



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الكوت الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة القدم

المرحلة الأولى

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

اعداد

م.د محمد عاشور عباس
م.د اسراء فاضل حسن
م.د حسين فايق عزيز
م.د حيدر عبد الكاظم خضير
م.م وسام محمد طعمة

٢٠١٨

١٤٤٠هـ

تاريخ كرة القدم

أولاً - جذور كرة القدم :

كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم ، فالمصريون يؤكدون أنهم أول من مارس لعبة كرة القدم قبل العالم كله في عهد الفراعنة ، والصينيون واثقون أنهم لعبوا كرة القدم قبل غيرهم في هذا العالم وأطلقوا عليها (هوانج تي) ، وذكر أحد المؤرخين الصينيين ويدعي (لى جو) ، أن كرة القدم من أولى الألعاب التي اشتركت فيها الصين واليابان في حوالي عام (١٠٠) قبل الميلاد وأن الصينيين أول من عرفوا الكرة منذ عام (٢٥٠٠) قبل الميلاد ، وأنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان .

من جهة أخرى إدعى أحد المؤرخين أن كرة القدم قد عرفت في اليابان منذ أكثر من (١٤) قرناً وأن لديهم اللوحات العتيقة الدالة على ذلك وأن كرة القدم كانت تسمى

(كيمارى) .

الرومانيون لديهم قصة أخرى عن ممارستهم لكرة القدم قبل الميلاد تحت مسمى أطلقوا عليه (هارباستوم) ، ولديهم وثائق تاريخية تدعم القصة التي يدعونها من جهة أخرى فإن اليونانيين والإغريق ادعوا ممارستهم للعبة كرة القدم على سواحل البحر المتوسط في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق على اللعبة اسم (اسبيسكيروس).

ومع تسليمنا بكل الحقائق التاريخية المقدمة من كل تلك الشعوب إلا أن الحقيقة الدامغة تؤكد أن البداية الصحيحة لكرة القدم كانت في إنجلترا ، ويؤكد الإنجليز هذه المقولة بادعائهم أن كرة القدم لعبة انجليزية الأصل ، ويذكر أحد المؤرخين أن احتلال الدانمرك لإنجلترا من (١٠١٦-١٠٤٢) ميلادية ، قد انتهى بعد معركة حربية دامية بيناالبلدين تفوق فيها الإنجليز على الدانماركيين وقطعوا رأس القائد وداسوها بأقدامهم واخذوا يركونها كالكرة بالأقدام حتى صارت تقليداً قومياً .

ثانيا- أحداث هامة في تاريخ كرة القدم :

في عام (٢٥٠٠) قبل الميلاد : وجدت آثار لقدماء المصريين مرسوم عليها كرة يرجع تاريخها إلى حوالي (٤٠٠٠) سنة ، ويرجح أن يكون المصريين هم أول من بدأ استعمال الكرة في اللعب .

في عام (٥٥٠) قبل الميلاد : تطورت اللعبة في الصين على أساس أنها معركة حربية تحتاج لمواقف هجومية وأخرى دفاعية وانتشرت اللعبة مع الحروب وغزو البلاد .

في سنة (١٣١٣) ميلادية : ألغى الملك ادوارد الثاني ملك انجلترا لعبة كرة القدم في انجلترا لكثرة مشاكلها وخطورة لعبها بوصفها تعكر الأمن وتسبب الضوضاء وحددت عقوبة السجن لكل من يخالف الأمر .

في سنة (١٣٨٩) ميلادية : ألغى الملك ريتشارد الثاني ملك انجلترا لعبة الكرة مرة ثانية وأصدر قوانين بمنعها وذلك لعدم حبه لهذه اللعبة لخشونتها وهوايته لممارسة الصيد والفروسية ، إلا أن الشعب الانجليزي أخذ يمارس لعب الكرة خارج حدود البلاد من شدة حبه لممارسة الكرة رغم تحريمها .

في سنة (١٤٩٠) ميلادية : ظهرت اللعبة في إيطاليا بشكل بدائي وكانت لعبة الطبقة الأرستقراطية وقد نقلها إلى فرنسا يوليوس قيصر.

في سنة (١٤٩٧) ميلادية : سمح الملك (جيمس الرابع) ، بلعب الكرة وقام بشراء كرتين وقام باللعب بهما في قصر ستيرلنج بلندن وقام المسئول عن الميزانية بالقصر بدفع مبلغ ثلثين انجليزيين ثمنا للكرتين وتم اثبات ذلك في السجلات الرسمية للقصر.

في سنة (١٥٦٠) ميلادية : سمع الملك كارول ملك انجلترا بلعب الكرة مرة أخرى فالبلاد .

في سنة (١٧٠٠) ميلادية : ظهرت اللعبة بين الجيش الألماني وكان الغرض منها إقامة مباريات بين الوحدات العسكرية والعمل على رفع اللياقة البدنية للجنود أثناء التدريبات العسكرية .

في سنة (١٨٢٣) ميلادية : ازدادت كرة القدم شعبية بين طلبة المدارس وبدأ المهتمين بشئون اللعبة العمل على تطويرها وتهذيبها بوضع القواعد والقوانين لممارستها وتم الفصل بين لعبة كرة القدم ولعبة الرجبي ويرجع الفضل في ذلك إلى شخص اسمه (وليام اليس) .

في سنة (١٨٦٢) ميلادية : كتب البريطاني (ادوارد ترينج) ، أول كتاب عن كرة القدم وشمل عشرة قوانين للعبة تحت اسم (أسهل الألعاب) ، ونص القانون الثاني في ذلك الكتاب على حق اللاعب في امسك الكرة بيده ووضعها امام قدمه لتسديدها .

في سنة (١٨٦٣) ميلادية : تكون أول اتحاد لكرة القدم بإنجلترا ، وقد اشترك احدى عشر نادياً في الدوري الانجليزي وتم وضع شروط اللعب مع تحديد مساحة الملعب طولاً وعرضاً وعدد اللاعبين ، وكان المرمي مفتوح بدون عارضة ، ثم توالى انضمام الأندية للاتحاد الإنجليزي وبدأت اللعبة تنتشر تدريجياً عن طريق جنود الاحتلال في مستعمراتهم عبر البحار .

في سنة (١٨٧١) ميلادية : أقيمت أول بطولة في العالم لكرة القدم وهي كأس إنجلترا لكرة القدم تحت اسم كأس التحدي لاتحاد الكرة .

في سنة (١٨٩١) ميلادية : استعملت شبك المرمى لأول مرة كذلك أدخلت ركلة الجزاء في القانون لأول مرة أيضاً .

في سنة (١٩٠٠) ميلادية : أدخلت لعبة كرة القدم لأول مرة ضمن الألعاب الأولمبية في الدورة الأولمبية بباريس وفازت بها إنجلترا .

في سنة (١٩٠٤) ميلادية ، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم بعد المطالبة بتشكيل هيئة لإدارة النشاط الدولي المتزايد للعبة ، وفي مايو (١٩٠٤) ، دعا الفرنسي

(روبرت جورين) ، سبعة اتحادات اوربية هي فرنسا ، بلجيكا ، الدانمارك ، هولندا ، إسبانيا ، السويد ، سويسرا للحضور إلى فرنسا لإعلان التأسيس الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم .

المهارات الأساسية في كرة القدم

Soccer Skills

مفهوم وأهمية المهارات الأساسية

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة ، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

وتعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما توفره من متعة للمشاهدين أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها .

كذلك فإن عملية الإعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية لتعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي ، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة .

أولاً: المهارات الأساسية بدون كرة :

تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دوراً بارزاً في الإعداد المهاري للاعب وإعداده لمواجهة مواقف اللعب التي تستدعي منه التحرك بدون الكرة لفتح ثغرة في الفريق المنافس أو بغرض تكتيكي لسحب المنافس بعيداً عن مجال سير الكرة أو الوثب عالياً في محاولة لشغل المنافس ومنعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الآتية من الركلات الركنية الجانبية ، أو القيام بأحد حركات الخداع والمناورة بدون كرة في محاولة للتخلص من مراقبة المنافس والتخلص منه وهذه المهارات الأساسية بدون كرة تستدعي تحركات مستمرة من اللاعبين بغرض مساعدة زملائهم في اللعب للقيام بالدور الدفاعي والهجوم على حد سواء ، وعلى الرغم من أن حركات اللاعب بدون كرة قد تختلف من لاعب لآخر إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه عليها وهي :

١- الجري وتغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع الى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه ، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب العاب القوى فخطوات لاعب العاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة ، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين (٥ - ٣٠ م) ، ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول اليها قبل أن تصبح في متناول المنافس .

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (٦ - ١٢) كيلو متر وقد تستغرق مدة الجري أحياناً لحوالي (٦) دقائق دون توقف ، فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريد لها اللاعب وبالسرعة المطلوبة .

٢- الوثب (الارتقاء) :

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى المنافس أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس .

وهذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم والهبوط السلام ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب للأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس ، ويلاحظ أن الوثب عالياً من الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً ، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة والقوة .

٣- الخداع والتمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع .

ثانيا - المهارات الأساسية باستخدام الكرة :

١- ركل الكرة بالقدم : *Kicking the Ball with Feet*

وتنقسم جميع الركلات المألوفة في أربع خطوات ميكانيكية :

- الاقتراب .
 - أخذ وضع الركل (وضع القدم الثابتة) .
 - المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة) .
 - الركل مع المتابعة .
- مع ملاحظة عدم تجزئة كل حركة على حده وإنما تتم في حركة مستمرة .

وتنقسم طرق ركل الكرة بالقدم إلى قسمين

❖ طرق شائعة لاستعمال (مألوفة)

- ١- باطن القدم .
- ٢- وجه القدم الأمامي الداخلي
- ٣- وجه القدم الأمامي
- ٤- وجه القدم الخارجي

❖ طرق غير شائعة الاستعمال غير (مألوفة)

- سن القدم
- كعب القدم
- أسفل القدم
- الركبة

❖ الركلات الشائعة الاستعمال :

١- ركل الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط مستقيم واحد ثم يقف بحيث تكون قدمه الثابتة في موازاة الكرة ويبعد عنها بمسافة من (١٠-١٥ سم) .
- تلم الرجل الضاربة من الحوض والركبة للخارج لكي يواجه باطن القدم منطقة الركل في الكرة وتعمل مع الرجل الثابتة زاوية قائمة .
- يرتفع أسفل وجه القدم الضاربة عن الأرض من ٥ - ٧ سم ويكون موازي للأرض ثم تلمرجح الرجل الضاربة مع ثني ركبة الرجل الثابتة قليلا وتركل الكرة من منتصفها واليدان مع الجنب منتنيتين لحفظ التوازن .
- قبل المراجعة ينظر اللاعب للهدف المقصود ووقت الركل ينظر للكرة وتشد جميع العضلات مع عدم التصلب ، وبعد الركل يجب أن يتابع الكرة ، تركل الكرة بباطن القدم وهي ثابتة - نصف طائرة - طائرة للمستويات الثلاث : أرضي - مرتفعة-عالية ، وذلك حسب منطقة الركل في الكرة، فإذا ركلت الكرة في الثلث الأسفل ترتفع عاليا، وإذا ركلت في الثلث الأوسط يسير في مستوى مرتفع وإذا ركلت في الثلث العلوي تنخفض إلى أسفل ، كما أن هذا المستوى يتحدد بدرجة زاوية القصبية والجذع .

متى تستخدم هذه الركلة :

- تستخدم في التمير من أعضاء الفريق (ترابط الفريق) .
- تستخدم عند التصويب بالتوجيه إلى منطقة معينة .
- تستخدم في التميريات البينية .

❖ الخطوات التعليمية :

- (وقوف) لاعبين متقابلين ومعهما كرة :
- ١- يقوم أحد اللاعبين بمسك الكرة من وضع الجلوس الأفقي وهي على الأرض ويقوم زميله المقابل بأخذ وضع ركل الكرة بباطن القدم من الثبات ويقوم

- بالتدريب على ركل الكرة الممسوكة ، مرة يسار ومرة يمين وذلك لأخذ الإحساس بالركلة ومكانها .
- ٢- التدريب السابق مع اقتراب اللاعب الراكل من المشي - ثم من الجري الخفيف (مرة يسار ومرة يمين) .
- ٣- يقف اللاعبان متواجهان بينهما مسافة ٥ متر وتوضع الكرة على الأرض أمام أحدهما الذي يقوم بركلها بباطن القدم من الثبات ثم متابعتها إلى زميله المقابل والذي يقوم بنفس التدريب من الثبات (مرة بالقدم اليسرى ومرة بالقدم اليمنى) .
- ٤- التدريب السابق مع اقتراب الضارب بالمشي - ثم بالاقتراب بالجري الخفيف والمتابعة (مرة يسار ومرة يمين) (اللاعب الراكل ثابت) ، او اللاعبان متواجهان بينهما مسافة ٥ متر يقوم احدهما بدرجة الكرة على الأرض لزميله المقابل الذي يقوم بركل الكرة بباطن القدم وارجاعها له من الثبات (مرة يسار ومرة يمين) .
- ٥- التدريب السابق مع اقتراب الضارب بالمشي ثم الاقتراب من الجري والمشابه (مرة شمال ومرة يمين) .
- ٦- اللاعبان متواجهان بينهما مسافة ٥ متر يقوم أحدهما بدرجة الكرة على الأرض لزميله المقابل على الجانبين فيتحرك اللاعب الضارب للجانب حتى يكون هو والكرة واللاعب المقابل على خط مستقيم واحد ثم يقوم بركل الكرة بباطن القدم (مرة للجانب اليسار ويقوم بركلها بباطن القدم اليسرى) (مرة للجانب اليسار يقوم بركلها بباطن القدم اليمين) .
- الأخطاء الشائعة في ركل الكرة بباطن القدم :
- عدم دوران الرجل الضاربة من مفصل الفخذ بزواية كافية مما يسبب تمريرة غير دقيقة .
 - ركل الكرة بباطن القدم من نقطة ملامستها للأرض مما يؤدي إلى ارتفاعها.
 - عدم توجيه القدم الثابتة (الارتكاز) باتجاه الهدف أو الزميل الذي يمرر الكرة اليه مما يؤدي إلى عدم دقة التمرير.
 - عدم شد مفصلي القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه عدم دقة التمرير وسير الكرة ببطء مع احتمالات حدوث أصابات للاعب.
 - عدم متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ركلها مما يسبب عدم دقة وضعف الأداء للضربة .

٢ - ركل الكرة بوجه القدم الداخلي :

وجه القدم الداخلي هو المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر (الإبهام) حتى بداية باطن القدم ، ومن مزايا هذه الركلة أنها لاتسبب خوف لدى المبتدئين والناشئين من أدائها وكبر حجم المساحة المستخدمة في ركل الكرة، كذلك فأنها تستخدم في أداء التمريعات البيئية الطويلة والمتوسطة كما تستخدم أيضا في التصويب والتسديد على المرمى سواء كانت الكرة تحت سيطرة اللاعب على الأرض أو في الهواء، كذلك تستخدم هذه المهارة في الركلات الركنية والركلات الحرة المباشرة أمام المرمى وذلك عن طريق لعب الكرة ملتوية قوسية للتغلب على حائط الصد الدفاعي الذي يقيمه المدافعون .

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب من الكرة من مسافة ٥ - ٦ ياردات في حالة الكرات الثابتة علالأرض ، ويكون هذا الاقتراب بميل نسبي مع الهدف المراد التصويب عليه ولا يكون خط الاقتراب على امتداد الخط الواصل بين المكان المراد توصيل الكرة اليه ومكان الكرة الثابتة .
- توضع قدم الرجل الثابتة غير الضاربة بجانب الكرة وللخلف قليلا وعلى بعد من ٢٠-٢٥ سم بحيث تسمح للرجل الضاربة بأن تركز الكرة بحرية .
- تمرجج الرجل الضاربة للخلف بعد أن تلف الخارج من مفصل الفخذ وثني من مفصل الركبة ، ثم تمرجج الرجل الضاربة للأمام على أن يفرد ويشد مفصل القدم ليقابل وجه القدم الداخلي الكرة وتتم عملية ركل الكرة.
- في لحظة ركل الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل الثابتة للأمام والكتف الأخرى الخلف قليلا .
- تعمل الذراعان على حفظ التوازن بالجسم وتكون الرأس مثبتة لحظة ركل الكرة ويكون النظر مثبت على الكرة أثناء ركلها.
- يجب أن يقوم اللاعب بمتابعة الرجل الضاربة خلف الكرة بعد الانتهاء من عملية ركل الكرة .

ملاحظة :

من المهم جدا أخذ المكان الصحيح للركلة مع وضع الجسم فلو كان الجسم مائلا للأمام على الكرة تسير منخفضة وإذا مال الجسم للخلف ارتفعت الكرة عالياً .

- الخطوات التعليمية لركل الكرة بوجه القدم الداخلي :

- أداء حركة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي من الوقوف بدون استخدام كرة لأخذ الإحساس بالأداء مع ملاحظة أن تتم مرجحة الرجل الضاربة من مفصل الفخذ .
- توضع الكرة أمام اللاعب وعلى بعد من (٥-٦م) منه ثم يقوم اللاعب بالاقتراب من الكرة بالجري الخفيف والقيام بأداء الحركة دون أن يركل الكرة .
- يقف اللاعب بجانب الكرة ويميل عنها بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة (الارتكاز) المكان المطلوب ركل الكرة اليه ويأخذ الوضع الصحيح لركل الكرة ويضع القدم الثابتة بجوار الكرة وللخلف قليلا ثم يتقدم بركل الكرة بالقدم الضاربة على أن تكون الكرة بين يدي زميله الجالس على الأرض أمامه .
- يكرر التدريب السابق مع اضافة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي إلى الزميل الذي يبعد مسافة (٥-٦م) .
- يقوم اللاعب الراكل للكرة في التحكم في مسار الكرة عن طريق ركل الكرة إلى الزميل مرة متوسطة الارتفاع ومرة مرتفعة .
- يقف لاعبان والمسافة بينهما حوالي (١٥م) ويقوم اللاعب الأول الذي معه الكرة بالجري للأمام حوالي (٣م) ، ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلي عالياً للاعب الثاني الذي يسيطر عليها ويقوم بنفس الدور الذي قام به اللاعب الأول .
- يقوم اللاعب بركل الكرة بوجه القدم الداخلي وهي قادمة من عدة اتجاهات (الجانب الأمام) .
- يقف اللاعب ممسك بالكرة ثم يقوم بأسقاطها من يديه وقبل لمسها للأرض يقوم بركلها إلى الزميل الذي يبعد من (٥-٦م) ، مستخدما وجه القدم الداخلي .
- يقوم الزميل برمي الكرة عاليا إلى زميله الثاني الذي يبعد من (٥-٦م) ، والذي يردها إليه بوجه القدم الداخلي قبل أن تلمس الأرض (طائرة) .
- يقف اللاعب ممسكا بالكرة ثم يقوم بأسقاطها من يديه ويقوم بركلها بوجه القدم الداخلي لحظة ملامستها للأرض (نصف طائرة) .
- يقوم اللاعب بركل الكرة القادمة عاليا من الزميل والذي يبعد من (٥-٦م) ، لحظة ملامستها للأرض (نصف طائرة) .

- يقف اللاعب على خط المرمى عند خط ال ٦ پاردرات ويقوم بركل الكرة بوجه القدم الداخلي في المرمى الخالي (قوسية) .
- يكرر نفس التدريب السابق من عند خط منطقة الجزاء .
- ❖ الأخطاء الشائعة في ركل الكرة بوجه القدم الداخلي :
- صعوبة دوران ولف الرجل الضاربة للداخل من مفصل الفخذ نتيجة الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم .
- إعاقة الحركة الطبيعية المسار الرجل الضاربة للكرة نتيجة وضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة وبمسافة قريبة منها .
- عدم اكتساب الركلة القوة المناسبة نتيجة وضع قدم الرجل الثابتة خلف الكرة بمسافة كبيرة مما يعيق مرحة الرجل الضاربة أثناء ركل الكرة .
- ركل الكرة بإبهام القدم وليس بوجه القدم الداخلي ينتج عنه ضعف الضربة والتوجيه الخاطئ لمسار الكرة .
- ميل الجذع للأمام بصورة مبالغ فيها يؤدي إلى خروج الكرة في مسار منخفض نتيجة لعدم تمكن اللاعب من ركل الكرة من الجزء السفلي لها.

٣- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :

تعتبر مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي من أكثر أنواع الركلات استخداما أثناء التصويب على المرمى وكذلك أثناء التميرير القصير والطويل سواء الأرضي أو العالي ، وهي مهارة يستخدمها جميع اللاعبين بلا استثناء بمن فيهم حارس المرمى نظرا لما تمتاز به هذه الركلة بالقوة والدقة على حد سواء، إلا أن أداء هذه المهارة يشكل درجة من الصعوبة عند تعلمها للناشئين في المراحل الأولى من التعليم نظرا لاتجاه إبهام القدم الضاربة للكرة إلى الأرض مما يسبب عامل الخوف من الإصابة لدى الناشئ ، ولذلك فأننا ننصح باتباع الخطوات التعليمية السليمة عند تعليم الناشئين هذه المهارة .

❖ طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط واحد مستقيم .
- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد من (١٠ - ١٥ سم) وتشير مقدمة القدم للاتجاه والهدف الذي ستلعب اليه الكرة وتثني ركبتيها قليلا لحفظ التوازن .

- تمرّج الرجل الضاربة للخلف قبل عملية الركل من مفصل الفخذ مع شدّ القدم الضاربة عند ملامستها للكرة لركلها بوجه القدم الأمامي .
- يميل الجذع للأمام قليلا والذراعان في الجانب لحفظ التوازن .
- تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة .
- يوجه نظر اللاعب على الكرة أثناء ركلها .
- إذا أردنا خروج الكرة في مستوى أرضي يكون ركلها من منتصفها أما إذا أردنا خروجها عالية يكون ركل الكرة من نقطة ملامستها للأرض .
- يجب القيام بتتابع الرجل الضاربة للكرة بعد الركل لإتمام عملية المتابعة .

❖ الخطوات التعليمية :

- يقوم اللاعب بمسك الكرة في يده ثم يقوم بأسقاطها أمام القدم الضاربة ويؤدي ركل الكرة بوجه القدم الأمامي على حائط أمامه يبعد (٦م) .
- يكرر نفس التدريب السابق لكن اللاعب يقوم بركل الكرة وهي نصف طائرة لحظة ملامستها للأرض .
- تكرر الخطوة السابقة مع ركل الكرة بوجه القدم الأمامي وهي نصف طائرة .
- لاعبان المسافة بينهما (٨-١٠م) احدهما ممسك بالكرة يقوم بالجري خطوتين ثم يسقط الكرة أمامه ويركلها إلى زميله قبل أن تلمس الأرض ويتبادل اللاعبان ركل الكرة بنفس الطريقة .
- يقف لاعبان أمام بعضهما والمسافة بينهما (٥-٦م) ، ويقوم اللاعب الذي معه الكرة برميها عالياً (من أسفل إلى أعلى) لزميله الذي يردها إليه بوجه القدم الأمامي قبل أن تلمس الأرض .
- نفس الخطوة السابقة لكن اللاعب الراكل للكرة يقوم بركلها بعد أن ترتد من الأرض مرة واحدة .
- نفس الخطوة السابقة مع زيادة المسافة بين اللاعبين من (٨-١٠م) .
- ركل الكرة بوجه القدم من الثبات وهي على الأرض بعد التحرك خطوة واحدة .
- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي من الثبات بعد المشي من ٣ : ٤ خطوات .
- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي من الحركة وهي على الأرض بعد الاقتراب عدة خطوات .

- ❖ الأخطاء الشائعة في ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :
- أن يكون اتجاه اللاعب غير عموديا على الكرة أثناء الاقتراب لركل الكرة مما يؤدي إلى عدم دقة توجيه الكرة إلى المكان المراد لعبها اليه .
- الاقتراب ثم وضع قدم الرجل الثابتة (الارتكاز) في اتجاه غير الوضع الصحيح لاتجاه الركلة مما يؤدي إلى صعوبة في دقة توجيه الكرة.
- مرجحة اللاعب للرجل الضاربة من مفصل الركبة فقط وعدم مرجحتها من مفصل الفخذ مما يؤدي إلى ضعف الركلة .
- عدم اكتمال فرد مفصل القدم تماما أثناء أداء ركل الكرة بوجه القدم الأمامي مما يؤدي إلى اشتراك سن القدم مع الجزء الضارب للكرة من أسفلها فترتفع إلى أعلى بعيدة عن هدفها الصحيح .
- ميل الجذع للخلف أثناء ركل الكرة بصورة كبيرة مما يؤدي إلى ارتفاع الكرة عن الأرض بصورة مبالغ فيها .

٤- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

وجه القدم الخارجي هو المكان المحصور بين مفصل القدم الخارجي ومنطقة الأصبعين الصغيرين ، وهذه الضربة تعتبر من الركلات التي يجب أن يجيد أدائها اللاعب نظرا لاستخدامها في الركلات الركنية والتصويب على المرمى والتمريرات البيئية والطويلة والجانبية ويمكن الاستفادة منها في التصويب المباشر من أمام منطقة الجزاء للتغلب على حائط الصد باستخدام التصويبية القوسية المنحرفة) سواء كانت الكرة على الأرض أوفي الهواء وهي تشكل درجة من الصعوبة لحارس المرمى لمسكها وصددها إذا كانت التصويبية سريعة وقوية .

طريقة الأداء :

- لا يكون الاقتراب بانحراف قليل للخارج عن الخط الواصل بين الكرة والمكان المراد توصيلها إليه.
- يكون الاقتراب من مسافة تتراوح ما بين (٥-٦م) ، وتزداد سرعة اللاعب تدريجيا كلما اقترب من الكرة على أن تكون الخطوة الأخيرة قبل ركل الكرة أوسع تلك الخطوات .
- توضع القدم الثابتة خلف الكرة بحوالي (١٠ سم) ، وتبعد الكرة للجانب بحوالي من (٢٥-٣٠سم) .

- تلف القدم الضاربة قليلا من مفصل القدم وتشد عضلات مشط القدم عند ركل الكرة بمنطقة الجانب الخارجي لوجه القدم الأمامي .
- يجب مراعاة ميل الجزء العلوي للجسم (الجذع) قليلا للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم مع تثبيت الرأس أثناء ملامسة القدم الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتا عليها .
- قبل المرجحة ينظر اللاعب إلى الهدف المراد توصيل الكرة إليه ثم تركل الكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي مع متابعتها بالرجل الضاربة .

❖ الخطوات التعليمية لركل الكرة بوجه القدم الخارجي :

- يقف اللاعب بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل الثابتة (الارتكاز) المكان المراد لعب الكرة إليه ويقوم بأداء حركة الركل مع ملاحظة مرجحة الرجل الضاربة من مفصل الفخذ وإتمام حركة الركل بدون كرة .
- يكرر التمرين السابق مع الاقتراب من ٣ : ٤ خطوات وأداء حركة الركل بدون كرة أيضا .
- يقف اللاعب وأمامه الكرة على بعد خطوة واحدة ويقوم بالاقتراب هذه الخطوة وركل الكرة بوجه القدم الخارجي إلى الزميل الذي يبعد مسافة (٥-٦م) .
- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين من (٨-١٠م) .
- يقف اللاعب ممسك بالكرة بين يديه ويبعد عن حائط مرتفع حوالي (٦م) ، ويقوم بأسقاط الكرة وركلها بوجه القدم الخارجي طائرا قبل أن تلمس الأرض لترتد من الحائط وهكذا .
- نفس التمرين السابق مع ركل الكرة بوجه القدم الخارجي وهي نصف طائرا .
- يقف اللاعب والكرة أمامه على بعد (٦م) (على الأرض) ويقف زميله على بعد (١٠-١٢م) ، من الكرة ويقوم اللاعب الضارب بالاقتراب من الجري ولعب الكرة إلى زميله مع التحكم في ارتفاعها مرة متوسطة الارتفاع ومرة عالية ومرة أرضية ويراعي هنا ميل الجذع والمكان الذي يركل منه الكرة لتأخذ الارتفاعات المختلفة .
- لاعبان المسافة بينهما (١٥-٢٠) ، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب لنفسه الكرة لمسافة (٣م) ، ثم يقوم بالاقتراب وركلها إلى زميله الذي يتناوب لعبها إليه بنفس الطريقة .
- يقوم اللاعب بركل الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء قدومها إليه من مسافات واتجاهات مختلفة (الأمام - الجانب)

- يقوم اللاعب بالاقتراب من منطقة الجزاء ويقوم بالتسديد على المرمى مستخدماً وجه القسم الخارجي .

❖ الأخطاء الشائعة في ركل الكرة بوجه القدم الخارجي :

- ركل الكرة بجزء آخر غير وجه القدم الخارجي مما يؤثر على سير واتجاه ودقة الأداء .
- الاقتراب بميل وزاوية مما يصعب دوران القدم للداخل من مفصل الفخذ .
- بعد الكرة عن الرجل الثابتة (الارتكاز) يؤدي إلى عدم دقة توجيه الكرة إلى المكان الصحيح .
- ارتفاع الكرة عاليا أثناء ركلها متوسطة الارتفاع بوجه القسم الخارجي ويكون سبب ذلك أن خط سير مرجحة القدم الضاربة لا يكون موازياً للأرض .

ثانياً - الركلات غير شائعة الاستعمال

١- ركل الكرة بسن (بمقدمة أسفل القدم):

طريقة الأداء :

- يكون اللاعب والكرة على خط واحد تقريبا .
- توضع القدم الثابتة بجوار الكرة .
- تمرجح الرجل الضاربة خلفاً ثم أماماً لركل الكرة من أسفلها بمقدم القدم .
- يميل الجذع خلفاً مع رفع الذراعين جانباً لحفظ التوازن .

٢- ركل الكرة بكعب القدم :

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بتمرير الرجل الضاربة فوق الكرة ، بحيث يواجه كعب القدم مقدم الكرة .
- تمرجح الرجل الضاربة بحركة قصيرة ، بحيث تتركل الكرة برفق وسهولة من منتصفها بكعب القدم .

٣- ركل الكرة بأسفل القدم :

طريقة الأداء :

- يكون اللاعب الكرة على خط واحد .
 - يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة .
- تمرّج الرجل الضاربة خلفاً قليلاً ثم أماماً مع ثني مشط القدم الضاربة حتى يقابل أسفل الحذاء الكرة ثم تمد ركلة الرجل الضاربة عند ملامستها الكرة بأسفل القدم .

٢- الجري بالكرة : Running with the Ball

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهاريو الخططي أثناء تأديته للمهارة .

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول المنافس.

وتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من لاعبي الفريق المنافس بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري وهذه المهارة أيضاً تعتمد أيضاً على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية .

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول المنافس .

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية :

- عندما لا يجد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من منافس
- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة ومساحة خالية ولا يجد أمامه منافس يحاول استخلاص الكرة منه
- عندما يريد اللاعب التحرك في مكان يريد سحب منافسه اليه لإبعاده عن التغطية وفتح ثغرة في مساحة يتحرك فيها زميله.
- عندما يريد الفريق الاحتفاظ بالكرة قدر أكبر في محاولة لتعطيل اللاعب ، خصوصا إذا كانت هناك مساحات خالية تسمح للاعبين بالجري بالكرة .

وهناك مبادئ أساسية يجب أن يراعيها اللاعب أثناء استخدامه لهذه المهارة منها :

- لايجوز للاعب الجري بالكرة إذا كان بإمكانه التمرير حيث أنه مهما بلغت سرعة اللاعب فلن تكون أكبر من سرعة الكرة نفسها.
- يجب على اللاعب الذي يجري بالكرة أن يفاجئ منافسه بالمرور بالكرة منه على الجانب المعاكس (الرجل الثابتة) وبسرعة حتى لا يتمكن من اللحاق به وقطع الكرة .

طرق الجري بالكرة :

- أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
- ب- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي .
- ت- الجري بالكرة استخدام وجه القدم الأمامي .

أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي :

هذه الطريقة يفضلها بعض اللاعبين لأنها تسمح لهم بالتحرك السريع و حماية الكرة من محاولات استخلاصها منهم وهي تتميز باستخدام اللاعب لجسمه ليصبح حاجز بين الكرة والمنافس ، كما أن أدائها أسهل من الطرق الأخرى للجري بالكرة نظرا

لسهولة الآراء الميكانيكي الحركة والذي يتناسب مع المواسم التشريحي الرجلين
اثناء الجري .

طريقة الأداء :

- تلف قدم الرجل الضاربة من مفصل الفخذ قليلا قبل لمسها للكرة على ان تخرج من الخلف للأمام قبل ملامستها أيضا للكرة مع ملاحظة عدم شد عضلات الرجلين مع وجود ارتخاء في مفصل القدم بصورة مناسبة تسمح بدفع الكرة والسيطرة عليها من أن تبتعد عن متناول اللاعب المستحوذ على الكرة .
- توضع قدم الرجل الثابتة (الارتكاز) للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل جسم اللاعب .
- يتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللعب .
- يميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي وتكون العينين موجهتين للكرة لحظة ملامستها ثم للأمام في اتجاه الملعب لرؤية الزملاء المنافسين .
- تكون الكرة قريبة من اللاعب وتحت سيطرته أثناء الجري بها بحيث تصبح دائما مسافتها أمامه لاتزيد عن (١م) .

ب - الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي :

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بالكرة في شكل منحنى أو عند ضرورة تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة ومن مميزات سهولة تحجيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه وكلتا قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول المنافس إلا أن استخدام هذه المهارة أقل بكثير من استخدام مهارة الجري بوجه القدم الخارجي أثناء المباراة نظرا للوضع التشريحي الذي سبق التنويه عنه .

- طريقة الأداء

- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف الامام على أن تتجه القدم الضاربة للداخل قليلا قبل لمسها الكرة .
- يجب أن تكون القدم الضاربة للكرة مرتخية أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعها بقوة مناسبة مع سرعة جري اللاعب والمسافة التي يجري فيها حتى لاتبتعد عنه الكرة .
- تتابع الرجل الدافعة للكرة في خطوات متلاحقة متخذ خطوات طبيعية أثناء الجري .

- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة على أن تكون منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل جسم اللاعب .
- يميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي .
- يتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب للاحتفاظ باتزان الجسم.
- يكون النظر موزع بين الكرة والملعب واللاعبين .
- تكون الكرة تحت سيطرة اللاعب وقريبة منه أثناء الجري بها بحيث لا تزيد المسافة بين اللاعب والكرة عن (1م) تقريبا .

ج - الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي :

تستخدم هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه وبين أقرب منافس له أثناء الجري بالكرة وهي من المهارات التي يجب أن يجيدها ظهيري الجنب والجناحين إلا أن أدائها يتصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة وبالتالي فإن استخدامها يكون دائما أقل من النوعين السابقين .

- طريقة الأداء :

كما في طريقتي الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي ولكن يمد مشط القدم الدافعة لأسفل بحيث يتم ملامسة الكرة بوجه القدم الأمامي وتتبع باقي خطوات طريقة الأداء السابقة

د- الأخطاء الشائعة في طرق الجري بالكرة :

- أن يتجه نظر اللاعب دائما على الكرة أثناء الجري بها مما لايعطيه فرصة لكشف الملعب وملاحظة مايدور أثناء أدائه للمباراة .
- أن تكون قدم الرجل الضاربة مشدودة وغير مرتخية مما يؤدي إلى قوة ركل الكرة أثناء الجري بها وبالتالي ابتعادها عن متناول اللاعب والسيطرة عليها .
- تصلب حركة الجذع وميله للخلف أثناء الجري بالكرة مما يعيق سرعة اللاعب وحركته أثناء الجري بالكرة .

هـ - الخطوات التعليمية المهارة الجري بالكرة :

(وقف) لاعبين متقابلين بينها ١٠ متر ومعهما كرة :

- ١- يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالمشي بالكرة بين القدمين بالجانب الأمامي الداخلي للقدم ثم يسلمها لزميله الذي يقوم بالمثل.
- ٢- التدريب السابق بالجري بالكرة بالقدمين .
- ٣- يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالمشي بالكرة بوجه القدم بالقدمين (لمسة يسار ولمسة يمين).
- ٤- التدريب السابق بالجري بالكرة بالقدمين بوجه القدم .
- ٥- يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالمشي بالكرة بالجانب الأمامي الخارجوالقدمين.
- ٦- التدريب السابق بالجري بالكرة بالجانب الأمامي والخارجي بالقدمين .
- ٧- يقوم اللاعب الذي معه الكرة بوضع أسفلوجه القدم على الكرة والجري بها .

٣- المراوغة (المحاورة) Dribbling

المراوغة في فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية .

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم ، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك

الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهارى للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل ببطء وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة والسرعة ، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير جداً من المواقف اللعبية التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من المنافس في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس المصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة .

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين ، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر ، بالإضافة إلى إكساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وادائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة .

لذلك يجب ان يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع ، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة ، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصه تفضيل للفوز بالمباراة .

- ٥- ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي :
- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس .
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع المنافس المدافع بتحريك خادع.
 - ان تتصفالمراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة .
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح منافسه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء .

وهناك عدة طرق للمراوغة هي :

- المراوغة من الامام .

- المراوغة من الجانب .

- المراوغة من الخلف .

أولا - المراوغة من الأمام :

وهذه المهارة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدما بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية ، فيمكنه أن يراوغ المدافع الناشئ باستخدام إحدى طرق المراوغة من الأمام وهي :

- ❖ المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
- ❖ المراوغة بالتمويه للجانب مرتين .
- ❖ المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب .
- ❖ المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع .
- ❖ المراوغة بالطريقة المقصية .
- ❖ المراوغة بسحب الكرة خلفا .
- ❖ المراوغة بالتمويه للتصويب .

١- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة

- طريقة الأداء :

يقترّب اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة للأمام في اتجاه اللاعب المدافع وحينما يقترّب منه يقوم المهاجم بالتمويه بعمل مخادعة واحدة على أحد الجانبين ، وذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه ، ويتم ذلك بميل الجذع لأحد الجانبين وكان اللاعب سيجري إلى هذا الجانب ، وعندما يستجيب المدافع لحركة المهاجم محاولا استخلاص الكرة يقوم المهاجم بدفع الكرة في الاتجاه الأخير والمراوغة منه .

٢- المراوغة بالتمويه الجانب مرتين :
- طريقة الأداء؛

يقترّب اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة من اللاعب المدافع وعند الاقتراب منه فإنه يقوم بحركة خداعية على أنه سيمر بالكرة من الجانب الأيمن وذلك بميل الجسم ودفع ثقل الجسم على الرجل اليمنى وعندما يستجيب المدافع لحركة الخداع يقوم المهاجم بتكرار التمويه إلى الجانب العكسي على الجانب الأيسر وبنفس الطريقة ثم يعود المهاجم مرة أخرى للتمويه نحو الجهة اليمنى عندما يعود المدافع للجانب الأيسر فيتخلص المهاجم من المدافع بالمرور بالكرة من الجهة اليمنى .

٣- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام والجانب :
- طريقة الأداء :

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه اللاعب المدافع وحينما يصل إليه وعلى بعد يتراوح ما بين ٢-٣ ياردات يقوم المهاجم بالميل بالجزع على أحد الجانبين مع نقل ثقل الجسم على رجل هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للأمام وإلى جانب المدافع المندفع نحو الكرة في اتجاه الرجل التي انتقل إليها مركز ثقل جسم المدافع ، ثم الجري خلف الكرة والاستحواذ عليها .

٤- المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع :
- طريقة الأداء

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه اللاعب المدافع وعندما يقترّب منه يقوم المهاجم بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع والمرور بسرعة من الجانب الآخر واللاحق بالكرة قبل أن يصل إليها المنافس .

٥- المراوغة بالطريقة المقصية :
- طريقة الأداء :

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المنافس المدافع الذي يشدد خطه عليه فيوهمه المهاجم أنه سيلعب الكرة بوجه القدم الخارجي على أن تدور الرجل فوق الكرة دورة شبه كاملة وتعود مرة أخرى خلف الكرة لتدفعها بوجه القسم الخارجي

للأمام ثم يستمر اللاعب في حرية بالكرة ، كما يمكن للاعب المهاجم بدفع الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل العكسية أيضاً .

- ٦- المراوغة بسحب الكرة خلفا :
- طريقة الأداء :

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المنافس المدافع ويقوم بخداعة بأن سيقوم بإيقاف الكرة وعندما يقوم المدافع بمهاجمته يسحب اللاعب المهاجم الكرة بأسفل القدم اللاعبة للخلف ويتابع حركة القدم اللاعبة للأمام في عكس اتجاه المدافع .

- ٧- المراوغة بالتمويه للتصويب :
- طريقة الأداء :

تستخدم هذه الطريقة من طرق المراوغة من الأمام عندما يقترب اللاعب المهاجم من منطقة جزاء المنافس .

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المدافع المنافس وعندما يبدأ المدافع بالضغط على المهاجم يوهمه المهاجم بالتصويب بأن يأخذ وضع تنفيذ مهارة التصويب بأن يمرّج ساق الرجل للخلف مع نقل مركز ثقل الجسم على الرجل الثابتة ثم يقوم بمرجحة الرجل للأمام وبدلاً من تصويب الكرة فإنه يقوم بدفع الكرة برجله في اتجاه جري المهاجم بعد مروره من المدافع الذي يرتكز في مكانه ويستمر المهاجم في الجري بالكرة .

❖ الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الأمام :

- (وقوف) كل لاعبين متقابلين بينهما ١٠ متر ومعهما كره :
١- يمشي اللاعب الذي يمثل المهاجم بالكرة ويمثل اللاعب المقابل مدافع سلبي ثابت وقبل أن يصل المهاجم المدافع بمترين ينحرف عنه قليلاً ويمر بالكرة من الجانب الآخر.
٢- التمرين السابق من اقتراب المدافع السلبي بالمشي.
٣- التمرين السابق من الجري المهاجم والمدافع (مدافع سلبي) .
٤- التمرين السابق من الجري للمهاجم والمدافع إيجابي يهاجم .

- ٥- يمشي اللاعب الذي يمثل المهاجم بالكرة ويمثل المدافع المقابل مدافع سلبي ثابت ويقرب المهاجم بالكرة وقبل أن يصل للمدافع بمترين يعمل مخادعة واحدة على أحد الجانبين ثم يمر بالكرة من الجانب الآخر .
- ٦- يقف المهاجم ومعه الكرة وأمامه المدافع السلبي على بعد ٢ متر في مقابلته ثم يقوم المهاجم بعمل مخادعتين على الجانبين (يسار- يمين) ثم المرور بالكرة من اليسار .
- ٧- التمرين السابق من اقتراب المهاجم بالمشي ثم قبل الوصول للمدافع بمترين بوقف الكرة ويعمل مخادعتين ثم يمر بالكرة سلبية .
- ٨- التمرين السابق من الجري مع سلبية المدافع واقترابه بالجري .
- ٩- التمرين السابق من الجري مع إيجابية المدافع الذي يزاحم لأخذ الكرة.

ثانيا - المراوغة من الجانب :

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلى إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الجانب وهي :

- ١- طريقة المحطات (تغيير السرعة) .
- ٢- طريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة) .
- ٣- المرور خلف المنافس .
- ١- المراوغة بطريقة المحطات (تغيير السرعة) .
- طريقة الأداء :
- يقوم اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بالجري بها للأمام وبجواره المنافس المدافع.
- يقوم المهاجم بالوقوف فجأة بالكرة بإيقافها بنعل القدم بحيث تكون ركلة الرجل المستعملة فريق الكرة مباشرة .
- عندما يستجيب المدافع لحركة الوقوف من المهاجم يقوم المهاجم بسحب الكرة وركلها بباطن القدم المستعملة للأمام وتكملة الجري للإمام .
- يقوم المدافع بمتابعة الجري في محاولة للحاق بالمهاجم لاستخلاص الكرة منه.
- يقوم المهاجم بتكرار إيقاف الكرة بنفس الأداء السابق ثم ركلها بباطن القدم والجري بها للأمام عندما يقف المدافع أثناء إيقاف الكرة .

- يستمر اللاعب المهاجم بالجري بالكرة فجأة وبنفس الطريقة .
- ٢- المراوغة بطريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة) :
طريقة الأداء :
- يبدأ اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره اللاعب المنافس المدافع الذي يحاول الاستحواذ على الكرة .
- يبدأ اللاعب المهاجم بمرجحة الرجل من فوق الكرة في أضيق حيز ممكن بحيث تكون ركبة الرجل المستعملة فوق الكرة .
- في هذه الحالة يوهم المهاجم منافسه المدافع بأنه سيقف بالكرة فجأة فتختل سرعة المنافس ويفقد توازنه بينما ينطلق اللاعب المهاجم بالكرة ويستمر في الجري بها في نفس الاتجاه .
- ٣- المراوغة بالمرور خلف المنافس :
طريقة الأداء :
- يقوم اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بالجري بها ويقوم المدافع الملازم للمهاجم بالجري بجانبه لمحاولة استخلاص الكرة منه .
- يقوم المهاجم بالوقوف فجأة بالكرة بأن يضع نعل قدمه فوق الكرة وركبة الرجل المستعملة فوق الكرة .
- يقوم اللاعب المنافس المدافع بالاندفاع للأمام بحكم سرعته في الجري .
- يقوم المهاجم بالاستمرار في الجري بالكرة من خلف المدافع المنذفع بضرب الكرة بباطن القدم المستعملة فوق الكرة مباشرة .
- ❖ الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الجانب :
- (وقوف) كل لاعبين متجاورين ، يمثل أحدهما المهاجم ومعه الكرة ويمثل الآخر المدافع .
١- يمشي المهاجم بالكرة وبجانب المدافع السلبي ثم يقف المهاجم فجأة بالكرة (الكرة تحت نعل قدمه وركبته فوق منتصف الكرة) ثم يمر بالكرة من خلف المدافع بباطن القدم .
٢- التمرين السابق مع حركة المهاجم والمدافع بالكرة (سلمي) .
٣- التمرين السابق مع حركة المهاجم والمدافع بالكرة مع إيجابية المدافع .

٤- يمشي المهاجم بالكرة وبجانبه المدافع السلبي ثم يوقف المهاجم الكرة فجأة تحت نعل قدمه ثم يستمر في المشي بها ثانية بعد ركلها بباطن القدم فجأة ثم يكرر التمرين السابق مثل ٢ ، ٣ .

ثالثا - المراوغة من الخلف :

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه ، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية :

- ١- المراوغة بثني الجذع للجانب .
 - ٢- المراوغة بثني الجذع للجانبين .
 - ٣- المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر .
- ١- المراوغة بثني الجذع للجانب :
- طريقة الأداء :
- يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه .
- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم وعندما تكون على مسافة من متر إلى مترين حسب سرعة الكرة ، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل مخادعة على الجانب الذي تأتي منه الكرة بحيث يبدأ في ميل جذعه ناحية اليسار إذا كانت الكرة آتية إليه ناحية اليسار.
- يبدأ اللاعب المهاجم في استلام الكرة ناحية اليسار لحظة اتجاه المدافع المنافس الواقف خلفه من ناحية اليسار .
- يقوم اللاعب المهاجم لحظة استلامه الكرة بالتحول بسرعة خاطفة إلى الجانب الأيمن والجري بالكرة بعد ترك المنافس المدافع .

١- المراوغة بثني الجذع للجانبين :

- طريقة الأداء :
- يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه .
- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم على بعد متر إلى مترين حسب سرعة الكرة ، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل حركة مخادعتين على الجانبين ، فيبدأ بميل

- جذع الناحية اليسرى ثم الناحية اليمنى وبسرعة بأخذ الكرة ويغير اتجاهه للناحية اليسرى مرة أخرى ليتابع الجر بالكرة تاركاً المنافس المدافع خلفه .
- يتم أداء هذه الطريقة بنجاح عندما يستجيب المدافع الخداع المهاجم .

❖ الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الخلف :

- (وقوف) كل ثلاثة لاعبين معهم كرة ، يمثل أحدهم زميل المهاجم ويمرر الكرة لزميله المهاجم الذي يقابل على بعد ١٠ متر ويقف خلفه المدافع .
- يمرر اللاعب المهاجم لزميله الكرة أرضية فيقوم المهاجم بعمل مخادعة لأحد الجانبين ثم يتم الكرة بباطن القدم ويمرر بها من الجانب الآخر .
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي بالمشي.
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي بالجري.
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم الإيجابي بالجري .
- يمرر اللاعب لزميله المهاجم الذي يقابله وخلفه المدافع فيقوم المهاجم بعمل مخادعتين على الجانبين ثم يستلم الكرة بباطن القدم ويمرر بها من الجانب الآخر .
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي من المشي .
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي من الجري .
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم وخلفه المدافع الإيجابي الذي يزاخمه
- يمرر اللاعب الكرة لزميله المهاجم الذي يقابله وخلفه المدافع السلبي فيقوم المهاجم بعمل مخادعة على أحد الجانبين ثم يترك الكرة تمر من جانب المدافع ليلحق بها (تمرر الكرة إلى الجانب قليلاً من اللاعب) .
- التمرين السابق مع اقتراب المهاجم والمدافع السلبي بالجري.

❖ مبادئ الخطوات التعليمية لطرق المراوغة :

يجب على المدرب أن يتبع هذه الخطوات التعليمية بصورة عامة أثناء التطبيق العملي للخطوات التعليمية لطرق المراوغة المختلفة سواء المراوغة من الأمام أو من الجانب أو من الخلف .

- ١- أداء حركة المراوغة بدون كرة من الثبات .
- ٢- أداء حركة المراوغة بدون كرة من المشي .
- ٣- أداء حركة المراوغة باستخدام كرة بدون منافس من الثبات .
- ٤- أداء حركة المراوغة باستخدام كرة مع وجود منافس سلبي من الثبات .

- ٥- أداء حركة المراوغة باستخدام كرة مع وجود منافس سلبي من الحركة .
- ٦- أداء حركة المراوغة باستخدام كرة مع وجود منافس إيجابي يحاول استخلاص الكرة من المهاجم .

٤- المهاجمة (المزاحمة) Tackling

المهاجمة في فن استخلاص الكرة من المنافس الحائز عليها ، أو عدم تمكين المنافس من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب .

والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز الفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على السواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة المنافس في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع المنافس من تسجيل هدف .

وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز بها اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح منها :

- ١- التوقيت السليم .
- ٢- الجرأة والشجاعة والتصميم .
- ٣- سرعة الانتباه والبديهة .
- ٤- القدرة على التوقع السليم .
- ٥- القوة عند الانقضاض على الكرة .
- ٦- قوة الاحتمال .
- ٧- التوازن والرشاقة .

❖ المبادئ الأساسية لنجاح مهارة المهاجمة :

- ١- أن يتحرك المدافع قريبا من المهاجم استعدادا لأداء المهاجمة .
- ٢- أن يحسن المدافع اختيار التوقيت المناسب لتأدية المهاجمة في اللحظة المناسبة .
- ٣- أن يضع المدافع القدم غير المهاجمة على جانب الكرة وخلفها قليلا .
- ٤- ثني الركبتين قليلاً مع حفظ توازن اللاعب لأداء المهاجمة .
- ٥- رفع مشط القدم المهاجمة قليلاً لأعلى مع لف الركبة للخارج .

❖ وتنقسم المهاجمة إلى الأقسام الآتية :

- ١- المهاجمة من الامام .
- ٢- المهاجمة من الجانب .
- ٣- المهاجمة من الخلف .

١- المهاجمة من الامام :

تؤدي هذه المهارة حينما يكون اقتراب اللاعب المستحوذ على الكرة من أمام اللاعب المدافع مباشرة وجه لوجه ، وتعتبر المهاجمة من الأمام من أكثر طرق المهاجمة استخداما في كرة القدم .

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب المدافع بالجري في اتجاه اللاعب المنافس المستحوذ على الكرهليواجها .
- تشير القدم الثابتة للاتجاه الذي سيقوم فيه المدافع بمحاولة استخلاص الكرة مع نقل ثقل جسم اللاعب على القدم الثابتة .
- تستدير قدم الرجل المهاجمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ بشد عضلات ومفصل الرجل مع انثنائها قليلا من مفصل الركبة بحيث يواجه باطن القدم الكرة وكأنها ستؤدي مهارة ركل الكرة بباطن القدم .
- ترفع قدم الرجل المهاجمة قليلا عن الأرض ليواجه باطن القدم الكرة من منتصفها وفي لحظة الالتحام مع الكرة بأن مركز ثقل اللاعب ينتقل على الرجل المهاجمة الكرة بقوة للأمام .
- بميل الجذع للأمام أثناء ملامسة باطن القدم المهاجمة للكرة والذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن والعينين مثبتتان على الكرة مع ميل الرأس قليلا للأمام.

❖ الخطوات التعليمية للمهاجمة من الأمام :

- ١- أداء اللاعب لمهارة المهاجمة من الأمام بدون استخدام كرة لأخذ الإحساس بالحركة .
- ٢- يقترب اللاعب بالمشي من الكرة التي تبعد عنه ٢متر ويؤدي مهارة المهاجمة من الأمام .

- ٣- يكرر الخطوة السابقة مع أداء المهارة من الجري .
- ٤- لاعبان المسافة بينهما ٦ أمتار والكرة في منتصف المسافة بين اللاعبين يبدأ التمرين بأن يقترب اللاعبان من الكرة بالمشي في وقت واحد وعند الوصول إلى مكان الكرة يبدأ في أداء المهاجمة بالضغط على الكرة كلا في اتجاه الآخر لمحاولة استخلاصها .
- ٥- لاعبان المسافة بينهما ١٠ أمتار والكرة مع اللاعب الأول يبدأ التمرين بان يحاول المهاجم المستحوذ على الكرة بالجري بها ومراوغة اللاعب المدافع الثاني ، في حين يحاول اللاعب المدافع الثاني بأداء مهارة المهاجمة من الأمام واستخلاص الكرة من المهاجم

٢- المهاجمة من الجانب :

تؤدي هذه المهارة عندما يريد اللاعب المدافع أن يستخلص الكرة من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يجري بجانبه وتتم المهاجمة في هذه الحالة بإحدى الطرق الآتية :

- أ- تشتيت الكرة من أمام اللاعب .
ب- الكتف القانوني .
ت- الزحقة من الجانب .

أ- المهاجمة من الجانب بتشتيت الكرة من أمام اللاعب
❖ طريقة الأداء :

- يتحرك اللاعب المدافع بسرعة بحيث يتمكن من مجارة اللاعب المستحوذ على الكرة في سرعته أثناء الجري بالكرة حتى يصبح متمكنا من الكرة .
- تأخذ الرجل غير المهاجمة للكرة حركة الجري العادي أثناء الجري بجوار اللاعب المستحوذ على الكرة .
- تقوم الرجل المهاجمة للكرة بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة بالارتفاع عن الأرض مع فرد مشطها في اتجاه الكرة لتركلها من منتصفها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم .
- يتخذ الجذع وضع الجري العادي والذراعان بجوار الجسم لحفظ اتزان اللاعب والعينين تنظران إلى الكرة والملعب .

ب- المهاجمة بطريقة الكتف القانوني :

❖ طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب المدافع باستخدام الكتف القانوني عندما يكون ثقل جسم اللاعب المستحوذ على الكرة مرتكزا على الرجل البعيدة.
- يبدأ المدافع بكتف اللاعب المستحوذ على الكرة بالمنطقة القانونية للكتف وجانب العضد في لحظة ارتفاع رجل المنافس القريبة من الكرة عن الأرض والكرة والرجل البعيدة .

ت- المهاجمة بالزحقة من الجانب :

❖ طريقة الأداء :

- عندما يتقدم المهاجم المستحوذ على الكرة للأمام جريا ويسبق المدافع - يقوم المدافع بالجري جانبا وخلفا من المهاجم المستحوذ على الكرة .
- عندما تكون الكرة على قدم المهاجم البعيدة عن المدافع ورجل المهاجم الأخرى الخلف ، يقوم المدافع بالزحقة بالرجل البعيدة عن المهاجم على مسافة قدم ، وركل الكرة بالقدم مع مد الرجل الأخرى مثنية من الركبة والسند بالذراع القريبة من المهاجم على الأرض والذراع الأخرى ترفع عاليا .

❖ الخطوات التعليمية للمهاجمة من الجانب :

أولا : المهاجمة بطريقة الكتف القانوني :

(وقوف) لاعبين يمثل أحدهما المهاجم ومعه كرة وبجانبه مدافع يلتصق بكتفه بكتف المهاجم .

١- يمشي المهاجم بالكرة وبجانبه المدافع ملتصق بكتفه وعندما يكون مركز ثقل المهاجم على القدم البعيدة عن المدافع يقوم المدافع في اللحظة التي ترتفع فيه رجله القريبة عن الأرض بركل الكتف القانوني والمهاجم سلبي (بدون كرة أولاً ثم بكرة) .

٢- التمرين السابق مع الجري بالكرة ويقوم المدافع بركل المهاجم بالكن القانوني والمهاجم سلبي .

٣- التمرين السابق مع الجري بالكرة مع إيجابية المهاجم ومحاولته الهروب بالكرة

❖ ثانيا - المهاجمة بطريقة الزحقة :

- ١- توضع الكرة على الأرض ويقف على بعد مناسب منها وجانباً خلفاً للاعب المدافع الذي يقوم بالزحقة وركل الكرة بأسفل مقدمة القدم (بدون كرة ثم بالكرة) .
- ٢- التمرين السابق مع اقتراب المدافع بالمشي والزحقة بدون كرة مرة يسار ومرة يمين .
- ٣- التمرين السابق مع اقتراب المدافع بالجري والزحقة بدون كرة مرة يسار ومرة يمين .
- ٤- التمرين السابق مع اقتراب المدافع بالمشي والزحقة بالكرة .
- ٥- التمرين السابق مع اقتراب المدافع بالجري والزحقة بالكرة .
- ٦- التمرين السابق مع المشي المهاجم بالكرة والمدافع بالمشي والزحقة (مهاجم سلبي) .
- ٧- التمرين السابق مع إيجابية ومحاولة الهرب من المدافع .

٣- المهاجمة من الخلف :

تؤدي هذه المهارة عندما يكون المنافس مستحوذاً على الكرة ومتقدماً بها أو أن تكون الكرة في طريقها إليه ، فيقوم اللاعب المدافع بالجري خلف المهاجم لمهاجمته من الخلف للحصول على الكرة أو تشتيتها قبل الوصول إليه ويتم ذلك بإحدى الطرق التالية :

- أ- تشتيت الكرة بالقدم من أمام المنافس .
- ب- الوثب خلف المنافس وركل الكرة بالرأس .
- ت- التزحلق خلف المهاجم .

أ- تشتيت الكرة القدم من أمام المنافس :

❖ طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب المدافع خلف اللاعب المهاجم .
- عند تمرير الكرة للاعب المهاجم وقبل الوصول إليه ينقض اللاعب المدافع على الكرة بالجري بسرعة وقطع الكرة من أمامه سواء كانت أرضية أو مرتفعة ليراعي سرعة الجري وتوقيت الأداء .

ب- الوثب خلف المنافس وركل الكرة بالرأس :

❖ طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب المدافع خلف اللاعب المهاجم .
- عند لعب الكرة لأعلى وأمام المهاجم يقوم اللاعب المدافع بالانقضاض على الكرة بالوثب عاليا خلف المنافس وأعلى من مستواه لركل الكرة بالرأس .
- الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن مع عدم دفع المنافس بالذراعين .
- يتم مرجحة الجذع خلفا ثم أماما لركل الكرة بالرأس والعينان تنظران على الكرة.

ت- المهاجمة بالترحلق :

❖ طريق الأداء :

- يجري اللاعب المدافع خلف المهاجم المستحوذ على الكرة حتى يصبح المدافع جانبا وخلفاً و متمكناً من الكرة ومستعداً لإداء مهارة الزحلقة من الخلف .
- يثنى اللاعب المدافع الرجل غير المهاجمة الكرة من مفصل الركبة مع انتقال مركز ثقل اللاعب عليها حتى تقترب المقعد من الأرض .
- تفرد الرجل المهاجمة في اتجاه الكرة مع شد عضلات ومفصل الرجل المهاجمة وتركل الكرة بوجه القدم الأمامي إلى الجانب .
- الجذع يميل للخلف أثناء إمتداد الرجل المهاجمة مع فرد الذراع للرجل المهاجمة في اتجاه الأرض لإمتصاص صدمة إرتطام الجسم بالأرض والذراع الأخرى تفرد لأعلى للإحتفاظ بتوازن الجسم ، والعينين تنظران للكرة .
- الخطوات التعليمية للمهاجمة من الخلف :

(وقوف) كل ثلاثة لاعبين معهم كرة ، يقف اللاعب الأول ومعه الكرة ويقابله على بعد ٥ متر اللاعب الثاني الأمامي ويمثل المهاجم ويقف خلفه اللاعب الثالث ويمثل المدافع.

١- يمرر اللاعب الكرة لزميله المهاجم (ارضية أو مرتفعة) فيجري المدافع من الخلف بسرعة ويأخذ الكرة قبل أن تصل للمهاجم (مهاجم سلبي)

- ٢- التمرين السابق مع مشي المهاجم والمدافع خلفه بالمشي (مهاجم سلبي)
- ٣- التمرين السابق مع جري المهاجم والمدافع بالجري (مهاجم سلبي)
- ٤- التمرين السابق مع جري المهاجم والمدافع بالجري مع إيجابية المهاجم .
- ٥- يرمي اللاعب الكرة بيديه عالية لزميله المهاجم الذي يقابله فيثب المدافع لأعلى من المهاجم ويركل الكرة بالرأس (مهاجم سلبي)
- ٦- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع بالمشي (مهاجم سلبي)
- ٧- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع بالجري (مهاجم سلبي) .
- ٨- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع مع إيجابية المهاجم ومحاولته الوصول إلى الكرة أولاً .

٥- السيطرة على الكرة

Ball Control

السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول المنافس ، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الإرتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الإرتفاع أو المرتفعة ، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة ، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتيقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب .

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة والنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي :

- ١- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الإتجاه المباشر لمكان إستقبال الكرة .
 - ٢- التحرك بسرعة في إتجاه الكرة وليس إنتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها المنافس قريب من اللاعب .
 - ٣- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها .
 - ٤- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة .
 - ٥- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحضة السيطرة على الكرة .
 - ٦- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد إتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - ٧- يجب مراعاة إسترخاء جزء من الجسم الذي سيقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة اثناء السيطرة عليها.
 - ٨- عدم إبتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة على الكرة أكثر من اللازم خوفا من حصول المنافس عليها .
- أنواع السيطرة علي الكرة :

يجب أن يلاحظ أن الكرة لاتسير على الأرض أو في الهواء طوال زمن المباراة ، كذلك فإن سرعة الكرة تختلف حسب قوة ركلها وبالتالي فإن السيطرة على الكرة تخضع لمكانها وإرتفاعها أثناء المباراة ، فهناك الكرات العالية والمرتفعة والكرات الأرضية والكرات المنخفضة الإرتفاع ولذلك يمكن تقسيم أنواع السيطرة على الكرة إلى ثلاث أقسام :

أنواع السيطرة على الكرة

- ١- استلام الكرة : (باطن القدم - خارج القدم - وجه القدم)
- ٢- امتصاص الكرة : (وجه القدم الامامي - باطن القدم - اعلى الفخذ - الصدر -
الراس)
- ٣- كتم الكرة : (باطن القدم - خارج القدم - اسفل القدم)

١- استلام الكرة :-

طرق ومناطق استلام الكرة :

- أ- استلام الكرة بباطن القدم .
- ب- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي .
- ث- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي .

أ- استلام الكرة بباطن القدم :

تعتبر منطقة باطن القدم الأكثر إستخداما لدى اللاعبين نظرا لكبر حجم ومساحة المنطقة المستخدمة في إستلام الكرة .

- طريقة الأداء :

١- يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه لها .

٢- توضع القدم الثابتة على الأرض ويشير سنها إلى الإتجاه الذي تأتي منه الكرة.

٢- ثني ركبة القدم الثابتة قليلا وينتقل عليها مركز ثقل اللاعب .

٤ - يرخى مفصل القدم المستلمة مع دورانها للخارج من مفصل الفخذ وثني مفصل الركبة وتمتد للأمام مع لفها للخارج بحيث تكون الركبة ومشط القدم المستلمة للخارج حتى يواجه منطقة باطن القدم الكرة .

٥- في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم يقوم اللاعب بعملية سحب القدم للخلف حتى تصبح الكرة في زاوية قائمة بين القدمين مع إرتخاء عضلات الجزء المستلم للكرة .

٦- يميل الجذع للأمام قليلا أثناء الإستلام مع وضع الذراعان بجوار الجسم للحفاظ التوازن وتثبيت الرأس والتركيز في النظر على الكرة أثناء الإستلام .

- الخطوات التعليمية لإستلام الكرة بباطن القدم :

- تؤدى حركة إستلام الكرة من اللاعب بدون كرة لأخذ إحساس الأداء .

- تستخدم كرة معلقة لأخذ إحساس مكان إستلام الكرة مع الكرة أثناء ملامستها وسحبها للخلف.

- يستلم اللاعب الكرة المتدحرجة اليه ببطئ من لاعب زميله يقف على بعد ٥ أمتار .

- يقوم اللاعب باستلام كرة أرضية سريعة آتية من زميل على بعد ٥ أمتار .

- يقف اللاعب ومعه كرة أمام حائط ويبعد عنه مسافة ٥ أمتار ويقوم بتمرير الكرة تجاه الحائط ثم الجري إيقاف واستلام الكرة المرتدة من الحائط بباطن القدم .

- لاعبان المسافة بينهما ٦ أمتار يتبادلان تمرير واستلام الكرة من الحركة مع التدرج في زيادة المسافة وسرعة الكرة.

- الأخطاء الشائعة :

- تصلب مفصل القدم لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم مما يؤدي الى فقد السيطرة على الكرة وإبتعادها عن متناول قدم اللاعب .

* وإصلاح هذا الخطأ يجب أن يتعود اللاعب على إرتخاء مفصل القدم أثناء إستلام الكرة بتكرار الأداء .

- المبالغة في سحب القدم المستلمة للكرة مبكرا أو متأخرا لحظة لمسها للكرة مما يفقد إمكانية السيطرة عليها وإخضاعها للاعب .

* وإصلاح هذا الخطأ يتدرب اللاعب على التوقيت المناسب لسحب القدم للخلف أثناء السيطرة على الكرة .

- أن يستخدم اللاعب جزء مخالف من القدم غير باطن القدم مما يعرض اللاعب إلى عدم السيطرة على الكرة وإخضاعها تحت متناول قدميه .

* وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على ضرورة استخدام المنطقة المستلمة للكرة وهي باطن القدم مع التنبيه على مواجهة باطن القدم الكرة لحظة إستلامها رجل اللاعب من مفصل الفخذ.

ب - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تستخدم لاستلام الكرة الأرضية نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء استلام الكرة.

- طريقة الأداء :

١-تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم للأمام بدون تصلب في مفصل القدم .

٢- يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل وللخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة الوجه القدم الأمامي وذلك للحد من سرعة إندفاع الكرة .

٢- يلاحظ أن مشط القدم الثابتة يشير إلى الأمام في إتجاه الكرة مع إنثناءه قليلا .

٣- الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن.

٤- العينين تنظران إلى الكرة .

- الأخطاء الشائعة :

- تصلب مفصل القدم لحظة ملامسة وجه القدم الأمامي الكرة.

* وإصلاح هذا الخطأ يقوم المدرب باستخدام كرة معلقة ويقف اللاعب بأداء المهارة بتكرار إستلامه للكرة مع إرتخاء مفصل القدم .

- اصطدام وجه القدم الأمامي بالأرض أثناء السيطرة على الكرة .

* وإصلاح هذا الخطأ يقوم المدرب بتدريب اللاعب على رفع القدم المستلمة للكرة عن الأرض لحظة ملامستها للكرة .

- إستلام الكرة بالمنطقة المحصورة بين وجه القدم الأمامي وساق القدم مما يفقد السيطرة على الكرة واخضاعها للمتناول اللاعب .

* وإصلاح هذا الخطأ يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المكان الصحيح لإستلام الكرة وهو وجه القدم الأمامي .

ج- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

- طريقة الأداء .:

- يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي معه الكرة بحيث يكون الكتف مواجه لمكان الكرة .

- توضع القدم الثابتة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الإتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني الركبة قليلا.

- تثني الرجل المستلمة للكرة من مفصلي الفخذ والركبة ويتم استدارة وجه القدم للداخل قليلا حتى يواجه وجه القدم الخارجي للكرة .

- يتم سحب الكرة بوجه القدم الخارجي مع مراعاة ارتخاء مفصل القدم لامتصاص قوة اندفاع الكرة.

- يميل الجذع قليلا في إتجاه الرجل الثابتة ثم يميل في إتجاه الرجل المستلمة للكرة لحظة الاستلام مع وضع الذراعان في الجانب لحفظ التوازن مع النظر إلى الكرة والتركيز عليها .

- الخطوات التعليمية لإستلام الكرة بوجه القدم الخارجي :

- يقوم اللاعب بأداء المهارة بدون إستخدام كرة لأخذ الإحساس .

- يقوم اللاعب باستلام الكرة الآتية إليه من زميل على بعد ٦ أمتار ويقوم بدحرجتها ببطء .

- نفس التدريب السابق مع درجة الكرة بسرعة للزميل الذي يسطير عليها بأستلامها بوجه القدم الخارجي .

- لاعبان يقفان على بعد ١٠ أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة بباطن القدم الى اللاعب الثاني الذي يجري لإستلام الكرة بوجه القدم الخارجي إلى الجانب مع تبادل تمرير الكرة واستلامها بين اللاعبين .

الأخطاء الشائعة :

- تصلب القدم المستلمة الكرة مما يؤدي إلى فقدان السيطرة عليها . * وإصلاح هذا الخطأ ينبه المدرب إلى ضرورة إرتخاء مفصل القدم أثناء ملامسة.
- تحرك الرجل المستلمة للكرة مبكرا أو متأخرا عن اللحظة المناسبة لاستلام الكرة مما يفقد الجزء المستلم للكرة حساسية الإستلام الصحيح وبالتالي بعد الكرة عن متناول يد اللاعب.
- * وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على التوقيت الصحيح لتحرك الرجل المستلمة للكرة.

٢- إمتصاص الكرة :

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى :

- أ- إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .
- ب- إمتصاص الكرة بباطن القدم .
- ت- إمتصاص الكرة بأعلى الفخذ .
- ث- إمتصاص الكرة بالصدر
- ج- امتصاص الكرة بالرأس .

أ- إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي :

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

- توضع الرجل الثابتة خلف المكان المتوقع سقوط الكرة فيه ويقوم اللاعب بالارتكاز عليها بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها ويكون إرتكاز اللاعب على مشط القدم الثابتة مع حدوث إنثناء في مفصل الركبة .

- ترفع الرجل الممتصة للكرة لأعلى ويفرد مفصل قدمها ليقابل وجه القدم الأمامي للكرة مع ملاحظة ضرورة إسترخاء مفصل القدم الممتصة .

- في اللحظة التي سبق ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي تنخفض القدم لاسفل لامتصاص الكرة والتقليل من قوة إندفاعها وسرعتها بالتدرج والسيطرة عليها ووضعها على الأرض أمام اللاعب .

- يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلا أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة مع رفع الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن مع تثبيت الرأس والعينين تنظران للكرة

- الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي :

- يؤدي اللاعب مهارة إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بدون إستخدام كرة .

- يقوم اللاعب بمسك كرة بيديه ويقوم باسقاطها أمامه مباشرة ثم يقوم بامتصاصها بوجه القدم الأمامي بعد إرتدادها من الأرض .

- نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من إرتفاع الصدر ويقوم بامتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .

- نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يقوم بامتصاص الكرة الساقطة من إرتفاع أعلى من الرأس بعد رميها لأعلى وإمتصاصها بوجه القدم الأمامي .

- لاعبان يقفان أمام بعضهما وعلى مسافة ٦ أمتار يقوم اللاعب الأول برمي الكرة في مسار منحنى بحيث تسقط أمام اللاعب الثاني الذي يقوم بالسيطرة عليها بامتصاصها بوجه القدم الأمامي ثم يتبادل رمي الكرة لزميله اللاعب الأول وهكذا .

- الأخطاء الشائعة :

شد مفصل القدم الممتصة بقوة عند لمس الكرة مما يؤدي إلى فقدان السيطرة عليها .

* وإصلاح هذا الخطأ يجب على المدرب أن ينبه لاعبيه إلى ضرورة استرخاء مفصل القدم عند ملامسة الكرة .

- عدم توافق حركة سحب الرجل الممتصة للكرة مع سرعة سقوط الكرة .

* وإصلاح هذا الخطأ يقوم المدرب بالتركيز على تدريب لاعبيه على التوقيت السليم السحب الرجل الممتصة للكرة .

- شد مفصل قدم الرجل الممتصة للكرة بقوة عند لمسها مما يؤدي إلى فقدان السيطرة عليها وإبتعادها من متناول رجل اللاعب .

* وإصلاح هذا الخطأ يجب على المدرب أن يعلم لاعبيه إلى ضرورة إرتخاء مفصل القدم أثناء ملامسة الكرة.

ب- إمتصاص الكرة بباطن القدم :

- نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فإنه لا يستطيع أن يرفع رجله عن الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للرف للرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة ، كذلك فإن هذه الطريقة للسيطرة على الكرة تستخدم أثناء إمتصاص الكرة الآتية من إرتفاع بسيط فوق مفصل الركبة

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب بالجري من مكان الكرة ثم يضع القدم الثابتة في إتجاه يشير إلى اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركية القسم الثابتة قليلا .

- ترفع الرجل المنصة الكرة بما يتناسب مع مستوى إرتفاع الكرة وتثني ركية الرجل المنصة ويدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن القدم الكرة وتسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا .

- يميل الجذع قليلا فوق رجل الإرتكاز وتركز العينين على الكرة وتعمل الذراعان على حق التوازن وتثبت الرأس لحظة ملامسة باطن القدم الكرة .

: الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بباطن القدم :

- يؤدي اللاعب الحركة بون كرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة .

- يمسك اللاعب كرة بيده ويقوم برميها لأعلى ثم يتم السيطرة عليها بامتصاص الكرة بطن القدم

ا- لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما ٤ أمتار وأحدهما ممسكا بالكرة يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب الأول الكرة بيديه في مسار منحنى للاعب الثاني الذي يقوم امتصاصها ببطن القدم ، على أن يتبادل اللاعبان الأداء فيما بينهما.

- الأخطاء الشائعة :

- عدم سحب الرجل الممتصة للكرة للخلف لحظة لمس الكرة مما يؤدي الى ارتداد الكرة أمام اللاعب .

* ولإصلاح هذا الخطأ يقوم اللاعب بالتركيز على سحب الرجل عند لمس الكرة بسرعة .

- عدم ملامسة الكرة لبطن القدم لحضت امتصاصها ولامستها لجزء اخر من القدم كوجه القدم الخارجي او كعب القدم من الداخل وبالتالي تبتعد الكرة من متناول اللاعب .

* لإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على ان يقوم اللاعب بامتصاص الكرة ببطن القدم .

- عدم أداء المهارة في التوقيت السليم .

لتصحيح هذا الخطأ فإن المدرب يركز على التوقيت السليم لأداء المهارة بالصورة الصحيحة

ج- إمتصاص الكرة بأعلي الفخذ :

- طريقة الأداء

- يقترب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من أعلى .

- يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة في الإتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبتها قليلا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل اللاعب .

- ترفع الرجل الممتصة للكرة لأعلى في إتجاه الكرة الهابطة من أعلى وتتى من ركبته مع عمل زاوية قائمة بين الفخذ والجذع ، ويقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في إمتصاص الكرة من أسفلها ولحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف ولأسفل بصورة سريعة ، فتكون الكرة أمام اللاعب .

- تركز العينين على الكرة ويأخذ الجذع وضعه الطبيعي وتميل الرأس للأمام قليلا وتكون الذراعان بجوار الجسم لحفظ إتزان اللاعب

- الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بأعلى الفخذ :

- يؤدى اللاعب المهارة بدون استخدام الكرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة

- يمسك اللاعب الكرة في يديه أمام الصدر ويقوم باسقاطها أعلى الفخذ ليمتصها بفخذه

- يقوم اللاعب بمسك كرة بيديه أمام الصدر ويقوم باسقاطها على أعلى الفخذ ثم يقوم بتنطيطها عدة مرات على أعلى الفخذ ثم يسيطر عليها مرة أخرى بامتصاصها بأعلى الفخذ مرة أخرى والسيطرة عليها أمام اللاعب

- لاعبان المسافة بينهما ٦ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي يقوم برميها في مسار منحنى للاعب الثاني الذي يسيطر عليها بامتصاصها بأعلى الفخذ ثم يتبادل الأداء مع اللاعب الأول وهكذا .

- لاعبان المسافة بينهما ١٠ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي يقوم برمي الكرة في مسار منحنى لمنتصف المسافة بينه وبين اللاعب الأول الذي يجري للأمام ويقوم بامتصاص الكرة بأعلى الفخذ .

- الأخطاء الشائعة :

- عدم تقدير المسافة الصحيحة لمكان الكرة وبالتالي عدم القدرة في السيطرة عليها وإمتصاصها بأعلى الفخذ.

* وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على تدريب اللاعب على دقة تقدير المسافة والإرتفاع الصحيح للكرة والتوقيت المناسب لامتصاص الكرة بأعلى الفخذ .

- عدم إعطاء مسافة كافية بين الزاوية المحصورة لكلا من الفخذ والجذع وبالتالي يتم استقبال الكرة في مكان ضيق لايسمح بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة .
- * ولإصلاح هذا الخطأ يتدرب اللاعب على الإحساس بامتصاص الكرة عدة مرات مع التركيز على الاقتراب من مكان الكرة وتقدير مكان وخط سير الكرة بدقة .

د. امتصاص الكرة بالصدر :

- طريقة الأداء :
- يقترب اللاعب في إتجاه خط سير الكرة ويواجهها بجذعه .
- ثم يقف اللاعب مواجه للكرة مع تباعد القدمين (في وضع الوقوف فتحا) أو وضع رجل أمام الأخرى (الوضع أماما) وفي كلتا الحالتين يجب الاحتفاظ بمسافة بين القدمين حسب راحة اللاعب .
- تثني الركبتين قليلا وينتقل عليهما مركز ثقل اللاعب مع الإحتفاظ بتوازن الجسم.
- يميل جسم اللاعب خلفا مع بروز الصدر للأمام قبل وصول الكرة ورفع الذراعين اللامام لحفظ التوازن والعينين تنظران للكرة
- في لحظة ملامسة الكرة للصدر فإن عضلات الصدر تكون مرتخية تماما وسيقوم اللاعب بسحب الصدر للخلف قليلا في حركة إمتصاص الكرة مع بروز الكتفين للامام فتسقط الكرة من الصدر بعد إمتصاصها أمام اللاعب ، فيقوم بايقافها بالقدم حتى تخضع لسيطرته .
- الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بالصدر :
- يقوم اللاعب بأداء المهارة بدون كرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة يمسك اللاعب بالكرة بيديه ويقوم برميها لأعلى ثم يتم السيطرة عليها بامتصاصها بصورة مباشرة .
- نفس التدريب السابق لكن اللاعب يقوم برمي الكرة لأعلى من مستوى الرأس ثم يسيطر عليها بامتصاصها بالصدر .

- لاعبان يقفان أمام بعضهما المسافة بينهما ٦ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي برميها عاليا للاعب الثاني الذي يقوم بدوره بامتصاصها بالصدر ويتناوب اللاعبان أداء المهارة.

- لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما ١٠ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي يرميها في منتصف المسافة بين اللاعبين فيقوم اللاعب بالجري في اتجاه الكرة ويقوم بامتصاصها بالصدر ، ثم يتبادل أداء المهارة مع اللاعب الأول وهكذا .

- التمرين السابق ولكن اللاعب الأول الذي يمسك الكرة يقوم برميها للاعب الثاني في اتجاهات وإرتفاعات مختلفة ويقوم اللاعب الثاني بالجري إلى مكان واتجاه الكرة ويسيطر عليها بامتصاصها بالصدر .

- الأخطاء الشائعة :

- عدم الرجوع بالصدر للخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة مما يؤدي إلى ارتباك في شكل الأداء وإبتعاد الكرة عن سيطرة اللاعب .

وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على إحساس اللاعب بالتوقيت السليم لاستخدام الصدر في السيطرة على الكرة لحظة ملامسته لها .

- عدم دفع الكتفين للأمام لحظة ملامسة الصدر للكرة مما يؤدي إلى عدم السيطرة عليها وإبتعادها عن متناول اللاعب .

ولاصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على التركيز على دفع اللاعب للكتفين للأمام لحظة لمس الكرة للصدر .

- عضلات الصدر أثناء السيطرة على الكرة وإمتصاصها بالصدر.

ولاصلاح هذا الخطأ مركز المدرب على اهتمام اللاعب بضرورة إرتخاء وعدم شد عضلات الصدر .

- عدم قدرة اللاعب على متابعة الكرة بنظرة أثناء ملامستها للصدر مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة .

* وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على متابعة اللاعب الكرة بنظرة وأخذ الإحساس بالتوقيت السليم لإمتصاص الكرة بالصدر .

- عدم رفع الذراعين جانبا وعليا أثناء إمتصاص الكرة بالصدر مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة نتيجة عدم الاتزان السليم للاعب .

* وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على أن يقوم اللاعب برفع الذراعان للجانب.

- امتصاص الكرة بالرأس :

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب من الإتجاه القادم منه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها .

- يبيد اللاعب بالوقوف مواجهها للكرة مع تباعد القدمين (الوضع فتحاً) او قدم امام الاخرى (الوضع أماما) وثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي .

- يبدأ اللاعب في تحريك الرأس الأمام إستعدادا لإمتصاص الكرة مع مراعاة إرتخاء عضلات الرقبة .

- في لحظة لمس الكرة للجبهة يقوم اللاعب بسحب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهبط الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها

- العينين تنظران للكرة والذراعان في الجانب لحفظ التوازن .

- الخطوات التعليمية لإمتصاص الكرة بالرأس :

- يقوم اللاعب بأداء المهارة بدون إستخدام كرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة .

- يمسك اللاعب الكرة بيديه ثم يرميها لأعلى قليلا ويقوم بامتصاصها بالرأس.

- يمسك اللاعب الكرة بيديه ثم يرميها لمسافة أعلى من التمرين السابق ثم يسيطر عليها بامتصاصها بالرأس.

- يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة برأسه بتنطيطها عدة مرات برأسه ثم يرفعها عاليا ويقوم بامتصاصها بالرأس مع تكرار الأداء .

- لاعبان المسافة بينهما ٦ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي يرميها في مسار منحني للاعب الثاني الذي يقوم بالسيطرة عليها بامتصاصها بالرأس ويتبادل أداء المهارة مع زميله بالتناوب .

- لاعبان المسافة بينهما ١٠ أمتار والكرة مع اللاعب الأول الذي يرميها عاليا في مسار منحني في منتصف المسافة بينه وبين اللاعب الثاني الذي يجري في إتجاه الكرة ويقوم بالسيطرة عليها بامتصاصها بالرأس ، مع تبادل أداء المهارة مع اللاعب الأول وهكذا .

- الأخطاء الشائعة :

- عدم سحب الرأس أثناء إمتصاص الكرة بطريقة صحيحة مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة .

* لإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على دقة أداء اللاعب لحركة سحب الرأس الأسفل في التوقيت السليم.

- عدم وجود قاعدة إرتكاز مناسبة للرجلين أثناء عملية إمتصاص الكرة بالرأس .

* لإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على أن يراعي اللاعب المسافة بين القدمين مع توزيع مركز الثقل الجسم بين الرجلين بالتساوي .

٢- كتم الكرة :

ينقسم كتم الكرة إلى الأنواع التالية :

- أ- كتم الكرة بباطن القدم .
- ب- كتم الكرة بأسفل القدم.
- ت- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ث- كتم الكرة بالقصبة أو القصبتين.
- ج- كتم الكرة بالبطن .

أ- كتم الكرة بباطن القدم :

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب من الكرة الآتية أمامه بحيث يواجه كتف الرجل الثابتة إتجاه إقتراب الكرة .

- تثني ركبة الرجل الثابتة قليلا ويشير مشطها إلى المكان القادم منه الكرة، وينقل ثقل جسم اللاعب على هذه القدم الثابتة .

- ترفع الرجل التي ستكتم الكرة للخلف قليلا مع إثنائها من الركبة والخذ على أن يستدير مشط القدم للخارج قليلا ويكون مع الساق زاوية قائمة .

- تمرجح القدم الكاتمة للأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض الامتصاص قوتها وارتدادها إلى الأرض مرة أخرى بعد السيطرة عليها .

- يميل الجذع للأمام قليلا وتعمل الذراعان على حفظ التوازن وتكون الرأس مثبتة والعينين تركزان على الكرة .

- الخطوات التعليمية لكم الكرة بباطن القدم :

ا يؤدي اللاعب المهارة بدون استخدام كرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة .

- يمسك اللاعب الكرة بيديه ويقوم باسقاطها أمامه مباشرة ويقوم بكتمها بباطن القدم .

- لاعبان المسافة بينهما ٦ أمتار يقوم اللاعب برمي الكرة متوسطة الارتفاع الى اللاعب الثاني الذي يقترب بالجري من الكرة ويقوم بكتمها بباطن القدم .

-تكرار التمرين السابق مع زيادة إرتفاع الكرة .

- لاعبان المسافة بينهما ١٠ أمتار يقوم اللاعب الأول برمي الكرة بارتفاع رأس اللاعب الثاني لتسقط الكرة أمامه فيتقدم إليها ويسيطر عليها بكتمها بباطن القدم ، ثم تبادل أداء نفس المهارة مع اللاعب الأول وهكذا .

- الأخطاء الشائعة :

- عدم إرتخاء مفصل قدم الرجل الكاتمة للكرة مما يؤدي إلى إبتعاد الكرة عن اللاعب وعدم قدرته في السيطرة عليها
- * الإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب في التنبيه على اللاعب بضرورة إرتخاء مفصل القدم أثناء ملامسة الكرة والسيطرة عليها .
- عدم قدرة اللاعب على نقل ثقل الجسم على الرجل الثابتة مما يؤدي إلى دفع الرجل الكاتمة للكرة بقوة أكبر من اللازم فيفقد اللاعب السيطرة على الكرة .
- * الإصلاح هذا الخطأ يقوم اللاعب بتأدية المهارة بدون كرة لأخذ الإحساس بأداء المهارة وإنتقال نقل الجسم على الرجل الثابتة وبعد التأكد من جودة الأداء تؤدي المهارة باستخدام الكرة .

ب - كتم الكرة بأسفل القدم :

- طريقة الأداء :
- يقترب اللاعب إلى المكان الذي ستسقط فيه الكرة .
- توضع قدم الرجل الثابتة على الأرض جانبا وإلى الخلف قليلا من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه.
- ثني ركبة الرجل الثابتة قليلا مع إنتقال ثقل جسم اللاعب على هذه الرجل.
- ترفع الرجل الكاتمة لأعلى قليلا وهي مثنية ومرتخية من مفصل الركبة والفخذ مع تكوين زاوية مناسبة تساعد على إرتداد الكرة إلى الأرض بعد إرتطامها بالأرض مرة أخرى ولاتسمح بمرور الكرة من أسفلها .
- يميل الجذع للأمام قليلا وتعمل الذراعان على حفظ التوازن والرأس مثبتة والعينين مركزان على الكرة ومكان سقوطها .
- الخطوات التعليمية لكتم الكرة بأسفل القدم :
- يؤدي اللاعب مهارة كتم الكرة بأسفل القدم بدون إستخدام كرة .

- يمسك اللاعب كرة بيديه ثم يقوم باسقاطها أمامه مباشرة ثم يقوم بكتمها بأسفل القدم
- يقوم اللاعب بمسك الكرة ويقوم باسقاطها من إرتفاعات مختلفة ثم يقوم بكتمها بأسفل القدم .
- يقوم اللاعب بمسك الكرة ثم يرميها عاليا وللأمام لمسافة ٢،٣ أمتار ثم يجرى خلفها ويقوم بكتمها بأسفل القدم .
- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يقوم بركلها لأعلى وللأمام ٣: ٤ أمتار ثم يجري خلالها بسرعة ويقوم بكتمها بأسفل القدم .
- لاعبان المسافة بينهما ١٠ أمتار يقوم اللاعب الأول برمي الكرة في مسار منحنى اللاعب الثاني الذي يجرى للكرة بسرعة ويسيطر عليها بكتمها بأسفل القدم ويتبادل أداء المهارة مع اللاعب الأول بالتناوب .
- نفس التمرين السابق ولكن ترمي الكرة في إتجاهات ومسافات مختلفة ويقوم اللاعب بالجري إليها ويكتمها بأسفل القدم .
- الأخطاء الشائعة :
- عدم مقدرة اللاعب في نقل ثقل جسمه على الرجل الثابتة أثناء ملامسة أسفل القدم للكرة مما يؤدي إلى عدم حفظ توازن اللاعب وإبتعاد الكرة عنه أثناء السيطرة عليها.
- * وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على إحتفاظ اللاعب بتوازنه أثناء كتم الكرة بأسفل القدم والتركيز على احتفاظ الرجل الثابتة بانتقال ثقل الجسم عليها.
- فشل اللاعب في تكوين زاوية مناسبة بين الأرض وأسفل القدم الكاتمة مما يسبب في فقدان السيطرة على الكرة .
- لإصلاح هذا الخطأ يقوم اللاعب بتأدية المهارة بدون كرة لأخذ الإحساس بتحديد الزاوية المناسبة بين الأرض والقدم الكاتمة .

د. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي :

- طريقة الأداء :

- يقترب اللاعب بالجري من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه.

- توضع الرجل الثابتة خلف مكان توقع هبوط الكرة مع إثنائها من الركبة قليلا .

- تلف الرجل الكاتمة للكرة للداخل من مفصل الفخذ ثم تمرجح أمام الرجل الثابتة ثم تمرجح مرة أخرى للخارج وهي منثنية من مفصل الركبة لتقابل الكرة الساقطة بوجه القدم الخارجي بعد فرد مفصل القدم لتمتص قوة الكرة وتكتمها على الأرض .

- الجذع مائلا قليلا للخلف قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة والعينان تركزان على الكرة ثم يميل الجذع للأمام قليلا لحضة ملامسة الكرة وكتمها لحفظ التوازن مع تثبيت الرأس .

- الخطوات التعليمية لكتم الكرة بوجه القدم الخارجي

- يؤدي اللاعب المهارة بدون كرة

- يمسك اللاعب كرة بيديه ويسقطها من أمام صدره مباشرة امامه ثم يقوم بكتم الكرة بوجه القدم الخارجي.

- نفس الخطوة السابقة مع زيادة إرتفاع الكرة عند إسقاطها يتم كتّمها .

- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يرفعها لأعلى للامام ويجري خلفها ثم يقوم بالسيطرة عليها بكتّمها على الأرض بوجه القسم الخارجي.

- لاعبان المسافة بينهم ٦ أمتارو الكرة مع اللاعب الذي يرميها للاعب الثاني في مسار منحنى بحيث تسقط أمامه فيقوم اللاعب الثاني بكتّم الكرة بوجه القدم الخارجي ثم يتبادل الأداء مع اللاعب الأول وهكذا .

الأخطاء الشائعة:

- التوقيت الخاطئ في مرجحة الرجل الكاتمة الكرة مما يسبب عدم دوران مفصل القدم بصورة صحيحة تساعد على مواجهة وجه القسم الخارجي لكرة.

* وإصلاح هذا الخطأ يقوم اللاعب بالتركيز على التوقيت الصحيح لمرجحة الرجل الكاتمة للكرة والتدرج في أداء المهارة بإسقاط الكرة من يد اللاعب من إرتفاعات مختلفة.

د- كتم الكرة بالقصبة أو القصبتين :

- طريقة الأداء :

. - يقترب اللاعب بالجري في الإتجاه القادمه منه الكرة .

- تشير القدم الثابتة إلى إتجاه الكرة وتثني قليلا (في حالة الكتم بالقصبة)

- في حالة إستخدام القصبتين تثني الركبتين قليلا عندما تسقط الكرة على بعد حوالي ١٥ : ٢٠ سم .

- ثني الجذع للأمام قليلا مع رفع الكعبين عن الأرض والذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن والعينين تركزان على الكرة .

في حالة كتم الكرة بالقصبة الواحدة يتم عمل زاوية حادة على الأرض من مشط القدم لأسفل وثني الركبة .

- في حالة كتم الكرة بالقصبتين يجب أن تكون مضمومتين مع ترك مسافة لاتزيد عن ١٠ سم بينهما وعند إرتداد الكرة من الأرض تثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة .

- يلاحظ عند ملامسة الكرة للقصبة أو القصبتين تمد الركبة (الركبتين قليلا الامتصاص سرعة الكرة .

- الخطوات التعليمية لكتم الكرة بالقصبة أو القصبتين :

- يؤدي اللاعب المهارة بدون إستخدام الكرة .

- لاعب يقوم بتنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي عدة مرات ثم يقوم برفع الكرة الأعلى وعند سقوطها أمامه يقوم بالسيطرة عليها بكتمها بالقصبة أو القصبتين .
- لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما ٦ أمتار يقوم اللاعب الأول برمي الكرة في مسار منحني للاعب الثاني الذي يسيطر عليها بكتمها مرة بالقصبة ومرة بالقصبتين مع تبادل الأداء بين اللاعبين .
- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين إلى ١٠ أمتار وترمي الكرة في منتصف المسافة ويقوم اللاعب الكاتم للكرة بالجري إليها والسيطرة عليها بكتمها بالقصبة .

- الأخطاء الشائعة :

- التوقيت الغير صحيح في كتم الكرة .
- * وإصلاح هذا الخطأ يقوم اللاعب بالتركيز على أداء المهارة بإسقاط الكرة بأرتفاع بسيط والتدرج بزيادة الإرتفاع الكرة مع أخذ الإحساس بتوقيت الى كتم الكرة.
- عدم ضم القصبتين معا وترك مسافة كبيرة بينهما أثناء كتم الكرة .
- * وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على تعليماته للاعب بضرورة ضم القصبتين معا مع عدم زيادة المسافة بينهما عن ١٠ سم وتكرار أداء المهارة لإيقاف الكرة المرتدة مع مساعدة الأرض في كتم الكرة .

د. كتم الكرة بالبطن :

- طريقة الأداء :
- يقترب اللاعب بالجري في إتجاه الكرة
- يشير مشطى القدمين في إتجاه الكرة مع ثني الركبتين قليلا .
- يميل جذع اللاعب للأمام قليلا ليقابل الكرة المرتدة من الأرض بزواوية .
- عند إرتداد الكرة من الأرض يواجه اللاعب الكرة باستخدام منطقة عضلات البطن وجزء من الصدر لكتم الكرة لأسفل مرة أخرى على الأرض .

- يراعى أن تكون العينين مركزة على الكرة والذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن.

- الخطوات التعليمية لكتم الكرة بالبطن :

- يؤدي اللاعب مهارة كتم الكرة بالبطن بدون إستخدام كرة .

- لاعبان المسافة بينهما و أمتار والكرة مع اللاعب الأول يقوم برميها في مسار يؤدي إلى إرتدادها من الأرض أمام اللاعب الثاني الذي يقوم بالسيطرة عليها بكتمها بالبطن .

- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين إلى ٨ أمتار .

- نفس التمرين السابق ولكن تزداد المسافة إلى ١٠ أمتار والكرة مع اللاعب الأول برقيها في منتصف المسافة بين اللاعبين ويقوم اللاعب الثاني بالجري سريعا في إتجاه الكرة ويقوم بالسيطرة عليها بكتمها بالبطن .

- الأخطاء الشائعة :

- عدم ميل الجذع للأمام لإستقبال الكرة المرتدة من الأرض بالبطن .

* وإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على أداء اللاعب للمهارة بدون كرة ثم التدرج في زيادة إرتفاع مسافة إسقاط الكرة على الأرض أمام اللاعب للسيطرة عليها بكتمها بالبطن.

- تصلب عضلات البطن عند ملامسة الكرة مما يؤدي إلى إبتعادها عن اللاعب وعدم السيطرة عليها .

* وإصلاح هذا الخطأ ينبه المدرب على اللاعبين ضرورة إرتخاء عضلات البطن عند إستخدامها في أداء المهارة .

٦- رمية التماس

تعتبر مهارة رمية التماس ذات طابع خاص من ناحية الاداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بادائها ان يتبعها ، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على انه اذا تخطت الكرة كلها خط التماس خلال المباراة سواء كانت على الارض او في الهواء بانه يجب ادخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها .

طرق اداء رمية التماس

١- رمية التماس من الثبات :

أ- رمية التماس والقدمان متلاصقتان

ب- رمية التماس والقدمان متباعدتان

ت- رمية التماس ورجل اماماً ورجل خلفاً

٢- رمية التماس من الاقتراب

أ- رمية التماس من الاقتراب بالمشي

ب- رمية التماس من لاقتراب بالجري

١- رمية التماس من الثبات:

-يقف اللاعب خلف خط التماس ويمكنه ان يقف والقدمان متلاصقتان او متباعدتان لمسافة مناسبة او الوقوف الوضع اماماً (رجل اماماً ورجل خلفاً)

-يقوم اللاعب بمسك الكرة بحيث تكون اصابع اليد موزعة ومنتشرة على الكرة مع ملامسة الابهامان بعضهما من خلف الكرة والكفان محيطان بها .

-يثني اللاعب الركبتين قليلاً مع ثني الذراعين من المرفقين ودفع الكرة لاعلى خلف الراس .

-يميل الجذع خلفاً والذراعين واليدين ممسكة بالكرة عاليا خلف الراس ثم فرد الجسم بفرد الركبتين ودفع الجذع للامام مع فرد الذراعين وقذف الكرة بقوة وسرعة من اليدين .

- متابعة الكرة باليدين بعد رمية التماس .

-ترمي الكرة من الثبات في ثلاث مستويات هي لاسفل ومرتفع
وعالي .

٢-رمية التماس من الاقتراب

-طريقة الاداء

نفس طريقة رمية التماس من الثبات مع وجود اختلاف وهو انه يقترب اللاعب من
خط التماس عدة خطوات اماما بالمشي او الجري

- اقتراب اللاعب بالمشي او بالجري يعطيه ميزة سرعة وقوة رمي الكرة لمسافة
اكبر داخل الملعب .

الخطوات التعليمية لرمية التماس :

- (وقوف) اللاعبين على شكل صفين متقابلين

١- تعليم اللاعب المسكة الصحيحة للكرة وكيفية القبض عليها صحيحا بكلتا
اليدين ووضعها خلف الراس .

٢- يقوم اللاعب بتمثيل رمية التماس من الثبات (بدون كرة)

٣- التمرين السابق بالمشي بدون كرة .

٤- التمرين السابق لاجري بدون كرة .

٥- كل لاعب بالصف الاول معه كرة ويرمي رمية التماس لزميله من الثبات.

٦- كل لاعب بالصف الاول معه كرة ويرمي رمية التماس لزميله من المشي .

٧- كل لاعب بالصف الاول معه كرة ويرمي رمية التماس لزميله من الجري.

٨- يرمي اللاعب رمية التماس لزميله المقابل الذي يتحرك في جوانب مختلفة
وعلى ابعاد مختلفة .

الاطاء الشائعة في رمية التماس

-رمي الكرة بيد واحدة .

*لاصلاح هذا الخطأ يركز المدرب في توجيه اللاعبين الى ضرورة مسك

الكرة باليدين ووضعها خلف الراس .

- عدم توزيع الاصابع على الكرة اثناء القبض عليها باليدين .

- * لاصلاح هذا الخطا يوجه المدرب اللاعبين الى ضرورة واهمية توزيع وانتشار الاصابع حول الكرة بكلتا اليدين حتى يمكن السيطرة عليها جيداً اثناء رمية التماس .
- رمي الكرة من امام جسم اللاعب .
- * لاصلاح هذا الخطأ يذكر المدرب اللاعبين بقانونية رمية التماس من حيث الزام اللاعب برمي اللاعب من خلف الراس بعد رفع الذراعين واليدين والكرة خلف راس اللاعب لاداء رمية التماس .
- عدم ميل جذع اللاعب خلفاً ثم دفعه للامام بقوة لحضة رمي الكرة .
- * لاصلاح هذا الخطا يركز المدرب على اعطاء تمارينات مرونة للعمود الفقري وتمارينات قوة لعضلات الجذع والذراعين حتى يتمكن اللاعب من اداء رمية التماس بالطريقة الصحيحة .

٧- حراسة المرمى

- يتكون فريق كرة القدم من احدى عشر لاعبا احدهما حارس المرمى ، واشترط قانون كرة القدم ان يرتدي حارس المرمى زي مخالف عن باقي زملائه بالفريق واعطاه ميزة فنية اخرى وهي مسك الكرة بيديه داخل منطقة جزائه ، بالاضافة الى قيامه بأستخدام كافة المهارات الاساسية الاخرى التي يستخدمها باقي زملائه داخل الملعب .
- المهارات الاساسية لحارس المرمى :
- تنقسم حركات حارس المرمى الى
- أ- حركات بدون كرة
- ب- حركات بأستخدام الكرة

أ- حركات حارس المرمى بدون كرة

- ١- الوفقة الاساسية (وضع الاستعداد)
- ٢- التحرك لسد الثغرات

ب- حركات حارس المرمى بأستخدام الكرة :

- ١- الحركات الدفاعية لحارس المرمى :
- امساك الكرات المواجهة باليدين



- مسك الكرة الارضية
- مسك الكرة متوسطة الارتفاع
- مسك الكرات العالية فوق الراس

- الارتماء لمسك الكرة
- دفع الكرة بضربها بالقبضة او القبضتين الى داخل الملعب .
- تشتيت (ابعاد) الكرة بجوار القائم او فوق العارضة :
 - ابعاد الكرات الارضية بجوار القائم
 - ابعاد الكرات متوسطة الارتفاع بجوار القائم
 - ابعاد الكرات العالية الارتفاع فوق العارضة
- تشتيت الكرة بالرجل

٢- الحركات الهجومية لحارس المرمى :

- دحرجة الكرة على الارض من اسفل .
- رمي الكرة باليد من اعلى .
- ركل الكرة بالقدم .

مع امنياتي لكم بالنجاح والتوفيق