

كيف يطور التمرين بكرة القدم (1)

نقاط تدريبية
مهاجمة المدافع مباشرة
بالكرة
تقديم الاسناد دون تسلل
مهاجمة الاهداف دون
تأخير
تنفيذ لعب الربط قرب
المدافع
تنفيذ الاختراق عند الموقع
الدفاعي الضعيف
تنفيذ التمرين بالتتابع دون
توقف

I teach coaches

Bio_soccer@yahoo.com

4 أهداف ومدافع واحد فقط يواجه 3 مهاجمين يمرر المدرب الكرة لأحد المهاجمين ليدخل المدافع للدفاع عن الأهداف الأربعة ضد 1

يحاول الفريق المهاجم التسجيل بأي من الأهداف الأربعة ولكن عن طريق الدرجة وفي حال ربح الكرة من قبل المدافع يمررها بأسرع ما يمكن للمدرب. تعمل 5 مجاميع هجومية ضد مجموعة واحدة مدافعة الواحدة بعد الأخر مع تبديل المدافع في كل هجوم جديد ثم يُبدل المدافعون كل 3 دقيقة ولا تزيد فترة التمرين عن 10 دقيقة.

mowafk majeed mola

التكملة بالقادم من التقارير
Bio_soccer@yahoo.com