

محتويات الكتاب

مقدمة

- ٣ - مقدمة
- ٨ - واجبات التدريب فى كرة القدم.
- ١٣ - العوامل الخاصة فى تخطيط عملية التدريب.
- ١٥ - الأسس التى تبنى عليها خطة التدريب.
- ٢٠ - أسلوب أداء المدرب فى الملعب خلال وحدة التدريب.
- ٢٤ - أسس نجاح عملية التدريب فى كرة القدم.
- ٣٢ - خطط اللعب.
- ٣٣ - اللعب الهجومى.
- ٣٦ - التحركات العامة الهجومية والدفاعية.
- ٤٢ - اللعب الهجومى الجماعى.
- ٤٣ - أسس اللعب الهجومى.
- ٤٣ - التحرك الجماعى.
- ٤٣ - أولا- المساندة
- ٤٤ - أ- الجرى الحر.
- ٤٧ - ب- التخطية
- ٥٠ - ج- الجرى خارج زاوية رؤية المدافع.
- ٥٢ - ثانيا- التميرير
- ٥٦ - أ- التميريرة الحائطيه.
- ٦٢ - ب- التميريرة البينية.
- ٦٥ - ج- اللعب المباشر.
- ٦٥ - و- تبادل الكرة مع الزميل
- ٧٢ - هـ- التميرير لايقاف سرعة اللعب ثم التحرك للامام.
- ٧٨ - تحرك المهاجم الثالث.
- ٩١ - بعض خطط الهجوم البسيطة والمؤثرة.

٩٤	- المرونة فى الهجوم من خلال مبادئ اللعب.
١٠٠	- خطط الدفاع.
١١٠	- اسلوب مراقبة الدفاع للمهاجم.
١٢٣	- دور الظهير الحر.
١٢٦	- تمرينات المراكز.
١٤٥	- التدريب المهارى للاعبى المراكز.
١٤٦	- التدريب على المواقف الثابتة.
١٤٦	أولاً- المواقف الدفاعية الثابتة:
١٤٧	حائط الصد
١٤٨	موقف حارس المرمى عند الدفاع
١٥٣	الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء
١٥٥	الدفاع ضد الركلة الركنية
١٦٠	طرق الدفاع ضد الركلة الركنية
١٦٣	الدفاع ضد رميات التماس
١٦٤	ثانياً- الهجوم من المواقف الثابتة.
١٦٥	(أ) الركلات الحرة.
١٧٤	(ب) المواقف الهجومية عند أخذ الركلة الركنية.
١٨٢	(ج) الهجوم من رميات التماس.
١٨٧	- التعامل مع اللاعب المشكل.
١٨٨	أولاً: اللاعب الأنانى.
١٩٠	ثانياً: اللاعب العنيف.
١٩٢	ثالثاً: اللاعب الجبان.
١٩٤	رابعاً: اللاعب المسيطر.
١٩٦	خامساً: اللاعب الضعيف خططياً.
١٩٨	سادساً: اللاعب المستبعد.

