

جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة القدم
المهارات الاساسية لكرة القدم
المرحلة الثالثة

اعداد

د. خليل حميد محمد علي

المهارات الاساسية بكرة القدم

ت	المهارات الهجومية	ت	المهارات المشتركة	ت	المهارات الدفاعية
١	الدرجة	١	الحجز	١	الوقفة الدفاعية
٢	الاسناد	٢	الخداع	٢	الضغط ومهاجمة الكرة
٣	المناولة	٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس	٣	التغطية
٤	استقبال الكرة	٤	مهارات حارس المرمى	٤	التشتيت
٥	السيطرة على الكرة	٥	المخاطبة		
٦	الجري بالكرة	٦	المكاتفة		
٧	المراوغة				
٨	التصويب				
٩	احتلال الفراغ				

❖ المهارات الهجومية:

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف ، وتشمل على :-

١. الدرجة

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي كي تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة

بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب جسمه حاجزا بين المنافس والكرة . ، كما لابد من الاشارة الى انه لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهئين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في التلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى الإصابة.

٢ . الإسناد :

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد أما ان يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا . وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح مسافة الإسناد من (٥-٣) ياردة الاسناد في كرة القدم ياخذ اشكال عديدة كالمثلث او المربع وغيرها.

الغرض من الإسناد :

١ . المناولة إلى اللاعب الساند عند مجابهة خصم أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص) (واحد اثنين) .

٢ . العودة سريعا لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة .

٣ . زيادة زخم الهجوم .

٤ . الحجز وإعطاء الزميل فرصا للحركة أو المراوغة أو أي خيار آخر يتخذه

٣ . المناولة

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل كما انها الأسهل في الوصول إلى مرمى المنافس. وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود ، والمناولة الجيدة تتصف **بالدقة والبساطة والقوة** فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ، كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة .

٤ . استقبال الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة . ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات ، وان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أداءه مع الحركة وتغيير الاتجاه ومن النادر جدا ان يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين :- الأول : الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة . الثاني : ان الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناومات سريعة وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب وهذا كله يكون من خلال الاستقبال من الحركة.

٥ . الجري بالكرة :

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة ، كونها تتطلب الجري السريع لابتعاد الكرة عن اللاعب وهنا لا بد من التوقيت السليم للوصول الى الكرة ، في حين تتطلب الدحرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومتزنة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة . ولأداء مهارة الجري بالكرة هناك متطلبات هي.

- ١ . ان يتمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية . ٢ . تمتعه بسرعة انتقالية . ٣ . القدرة على اتخاذ القرار السليم . ٤ . قراءة جيدة لمواقع اللاعبين (الزملاء والمنافسين وتحركاتهم)

٦ . المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى

توافق عضلي عصبي مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار، وهي تختلف عن **الدرجة** ، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع

وهناك عدة أنواع من الخداع منها :-

١. الخداع بالرجلين : يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشنت انتباه المنافس .

٢. الخداع بالذراع : ويتم ذلك من خلال ميلان الذراع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا .

٣. الخداع بالنظر : وتتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر .

٤. الخداع بإيقاف الكرة : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم .

٧. التصويب

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب ان يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ، والتصويب الجيد يتميز :-

١. الدقة : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف .

٢. القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها .

٣. السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه .

٨. احتلال الفراغ :

واحدة من المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم ، ويعني التحرك بدون كرة لاحتلال فراغ مؤثر سواء في جانب الملعب أو في العمق من اجل تشتيت انتباه المدافعين أو فتح الملعب وتوسيع رقعة الهجوم أو لاستلام الكرة . وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لان المبدأ الذي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم او في الدفاع ، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق او فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات ..

❖ المهارات المشتركة بين الدفاع والهجوم :

هذه المهارات يمكن استخدامها من قبل اللاعبين المدافعين والمهاجمين على حد سواء ، سواء عند الاستحواذ على الكرة أو فقدانها ، على سبيل المثال قد يرى البعض ان مهارة الخداع قد يستخدمها المهاجمون فقط للتخلص من المنافس واجتيازه ووضعها خارج اللعب ، إلا ان الحقيقة ان اللاعب المدافع بإمكانه استخدام الخداع من خلال الإيحاء بفتح ثغرة باتجاه معين للاعب الحائز على الكرة ومن ثم الانقضاض عليه ، لذا فان عملية تدريب الخداع مثلا او الحجز وغيرها من المهارات لا تقتصر على اللاعبين المهاجمين (عند حيازة الكرة) وإنما يمكن استخدامها في الدفاع كما في الهجوم والمهارات المشتركة هي.

١. الحجز . ٢. الخداع . ٣. ضرب الكرة بالقدم والرأس . ٤. المخاطبة . ٥. المكاتفة .

١. الحجز.

الحجز معناه محاولة إخراج اللاعب المنافس خارج اللعب لبعض الوقت من خلال حجب رؤيته وتقييد حركته والوقوف بينه وبين الكرة ، حسب مقتضيات الموقف دفاعا وهجوما، ان عملية الحجز التي يطبقها المهاجمون تترك كثيرا من تحركات المدافعين للتغطية خاصة إذا كان اللاعبون على قدر كبير من الانسجام ويؤدي حجزهم تبادل المواقع لخلق الثغرات ، أما في الدفاع فان عملية الحجز تبدو واضحة في الدفاع المحتشد.

٢ الخداع

هي حركات فنية بدنية يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة أو التخلص من المنافس أو قطع الكرة وتشتيتها من خلال خلق مواقف لصالح اللاعب الذي قام بالخداع فيتم جذب انتباه المنافس لحركة وهمية تؤدي بعدها حركة أساسية اتخذ قرارها مسبقا . والخداع يعد مبدأ أساسي من مبادئ كرة القدم فبدونه تصبح أداء المهارات الأخرى اقل فعالية.

٣ . المخاطبة:

ويقصد بها عملية التوجيه بين اللاعبين من خلال الكلام والإشارات ، فكما يوجه حارس المرمى زملائه في الدفاع واللاعب المدافع (القشاش) عندما يوجه زملائه فان عملية المخاطبة لها قيمة فنية عالية خاصة عندما يوجه قائد الفريق زملائه ، ولقد أصبح في كل مركز من مراكز اللعب قائد يوجه زملائه سواء أكان في الدفاع أو الهجوم ، بقصد مساعدة اللاعب الحائز على الكرة أو اللاعب في الموقف الدفاعي باتخاذ أفضل القرارات وأنجحها .

٤ . المكاتفة:

هي عملية دفع المنافس بأعلى الذراع (منطقة الكتف) لغرض السيطرة على الكرة وإبعاد المنافس ويجب ان تؤدي بطريقة صحيحة وبما يسمح به قانون اللعبة ، وتستخدم المكاتفة عند الدفاع والهجوم على السواء ، وأفضل توقيت لأداء المكاتفة عندما يركز المنافس على الرجل البعيدة وفي لحظة رفع القدم القريبة ليسهل دفعه وإخلال توازنه ، وتتم مقاومة المكاتفة من خلال ميلان الجسم باتجاه المنافس لمقاومة الدفع ولاكتساب التوازن ، والمكاتفة يمكن ان تكون من الأمام : وتستخدم عندما يكون اللاعبان متواجهين او من الجانب : وتستخدم عندما يكون اللاعبان جنباً إلى جنب

❖ المهارات الدفاعية :

هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدي دائما بدون كرة ، وهي تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف .

والمهارات الدفاعية على أنواع :

١. الوقفة الدفاعية . ٢. التغطية . ٣. التشتيت .

١. الوقفة الدفاعية : وهي على نوعين :

أ. الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المدافع أمام المهاجم: وتعني وقوف اللاعب المدافع بين الكرة ومرمى اللاعب المدافع أو المتحرك باتجاه الفراغ والذي يحتمل وصول الكرة إليه . والوقفة الدفاعية تعد حجر الزاوية في الدفاع الفردي الجيد ، كونها تتيح للاعب المدافع حرية الحركة والدوران والقطع كما تسمح للاعب المدافع الانتقال للهجوم عند استحواذ زملائه على الكرة .

ب. الوقفة الدفاعية عندما يكون المدافع خلف المهاجم : في أحيان كثيرة يستلم المهاجم الكرة وظهره على المدافع ، فيتوجب على المدافع تشديد الضغط عليه ومنعه من الاستدارة وهذا يتطلب من المدافع وقفة خاصة تسمح للاعب المدافع رؤية الكرة و تكون القدمان للأمام والخلف أو على مستوى واحد والمسافة بين اللاعبين بقدر عرض صدر المهاجم بحيث لا تسمح له بالاستدارة مع انثناء في مفصلي الركبتين ، مع وضع الذراعين مثنيين بما يسمح بالتوازن.

٢. التغطية :

واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين أعضاء الفريق ، وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيو والوقوف خلف زميله المدافع الأول الذي تصدى للمهاجم الحائز على الكرة لحماية وتوجيه المدافع الأول فضلا عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حالة اجتياز المهاجم للمدافع الأول ، أما وقفة لاعب التغطية فتكون خلف المدافع الأول وبمسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء .

٣. التشتيب :

معناه إبعاد الكرة الموجهة من المنافس إلى منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم مباشرة ودون استقبالها . وعملية التشتيب تعد من المهارات الدفاعية التي كثيرا ما يستخدمها الفريق المدافع ، ويفضل التشتيب إلى الجوانب لكي لا يسمح للمنافس بالتصويب على المرمى كما يفضل التشتيب إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كونها أصبحت خالية بعد لعب الكرة ، وتتطلب هذه المهارة الانتباه والتركيز جيدا عند التشتيب ولطالما أحرز المدافعون في مرماهم أهدافا وهم يحاولون تشتيب الكرة ، والتشتيب يتم في الرأس أو في القدم وكلما تم التشتيب لمسافات بعيدة استطاع الفريق المدافع من التقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل .