومي بعض الشيء. وفي المقابل، هناك بيانات حديثة تُظهر قدرة هذه البلدان على التنافس أيضاً من خلال تكييف فلسفاتهما الهجومية واتباع أسلوب غير تقليدي يضيف عنصر المفاجأة وتعقيد المهمة الدفاعية للمنافس، وذلك بوضعه أمام حالات يصعب توقعها.

وهنا تبرز أهمية الإلمام العام والدقيق باللعبة لدى المدربين في تحدي المعايير القائمة في كرة القدم داخل الصالات، وهذا يتطلب الالتزام والمثابرة من اللاعبين والمدربين على حد سواء، بالإضافة إلى الرغبة في التجريب مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية اللعب من أصغر الفئات العمرية لإعداد اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو واللاعبين الناشئين/ الشباب بأفضل طريقة ممكنة.

ويُعد هذا من الجوانب المثيرة للقلق في عملية تطوير كرة الصالات، إذ لا يمكن للفرق الاعتماد على لاعبيها الأكثر مهارة لخلق فرص هجومية، بل عليها الاحتفاظ بالكرة واستغلال ذلك لإيجاد منافذ التمير وفرص التسديد للاعبين الذين لديهم أفضل الخصائص الهجومية، بدلاً من فقدان الكرة بسهولة، علماً أن ذلك يتطلب تدريباً موجهاً نحو التطوير.

قد يؤدي انعدام خطط هجومية منمّطة إلى مباريات تنتقل فيها الكرة مباشرة من الدفاع إلى الهجوم دون أي تولىفات في خط الوسط، وذلك بسبب فقدان الكرة باستمرار. ذلك أن القدرة على الاستمرار بحياسة الكرة في النصف الهجومي والثلث الأخير عنصر بالغ الأهمية من العناصر التي تساعد على تحقيق نتائج إيجابية في كرة الصالات، علماً أن التحلي بالصبر وفهم أهمية حياة الكرة يُعدان من الأركان الرئيسية التي تقوم عليها مرحلة الهجوم.

لكن من خلال تحليل البيانات، ولا سيما تلك التي تم استخلاصها من بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021، تبين لأول مرة أن دور حياة الكرة في تحقيق النتائج أصبح أقل أهمية مما كان يُعتقد في السابق. فعلى سبيل المثال، شهدت مرحلة المجموعات إقصاء الفريق الذي أكمل أكبر عدد من التمريرات مقارنة بجميع الفرق الأخرى، مما يسلط الضوء على أهمية المكان الذي تتم فيه التمريرات وكيفية ارتباطها بالمرحلة الهجومية. وبعبارة أخرى، فإن جدوى حياة الكرة تتوقف بالأساس على مدى استفادة الفريق منها، أي أنه ليس من المجدي الاحتفاظ بالكرة لفترات طويلة دون التسجيل، مما يعني أنه يجب التركيز أكثر على النتائج المحصل عليها من العمليات الهجومية، مع العلم أن خلق فرص للتسجيل يُعتبر التحدي التكتيكي الأصعب في كرة الصالات.

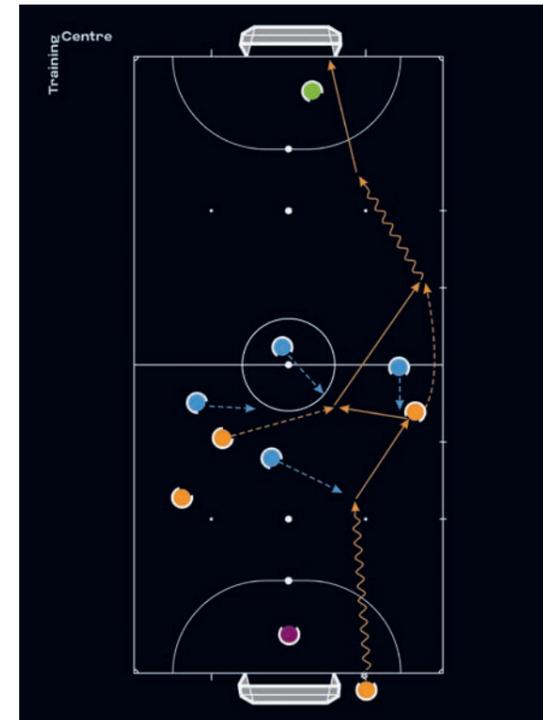
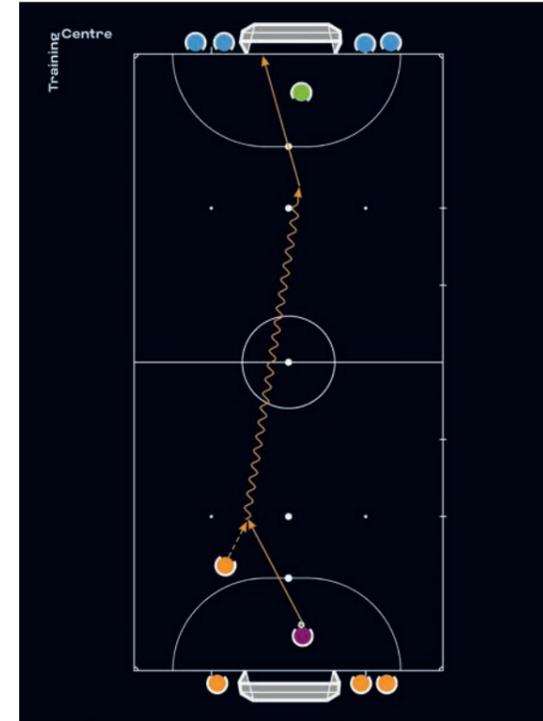
ويتمثل التحدي الذي تواجهه البلدان النامية في ضرورة جعل كرة الصالات لعبة اتجاهاً (بشكل إيجابي)، وأن تعكس النتائج الجهود المبذولة.

ويتوخى هذا الدليل توجيه رسالة قوية حول الحاجة إلى تدريب يُراعي خصوصيات كل فئة عمرية على حدة واتباع هذا النهج في مراحل التطوير (فئة اللاعبين في طور النمو وفئة الناشئين/الشباب). هذا وقد لوحظ خلال العقد الماضي انخفاض كبير في عدد اللاعبين الشباب الذين يصلون إلى مستوى النخبة في مرحلة مبكرة من مسيرتهم في كرة القدم داخل الصالات. ورغم غياب أدلة ملموسة تُفسر سبب ذلك، إلا أن هناك اعتقاداً سائداً بين خبراء FIFA الفنين بأن عدم تطوير الجانب التدريبي قد يكون من بين العوامل الرئيسية التي أدت إلى هذا الوضع، كما يُعتقد أنه من الأسهل على المدربين العمل مع لاعبين ناشئين ومعتادين على مستوى النخبة ولديهم فهم وإلمام بحيثيات كرة الصالات على أن يخوضوا غمار تطوير اللاعبين الناشئين وإعدادهم للعب في هذا المستوى. ولذا فمن الواجب أن يتغير هذا الواقع، وأن تتغير معه الطريقة التي تُدرَّب بها اللاعبين، إذ من المهم جداً لأي فريق يلعب في مستوى النخبة أن يكون هناك مزيج من الخبرة والمواهب الشابة (إلى جانب التحلي بالشجاعة لوضع الثقة في الجيل الصاعد والتوفيق بين عنصرى الشباب والخبرة).



الدليل العملي لمربي كرة القدم داخل الصالات

## المد الهجومى التدريجى



### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يقف حارسٌ في كل مرعى.
- تُوزَع المجموعة إلى فريقين يضم كل منهما أربعة لاعبين، حيث يتمركز كل فريق خلف أحد المرمىين.

### الشرح

- يبدأ التمرين من أحد حراسي المرمى، الذي يرمي الكرة إلى لاعب مهاجم يحاول التسجيل في المرمى المعاكس.
- سواء نجحت المحاولة أم لم تنجح، يبقى اللاعب المهاجم على أرض الملعب حيث يتحول إلى مدافع في مواجهة مهاجمين اثنين من الفريق المنافس في سيناريو 2 ضد 1.
- يقوم حارس المرمى المتمركز في الطرف الآخر من الملعب برمي الكرة إلى أحد اللاعبين المهاجمين، الذين يهاجمون المرمى المعاكس.
- بعد الانتهاء من سلسلة 2 ضد 1، يدخل لاعب آخر إلى الملعب لخلق سيناريو 2 ضد 2، حيث يتحول اتجاه الهجوم إلى المرمى الآخر.
- يستمر التمرين بسيناريو 3 ضد 2 و 3 ضد 3 ثم 3 ضد 4 لينتهي بسيناريو 4 ضد 4.
- يُعاد التمرين من جديد بعد تقدم اللعبة إلى سيناريو 4 ضد 4 من طرف الملعب إلى الطرف الآخر.

### النقاط الأساسية

- على اللاعبين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم أن يعملوا على خلق منافذ تمرير جيدة لحامل الكرة.
- يجب الحرص على حماية الكرة عند حيازتها.
- ينبغي فتح الملعب من خلال اللعب في العرض.
- يجب الحرص على التحلي بالسرعة في الهجمات المضادة وتحديد اللحظة التي ينبغي فيها تسريع اللعب أو إبطاؤه.
- يجب الحرص على أن تكون مساحة منطقة التمرين مناسبة لأعمار اللاعبين وقدراتهم.



FIFA Training Centre

## خلق الفرص في الثلث الأخير



### 11.1.4.1 الهجوم المباشر

يُعتبر التقدم بالكرة عبر تمريرات طويلة من الأساليب الفعالة التي يمكن اعتمادها في كرة الصالات، وإن كان يُستحسن اللجوء إلى استراتيجيات هجومية أخرى لزيادة فرص النجاح.

ذلك أن الهجمات المباشرة قد لا تؤدي دائماً إلى خلق فرص للتسجيل، ولكنها قد تكون في المقابل جزءاً مهماً من عملية البناء الهجومي، حيث يلجأ إليها الفريق للاستمرار بحياسة الكرة إذا لم يكن من الممكن التسديد على الفور.

وتُشير بيانات المباريات إلى أن اللعب المباشر الفردي أصبح من الاتجاهات المسجلة مؤخراً في كرة القدم داخل الصالات، حيث باتت العمليات الفردية تكتسي أهمية متزايدة على حساب العمل الجماعي في الوضع الهجومي أو بناء اللعب. وقد يكون ذلك ناتجاً عن التطور المحدود للاعبين أو قد يكون أسلوباً متعمداً من المدرب.

هذا وقد أصبح أتباع نهج اللعب الطويل وتخطي وسط الملعب (المنطقتين 2 و 3) عبر أسلوب مباشر عند مواجهة منافس يقاوم بواسطة تكتل عالٍ أو تكتل متوسط خلال اللعب المفتوح، حيث يحاول الفريق المهاجم الانطلاق من العمق (المنطقة 1) بسرعة إلى المنطقة 3 لتفادي التكتل الدفاعي المفروض عليه. بيد أن هذا النهج يجب استخدامه كتكتيك إضافي، لا كبديل لبناء اللعب، علماً أن الاستراتيجيتين قد تكملان بعضهما البعض.



#### التنظيم

- يُقسّم الملعب إلى أربع مناطق متساوية المساحة.
- تظل المنطقة 1 خالية من اللاعبين إلى أن يتمكن المنافس من استرجاع الكرة والانتقال إلى الهجوم.
- تُقام لعبة سيناريو 2 ضد 2 في كل من المنطقتين 3 و 4.

#### الشرح

- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم، الذي يمرر الكرة إلى زميل متموقع في المنطقة 3.
- عندما تنتقل الكرة إلى المنطقة 4، يمكن لأي من اللاعبين المهاجمين المتموقعين في المنطقة 3 الدخول إلى المنطقة 4.
- إذا فقد الفريق المهاجم الكرة بعد تسديدة أو تصد، أو إذا نجح الفريق المدافع في انتزاعها منه، يتحول الفريق المدافع إلى الهجوم، لكنه لا يستطيع التسديد إلا عندما يكون حارس المرمى في مكانه، علماً أن اللعب ينتقل إلى نصف ملعب المنافس.

#### تنوع التمرين

- يمكن إشراك حارس المرمى في الهجوم لخلق زيادة عددية (حارس المرمى الطائر).

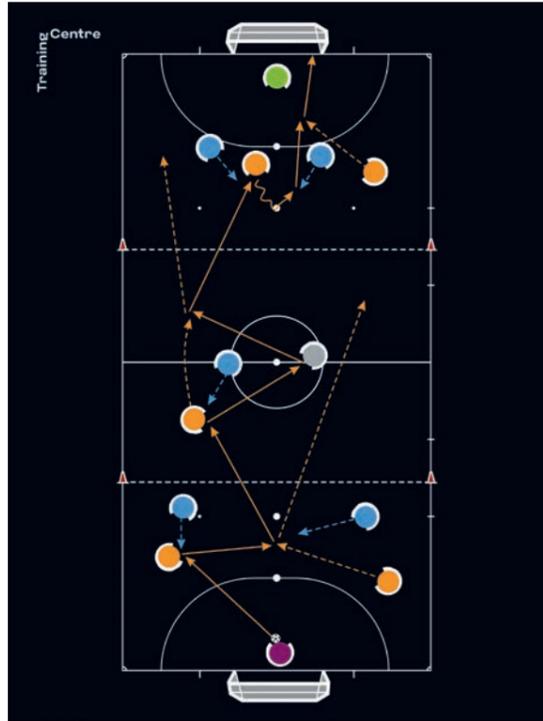
#### النقاط الأساسية

- يجب أن يسعى لاعبو الفريق الحائز على الكرة إلى خلخلة دفاع المنافس وإجبار لاعبيه على ترك مواقعهم، وذلك من خلال التحرك المستمر عند عدم حيازة الكرة.
- ينبغي على اللاعبين خلق مساحات لحامل الكرة باستمرار من أجل خلق منافذ للتمرير وتعزيز فرص السيطرة على الكرة عندما تكون بحوزة فريقهم.
- يجب حث اللاعبين على مواجهة بعضهم البعض في وضع 1 ضد 1 لخلق سيناريوهات تتيح للمهاجمين فرص التخلص من المدافعين.
- يتمثل دور المحور في المساعدة على تقدم اللعب إلى المنطقة التالية.
- من شأن التحلي بالصبر عند حيازة الكرة أن يساعد على خلق سيناريوهات يكون فيها المحور أكثر فعالية.
- ينبغي التركيز على مهاجمة القائم البعيد وتداخل الجناح مع اللعب لإتاحة الفرصة لتغيير مجرى اللعب بسرعة بعد انتقال الكرة إلى المحور.
- يُوصى بالمجازفة في الهجوم من خلال الاختراق عبر التمرير، خاصة عندما تكون فرص النجاح عالية، وإمكانية الفشل منخفضة.
- يجب أن يظل حارس المرمى منخرطاً في العمل الجماعي حتى يكون جاهزاً لتعزيز الهجوم وخلق زيادة عددية.



#### FIFA Training Centre

## اللعب عبر المناطق الثلاث



### التنظيم

- يُقسَّم الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- تُقام لعبة بسيناريو 2 ضد 2 في كل منطقة من منطقتي الإنهاء و 1 ضد 1 بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب للفريق المهاجم.

### الشرح

- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم، الذي يجب أن يرسل تمريرة قصيرة إلى لاعب متمركز داخل الثلث الدفاعي.
- يمكن للفريق المضي قدماً في اللعب إلى الثلث الأوسط إما عن طريق تمرير الكرة أو دحرجتها.
- بعد انتقال اللعب إلى المنطقة الوسطى، يتم خلق زيادة عددية (4 ضد 3) لصالح الفريق الحائز على الكرة.
- إذا سجل أحد الفريقين، فإنه يستمر بحياسة الكرة ويستأنف اللعب من نفس المنطقة التي سجل فيها، لكنه يهاجم في الاتجاه المعاكس هذه المرة.

### تنوع التمرين

- التمرين الأول: لا يُسمح للاعب المحايد إلا بلمسة واحدة.
- التمرين الثاني: يجب على حراس المرمى تمرير الكرة في غضون أربع ثوانٍ.
- التمرين الثالث: لا يوجد حد معين لعدد اللمسات المسموح بها للاعب المحايد، في حين لا يُسمح بأكثر من لمسة واحدة للاعبين الآخرين المتوقعين في المنطقة الوسطى.
- التمرين الرابع: يمكن للاعبين المتوقعين في المنطقة الوسطى تبادل المواقع مع زملائهم المتوقعين في مناطق أخرى.
- التمرين الخامس: لا يوجد حد معين لعدد اللمسات المسموح بها للاعبين المتوقعين في المنطقة الوسطى.

### النقاط الأساسية

- يُوصى بالتمويه لخداع المدافعين وخلق منافذ للتمرير.
- ينبغي خلق منافذ التمرير وفتح الممرات باستمرار لإعطاء حامل الكرة خيارات تمرير مواتية.
- يجب الحرص على إعطاء الأولوية دائماً للعب نحو الأمام والمضي قدماً.
- يمكن التخلص من ضغط المنافس عن طريق تحريك الكرة باستمرار وتجنب اللعب الثابت الذي يُسهّل على المنافس المهام الدفاعية.
- يجب الحرص على إعطاء الأولوية للتمريرات الأمامية، إذ لا يُسمح بلعب الكرة للخلف إلا لغرض فتح مساحات إلى الأمام من خلال التحرك عند عدم حيازة الكرة.
- الاستمرار بحياسة الكرة لتعزيز فرص السيطرة على اللعب.

### متطلبات المهارة الفنية

قد يتساءل البعض عن ميزة النهج الذي يتخلى فيه الفريق عن اللعب القائم على التوليفات الجماعية، ولكن هذا النوع من اللعب المباشر يُؤتي ثماره عندما يُطبَّق بالطريقة الأمثل مع التنفيذ الدقيق والتوقيت المناسب والتوقع الصحيح، بل ويُنصح أيضاً أن تتبّع الفرق كاستراتيجية إضافية إذا اقتضى الحال.

قد تكون للفرق التي تزخر بمستوى عالٍ من المهارة الفنية القدرة على الجمع بين نهج قائم على التمريرات القصيرة في مساحات ضيقة واستراتيجية مباشرة أساسها الكرات الطويلة. أما الفرق الأقل مهارة من الناحية الفنية، فقد تميل أكثر إلى اعتماد أسلوب الكرات الطويلة، ولكن هذا النهج قد لا ينجح إلا نادراً خلال المباراة.

### فن المباغة

صحيح أن القدرة الفنية هي العنصر الأساسي في الهجوم للاستفادة من حيازة الكرة، ولكن عنصر المفاجأة لا يقل أهمية عنها. وفي هذا الصدد، فإن نكز الكرة بأصابع القدم يُعد من الأسلحة الفنية القوية التي يُوصى بالاستعانة بها في اتباع أسلوب الهجوم المباشر، إذ يُنظر إلى هذه التقنية على أنها من الخصائص الأساسية التي تمتاز بها كرة الصالات، ولذا فإنه ينبغي إتقانها لتحقيق أقصى استفادة منها ومباغة المنافس.

### توسيع اللعب وإشراك حارس المرمى في البناء

يساهم توسيع اللعب في فتح الملعب وتخفيف الضغط الذي يمارسه المنافس من خلال اتباع أسلوب الضغط العالي أو التكتل العالي. بيد أن هذه الاستراتيجية تتوقف على التفكير السريع للمهاجم ومدى شجاعته للخروج من المنطقة 1 أو 2 بقدر ما يتطلب تفكيراً سريعاً ورؤية خاطفة من أحد زملائه لبدء الهجوم بتمريرة دقيقة وموجهة بالقوة اللازمة، علماً أن حارس المرمى يلعب دوراً محورياً في إعداد الهجمات المباشرة، حيث يضطلع بمهمة خلق الفرص، وهو نهج يزداد أهمية أكثر فأكثر في كرة الصالات الحديثة.

وحتى عندما لا تؤدي الهجمات المباشرة إلى فرص للتسجيل، فإنها قد تكون مهمة في احتلال مناطق حيوية من الملعب لبدء الهجوم الموضعي، مما يعني أن الجانبين معاً مرتبطان ارتباطاً جوهرياً فيما بينهما.

### ربط الجوانب الفنية بالتكتيكية

عند تقييم هذا المفهوم، يمكن الاسترشاد بالخلاصات والملاحظات التي تم الخروج بها من دورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام 2018 فيما يتعلق بالفرق التي استخدمت تكتيكات تتطلب قدرة فنية معينة، حيث تبين أنه يجب الأخذ في الاعتبار اعتماد استراتيجيات تتطلب قدرات فنية معقدة، خاصة إذا كانت القدرات الفنية للاعبين غير متطورة بما فيه الكفاية.

وحتى على مستوى النخبة، فإن التعقيدات التكتيكية والقدرة الفنية عُصران لا يتوافقان دائماً. ذلك أنه من الصعب على الفرق بلوغ الفعالية إذا لم تستطع الجمع بين نهجها التكتيكي والصفات الفنية الفعالة. صحيح أن كرة الصالات لعبة فنية وتكتيكية إلى حد كبير، بيد أنه يجب فهم التكتيكات المطلوبة من جهة، والتحلي بالقدرة على تنفيذها من جهة ثانية.



## استغلال الزيادة العددية في الهجمات المضادة

## 11.1.4.2 الهجوم المضاد

يُشار إليه أيضاً باسم المرحلة الانتقالية نظراً لأنه ينطوي على تحول سريع من الدفاع إلى الهجوم.

تقوم كرة الصالات على ثلاث مراحل لعب أساسية:

- الدفاع
- الهجوم
- الهجوم المضاد

يعتمد الهجوم المضاد على:

- السرعة (في التمرير وتحرك اللاعبين)
- الاتجاه (للأمام)
- عنصر المفاجأة (انطلاق فوري للكرة من منطقة دفاعية للاستفادة من وضع غير منظم في دفاع المنافس)
- استغلال المساحات (من قبل جميع اللاعبين)
- الإنهاء

قد يؤدي ذلك إلى طرح الأسئلة التالية:

- هل يميل اللاعبون إلى التحكم أكثر في إيقاع اللعب؟
- ألا يريدون الركض؟ لاحظنا أن جميع الفرق تقريباً تلجأ إلى إجراء تبديلات شاملة (استبدال أربعة لاعبين دفعة واحدة) كل ثلاث أو أربع دقائق.
- ألا يريد المدربون أن يركض لاعبوهم بأقصى سرعة في المراحل الانتقالية؟ هل يطلبون منهم باستمرار التحلي بالهدوء والتحكم في إيقاع اللعب؟
- هل تحسنت الفرق كثيراً بشكل عام من الناحية الدفاعية؟
- هل يتحسن مستوى حراس المرمى سنة بعد أخرى، وهل يتم الاعتراف بأهميتهم داخل منظومة الفريق؟
- هل يتم التركيز في التدريبات على البناء أكثر من الهجمات المضادة؟

بالطبع، قد لا تكون هناك إجابات بسيطة على هذه الأسئلة، وقد تكون هناك عوامل مختلفة في اللعب بناءً على أعمار اللاعبين ومراحل تطوّرهم.

## التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُقسَم الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يتموقع مهاجمان في المنطقة الوسطى.
- يُجرى التمرين بثلاثة مدافعين ومهاجم واحد في كل طرف من طرفي الملعب.

## الشرح

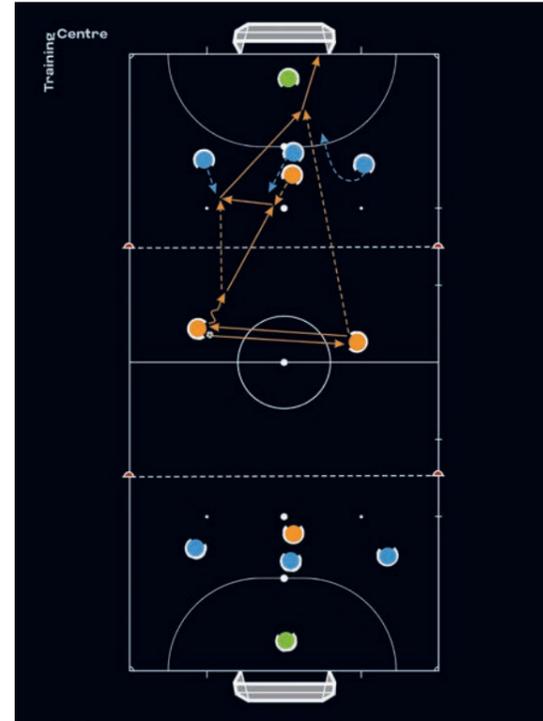
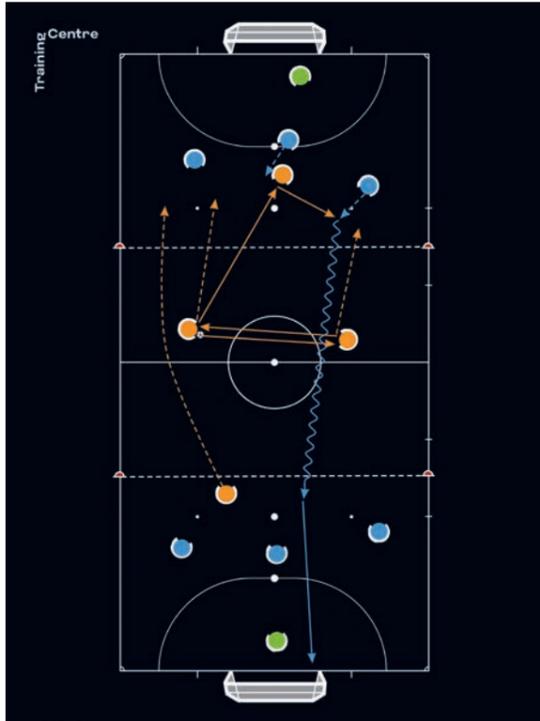
- يبدأ التمرين بتموقع مهاجمين في المنطقة الوسطى، حيث يمرران الكرة قُطرياً فيما بينهما.
- يقرر هذان اللاعبان المهاجمان أي من المرميين سيهاجمان، ويسعيان للعب مع المهاجم في أي من منطقتي الإنهاء.
- إذا نجح في اللعب مع المهاجم، فقد يدخلان منطقة الإنهاء لخلق سيناريو 3 ضد 3.

## تنوع التمرين

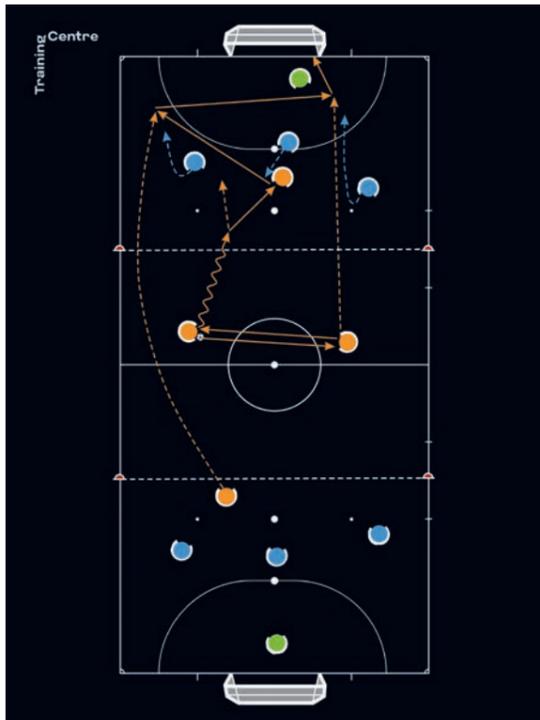
- بعد أن يتمكن اللاعبون المهاجمون المتوقعون في المنطقة الوسطى من الانتقال بالكرة إلى إحدى منطقتي الإنهاء، يمكن للمهاجم المتوقع في منطقة الإنهاء المقابلة الانضمام إلى الهجوم لخلق سيناريو 4 ضد 3.
- إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، يمكنه شن هجمة مضادة.

## النقاط الأساسية

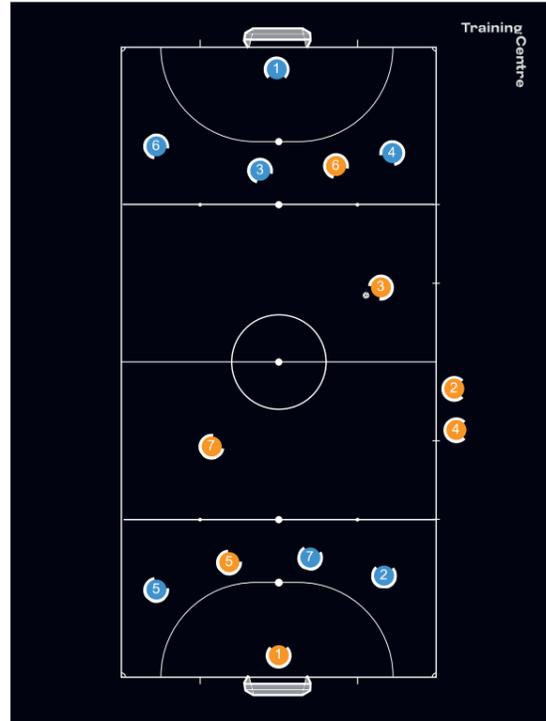
- عند تمرير الكرة فيما بينهم، يجب على اللاعبين المهاجمين المتوقعين في المنطقة الوسطى أن يتموقعوا قُطرياً بحيث يتمكنون من رؤية تحركات زملائهم في كل منطقة من منطقتي الإنهاء.
- يجب أن يعمل اللاعبون المهاجمون المتوقعون في منطقة الإنهاء على اللعب في العمق وفتح عرض الملعب لتجنب إعادة الكرة إلى زملائهم من اللسة الأولى.



FIFA Training Centre



## الهجوم والهجوم المضاد



FIFA Training Centre

## التنظيم

- تبدأ اللعبة بتبادل التمريرات بين المهاجمين المتوقعين في المنطقة الوسطى، ثم يختاران المنطقة التي سيهاجمانها. تُقام اللعبة على كامل مساحة الملعب كما هو مشار إليه أعلاه، ولكن يمكن أن تقتصر على نصف مساحة الملعب كذلك.
- تُمرر الكرة مباشرة إلى منطقة الإنهاء أو تتم دحرجتها باتجاهها، على أن يبدأ الهجوم بوضع 3 ضد 3، بمجرد دخول المهاجمين منطقة الإنهاء المختارة لينضم إليهم المهاجم الوحيد المتوقع على الطرف الآخر للملعب، وذلك لخلق تفوق عددي (4 ضد 3).
- يجب الاستمرار باللعب حتى تتوقف الكرة.
- إذا تمكن المدافعون من انتزاع الكرة، فيمكنهم الشروع في هجمة مضادة على الطرف الآخر من الملعب، كما هو الحال في السيناريو الحقيقي للمباراة، ولكن يتعين عليهم المرور بالكرة عبر المنطقة الوسطى، حيث ينبغي أن يركّز أحدهم بها للانضمام إلى الهجوم، بينما يجب على المدافعين التراجع إلى الخلف.

## الشرح

- يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما حتى تُتاح لكل منهما فرصة للهجوم.
- يُعاد تشكيل المجموعة المشاركة في التمرين للتحويل إلى وضع 4 ضد 1 في كل طرف من طرفي الملعب.
- يُعاد تشكيل المجموعة المشاركة في التمرين للتحويل إلى وضع 4 ضد 2 في كل طرف من طرفي الملعب.
- إذا بدأت اللعبة باستخدام نصف الملعب، ينبغي الانتقال إلى اللعب على كامل مساحة الملعب بما يتناسب مع أعمار اللاعبين وقدراتهم.

## النقاط الأساسية

- التواصل
- التمرير إلى الأمام
- تحريك الكرة والاحتفاظ بها
- تحرك اللاعبين
- التفوق العددي والنقص العددي
- إلى أي حد يستطيع الفريق الحائز على الكرة خلق فرص للتهديف؟
- دعم المهاجمين
- هل يوجد لدى المهاجمين مخطط دفاعي يتيح لهم إبطاء الهجوم المضاد في حال فقدان الكرة؟

## الهجوم المضاد السريع

## التنظيم

- يُقام التمرين في ثلاثة أرباع الملعب.
- يُوضع مرمى في كل طرف من أطراف منطقة التمرين.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يتموقع مدافع في كل نصف من نصفي الملعب.
- يتموقع لاعب في كل طرف من طرفي خط المنتصف.
- تُقسّم المجموعة المتبقية إلى فئتين من اللاعبين، الذين يتموقعون خلف المرمى.

## الشرح

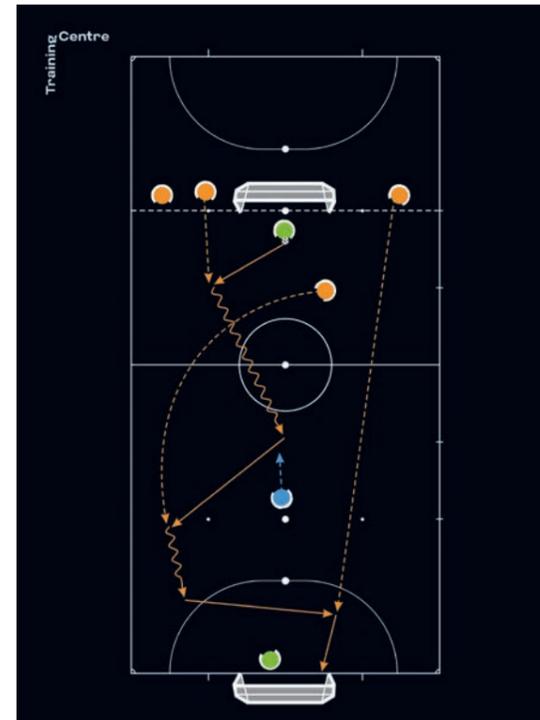
- يبدأ التمرين من أحد حارسي المرمى، الذي يرمي الكرة إلى أحد اللاعبين المتوقعين في نهاية خط المنتصف.
- يقرر هذا اللاعب المرمى الذي يرغب في مهاجمته، وينضم إليه في الهجوم اللاعب المتوقع في الطرف الآخر من خط المنتصف لخلق سيناريو 2 ضد 1.
- بعد اكتمال السلسلة، يغادر اللاعبون المهاجمون الملعب وينتظرون خلف المرمى الذي كانوا يهاجمونه.
- يدخل مهاجمان جديان الملعب من خلف المرمى، حيث يهاجمان المرمى المعاكس مع اللاعب المدافع في السلسلة السابقة لخلق سيناريو 3 ضد 1.
- يتعين على اللاعبين اللذين بدأ التمرين بدور دفاعي التوقع في أي من طرفي خط الوسط.
- أما اللاعبون اللذين دخلوا الملعب لخلق سيناريو 3 ضد 1، فإنهم يتحولون إلى مدافعين.
- يتناوب حارسا المرمى على بدء التمرين.

## تنويع التمرين

- يتم إطلاق هجوم مضاد من قبل لاعب يدحرج الكرة من خلف المرمى.

## النقاط الأساسية

- يجب على حارس المرمى شن الهجمات المضادة في أسرع وقت ممكن.
- يجب أن يركز حامل الكرة على مهاجمة الممر المركزي لتحدي المدافع المنافس.
- يجب إرسال تمريرات أمامية، كما يجب ترويض الكرة دائماً بشكل مُوجّه يتيح تقدم اللعب نحو الأمام.



FIFA Training Centre



المبادئ التي تنطوي عليها استراتيجية لاعب الساحة الخامس:

- الاستمرار بحيارة الكرة
- استغلال الزيادة العددية لتحريك الكرة بسرعة (وبالتالي إجهاد دفاع الفريق المنافس)
- تفكيك التكتل الدفاعي وإجبار لاعبي الفريق المنافس على تغيير المواقع
- بناء الضغط
- تغيير سرعة الكرة واتجاهها
- خلق منافذ للتمرير لتفكيك الدفاع
- التمرير دائماً نحو القدم الأقوى لمستقبل الكرة
- التحرك باستمرار لتفكيك التكتل الدفاعي الثابت

#### شرح الاستراتيجية وكيفية تصحيحها

تُظهر البيانات حقيقة مختلفة تماماً عما يُتوقع تحقيقه عادة من استراتيجية لاعب الساحة الخامس. من خلال تحليل تلك البيانات، يتبين لنا أن هذا التكتيك أدى إلى تسجيل ما مجموعه 16 هدفاً في كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021، مقابل الأهداف الـ 19 التي تم إحرازها عند انتقال الكرة إلى المنافس، مما يُظهر أن الفرق تكون أكثر عرضة لاستقبال الأهداف في شبكها عندما تحاول الاستفادة من الزيادة العددية من خلال استراتيجية لاعب الساحة الخامس. وبما أن هذا التحليل يشمل مسابقة من المستوى العالي في فئة النخبة، فإن هذه البيانات تدل على وجود خلل جوهري ما، وإن كان هذا هو الاتجاه السائد في اللعبة على جميع مستوياتها، علماً أنه غالباً ما يصاحبه سوء فهم للتكتيك على نطاق واسع. فقد أسفرت استراتيجية لاعب الساحة الخامس عن 16 هدفاً من إجمالي 194 تسديدة، بينما أدى فقدان الكرة عند اعتماد هذا النهج إلى استقبال 21 هدفاً من 99 تسديدة في المجموع، وهو ما يشير إلى أن استراتيجية لاعب الساحة الخامس في كرة الصالات الحديثة تصب في صالح الفريق المدافع أكثر مما تمنح الأفضلية للفريق المهاجم، علماً أن المُشرع كان يهدف إلى تحقيق عكس ذلك عند صياغة القانون الذي ينص على الاستعانة بلاعب ساحة خامس.

بيد أن هذه النتائج تُفسر بعدم استيعاب كيفية وتوقيت تنفيذ هذه الاستراتيجية من قبل اللاعبين والمدربين على حد سواء، بالإضافة إلى افتقار الفرق للقدرة الفنية اللازمة للاحتفاظ بالكرة. ويهدف هذا الدليل إلى تحسين النتائج المتوخاة في جميع هذه الجوانب حتى تظل استراتيجية لاعب الساحة الخامس ميزة تكتيكية مفيدة ذات مغزى وفقاً لما يُراد تحقيقه من خلال قوانين اللعبة.

من الناحية الاستراتيجية، يمكن الاعتماد على لاعب الساحة الخامس للاستمرار بحيارة الكرة، وإن كان الهدف الأسمى هو خلق فرص للتسجيل. ومن الناحية الإحصائية، تُظهر البيانات المستقاة من كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021 أن استراتيجية لاعب الساحة الخامس لم يترتب عنها سوى 16 هدفاً طوال البطولة (وهو ما يمثل 7% فقط من مجموع الأهداف). وتشير الإحصائيات إلى اعتماد هذه الخطة 219 مرة في المجموع، إلا أن الحالات التي أدت فيها إلى التسديد أو هز الشباك كانت أقل بقليل من 20%، علماً أن 42 حالة تترتب عنها تسديدة واحدة على الأقل، وهو ما يؤكد أن القدرة الفنية أساسية لفعالية التكتيك.

فقبل اتخاذ قرار بشأن الاعتماد على لاعب الساحة الخامس، يجب على المدرب أيضاً أن يضع في الاعتبار ما إذا كان الأمر يستحق المخاطرة، علماً أن البيانات المتاحة حالياً تُظهر أن استراتيجية لاعب الساحة الخامس تتسبب في استقبال الأهداف أكثر مما تؤدي إلى تسجيلها، وهذا يقودنا إلى الحديث عن أهمية التطبيق الصحيح للتكتيك.

#### المبادئ

تقوم استراتيجية لاعب الساحة الخامس على مجموعة من المبادئ التي يُراد منها خلق تفوق عددي لصالح الفريق المهاجم. فمن خلال تحريك الكرة بسرعة واستغلال الزيادة العددية لاكتساح الخطوط الدفاعية عبر التمريرات وتحركات اللاعبين، يجب أن يسعى الفريق المهاجم إلى خلق فرص للتهديف من خلال المساحات التي يتيحها الخلل الدفاعي.

ومن شأن اللعب بالقرب من التكتل الدفاعي أن يقلل من إمكانية خلق المساحات ويزيد من احتمال قطع الكرة، علماً أن تناقل الكرة ببطء شديد من جانب إلى آخر لن يؤدي إلى خلطة التوازن الدفاعي، في حين أن قلة استدارة اللاعبين المضطلعين بفتح عرض الملعب لن تساهم في خلق فرصة التسديد.

ذلك أن فهم كيفية استخدام استراتيجية لاعب الساحة الخامس استخداماً فعالاً يُعد من المتطلبات الأساسية للتدريب في كرة الصالات، حيث من المهم أيضاً العمل على تعزيز فهم اللاعب ومعرفته بهذا التكتيك إذا كان المدرب ينوي استخدامه في المباريات. ولكي تكون استراتيجية لاعب الساحة الخامس فعالة، يجب على الفرق أن تتمرن عليها مراراً وتكراراً في التدريبات لاستيعاب جميع جوانبها وصل المهارات الفنية اللازمة لدى اللاعبين مع فهم كيفية ارتباط كل جانب ببقية الجوانب التي ينطوي عليها هذا التكتيك.

وكما ذكرنا سابقاً، تُستخدم استراتيجية لاعب الساحة الخامس للاستحواذ على الكرة.

#### 11.1.4.3 النهج القائم على لاعب الساحة الخامس

يُعتبر مفهوماً هجوماً يُستخدم لتسجيل الأهداف، إلا أن البيانات تشير أيضاً إلى إمكانية استخدامه للاستمرار بحيارة الكرة من أجل الحيولة دون تعزيز تقدم المنافس أو عودته في النتيجة.

وإذ تُظهر بعض البيانات المستقاة من كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021 أن الفرق المهاجمة لا تستفيد كثيراً من استراتيجية لاعب الساحة الخامس، فإنه بات من الواجب إجراء تحليل شامل لفهم السبب الكامن وراء ذلك والخروج باستنتاجات مفيدة حول ما يمكن القيام به حتى تتضح الصورة لدى المدربين بما يتيح لهم إيجاد حلول تكتيكية كفيلة بتمكينهم من تحقيق أقصى استفادة من خطة لاعب الساحة الخامس.

كما تشير بيانات حديثة إلى اتجاه الفرق نحو اعتماد استراتيجية لاعب الساحة الخامس بشكل غير فعال إلى حد كبير. وقد لوحظ ذلك أيضاً في دورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام 2018، كما يُسجل محلياً على مستوى فئة الكبار في كرة الصالات ذات الطابع الترفيهي أو على صعيد المسابقات التنافسية كذلك. وفي جميع الحالات، فمن شبه المؤكد أن هذا راجع إلى غياب فهم واضح لكيفية تطبيق هذا التكتيك من جهة، ولكن أيضاً إلى المعرفة المحدودة بما يجب تحقيقه لضمان نجاح تكتيك لاعب الساحة الخامس من جهة ثانية.

يُعد النهج القائم على لاعب الساحة الخامس من الخصائص الفريدة التي تتسم بها كرة الصالات، وإن كانت قوانين اللعبة لا تشير إلى هذه الميزة بهذا الاسم تحديداً.

ففي أي وقت من المباراة، يمكن للفريق استبدال حارس المرمى بلاعب ساحة من أجل الاستفادة من خمسة لاعبي ساحة على أرضية الملعب (على ألا يتعدى المجموع أبدأ خمسة لاعبين)، علماً أن هذه الاستراتيجية تنطوي على مخاطر كبيرة، حيث تتطلب مهارات استثنائية في الاحتفاظ بالكرة وقدرات عالية على الحركة، وغالباً ما يُنفذها الفريق الحائز على الكرة.

وقد ظلت هذه الاستراتيجية شائعة على مر السنين، حيث يُراد منها تعزيز الفريق المهاجم بلاعب ساحة إضافي، من منطلق أن لاعبي الساحة يتقنون اللعب بالقدم أكثر من حراس المرمى. لكن هذا الطرح أصبح موضع العديد من علامات الاستفهام في الآونة الأخيرة، نظراً للتحسن الكبير الذي بات يُلاحظ في قدرة حراس المرمى على اللعب بأقدامهم.

هذا وقد سُجل بعض الإفراط في الاعتماد على لاعب الساحة الخامس دون تحقيق استفادة كبيرة من هذا النهج، الذي يتم تطبيقه أيضاً بشكل مفرط في فئة اللاعبين في طور النمو ومرحلة الناشئين/الشباب، علماً أن الأولوية في هاتين المرحلتين يجب أن تُعطى لاستيعاب المفاهيم أكثر من الاعتماد على الاستراتيجيات. ورغم أن لاعب الساحة الخامس غالباً ما

## النهج القائم على لاعب الساحة الخامس

### التنظيم

- يُستخدم أكثر من نصف الملعب قليلاً.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي منطقة اللعب.
- يتم إعداد سيناريو 4 ضد 4 (بالإضافة إلى حارسي المرمى).

### الشرح

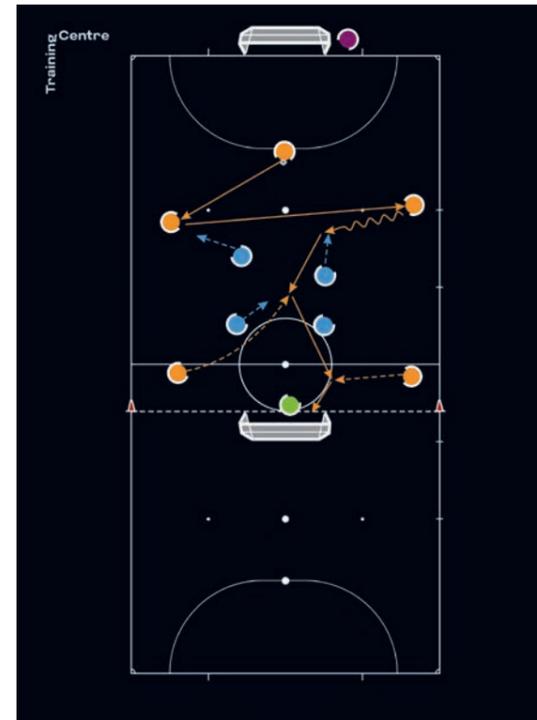
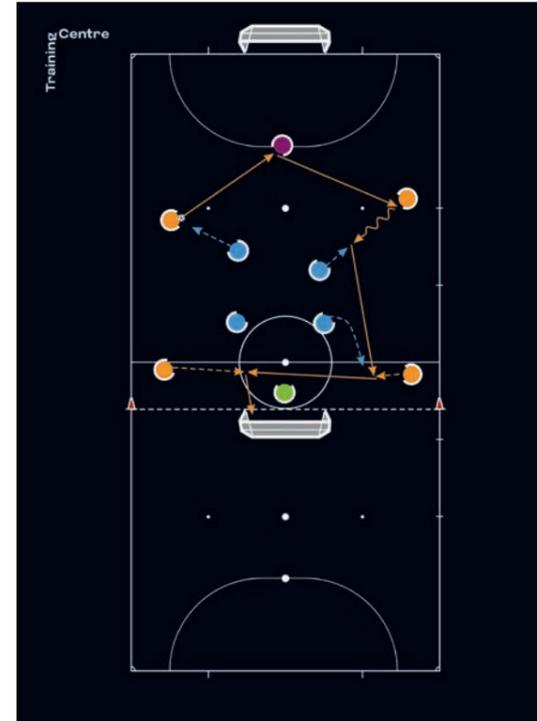
- يبدأ اللعب من حارس المرمى الطائر.
- يسعى الفريق المهاجم إلى بناء هجوم وإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- لا يُستأنف اللعب إلا عندما تصبح الكرة خارج اللعب.

### تنوع التمرين

- يتحول حارس المرمى إلى لاعب ساحة.

### النقاط الأساسية

- ينبغي تحديد الفرص السانحة لخلق سيناريوهات 2 ضد 1.
- ينبغي اللعب باندفاع وجدة مع السعي إلى الاستفادة من الزيادة العددية.
- يُوصى بمحاولة خلق حالات من التفوق العددي في المناطق المركزية من الملعب لخلخلة دفاع المنافس.
- يجب إبقاء الرأس مرفوعاً للبقاء على دراية بالتموقع الدفاعي للمنافس طوال الوقت وللتمكن من تحديد الثغرات المحتملة في خط الدفاع.
- ينبغي فتح مساحات في الملعب لمنع لاعبي المنافس من فرصة القيام بالتغطية الدفاعية.
- يُوصى بتدوير الكرة بسرعة لمنع دفاع المنافس من فرصة محاصرة لاعبي الفريق المهاجم بجانب خط التماس.
- إذا اعتمد المنافس خطة الرقابة الفردية للصيقة، يجب على حارس المرمى التقدم بالكرة لخلخلة دفاع المنافس قبل اتخاذ قرار بشأن التمريرة التالية.
- ينبغي التحلي بالصبر عند بناء الهجمات لتحديد الوقت المناسب للتمرير أو التسديد.
- يتموضع اللاعبون في مناطق معينة من الملعب لخلخلة دفاع المنافس.
- يجب تحديد توقيت تسريع وإبطاء عملية انتقال الكرة.



FIFA Training Centre

## 11.1.5 الفلسفات الهجومية

توفر أحدث البيانات إضاءات حول الفلسفات الهجومية لفرق كرة الصالات، حيث لا يخفى على أحد أن الفعالية هي النجاح. ومع ذلك، فإن هناك حاجة ماسة إلى المرونة في استراتيجيات اللعب، خاصة عند مواجهة منافس صعب المراس، إذ من المهم التعامل مع كل مباراة على حدة بدلا من تكرار نفس النهج في جميع المباريات، وهو ما يتطلب مهارات وخصائص متنوعة في الفريق، مع دراية جيدة باللعبة وثقة عالية في القدرات الفنية والتنفيذ التكتيكي.

### 11.1.5.1 الابتكار

مع مرور الوقت، تطرأ تغييرات على جميع الألعاب الرياضية التي يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، إذ يجب الابتكار والتجريب باستمرار للحفاظ على تقدم اللعبة وإثارتها وجاذبيتها. ففي كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA 2021، لوحظ هذا الابتكار من خلال الأسلوب الهجومي الذي انتهجته بعض المنتخبات، خاصة عند اللعب بنظام 4-0، الأسلوب الشامل بأربعة لاعبي ساحة، الذي تخلله في بعض الحالات الاستغناء عن النمط التقليدي الذي يتحرك فيه الفريق وفق عملية "الفراشة" في الجناحين للاستمرار بحياسة الكرة واستعادتها مباشرة بعد فقدانها، حيث يتولى اللاعب الأكثر تقدماً من لاعبي الجناح العودة بأقصى سرعة في اتجاه عمودي لاستلام الكرة في المنطقة 2 وظهره إلى المرمى، متقمصاً دور المحور، قبل التمرير مباشرة إلى الجناح المنطلق بسرعة على الجانب المقابل (انظر الفيديو أدناه). ويمثل ذلك حيلة مبتكرة لاستغلال المساحات ومباغثة المنافس، لما ينطوي عليه من عمليات مختلفة تماماً عما هو متوقع عادة.

### دور المحور

تشهد كرة الصالات على مستوى النخبة تزايداً ملحوظاً في أهمية دور المحور - اللاعب الأكثر تقدماً في الهجوم القائم على نظام 3-1 أو حتى رأس الحربة في نظام 1-3. ويبدو أن ذلك يدفع البلدان المتقدمة إلى التركيز أكثر على تأهيل لاعبين بهذه السمات في عملية تطوير اللاعبين المحليين. إلا أن البيانات تشير إلى نطاق قدرة ضيق للغاية في مختلف المنتخبات الوطنية على مستوى النخبة.

فعندما تحاول الفرق في فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو تكرار هذا الأسلوب نظراً لما يحظى به من تغطية إعلامية واسعة، قد تظهر العديد من العيوب والشوائب بسبب نقص القدرة الفنية لدى لاعبين لم يتطوروا بعد بالشكل الكامل.

ولذا فإن الحل يكمن في تطوير لاعبين لديهم هذه الصفات المحددة، رغم أن ذلك يستغرق بعضاً من وقت ويتطلب تدريباً وتوجيهاً وفق نهج قائم على الدراية والمعرفة، علماً أن تطوير أساليب لعب مختلفة لا تفضل أسلوباً واحداً على آخر قد يشكل فلسفة بديلة في مجال التطوير.

ويُعتبر خلق فرص للمحور جانباً مهماً من أسلوب اللعب هذا، لكن قدرة اللاعبين الآخرين على التمرير بفعالية إلى المحور لا تقل أهمية عن المهارات الواجب توفرها في المحور. ومن الضروري التفكير بطريقة مبتكرة وإبداعية عند تقييم المباريات واللاعبين، لكن مع الاعتماد على البيانات لدعم التصورات أو دحضها. صحيح أن الاعتماد على المحور يُعد جانباً حيوياً وتقليدياً من الجوانب التي ينطوي عليها العمل الجماعي في كرة القدم داخل الصالات، ولكن اللعب عبر المحور يجب أن يكون فعالاً، وهذا يتطلب تدريب جميع اللاعبين، وليس فقط المحور. فعلى سبيل المثال، يجب فهم دور المحور والجوانب التي تنطوي عليها عملية تلقي التمريرات في مختلف المواقف بحيث يمكن تقدير سرعة التمريرة الأمامية ومسارها وتسليمها إلى المحور لضمان حصوله على الكرة في أنسب وضع ممكن.

وفيما يتعلق بفعالية دور المحور في المباريات على جميع المستويات، قد لا يكون التصور العام مدعوماً دائماً بالبيانات، ولكنه يشكل أساساً جيداً لتطوير العمل في فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو، وذلك لمساعدة الجيل الصاعد على النهوض بقدراته الفنية وتعزيز فهمه للعبة.

ذلك أن المحور لن يتمكن دائماً من استلام الكرة وخلق فرص للتسديد أو التفوق في المواجهات الثنائية.

وينطوي دوره أيضاً على التمرير للآخرين، على اعتبار أن كرة الصالات رياضة جماعية في المقام الأول، حيث تُظهر أحدث البيانات الحاجة إلى استراتيجية شاملة تقوم على المحور حتى يكون دور هذا الأخير فعالاً تماماً.

وقد يكون هناك أيضاً اتجاه يميل للعب بأقصى سرعة عند حيازة الكرة، دون أن تكون للفريق القدرة الفنية على القيام بذلك بفعالية. هذا ويجب تسخير ما يلزم من سرعة وطاقته، مع السعي إلى تحقيق التوازن الفني والتكتيكي، علماً أن التحلي بالهدوء عنصر حيوي لتجنب فقدان الكرة، وخاصة في مرحلة الهجوم. وهذا أمر مهم للغاية عند التمرير إلى المحور، الذي عادة ما تُفرض عليه رقابة فردية لصيقة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن لمستته الأولى غالباً ما تكون حاسمة للاستمرار بحيارة الكرة أو محاولة التسديد.

تُعد القدرة على الاحتفاظ بالكرة من شروط النجاح في كرة الصالات، وذلك تحت القيود الرئيسية للعبة (خصائص الكرة، مساحة الملعب وعدد اللاعبين)، إذ من الصعب إنشاء فلسفة هجومية إذا كان اللعب الهجومي يتوقف باستمرار بسبب فقدان الكرة في غياب أي ضغط من المنافس أو جرأً أخطاء تتم عن عدم إتقان أساسيات اللعبة. كما ذكرنا سابقاً، تكتسي القدرة على التمرير والترويض أهمية بالغة في الاحتفاظ بالكرة. فإذا وقف الفريق على نقاط قوة عدد قليل من لاعبيه وتجاهل نقاط الضعف الجماعية، مفضلاً الرهان فقط على نقاط القوة الفردية، فستطغى على المباراة رتابة شديدة وسيسودها انعدام الفعالية بسبب كثرة العمليات التي يمكن التنبؤ بها. وهنا بالضبط تكمن أهمية التطوير في كرة الصالات، ولا سيما في فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو.

فلتحقيق النجاح في هذه اللعبة، ينبغي على الفرق أن تتحلى بالمرونة في اللعب الجماعي وتنوع الأدوار بين اللاعبين، مع إيجاد المزيج المثالي بين التألق الفردي والتماسك الجماعي.



### 11.1.6 التخصصات الموضوعية

فقد بات من الواجب معالجة هذا الأمر حتى تكون للعبة الصالات مصطلحات موحدة ولها نفس المعنى على الصعيد العالمي، بغض النظر عن الترجمة، والأهم من ذلك جعلها تتماشى قدر الإمكان مع لغة كرة القدم التي يعتمدها FIFA رسمياً، وذلك لتسهيل نقل المفاهيم واستيعابها في اللعبة بمختلف أشكالها.

من الطبيعي أن يكون للدول الرائدة في كرة الصالات تأثير كبير على اللعبة طيلة سنوات عديدة، وهي التي تركت بصمات واضحة في جوانب كثيرة. ومع ذلك، فقد ساهم هذا الوضع في ترسيخ نهج تبسيلي وقائم على التكرار، مما أعاق نمو اللعبة وتطويرها والابتكار فيها، وبالتالي تم نقل مفردات كرة الصالات أو تم نسخها وتداولها بشكل أعمى دون فهم سبب نشأتها أو الغوص في دلالاتها العميقة أو تقديم ترجمات دقيقة إلى لغات أخرى بما يعكس نفس المعنى المقصود في الأصل.



وهناك مقولة شائعة مفادها أن المرحلة الهجومية يجب أن تنتهي دائماً بتسديدة أو بهدف، ولكن هذا الطرح خاطئ في أساسه. ذلك أن المرحلة الهجومية تتطوي على جوانب متنوعة ويمكن أن تتوقف على عوامل عديدة، مثل مجرى اللعب والنتيجة والمرحلة التي بلغت المباراة. ففي بعض الحالات، قد يكون الهدف من المرحلة الهجومية هو تقليل خطر فقدان الكرة في الثلث الدفاعي أو في نقطة متقدمة من الملعب وإحباط المنافس عن طريق الاحتفاظ بالكرة، علماً أن الاعتقاد بأن المنافس لا يستطيع تسجيل الأهداف إلا إذا كانت الكرة في حوزته إنما هو اعتقاد سطحي وتبسيطي، ولذا فإن المطلوب هو حرمانه من الكرة قدر الإمكان. ويكتسي هذا الجانب أهمية قصوى في المراحل المبكرة من عملية تطوير اللاعبين، بما أن المرحلة الهجومية هي من بين أصعب مراحل اللعب، بغض النظر عما إذا كان النهج يقوم على المحور أم لا. ذلك أن الهدف من الهجوم في بعض الأحيان يتمثل ببساطة في إبقاء الكرة بعيداً عن متناول المنافس.

### الاعتماد على المحور عند عدم حيازة الكرة

عند عدم حيازة الكرة، يتطلب التعامل مع محور الفريق المنافس تحليلاً وتدريباً عميقين. ذلك أن المحور يهدف أساساً إلى "تثبيت" المدافع واستغلال الوضع للالتفاف حوله أو استخدام القوة لحماية الكرة ومنع المدافع من الوصول إليها وحجب رؤيته لثنيه على انتزاعها. وغالباً ما يكون موقع المدافع على مقربة من المحور، حيث يكون كلاهما على اتصال ببعضهما البعض، مع العلم أن هذا هو ما يريده المحور بالضبط من مراقبه، بحيث يكون الرمي خلفه أو يقف جنباً إلى جنب مع المدافع. فمن خلال معرفة مكان تموقع المدافع، يتيح له الشعور بقرب مراقبه إمكانية استغلال الوضع والقوة والمقاومة للالتفاف على المدافع باستخدام جسم هذا الأخير كوسيلة لمواجهة الرمي ومنع المدافع من التّخّل.

ويجب على المدافع أن يجد التوازن الضروري بين تموقعه بالقرب من المحور لتجنب التفاف هذا الأخير عليه وبين الوقوف على بعد مسافة كافية بما يتيح له رؤية الكرة بوضوح. وبما أن المحور يسعى دائماً إلى اللعب وفق تنظيم وتخطيط معين، فإنه يجب على المدافع أن يخلق له أكبر قدر ممكن من المتاعب لتعقيد مهمته قدر المستطاع.

### الجناح

يتمثل دور الجناح أساساً في مساعدة فريقه على فتح عرض الملعب، كما يتبين من الاسم الذي يُطلق على اللاعب المصطلح بهذا المركز. بيد أن تخصص الجناح أوسع من ذلك بكثير، إذ غالباً ما يمتاز بمهارات فنية عالية تتيح له تحدي المنافسين وجهاً لوجه في مرحلة البناء الهجومي بهدف خلخلة النظام الدفاعي للفريق المنافس وإيجاد المنافذ المؤدية إلى الرمي.

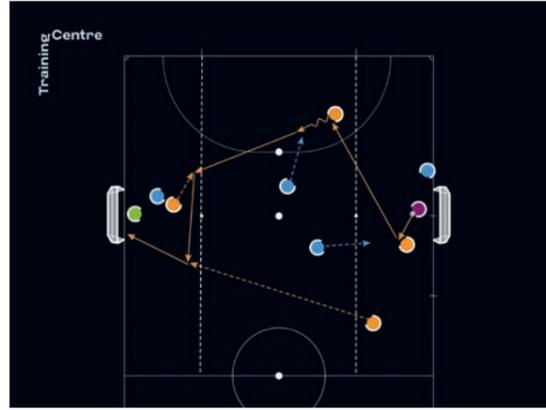
يُستخدم مصطلح "الجناح المعكوس" للدلالة على الجناح الأيسر الذي يلعب على اليمين والعكس كذلك، علماً أن الهدف الرئيسي من إشراك الجناح في الجهة المعاكسة هو توسيع عرض الملعب عند الهجوم من خلال استلام الكرة على الطرف قبل التوغّل بها نحو الداخل تاهباً للتسديد أو التميرير بالقدم الأقوى. أما عندما يلعب الجناح على الطرف الذي يناسب قدمه الأقوى فهذا يتيح لفريقه توسيع عرض الملعب، حيث يميل إلى مهاجمة الفريق المنافس بسرعة بالقرب من خط التماس للضغط على الدفاع من خلال إجبار مدافع على تغطية الزاوية القريبة وترك القائم البعيد مكشوفاً.

### المدافع

يُطلق هذا الاسم على المدافع المركزي (والأخير عموماً)، والذي يتموقع على الخط قبل الأخير من النظام الدفاعي، وهو عادة من يضطلع بمراقبة محور الفريق المنافس عند عدم حيازة الكرة وخلال العودة للوضع الدفاعي.



## مشاركة المحور في الثلث الأخير



## التنظيم

- يُقسَّم نصف الملعب إلى ثلاث مناطق، من بينها منطقة وسطى بعرض 10 أمتار.
- يُوضع مرمى على كل خط تماس.
- يتم إعداد سيناريو 4 ضد 4 (بالإضافة إلى حارسي المرمى)، بحيث يلعب كلا الفريقين بنظام 3-1.

## الشرح

- لا يُسمح للمحور بالدفاع، حيث يجب أن يبقى طوال الوقت في منطقة الهجوم المحددة.
- يجب على الفريق المدافع أن يترك لاعباً واحداً في منطقته الدفاعية طوال الوقت للدفاع أمام محور الفريق المهاجم، مما يمنح الفريق المهاجم زيادة عددية (3 ضد 2).
- هدف الفريق المهاجم هو تمرير الكرة إلى المحور، الذي يمكنه بعد ذلك إما التسديد على المرمى أو التمرير إلى زميل يمكنه الانضمام إليه في منطقة الهجوم.

## النقاط الأساسية

- من شأن توجيه الجسم بشكل جيد أن يتيح للاعبين مجال رؤية واسع، مما يمكنهم من اللعب بالكرة في أي منطقة من الملعب.
- يجب على لاعبي الفريق المدافع أن يسعوا باستمرار إلى خلق منافذ تمرير لتمكين زملائهم من خيارات تمرير متعددة.
- ينبغي التركيز على التمرير والتحرك إلى الأمام.
- يجب على اللاعبين التحلي بالصبر لتعزيز فرص فريقهم في التسجيل بمجرد أن يتلقى المحور الكرة.
- عندما تكون الكرة بحوزة فريقهم، يجب على اللاعبين أن يسعوا إلى دعم زملائهم والتحرك في مساحات تتيح لهم تلقي تمريرات من المحور.
- يُنبغ تدوير الكرة بسرعة للفريق إمكانية الاستفادة من المحور عندما يكون متحرراً من الرقابة أو تحت ضغط طفيف من المدافع المنافس.
- يجب أن يركز المحور على حماية الكرة، وخلق منافذ تمرير، وتوجيه الجسم توجيهها صحيحاً، وتلقي الكرة، وسحب المدافع، وترويض الكرة لتمريرها إلى زميل، وترويضها للاستدارة بها، وتحليل ورصد الوضع العام، والبحث عن فرص للعب مع لاعب الدعم، والتوقع لتلقي الكرة والاستدارة أو اللعب مع زميل.

## 3-1 النظام: دور المحور



## التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يُقسَّم كل نصف إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- تُستخدم مخاريط لتمييز منطقة تشمل ثلثي كل نصف من نصفي الملعب.
- يتموقع ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين داخل ثلثي أحد النصفين.
- يتموقع لاعب مهاجم (المحور) في الثلث الأخير من أحد النصفين لخلق سيناريو 4 ضد 3.
- يتموقع محور الفريق المدافع في الثلث الأخير من النصف الآخر.

## الشرح

- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المدافع، الذي يرمي الكرة إلى لاعب مهاجم متموقع داخل ثلثي أحد نصفي الملعب.
- يسعى الفريق المهاجم إلى المضي قدماً في اللعب للوصول إلى المحور، الذي يتعين عليه الاحتفاظ بالكرة والبحث عن زملائه أو التسديد على المرمى.
- إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، ينتقل اللعب إلى النصف الآخر من الملعب ويتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما.

## تنوع التمرين

- ينضم لاعب مدافع إلى المحور الهجومي في الثلث الأخير لخلق سيناريو 4 ضد 4 داخل أحد نصفي الملعب.
- يمكن للمحور مغادرة الثلث الأخير.
- بمجرد انتهاء محاولة الفريق المهاجم، يصبح التمرين عبارة عن لعبة تتميز بالانتقال المستمر بين طرفي الملعب.

## النقاط الأساسية

- يجب أن يُكَيّف المحور توجُّه جسمه لينتقل بالكرة إلى الأمام ومن ثم التسديد (من الجانبين) أو الاحتفاظ بالكرة في المناطق المتقدمة وتمريرها إلى زميل (متاح).
- يجب على اللاعب المتموقع في أبعد نقطة في العمق أن يُعدّل موقعه للتغطية تحسباً لهجوم مضاد محتمل.
- بعد تلقي الكرة، يجب أن يعمل المحور على الاستمرار بحياسة الكرة وإبطاء وتيرة اللعب.
- إذا لم يتمكن المحور من دعم اللعب، يجب أن يحل محله أحد الزملاء في مركز المحور.

### الخط الثالثي

بشكل عام، يتولى تنفيذ عملية التكتل الدفاعي ثلاثة لاعبين يتموقعون في شكل خطي ويتخذون وضعا متقدما للغاية، وذلك بهدف إبطاء تقدم الكرة وإبقائها في أبعد نقطة ممكنة عن مرمى فريقهم، إما بسد المنافذ أمام لاعبي الفريق المهاجم أو من خلال الضغط عليهم.

ويمكن أن ينطوي التكتل على فوائد كبيرة للفريق المدافع، إذ من شأنه أن يتيح له أن يفهم بوضوح كيف ومتى يشرع في ممارسة الضغط.

### الهجمات المباشرة، واللياقة البدنية والتكتل

لعل اللجوء إلى أسلوب التكتل العالي ساهم في تعزيز أسلوب الهجمات المباشرة الذي أصبحت تعتمد عليه العديد من الفرق في مختلف مستويات كرة الصالات. ومع ذلك، يمكن للفرق السريعة أن تتقدم بالكرة في لمح البصر بمجرد تجاوز حاجز التكتل العالي.

ذلك أنه من الضروري التحلي بالسرعة واللياقة البدنية العالية عند فقدان الكرة والانتقال إلى الدفاع بعد تطبيق أسلوب التكتل والضغط العالي، إذ يتطلب ذلك تركيزاً مستمراً وبقظة متواصلة، وهو ما يضع جميع اللاعبين تحت ضغط نفسي كبير.

يُعد التكتل الدفاعي لإبطاء تقدم الفريق المنافس سمة أساسية من سمات اللعب عند عدم حيازة الكرة، علماً أن المزج بين الاندفاع والتكتل السلبي يُزعزع المنافس ويُربك حساباته، مما يجبره على التفكير بتمعن أكبر (وبالتالي بشكل أبطأ) في المكان الذي ينبغي اللعب فيه وكيفية التحرك ككتلة واحدة، وهو ما يمكن أن يدفعه في كثير من الأحيان إلى الوقوع في فخ التردد، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة أو التأخر في التمرير من جهة، وإتاحة فرصة سانحة للفريق الضاغط من جهة ثانية.



## 11.2 عند عدم حيازة الكرة

### 11.2.1 التكتل العالي - الضغط العالي

تلجأ الفرق إلى التكتل العالي لإرباك المنافسين إلى أقصى حد ممكن - وغالباً ما تُتبع ذلك بالضغط على حامل الكرة، حيث لوحظ استمرار الفرق في اتباع أسلوب الضغط المتقدم خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021™.

### 11.2.2 التكتل العالي

صحيح أن التكتل الجماعي عادة ما يكون سابقاً للضغط، بيد أنه يجب التعامل مع كل عملية من هاتين العمليتين بشكل منفصل، بغض النظر عن المنطقة التي يمتلك فيها المنافس الكرة.

وتجدر الإشارة إلى أن التكتل العالي يُراد منه إبقاء الكرة في المنطقة الدفاعية (المنطقة 1) أو إبطاء تقدم الهجمة عندما تنتقل الكرة إلى المنطقة 2. ولتطبيق التكتل العالي بفعالية، يجب على الفريق المدافع أن يلجأ عموماً إلى الرقابة الفردية اللصيقة، وهذا يتطلب تعقب اللاعب المراقب في كل حركته، بدلاً من تبادل أدوار المراقبة بين لاعبي الفريق المدافع، علماً أن التكتل العالي يمثل المرحلة التي تسبق الضغط.



### 11.2.3 الضغط العالي

أصبح الضغط العالي أسلوباً شائعاً في كرة الصالات التي تُمارَس على مستوى النخبة، علماً أنه نهج تكتيكي تلجأ إليه الفرق التي لديها القدرة الفنية والجسدية التي تتيح لها اللعب بهذا الشكل.

أما عند تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو، فقد لا يكون الضغط العالي من أولويات الحصة التدريبية أو من التوصيات التي يُستحسن أن يعمل بها المدرب، بينما يكتسب أهمية أكبر خلال مرحلة الناشئين/ الشباب، حيث يتم انتقاء الجوانب التكتيكية التي يمكن اتباعها في استراتيجية تطوير اللاعبين عند بلوغ هذه الفئة.

كما ذكرنا سابقاً، غالباً ما يكون التكتل الجماعي سابقاً للضغط العالي، علماً أن فهم كيفية الانتقال من التكتل إلى الضغط يتطلب من جميع أعضاء الفريق المدافع الإلمام بمجموعة من الجوانب (نوع العملية التي يقوم بها المنافس، أو وضع جسم حامل الكرة أو اللمسة الأولى أو وضع الرأس أو اتجاه الانتقال بالكرة) قبل تطبيق ضغط جزئي أو كامل بهدف الضغط على حامل الكرة والمستقبلين المحتملين.

صحيح أنه حتى أمهر اللاعبين يفقدون فعاليتهم عندما يجدون أنفسهم تحت الضغط المباشر، بيد أن الضغط العالي غالباً ما يُطبَّقه لاعبون ليسوا بمدافعين، مما يتيح لحامل الكرة إمكانية مواصلة التحكم في الكرة. وعند تحرك الضاغط نحو حامل الكرة، فإن ذلك غالباً ما يدفع هذا الأخير إلى توجيه رأسه إلى الأسفل للتركيز على الكرة، مما يجعل ذهنه ورويته مشغولين بالاحتفاظ بالكرة وحمايتها أكثر من التفكير في التمرير أو التسديد.

كما يتطلب الضغط القيام ببعض الإجراءات الأخرى للتشويش على المنافس، كإغلاق منافذ التمرير وإجبار حامل الكرة على تغيير مساره.

#### تطبيق الضغط العالي

إذا كانت المبادئ الأساسية للدفاع تتمثل في الإبطاء والمنع والصد، فإنه يجب على الفريق المهاجم أن يقف على السبب الذي جعل المنافس يلجأ إلى الضغط العالي، علماً أن ذلك لا يتوقف فقط عن التمريرة الأولى المنطلقة من حارس المرمى إلى أحد زملائه، بل يشمل أيضاً التمريرة الثانية والحركات بين لاعبي الساحة.

ويُعتبر التوقيت المناسب والفهم الصائب من العناصر الأساسية للضغط العالي الفعال. فعند تطبيق الضبط بفعالية، قد يستغرق الأمر الفريق المدافع أقل من تمريرتين لانتزاع الكرة من المنافس (أو ربما أطول من ذلك بحسب مستوى الفريق الذي توجد الكرة في حوزته).

يجب أن يكون الفريق المدافع دقيقاً وحاسماً في تطبيق الضغط وسد منافذ التمرير وإغلاق المساحات، إذ يقتضي ذلك انسجاماً تاماً بين جميع اللاعبين كما يجب أن يفهم كل منهم دوره بدقة متناهية، علماً أن لاعبي كرة القدم داخل الصالات يجب أن يتحلوا بالذكاء والقدرة على حسم الأمور وإحباط نوايا المنافس في لمح البصر.

وعموماً، يتطلب الضغط العالي أن يكون جميع لاعبي الفريق المدافع في منطقتي المنافس 1 و2، مع إغلاق المساحات المتاحة بنيتة تنفيذ تكتل جماعي. ويجب أن تكون مسافات الحراسة اللصيقة ضيقة بما فيه الكفاية لإجبار حامل الكرة على اختيار التمريرة الأسهل حتى يمكن قطعها بسرعة. لكن عندما يقوم الفريق الحائز على الكرة بعملية مباشرة يتموقع بموجبه أحد المهاجمين في المنطقة الدفاعية رقم 1 (المحور)، فإن ذلك يتطلب ضغطاً متقدماً سريعاً على المنطقة التي توجد فيها الكرة للحفاظ على فعالية الضغط والحيلولة دون فتح اللعب.

يبدأ الضغط بظهور (وفهم) السبب الأولي، حيث تتمثل الخطوة الأولى بالتحرك نحو الكرة وحامل الكرة، إذ يجب أن يكون اللاعبون بنفس السرعة والاندفاع عند إغلاق المساحات أمام أي منافس قد يتلقى الكرة، علماً أن هذا النسق يجب أن يستمر كلما انتقلت الكرة بين لاعبي الفريق المهاجم. ذلك أن الغرض من الضغط هو حرمان المنافس من فرص التمرير، وعند الإخفاق في قطع التمريرة، الضغط على المتلقي وإجباره على ارتكاب خطأ أو على إرسال تمريرة في غير محلها، وذلك للحيلولة دون تقدم الكرة أولاً وقبل كل شيء.

بيد أن تطبيق الضغط لا يتطلب دائماً ثلاثة لاعبين في وضع متقدم، لأن تموقع الفريق الضاغط يجب أن يكون بناءً على النظام التكتيكي الذي يعتمد عليه الفريق الحائز على الكرة، وبالتالي فإنه يمكن أيضاً تطبيقه ضد فريق يلعب بخطة هجومية من قبيل 2-2-1، مع اتباع نفس المبادئ.

#### المؤشرات والضغط الشامل

يُعتبر تشديد الخناق بشكل فعال على جميع لاعبي الفريق المنافس جزءاً أساسياً من استراتيجية الضغط، التي تقتضي إيجاد التوقيت المناسب ووقوف جميع أعضاء الفريق في آن واحد على المؤشر الذي يستدعي الشروع في الضغط على المنطقة حيث توجد الكرة، ومن ثم الضغط على المنافس. ويتطلب ذلك تدريبات جماعية لفهم مختلف الحالات التي قد تنطوي على مؤشرات تستدعي الشروع في الضغط، علماً أن فهم حيثيات تلك المؤشرات يُعد في حد ذاته مهارة أساسية من مهارات لاعب كرة الصالات، إذ من شأن الفريق الذي يضغط في الوقت الخطأ على المنطقة حيث توجد الكرة، ودون مشاركة جميع لاعبيه، أن يدفع ثمناً غالياً مقابل زلة من هذا القبيل.

فبينما تلجأ الفرق إلى التكتل الدفاعي لإبطاء تقدم المنافسين، قد يضيع كل هذا الجهد المذبول إذا لم يتبعه ضغط على المنطقة التي توجد فيها الكرة، مع قطع منافذ وخيارات التمرير. صحيح أنه من الشائع اتباع نهج قائم على تكتل سلبي في البداية، حيث يُفسح المجال للاعبين المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم، مع ترك الدفاع مفتوحاً على مصراعيه، بيد أن هذه الاستراتيجية لا يمكن أن تنجح إلا إذا أكملها الفريق المدافع بضغط فوري لإجبار المنافس على الخطأ وقطع منفذ التمرير.

خلال مرحلة تطوير اللاعبين الناشئين والشباب (أو حتى في فئة الكبار)، قد تلجأ الفرق التي تفتقر للخبرة والجودة الفنية إلى نهج قائم على عنصري التكتل والضغط، حيث يمكن أن تنجح في أحدهما وتفشل في الآخر. ومع ذلك، فمن المهم محاولة فهم العلاقة بين العنصرين، مع الأخذ في الاعتبار أن التكتل يأتي دائماً قبل الضغط الجماعي.



## الضغط بنقص عددي



### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- تُقسَم المجموعة إلى فريقين يضم كل منهما 5 لاعبين (4 لاعبي ساحة وحارس مرمى).
- يتقابل فريقان في سيناريو "هجوم ضد دفاع".
- يلعب الفريق المهاجم بنظام 4-0.
- يجب أن يبقى أحد لاعبي الفريق المدافع داخل نصف ملعب فريقه طوال الوقت.

### الشرح

- في بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة حارس مرمى الفريق المهاجم.
- يسعى الفريق المهاجم إلى التسجيل باستغلال تفوقه العددي للمضي قدماً في اللعب.
- يحاول الفريق المدافع منع الفريق المهاجم من كسب زيادة عديدة.
- لا يُسمح للفريق المهاجم إلا بدحرجة الكرة عبر خط المنتصف، حيث لا يمكنه تمريرها.
- إذا خرجت الكرة من اللعب، يغادر الملعب الفريق الفاقد للكرة ويحل محله الفريق الثالث الذي ينضم إلى اللعب.
- إذا سجّل هدف، يغادر الملعب الفريق الذي سجّل ويحل محله الفريق الثالث الذي ينضم إلى اللعب.

### تنويع التمرين

- التمرين الأول: يجب على المدافع المركزي الذي يبدأ التحرك أن يركض إلى الأمام بعد أن يمرر الكرة.
- التمرين الثاني: يبدأ المدافع الأخير بالتحرك على حافة الدائرة الوسطى في نصف ملعب فريقه، وبمجرد أن يكمل المنافس تمريرين، تصبح لديه الحرية الكاملة في الضغط في أي منطقة من الملعب.

### النقاط الأساسية

- زيادة حِدّة الضغط عندما تتاح فرصة جيدة لاستعادة الكرة.
- تحديد مناطق الملعب حيث يمكن فرض رقابة فردية لصيقة والوقوف على اللحظة المواتية لذلك.
- عند الضغط على حامل الكرة، ينبغي الحفاظ على توازن الجسم والتوقف عند المسافة الصحيحة من المنافس.
- ينبغي التأكيد على زيادة حِدّة الضغط في اللحظات الحاسمة.
- عند الدفاع بالقرب من مرماهم، يجب على لاعبي الفريق المدافع السعي إلى تقليل خطر ارتكاب الأخطاء عند تنفيذ الضغط.

الزوايا وتقليل الفرص، علماً أن حارس المرمى يلعب هو الآخر دوراً مهماً في التكتل العالي أو الضغط، إذ غالباً ما تكون وظيفته حاسمة في دعم الضغط العالي، خاصة في ظل الأساليب الحديثة التي تقوم على اللعب الفني والاستراتيجيات التكتيكية في مواقع أكثر تقدماً، حيث يضطلع الحارس بدور المدافع الأخير أو يكون بمثابة مدافع إضافي.

وبينما تلجأ بعض الفرق إلى الضغط في إطار استراتيجية شاملة يُراد منها إحباط المنافس وزعزعة استقراره منذ البداية، تعتمد فرق أخرى على الضغط من حين لآخر، وليس كاستراتيجية ثابتة، حيث يؤدي تغيير النهج فجأة إلى مباغطة المنافس. هذا ويمكن أيضاً اللجوء إلى الضغط العالي عند التراجع في نتيجة المباراة، وذلك بهدف تشديد الخناق على المنافس إما لانتزاع الكرة منه بأسرع وقت ممكن أو لإبطائه تجنباً لتلقي مزيد من الأهداف.

وبناءً على البيانات المتاحة حالياً من منافسات النخبة في كرة الصالات، أصبح الضغط العالي الفعال ميزة حاسمة في اللعبة، حيث أصبح أسلوب التكتل العالي/الضغط أكثر شيوعاً خلال السنوات الأخيرة، بينما كانت جميع الفرق تقريباً تتبّع في الماضي نهجاً قائماً على التكتل المتوسط من خلال ممارسة ضغط سلبي. كما يؤثر التكتل العالي/الضغط بطريقة غير مباشرة على نهج الفريق الحائز على الكرة، والذي يضطر إلى اتّباع أسلوب الهجوم المباشر، وهو ما يتطلب من المدافع الأخير التحلي بمزيد من الحيطة والحذر لإحباط الهجوم المضاد بفعالية. وبينما يتطلب الضغط العالي الفعال مجموعة من المهارات ولياقة بدنية عالية وتركيزاً تاماً ومستمرًا، فإن نجاح الفريق في تطبيقه لا يتحقق إلا إذا كان هناك تفاهم جماعي وانسجام تام بين اللاعبين.

لعل هذه الاستراتيجية لا تصلح عند العمل مع لاعبين مازالوا في طور النمو، وإن كان من شأن تطبيقها أن يساهم في تعزيز نداء اللاعبين وديانتهم باللعبة وفهمهم لها منذ سن مبكرة، وبالتالي إعدادهم لتنفيذها في مرحلة لاحقة من مراحل تطوّرهم.

هذا ويُعتبر فهم الفوائد التي ينطوي عليها التكتل العالي/الضغط تطوراً إيجابياً للعبة. فبينما أصبح هذا النهج شائعاً على مستوى النخبة، من المتوقع أن يمتد تطبيقه إلى فئة البراعم وحتى إلى مستوى كرة الصالات ذات الطابع الترفيهي على مدى العقد المقبل. صحيح أنه من المتوقع حدوث تطورات إضافية هامة على مستوى هذا النهج التكتيكي، بيد أنه ينبغي توخي الحذر بشأن استخدام هذه الاستراتيجية عندما يفتقر الفريق إلى ما تقتضيه من قدرة فنية ولياقة بدنية أو فهم تكتيكي من قبل أفراد طاقم التدريب (كيف يُستخدم هذا النهج ولماذا ومتى)، علماً أن تطبيقه بشكل خاطئ سيؤدي بكل بساطة إلى شعور بخيبة الأمل لدى اللاعبين، وخاصة الناشئين والشباب، ولذا فإنه يوصى بتجنب الوقوع في هذا الفخ.

## المؤشرات التلقائية واستراتيجيات الرقابة ودور حارس المرمى

قد يقول قائل بأنه لا توجد مرحلة واحدة من مراحل اللعب حيث يبرز مؤشر تلقائي يستدعي الشروع في التكتل العالي أو الضغط. ومع ذلك، يمكن تحديد لحظات معينة من اللعب باعتبارها مؤشرات تقتضي تطبيق هذه الاستراتيجية (ومن بين تلك الحالات، على سبيل المثال لا الحصر، استئناف اللعب من حارس المرمى، ركلة تماس هجومية من المنطقة 1، والشروع في بناء اللعب من المنطقة 1)، علماً أن تطبيق الضغط في مثل هذه السيناريوهات قد يؤدي إلى منح الفريق المنافس مزيداً من الفرص لشن هجمات مباشرة وبالتالي تجنب الوقوع في فخ التكتل أو الضغط المفروض عليه من الفريق المدافع.

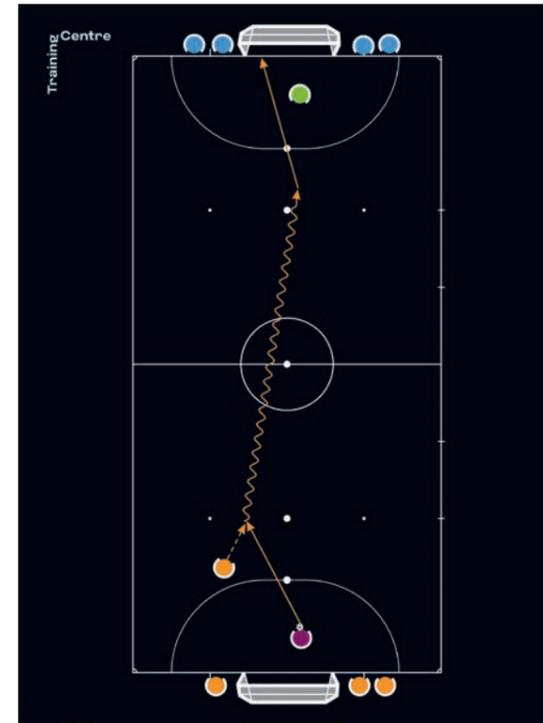
ولتوخي الفعالية عند اتّباع استراتيجية التكتل أو الضغط، يجب أن تتخللها رقابة فردية لصيقة مع تعقب لاعبي الفريق المهاجم كلما حاولوا التخلص من الضغط المفروض عليهم أو إيجاد منافذ للتمرير. وبالنسبة لبعض الفرق، قد يكون من غير الممكن التدريب على كيفية اتخاذ قرار تعقب لاعب ما أو التناوب على مراقبته بين مختلف عناصر الفريق المدافع، بيد أن ذلك يُعتبر جانباً ضرورياً من الجوانب التي يقوم عليها التكتل العالي أو الضغط.

ولذلك، فإن الفرق عادة ما تُحقق في المهمة عندما تحاول تطبيق استراتيجية تقوم على المزج بين التناوب على مراقبة اللاعبين المنافسين وممارسة الضغط على المنطقة التي توجد فيها الكرة، لأن فعالية الضغط رهينة باستمراره، خاصة في لعبة الصالات حيث المساحات المتاحة للعبور والتمرير غالباً ما تكون ضيقة ومحدودة.

ولذا فإن تناوب لاعبي الفريق المدافع على مراقبة لاعب منافس من شأنه أن يحوّل عملية التكتل الجماعي أو الضغط، وهو ما قد يستغله الفريق المنافس. وإذا كان التكتل الأولي يهدف إلى إغلاق المساحات وسد منافذ التمرير، فإن الانتقال إلى الضغط يتطلب نهجاً متكاملًا حيث يكون المنافس دائماً على مسافة قريبة بما يتيح تقليص المساحات وإغلاق



## الدفاع بنقص عددي عند مواجهة هجوم مضاد



## التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يقف حارسٌ في كل مرمى.
- تُوزَع المجموعة إلى فريقين يتمركز كل منهما خلف أحد المرميين.

## الشرح

- يبدأ التمرين من أحد حارسي المرمى، الذي يرمي الكرة إلى لاعب مهاجم يحاول التسجيل في المرمى المعاكس.
- سواء نجحت المحاولة أم لم تنجح، يبقى اللاعب المهاجم على أرض الملعب حيث يتحول إلى مدافع في مواجهة مهاجمين اثنين من الفريق المنافس في سيناريو 2 ضد 1.
- يقوم حارس المرمى المتمركز في الطرف الآخر من الملعب برمي الكرة إلى أحد اللاعبين المهاجمين، الذين يهاجمون المرمى المعاكس.
- يستمر التمرين بسيناريو 3 ضد 2، ثم 4 ضد 3، مع تغيير اتجاه اللعب بعد اكتمال كل سلسلة هجومية.
- بعد الانتهاء من سلسلة 4 ضد 3، يُعاد التمرين من جديد، حيث يبدأ اللعب من حارس المرمى الذي واجه الهجوم الأول في الجولة الأخيرة.

## النقاط الأساسية

- عند اللعب بنقص عددي في سيناريو 3 ضد 4، يجب على لاعبي الفريق المدافع تنسيق تحركاتهم من خلال تشكيل مثلث.
- عند الدفاع بنقص عددي، يجب على المدافعين اتباع خطة دفاع المنطقة وتوقع اتجاه الهجوم.



FIFA Training Centre

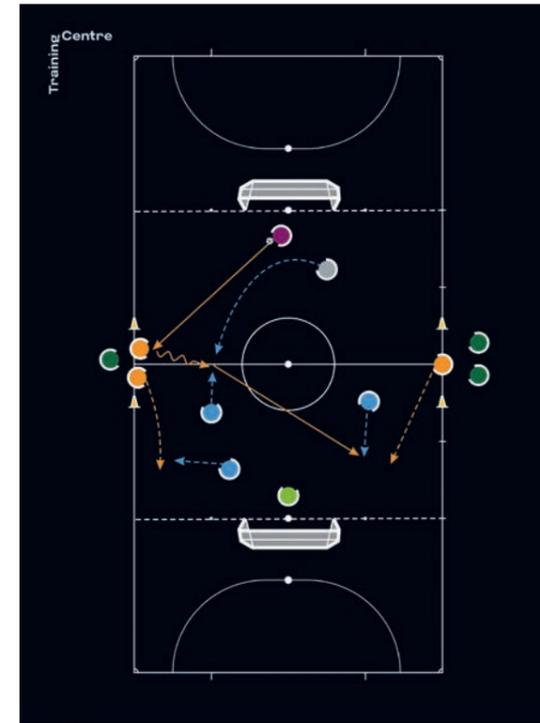
## الإبطاء والمنع والإملاء

## التنظيم

- يُقام التمرين في ثلاثة أرباع الملعب.
- يُوضع مرمى في كل علامة تسير إلى مسافة 6 أمتار.
- يقف حارس في كل مرمى.
- تُقام اللعبة بثلاثة فرق يضم كل منها ثلاثة لاعبين.
- تُقام اللعبة بسيناريو 3 ضد 3 بالإضافة إلى جوكر دفاعي متموقع داخل الملعب لخلق زيادة عددية لصالح الفريق المدافع (4 ضد 3).
- يتموقع أعضاء الفريق الثالث على طرفي خط المنتصف: لاعبان في طرف ولاعب في الطرف الآخر.

## الشرح

- يبدأ التمرين من أحد حارسي المرمى، الذي يمرر الكرة إلى أحد اللاعبين المتموقعين في نهاية خط المنتصف.
- بمجرد أن يتلقى هذا اللاعب الكرة، ينضم إليه زملاؤه لمهاجمة المرمى الموجود في الطرف الآخر من منطقة اللعب التي تلقوا منها تمريرة حارس المرمى.
- يسعى الفريق المهاجم إلى التسجيل، بينما يتطلع الفريق المدافع إلى منعه من تحقيق ذلك.
- بمجرد أن تنتهي العملية الهجومية، يتموقع لاعبو الفريق المدافع على خط الوسط ويصبح فريقهم مهاجماً.
- يضطلع بمهمة الدفاع الفريق الذي كان ينتظر دوره في خط المنتصف.



FIFA Training Centre

## النقاط الأساسية

- ينبغي السعي إلى تأخير تمريرات المنافس لإبطاء وتيرة الهجوم المضاد.
- يجب الضغط على حامل الكرة طوال الوقت مع التنسيق بين الزملاء للتغطية الدفاعية.
- يجب أن يحاول الجوكر إملاء قراره بشأن جانب الملعب الذي يتعين على حارس المرمى رمي الكرة إليه، وذلك بناءً على التموضع الدفاعي للفريق.

## 11.2.4 التكتل المتوسط - الضغط المتوسط

كان التكتل المتوسط هو ثاني أكثر أنواع التكتل شيوعاً خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021<sup>™</sup>، حيث فضّلت معظم المنتخبات بشكل عام الضغط الجماعي المتقدم والتكتل بكثافة في نصف ملعب المنافس لإبقاء الكرة بعيداً عن مرماها قدر الإمكان.

تشير أحدث البيانات المتعلقة بلعبة الرجال على مستوى النخبة إلى أن التكتل المتوسط هو النوع الثاني الأكثر شيوعاً من أنواع التكتل الدفاعي في التوجهات الحديثة لمنافسات كرة الصالات بفئة الكبار، حيث تفضل معظم الفرق عموماً الدفاع عبر أسلوب التكتل العالي لإبقاء الكرة بعيداً عن مرماها قدر الإمكان.

من الشائع أن تتبّع الفرق هذا الخط الدفاعي بشكل دائم تقريباً. الأسباب الكامنة وراء استخدام التكتل المتوسط:

- في إطار فلسفة أو فكرة اللعب
- بناءً على خصائص المنافس
- بشكل متعمد في مراحل مختلفة من المباراة (بناءً على النتيجة، ودرجة التعب، وإمكانية ارتكاب مخالفة تترتب عنها ركلة حرة مباشرة بالقرب من المرمى، وما إلى ذلك)

### الجوانب التكتيكية للتكتل المتوسط

#### الجناح المعكوس

يقتضي النهج الدفاعي القائم على التكتل المتوسط توفر مجموعة من الخصائص الأساسية، ومن بينها رصد تموقع جناح الفريق المنافس الذي يمكن أن يتوغل عبر الجانب المعاكس لمكان تموضع الكرة في الملعب، علماً أن ذلك الجناح قد يشنت انتباه المدافعين ويُقدّمهم التركيز على حامل الكرة.



- #### أهداف وغايات التكتل المتوسط
- حماية المرمى من خلال الدفاع بعيداً عن الحارس
  - تقليص المنطقة التي يجب الدفاع عنها
  - منع المنافس من إيجاد مساحات خلف المدافعين
  - السماح للمنافس بالتقدم إلى الهجوم، وتوقع حدوث خطأ من أجل استغلاله وانتزاع الكرة ومن ثم الانطلاق في هجوم مضاد قبل أن يتمكن من إعادة تنظيم صفوفه، مع استغلال المساحات المتاحة خلف دفاعه

في كل جانب من هذه الجوانب، ينبغي اتّباع نهج دفاعي قوامه التأهب والاندفاع لعدم إعطاء المنافس أي وقت للتفكير، وإلا فسيكون من غير المجدي تطبيق التكتل الدفاعي على بُعد 20 متراً فقط من المرمى.

### أنواع النهج الدفاعي القائم على التكتل المتوسط

#### 1. التكتل السلبي

التكتل الجماعي تحسباً لوقوع خطأ ما، ولا يشمل أي نهج استباقي أو ضغط على المنطقة حيث توجد الكرة، علماً أن هذا النوع من التكتل هو الأكثر شيوعاً في فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو، كما أنه يُستخدم بانتظام في فئة الناشئين/الشباب خلال التمارين الرامية إلى تطوير الفهم الجماعي للعبة عند عدم حيازة الكرة.

#### 2. التكتل الإندفاعي

وهو نهج يتطلب قدرة فنية كبيرة ولياقة بدنية عالية لسدّ منافذ التمرير والضغط باستمرار على المنطقة حيث توجد الكرة، حيث يهدف بشكل عام إلى إجبار المنافس على التراجع.

### أنواع الرقابة في التكتل المتوسط

لا يوجد نهج معيّن يوصى باتّباعه عند تطبيق استراتيجية التكتل المتوسط، علماً أن فعالية كل نهج تتوقف على مدى دقة تنفيذه.

على عكس ما هو معمول به في مرحلة تطوير اللاعبين (الناشئين والشباب أو حتى الكبار)، عادة ما تميل فرق النخبة إلى أسلوب الرقابة الفردية للصيقة مع التغطية الدفاعية والتناوب على مراقبة المنافسين في نفس الوقت، بينما يختار عدد قليل من الفرق دفاع المنطقة بشكل حصري.

وجدير بالذكر أن أسلوب التناوب على مراقبة المنافسين في الوضع الدفاعي يتوقف بشكل كبير على ما إذا كان النهج المتبع قائماً على الضغط أم التغطية من جهة، وعلى موضع الكرة في الملعب من جهة ثانية.

### فيما يلي، بعض الأمثلة على الاستراتيجيات التي يمكن تنفيذها عند

#### تطبيق التكتل المتوسط:

- الرقابة الفردية للصيقة
- المزج بين الرقابة الفردية للصيقة والتناوب على مراقبة المنافسين، بحسب ما تقتضيه كل حالة على حدة
- دفاع المنطقة

### التكتل الدفاعي لقطع الكرات الموجهة إلى المحور عبر الممرات الداخلية

تُعدّ كيفية الدفاع ضد الكرات الموجهة إلى المحور عبر الممرات الداخلية من العناصر الأساسية التي تقوم عليها استراتيجية التكتل المتوسط. ذلك أن الفريق الذي يهاجم أمام منافس متكتل وفق نظام 1-3 أو 2-2 عادة ما يحاول المرور عبر المحور.

فعند الدفاع في مثل هذه الحالات، من الأهمية بمكان اتّباع خطة واضحة المعالم ومفهومة لدى جميع اللاعبين حتى تنجح الاستراتيجية الدفاعية المعمول بها. وفيما يلي أمثلة لبعض الحلول التي تم التوصل إليها في هذا الصدد:

- الرقابة الفردية للصيقة، مع إناطة مسؤولية فردية واضحة للاعب الذي يتولى مراقبة المحور، إذ لا يشمل هذا النهج أي مساعدة دفاعية من الزملاء. وبعبارة أخرى، إذا وصلت الكرة إلى المحور، فإنه يجب على كل مدافع البقاء مع المهاجم الذي يراقبه، وذلك لسد كل منافذ التمرير أمام المحور.
- تناوب لاعبي الفريق المدافع على مراقبة المنافسين.
- توقع الخطوة التالية، مع الأخذ في الاعتبار مخاطر القراءة الخاطئة.
- مساندة المدافع المضطلع بمراقبة المحور لتطبيق ضغط فوري.
- عزل المحور من خلال سدّ منافذ التمرير.

#### التغطية الدفاعية

عند اتّباع هذا النهج الدفاعي، من المهم أن يكون للفريق الضاغط نظام تغطية واضح، خاصة في الحالات التي تنطوي على رقابة فردية، إذ غالباً ما يضطلع المدافع الأخير أو حارس المرمى بمهمة التغطية. وفيما يلي مثالان لهذا النهج:

- التغطية الدفاعية الأساسية
- المدافع + الجناح المعكوس الذي يتقدم إلى موقع المدافع

## الدفاع بتكتل متوسط

## 11.2.5 التكتل المنخفض - الضغط المنخفض

نادراً ما شوهدت حالات لتكتل منخفض في بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021™، حيث لم تلجأ إلى هذا الأسلوب سوى المنتخب التي كانت تعتبر نفسها أقل مستوى من منافسيها، اعتقاداً منها أن الدفاع بهذا الشكل من شأنه أن يمنحها فرصاً أفضل للفوز.

غالباً ما يتبع هذا النهج الفريق الذي يعتبر نفسه أضعف من منافسه، حيث يجد أريحية في التراجع أو الدفاع بالقرب من مرماه، ظناً منه أن ذلك هو السبيل الأنجع لإغلاق المساحات في المناطق الخلفية. وعموماً، يمكن اعتبار أن هذا النهج هو الذي ينطوي على أقل نسبة من المخاطر عند مواجهة منافس أقوى.

ويتمثل الهدف من الدفاع عبر أسلوب التكتل المنخفض في توفير أكبر قدر ممكن من الحماية للمناطق الخلفية، علماً أن هذا النهج قد يكون فعالاً للغاية إذا نُفذ بشكل جيد، لا سيما وأنه يضع عبء المسؤولية على المهاجم لخلق فرص التهديد وإبقاء الكرة في حوزة زملائه، بحيث يجد نفسه مجبراً على التسديد بطريقة لا تترتب عنها هجمة مضادة ضد فريقه.

لكن في المقابل، ينطوي الدفاع قرب المرمى على مخاطر عدة، ومن بينها خطر إتاحة فرص التسديد أمام المنافس، أو تغيير اتجاه التسديدات نحو المرمى أو ارتكاب مخالفات تترتب عنها ركلات حرة خطيرة، وهو ما يتطلب من الخطوط الدفاعية تركيزاً ذهنياً عالياً وسرعة كبيرة في رد الفعل.

أما عند انتزاع الكرة، فإنه غالباً ما يكون من الصعب بناء عملية هجومية في ظل وجود جميع لاعبي الفريق خلف الكرة، علماً أن ذلك يُسهل على المنافس ممارسة الضغط المضاد، كما هو موضح في الفيديو أدناه.

كما يتمثل هذا النهج في البقاء في الدفاع طيلة المباراة، مما يعني أن الكرة تظل في حوزة المنافس لأطول فترة ممكنة، بينما يعتمد الفريق المدافع اعتماداً كبيراً على حارس المرمى نظراً لكثرة التسديدات التي يتلقاها من مسافة قريبة.

ولهذا فإن التكتل المنخفض شائع في المراحل المبكرة من تطوير اللاعبين. فبعد انتقالهم من طور النمو إلى فئة الناشئين/الشباب، عليهم أن يشرعوا لاحقاً في تطبيق استراتيجيات تكتيكية أكثر تعقيداً وتتطلب درجة أكبر من التنسيق، وذلك بالتزامن مع اكتساب الثقة واستيعاب الحثيثات التي تنطوي عليها مختلف التكتلات والعمليات الدفاعية.

## التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُقسَم الملعب إلى أربع مناطق متساوية المساحة.
- تُقام لعبة بسيناريو 5 ضد 5 (فريق مهاجم ضد فريق مدافع).

## الشرح

- في بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة حارس مرمى الفريق المهاجم.
- يبدأ اثنان من لاعبي الفريق المهاجم في بناء اللعب من دون ضغط في منطقة بناء العمليات، بينما تبقى للاعبين المهاجمين الآخرين حرية التمتع في أي منطقة أخرى.
- لا يُسمح للاعبين الفريق المدافع بالتموقع إلا في المنطقتين المركزيتين. لا يمكنهم التراجع إلا إذا نجح الفريق المهاجم في المضي قدماً في اللعب والوصول إلى نصف ملعبه.
- يسعى الفريق المهاجم إلى المضي قدماً في اللعب بالمرور عبر كل منطقة.
- يسعى الفريق المدافع إلى منع الفريق المهاجم من التقدم بالكرة عبر المناطق من خلال تطبيق ضغط من قائم على الرقابة الفردية للصيقة.
- إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما ويُعاد اللعب من الطرف الآخر من الملعب.



FIFA Training Centre

## تنويع التمرين

- عندما يتمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، فإنه يهاجم نحو مرمى المنافس.

## النقاط الأساسية

- الضغط على حامل الكرة في أطراف الملعب.
- يجب على المدافعين توقع اتجاه اللعب من أجل اتخاذ التمتع الدفاعي الصحيح.
- الضغط على مستقبل الكرة عندما تكون التمريرة متجهة إليه.

## أسلوب "الماسة" في التكتل المنخفض



### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- تُقام لعبة بسيناريو 4 ضد 4 (فريق مهاجم ضد فريق مدافع) في أحد نصفي الملعب.
- يلعب الفريق المهاجم بنظام 1-2-1 (أسلوب "الماسة" الدفاعي).
- يتموقع حارس في كل مرمى من المرميين المثبتين في كلا طرفي الملعب.

### الشرح

- في بداية التمرين تكون الكرة بحوزة لاعب الفريق المهاجم الأقرب إلى مرماه.
- يسعى الفريق المهاجم إلى المضي قدماً في اللعب ومن ثم التسجيل.
- يحاول الفريق المدافع منع الفريق المهاجم من محاولة الإنهاء على المرمى.
- إذا تمكن الفريق المهاجم من التسجيل أو إذا فقد الكرة، فإنه يتراجع إلى نصف ملعبه، ويتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما، حيث يتحول اللعب إلى النصف الآخر من الملعب.

### النقاط الأساسية

- يجب إجبار المنافس على اللعب في أطراف الملعب وبعيداً عن المرمى.
- يجب الضغط على حامل الكرة مباشرة بعد استلامه الكرة للحد من قدرته على تحليل الخيارات المتاحة له ورصد الوضع العام.
- عندما يُدحرج الكرة لاعب من الفريق المهاجم، عليه تجنب التراجع نحو مرمى فريقه.
- ينبغي توقع حركات اللاعب المهاجم لتجنب الوقوع ضحية للمراوغة.

## أنواع النهج الدفاعي القائم على التكتل المنخفض

### 1. التكتل السلبي

يكون فيه الضغط قليلاً على المنطقة حيث توجد الكرة، لكن الفريق المدافع يظل متكثراً في مناطقه الخلفية.

### 2. التكتل الإندفاعي

يضغط الفريق بحدة أكبر على المنطقة حيث توجد الكرة وعلى المنافسين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم، وذلك لسد منافذ التمرير وإغلاق المساحات.

### كيف يعمل نظام الضغط المنخفض؟

- يتحرك الجناحان مع الكرة، حيث يُمارَس ضغط فعلي على جناح الفريق المنافس كلما تلقى الكرة، علماً أن ذلك هو المؤشر الذي يمثل نقطة انطلاق العملية الدفاعية.
- يتحرك الفريق ككتلة واحدة من جانب إلى آخر بناءً على الجهة الذي تنتقل إليها الكرة، حيث يحافظ اللاعبون على نفس الكتلة الدفاعية دون التناوب على مراقبة نظرائهم من الفريق المهاجم. وإذا كان الضغط منخفضاً، فإن الخطوط الدفاعية يمكن أن تتقدم لتشكّل تكتلاً متوسطاً ثم تكتلاً عالياً إذا كانت الخطة الدفاعية تتوخى ذلك.

### أنواع الرقابة في نهج التكتل المنخفض

عند اتباع نهج دفاعي قائم على التكتل المنخفض، يجب إيلاء نفس القدر من الأهمية إلى كل نوع من أنواع الرقابة على قدم المساواة، علماً أن فعالية كل نهج تتوقف على مدى دقة تنفيذه. ففي مستوى النخبة، تتبّع معظم الفرق أسلوب الرقابة الفردية للصيقة مع الحرص على إبقاء الخطوط الدفاعية قريبة جداً من بعضها البعض، إذ لا يتناوب المدافعون على مراقبة اللاعبين المنافسين إلا بين الفينة والأخرى، لأن الخطأ في هذه الحالة يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، من بينها إفساح المجال أمام حامل الكرة للتسديد أو التوغل.

### الجوانب التكتيكية للتكتل المنخفض

#### التعامل مع المحور

عند اعتماد أسلوب الدفاع المتراجع، يجب الأخذ بعين الاعتبار كيفية التعامل مع الكرات الموجهة إلى المحور عبر الممر الداخلي، علماً أن الفرق المهاجمة تحاول بشكل عام اختراق هذا التكتل المنخفض باتباع نظام 3-1 أو 2-2، للتمكن من إيصال العديد من الكرات إلى المحور. ولذا يجب أن تتوخى العمليات الدفاعية إغلاق منفذ التمرير المؤدي إلى المحور عبر المهاجم والجناح من كلتا الجهتين، حيث يتمثل العمل الدفاعي هنا في إجبار المنافس على اللعب في العرض أو عبر جبهة الخط الدفاعي الأول والثاني - وليس بينهما.

#### تغطية الأجنحة

تتوقف فعالية التكتل المنخفض أيضاً على طبيعة التغطية المتباعدة في أوضاع 1 ضد 1 على الأجنحة. فعند مواجهة دفاع متراجع، يكون لدى الفريق المهاجم متسع من الوقت للتفكير ومساحة كافية للتقدم، بما أن العمليات الدفاعية غالباً ما تكون سلبية.

وفي هذه الحالات، يسعى الفريق الحائز على الكرة لإيجاد الفجوة من خلال مراوغة أحد المدافعين المتموقعين على الجناحين، علماً أن النظام القائم على التكتل المنخفض قد يفقد توازنه إذا لم تكن هناك خطة واضحة للتغطية الدفاعية في كل حالة من الحالات. ويمكن أن يضطلع بالتغطية كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع المتواجدين فوق ميدان التباري:

- حارس المرمى
- التغطية الدفاعية الأساسية
- المدافع المكلف بمراقبة المحور (مع تولي "المهاجم المعاكس" مهمة التغطية)
- "المهاجم المعاكس"

## التكتل المنخفض - الضغط المنخفض

## 11.2.6 العودة للوضع الدفاعي

يتطلب انتزاع الكرة من المنافس جهداً جماعياً منسقاً بالإضافة إلى تحضير فردي جيد لتحمل المسؤولية على المستويين البدني والذهني على حد سواء.

وقد تبين أن التغييرات الأخيرة التي طرأت على النهج الاستراتيجي في اللعبة أثرت بوضوح على اللياقة البدنية والقدرة الجسمانية للاعبين على مستوى النخبة، وهذا جانب مهم من الجوانب التي يمكن الاشتغال عليها في مرحلة الناشئين/ الشباب لإعداد اللاعبين، لما ستنطوي عليه اللعبة من متطلبات في المستقبل، إذ من الواضح أن هذه السمات تؤثر على فعالية عمل الفريق عند العودة للوضع الدفاعي. ففي اللعبة الحديثة، أصبحت الاستراتيجيات الدفاعية الرئيسية تشمل أيضاً محاولة الحد من المد والجزر والعمل على انتزاع الكرة من المنافس في أبعد نقطة ممكنة من الملعب.

تتطلب العودة الفعالة للوضع الدفاعي جهداً جماعياً منسقاً ولاعبين جاهزين بدنياً وذهنياً لتولي مسؤولية العمل الدفاعي.

تقوم عملية العودة للوضع الدفاعي على فلسفة شاملة تنطوي على المبادئ الأساسية الثلاثة التالية:

- الإبطاء
- المنع
- الإملاء

قد يؤدي فقدان الكرة إلى الانتقال بسرعة من الهجوم إلى الدفاع، ولذلك فإن كل التركيز يجب أن ينصب على العودة للوضع الدفاعي بشكل كامل، حيث يتعين على جميع اللاعبين التمتع بين الكرة ومرمى فريقهم، بينما يجب أن يبادر لاعب واحد على الأقل بالشروع في محاولة إبطاء تقدم الكرة قدر الإمكان، وذلك لإتاحة بعض من الوقت لزملائه الذي يسعون إلى التمتع بين الكرة ومرمى فريقهم في محاولة لتشكيل كتلة دفاعية منظمة. صحيح أن هذه المحاولات لا تكفل بالنجاح دائماً، نظراً للاختلالات الموضعية والهيكلية، ولكن يجب أن تشمل الحصص التدريبية حالات من هذا القبيل.

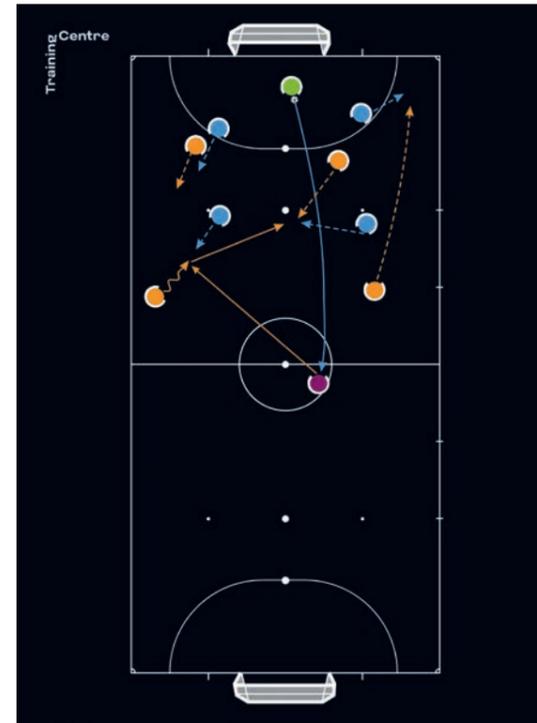
تنطوي كرة الصالات على مد وجزر في ظل الانتقال المتكرر للفريقين بين الهجوم والدفاع، مما يخلق العديد من السيناريوهات التي تتطلب العودة للوضع الدفاعي. ونظراً لتزايد نسبة الهجمات المباشرة في مباريات النخبة، وهو توجه عام قد يجد طريقه إلى مستوى البراعم أيضاً، فإنه من المتوقع أن تصبح العودة التامة للوضع الدفاعي سمة من السمات الأساسية لكرة القدم داخل الصالات مع مرور الوقت.

ذلك أن الفرق التي لديها القدرة البدنية والذهنية الكافية للانتقال بسرعة من الهجوم إلى الدفاع وإبطاء تقدم المنافس بعد فقدان الكرة ستكون قادرة على تحويل تركيزها بالكامل إلى العودة للوضع الدفاعي.

وفي هذا الصدد، يمكن للمدربين العمل على أهمية تطبيق الضغط على حامل الكرة من الخلف باعتباره جانباً من الجوانب التي تنطوي عليها عملية العودة للوضع الدفاعي، إذ يمكن للاعب الذي يمارس ضغطاً خلفياً على منافس منطلق بسرعة في وضع هجومي أن يشكل عائقاً أمام ذلك المنافس، حتى لو لم يتمكن المدافع من التمتع بين الكرة ومرمى فريقه. فعندما يكون حامل الكرة على علم بوجود منافس يقصده مباشرة ولكن لا يستطيع رؤيته، فإنه يبدأ في التفكير بالمكان الذي قد ينبري منه، وهو ما قد يؤدي إلى تشتيت انتباه اللاعب المتقدم بالكرة.

إذا كان الاحتفاظ بالكرة يُعد من الجوانب الأساسية للعبة، فإن العودة للوضع الدفاعي بعد فقدان الكرة يُعد من الجوانب التي يجب على المدربين الاهتمام بها والاشتغال عليها بشدة، وذلك من خلال جعل اللاعبين على استعداد دائم للعمل معاً من أجل استرجاع الكرة بعد فقدانها، مع ترسيخ فكرة تحمل المسؤولية الفردية في إطار عمل جماعي منسق.

وعندما يبادر لاعب بالضغط على المنطقة حيث توجد الكرة أثناء العودة للوضع الدفاعي، فمن الضروري أيضاً أن ينتبه إلى تموقع زملائه لأن من شأن ذلك أن يساعده على تحديد الجهة التي ينبغي تركيز الضغط عليها (أحد الطرفين أو وسط الملعب)، أو ببساطة إبطاء تقدم المنافس لتسهيل تنظيم زملائه في الخطوط الدفاعية وإنشاء كتل دفاعي بين الكرة والمرمى.



## التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل.
- تقام لعبة بسيناريو 4 ضد 4 (فريق مهاجم ضد فريق مدافع) في أحد نصفي الملعب.
- يتموقع حارس في كل مرمى من المرميين المثبتين في كلا طرفي الملعب.

## الشرح

- يبدأ التمرين من حارس الفريق المدافع، الذي يرسل رمية مرمى إلى حارس الفريق المهاجم.
- يتقدم حارس مرمى الفريق المهاجم نحو خط المنتصف ويمرر الكرة إلى أحد اللاعبين المتمركزين في الأطراف، ليشرع الفريق المدافع في ممارسة الضغط على الفريق الحائز على الكرة.
- إذا تمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة، تُمرر الكرة إلى حارس مرمى الفريق المهاجم، ليتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما.
- إذا تمكن حارس الفريق المدافع من التصدي لمحاولة على المرمى أو إذا سُجّل هدف، فإن الفريق المهاجم يتراجع إلى الخلف بينما يهاجم الفريق المدافع نحو المرمى المعاكس: لا توجد هجمات مضادة.

## النقاط الأساسية

- يُوصى بزيادة جِدّة الضغط الدفاعي عندما يلعب الفريق المهاجم في أطراف الملعب.
- يُوصى بخفض مركز ثقل الجسم عند تحدي حامل الكرة.
- عند الضغط على حامل الكرة في أطراف الملعب، ينبغي الاقتراب منه إلى أقصى حد ممكن للحد من قدرته على تحليل الخيارات المتاحة له ورصد الوضع العام.
- إذا كان اللاعب المهاجم يصدد درجة الكرة، يجب تعقبه باستخدام حركات جانبية.

## 11.2.7 الضغط المضاد

أكدت بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021™ ما ينطوي عليه الضغط المضاد من أهمية متزايدة، بقدر ما أظهرت أن الضغط المضاد يتطلب جهداً جماعياً منسقاً. أصبحت للضغط المضاد أهمية متزايدة في كرة الصالات على مستوى الكبار (فئة الرجال)، حيث تشير البيانات



إلى أن فعالية الضغط المضاد تتوقف على دقة الجهد الجماعي، مع العلم أن تطبيق هذا النهج يُعتبر جديداً نسبياً في لعبة الصالات، ولكنه يعكس الواقع الحالي لهذه الرياضة، التي أصبحت تتسم بالتكتل العالي والضغط العالي أكثر من أي وقت مضى.

صحيح أنه يمكن اللجوء إلى الضغط المضاد في حالات معزولة، إلا أنه يُعتبر أيضاً جزءاً أساسياً من عملية العودة للوضع الدفاعي.

ينبغي ألا يُنظر إلى الضغط المضاد فقط على أنه عمل فردي من لاعب واحد يحاول انتزاع الكرة من المنافس فور فقدانها، بل على أنه عمل جماعي ينطوي على مجموعة من العناصر كالتوقع والتوازن والحذر والانتباه، مما يتيح دعم اللاعب المبادر إلى الضغط. وهنا يكتسي التوقع أهمية بالغة، لأن الجهد المبدول في سبيل انتزاع الكرة قد يذهب هباءً في ظل التفوق العددي للفريق المنافس. فمن خلال تحليل جوانب اللعب التي يُطبَّق فيها الضغط المضاد، لوحظ في بعض الحالات أن الفريق الضاغط بفعالية يتمكن من استعادة الكرة لكنه يفقدها على الفور لعدم تواجد عددٍ كافٍ من اللاعبين بالقرب من الكرة.

ذلك أن الفرق الأكثر إماماً بالضغط العالي الذي يقتضي خصائص بدنية معينة عادة ما تميل إلى ممارسة الضغط المضاد بغية انتزاع الكرة على الفور، علماً أن ذلك يتطلب اندفاعاً بدنياً عالياً عند الشروع في العودة للوضع الدفاعي، مع ممارسة ضغط فوري على المنطقة حيث توجد الكرة.

فيما يلي العناصر الأساسية التي ينطوي عليها الضغط المضاد:

- الضغط بسرعة على المنطقة التي توجد فيها الكرة
- إرباك اللاعب الذي توجد الكرة في حوزته
- انتزاع الكرة في أسرع وقت ممكن

## الاستعانة بالمحور للتخلص من الضغط

### التنظيم

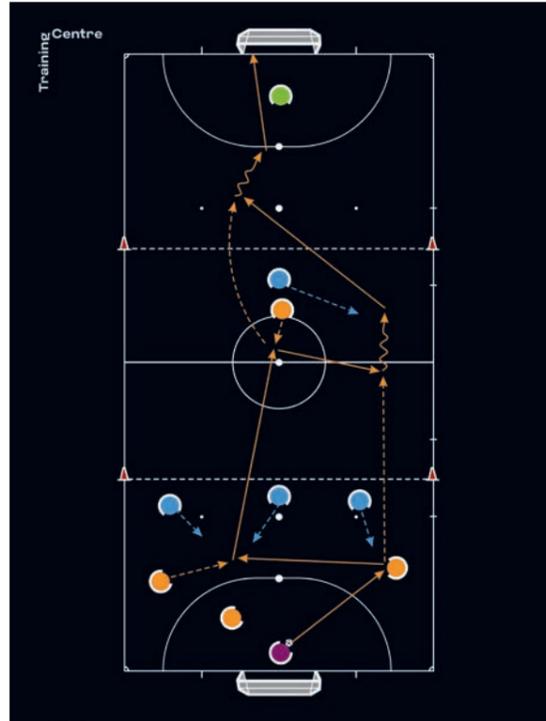
- يُقسَّم الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية المساحة.
- يُنظَّم اللاعبون في وضع 3 ضد 3 (بالإضافة إلى حارس مرمى) بالمنطقة 1.
- يُنظَّم اللاعبون في وضع 1 ضد 1 بالمنطقة 2.
- يقف حارس في المرمى بالمنطقة 3.

### الشرح

- هدف كل فريق هو التسجيل في مرمى المنافس من خلال المضي قدماً في اللعب بالمرور عبر مختلف المناطق، وذلك من خلال الاستعانة بالمحور.
- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم، الذي يمكنه إما إرسال تمريرة قصيرة إلى أحد زملائه الثلاثة في المنطقة 1 أو مباشرة إلى المحور في المنطقة 2.
- يحاول لاعبو الفريق المهاجم الثلاثة المتوقعون في المنطقة 1 تمرير الكرة إلى المحور للمضي قدماً في اللعب والوصول إلى المنطقة التالية.
- في المنطقة 2، لا يُسمح للمحور إلا بتنسيق اللعب، ويجب أن يتبادل الكرة مع زملائه في المنطقة 2 قبل المضي قدماً في اللعب بالمنطقة 3.
- بمجرد أن تصل الكرة إلى المنطقة 3، يُصبح بإمكان أي لاعب التسجيل.
- إذا فقد فريق ما الكرة، فإن المنافس يهاجم المرمى المعاكس.

### النقاط الأساسية

- من شأن توجيه الجسم بشكل جيد أن يتيح للاعبين مجال رؤية واسع، مما يمكنهم من اللعب بالكرة في أي منطقة من الملعب.
- يجب خلق ممرات للتمرير باستمرار من أجل تقدُّم اللعب إلى المنطقة التالية.
- ينبغي التمييز لسحب لاعبي الفريق المنافس من مواقعهم وخلق مساحات للاستقبال.
- يجب التركيز على الاحتفاظ بالكرة وإيلاء أهمية كبيرة لجودة اللمسة الأولى.
- يُوصى بتدوير المدافعين في الملعب من خلال التحرك باستمرار سواء عند عدم حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها.
- يجب الحرص على مساندة المحور من خلال تحديد الأماكن التي يمكن التحرك إليها لتلقي الكرة ومتى يمكن القيام بذلك.
- يجب أن تكون التمريرات متقنة ودقيقة.
- يجب أن يركز المحور على حماية الكرة واللعب بظهره إلى المرمى.



### 11.3.1 أنظمة اللعب

عند تحليل أنظمة اللعب، قد يكون من الصعب في بعض الأحيان الوقوف بوضوح على الأنماط والأساليب المتبعة نظراً لما أصبحت تتسم به كرة الصالات الحديثة من مد وجزر وسرعة في الإيقاع على مستوى النخبة، وهو ما قد يضيفي بعضاً من الحيرة ويزيد من صعوبة الخروج بخلاصات واستنتاجات واضحة بالنسبة للمدربين العاملين في فئة البراعم وأولئك الذين مازالوا حديثي العهد في كرة الصالات أو الذين يرغبون في توسيع درايتهم باللعبة.

ومهما يكن، فإن الشيء الأهم في هذا السياق هو تجنب التقليد الأعمى، إذ يُستحسن استثمار الوقت في تعلم الكثير من الجوانب عن موضوع محدد، بدلاً من الإلمام بالقليل عن الكثير من المواضيع.

ذلك أن خبراء FIFA الفنيين المتخصصين في كرة الصالات يؤكدون مراراً وتكراراً أن فعالية أي نظام من أنظمة اللعب تتوقف دائماً على خصائص الفريق وميزات لاعبيه. صحيح أن التحلي بالمرونة والسياسة على المستوى التكتيكي يعد من العناصر الأساسية للفرق الناجحة، إلا أن ذلك يتوقف على مستوى القدرة الفنية واللياقة القوية.

فبعد التفكير في كيفية تنظيم اللعب الجماعي، يجب الإلمام بجميع قدرات الفريق وخصائصه، إذ يتعين على المدرب أن يسأل نفسه ما يلي: "هل يجب أن أختار نظاماً يناسب اللاعبين (على الأرجح في فئة البراعم)، أم أنه من الأفضل انتقاء لاعبين يتناسبون مع نظام اللعب؟" (قد ينطبق هذا الخيار أكثر على فئة الكبار في مستوى النخبة).

يتوقف النهج على العديد من العوامل، ولكن من المهم أن يكون المدرب منفتحاً عند التفكير في الطريقة التي يريد من خلالها التعامل مع المباراة.



### 11.2.8 الدفاع أمام منافس يعتمد استراتيجية لاعب الساحة الخامس

تُعتبر القدرة على تحويل النقص العددي إلى أفضلية العنصر الأهم في التنظيم الدفاعي عند مواجهة كرة ثابتة. فبينما يسعى لاعبو الفريق المهاجم إلى تفكيك التكتل الدفاعي من خلال إرباك المنافسين وتشتيت انتباههم عبر حركات غير متوقعة للاعبين والكرة على حدٍ سواء، يتمثل الهدف من العمل الدفاعي في إنشاء كتل مرنة ولكن على نحو شبه ثابت بحيث يصعب على المهاجمين اختراقه.

يجب أن تُعطى الأولوية لسد المساحات عند الدفاع أمام منافس يعتمد استراتيجية لاعب الساحة الخامس، إذ يُستحسن اللعب بدفاع متأخر من خلال كتلة صلبة ومتماسكة، حيث يتناوب لاعبو الفريق المدافع على مراقبة المنافسين بدلاً من فرض رقابة فردية لصيقة، علماً أن هذا النهج يساعد في الحفاظ على الثبات والتماسك في الخط الدفاعي. وفي المقابل، يجب العمل أيضاً من أجل تعطيل أهداف المنافس، وذلك من خلال سد منافذ التمير وإعاقة التحركات.

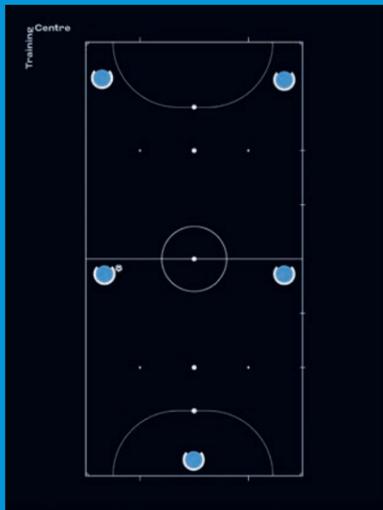
وكما هو الحال في العديد من الجوانب التي تنطوي عليها كرة الصالات، لا يوجد حل سحري للدفاع أمام منافس يعتمد استراتيجية لاعب الساحة الخامس سوى التزام جميع اللاعبين بالتكتل القوي وتحليلهم جميعاً بالانضباط التكتيكي اللازم، علماً أن كل فريق يحاول استغلال نقاط قوته إلى أقصى حد للنجاح في هذا الجانب الدفاعي.

### 11.3 تنظيم اللعب

لا يُقصد بالنظام الدفاعي اتباع خطة لعب معينة أو استراتيجية متشعبة، وإنما إلى الانتشار المنظم في الملعب بناءً على أهداف وأدوار ووظائف محددة، علماً أن الهدف من تموقع اللاعبين أو توزيعهم هو إنشاء سلسلة من التفاعلات بين كل منها (التكتيكات) من أجل تحقيق الغاية المنشودة دون فقدان التوازن التنظيمي (البنية). وينبغي أن تتسم أنظمة اللعب بالديناميكية والمرونة، بما أنها تتفكك باستمرار ثم يُعاد بناؤها خلال اللعب، علماً أن المدربين يلجؤون إلى أنظمة لعب مختلفة في كرة الصالات الحديثة، حيث يتم إعداد الخطة بناءً على خصائص اللاعبين المتاحين والمنافسين وظروف المباراة. ويغض النظر عن العمر أو القدرة، تلجأ جميع الفرق في الواقع إلى مزيج من أنظمة اللعب المختلفة، بناءً على ما تملّيه مجريات المباراة من مد وجزر، مما يؤكد أهمية فهم الأنظمة منذ مرحلة الناشئين والشباب، مع استيعاب المغزى من الانتقال من نظام إلى آخر.

### الخطط الهجومية

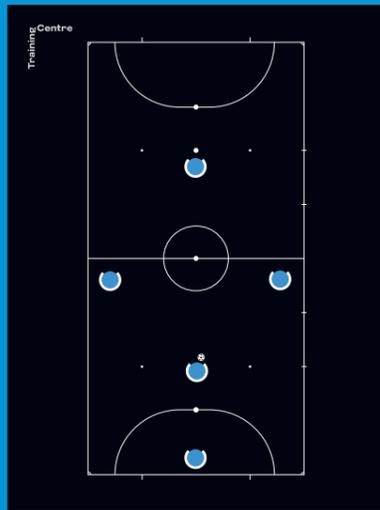
2-2-1



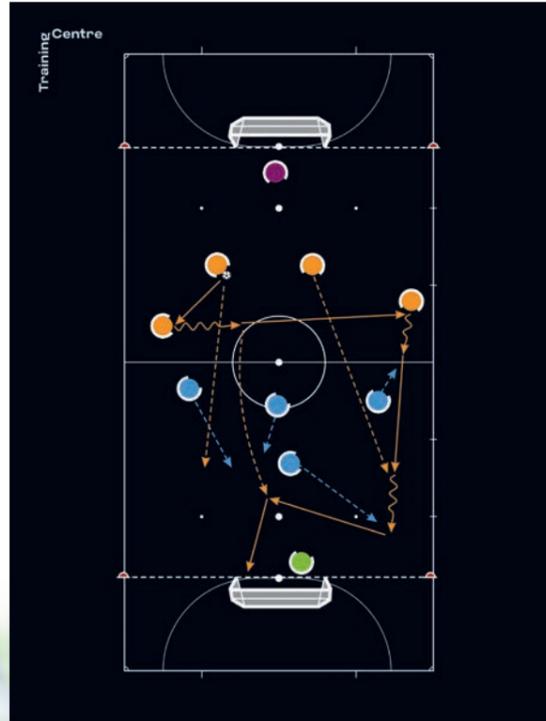
1-1-2-1



1-2-1-1



## نظام 4-0: خلق المساحات في الخلف



### التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 28م على 20م.
- يُوضع مرمى على حافة منطقة الجراء في كل طرف من طرفي منطقة اللعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- تُقام لعبة بسيناريو 3 ضد 3.

### الشرح

- يبدأ اللعب من أحد حارسي المرمى، الذي يمرر الكرة إلى زميله على أحد الجناحين.
- علماً أن التمرين ينطوي على لعب حر.
- يعتمد الفريق الذي لا يمتلك الكرة خطة الرقابة الفردية اللصيقة.

### التقدم 1

- يُستخدم الملعب بأكمله.
- ينضم لاعب إضافي إلى كل فريق على كل جانب من جانبي الملعب.
- يُسمح للاعب الإضافي بالانضمام إلى الهجوم، مما يخلق زيادة عددية (4 ضد 3) عند استلام الكرة أمام خط الوسط.

### التقدم 2

- تخفيض مساحة اللعب لتكون مثل مساحة التمرين الأساسي 4 ضد 4، مع فرض قيد على الفريق الذي لا توجد الكرة بحوزته ليكتفي بالدفاع فقط في نصف ملعبه.
- يجب الحرص على تشجيع اللاعبين على تنفيذ جميع الحركات الهجومية المشار إليها في الجزأين السابقين من الحصة

### النقاط الأساسية

- عندما لا تكون الكرة بحوزة لاعبي الدعم، يجب على هؤلاء التحرك بطريقة تمكنهم من تلقي تمريرات موازية.
- عندما لا تكون الكرة بحوزة لاعبي الدعم، يجب على هؤلاء التحرك بطريقة تمكنهم من تلقي تمريرات قطرية.
- عندما لا تكون الكرة بحوزة لاعبي الدعم، يجب على هؤلاء التحرك بطريقة تمكنهم من تشكيل مثلث حول الكرة.
- يجب على اللاعبين تجنب دخول المساحات التي يشغلها زملاؤهم.



FIFA Training Centre

## نظام 1-3: المساحات واللعب العمودي



FIFA Training Centre

### التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يُجرى التمرين بأربعة مهاجمين ضد مدافعين اثنين.
- تُوضع كرتان قريبتان من بعضهما في النصف الدفاعي للفريق المهاجم، كما هو موضح في الرسم أعلاه.

### الشرح

- يبدأ اللعب من اللاعب المهاجم في سيناريو 1 ضد 1 حيث يقرر أياً من الكرتين يختار لمهاجمة مرمى المنافس.
- بمجرد أن يختار المهاجم إحدى الكرتين، يشرع في درجة الكرة من دون ضغط من منافسه، الذي يرسل الكرة الأخرى إلى حارس مرمى الفريق المهاجم بتمريرة ساقطة قبل أن يعود على الفور إلى نصف ملعبه.
- يحاول المهاجم تبادل الكرة مع زملائه في النصف الهجومي لإنهاء العمليات بمحاولات على المرمى.
- لا يُسمح إلا بلمسة واحدة للمهاجمين الذين يبدأون التمرين من المواقع الأكثر تقدماً في الهجوم.

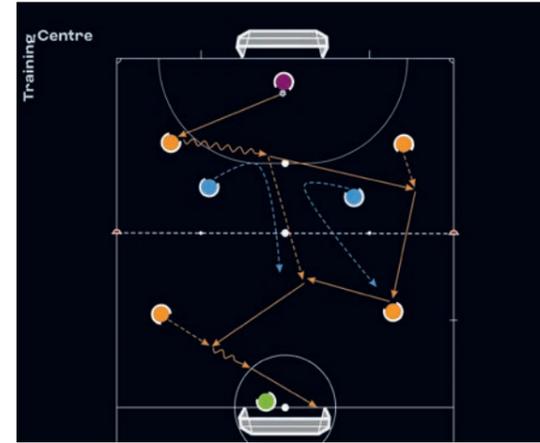
### تنويع التمرين

- يدخل مدافعان إلى الملعب لخلق سيناريو 4 ضد 4.
- يبدأ اللعب من حارس المرمى، الذي يمرر الكرة إلى زميله في سيناريو 1 ضد 1 أو إلى زميل في النصف الهجومي.

### النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين فتح عرض الملعب بالكامل لتصعيب المهمة الدفاعية على المنافس.
- لا يُسمح للمهاجمين بترك النصف الهجومي.

## نظام 2-2: سيناريوهات 1 ضد 1



FIFA Training Centre

### التنظيم

- يُستخدَم نصف الملعب.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي منطقة اللعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- تُقسَم منطقة اللعب إلى نصفين.
- تُوزَع المجموعة إلى أربعة مهاجمين ضد أربعة مدافعين.
- يتموقع مهاجمان في كل نصف من نصفي الملعب.
- يتموقع مدافعان في النصف الدفاعي للفريق المهاجم ومدافعان آخران خارج الملعب (بجانب مرمى فريقهما).

### الشرح

- يبدأ اللعب من حارس مرمى الفريق المهاجم، الذي يجب أن يمرر الكرة إلى لاعب متمركز داخل النصف الدفاعي.
- بمجرد أن يتقدم الفريق المهاجم في النصف الهجومي، يمكن لأحد المهاجمين وكلا المدافعين الانتقال من النصف الدفاعي للفريق المدافع إلى النصف الهجومي.
- لا يُسمح للفريق المهاجم بالإنهاء على المرمى إلا من داخل النصف الهجومي.
- إذا فقد الفريق المهاجم الكرة أو أنهى الهجمة بمحاولة على المرمى، يتبادل الفريقان الأدوار فيما بينهما، حيث يغادر الملعب مهاجمان بينما يدخل لاعبان من الفريق المدافع حيث يصبحان مهاجمين لخلق سيناريو 4 ضد 2.

### تنويع التمرين

- تُقام لعبة سيناريو 4 ضد 4 ينطوي على نظام 2 ضد 2 في النصف الهجومي للفريق المهاجم.

### النقاط الأساسية

- يجب على اللاعبين فتح منطقة اللعب بالكامل واللعب في العمق لاستغلال نظام 2-2 إلى أقصى حد ممكن.

## 12.1 عند حيازة الكرة

تُعتبر الكرات الثابتة طريقة فريدة لتزامن تسليم الكرة مع تحركات منظمة من اللاعبين بهدف إحراز نتائج إيجابية. ففي الثلث الهجومي، عادة ما يجب أن تُنفذ الكرات الثابتة بقصد التسجيل، وإن كانت تُستخدم أيضاً للاستمرار بحيازة الكرة في بعض الأحيان، خاصة عندما تُنفذ من مناطق دفاعية.

وإذ تحظى الكرات الثابتة بأهمية بالغة أثناء المباريات، فإن هناك طرقاً مختلفة لتنفيذها واستغلالها، خاصة ركلات الركنية. بيد أن هناك جانباً يعيق تطور اللاعبين في كرة الصالات، حيث يُسجل عموماً انعدام الابتكار والإبداع في الكرات الثابتة، بفعل الميل إلى تكرار حركات معينة في ظل الافتقار إلى القدرة الفنية اللازمة لتنفيذها.



ولكي تكون الكرات الثابتة فعّالة وتساهم في تحقيق نتائج إيجابية، يجب أن تُباغت الفريق المدافع وتخلق له صعوبات في توقع طريقة تعامل المهاجمين مع الموقف، علماً أن ذلك عنصر بالغ الأهمية في عملية تسجيل الأهداف.

وفي هذا الصدد، تشير البيانات المستقاة من بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات 2021 إلى استمرار الفرق في اتباع الأسلوب التقليدي لتنفيذ ركلات الركنية (أي الأسلوب المتبع لأكثر من ثلاثة عقود)، حيث لا تزال الدفاعات غير قادرة على إيجاد السبل الكفيلة بإحباطها رغم تكرار نفس النمط وإمكانية توقع طرق التنفيذ.

ومن المهارات الدفاعية الرئيسية القدرة على قراءة اللعب وتوقع الأنماط التقليدية في تنفيذ هذا النوع من الكرات الثابتة، كتمرير كرة عالية نحو القائم البعيد لينبري لها أحد المهاجمين بتسديدة على الطائر. ويُمكن القول إن هذه الاستراتيجية لا تزال تُعتبر خياراً مواتياً للفريق المهاجم في ظل استمرار غياب الفعالية الدفاعية عند محاولة التصدي لها، مما يعني أن المجال يظل مفتوحاً للبحث عن حلول دفاعية مبتكرة في هذا الإطار.

ذلك أن الابتكار يُعد عنصراً أساسياً من الإثارة التي تنطوي عليها كرة الصالات: فكلما نُفذت الكرة الثابتة بطريقة يصعب التنبؤ بها، كلما زادت فرص الفريق المهاجم في تحقيق الهدف المتوخى منها. صحيح أن هذا الجانب من اللعب يمكن تطويره من خلال التدريب التدريجي وفهم مجرى اللعب، بيد أن ذلك يتطلب أيضاً التحلي بعقلية تميل إلى الإبداع والابتكار والرغبة في تجريب أشياء مختلفة، علماً أن القدرة الفنية للاعبين مهمة وأساسية في جوانب أخرى، كما هو مبين في بقية أقسام هذا الدليل.



## 12.1.1 ركلات التماس (عند حيازة الكرة)

فعندما تبلغ الفرق درجة عالية من الثقة والنجاح، فإنها تميل إلى تنفيذ ركلات الركنية بسرعة واستغلال فطنة لاعبيها لمهاجمة المنافس ومباغتته قبل تنظيم صفوفه، إذ من المهم عموماً الحرص على عنصر المفاجأة والاستفادة من التفوق الناجم عن التنظيم الهجومي المحكم للتمرير والتسديد بأسرع وقت ممكن، وهذا يتطلب مستوى معيناً من الذكاء والوعي التكتيكي والحس الاستباقي من جهة، وإعداداً بدنياً عالياً من جهة ثانية.

### المبادئ الأساسية للكرات الثابتة

يتوقف نجاح الكرات الثابتة على المبادئ الثلاثة التالية:

- تسليم الكرة
- التوقيع
- التحرك

صحيح أنه يصعب إلى حد ما التحكم في التوقيع الدفاعي للفرق المنافس، إلا أن التنظيم الأولي للمهاجمين عادة ما يؤثر على طريقة وقوف لاعبي الفريق المدافع وتحركاتهم. ففي كثير من الحالات، يكون من السهل على المدافعين التنبؤ بمسار الكرة في الكرات الثابتة لأن الفرق المهاجمة غالباً ما تكتفي بخيارات محدودة في تنفيذ ركلات الركنية أو الركلات الحرة، وما تكمن أهمية التدريب حيث يمكن أن تلعب التمارين دوراً أساسياً في تنويع طرق التنفيذ والبحث عن حلول مبتكرة.

هذا وتستغل الفرق الناجحة الخيارات المتاحة أحسن استغلال كلما حصلت على كرة ثابتة، حيث يجب أن يكون هناك خياران أو ثلاثة خيارات بحسب توقيع لاعبي الفريق المنافس وتنظيمهم الدفاعي، علماً أن ذلك يتطلب اتباع نهج مبتكر في التدريب والعمل على إعداد بنية تنظيمية قوية.

بدوره يؤثر توقيع حارس المرمى خلال ركلة الركنية على النهج المتبع في تنفيذ هذه الكرة الثابتة، إذ باتت اللعبة الحديثة تشهد ميلاً واضحاً إلى توجيه الكرة نحو القائم القريب بتمرير أرضية قوية، على أمل أن ينبري لها أحد المهاجمين ويحوّل اتجاهها مستغلاً تغيير حارس المرمى لتوقعه الأولى في محاولة لتوقع تقدمه لإغلاق زاوية التسديد. ويمكن ربط هذا النهج بالتغيرات الحاصلة في التنظيم الدفاعي، خاصة من خلال تكتل ثلاثي عند تنفيذ ركلة الركنية.

كما يُمكن للفريق المدافع اتباع أسلوب آخر يقوم على تموقع مختلف عند الدفاع عن مواجهة ركلة ركنية، وذلك من خلال نهج لا يقوم على التوقيع انطلاقاً من التنظيم الهجومي للمنافس، وإنما من خلال التحكم في الخيارات المتاحة أمام المنافس. وإذا كان اقتحام المناطق الدفاعية وإجبار المدافعين على اتخاذ مواقع معينة يُعد من المبادئ الرئيسية التي تنطوي عليها الاستراتيجية الهجومية عند تنفيذ الكرات الثابتة، فإن لتموقع المهاجمين تأثير كبير في هذا الجانب. فإذا لم يتفاعل المدافع مع التنظيم الهجومي، فإن المساحة التي يسعى المهاجمون إلى استغلالها تصبح غير ذات قيمة، كما قد يصبح التكتل المراد تطبيقه عديم الفعالية، مما يمكن الدفاع من إحباط الكرة الثابتة.

هذا ويصبح من السهل التنبؤ بتوقيع الفرق التي تدافع بنفس الطريقة في كل ركلة ركنية، حيث تُرسل إشارات غير مقصودة للمنافسين بشأن كيفية مباغتتها عبر هذا النوع من الكرات الثابتة.

ولا يزال النهج الهجومي الجيد في تنفيذ الكرات الثابتة هو الاتجاه السائد في ظل استمرار عجز الدفاعات عن توقع التهديد وإحباطه، وهنا يمكن أن يلعب التدريب دوراً مهماً في تعزيز الوعي التكتيكي وقراءة مجرى اللعب في كرة القدم داخل الصالات.

وإذا كانت هناك خيارات عديدة متاحة أمام الفريق المهاجم في كل كرة ثابتة، فإن الشيء نفسه ينطبق على الفريق المدافع، الذي يمكنه بدوره قراءة مختلف النتائج المحتملة ومن ثم التوقيع وفقاً لذلك.

وبالإضافة إلى تموقع الفريق المهاجم والتزامه بالمبادئ الأساسية للكرات الثابتة، فإن التنفيذ الفني يُعد بدوره من العناصر الضرورية التي من شأنها أن تساعد على استغلال الفرصة السانحة.

هذا وتعتبر الرغبة في تجريب أشياء جديدة هي الطريقة الوحيدة لاختبار هذه المفاهيم، علماً أن أفضل إطار لذلك هو اللعب التنافسي حيث لا يمكن التنبؤ بالنتائج، على عكس الحصص التدريبية.

أصبح التدريب على تنفيذ ركلات التماس عنصراً أساسياً في عملية تسجيل الأهداف، حيث تشير الإحصائيات إلى أن هذا النوع من الكرات الثابتة يساهم بشكل كبير في الوصول إلى شبك المنافس عندما تُنفذ الركلة من الثلث الهجومي، مما يعكس الأهمية القصوى التي يوليها المدربون لهذا الجانب في الآونة الأخيرة.

تنطوي ركلات التماس على هدفين رئيسيين:

1. بدء محاولة على المرمى
2. ضمان الاستمرار بحيازة الكرة

ويتوقف كل هدف من هذين الهدفين بالأساس على قراءة مُنفذ الركلة لمجرى اللعب، فضلاً عن المسافة الفاصلة بين مكان تنفيذها ومرمى الفريق المنافس، وكذلك على تموقع المهاجمين ومدافعي الفريق المنافس.

وبما أن تنفيذ ركلة التماس يجب أن يتم في غضون أربع ثوانٍ، فإن السرعة في التوقيع واستخدام المهارات المناسبة يُعدان من العناصر الضرورية لنجاح الركلة، وإن كان من الشائع رؤية فرق تميل إلى التريث رغم سوء تنظيم دفاع المنافس وبروز فرصة واضحة لتنفيذ ركلة سريعة مباغتة، مفضلة انتظار تموقع لاعبيها فوق أرضية التباري وفقاً للاستراتيجية المخطط لها سلفاً، مما يدل على اتباع نهج تدريجي في عملية التطوير. ذلك أن التنفيذ السريع لركلة التماس ربما لا يؤدي دائماً إلى نتائج أفضل من تلك التي يمكن تحقيقها من خلال التنفيذ الجيد للركلة وفق استراتيجية مُحكّمة ومُنظمة، وإن كانت الفرق في الحقيقة تحتاج إلى المزاوجة بين مختلف أساليب التنفيذ لتحقيق أقصى استفادة من هذا النوع من الكرات الثابتة.

عندما ينجح دفاع الفريق المنافس في صد كرة ثابتة، يجب أن يُصبح الاحتفاظ بالكرة هو الهدف الرئيسي للفريق المهاجم، وذلك من خلال إرجاع الكرة إلى الخلف من أجل محاولة بناء عملية هجومية جديدة انطلاقاً من وضع آمن يقوم على نظام 1-3. وفي هذه الحالة تُمثل ركلة التماس فرصة لمواصلة التحكم في اللعب والاستمرار بحيازة الكرة وتحقيق تموقع متوازن.

### الجوانب التكتيكية لركلة التماس

#### الصد

من الشائع أن تلجأ الفرق إلى الصد من أجل إتاحة الفرصة لتوجيه تمريرة طويلة أو إحباط عملية دفاعية. وهناك نوعان أساسيان من الصد في كرة الصالات: الصد المباشر من جهة، والصد والانطلاق من جهة ثانية.

#### التمويه

يُعد التمويه من الحيل الشائعة التي يلجأ لها اللاعبون خلال ركلات التماس لخداع المنافس، وذلك بالتحرك في اتجاه معين ثم تغيير الاتجاه فجأة لتلقي التمريرة دون رقابة.

#### التموقع

لكي ينجح الفريق المهاجم في تحقيق النتيجة المرجوة من ركلة التماس، يجب على المنفذ الانتباه إلى تموقع بقية اللاعبين قبل وأثناء وبعد تنفيذ الركلة، ويشمل ذلك على سبيل المثال الوقوف لمراقبة كل التحركات قبل الانحناء لركل الكرة، مع إبقاء رأسه مرفوعاً لمعاينة وتحليل الوضع من أجل رصد كل الفرص المتاحة لفتح اللعب وتحديد الخيار الأفضل للتمرير، علماً أن بعض المنفذين يرفعون أقدامهم عن الكرة، بينما يُفضل آخرون إبقاء أقدامهم عليها حتى تُنفذ الركلة.

#### التوقيت

تتيح قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات حيزاً زمنياً لا يتعدى أربع ثوانٍ لتنفيذ الركلة وفقاً لتقدير الحكم، ولذا فمن المهم أن تشمل الحصص التدريبية تمارين مخصصة للعب الكرة في غضون أربع ثوانٍ حتى يعتاد اللاعبون على محاولة إيجاد الحلول تحت الضغط. ولتحقيق ذلك، ينبغي على المدربين فرض حد زمني لا يزيد عن أربع ثوانٍ في التمارين المخصصة لركلات التماس، بدلاً من تقييد عدد التمريرات.

#### الاستعانة بحارس المرمى

أصبح اصطلاح حارس المرمى بدور اللاعب الخامس من الأساليب الأكثر شيوعاً في مختلف مستويات اللعبة، حيث يتموقع على الجانب المقابل من أجل تخفيف الضغط العالي الذي يطبقه المنافس، ليستفيد فريقه من تقوى عددي.

عندما تسمح قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات بذلك، يمكن لحارس المرمى أن يتحول إلى لاعب خامس يضطلع بنفس الأدوار التي يضطلع بها لاعبو الساحة، وهو ما يؤكد الحاجة إلى تعزيز المهارات الفنية (التمرير وترويض الكرة، إلخ) والجوانب التكتيكية (كيفية التمرير واللاعب الذي تمرر له الكرة) عند تدريب حراس المرمى.

### الجوانب الفنية لركلة التماس

هناك ارتباط وثيق بين الجوانب التكتيكية والفنية عند تنفيذ ركلة التماس (نوع التمريرة وقوتها وسرعتها واتجاهها، وما إلى ذلك)، وهو ما يُصطلح عليه بـ "جودة التمريرة".

أنواع التمريرات:

- التمريرة الهوائية - وهي تمريرة مُوجَّهة مباشرة فوق رؤوس المدافعين، قبل أن ينزري لها مهاجم ويسد الكرة. فإذا كانت التمريرة عالية جداً، فإنها ستمنح الأفضلية للمدافعين، ولذلك فإن نجاح التسديدة على الطائر يتوقف على مدى قدرة الممرر على إيجاد الارتفاع المناسب عند إرسال الكرة.
- التمريرة الأرضية - ويُستحسن أن تكون مُوجَّهة إلى القدم الأقوى للمتلقى، وذلك لاستلامها بشكل جيد والتحكم فيها.



### 12.1.2 ركلات الركنية (عند حيازة الكرة)

على غرار بقية أنواع الكرات الثابتة، تتوخى ركلات الركنية نتائج متعددة، علماً أن الهدف الرئيسي منها هو تسجيل هدف أو على الأقل التسبب في مشاكل دفاعية للمنافس، وذلك بالنظر إلى قربها من مرماها وما تتيحه من إمكانية للتحكم في مجرى اللعب.

وقد يكون الهدف منها في بعض الأحيان هو الاستمرار بحيازة الكرة، وخاصة عندما يكون التنظيم الدفاعي للفريق المنافس أقوى من الخيارات الإبداعية المتاحة أمام الفريق المهاجم، علماً أن خيار الاحتفاظ بالكرة يتوقف على نتيجة المباراة والوقت المتبقي والفعالية المحتملة من تنفيذ الركلة وقراءة المنفذ للوضع العام، إذ تُعتبر هذه الجوانب حيوية لاختيار الإجراء المناسب.

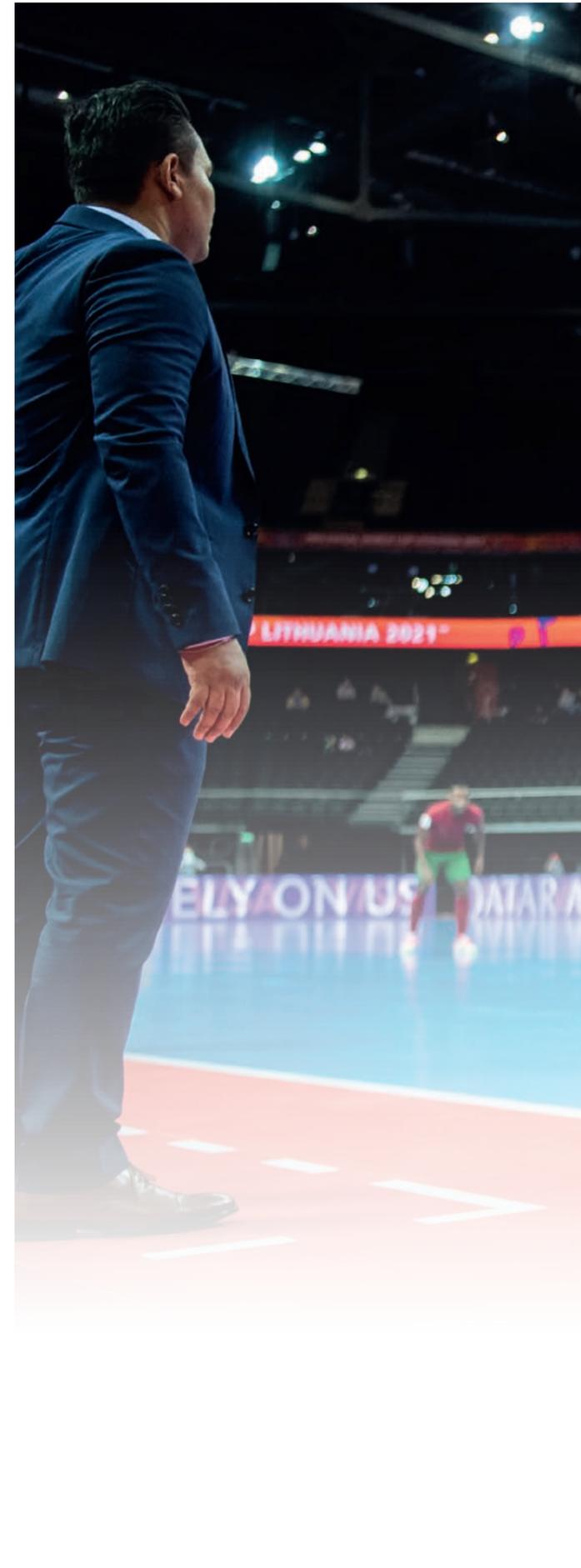
### 12.1.3 الركلات الحرة (عند حيازة الكرة)

يُعتبر التناسق بين تحركات لاعبي الفريق وتسليم الكرة هو العنصر الأهم في الركلة الحرة.

من المهم أن يُظهر مُنفذ الركلة الحرة فهماً واضحاً لتوقيت التنفيذ ودقته، مع إيلاء أهمية قصوى لسرعة الكرة ومسارها. ولذا يجب عليه أن يأخذ الوقت الكافي للتنفيذ، ويظل هادئاً ومنتبهاً لتموقع زملائه من جهة ولاعبي الفريق المنافس من جهة ثانية.

هذا وتتوقف النتائج المرجوة من الركلات الحرة على موقع تنفيذها وسياقها في المباراة والتنظيم الدفاعي للمنافس، علماً أن نجاح العملية رهين بمدى تأهب جميع لاعبي الفريق المهاجم وتفاعلهم وانسجامهم مع بعضهم البعض، نظراً لعامل الثواني الأربعة الذي تنطوي عليه كرة الصالات.

وبالإضافة إلى تسجيل الأهداف، يُعد الاحتفاظ بالكرة أيضاً من النتائج المتوخاة من الركلات الحرة.



### 12.2.1 ركلات التماس (عند عدم حيازة الكرة)

تلجأ الفرق إلى تكتيكات مختلفة لصد التهديد الذي تنطوي عليه ركلات التماس.

ففي بطولة كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات FIFA ليتوانيا 2021، ساهمت ركلات التماس في تسجيل ما مجموعه 32 هدفاً، أي ما يزيد عن 10% من إجمالي الأهداف التي تم إحرازها خلال البطولة، مما يؤكد أن أتباع نهج دفاعي فعال أمام هذا النوع من الكرات الثابتة أصبح أهم من أي وقت مضى.

وقد باتت الفرق مطالبة بتقييم كيفية التكيف مع مختلف التهديدات التي تنطوي عليها المهام الدفاعية عند حصول المنافسين على ركلات التماس. وهنا تتجلى أهمية التدريب وفعالية التمارين في تمكين اللاعبين من اكتساب آليات المقاومة والصمود وحُسن التوقع والقدرة اللازمة لصد المهاجمين.

وعموماً، تكون الاستراتيجية الدفاعية إما على شكل رقابة فردية لصيقة أو من خلال نهج يقوم على دفاع المنطقة، علماً أنه من الممكن النجاح في المهمة الدفاعية باتّباع أي نهج من النهجين، لكن شريطة تنفيذهم بشكل جيد.

#### الجوانب التكتيكية

عند الدفاع أمام فريق يُنفذ ركلة تماس، يكتسي وضع الجسم أهمية كبيرة بما أنه يؤثر في القدرة على رد الفعل ومحاولة إرغام المنافس على التوجه إلى مكان معين، علماً أن فرص النجاح في المهمة الدفاعية تزداد عند إدراك موضع الكرة ومسارها المحتمل، ورصد أقرب منافس ومكان تموقع بقية المهاجمين من أجل توقع تحركاتهم التكتيكية المحتملة، مما يعني أن مراقبة اللاعبين الذين يتحركون عبر أرجاء الملعب بدون كرة لا تقل أهمية عن متابعة حامل الكرة.

كما يكتسي التواصل بين أعضاء الفريق أهمية بالغة (خاصة عند أتباع نهج قائم على دفاع المنطقة)، إذ يجب تجنب الوقوع في الأخطاء والفوضى، وبالتالي فإنه ينبغي على جميع اللاعبين التواصل فيما بينهم لتوزيع المهام والأدوار عندما يبدأ المهاجمون في التحرك حول الملعب.

وهنا يلعب حارس المرمى دوراً محورياً، إذ غالباً ما يكون اللاعب الوحيد الذي يستطيع رؤية جميع اللاعبين الآخرين بالنظر إلى موقعه بالنسبة للكرة.

### 12.2.2 ركلات الركنية والركلات الحرة (عند عدم حيازة الكرة)

عادة ما يسود الاعتقاد بأن الفريق المدافع يكون في موقف ضعف عند مواجهة ركلات الركنية والركلات الحرة، بينما تسير أغلب التخمينات إلى القول بأن الأفضلية تكون للفريق المهاجم في هذه الحالات.

ذلك أن لاعبي الفريق المهاجم يسعون إلى التموقع بطريقة تؤثر على التنظيم الدفاعي للفريق المنافس بما يتيح لهم خلق المساحات وإيجاد منافذ للتمرير وتحقيق الأفضلية، مما يجعل التنظيم الدفاعي يصب في مصلحة الفريق المهاجم إلى حد ما. ومع ذلك، يبقى لدى الفريق المدافع هامش من الحرية للتعامل مع الخطر من جهة، وفرض نهجه على المنافس من جهة ثانية.

وبهذا يجب أن تتمثل الاستراتيجية الدفاعية في سدّ منافذ التمرير وسد الثغرات وإغلاق المساحات التي يمكن استغلالها، علماً أنه قد لا يكون من المجدي إصدار تعليمات حول كيفية التنظيم دفاعياً عندما يحصل الفريق المنافس على ركلة ركنية أو ركلة حرة، لأن الظروف والحيثيات تختلف من حالة إلى أخرى.



### 12.2 عند عدم حيازة الكرة

يُعد التفكير في ما سيحدث عند فقدان الكرة من الجوانب المهمة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار.

فإذا لم يفكر الفريق في ذلك إلا بعد أن يفقد الكرة، فقد لا يجد الوقت الكافي لتدارك الموقف. ولذلك يجب أن تكون هناك "آلية أمان" يمكن تطبيقها فور فقدان الكرة بعد كل هجوم أو هجوم مضاد.

وبالنسبة للكرات الثابتة، فإن الأمر يختلف عن فقدان الكرة أثناء اللعب المفتوح الذي يكتسي فيه الإبطاء والمنع والإملاء أهمية بالغة في العمل الدفاعي. ذلك أن الكرات الثابتة توفر فرصة للفريق المدافع من أجل تنظيم صفوفه، حيث تكون الكرة متوقفة لبعض الوقت ريثما يرتب المنافس طريقته في الهجوم. ومن الضروري أيضاً التفكير في كيفية إبطاء المنافس لمنعه من الإسراع في التمرير والتحرك.

وللدفاع بفعالية أمام الكرات الثابتة، يجب أن تكون لدى الفريق خطة لتقليص المساحات، سواء بشكل فردي أو بطريقة جماعية ككتلة واحدة. فكلما كانت الكرة الثابتة أقرب إلى مرمى الفريق المدافع، كلما زادت أهمية دور الحارس في التكتل الدفاعي. فباعتباره آخر لاعب في الصف الخلفي، يتخذ أفضل موقع لرؤية الملعب بأكمله، حيث يكون على دراية بمكان الكرة ومسارها والمساحات المتاحة وتوقع زملائه ولاعبي الفريق المنافس.

ومن العناصر الرئيسية في الكرات الثابتة أن يكون الفريق المدافع جاهزاً للتعامل مع الوضع بشكل أسرع من الفريق المهاجم، مع الأخذ بعين الاعتبار عامل الثواني الأربع والتركيز على ضرورة حرمان الفريق المهاجم من فرصة الإسراع بلعب الكرة، علماً أن التنظيم المحكم هو الأساس في المنع الدفاعي الفعال.

يجب أن يدرك المدربون وأولياء أمور اللاعبين أنه يجب تفادي تخصيص مراكز معينة للاعبين قبل سن الثانية عشرة. فإتاحة الفرصة لكل طفل من أجل خوض أفضل تجربة ممكنة في كرة القدم داخل الصالات وتطوير مهاراته فيها، يتم تشجيع الجميع على اللعب في مختلف المراكز. فقبل الاضطلاع بحراسة المرمى، يجب على الحارس أن يضطلع بدور المحور مثلاً حتى يمكنه أن يدرك

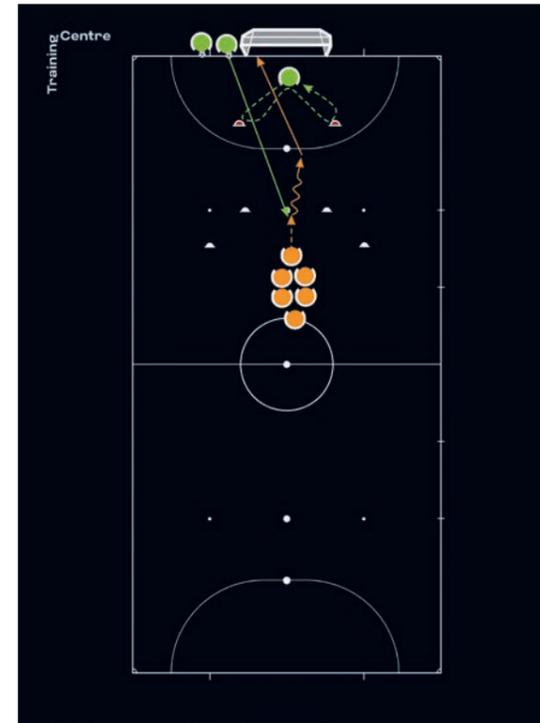
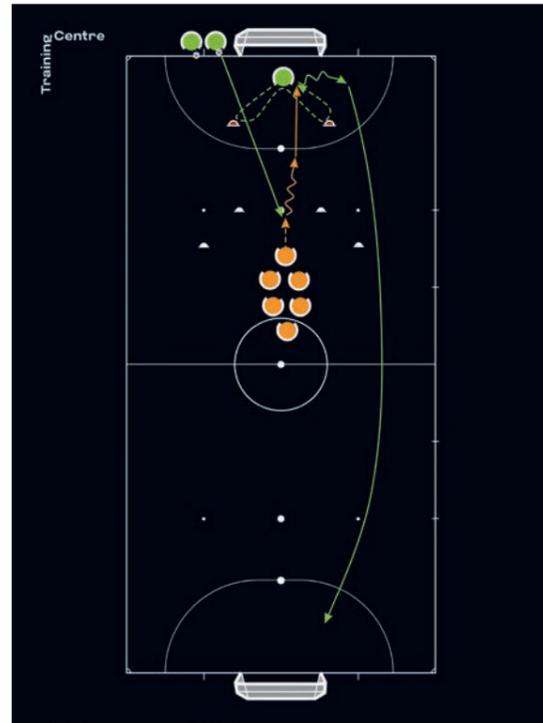
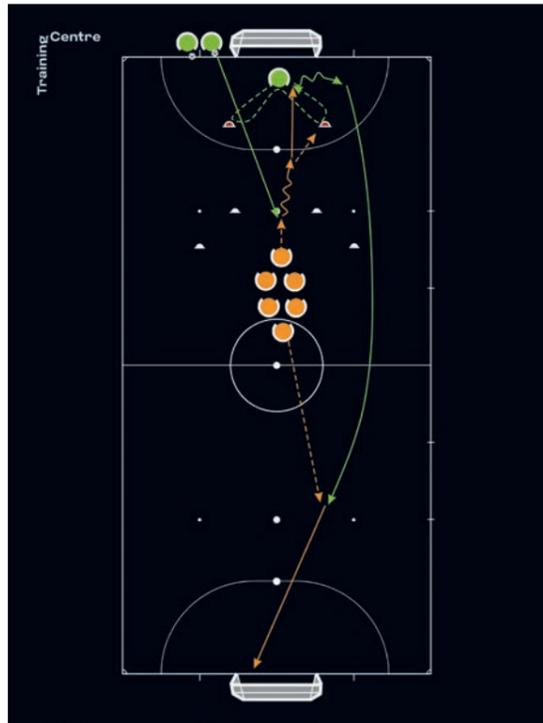
الطريقة المثلى لتمرير كرة سريعة إلى قدم اللاعب المحور. ولذا يجب على مدربي اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو أن يتبنوا نهجاً يقوم على فكرة تطوير لاعب متكامل قادر على فهم الخصائص التي تنطوي عليها جميع المراكز عند بلوغه سن الثانية عشرة، وإلا فإن عملية التطوير قد لا تجدي نفعاً بما أنها لا تصب في مصلحة اللاعب الناشئ، وقد تضيّع على "حارس مرمى" يبلغ من العمر ست سنوات فرصة خوض تجربة اللعب في مركز آخر وإبراز موهبته خارج دور حراسة المرمى. وهنا يجب على المدربين تبني نهج عادل ومنصف في التعامل مع اللاعبين الذين ينظر إليهم على أنهم حراس مرمى، بحيث يتم إشراك جميع اللاعبين على قدم المساواة في كل أجزاء الحصة التدريبية، دون تخصيص دور حراسة المرمى للاعب معين دون غيره في هذه الفئة العمرية.



وبناء على ذلك، فإن هذا القسم لا ينطبق عموماً على اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو ما لم يكن هناك سبب واضح للقيام بذلك، إذ يجب بالطبع تشجيع الأطفال على الاضطلاع بحراسة المرمى إذا كان ذلك يعكس رغبتهم وطموحهم في كرة القدم داخل الصالات، ولكن ينبغي في المقابل إشراكهم أيضاً في التدريبات الخاصة بلاعبين الساحة لصقل مهاراتهم في اللعب بالقدم وتعزيز قدراتهم الحركية، فضلاً عن تطوير حسن التوقيع ومهارات التمرير وقراءة اللعبة.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاطلاع على الدليل العملي لمُدربي حراس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

## اعتراض واستمرار اللعب



## التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى إلى أحد المرميين باستخدام مخاريط.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والآخراين (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحارسين 2 و3.
- يتموقع ستة مهاجمين خلف خط 9 أمتار.
- يُوضع مخروط على بُعد 5 أمتار مباشرة أمام كل قائم من قائمي المرمى.

## الشرح

- يتحرك الحارس الأول بالتناوب بين نقطة تقع أمام نقطة منتصف خط المرمى والمخروطين الموضوعين أمام قائمي المرمى.
- عندما يقوم الحارس الأول بهذه الحركات، يمرر الحارس الثاني الكرة إلى المهاجم الأول في طابور الانتظار، والذي لديه خياران: إما أن يسدد على المرمى من اللسة الأولى من وراء خط 9 أمتار أو أن يقوم بلمسة واحدة للسيطرة على الكرة وراء خط 9 أمتار ومن ثم التقدم إلى المنطقة بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء قبل إنهاء العملية بمحاولة على المرمى في وضع 1 ضد 1 في غضون ثلاث ثوان.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسبحق لهذا الأخير القيام بلمستين كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح الكرة بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى.

## تمارين متنوعة

## التمرين الأول

- إذا تحسّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يحاول التسجيل مباشرة في المرمى المقابل من خلال رمية مرمى. إذا فشل حارس المرمى في التسجيل من خلال رمية مرمى، فعليه أن يواجه محاولة هجومية أخرى.

## FIFA Training Centre



## التمرين الثاني

- إذا تحسّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يشن هجوماً مضاداً سريعاً من خلال رمية طويلة نحو المهاجم الأخير في طابور الانتظار، والذي يتموقع في النصف المقابل، ويجب أن يسدد على المرمى من اللسة الأولى في غضون أربع ثوان ابتداءً من لحظة حصول حارس المرمى على الكرة. يمكن للمهاجم أن يجرب كل الطرق الممكنة للتغلب على حارس المرمى.

## التمرين الثالث

- بعد الحصول على الكرة، يمكن لحارس المرمى الاختيار بين التسديد مباشرة على المرمى المقابل من خلال رمية مرمى أو تبادل الكرة مع المهاجم الأخير في طابور الانتظار.

## النقاط الأساسية

- يجب على حارس المرمى قراءة لغة جسد المهاجم لاتخاذ قراره بين الخروج من خط مرماه وإغلاق زاوية التسديد على المهاجم.
- إذا كان المهاجم يستعد للتسديد على المرمى وكان حارس المرمى قد بدأ بإغلاق الزاوية عليه تحسباً لسيناريو 1 ضد 1، فيجب على حارس المرمى أن يتبنى موقفاً ثابتاً لتجنب مواجهة تسديدة من المهاجم أثناء تحركه.

## التصدي لتسديدات أمامية



FIFA Training Centre



## التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 20م على 15م.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والآخران (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحارسين 2 و3.
- يتموقع ستة مهاجمين خلف خط 9 أمتار.

## الشرح

- يمرر الحارس الثاني الكرة نحو المهاجم الأول في طابور الانتظار، الذي يسدد على المرمى من اللمسة الأولى من وراء خط 9 أمتار.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عند تسجيل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث في الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسيحق لهذا الأخير القيام بلمستين كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.

## تنوع التمرين

## التمرين الأول

- يُضاف مهاجم ثانٍ إلى التمرين لزيادة مستوى عدم اليقين لدى حارس المرمى.
- يقوم حارس المرمى بحركات جانبية بين قائمي المرمى (أمام خط المرمى بقليل)، ويلمس كل قائم من القائمين ثم يصبح جاهزاً للتصدي بمجرد أن يتلقى المهاجم الكرة.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، يصبح المهاجم الثاني لاعباً فاعلاً في العملية لإنشاء سيناريو 2 ضد 1.

## التمرين الثاني

- يمكن للمهاجم أن يختار بين الإنهاء بمحاولة على المرمى أو تمرير الكرة لزميله من أجل التسديد على المرمى.

## التمرين الثالث

- يمكن للمهاجمين القيام بما يصل إلى ثلاث تمريرات قبل إنهاء العملية بمحاولة على المرمى.

## النقاط الأساسية

- يجب أن يكون المهاجم في حالة تأهب لأي كرة مرتدة بعد التسديدة الأولى على المرمى.
- يجب على حارس المرمى أن يُبعد الكرة نحو طرفي الملعب لتجنب منح المهاجم فرصة أخرى للتسديد.
- يجب أن يتخذ حارس المرمى موقفاً ثابتاً ومركزاً على الأرض عندما يسدد المهاجم على المرمى.

## الدفاع عن المرمى أمام تسديدات من الخارج

## التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 20م على 15م
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط، مع إنشاء منطقتين مفتوحتين عرضاً في مساحة 5 أمتار لكل منهما.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين المركزيتين، على بعد نحو 1 متر وراء خط 9 أمتار.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين الجانبيتين، على بعد نحو 1 متر وراء خط 9 أمتار.
- يُجرى التمرين بأربعة حراس: واحد في المرمى والثلاثة الآخرون (الحراس 2 و3 و4) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحراس 2 و3 و4.

## الشرح

- يمرر الحارس الثاني الكرة نحو أحد المهاجمين المتوقعين في وضع مركزي، حيث يسدد هذا الأخير على المرمى من اللمسة الأولى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن يتقدم الحارس الرابع مركزاً واحداً في طابور الانتظار بجانب المرمى.
- إذا تحصّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يمررها إلى أحد المهاجمين المتمركزين في إحدى المنطقتين الجانبيتين. بعد تدوير الكرة، يتبادل حراس المرمى المواقع مع حارس متمركز بجانب المرمى، حيث يواجه عملية هجومية يكون فيها للمهاجم الجانبى الحق في القيام بلمستين للتسديد أو التمرير إلى زميله عبر الممر الجانبى المقابل التي يتيح مهاجمة القائم البعيد.
- لا يجوز للاعب الجانبى الذي يتلقى الكرة من حارس المرمى الدخول إلى المنطقة الوسطى أو منطقة الجراء.

## FIFA Training Centre



## تنويع التمرين

- يُوضع مخروطان (في المكانين الموضحين في الرسم البياني) ويتموقع مهاجم واحد بالقرب من خط المرمى على كل جانب من جانبي المرمى.
- لدى حارس المرمى ثلاثة خيارات فيما يتعلق بمتلقي التمريرة التي يبدأ بها التمرين: لاعب متموقع بالقرب من خط المرمى، أو لاعب في منطقة جانبية أو آخر في منطقة مركزية.
- يختار المهاجمون بين إنهاء العملية من اللمسة الأولى والتمرير إلى زميل لكي ينهيها من اللمسة الأولى.
- إذا قام حارس المرمى بتمرير الكرة إلى أحد اللاعبين المتمركزين بالقرب من خط المرمى، فإن خيارات التمرير المتاحة أمام هذا اللاعب تشمل أحد اللاعبين المتوقعين في منطقة مركزية أو لاعب متموقع في منطقة جانبية على الجهة المقابلة.

## النقاط الأساسية

- لا يجوز لحارس المرمى سحب ذراعيه عند مواجهة التسديدات.
- يجب على حارس المرمى الحفاظ على الموقف الدفاعي الأساسي لأطول فترة ممكنة.
- يجب أن يغطي حارس المرمى أكبر قدر ممكن من مساحة المرمى لزيادة صعوبة مهمة التسجيل على المنافس.
- يجب على حارس المرمى قراءة اللعب وتكييف موقعه باستمرار بحسب نوايا المهاجم.



## الدفاع عن حافة منطقة الجزاء



## FIFA Training Centre



## التمرين الثالث

- توضع كرتان في منطقة مركزية، بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء.
- بعد تكرار التمرين الثاني، يختار المهاجم إحدى الكرتين ليواجه بها حارس المرمى في وضع 1 ضد 1.

## التمرين الرابع

- يختار المهاجم واحدة من الكرات الأربع ليؤدي بها التمرين. لديه أربع ثوان لاتخاذ قراره/ المناورة باستخدام الخيارات المتاحة وثلاث ثوان للإنتهاء بعد استلام الكرة.

## النقاط الأساسية

- لا يجوز لحارس المرمى ترك منطقة الجزاء إلا إذا كان قادراً على تشتيت الكرة أو التصدي لها بإحدى قدميه لتحويل اتجاهها بعيداً عن المرمى.

## التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 20م على 15م
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط.
- يتموقع خمسة مهاجمين في طاوور خلف خط 9 أمتار.
- يتم إعداد منطقة للكرات على أحد خطي التماس، ويتموقع فيها لاعب ممر.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والأخران (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.

## الشرح

- يُرسل اللاعب الممر ركلة تماس بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء إلى المهاجم الأول في طاوور الانتظار.
- يحق للمهاجم الأول القيام بعدد لا محدود من اللمسات ومن ثم الإنهاء بمحاولة على المرمى في غضون ثلاث ثوان.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسيحق لهذا الأخير القيام بلمستين لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عند تسجيل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن ينتقل الحارس الرابع إلى مقدمة طاوور الانتظار بجانب المرمى.
- إذا تحسّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يمررها إلى المهاجم في مقدمة الطاوور قبل تبادل الأدوار مع حارس المرمى في مقدمة الطاوور بجانب المرمى، ليواجه المهاجم في سيناريو 1 ضد 1.

## تنويع التمرين

## التمرين الأول

- تُضاف منطقة للكرات على خط التماس المعاكس، حيث ينضم لاعب ممر إلى التمرين أيضاً، على أن يختار المهاجم من أي خطي تماس يستقبل ركلة التماس.

## التمرين الثاني

- يتلقى المهاجم ركلة تماس من جهة معينة ثم من الجهة المقابلة في المرة التالية.

## الدفاع فوق خط المرمى



## FIFA Training Centre



## تنوع التمرين

- لدى المهاجم المتموقع في منطقة الجزاء الحق في ثلاث لمسات كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- عندما يتمكن حارس المرمى من التصدي للكرة، فإن المهاجم الذي لم يتمكن من التسجيل يُصبح مدافعاً بشكل تلقائي لإنشاء سيناريو 2 ضد 1 (بالإضافة إلى حارس المرمى). يمرر حارس المرمى الكرة لأي من المهاجمين ويتعاون مع المدافع لإحباط المحاولة الهجومية.

## النقاط الأساسية

- يجب أن يحرص حارس المرمى على اتخاذ الموقف الصحيح ليتمكن من التعامل مع مختلف السيناريوهات الهجومية.
- يجب على حارس المرمى تكييف موقفه باستمرار للتأكد من أنه متموقع بين الكرة وخط المرمى طوال الوقت.
- عند التدخل على شكل حرف X اللاتيني، يجب أن ينزلق حارس المرمى بكعبه على الأرض.

## التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 20م على 15م
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط، مع إنشاء منطقتين مفتوحتين عرضاً في مساحة 5 أمتار لكل منهما.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين الجانبيتين، على بعد 1 متر وراء خط 9 أمتار. يتموقع مهاجم واحد داخل منطقة الجزاء. يصطف المهاجمان المتبقيان في طابور بين المنطقتين المركزيتين، حيث يتناوبان على الاضطلاع بدور المهاجم داخل منطقة الجزاء بعد كل سلسلة من هذا التمرين.
- يُجرى التمرين بأربعة حراس: واحد في المرمى والثلاثة الآخرون (الحراس 2 و3 و4) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحراس 2 و3 و4.

## الشرح

- لدى الحارس الثاني، الذي يقف بجانب المرمى، خياران لبدء كل تمرين: إما تمرير الكرة إلى المهاجم المتموقع داخل منطقة الجزاء لإنهاء المرمى لأول مرة أو تمريرها إلى أحد اللاعبين على أطراف الملعب، الذين يسيطرون على الكرة قبل التقدم وإما الإنهاء مباشرة على المرمى أو التمرير إلى الزميل داخل منطقة الجزاء، الذي يتموقع في القائم البعيد.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح الكرة بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث في الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن يتقدم الحارس الرابع مركزاً واحداً في طابور الانتظار بجانب المرمى.
- طالما أن الكرة لا تزال في اللعب، يمكن لأي لاعب متواجد على أرض الملعب (حتى أولئك الذين ينتظرون في الطابور) إنهاء العملية بمحاولة على المرمى شريطة عدم تجاوز لمستين اثنتين كحد أقصى.

### مخططات التدريب الأسبوعية

صحيح أن التركيز عادة ما ينصب على ما يحدث على أرضية الملعب يوم المباراة، لكن ما يحدث خلال الأيام والأسابيع والشهور السابقة لا يقل أهمية عن يوم المباراة.

### خصائص الإعداد البدني للاعبين الناشئين والشباب

يتطور اللاعبون باستمرار من الناحية البدنية، بدءاً من مراحل الطفولة المبكرة ومروراً بأطوار المراهقة المبكرة، علماً أن التمارين البدنية التي يمارسونها منذ سن مبكرة تساهم في تحديد أشكال أجسامهم وقدراتهم الحياتية لاحقاً. وفي المقابل، فإن الإفراط في التمرين واللعب خلال هذه المرحلة العمرية قد يسبب اختلالات جسدية تقوّض التطور المنشود. فرغم أن الشباب يتمتعون بمرونة جسمانية نسبية، إلا أنه من الواجب على المسؤولين وأولياء الأمور رعايتهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة من خلال فهم احتياجات كل طفل وحمايته.

### الصفات والمتطلبات

تعتبر كرة القدم داخل الصالات لعبة فريدة من نوعها، وهو ما تعكسه قوانين اللعبة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين والتبديلات المستمرة والتناوب المتواصل على الأدوار وخصائص الكرة التي تُعتبر أقل ارتداداً من الكرة المستخدمة في كرة القدم التقليدية مما يبقاها في اللعب لفترة أطول. ومن هذا المنطلق، يجب أن يأخذ تعزيز اللياقة البدنية للاعبين بعين الاعتبار متطلبات اللعبة وميزاتها الفريدة، وذلك بهدف توفير موارد الطاقة اللازمة لتسهيل انخراط اللاعبين في العمل التكتيكي من خلال التنفيذ الفعال للعمليات الفنية.

ولتحليل المتطلبات المتغيرة للعبة، تم إجراء تقييم دقيق للبيانات ذات الصلة، ولا سيما على مستوى النخبة، حيث تتوفر المعلومات والإحصائيات على نطاق واسع. ذلك أن هذه البيانات ترافق اللاعب في رحلته من فئة الناشئين/الشباب إلى فئة الكبار حيث تساعده في أن يكون أفضل استعداداً للمتطلبات والتحديات التي سيواجهها على مستوى النخبة، علماً أن هناك اعتقاداً خاطئاً شائعاً بأن كرة الصالات تقتضي لاعبين يمكنهم تحمل متطلبات اللعبة البدنية الثقيل.

صحيح أن هذا قد ينطبق على جوانب معينة من اللعبة، إلا أن هناك العديد من العوامل التي تملّي سرعة اللعب والخصائص البدنية اللازمة للتعامل معها. ذلك أن أساليب اللعب تختلف من قارة إلى أخرى. فعلى سبيل المثال، غالباً ما يتم فقدان الكرة بسرعة في الدول حيث لم تتطور بعد تقنيات إطالة الحياة والاحتفاظ بالكرة، علماً أن هذا الجانب يتطلب جهداً بدنياً قوياً للغاية مما يستوجب النهوض باللياقة البدنية للاعبين. أما في الدول التي قطعت أشواطاً طويلة في كرة الصالات، فإنها تشهد مباريات يطغى عليها الجانب التكتيكي أكثر، وهو ما يؤدي ربما إلى اعتماد أقل على الجهد البدني العالي (باستثناء فترات محددة خلال الهجمات المضادة وأثناء العودة للوضع الدفاعي)، حيث غالباً ما يكون العبء البدني مُركّزاً أكثر من كونه ثابتاً، على عكس الدول حديثة العهد في كرة الصالات، حيث تشهد المباريات انتقالاً متكرراً بين الدفاع والهجوم.

ولذا يجب أن نعتدّ بالبيانات ونحلل بدقة الأفكار المطروحة في هذا الصدد.



ذلك أن مرحلة النضج تعكس ما قام به اللاعب خلال مرحلة التطوير وما خاضه من تجارب في فترات سابقة من حياته، مما يجعل التغيير أصعب بكثير كلما كبر في السن.

ويتطرق هذا القسم لفئة اللاعبين الذين يبلغون من العمر 16 عاماً فما فوق، إذ لا يُوصى بتشجيع ممارسة النشاط البدني على نحو يفوق المعتاد بالنسبة للأطفال الأصغر سناً.

يجب تشجيع اللاعبين الشباب على اللعب ضمن حدود معينة لتجنب الإجهاد في سن مبكرة، وبالتالي تفادي أي تأثير سلبي على نموهم البدني. ذلك أن الأطفال يميلون إلى الاستمرار باللعب طالما سمحت لهم أجسامهم بذلك، علماً أن لهم طرقاً خاصة لإخبار المدرب بأنهم لعبوا بما فيه الكفاية. هذا ويمكن للاعبين الشباب التمرن وتطوير عضلاتهم وإمكاناتهم الهوائية على النحو الكافي والمناسب من خلال وزن أجسامهم، مما يساعد في تطويرهم بدنياً.

فعدنما يشارك في اللعب أطفال مازالوا في طور النمو، يجب الحرص على تطوير الجوانب الحركية الأساسية، مثل التنسيق والسرعة والقوة وخفة الحركة والاتصال الجسدي، مع التركيز على اللعب.

فكلما نضج اللاعب الشاب كلما تغيرت احتياجاته فيما يتعلق بالتطوير. وكلما تقدم في بيئة كرة الصالات، كلما أصبح من الممكن التركيز بشكل أكبر على التكتيكات الفردية والجماعية، وأنظمة اللعب، واللياقة البدنية الخاصة بكرة الصالات، والتعقيدات الفنية، والحركات الأكثر صعوبة. ففي هذه البيئات، يمكن إدراج مجموعة من التمارين للتركيز على تطوير الجوانب الفنية الرئيسية، رغم أن ذلك سيؤثر أيضاً على التطوير البدني الذي قد يتطلب دعمه بعمل جسماني إضافي خارج إطار اللعب. ومع ذلك، يجب ألا نتجاهل أهمية تخصيص فترات طويلة للعب أثناء التدريب لتعزيز اكتساب المهارات في ظل سيناريوهات تتسم بعدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب. فكلما تطور اللاعبون الناشئون والشباب، كلما أصبح بإمكان المدرب السماح لهم بمواجهة تحديات أكثر صعوبة وتعقيداً، علماً أن هذا النهج يجب أن يراعي دائماً قدراتهم ودرجة نموهم البدني، وهما جانبان أساسيان في هذه الفئة العمرية وحتى بلوغ سن 18 عاماً فما فوق.

وعند إعداد أنشطة بدنية للأطفال، يجب مراعاة الجوانب النفسية والبيولوجية لنموهم في مختلف الأعمار.

فمن غير اللائق تدريب لاعبين مازالوا في طور النمو أو لاعبين ناشئين/شباب بنفس الطريقة التي يتدرب بها الكبار. ولذا ينبغي التخطيط للحصص التدريبية بناءً على تحليل عميق لاعتماد نهج تدريبي يراعي خصوصيات كل فئة عمرية على حدة.

ذلك أن متطلبات شدة التمارين والإعداد البدني والذهني واحتياجات التعافي تختلف باختلاف مراحل النمو، وإن كانت تُعتبر جزءاً لا يتجزأ من عملية التخطيط للحصص التدريبية والدورات المتوسطة والكلية المتبعة في عملية التحضير الشاملة.

#### إرشادات وتوجيهات بسيطة:

- ينبغي تكيف قواعد اللعبة مع مستوى معرفة الأطفال وتطورهم
- ينبغي تكيف المهام مع مستويات جاهزية الأطفال لضمان تحفيزهم خلال عملية التعلّم/التدريب
- يجب أن يطال التشجيع الإيجابي كل طفل من الأطفال المشاركين
- ينبغي أن تكون الأهداف قصيرة الأجل حتى لا يفقد الأطفال الرغبة في التعلّم/التدريب
- يُعد الاستمتاع أثناء اللعب وحس الفضول من العوامل التحفيزية للأطفال
- من شأن الإخفاق في المنافسة أن يثبط رغبة الأطفال في التعلّم/التدريب. ولهذا السبب، ينبغي التأكيد على المشاركة وتشجيعها بشكل إيجابي

#### قوة التحمل

- تؤثر العوامل الوراثية على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة 90% بينما يمثل التدريب 10% فقط
- يجب الانتظار حتى سن 15-16 عاماً للشروع في بذل الجهود اللاهوائية اللاكتيكية

#### القوة البدنية

- يمكن الشروع في العمل على تحسين القوة البدنية القصوى اعتباراً من سن 16-17 عاماً، ولكن مع توخي الحيلة والحذر
- يمكن الشروع في العمل على تطوير الطاقة المتفجرة اعتباراً من سن 16-18 عاماً
- يمكن تطوير قوة التحمل اللاكتيكية اعتباراً من سن 18 عاماً

#### السرعة

- يمكن إدراج تمارين وألعاب تنطوي على السرعة بجهود قصيرة اعتباراً من مرحلة الناشئين/الشباب
- يمكن التمرن على التسريع وبسرعة الحركة اعتباراً من سن 14-15 للفتيان عاماً و9-13 عاماً للفتيات
- العمر الأمثل للتدريب السريع عادة ما يكون بين سن 16-18 عاماً

#### المرونة

- تتراجع مرونة الإنسان مع تقدمه في السن
- تبدأ مرونة الأطفال في الانخفاض بشكل ملحوظ في سن 10 للفتيان و12 للفتيات
- يتقوى هيكل العظام اعتباراً من سن 14-16 عاماً، مما يعني أن قوة العضلات تزيد بينما قد تنخفض مرونتها
- يجب العمل على المرونة بشكل يومي

#### تنسيق حركات الجسم

يمكن تقسيم العمل على تحسين التنسيق إلى ثلاثة أقسام:

1. التمارين التي لا تتطلب استخدام المعدات: تمارين مختلفة للرأس والجذع والأطراف (أنواع مختلفة من المنعطفات وحركات القفز وتغيير الإيقاع، وما إلى ذلك)
2. التمارين التي تتطلب مهارات معينة في استخدام المعدات: تمارين تشمل حركات بالعصي والكرات والحبال، وما إلى ذلك. بالإضافة إلى مهارة اللاعبين في التعامل مع المعدات المستخدمة في التدريب، فإن هذه التمارين تساعدهم أيضاً على حساب المسارات الممكنة والمواقع المناسبة للرمي والاستلام.
3. تمارين خاصة بلعبة كرة القدم داخل الصالات: التحكم في الكرة: الركن بالكرة، المراوغة، وما إلى ذلك

عند التمرن على تنسيق حركات الجسم، يُنصح بالبدء بتمارين لا تتطلب استخدام المعدات.



هذا ويصبح الانتماء إلى الفريق أمراً مهماً مع تطور اللاعبين وتقدمهم نحو مرحلة الشباب. ذلك أن تعلم كيفية التعاون في إطار مجموعة من الأفراد للعمل ككتلة واحدة، وكذلك كأفراد، يؤدي إلى بلوغ المتعة في اللعب وتحقيق نتائج إيجابية، علماً أن الكثيرين لا يرون في تقييم النتائج الطريقة الرئيسية لقياس النجاح، بل مجرد طريقة من بين الطرق التي تساعد على ذلك. فخلال مرحلة التطوير هذه، يتم التركيز أكثر على الجوانب المتعلقة بالإعداد والتقييم وإبداء الآراء والملاحظات (قبل وأثناء وبعد المباريات)، من قبل المدرب بالأساس، ولكن أيضاً من قبل اللاعبين، إذ يتم التركيز على إعطاء تعليمات قصيرة وبسيطة قبل المباراة وإشراك اللاعبين في عملية تحليل المباراة بعد نهايتها، حيث ينبغي على المدربين التفاعل مع أفراد الفريق من خلال طرح أسئلة تشجع اللاعبين على إبداء وجهات نظرهم بصراحة والإفصاح عن الاستنتاجات والخلاصات التي خرجوا بها من المباراة. فمن المحتمل ألا يستوعب اللاعبون الناشئون/الشباب سوى جزءاً صغيراً فقط مما يخبرهم به المدرب، وقد ينسوا معظم تلك المعلومات في غضون دقائق، لذا فإن مهارات التواصل اللفظي ضرورية في هذا الصدد. فمن المهم ألا يتحدث المدرب مع اللاعبين الشباب فحسب، بل ينبغي أن يشركهم في العملية التواصلية حتى يدلوأ بدلوهم فيها.



غالباً ما يُظهر اللاعبون معارفهم من خلال ما يُقدّمونه على أرضية الملعب. ولذا يجب تقييم أفعالهم انطلاقاً من الملاحظات التي يدلون بها لفظياً، إذ يمكن تفسير الأفكار التي يُعبر عنها اللاعب شفهيّاً باعتبارها مؤشراً على الفهم، ولكن الفكرة النظرية شيء والقدرة على تجسيدها في الواقع شيء آخر. وعلى هذا الأساس، قد يحتاج اللاعبون الناشئون/الشباب إلى إرشادات إضافية من المدرب عند محاولة ترجمة ما تعلموه على أرض الواقع. فغالباً ما يُفترض أنه يكفي أن يفهم اللاعب ما يتم تعلمه لكي يتقدم في مسيرته، بيد أنه من الضروري أن تكون لديه القدرة على تطبيق تلك المعرفة، والتي تُعتبر الهدف الرئيسي الذي يُرجى تحقيقه من التدريب، علماً أنه لا يجوز تبرير تقدم اللاعب من خلال فهمه حتى يصبح قادراً على تنفيذ ما تعلمه تنفيذاً فنياً. فبالنسبة للمدرب، قد يكون ذلك تفسيراً خاطئاً للنجاح في المهمة التعليمية لأن الاستيعاب الذهني ليس سوى جزءاً من النتائج المرجوة.

كيف يمكننا تصحيح ذلك؟ قد يتطلب الأمر تدخل المدرب للتفاعل مباشرة مع اللاعب المعني إما "خلال المباراة" أو في تمرين معزول يتم إدراجه لاحقاً في حصة تدريبية تشمل حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات.

يشجع هذا الدليل على إعطاء الأولوية لمنح اللاعبين أكبر قسط ممكن من فرص اللعب خلال المراحل المبكرة من عملية التطوير. بيد أن ذلك لا يعني بالضرورة اعتبار كل حصة تدريبية بمثابة مباراة، وإنما اتباع نهج قائم على اللعب خلال التدريبات، حتى تشمل هذه الأخيرة سيناريوهات واقعية شبيهة بحالات تتكرر خلال المباريات.

صحيح أن جميع اللاعبين يتعطشون للعب، ولكن ربما هناك من يفتقرون إلى الرغبة في الفوز أو يتعذر عليهم إدراك أهمية تلك الرغبة، التي تُعتبر بطبيعة الحال حافزاً أساسياً للعب ضمن منظومة الفريق. وبدوره، يجب أن يكون المدرب قادراً على إدراك فوائد اللعب والتفاهم عند اللعب، على اعتبار أن ذلك هو الهدف المتوخى من عملية التعلم، وليس فقط التركيز على الفوز.

يجب أن يركز تطوير اللاعبين - فردياً وجماعياً - على المشاركة وتعلم كرة الصالات من خلال الممارسة، بدلاً من التركيز فقط على النتائج. فغالباً ما يتم التركيز بشدة على النتيجة، وهو ما قد يؤدي إلى إغفال مختلف أهداف التعلم الأخرى التي تنطوي عليها اللعبة. فخلال مرحلة التطوير هذه، من المهم الحرص على أن يكون اللاعب هو الحافز الرئيسي للاعبين والمدربين على حد سواء، وليس تحقيق الفوز بأي ثمن.

## 15.1 تجربة يوم المباراة



يتم التحضير لكل مباراة على مدى الأيام التي تسبق موعد انطلاقها، لكن يجب ألا يكون الإعداد لكل مباراة بمعزل عن بقية المباريات، بل ينبغي أن تكون التحضيرات جزءاً من مخطط منظم يمتد لموسم كامل.

وفي هذا الصدد، تلعب منهجية المدرب دوراً رئيسياً في عملية التطوير. فبالنسبة للاعبين الذين مازالوا في طور النمو، يجب أن يركز التحضير للمباراة على الفرد وتطوره وفرص اكتسابه الخبرة من خلال اللعب، مع تشجيع اللاعبين على المحاولة باستمرار (دون خوف من الإخفاق) وعلى خوض تجارب جديدة ومتنوعة، بينما يجب ألا ينصب التركيز فقط على الفوز. أما بالنسبة لمدربي اللاعبين الناشئين/الشباب، فقد يتطلب الأمر التركيز أكثر بعض الشيء على العمل كفريق واحد، وذلك من خلال تعميق فهمهم للعبة. وعند الانتقال من مرحلة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو إلى فئة الناشئين/الشباب، من المهم أيضاً الأخذ بعين الاعتبار التحضير للعب كفريق ضد منافس مألوف.

في هذا القسم، سنركز فقط على يوم المباراة.

يمكن أن يكون للمباريات تأثير على اللاعبين والمدربين بطرق مختلفة، ولكن من المهم أيضاً أن نفهم أن التنافس قد ينطوي على عبء عاطفي، رغم أن يوم المباراة لا يقل أهمية عن أي يوم آخر من أيام مرحلة الإعداد. ففي يوم المباراة، يجب على المدربين تحمل المسؤولية وتوفير بيئة تتيح تقديم أفضل أداء ممكن.

هذا ويدرك اللاعبون والمدربون وجميع أفراد الطاقم أن الأخطاء المرتكبة في أيام المباريات لها عواقب أكبر بكثير من تلك المرتكبة أثناء التدريب.

كما يجب الاستعداد والتدريب بأفضل طريقة ممكنة ليوم المباراة. فعندما يدير طاقم الفريق المباريات بشكل صحيح، فإن تلك المباريات توفر فرصة فريدة لتطبيق ما تم تعلمه في التدريب وتنفيذه في بيئات مختلفة، علماً أن لكل مباراة نسبة مختلفة من النجاح أو الفشل. هذا وتبدأ عملية التحضير للمباراة قبل موعد انطلاقها بكثير، بل إن هناك من يعتبر أن صافرة نهاية كل مباراة تُعلن بداية التحضير للمباراة التالية. بيد أن التحضير لكل مباراة ليس سوى جزءاً من عملية التطوير المستمرة على مدار الموسم، حيث تمثل أيام المباريات نقاط الذروة.

يجب وضع خطط تُعلم فردية وجماعية وتقييمها بشكل منتظم من قبل اللاعبين والمدرب على حد سواء، كما ينبغي أيضاً تحليلها بشكل جماعي حتى يتبادل جميع أفراد الفريق الآراء والملاحظات فيما بينهم، لأن ذلك يُعتبر عنصراً حيوياً في عملية تقييم مستوى الفهم، علماً أن الآراء والملاحظات غالباً ما تكون أكثر قوة وقيمة وإقناعاً عندما يتبادلها اللاعبون الناشئون/الشباب فيما بينهم، في حين أن وقعها يكون أخف عندما يتلقونها من مدرب بالغ.

## 15.1.1 التحضير للمباراة



- إذا كانت المباراة مقررة في فترة ما بعد الظهر أو في المساء، فإنه يُنصح بأن يلقي المدرب خطبة يوم المباراة في الصباح حتى يتمكن اللاعبون من تصور وتحليل منافسيهم والتعليمات الصادرة عن المدرب. وإذا كانت المباراة مبرمجة في الصباح، فيمكن اختتام التحضيرات في ظهيرة أو مساء اليوم السابق.

- يُستحسن عدم الاستمرار في إعطاء تعليمات في اتجاه واحد لأكثر من 20 أو 25 دقيقة لأن الدراسات تظهر أن قدرة اللاعبين على الانتباه والتركيز تتراجع بعد ذلك. وبالنسبة للاعبين الذين مازالوا في طور النمو، فإن تلك المدة يجب أن تكون أقل بكثير، بحيث لا تتعدى بضع دقائق، ويُستحسن أن تشمل العملية إشراك اللاعبين في الحديث لفهم أهدافهم وتحديد المهام المنوطة بهم وتشجيعهم على التجريب والاستفادة من الأخطاء، مع التأكيد على أن الإخفاق ليس سوى نتيجة للمحاولة وليس شيئاً ينبغي الخوف منه.

- بالنسبة لفئة الناشئين/الشباب، يجب أن تكون هذه العملية نابعة من اللاعبين أكثر، حتى يتمكنوا بأنفسهم من تحديد أهدافهم الفردية والجماعية، بينما يقتصر المدرب على لعب دور الميسر.

- صحيح أن إشراك اللاعبين في هذه العملية يُعتبر فكرة جيدة وصحية للغاية، من أجل إبقاء درجة اهتمامهم والتزامهم عالية، بيد أن المدرب هو من يأخذ زمام المبادرة في هذا الصدد.



### 15.1.2 إلقاء كلمة تحفيزية للاعبين قبل المباراة

ينبغي على المدرب أن يستغل كلمته التحفيزية قبل المباراة لزرع الثقة في نفوس اللاعبين، وتذكيرهم بأنه معهم وأنه جزء من الفريق بنجاحاته وإخفاقاته، إذ من المهم دائماً أن يُدرك أفراد الفريق أن الأخطاء جزء من اللعبة، حتى لا يخشى اللاعبون الوقوع في الخطأ. فبدلاً من أن تشتد بهم الهواجس، يجب عليهم العودة إلى أجواء المباراة بأسرع ما يمكن والعمل على تصحيح الوضع. ومن المهم أيضاً أن يستمتع جميع اللاعبين بالمشاركة في المباراة بعد كل الجهد الحثيث الذي بذلوه في التحضير لها، ناهيك عن الإثارة التي تنتابهم عند خوض التجربة ونيل الفرصة للمساهمة في نجاح فريقهم في المباراة.

- يجب أن تكون الكلمة التحفيزية قصيرة ومحددة وباعثة على الثقة. ففي اللحظات التي تسبق المباراة، يبلغ التوتر ذروته، بينما يكون التركيز منصباً على المباراة، مما يعني أن عقل اللاعب ليس على استعداد لتلقي شروحات مفصلة، ولذا يُوصى بتوجيه رسائل وتعليمات موجزة ومحددة.
- من الضروري التحقق من مستوى الإثارة لدى الفريق والتحكم فيه، مع تخفيف حدة القلق الذي قد يصيب بعض اللاعبين أو تحفيز الفريق إذا كان هناك نقص في الضغط التنافسي.

وجدير بالذكر أن المدربين الذين يعلقون على مجريات اللعب أثناء سير المباريات إنما يقوّضون عملية التعلّم. ذلك أنه يجب عليهم بالأحرى إيجاد التوازن بين التشجيع الإيجابي والتوجيه المحدّد. ومن المهم أيضاً أن يفهم آباء وأمهات لاعبي الفئات الأصغر سناً أن صمت المدرب لا ينم عن استهتار أو لامبالاة، بل على العكس تماماً. فعندما يكون المدرب صامتاً فإنه يُمكن لاعبيه ويتيح لهم الفرصة لتوجيه أنفسهم بأنفسهم خلال رحلة اكتشاف الذات وخوض تجارب مختلفة والاستفادة من الأخطاء، مما يتيح لهم إمكانية التجربة بحرية بعيداً عن أي ضجيج مستمر أو دون خوف من الفشل. وفي هذا الصدد، يجب أن يأخذ المدربون وأولياء الأمور بعين الاعتبار أن اللاعب الناشئ/الشباب قد لا يتذكر سوى 10% مما يُقال له.

تتيح التبديلات غير المحدودة واستراحة ما بين الشوطين والأوقات المستقطعة فرصة مثالية للتدخل بهدوء وفي الوقت المناسب، وينطبق الشيء نفسه على التعلّم القائم على القيود، حيث يتم تطبيق مبدأ "التعلّم من خلال اللعب". فمن أساسيات التدريب في كرة الصالات السماح للاعبين بالتركيز أثناء اللعب دون تشتيت انتباههم من خارج أرضية الملعب أو دون أي توجيه ينطوي على تدخل من المدرب.

- من الأهمية بمكان أن يتحكم المدربون في عواطفهم. فإذا فقدوا السيطرة عليها، سيكون من الصعب عليهم تحليل مجريات المباراة بشكل فعال وبالتالي سيتعذر عليهم اتخاذ القرارات الصحيحة.
- لأن كل مباراة عبارة عن عدة "مباريات مصغرة" (بحسب عوامل مختلفة، مثل عدد اللاعبين الموجودين في الملعب، والنتيجة، وعدد الدقائق الملعوبة، والإصابات، والمخالفات، وما إلى ذلك)، يُنصح باستباق الحلول ذهنياً من أجل التعامل بسرعة مع الحالات التي تستدعي اتخاذ قرارات فورية.

### 15.1.3 إصدار تعليمات خلال المباراة

من الشائع رؤية مدرب يصدر التعليمات أو يوجه اللاعبين باستمرار خلال مباريات كرة الصالات، وخاصة في فئة البراعم أو الناشئين/الشباب، بيد أن هذا النمط غير مفيد لمناهج التعلّم التي تركز على اللاعب، كما أنه مضيعة لطاقة المدرب بما أنه يشتت انتباه اللاعبين وتركيزهم. ذلك أن الناشئين/الشباب لا يحتفظون عموماً إلا بالقليل مما يقال لهم، فما بالك بتعليمات صادرة عن مدرب يصرخ من خلف خط التماس أثناء المباراة، إذ لا يمكن للاعبين الاستماع إلى توجيهات آتية من المنطقة الفنية بينما يحاولون في الآن نفسه التركيز على مجريات اللقاء. فنظراً لما أصبحت تمتاز به كرة الصالات من مد وجزر وسرعة في الإيقاع، يمكن الجزم بأنه من الصعب جداً أن يؤثر المدرب بشكل إيجابي في لاعبيه من خلال اتباع هذا الأسلوب، الذي أظهر في الواقع أنه يضر بتطور اللاعبين من جهة، وبسمعة المدرب من جهة ثانية.

تنطوي قوانين كرة القدم داخل الصالات على بعض القواعد الفريدة، مثل إتاحة الفرصة لكل فريق من أجل طلب وقت مستقطع واحد في كل شوط، مما يتيح للمدرب الفرصة لإعطاء التعليمات، كما هو الحال في استراحة ما بين الشوطين. وقد يحصل الفريق على ما يصل إلى خمس فرص لطلب وقت مستقطع في المباراة، علماً أن قوانين كرة القدم داخل الصالات تسمح أيضاً بإجراء تبديلات جماعية، مما يتيح للمدربين الفرصة لإعطاء مزيد من التعليمات للاعبين المستبدلين أثناء نيلهم قسطاً من الراحة.



## 15.1.4 تقييم المباراة بعد نهايتها

عندما تنتهي المباريات، يمكن أن تطرأ تغييرات هائلة على مشاعر اللاعبين والمدربين في كثير من الأحيان، بحسب النتيجة. ولذا فإن التقييم الناجح للأداء الفردي والجماعي يقتضي أن يكون المدرب رزيناً ومترناً، إذ يجب عليه أن يقرر الجوانب التي ستطرح للنقاش وكيفية صياغة الأسئلة ومساءلة اللاعبين، بحكم معرفته العميقة بهم وبالفرق ككل.

فمن الضروري أن يتحلى المدرب بمهارات الإدارة الفعالة للفرق، لأن ذلك سيمكّنه من طرح كل سؤال مع توقع جواب له، علماً أن الإجابة قد لا تكون في بعض الأحيان مطابقة لما يتوقعه المدرب، ولذا فإنه من المهم الاستماع بعناية لفهم وجهة نظر اللاعب بدلاً من افتراض إجابة محددة مسبقاً. صحيح أن عملية تأهيل المدربين غالباً ما يُنظر إليها على أنها عملية محصورة فقط في المعرفة الفنية أو التكتيكية والقدرة على التخطيط للحصص التدريبية، بيد أن التدريب الفعال يحتاج إلى التحلي بروح القيادة أيضاً. فإذا تمكنت من فهم ما يجعل كل لاعب قادراً على تحديد التعقيدات التي تعرقل عمل المجموعة والتعامل معها بفعالية، فغالباً ما سينجح اللاعبون في إيجاد الحلول التي يحتاجها المدرب. إلا أن مناهج تعليم المدربين غالباً ما تتجاهل الخوض في كيفية إدارة الأشخاص.



## 15.1.5 إعادة مشاهدة المباراة وإبداء ملاحظات بشأنها

• بعد كل مباراة، عندما يكون المدرب بعيداً عن أي توتر أو ضجيج، يجب عليه أن يحلل تجربة يوم المباراة ويعيد معاينة مجريات المواجهة قدر الإمكان، مع التركيز تحديداً على كيفية تفاعل اللاعبين مع التعليمات المقدمة لهم، وعلى التحديات الجديدة التي يواجهونها، مع الأخذ بعين الاعتبار أيضاً كيفية تحليل المدرب لمختلف الحالات التي انطوت عليها المباراة والقرارات المتخذة في خضم ذلك. وفي هذا السياق، من الضروري أن يكون المدرب قادراً على استحضار مجريات اللعب بدقة، علماً أن التصور والواقع قد يكونان غير متطابقين في اللعبة الحديثة. وعلى هذا الأساس، ينبغي التركيز على البيانات أكثر من الذاكرة، التي قد تكون مفيدة فقط لتحليل المباراة مباشرة بعد نهايتها.

• يُعد النقد الذاتي من أصعب العناصر في التدريب وعملية تأهيل المدربين، وقد يكون أيضاً العامل الأكثر تأثيراً على تطوير شخصية المدرب. فعند التحضير للمباريات، يهدف كل مدرب إلى تحقيق الفوز، مما يدفعه إلى حث لاعبيه على التحلي بعقلية تجعلهم لا يضعون الخسارة في الحسبان أو لا يدخرون أي جهد فوق أرضية التباري. وقد يخطئ المدرب في إعداد لاعبيه، أو قد لا يُصيب في إدخال التعديلات التي يحتاجها الفريق، وهذا أمر مقبول لأن الخطأ من طبيعة البشر. بيد أنه لا يمكن التعلم من هذه التجربة إلا إذا تحلى المدرب بعقلية منفتحة وبرغبة صادقة في تقييم وتحليل كل خطوة على حدة، علماً أن التحسن المستمر يُعتبر أيضاً جانباً مهماً من عملية تطوير المدربين، حيث يُعد الصدق والنقد الذاتي والاستماع إلى آراء الآخرين من العناصر الرئيسية لعملية التفكير.



ويمكن أن يقوم المدرب بذلك بمفرده أو مع أشخاص آخرين. فلتأكد من نجاح عملية التقييم الذاتي، من الضروري أن يحيط نفسه بأشخاص صادقين وصريحين ويحظون باحترامه، حتى يمكنهم تقديم مساهمة قيّمة.

فخلال مباريات كرة الصالات، قد لا يكون من السهل على المدرب تدوين ملاحظات أثناء اللعب بسبب ما تنطوي عليه المواجهات من إيقاع سريع وحدة عالية، ناهيك عن ضرورة تركيز المدرب على تنظيم لعب فريقه. ولذا يُوصى بأن يضطلع أحد أفراد الطاقم بمهمة تدوين الملاحظات نيابة عن المدرب، بغض النظر عن مستوى المنافسة، علماً أن تلك الملاحظات قد تفيد في عملية التقييم الذاتي وتبادل الآراء والأفكار بين أعضاء الفريق. صحيح أن النقد الذاتي يُعد من المهارات الأساسية التي يجب أن تتوفر في المدرب، بيد أنه غالباً ما يكون من الأصعب تطوير مهارة تقبل النقد البناء من الآخرين. فإذا كنت أنت من تنتقد ويؤدي الآراء والملاحظات، فيجب عليك أن تركز على كيفية طرح أفكارك أكثر من تركيزك على جوهر تلك الأفكار نفسها. كما أن تقبل النقد البناء يتطلب التحلي بعقلية منفتحة. فقد لا يكون كل انتقاد مبنياً على دراية دقيقة بالضرورة، وربما يكون مجرد ملاحظة عابرة ليس إلا. ومهما يكن، فبعد تلقي الملاحظة بعقلية منفتحة وتقييمها بالكامل، للمتلقى أن يختار بين أمرين: فلما يأخذها على محمل الجد ويستفيد منها لتحسين أدائه، أو يتجاهلها إذا لم يقتنع بها.

• خلال عملية تأهيل المدرب، ينبغي على هذا الأخير أخذ بعض الوقت لتدوين ملاحظاته التقييمية وخصائصه واستنتاجاته. ولأن ذاكرة الإنسان انتقائية، فإننا نميل مع مرور الوقت إلى نسيان التفاصيل التي لا نأبه بها أو لا نغيرها أي اهتمام، رغم أن تلك التفاصيل عادة ما تتعلق بالجوانب التي نخطئ فيها. وتجدر الإشارة مرة أخرى إلى أنه ليس من الضروري أن نتذكر 100% مما نتعلمه، بل ينبغي أن نستحضر فقط ما نعتبر أنه يمكن أن يُقدّم قيمة مضافة إلى مشوارنا في عملية التطوير.

رغم أن هذا القسم يركز على المدرب، إلا أن نفس المبادئ يمكن أن تنطبق على اللاعبين أيضاً. ذلك أن التأمل الذاتي وتبادل الآراء والأفكار بين الزملاء وقبول ملاحظات الآخرين كلها عوامل أساسية للتطوير الشخصي، بغض النظر عن مستوى الممارسة في كرة الصالات، علماً أن هناك مجالاً للتحسن بالنسبة لجميع اللاعبين وعلى جميع المستويات، إذ لا يوجد لاعب كامل على الإطلاق. وبدلاً من الاعتماد على منهج مُوحّد يُطبّق على الجميع، ينبغي أن تكون عملية التطوير قائمة على نهج يراعي الخصائص الفردية للمتعلم وينطلق منها، وهو ما يعزز الشعور باكتساب المعرفة وتحمل المسؤولية، وهما من الخصائص الضرورية للاعب كرة الصالات.

بشكل عام، يجب أن يأخذ التخطيط للموسم بعين الاعتبار:

- الفئة العمرية للاعب
- مستوى المنافسة، الذي يُحدّد بموجبه عدد المباريات والدورات التدريبية
- المستويات الفنية والتكتيكية والبدنية للاعبين ومدى تحفيزهم
- البنية التحتية والمعدات المتاحة
- الطاقم التدريبي المتاح: مدرب مساعد، مدرب بدني، طبيب، أخصائي علاج طبيعي، إلخ.
- الموارد المالية للنادي

ينطبق النموذج التالي على فريق يتنافس في دوري وطني على مستوى الكبار.

يتوقف التخطيط على نوع المنافسة. يمكن اعتبار أن موسم كرة القدم داخل الصالات يتوزع على أربع مراحل رئيسية:

- فترة التحضير
- فترة المنافسة
- فترتان انتقاليتان

#### فترة التحضير

- فترة أساسية لتحسين اللياقة البدنية للاعبين والفريق عموماً.
- المدة: 6 أسابيع

يمكن تقسيم هذه الفترة إلى ثلاث فترات فرعية:

- فترة فرعية أساسية
- فترة فرعية مُحدّدة
- فترة فرعية لمرحلة ما قبل المنافسة
- فترة فرعية أساسية
- المدة: أسبوعان
- الحصص: 10 حصص إلى 12 حصة مدة كل منها 80-100 دقيقة
- من دون مباريات

#### الأهداف

##### (أ) اللياقة البدنية:

- قدرة التحمل
- المرونة
- القوة

##### (ب) المهارات الفنية:

- المهارات الفنية الأساسية

##### (ج) التكتيكات:

- التموقع الدفاعي
- السلسلات التكتيكية الأساسية

##### (د) الجوانب النفسية:

- إنشاء المجموعة وبت روح الوحدة فيها

##### (هـ) المباريات:

- مختلفة

##### فترات فرعية

- المدة: أسبوعان
- الحصص: المحافظة على الكمية (6 - 8 حصص)
- 4 - 6 مباريات
- زيادة الحدة

#### الأهداف

##### (أ) اللياقة البدنية:

- قدرة التحمل
- القوة
- السرعة
- المرونة

##### (ب) المهارات الفنية:

- تكرار التمارين
- مرات عديدة ومتنوعة (الإيقاع).

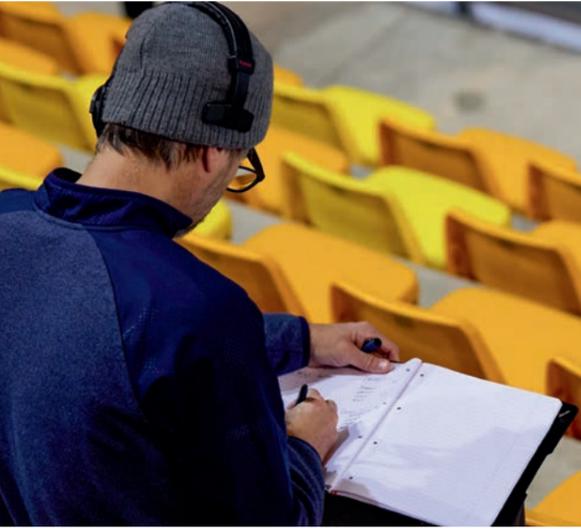
##### (ج) التكتيكات:

- التكتيكات الدفاعية
- التكتيكات الهجومية
- الكرات الثابتة

##### (د) الجوانب النفسية:

- التحلي بالعقلية التنافسية (العمل على هذا النهج من خلال المباريات والحصص التدريبية)

الفترات						
الإعداد		المنافسة الأولى	الانتقالية	المنافسة الثانية	الانتقالية	المنافسة
أساسية	مُحدّدة	ما قبل مرحلة المنافسة	مباريات الذهاب	استراحة	مباريات الإياب	استراحة



## التخطيط الأسبوعي

يجب تصميم الجدول الأسبوعي خلال فترة المسابقة بناءً على:

- المباراة المقررة
- المباراة السابقة (إن وُجدت)
- كمية المباريات الملعوبة بالفعل خلال الموسم
- اللياقة البدنية للاعبين
- مدى الحاجة إلى تجنب التعب والإجهاد النفسي
- عدد الحصص

بعبارة أخرى، يجب تحديد السمات الرئيسية لمخطط التحضير البدني مع مراعاة الأهداف الفنية/التكتيكية والحفاظ على مستوى التحفيز (النفسي).

### التخطيط للموسم

المرحلة الانتقالية	فترة المنافسة الثانية (مباريات الإياب)	المرحلة الانتقالية	فترة المنافسة الأولى (مباريات الذهاب)	فترة التحضير (6 أسابيع)		
				فترة فرعية لمرحلة ما قبل المنافسة (أسبوعان)	فترة فرعية مُحددة (أسبوعان)	فترة فرعية أساسية (أسبوعان)
الحفاظ على المستوى	مماثلة لفترة المنافسة الأولى أيضاً: (أ) تحسين نقاط الضعف (ب) تعزيز نقاط القوة	في حالات الاستراحات طويلة المدة (أكثر من 4 أسابيع): من 10 أيام إلى 12 يوماً من الراحة ثم الاستمرار في الفترة الفرعية المحددة	تنوع جِدّة الحِصص بين المتوسطة والعالية	العدد: 4 - 6 حِصص (من 60 إلى 80)	العدد: 6 - 8 حِصص (من 80 إلى 100)	العدد: 10 حِصص - 12 حصة (من 80 إلى 100)
			الحفاظ على المستوى البدني	اللياقة البدنية التحمل + القوة البدنية: ++ السرعة: +++	اللياقة البدنية التحمل +++ القوة البدنية: ++ السرعة: ++	اللياقة البدنية التحمل +++ القوة البدنية: ++ السرعة: +
		في حالات الاستراحات قصيرة المدة: النهج المتبع خلال فترة المنافسة	فنياً/تكتيكياً تحسين كل الجوانب المتعلقة باللعبة.	فنياً/تكتيكياً تحسين الاستراتيجية	فنياً/تكتيكياً تكرار العملية مرات عديدة ومتنوعة	فنياً/تكتيكياً استعراض الأسس والتوليفات الفنية
			المباريات	المباريات (4 - 6)	المباريات (4 - 6)	المباريات

### فترة المنافسة

- الفترة التي يجب أن يصل فيها اللاعبون إلى القدرة على تقديم الأداء الأمثل مع محاولة الحفاظ على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة.
- الإعداد النفسي والتحضير للتعامل مع ضغط المنافسة خلال هذه المرحلة من شأن التنوع بين أسابيع الحِدّة العالية وأسابيع الحِدّة المتوسطة أن يساعد على استرجاع القوى
- تتوقف مدة المرحلة على جدول المنافسة

### الأهداف

- (أ) اللياقة البدنية: الحفاظ على المستويات المحققة.
- (ب) المهارات الفنية/التكتيكية: تحسين كل الجوانب المتعلقة باللعبة.

### فترة فرعية لمرحلة ما قبل المنافسة

- المدة: أسبوعان
- الحِصص: تخفيض الكمية (4 إلى 6 حِصص)
- 4 إلى 6 مباريات
- زيادة الحِدّة

### الأهداف

- (أ) اللياقة البدنية:
- قدرة التحمل
  - السرعة
  - المرونة

### (ب) المهارات الفنية/التكتيكية:

- التحسين
- الاستراتيجيات

### (ج) الجوانب النفسية:

- التحلي بالعقلية التنافسية (العمل على هذا النهج من خلال المباريات والحِصص التدريبية)

### (د) المباريات:

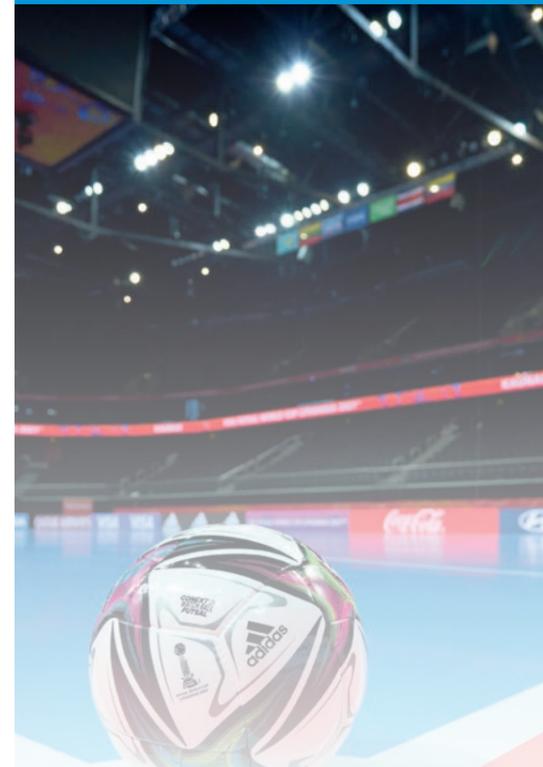
- بحسب وتيرة المباريات المقررة في جدول المنافسة.

### فترة التحضير

مرحلة ما قبل المنافسة فترة فرعية (أسبوعان)	فترات فرعية (أسبوعان)	فترة فرعية أساسية (أسبوعان)
6-4 مباريات الكمية: + الحِدّة: +++	6-4 مباريات الكمية: +++ الحِدّة: ++	من دون مباريات الكمية: +++ الحِدّة: +

### الفترات الانتقالية

- هي الفترات التي ينخفض فيها الأداء، بما يتيح للاعبين استرجاع القوى جسدياً وكذلك نفسياً بعد الجهود المبذولة خلال مرحلة المنافسة.
- تتيح هذه الفترة أيضاً تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين العائدين من الغيابات الطويلة بداعي الإصابة وأولئك الذين عانوا من تراجع كبير في اللياقة عند نهاية مرحلة المنافسة أو الموسم.
- بالنظر إلى أن أخذ قسط من الراحة التامة على مدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع قد يقلل من القدرة على الأداء بشكل كبير، فمن المستحسن وضع برنامج للاعبين من أجل الحفاظ على لياقتهم البدنية من خلال أنشطة بدنية تدريجية، على أن تتوقف مدة المرحلة على ظروف البلد المعني، وكذلك على مستوى المنافسة وشكلها ونظامها.



## مسرد مصطلحات كرة القدم داخل الصالات

أصبحت ثقافة كرة الصالات راسخة في مختلف أنحاء العالم، وإن كانت تحظى بشعبية خاصة في جنوب أوروبا وأمريكا اللاتينية، علماً أن الثقافة الكروية لتلك البلدان كان لها تأثير على تطور اللعبة طيلة عقود من الزمن. وانطلاقاً من قناعتنا بأن كرة الصالات تؤثر في كرة القدم التقليدية مثلما تتأثر بها، فإننا نؤمن بضرورة توحيد المفاهيم والمصطلحات التي تُستخدم في هذه اللعبة، وذلك لتسهيل التواصل وتيسير التفاهم بين مختلف الجهات الفاعلة.

فكما أنشأ FIFA لغة موحدة لكرة القدم، يعمل الاتحاد الدولي للعبة الآن على وضع مسرد لمصطلحات كرة الصالات عبر مركز FIFA للتدريب ومن خلال مختلف الوثائق والمستندات الموحدة التي تصدر باسمه. فيما يلي، قائمة بأبرز المصطلحات المستخدمة في كرة الصالات الحديثة:

### التأرجح الخلفي للساق

تحريك الساق إلى الخلف قبل تمرير الكرة أو تسديدها.

### الهجوم الموضعي أو الثابت

نوع الهجوم المستخدم عند مواجهة دفاع مُنظَّم.

### الهجوم السريع

نوع الهجوم الذي يلجأ إليه فريق مباشرة من ركلة ينفذها حارس المرمى أو فور انتزاع الكرة من المنافس، إذ عادة ما يكون الدفاع غير مُنظَّم.

### حركة فنية تلقائية

تُوصف الحركة بالتلقائية عندما لا يكون من الضروري التفكير من أجل القيام بها - أي أنها تتم بشكل تلقائي.

### الإمالة

عملية يقوم به الجناح على الطرف المعاكس للكرة بهدف منح التوازن للفريق، ويمكن أن تكون الإمالة عملية هجومية أو دفاعية.

### أرضية الملعب

يُقصد بها ميدان اللعب، الذي ينقسم إلى شطرين متساويين يفصلهما خط في المنتصف.

### مجال الرؤية

كل ما يمكن رؤيته بناءً على تموقع اللاعب أو اتجاه جسمه، وينقسم مجال الرؤية إلى قسمين: الرؤية المركزية والرؤية الجانبية.

### التغطية

يُقصد بها الدعم المنظَّم الذي يُقدِّمه لاعب لزميله، متوقعاً أن المنافس قد يتخطاه.

### ترويض الكرة

السيطرة على الكرة وتوجيهها إذا اقتضى الحال.

### السيطرة على المباراة

السيطرة على إيقاع وسرعة ونسق جميع الجوانب التي لها تأثير على المباراة. ويمكن أن يقوم بذلك إما الفريق الحائز على الكرة أو الفريق الذي لا توجد الكرة في حوزته.

### التنسيق بين القدمين والعيّنين

يُقصد به التنسيق بين السرعة والمسافة واتجاه زميل لا توجد الكرة بحوزته، مع الأخذ بعين الاعتبار قوة الكرة واتجاهها، حتى تصل بالشكل المناسب إلى المتلقي.

### الدفاع السلبي

الدفاع الذي لا يمارس الضغط، مكتفياً بانتظار وقوع المنافس في الخطأ.

### الدفاع الضاغط

الدفاع الذي يُطبِّق الضغط على المنطقة التي توجد فيها الكرة ويدفع المنافس لارتكاب خطأ، وبالتالي فقدان الكرة.

### الدفاع المغلق

دفاع منظم بشكل جيد في الثلث الأخير من الملعب.

**الركض الداعم**

الجري بدون كرة لدعم الزميل حامل الكرة.

**الانطلاقة السريعة**

الركض بدون كرة لخلق مساحة حرة لأحد الزملاء.

**الخطة التكتيكية**

يُقصد بها نظام اللعب الذي يدخل به الفريق في بداية المباراة.

**التموية**

حركة مخادعة يتظاهر من خلالها اللاعب بأخذ اتجاه معين ثم يغيّر الاتجاه فجأة، أو يوهم المنافس بالتمرير في اتجاه معين ليقرر التمرير في اتجاه آخر.

**وتيرة التسديد**

عدد التسديدات التي تم تنفيذها في فترة محددة.

**انتزاع الكرة**

استعادة حيّزة الكرة.

**دفاع الظل**

الدفاع دون إعاقة تقدم المهاجم، أي مرافقته مثل الظل.

**قراءة اللعب**

قراءة تكتيكية لما يحدث على أرضية الملعب، بتحديد مواقع وتحركات المنافس والزملاء من أجل اتخاذ القرار المناسب.

**مَنفذ التمرير**

يُقصد به كل إمكانية من إمكانيات التمرير المتاحة في لحظة ما.

**الخطوط الدفاعية**

خطوط وهمية يشكلها كل مدافع من المدافعين. وإذا تموقع مدافعان في وضع أفقي، فإنهما يشكلان نفس الخط الدفاعي. ويتشكل خط الدفاع الأول من المدافع الأكثر تقدماً وهكذا دواليك، بينما يُشكل حارس المرمى خط الدفاع الأخير باعتباره آخر لاعب في الصفوف الخلفية.

**حركات متزامنة**

يُقصد بها القيام بحركتين أو أكثر في وقت واحد لتحقيق هدف جماعي مشترك.

**وضعية الجسم**

اتخاذ وضع معين بالجسم من أجل تحقيق الهدف المنشود (حماية الكرة، التمرير، التسديد، إلخ).

**الممرّر**

اللاعب الحائز على الكرة في وقت معين.

**القنوات**

مناطق عمودية وهمية في أجزاء الملعب الأقرب إلى خطوط التماس.

**تبادل المواقع**

تبادل المواقع بين لاعبين اثنين.

**حصص الكرة**

حركة فنية تتم باستخدام باطن القدم.

**دقة التمرير**

التمريرات الناجحة.

**القائم القريب**

القائم الأقرب إلى الكرة.

**التسديد بأصابع القدم**

تسديد الكرة بأصابع القدم.

**التراجع**

عودة الفريق إلى نصف ملعبه عند فقدان الكرة.

**القائم البعيد**

القائم الأبعد من الكرة.

**الإبطاء**

محاولة تأخير تقدم المهاجم.

**سرعة التنفيذ**

سرعة تنفيذ عملية فنية ما.

**التفوق العددي**

عندما يكون لفريق ما عدد أكبر من اللاعبين في عملية أو مرحلة ما أو في وقت معين من زمن المباراة.

**التفوق الموضعي**

التفوق على المنافس في التموقع أو التنظيم خلال القيام بحركة ما أو في منطقة معينة.

**الرؤية المركزية**

جزء من مجال الرؤية، وهو الذي نركز عليه اهتمامنا بالأساس. وعادة ما تكون الرؤية المركزية واضحة وجلية.

**الرؤية الجانبية**

الجزء الخارجي من مجال الرؤية، وعادة ما يكون غير واضح، بينما يكون بديهياً تقريباً في أحيان أخرى.

**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 لمُدربي كرة القدم داخل الصالات - 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**

قسم عمليات تطوير كرة القدم

تطوير كرة القدم حول العالم

Philippka GmbH & Co. KG

**جمع البيانات**

الموارد الداخلية للاتحاد الدولي لكرة القدم

**تصميم الجرافيك**

Philippka GmbH & Co. KG

**الصور**

FIFA; © Getty Images

**FIFA®**