

جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة القدم
انموذج لوحدة تدريبية

المرحلة الثالثة

اعداد

د. خليل حميد محمد علي

❖ اقسام ومكونات الوحدة التدريبية.

- القسم الاعدادي
- القسم الرئيسي
- القسم الختامي

القسم الاعدادي .

تبدأ الوحدة التدريبية باصطفاف اللاعبين تحت قيادة رئيس الفريق وذلك بالموعد المحدد لوقت التدريب ويستحسن ان تكون البداية في صورة تحية تقليدية . بعدها يقوم المدرب بايضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ثم تتم عملية الاحماء والتي يطلق عليها مسميات عدة منها (التسخين الاحماء المقدمة الاعداد) ويهدف هذا القسم من الوحدة التدريبية الى تهيئة واعداد اجهزة جسم اللاعب المختلفة وبطريقة منتظمة وتدرجية لتحمل اعباء الحمل القادم ولضمان عدم حدوث اصابة.

القسم الرئيسي .

يسهم هذا القسم في تنمية الحالة التدريبية للاعب وتحديد الواجبات طبقا للهدف ، على ان يضع المدرب في اعتباره ان القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يجب ان يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب اقصى جهد وتركيز نظرا لان قدرة اللاعب على الاستجابة والانتباه والتوافق تكون في احسن حالاتها عقب الاحماء ويتضمن القسم الرئيسي على ثلاثة اجزاء.

الجزء الاول// يتم تطوير فيه السرعة او القوة او الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

الجزء الثاني// تستخدم او تعطى فيه التمارين المهارية والخطية.

الجزء الثالث// ينفذ فيه اللاعبون اللعب التعليمي الخاص وتطبيق ما يريد المدرب من خطط كما يمكن ان تعطى تمارين المطولة.

القسم الختامي . تعطى في هذا القسم تمارين الارتقاء وتأخذ شكل التهدئة واهداف هذا القسم هو ارجاع جسم اللاعب الى حالته الطبيعية بالمقارنة الى بداية التدريب وكذلك التطرق الى الوحدة التدريبية القادمة.

انموذج وحدة تدريبية

المكان/ ملعب كرة القدم

رقم الوحدة/

الشدة / متوسطة

زمن الوحدة / ١٠٠ / دقيقة

الهدف/ تطوير الناحية المهارية

وقت بدأ الوحدة / ٣ ظهرا

الملاحظات	محتوى الوحدة التدريبية	الوقت	اقسام الوحدة
التأكيد على مبدأ التدرج في تمارين الاحماء	<p>التجمع، تسجيل اسماء الحضور، توضيح هدف الوحدة التدريبية.</p> <p>١- الاحماء.</p> <p>- تمارين الرجلين (متنوعة) ثني ومد الركبتين</p> <p>- تمارين الجذع – ثني ومد الجذع</p> <p>- تمارين في الركض مع تدوير الذراعين ورفع الرجلين</p> <p>- تمارين القفز المختلفة</p> <p>- انطلاقات سريعة</p> <p>- تمارين تمطيه ومرونة</p>	٢٠ / دقيقة	القسم الاعدادي
القسم الرئيسي يتضمن الاداء الفعال والاكثر ديناميكية وشدة	<p>٢- التمارين المهارية – الخطئية.</p> <p>- مناومات الكرات في ازواج من دون اخماد مع الركض على طول الملعب</p> <p>- مناومات بالكرة في ازواج مع تبادل المراكز</p> <p>- تمرين اللعب الصغير ٣ ضد ١ في الوسط بوجود حامي هدف</p> <p>- تمرين اللعب الصغير ٤ ضد ٢ في منطقة الجزاء او الدائرة الوسطية</p> <p>- تمارين تهديف على حامي الهدف</p> <p>- دحرجة الكرة ثم مناولة جدارية مع اللاعبين ثم التهديف</p> <p>٣- اللعب التعليمي ٢ x ١٥ دقيقة يتضمن .</p> <p>أ- اللعب مع لمسة واحدة ثم لمستين في الشوط الاول.</p> <p>ب- اللعب الاعتيادي في الشوط الثاني.</p> <p>ج- التهديف بشرط من خارج منطقة الجزاء وبوجود حامي الهدف.</p>	٤٠ / دقيقة ٣٠ / دقيقة	القسم الرئيسي

استعمال عنصر المرح في هذا القسم	٤- تمارين تهدئة. أ- ضربات جزاء كمنافسة بين اللاعبين ب- مشي وهرولة خفيفة مع تمارين تنفس	١٠ / دقيقة	القسم الختامي
------------------------------------	--	------------	---------------

حبيب حبيب