

## المهارات الاساسية بكرة القدم :

ان المهارات الاساسية بكرة القدم هي عبارة عن كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون الكرة كما ان المهارات الاساسية هي مركب من عوامل عدة يستعملها اللاعب في المباراة كالمهارات الفردية واللعبة الجماعي

## وتنقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى

### اولا: مهارات اساسية بدون كرة .

1. الجري وتغير الاتجاه : هنا يجب على اللاعب ان يكون مهيا لتغيير اتجاهه في اي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهوفي اقصى سرعة وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصدا خداع الخصم
  2. الوثب : يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في اللعب خاصة في ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس او لقطع الكرة من المنافس وان قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الامر الذي يدعو الى التأكيد على تمارينات الوثب من الثبات ومن الحركة
  3. الخداع والتمويه بالجسم : وهو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الاخر
- مهارات اساسية بالكرة
- 1- مهارات منفردة 2- مهارات مركبة

### ب -المهارات المنفردة

1. الدحرجة .
2. المناولة .

3. الاخماد .
4. المراوغة والخداع .
5. القطع والشطح .
6. ضرب الكرة بالرأس .
7. الرمية الجانبية .
8. مهارات حاس المرمى .