

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 والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة الا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم او الاتكاء عليه .. الخ وهو على أنواع

أ. التصويب بالرأس للأمام والجانب.

ب. التصويب بالصدر للأمام والجانب.

ت. التصويب بالقدم وهو على أنواع:-

١. التصويب بوجه القدم : ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة.

٢. التصويب في باطن القدم : ويتم عند الزحقة ووضع الكرة باتجاه المرمى

٣. التصويب بخارج القدم : يتم باستخدام الكرات الملتفة والمخادعة وخاصة في الضربات المباشرة القريبة من منطقة الجزاء.

٤. التصويب في مقدمة القدم : وفيه يتم إعطاء زخم عالٍ للكرة ويستخدم عند التصويب من مسافات بعيدة وتكون قوية.

٥. التصويب بداخل القدم : ويستخدم للمسافات القصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي.

٦. التصويب بالكعب : وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات. ومن الملاحظ ان عملية التصويب لا تختلف كثيرا عن أداء مهارة المناولة إذ ان الاثنین يحتاجان إلى الدقة والقوة والسرعة، والفرق بينهما فقط في الوضع النفسي عند التصويب ، إذ ان ضياع المناولة أثناء اللعب يختلف كثيرا عن ضياع فرصة محققة عند أداء التصويب.

ويمكن ان يقسم التصويب إلى أقسام حسب حركة الكرة القادمة:

١. التصويب من الأمام:

أ. بالرأس -: ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز أو

الطيران ويتم تصادم الكرة في مقدمة الرأس (الجبهة) ويستخدم عندما تكون الكرة أمام اللاعب.

ب. بالقدم -: يتم بوجه القدم أو مقدمته أو باطن القدم وحسب الموقف ويمكن ان يتم من الحركة والوقوف والقفز بتبادل القدمين.

ت. بالصدر -: يتم من الوقوف أو الحركة أو القفز لإعطاء زخم للكرة.

٢. التصويب من الجانب:

أ. بالرأس -: ويتم من الجانب الأيمن أو الأيسر ويتم ضرب الكرة في جانب الجبهة مع دوران الرأس والجذع لإعطاء زخم عالي للكرة وأحيانا فقط بدوران الرأس ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو الطيران أو القفز يوضح التصويب بالرأس

ب. بالصدر -: ويتم من الجانبين أيضا من خلال قتل الجذع إلى احد الجانبين ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز.

ت. بالقدم -: ويتم بخارج القدم أو داخل القدم ويمكن ان يتم من الوقوف او من الحركة . يوضح أنواع من التصويب بالقدم

٣. التصويب من الخلف:

أ. بالرأس -: ويتم في مؤخرة الرأس وأيضا يمكن ان يكون من الوقوف أو الحركة أو القفز ومن الطيران أيضا.

ب.بالقدم من السقوط -:ويتم من خلال السقوط للخلف ويتم ضرب الكرة في وجه القدم(دبل كك) (مقصية)

ت.بكعب القدم : من الوقوف أو من الحركة

تمرينات التصويب:

نقترح ان يتعلم اللاعبون الناشئون مهارة التصويب بأنواعها بسهولة ويسر

١ .تحديد منطقة معينة من الهدف يتم التصويب عليها بدقة بالقدم أو بالرأس

٢.بعد ان يتم إحراز تقدم في دقة التصويب يتم زيادة قوة التصويب تدريجيا

(١ × ٣.خلق حالات لعب مثل) (١ × ٤.خلق حالات لعب) ٢

٥.خلق حالات لعب تربط فيها المهارات السابقة فضلا عن التصويب **ملاحظة:** يبدأ التصويب بكرات ثابتة ثم الانتقال إلى الكرات المتحركة ١ وصولا إلى x التدرج في خلق حالات اللعب من ١١ × ١١ يوضح التصويب على مناطق محددة من الهدف

٨. احتلال الفراغ:

يعد 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 سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق او فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد ان لجأت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكتل(المحتشد (في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالي

الأساليب المستخدمة لخلق المساحة الخالية:

أ.خلق المساحة الخالية باستخدام الأسلوب الفردي:وتتم من

خلال:-:

١. استقبال الكرة ودفعها بحركة واحدة باتجاه الفراغ.
٢. إرجاع المناولة للزميل والتحرك خلف المدافع ليعمل الزميل على رفع الكرة من فوق المدافع.
٣. خلق المساحة الخالية من خلال المراوغة.
٤. خلق المساحة الخالية من خلال الدحرجة.
٥. خداع المنافس من خلال التحرك باتجاه المناولة ثم الاستدارة لجعلها تمر ثم اللحاق بها.

ب. خلق المساحة الخالية من خلال الأسلوب الجماعي: وتتم من خلال:-

١. المناولة للاعب الذي يجري من الخلف للأمام (اللاعب القادم من الخلف.)
٢. خداع المنافس عندما يتقابل اللاعب المستحوذ على الكرة مع زميل له ويتبادلان الكرة أثناء الركض إذ تذهب الكرة للاتجاه الآخر.
٣. اللعب بلمسة واحدة.
٤. الجري الطويل عند استلام الحارس للكرة لعمل مناولة طويلة.

تمرينات لاحتلال الفراغ:

- ت ١
- ٢ (الذي يتحرك باتجاه الكرة € ١ يعمل مناولة إلى €) و يتركها تمر من بين قدميه ثم يستدير فجأة للحاق بها.

ت ٢

- ٢ (الذي يتحرك باتجاه الكرة € ١ يعمل مناولة إلى €) (بلمسة واحدة ثم يستدير ويتحرك بسرعة € ويعيدها إلى) . ١ € للأمام ليستقبل الكرة القوسية التي أرسلها إليه)

ت ٣

التمرين الأول نفسه بوجود منافس

ت ٤

التمرين الثاني نفسه بوجود منافس ملاحظة : المنافس يبدأ بعدم الفعالية أثناء التدريبات في البداية وينتهي بفعالية كاملة لغرض خلق حالات لعب حقيقية.

٩. الرمية الجانبية:

هي عملية استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من القانون للعب الكرة باليدين تؤدي الرمية الجانبية بكليتي اليدين ومن خلف الرأس ويمكن ان تؤدي من الثبات ومن الحركة على ان تؤدي من مكان خروج الكرة.

وتقسم الرمية الجانبية من حيث الأداء إلى:-

١. أداء الرمية الجانبية من الثبات وهي على أنواع:

أ. يضم الرجلين.

ب. يفتح الرجلين.

ت. بتقدم إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف.

ث. من وضع القرفصاء خاصة عندما تكون المسافة قريبة جدا بين اللاعب المؤدي للرمية والزميل المستقبل.

١. الرمية الجانبية من الحركة وهي على أنواع:

أ. يضم الرجلين.

ب. يفتح الرجلين.

ت. بتقدم إحدى الرجلين للأمام وتأخر الأخرى. يوضح أداء الرمية الجانبية من الحركة وتعد الرمية الجانبية من الضربات الثابتة التي يمكن الاستفادة منها عندما تدمج بخطط فاعلة خاصة في الثلث الهجومي للفريق الحائز على الكرة من خلال إيصالها إلى ابعد مسافة ممكنة. ولكي تؤدي الرمية الجانبية يجب ان تمسك الكرة بكليتي اليدين والأصابع منتشرة حول الكرة ، ترفع اليدان الكرة خلف الرأس عند

طريق ثني مفصلي المرفقين ، أما الجذع فيرجع إلى الخلف ، مع ثني في مفصلي الركبتين ، وفي لحظة الرمي يتم دفع الأرض بالقدمين ومد مفصلي الركبتين مع انتقال الحركة للجذع وللذراعين اللتان تمدان بقوة وبسرعة عن طريق الحركة من مفصل الكتف ، وتتابع اليدان الكرة بعد خروجها.

تمرينات للرمية الجانبية:

ت ١

٢ (، الذي يعيدها برمية € ١ (يؤدي الرمية الجانبية إلى €) جانبية أيضا.

ت ٢

٢ (استقبال الكرة € التمرين الأول نفسه على ان يؤدي اللاعب)

بأي جزء من الجسم يحدده المدرب.

ت ٣

ربط المهارة الحالية بمهارات أخرى.