

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة كرة القدم المرحلة الثالثة الشعبة B-C



المحاضرة الثانية المهارات الأساسية لكرة القدم

إعداد مدرس المادة الحكم الدولي ا. م. د. عزيز كريم وناس

المهارات الأساسية بكرة القدم :

يفهم من كلمة المهارة بكرة القدم أنها كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها كما ان المهارات الأساسية هي مركب من عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباراة من مهارات فردية واللعبة الجماعي ومعرفة قوانين اللعبة ، وتعتبر المهارة أبرز العناصر التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، لما لهذه الصفة من أهمية كبيرة في صناعة وتسجيل الأهداف وهي عصب الأداء وان انجازها يعتمد على الأعداد البدني ويبنى عليها الأعداد الخططي والنفسي والذهني .

ويمكن تقسيم المهارات الحركية او المهارات الأساسية بكرة القدم إلى قسمين رئيسيين هما :

أولاً : المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة مثل :

أ- الجري وتغيير الاتجاه :- وهنا يجب على اللاعب أن يكون مهياً لتغيير اتجاهه في أية ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصدا في خداع الخصم .

ب- 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 أو لقطع الكرة من اللاعب المنافس وان قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين الوثب من الثبات ومن الحركة .

ج- الخداع والتمويه بالجسم :- وهو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعة وعدم تمكين لاعبي الفريق المنافس من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر .

د- وقفة لاعب الدفاع:-

ثانيا : المهارات الأساسية باستخدام الكرة :

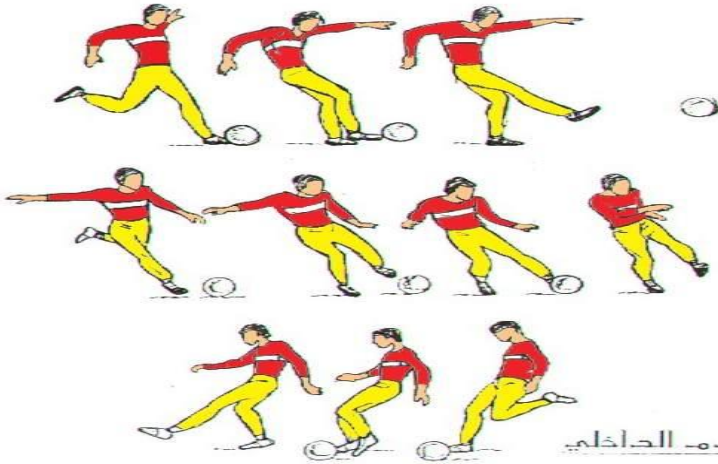
1- ركل الكرة بالقدم (المناولة والتهديف)

- مناولة الكرة بباطن القدم
 - مناولة الكرة بوجه القدم الأمامي
 - مناولة الكرة بوجه القدم الداخلي
 - مناولة الكرة بوجه القدم الخارجي
 - ضرب الكرة بكعب القدم
- تقسم المناولة حسب مايلي :

- من ناحية قوة المناولة (قوية-متوسطة-ضعيفة)
- من ناحية الارتفاع (عالية-متوسطة-قريبة)
- من ناحية المسافة (بعيدة-متوسطة-قريبة)
- من ناحية الاتجاه (امامية-خلفية-عرضية-قطرية)



ضرب الكرة بباطن القدم
مهارة ضرب الكرة بالقدم



ركل الكرة بوجه القدم الداخلي



ركل الكرة بوجه القدم الخارجى



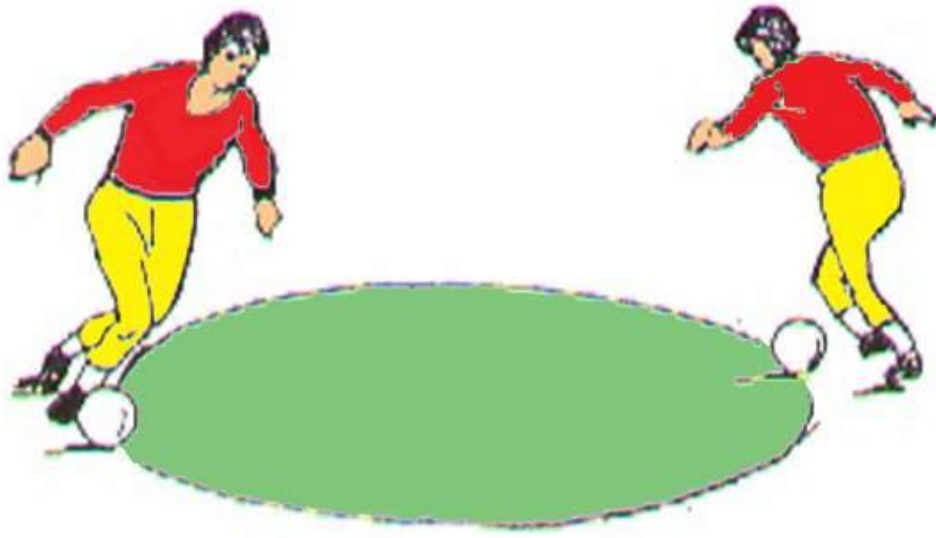
الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجى



الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجى

2- الجري بالكرة (الدرجة)

- الدرجة بوجه القدم
- الدرجة بوجه القدم الخارجى
- الدرجة بوجه القدم الداخلى



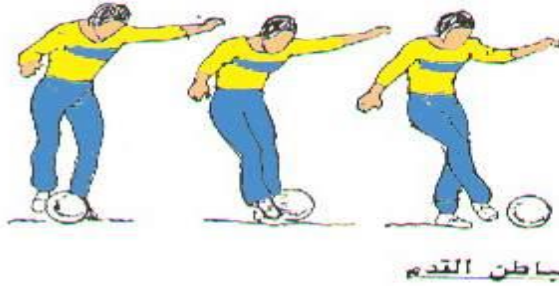
الجرى بالكرة بداخل القدم



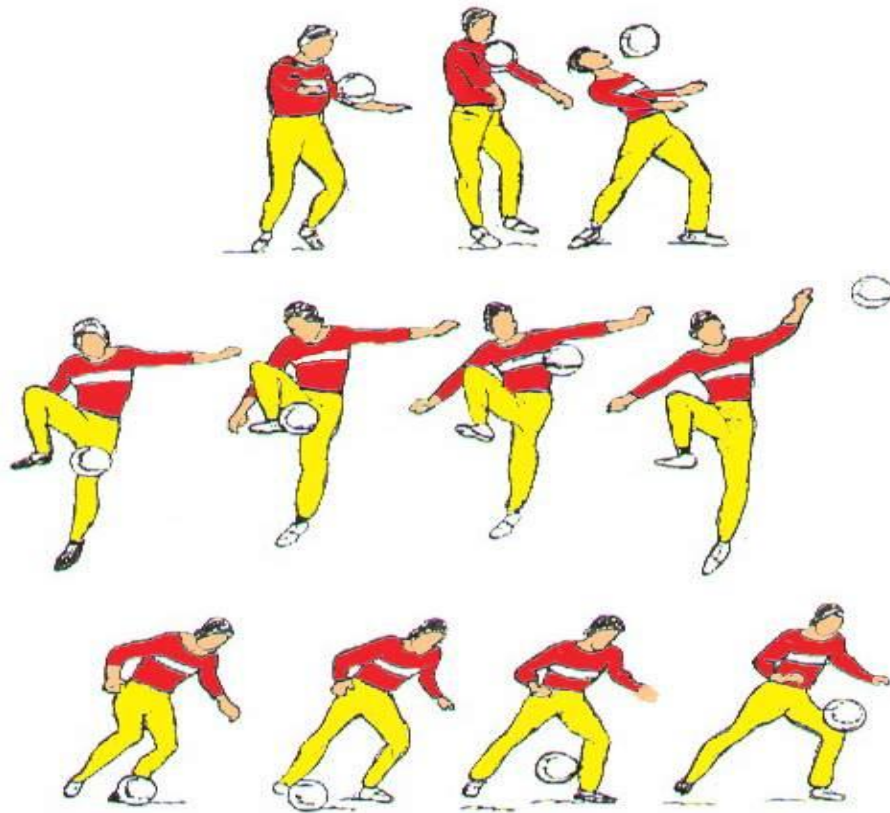
الجرى بالكرة بخارج القدم

3- السيطرة على الكرة (الاخماد)

- الاخماد بالجزء الداخلي من القدم
- الاخماد بالجزء الخارجي من القدم
- الاخماد بأسفل القدم
- الاخماد بوجه القدم
- الاخماد بالفخذ
- الاخماد بالصدر
- الاخماد بالراس



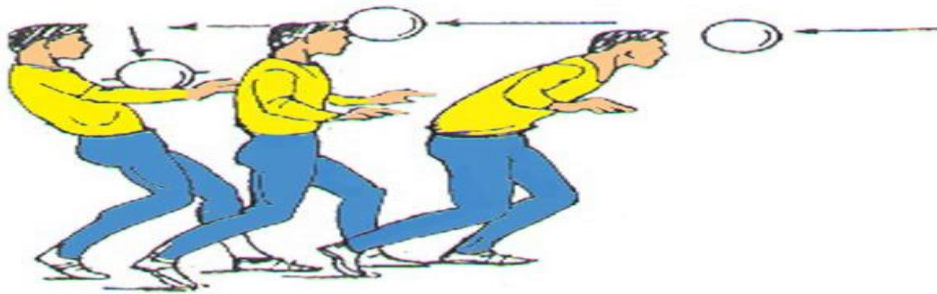
امتصاص الكرة بالصدر



استلام الكرة بباطن القدم



امتصاص الكرة بالفعخذ



امتصاص الكرة بالرأس



كتم الكرة بجانب القدم



كتم الكرة بأسفل القدم

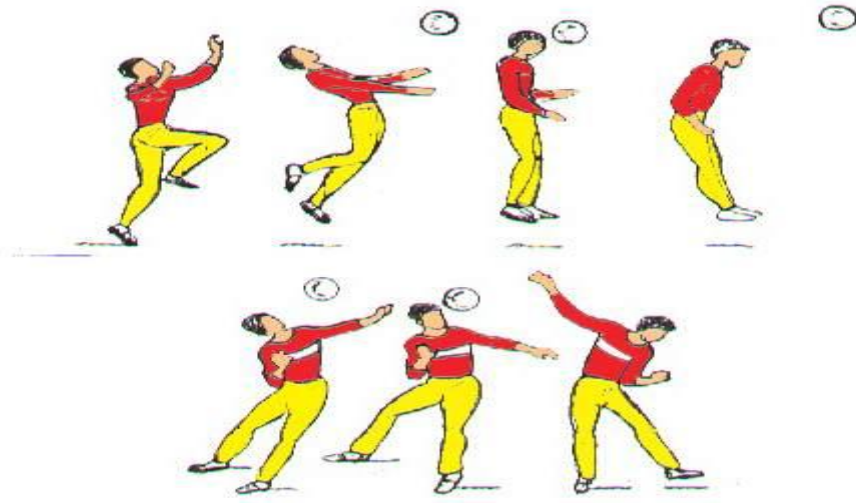


كتم الكرة بخارج القدم

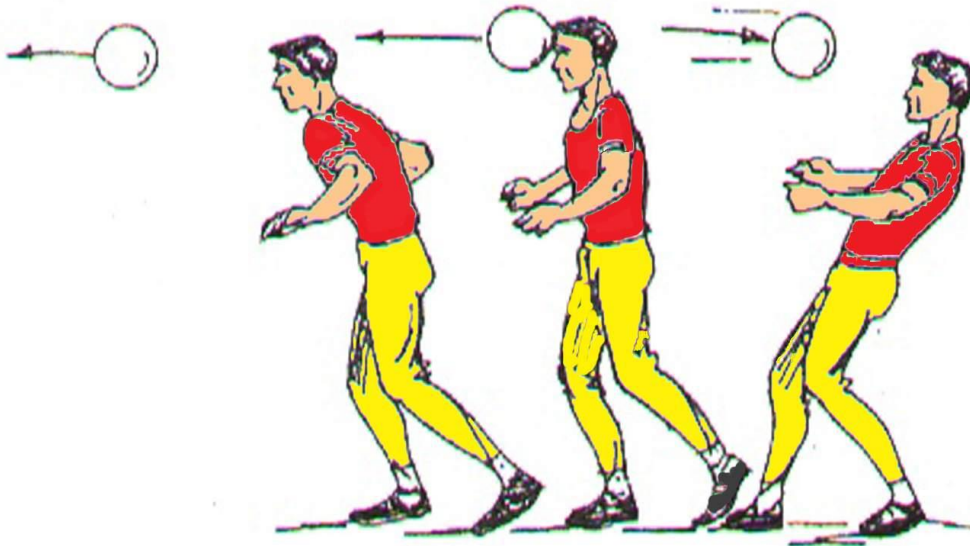
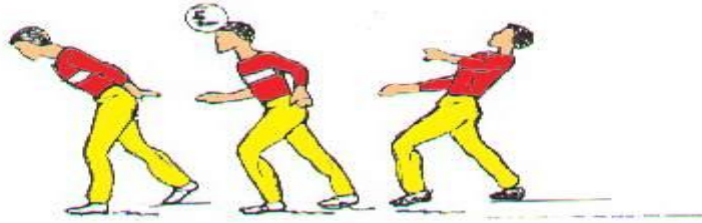
4- ضرب الكرة بالرأس

- من وضع الوقوف
- من وضع القفز
- من وضع الحركة البطيئة
- من وضع الحركة السريعة

ضرب الكرة بالرأس من الوقت بعد الاقتراب



ضرب الكرة بالرأس من النساء للأمام



ضرب الكرة بالرأس

5- المراوغة (الخداع والتمويه)

وهي إحدى المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ، وتتطلب عملية أداء هذه المهارة ضرورة توافر مستوى مناسب من سرعة رد الفعل وسرعة الحركة والرشاقة والقدرة على اتخاذ القرار في التوقيت المناسب أثناء تنفيذ أي نوع من الخداع مع القدرة على توجيه الكرة والسيطرة عليها وإجادة المراوغة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية الخداع وتتوقف على ثلاث عوامل لنجاحها ويجب على المدرب التأكيد عليها باستمرار وهي :

- خداع النظر (النظر لاتجاه والمرور في الاتجاه المخالف) .
- خداع الجسم (حركة الجسم لليمين أو اليسار أو التوقف لإيحاء المدافع بالاتجاه لمكان والمرور بالكرة في الاتجاه الآخر) .
- خداع الكرة (سرعة رد الفعل للاعب بتحريك الكرة لليمين أو اليسار وتغير اتجاهها باستخدام القدم لمكان آخر) وتكون في .
- في الهجوم
- في الدفاع
- الفردي-الزوجي-الجماعي-الفرقي
- بالرجلين
- بالجذع
- بالرأس
- بالإشارة أو الإيماء والكلام والنظر

الضغاع



6- المهاجمة (القطع) .

- القطع من الأمام
- القطع من الجانب
- القطع من الخلف

7- الرمية الجانبية

- الرمية الجانبية من وضع الثبات
- الرمية الجانبية من وضع الحركة



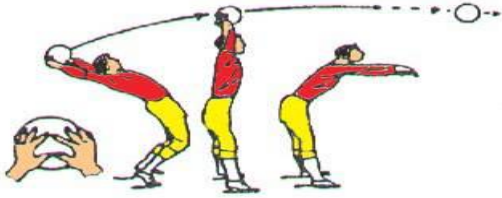
قطع طريق الكرة من الجانب



قطع الطريق الكرة أثناء وصولها للمنافس



تشتيت الكرة بالرأس



رمية التماس

8- مهارات حارس المرمى

- مسك الكرة الأرضية
- مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر
- مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك
- ضرب الكرة بالقبضة
- تمرير الكرة باليد
- إبعاد الكرة الجانبية أو العالية
- الارتقاء على الكرة
- الوثب جانبا لمسك الكرة
- تنطيط الكرة
- دحرجة الكرة
- ركلة المرمى



التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية



التقاط حارس المرمى للكرات العالية



ارتقاء على الكرات الجانبية