اليوم 2. من النموذج إلى التدريب، فئةً عمريةً تلو الأخرى

الأربعاء 16 ديسمبر 2026. جلسة مباشرة عبر الإنترنت، نحو ساعتين، مع ترجمة عربية

كيف يبدو كل مبدأ في فئة تحت 9 وتحت 13 وتحت 16 وتحت 19 سنة؟

بعد هذا اليوم ستستطيعون متابعة مبدأ واحد من فئة تحت 9 سنوات حتى تحت 19 سنة، وتخطيط أسبوع تدريبي يذكر فيه كل تمرين المبدأ الذي يدرّبه. والتمرين الذي لا يخدم مبدأً من صفحتكم الأساسية يُؤجَّل حتى يجد مبدأً يخدمه.

القصص

كريس فان دير هاخن والآباء الغاضبون

المبدأ. الشكل يناسب العمر، والمبدأ يبقى

القرار لكم. أنتم في تلك القاعة مع أولياء الأمور. بماذا تردّون عليهم؟

الدرس. اختاروا الشكل المناسب لعمر الطفل، ثم اسألوا كيف يظهر مبدؤكم داخله. في فئة تحت 7 سنوات، عدد أقل من اللاعبين يعني لمسات أكثر ومراوغات أكثر وأهدافًا أكثر.

للنقاش. في المباراة، هل يراوغ لاعبوكم تحت 7 سنوات في أغلب الوقت، أم ينتظرون، أم يشاهدون من خارج الملعب؟

مورينيو وفيتور فرادي وعازف البيانو

المبدأ. كل تمرين يخرج من النموذج

الدرس. يجب أن يعود كل تمرين إلى مبدأ من مبادئ نموذجكم. العمل البدني يحدث أيضًا، لكن داخل اللعبة نفسها.

للنقاش. أي تمرين في أسبوعكم لا علاقة له بطريقة لعب فريقكم، وما الذي سيحل محله؟

مباراة أريغو ساكي بلا كرة

المبدأ. درّبوا شكل الفريق وحده، ثم أضيفوا الكرة

الدرس. أزيلوا الكرة، فتستطيعون تدريب شكل الفريق ومحفزات الضغط بمعزل عنها، ثم أعيدوها.

للنقاش. أي مبدأ من مبادئ فريقكم يمكن تدريبه بلا كرة لعشر دقائق؟

كرة الصالات حيث يتعلّم النجوم التفكير بسرعة

المبدأ. المساحة الصغيرة والكرة السريعة تفرضان قرارات سريعة

الدرس. كرة الصالات أداة تدريب للعب 11 ضد 11. المساحة الصغيرة والكرة السريعة تدرّبان القرارات التي تطلبها مبادئكم.

للنقاش. كم دقيقة في الأسبوع يقضي لاعبوكم تحت 12 سنة في مساحة صغيرة مع كرة سريعة؟

أكاديمية محمد السادس ونايف أكرد

المبدأ. التطوير يعني تخطيط اليوم كله، حسب العمر

الدرس. التطوير يوم كامل، وليس 90 دقيقة في الملعب. يمكن تخطيط الدراسة والاستشفاء وتغيير المركز حسب العمر، مثل التدريب تمامًا.

للنقاش. أي لاعب شاب في ناديكم سيكون أفضل في مركز آخر بعد ثلاث سنوات؟

الواجب

مبدأ واحد لأربع فئات عمرية، وأسبوع تدريبي واحد

يمكنكم إنجازه وحدكم أو مع زملائكم من النادي نفسه. املؤوا النماذج على هذا الموقع، أو اطبعوا ملفات PDF.

- [ ] اختاروا مبدأً واحدًا من صفحتكم الأساسية.
- [ ] في جدول التدرّج حسب العمر، اكتبوا كيف يبدو هذا المبدأ في فئة تحت 9 وتحت 13 وتحت 16 وتحت 19 سنة، من حيث شكل اللعب، والتمرين النموذجي، وما يراقبه المدرب.
- [ ] اذكروا المبدأ الفرعي الذي يدرّبه كل سطر من الجدول.
- [ ] اختاروا فئتكم العمرية واكتبوا تمرينًا واحدًا بالتفصيل، يشمل المساحة، وعدد اللاعبين، والقواعد، والمدة، والمبدأ الذي يدرّبه.
- [ ] خططوا أسبوعًا تدريبيًا واحدًا لفئتكم العمرية في مخطط الدورة التدريبية الأسبوعية. كل يوم يذكر المبدأ الذي يدرّبه.
- [ ] شاهدوا مقطع الأسبوع التدريبي، في المقاطع أعلاه.

إن سمح الوقت

- [ ] املؤوا صفحة واحدة من سجل التدريب الأسبوعي لحصة حقيقية أو مخططة.
- [ ] قيّموا ثلاثة لاعبين بمصفوفة تقييم اللاعب، وفق مبادئكم. أضيفوا شهر ميلاد كل لاعب وتقديركم لدرجة نضجه.

النماذج

- جدول التدرّج حسب العمر. academy.klemengradisar.com/ar/templates/age-stage-grid/
- مخطط الدورة التدريبية الأسبوعية. academy.klemengradisar.com/ar/templates/morphocycle/
- سجل التدريب الأسبوعي. academy.klemengradisar.com/ar/templates/weekly-training-log/
- مصفوفة تقييم اللاعب. academy.klemengradisar.com/ar/templates/player-assessment/

المقاطع

- ما هي الدورية التكتيكية؟، Tifo Football. youtu.be/IvChb85Ol28?t=35
- أسبوع تدريبي وفق الدورية التكتيكية، Performance in Football. youtu.be/pqjhK0Fpt0U?t=14
- لا ماسيا، تاريخ أكاديمية برشلونة، Tifo Football. youtu.be/tResxp9hOHo?t=294

للتأمل

أي تمرين في أسبوعكم لا يعود إلى مبدأ، وما الذي سيحل محله؟