

المهارات الهجومية:

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

١-الدرجة

٢-الاسناد

٣-المناوله

٤-استقبال الكرة

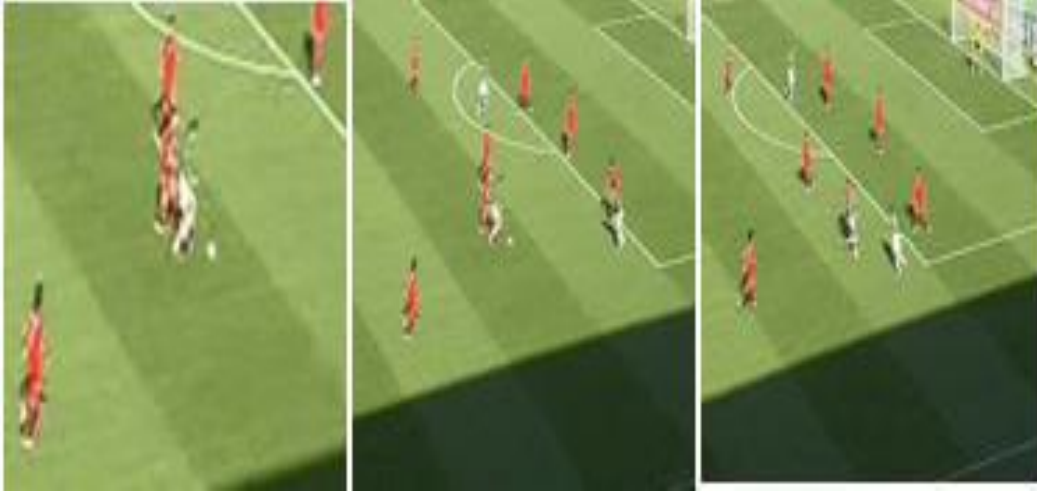
٥-الجري بالكرة

٦-المرونه

٧-التصويب

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 عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه، (حاجزا بين الخصم والكرة . وكما مبين في الصور رقم ١)



(وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض ان تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهيين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب وضياح الهجمة خاصة إذا علمنا ان انتقال الكرة أسرع من اللاعب.

أغراض الدرجة:

١. إشغال المنافس.
٢. كسر مصيدة التسلل.
٣. إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
٤. إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات.
٥. تأخير اللعب وكسب الوقت.
٦. تشتيت انتباه الخصم.
٧. تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب.

أنواع الدرجة:

١. الدرجة بالوجه الأمامي للقدم.

٢. الدرجة بالجزء الخارجي من القدم.

٣. الدرجة بالجزء الداخلي من القدم.

وتعد الدرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين.

الأداء الفني للدرجة:

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجز ، كما ان الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملعب ، على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.

التمارين

ت ١ الدرجة بالكرة

الدرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه.

ت ٢

٢٥ (ياردة يتوزع فيه اللاعبون ومع كل × مربع مساحته) ٢٥

لاعب كرة يدحرجون في داخل المربع بحرية ودون الارتطام

مع بعضهم.

ت ٣ / التمرين السابق نفسه ولكن توضع داخل المربع شواخص

ارتفاعها ١ متر .)

ملاحظة : يمكن تصعيب التمرين من خلال:-

أ- أداء الدرجة بسرعة.

ب- وجود منافس غير فعال.

ت- وجود منافس بفعالية بسيطة.

ث- خصم بفعالية مؤثرة.

ج- تصغير الملعب.