



المهارات الأساس بكرة القدم

تعليمي - تطبيقي

المراحل الأولى

لكليات التربية الرياضية/وأقسامها

إعداد

م.م كاظم موسى كاظم الغزي

2023-2022

المهارات الأساس بكرة القدم :

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.

اقسام المهارات الاساس في كرة القدم تنقسم الى:

اولاً- تمرير الكرة بالقدم.(المناولة والتصويب)

أ- التمرير بالجزء الداخلي من القدم.

ب- التمرير بالجزء الخارجي من القدم.

ج- التمرير بوجه القدم.

د- التمرير بمقدمة القدم.

هـ- التمرير بكعب القدم.

ثانياً - الجري بالكرة (الدرجة):

أ - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي.

ب- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي.

ج - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

ثالثاً- السيطرة على الكرة(الاحماد):

أ - امتصاص الكرة بمشط القدم .

ب - امتصاص الكرة بالصدر .

ج - امتصاص الكرة بالفخذ .

د - تنطيط الكرة على مشط القدم.

رابعاً: المراوغة والخداع

خامساً: المكاتفة

سادساً: ضرب الكرة بالراس

سابعاً: الرمية الجانبية

ثامناً: اللعب الجماعي

أولاً- التمرير(ركل الكرة بالقدم المناولة والتصويب):

ركل الكرة بالقدم يعني استخدام القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها. وتعتبر هذه المهارة أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، إلا أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير أكثر استخداماً من التصويب أو التشتيت، والفريق الذي يجيد هذه المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم.

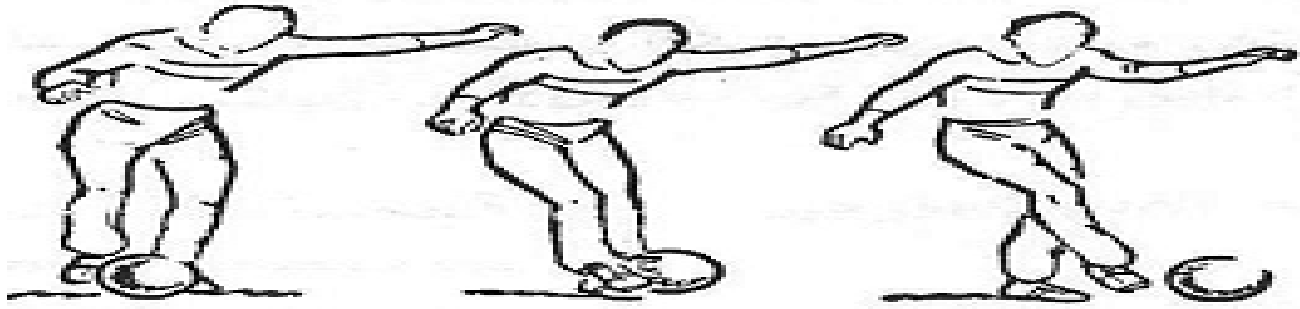
أ - التمرير بباطن القدم الداخلي : التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة ، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة ، وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة .

الوصف الحركي للأداء(طريقة الأداء):

الاقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستمرر أو ستصوب إليه الكرة بحيث تثني الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي منثنية من مفصل الركبة. تمرجح للإمام على أن يستدير مشط القدم الضاربة للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع القدم الكرة بعد ضربها **الجذع والرأس والذراعان:** يتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع قليلاً للإمام. أما الرأس فإنها تثبت لحظة ضرب الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم ويتابع النظر الكرة.



الخطوات التعليمية لتمرير الكرة بباطن القدم الداخلي.

- أ- تؤدي حركة ضرب الكرة بداخل القدم بدون كرة.
- ب- يقف اللاعب المتعلم مواجهًا للاعب آخر والمسافة بينهما تتراوح ما بين (3-5) ياردات.
- ج- توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم. يقوم اللاعب بضرب الكرة بداخل القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقاف الكرة.
- د- يقف اللاعب المتعلم مواجهًا للاعب آخر والمسافة بينهما من (5-8) ياردات توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم وعلى مسافة (3) ياردات منه. يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقافها.
- هـ- يقوم اللاعب المتعلم بدحرجة الكرة إمامه ثم يجري خلفه ويقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ويكرر الأداء.
- و- اللاعب المتعلم يواجه زميلاً له والمسافة بينهما تتراوح ما بين 5-8 ياردات يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى.
- ي- يقف اللاعب إلى جانب اللاعب المتعلم وعلى بعد منه يتراوح ما بين (5-10) ياردات ومعه الكرة ويقف لاعب ثالث إمامه وعلى بعد (5) ياردات يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضرب الكرة بداخل القدم البعيدة عن الاتجاه الذي تأتي منه الكرة بالطريقة الصحيحة إلى اللاعب المواجه له.

الأخطاء الشائعة تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي.

- أ- ركل الكرة بداخل القدم من أسفلها والكرة على الأرض مما يؤدي إلى ارتفاعها.
- ب- ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما يؤدي إلى الإقلال من دقة الركلة.
- ج- إهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي إلى الإقلال من دقة الركلة.
- د- الإهمال في شد مفصل القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه سير الكرة ببطء.

ب- التمرير بالجزء الخارجي من القدم.

(الوصف الحركي للاداء) طريقة الأداء:

الاقتراب: يمكن إن يكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه او بالانحراف للخارج قليلا عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة إلى الإمام في خط مستقيم فان الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة. إما إذا كان كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فان الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليل عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها. ومسافة الاقتراب تتراوح ما بين 6-7 ياردات على إن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة على إن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها.

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز خلف والى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كي تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة. على ان تنتهي ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلا.

الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على إن تنتهي من مفصل الركبة ، ثم تمرجح للإمام على إن يستدير مشط القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لأخره وتنقبض العضلات المحيطة به لتثبيتته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على إن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها.

الجذع والرأس والذراعان: قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للإمام والى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة. وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان

الجسم وتثبيت الرأس إثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على إن يكون النظر مثبتا عليها.



Multka.Net

الخطوات التعليمية لتميرير الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

- 1- يمسك اللاعب الكرة بيده ويتركها تسقط إلى جانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وممدودة للخلف وقبل وصول الكرة للأرض يضربها اللاعب بوجه القدم الخارجي لمسافة (5) متر تقريبا لزميل آخر أو إلى الحائط.
- 2- يترك اللاعب الكرة تسقط من علو الصدر وبعد ضربها الأرض مرة واحدة يسدها اللاعب بوجه القدم الخارجي إلى الحائط أو إلى لاعب آخر.
- 3- نفس الخطوات السابقة على إن تلعب الكرة نصف دائرة.
- 4- تضرب كرة ثابتة من حالة الثبات وذلك بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وتتطويح القدم الضاربة للخلف ثم ضرب الكرة وبعد ذلك تؤدي الضربة من الجري.
- 5- تضرب الكرة المدحرجة من الثبات ثم بعد ذلك من الجري.

الأخطاء الشائعة لتميرير الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

- 1- ضرب الكرة بالجزء غير الصحيح من القدم.
- 2- ارتخاء القدم إثناء الضربة.
- 3- وضع قدم الارتكاز في مكان بعيد جدا عن الكرة.
- 4- ضرب الكرة من أسفلها وليس من منتصفها.

ج - التمرير بوجه القدم الخارجي:

يستخدم هذا النوع من التمرير لإتمام التمريرات الطويلة ، كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة .

الوصف الحركي للأداء (طريقة الداء):

عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يقوم اللاعب بالاقتراب من الكرة وفي خط مستقيم،



بحيث توضع القدم الثابتة بجانب الكرة ويشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي تمرر

اليه الكرة، وتمرجح الرجل الضاربة للخلف والأمام لضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم من منتصفها، هذا وتستمر الرجل الضاربة للكرة في مرجحتها بعد ضرب الكرة ، على ان يقع النظر على الكرة لحظة ضربها.

ج - التمرير بوجه القدم الداخلي:

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية ، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالباً ما يتميز بأدائها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة ، هذا ويمكن استخدامها في الركلات الركنية.

الوصف الحركي للأداء:

يراعى الالتزام بجميع ما ورد في المهارة السابقة ، غير ان وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بباطن القدم ، هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجاهه للخارج .



- ركل الكرة (التصويب).

التصويب بإحدى القدمين:

يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة القدم ، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اجادة اللعبة لابد وأن يبلغ مرحلة الاتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس ، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس .



الوصف الحركي للاداء (طريقة الاداء) :

- الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة .
- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها ، على أن يشير سن القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة .
- أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد مرجحت للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها انثناء من مفصل الفخذ وكذلك من

مفصل الركبة ، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) إلى الخلف قليلاً .

د - مرحلة الرجل الضاربة للأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور ومشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام .

هـ - أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر موجهاً على الكرة لحظة ضربها .

ثانياً- الجري بالكرة(الدرجة) : وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب وتهدف إلى :

- 1- اجتياز المنافس والتخلص منه.
- 2- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة او التهديف
- 3- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.
- 4- لسحب المنافس من اجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه.
- 5- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
- 6- تنظيم لعب الفريق.
- 7- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها.

أ - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .

ب- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .

ج - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها ، نظراً لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط .

أ - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي :

الوصف الحركي للأداء : طريقة الأداء:

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

الرجل الضاربة: تتحرك الرجل الضاربة للكرة من الخلف إلى الإمام على إن يدور مشط القدم للخارج قليلا حتى يسمح لوجه القدم الداخلي بمواجهة الكرة، على إن تكون القدم مرتخية بصورة مناسبة إثناء دفع الكرة ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبتعد كثيرا عن اللاعب ثم تتابع الرجل الدافعة للكرة متخذة خطوة عادية.

الجذع والذراعان والرأس: يميل الجذع للإمام قليلا على إن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتكون العينان موجّهتين للكرة لحظة ملامستها.

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته ، وعند الأداء يراعى الآتي :



أ - ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.

ب - يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها .

ج - رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب .

د- عدم دفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة كي لا تنحرف ويفقد اللاعب السيطرة عليها .

هـ- عندما تكون هناك فرصة ومساحة فراغ من الملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع الاعتماد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة .

الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة:-

- 1- توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للدرجة بالكرة.
- 2- يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للدرجة بالكرة ثم يمشي بالكرة إلى الإمام برجل واحدة.
- 3- الدرجة للإمام ببطء برجل واحدة.
- 4- الدرجة غالى الإمام باستخدام القدمين بالتبادل.
- 5- الدرجة بالكرة للإمام بسرعة اكبر من الخطوة السابقة مع دفع الكرة بقدم واحدة فقط.
- 6- الدرجة بالكرة إلى الإمام بسرعة مناسبة مع استخدام القدمين بدفع الكرة.
- 7- الدرجة بالكرة للإمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجري المتعرج.

الأخطاء الشائعة لمهارة الجري بالكرة:

- 1- شد القدم او دفع الكرة لمسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها. ولتصحيح هذا الخطأ يطلب المدرب من اللاعب ارتداء عضلات ومفصل القدم.
- 2- تصلب الجذع او ميله إلى الوراء ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب ان يؤدي التمرين أولاً بدون كرة، ثم أدائه للدرجة مع الكرة.
- 3- تركيز النظر على الكرة فقط، ولتصحيح ذلك يطلب من اللاعب ان يرفع رأسه وعينه من لحظة لأخرى إثناء الدرجة.

تمرينات لتطوير الجري بالكرة (الدرجة):

أ- قاطرة مؤلفة من عدد من اللاعبين إمامهم شاخص على بعد(20 متر)يبدأ التمرين بان يدحرج اللاعب الكرة إلى الشاخص ويدور حوله، ثم يعود ليسلم الكرة إلى اللاعب الثاني وهكذا يستمر التمرين.

ب-توضع مجموعة من الإعلام(الشواخص) إمام اللاعبين، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة بين الشواخص مستخدماً داخل القدم وخارجه ذهاباً وإياباً ثم يعود ليسلم الكرة إلى اللاعب الثاني وهكذا يستمر التمرين.

ب - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي :

غالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أو تحرك اللاعب بالكرة وباتجاه الأمام

الوصف الحركي للأداء :

أ - يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي .

ب - في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة ، على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه باتجاه الرجل الأخرى .

ج - بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي ، يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية .

د - تتم عملية لمس الكرة باحدى الطريقتين وعلى النحو التالي :

1- أما لمس الكرة في اللحظة التي تسبق ملامستها للأرض أي عند نهاية الخطوة

2- أو في بداية الخطوة ، أي تلمس الرجل الكرة أولاً ثم تعمل الخطوة .

هـ - على اللاعب أن يوزع نظره بين لحظة وأخرى حتى يستكشف الملعب .

ج - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي :

يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب (التسديد) على المرمى .

الوصف الحركي للأداء :

- أ - على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وباتجاه الكرة .
- ب - يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة .
- ج - يجب أن تلامس مقدمة الكرة في نقطة أعلى من مستوى وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع للأعلى .

د- يجب أن يرفع اللاعب نظره لأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة بالقدم تقريباً .

هـ - يجب أن لا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة .

ثالثاً- السيطرة على الكرة (الاحماد) :

أ - امتصاص الكرة بمشط القدم .

ب - امتصاص الكرة بالصدر .

ج - امتصاص الكرة بالفخذ .

د - تنطيط الكرة على مشط القدم .

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم ، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه .

أ - امتصاص الكرة بمشط القدم :

لا يختلف امتصاص الكرة بمشط القدم الأمامي عن بقية المهارات المتعلقة بالسيطرة على الكرة ، إلا أن الخلاف ينحصر في الجزء المستخدم من القدم .

الوصف الحركي للأداء :

أ - الوقوف مواجهاً للكرة القادمة .

ب - تشير القدم المستخدمة في امتصاص الكرة نحو الاتجاه القادمة منه مع انثناء قليل في الركبة .

ج - تحريك الرجل المستخدمة في امتصاص الكرة أماماً عالياً في الاتجاه القادمة منه الكرة ، يراعى أن يكون مشط القدم مشدوداً والذراعان جانباً .

د - بمجرد لمس الكرة لمشط القدم تحسب الرجل للأسفل لامتصاص قوة الكرة القادمة على أن تسقط الكرة إلى الأمام .



ب - امتصاص الكرة بالصدر :

ان امتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في معظم حالات اللعب ، فلهذه المهارة أهمية لذا لا يمكن للاعب الاستغناء عنها .

ت- الوصف الحركي للاداء

- يقترب اللاعب في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها0
- يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح اللاعب والركبتان مثنيتان قليلاً
- ويتوزع ثقل الجسم على الساقين0
- يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام0
- في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً0
- تعمل الذراعان على حفظ التوازن0

ج - امتصاص الكرة بالفخذ :

يعتبر امتصاص الكرة بالفخذ من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة على الكرة ، حيث يستخدمها اللاعب في حالات كثيرة مثل (قرب الخصم - عدم صلاحية الأرض - عدم اجادة اللاعب الامتصاص بأجزاء الجسم المختلفة) .

الوصف الحركي للأداء :

ان هذا النوع من السيطرة غالباً ما يستخدم في الحالات التي لا يحسن ويجيد فيها اللاعب استخدام قدمه ، حيث يتم الاستعانة في مثل هذه الحالة بجزء آخر من الرجل وهو الفخذ ، وفيه يستند اللاعب على قدم الارتكاز بصورة متوازنة ويبعد اليدين جانباً عن الفخذ ، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الفخذ في وضع متوازي للأرض ، وعند الملامسة يخفض اللاعب الرجل للأسفل باتجاه الخلف ويتم ذلك بامتصاص الكرة عن طريق سحب الفخذ ونزول الكرة ببطء .

د - تنطيط الكرة على مشط القدم :

تعتبر هذه المهارة من أحد أركان تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم لما تحدثه من علاقة قوية بين اللاعب والكرة ، حيث تقوي تلك العلاقة وتزداد كلما تمكنا تمكن اللاعب من تقوية مهاراته بشكل عام يجعل سيطرته على الكرة بشكل اوتوماتيكي (آلي) .

رابعاً- المراوغة (الخداع):

هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخطوية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة او بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من المنافس للسيطرة على ظروف المباراة وبذلك يكون الخداع الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعاً خاطئاً ، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة ، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره .

مراحل تنفيذ المراوغة والخداع:

المرحلة الاولى: هي مرحلة التفكير والحل الذهني لما سيقوم به اللاعب طبقاً للموقف الذي هو فيه.

المرحلة الثانية: هي الحركة الكاذبة والعملية الوهمية لخداع المنافس.

المرحلة الثالثة: وهي اداء الفعالية الحقيقية للتغلب على المنافس ويجب ان تكون سريعة ومفاجئة وغير معلومة للمنافس.

انواع المراوغة والخداع:

- 1- في الهجوم
- 2- في الدفاع.
- 3- الفردي- الزوجي- الجماعي- الفرقي.
- 4- بالرجلين
- 5- بالذراع
- 6- بالراس.
- 7- بالاشارة او الايماء والكلام والنظر.

وسائل تنفيذ المراوغة والخداع

- 1- تغيير سرعة الجري من البطيئ للسريرع أو بالعكس .
- 2- تغيير اتجاه الجري- امام-خلف-يمين- يسار. .
- 3- استخدام الضربات المختلفة، كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.
- 4- استخدام اسلوب تبادل القدمين.
- 5 - عند درجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يميناً ليجعل الخصم في حيرة .
- 6- الهروب والتخلص من رقابة المنافس مع الكرة وبدونها.



(الجرى لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع)

TTBFBURJET

خامساً - المكاتفة:

هي عملية حجز الكرة عن اللاعب المنافس وذلك عن طريق مكاتفة المنافس قانونياً

انواع المكاتفة:

1- **المكاتفة من الامام:** يستخدم هذا النوع عندما يكون اللاعبان متواجهان.

الوصف الحركي (طريقة الاداء)

عندما يحاول اللاعب المنافس سحب او دفع الكرة من اللاعب المستحوذ عليها يقوم اللاعب بسحب الكرة سريعاً الى الخلف ثم بعد ذلك يتم دفع الكتف الى الامام لحجز اللاعب المنافس يتم الدوران على قدم الارتكاز لحجز المنافس بجانب او خلف الجسم ثم لعب الكرة بالاتجاه الاخر.

2- **المكاتفة من الجانب:** يستخدم هذا النوع عندما يسير اللاعبان الواحد بجانب الاخر.

الوصف الحركي (طريقة الاداء)

عندما يحاول اللاعب المنافس قطع الكرة من اللاعب المستحوذ عليها يقوم اللاعب بدفع الكرة الى الجانب مع مد القدم المدحرجة بها يكون الارتكاز على القدم القريبة من اللاعب المنافس يتم دفع الكتف القريب من اللاعب المنافس بحجزه وتكون احسن لحظة للتخلص من اللاعب المنافس والابتعاد عنه هي الدفع في اللحظة التي يرتكز فيها الى القدم البعيدة من اللاعب المهاجم فتحصل عملية سحب او دحرجة الكرة اما بالجز الخارجي من القدم او باسفل القدم.

3- **المكاتفة من الخلف:** يستخدم هذا النوع عندما يكون اللاعب الواحد امام الاخر.

الوصف الحركي (طريقة الاداء)

يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بوضع المنافس خلف الظهر حيث يتم دفع الكرة بالقدم اللاحبة امام الجسم وارجاع الجسم الى الخلف والمكاتفه بالكاتف المعاكس للقدم المستحوذة على الكرة يكون تركيز النظر على قدمي اللاعب المدافع لمعرفة اتجاه حركته للدوران بالاتجاه المعاكس.

سادساً: ضرب الكرة بالرأس :

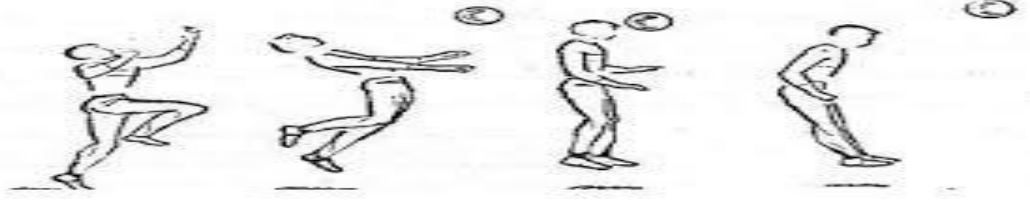
تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم ، حيث غالباً ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة ، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى .

الوصف الحركي للأداء :

تمسك الكرة باليدين امام الرأس مع وضع احدي القدمين أماماً والأخرى خلفاً ، يحرك الجذع للخلف مع ثني خفيف في الركبتين ، ثم يميل الجذع للأمام أثناء ضرب الكرة بالجبهة ، مع استمرار حركة الجذع للأمام لمرحلة ما قبل فقدان الاتزان .

أ- المناولة بالراس للامام (طريقة الاداء)

- 1- توضع القدمان الواحدة امام الاخرى،القدم الامامية ممدودة والقدم الخلفية منثنية قليلاً.
- 2- يدفع الجسم قليلاً.
- 3- عند وصول الكرة يبدأ اللاعب بدفع الجسم للامام للعب الكرة بالراس الى الزميل.
- 4- يكون اللعب بجبهة الراس.



ب- المناولة بالرأس للجانب (طريقة الاداء)

يستخدم نفس الاسلوب السابق في لحظة ملامسة الكرة للرأس يتم دوران الجسم واراس في وقت واحد باتجاه الحركة.



ج- المناولة بالرأس للخلف (طريقة الاداء) يستخدم نفس الاسلوب السابق مع ثني قليل في مفصلي الركبتين يرجع الرأس قليل للخلف وفي لحظة ملامسة الكرة للرأس تمد الركبتان ويرجع الجسم والرأس للخلف تلعب الكرة بجهة الرأس ويلمسة خفيفة، اما في حالة دفع الكرة بقوة فتكون عملية دفع الجسم ومد الركبتين اكثر من الحالة السابقة.

الاطء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس.

- 1- غلق العينين اثناء لعب الكرة بالراس مما يؤدي الى عدم ضربها وتوجيهها بالشكل الصحيح.
 - 2- ضرب الكرة بمنطقة اعلى الراس مما يؤدي الى ارتفاعها
 - 3- ضعف الضربة نتيجة تحريك الراس بواسطة الرقبة فقط.
 - 4- عدم التوقيت الصحيح للحركة مما يؤدي الى ضعف الضربة.
- تمرينات لتطوير ضرب الكرة بالراس**
- 1- يضرب اللاعب الكرة برأسه الى الحائط عدة مرات.
 - 2- يتبادل لاعبان ضرب الكرة بالراس بحيث يؤدي اللاعب حركة الدوران الجسم حول نفسه بعد ضرب الكرة مباشرة.
 - 3- يقف مجموعة من اللاعبين حول الدائرة المركزية ولاعب اخر في الوسط يقوم اللاعب في الوسط برمي الكرة بيديه الى اللاعبين بالتناوب في وضع الحركة او الثبات ليعيدوها الى نفس اللاعب.
 - 5- ثلاثة لاعبين على هيئة مثلث يتبادلون لعب الكرة بالراس من دون اسقاط الكرة.
 - 6- يقف بعض اللاعبين في قاطرتين امام المرمى على خط الجزاء ويقف كل من المدرب بمساعدة بجانب عمود الهدف ومعهم كرات ويقومان بمناولة الكرات باليدين الى اللاعبين اللذين يقومون بعملية التهديف بالراس ومن الثبات او الحركة وبعده اساليب.

سابعاً- رمية التماس (الرمية الجانبية) :

ان الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير ، لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لامكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططيه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس.

الوصف الحركي للأداء :

- أ- مسك الكرة من جزئها الخلفي وأصابع اليدين منتشرة بحيث يكون الإبهامان متقاربان
- ب - سحب الكرة وراء الرأس بحيث تصل اليدين إلى أقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الرأس .

ج - انثناء خفيف في الركبتان ، يعقبه مد في الركبتين ثم الجذع والرأس ثم تنطلق اليدين إلى الأمام ، أي أن الحركة تكون من أسفل إلى أعلى .

د - تنتهي حركة اليدين عند الرمي قبل أن تعبر مستوى الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس ، مع اتجاه راحتا اليدين عند الرمي للخارج .



الخطوات التعليمية لتعلم مهارة الرمية الجانبية:

- 1- يتعلم اللاعب كيفية مسك الكرة مسكا صحيحا ووضعها خلف الراس.
- 2- يتعلم اللاعب بعد ذلك كيفية اخذ الوضع الصحيح للرمي.
- 3- يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الثبات بدون كرة.
- 4- يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الثبات مع الكرة.
- 5- يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الحركة مع الكرة.

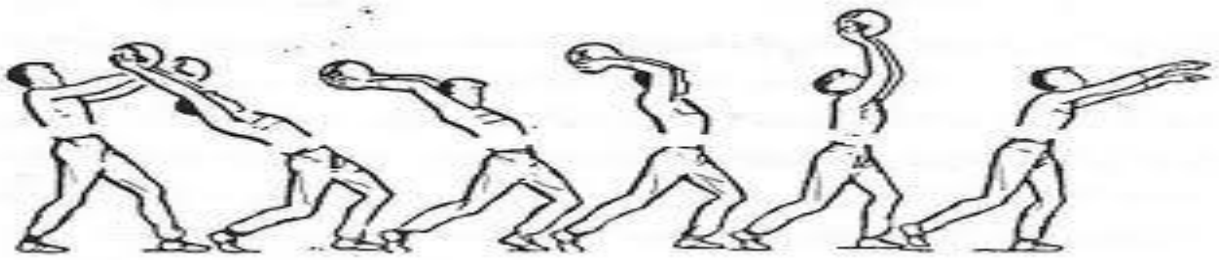
الايخطاء الشائعة عند اداء مهارة الرمية الجانبية:

- 1- عدم انتشار اصابع اليدين على الكرة اثناء مسكها.
- 2- عدم دفع الجذع للخلف تمهيدا لرمي الكرة للامام.
- 3- عدم دفع الجذع للامام وبقوة في لحظة رمي الكرة للامام.
- 4- عدم نقل الكرة وبالشكل الصحيح اثناء الرمي من الاسفل الى الاعلى.

5- الاخطاء القانونية.

تمرينات لتطوير الرمية الجانبية:

- 1- لاعبان جالسان جلوسا طوليا مواجهها وكرة طبية مع احدهما والمسافة بينهما(6) ياردات يبدأ التمرين بان يرجع اللاعب جسمه للخلف مع الكرة ثم للامام واداء الرمية الجانبية الى زميله.
- 2- لاعبان متواجهان والكرة مع احدهما ولمسافة معينة يبدأ التمرين بان يرمي اللاعب الرمية الجانبية الى زميله ويكرر الاداء.
- 1- توضع مجموعة من الدوائر امام اللاعب، وعلى اللاعب اداء الرمية الجانبية



بحيث تسقط الكرة في هذه الدوائر وحسب توجيهات المدرب.

ثامناً - اللعب الجماعي :

يعتبر اللعب الجماعي بمثابة خلاصة لكل ما تعلمه اللاعب من دروس في كرة القدم واتقانه لمهاراتها الأساسية وتوظيفه لتلك المهارات في الممارسة الفعلية حتى يحقق الأهداف المتوقعة من الممارسة في :

أ - اللعب الجماعي الهجومي .

ب - اللعب الجماعي الدفاعي .

أولاً : اللعب الجماعي الهجومي :

الوصف الحركي للأداء :

يتسم بأهمية كبيرة لما يحدثه أو يسببه من خطر على دفاع الفريق المنافس ، وهو يتطلب التعاون من جميع أفراد الفريق ، ويعتمد ذلك على المحاورة والتصويب والخداع ، ويبدأ بالتمرينات البسيطة ثم لاعبين اثنين أو ثلاثة مثل التمريرة الحائطية والتي

تعتبر القاعدة الأساسية للعب الجماعي ، وعلى المدرب أن يبدأ بتعليم التمرين من المشي وبعده ينتقل اللاعب إلى الجري البطيء ثم تزداد السرعة تدريجياً ، وينطبق ذلك على جميع التمرينات المرفقة والتي سيتم التطرق إليها فيما بعد ، والخطط الجماعية تتطلب اعطاء تمرينات للظروف والمواقف التي تحدث في المباريات .

ثانياً : اللعب الجماعي الدفاعي :

الوصف الحركي للأداء :

كما للخطط الهجومية فاعليتها في تحقيق النصر للفريق ، فإن للدفاع أهمية أيضاً في المحافظة على مرمى الفريق دون تسجيل أهداف من الخصم ، ومنع المنافس من تحقيق ذلك ، فالدفاع الجماعي المنظم يساعد الفريق في تنظيم خطته الهجومية ، وسيتم التطرق للدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات ، وعلى المدرب أن يهتم بتمرينات المربعات الصغيرة لأنها تزيد من كفاءة اللاعب المهارية .



انواع تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم

تمارين الإحساس بالكرة (التعود على الكرة)

وهي التمارين التي تمس فيها الكرة جسم اللاعب لمرات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة:-

فوائدها:-

- 1- تقوية وتطوير التكنيك عند اللاعب.
- 2- تستعمل كإحماء.
- 3- تستعمل كتمارين للتهديئة.
- 4- تجعل اللاعب يشعر بالراحة عندما تكون الكرة تحت سيطرته وذلك يكون مستعداً بتحمل مسؤولية الكرة وعدم إبعادها إلى الزميل.

- 5- يمكن إعطاء هذه التمرينات بين تمرينين قويين (راحة ايجابية).
- 6- تعطي هذه التمرينات في الأقسام الثلاثة من الوحدة التدريبية اليومية (الإحماء، الجزء الرئيسي، التهدئة).

أمثلة:-

- تنطيط الكرة مستعملاً جميع أجزاء الجسم المسموح بها قانونياً وعدم إسقاطها على الأرض من وضع الوقوف وأخرى من وضع السير ثم الهرولة.
- تنطيط الكرة بالرأس من وضع الثبات.
- تنطيط الكرة مع الزميل أو باستعمال الجهاز أو على شكل مسابقات.

تمارين بعدة كرات:-

وهي التمارين التي يستعمل فيها اللاعبون أكثر من كرة واحدة في التمرين الواحد.

فوائدها:-

- 1- تقوية التكنيك وتطوير سرعة القيام بالمباديء الأساسية عند اللاعب.
- 2- تطوير سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)
- 3- تنمية قوة الملاحظة.
- 4- استعمالها كأحماء.
- 5- لتطوير اللياقة البدنية (السرعة، سرعة المطاولة، المطاولة).
- 6- تعطي هذه التمرينات في القسم الأول والثاني (الإحماء، الجزء الرئيسي) من الوحدة التدريبية اليومية.

أمثلة:-

- ثلاثة لاعبين (أ، ب، ج) وكرتان يقوم (ج) بتمرير الكرة ارضية الى (أ) الذي يمررها ثانية اليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها اليه (ج) برأسه ويستمر التمرين.
- ثلاثة لاعبين (أ، ب، ج) وكرتان يتبادل (أ، ج) تمرير الكرة الى (ب) الذي يمررها لهما ثانية بالتبادل مع التقدم اماماً.
- لاعبان وعند كل منهما كرة يقومان بالمناولات العالية والارضية في نفس الوقت وبالشكل الذي يحدده المدرب.

التمارين المركبة

وهي التمارين التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبني على تمارين أساسية سبق وان اتقنها اللاعبون.

فوائدها:-

- 1- انها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
 - 2- اختصار وقت التدريب حيث يتمكن المدرب من اعطاء عدة فعاليات في نفس التمرين.
 - 3- تنمية التوافق الحركي عند اللاعبين.
 - 4- تدريب اللاعبين على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
 - 5- تطوير اللياقة البدنية والمبادئ الاساسية والاسس الخطئية عند اللاعب.
- امثلة:-

- يقوم اللاعب المهاجم بالاقتراب من المدافع وعندما يقترب منه يعمل مناولة مرتدة مع المسطبة ثم يقوم بالتهديف المباشر على الهدف.
- يجري اللاعبان (أ،ب) بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة للامام ويجري كل منهما ليتبادل مركزه مع زميله واللاحق بالكرة والجري بها مسافة معينة ثم التهديف على الهدف.
- يجري اللاعب (أ) ليستقبل الكرة القادمة له من(ج) اثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثم يصوب نحو المرمى، يقوم اللاعب(ب) مع اللاعب(د) بنفس التمرين من الجهة الثانية.



تمارين اللعب

وهي التمارين بأن تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة اخرى مساوية لها او مختلفة العدد بحرية او بحركات محددة دون وجود اهداف او بوجود اهداف وحسب تعليمات المدرب.

فوائدها:-

1- رفع اللياقة البدنية للاعبين.

2- تطوير المبادئ الاساسية من وضع الحركة.

3- تطوير التكنيك وخاصة:-

- التحرر من المنافس.
- احتلال الفراغ
- الضغط وملزمة المنافس والاسناد
- تبادل المراكز.
- اللعب المباشر
- المناولة المرتدة (واحد-اثنين)

امثلة:-

- العدد المتساوي (3 ضد 3) (4 ضد 4) (5 ضد 5).
- العدد الزائد (2 ضد 1) (3 ضد 2) (4 ضد 3) (5 ضد 4).

التمارين الخاصة باستعمال الالعب الصغيرة والاجهزة

وهي تمارين تؤدي على شكل العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي البدنية او المهارية او الخططية او الذهنية عند اللاعب.

فوائدها:-

- ادخال عامل السرور عند اللاعبين.
- التدفئة (الاحماء)
- تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- تحسين الاداء المهاري للاعبين.
- اكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.
- تطوير الصفات الارادية لدى اللاعبين مثل،العزيمة،المثابرة،الكفاح،الثقة بالنفس.

أمثلة:-

- لعبة اصابة المنافسين (اهرب من الكرة).
- لعبة التنس (ملعب تنس) او (الكرة الطائرة).
- اللعب باربعة اهداف.
- اللعب بثلاث فرق وهدف واحد.
- كرة اليد والتصويب بالرأس.
- استخدام الاجهزة (حائط التدريب، البندول، الكرة المربوطة، الشيك، الحواجز والاعلام، الكرات الطبية، حفر الرمل).

