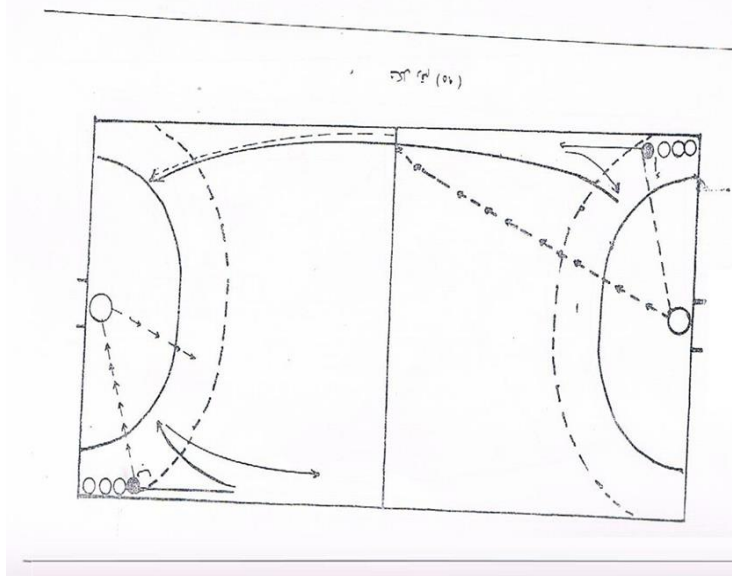


## نماذج لتدريبات الهجوم السريع – break Training Exercises For Fast

(١) تبدأ المجموعتان التمرين في نفس الوقت الشكل رقم (٩٥) . تمرر الكرة من اللاعب الاول الى حارس المرمى . ثم الانطلاق للامام لمسافة معينة ثم الرجوع للخلف . ثم الركض السريع للامام لاستلام الكرة من حارس المرمى . ثم التصويب على المرمى .



(٢) مجموعتان كل مجموعة في زاوية من زوايا الملعب الشكل رقم (٩٦) . تمرر الكرة من اللاعب الاول (المجموعة الاولى) ثم الركض للامام لاستلام الكرة من حارس المرمى ليرمى الكرة الى حارس المرمى المقابل . . . على ان يرجع ليدافع ضد اللاعب الاول من (المجموعة الثانية) الذي يستلم الكرة من حارس المرمى ليرمى الكرة الى الحارس المقابل ليعاود الرجوع للدفاع ضد اللاعب الثاني من المجموعة الاولى وهكذا يستمر التمرين بالنسبة لبقية اللاعبين .

(٣) يبدأ التمرين بتمرير الكرة من المدرب الى حارس المرمى بعد استلامه الكرة من اللاعب . في نفس الوقت يتحرك اللاعب الاول من كل مجموعة للامام . . . يستلم لاعب مجموعة ب الكرة في منتصف الملعب والذي بدوره يمرر الكرة الى لاعب مجموعة ج ليصوب على المرمى

(٤) تمرر الكرة الى أحد اللاعبين المتحركين الى الامام سوية .. وفي حالة استلامها بشكل صحيح تمرر الى اللاعب المقابل ليصوب على المرمى

٥) لاعب مجموعة ب يستلم الكرة من حارس المرمى ليتقدم بها الى المرمى . وفي الوقت نفسه لاعب مجموعة أ ينطلق الى الامام للدفاع ضد لاعب مجموعة ب قبل التصويب على المرمى

٦) يبدأ اللاعبان من مجموعة أ ، ب بالانطلاق السريع الى الامام وباتجاه وسط الساحة لاستلام تمريرة حارس المرمى المؤدية على شكل قوس وهكذا يستمر التمرير بالنسبة لبقية اللاعبين

٧) ثلاث مجاميع موزعة أ ، ب ، ج .. الكرات عند لاعبي مجموعة ج . تمرر الكرة من اللاعب الاول من مجموعة ج الى حارس المرمى .. وفي الوقت نفسه ينطلق لاعبا مجموعتي ج ، أ ، ب الى الامام لاستلام الكرة من حارس المرمى .. يستلم لاعب أ الكرة وبدوره يمرر الى لاعب ج في الوسط والذي يمرر الكرة الى لاعب ب المنطلق الى الامام ليصوب الى المرمى

#### مرحلة بناء الهجوم (هجوم المراكز)

تعد هذه المرحلة بمثابة مرحلة ثالثة ، تتبع المرحلة الثانية (الهجوم السريع الجماعي) وترتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، وتمتاز باستمرار الطابع الحركي ، فمتى ما أدرك اللاعبون المهاجمون ان فرصة نجاح الهجوم السريع الجماعي غير ناجحة في هذه الحالة يتوقف نشاط الهجوم السريع الجماعي بتحريك الكرة الى الخلف وتؤمن السيطرة عليها بتمريرات صحيحة ودقيقة ، في حين يتخذ اللاعبون مواقع معينة . حيث ان هدف المرحلة التركيز على تأمين الكرة الى أقصى قدر ممكن . ورغم احتياج هذه المرحلة لكثير من التعقل ، الا انه يجب ان يحدث الانتقال من المرحلة الثانية (مرحلة الهجوم السريع الجماعي) لهذه المرحلة بصورة انسيابية في شكل حركة مستمرة ومتصلة دون ان يحدث ما يشبه الراحة بين المرحلتين .

ان البناء للهجوم يكون الطرق للشكل النهائي ضد دفاع يتخذ مواقعه الدفاعية وهدفه تنظيم عملية الهجوم وتوجيهها . ويجب على اللاعبين احتلال مراكزهم طبقاً لخطة الهجوم ومحاولة اللعب الهجومي لخلق فرص التصويب الجيد .

ان لكل لاعب في مرحلة البناء للهجوم مركزاً معيناً (ومن هنا يبدأ اللعب الهجومي) ويفضل قيام ثلاثة مهاجمين التوجه السريع تجاه مرمى المنافس وقيادة الهجوم حتى لا يمنحوا الفريق المنافس فرصة الراحة بشرط ان يتبعهم مباشرة المهاجمون الثلاثة الاخرون بالتقدم بالكرة بواسطة التمريرات فيما بينهم الى ان يصلوا

الى مراكزهم ثم يؤدي كل لاعب واجباته بغرض خلق الفرصة المناسبة للتصويب على المرمى .

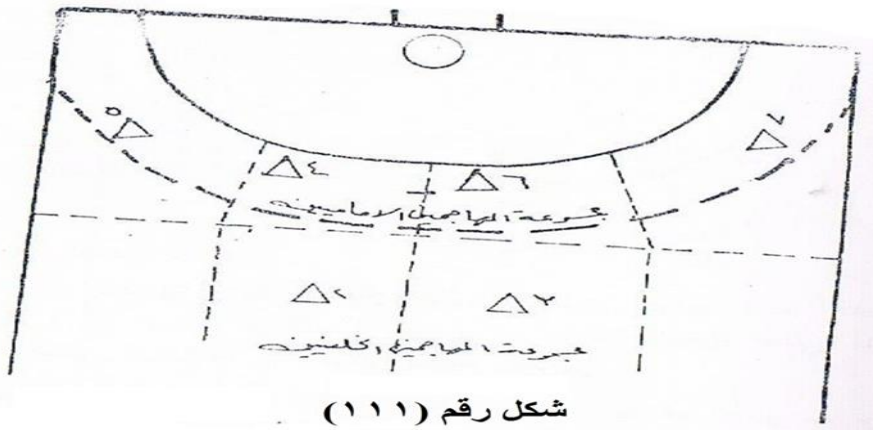
تستخدم مرحلة بناء الهجوم في الحالات الآتية :

- ١) استعداد لبدء خطة معينة للهجوم او لتغيير الخطة .
- ٢) في حالة ابطاء اللعب لنقص عدد اللاعبين او لاكتساب الوقت .
- ٣) لتهدئة اللعب وعدم مجاراة الخصم في سرعته لاحباط خطته الهجومية .
- ٤) لراحة اللاعبين او عند محاولة ادخار قوى اللاعبين .
- ٥) ضد دفاع منظم .
- ٦) الغربة في المحافظة على فارق الاهداف ، وخاصة قبيل انتهاء المباراة بفترة وجيزة .

ويمكن تقسيم الفريق المهاجم في هذه المرحلة الى مجموعتين من اللاعبين

هما :

- ١- مجموعة المهاجمين الخلفيين (منطقة التصويب البعيد) .
- ٢- مجموعة المهاجمين الأماميين (منطقة التصويب القريب) (الشكل رقم ١١١)



يقف المهاجمون الخلفيون (البنائين) في الخلف وعلى مسافة ١٠ - ١٤ متر من مرمى الفريق المنافس ، ويقف في المنطقة الخلفية من ٢ - ٣ لاعبين يطلق عليهم المراكز الآتية :

ساعد أيسر                      وسط (صانع ألعاب)                      ساعد  
أيمن

ويتركز واجب المهاجمين الخلفيين في الآتي :

- التمرير السريع في الخلف لخلخلة دفاع الفريق المنافس وفتح الثغرات لزملائهم أو لقطع احد منهم للتصويب على المرمى .
- التمرير الى جناحي الهجوم ومهاجمي الدائرة .
- منع او عرقلة الهجوم المضاد عند حدوثه .
- الإكثار من محاولات التصويب من خارج منطقة الرمية الحرة وذلك لجذب المدافعين الى خارج مناطقهم الدفاعية مما يسهل تمرير الكرة الى لاعبي الدائرة .
- أما المهاجمون الأماميون فيحتلون مراكز معينة في منطقة دفاع الفريق المنافس عند منطقة المرمى ، لذلك يطلق عليهم مهاجمي الدائرة . ويقف في المنطقة الامامية أي على الدائرة بين خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة من ٢ - ٤ لاعبين ويطلق عليهم المراكز الآتية :
- زاوية (جناح) أيسر                      وسط (لاعب دائرة)                      زاوية (جناح) أيمن
- ويتركز واجب المهاجمين الاماميين في الآتي :
- التصويب الى المرمى أو التحرك من مكان خالٍ إضافة للتمرير إلى الزميل على الدائرة أو لاعب خلفي ، لذلك عليهم اجادة فن اداء التصويب مع القفز والسقوط والحركات الخداعية ، وغيرها .
- يقوم اللاعب الجناح بسحب المدافع إلى جانب الملعب لفتح الثغرات وسط الملعب حتى يتمكن مهاجم آخر من القطع والتصويب .
- الاشتراك في كافة أحداث اللعب معتمدين في ذلك على ما لديهم من رشاقة و سرعة حركة وتصميم وعزيمة في استخلاص الكرة .
- امتداد مجال حركتهم ، فلا تقتصر على المسافة القريبة من خط منطقة المرمى ، وإنما تمتد هذه المسافة لتشمل المنطقة المحصورة بين خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة