# تأثير تمرينات مهارية في تطوير مهارة المناولة الى الفراغ بأتجاه اللاعب المتحرك بكرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي شباب نادي القوة الجوية الرياضي بأعمار دون (19) سنة

**م.د. رعد حسين حمزة**

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

**الملخص**

تكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات مهارية الغرض منها تطوير مهارة المناولة الى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك والتي تساعد على اجتياز خصم أو اكثر والوصول الى ساحة ومرمى الخصم بأقل عدد من المناولات .

أما مشكلة البحث فهناك ضعف في استخدام مهارة المناولة إلى الفراغ في أثناء المباراة.

تكونت عينة البحث من (20) لاعباً قسموا بصورة متكافئة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

اعد الباحث مجموعة من التمرينات المهارية طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية فقط، وتوصل الباحث إن للتمرينات المهارية فاعلية في تطوير مهارة المناولة إلى الفراغ لدى لاعبي هذه المجموعة، وأوصى بإجراء دراسة مشابهة على اللاعبين المتقدمين بكرة القدم .



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية الواسعة الانتشار كونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على اللاعبين واجبات خططية دفاعية او هجومية كثيرة، كما ان تقارب المستويات البدنية والمهارية والخططية للاعبين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات في أثناء المباراة مما دفع المدربين إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات التي من شأنها ان تطور مستوى اللعبة كذلك في استخدام أساليب متنوعة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء .

ومهارة والمناولة واحدة من المهارات الأساسية المهمة فضلاً عن الإخماد والدحرجة والتهديف...وغيرها، وقد تكون المناولة شخصية الى الزميل في اكثر الأحيان وهناك نوع آخر هو المناولة إلى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك وهذا ينسجم مع متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم. وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات مهارية الغرض منها تطوير مهارة المناولة إلى الفراغ والتي تساعد على اجتياز خصم او اكثر والوصول إلى ساحة ومرمى الخصم بأقل عدد من المناولات .

### 1-2 مشكلة البحث

ان الاعتقاد السائد لدى بعض المدربين بان المناولة الشخصية الى الزميل هي الصحيحة دائماً وهذا الاعتقاد صحيح الى حد ما فاحياناً يتطلب مناولة الكرة الى الفراغ باتجاه اللاعب التحرك وهذا يساعد على كثرة الوصول الى مرمى الخصم وتهديده، في حين إن المناولة الشخصية إلى الزميل تقلل من الوصول إلى ساحة ومرمى الخصم لاسيما مع الفرق القوية .

وتكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في استخدام مهارة المناولة إلى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات مهارية قد تساعد على تطوير هذه المهارة .


© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

**1-3 هدف البحث**

- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في تطوير مهارة المناولة الى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك بكرة القدم .

**1-4 فرضيات البحث**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار مهارة المناولة القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- هناك فرق ذا دلالة إحصائية في نتائج اختبار مهارة المناولة البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

**1-5 مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري :** (20) لاعباً من شباب نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم بأعمار دون (19) سنة .

**1-5-2 المجال الزماني :** المدة من 2005/3/2 ولغاية 2005/4/2 .

**1-5-3 المجال المكاني :** ملعب كرة القدم في النادي المذكور أعلاه .

## الباب الثاني

**2- الدراسات النظرية**

**2-1 التدريب على المهارات**

تهدف عملية التدريب على المهارات الى اكتساب اللاعب المهارة المطلوبة وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بصورة جيدة واقتصادية تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

ويتطلب التدريب على المهارات تعلم المهارات الخاصة باللعبة بطريقة صحيحة ثم وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء ويحتاج التدريب الصحيح الى الممارسة بطريقة منتظمة حتى تصبح المهارة نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يظهر في اللاعب بشكل تلقائي بكفاية وسهولة. [1]

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص85.



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

واللعب في ساحة الخصم يتطلب سرعة اتخاذ القرار في كيفية التصرف بالكرة والمناولات لذا يجب تدريب اللاعب على مواقف مشابهة لما يحدث في أثناء المباراة لكي يتعود اللاعب على القيام بهذه المواقف ولا يفاجأ بها.

ويتم التدريب على المهارات بعدة وسائل منها تحديد منطقة اللعب والتنفيذ بأقصر وقـت وبأقل جهد وضغط الخصم وإرسال المناولة بالوقت المناسب والقدرة على الحضور في المكـان والوقت المناسبين واختيار المهارة الواجب تنفيذها مما يؤدي الى الاقتصاد في الجهد والوقت. (2)

**2-2 المناولة**

تعد المناولة واحدة من المهارات الأساسية المهمة والأكثر استخداماً طوال زمن المبـاراة وهي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب والفريق الذي يتمكن لاعبوه من إجادة المناولات المختلفة بـشكل دقيق وسريع والانتقال باتجاه هدف الخصم تكون فرصتهم اكبر في تحقيق نتائج جيدة في المباراة.

ان توجيه اللاعبين على استخدام المناولات بأنواعها كوسيلة للانتقال الى سـاحة الخـصم وتنفيذ خطط اللعب أمر ضروري باعتبار ان المناولة أسرع من اللاعب كما ان توجيه اللاعبـين بشكل صحيح للمناولة وبما ينسجم مع واقع اللعب الحديث بكرة القدم يغرس فيهم الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططياً افضل استخدام. (1)

وتقسم المناولات بحسب المسافة والارتفاع والاتجاه، والمناولات سواء أكانت شخصية الى الزميل او الى الفراغ المناسب يجب ان تكون دقيقة وسهلة وارضية قدر الإمكان لأنهـا ستـسهل مهمة الزميل في استقبالها او لعبها مباشرة واللاعب الجيد هو الذي يناول الكـرة فـي الوقـت المناسب وبالاتجاه الذي يراه اكثر فائدة لبناء هجمة ضد الفريق المنافس مـن خـلال ملاحظـة الخصم وتحركات اللاعبين من الفريق نفسه.

(2) صباح رضا واخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991)، ص275.

(1) مفتي ابراهيم؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة،دار الفكر العربي، 1994) ص110.



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

### 3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (20) لاعباً من شباب نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم بأعمار دون (19) سنة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، اذ قسموا بصورة متكافئة الى مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (10) لاعبين والأخرى ضابطة مكونة من (10) لاعبين أيضاً، وذلك بعد إجراء الاختبار القبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين جدول (1) .

جدول (1)

تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج اختبار مهارة المناولة القبلي

| المهارة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) | | الفرق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | س- | ع | س- | ع | المحسوبة | الجدولية* | |
| المناولة/درجة | 3.8 | 1.69 | 3.6 | 1.90 | 0.25 | 2.10 | غير معنوي |

* عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول (1) ان الفرق كان غير معنوي بين المجموعتين اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### 3-3 أدوات البحث

المصادر العربية .

استمارة تسجيل بيانات الاختبار .

(3) ساعات إيقاف .

مسطبتان، وشريط قياس معدني، (5) كرات قدم .



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

**3-4 التجربة الاستطلاعية**

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2005/2/23 على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث وقد تم إعادة التجربة بعد (5) أيام على العينة نفسها لغرض تحقيق الأسس العلمية للاختبار جدول (2) وقد أغنت التجربة الباحث بعدة فوائد أهمها التوصـل إلـى افضل طريقة لإجراء الاختبار ملحق (1) .

جدول (2)

معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبار مهارة المناولة

| المهارة | الاختبار | الثبات | الصدق الذاتي | الموضوعية |
|---|---|---|---|---|
| المناولة | المناولة المرتدة | 0.82 | 0.91 | 0.92 |

بلغت القيمة الجدولية لمعرفة ثبات الاختبار (0.707) عند درجة حريـة (6)، ومـستوى دلالـة (0.05) .

**3-5 إجراءات البحث**

**3-5-1 الاختبار القبلي**

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بتاريخ 2005/3/2 للتأكد من تكافؤ المـستوى المهـاري للمجموعتين وقد حاول الباحث تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار وطريقة اجراءه من اجل تحقيق الظروف نفسها – قدر الامكان – عند اجراء الاختبار البعدي .

**3-5-2 التجربة الرئيسية**

تم البدء بالتجربة الرئيسية بتاريخ 2005/3/5، والانهاء منها بتاريخ 2005/3/30 ومـن اجل تحقيق هدف البحث اعد الباحث مجموعة من التمرينات المهارية ملحق (2) طبقـت علـى لاعبي المجموعة التجريبية فقط، وتم ادخال هذه التمرينات ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية للفريق ولمدة (4) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبزمن من (20-25) دقيقة من زمن كل وحدة تدريبية .


© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

**3-5-3 الاختبار البعدي**

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بتاريخ 2005/4/2 لمعرفة مدى تأثير التمرينـات المهارية متبعاً الشروط والاجراءات نفسها التي اتبعها في الاختبار القبلي.

**3-6 الوسائل الاحصائية** *

اعتمد الباحث في معالجة البيانات الوسائل الإحصائية آلاتية:

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة .

اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

## الباب الرابع

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومنافشتها

**جدول (3) : نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة**

| المهارة | المجموعة | الفرق بين الاختبارين | | قيمة (ت) | | الفرق |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ف- | ف هـ | المحسوبة | الجدولية* | |
| المناولة / درجة | التجريبية | 2.8 | 0.61 | 4.59 | 2.26 | معنوي |
| | الضابطة | 1 | 0.54 | 1.85 | | غير معنوي |

* عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05)

* تم استخراج الوسائل الإحصائية من المصادر الاتية :

(1) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص214,156,102.

(2) مصطفى حسين؛ الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية.ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص148.

(3) عبد الجبار توفيق وزكريا محي؛ الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس. (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1977) ص263.



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة المبينة في الجدول (3) على وجـود فرق معنوي في المجموعة التجريبية، اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بـين الاختبـارين القبلـي والبعدي (2.8) درجة، بانحراف معياري للفروق مقداره (0.61) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4.59) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

ويعزو الباحث السبب في تطور مهارة المناولة لدى المجموعـة التجريبيـة الـى تـاثير التمرينات المهارية التي طبقت على لاعبي هذه المجموعة فقد اشتملت على تمرينات متنوعة لهـا علاقة بتطوير المناولة الى الفراغ وقد تدرب اللاعبون عليها في حالات مشابهة لما يحـدث فـي اثناء اللعب .

فضلاً عن تكرار هذه التمرينات خلال مدة التدريب المقررة التي تزيد من خبرة اللاعبين في توخي الدقة والقوة المناسبة اثناء اداء المناولة .

ان الادراك الحسي للاعب يساعده في توافق حركاته مع الكرة كدقة ادراك وزن الكـرة وقوة الضربة وسرعة المناولة وارتفاعها مما يساعد ويسمح اللاعب عند ضربه الكـرة تحديـد مكان المناولة.[1]

ـ في حين دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة المبينة في الجـدول (3) علـى وجود فرق غير معنوي في المجموعة الضابطة.

اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعـدي (1) درجـة، بـانحراف معياري للفروق مقداره (0.54) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.85) اتضح انهـا اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ممـا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

ويرى الباحث انه حصل تطور لدى المجموعة الضابطة لكنه لم يحصل الـى المعنويـة بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية وسبب ذلك يعود الـى قلـة فاعليـة التمرينـات المطبقة على لاعبي هذه المجموعة في بناء مستوى مهاري جيد يمكنهم من اداء المهارة المطلوبة بنجاح، لذلك اظهرت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بوجود فرق غير معنوي فـي المجموعـة الضابطة.

---

(1) قاسم حسن؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب .(الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص98.



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

" ان عدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين الى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب".[2]

**4-2 عرض نتائج الاختبار البعدي لمهارة المناولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها**

**جدول (4)**

**نتائج اختبار مهارة المناولة البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة**

| المهارة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) | | الفرق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | س- | ±ع_ | س- | ±ع_ | المحسوبة | الجدولية* | |
| المناولة/ درجة | 6.6 | 1.26 | 4.6 | 2.07 | 2.60 | 2.10 | معنوي |

* عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.05).

دلت نتائج اختبار مهارة المناولة البعدي المبينة في الجدول (4) على وجود فرق معنـوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

اذ بلغت قيمتا الوسـط الحـسابي للمجمـوعتين (6.6) ، (4.6) درجـة علـى التـوالي والانحرافات المعيارية للمجموعتين (1.26)، (2.07) على التوالي وبعد معالجة ذلـك احـصائياً تبين ان قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.60) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب الفرق المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى كثرة استخدام هذه المهارة في أثناء أداء التمرينات الأمر الذي ساعد على تقدير المـسافة ونـوع المناولة الواجب استخدامها عند مناولة الكرة الى الزميل او الى الفراغ المناسب فضلاً عن ان هذه التمرينات لها طبيعة مشابهة لحالات اللعب التي تحدث في أثناء المباراة.

(2)حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم .(القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) ص17.



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

" كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعلم اللاعبـين المهـارة الصحيحة على نحو افضل ".[1]

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

1. ان للتمرينات المهارية فاعلية في تطوير مهارة المناولة الى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك اذ اظهرت اثراً ايجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبار البعدي الخاص بقياس مهارة المناولـة ولمصلحة المجموعة التجريبية.
2. حصل تطور لدى المجموعة الضابطة لكنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حـصل في المجموعة التجريبية.

### 5-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التمرينات المهارية الخاصة بمهارة المناولة الى الفراغ وتنفيذها فـي حالات مشابهة لما يحدث في اثناء المباراة لانها ضرورية لمتطلبات اللعب الحديث بكـرة القدم .
2. إجراء دراسة مشابهة على اللاعبين المتقدمين بكرة القدم .

(1) اسامة كامل؛ الاعداد النفسي لتدريب الناشئين.ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص80.


© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

## المصادر


1. اسامة كامل؛ الاعداد النفسي لتدريب الناشئين.ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
2. حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القـدم .(القـاهرة، دار الفكـر العربـي، 1978).
3. زهير قاسم واخرون؛ كرة القدم. ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .
4. صباح رضا واخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).
5. عبد الجبار توفيق وزكريا محي؛ الاحصاء الوصفي والاستدلالي فـي التربيـة وعلـم النفس. (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1977).
6. قاسم حسن؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب .(الموصل، مطـابع التعليم العالي، 1990).
7. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفـسية فـي المجـال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
8. مصطفى حسين؛ الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعيـة والرياضية.ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
9. مفتي ابراهيم؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القـاهرة،دار الفكر العربي، 1994).
10. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسـوب فـي بحـوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .




© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

## الملاحق

### ملحق (1)

**مواصفات الاختبار**

**اختبار المناولة المرتدة[1]**

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولات .
- **الادوات المستعملة :** ثلاث كرات قدم، ومسطبتان، وساعة توقيت .
- **وصف الاداء :** توضع الكرة على مركز دائرة نصف قطرها (150سم) وتوضع مسطبتان طول كل واحدة منها (120سم) وتبعد احداهما عن الاخرى مسافة (8م) من منتصف المسطبة، والمسطبتان تبعدان عن مركز الدائرة مسافة (8م) ايضاً .

وعند الايعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه المسطبة الاولى (بمثابة فراغ) بعدها يركض باتجاه ارتداد الكرة عن المسطبة ويدحرجها الى الدائرة ثم يضربها الى المسطبة الثانية (بمثابة فراغ) وهكذا يستمر بالتناوب حتى نهاية الاختبار الذي مدته (30ثانية) .

- **التسجيل :** تعطى

(10) درجات لكل (5) مرات ناجحة .
(7) درجات لكل (4) مرات ناجحة .
(3) درجات لكل (3) مرات ناجحة .
(1) درجة واحدة لكل (1) مرة ناجحة .

### ملحق (2)

**بعض من التمرينات المهارية**

اللعب (2 ضد 1) لاعبان يناولان الكرة فيما بينهما ويحاول اللاعب الاخر قطع الكرة ويتم التبديل عندما يخطأ احد اللاعبين بالمناولة .

يناول (أ) الكرة عرضياً الى (ب) وينطلق قطرياً باتجاه الزاوية الركنية ويلعب (ب) الكرة مباشرة الى الامام والى الفراغ الذي يتحرك فيه (أ) وينطلق الى منطقة الجزاء ،يتسلم (أ) الكرة ويناولها الى (ب) الذي يقوم بالتهديف .

(3) لاعبين وكرة، يشغل كل لاعب زاوية من زوايا المربع (10م×10م) وزاوية فارغة، يناول اللاعب الكرة الى احد زملائه وفي الوقت نفسه ينادي باسم الاخر ويبدل مكانه معه، يناول اللاعب الذي لديه الكرة الى الزاوية الفارغة ليتحرك اللاعب المنادى باسمه لاستلامها وهكذا يكرر التمرين.

يدحرج (أ) الكرة ثم يناولها قصيرة مسافة (1-2م) للامام وللفراغ وفي الوقت نفسه ينطلق (ب) من امامه ركض حر لتسلم الكرة في حين ينطلق (أ) من خلفه راكضاً حراً لاخذ موقع (ب) الذي يستلم الكرة ويقوم بالعمل نفسه، على ان يبقى مسار الكرة على خط مستقيم وللامام .

تمرين لعب (3 ضد 2) داخل منطقة (10م×10م) .

تمرين لعب (4 ضد 2) داخل منطقة (10م×10م) .

(العمل بثلاث لاعبين وبمسة واحدة) تكون الكرة عند اللاعب (أ) في الوسط الذي يلعبها باتجاه اللاعب (ب) المتحرك نحوه ويحل محله، ثم يلعب (ب) الكرة باتجاه (ج) المتحرك نحوه ويحل محله، ثم يلعب (ج) الكرة باتجاه (أ) المتحرك نحوه ويحل محله وهكذا .

تمرين لعب (5 ضد 5) على نصف ملعب ويكون التهديف باستخدام المناولة الجدارية (1،2) .

---

(1) زهير قاسم ولخرون؛ كرة القدم. ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص216-217 .



© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005