

## 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 ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة) تمويت الكرة من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم ، أما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أدائه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع 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 منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناومات سريعة واحتلال فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة ان تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا لها ما يبررها:-

أ. ان تسمية الإخماد توحى بإيقاف الكرة ، في حين ان استقبال الكرة توحى بتقليل سرعة الكرة القادمة على ان لا تصل سرعتها إلى الصفر.

ب. الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس هي:-

ت. التحرك باتجاه الكرة.

ث. عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة.

ج. عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه.

وهناك أنواع عديدة من الاستقبال:

**أولاً: استقبال الكرات المرتفعة ويشمل:**

١. استقبال الكرة بالرأس للأمام
٢. استقبال الكرة بالرأس للجانب.
٣. استقبال الكرة بالصدر للأمام.
٤. استقبال الكرة بالصدر للجانب.

**ثانياً: استقبال الكرة المنخفضة والأرضية.**

١. استقبال الكرة بالفخذ.
٢. استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم.
٣. استقبال الكرة بداخل القدم.
٤. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي.
٥. استقبال الكرة بخارج القدم.

وفيما يلي شرح لكل نوع من الأنواع التي سبق ذكرها:

**١. استقبال الكرة بالرأس للأمام:**

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة والتي تكون بمستوى الرأس أو أعلى منه أمام اللاعب لتصبح تحت تصرفه ليختار المهارة التي بعدها كالدحرجة أو المناولة أو التصويب... الخ . ويمكن ان تتم من الوقوف ومن الحركة ومن القفز تبعاً لارتفاع الكرة ومتطلبات الموقف ، ولكي تؤدي هذه المهارة يتوجب على اللاعب المستقبل للكرة النظر إليها لغرض عمل التوقيت المناسب للاستقبال ، وتكون الذراعان مثنيتان وللجانبيين لغرض توازن الجسم وحماية اللاعب من خلال إعطاء مساحة أكبر للجسم ، القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، تثني الرجل الأمامية من مفصل الركبة في حين تكون الرجل الخلفية ممدودة وفي لحظة وصول الكرة إلى مقدمة الرأس ( الجبهة) يسحب الجسم سريعاً للخلف مما ينتج عنه مد للرجل الأمامية وثني للرجل الخلفية لغرض امتصاص زخم الكرة

**تمرين لاستقبال الكرة بالرأس للأمام**

٢ (الذي يعمل على € ١ (يناول كرة عالية إلى € ) اللاعب) إخمادها بالرأس للأمام ( ١٠ ( تكرارات ويتبادل اللاعبان.

ملاحظة : بعد ان يتمكن اللاعب الناشئ من أداء هذه المهارة من الوقوف يتم التدرج في صعوبتها حتى تصل إلى الآلية في الأداء. ونرى ان يتم الأداء داخل مساحات محددة (بوجود منافس) خلق حالات لعب مشابهة لما يحصل في المباراة (،ومن الضروري التدرج أيضا في صعوبتها من الوقوف ، القفز ، الحركة ، القفز من الحركة.

## ٢. استقبال الكرة بالرأس للجانب

عندما لا تسنح الفرصة للاعب المستقبل للكرة بوضعها أمامه بسبب وجود منافس أو أكثر أو عند محاولة اللاعب المستقبل نقل الكرة للجانب ، يتم استقبال الكرة المرتفعة ووضعها في الجانب ، ولكي يتم أداء هذه المهارة يمكن ان تتم بطريقتين.

الأولى : ان يكون الجسم للأمام مشابهها لأداء المهارة السابقة وتختلف فقط بعملية لف الرأس واستقبال الكرة في جانب الجبهة، وهذه الحركة سوف تؤدي إلى تأخير اللعب لأنها بحاجة إلى حركة إضافية لجسم اللاعب للاستدارة للجانب.

الثاني : يكون الجسم متحركا باتجاه الجانب والرأس والنظر باتجاه الكرة وبمجرد وصول الكرة يتم ضربها بالجبهة مع لف الرأس إلى الجهة التي يروم اللاعب الاتجاه إليها.

## تمارين لاستقبال الكرة بالرأس

ت ١

١ (الذي يستقبلها للجانب € ٢ (يعمل مناولة مرتفعة إلى € )

( ٢. € بعد ) ١٠ ( تكرارات يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب)

ت ٢

التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضغط على اللاعب المستقبل.

ت ٣

التمرين السابق نفسه بوجود لاعبين منافسين يضغطان على اللاعب المستقبل من الجانبين

### ملاحظة:

١. يمكن تصعيب التمرين من خلال وضع اللاعبين في مربعات محصورة.

٢. تصغير المربعات.

٣. وضع منافسين.

٤. خلق حالات لعب حقيقية.

لغرض وضع تمارين لاستقبال الكرة من الجانب استخدام نفس التمارين السابقة مع تغيير أماكن اللاعب الضاغط وجعله يجبر اللاعب على استخدام الاستقبال للجانب.

### ٣. استقبال الكرة بالصدر للأمام:-

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة القادمة بمستوى الصدر تحت تصرف اللاعب ، القدمان احدهما للأمام والثانية للخلف مع ثني في مفصلي الركبتين ، يعمل اللاعب على إرجاع جسمه إلى الخلف وتقوس الظهر مع دفع الكتفين للخلف ويبقى الرأس

مرفوع للأعلى والنظر باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة وصول الكرة يتم التصادم في منتصف الصدر ، فيقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة خفيفة بواسطة ) الصدر يوضح استقبال الكرة بالصدر للأمام

### ٤. استقبال الكرة بالصدر للجانب:-

عندما يكون اللاعب غير قادر على استقبال الكرة بالصدر ودفعها للأمام بسبب عدم وجود منطقة فارغة تكفي بسبب وجود منافس أو أكثر ، أو محاولة تغيير بناء الهجمة إلى احد الجانبين .ولا يختلف الأداء المهاري عن الأداء السابق إلى في منطقة

تصادم الكرة بالصدر ، إذ يتم التصادم في احد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لاتجاه الحركة مع قتل الجذع من الحوض بالاتجاه المطلوب الذهاب إليه.

### تمرينات لاستقبال الكرة بالصدر للأمام والجانب:

١ (الذي يستقبلها بالصدر € ٢ (يعمل مناولة إلى € (اللاعب) للأمام ، ( ١٠ ) تكرارات ويتم تبديل بين اللاعبين.

ت ٢

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليمين.

ت ٣

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليسار.

ت ٤

التمرين السابق نفسه بوجود منافسين من اليمين واليسار ، ينطلق المنافسان في لحظة لعب الكرة للاعب المستقبل في جميع التمارين السابقة يجب التأكيد على اللاعب المستقبل التقدم للأمام لاستقبال الكرة وعدم بقائه ثابتا في مكانه مع محاولة استخدام الخداع.

ملاحظة . يمكن استخدام التمارين السابقة لاستقبال الكرة في الصدر للجانب مع تغيير مكان وقوف المنافسين.

### ثانيا :استقبال الكرات المنخفضة والأرضية

#### ١ .استقبال الكرة بالفخذ:

يستعمل هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة بمستوى الحوض تقريبا ، ويمكن للاعب ان يضع الكرة بعد استقبالها أمامه أو إلى جانبه ، أما الأداء المهاري فيكون كما يلي: قدم الارتكاز توضع بشكل تام على الأرض لتكون قاعدة ارتكاز

للاعب مع ثني قليل من مفصل الركبة ، أما الرجل المستقبلية فترفع قليلا مع إنزال الفخذ قليلا للأسفل ليكون سطح مائل ، الرأس ثابت والنظر باتجاه الكرة لغرض توقيت سقوطها في منتصف الفخذ ، في لحظة التصادم يدفع الفخذ قليلا للأمام

لتصبح الكرة أمام اللاعب على الأرض استقبال الكرة بالفخذ

#### تمرينات لاستقبال الكرة بالفخذ:

ت ١

١ (الذي يستقبلها بالفخذ € ٢ (يعمل مناولة إلى € ) اللاعب) للأمام ، ( ١٠ تكرارات ويتم تبديل بين اللاعبين).

ت ٢

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليمين.

ت ٣

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليسار.

ت ٤

التمرين السابق نفسه بوجود منافسين من اليمين واليسار ، ينطلق المنافسان في لحظة لعب الكرة للاعب المستقبل. في جميع التمارين السابقة يجب التأكيد على اللاعب المستقبل التقدم للأمام لاستقبال الكرة وعدم بقائه ثابتا في مكانه مع محاولة استخدام الخداع.

### ١. استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم

عندما تكون الكرة بمستوى مفصل الركبة وأحيانا بمستوى الحوض يتطلب من اللاعب استقبالها ووضعها تحت تصرفه وذلك من خلال وضع قدم الارتكاز على الأرض ، والرجل المستقبل للكرة ترفع بما يتناسب مع ارتفاع الكرة مع ثني

الركبة قليلا ، النظر يكون باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم تسحب قدم اللاعب قليلا للخلف ثم للأسفل لوضع الكرة تحت تصرف اللاعب . كما في الشكل ( ١٨ ) ملاحظة : يمكن استخدام التمارين

السابقة لتعليم الناشئين أداء هذه المهارة.

### ٣. استقبال الكرة بداخل القدم:

عندما تكون الكرة متدحرجة يتم استقبالها بواسطة الجزء الداخلي من القدم ويعد هذا النوع من أسهل أنواع الاستقبال واطمنها وأكثرها استخداما من الحركة ويمكن من خلاله تغيير مسار الحركة بدفعها للجانب أو الدوران بها أو دفعها للأمام ،

ولكي يتم هذا النوع من الاستقبال يتحرك اللاعب باتجاه الكرة مركزا النظر إليها ، في اللحظة التي تسبق عملية الاستقبال يتم ثني مفصل رجل الارتكاز من الركبة مع مد الرجل المستقبلية للأمام باتجاه الكرة ، في لحظة الملامسة تسحب الكرة للخلف لامتصاصها ثم تدفع دفعا قليلا ، الجذع يكون مائلا للخلف قليلا، ثم أثناء الدفع يتحول إلى الأمام للانتقال للحركة ، الذراعان تعمل على توازن الجسم.

**ملاحظة :** في جميع أنواع الاستقبال يكون دفع الكرة إلى الجهة المعاكسة باتجاه سير الخصم والى الفراغ مع ملاحظة مسافة الدفع تكون غير كبيرة.

#### ٤ . استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة باتجاه اللاعب . ويتم أداء هذه المهارة من خلال تحرك اللاعب باتجاه الكرة ، رجل الارتكاز تثني قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن الجسم ، أما الرجل المستقبلية فتتمدد إلى الأمام وفي اللحظة التي تسبق لمس الكرة يعمل اللاعب على مد القدم بحيث يكون الكعب للأعلى ومقدمة القدم للأسفل بحيث يشكل وجه القدم) مكان ربطة الحذاء (سطح

الاستقبال ثم يسحب إلى الخلف ثم إلى الأمام قليلا لتقليل زخم الكرة وبدفعها للأمام يكون اللاعب قد وضعها تحت السيطرة ، الجذع يكون للأمام ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، والنظر يكون باتجاه الكرة.

#### ٥ . استقبال الكرة بخارج القدم:

هذا النوع من الاستقبال يؤدي عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة من اتجاه جانبي ، أو من الأمام أو ساقطة من الأعلى، ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة عليه أولا التحرك باتجاه الكرة والنظر باتجاهها ، رجل الارتكاز تثني من مفصل الركبة

،تستدير قدم اللاعب المستقبلية نحو الداخل لمواجهة الكرة بخارج القدم ، الجذع يميل قليلا باتجاه رجل الارتكاز ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم يقوم اللاعب بإرخاء مفصل القدم لامتصاص زخم الكرة ومن ثم دفعه قليلا لوضع الكرة تحت تصرفه ، للقيام بالحركة التي تليها