



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

ملخص عرض الدكتور حميسي عبد النور حول موضوع:

كيفية تحسين الكتلة الدفاعية من النظري الى التطبيقي

استهل المحاضر عرضه الذي تابعه أكثر من 160 مدربا بمقولات لمذريين كبار تناولت موضوع الكتلة الدفاعية تصورهم لكيفية استرجاع الكرة.

تطرق بعد ذلك لتعريف مقتضب للكتلة الدفاعية مبرزا أهداف التنظيم الدفاعي من خلال إغلاق المساحات واسترجاع الكرة وربطها بالتوجهات الحديثة لكرة القدم من إيقاع مرتفع و غياب المساحات.

وانتقل بعد ذلك لتعريف مفهوم التماسك الدفاعي من الناحية النظرية و العملية وقد قسمه إلى نوعان: التماسك العمودي و الأفقي حسب معيار المسافة بين أقصى لاعبين ، وأكد على ضرورة إغلاق المساحات البيئية في الوسط وقدم ثلاثة أمثلة عملية للتحرك ككتلة :

- 1 – عندما تكون الكرة عند المدافع الأوسط.
- 2 – عندما تكون الكرة عند المهاجم الأيمن.
- 3 – عندما تكون الكرة عند المدافع الأيسر.

وقد أعطى فكرة عن التحركات الجماعية و الفردية من اجل غلق المساحات و خلق الزيادة العددية، وقدم أمثلة عملية مصورة ، واقترح كيفية التدريب في الحصف عليها من خلال لعب صغيرة 6 ضد 6 مع جوكر وقد وضع لها تعليمات و قواعد مع تنويعات من اجل استرجاع الكرة.

واستند على تقسيم عصري لأرضية الملعب مستوحاة من فكر كورديولا ، وقدم نموذج للعبة كروية انطلاقا من 7 ضد 7 مع استغلال مساحات اللعب و تقسيمها إلى مناطق مع التقيد بالقواعد المقترحة لتحقيق الأهداف المرجوة ، وقدم نموذج لتحركات الكتلة مع متغيرات للمنتخب الألماني.

واقترح نموذج لمقابلة تدريبية 11 ضد 11 دائما مع استغلال مساحات اللعب المقسمة إلى ممرات عمودية ، و عززها بمثال عملي من مباراة في كأس العالم .

وأعطى فكرة عن النقط التي يجب التركيز عليها أثناء الحصف التدريبية من تصحيح للوضعيات و التحركات من اجل الضغط المستمر و التركيز الدائم ، وعززها بمقاطع فيديو لوضعيات مختلفة ، وألح على انه للحصول على نتائج جيدة لا بد من العمل المستمر و المستمر .

وفي الأخير اقترح مجموعة من التمارين ليتم الاستعانة بها خلال الحصف التدريبية.