

الإعداد الخططي لكرة القدم

يلعب الإعداد والتخطيط للمباراة دوراً إيجابياً في تحديد نتيجة المباراة، ولو أنه ليس هناك ضمان دائم لنتائج مباريات كرة القدم، فالكرة كما يقولون مستديرة، إلا أنه يجب ألا نغفل أن الإعداد المنظم له أهمية. ومن المؤكد أن كل مباراة لها ظروفها الخاصة وترتيباتها التي تتوقف على جملة نواح قد تختلف من وقت لآخر، لذلك كان من الواجب أن توضع ترتيبات محددة خاصة قبل كل مباراة، وبالإضافة إلى ذلك توضع بالطبع الواجبات الخاصة التي تقع على كاهل كل لاعب والتي يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين عليها قبل المباراة بوقت معقول - والمدرب الذكي لا ينقص من قدر الفريق الضعيف فيهمل عمل ترتيباته وإعطاء التوجيهات اللازمة للاعبين قبل المباراة، بل على العكس من ذلك فهو يدرك أن اللاعبين محتاجون أيضاً في مثل هذه المباريات إلى التوجيه والنصح، وإلا انقلب هذا الإهمال وبالا على الفريق. ومن الخطأ أن يجعل المدرب من كل مباراة (مباراة الموسم) ويغالي في تقديرها . وتنظيماً لذلك فإن المدرب يقوم بتقسيم المباريات وفقاً لأهميتها وقوتها ويقوم بإعداد فريقه لكل مباراة بطريقة منظمة في وقتها المضبوط ، وعند التحدث عن الخطط يجب أن نفرق بين خطة المباراة وخطط اللعب **فخطة المباراة تشمل:**

أولاً: العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة.

ثانياً: خطط اللعب (تاكتيك).

ثالثاً: طرق اللعب.

أولاً - العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة

١- قدرة الفريق

٢ - قوة الفريق المضاد

٣- الملعب

٤- الشمس

٥- الريح

٦- أرض الملعب

٧- الكرة

٨- مكان إقامة المباراة

ثانياً - خطط اللعب:

تستخدم كلمة خطط اللعب «تاكتيك» في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب.

و خطط اللعب في كرة القدم، تعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة. وتوجد الخطط دائماً مادام كان هناك زميل يعمل مع اللاعب لكي يترابط لبعدهما معاً، أو خصم

يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره، مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار.

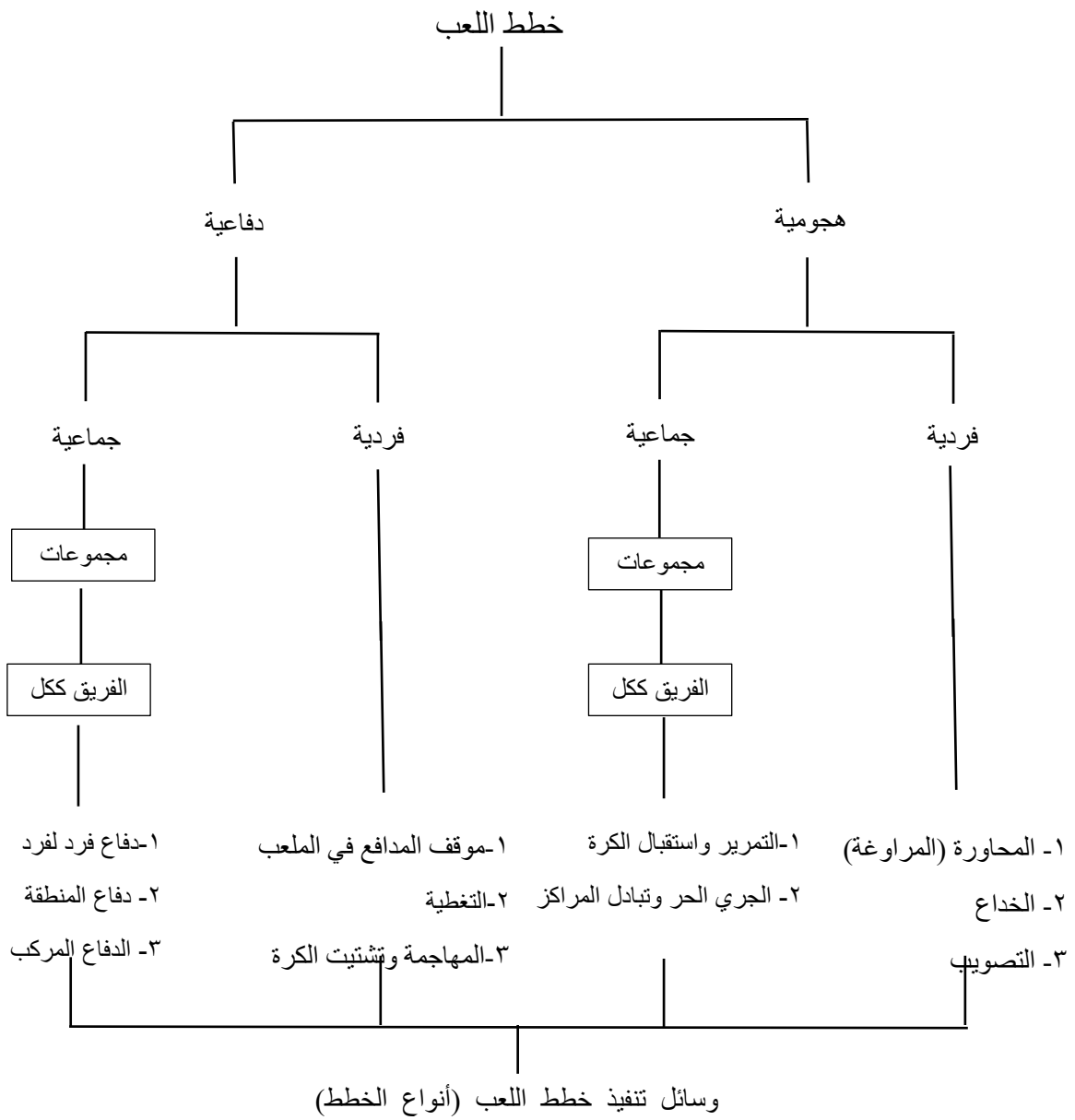
تقسيم خطط اللعب:

يقسم أغلب الباحثين خطط اللعب إلى:

اولا / خطط اللعب الهجومية ثانيا / خطط اللعب الدفاعية.

وتنقسم كل منهما إلى خطط لعب فردية وجماعية.

أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهي تسمى انواع الخطط



أولاً / خطط اللعب الهجومية

تهدف خطط الهجوم أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف. وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عالٍ من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع، وعلى العكس من ذلك فإنه من الصعب على المهاجمين أن يقوموا بالتخطيط لإصابة الهدف، ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين، وإن كان هذا لا ينفى الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح المباراة أو الفريق.

ولما كان الفريق الحائز على الكرة هو المهاجم، فإنه يكون لديه المبادأة، والميزة والفرصة في خلق وبناء الهجوم، وتحديد سرعته، واتجاهه، ومن الواضح أن يعمل الفريق على أن ينهي الهجوم لصالحه ما أمكن.

وتنقسم خطط اللعب الهجومية إلى :

* خطط الهجوم الفردية.

* خطط الهجوم الجماعية.

أ / خطط اللعب الهجومية الفردية:

في التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الإطار العام لخطط اللعب الهجومية .

وتنقسم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية إلى:

أولاً: المحاورة أو المراوغة.

ثانياً: الخداع.

ثالثاً: التصويب

أولاً - المحاورة أو المراوغة Dribbling

تهدف المحاورة إلى أغراض متعددة أهمها:

(أ) وضع الخصم في وضع يسمح للمهاجم بالتمرير لزميله بحرية .

(ب) المرور من مدافع والتخلص منه

(ج) أن تبقى الكرة مع الفريق. فهناك مواقف لا يستطيع فيها المهاجم أن يمرر الكرة لزملائه إذ يكونون في مراكز غير ملائمة لتمرير الكرة إليهم، ولذلك يجب أن يقوم المهاجم بالمحاورة.

ثانياً - التمويه والخداع:

تتميز كرة القدم الحديثة بدقة اللاعبين في أداء المهارات الأساسية والسرعة في اللعب، والعمل الجماعي، مع ارتباط كل ذلك بعنصر المباغتة الذي يعتمد على الخداع والتمويه وتوجد أنواع كثيرة من الخداع، وعلى المهاجم اختيار نوع الخداع الذي سيقوم به ضد المدافع وفقاً للقدرات الحركية والفنية والبدنية للمدافع بالنسبة لقدرات المهاجم نفسه. ولذلك يصبح الواجب أن يتعلم المهاجم أنواعاً كثيرة من الخداع ليتمكن من أن ينوع من طرق الخداع أثناء المباراة، ولا يقتصر على نوع واحد مما يجعل المدافع في حيرة دائمة. وهنا يجب أن نذكر أنه ليس المهم أن يتعلم المهاجم عدداً كبيراً من طرق الخداع

ولا يجيدها، لكن المهم أن يجيد عدداً معيناً من طرق الخداع يستطيع أن ينفذها بدقة أثناء المباراة ويكون لها التأثير المطلوب.

*** أنواع الخداع (التمويه).** يرتبط الخداع كما ذكرنا بالمهارات الأساسية المختلفة

وأهمها ما يأتي:

١ - الخداع مع السيطرة على الكرة أثناء الحركة.

٢ - الخداع مع المحاورة.

٣ - الخداع مع التميرير .

٤ - الخداع مع التصويب.

ثالثاً - التصويب:

التصويب هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر. واللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى. وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق الهدف من المباراة. وبدون تسجيل أهداف تصبح المباراة غير مثيرة. إن اهتزاز شبك المرمى يثير في الجمهور واللاعبين نشوة كبرى، لقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين، إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً، ومما لا شك فيه أن التدريب على التصويب أصبح يأخذ حالياً مكان الصدارة في التدريب اليومي، ويعطى المدرب الآن عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على إتقان التصويب وإجادته، وجميع التمرينات الفنية تنتهي دائماً بالتصويب.

*** وهناك مؤثران يحددان طريقة ومكان، وسرعة التصويب هما:**

١- المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من أماكن مختلفة بطريقة صحيحة

٢- خطط اللعب الفردية والجماعية.

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب

١ - العامل النفسي

٢ - العامل البدني

٣ - العامل الفني

الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاثة أسس تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب:

أولاً: كيف يصوب اللاعب؟

النقاط التالية يجب أن يراعيها اللاعب ويتصرف في الملعب تلقائياً بمقتضاها.

(أ) هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة؟

(ب) بأي قدم يصوب اللاعب " (يستحسن أن يكون التصويب بالقدم الداخلة بالنسبة للهدف).

(ج) ما هي طريقة التصويب؟ بمعنى بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة؟

(د) قوة وسرعة الركلة هل يركل اللاعب الكرة بقوة أم يركنها؟

(هـ) المباغتة والخداع عند التصويب ونتيجة للتدريب الواعي يستطيع اللاعب في لحظة سريعة وبدون تردد التصويب بالطريقة السليمة.

ثانياً: متى يصوب اللاعب؟

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

(أ) قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم

(ب) عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً .

(ج) عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.

(د) عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.

(هـ) عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

ثالثاً: أين يصوب اللاعب؟

من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب، يعنى ذلك:

(أ) أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.

(ب) يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

(ج) تصوب الكرة غالباً أرضية إلا إذا كان حارس المرمى قصيراً فيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة.

و يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضاً . . وهذه الأسس يجب أن يعلمها المدرب للاعب، وأن يعرفها اللاعب نظرياً ليتصرف وفقاً لذلك عملياً في الملعب. ففي الأرض الطينية لا تصوب الكرة أرضيه والعكس بالعكس.

ب / خطط اللعب الهجومية الجماعية:

إن الخطط والتحركات الفردية رغم أهميتها ليست لها الخطورة الكبيرة التي يتسم بها اللعب الجماعي الذي يشكل الخطر الحقيقي على الدفاع، واللعب الجماعي يتطلب تعاون ومساعدة كل لاعب لزميله، وهذا يعنى تكاتف الأحد عشر لاعباً في الفريق في تناقل الكرة بينهم بالسرعة والقوة المناسبة مع الدقة والحرص على عدم فقد الكرة حتى يتقدموا إلى مرمى الفريق المضاد بغرض تسجيل هدف إن أمكن. واللعب الجماعي الهجومي يقتضى من المدافعين التركيز ليس فقط على الكرة بل على المهاجمين أيضاً، مما يشتت انتباههم نوعاً، كما أن اللعب الجماعي يجعل الفريق الحائز على الكرة يبذل مجهوداً أقل وتتحرك الكرة بينهم في ترابط محكم نحو مرمى الفريق المضاد أي أن التميريرات تكون للأمام بعمق

التمريرات العرضية أو الخلفية فلا تستعمل كثيراً ولكن وفقاً لخطة تهدف إلى فتح الثغرات أما أو فتح اللعب.

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية هي:

١- التمرير:

مما لا شك فيه أن التمرير بين لاعبي الفريق الواحد هو عصب اللعب الجماعي فبدون التمرير يصعب تحرك الفريق نحو هدف الفريق المضاد. ودقة التمرير وطريقته تميز الفرق بعضها من بعض.

٢- استقبال الكرة:

يتميز اللعب الحديث باللعب المباشر في أغلب الأحيان واللعب المباشر يستدعي من اللاعب أن ينظر نظرة شاملة سريعة على الملعب قبل أن يستقبل الكرة ليستطيع أن يدرك مراكز زملائه في الملعب وتحركاتهم ثم يجرى نحو الكرة لاستقبالها ، ولا ينتظر الكرة حتى تأتي إليه، ويعقب ذلك التمرير المباشر بدقة وبالطريقة المناسبة.

٣- الجري الحر وتغيير المراكز:

وهو جرى اللاعب للتخلص من الخصم حتى يمكنه أن يستقبل الكرة بدون إعاقة أو مشاركة منه، وذلك حتى يكون أمام اللاعب فسحة من الوقت والمكان تمكنه من لعب الكرة بحرية، وبالذقة المطلوبة. وتغيير اللاعب لمكانه وتبادل المراكز مع زميله له نفس غرض الجري الحر، وهو التخلص من المدافع، أو الهروب من رقابته والجري الحر وتغيير الأماكن، وتبادل المراكز بين المهاجمين يعمل على خلخلة الدفاع وتفككه، مما يسهل تنفيذ الخطط الهجومية، ويسهل للاعب التمرير للزميل بالطريقة البنائية المناسبة.

انواع الهجوم الجماعي:

يصبح الفريق مهاجماً بمجرد استحوازه على الكرة من الفريق المنافس ويكون الهجوم نوعين:

(أ) الهجوم المضاد: وهو الهجوم المفاجئ والسريع للفريق والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. كتمرير كرة طويلة إلى لاعب مهاجم متقدم أو سرعة التمريرات وقلة عددها للوصول إلى نقطة أمام المرمى المنافس يمكن للمهاجم أن يصوب منها قبل عودة المدافعين لمراكزهم.

(ب) الهجوم المنظم والمنتدج: وهو الهجوم الذي يقوم به الفريق بطريقة منظمة (بناء) عندما يكون دفاع الخصم مركزاً . وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع المضاد

صفات الهجوم الناجح:

- ١- التغيير من التميرير القصير إلى التميرير الطويل وبالعكس
- ٢- تغيير سرعة وتوقيت الهجوم.
- ٣- تغيير اللعب من جانب الملعب إلى الجانب الآخر.
- ٤- يكون اللعب في منتصف الملعب متوسط السرعة، أما أمام هدف الفريق المنافس فيجب أن تزداد سرعة اللعب حيث يجب أن تكون التميريرات قوية وسريعة.

الخطط الهجومية من المواقف الثابتة:

هناك تحركات تتكرر دائماً في المباريات تحت نفس الظروف وهي ما نسميه بالمواقف الثابتة، وسنتكلم هنا فقط عن المواقف الثابتة المهمة والتي كثيراً ما تحدد نتيجة المباراة.

أولاً - الركلة الركنية:

في كرة القدم الحديثة لم تصبح الضربة الركنية لها خطورتها السابقة بعد أن اصبح الدفاع في طرق اللعب الحديثة منظماً بحيث لا يمكن إصابة الهدف إلا إذا كان الهجوم يقوم بعمل جماعي ممتاز جداً.

الخطط الهجومية من الضربة الركنية:

- ١ - كقاعدة عامة يجب أن يضرب اللاعب الكرة بحيث تسقط بعيداً عن متناول حارس المرمى، وبحيث لا تكون أمامه الفرصة لالتقاطها أو إبعادها ما أمكن
- ٢- يجب أن تكون أماكن المهاجمين قوساً أمام مرمى المنافس حتى لا تخرج الكرة خلف أو بعيداً عن المهاجمين، ويقف لاعبان أمام المرمى.
- ٣ - يجب أن يتحرك المهاجم يمينا وشمالاً وأماماً وخلفاً قبل أن تلعب الركلة الركنية حتى ينتشتت تركيز المدافع الذي يراقبه فهو إما ينظر إلى الكرة وإما ينظر إلى المهاجم المتحرك. ووقوف المهاجم ساكناً قبل ركل الكرة يجعل المدافع يركز على الكرة وفي نفس الوقت ينظر بجانب عينه على المهاجم

ثانياً - الركلة الحرة:

قد تحدد الركلة الحرة نتيجة المباراة لو تصرف الفريق المهاجم بمهارة وذكاء وعموماً : يجب ، أن تؤدي الركلة الحرة بسرعة قبل أن يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم للدفاع وتكون هذه السرعة ممكنة بالأخص في منتصف الملعب . إذ أن الدفاع في هذه المنطقة لا يحاول غالباً إبطاء المباراة وبالعكس، فبالقرب من المرمى كثيراً ما يقوم أحد لاعبي الدفاع بمحاولة تأخير اللعب حتى يأخذ زملاؤه أماكنهم، وهنا يستحسن اللعب وعدم إعطائهم هذه الفرصة.

ثالثاً - رمية التماس:

قد لا تحدد رميات التماس نتيجة المباراة، ولكن إذ كانت قريبة من المرمى وتؤدي بدقة خطية فقد تكون سبباً في إصابة مرمى الخصم. وكثير من اللاعبين يفضل أن يلعب الكرة إلى زميل قريب يقوم هو بدوره بالتميرير ثانياً إلى اللاعب الذي لعب التماس بعد دخوله الملعب ولكن إذا كانت رمية التماس قريبة من المرمى فإن لعب الكرة باليد إلى أحد المهاجمين زملاء الذين يجيدون لعب الكرة بالرأس يكون ذا فاعلية أكثر.

ثانياً / خطط اللعب الدفاعية:

من المعروف أن للخطط الهجومية أهميتها الكبرى للفريق والخطط الهجومية تحقق الفريق النصر على الفريق الآخر، ولكن من المؤكد قطعاً أن الدفاع أهميته الواضحة في منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أهداف في مرمى الفريق، وبذلك يمنع الخصم من تحقيق هدفه من المباراة، بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل، فكل هدف يدخل في مرمى الفريق يستدعي أن يقوم هجوم الفريق بتسجيل هدف نظيره حتى يمكنه التعادل أو هدفين لكي يفوز بالمباراة، وفي نفس الوقت فإن الدفاع المتين المنظم يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة ومنظمة.

والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم أنه لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بطريقة سليمة، بل يجب أن يشارك أفراده بالتناوب في الهجوم، وهذا يقتضى أن تكون تحركاتهم في الملعب بطريقة واعية وسليمة وأن يغطي اللاعبون بعضهم البعض.

وخطط اللعب الدفاعية تنقسم كما ذكرنا إلى نوعين:

(أ) خطط اللعب الدفاعية الفردية.

(ب) خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

أ - خطط اللعب الدفاعية الفردية:

تلعب خبرات اللاعب دوراً كبيراً في اللعب الدفاعي، واللاعب المحنك يستطيع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين أقدام الفريق المنافس، فيستطيع بخبرته أن يتصرف بطريقة سليمة، سواء في أخذ المكان المناسب للدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب. وكقاعدة فإن كل لاعب من لاعبي الدفاع يجب أن يراقب لاعباً من الفريق المضاد، وأن يعرف جيداً مهام مركزه. وفي حالة عدم إدراك لاعب الدفاع واجباته الدفاعية يصبح لاعب الهجوم المضاد موضع خطورة - والمفروض أن يكون مراقباً من لاعب الدفاع، وقد يتسبب هذا في إيجاد نوع من الخلطة أو الدربة في دفاع الفريق، لذلك فإن وسائل تعليم خطط الدفاع الفردية مهمة، ويجب أن تنمى بحيث يكتسي لاعب الدفاع خبرات كثيرة تساعده على أداء واجبات مركزه داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

ويأتي في المقام الأول عند التدريب على الخطط الدفاعية الفردية أن يقوم المدرب بإعطاء لاعبي الدفاع التوجيهات والإرشادات النظرية أولاً على السبورة أو لوحة التدريب حتى يستطيع اللاعب أن يتصور تحركاته في اللعب بطريقة سليمة، وكذلك مهام واجبات مركز اللاعب.

وأثناء التدريب يكتسب اللاعب خبرات كثيرة ومتنوعة من حسن تنفيذ وسائل الدفاع وأخذ الأماكن السليمة في الملعب عندما تكون الكرة في أماكن مختلفة أثناء المباراة.

وسائل الدفاع الفردي يمكن تقسيمها إلى:

١- موقف المدافع في الملعب:

وموقف اللاعب المدافع بالنسبة لتحرك الكرة أساس الدفاع الناجح، فالفروض أن يكون المدافع دائماً في المكان المناسب الذي يستطيع منه أن يبدأ الدفاع عن مرماه. ويتميز الموقف الذي يتخذه المدافع في الملعب بأنه

- يستطيع أن يقلل ويضيق المساحة التي يستطيع الخصم المهاجم أن يتحرك فيها (يقفل عليه).

- أنه يستطيع في نفس الوقت أن يقطع أو يشتت الكرة المتجهة إلى المهاجم.

- أن يكون اللاعب في موقف مناسب لكي يستطيع أن يساعد الزميل الذي في موقف خطر - وهذا يعني أن المهاجم إذا مر من مدافع يكون المدافع الآخر في موقف يستطيع منه أن يغطي زميله مباشرة بأن يهاجم اللاعب المهاجم ولا يبقى ساكناً. وموقف اللاعب مهم جداً سواء في الدفاع بطريقة المنطقة أو بطريقة فرد الفرد، كما سنذكر في خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

٢- التغطية ومراقبة المنافس:

كقاعدة عامة في الدفاع يجب على كل فرد في الفريق أن يغطي زميله عندما يكون الخصم مهاجماً ومستحوذاً على الكرة. وفي كرة القدم تنتقل الكرة دائماً من فريق إلى آخر وبذلك ينتقل الفريق من الهجوم إلى الدفاع والعكس بالعكس. وخلال ذلك يحاول المهاجم أن يتخلص من المدافع ما أمكن. وهذا يلقي كثيراً من العبء على خط الوسط، فهو ينتقل من الهجوم إلى الدفاع باستمرار وبسرعة. وعلى خط الظهر أن يقوم دائماً بتغطية خط الوسط هذا الانتقال المستمر السريع في الكرة الحديثة بين الهجوم والدفاع يلقي عبئاً بدنياً كبيراً على اللاعبين، لذلك أصبح من واجب لاعبي الهجوم أن يشاركوا أيضاً في الدفاع بمعنى أنه أصبح على المهاجمين أن يغطوا المدافعين تارة، و يتبادلوا المراكز معهم تارة أخرى والتغطية المستمرة الواعية القوية للفريق دفاعاً عن مرماه لها أثرها النفسي القوي على هجوم الفريق.

العوامل التي تتوقف عليها المسافة بين المدافع والمهاجم عند التغطية والمراقبة:

١- بعد الكرة: فإذا كانت الكرة بعيدة عن اللاعبين بعدت المسافة بين المدافع والمهاجم نوعاً ما. وكلما اقتربت الكرة اقترب المدافع من المهاجم وزادت رقابته له. وعادة المسافة بين المدافع والمهاجم تساوى طول ذراع المدافع تقريباً.

٢- طريقة لعب الكرة: فالتمريرات الأرضية تستدعي أن يكون المدافع قريباً من المهاجم، أما الكرات العالية فتأخذ وقتاً أطول ولا تستدعي أن يكون المدافع مقترباً من المهاجم، وهذا يتوقف على توقع اللاعب المدافع لعب المهاجم الكرة.

٣- مكان اللاعبين من الملعب وبعدهما عن الهدف: فإذا كان المدافع والمهاجم قريبين من الهدف أصبح لزاماً على المدافع أن يكون ملاصقاً للمهاجم حتى يمنعه من استقبال الكرة أو لعبها لخطورة ذلك، أما إذا كانا في منتصف الملعب فيمكن أن تزداد المنافسة بينهما نوعاً.

٤- المعرفة الجيدة لصفات المنافس: فالمهاجم السريع يجب أن يحذر منه المدافع بحيث يكون في موقف، قريب من هدفه نوعاً. ومع المهاجم الذي يجيد المراوغة يجب أن يقف المدافع ملتصقاً به حتى يستطيع أن يقطع الكرة من أمامه قبل استلامها والمراوغة بها .

٣ - مهاجمة المنافس وتشتيت الكرة:

تتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس لقطع - أو تشتيت - الكرة منه على نقطتين أساسيتين:

١- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.

٢- تغطية المدافع للاعب المهاجم (المراقبة).

و بدون هاتين النقطتين يصبح قطع أو تشتيت الكرة من الخصم محدوداً.

ومهاجمة المنافس يكون لها غرضان مختلفان:

١- تشتيت الكرة من أمام الخصم وخصوصاً في المواقف الخطرة أمام مرمى اللاعب المدافع

٢- محاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم المهاجم لبدء هجوم مضاد من فريق اللاعب المدافع

ومن الطبيعي أن الغرض الثاني من المهاجمة هو الأهم والأعم والهدف الأساسي من مهاجمة الخصم، ولكن توجد لحظات يكون فيها من الأسلم استخدام الغرض الأول تبعاً لمبدأ (الأمان يأتي أولاً) ومن المحقق أن هجوم الفريق المدافع لا يستطيع القيام بواجبه الهجومي إذا لم يستطع الدفاع توصيل الكرة إليه وقام فقط بالدفاع بغرض تشتيت الكرة.

من هذا المفهوم لواجبات المدافع يمكننا أن نحكم على نوعية لاعب الدفاع، فإذا كان المدافع ناجحاً في ربط خطط الدفاع يخطط الهجوم وفي نفس الوقت يعرف متى يقوم بتشتيت الكرة في الوقت المناسب يكون لاعباً ممتازاً. ولا يتأتى هذا إلا مع المران الكثير واكتساب الخبرات أثناء التدريب والمباريات والتعلم من المشاهدة للاعبين والمدافعين الممتازين.

المدافع الممتاز يتصف بصفات معينة يحسن استخدامها أثناء المهاجمة وهي:

أولاً: الاستعدادات البدنية: وخاصة الصفات الآتية:

* السرعة، وتشمل سرعة التلبية ، وسرعة الحركة ، وسرعة الجري والوثب.

* الرشاقة والمرونة في الحركة عند المهاجمة

* القوة وتشمل قوة الوثب واستخدام الجسم بقوة ولكن بحيث لا يؤدي المنافس ووفقاً لقانون كرة القدم.

ثانياً : صفات نفسية:

* الهدوء ويرود الأعصاب

* المثابرة والكفاح والشجاعة في مهاجمة الخصم.

* تقدير صفات المهاجم وعدم تأثره نفسياً بها إلى حد كبير. استخدام عقله وتفكيره أثناء الكفاح لتخليص الكرة من الخصم

* التصميم - التوقع الصحيح - القدرة على الملاحظة كبر زاوية الرؤية التركيز

* القدرة على التقدير السليم الموقف الخبرة الكبيرة.

ثالثاً: صفات مهارية فنية:

* المهارة الحركية العالية التي تتمثل في الفقه والإتقان عند استقبال الكرة. والسيطرة عليها، بالإضافة إلى المقدرة المهارية العالية في ضربات الكرة بالرأس واللعب المباشر

* المهارات الأساسية البدنية كالقدرة على الجري السريع من الوقوف مع المقدرة على تغيير الاتجاه فجائياً، والقدرة على الوثب بطريقة سليمة، والمهارة في استخدام الجذع في التمويه

مبادئ الدفاع الفردي:

* ادرس خصمك واجمع نقاط قوته وضعفه والعب وفقاً لمواطن قوتك، وضد نقط ضعفه، وفي نفس الوقت لا تظهر نقط ضعفك للخصم.

* اخذ الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة، وقم عندئذ بمهاجمته.

* هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.

* لتكن مهاجمتك للخصم سريعة ومفاجئة ومن مسافة قريبة.

* لا تركز على الخصم وتستجيب لحركات جسمه، وإنما المهم أن تركز على الكرة نفسها، وخاصة إذا كان الخصم الذي أمامك يجيد الخداع والتمويه.

* كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع وخاصة الظهيرين الزحلقة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم الذي يجيد المحاورة. ولكن يجب أن يضع المدافع في اعتباره أن هذه الزحلقة لا تؤدي إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى لمحاولة أخذ الكرة.

* من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكي يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك الخارج، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه. ويعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التي بين رجل المهاجم وبين مرمى فريقه

* على المدافع أن يحترس ويراقب الرجل القوية التي يلعب بها المهاجم ويحاول أن يجعله يلعب بالرجل الضعيفة.

* على المدافع أن يهاجم الخصم من مسافة بعيدة عن المرمى بقوة ويكون اقترابه ببطء ثم يهاجم فجأة عندما تصبح المسافة قريبة

* عندما لا يستطيع المهاجم السيطرة على الكرة عند استلامها يقوم المدافع بمهاجمته بسرعة مباشرة قبل أن يستطيع أن يسيطر المهاجم على الكرة ثانية.

* يجب على المدافع أن يهاجم المنافس المهاجم بقوة عندما لا تكون لدى المنافس الفرصة لكي يمرر الكرة إلى زملائه المهاجمين والمراقبين من المدافعين الآخرين وفي نفس الوقت لا تكون عنده فرصة للمحاورة أيضاً.

* تكون المهاجمة بالمكافئة مؤثره إذا قام بها الدافع والمهاجم مرتكزا على قدمه الخارجية

* تكون المكاتفة ذات فاعلية إذا قام بها المدافع أيضاً في اللحظة التي يحاول فيها المهاجم السيطرة على الكرة. ففي هذه اللحظة يكون الخصم واقفاً على قدم واحدة مما يسهل معه عن طريق المكاتفة جعله يفقد توازنه وسيطرته على الكرة.

* على المدافع المتأخر والظهير الحر أن يوجه زملاءه وفي نفس الوقت يجب على كل فرد من أفراد الدفاع ملاحظة تحرك زميله. على اللاعب المدافع إذا تخطاه المهاجم أن يجرى نحو مرماه بسرعة ليأخذ مكانه في الدفاع.

* يجب أن يعمل المدافع على ربط دفاع رجل لرجل بدفاع المنطقة، فيكون موقفه بحيث يغطي المهاجم المضاد وفي نفس الوقت يستطيع أن يهاجم خصماً آخر يكون قد تخطى زميله المدافع. وبذلك يكون عمل المدافع مراقبه المهاجم وتغطية زميله أيضاً.

* عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من المدافعين يكون من واجب الدفاع عدم مهاجمة المنافسين المهاجمين، ولكن يكون من واجبهم فقط محاولة إعاقة تقدم المهاجمين وتأخير تحركاتهم حتى يعود زملاؤهم المدافعون للمساعدة في الدفاع

* عندما يشترك المدافع في الوثب عالياً لمحاولة ضرب الكرة بالرأس، يجب أن يثب قبل الخصم، لأن اللاعب الذي يقفز أولاً يجعل اللاعب الآخر لا يستطيع القفز عالياً كما يجب بسبب الاحتكاك بين الجسمين.

ب - خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

يعتمد الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء واجباته وعند بداية لعب الفرق بطريقة الظهير الثالث ظهرت أهمية تغطية لاعبي الدفاع ومساعدة بعضهم لبعض ومنذ ذلك الحين أصبح ذلك مبدأ أساسياً وقاعدة يعمل بها في جميع طرق اللعب المختلف ومع أن الواجب الأساسي لكل لاعب دفاع مراقبة لاعب مهاجم معين وفقاً لطريقة اللعب فقد أصبح أيضاً من واجب لاعب الدفاع مساعدة زميله المدافع وتغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد المدافعين اقتضت في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم لمساعدة الدفاع بحيث يصبح دائماً عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين بلاعب على الأقل.

ويقتضى تعليم الدفاع الجماعي تفهماً دائماً من لاعبي الدفاع لطرق الدفاع نظرياً وعملياً، وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة، هذا بالإضافة إلى تعلم كل لاعب في الدفاع واجبات مركزه نظرياً وعملياً.

هذا الفهم والإدراك لاستخدام الطرق الجماعية في الدفاع يمكن الوصول إليه عن طريق الشرح النظري على السبورة، ثم يعقب ذلك شرح عملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب وعمل نموذج جيد لطرق الدفاع.

وسائل الدفاع الجماعي:

أولاً : دفاع رجل لرجل:

وفي هذه الطريقة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب مهاجماً معيناً، وأن يستخلص الكرة من المهاجم أو يشتتها، أو يحمي هدفه. عموماً فدفاع رجل لرجل هام وأساسي في المنطقة الخطرة داخل وحول منطقة جزاء الفريق المدافع، بل هي الأفضل حالياً لدى كثير من مدربي الفرق الكبيرة لفاعليتها في الدفاع

ثانياً : دفاع المنطقة

تلعب طريقة دفاع المنطقة دوراً كبيراً في أغلب اللعب المختلفة، ومع أن طرق اللعب الحديث تتطلب من لاعب الدفاع أن يمزج بين طريقة دفاع لاعب للاعب وطريقة دفاع المنطقة إلا أن الأخيرة لها أهميتها وخاصة إذا كان لاعبو الهجوم في لحظة ما أكبر من عدد المدافعين ويكون أساس الدفاع حينئذ محاولة تعطيل سرعة هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقي أفراد المدافعين من العودة للمساعدة في الدفاع كما ذكرنا سابقاً

ثالثاً: الدفاع المركب:

الدفاع المركب هو الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. ومن الواضح أن دفاع رجل لرجل يأتي قبل دفاع المنطقة، ولكن طرق اللعب الحديثة تقتضى من لاعبي الدفاع التعاون، وهذا يتطلب أن يتحول اللاعب المدافع من دفاع فرد لفرد إلى تغطية زميله المدافع في لحظة الخطر، ومن هنا نشأ الدفاع المركب. والدفاع المركب هو مقياس حقيقي لمقدار الفهم الصحيح للاعب الدفاع للخطط والتعاون الجماعي في الدفاع وإنه لمن سوء التصرف، والفهم الخاطيء أن يلزم مدافع مهاجماً ملازمة تامة طوال وقت المباراة، رغم عدم أهمية ذلك في بعض أوقات المباراة من الناحية العملية، بل كثيراً ما يؤثر هذا تأثيراً سلباً على لعب الفريق الجماعي.

وهنا يجب أن نؤكد ثانية أن دفاع المنطقة مكمل لدفاع رجل لرجل وأنه يجب أن يتم المزج بينهما وفقاً لمقتضيات سير اللعب.

تنظيم الدفاع:

التسلل كطريقة لمساعدة الدفاع:

أصبح التسلل منذ عام ١٩٢٥ إجراء خططياً مؤثراً أحياناً لكسر هجوم الخصم ومن الطبيعي ألا يستخدم التسلل كإجراء خططي دفاعي إلا في حالات محددة، وهو لا يعتبر مبدأ خططياً وإن كان يمكن أن يكون إجراء طارئاً في الدفاع. ويمكن أن يكون التسلل ناجحاً ضد المهاجم المتسرع أكثر من اللازم. ويتوقف نجاح استخدام التسلل كطريقة دفاعية مؤقتة على الفهم الكامل والتجانس بين خط الظهر وإلا أصبح وبالاً على الفريق وتسبب في هزيمته.

الحائط ضد الضربات الحرة:

يقوم الفريق المدافع بعمل حائط عندما تكون هناك ضربة حرة قريبة من مرمى فريقهم، ويكون مكان الكرة مناسباً ليقوم الفريق المضاد بالتصويب مباشرة. وكقاعدة عامة يجب أن يسرع الدفاع بعمل الحائط ليحمي مرماه. ومن واجب المدرب أن يمرن الفريق على عمل الحائط ويعرف كل لاعب مكانه بالضبط من الحائط وما سيقوم بعمله بمجرد لعب الكرة وأن يكرر التمرين حتى يتقن كل لاعب واجبه تماماً. وكثيراً ما نجد فرقاً لا تعرف كيف تقف لعمل الحائط مما يسهل على اللاعب الماهر المحنك أن يصوب إلى الهدف، وكثيراً ما يحرز هدفاً. لذلك يجب مراعاة ما يأتي عند عمل الحائط.

الدفاع أثناء الضربة الركنية:

قاعدة عامة أساسية يقف حارس المرمى أثناء الضربة الركنية قريباً من الزاوية البعيدة (بالنسبة للركن الذي به الكرة) من المرمى وأمام خط المرمى (متر تقريباً)

وفي هذا الموضع يستطيع أن يرى الكرة جيداً وأن ينصرف التصرف المناسب الدفاع عن مرماه. ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة العالية التي تسقط داخل منطقة والوثب لمسك الكرة أو ضربها.

خطوات التدريب على خطط اللعب:

أولاً الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية. ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية، وشرح خطة اللعب، وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أدائه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على السبورة يعنى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي .

ثانياً - التدريب في الملعب

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتمتنة وتؤدي بألية.

ثالثاً - التطبيق في المباريات التجريبية

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصباً على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية. وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط، ومقدار تنفيذهم لها. وإصلاح ما يجب إصلاحه، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

رابعاً - التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية، الدفاعية والهجومية، ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

الأسس التي يتوقف عليها سلامة تنفيذ الخطط الجماعية:

(أ) اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

(ب) قدرة اللاعبين ومهارتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم

(ج) أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية. وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه في الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية.

(د) الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط

١ - اللعب بدون كرة :

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة وذلك بطريقة خلطية مدروسة وبطريقة سليمة. هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب، فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى؟

٢ - اركل الكرة ثم اجر:

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفه في مكانه بعد تمرير الكرة.

٣ - اجر إلى الكرة:

ويعنى هذا عدم انتظار اللاعب للكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها، وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي قد يصل إليها قبله إذا لم يجر إليها ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقي نظرة شاملة على الملعب قبل الجري ليعرف مواقف زملائه ومنافسيه.

٤ - الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم الذي أخذها منه في محاولة لاستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفي هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل يمنع اللاعب الذي أخذ منه الكرة، من أن يلعبها بحرية.

٥ - تغطية الزميل:

من النقاط الخطئية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطى زميله المدافع.

٦ - الهجوم المضاد من الدفاع:

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا في المواقف الخطرة) وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد ليبدأ منها فريقه هجوماً مضاداً منظماً. ووفقاً لحسن إدراك الدفاع. وتفهمه لسير المباراة يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

٧ - استخدام الجذع استخداماً صحيحاً :

ذلك بأن يقوم المدافع بكتف المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة. وكذلك الكرة يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة

٨ - اللعب المباشر:

أنه لا وهذا يعنى . يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجرى بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطئية فردية.

٩ - مساعدة الهجوم للدفاع:

كما أن الدفاع يتقدم لمساعدة الهجوم، فعلى الهجوم أيضاً الرجوع لمساعدة الدفاع ونخص بالذكر الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهيرين أو الدفاع.

١٠ - الجري المتقاطع لاستلام الكرة:

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث لكثرة تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع.

١١ - الجري المفاجئ من المدافع:

يتحرك للداخل ليسحبه معه، وهذه نقطة خطئية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار، وهي يجرى اللاعب نحو الكرة التي تمرر إليه بسرعة، مما يعطيه زمناً ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية، وفي نفس الوقت فإن تأخر اللاعب الذي يكون المهاجم قد هرب منه، يعطى المهاجم الوقت لكي يستطيع أن يتصرف في الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع.

١٢ - تغيير سرعة اللعب:

إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخطئية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات، وهي ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها، وبالإضافة على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة مما لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة لصالحه