3. مقترح منهجي للوصول إلى المباراة

قبل البدء في دراسة العملية المنهجية التي سنطور بها لعبتن، سنبني على أهمية الجولات كاقتراح منهجي لتدريب الإنسان الرياضي.

تجمع الجولات بين خاصيتين يجب السعي وراءهما باستمرار في التدريب: إحداهما فهم الرياضي البشري من خلال تنظيمه الذاتي، والأخرى فهم المنطق الداخلي للعبة.

بناءً على هذا التفسير لموضوع اللاعب سنصف بإيجاز بعض خصائص اللعبة. كرة القدم هي لعبة اختلاط، بين المساحات المتداخلة، الفوضى شبه الكاملة والدائمة. إذا كانت هذه السمات تكمن وراء ممارسة كرة القدم فسيصبح اللاعبون قادرين على تأطير أدائهم ضمن ديناميكيات اللعبة المتغيرة ويصبحون قادرين على تفسير الديناميكيات المذكورة.

باختصار، مما سبق سنأخذ نقطتي تحليل:

1- الرياضي والخصائص التي تحدده كعنصر ديناميكي ومعقد يتكون من هياكل مع أنظمة كل منها في تفاعل مستمر مع البيئة.

2- كرة القدم وديناميكيتها المتغيرة وغير المتوقعة.

نحن نفهم أن الاقتراح المنهجي يجب أن يتكيف مع الحقائق المذكورة. ستجد في الجولات الموارد العملية لتطوير مسار التدريب.

من المفهوم أن هذه الأنواع من المقترحات تحفز اللاعبين؛ لأنها تولّد مواقف قريبة يجب عليهم مواجهتها أثناء المنافسة الحقيقية (أوين، تويست وفورد، 2004).

قبل البدء بتحليل الجولات من وجهة نظر نادي برشلونة، سيتم تقديم بعض التعريفات التي وضعها مؤلفون آخرون لها:

> إنها ألعاب يتم إجراؤها على مساحة مخفضة من الملعب حيث يحاول اللاعبون الموزَّعون بنتظيم حول المنطقة المحدودة- الاحتفاظ بالكرة ضد لاعبين آخرين يحاولون استعادتها بعدد أقل من اللاعبين (البرتغال، 2006، ص 25).

> إنها لعبة ذات تفوق عددي لاثنين أو أكثر من اللاعبين، يكون الهدف الرئيسي فيها هو استعادة الكرة، بدءًا من التصرف الأولي المحدد مسبقًا. يحتوي هذا النشاط على العديد من العناصر والمتغيرات التي تجعله عنصرًا مفيدًا في تدريب لاعبي كرة القدم، نتيجة للحافز الذي يولده فيهم؛ لأنه اقتراح بدرجة عالية من الخصوصية (مارتينز، 2010، ص. 6).

> كرة القدم هي لعبة تواصلية واجتماعية؛ لذا لا ينصح بإزالة اللاعب من السياق الذي يحدد أداءه؛ لأن الوظائف التي يطورها كل لاعب تعتمد على الأداء المشترك، وهي نتاج كونه في تفاعل دائم (كانو، 2010، ص. 33)

الجولات كاقتراح لتحقيق اللعبة

أحد الأهداف الرئيسية للعمل التدريبي هو تطوير المهام الخاصة بالممارسة الرياضية. في مصطلحات سيرول لو، تمثل المهمة البنية الأولية لعملية التعلم والتدريب للرياضي.

ينطوي تصميم مقترحات التدريس/ التعلم على إنشاء علاقات إيجابية وذات مغزى بين ممارسة المهمة، والأهداف، والمحتوى الذي سيتم تناوله، ومستوى المهارات الحركية التي يظهرها اللاعب. تسمح التجربة الحركية لممارسة معينة بتحفيز أنواع معينة من التعلّم أو القدرات التي يمكن أن تسهّل تطوير اللاعب.

تُعرَّف المهمة على أنها حالة محاكاة للحقيقة التنافسية التي تسمح بالتحفيز الانتقائي لبعض مكونات الممارسة وزيادة درجة الطلب أو تقليلها.

الشروط التي يتم فيها تنفيذ المهام التدريبية هي تلك التي تحدد فاعلية مصادر المعلومات. يؤدي هذا إلى التكوين الذاتي للهيكل الوظيفي للرياضي (سيرول لو، 2017). اللاعب الفعّال هو الشخص الذي يتمكن من تحديد التغييرات في البيئة في كل مهمة وتكييف أو تعديل إجراءاته الحركية وفقًا لهذا السياق المتغير. في الجولات، يتلقى اللاعبون معلومات عن توجهات زملائهم في الفريق وخصومهم، ومسارات الخصوم والمساحات المتاحة التي يتمتعون فيها بمزية (الحالية أو المستقبلية)، بالإضافة إلى التفوق العددي الشائع بالفعل في الجولة.

النوعية

تعد الجولات حاليًا من أكثر المقترحات استخدامًا من قبل المدربين والمدربات؛ لأن التعديلات التي تم إنشاؤها في الممارسات سيتم نقلها إلى المباريات، وذلك بفضل حقيقة أنها تتمتع بخصوصية عالية نسبيًا مقارنة بالمهام الأخرى الموجودة هناك. لا يوجد تعاون - معارضة في مساحة مشتركة أو حيث لا يجب اتخاذ قرارات، على سبيل المثال. من الواضح أن هناك مهام بدرجة أعلى من الخصوصية، مثل ألعاب الموقف لكن الجولات -بسبب بساطتها، وقلة المتطلبات المشروطة، والاتصال المستمر بالكرة- هي مهمة جيدة لأي جلسة تدريبية.

يجب تطوير التدريب في ظل ظروف محددة اعتمادًا على خصائص كل تخصص رياضي. هذه الخصوصية في المقترحات المنهجية هي مبدأ أساسي لتوليد استجابات تكيفية للتدريب. تتمتع الجولات بهذه الخاصية؛ لأنها تضمن تنشيط هياكل اللاعب بدرجة أقل أو أكبر، وتعزز تكيفًا أكبر للمباريات.

يعلق بيدرو جوميز (2014) على بعض المزايا التي يوفرها هذا النوع من الاقتراح: المزيد من المشاركة من جانب اللاعبين المعنيين وبالتالي المزيد من تكرار العمل، فائدة في الهيكل الشرطي، التماس أنواع مختلفة من الجهود، تحديد السلوكيات القطاعية (مساحات المنطقة).

تجدر الإشارة إلى أن استخدام هذا النوع من المهام لا يولد مستوى كافيًا من الخصوصية لبعض متغيرات كرة القدم. في هذه الحالة نحن نتحدث عن أبعاد الملعب، وعدد اللاعبين المشاركين، وتعديل القواعد. هناك مهام أخرى يمكن أن تلبي هذه الاحتياجات.

قبل البدء بالتفصيل في كيفية عمل الجولات من نادي برشلونة سنراجع مساهمات دانيال جويندوس (2015) حول هذا الموضوع.

وفقًا لجويندوس (2015)، يمكن تقسيم المهام المطبقة أثناء التدريب إلى ثلاثة:

- تمهيدية
- للتقوية.
- الرئيسية أو نهاية الجلسة.

في هذا الوصف، يوضح المؤلف أن الجولات مفيدة جدًا في المهام التمهيدية. بالنسبة لجويندوس (2015)، فإن الجولات عبارة عن مواقف مخفضة لمباراة معارضة، حيث -في العادة- لا توجد تغييرات في المركز بسبب المساحة المحدودة أو -إذا كان هناك أي منها- أنها قليلة.

الجولات هي بداية المباريات الجماعية. هذا هو المكان الذي توجد فيه عينة -على نطاق أصغر- لما يحدث في ميدان اللعب. سيكون من غير العدل التحدث عن الجولات دون ذكر لوريانو رويز (2010) الذي كا، في السبعينيات أول من قام بتثبيت اقتراح التدريب هذا للرياضات الجماعية.

لقد قال:

> لا نعتقد أنه من الضروري الجري أكثر للعب بشكل أفضل. المهم هو الأداء الجماعي؛ فالجميع يلعبون نفس اللعبة مستعملين الذكاء والمهارة في اللعبة. ليس عليك أن تكون موهوبًا جسديًا لتحقيق النجاح. كرة القدم هي للجري والتفكير. العوامل المحددة هي الذكاء والقدرة العقلية على معالجة المعلومات وإحساس اللعبة الجماعية (رويز، 2010 ص 28).

للوصول إلى اللعبة، تمر بعملية لها سببية وتنظيم. تبدأ هذه العملية من الأساسيات وتغرس المعايير التي نعتبرها أكثر أهمية القدرة على لعب كرة القدم، بغض النظر عن الأهداف أو نموذج اللعبة.

تهدف أهداف العمل عند تطبيق هذه الأنواع من المقترحات إلى تحسين قدرات اللاعب، على سبيل المثال:

- تحسين علاقتك مع الكرة.
- قم بتحسين تصرفاتك وتوجهات جسمك وملفك الشخصي. هذا يسمح لك بأداء كل من التمريرات التي تستعملها بشكل صحيح.
- حسن استعمال كلتا الساقين من أجل تحسين التمريرة إلى الشريك، سواء كان على اليسار أو اليمين.
- حافظ على حيازة الكرة من خلال لمسة واحدة أو اثنتين.

- إمكانية تحديد مكان إعطاء التمريرة التالية قبل استلام الكرة.

في الوقت نفسه، يتم العمل على القضايا الجماعية في نوع آخر من المهام.

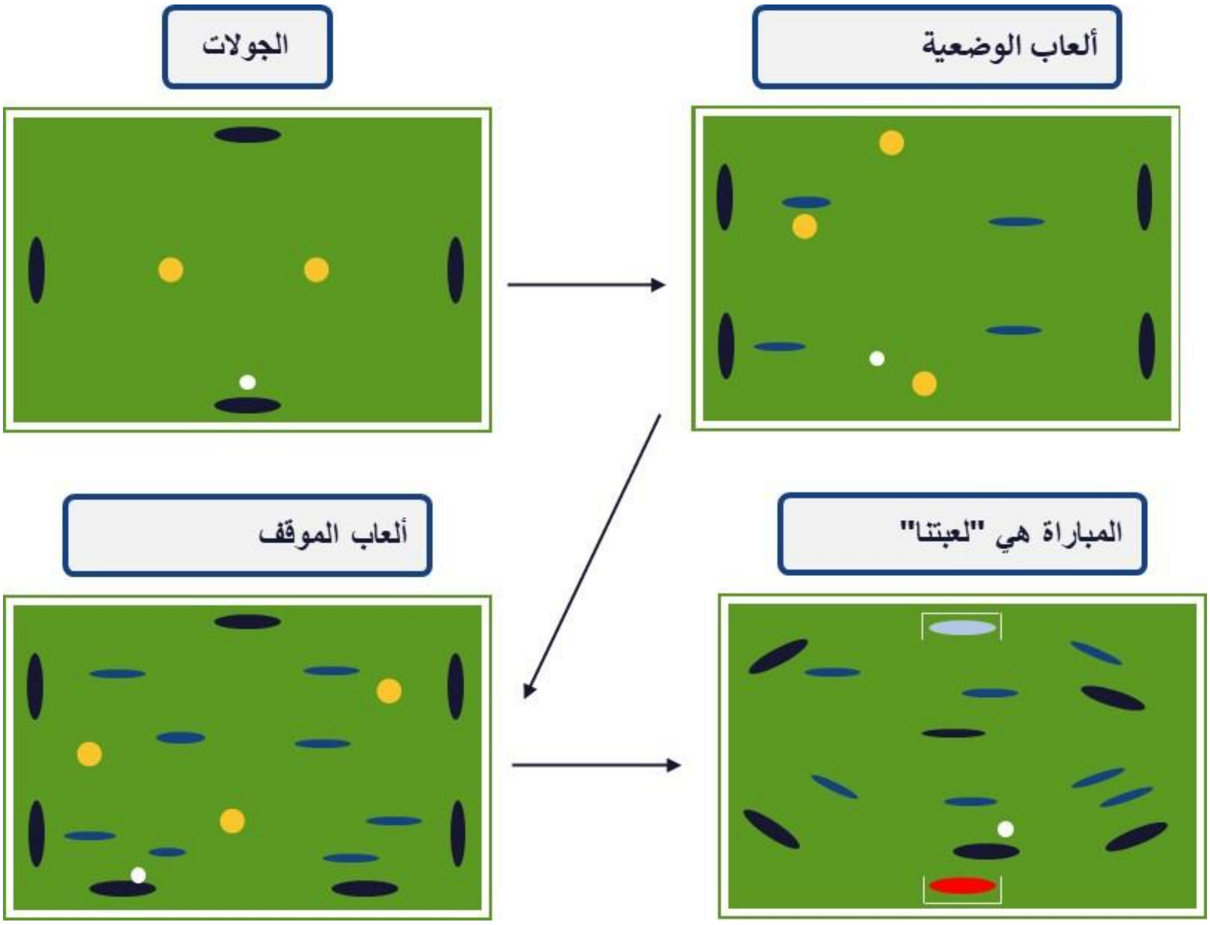
في مرحلة الاستحواذ، لهدف اللعب والحفاظ على الكرة؛ لهذا لا يكفي منع سرقة الكرة. تبذل محاولة للتأكد من أنه -في كل تدخل للاعب- في وضع يفضّل شريكه. بدوره، يجب على التمريرة التي يقوم بها اللاعب محاولة ترك شريكه في حالة جيدة حتى لا يفقد الكرة. ليس الهدف هو اللعب حتى لا يفشل المرء، بل اللعب حتى لا يفشل الزملاء.

يجب أن يكون اللاعبون في حركة مستمرة لإنشاء ممرات تمرير، سواء كانت تمريرات قصيرة أو طويلة. في النهاية، تتعرض التمريرات القصيرة لخطر الضياع نتيجة قرب المنافسين الذين هم في مرحلة استرجاع الكرة. التمريرة الطويلة تتغلب على هذا الضغط وتجد لنفسها اللاعب البعيد أو الرجل الثالث. يجب أن يكون لدى حائز الكرة (دائمًا) أكثر من مساري تمرير.

بعد ذلك، يتم عرض مراحل العملية التي تم قطعها للوصول إلى اللعبة من منظور نادي برشلونة. هنا يمكنك أن ترى أن الجولات تحتل الخطوة الأولى في مرحلة التدريب.

مراحل العملية

الشكل رقم 1: مراحل الوصول إلى اللعبة



المصدر: اجتهاد شخصي.

1- جولات.

2- ألعاب المركز.

3- ألعاب الوضع.

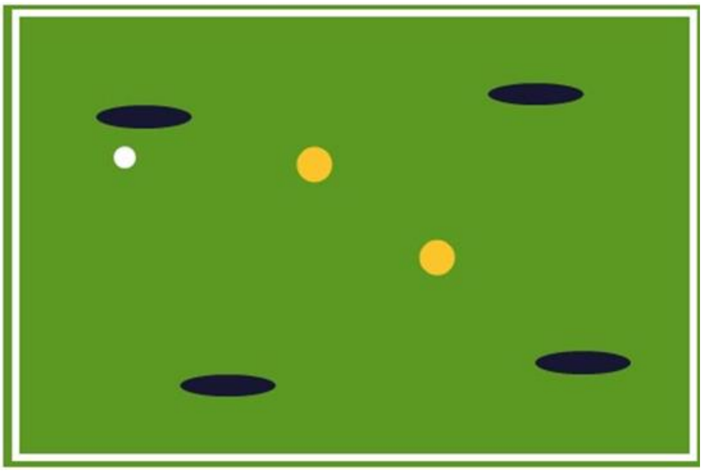
4- حفلة (لعبتنا).

جولات، بداية الألعاب الجماعية. لوريانو رويز:

جميع المفاهيم التي يتم تناولها في التطبيق المنهجي للجولات لها أهمية قصوى؛ لأنها "مباريات مصغرة".

الجولات هي لعبة صيانة وتعديل، يتم فيها تحديد موقع اللاعبين مسبقًا، مع مراعاة موقع ذكي للمساحة التي يتم فيها وضع اللاعبين الذين يحتفظون بالكرة بطريقة تجعل العلاقة بينهم أفضل وأكثر فاعلية وكفاءة ممكنة. بهذه الطريقة، عند تطبيق هذا النوع من الاقتراحات من المراحل التكوينية وخاصة في المراحل التكوينية سيتمكن اللاعبون الشباب من شغل المساحة بطريقة منطقية باتباع واكتساب المبادئ التي تحكم المنطق الداخلي للعبة.

الشكل رقم 2: الجولات



يمكنك رؤية لاعب خلف الكرة وشريكه على يساره وآخر على يمينهن ولاعب آخر متقدم. يمكن نقل جميع المفاهيم التي تظهر هنا، إلى المباراة.

المصدر: اجتهاد شخصي.

تطبيق عملي

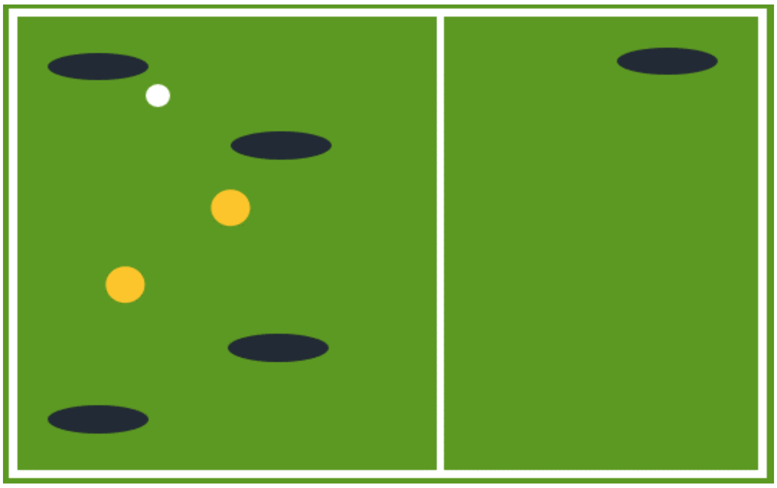
سيتم تطوير بعض الأمثلة العملية للجولات الأكثر استخدامًا.

- نموذج جولة 4 ضد 2 + 1 بمسافتين.

المثال التالي يقسم الملعب إلى منطقتين. في إحداهما يلعب 4 ضد 2 وفي الأخرى تجد لاعبًا مهاجمًا قيد الانتظار. يجب القيام بحد أدنى أو أقصى لعدد التمريرات بقصد إحداث تغيير في اتجاه اللاعب الموجود في المنطقة الأخرى. في حالة النجاح سيمرر ثلاثة لاعبين هجوميين بالإضافة إلى لاعبين دفاعيين لمواصلة وضع 4 ضد 2 في المنطقة التالية.

للحصول على مقاربة أفضل لواقع اللعبة، فإن عدد التمريرات ليس مطلوبًا، بل استفد من اللحظة المناسبة لتغيير المساحات.

الشكل رقم 3: 4 ضد 2 + 1 بمسافتين.



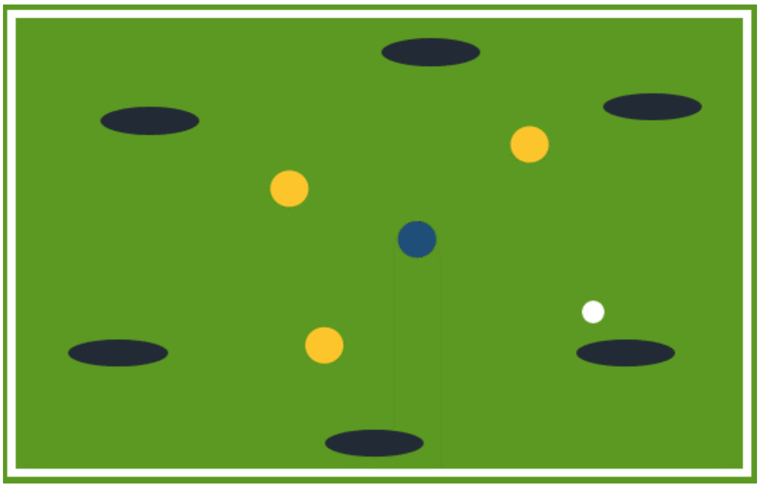
المصدر: اجتهاد شخصي.

في هذه الحالة، يكون الهدف هو ممارسة ألعاب مجانية، واحتلال المساحة بشكل عقلاني، وتقديم حلول لحارس الكرة من خلال الإنشاء الدائم لممرات التمرير. أما بالنسبة للاعبين في حالة استرجاع الكرة فيجب عليهم محاولة استعادة الكرة وإغلاق ممرات التمرير، والضغط في وجه التغييرات في الاتجاه، وتجميع اللاعبين في المناطق التي توجد بها الكرة.

- مثال جولة 6 ضد 3 + 1 من الداخل.

6 لاعبين خارج الجولة، 3 لاعبين في حالة استرجاع الكرة وبطاقة جامحة بالداخل. يسجل الفريق صاحب الكرة إذا تمكن من الاتصال باللاعبين وتمرير الكرة بين الخصمين. يجب على لاعب الجوكر بدوره إعادة الكرة من خارج الجولة إلى لاعب آخر غير الشخص الذي حصل على التمريرة. بهذه القواعد فإن الطريقة المثلى للتسجيل هي -على سبيل المثال- أن يبتعد الجوكر عن الكرة ويبحث عن الجزء الخلفي من ملتقطيها. في المقابل، يجب على اللاعبين الخارجيين الاحتفاظ بالكرة، ولكن أيضًا يجب أن يكونوا منتبهين ليكونوا قادرين على أداء التمريرة التي تسجل والتي -من حيث الانتقال إلى قلب اللعبة- ستكون تمريرة تمنح مساحة خلف ظهر الخصم.

الشكل رقم 4: 6 ضد 3 + 1 بالداخل

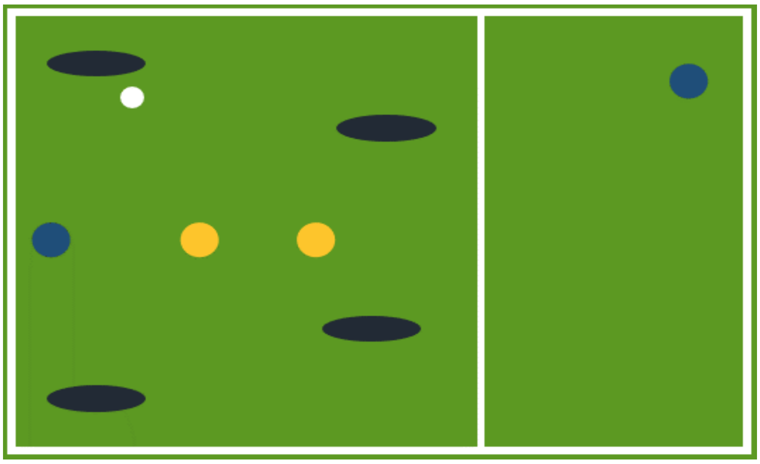


المصدر: اجتهاد شخصي.

- مثال على جولة 4 ضد 2 + 2 ضد.

كما في المثال في الشكل 3، سيتم تقسيم منطقتين. في واحدة سيلعب 5 ضد 2، وفي الأخرى تتوقع لاعبًا هجوميًا. تحت نفس الأهداف مثل المثال السابق، سوف يذهب إلى المنطقة الأخرى بعد عدد معين من التمريرات للعب 5 ضد 2.

الشكل رقم 5: 4 ضد 2 + 2 ضد

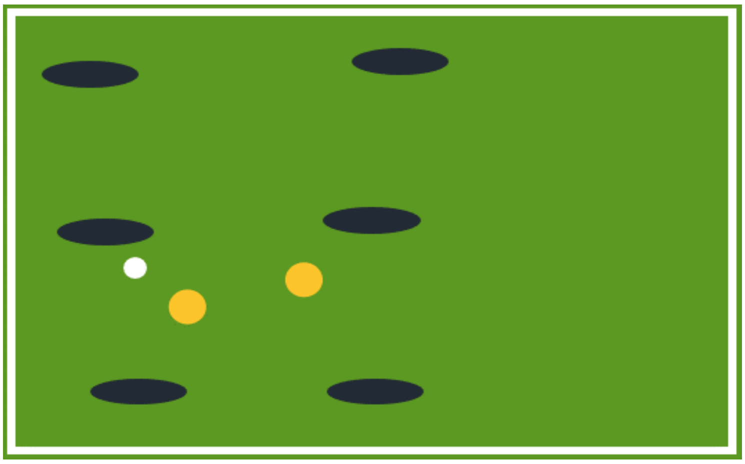


المصدر: اجتهاد شخصي.

- مثال على جولة 6 ضد 2 المتحركة.

في هذه الحالة، يجب أن يحتفظ 6 لاعبين بالكرة في حين يحاول 2 استعادتها. يشكل اللاعبون أزواجًا، يقع لاعبان على كل جانب ولاعبان في الوسط. عندما يقوم أحد اللاعبين في الثنائي بتمرير الكرة إلى لاعب بعيد يتبادل اللاعب الذي مرر الكرة وشريكه المواقع مع الزوج الأوسط. في هذه الحالة يبدأ تغيير الموقع في العمل؛ مما يؤدي إلى تحرك اللاعبين.

الشكل رقم 6: 6 ضد 2 المتحركة

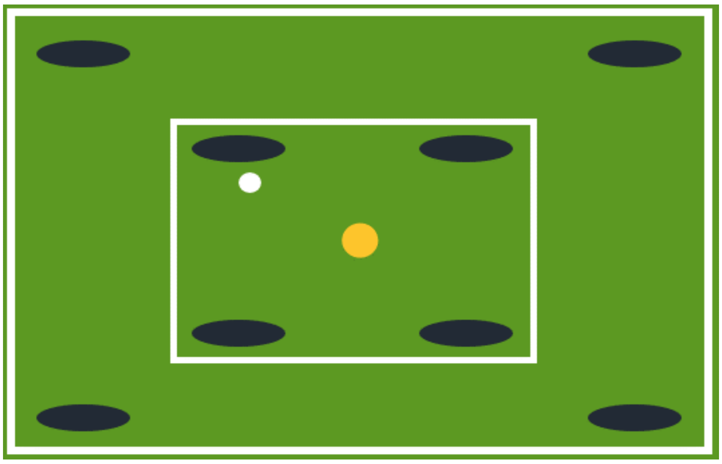


المصدر: عصامي.

- مثال على الجولات المزدوجة.

تعمل في مساحة مخفضة مزدوجة، باللون الأحمر، يجب أن يحتفظ 4 لاعبين بالكرة في حين يحاول لاعب واحد استعادتها. هنا يتم تعيين قدر معين من التمريرات التي يتعين القيام بها ثم تمريرها إلى المربع الخارجي بتمريرة طويلة. يغير اللاعب الذي يعطي التمريرة موقعه مع من يستلمها، ويجب أن يدخل الكرة مرة أخرى في المربع الأحمر، ومرورًا بأحد اللاعبين الداخليين الأربعة، والذي سيصبح مدافعًا. أثناء المباراة يغيّر اللاعب الذي يستعيد الكرة موقعه مع من فقدها. في هذا النوع من الاقتراح تبدأ التمريرة الطويلة في العمل.

الشكل رقم 7: الجولات المضاعفة



المصدر: اجتهاد شخصي.

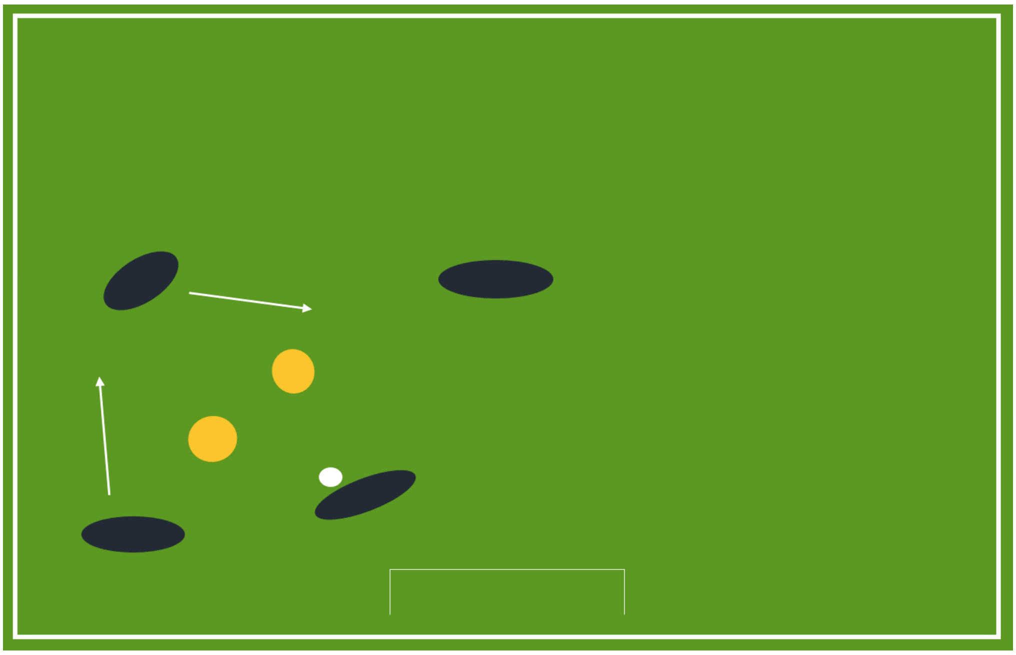
- مثال على الجولات من خلال المراكز.

يتم استعادة مواقف معينة في اللعبة وتحويلها إلى جولات. بعبارة أخرى، نقترح مواقف محددة نسمح فيها للاعبين الذين خرجوا من الجولة بالقيام بحركات محددة مسبقًا، تمامًا كما يفعلون في اللعبة الحقيقية.

على وجه التحديد، يمكننا القيام بجولة 4 ضد 2 حيث يتم ترك 4 في الوسط، والظهير الأيسر، والجناح الأيسر، والداخل (نفترض 1-4-3-3). يمكن لمسترجعي الكرة أن يكونوا مهاجمًا وجناحًا من الفريق المنافس. سيتصرف الجزء المركزي والداخلي كجولة من تلك التي رأيناها سابقًا، لكننا أضفنا قاعدة للتحرّك: إذا تحرك الجانب الأيسر في بحثه عن خطوط

المرور باتجاه منطقة النهاية يجب أن يتحرك هذا الأخير بشكل عمودي نحو الداخل (لكي يقترب من الداخل). ستؤدي هذه الخطوة إلى إخلاء المسار الجانبي. وبالتالي، يجب أن يكون هذا اللاعب على دراية بالكرة وكذلك أيضًا بموقف الشريك، بمعنى تكتيكي أكثر.

الشكل رقم 8: الجولات حسب المراكز



المصدر: اجتهاد شخصي.

هذه الجولة هي خطوة سابقة لأنواع أخرى من المهام مثل ألعاب المركز. تعتبر جولات؛ لأن المسافات الوظيفية تقل، ولأن هناك لاعبون يتصرفون في المهمة وكأنها جولات (على الرغم من إعطائهم دور الترسيم، لتوليد سياق لأولئك الذين لا يتصرفون كما لو كانوا جولات؛ في هذه الحالة، الجانبي والأقصى).

- مثال كرة القدم المستديرة 7.

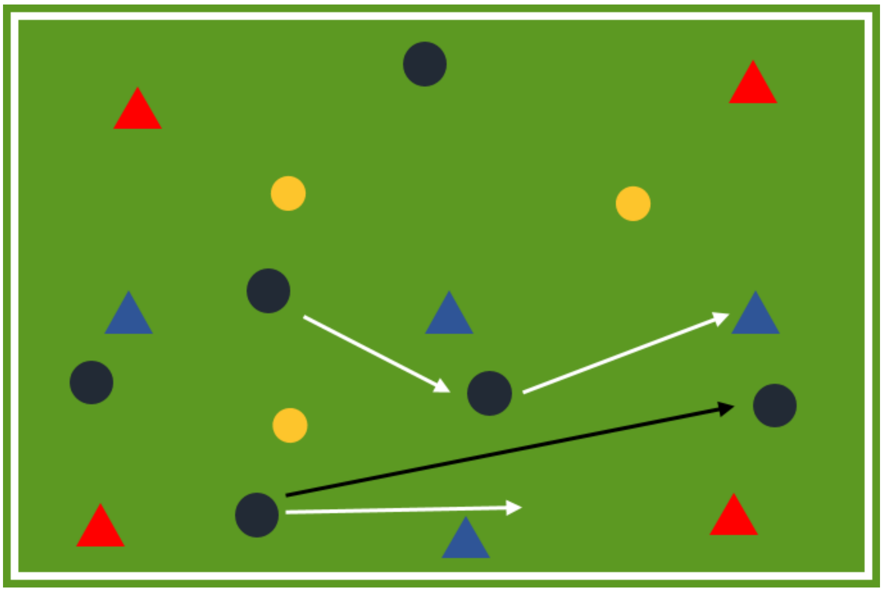
بهذا الأسلوب، يتصرف جميع اللاعبين بمواقع محددة سلفًا وفقًا لمراكز كرة القدم 7، باستخدام نظام 1-3-2-1.

الهدف هو عمل 3 تمريرات على الأقل لكل من الجولات الثلاثة (انظر الشكل 9). عند التبديل إلى الجولة الصغيرة يقوم بعض اللاعبين بحركة نظام اللعبة، كما هو موضح بواسطة الأسهم البيضاء. عندما تقوم بالتغيير إلى الكبير (للأمام، 2 في الوسط، 2 جانب) يشارك 5 ضد 2.

يمكنك تحديد مسترجع الكرة الذي يجب عليه الذهاب إلى الجولة الصغيرة (سواء كانت الأكثر تقدمًا أو أخرى) لتبادل المراكز. إذا قاموا بانتزاع الكرة فعليهم القيام بتمريرتين أو إيجاد متدرب بالكرة، على سبيل المثال.

التباين: لا تجبر على الحد الأدنى من التمريرات، ولكن ابدأ اللعبة حتى لا تصل إلى الجولة الأولى بسرعة، وللتسجيل يجب أن تصل إلى الأمام.

الشكل رقم 9: جولة كرة القدم 7



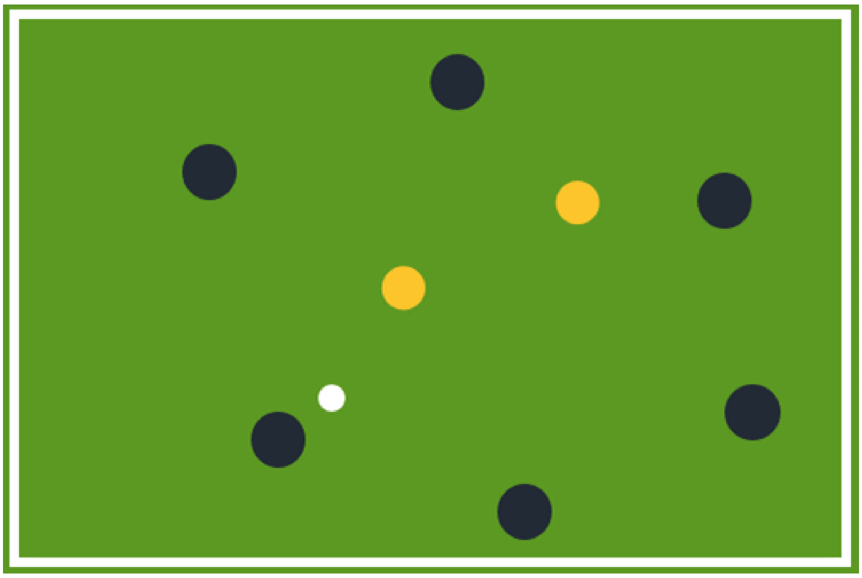
المصدر: اجتهاد عصامي.

- مثال على جولة مرحة.

يتم إنشاء جولة 6 ضد 2 والفرق الوحيد فيما يتعلق بالآخرين هو أنه في لحظة انتزاع الكرة (وليس الخسارة) يجب على اللاعبين الثمانية البحث عن مساحة لعب خارجية جديدة، وهي التي لا يمكن أن تكون في حالة وجود اللاعبين بالفعل في الخارج، ولا أحد من اللاعبين الموجودين على الجانبين. إذا وصل لاعبان إلى نفس المساحة في نفس اللحظة فإن اللاعب الذي انتزع الكرة له الأولوية، وإذا تزامن لاعبان من الخارج فسيقرر المدرب. اللاعبان اللذان تنفد منهما المساحة هما اللاعبان الجديدان اللذان يجب عليهما انتزاع الكرة.

هذا تحدٍ مرح، ومن الضروري ذكره؛ إذ لا يتوافق مع بعض الأهداف الموضحة أدناه. يمكن إجراء النهج الأول والأساسي لـ "تغيير الرقاقة" عندما يفقد فريقنا الكرة ويجب تنشيط الرغبة في السرقة وترك مركزنا وراءنا بسرعة.

الشكل رقم 10



المصدر: اجتهاد شخصي.

الأهداف والمفاهيم والمعايير

- تعلّم أن ترغب في امتلاك الكرة كفريق. وُلد مفهوم الفريق في الجولات منذ اللحظة الأولى. لا يتعلق الأمر بالفردية عندما يتعلق الأمر بامتلاك الكرة، بل يتعلق بمنطق الفريق.
- تحسين الجوانب التنسيقية (COO)، والمعرفية (COG)، والوجدانية الاجتماعية (SAF)، والإرادية العاطفية (EVO)، والجوانب الإبداعية التعبيرية (CEX) من اللعبة. يجب أن تتعايش كل هذه المفاهيم أو الهياكل في وقت واحد في مقترحات الجولات.
- تحديد وتفسير وممارسة عناصر لعبتنا في مساحات للمساعدة المتبادلة.
- تكييف لعبتنا الاجتماعية العاطفية مع استمرارية اللعبة. كرة القدم معقدة ومستمرة، فهي لا تتعلق بإنهاء التدخل بعد تمريرة أو ركلة، ولكن تتعلق بفهم الديناميكيات الدائمة للعبة التي نتواصل فيها دائمًا.
- يشارك الجميع في حيازة الكرة واستعادتها إذا فقدناها. تتكون اللعبة من معرفة أي من الفريقين يمتلك الكرة ويسيطر معها على الفريق المنافس. لهذا فإن تعاون جميع اللاعبين في لحظتي اللعب (يُفهم على أنه واحد ضمن سلسلة متصلة من اللعبة) أمر ضروري.
- يمكن أن تحتوي الجولات أيضًا على عنصر مرح، مثالي لبدء الجلسة، مع تركيز انتباه اللاعب على المهام المقترحة للمدرب وأيضًا كنمط إحماء تنسيقي.

أهداف الجولات

إيقاف مرحلة الحيازة (تتضمن جوانب COO - COG - SAF - EVO)

- الكرة لنا ولا يمكننا أن نخسرها. يجب على الجميع الاستمتاع باللعبة.
- تحسين التمرير القصير والتحكم الموجه (استخدم كلتا الساقين وأسطح تلامس مختلفة). التمريرات وعناصر التحكم الموجهة في مساحة صغيرة هي جزء من لعبتنا.
- امنح استمرارية اللعبة (أعط الكرة في البداية؛ قبل وأثناء وبعد نفس القصور الذاتي للتمريرة اخرج للبحث عن الحركة الموالية، وتجنب عبور خط الكرة. التمريرة ليست الحركة التي تنتهي بعد صقلها.
- تعلم كيف تنظر، وترى، وتتكهّن، وتتوقع، وتقرر.
- بدائل ألعاب قصيرة وطويلة، خارجية وداخلية (بعيدة). نظرًا لأنها الجولات، لا يزال هناك شريك بعيد وسيكون خيار التمريرة الطويلة (للخارج والداخل) لتحقيق المساحات خلف الخصم.
- توفير ممرات المرور، وتكرار المرور، وتقديم الدعائم (تشجيع الاتصال).
- خداع مسترجعي الكرة ومفاجأتهم (تمريرة غير متوقعة). إن خداع الخصم والتفاهم بيننا متغيران يسيران معًا، لا يمكن أن يتم أحدهما دون الآخر. من المهم الاستفادة من الأداء الجيد للمجموعة. إن معرفة شريكنا وفهم الإجراء الذي سيتخذه بمجرد رؤية بداية حركته يمنح مزية أعشار من الثانية. هذا ممكن من خلال التحسين

العالي للبنية الاجتماعية والعاطفية ويتم تحقيقه -من بين طرق أخرى- مع ساعات من التدريب في مواقف محددة للغاية، من الجولات إلى المباريات.

لمرحلة الاسترداد (تتضمن جوانب SAF وEVO)

- التزييف لخداع الخصم في مرحلة استرجاع الكرة هذه. خدعة.
- لا تقفز في.
- تغطية القدم المهيمنة.
- الاتصال بين مسترجعي الكرة لعرقلة مسار الكرة.

> "عندما يعيد نادي برشلونة تنظيم نفسه لاستعادة الكرة، بسرعة الضوء، يمكن أن يتخذ هيكلها أي نوع من الأشكال، وليس ترتيبًا محددًا مسبقًا" (كانو، 2012، ص 33).

من المهم تسليط الضوء على أهمية هذين الهيكلين، SAF وEVO، في مفهوم استرجاع الكرة. العلاقة الإيجابية بين اللاعبين ستمنح فوائد التعاون للفريق وفرصًا أكبر لاستعادة الكرة. الإرادة هي مفتاح آخر للرغبة في استعادة الكرة أو الاحتفاظ بها.

أهداف لممارستها في مرحلة الاستحواذ (اختر 1)

- تحسين التمرير القصير والتحكم الموجه (استخدم كلتا الساقين).
- تعلم كيف تنظر، وترى، وتتوقع، وتتوقع، وتقرر.
- هل لديك خيارات اللعبة بالخارج والداخل.

أهداف لممارستها في مرحلة استرجاع الكرة (اختر 1)

- وهمية لهذا الاسترجاع.
- لا تقفز في.
- أول لاعب نحو الكرة، ثاني لاعب في مسارات الخصم.

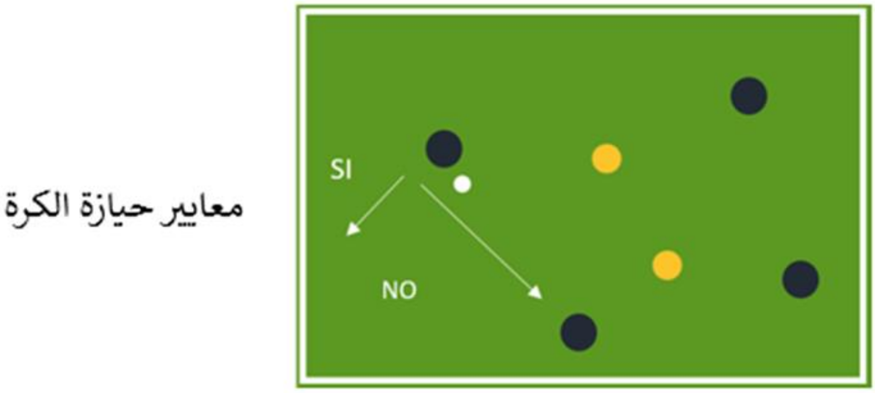
المفاهيم والمعايير والمعلومات الفعالة (للمدرب)

- تزويد اللاعب بمعلومات فردية وفعالة في كل توقف مؤقت في اللعبة.

- تغيير موقف اللاعبين. كلهم يتغيرون في كل وقت. هذا مهم جدًا بحيث تختلف الملفات الشخصية وتختلف خصائص ألعاب الاستحواذ. بالإضافة إلى ذلك، فهي تتيح للاعب فهم كيفية إدارة القرارات في كل مساحة على أرض الملعب. من الضروري العمل على هذا الجانب منذ سن مبكرة.
- إذا تم الاسترداد من قبل كليهما يجب أن يغادر الاثنان ويدخلا المُمرّر والمتلقي. يرجع نجاح اللعبة إلى أن شيئًا ما تم القيام به جيدًا من قبل. الشيء نفسه ينطبق على اللعبات التي تفشل.

مفاهيم 4 ضد 2

الشكل رقم 11: معايير الحيازة



المصدر: اجتهاد شخصي.

قبل التمرير: انظر، حدد الجسم بشكل صحيح، حافظ على نشاط القدمين وحركهما قبل استلام الكرة لخداع الخصم وإعطاء خط التمرير للحارس.

أثناء التمريرة: هناك خياران محتملان. من المهم أن نتذكر أن الأضداد دائمًا ما تحدد إمكانياتنا.

أ- التحكم الموجه إلى أفضل مساحة حرّة وتمرير (إذا كان غير متوقع، كان ذلك أفضل).

ب- اضبط أقرب خصم لتوليد 2 ضد 1 مع شريكك وبالتالي خلق التفوق العددي.

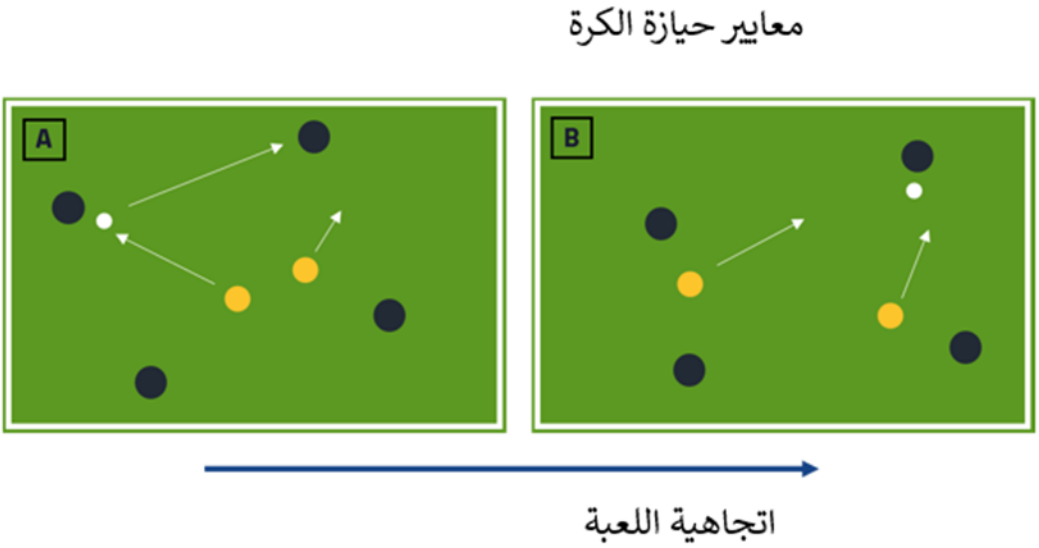
بعد التمريرة: ابدأ زميل الفريق المستلم على خط مختلف عن مسار الكرة

في جميع الأوقات:

- الحفاظ على التنقل الحركي.
- لا تشغل الرؤوس أو الزوايا في مساحة اللعب (نعم، الشرائط الجانبية).

- حافظ على قدميك نشطتين.
- التنميط الجيّد للجسم بشكل صحيح لرؤية جميع المساحات في اللعبة (انظر قريبًا وبعيدًا) لاختيار أفضل بدائل قصيرة للعبة (تمريرة جانبية) ولعبة طويلة (بين الخصمين).
- أفضل دعم للحارس (ظهور، استمرارية، تقدم، جذب الرجل الثالث الذي يلعب على الخط).

الشكل رقم 12: معايير الاسترجاع



المصدر: اجتهاد شخصي.

قبل التمريرة:

1- مضايقة الخصم الحائز على جانب رجله الماهرة لإجباره على التحرّك برجله غير الماهرة.

2- كن في موقع وسيط بين الخصمين وابقَ محددًا لتغطية 1 ضد 1 مع شريكك إذا كنت في مساعدة متبادلة في استرجاع الكرة.

أثناء التمريرة:

1- اشغل الفراغ بين الخصمين وابقَ محدداً لرؤية التمريرة الوسيطة الممكنة.

2- مضايقة الحارس بإغلاق مسار التمريرة خلفه باتجاه الخصم الثالث.

بعد التمريرة:

1- عندما نكون قد استعدنا الكرة بالفعل سيكون من الضروري القيام بـ 3 تمريرات لاعتبارها أنها لنا. قد يكون خيارًا جيدًا لتكرار التمريرة 1 -> 2، وفي التمريرة الثالثة اترك تلك المنطقة لتجنب فقدان الكرة المستردة، وفي نفس الوقت امنح اللاعبين الذين ينتظرون الاسترجاع وقتًا لإعادة التنظيم (من الواضح أن هذا لا يحدث عادة في الجولات، على الرغم من أنه يمكن تنفيذ المهام بدورات مستمرة، أي مع التحوّلات: لحظات مع الكرة وبدون الكرة، والعكس صحيح).

في كل الأوقات:

- عدم اتباع مسار الكرة.
- حدد الجسم لرؤية أكبر قدر ممكن من الملعب و3 معترضين على الأقل.
- قطّع خطًا أو خطين من خطوط المرور من حارس المرمى.
- توفير منفذ واحد لمالك الكرة.
- يجب على أحد المدافعين الضغط على الحارس (الدخول) والغطاء الآخر.
- استفد من لحظة الخطأ (في التمرير، والتحكّم، وما إلى ذلك) لممارسة المزيد من الضغط على حارس المرمى وبالتالي إجبار الكرة على فقدانها مع استعادتها اللاحقة.

اقتراحات

ليس من الضروري العمل على أكثر من مفهوم واحد في كل مرة تتم فيها الجولات. القصد من ذلك هو القيام بذلك مع مرور الوقت وضمن عملية مخطط لها.

تعمل جميع العناصر التي شهدناها على توليد عادات جيدة لدى اللاعبين الذين يخضعون لعمليات التدريب. لا ينبغي للمرء أن يتوقف عن الإصرار على هذه الأعمال؛ لأنه إذا انتصر اللاعب على العادات السيئة فمن الصعب للغاية تصحيح ما تعلموه. يوضح لنا علم الأعصاب أنه من الأسهل إنشاء روابط عصبية جديدة بدلًا من إحالة الروابط الموجودة (ما تم تعلمه بالفعل). تعد المراحل التكوينية أساسية؛ لأن هذا هو المكان الذي يسود فيه الدافع للتعلم واللعب.

المراجع

جويندوس، د. (2015). البناء المنهجي لنموذج اللعبة. لا أحد يعرف أي شيء، رؤية منهجية. مدينة الطباعة: Book Soccer.

جوميز، ب. (2014). كرة القدم لا! إنه كذلك. من قال إن كل شيء مصنوع؟ مدينة الطباعة: Book Soccer.

مارتينيز، ف. (2010). تشكيل لاعب كرة القدم الشاب من خلال لعبة الجولة. المجلة الرقمية للتربية البدنية. المجلد (الطبعة) 6- X صفحة من المقال.

أوسكار، سي إم (2010) لعبة الاستحواذ التي يديرها نادي برشلونة. برشلونة: MCSports.

أوين، أ، تويست، سي، وفورد، إف (2004). الألعاب ذات الجانب الصغير: التأثير الفسيولوجي والتقني لتغيير حجم الملعب وأرقام اللاعبين. إنسايت، 7 (2)، 50-53.

بارليباس، ب. (2001). الألعاب والرياضة والمجتمع. معجم علم الممارسات الحركية. برشلونة: بيدوتريبو.

البرتغال، م. (2006). جولات تدريب كرة القدم والصيانة. برشلونة: S.L.

رويز، إل (2010). كرة القدم الاحترافية وقدوتي. برشلونة: MCSports.

سيلرول لو، F. (2012). الكفاءات: من التربية البدنية إلى الأداء العالي. مجلة التربية البدنية، 128 5-8.

سيلرول لو، F. (2017). التدريب في الرياضات الجماعية. برشلونة: ماسترسيدي.

وين، هـ. (1995). كرة القدم مصممة للطفل المجلد. 1. مدريد: Gymnos.