



الجمهورية العربية السورية

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

مقرر كرة القدم



طلاب كلية التربية الرياضية

٢٠١٨ - ٢٠١٩

إعداد المدرسان



بدر الدين درويش الطيار

أحمد محمد الحسن

أحمد محمد الحسن
بدر الدين درويش
٢٠١٨ - ٢٠١٩

أحمد محمد الحسن

أحمد محمد الحسن

المصطلحات والرموز المستخدمة في التمارين

• لاعب مهاجم . (△)

• لاعب مهاجم مع كرة . (• △)

• لاعب مدافع . (× ○)

• لاعب مدافع مع كرة . (× • ○)

• المدرب . (⊗)

• خط سير الكرة . ← كرة ٢ م

• خط سير اللاعب . ←

• خط سير اللاعب أثناء الجري بالكرة . ←

• حركة خداع اللاعب بالكرة . ←

• علم أو قاتم . (△)

• حاجز . (—)

• قمع . (△)

• لاعب . (stick figure)

مقدمة:

كرة القدم: إنها اللعبة الأكثر الشعبية على وجه البسيطة فهي مثيرة وسريعة وجذابة جمعت تحت لوائها الغني والفقر المتقف والجاهل الصغير والكبير فالكل يشجع بكافة احساساته وانفعالاته إذا كان داخل الملعب أو خارجه .
كما يصعب التنبؤ بسير اللعب والنتيجة بالإضافة إلى بساطة قواعد اللعبة وعدم تأثير اللعبة بالعوامل الجوية وقلة تكاليف ممارستها أتاحت للجماهير الواسعة ممارستها ومنها دون الحاجة إلى المعلم. ولكرة القدم ميزة اجتماعية جميلة تتمثل في اجتماع المشاهد بأصدقائه في الملعب ليعيش معهم لحظات الحزن والفرح خلال التسعين دقيقة ويكمن التشويق في امتحان أفراد الأفراد لمهاراتهم للفنية والجماعية بالإضافة إلى تسليط الضوء عليها من قبل الإعلام جعلها من الألعاب الشعبية الأولى في العالم

لمحة تاريخية عن اللعبة وتطورها:

- لقد دلت الاكتشافات أن هناك ألعابا كروية كانت تمارس في الماضي ففي عام ٢٦٩٧ قبل الميلاد مارس الصينيون لعبة شبيهة بكرة القدم كان يطلق عليها اسم (تسو-كو) أي ضرب الكرة بالقدم وفي اليابان كانت تمارس عندهم هذه اللعبة وكانت تسمى (كيماري) وكانت تمارس في الطقوس الدينية .

- أما عند اليونانيين فقد اعتنوا بالألعاب كروية متعددة وأهمها (إبيكروس) و(هارباستون) وكلاهما تشبهان لعبة الركبة الحديثة أما الكرة المستخدمة عبارة عن مثانة حيوان مغطاة بالجلد ومحشوة بالشعر أو الريش ولم تمارس الألعاب الكروية للتسلية فقط بل وضعها أطباء كعلاج للمرضى أيضاً وقد أدى اهتمام الفلاسفة اليونانيون وكبار الإقطاعيين إلى بناء الصالات والملاعب الخاصة بها .

- أما عند الرومان فكانت تسمى عندهم (هارباستوم) وكانوا يستخدمونها للتدريب العسكري وفي العصور الوسطى ففي فرنسا نفذت ألعاب مأخوذة من الرومان واليونانيين أساساً .
وفي إيطاليا انتشرت لعبة كروية كانت تسمى (كاليكو) عام ١٥٥٥ وهي خليط من كرة القدم والركبي وقد مارسها الجنود لاكتساب اللياقة البدنية وكان الإمبراطور يكافئ الفريق الفائز ويعاقب الخاسر .

أما في إنكلترا وفي مطلع القرن الرابع عشر كانت تمارس ألعاب كروية متعددة وكانت محبوبة من قبل الشعب ولكن لم تكن الصورة مكتملة كلعبة كرة القدم الحالية. حيث لم تكن هناك القوانين الثابتة والملاعب المنظمة وعدد اللاعبين كان كبيراً جداً فكانت المباريات تجري في الأسواق أو حدائق الكتانس وكانت الكرة تضرب بالقدم واليد وكانت المباريات تنتهي غالباً بالشجارات والمعارك بين القرى مما دفع السلطات في إنكلترا في مطلع القرن الثامن عشر إلى إصدار الأوامر لمنع هذه اللعبة ومعاينة ممارستها.

توسع وانتشار اللعبة:

- تعتبر إنكلترا أم لعبة كرة القدم الحديثة وهي التي أعطتها شهرتها ونشرتها في العالم فبها وجدت أولى الأندية الكروية في العالم وفيها نفذ أول دوري وبطولة لكرة القدم وقد وضع قانون اللعبة عام ١٨٦٣ حيث حدد إطار هذه اللعبة ولم يكن القانون بشكله الحالي بل مر بتغيرات أعطت اللعبة مزيداً من الحيوية
- عام ١٨٤٦ صدرت القوانين الأولى للعبة كرة القدم بإنكلترا .
- عام ١٨٥٥ أنشئ أول نادي لكرة القدم بإنكلترا .
- عام ١٨٦٣ انعقد أول مؤتمر لأندية كرة القدم وتشكل الاتحاد الإنكليزي .
- عام ١٨٦٩ تم إنهاء لمس الكرة باليد من قبل اللاعبين .
- عام ١٨٧٠ منع اللاعبون من اللعب باليد .
- عام ١٨٧٠ صدر قرار يسمح للاعب واحد بلمس الكرة باليد .
- عام ١٨٧١ انفصل اتحاد كرة القدم عن الزكري .
- عام ١٨٧٨ استخدمت الصافرة لأول مرة .
- عام ١٨٨٢ شكلت لجنة لدراسة مواد القانون وتعديلها .
- عام ١٩١٢ حدد لمس الكرة باليد لحارس المرمى داخل منطقة الجزاء فقط .
- عام ١٩٢٥ تم تعديل مادة التمثيل من ثلاثة لاعبين إلى لاعبين فقط .

لم يكتف الإنكليز بوضع القانون وتطويره بل نظموا المباريات وأوجدوا أول دوري في التاريخ وكان ذلك عام ١٨٨٨ حيث بدأ الاحتراف أيضاً وكان لكأس إنكلترا والدوري أثر كبير في تطوير اللعبة وانتشارها عالمياً .

إن أخبار الدوري الإنكليزي وبطولة الكأس بدأت تقترب إلى أوروبا عن طريق الطلاب والبحارة والتجار ولم يكن المسؤولون يرغبون في انتشارها لكي لا تطغى على بقية الألعاب وخصوصاً الجمباز إلا أنه تم تشكيل أندية خاصة باللعبة في ألمانيا وهولندا وسويسرا وبقية بلدان أوروبا .

- لقد امتدت شعبية كرة القدم إلى أمريكا الوسطى حيث يتمتع لاعبو تلك المنطقة بمهارات فردية عالية ورائعة وقد أضافوا إلى مهاراتهم اللياقة والسرعة والقوة فأعطوا كرة القدم نكهة مميزة.
- أما في آسيا وإفريقيا فقد دخلت كرة القدم متأخرة ورغم ذلك فقد توسعت وأصبحت اللعبة الأولى من حيث الشعبية. كما أثبتت بعض البلدان تطورها بوصولها إلى كأس العالم. المسابقة الأقوى في عالم كرة القدم.
- وتقام مسابقة كأس العالم منذ عام ١٩٣٠ تجري كل أربع سنوات بطولة كأس العالم وتشترك فيها الدول التابعة للفيفا الذي أسس عام ١٩٠٤ ومركزه سويسرا.
- كما أدرجت كرة القدم ضمن الألعاب الأولمبية وذلك عام ١٩٠٤ في باريس.

كرة القدم في القطر العربي السوري:

- تأسس الاتحاد السوري لكرة القدم عام ١٩٣٦ وانضم إلى الاتحاد الدولي عام ١٩٣٩ وإلى الاتحاد الآسيوي عام ١٩٦٩ وإلى الاتحاد العربي عام ١٩٧٤ وقد قسمت الأندية إلى مستويات - وقسمت المستويات إلى فئات - رجال - شباب - ناشئين - أشبال.
- وتشارك سورية في معظم البطولات العالمية والعربية والقارية.
- ويتميز القطر بمشاركته وإنجازاته في الفئات العمرية - شباب - ناشئين -
- حيث حقق فريق الشباب المركز الأول آسيوياً عام ١٩٩٤ والمركز الثاني عام ١٩٨٨ والتأهل إلى كأس العالم للشباب عدة مرات. وكان آخرها عام ٢٠٠٥ حيث حقق الفريق نتائج جيدة بقائه إلى الدور الربع النهائي. أما على مستوى الرجال فكان الإنجاز الأكبر هو ذهبية المتوسط عام ١٩٨٧.

دورات نهائيات كأس العالم

- الدورة الأولى سنة ١٩٣٠ نظمت في الاورغواي وفازت بها أورغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بموسيرا سنة ١٩٠٥)
- الدورة الثانية سنة ١٩٣٤ بإيطاليا فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات)
- الدورة الثالثة سنة ١٩٣٨ بفرنسا فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي
- الدورة الرابعة سنة ١٩٥٠ بالبرازيل فازت بها الأورغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام ١٢ سنة بسبب الحرب العالمية الثانية)
- الدورة الخامسة سنة ١٩٥٤ بموسيرا فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمانى مباريات)
- الدورة السادسة سنة ١٩٥٨ بالسويد فازت بها البرازيل
- الدورة السابعة سنة ١٩٦٢ بالتشيلي فازت بها البرازيل
- الدورة الثامنة سنة ١٩٦٦ بإنجلترا فازت بها انكلترا
- الدورة التاسعة سنة ١٩٧٠ بالمكسيك فازت بها البرازيل
- الدورة العاشرة سنة ١٩٧٤ بألمانيا الغربية فازت بها ألمانيا الغربية
- الدورة الحادية عشر سنة ١٩٧٨ بالأرجنتين فازت بها الأرجنتين
- الدورة الثانية عشر سنة ١٩٨٢ بإسبانيا فازت بها إيطاليا
- الدورة الثالثة عشر سنة ١٩٨٦ بالمكسيك فازت بها الأرجنتين
- الدورة الرابعة عشر سنة ١٩٩٠ بإيطاليا فازت بها ألمانيا
- الدورة الخامسة عشر سنة ١٩٩٤ بالولايات المتحدة فازت بها البرازيل
- الدورة السادسة عشر سنة ١٩٩٨ بفرنسا فازت بها فرنسا
- الدورة السابعة عشر سنة ٢٠٠٢ بكوريا واليابان فازت بها البرازيل
- الدورة الثامنة عشر سنة ٢٠٠٦ بألمانيا فازت بها إيطاليا
- الدورة التاسعة عشر سنة ٢٠١٠ بجنوب أفريقيا فازت بها إسبانيا

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أنحاء العالم فهي تعتبر اللعبة الشعبية الأولى من حيث عدد المشاهدين والممارسين لهذه اللعبة ، فما هي الأسباب التي من أجلها استحوذت كرة القدم على ألباب و قلوب الملايين وأصبح الكبير والصغير رجالاً ونساءً يرون فيها متعة ومصدر سعادتهم ويندفعون إلى الملاعب وشاشات التلفزة في جميع أنحاء العالم لمشاهدة المباريات .
لقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل أبحاث كثيرة للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب الجارف إلى الأسباب التالية :

- ١ - كثرة المهارات الأساسية لكرة القدم وتنوعها فهي تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم بالقدم والقدم والصدر والرأس .
- ٢ - في كثير من الألعاب الأخرى يكون أسلوب التدريب مشابه للأداء في المباريات أما في كرة القدم فإن تنوع المهارات وارتباطها بالمهارات البدنية كالجري والوثب والخداع فهي تستدعي تنوعاً في أدائه للمهارات أثناء التدريب لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط تحركه وأدائه بالخصم والزميل .
- ٣ - يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه بينما يستعمل في كرة القدم كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين باستثناء حارس المرمى ، وهذا يتطلب من اللاعب دقة وكمال في الأداء المهاري خاصة وأن الكرة غير مستقرة فمرة متحركة ومرة على الأرض ومرة في الهواء .
- ٤ - التوقع في كرة القدم معدوم فالمشاهد لا يكتفي أن يتوقع المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها فمثلاً الكرة العالية القادمة إلى اللاعب هل سيلعبها مباشرة بالقدم اليمنى أم اليسرى، هل سيشيطر عليها بقدمه أم بفخذ أم بصدرة أم ماذا، وكثيراً ما يقوم اللاعب بلعب الكرة بطريقة أكثر إثارة ومفاجئة لكل توقعات المشاهد .
- ٥ - بما أن ملعب كرة القدم واسعاً وعدد اللاعبين كبيراً فإن التحركات والمناورات فيه كثيرة وعديدة ويخطط للعب متنوعة وكثيرة ومثيرة سواء كانت خطط فردية أو جماعية وهذا يعطي لعبة كرة القدم رونقاً وجمالاً .
- ٦ - بما أن الكرة دائماً تكون مشتركة بين لاعبين متنافسين يحاول كل منهم الاستحواذ عليها وهذا يتطلب كفاح اللاعبين باستمرار لمدة طويلة للاستحواذ على الكرة حتى نهاية المباراة مما يزيد من جمال اللعبة .
- ٧ - بالرغم من تنوع مهارات الخداع وكثرتها في كرة القدم فهي مجال خصص لأن يقوم اللاعب باختراع أو استنباط مهارات خداع أخرى خاصة به وهذا يعطي اللعبة جمالاً وروعة ويلهب حماس المشاهدين .

الإحماء

إن الإحماء الصحيح هو من المتطلبات المهمة من أجل للتدريب الفعال أو قبل المباراة ومن المؤسف أن اللاعبين عادة لا يأخذونه على محمل الجد أو بشكل منتظم إن لهذا الموقف اللامبالي نتائج خطيرة ، مثل إصابات العضلات أو نقص التركيز الذهني بما يمكن أن يؤدي إلى فرص ضائعة أو أخطاء دفاعية في المباراة. يجب أن يكون الإحماء كتحضير بدني وذهني للاعبين وذلك من أجل تهيئة اللاعبين نحو إعطاء جهدهم الأقصى في التدريب أو المباراة. إن طول فترة الإحماء تعتمد على عدة عوامل مثل الطقس ، إحماء من أجل التدريب ، إحماء من أجل المباراة..... الخ ، ولكن يجب أن يكون اللاعبين عند نهاية الإحماء جاهزين تكتيكيا و فنيا و بدنياً ^{و نفسيا} لذلك الكثير من المخططة والجري أثناء حصص الإحماء وذلك لتحفيز العضلات ورفع جاهزية جهاز الدوران تحضيراً لحصص التدريب الرئيسية.

لماذا المخططة (إطالة العضلات)

- لإرخاء الذهن وتوليف الجسم وزيادة المرونة وتحسين الأداء .
- إنقاص التوتر العضلي وجعل الجسم مسترخياً أكثر .
- المساعدة على التناغم وذلك بالسماح بمدى أكثر حرية وأكثر سهولة للحركة (المخططة التدريجية).
- يمنع الإصابات مثل الشد العضلي (إن العضلة القوية المخططة مسبقاً تقاوم الجهد أفضل من العضلة القوية المخططة كثيراً) .
- يجعل النشاط القاسي مثل الجري أسهل لأن تحضير اللاعب من أجل الجزء الأكثر صعوبة من الحصص التدريبية .
- يجب تطوير ادراك اللاعب ومعرفته بجسده لكي يتم تطوير الاجزاء المختلفة للعضلات ومطاعتها بشكل جيد يشعر بها اللاعب .
- يساعد على تخفيف سيطرة العقل على الجسد بحيث يتحرك الجسد لحسايه الخاص بحيث يصبح الأداء آتياً .

- يعني تهيئة وتحضير الجسم قبل التدريب أو المباراة للوصول إلى قدرة عالية مثالية ، والاستعداد للتحميل بشدة متزايدة ، حيث يعمل الإحماء على تحسين وتنظيم عمل القلب والأجهزة الحيوية وزيادة ليونة ومرونة العضلات و الجاهزية العامة للجسم ، بالإضافة إلى الاستعداد النفسي للمتطلبات القادمة .
- وقد عرف البروفيسور الأمريكي دونفرانكس prof.d.frankis أستاذ مادة الطب الرياضي في جامعة (تينيسي) الإحماء فيقول :
" الإحماء هو عملية تغيير فيزيولوجية للجسم وعملية سيكولوجية تهدف إلى إعداد وتحضير الرياضي لمتطلبات التدريب أو المباراة "
- ويهدف الإحماء الرياضي إلى :
 - ١- الدخول إلى الدرجة المثالية و الجاهزية الفيزيولوجية والنفسية للجهود المنتظرة .
 - ٢- زيادة عدد ضربات القلب ، وكذلك زيادة كمية الدفقة الواحدة .
 - ٣- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية .
 - ٤- تحسين عمليات التمثيل الغذائي .
 - ٥- تحسين عمل الجهاز العصبي ، وسرعة الاستجابة و التنظيم الحركي و التوافق .
 - ٦- تحسين ليونة ومرونة العضلات .
 - ٧- رفع درجة حرارة الجسم .
 - ٨- الوقاية من الإصابات الرياضية .
 - ٩ - تحسين الجاهزية النفسية ، وإزالة التوتر ، والإعداد الذهني ، والتركيز و الاستعداد لبذل الجهد والكفاح .

أ- الاحماء العام : ويهدف إلى التحضير الشامل والعام لأجهزة الجسم الحيوية عن

طريق تمارين عامة مثل المشي والجري والوثب وتمارين مرونة ورشاقة وهو لا

يكفي وحده بل يجب أن يتبعه الاحماء الخاص.

ب- الاحماء الخاص : ويهدف إلى التحضير الخاص لنوع اللعبة ، ويشمل تمارين

خاصة بالتوافق وتمارين مع الكرة وذلك للوصول إلى درجة عالية من التهيئة

والتحضير فيزيولوجياً وسيكولوجياً .

نماذج لتمارين إطالة العضلات (المطعمة)





١ - الاحماء عن طريق الجري و الهرولة

منطقة اللعب : نصف الملعب

عدد اللاعبين : جميع اللاعبين (كل الفريق)

١ - المشى بخطوات قصيرة ثم التبديل للمشي بخطوات طويلة .

٢ - المشى عن المشطين ثم التبديل للمشي على الكعبين .

٣ - الجري هرولة حول الملعب او على طوله .

٤ - الهرولة مع مرجحة القدمين أماماً .

٥ - الهرولة للجانب مع تقاطع القدمين .

٦ - الهرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً وسحبها للدخل (حوالب داخلاً) .

٧ - الجري البطيء ثم التبديل للجري المتوسط السرعة .

٨ - الجري مع رفع الركبة عالياً .

٩ - الهرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً وسحبهما للخارج (حوالب خارجاً) .

١٠ - الهرولة ومن ثم القفز لضرب الكرة بالرأس .

١١ - الهرولة مع رفع الذراعين عالياً للمس الكتفين ثم لمس الفخذين .

الجري بخطوات جانبية إلى أحد الجانبين ثم تكرار الجري في الجانب الآخر .

١٢ - الجري في اتجاه متعرج .

١٣ - الجري السريع ثم الوقوف مباشرة عند سماع الصفارة .

١٤ - الهرولة الجانبية والجري الجانبى لمسافة (١٠) م .

١٥ - الهرولة ومن ثم الدوران والجري للخلف لمسافة (١٠) م .

١٦ - الجري للخلف باتجاه الظهر ثم التبديل للجري أماماً عند سماع الصفارة .

١٧ - الجري أماماً ثم الوثب عالياً لضرب كرة خيالية بالرأس .

١٨ - الوثب فوق موانع بشرية (لاعبين) أو حواجز أو عوارض .

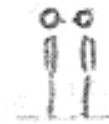
١٩ - الجري السريع ثم الارتقاء على الظهر عند سماع الصفارة .

٢٠ - الجري السريع ثم الارتقاء على البطن عند سماع الصفارة .



١_ (وقوف مواجهه - الكفين تشبيك)

الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً



٢_ (وقوف مواجهة) الوثب في المكان

مرتين والنصفيق مع الزميل مرتين



٣_ (وقوف مواجهه - الذراعان أماماً استناداً على كتفي الزميل) الوثب فتحاً وميل الجذع أماماً فتبادل لف الجذع



٤_ (وقوف مواجهه - الذراعان أماماً تشبيك)

تبادل الطعن جانباً كل في الاتجاه الآخر



٥_ (وقوف جنباً لجنب - الذراع على كتف الزميل)

ثنى الركبتين كاملاً مع رفع الذراع جانباً



٦_ (وقوف مواجهه - الوضع أماماً تشبيك اليدين)

تبادل قذف القدمين أماماً مع ثني الذراعين



٧_ (وقوف مواجهه - الذراعان أماماً استناداً على كتفي الزميل)

الوثب فتحاً وميل الجذع أماماً وضغطه ثلاث مرات



٨_ (وقوف مواجهه - الذراعان أماماً استناداً على الزميل)

تبادل سند القدم خلفاً مع تقوس الجذع ورفع الذراعين عالياً



٩_ (وقوف مواجهه - الذراعان أماماً تشبيك)

تبادل القرفصاء مع رفع الذراعين أماماً مائلاً عالياً

نماذج لتدريبات أخرى



محاولة ثني راحة الأرض



محاولة جذب الزميل من الرقبة



محاولة جذب الزميل من الرقبة



ثني الذراعين مع ثني الزميل
للركبتين كاملاً



ثني ومدة الذراعين



١٦



٨



الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً وتبادل لف الجذع



١١_ (وقوف مواجه -الرجل أماماً- الذراع تشبيك)

محاولة جذب الزميل بذراع واحدة



١٢_ (وقوف فتحاً - الذراعان تشبيك)

محاولة جذب الزميل بالذراعين



١٣_ (وقوف فتحاً ظهر لظهر - الذراعان تشبيك بين الرجلين)

شد الزميل



١٤_ (وقوف الرجل أماماً- الذراعان تشبيك مع الزميل)

تبادل دفع مقاومة ذراع الزميل



١٥_ (وقوف مواجه - الذراعان على كتف الزميل)

دفع الزميل من الكتفين



١٦_ (وقوف فتحاً - الذراعان على كتف الزميل)

١- ثني الجذع أماماً أسفل والضغط

٢- ثني الجذع أماماً أسفل ثم تبادل لف الجذع للجانب

١٧_ (جلوس طويل فتحاً ظهر لظهر الذراعان تشبيك بين الرجلين)

١- تبادل لف الجذع للجانب

٢- تبادل ثني الجذع للجانب



١٨_ (أ) جلوس طويل فتحاً ب_ وقوف اليدين على كتف الزميل

ضغط الجذع أماماً أسفل بمساعدة الزميل





محاولة جذب الزميل
من الضارعين

١٩



محاولة جذب الزميل
بشراع واحدة

١١



١٧



دفع الزميل من الكتفين

١٥



١٦



١٣



١٧



ضغط الجذع أماماً أثناء بمساعدة الزميل

١٨



- ١- رفع الجسم عالياً
٢- رفع الجسم عالياً والثني أماماً أسفل



- ٢٠_ (أ- انبطاح ب- قرفصاء الذراعان مسك قدمي الزميل)

رفع الجذع عالياً



- ٢١_ (أ- رقاد الرجلان عالياً ب- جلوس الجثو -
اليدان مسك ذراعي الزميل) دوران الرجلين



- ٢٢_ (وقوف مواجهة مسك قدم الزميل)

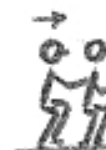
الوثب لأعلى



- ٢٣_ (أ- وقوف ب- وقوف خلف الزميل
الذراعان تشبيك حول خصر الزميل)

أ- يقوم بالجري للأمام

ب- يجري مع مقاومة متوسطة



- ٢٤_ (أ- وقوف ب- خلف الزميل الذراعان على ظهر الزميل)

أ- يقوم بالجري مع دفع الزميل

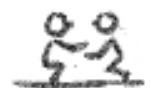
ب- يجري مع مقاومة متوسطة



- ٢٥_ (وقوف فتحاً مواجه الركبتان مثنيتان قليلاً
الذراعان أماماً أسفل) التحرك ومحاولة كل واحد
منهما لمس ركلة الزميل وعدم السماح للزميل بلمس ركبته



- ٢٦_ (انبطاح مائل مواجه) محاولة كل منهما لمس كف
الزميل وعدم السماح للزميل بلمس كفه



- ٢٧_ (قرفصاء مواجه - الذراعان أماماً) التحرك بالوثب
ومحاولة كل منهما دفع الزميل لإبقائه على الأرض



- ٢٨_ (جلوس طويل - ظهر لظهر - اليدان تشبيك من المرفقين)

تبادل ثني الرجلين والصعود على ظهر الزميل



رفع الجسم عاليا
من وضع الرقود

١٩



رفع الصدر عاليا من
وضع الانطباع

٢٠



٢١



دوران الرجلين
من وضع الرقود

٢٢



٢٣



رفع الجذع عاليا من قبل الرجلين

٢٤



توضع الأقماع أو الأعلام على شكل قاطرة واحدة أو قاطرتين بين كل قمع والآخر من ١-١,٥ متر حسب نوع الجري عند الأقماع من ١٠-١٢ قمع أو حسب تقدير المدرس أو المدرب

يقف اللاعبون على بعد من ١٠-١٥ م من أول قمع حيث يتم الجري بالهرولة إلى القمع الأول الملعب منطقة الجراء

١- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) والوجه للأمام



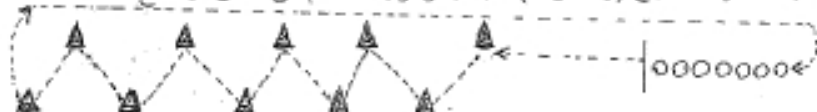
٢- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) للجانب والوجه للأمام



٣- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) والوجه للأمام من داخل الأقماع



٤- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) للجانب والوجه للأمام من داخل الأقماع



٥- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) والوجه للأمام من خارج الأقماع

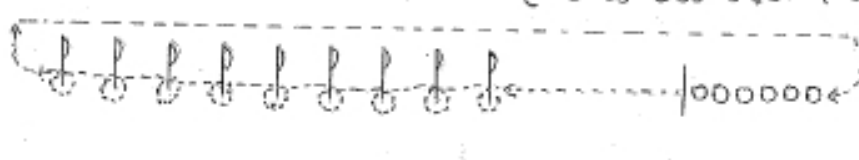
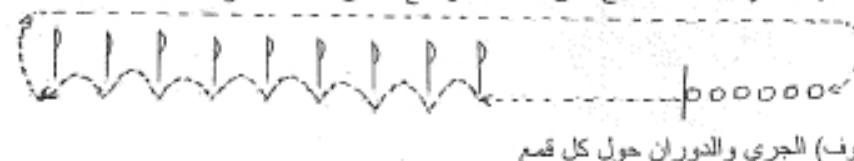
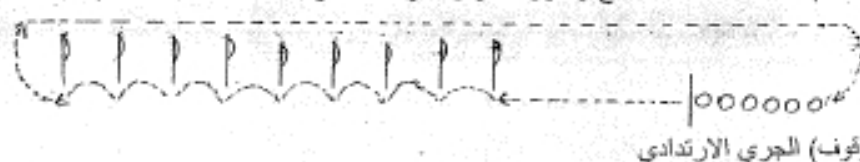
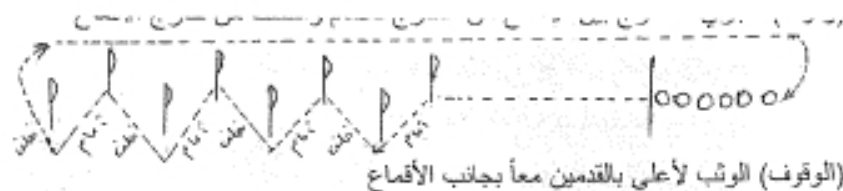


٦- (وقوف) الجري المتعرج (زيك زاك) للجانب والوجه للأمام من خارج الأقماع



٧- (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع من الداخل للأمام والخلف من داخل الأقماع





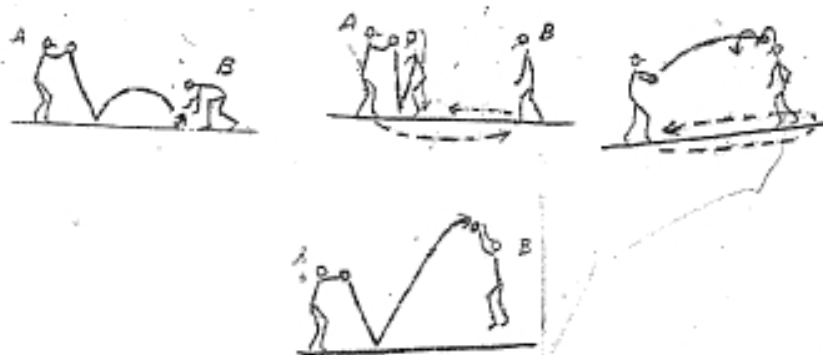
ثانياً : الاحماء بالكرة

أولاً - إفرادياً :

- أ- تقطيط الكرة بمختلف أجزاء الجسم :
- بوجه القدم ،باطن القدم بالجانب الخارجي للقدم (بالفخذ، بالرأس).
- رفع الكرة أماماً عالياً والجري لاستقبال الكرة والسيطرة عليها.
- ب- الجري بالكرة وإظهار جميع المهارات التي يتحلى بها اللاعب.

ثانياً مع الزميل :

- أ- التمرير للزميل المواجه
- تبادل التمرير الأرضي بين الزميلين مع الحركة للأمام والخلف.
- الزميل الأول يمرر كرة متوسطة الارتفاع والثاني يمرر عالياً.
- الزميل يمرر عالياً ليعيدها له زميله المقابل بالرأس.
- ب- مع الزميل والمنافعة بينهما (١٥-٢٠م) التمرير والحركة للسيطرة على الكرة وإعادة التمرير.
- ت- الزميل يمرر الكرة وعلى الآخر استلام الكرة والسيطرة عليها والجري بها حتى يصبح خلف الزميل الممرر.
- ث- مع الزميل أو حتى (٢-٣) لاعبين التمرير للزميل من مسافة (٢٠-٢٥)م استقبال الكرة وعمل حركة مراوغة والانطلاق لمسافة (٥٠)م.
- ج- بعد أداء عدد من الحركات يتم التبدل بين الزميلين ومعاودة الأداء.
- ح- مباراة على شكل لعبة تنس بكرة القدم بين ٣*٣ أو ٤*٤.



نماذج لتمرينات الإحماء بالكرة



١- (وقوف) الوثب الى الامام والى الخلف
من فوق الكرة ثم من جنب الى جنب .



٢- (الوقوف فتحاً والكرة بين القدمين) الوثب للأعلى
مع ضم الرجلين من فوق الكرة .



٣- (الوقوف مع إمساك الكرة بين القدمين) الوثب مع
رفع الركبتين عالياً ثم رفع المعقبين الى الخلف .



٤- (الوقوف مع إمساك الكرة بين القدمين) الوثب
في المكان ثلاث مرات ثم قذف الكرة بالقدمين
الى الامام والأعلى ثم مسكها باليدين .



٥- (الوقوف مع إمساك الكرة بين القدمين) الوثب
لرفع الكرة الى خلف الجسم عن طريق دفع المعقبين
للخلف . ثم الدوران للخلف نصف دورة لتكنم الكرة .



٦- (الوقوف مع إمساك الكرة بيد واحدة) رفع الرجل
الى الامام بالتبادل مع تمرير الكرة من اسفل الساق
المرفوعة من يد لآخرى



- ٧- (الوقوف فتحا - الذراعان خلف الظهر وممسكة بالكرة)
قذف الكرة امام الجسم من فوق الراس ثم امتصاصها
بمشط القدم قبل وصولها للارض .



- ٨- (الوقوف فتحا، الذراعان تمسكان بالكرة عاليا)
ثني الجذع الى الامام والاسفل، ثم الثني مع اللف
لمس الساق البعيدة من خلف الفخذ القريبة .



- ٩- (الوقوف فتحا والذراعان عاليتان تمسكان بالكرة)
تقوس الجذع مع ترك الكرة تسقط على الارض ثم
الدوران لامتصاص الكرة بعد ارتدادها عن الارض .



- ١٠- (الجلوس والركبتان مثنيتان قليلا ونعل القدمين على الارض)
الكرة ممسوكة باليدين امام الصدر قذف الكرة باتجاه الراس ثم
ضربها بالرأس الى الامام والاعلى ثم الوقوف لامتصاص الكرة .



- ١١- (الجلوس في التمرين السابق) ضرب الكرة
الى الارض ثم الوقوف وكنم الكرة .



- ١٢- (انبطاح_ الذراعان عاليتان تمسكان بالكرة)
تقوس الجذع لضرب الكرة على الارض ثم
الوقوف لمسكها او امتصاصها

١١ - رسي سرجيين - اسراس ممدودين

امام الجسم وممكناتان بالكرة

(ضرب الكرة على الارض، الوثب

لضربها بالرأس بعد ارتدادها، ثم كتمها.



١٤ - (جلوس طويل - مسك الكرة بالقدمين)

نحرجة الجسم الى الخلف حتى تلمس الكرة

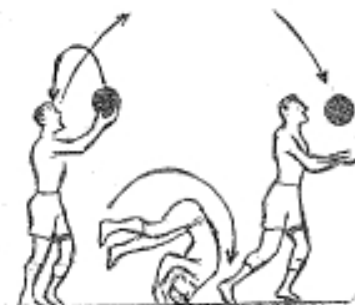
الارض من فوق الرأس.

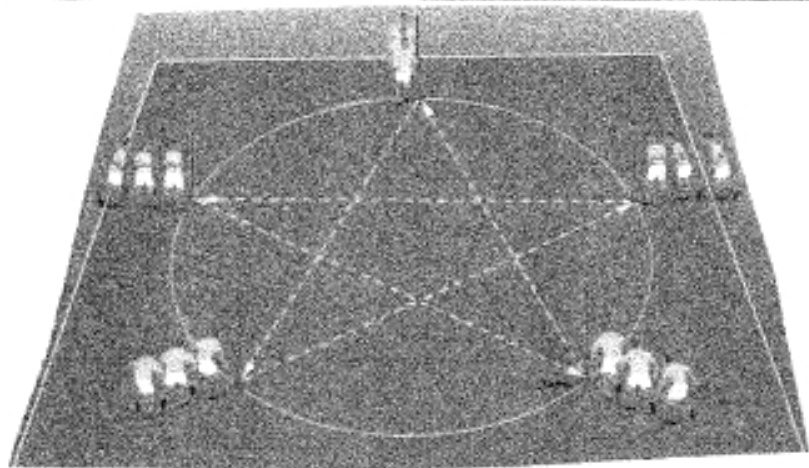
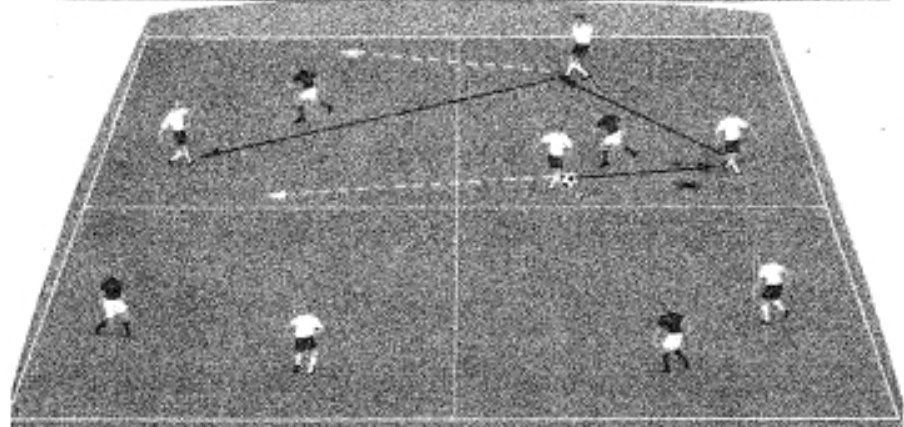
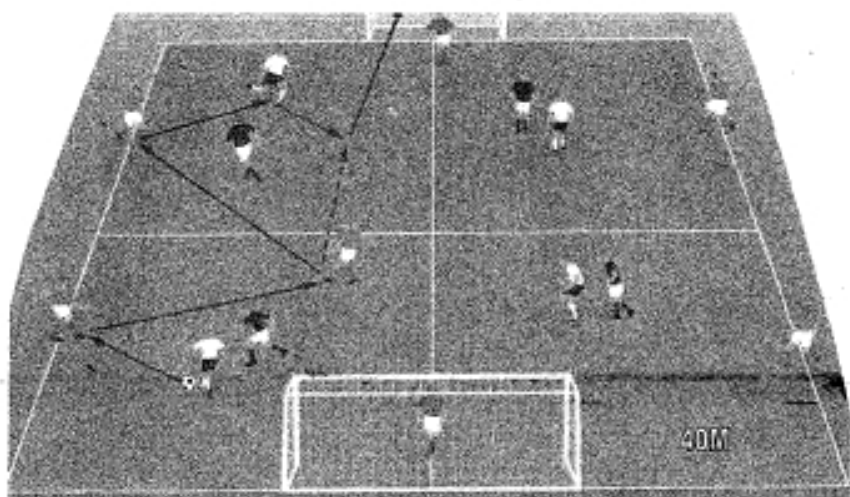


١٥ - وقوف مع مسك الكرة امام الجسم (قذف الكرة

باتجاه الرأس ثم ضربها بالرأس للامام والاعلى ثم

اداء نحرجه امامية ثم وقوف لمسك الكرة.





ثالثاً: الإحماء بالألعاب تمهيدية (الألعاب صغيرة) بالكرة

١. كرة القدم المصغرة :

يستخدم النوع من الألعاب المصغرة لواجبات تتعلق باللياقة البدنية و أيضاً واجبات تكتيكية و واجبات جزئية تكتيكية.

مثلاً : ٢ ضد ٢ في مساحة محددة، أو ٣ ضد ٣ ضمن منطقة الجزاء، أو ٤ ضد ٤ مابين منطقة الجزاء وخط المنتصف، أو ٥ ضد ٥ في منتصف الملعب بالعرض، أو ٧ ضد ٧ على كامل الملعب .



٢. كرة العراك :

الأدوات : كرة طيبة

الملعب : منطقة الجزاء أو ضائلة

كل فريق من ٥-٨ يحاولون إما وضعها خلف خط القاعدة من خلال تمريرها فيما بينهم والجري بالكرة أو مرتبة لا يسمح بلعب الكرة بالقدم ، مسموح بمحاولات استخلاص الكرة من اللاعب.



٣-كرة نداء الأرقام :

التوضع في قاطرتين متقابلتين جالسا بينهما (الكرة) كل لاعب يأخذ رقما من (١-٥) حسب العدد ولكل فريق وعند المناداة على رقم ما ينهض صاحب الرقم من كل فريق ليحاول الوصول بسرعة إلى الكرة وحملها وإيصالها إلى آخر قاطرته.



٤-الكرة من فوق الحبل من وضعية الجلوس :

الأنواع : كرة طبية

ملعب مع خط منتصف ٥*٥ م

فريقان : كل منهما ٥-٧ عيين، جالسين على الأرض مع حبل على ارتفاع (١) متر
فكرة اللعبة : يحاول كل فريق رمي الكرة من فوق الحبل لمحاولة استقبلها في أرض الخصم ويسمح بمسك الكرة أولا ورفعها ثانيا مع حساب النقاط حتى مثلا : ١٠-١٥ نقطة
أو من يحرز نقاطا أكثر بزم من محدد.
للتنوع يمكن استخدام كرتين.



رابعاً: الاحماء باللعب تمهيدية (اللعاب صغيرة) بدون كرة

١- تعال معي أو اهرب :

يتوضع اللاعبون حول محيط دائرة بحيث يشكلون قطرات كل قاطرة من (٤ - ٥) لاعبين خلف بعض، ويبقى أحد اللاعبين خارج الدائرة .

عند البدء يجري اللاعب المتواجد خلف اللاعبين، وفجأة يلمس أحد اللاعبين ويقول له إما تعال معي فعلى جميع لاعبي القاطرة وقتها الجري وراء اللاعب الأول وحول الدائرة للعودة إلى مكان البدء آخر لاعب لا يفضم إلى المجموعة بل يؤدي الدور مجدداً ، وفي حال نادى اللاعب اهرب، فعلى اللاعبين الجري بالاتجاه المعاكس.



٢- مسابقة الفرسان :

- التوضع حول دائرة كبيرة بمسافة فاصلة (٣) م وكل اثنين معاً، أحدهما على كتفي زميله ويسمى الفارس، عند الإشارة يقفز اللاعب المحمول ويبدأ بالجري حول محيط الدائرة بسرعة ليعود إلى مكانه ويقفز على كتفي أو ظهر زميله ليحملة، الفائز من يصل أولاً.



٣- لعبة لمس الزميل :

- يتوضع (٦) لاعبين بشكل قاطرة وراء بعض مع مسك الزميل الأمامي من الوسط ويقف مواجه المجموعة لاعب آخر . عند شارة البدء يتحرك اللاعب لمحاولة لمس آخر لاعب في المجموعة (الذي) بينما يحاول الأمامي من المجموعة الإغاقاة والمناورة بالتنسيق مع بقية المجموعة لمنعه من ذلك.



عناصر كرة القدم:

تقسم عناصر كرة القدم إلى أربعة أقسام رئيسية:

١- التكتيك (المهارات الأساسية)

٢- التكتيك (الأداء الخططي)

٣- اللياقة البدنية

٤- القانون

المهارات الأساسية في كرة القدم: (التكتيك)

تقسم المهارات إلى:

- المهارات الأساسية بالكرة
- المهارات الأساسية بدون كرة
- المهارات الأساسية بالكرة :

١ - ضرب / ركل / الكرة بالقدم ،ويقسم إلى

أ - ضربات كثيرة الاستعمال وهي :

- ١ - ضرب الكرة بياطن القدم ،
- ٢ - ضرب الكرة بالمشط الداخلي
- ٣ - ضرب الكرة بالمشط الخارجي
- ٤ - ضرب الكرة بوجه القدم

ب- * ضربات قليلة الاستعمال وهي :

- ١ - ضرب الكرة بمن القدم (البوز)
- ٢ - ضرب الكرة بكعب القدم
- ٣ - ضرب الكرة بالركبة أو الفخذ
- ٤ - ضرب الكرة بأسفل القدم
- ٥ - ضرب الكرة بخارج القدم
- ٦ - ضرب الكرة للخلف
- ٧ - ضرب الكرة المزدوجة (ديل كيك)
- ٨ - الضربة المقصية
- ٩ - ضرب الكرة للولبية بالمشط الخارجي والداخلي

٢ - السيطرة على الكرة

- بياطن القدم - بأسفل القدم - بالوجه الخارجي للقدم - بالفخذ - بالصدر - بالرأس - بوجه القدم

- أ - إيقاف الكرة الأرضية المتحركة
- ب - كتم الكرة العالية بمساعدة الأرض
- ج - امتصاص الكرة العالية
- د - سحب الكرة من الحركة

٣ - ضرب الكرة بالرأس:

تستخدم هذه المهارة: للتصويب على المرمى، للتحرير إلى الزميل، تشتيت الكرة والدفاع عن المرمى.

أشكال ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة من الثبات • للأمام، للجانب، للخلف.
- ضرب الكرة من الجري.
- ضرب الكرة من الوثب • ارتقاء مزدوج بالقدمين معا، يقدم واحدة.
- ضرب الكرة من الطيران • للأمام، للجانب.

٤ - رمية التماس:

٥ - الجري بالكرة:

يهدف الجري بالكرة إلى كسب مسافة، تجاوز المنافس، للمعاينة وتأخير اللعب.

أنواع الجري بالكرة:

- أ - الجري بالكرة مع ضربها بالمشط الخارجي.
- ب - الجري بالكرة مع ضربها بالمشط الداخلي.
- ج - الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأمامي.
- د - الجري بالكرة مع ضربها بباطن القدم.

٦ - الخداع بالكرة:

- الركلة الخدعة.
- الخداع مع لف الجذع.
- الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية.
- الخداع بليهام المنافس بركل الكرة لكنه يستمر باللعب.
- الخداع بالتحويل جانباً ثم لعب الكرة في الجانب الآخر.
- الخداع مع لف الجذع لحماية الكرة.
- الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع.
- الخداع عن طريق تغيير سرعة الجري.

٧ - المهاجمة:

تهدف المهاجمة إلى: استخلاص الكرة من المنافس - إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها - تشتيت الكرة من بين أرجل المنافس - قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس.

أنواع المهاجمة:

- المهاجمة الأمامية أو الجانبية: المهاجمة بالزحقة من الجانب أو الخلف.

٨ - حراسة المرمى:

تتقسم مهارات حارس المرمى إلى ٤ - مهارات دفاعية ٤ - مهارات هجومية .

٤ - المهارات الدفاعية لحارس المرمى:

- وقفة الاستعداد - وضع الرجلين - الجذع - اليدين .
- التقاط الكرات الأرضية - من الثبات - من الجري - من الارتقاء .
- مسك الكرات - بمستوى الصدر - أعلى من الرأس . من الثبات . بالوثب . من الطيران . من الارتقاء .
- الذك . بقبضة واحدة . بقبضتين .
- تحويل الكرات . للخلف وللجانب .
- قطع الكرة بالقدم . من الوقوف . مع الزحقة .

٤ - المهارات الهجومية لحارس المرمى:

- ضربة المرمى .
- ضرب الكرة بالقدم : مباشرة ، بعد ارتدادها من الأرض .
- رمي الكرة باليد : كرياجية ، المقلاع .

* - المهارات الأساسية بدون كرة :

- ١ - الجري . لكي يؤدي الجري الغرض منه يجب مراعاة ما يلي :
 - أن يكون الجري على شكل التطلعات مستمرة ومفاجئة .
 - أن يكون سريعاً .
 - أن يكون الجري بخطوات قصيرة .
- ٢ - الوثب . ينفذ الوثب إما من الثبات أو من الجري ويجب أن يكون توقيته صحيحاً أن تكون الفترة التحضيرية للوثب قصيرة .
- ٣ - وقفة الدفاع . على اللاعب أخذ الوضعية المناسبة عندما تكون الكرة مع المنافس .

- ٤ - الخداع بدون كرة . إن حركات الخداع التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة بدون كرة مهمة جداً ويتوقف نجاحها على الظروف المحيطة باللاعب ومهارة اللاعب .

المهارات الأساسية بكرة القدم

أولاً - ضرب الكرة بالقدم :

- تستخدم القدم بكثرة في اللعب واللاعب الذي لا يتقن هذه المهارة لا يمكن أن نعدّه لاعباً جيداً وتستخدم هذه المهارة ١ - للتمرير إلى الزميل ٢ - للتصويب على المرمى ، ٣ - ضربات البداية و الركنية والجزاء والحرّة ، ٤ - تشتيت الكرة .

- قواعد عامة في مهارة ضرب الكرة بالقدم :

- وعم الاختلاف الحركي في أنواع ضرب الكرة بالقدم إلا أن هناك قواعد مشتركة يجب مراعاتها
- ١ - رجل الارتكاز : تكون مثنية عند مفصل الركبة قليلاً وتحمل وزن الجسم أثناء الأداء وتساعد على نقل القوة إلى الكرة مع ملاحظة موقع رجل الارتكاز .
- ٢ - الرجل الضاربة : في جميع الضربات يكون مفصل القدم مشدود لمنع الإصابات ولدقة التصويب وتراجع الرجل الضاربة لزيادة سرعة الكرة .
- ٣ - الجذع : له دور هام في جميع أنواع ضرب الكرة حيث يساعد على توجيه الكرة أرضية أو عالية .
- ٤ - الذراعان : تكونان مثبتيّتان وتحافظان على توازن الجسم .
- ٥ - النظر : يكون على الكرة عند المبتدئين أثناء ضرب الكرة .

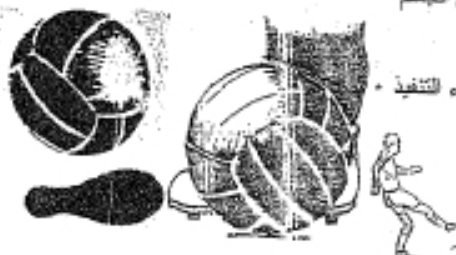
أ - * الضربات كثيرة الاستعمال :

- ١ - ضرب الكرة بباطن القدم : أهميته واستعماله : يتميز هذه المهارة بالدقة حيث يتم ضرب الكرة في منطقة كبيرة من القدم وتستخدم للتصويب على المرمى من مسافة قريبة وفي التمريرات القصيرة وأهم عيوبه بطء سير الحركة .

شرح المهارة :

- القدم : مستقيمة إلى الكرة وصوبداً على جهة التصويب .
- رجل الارتكاز : تكون إلى جانب الكرة وموازية لها ويعبده عنها من ٨ إلى ١٢ سم ومقمنة رجل الارتكاز تكون باتجاه التصويب، المواق مثنية من مفصل الركبة وفي لحظة التصويب تحمل وزن الجسم الرجل الضاربة : في الخطوة الأخيرة تارجح الرجل الضاربة من الخلف إلى الأمام وتدار الرجل بأكملها من مفصل الحوض إلى الخارج وتشكل القدم الضاربة مع قدم رجل الارتكاز زاوية مرتفعة قليلاً وموازية للأرض مفصل الرجل الضاربة مشدود والرجل مثنية من مفصل الركبة .
- ويتم لمس الكرة بباطن القدم في منتصف الكرة .
- الجذع : يكون مثلاً " قليلاً " إلى الأمام ، وتكون جميع عضلات الجسم مشدودة .
- الذراعان : مثبتيّتان من المرفقين وتحافظان على توازن الجسم .
- النظر : يكون على الكرة لحظة التنفيذ .
- أهم الأخطاء الشائعة :

- مفصل قدم الرجل الضاربة لم يكن مشدوداً أثناء التنفيذ .
- لم تدر الرجل المنفذة من مفصل الحوض .
- قدم رجل الارتكاز لم تكن إلى جانب الكرة .
- الجذع مائل إلى الخلف .
- ملاسة الكرة لم تكن في منتصفها .



٤- ضرب الكرة بالمشط الداخلي:

أهميته واستعماله : إن مشط القدم هو المنطقة المحصورة بين قاعدة الإبهام وبداية باطن القدم . يستعمل هذا النوع من الركل في التمريرات الأرضية والمتوسطة والعالية، في التصويب على المرمى، للضربات الركنية، في ضربة المرمى، في الرفعات من الجناحين .

شرح المهارة :

التقدم : يكون التقدم سريعاً في الخطوات الأولى وبطيئاً في الخطوات الأخيرة وبشكل قوس أو مائل بالنسبة إلى اتجاه التصويب وبزاوية تتراوح من ٣٠ إلى ٤٠ درجة .

رجل الارتكاز : تقع إلى جانب الكرة وخلقها ويعدة عنها من ٢٥ إلى ٣٠ سم تقريباً ومثنية قليلاً عند مفصل الركبة، مقدمة قدم رجل الارتكاز تتجه بشكل مائل إلى جهة التصويب . خلال المرحلة للتخصيرية للرجل الضاربة تميل رجل الارتكاز إلى خارج الجسم مما يساعد على نقل وزن الجسم عليها .

الرجل الضاربة : تأرجح الرجل الضاربة للخلف مع ثني مفصل الركبة ثم تتقدم الرجل الضاربة للأمام باتجاه الكرة وعلى شكل قوس مع شد مفصل الركبة وتنتي مشط القدم للأسفل ، تركز الكرة في مركزها الجذع : في الخطوات الأخيرة يتم نقل وزن الجذع إلى رجل الارتكاز في التمرير الأرضي ، أما إذا أراد اللاعب ركل الكرة عالية ينقل وزن جذعه للخلف عند ضرب الكرة .

النظر : يكون على الكرة لحظة التصويب .

أهم الأخطاء الشائعة:

- أثناء التنفيذ لم تكن الرجل الضاربة مشدودة للأسفل من مفصل القدم ، ومقدمة القدم كانت إلى خارج الجسم .
- التقدم لم يكن بشكل قوس وهذا ما أدى إلى دوران الكرة بشدة .
- ميل الجذع للخلف كثير لحظة التصويب .



الشكل : يوضح ضرب الكرة بمشط القدم الداخلي.

ضرب الكرة بمشط القدم

ضرب الكرة بوجه القدم:

إن وجه القدم هو المنطقة المحصورة بين منشأ أصابع القدم وحتى مفصل القدم أو مكان رباط الحذاء من الأمام. يستخدم وجه القدم بكثرة عند لاعبي كرة القدم لما له من تأثير فعال في التصويب على المرمى. وفي الضربات الحرة وفي ضربة المرمى، ويرجع سبب قوة هذه الضربة إلى أن:

- الأداء يتم من خلال الجري وهذا بدوره يؤدي إلى سرعة الكرة.
- الحركة التحضيرية للرجل الضاربة ذات مدى كبير.
- تمركز القوة وانتقلها إلى الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة من القدم.
- الوضع التشريحي: بقاء الجسم والرجلين في الوضع الطبيعي دون تغيير.



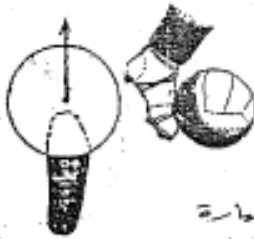
شرح المهارة:

- التقدم: يكون مستقيماً إلى الكرة وعمودياً على جهة التصويب، وأثناء التقدم تكون الخطوة الأخيرة أطول من باقي الخطوات ليكون هناك متسع من الوقت للتحضير لمرحلة الرجل الضاربة.
- رجل الارتكاز: تكون إلى جانب الكرة وموازية لها وتبعد عنها بمقدار ١٠ - ١٥ سم، يوز قدم الارتكاز يتجه باتجاه التصويب، الرجل مثنية من مفصل الركبة وتحمل وزن الجسم.
- الرجل الضاربة: تتراجع الرجل الضاربة للخلف من مفصل الحوض وتمتد الذراع المخالفة للرجل الضاربة إلى الأمام ويتصب الجذع فيشكل لدينا زاوية حادة بين الساق والفخذ يستحسن المحافظة عليها أثناء الحركة التقدمية للرجل إلى أن تصبح الركبة فوق الكرة. إن الرجل الضاربة تتحرك أثناء التنفيذ على قوس دائرة، فإذا كانت الكرة أمام تلك الزاوية فإن ملامسة الكرة يتم عند ارتفاع الرجل إلى أعلى أي على قوس الدائرة وهذا يؤدي إلى ارتفاع الكرة عالياً، أما إذا كانت الكرة موجودة قبل تلك الزاوية، فإن طيران الكرة سيكون أفقياً، وفي لحظة الركل يثبت مفصل قدم الرجل الضاربة مع شد مشط القدم للأسفل ويتم الركل في منتصف الكرة الخلفي.
- الجذع: إن عملية الشد القوسي تظهر بوضوح وخاصة في المرحلة التحضيرية.
- الذراعان: أثناء أرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف تمتد الذراع المعاكسة إلى الأمام مع ثني الذراع الأخرى قليلاً من المرفق وعودتها للخلف وذلك للمحافظة على توازن الجسم.
- النظر: يكون على الكرة في لحظة التصويب.



الأخطاء الشائعة عند ضرب الكرة بوجه القدم:

- ارتقاء قدم الرجل الضاربة وعدم ثباتها في مفصل القدم أثناء الأداء، مما يؤدي إلى إصابة مفصل القدم وعدم دقة التمرير.
- رجل الارتكاز غير موازية للكرة أثناء الأداء وهذا إلى عدم وقوف اللاعب بثبات أثناء تنفيذ المهارة.
- التقدم إلى الكرة لا يكون عموديا. هذا يؤدي إلى عدم إصابة الكرة بالوجه الأمامي.
- رأس قدم الرجل الضاربة غير مشدودة للأسفل تماما ويحصل هذا غالبا عند المبتدئين خوفا من الإصابة.
- الجذع والركبة غير متثبتين فوق الكرة تماما أثناء الأداء، وهذا يؤدي إلى طيران الكرة عاليا.



رسم يشرح وضع الجسم أثناء أداء المهارة

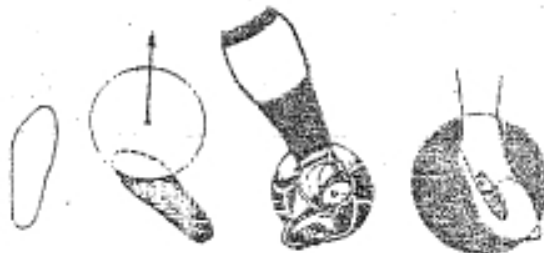


ضرب الكرة بالمشط الخارجي للقدم

أهميته واستعمالاته : نظرًا للمساحة الكبيرة التي يتم بها لمس الكرة بالمشط الخارجي يعد هذا النوع من الضربات المهمة جدًا للاعبين خصوصًا المهاجمين. والمشط الخارجي للقدم هو المنطقة الوحشية للقدم والمحصورة بين منشأ الأصبع الصغير للقدم ووسط القدم الخارجي وهو عبارة عن سطح مستو مناسب جدًا لركل الكرات المتحركة ويفضل على مهارة الوجه الأمامي لدى اللاعبين ذوي الأقدام الكبيرة لخوفهم من الإصابة، ويستعمل الوجه الخارجي في التمرير والتصويب على المرمى وبخاصة التمرير المفاجئ من خلال قيادة الكرة وكذلك في التصويب الأولي.

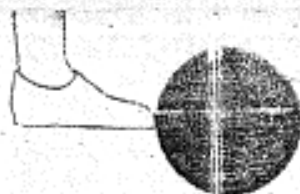
شرح المهارة :

- التقدم يكون مستقيمًا إلى الكرة وعموديًا على جهة التصويب.
- رجل الارتكاز : تكون إلى جانب الكرة وعلى بعد ١٥ إلى ٢٠ سم وبشكل لا تعيق فيه عمل الرجل الضاربة، رأس قدم رجل الارتكاز باتجاه سير الكرة، مفصل الركبة مثني قليلًا ووزن الجسم يقع على رجل الارتكاز تقريبًا أثناء الأداء.
- الرجل الضاربة : في المرحلة التحضيرية توضع الرجل بكاملها إلى الخلف من مفصل الحوض، وأثناء الحركة التقدمية للرجل يدار مشط قدم الرجل من مفصل القدم إلى داخل الجسم. في لحظة الركل تشد عضلات الجسم. ضرب الكرة يتم بالوجه الخارجي وفي مركزها.
- الجذع : يكون مثاليًا إلى الأمام مع دفع الكتف المضادة للرجل الضاربة إلى الأمام.
- الذراعان : تعمل الذراعان منذ بداية المهارة وحتى انتهائها بشكل متعاكس مع شبيههما قليلًا من المرفقين للمحافظة على توازن الجسم.
- النظر : على الكرة لحظة التصويب.



ب - *الضربات قليلة الاستعمال:

١ - ضرب الكرة بسن القدم (بوز القدم):
يستعمل هذا النوع من الركل عندما تكون أرض موحلة أو مغطاة بالثلج أو في بعض الحالات
الدرجة الأخرى كتشتيت الكرة من أمام المهاجم أو التمديد على الهدف بوجود عدد كبير
من اللاعبين داخل منطقة المرمى (الزحمة) .



شرح المهارة:

تكون رجل الارتكاز بمحاذاة الكرة تقريباً ومن قدم الارتكاز باتجاه مسار الكرة.
الرجل الضاربة مرفوعة قليلاً عن الأرض ومشدودة من مفصل القدم. أثناء التنفيذ يلامس بوز القدم
الكرة في منتصفها.

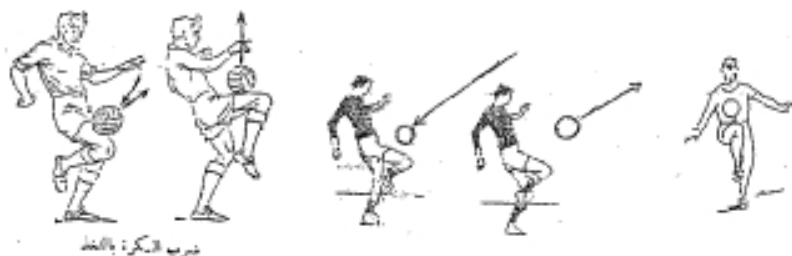
٢- ضرب الكرة بكعب القدم:
من الركلات القادرة في كرة القدم، يستعمل في التمرير والتصويب المفاجئ على المرمى، ويقسم إلى ثلاثة أقسام:

- أ- ركل الكرات الثابتة أو المتحركة على الأرض.
- ب- ركل الكرات العالية مع سحبها من خلف اللاعب.
- ج- ركل الكرة بالكعب لتمر من خلف القدم الثابتة.



٣- ضرب الكرة بالركبة أو الفخذ:
خلال المباراة يتواجد اللاعب في أوضاع لا يتمكن فيها من ركل الكرة بالقدم ولا بالرأس ولا بد أن يستعمل هذا الفخذ وركبته، هذا النوع من الركل يستخدم إما للتمرير أو التصويب أو تشتيت الكرة.

- شرح المهارة:
- رجل الارتكاز: تكون في جهة التصويب.
- الرجل الضاربة: مثنية من مفصل الركبة، ويتم للركل بدفع الفخذ إلى الأمام من مفصل الحوض.



ضرب الكرة بالفخذ

٤- ضرب الكرة بأسفل القدم:

وهي من الركلات النادرة في كرة القدم وتستعمل للتمرير لمسافة قصيرة وتنفذ على شكلين:
إما بعد ارتطام الكرة على الأرض أو مباشرة على الكرات نصف الطائرة.

- شرح المهارة:

- رجل الارتكاز: تكون في جهة التصويب ومثلية قليلاً من الركبة.
- الرجل الضاربة: مشط القدم الضاربة مشدودة كيراً باتجاه عظم القصبة، مفصل الركبة مثني. يتم تنفيذ المهارة بأسفل القدم عن طريق مد الرجل من مفصل الركبة.



٥- ضرب الكرة بخارج القدم:

يستعمل هذا النوع من الركل في التمريرات القصيرة العرضية المباشرة ومن خلال حركات الخداع، ولتنفيذ هذه المهارة تستخدم المنطقة الوحشية للقدم ولأن هذه المنطقة من القدم ذات سطح صغير، فإن الكرات التي تنفذ بخارج القدم بطيئة ولولبية وتنقصها الدقة.

- شرح المهارة:

- رجل الارتكاز: تشكل زاوية قائمة تقريباً مع جهة التصويب.
- الرجل الضاربة: يكون مفصل الرجل الضاربة مشدوداً.
- أثناء التنفيذ تمتد الرجل الضاربة أمام رجل الارتكاز وتلامس الكرة الثابتة أو المتحركة بخارج القدم.
- الجذع: إن عملية الشد القوسي لا تلعب أي دور في هذه المهارة.



٦- ضرب الكرة إلى الخلف :

يستعمل هذا النوع في ركل الكرات الطائرة ذات ارتفاع الصدر وذلك من خلف الرأس إلى الوراء .
شرح المهارة :

- رجل الارتكاز يثبته جداً في مفصل الركبة .
- الرجل الضاربة : تارجح الرجل الضاربة من الأسفل إلى الأعلى وللخلف مع ثني مفصل الركبة قليلاً .
- ويتم ملاسة الكرة بوجه القدم .
- النظر : يكون على الكرة أثناء التنفيذ .



٧- الضربة المزدوجة (الذيل كيك) :

يستعمل المهاجمون أحياناً أن يتفقدوا هذه المهارة في التصويب على المرمى وكذلك المدافعون لإبعاد الكرة في الحالات الحرجة .

شرح المهارة :

يكون التقدم بعكس اتجاه الكرة والخطوة الأخيرة تكون واسعة وتارجح الرجل الضاربة مع سقوط الجسم إلى الخلف وتعود الذراعان للخلف مع تنبهما من المرفقين لاستقبال الأرض بالراحتين لتخفيف الصدمة ، يتم ضرب الكرة بوجه القدم .



٨- الضربة المقصية :

تستعمل هذه المهارة في التصويب على المرمى أو تشتيت الكرة من قبل المدافعين .

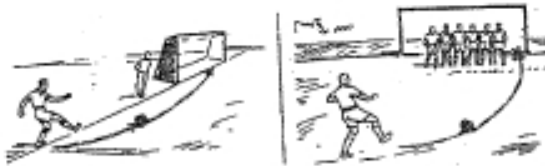
شرح المهارة :

يتم الارتقاء على قدم الرجل الضاربة ثم تتقدم ساق الرجل المؤرجحة للأمام والأعلى لجانب الكرة وأثناء عودتها للأرض ترتفع الرجل الضاربة إلى الأمام والأعلى وتضرب الكرة بوجه القدم .



٩- الضربة اللولبية بالمشط الداخلي أو الخارجي :

تستعمل هذه المهارة في التصويب والتمرير وخاصة عند تنفيذ الضربات الحرة والركنية .
إن كل أنواع ضرب الكرة بالقدم يمكن تحويلها إلى لولبية وذلك عندما يلمس اللاعب الكرة في طرفها حتى تأخذ دورانا في مسارها ، ورغم انحراف الكرة في طيرانها إلا أنها تصل لهدفها ، وخاصة عند ضربها بالمشط الداخلي أو الخارجي للقدم .



الخطوات التعليمية في تدريب ضرب الكرة بالقدم

- ١- الشرح النظري.
- ٢- عرض الحركة.
- ٣- تنفيذ سير الحركة بدون كرة.
- ٤- تنفيذ الحركة بكرة بدون جري الاقتراب.
- ٥- جري الاقتراب ولعب الكرة للزميل.
- ٦- قيام أحد اللاعبين بلعب الكرة مباشرة واللعب الآخر بلعب الكرة بعد ايقافها.
- ٧- اللاعبين يقومان بتمرير الكرة مباشرة بينهما.
- ٨- اللاعبين يقومان بتمرير الكرة مباشرة باستعمال القدمين بالتناوب اليميني ثم اليسرى.
- ٩- زيادة المسافة الفاصلة بين اللاعبين.
- ١٠- التمرير بين نقطتي علام من ١ إلى ٢ متر.
- ١١- القيام بحركات إضافية أثناء أداء التمرير (كالجري خلف الزاوية ثم لعب الكرة).
- ١٢- تغيير أشكال وتوضعات اللاعبين على شكل مثلث، مربع، دائرة، قاطرة.

الخطوات التعليمية في ضرب الكرات الطائرة بالقدم

- ١- يرمي أحد اللاعبين الكرة بيده لزميله ويعيدها الآخر له في الهواء بعد ارتطامها بالأرض.
- ٢- يرمي أحد اللاعبين الكرة بيده لزميله ويعيدها الآخر له مباشرة في الهواء.
- ٣- يركل كلا اللاعبين الكرة فيما بينهما بعد ارتطامها بالأرض.
- ٤- يركل أحد اللاعبين الكرة مباشرة في الهواء ويعيدها الآخر بعد أن ترتطم بالأرض.
- ٥- يمرر كلا اللاعبين الكرة فيما بينهما في الهواء.



الطرق الأخرى في التدريب على ضرب الكرة بالقدم

- ١- تنفيذ المهارة من التوضع في المثلث.
- ٢- تنفيذ المهارة من التوضع في المربع.
- ٣- تنفيذ المهارة من التوضع في الدائرة.

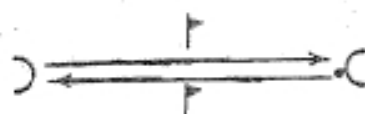


تمارين عامة لتثبيت مهارة ضرب الكرة بالقدم

التمرين الاول :

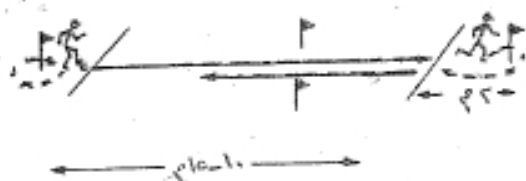
الاستعمالات : باطن القدم ، الوجه الامامي - المشط الداخلي .

شرح التمرين : تركل الكرة مباشرة بين لاعبين المسافة بينهما ١٠ متر بشرط ان تمر الكرة بين قائمين المسافة بينهما من ١ الى ٢ متر .



التمرين الثاني :

التمرين السابق نفسه ولكن بعد أن يمرر اللاعب الكرة لزميله يدور خلف القائم ثم يعود إلى مكانه .



التمرين الثالث :

الاستعمالات : الوجه الامامي ، المشط الداخلي .

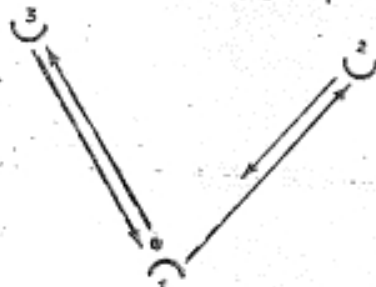
شرح التمرين : المسافة بين اللاعبين تراوح ما بين ٢٥ الى ٣٠ م . يوضع حاجز

في منتصف المسافة ارتفاعه من ٢.٥ الى ٣ م تمرر الكرة بالوجه الامامي أو المشط الداخلي من فوق الحاجز .



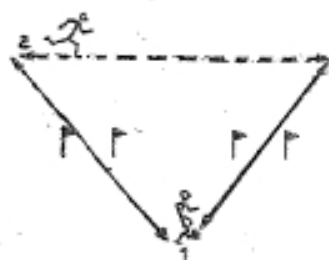
التمرين الرابع :

الاستعمالات : الوجه الامامي والخارجي ، الداخلي ، باطن القدم .
شرح التمرين : اللاعب ١ يمرر الكرة بالتبادل مرة للاعب ٢ ومرة أخرى للاعب ٣ .



التمرين الخامس :

الاستعمالات : المشط الداخلي - المشط الخارجي .



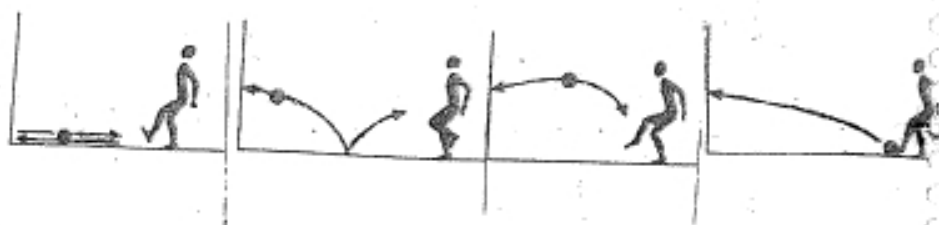
شرح التمرين : اللاعب ٢

يجري حتى الكرة التي يمررها له زميله
اللاعب ١ بين القائمين ثم يعيدها إليه
بالمشط الداخلي أو الخارجي ثم يعود الى
مكانه الاول وينفذ الشيء نفسه بين قائمين
آخرين وهكذا .

التمرين السادس :

الاستعمالات : باطن القدم - الوجه الامامي - المشط الخارجي .

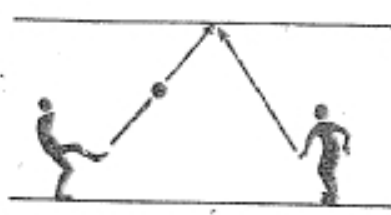
شرح التمرين : يقف اللاعب مقابل الجدار وعلى بعد يتراوح من ٢ م الى ١٠ م
 م يركل الكرة المرتدة عن الجدار إما مباشرة أرضية أو بعد ارتطامها بالأرض أو
 مباشرة في الهواء ويمكن ركلها أيضا بعد إيقافها والسيطرة عليها .



التمرين السابع :

الاستعمالات : باطن القدم - التوجيه الامامي .

شرح التمرين : لاعبان يقفان بعيدين



عن الجدار من ٥ الى ١٠ م ومتجاورين يركل
 كل منهما الكرة بعد ارتدادها بالتناوب بباطن
 القدم أو بالمشط الامامي إما مباشرة أو بعد
 إيقافها .

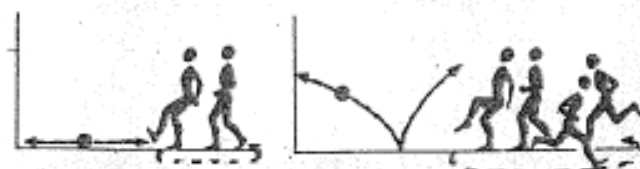
التمرين الثامن :

الاستعمالات : باطن القدم - العرجه الامامي - المشط الداخلي - المشط

الخارجي .

شرح التمرين : يقف اللاعبون متتابعين أما زوجيا أو - عدة لاعبين - على
 شكل قطار مقابل الجدار وعلى بعد ٥ الى ١٠ م . بعد أن يركل اللاعب - أ الكرة
 يجري ليقف في نهاية القطار . يركل اللاعب - ب - الآن الكرة المرتدة من الجدار

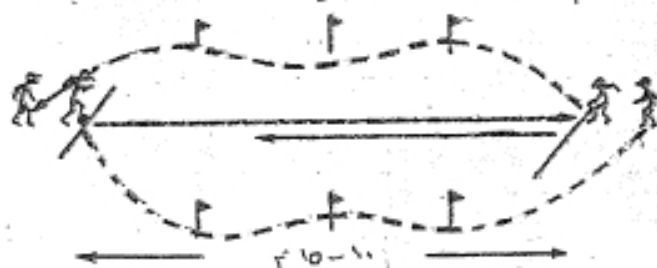
إما بعد إيقافها أو ارتطامها بالأرض أو مباشرة حسب تعليمات المدرب ثم يجري لينضم إلى نهاية القطار وهكذا .



التمرين التاسع :

الاستعمالات : الموجه الامامي - المشط الداخلي - باطن القدم .

شرح التمرين : أربعة لاعبين وكرة واحدة يقف كل زوج مقابل الآخر . بعد أن يركل اللاعب الاول الكرة لزميله المقابل يجري مباشرة بين الاعمدة وينضم للجهة المقابلة . الركل يتم حسب تعليمات المدرب إما مباشرة أو بعد إيقاف الكرة .



التمرين العاشر :

الاستعمالات : باطن القدم - الموجه الامامي - المشط الداخلي - المشط

الخارجي .

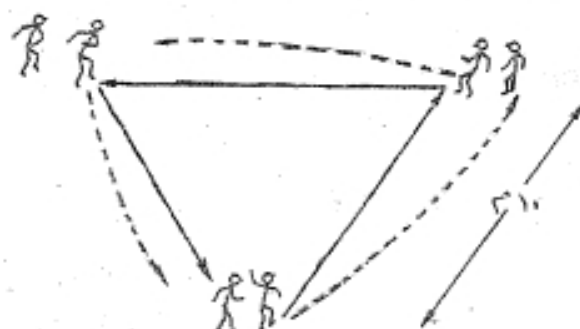
شرح التمرين : يقف لاعبان متقابلان وعلى بعد ٨ م إلى ١٠ م . اللاعب - أ - يمرر الكرة أرضية . اللاعب - ب - يعيدها لزميله مباشرة نصف عالية . بعد عدة تمريرات يتم التبديل .

التمرين الثاني عشر .

التدريب المباشر في المثلث .

الاستعمالات : الضربات كثيرة الاستعمالات .

شرح التمرين : يشكل ستة لاعبين مثلثاً يقف كل زوجين منهم على أحد رؤوس المثلث . اللاعب الذي يركل الكرة يجري باتجاهها وينضم الى المجموعة الجديدة .

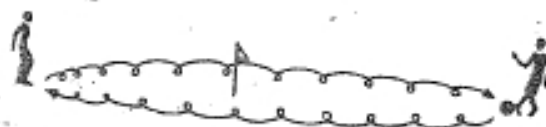


بعد
سجدة

التمرين الثاني عشر :

الاستعمالات : الركل اللولبي .

شرح التمرين : يقف لاعبان متقابلين والمسافة التي تفصل بينهما من ٢٠ الى ٣٠ م وفي المنتصف هناك راية صغيرة ، على اللاعب أن يركل الكرة لزميله بشكل لولبي على أن تمر قرب الراية إما أرضية أو عالية حسب تعليمات المدرب .



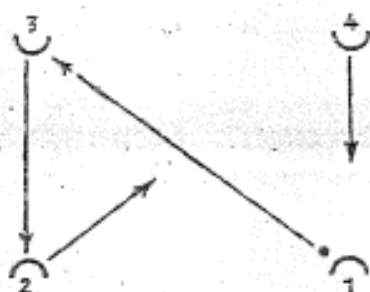
سطح

التمرين الثالث عشر :

الركل في الشكل الرباعي .

• تمرين ١٠ : استعد الداخلي مع باطن القدم •

شرح التمرين : يشكل أربعة لاعبين مستطيلاً أبعاده 10×20 م ويقومون بعد كل تمرير عرضي بتمرير قطري على أن يتم التمرير العرضي ببطن القدم والتمرير القطري يتم بالمشط الداخلي •

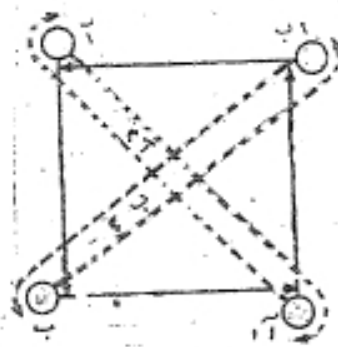


التمرين الرابع عشر :

الركل في مربع مع تبديل المكان •

الاستعمالات : باطن القدم •

شرح التمرين : اللاعب - أ - يفرز الكرة لزميله اللاعب - ب - ثم يجري إلى المكان ٢ • اللاعب ب يستقبل الكرة ثم يمررها للاعب أ في المكان ١ ويأخذ المكان ب وهكذا •



ركل الكرة بعد الدوران *

الاستعمالات : الضربات كثيرة الاستعمال *

شرح التمرين : اللاعب أ يمرر الكرة لزميله اللاعب ب بعد أن ينادي عليه .
اللاعب ب يدور ربع دورة ويمرر الكرة للاعب أ بعد أن ينادي عليه أيضا وهكذا .
يجب أن يتم الدوران تارة لليمين وأخرى لليسار حتى تركز الكرة مرة بالقدم
اليمنى وأخرى باليسرى . المسافة بين اللاعبين من ٨ إلى ١٠ م .

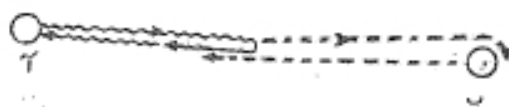


التمرين السادس عشر :

الركل بكعب القدم *

الاستعمالات : كعب القدم *

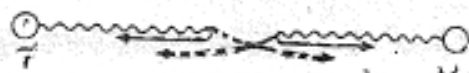
شرح التمرين : يجري اللاعب أ بالكرة باتجاه زميله اللاعب ب ويجري اللاعب ب أيضا وفي الوقت نفسه باتجاه اللاعب أ . عندما يتقاطع اللاعبان يمرر اللاعب أ الكرة بكعب قدمه للاعب ب ويأخذ مكانه . يتطلق الآن اللاعب ب نحو الكرة ويعود بها لينفذ ما قام به زميله .



التمرين السابع عشر :

الاستعمالات : كعب القدم .

شرح التمرين : مثل التمرين السابق الا أن كل لاعب هنا يقود كرتة بنفسه يتقابل اللاعبان يركل كل واحد منهما كرتة بكعب القدم إلى الخلف وينطلق ليأخذ كرة زميله .



التمرين الثامن عشر :

الركل من الدوران .

الاستعمالات : باطن القدم ، الموجة الامامي .

شرح التمرين يقف ثلاثة لاعبين على خط واحد . المسافة بين الاول والثالث من ٨ الى ١٠ م ويستعملون كرتين . اللاعب ب يركل الكرة التي يمررها له اللاعب أ ثم يدور إلى الخلف ويركل الكرة التي يمررها له اللاعب ج . وهكذا بعد مدة يتم تبديل لاعب الوسط .



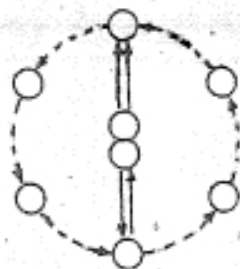
التمرين التاسع عشر :

ركل الكرة من خلال حركة اللاعب .

الاستعمالات : المشط الداخلي .

شرح التمرين : يقف ثلاثة لاعبين كما هو مبين في الرسم . لاعب الوسط ج .

شرح التمرين : يتوزع ستة لاعبين على محيط الدائرة ويقتف لاعبان في المنتصف
ومعهما كرتان بشكل متعاكس . يجري الآن اللاعبون على محيط الدائرة . يمرر
لاعب الوسط الكرة لاحدهم ليعيدها اللاعب المتواجد على المحيط إلى لاعب
المنتصف نفسه .



التمرين الثاني ولعشره :



ثانياً : السيطرة على الكرة (استقبال الكرة) :

إن السيطرة على الكرة يعد من المهارات الصعبة نسبياً في كرة القدم، فهي تتطلب من اللاعب حساسية كبيرة على الكرة بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي وهناك بعض القواعد الهامة التي يجب مراعاتها أثناء استقبال الكرة:

- المحافظة على توازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة .
- يجب أن يتقدم الجزء المراد استخدامه في أثناء أداء المهارة أولاً باتجاه الكرة ثم يتراجع مباشرة للخلف في لحظة الملامسة وذلك لمنع ارتداد الكرة .
- على اللاعب ألا يضيّع وقتاً كبيراً أثناء استقبال الكرة، يجب أن تتم السيطرة بأقل عدد من اللمسات .
- يجب أن تستخدم المهارة المناسبة التي تلي بالغرض المطلوب .
- يجب التأمين على الكرة وحمايتها من الخصم أثناء تنفيذ المهارة وذلك بوضع الجسم بين الخصم والكرة .
- إن المسافة التي تبعد بين المنفذ والخصم تؤثر في اختيار نوع المهارة .
- يجب أن ترتبط مهارة استقبال الكرة بحركات خداع .
- يجب أن لا يظهر للخصم نوع المهارة المستخدمة أثناء استخدام المهارة .

أشكال السيطرة على الكرة (استقبال الكرة):

- ١- إيقاف الكرة الأرضية المنحرجة .
- ٢- كتم الكرة العالية بمساعدة الأرض .
- ٣- امتصاص الكرة العالية .
- ٤- سحب الكرة من الحركة .

١٠ - إيقاف الكرة:

ينفذ على الكرات المتحركة على الأرض، ينفذ عن طريق:

- ١ - إيقاف الكرة بأسفل القدم .
- ٢ - إيقاف الكرة بباطن القدم .

١ - إيقاف الكرة بأسفل القدم:

شرح المهارة:

رجل الارتكاز: مثنية قليلاً من مفصل الركبة حاملة وزن الجسم.

الرجل المنفذة: مرفوعة قليلاً عن الأرض ومثنية من مفصل الركبة تمتد بأكملها باتجاه الكرة.

قدم الرجل المنفذة: مرفوعة فوق الكرة على شكل سقف مائل وأصابع القدم إلى الأعلى وكعب القدم إلى الأسفل وفي لحظة ملامسة الكرة لأسفل القدم يزداد انثناء مفصل الركبة.

الجذع: مائل للأمام.

الذراعان: مرفوعتان ومثنيان من المرفقين إلى جانب الجسم وتصلان على حفظ التوازن.

التنظر: يكون على الكرة.

الأخطاء الشائعة:

- ١ - ضرب الكرة بأسفل القدم عوضاً عن إيقافها.
- ٢ - التوقيت الخاطئ للمس الكرة.
- ٣ - رفع القدم كثيراً عن الأرض فتتم الكرة من أسفل القدم .



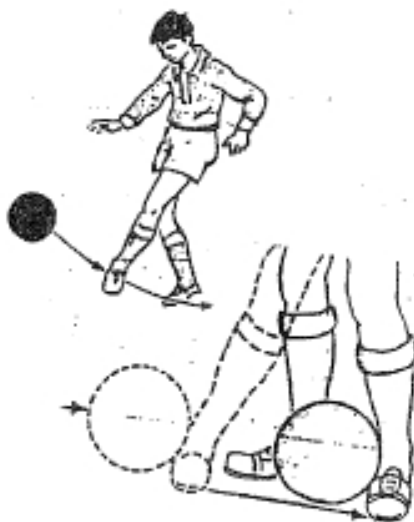
شرح المهارة:

- إن وضع رجل الارتكاز والرجل المنفذة تماماً كما هو الحال في ضرب الكرة بباطن القدم.
- قدم الرجل المنفذة تتقدم أولاً باتجاه الكرة ثم تتراجع معها للخلف في لحظة الملامسة.
- حركة الجذع تكون بعكس حركة الرجل المنفذة.
- الذراعان: تعملان على حفظ التوازن.
- التنظر على الكرة.



الأخطاء الشائعة:

- عندما تتراجع قدم الرجل المنفذة للخلف لامتصاص سرعة الكرة لا تتراجع مع الكرة بنفس الوقت إنما تسبقها أو تتأخر عنها مما يؤدي إلى ارتطام الكرة بباطن القدم وإبعادها عن اللاعب.
- قدم الرجل المنفذة مشدودة.
- عدم تقدم الرجل المنفذة لاستقبال الكرة.



الخطوات التعليمية للمهارتين

- ١ - تنفيذ المهارة بدون كرة مع التأكيد على الحركة التراجعية للقدم المنفذة للتخفيف من سرعة الكرة .
- ٢ - تنفيذ المهارة من الثبات على كرة طرية .
- ٣ - تنفيذ المهارة من الثبات على كرة قدم عادية مع زيادة سرعتها تدريجياً .
- ٤ - إيقاف الكرات المتحركة على الأرض من الحركة وذلك بالتقدم نحو الكرات .
- ٥ - تنفيذ المهارة بالإضافة إلى ربع دورة ينفذها اللاعب باتجاه القدم المنفذة .
- ٦ - تنفيذ المهارة بالإضافة إلى حركة خداع .

٢ - كتم الكرة

ينفذ كتم الكرة على الكرات العالية وبمساعدة الأرض وبخمس مهارات :

١ - كتم الكرة بأسفل القدم :

شرح للمهارة :

- رجل الارتكاز - يكون موقع قدم
- رجل الارتكاز على بعد قدم واحدة
- تقريباً إلى الخلف وإلى جانب المكان
- الموقع أن تسقط عليه الكرة .
- الرجل المنفذة : مثنية من
- مفصل الركبة بمقدمة قدم الرجل المنفذة
- من رفوعة للأعلى ، القدم فوق الكرة على
- شكل ستيف مائل ، وفي
- لحظة ارتطام الكرة بأسفل القدم المنفذة
- ينثني مفصل الركبة للرجل المنفذة
- قليلاً وذلك لتخفيف ارتداد الكرة .
- الجذع : مثني قليلاً إلى الأمام
- الذراعان : مثنيتان من المرفقين
- إلى جانب الجسم ويعملان على
- حفظ التوازن .
- النظر : على الكرة .

الأخطاء الشائعة :

- انزلاق الكرة من أسفل القدم للخلف بسبب عدم ميل القدم للخلف فوق الكرة أو رفع القدم كثيراً
- للأعلى فوق الكرة
- ضرب الكرة بأسفل القدم عوضاً عن إيقاعها .
- عدم توازن الجسم أثناء التنفيذ .



٢- كتم الكرة بباطن القدم :

شرح المهارة

- رجل الارتكاز : تحمل وزن الجسم ، مقدمة قدم الارتكاز متجهة باتجاه وصول الكرة بموقع قدم الارتكاز على بعد قدم واحدة تقريبا إلى أمام المكان المتوقع سقوط الكرة عليه ، الركبة مثنية .

الرجل المنفذة : مثنية من مفصل الركبة ومدارة بكاملها إلى خارج الجسم من مفصل الحوض ، توضع قدم الرجل المنفذة فوق الكرة مباشرة بعد ارتدادها من الأرض وعلى شكل سطح مائل ، عند ملامسة الكرة ترتفع قدم الرجل المنفذة للأعلى قليلا وذلك لامتصاص الصدمة .

الذراعان : مثبتتان من المرفقين إلى جانب الجسم وتعملان على توازنه .

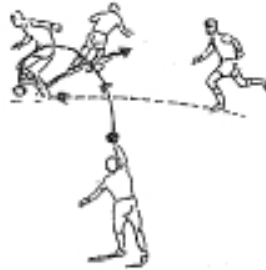
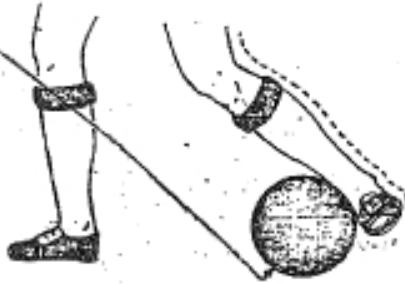


الجذع : مائل للأمام .

النظر : على الكرة .

الأخطاء الشائعة :

- رفع باطن قدم الرجل المنفذة كثيرا مما يؤدي إلى مرور الكرة من تحت داخل القدم .
- الرجل متصلبة مما يؤدي إلى ضرب الكرة بدلا من كتمها .



٣ - كتم الكرة بخارج القدم :

- شرح المهارة :

رجل الارتكاز : تتواجد خلف مكان توقع سقوط الكرة وتحمل وزن الجسم .

- الرجل المنفذة : تمرر الرجل المنفذة من فوق قدم الارتكاز مع توجيه خارج القدم المنفذة نحو الأرض ،

يتم كتم الكرة بالسطح الخارجي للقدم وذلك بعد ارتطامها بالأرض مباشرة ، لحظة

ملامسة الكرة يجب رفع القدم المنفذة قليلا " إلى الأعلى لتخفيف الصدمة .



- الجذع : مائل على رجل الارتكاز .

- فترعان : مثنيتان من المرفقين للحفاظ على توازن الجسم .

- التنظر : يكون على الكرة لحظة الملامسة .

الأخطاء الشائعة :

- وزن الجسم لا يكون على رجل الارتكاز وهذا يؤدي إلى عدم ثبات اللاعب .

- في لحظة كتم الكرة لا يدبر اللاعب خارج قدم الرجل المنفذة نحو الأرض مما يؤدي إلى إصابة الكرة

بطرف خارج القدم وبالتالي اعتماد الكرة عنه .



كتم الكرة بخارج القدم

٤- كتم الكرة بساق واحدة :

شرح المهارة

رجل الارتكاز : مثنية من مفصل الركبة ويتجه قدم الكرة .
الرجل المنفذة : مثنية من مفصل الركبة بشدة ، نكتم الكرة بساق الرجل المنفذة وذلك بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ، لحظة ملامسة الكرة للساق يجب رفع الساق قليلاً من فوق الكرة عن طريق ثني مفصل الركبة مما يؤدي إلى تخفيف ارتداد الكرة .

الجذع : مائل على رجل الارتكاز .

الذراعان : مثنيتان من المرفقين جانب الجسم للتوازن .

النظر : على الكرة لحظة الملامسة .



كتم الكرة بقصبة الساق



٥- كتم الكرة بالساقين معاً :

شرح المهارة

تكون القدمان خلف مكان توقع ارتداد الكرة من الأرض بجانب بعضهما البعض ومتوازيين في لحظة وصول الكرة إلى الأرض يأخذ الجسم وضعية الوقوف على رؤوس الأصابع مع ثني الركبتين وتوضع ساقي القدمين فوق الكرة المرتدة من الأرض بينما تعمل الذراعان على التوازن .

الأخطاء الشائعة

- ١- لا يقف اللاعب في لحظة كتم الكرة على رؤوس الأصابع مما يؤدي إلى اصطدام الكرة بالقدمين .
- ٢- القدمان متباعدتان مما يؤدي إلى انزلاق الكرة بينهما .
- ٣- ثني الركبتين بشدة لحظة كتم الكرة يؤدي إلى ارتطام الكرة بالساقين وإبعادها .

الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة :

- ١- ترمى الكرة من قبل الزميل على نقطة محددة على الأرض ومن مسافة قريبة ، ينفذ اللاعب الآخر المهارة من الثبات .
- ٢ - التمرين السابق نفسه إلا أن اللاعب ينفذ المهارة بعد عدة خطوات .
- ٣- ينفذ اللاعب المهارة على الكرة المرمية بعد سماع النداء من زميله وأداء نصف دورة حول نفسه .
- ٤ - يرمى اللاعب لنفسه الكرة عالية ثم ينفذ المهارة .

١- تمارينات تطبيقية لتعلم السيطرة على الكرة

١- كتم الكرة بأسفل القدم



٢- كتم الكرة بباطن القدم



- ينفذ الامتصاص على الكرات العالية ويستخدم لذلك الصدر أو الرأس أو اللخذ أو جزء من القدم إلا أن الامتصاص لايعني السيطرة التامة على الكرة بل هو عبارة عن تخفيف لسرعتها، ولكي تكون السيطرة كاملة يجب أن يتبع الامتصاص مهارة أخرى .

١ - امتصاص الكرة بهاتين القدم :

شرح المهارة :

- رجل الارتكاز : مثنية قليلا من مفصل الركبة ومتجهة باتجاه قدوم الكرة ،أما عندما تصل الكرة من جانب اللاعب فيشكل موقعها مع خط مسار قدوم الكرة زاوية قائمة .
- الرجل المنفذة : تمتد الرجل المنفذة باتجاه الكرة مع نتيها بشدة من مفصل الركبة تستقبل بهاتين القدم المنفذة الكرة وفي لحظة الملاسة تنزاجع الرجل قليلا إلى الخلف لتخفيف الصدمة .
- الجذع : يميل الجذع بأكمله على رجل الارتكاز ويعمل مع الذراعين على حفظ توازن الجسم
- النظر : يكون على الكرة أثناء التنفيذ .

الأخطاء الشائعة :

- أهم خطأ هو عدم تقدم الرجل المنفذة باتجاه الكرة مما يؤدي لسلقوط الكرة .

الخطوات التعليمية :

- ١ - تنفيذ المهارة على كرة ثقيلة معلقة .

- ٢ - تنفيذ المهارة على كرة مرمية من قبل الزميل من مسافة هم من الثبات .

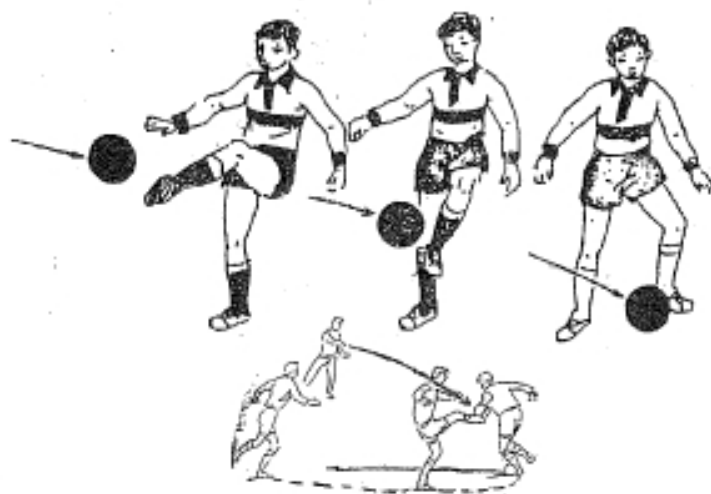
- ٣ - تنفيذ المهارة على كرة مرمية من قبل الزميل من الحركة .

- ٤ - تنفيذ المهارة على الكرة المرمية من جانب اللاعب .

- ٥ - تنفيذ المهارة مع إضافة حركة خداع .



امتصاص الكرة بهاتين القدم



مراح المهاره :

جل الارتكاز : مثبته من مفصل الركبة وتحفل وزن الجسم ويكون موقعها خلف النقطة المتوقع سقوط الكرة عليها .



الرجل المنفذه : مثبته من مفصل الركبة وموجهة بكاملها إلى الكرة من مفصل الحوض، وجه القدم المنفذه يستقبل الكرة من أعلى نقطة . عند ملامسة الكرة لوجه القدم تهبط الرجل المنفذه بكاملها مع الكرة بسرعة وذلك لامتصاص سرعة الكرة ، توضع الكرة الآن أمام قدم رجل الارتكاز .

الجذع : عند رفع الرجل المنفذه باتجاه الكرة ينتصب الجذع ثم ينثني للأمام عند هبوط الكرة مع وجه القدم المنفذه للأسفل .



توازن : منتبهاً قليلاً جانب الجسم وتعملان على حفظ التوازن .

نظر : على الكرة لحظة التنفيذ .

الأخطاء الشائعة :

هبوط وجه القدم المنفذه تحت الكرة بسرعة أو تأخر هبوطه لذا يجب أن تتوافق سرعة الكرة مع سرعة تراجع وجه القدم في لحظة الملامسة .



الخطوات التعليمية :

- ١- تنفيذ المهارة بدون كرة مع التأکید على الحركة التراجعية للرجل المنفذة .
- ٢- تنفيذ المهارة من الثبات بكرات قليلة الهواء .
- ٣- تنفيذ المهارة على الكرة المرمية من الزميل من مسافة قريبة .
- ٤- تنفيذ المهارة من الثبات على الكرات المرمية من ارتفاع عال .
- ٥- تنفيذ المهارة من الحركة .
- ٦- امتصاص الكرة بالوجه الأمامي ثم إعادتها وبالقدم نفسها للزميل . بعد لمس الكرة للأرض .



ج- امتصاص الكرة بالفخذ

شرح المهارة :

- تنفذ هذه المهارة على الكرات العالية النصف قريبة والقريبة من جسم اللاعب .
- رجل الارتكاز : يكون مكان تواجدنا جانب مكان توقع سقوط الكرة وخلفه ، ومثنية قليلاً وتحمل وزن الجسم .
- الرجل المنفذة : مثنية كثيراً من مفصل الركبة وترتفع إلى الكرة بكاملها من مفصل الحوض ، في لحظة الملامسة يهبط الفخذ مع الكرة إلى الأسفل والأمام عن طريق مد مفصل الحوض للرجل المنفذة إلى الأسفل وتثني مفصل الركبة لرجل الارتكاز يقع مكان امتصاص الكرة على الفخذ على بعد عرض كف اليد فوق مفصل الركبة . تنزل الكرة الآن من الفخذ إلى الأرض وقرب قدم رجل الارتكاز .

- الجذع : منتصب أثناء أداء المهارة وبشكل زاوية قائمة تقريباً مع فخذ الرجل المنفذة في لحظة وصول الكرة .

- الفراعان : إلى جانب الجسم وتعملان على حفظ التوازن .
- النظر : على الكرة لحظة التصويب لمس الكرة .



الأخطاء الشائعة :

- في لحظة الملامسة لا تتساوى سرعة الكرة مع سرعة هبوط الفخذ للأسفل .
- الملامسة لا تتم بالفخذ إنما بالركبة أو بنهاية الفخذ مما يؤدي إلى ابتعاد الكرة عن اللاعب .



امتصاص الكرة بالفخذ



الخطوات التعليمية

- ١- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- ٢- تنفيذ المهارة من الثبات على كرات قليلة الهواء .
- ٣- تنفيذ المهارة من الثبات على كرات قدم عادية .
- ٤- تنفيذ المهارة من الثبات على كرات مرمية من ارتفاع عال .
- ٥- تنفيذ المهارة من الحركة .
- ٦- امتصاص الكرة بالقفد ثم تمريرها للزميل بعد أن تسقط على الأرض .
- ٧- امتصاص الكرة بالقفد ثم تمريرها للزميل في الهواء قبل أن تسقط على الأرض .



د- امتصاص الكرة بالصدر :

- ينفذ استقبال الكرة بالصدر بمهارتين وذلك حسب وصول الكرة للاعب .
- ١- امتصاص الكرة الشاقولية بالصدر :

شرح المهارة :

- القدمان : إما متباعدتان أو على شكل خطوة ، الركبتان مثبَتان قليلاً .
- الجذع : ينثني إلى الخلف مع دفع الصدر إلى الأمام، الذقن مشدودة إلى الصدر .
- الذراعان : مثبَتان من المرفقين إلى جانب الجسم .
- النظر : على الكرة .



تتم عملية امتصاص الكرة بأعلى الصدر وفي لحظة ملاسة الكرة للصدر تنثني الركبتان فجأة لامتصاص سرعة الكرة ، تسقط الكرة على الأرض أمام القدمين لمتابعة السيطرة عليها .

٢ - امتصاص الكرة الأفقية بالصدر :

شرح المهارة

- القدمان : كما هو الحال في المهارة السابقة ، عند لحظة ملاسة الكرة للصدر يصل اللاعب إلى وضع الوقوف على رؤوس أصابع القدمين ،
- الجزع : يتقدم باتجاه الكرة وقيل ملاسة الكرة للصدر تنفع الذراعان إلى الأمام مما يؤدي إلى عودة القفص الصدري إلى الخلف مع الكرة والتخفيف من سرعتها .
- تسقط الكرة الآن من الصدر على الأرض حيث يتم السيطرة النهائية عليها بإحدى القدمين .
- النظر : على الكرة .



- ١- عدم شد الذقن إلى الصدر أثناء تنفيذ المهارة مما يؤدي إلى ضعف السيطرة على الكرة .
- ٢- عدم نزول الكرة على منتصف الصدر مما يؤدي إلى ابتعادها .

- ٣- عدم وضع الجذع تحت الكرة أثناء امتصاص الكرات الشاقولية وكذلك عدم ثني الركبتين بشدة أثناء الملامسة مما يجعل الكرة ترتطم بوجه اللاعب أو ترتد عن الصدر .



للخطوات التعليمية

- ١- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- ٢- دفع الكرة الطرية الموجودة على صدر اللاعب بقوة للأعلى عن طريق مد الركبتين ومفصلي القدمين ثم مسكها بيديه .
- ٣- يرمي اللاعب لنفسه (الكرة الطائرة) عالية ثم يمتصها بصدرة و يمسكها بيديه .
- ٤- يمتص اللاعب الكرة من الثبات (الكرة الطائرة) المرمية من مسافة ٣م بصدرة ثم يمسكها بيديه .
- ٥- ينفذ اللاعب المهارة من الثبات على كرة قدم عادية مرمية من مسافة ٥ م ثم ينزلها على الأرض ويكنمها بقدمه .
- ٦- ينفذ اللاعب المهارة من الحركة على كرة قدم عادية مرمية من مسافة ٥ م ثم ينزلها على الأرض ويكنمها بقدمه .
- ٧- امتصاص الكرة بالصدر ثم لعبها للزميل بعد أن تسقط على الأرض .
- ٨- امتصاص الكرة بالصدر ثم لعبها للزميل بالهواء قبل أن تسقط على الأرض .



و- امتصاص الكرة بالرأس:

شرح المهارة :

- القدمان : إما متباعدان أو على شكل خطوة .
- قبل أن تلامس الكرة الرأس يمتد الجسم بكامله إلى الأعلى باتجاه الكرة ويصل اللاعب إلى وضعية الوقوف على رؤوس أصابع القدمين .
- امتصاص الكرة يتم بالجبهة .
- عند لحظة الملامسة يثني اللاعب ركبتيه بشدة لامتصاص مرعة الكرة .
- تسقط الكرة الآن أمام القدمين .
- الفرعان : مثنيتان من المرفقين أمام وإلى جانب الجذع .
- النظر : على الكرة .



الأخطاء الشائعة

- أهم خطأ هو تأخر ثني الركبتين في لحظة ملامسة الكرة للجبهة مما يؤدي إلى اصطدام الكرة وإبتعادها عن اللاعب .
- امتصاص الكرة بأعلى للرأس وليس بالجبهة .



الخطوات التعليمية

- 1- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- 2- يرسي اللاعب كرة قليلة الهواء لنفسه وينفذ المهارة .
- 3- التمرين السابق نفسه ولكن على كرة قدم عادية .
- 4- يمتص اللاعب الكرة المرمية من الزميل بالرأس من الثبات مع زيادة الارتفاع تدريجيا .
- 5- يمتص اللاعب الكرة المرمية من الزميل بالرأس من الحركة مع زيادة الارتفاع تدريجيا .
- 6- امتصاص الكرة بالرأس ثم لعبها للزميل بعد أن تسقط على الأرض مباشرة .
- 7- امتصاص الكرة بالرأس ثم لعبها للزميل بالهواء قبل أن تسقط على الأرض مباشرة .



يعد سحب الكرة من أصعب أشكال استقبال الكرة لأن السيطرة على الكرة يجب أن تتم من خلال حركة اللاعب وحركة الكرة ، وتنفيذ مهارات السحب يتم كتفويض مهارات الكتم و الامتصاص ولكن من الحركة ومتابعة اللعب .



- تقسم مهارات سحب الكرة إلى الأقسام التالية :

أ - الكرات المتدحرجة على الأرض :

بباطن القدم : إلى الأمام والجانب .

بخارج القدم : إلى الأمام ، الجانب ، الخلف

ب - الكرات المرتطمة بالأرض :

بباطن القدم : إلى الأمام

بباطن القدم : إلى الجانب وإلى الخلف

بالصدر : إلى الأمام وإلى الجانب



ج - الكرات العالية :

بباطن القدم : إلى الأمام ، وإلى الجانب ، وإلى الخلف .

خارج القدم : إلى الجانب وإلى الخلف .

بالصدر : إلى الأمام ، وإلى الجانب ، وإلى الخلف .

بالرأس : للأمام .

الخطوات التعليمية لسحب الكرة :

١ - سحب الكرات المتدحرجة على الأرض .

٢ - سحب الكرات المرتطمة بالأرض .

٣ - سحب الكرات العالية .



ملاحظة : يبدأ تعليم المهارة من الثبات ثم التحرك

باتجاه الكرة ثم تنفذ المهارة من حركة

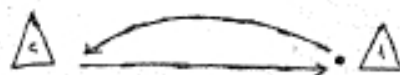
اللاعب والكرة . وتنفذ المهارة إلى

الأمام ثم إلى الجانب ثم إلى الخلف

تمارين عامة على استقبال الكرة (السيطرة على الكرة)

- التمرين الأول :

اللاعب رقم (١) يمرر الكرة باليد نصف عالية للاعب رقم (٢) الذي يقوم بكنم الكرة بأسفل القدم ويعيدها بياطن القدم للاعب رقم (١) ، بعد عدة تمريرات يتم التبدل بين اللاعبين .



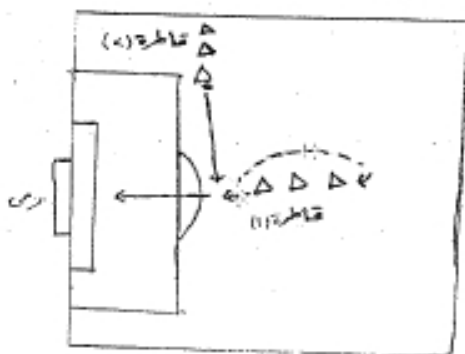
- التمرين الثاني :

اللاعب رقم (٢) يرمي الكرة على الخط ، يتقدم اللاعب رقم (١) ليسيطر على الكرة حسب المهارة التي يحددها المدرس ثم يمرر الكرة للاعب رقم (٢) ثم يجري ليدور حول القائم الموجود خلفه ، يكرر التمرين عدة مرات ثم يتم التبدل بين اللاعبين .



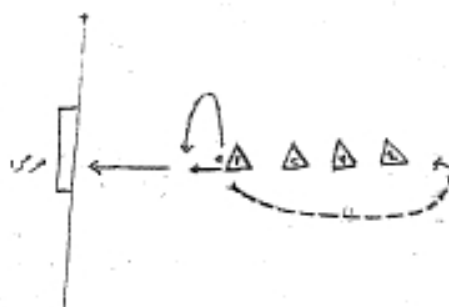
- التمرين الثالث :

يقف اللاعبون في قاطرتين الأولى على قوس منطقة الجزاء والثانية على زاوية منطقة الجزاء ، يقوم اللاعب الأول في القاطرة الثانية بلعب الكرة للزميل المقابل في القاطرة الأولى الذي يقوم بالسيطرة على الكرة ويسدد على المرمى ويعود ليقف خلف القاطرة ، عند انتهاء القاطرة يتم التبدل بين القاطرتين .



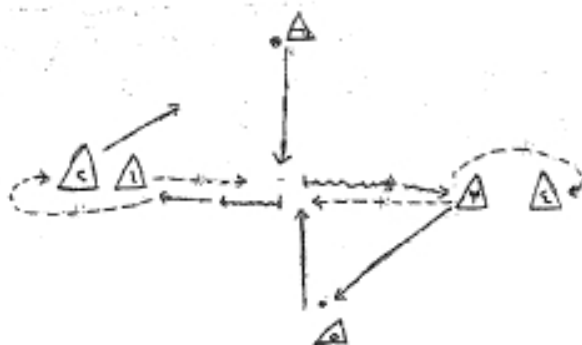
التمرين الرابع :

يقف اللاعبون في قاطرة مواجهة للمرمى مع كل لاعب كرة ، يقوم اللاعب الأول برمي الكرة عالياً لتنفسه ثم يقوم بالسيطرة عليها (كتم أو امتصاص) ويسدد على المرمى ويعود ليقف خلف القاطرة ، يتقدم اللاعب الثاني ثم ينفذ المهارة نفسها ، حتى الانتهاء من القاطرة يكرر التمرين عدة مرات .



التمرين الخامس :

اللاعب (١) يجري ثم يستقبل الكرة من اللاعب (٦) ويمررها للاعب (٣) ويجري ليقف خلف اللاعب (٤) ، اللاعب (٣) يمرر للاعب (٥) ثم يجري ليستقبل منه ثانية ويسحب الكرة معه ثم يمررها لـ (٢) ويقف خلفه ، اللاعب (٢) يمرر للاعب (٦) ثم يجري ليستقبل منه ثانية ويسحب الكرة معه ويمررها لـ (٤) ويقف خلفه وهكذا .



ثالثاً - ضرب الكرة بالرأس :

أهميته وأشكاله :

على الرغم من أن اللعبة تدعى كرة القدم إلا أن القانون سمح بضرب الكرة بالرأس وهذه المهارة تخدم أغراضاً متعددة في أثناء المباراة كالتمرير والتصويب وقطع الكرات من أمام المنافس ، لذلك يجب على كل لاعب أن يتقنها بشكل جيد بغض النظر عن المركز الذي يشغله في الفريق ، أما اللاعبان قلب الهجوم و قلب الدفاع فعليهما إتقان هذه المهارة أكثر من غيرهما نظراً لأهمية مركزيهما ، فالكرات العالية التي تصل لقلب الهجوم أثناء المباراة تبلغ نسبتها ٤٠% تقريباً وهذا يعني أن قلب الهجوم عليه إتقان هذه المهارة حتى يستطيع تحويل هذه التمريرات إلى أهداف أو إلى كرات خطيرة على المنافس ، أما قلب الدفاع فعليه التصدي لهذه الكرات .

- إن مهارة ضرب الكرة بالرأس تشترك بها معظم عضلات الجسم ومفاصله وخصوصاً العضلات الكبيرة للجذع . وعملية الشد القوسي للجذع قبل ضرب الكرة بالرأس ما هي إلا كالرجل الضاربة في تارجتها إلى الخلف قبل ضرب الكرة بالقدم . كذلك علينا أن لا ننسى أن تنفيذ المهارة له علاقة وطيدة بقوة الوثب .

ومهارة ضرب الكرة بالرأس يجب أن تنفذ في جميع الأحوال بالجبهة نظراً لصلابة تلك المنطقة من الرأس ولقدرة اللاعب على مراقبة الكرة أثناء تنفيذ المهارة .

أشكال مهارة ضرب الكرة بالرأس :



- ٤٤ - من الثبات ، للأمام ، الجانب ، للخلف .
- ٤٥ - من الجري .
- ٤٦ - من الوثب ، بقدم واحدة ، بالقدمين معاً .
- ٤٧ - من الطيران .



القدمان : تكونان بشكل خطوة أو متباعدتين ، إذا كانتا بشكل خطوة فإن الرجل الأمامية تكون مثنية قليلا من مفصل الركبة .

- الفراعان : إلى جانب الجسم ومثلثتان من المرفقين في لحظة تنفيذ المهارة يتراجعان للخلف .
- الجذع : يقوم بعملية تحضير قبل وصول الكرة وذلك بتراجعه إلى الخلف مع شد الذقن للصدر وثني مفصلي الركبتين وشد عضلات الرقبة أما في المرحلة الثانية فيندفع الجذع بسرعة إلى الأمام مع فرد مفصلي الركبتين والوصول إلى حالة الوقوف على رؤوس أصابع القدمين ، تضرب الكرة في نصفها العلوي بالجبهة .
- النظر : على الكرة .



الأخطاء الشائعة :

- الجذع لا يقوم بالتحضير للضربة .
- عضلات الرقبة رخوة .
- العينان مغلقتان في أثناء التنفيذ .
- عدم ضرب الكرة بالجبهة .

الخطوات التعليمية :

- ١- تنفيذ المهارة بدون كرة .
 - ٢- تنفيذ المهارة على الكرة المعلقة .
 - ٣- يرمي اللاعب الكرة لنفسه عالياً ثم ينفذ المهارة .
 - ٤- تنفيذ المهارة على الكرة المرمية من قبل الزميل .
 - ٥- تنفيذ المهارة بين اللاعبين باستمرار .
 - ٦- تنفيذ المهارة بين اللاعبين باستمرار .
- عن طريق لمسيتين في اللمسة الأولى يضرب الكرة بالرأس للأعلى وفي اللمسة الثانية يضرب الكرة للزميل .



٢- للجانب :

شرح المهارة :

تنفيذ المهارة كسابقها تماما" إلا أن الجذع هنا يدور على العمود الفقري باتجاه الكرة وفي بعض الحالات يمكن أن تضرب الكرة بجانب الرأس .

الخطوات التعليمية :

- تنفيذ المهارة على كرة وهمية .
- تنفيذ المهارة على كرة معلقة .
- تنفيذ المهارة على الكرة المرمية في المثلث من قبل الزميل .



٣- للخلف :

شرح المهارة :

في المرحلة الأولى : وقبل أن تصل الكرة يثنى اللاعب رجليه من مفصلي الركبتين ويكون وزن الجسم موزعا" على القدمين ، والرأس مثنيا" للخلف ، بحيث يصبح اللاعب تحت الكرة تماما" .

في المرحلة الثانية : يمد اللاعب جسمه بسرعة إلى الأعلى وذلك عن طريق مد مفصلي الركبتين ، مع دفع الوركين إلى الأعلى ، يتم ملاصقة الكرة بالقسم العلوي للجيبة .

الخطوات التعليمية :

- تنفيذ المهارة على كرة وهمية .
- يرمي اللاعب الكرة لنفسه وينفذ المهارة لزميله . للخلف
- تنفيذ المهارة بين ثلاثة لاعبين ، لاعب الوسط ينفذ المهارة فقط للخلف .



٢ - ضرب الكرة بالرأس من الجري :

شرح المهارة :

إن سير الحركة في ضرب الكرة بالرأس من الجري هو تقريبا " كما في ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلا أن الحركة التحضيرية للجذع لا تظهر هنا بوضوح ، وتتم الحركة التحضيرية للجذع في الخطوة الأخيرة وقبل ضرب الكرة بالرأس ، أما الرجل الأمامية فهي تستند على الأرض في لحظة تقدم الجذع إلى الأمام وذلك للمحافظة على توازن الجسم .



الخطوات التعليمية :

- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- تنفيذ المهارة على كرة معلقة من الجري الخفيف .
- تنفيذ المهارة من الجري على الكرة المرمية من الزميل .
- تنفيذ ضرب الكرة من الجري إلى الجانب على الكرة المرمية من الزميل .
- تنفيذ ضرب الكرة من الجري وللخلف على الكرة المرمية من الزميل .

٣ - ضرب الكرة بالرأس من الوثب :

وهو من أصعب مهارات ضرب الكرة بالرأس لأنه يتطلب توقيتا سليما وتوافقا جيدا مع قدرة على الوثب . وينقسم إلى المهارات التالية :

أ- ضرب الكرة بالرأس من الوثب بالقدمين من وضعية الوقوف :

تتخذ هذه المهارة عندما يكون اللاعب قريبا جدا من الخصم أو عندما لا يكون لديه الوقت الكافي للجري

شرح المهارة

المرحلة التحضيرية للوثب : يثنى اللاعب ركبتيه قليلا وتكون القدمان متوازيتان تتراجع الذراعان إلى الخلف .

مرحلة الوثب : تتقدم الذراعان إلى الأمام بسرعة يدفع اللاعب الأرض بقدميه بقوة ، يمد مفصلي الركبتين خلال ارتفاع الجسم للأعلى ينفذ اللاعب عملية الشد القوسي بجذعه ،

تتقدم الذراعان والرجلان إلى أمام الجسم ، في قمة الوثب يتم ضرب الكرة بالجبهة .

مرحلة الهبوط : تتم بالقدمين معا ويثنى الركبتين معا .



- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- تنفيذ المهارة على الكرة المعلقة والتي يكون أعلى من الرأس ب ٢٠ سم .
- تنفيذ المهارة على الكرة المرمية من قبل الزميل .
- تنفيذ المهارة مع خصم سلبي ثم مع خصم إيجابي .

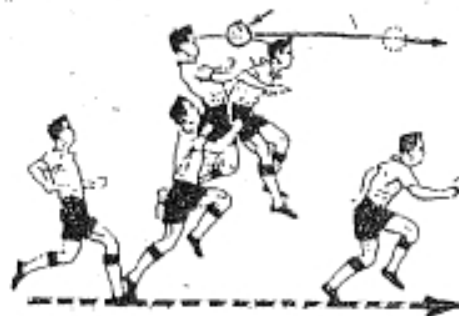
ب - ضرب الكرة بالرأس من الجري والوثب ب قدم واحدة :

شرح المهارة :

يجري اللاعب عدة خطوات بسرعة كما هو الحال في التقدم أثناء الوثب العالي ، ينفذ الوثب برجل الارتفاع بينما تعمل رجل الأرجحة على المساعدة في رفع الجسم للأعلى ، يتراجع الجذع قليلا إلى الخلف للتخصير لعملية ضرب الكرة في قمة الوثب وعندما تصبح الكرة على ارتفاع الجبهة يتقدم الجذع والتقدمان بسرعة وإلى الأمام ويتم ضرب الكرة بالجبهة ، يعود اللاعب إلى الأرض بالتقدمين معا " مع ثني الركبتين قليلا لامتصاص الصدمة .

الخطوات التعليمية

- ١- تنفيذ المهارة بدون كرة .
- ٢- تنفيذ المهارة من الجري على كرة معلقة .
- ٣- تنفيذ المهارة من الجري على الكرة المعلقة للجانب ،
- ٤- تنفيذ المهارة من الجري على الكرة المرمية من الزميل .
- ٥- تنفيذ المهارة من الجري للخلف على الكرة المرمية من الزميل .
- ٦- تنفيذ المهارة مع خصم سلبي .
- ٧- تنفيذ المهارة مع خصم إيجابي .
- ٨- تنفيذ المهارة على المرمى من الكرات المرفوعة من الجانب من قبل الزميل .



٤ - ضرب الكرة بالرأس من الطيران :

شرح المهارة

تنفذ هذه المهارة على الكرات البعيدة عن اللاعب والتي هي بارتفاع البطن أو الركبة .
يجري اللاعب باتجاه الكرة ثم يرتقي بقدم واحدة (في معظم الحالات) ويغير في الهواء ،
الرأس مرفوع والنظر موجه إلى الكرة ، الذراعان متباعدتان للأسفل ، يضرب اللاعب الكرة
بالجبهة وقبل سقوط الجسم على الأرض تستقبل الأيدي الأرض ثم الساقين و ذلك لتخفيف
الصدمة .

الخطوات التعليمية

يجب أن يبدأ التدريب على المهارة في حفرة الرمل أو على المراقبة ثم الانتقال إلى أرض الملعب وتنفذ
الخطوات السابقة نفسها

- تنفذ المهارة بدون كرة من وضعية القرفصاء ثم الوقوف ثم الجري الخفيف .
- تنفذ المهارة من الثبات و الارتقاء بالقدمين معا " من وضعية الوقوف على الكرة المعقطة .
- تنفذ المهارة من الجري الخفيف على الكرة المعقطة .
- تنفذ المهارة على الكرة المرمية من الزميل .



تمارين للتدريب على ضرب الكرة بالرأس

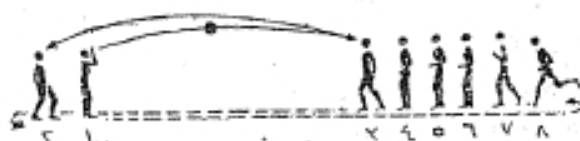
التمرين الأول :

يقف اللاعبون بشكل قاطرة وعلى بعد (٥) م يقف لاعب آخر ويده كرة ، يقوم اللاعب برمي الكرة عالياً للاعب الأول من القاطرة الذي يعيدها له بالرأس وينضم إلى خلف القاطرة ، ثم اللاعب الثاني وهكذا حتى انتهاء القاطرة ، يكرر التمرين عدة مرات .



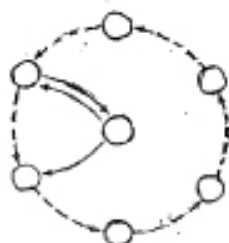
التمرين الثاني :

يقف أربعة لاعبين على شكل قاطرة ، ويقف لاعب آخر أمام القاطرة ويده كرة . يرمي اللاعب (١) الكرة عالياً للاعب (٢) الذي يعيدها له بالرأس ويجري ليقف خلفه ، يرمي اللاعب (١) الكرة ثانية للاعب (٣) ويجري لينضم للقاطرة ، بعد (٣) الكرة برأسه للاعب (٢) ويقف خلفه وهكذا حتى الانتهاء ويكرر التمرين عدة مرات .



التمرين الثالث :

يجري اللاعبون على محيط دائرة التي يقلب قطرها ١٠ م ، في مركز الدائرة يقف لاعب ويده كرة يرمي هذا اللاعب الكرة عالياً لأحد اللاعبين على محيط الدائرة ، فيعيدها له بالرأس مباشرة أو بضربها بالأرض .



التمرين الرابع

يقف اللاعبون كما في الشكل . اللاعب أ يرمي الكرة عالية . اللاعب ب ينطلق باتجاه الكرة ويعيدها للاعب أ بالرأس ثم ينطلق ثانية ويعيد الكرة للاعب ج بالرأس وهكذا بعد زمن معين يبدل اللاعبون مراكزهم .

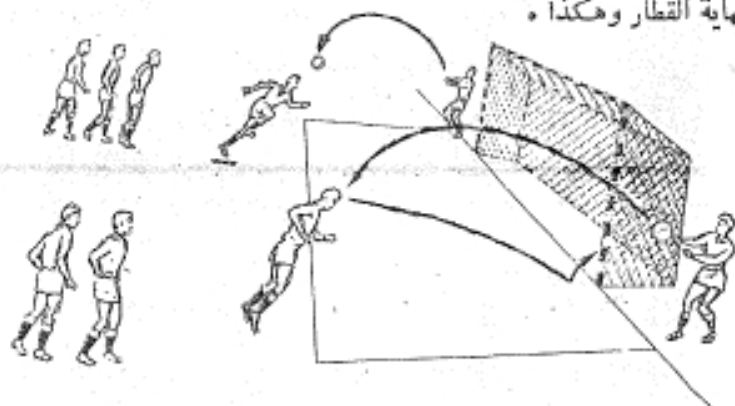
التمرين الخامس

يقف اللاعبون كما في الشكل وأمامهم دائرتان قطر كل واحدة ١ م تقريبا . على بعد ٥ م يقف أحد اللاعبين ويده كرة . يمرر الكرة عالية للاعب الأول من القطار الذي يضرب الكرة برأسه على إحدى الدائرتين من الثبات أو من الوثب ثم ينضم إلى نهاية القطار وهكذا .

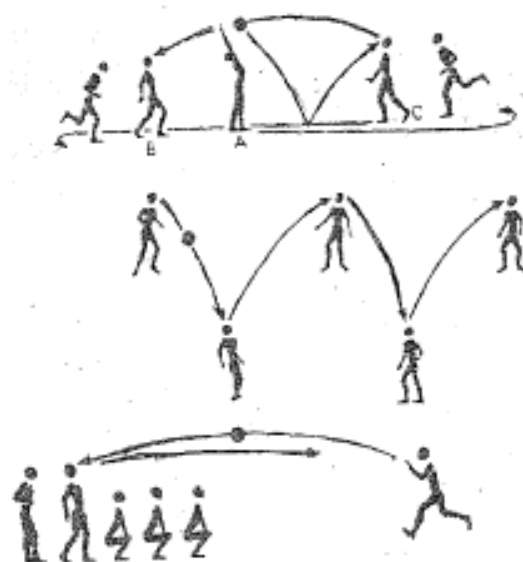


التمرين السادس

يقف اللاعبون كما في الشكل • يرمي اللاعبان الراقضان الى جاب المرمى الكرات عالية حتى الخط هـ هـ م • ينطلق لاعبان من كل قطار ويتفذان ضرب الكرة بالرأس على المرمى من الجري والوثب أو من الطيران ، ثم ينضات الى نهاية القطار وهكذا •

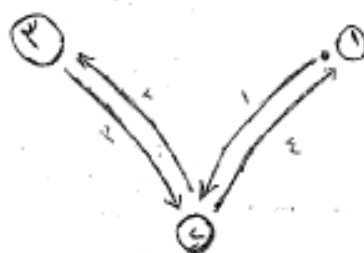


للاعبين اخرى :



التمرين السابع

يقف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث، اللاعب (١) يمرر الكرة برأسه للاعب (٢)، اللاعب (٢) يمررها للاعب (٣) الذي يعيدها للاعب (٢)، يمرر (٢) الكرة إلى (١) بالرأس وهكذا .



التمرين الثامن

اللاعب (١) يضرب الكرة برأسه لـ (٢)، الذي يضربها برأسه للخلف للاعب (٣) ويلف نصف دورة باتجاه اللاعب (٢)، ينفذ (٣) ما قام به (١) وهكذا يكرر التمرين عدة مرات حتى الإتقان .



التمرين التاسع

يقف ثلاثة لاعبين على خط واحد . المسافة بينهم حوالي ١٠ م ، اللاعب (١)، يرمي الكرة عالية للاعب (٢) في الوسط فيعيدنها له بالرأس من الثبات أو الوثب ويلف باتجاه (ج) ، يرمي (ج) الكرة باتجاه (ب) فيعيدنها بالرأس من الوثب أو الثبات .



قبل تعليم رمية التماس يفضل ذكر النواحي القانونية المتعلقة بالرمية :

- عندما تغير الكرة بكاملها خط التماس على الأرض أو في الهواء تصبح خارج اللعب .
- تؤدى الرمية من مكان خروج الكرة بكلتا اليدين ومن فوق الرأس وإلى الأمام ومن على خط التماس أو من خارج الملعب .
- أثناء تنفيذ الرمية يجب أن تكون القدمان ملاصقتين للأرض أو جزء منهما ملاصق للأرض .
- من رمية تماس لا يمكن إحراز هدف مباشر، ومن رمية تماس لا يوجد تسلسل ، ولا يحق للاعب الذي نفذ الرمية أن يلمسها مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر من كلا الفريقين .

شرح المهارة :

- إن الهدف من تعليم رمية التماس هو الوصول إلى الدقة والمساقاة أثناء الأداء في المباراة .
- مسك الكرة : تمسك الكرة باليدين من نصفها الخلفي ، الأصابع مفردة على سطح الكرة بدون تشنج .
- و السباكتان متقاربتان وكذلك الإبهامان .

تؤدى المهارة بطريقتين :



١ - من الثبات :

شرح للمهارة :

- أ - تمسك الكرة بكلتا اليدين كما شرحنا سابقاً .
- ب - القدمان إما متباعدتان أو متلاصقتان أو على شكل خطوة حسب راحة اللاعب .
- ج - ترفع الكرة لليدين إلى الأعلى من فوق الرأس مع ثنيهما من المرفقين .
- د - في الوقت نفسه ينثني اللاعب ركبتيه قليلاً ويميل بجذعه للخلف ويأخذ الجسم بأكمله وضعية الشد القوسي .
- هـ - من هذه الوضعية يتم رمي الكرة وذلك بمد الذراعين وفردهما من المرفقين إلى الأمام وفي الوقت نفسه يقوم الجذع بعملية كبح للأمام مع فرد الركبتين ، في بداية الحركة يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين أما في نهاية الحركة فيصبح وزن الجسم على الأمام ، إذا كانت القدمان متباعدتان أما عند أداء المهارة بشكل خطوة فينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية .
- و - يتم ترك الكرة من اليدين عندما تصبح فوق الرأس أو بعده بقليل ، ويجب أن يتابع الرمي برفع الكرة في النهاية برؤوس الأصابع ومفصل اليدين .



٢- من الحركة :

لرمي الكرة إلى مسافة بعيدة تنفذ المهارة من المشي أو الجري ، والأداء بهذه الطريقة لا يعطي مردوداً جيداً إن لم يكن هناك توافق بين سرعة اللاعب وأداء الحركة ، تؤدي رمية التماس من الحركة كما شرحنا سابقاً من الثبات ، والخطوات التي يؤديها اللاعب تتراوح بين ٦ - ٨ م وفي الخطوات الأخيرة يتم إرجاع الكرة إلى خلف الرأس .

الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس :

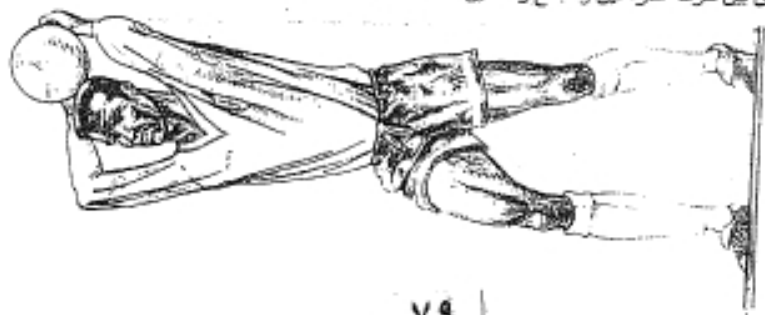


- ١ - إجراء تمرينات تحضيرية بالكرة الطيية .
- ٢ - تعليم مسك الكرة .
- ٣ - تنفيذ المهارة من الثبات بدون كرة .
- ٤ - تنفيذ المهارة من الثبات بكرة .
- ٥ - تنفيذ المهارة من الحركة بدون كرة .
- ٦ - تنفيذ المهارة بالكرة من الحركة (المشي) .
- ٧ - تنفيذ المهارة بالكرة من الجري .
- ٨ - تنفيذ مسابقات وألعاب تخدم الدقة والمسافة .

الأخطاء الشائعة أثناء تنفيذ رمية التماس :

بالإضافة إلى الأخطاء القانونية التي مر ذكرها سابقاً هناك أخطاء أثناء التنفيذ تسير الحركة يؤدي عدم تلافيقها إلى عدم الدقة أثناء رمي الكرة وكذلك عدم إيصالها للمسافة المطلوبة وهي :

- ١ - مسك الكرة لم يكن صحيحاً إذ أن الأصابع متشنجة ومتقاربة بعضها من بعض .
- ٢ - المرفقان ومفاصل الركبتين لم تكن مثنية .
- ٣ - القدمان متباعدتان كثيراً .
- ٤ - الرمي يتم بالذراعين فقط ، والذراع لا يساعد ولا يمتد إلى الأمام أثناء الرمي .
- ٥ - لا يوجد توافق بين حركة الذراعين والذراع والساقين أثناء الأداء .



تمارين عامة على رمية التماس

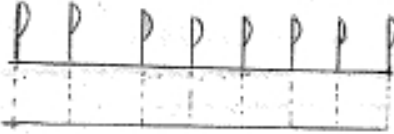
التمرين الأول :

أداء رميات تماس على دوائر موضوعة على مسافات مختلفة .



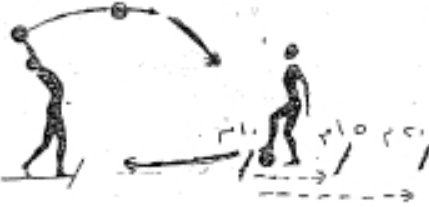
التمرين الثاني :

أداء رميات تماس إلى أبعد مسافة ممكنة من الوقوف والجري .



التمرين الثالث :

أداء رميات تماس إلى زميل يقف على بعد ١٠ م يقوم بكتم الكرة ثم إعادتها بالتمرير و يتعد ليقف على بعد ١٥ م ثم ٢٠ م وهكذا .



التمرين الرابع :

أداء رميات تماس إلى نقطة يحاول الزميل إستلام الكرة بعد هروبه من مراقبة المنافس .



خامساً : الجري بالكرة

تعريف : هو توجيه الكرة المنحدجة على الأرض عن طريق ملاستها بالقدم والسيطرة عليها والسير بها حسب إرادة اللاعب . وترتبط قيادة الكرة ارتباطاً كلياً بمهارة الجري بالكرة لذا فإن تعلم الميارة ضروري جداً عند المبتدئين .

• العوامل المؤثرة بمهارة الجري بالكرة :

- المسافة التي تتصل بين اللاعب ومذقسه .
- مواصفات أرض الملعب .
- أحوال الطقس .
- أسلوب لعب المنافس .
- قدرة اللاعب البدنية والمهارية .



• شروط نجاح مهارة الجري بالكرة :

- القدرة على الملاحظة وإدراك الحالة التي يتواجد فيها اللاعب في الملعب .
- التوافق العضلي العصبي .
- الميارة الحركية للقدمين والساقين .
- قدرة اللاعب على السيطرة المستمرة على الكرة حتى في الأماكن الضيقة .
- لمس الكرة في كل خطوة حتى في الجري السريع .
- حماية الكرة عن طريق وضع الجسم بينها وبين المنافس .
- قدرة اللاعب على الجري بالكرة باستخدام القدمين .
- سرعة اللاعب .

الهدف من الجري بالكرة

- ١ - الجري بالكرة لكسب مسافة .
- ٢ - الجري بالكرة لتخطي المنافس والوصول إلى مرمي .
- ٣ - الجري بالكرة للمعاظلة (تأخير اللعب وإضاعة الوقت) .



شكل الجري بالكرة

يستخدم اللاعبون المهارات التالية أثناء الجري بالكرة :

أ - الجري بالكرة بالمشط الداخلي :

تستخدم هذه المهارة بشكل خاص أثناء الجري بالكرة على شكل قوس .

شرح المهارة :

- تنفذ المهارة بلمس الكرة بالمشط الداخلي لتقدم كما هو الحال في ضرب الكرة بالمشط الداخلي .
- في لحظة لمس الكرة بالمشط الداخلي تقترب ركلة الرجل المنفذة من رجل الارتكاز .
- يميل الجسم بأكمله على قدم الارتكاز .
- مفصل القدم المنفذة يكون رخوًا " أثناء لمس الكرة .
- الجذع إما منتصبًا أو مائل قليلًا " للأمام من مفصل الحوض .
- الذراعان تتحركان إلى جانب الجسم حسب سرعة اللاعب .
- النظرة تكون موزعة " على الكرة و الملعب واللاعبين .



ب - الجري بالكرة بالوجه الأمامي :

تستخدم هذه المهارة أثناء الجري بالكرة للأمام وبشكل مستقيم ولقطع مسافات كبيرة خالية من المنافسين .

شرح المهارة :

- يتم لمس الكرة بالوجه الأمامي للقدم كما في ضرب الكرة بالوجه الأمامي .
- الذراعان تتحركان إلى جانب الجسم حسب سرعة اللاعب .
- الجذع مائل قليلاً للأمام .
- وزن الجسم يكون على قدم الارتكاز أثناء لمس الكرة .
- مفصل القدم المنفذة يكون رخواً لحظة لمس الكرة .
- النظر موزع على الكرة والملاعب واللاعبين .



ج - الجري بالكرة بالمشط الخارجي :

وهو من أهم المهارات نظراً لاستعمالاته المتعددة ، فهو يستخدم في الجري إلى الأمام والجري المتدرج وعلى شكل قوس ، ويوفر في الوقت نفسه حماية جيدة للكرة .

شرح المهارة :

- مقدمة القدم المنفذة ممدودة إلى الأسفل وباتجاه قدم الارتكاز .
- المشط الخارجي للقدم المنفذة يلامس الكرة في منتصفها أو جانبها كما في ضرب الكرة بالمشط الخارجي .
- مفصل القدم المنفذة يكون رخواً أثناء لمس الكرة .
- وزن الجسم يكون على قدم الارتكاز لحظة لمس الكرة .
- الجذع مائل للأمام .
- الذراعان مثبتيان من المرفقين وتتحركان جانب الجسم .
- النظر موزع على الكرة والملاعب واللاعبين .



الأخطاء الشائعة أثناء تنفيذ مهارة الجري بالكرة



- ضرب الكرة عوضاً عن لمسها أثناء الجري .
- مفصل القدم المنفذة مشدود أثناء لمس الكرة بالقدم .
- النظر مركز على الكرة فقط .
- يستخدم اللاعب القدم القريبة من المنافس في تنفيذ المهارة .
- عدم قدرة اللاعب على استخدام كلتا القدمين في تنفيذ المهارة .
- بدء اللاعب أثناء الجري بالكرة .

الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة

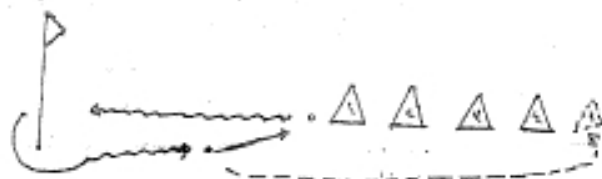
- تنفيذ المهارة بقدم واحدة من المشي بالكرة الطيبة أو بكرة قليلة الهواء .
- تنفيذ المهارة من المشي بكرة طيبة باستخدام القدمين بالتبادل .
- تنفيذ المهارة بقدم واحدة من الجري الخفيف بكرة قليلة الهواء ثم بالقدمين .
- تنفيذ المهارة باستخدام القدمين بالتبادل من الجري السريع بكرة قليلة الهواء ثم بكرة نظامية .
- الجري بالكرة على شكل قوس ، على محيط دائرة بالمشط الداخلي ثم الخارجي .
- استخدام الإشارات السمعية من قبل المدرب للتأكد من سيطرة اللاعب على الكرة أثناء الجري بها .
- استخدام الإشارات المرئية من قبل المدرب لتدريب اللاعب على المراقبة والملاحظة أثناء تنفيذ المهارة .
- الجري بالكرة مع إضافة حركات خداع .
- الجري بالكرة مع منافس سلبي .
- الجري بالكرة مع منافس إيجابي .



تمارين للتدريب على الجري بالكرة

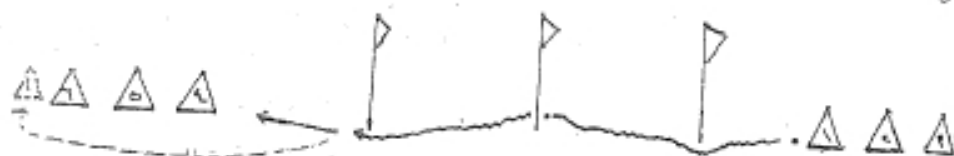
التمرين الأول :

يقف اللاعبون في قاطرة ويوضع قائم أو علم على بعد ٢٠ م أمام القاطرة يقوم اللاعب رقم ١ بالجري بالكرة ويدور حول القائم ويمرر الكرة إلى ٢ وينضم للقاطرة وهكذا .



التمرين الثاني :

يقف اللاعبون في قاطرتين متقابلتين ،يجري اللاعب رقم ١ بالكرة بين الأقسام ويمرر للاعب ٤ ، وينضم للقاطرة الثانية ،يجري اللاعب ٤ بالكرة بين الأقسام ويمرر للاعب ٢ ،وينضم للقاطرة الأولى وهكذا .



التمرين الثالث :

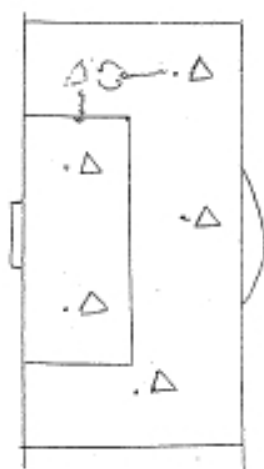
يجري اللاعبون بالكرة خلف بعضهم ببطء المسافة بين اللاعبين ٢ - ٤ م وعند سماع الصافرة من المدرب ،يجري اللاعب الأخير بين زملائه بسرعة متوسطة مسيطرا " على كرتة ليصبح أولا" وهكذا .



التمرين الرابع
يجري عدد من اللاعبين بالكرة حول دائرة منتصف الملعب ، وعند سماع الصافرة يغيرون جهة الجري بالكرة بالاتجاه المعاكس وهكذا .



التمرين الخامس
يجري عدد من اللاعبين بالكرة ضمن منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يسيطر كل منهم على كرتة ويدور بها دورة كاملة ثم يغير اتجاه الجري بالكرة وهكذا .



ساساً : الخداع بالكرة - المرافقة

أهميته :

الخداع بالكرة هو عبارة عن حركات معينة يقوم بها اللاعب، الهدف منها تضليل المنافس وإبقائه في الخطأ والتفليس منه وهو من المهارات الصعبة في كرة القدم فيجب أن يتقن اللاعب شروطاً معينة وجسدية معينة بالإضافة إلى قدرة فريدة عالية ومرونة كبيرة ، ولنجاح حركة الخداع يجب أن تتوفر الشروط التالية :

- ١- توافق وتزامن واتسجام تام بين حركة الخداع وبين الحركة الأساسية المطلوب تنفيذها .
- ٢- اختيار الوقت المناسب لتنفيذ حركة الخداع وهذا يتعلق بعدد المنافس عن اللاعب وسرعة تقدم اللاعب باتجاه المنافس .
- ٣- لنجاح حركة الخداع يجب أن يكون مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض .

أشكال الخداع بالكرة :

إن حركات الخداع كثيرة جداً ولا يمكن حصرها أو تعدادها لذا فإننا سنعرض لأهم حركات الخداع التي ينفذها اللاعبون خلال المباراة .

١- حركات الخداع من خلال الجري بالكرة والمنافس مواجه من الأمام :



١ - الخداع بالتصويب :

شرح المهارة :

قبل الوصول إلى المنافس بمسافة تتراوح من ٣ - ٣ م يطوح اللاعب الذي يجري بالكرة ، الرجل الضاربة بشدة إلى الخلف وكأنه يريد أن يضرب الكرة بالوجه الأمامي للقدم إلا أنه يوقف فجأة الحركة التلقائية للرجل الضاربة ويستغل ردة فعل المنافس ويضرب بنفس القدم الجري بالكرة بوجه القدم أو بالمشط الخارجي إلى جانب المنافس .



ب - الخداع بالجدع مع الطعن :

شرح المهارة :

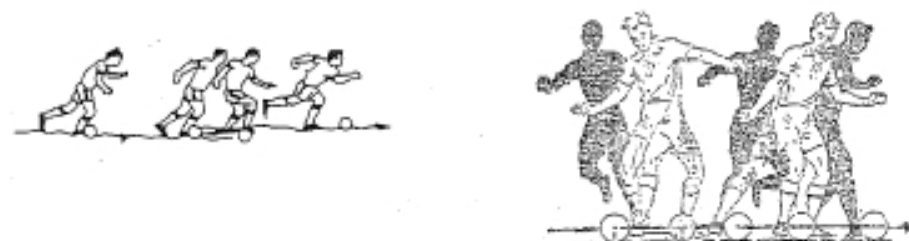
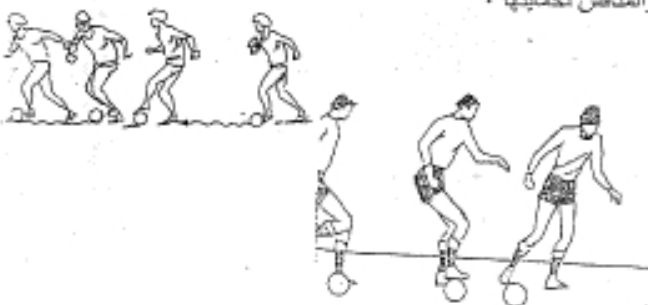
قبل وصول اللاعب وهو يجري بالكرة إلى المنافس بثلاثة أمتار تقريبا " يطعن اللاعب بقدم الارتركلز جانبيا " مع نقل مركز ثقله وميل حذعه إلى جهة الطعن نفسها وكأنه يريد أن يتخطى المنافس من هذه الجهة ، يستغل اللاعب الآن حركة رد الفعل عند المنافس فيميل بجذعه بسرعة إلى الجهة الثانية مع نقل مركز ثقله على الرجل التي تقود الكرة . و يتابع اللاعب الآن قيادة الكرة بالمشط الخارجي من جانب المنافس واضعاً جسمه بين الكرة والمنافس لحمايتها .



ج - الخداع بسحب الكرة :

شرح المهارة :

قبل أن يصل اللاعب الذي يقود الكرة ، إلى المنافس بمسافة ١م تقريبا " ، يخفف سرعته ويقدم الكرة بأسفل قدمه باتجاه المنافس وفي الوقت الذي يحاول المنافس امتلاك الكرة ، يسحب اللاعب الكرة بأسفل قدمه للخلف ويتابع قيادتها من جانب المنافس إما بالمشط الداخلي أو بباطن القدم واضعاً جسمه بين الكرة والمنافس لحمايتها .



١ - الخداع بالطريقة المقصية :

شرح المهارة :

تنفذ هذه المهارة قبل الوصول إلى المنافس ب ٢ م حيث يقوم اللاعب وهو يقود الكرة برفع القدم الحرة من فوق الكرة ومن أمامها ، ووضعها على الأرض ، أو لمس الأرض بها ، ثم متابعة الجري بالكرة بالقدم الأساسية .



١- تمرير الكرة من جانب المنافس وللحاق بها من الجانب الآخر :

شرح المهارة :

تنفذ هذه المهارة بتمرير الكرة من جانب المنافس المنتفع وللحاق بها بأقصى سرعة من الجانب الآخر .

٢ - حركات الخداع من الجري والمنافس من الجانب :

أ - الخداع بإيقاف الكرة :

تظهر حركة الخداع هذه بوضوح أكبر عندما تنفذ من قبل اللاعب الذي يقود الكرة بسرعة عالية ومنافسه إلى جانبه تماما .

شرح المهارة :

يتوقف اللاعب الكرة من خلال قيامها فجأة بإسفل قدمه ثم يتابع الجري بها مباشرة بالقدم نفسها إلى الأمام أو من خلف المنافس إذ إن توقف المنافس عن الجري يعطي اللاعب فرصة للتخلص منه .



بـ. الخداع بإيقاف الكرة بالوجه الخارجي واستكمال الجري بالاتجاه المعاكس :

شرح المهارة :

يقوم اللاعب بإيقاف الكرة بالمشط الخارجي للتقدم المنفذ ثم الدوران والجري بالاتجاه المعاكس .



جـ. الخداع بتحريك القدم فوق الكرة :

شرح المهارة :

أثناء الجري بالكرة يحرك اللاعب قدمه فوق الكرة موهماً منافسه أنه سوف يفقد سرعة المنافس بينما يستمر اللاعب بالجري بيا وبالاتجاه نفسه .



٣ - حركات الخداع عندما يكون المنافس من الخلف :

١ - حركة الخداع بالجذع :

شرح المهارة :

قبل وصول الكرة بتقليد يثني اللاعب جذعه إلى اليمين أو اليسار ثم يسحب الكرة إما بخارج القدم أو بداخل القدم للطرف المعاكس .

٢ - الخداع بضرب الكرة بالكعب للخلف :

شرح المهارة :

عندما يضيق المنافس على اللاعب يقوم اللاعب بضرب الكرة بكعب القدم من بين أرجل المنافس أو من جانبيه ويدور بسرعة لمتابعة الكرة .

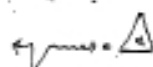
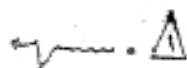


الخطوات التعليمية لمهارة الضداع بالكرة :

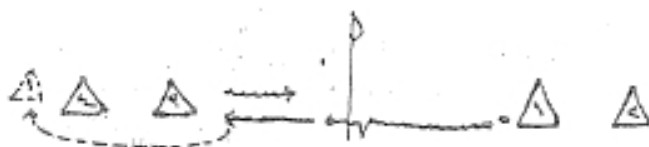
- ١- تنفيذ حركة الضداع من القنات وبدون كرة .
- ٢- ربط حركة الضداع بحركة اللاعب الحقيقية .
- ٣- تنفيذ حركة الضداع من خلال الجري وضد منافس سلبي .
- ٤- تنفيذ حركة الضداع ضد منافس إيجابي .

تمارين للتدريب على حركات الضداع :

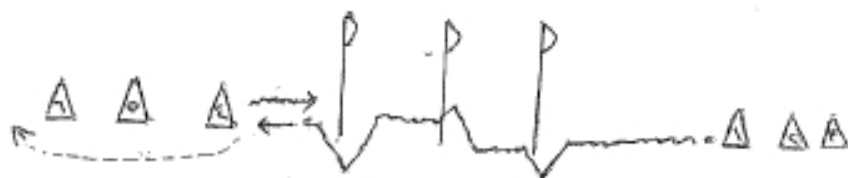
- ١- يجري لاعبان بالكرة يلاحق أحدهما الآخر (المسافة بينهما ١٠ م) اللاعب الأول يجري بالكرة بشكل حرمع تنفيذ حركات الضداع ، اللاعب الثاني يجري خلفه ويقلده .



- ٢- اللاعب (١) يجري بالكرة ثم ينفذ حركة ضداع معينة على القائم ثم يمرر الكرة للاعب (٣) ويأخذ مكانه اللاعب (٢) يستقبل الكرة وينفذ السابق ثم يمرر الكرة للاعب (٢) وهكذا .

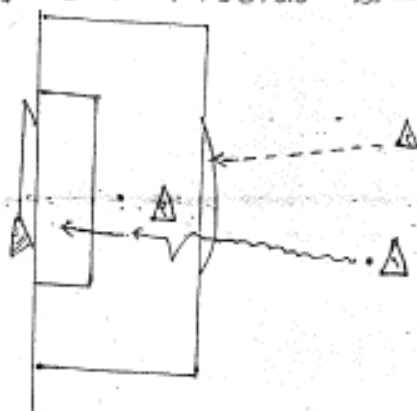


- ٣- اللاعب (١) يجري بالكرة منفذاً حركات الضداع المطلوبة على القوائم الثلاثة ثم يمرر الكرة للاعب (٤) ثم ينضم للمجموعة المقابلة . اللاعب (٤) ينفذ ما قام به اللاعب (١) وهكذا .



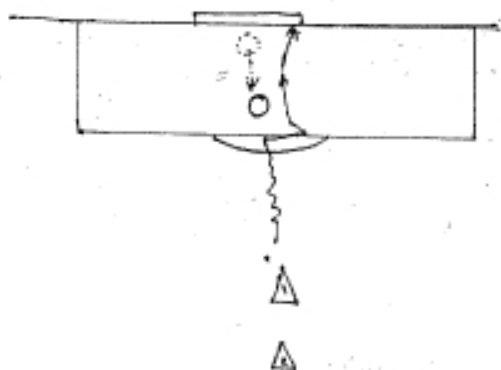
التمرين الرابع :

اللاعب (١) يجري بالكرة وإلى جانبه زميله اللاعب (٢) وقيل وصول اللاعب (٣) المدافع إليه يقوم اللاعب (١) بحركة خداع ولكنه يريد التمرير إلى زميله إلا أنه يتخطى المدافع ثم يسدد على المرمى .



التمرين الخامس :

اللاعب (١) يجري بالكرة متجهًا إلى المرمى ، يخرج حارس المرمى لقطع الكرة من أمام اللاعب ، ينفذ اللاعب حركة خداع على الحارس ويسدد على المرمى ثم يقوم اللاعب (٢) بنفس التمرين ثم (٣) وهكذا .



سابعاً : استخلاص الكرة وإبعادها (المهاجمة)

إن استخلاص الكرة وإبعادها عملية فردية بحتة ومتعددة الجوانب حتى أننا لا نستطيع شرح سوى بعض مهاراتها البليغة ، كما تلعب خيرة اللاعبين الميدانية الدور الأكبر في إنجاحها .

* إن الهدف الرئيسي من المهاجمة هو :

- ١ - استخلاص المنافع للكرة من المنافس .
- ٢ - إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها .
- ٣ - تشتيت الكرة من بين أرجل المنافس .
- ٤ - قطع الكرة قبل أن تصل للمنافس .

* العوامل التي تساعد على نجاح المهارة هي :

- ١ - القوة والصلابة وتتجلى في قدرة اللاعب على الدفع بالكتف لاستخلاص الكرة من المنافس أو لجماعته منه .
- ٢ - الرشاقة ، القدرة على الزحلفة ومتابعة اللعب بعد السقوط وتغيير اتجاهات جسمه بسرعة وفقاً لمقتضيات وأوضاع اللاعب المهاجم .
- ٣ - الشجاعة والتصميم على استخلاص الكرة من المنافس .



١ - الدفع بالكثف

- يتم الدفع بالكثف عندما يتواجد اللاعب إلى جانب المنافس والقاتلون يسمح بالدفع فقط بالكثف أو العضد بشرط أن تكون الذراع ملتصقة بالجذع ولا يحق للاعب أن يدفع المنافس من الخلف أو يندفع إليه بكثفه، كما أن الدفع بالصدر محظور.
- حتى يكون الدفع بالكثف ناجحاً يجب على اللاعب أن يختار اللحظة المناسبة وهي استناد المنافس على القدم البعيدة، أما إذا لم يتمكن اللاعب من فصل منافسه عن الكرة فعليه إبعاد الكرة من أمامه بالقدم وغالباً يكون الإبعاد بوز القدم.

الخطوات التعليمية لمهارة الدفع بالكثف

- ١ - دفع المنافس من الثبات ككثف لكثف.
- ٢ - دفع للمنافس بالكثف والعضد وهي ملتصقة بالجسم من الجري الخفيف.
- ٣ - دفع منافس يفود الكرة بيده بالكثف والعضد وهي ملتصقة بالجسم.
- ٤ - الدفع بالكثف مع إبعاد الكرة بمقدمة القدم من أمام المنافس من الجري الخفيف ثم من الجري السريع.



يقوم اللاعب المدافع بتنفيذ عملية صد الكرة بباطن القدم عندما يكون اللاعب المهاجم الذي يملك الكرة قائماً من الأمام و مواجهها للاعب المدافع
شرح المهارة

- يدار مشط القدم المنفذة إلى خارج الجسم كما في ضرب الكرة بباطن القدم .
- يكون مفصل قدم الرجل المنفذة مشدوداً .
- تكون الركبة مثنية قليلاً .
- يكون وزن الجسم على قدم الارتكاز .
- يكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام باتجاه المنافس .
- تقوم القدم المنفذة بضرب الكرة في مركزها مع محاولة رفعها عن قدم المنافس وسحبها باتجاه سير اللاعب المنفذ للصد .
- النظر على الكرة لحظة للصد .



ج - الزحقة

عندما يتمكن المنافس من تخطي المدافع وتصبح الكرة خطرة على المرمى.

يقوم المدافع بقطع الكرة بحالة قانونية وهي الزحقة وهناك نوعان للزحقة .

- 1- الزحقة مع ضرب الكرة بالوجه الأمامي للقدم : تنفذ الزحقة عندما يتخطى اللاعب المهاجم للاعب المدافع فيقوم اللاعب المدافع بالزحقة بحيث تنبثق رجل الارتكاز لتتقاطع مع الرجل المنفذة وتمد الرجل المنفذة بحيث تلامس الحافة الداخلية للقدم المنفذة للأرض وتضرب الكرة بالوجه الأمامي للقدم .



2- الزحقة مع ضرب الكرة بأسفل القدم :

شرح المهارة

- تكون رجل الارتكاز مثنية كثيراً عند مفصل الركبة ومترجعة للخلف كما في اجتياز الحواجز .
- تقوم الرجل المنفذة (الرجل البعيدة عن المنافس) وهي ممدودة بالاتزان على الأرض باتجاه الكرة بحيث يلامس كامل الحافة الخارجية للقدم ومشطها الخارجي للأرض .
- تضرب الكرة بأسفل قدم الرجل المنفذة ويميل الجذع إلى الخارج بعيداً عن المنافس ثم تستقبل مساعد الذراع المقابلة للرجل المنفذة الأرض لتخفيف الصدمة عليها الفخذ ثم الحوض ثم الكتف .

الخطوات التعليمية للزحقة

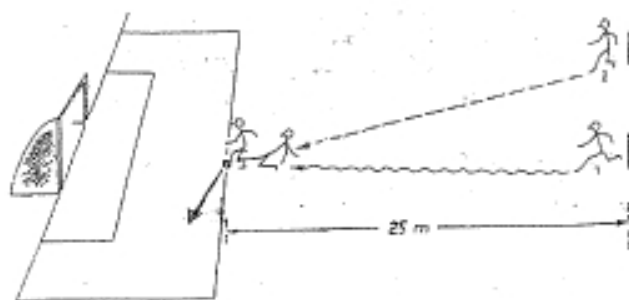
- 1 - تنفيذ المهارة بدون كرة .
- 2 - تنفيذ المهارة من الثبات على كرة ثابتة بدون منافس، ثم من الحركة .
- 3 - تنفيذ المهارة على كرة ثابتة أمام منافس سلبي .
- 4 - تنفيذ المهارة من الجري على منافس يقود الكرة ببطء ويدفعها عمداً بعيداً عنه .
- 5 - تنفيذ المهارة من الجري على منافس يقود الكرة بسرعة .



تمارين للتدريب على استخلاص الكرة (المهاجمة)

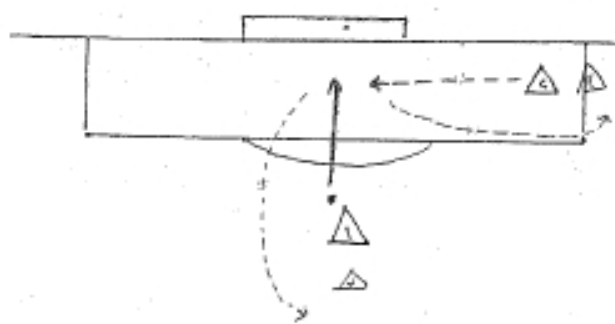
التمرين الأول

يجري اللاعب ١ بالكرة باتجاه المرمى يجري اللاعب ٢ بجانب ١ محاولاً استخلاص الكرة بالدفع بالكتف أو الزحقة .



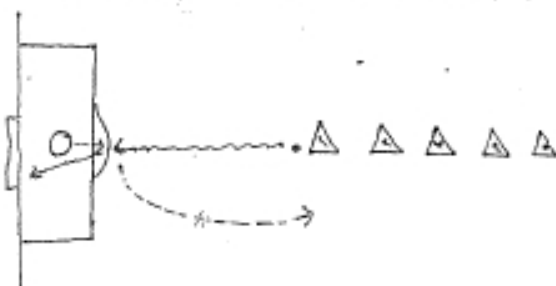
التمرين الثاني

يقوم اللاعب ١ بتمرير الكرة باتجاه المرمى ، ينطلق اللاعب ٢ لقطع الكرة بالزحقة قبل دخول المرمى .



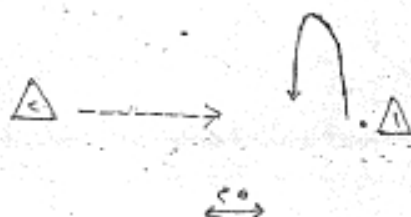
التمرين الثالث

يقف اللاعبون في قاطرة على بعد ٢٥ م عن المرمى ، يقود اللاعب ١ الكرة باتجاه المرمى يخرج حارس المرمى لقطع الكرة أو استخلاصها يعود اللاعب ١ لينضم للقاطرة وهكذا .



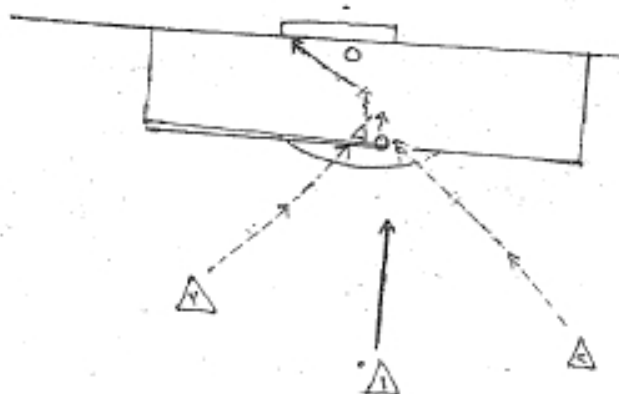
التمرين الرابع :

يقف لاعبان متقابلان المسافة بينهما ٥٠ م ، يضرب اللاعب (١) الكرة للأعلى • ينطلق اللاعب (٢) محاولاً استخلاص الكرة من اللاعب (١) قبل كتمها •



التمرين الخامس :

يقف ثلاثة لاعبين في وسط الملعب يقوم اللاعب (١) بلعب الكرة باتجاه المرمى ثم ينطلق اللاعبان (٢) و (٣) باتجاه الكرة اللاعب الذي يسبق إلى الكرة يصبح مهاجماً أما اللاعب الآخر فيحاول استخلاص الكرة منه •



ثامناً : حراسة المرمى

يلعب حارس المرمى دوراً كبيراً و حاسماً بين أفراد فريقه ، فيجب اللاعب الذي يشكل خط الدفاع الأخير الذي يمنع الكرة من الدخول إلى مرماه ، وهو يتدأرك الأخطاء التي يقع فيها أفراد فريقه ، والإداء الجيد لحارس المرمى يؤثر تأثيراً واضحاً في نتيجة المباراة وفي أداء اللاعبين الآخرين في الفريق وكذلك قبل أن حارس المرمى الجيد هو نصف الفريق .

الصفات الجسدية لحارس المرمى :

- يفضل أن يتراوح طول حارس المرمى ما بين ١٧٥ - ١٨٥ سم .

- بشكل عام يجب أن يكون الحارس خفيف الوزن بالنسبة إلى طوله .

الصفات الفزيولوجية لحارس المرمى :

لكي يتمكن حارس المرمى من تأدية وظائفه بشكل جيد يجب أن يتحلى بالصفات التالية :

- قوة الجسم - قوة الوثب - السرعة - سرعة رد الفعل -

- المرونة - الرشاقة - التوقيت السليم .

الصفات النفسية لحارس المرمى :

الشجاعة - قوة الإرادة - التصميم - قوة المراقبة - سرعة البديهة .

٥ - المهارات الأساسية عند حارس المرمى

تقسم المهارات الأساسية لحارس المرمى إلى قسمين رئيسيين:

١ - مهارات دفاعية | ٢ - مهارات هجومية .

