

## - المتطلبات البدنية في كرة القدم:

### الإعداد البدني العام

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي

### خصائص الإعداد البدني العام

شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

أن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة الأخرى.

التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.

الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.

التمرينات المستخدمة غير تخصصية.

أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.

ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني

الخاص.

### الإعداد البدني الخاص

يقصد به رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة

حيث لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، وبالتالي فإن لها مكونات اللياقة البدنية تسهم في إخراج هـ

الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة.

### خصائص الإعداد البدني الخاص

إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.  
إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.  
إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.  
إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياض الممارسة.

## -1-القوة:

### القوة الخاصة للاعب كرة القدم

وهي التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة فينوع اللعب، و القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم، و أنواع القوة الخاصة كما يلي:

#### القوة العظمى:

وهي اكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزو متري إداري.

#### تحمل القوة:

وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات العضلية. و بالتالي نعبر عنها بأنها عضلات الجسم أو عضلة واحدة تقاوم التعب أثناء الانقباضات المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة.

#### القوة المتميزة بالسرعة:

يعبر عنها بأنها القدرة على التغلب المتكرر على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.  
و القوة المتميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية  
و بالتالي فالقوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي و سريع من اجل انجاز جيد.

#### القوة الانفجارية:

القوة الانفجارية هي القدرة على قهر ( التغلب) على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن و بالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكرة و خاصة القوة الأنف جارية للأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز و ارتقاء متكرر من اجل ضرب الكرة.

و يمكن القول أن نستخلص بان القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من اجل تحقيق المستوى المتفوق و هي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

## **التحمل:**

و التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية او الفاعليه كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب ، و يقصد بالتعب الهبوط الوقي لمستوى كفاية و فاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد.

## **التحمل العام:**

فالتحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات به يؤثر إيجابا على الأداء التخصصي في كرة القدم. و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له.

## **التحمل الخاص:**

هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخططية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء. و التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل (الواجب) المكلف بالقيام به بفاعلية عالية و تحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمن محدد..

و يتكون التحمل الخاص من:

## تحمل السرعة:

هو القدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية. أن تحمل السرعة هو "المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة. أن من أهم صفات لاعب كرة القدم الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والجرعة عند قرب إنتهاء المباراة.

## تحمل القوة:

هو زيادة وقت الاحتفاظ بالقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات في فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترة محددة الزمن و تحمل القوة في كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة. تحمل القوة هو المقدرة على مقاومة التعب في الشفاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته هذا لأن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين و دائم الاحتكاك بالكرة كما انه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة.

## تحمل العمل والأداء

وتحمل الأداء هو المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا و معنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدي العمل البدني والمهاري والخططي طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة ، وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة القدم ذاتها. فتحمل الأداء هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة، ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في كرة القدم يتضح من خلال مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة وبدونها لفترة طويلة.

## السرعة :

وهي مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن..  
وعندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعني قدرته على الانطلاق بسرعة من الثبات والحركة.  
وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين 5 إلى 50 متر بالكرة وبدون كرة .  
السرعة هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة  
وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب .

## أنواع السرعة:

### السرعة الانتقالية:

تتمثل في تكرار أداء الحركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبياً تصل في الجري من  
10 إلى 50م.

كما أن سرعة العدو تلعب دوراً رئيسياً في مباريات كرة القدم .  
و هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع  
أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لآخر.

### سرعة الأداء:

وهي سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل  
الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو كسرعة الاقتراب و  
الوثب.

### سرعة رد الفعل

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة كما و الحال في كرة

القدم مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل. وسرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديثة فكلما قصر زمن الرجوع(الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة بعد مهارات الخداع التي يقوم الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة. و يقصد بها كذلك سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريرة الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة..

## المرونة:

" هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين" ويمكن تعريفها "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى" في المجال التطبيقي في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة عند أداء المهارات المختلفة كما في مرجحة الرجل عند التصويب أو للسيطرة على الكرة و عند تطويح الذراعين خلفا مع تقوس الجذع أثناء رمية التماس عند امتصاص الكرة على الصدر أو حركات الخداع و التمويه و افتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنها:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان أداء المهارات الأساسية.
- سهولة إصابة اللاعب
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة والرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق

**المرونة العامة :** القدرة على أداء الحركات بمدى واسع وفي جميع المفاصل طبقا لأنواعها.

**المرونة الخاصة:**القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية

الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

## الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ودقة مع التوقيت السليم.

وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم وإتقانها و من المظاهر الواضحة للرشاقة في كرة القدم السيطرة على الكرة بأنواعها الخداع و المراوغة و الجري بالكرة في خط متعرج في اتجاهات مختلفة و تفيد السرعة أثناء الجري سواء بالكرة أو بدونها و ضربات الرأس و كذلك التخلص من المنافس أثناء وقوع اللاعب تحت الضغط. و الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة. تعتبر الرشاقة من أهم العوامل التي تساعد على سرعة تعليم المهارات الأساسية.

## التوافق :

إحدى الصفات البدنية الهامة للاعب كرة القدم، التوافق بين أجزاء الجسم عند أداء مهارات و مع الكرة، وهو العامل الفاصل في إتقان مهارة فإذا غاب التوافق بين اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم القدرة على التحكم في الكرة لذلك كانت كل تمرينات بالكرة تعمل على توافق اللاعب وجسمه والكرة. و التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية و حسن الأداء و يذكر إن أهمية مكون التوافق تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد

## خلاصة:

توفر العناصر السابقة هو الذي يجسم مثل تلك المواقف . إن المتطلبات السابقة التي يجب تحقيقها للوصول

إلى لأداء الآلي الجيد تتلخص فيما يلي:

- 1- تنمية القدرة الحركية العامة
- 2- الإعداد الفسيولوجي
- 3- تطوير المهارات الخاصة
- 4- التطبيق الصحيح للقوانين و الأسس
- 5- الإعداد النفسي

## محاضرات مقياس كرة القدم:

### 1- الاعداد النفسي والعقلي:

#### 1-1- الإعداد النفسي:

#### - مفهوم الإعداد النفسي:

هي تنشئة تربوية نفسية بسياقات علمية للبرمجة الشاملة لبيئة اللاعب في التدريبات و المنافسات الرياضية.

و عادة تتم البرمجة الشاملة لبيئة اللاعب لتنظيم بيئة اللاعب السيكولوجية و الرياضية و الاجتماعية مع الأسرة الرياضية التي تنتمي إليها مع توفير كل وسائل الإعداد المتكامل مع تنمية السمات الإرادية و المعنوية لدى اللاعب من أجل بناء شخصية اللاعب وفق القيم الخلقية العالية في مواجهة كل الظروف الصعبة التي يواجهها في التدريب و المنافسات مع إزالة كل الفجوات التي يضطرب بها أداء اللاعب خلال التدريب أو خلال المنافسات.

#### \*أهمية الاعداد النفسي :

اصبحت عمليات الاعداد النفسي احد المكونات الاساسية للعبة كرة القدم الى جانب الاعداد البدني والمهاري والخططي ، بحيث لكل جانب اهميته وذلك بثوابت علمية و رياضية في اطار تعديل كل اجزاء هذه المستلزمات العامة في تنظيم الحالة العامة للاعبين ومن أهم سبل الاعداد النفسي في لعبة كرة القدم تأخذ مجالات مختلفة كمن أهمها :

-الجانب التدريبي – الجانب التربوي والاجتماعي والجوانب الوظيفية والذهنية.

اللاعب الذي يتعرض+ الى حالات القلق والانفعال داخل الملعب لا يمكن ان يصل الى مستواه البدني والمهاري والخططي بسبب هذه الحالة التي تأثيرها المباشر على قدراته الذهنية في مجالات التنفيذ والاداء والسيطرة والتحكم فوق ارضية الملعب.

#### أنواع و أقسام الإعداد النفسي :

لقد كانت فلسفة العلماء و الخبراء في مجال علم النفس الرياضي في تقسيم الإعداد النفسي إلى ما يلي

:



1 - الإعداد النفسي طويل الأمد

2 - الإعداد النفسي قصير الأمد

فالإعداد النفسي طويل الأمد قد يستغرق عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق و الإعداد النفسي قصير الأمد لوقت قصير قد يستغرق دقائق أو ساعات أو عدة أيام و هاتان الحالتان تجدهما تأخذ مجالات واسعة في البحث و تستحق أن تأخذ وقفة تحليلية معتمدة على أسس عملية و خبرة ميدانية في مجالات اللعبة أس تطبيق علم النفس في علاج حالات الضغوط و الانفعالات النفسية التي يواجهها اللاعبون أثناء التدريب و المنافسات .

### - الرؤية الجديدة للإعداد النفسي :

فريق كرة القدم خليط من اللاعبين لكل لاعب قدر من المؤهلات المهارية و السلوكية تختلف من لاعب لآخر ، ولناخذ الجانب النفسي بلغة المصادر العلمية هناك الإعداد النفسي يستغرق أشهر أو عدة سنين قبل موعد السباق.

فهناك فجوة كبيرة في مساحات علم النفس الرياضي و طرق التعامل معه في عقول لاعبين كبار في الأندية و المنتخبات هناك امية تحتاج الأسس الذهنية و الإجتماعية و الرياضية في طرق فهم برامج الإعداد النفسي للاعبين.

و للبرمجة الصحية الشاملة التي تأخذ المجالات الأوفر في الدراسة العامة لبيئة اللاعب قبل القيام بعمليات الإعداد النفسي هي كما يلي:

### أ - تعامل اللاعب مع نفسه منها :

- المشاكل العائلية .
- الظروف الاجتماعية .
- السمات الشخصية للاعب .
- مستوى القدرات العقلية و الانفعالية .
- مستوى القدرات البدنية و المهارية .

### ب - التعامل مع الآخرين :

- الكادر التدريب .
- زملاؤه اللاعبين .

- حكام المباراة أثناء المنافسات.
- حشود الجماهير في الملعب.
- الصحافة و التلفزيون.

## 1-2- الاعداد العقلية:

هو مفهوم متعدد الابعاد يتضمن التدريب السابق على المهارات العقلية والإجراءات المتوقع ان تكون مؤثرة في بعض المواقف المحددة مسبقا من المنافسات الرياضية .

ويتضمن الاعداد العقلية توظيف جميع المهارات العقلية للاعب بطريقة منفصلة في اطار موحد لخدمة الاداء كما انه يتضمن تطوير سرعة معالجة المعلومات مهارات التركيز، الثقة بالنفس التحكم في الانتباه والقلق والضغط النفسي إلى جانب استراتيجيات قائمة على التنظيم الذاتي والتغذية الرجعية الحيوية .

### أ- أهمية وأهداف الاعداد العقلية :

-تطوير استراتيجيات خاصة قبل المنافسة القدم

- كيفية التعامل مع الظروف والاحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم في المواقف وتوجيه انتباه اللاعب

- تطوير المعلومات والمهارات العقلية بصورة كافية تسمح بتغطية الوقت المحدد للمباراة كاملا.

### ب - التخطيط المسبق لكافة الأنشطة المرتبطة:

- زيادة القدرة على التنبؤ والاستجابة في المستوى

- المساعدة في التحكم في التوتر وتعديله وفقا لظروف التنافس والقدرة في التغلب على جميع المشاكل المختلفة

## 1- تطوير الأداء المهاري:

### 1-1- الدرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة.

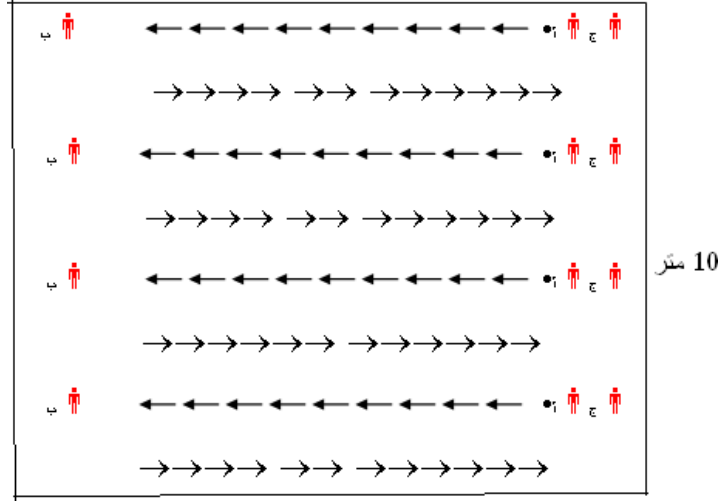
### - تمارين لتطوير الدرجة:

#### ت 01: تطوير الجانب المهاري (الدرجة) + البدني

الملعب : (10 × 15) متر

الشدة :متوسطة

عدد اللاعبين : (9) على شكل مجاميع ، كل مجموعة تتكون من (3) لاعبين ، مع كل مجموعة كرة .  
التمرين: يقف (3) لاعبين على خط مستقيم بينهم مسافة مناسبة ، وخلفهم بمسافة مترين تقف المجموعة الثانية كل لاعب يقف خلف لاعب . وفي نهاية المستطيل يقابلهم (3) لاعبين ، كل لاعب يقف أمام لاعبين ، الكرة تكون بحوزة الاثنين ، عند الصافرة يبدأ اللاعبون بالدرجة حتى يصلوا إلى نهاية المستطيل يستلم اللاعب المقابل ويعود مدحرجا بالكرة ، وهكذا يستمر التمرين حسب الوقت الذي يحدده المدرب.



15 متر  
شكل (33)

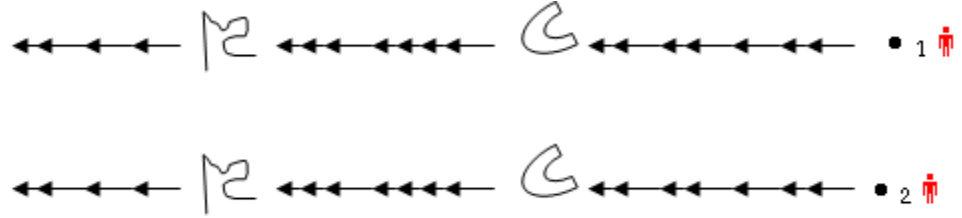
يوضح التمرين تطوير الدحرجة مع المطاولة:

#### الملاحظات:

- التأكيد على الاستقبال الصحيح بحيث لا تذهب الكرة بعيدا عند استقبالها.
- عدم الانتظار عند الاستقبال بل التأكيد على خروج اللاعب المستقبل.
- التأكيد على الدحرجة الصحيحة مع استخدام القدمين ، تحويل التمرين من العمل بقدم اليمين ومن ثم باليسار .
- التأكيد على الدحرجة بأكثر من جزء من القدم.
- عندما تكون الغاية من التمرين تطوير المطاولة يكون العمل بشدة متوسطة مع زيادة وقت التمرين.
- عندما تكون الغاية زيادة السرعة الحركية يجب ان يكون العمل بسرعة مع تقليل زمن أداء التمرين.

## ت02 :

مع الصافرة الأولى يبدأ اللاعب (1،2) بالدرجة ، صافرة ثانية يعمل اللاعب حركة إرجاع الكرة والدوران ثم استمرار الدرجة ، مع الصافرة الثالثة يعمل اللاعب حركة خداع ومن ثم الاستمرار في الدرجة.



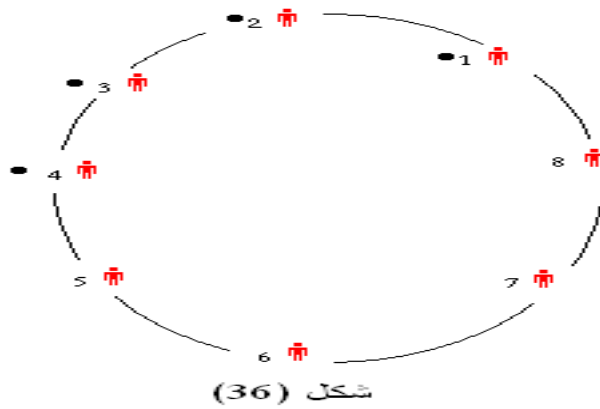
شكل (35)

يوضح تمرين لتطوير أنواع الدرجة

**ملاحظة :** يمكن زيادة السرعة وتصعيب التمرين بوضع منافسين وزيادة حركات الخداع للتخلص من المنافس أو ربطها مع المراوغة.

## ت03 :

دائرة مكون من (8) لاعبين بين كل لاعب وآخر مسافة (معقولة)، اللاعب الأول معه كرة وكذلك اللاعب الثاني والثالث والرابع كذلك ، عند الصافرة يبدأ اللاعبون بالدرجة . عند الصافرة الثانية يعمل كل لاعب معه كرة بإرسال مناولة بشكل مستقيم إلى اللاعب الذي يقابله .



شكل (36)

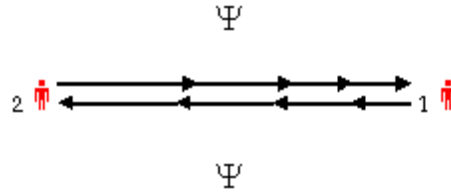
يوضح تمرين لتطوير الدرجة مع المناولة

## 1-2- المناولة (التمرير):

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر.

## - تمارين لتطوير المناولة (التمرير):

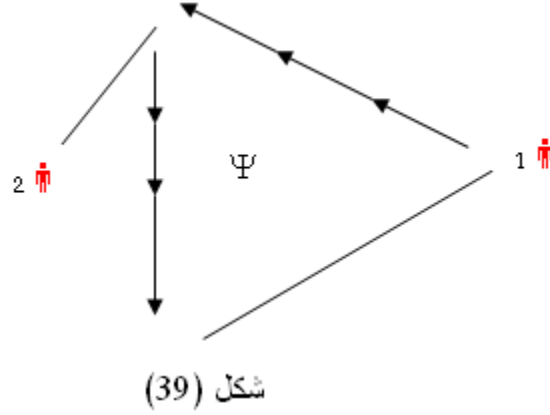
### ت 01:



شكل (38)

يوضح تمرين لتطوير المناولة  
اللاعب ( 1 ) يعمل مناولة إلى اللاعب (2) الذي يعيدها إلى اللاعب الأول وهكذا . اللعب  
لمستين ثم لمسة واحدة.

### ت 02:

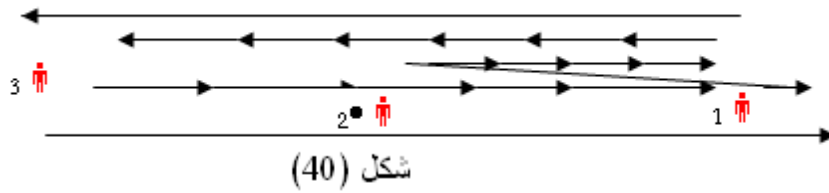


يوضح تمرين لتطوير المناولة

اللاعب (1) يعمل مناولة في الفراغ عبر الشاخص الى اللاعب (2) الذي يستقبلها ثم يعمل مناولة إلى الفراغ عبر الشاخص الى (1) وهكذا.

### ت03:

ثلاثة لاعبين على خط مستقيم واحد المسافة بين لاعب وآخر (4) ياردات، الكرة عند اللاعب (2) الذي يعمل مناولة إلى اللاعب (1) ويذهب خلفه، واللاعب (1) يعمل مناولة إلى اللاعب (3) ويذهب خلفه، وهكذا.



يوضح تمرين لتطوير المناولة واحتلال الفراغ

## 2- خطط اللعب:

### 1-2- أنواع خطط اللعب:

وتنقسم خطط اللعب إلى التكتيك الهجومى والتكتيك الدفاعي.

## **2-2- التكتيك الهجومى:**

مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديد وتسجيل الهدف، ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة. كما ويتطلب تنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع من قبل المهاجمين.

ولا يعد لاعبي الهجوم ولاعبوا الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات وإنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك أن يساهموا في تنظيم الهجوم وإنهائه" فلا بد من إتقانهم لتكتيك الهجومى.

## **2-3- التكتيك الدفاعي:**

مجموع الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها.

ويهدف التكتيك الدفاعي إلى إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوى والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة.

هذا وتتعلق الثقة بالنفس والاطمئنان للاعبين والفريق إلى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين ولا ينحصر مطلب إتقان تكتيك الدفاع في لاعبي الوسط والمدافعين وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم.

\*الخطط الهجومية العامة و هي :

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

- الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)

- الجمل الخططية الهجومية.

- خطط المواقف الهجومية الثابتة.

\*الخطط الدفاعية العامة وتشمل :



- دفاع رجل لرجل.
- دفاع رجل لرجل في المنطقة.
- الضغط على المهاجم لمنعة من الاستدارة.
- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواذ الحارس على الكرة.
- الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة.

### \*تقسيم خطط اللعب

تقسم خطط اللعب إلى جزأين رئيسيين هما:

#### 1 - خطط اللعب الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية) هي :

- العمق في الهجوم.
- الاتساع في الهجوم.
- السند (المساعدة) في الهجوم.
- تبادل المراكز.
- الجري الحر.
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم.
- الزيادة العددية في منطقة الكرة.
- التغلب على مصيدة التسلل.

#### 2 - خطط اللعب الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعي الأساسية) وهي :

- العمق في الدفاع.
- التحكم والتقوية في الدفاع (عدم الاندفاع – العناية بالجانب الأعمى).

- التأخير في الدفاع.
- الاتزان في الدفاع.
- التركيز في الدفاع.
- مصيدة التسلل كخطة دفاعية.

### **\*خطوات التدريب على خطط اللعب:**

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

#### **1 - الناحية النظرية :**

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويفتتح بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداءه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو مانكيت الملعب.
- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.
- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).
- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزة حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملاً تلقائياً بدون إرشاد.
- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى

الهجوم وبالعكس وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقاً لتغيير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد، ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق وكذلك الفريق المنافس.

- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ثم مجموعة من اللاعبين وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

- يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل مما يعنى قدراتهم الابتكارية والخطئية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

## 2- التدريب في الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخطئية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخطئية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتؤدي بألية.

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات :

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له أولوية ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخطئي بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين ( كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة.

- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمي مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخطئية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق وحماس اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمي أي مهارة خطئية للاعبين.

### 3- التطبيق في المباريات التجريبية:

بعد أن يقنتع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقة يتقابل مع فرق قوية، وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

### 4 - التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

### 3- أسس تنفيذ الخطط الجماعية:

#### 3-1 الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية:

تتوقف مقدرة الفريق على تنفيذ الخطط على الأسس الآتية:

- 1 - اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.
- 2 - قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها أو يشتتها أو يستقبلها، وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا في اعتباره عندما يضع تدريباته.
- 3 - أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية، وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه في الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من تحرك زميله في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة، وإدراك اللاعب لمدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعده على أن يمرر للزميل الكرة بالطريقة التي تلائمه أو يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.
- 4 - الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

#### 3-2 القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط:

عند التدريب على الخطط يجب أن يراعى المدرب القواعد الأساسية لتنفيذ الخطط، وبدون هذه القواعد يصبح اللاعب والفريق عاجزاً عن الانتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخططية، والمدرب الكفاء خاصة مدرب الناشئين يدرك أن واجبه الأول هو أن يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ هذه القواعد أثناء تدريبهم على المهارات الأساسية أو التمرينات الخططية حتى يصبح أداء هذه القواعد آلياً.

- 1 - اللعب بدون كرة:

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة وذلك بطريقة خطية مدروسة، وبطريقة سليمة هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى.

## 2 - أركل الكرة ثم اجري:

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل، ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفه في مكانه بعد تمرير الكرة.

## 3 -اجري إلى الكرة:

ويعنى ذلك عدم انتظار اللاعب الكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي قد يصل إليها قبلة إذا لم يجر إليها، ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقي نظرة شاملة على الملعب قبل الجري ليعرف مواقف زملائه وخصومه.

## 4- الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم إلى أخذها منه، في محاولة لاستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفي هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل يمنع اللاعب الذي أخذ منه الكرة من أن يلعبها بحرية.

## 5 - تغطية الزميل:

من النقاط الخطية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطي زميله المدافع .

## 6 - الهجوم المضاد من الدفاع

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا في المواقف الخطرة)، وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد، ليبدأ منها فريقة هجوماً مضاداً منظماً، ووفقاً لحسن إدراك الدفاع وتفهمه لسير المباراة، يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

7 - استخدام الجذع استخداما صحيح ذلك بأن يقوم المدافع بمكاتفة المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة، وكذلك يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

#### 8- اللعب المباشر:

وهذا يعنى أنه لا يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجرى بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطية فردية، فالكرة تستطيع أن تكسب أرضاً أسرع وأضمن من اللاعب، ب الإضافة إلى تجنب اللاعب من أن يهاجم من لاعب مضاد قد يستخلص منه الكرة.

9 - يجب على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يمويه دائما على اللاعب المدافع ويوقفه في حيرة دائمة بحيث لا يستطيع أن يتوقع ما سيقوم بعمله، فمثلا هل سيمرر الكرة يميناً أو يساراً أم بينيه؟

10 - يجب أن يغير اللاعبون دائما من أنواع التمريرات فتارة تمريرات قصيرة، ثم طويلة ثم من جانب إلى جانب آخر من الملعب لتغيير اللعب وهكذا.

11 - يتبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكزهم لمساعدة الهجوم، وهذا يعنى أن مهمة مساعدة الهجوم لا تقع على عاتق لاعبي خط الوسط فقط، وإلا أصبح العبء كبيرا عليهم، وإنما على لاعبي خط الظهر خاصة الظهرين مساعدة الهجوم .

#### 12 - مساعدة الهجوم للدفاع:

كما أن الدفاع يتقدم لمساعدة الهجوم فعلى الهجوم أيضا الرجوع لمساعدة الدفاع، وتخص بالذكر الجناحين اللذين كثيرا ما يعودان لمساعدة الظهرين أو الدفاع، كما في طريقة 4 - 4 - 2 أما في طريقة 4 - 3 - 3 فإن لاعب الهجوم الذي تكون الكرة في منطقته أو قريبة منه يعود للدفاع ويبقى اللاعبان المهاجمان الآخران.

#### 13 - الجري المتقاطع لاستلام الكرة:

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث نظراً لكثرة تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع مثال ذلك:

- يجرى (أ) بالكرة بعرض الملعب إلى نقطة (أ) وفي نفس الوقت يجرى (ب) بالعرض أيضاً إلى نقطة (ب) حيث يمرر (أ) الكرة إليه.

- يجرى (أ) في اتجاه (ب) وفي نفس الوقت يجرى (ج) من خلف (ب) بعرض الملعب يقوم (أ) عند وصوله إلى نقطة (أ) بالتمرير إلى (ج) عند نقطة (ج)

14 - الجري المفاجئ من الدفاع :

هذه نقطة خطية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار وهي تعود اللاعب على التحرك للداخل ليسحب معه المدافع وفجأة يجرى نحو الكرة التي تمرر إليه بسرعة، مما يعطيه زماً ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية، و في نفس الوقت فإن تأخر اللاعب المدافع الذي يكون المهاجم قد هرب منه يعطى المهاجم الوقت الكافي لكي يستطيع أن يتصرف في الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع.

15- بعض نقاط خطية للجناحين:

أ - إذا كان الفريق يلعب بجناحين فيجب أن يلعب الجناحان بجانب خطى التماس في أغلب الوقت حتى يفتحا اللعب.

ب - يتبادل الجناحان مركزيهما أثناء سير المباراة.

ج- على الجناح أن يسحب الكرة على خط المرمى ثم يمررها للداخل أمام المرمى لأحد زملائه المهاجمين.

د- إذا كانت الكرة تلعب في الجانب الآخر من الملعب فعلى الجناح أن يأخذ مكانه من الملعب للداخل نوعاً.

16 - لعب الكرة بالرأس من الناحية الخطية

أ - في حالة الهجوم تمرر الكرة للزميل أرضية.

ب - في حالة الدفاع تضرب الكرة بالرأس بغرض التشتيت إلى جانبيين المرمى.



ج- إذا اشترك لاعبان في ضرب الكرة بالرأس فإن استخدام الجسم استخداماً قانونياً مهم جداً للوصول إلى الكرة وعلى كل فمّن واجب المدافع أن يثب أعلى من المهاجم ويكون الارتقاء بعد الجري بخطوتين أو ثلاثة لضمان ارتفاعه لأعلى ما يمكن.

#### 17 - تغيير سرعة اللعب:

هذا واجب يقع على عاتق رئيس الفريق واللاعبين ذوي الخبرة وحسن الإدراك، فمثلاً عندما يكون دفاع الفريق المضاد غير منظم يجب أن تزداد سرعة اللعب لما في ذلك من فائدة في عمل دربكة وخلخلة في الدفاع المضاد خاصة أمام مرماه، وإذا كان دفاع الفريق الذي معه الكرة لم تنتظم صفوفه بعد فإنه يتحتم على هجوم الفريق أن يلعب ببطء حتى يعطى لدفاعه فرصة تنظيم صفوفه والتقاط أنفاسه وتمالك أعصابه.

إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخطئية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات وهي ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها ووبالاً على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة، مما لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة وتمالك أعصابه، ولكي يتأكد المدرب من مقدرة لاعبيه على تنفيذ القواعد الخطئية الهامة تكون لديه استمارة خاصة لتقييم تنفيذ اللاعبين لأهم هذه القواعد أثناء المباريات، ونتيجة هذا التحليل تعطى المدرب صورة صادقة عن حالة اللاعب وقدرته على التنفيذ الخطئي.

## 4- الرسم التشكيلي الحديث فى كرة القدم:

### 1-4- طريقة (4 - 2 - 4):

تقوم هذه الطريقة أصلا على مبدأين أساسيين هما : أولا: أن يقوم رباعي خط الظهر بتأمين الفريق ضد الهجوم المفاجئ للفريق الخصم اعتمادا على الكثرة العددية خاصة إذا كان الفريق الخصم بطئ و عطي الحرية لساعي الدفاع للرجوع لمساعدة رباعي خط الظهر، ثانيا: المهاجمون الأربعة يعتمدون على الهجمات السريعة و المفاجئة عن طريق التمريرات الطويلة إليهم من ساعدي الدفاعي و رباعي الظهر كذلك يرجع رباعي خط الهجوم في حالة الهجوم إلى قرب خط المنتصف للقيام بالمساعدة في الناحية الدفاعية و للاعتماد على الهجمات المرتدة السريعة في الأماكن الفارغة من لاعبي الخصم.

و التشكيل بهذا الشكل يتم توزيع اللاعبين فيه حتى يتكون خط الدفاع من ظهيرين أيمن و أيسر و من قلبي الدفاع و يتكون خط الوسط من لاعبين اثنين و خط الهجوم من أربعة لاعبين عبارة عن جناحين أيسر و أيمن و مهاجمي الوسط.

### 2-4- طريقة (4 - 4 - 2):

إذا رجعنا بذاكرتنا إلى أحداث بطولة العالم 1978 نجد أن كلا من الأرجنتين و إيطاليا و حتى البرازيل طبقة هذه الطريقة مع تغييرات تكتيكية مختلفة، و الجديد هو ما طبقها المدرب "سيزار مينوتي" عندما مارس شيئا أسماه "الكوماندو" و هو طريقة الانقضاض الهجومي حيث ساهمت مجموعة اللاعبين الأرجنتينيين لموهوبين في أداء هذا الاسلوب .

بينما نجد أن إيطاليا في كأس العالم عام 1982 طبق نفس الطريقة و لكن الانقضاض يتم من خلف خط الهجوم إلى الهجوم و كان ذلك واضحا في النهائيات بإسبانيا عام 1982 في النهائي

بين إيطاليا و ألمانيا الغربية و كان "باولو روسي" يلعب وحده في الهجوم ثم نفاجاً عندما تمتلك إيطاليا الكرة بوجود 6 أو 7 لاعبين في الهجوم معه أمام المرمى الألماني، و تعتمد

هذه الطريقة على وجود أربع لاعبين في خط الظهر و أربعة في خط الوسط و اثنان في خط الهجوم ، و هي طريقة دفاعية هجومية لكنها تعتمد على سرعة الانطلاق و التحرك من الدفاع إلى الهجوم و العكس صحيح و تطبيق كل ما يتعلق بميزات الكرة الحديثة.

### 3-4- طريقة (3-5-2):

هذه الطريقة مشابهة لطريقة 5 - 3 - 2 الا ان الاختلاف يكمن في وجود لاعبين من خط الوسط يلعبون كالأجنحة ولهم الصلاحيات الأكبر في التقدم لدعم عمليات الهجوم بسبب هذا يلعب احد لاعبي منصف الملعب كلاعب ارتكاز ( وسط ملعب دفاعي)حتى يتمكن الفريق من التصدي جيداً للهجمات المرتدة.

تختلف هذه الطريقة عن الرسم التشكيلي الكلاسيكي 3 - 5 - 2 المذكورة سابقاً في الطريقة " WW " بعدم وجود لاعب يلعب خلف المهاجمين او لاعب وسط هجومي " صانع العاب" اول من استخدم هذه الطريقة المدرب الارجنطيني كارلوس سلفادور بيلاردو في كأس العالم المقامة بالمكسيك سنة 1986.

### 4-4- شرح طريقة اللعب ( WW ):

تعتبر هذه الخطة تطوير للخطة MW ( والتي تم ابتكارها وتطويرها من طرف المدرب الشهير الهنغاري " مارتون بوكوفي" وهذا من خلال قلب طريقة اللعب ( MW ) او الخطة 3 - 2 - 5 راساً على عقب بسبب قلة الفاعلية من طرف قلب الهجوم في فريقه قام بارجاع احد لاعبي الهجوم الى وسط الملعب ليصبح صانع العاب ، كما جعل لاعب من لاعبي وسط الميدان لاعب مرتكز على الدفاع ليصبح الرسم التشكيلي للخطة 3 - 5 - 2 او ( 3 - 4 - 3 ) منا وضع الرسم التشكيلي أيضاً بطريقة 4 - 2 - 4 .

### 4-5- شرح طريقة اللعب WM :

هذه الطريقة ابتكرت عن طريق مدرب الارسنال الإنجليزي "هيربرت تشابمان" ليجاري التغيير الذي حصل آنذاك في قانون التسلل، حيث نص التغيير على أن عدد اللاعبين بين المهاجمين وخط المرمى ينقص من ثلاثة إلى اثنين، هذا أدى إلى رجوع لاعب آخر إلى الدفاع لمراقبة رأس الحربة، أيضا ساعدت هذه الطريقة على الموازنة بين خطي الدفاع والهجوم، هذا الرسم

التشكيلي يعتبر ناجحا حيث أنه بنهاية الثلاثينيات من القرن الماضي استخدمت معظم الفرق الإنجليزية طريقة WM فيما بعد العدد من الفرق وضعت الرسم التشكيلي WM بعدة اشكل أخرى على سبيل المثال 3 - 2 - 5 و 3 - 4 - 3.

#### 4-6- شرح طريقة اللعب (3-3-4):

هي تشبه طريقة اللعب WW لكن الاختلاف يكمن في وجود لاعب مهاجم مساند بجانب احد الجناحين ورأس الحربة، هذا الرسم كان شائعا في أواخر الخمسينات واول الستينات، وفضل من طبق هذا الرسم هو فريق توتنهام هوتسبر الذي حقق الثنائية عام 1961 وكذا فريق بورتو فاز ببطولة الدوري البرتغالي لموسم 2005 - 2006 باستخدام هذه الخطة.

#### 4-7- شرح طريقة اللعب (3-5-2):

استخدم يوفنتوس هذه الخطة بنجاح كبير خلال المواسم الأخيرة، التي حقق فيها لقب الدوري 4 مرات متتالية، واستخدمها أيضا منتخب مصر تحت قيادة المدرب حسن شحاتة، وهي تعتمد على وجود 3 لاعبين في قلب الدفاع، و 3 لاعبين ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحين يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبين في الهجوم.

#### 4-8- شرح طريقة اللعب (3-4-3):

يعود هذا التشكيل إلى عام 1970 ، ويعد فريق أياكس أمستردام من أكثر الفرق استخداما له، في فترة شهدت تألقه، وهو يعد تشكياً هجوماً، حيث يتواجد 3 لاعبين في قلب الدفاع، خلف 4 لاعبين في وسط الملعب، اثنين منهم على الدائرة، واثنين على طرفي الملعب، يقف أمامهم جناحين على الجبهتين اليمنى واليسرى لدعم رأس الحربة، ونجح برشلونة أيضا في تنفيذها بشكل خلال السبعينات.

#### 4-9- شرح طريقة اللعب (3-3-4):

أحد أشهر الخطط التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم على نطاق واسع، نظراً لمرونته، حيث يقف 4 لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام 3 مهاجمين اثنين منهما كجناحين على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.