

وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

\* القسم الاول من ٧ الى ١٠ أيام.

\* القسم الثاني من ٧ الى ١٠ أيام

\* القسم الثالث من ١٠ الى ١٥ يوماً.

\* القسم الرابع من ٧ الى ١٠ أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب تمهد لكرة القدم ، وتمارين لتنمية القوة العضلية ، ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها ، وهذا لا يعني منع استعمال الكرة في التدريب ، بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة ، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة اذا توافرت مثل هذه الصالة.

لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم زيد التركيز عليها في مرحلة الاعداد للمباريات ، مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وترجيبتها ، ويمكن تقصير هذه المرحلة (٢-٣) اسابيع اذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين ، اما اذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة الى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين ، او كانت طريقته في اللعب غير ناجحة او تحتاج الى تعديل ، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين ٣ أو ٤ أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الاعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية ،  
واللعب الجماعي للفريق ، لتنفيذ طرق اللعب وخططه ، ويراعى تخفيف حمل  
التدريب في هذه المرحلة نسبياً ، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً .

ولما كانت كل لعبة تحتاج الى تدريبات خاصة للأعداد البدني تناسب تحركات  
اللاعبين الى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة ، لهذا فإن كرة القدم تحتاج  
الى اعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل و القوة  
والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات .

طريقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات :

يراعى في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية  
بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع  
(برنت) لمسافات من ٨٠ الى ١٠٠ متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان ،  
والتنوع في تدريبات الجري ، بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف او للجانبين ،  
اي نفس حركات الجري التي يؤديها اثناء المباراة ، ويخفض في هذه المرحلة  
المجموع الاجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه .

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لأعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع  
استعمال الكرة او بدونها ، ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها  
في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق

ودراسة مدى صلاحيتها ، ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية ٩٠ دقيقة فقط.

ويراعى خلال ذلك اعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات ، كان يشترك الفريق في مباراتين متتاليتين في اسبوع واحد ، وذلك بإشراك اللاعبين في مباراتين أو ثلاث مباريات متتالية في اسبوع واحد.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي اصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة ، او مع مواجهة خصم مدافع ، أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية ،مثل الضربات الركنية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس . كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعة بين الجناحين ، وبين ساعدي الدفاع والهجوم ، وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر ، وبين خط الظهر وحارس المرمى . ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية .

وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم ، كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها ،

مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة ، يختار فريق يلعب مدافعه  
بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين و ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم ،  
ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الحطة التي توضع لمقابلة هذه  
الخطة الدفاعية .