

المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٥	مقدمة
	الفصل الأول:
	أسس ومبادئ الأعداد المهارى والفنى فى كرة القدم
١٩	
٢١	١- الإعداد المهارى والفنى فى كرة القدم.....
٢١	٢- العوامل المؤثرة على الأداء المهارى فى كرة القدم.....
٢٩	٣- أساليب وطرق التدريب على الأداء المهارى والفنى.....
٣٤	٤- إرشادات للتدريب على الأداء المهارى والفنى فى كرة القدم.....
	الفصل الثانى:
	الإعداد المهارى والفنى ومبادئ اللعب الهجومي
٣٧	
٣٩	١- البناء التمهيدى للإعداد المهارى (التعامل مع الكرة).....
٤٣	٢- المراوغة:.....
٤٥	- المراوغة بالمواجهة.....
٤٨	- المراوغة للجانبين.....
٤٩	- المراوغة والظهر مواجه للمنافس.....
٥٣	٣- الجرى بالكرة.....
٥٧	٤- التمرير:.....
٥٧	- التمرير (الأمامى - العرضى - للخلف).....
٥٩	- التمرير خلال الأداء المركب بثلاثة لاعبين.....
٦٩	- التمرير خلال الأداء المركب بثلاثة لاعبين مع التحركات الخططية.....
٧٥	- التمرير خلال الأداء المركب بأربعة لاعبين.....
١٠٠	- التمريرة من خلال الأداء المركب بأربعة لاعبين مع تبادل المراكز.....
١١٢	- التمريرة من خلال الأداء المركب بستة لاعبين بمشاركة مدافع سلبى.....
١٣١	- التمريرة من خلال الأداء المركب بثمانية لاعبين.....
١٣٩	- التمريرة من خلال الأداء المركب بثمانية لاعبين مع استخدام التمريرة الحائطية.....

تابع المحتويات

الموضوع الصفحة

٥- التصويب:	
(أ) تمرينات على التصويب من خلال الأداء المركب.....	١٥٩
(ب) تمرينات على مهارة ضرب الكرة بالرأس.....	١٧٠
(ج) التصويب باستخدام الأوفرلاب.....	١٧٦
٦- التقسيمات المصغرة.....	١٨٨
(أ) التقسيمات على مساحات محدودة.....	١٩٢
(ب) التقسيمات على مساحات محدودة واللعب بين أقماع بلاستيك وهدف.....	١٩٥
(ج) التقسيمات على مساحات محدودة واللعب على بين هدفين.....	١٩٧
الفصل الثالث:	
الإعداد المهارى والفنى ومبادئ وأسس اللعب الدفاعى.....	٢٠١
١- المهارات الدفاعية بدون الكرة.....	٢٠٣
٢- المهارات الدفاعية بالكرة.....	٢٠٤
٣- تدريبات تنمية خطط الدفاع الفردى.....	٢٠٥
(أ) التدريب على الضغط من الخلف.....	٢١١
(ب) التدريب على الضغط لحظة استلام الكرة.....	٢١١
(ج) التدريب على الضغط من الأمام.....	٢١١
٤- تدريبات وتنمية خطط ومواقف اللعب الدفاعى.....	
- تدريب لمداغى الوسط (قلب الدفاع والليبرو).....	٢١٤
- التدريب على التصدى للكرات العرضية الطويلة.....	٢٢٨
- التدريب على المراقبة عن بعد مع الاستعداد للتغطية.....	٢٣١
- التدريب على إجبار المهاجم على المرور فى اتجاه معين ثم مهاجمته.....	٢٣١
- تدريب المدافعين على توقع المراوغة.....	٢٣١
- التدريب على التحول فى الدفاع للهجوم.....	٢٣٤

تابع المحتويات

الموضوع الصفحة

٢٣٧	- تدريب الظهير على التصدى لتحركات الجناح.....
٢٤٥	- التدريب على رد الكرات من داخل المنطقة لزميل.....
	- التدريب على التمرير السليم عقب السيطرة على الكرة من قبل المدافعين.....
٢٤٨	- تدريب الليبرو على التصدى للكرات البينية والتوقع السليم.....
٢٥٢	- تدريبات على الدفاع الفردى.....
	الفصل الرابع:
٢٥٩	التخطيط والبرمجة للإعداد المهارى والفنى لنادى كرة القدم
٢٦٠	١- التخطيط للإعداد المهارى والفنى خلال الموسم التدريبى.....
٢٦٢	٢- أسس وضع برامج الإعداد المهارى والفنى للناشئين.....
٢٦٤	٣- التوزيع الزمنى لبرامج الإعداد المهارى والفنى.....
	٤- جداول تخطيط وحدات التدريب اليومية فى برنامج تدريب الأداء المهارى.....
٢٦٦	٥- مراحل التدريب على الأداء المهارى والفنى فى البرنامج التدريبى.....
٢٦٨	(أ) مرحلة التدريب على الأداء المهارى الفردى والحر.....
٢٧٤	(ب) باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة.....
٢٨٥	- المراجع العربية.....
٢٨٥	- المراجع الأجنبية.....