البرنامج الفني لفئة الصغار (13-14 سنة)

المدرب : خميس بوشهدة

<https://kammous.com/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المحتوى | اللأهداف | المحور  الهجوم |
|  | تطويرها | المهارات الأساسية الفردية بالكرة |
| حمل ونقل كرات من أحجام مختلفة من مكان الى اخر. | الاحساس بالكرة والتحكم فيها | 1 – مسك الكرة |
| التمرير والاستلام من مكان الى مكان مع التحرك في اتجاهات مختلفة في مجموعات من 2,و3,و4...بكرة واحدة,أو كرتين,أو ثلاث كراتب بدون وجود مدافع وبوجود مدافع في أنواع مختلفة من التمريرات (مستقيمة,مرتدة,باليد اليسرى واليد اليمنى,أو من الوثب). | ضبط التوقيت-الاتجاه-المسافة-الموقف (الاتصال بالزميل)  التمرير بأنواع مختلفة. | 2 –الاستلام والتمرير |
|  |  |  |
| تدريبات فردية بكرات مختلفة وبسرعات ومسافات وواجبات محددة وفي عدم وجود المنافس وفي وجود المنافس. | الاحساس بالكرة والتحكم فيها | 3 - التنطيط |
| الخداعات البسيطة والمركبة خلا ل اللعب بطريقة رجل لرجل وفي مجموعات مكونة من 2و3و4 لاعبين مستمرة يصاحبها مهارات التنطيط والتمرير والتصويب. | تفادي المدافع وحارس المرمى | 4- الخداع |
| التصويب على أجسام مختلفة من مسافات مختلفة وبحركات مختلفة. | تسجيل الأهداف | 5- التصويب |
|  | تطويرها | المهارات الاساسية الفردية بدون كرة. |
| تدريبات رجل لرجل في مجموعات من 1\*1 / 2\*2 / 3\*3 / 4\*4 .... | -اكساب الفرصة والجري في الاماكن المفتوحة | 1 – التحرك والجري بسرعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة. |
| ألعاب المسك في مجموعات صغيرة وثنائية  الألعاب الصغيرة بدون كرات في وجود المنافس. |  | 2 – الخداع بالجسم مع الجري والتوقف |
| -التمريرات القصيرة والطويلة المقترنة بالتحركات الترددية في الأماكن المناسبة والأماكن الموقفية الضيقة.  -السلوك الخطر لكل لاعب في كل موقف من مواقف اللعب تحت ضغط. | -التنظيم الفعال للهجوم  -اتساع وعمق الاماكن الاستراتيجية | 3 – اللعب من المراكز |
| -الحركات الخاصة,والتمريرات,والخداع,والسرعة,وتغيير الاتجاهات,وحركات القدمين في كل مركز فردي وفي مجموعات صغيرة بالكرة وبدونها.  -الواجبات الخاصة في المراحل المختلفة | -الواجبات الخاصة لكل مركز. | 4- الطرق الفنية الخاصة والسلوك الخططي في كل مركز. |
| استخدام التمريرات المناسبة والمراوغات لخلق أفضل المواقف للتسجيل ( في مجموعات من 3\*2 / 4\*3 / 5\*4 / 6\*5 / 2\*3 / 3\*4 / 4\*5 / 5\*6 | استخدام ميزة التفوق أو حالة النقص العددي لتسجيل الهدف. | 5- حالات الزيادة والنقص العددي. |
| -التمريرات الثنائية  -التقاطع ضد التشكيلات الدفاعية المتقدمة أو المغلقة.  - الحجزبانواعه.  تبادل وتغيير المراكز.  -القطع ( الاختراق) | تحقيق موقف تفوق على المنافسين. | 6- التكوينات الخططية الجماعية |
| -التمريرات السريعة والدقيقة من حارس المرمى الى منتصف الملعب.  -الخطط الجماعية مع تغيير الواجبات بعد التصويبات | تحسين الموقف وعنصر المفاجأة  -منع عملية التبديل للفريق الاخر خلال الدفاع | 7- رمية الارسال السريعة |
| -هجوم 2\*1 / هجوم 3\*2 =) الموجة الأولى  -5\*4 / 6\*5 / 6\*6 =) الموجة الثانية باستخدام وسائل وخطط جماعية ترتقي الى مستوى الموقف. | أبسط طريقة للتسجيل بأقل التكاليف | 8- الهجوم الخاطف |
|  |  | الدفاع |
| -الألعاب الصغيرة-الجري الى الأمام والى الخلف والى الجانبين-الخطوات الجانبية  - الانزلاق الى الأمام والى الخلف  -تغيير الاتجاهات بسرعة. | التوافق في حركات القدمين والذراعين. | التحركات الدفاعية الخاصة. |
| -المشاركة في التمرير  -دفع المهاجم المستحوذ على الكرة الى الوقوع في أخطاء.  -قطع التمرير  -منع التمرير  -سرقة الكرة اثناء التنطيط  -منع التصويب  -حائط الصد  -التحكم في مسافة التصويب  -التحكم في طريقة الجري أو الطريقة المتبعة بعد الخداع. | الصراع للاستحواذ على الكرة. | الطرق الفنية الفردية في التصدي للاعب المستحوذ على الكرة. |
| ألعاب المسك  الألعاب الصغيرة  ثنائيات رجل لرجل | منع استلام الكرة أو الوصول الى مكان أفضل. | الطرق الفنية الفردية في التصدي للاعب غير المستحوذ على الكرة. |
| التدريب الهوائي-تمارين تثبيت الجذع-القوة الصرفة-القوة – السرعة- التوافق العصبي العضلي | تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والتركيز على عناصر التوافق العضلي العصبي. | على المستوى البدني |
| الألعاب الصغيرة المقننة-التنافس في اطار مجموعات....  المباريات الرسمية. | التحكم في الانفعالات والأفكار.  الاستقلالية-الثقة في النفس-الخلق والابداع-الجرأة والمجازفة. | على المستوى الذهني والمعرفي |
| الألعاب التنافسية والمباريات الرسمية | تثبيت وتنمية عقلية المجموعة والفريق- تقبل الهزيمة كما الفوز-احترام الخصم والزميل- التحلي بالسلوك الحضاري الحسن – الاحترام المتبادل.... | على المستوى السلوكي والاجتماعي |
|  |  | حارس المرمى |
| الأساسيات كلاعب ميدان:عدم التخصص مبكرا,حمل ونقل كرات ذات أحجام مختلفة من مكان الى اخر. | \*الاحساس بالكرة والتحكم فيها  \*التوقيت والاتجاه,والمسافة,والموقف(الاتصال)  \*التمرير بأنواعه المختلفة,المرونة. | التحركات الأساسية بالكرة وبدون كرة-مسك الكرة – استلام الكرة وتمريرها. |
| اللألعاب الصغيرة بالكرة,ألعاب المسك في مجموعات صغيرة,الثنائيات,اللألعاب الصغيرة بدون كرات,التدريبات مع تغيير درجات الانتباه,والاتصال بالكرة والاستحواذ ومسك الكرة داخل منطقة المرمى. | \*تطوير الاحساس بالمنطقة والمرمى  \*الدور الخاص لحارس المرمى  \*التوافق بالكرة  \*ثروة من المهارات الحركية | الحركات الاساسية وتغطية المنطقة في المرمى |
| -تمرينات وتدريبات التصويب  -اللعب خلف حائط صد بلاعب أو اثنين.  -التصويبات من مسافات قريبة وبعيدة والاحساس بمنطقة المرمى.  -مجموعات التصويب من المراكز خلال مواقف اللعب رجل لرجل. | فهم متطلبات حراسة المرمى من أوضاع مختلفة:زاوية التصويب, اتجاه الوثبة,سرعة التصويب.  -تكنيك مسك الكرة وحركة الذراع المصوبة , التوقيت | خصوصيات مراكز الملعب المختلفة لحارس المرمى. |
| \*التغيير من الهجوم الى الدفاع  \*التمريرات الطويلة(التصويبات المستقيمة واللولبية المرفوعة,من المرمى الى المرمى)  \*التمريرات القصيرة السريعة,التوقيت,التمرينات المركبة والخططية,اتخاذ القرار والمخاطرة. | \*تطوير الأساسيات الفنية والخططية للهجوم الخاطف.  \*انطلاق الهجوم الخاطف.  الاحساس بايقاع اللعب.  \*التحكم في ريتم اللعب.  \*التغيير بين مواقف الهجوم ومواقف الدفاع. | الهجوم الخاطف |
| اللياقة البدنية,التوافق,الابداع,القوة المتفجرة,القدرة على الاحتمال,الاقدام,مقاومة الاجهاد. | فهم وتحليل وتقييم العوامل الرئيسية للعب حارس المرمى والقدرة العقلية والتحكم النفسي. | تحليل لعب حارس المرمى |
| تدريبات مركبة بالكرات والتصويبات وواجبات اضافية للمحتوى والتوقيت وفقا للعمل المطلوب ممارسته.  الحركات النموذجية المعتادة لحارس المرمى(عرض فيديوهات)  تمرينات المرونة والجمباز والتمرينات الفردية بكرات وبسرعة ومسافات وواجبات مختلفة. | تنمية القوة المتفجرة,والمرونة,والقدرة على التحمل , مع المحافظة على الأداء الفني لمقاومة الاجهاد الخاص بطبيعة حراسة المرمى,القدرة على التحرك بألية في المواقف المختلفة. | اللياقة الخاصة لحارس المرمى ورشاقته العامة ورصيده من التحركات. |

<https://kammous.com/>

المنهج في انتقاء المواهب

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| أداء المباريات | اكتشاف أفضل اللاعبين | القدرات:  -التعامل مع الكرة  -التوافق العالي  -الرشاقة العالية  -سرعة رد الفعل  -الادراك / القرار |
| اعطاء المسؤليات والفرص | اكتشاف الأشخاص الذين يمكن اعطاؤهم مسؤليات أكثر | القدرات النفسية:  الشجاعة  الشراسة الرياضية  القيادة |

الاختبارات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المحتوى | الاهداف | الاختبار |
| قياسات الأطوال  الأوزان  الطول الكلي  عرض الصدر  الأرجل  الأطراف.... | الاستكشاف والانتقاء | القياسات الجسمية |
| مجموعة من الاختبارات :  بالكرة وبدون كرة  مسابقات السرعة  اختبار المرونة  رمي الجلة أو كرة طبية  اختبار - luc leger  القفز الافقي والعودي | الاستكشاف والانتقاء | المهارات الحركية:  \*التوافق  \*السرعة  \*المرونة  \*القوة  \*المداومة  \*البليومتري |

<https://kammous.com/>

الكابتن خميس بوشهدة