

## برنامج: ماذا تدرب

### الهدف العام:

- توفير أدوات نظرية عملية لتصميم وتنفيذ البرامج التدريبية على أساس منهجية نادي برشلونة لكرة القدم.

### أهداف محددة:

- \* اكتساب الأدوات النظرية التي تسهل فهم الاتجاهات الجديدة في التدريب الرياضي.
- \* اكتساب القدرة على إدارة التفاعل بين الموضوع واللعبة وسياقها، وفهم ذلك على أنه مهارة معقدة.
- \* اكتساب الأسس النظرية التي تبرر تطبيق منهجيات التدريب الجديدة.
- \* دمج الأسس التي على أساسها بنيت فلسفة نادي برشلونة FCB في اللعب.

### الكفاءة المحددة:

- التعامل مع التيارات النظرية المختلفة التي تقوم عليها نماذج التدريب الجديدة.
- القدرة على إنشاء مقترحات تدخل بناءً على معرفة مدى تعقيد اللاعب.
- القدرة على تحسين الأدوات المطبقة على بناء عملية التدريب
- القدرة على صنع أدوات تربوية تتعاون في عملية التدريب على لعبتنا.

### جدول المواضيع

#### الدورة 1: التدريب المُحسَّن

- التدريب كمحسَّن للعبة وهياكل اللاعب
- التمرير كعنصر محدد ل نادي برشلونة FB
- التواصل الجماعي (التواصل الداخلي)

o حازم، متعاطف

- التدريب في هوية النادي (لماذا؟)

o التاريخ يتطلب ذلك

o يطالب بها الشركاء

#### الدورة 2: العناصر المعرفية للاعب.

- التصور - العمل (التكاليف)
- انظر لتوجيه نفسك، بالقرب من المناطق، والممرات (4)، والتشخيصات



- انظر للعب (اتخاذ القرارات)
- تحديد الوظائف في المرحلة
- الاستحواذ، من تحدد؟
- حيازة ("أسأل"، بدون رقابة، في الاتساع والعمق)
- الإخلاص لـ "أسلوب" لعب برشلونة

الدورة 3: مجموعة عناصر الفريق.

- التفوق (العددي والنوعي)
- ترتيب المنظمة
- مسارات الزوج للدعم أو الاعتراض
- المسافات العلائقية
- التدخل
- المساعدة المتبادلة
- التعاون
- سرعة اللعب والكفاءة الزمنية
- شغل تفضيلي في "مساحة اللعبة"

الدورة 4: مراحل اللعبة.

- في حوزتك
- خروج الكرة من (منطقة أ)، بداية اللعبة
- التثليث (المنطقة ب)، استمرار اللعبة
- السيطرة والتغلب على الخطوط (المنطقة ج)، وخلق الفرص
- شروط التعريف (المنطقة د)، تسجيل الهدف
- في الاسترداد
- التعديلات في المساحة التي ضاع فيها، النية
- الضغط الجماعي في الوقت الأمثل المطلوب
- الدفاع المنظم، الكرات الثابتة

