

## الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

### المحاضرة الثامنة (The eighth lecture) لعب الكرة بالرأس والدرجة

#### ثبت محتويات المحاضرة

هـ. لعب الكرة ( المناولة ) بالرأس (The kicking in head) أو (Header)

❖ لعب الكرة بالرأس (The kicking in head) تنقسم إلى :-

أولاً : لعب الكرة بالرأس من الثبات.

❖ تعلم أداء لعب الكرة بالرأس من الثبات

ثانياً : لعب الكرة بالرأس من الحركة

❖ تعلم أداء لعب الكرة بالرأس من الحركة

ثالثاً : لعب الكرة بالجبهة مع الارتماء خلفها

❖ تعلم لعب الكرة بالجبهة مع الارتماء خلفها

٣-٣-٢ مهارة الدرجة (الجري بالكرة) Dribble

٣-٣-٢-١ مفهوم الدرجة

٣-٣-٢-٢ أنواع الدرجة

٣-٣-٢-٣ طريقة تعلم أداء أنواع الدرجة

٣-٣-٢-٤ تمارين تطبيقية لمهارة الدرجة

## المحاضرة الثامنة The eighth lecture

### هـ. لعب الكرة ( المناولة ) بالرأس (The kicking in head) أو (Header)

اتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعدّ قدماً ثالثاً للاعب حيث أن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة وأن نتيجة المباراة تتأثر إلى حد كبير بمدى اتقان اللاعب لهذه المهارة، لذلك أصبحت هذه المهارة مهمة للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفي مواقف كثيرة تكون مهارة لعب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تلائم التصرف المطلوب

ولعب الكرة بالرأس أو (Header) من المهارات (Skills) المهمة التي يجب أن يتقنها لاعبي كرة القدم بمختلف مراكزهم وأماكنهم وادائها بمختلف اتجاهات اللعب للأمام أو للخلف أو للجانب أو للأمام، سواء لغرض التهديف أو المناولة أو لتبديد وتشيت الكرات.

#### ❖ لعب الكرة بالرأس (The kicking in head) تنقسم إلى :-

أولاً : لعب الكرة بالرأس من الثبات.

ثانياً : لعب الكرة بالرأس من الحركة.

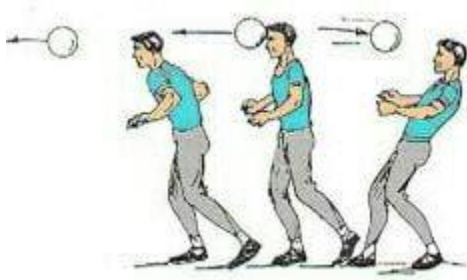
ثالثاً : لعب الكرة بالرأس من الارتقاء.

أولاً : لعب الكرة بالرأس من الثبات.

❖ تعلم أداء لعب الكرة بالرأس من الثبات

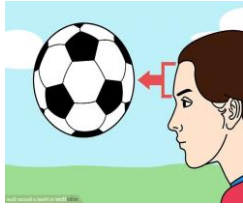
## الفصل الثالث (الإعداد المهاري) : المحاضرة الثامنة : لعب الكرة بالرأس ومهارة الدرجة

م.م مصطفى بحر موسى



- يقف اللاعب القدمان متباعدتان في وضع مريح ومنتزن مع انثناء قليل بالركبة، مواجهها لمسار قدوم الكرة.
- عند لحظة لعب (مس) الكرة (بالجبهة) يقوم اللاعب بالآتي:-

- يتحرك (يمتد) الجزء العلوي من الجسم (الذراع ، الرقبة) للخلف مع حدوث تقوس بسيط للخلف مع ثني قليل للركبتين.
- يتم الدفع للأمام (باستخدام حركة مد الرجلين والذراع) للعب الكرة بمنتصف الجبهة في الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه.



- النظر : يكون في اتجاه الكرة وتحريك الرأس خلفها بواسطة الرقبة.
- المتابعة : متابعة الكرة للأمام والنظر لاتجاه التمرير أو التهديف.
- لزيادة قوة الركلة تجذب الذراعان للخلف بسرعة للمساعدة في تقدم الذراع سريعا للأمام. في حالة لعب الكرة بجانب الجبهة لتوجيهها إلى أحد الجانبين يلف الذراع للجانب المطلوب توجيه الكرة إليه.

### ❖ تمارين تعليمية للعب الكرة بالرأس من الثبات

١. تأدية الوضع الصحيح بدون كرة.
٢. لعب الكرة المعلقة بخيط متين بالرأس في اتجاهات مختلفة.
٣. لعب الكرة إلى حائط أو زميل بمقدمة الجبهة أو جانبها وتكرار التمرين.

### ثانياً : لعب الكرة بالرأس من الحركة (من الاقتراب)

- تؤدي هذ المهارة عندما يكون ارتفاع الكرة أعلى من مستوى رأس اللاعب، حيث يضطر اللاعب للقفز على قدم واحدة أو القدمين للعبها برأسه، ويتطلب ذلك منه:-
- سرعة في الأداء.

- تنظيمياً في التوقيت.

- مرونة كاملة في عضلاته تمكنه من تطويح الجذع والرقبة في الهواء بطريقة صحيحة.

### ❖ تعلم أداء لعب الكرة بالرأس من الحركة (الاقتراب)



• يقترب اللاعب بالجري تجاه قدوم الكرة.

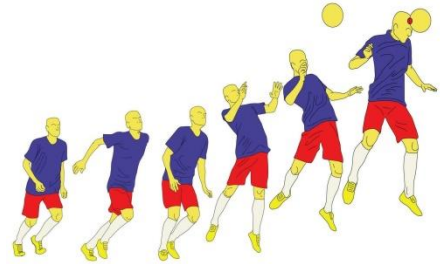
• في نهاية الاقتراب أي في الخطوة الأخيرة يزداد

انثناء الركبتين قليلاً من الوضع إماماً ويضرب

اللاعب الأرض بقدم واحدة أو بالأثنين معاً ليقفز.

• الدفع : يتم الدفع بقوة وسرعة ونقل الحركة من الرجلين للجذع بقوة وبمساعدة الركبة

الذراعان بالحركة للأمام والأعلى في اتجاه حركة الوثب لرفع مركز ثقل الجسم عالياً.



• مع تقوس الجزء العلوي من الجسم خلفاً ثم دفع

الرأس للأمام بقوة.

• الذراعان : تساعد الذراعان الأداء من خلال

حركتهما للخلف أثناء لعب الكرة بالجبهة.

• العينان : العينان مفتوحتان والنظر في اتجاه الكرة.

• الهبوط : يتم متابعة الحركة وهبوط اللاعب على الأرض بقدم واحدة أو القدمان معاً مع

حدوث ثني في مفاصل الرجل لامتصاص حركة الجسم الهابط للأسفل.

• يتم توجيه الكرة لأعلى أو لأسفل من خلال التحكم باتجاه جبهة الرأس.

### ❖ التمرينات التعليمية للعب الكرة بالرأس من الحركة (الاقتراب)

١. التدريب على القفز لأعلى باستعمال قدم الارتقاء ثم القدمين من الثبات وأثناء الجري.

٢. تأدية الطريقة بدون كرة.
٣. تأدية الطريقة السابقة بواسطة كرة معلقة بحبل.
٤. تأدية الطريقة بواسطة كرة مقذوفة من المدرب أو زميل.
٥. تأدية الطريقة السابقة مع مهاجمة لاعب منافس يحاول لعب الكرة برأسه، وفي هذه الطريقة يمكن لعب الكرة إلى أحد جانبي رأسه، وذلك بلف الجذع إلى الجانب المطلوب توجيه الكرة إليه قبل لمس الكرة مباشرة.

### ثالثاً : لعب الكرة بالجبهة مع الارتماء خلفها



من المسلم به دائماً انه يتعين على اللاعب مهاجماً كان أم مدافعاً ان يلعب الكرة بقدمه طالما كان ذلك في مقدوره، ولكن هناك من الكرات وخاصة متوسطة الارتفاع منها ما يصعب على اللاعب ان ينالها بقدمه ليعبدها عنه أو عن مرماه أو يقوم بالتهديف أو المناولة لزميله.

### ❖ الأخطاء الشائعة عند أداء أنواع لعب الكرة بالرأس

١. لعب الكرة بأي جزء من الرأس بخلاف الجبهة، ويرجع ذلك إلى خوف اللاعب أو عدم ميل جزعه للخلف.
٢. ضعف اللعبة نتيجة لتحريك الرأس بواسطة الرقبة فقط.
٣. عدم ثني الركبتين قليلاً قبل لعب (مس) الكرة، حيث يعتمد اللاعب على حركة تطويح الجذع والرقبة فقط، وذلك في حالة لعب الكرة من الرأس من الثبات.
٤. لعب الكرة مبكراً أو متأخراً في حالة لعب الكرة بالرأس من القفز مما يضعف الضربة.
٥. لعب الكرة بجانب الجبهة مع عدم تحريك الجذع للجانب قبل اللعبة مباشرة.
٦. إغماض العينين، خصوصاً عند الناشئين بسبب الخوف عند لعب (مس) الكرة.

### ٢-٣-٣ مهارة الدرجة (الجري بالكرة) Dribble

### ٣-٢-١ مفهوم الدرجة

**تعريف الدرجة :** الدرجة من المهارات الأساسية في كرة القدم، وتعني قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم بها أثناء الجري بأي جزء من القدم وفي أي اتجاه. الدرجة (الجري بالكرة) هي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب لذلك يجب ان يتقن اللاعب هذه المهارة جيداً كما يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير او كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في ساحة خالية او لإبقاء الكرة مع الفريق، وبصفة عامة يجب ان تخدم الدرجة خطط لعب الفريق الهجومية، وعلى الرغم من أن كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة الأداء والتمرير السريع المباشر بدلاً عن الجري بالكرة لمسافات ، الا أن استخدام الدرجة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

تظهر أهمية مهارة الدرجة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية ، أو عند مراوغة الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه (خاصة عند لاعبي خط الوسط).

### ٣-٢-٢ انواع الدرجة

- أ . الدرجة بوجه القدم الأمامي.
- ب . الدرجة بوجه القدم الخارجي.
- ج . الدرجة بوجه القدم الداخلي.

### ٣-٢-٣ طريقة تعلم أداء أنواع الدرجة

## الفصل الثالث (الإعداد المهاري) : المحاضرة الثامنة : لعب الكرة بالرأس ومهارة الدرجة

م.م مصطفى بحر موسى



يأخذ الجسم الوضع المناسب أثناء الجري والذي يسمح بحرية الحركة، حيث يميل قليلا للأمام مما يؤدي لسهولة الانتقال من مكان لآخر مع استخدام الجزء المناسب من القدم في تغيير وضع الكرة (خارج أو داخل القدم) ولذا يجب القيام بـ :-

1. توجيه الكرة أثناء الركض من خلال ركلها ( بداخل القدم أو وجه القدم الخارجي أو الداخلي ) ويتطلب ذلك مرونة وارتخاء مفصل القدم أثناء عملية ركل الكرة حتى لا تبتعد عن اللاعب، حيث يتم دوران المفصل للخارج عند الركض مع ركل الكرة بداخل القدم أو وجه القدم الداخلي، والدوران للداخل عند الركض مع ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .
2. الركض بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لركل الكرة وقيادتها للمكان المراد التوجه إليه.
3. يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلا وتعمل جميع أجزائه في ارتخاء وانسجام لحفظ توازنه كما في حركة الركض العادي.
4. مجال الرؤية على الكرة وللأمام في مساحة من ( ٢-٥ متر) تقريبا في اتجاه الركض.
5. في حالة وجود لاعب منافس قريب من اللاعب المستحوذ على الكرة عند الركض بها يجب أن لا تبتعد الكرة وتكون قريبة من القدم والجسم ويفضل استخدام وجه القدم الخارجي أثناء الركض ليكون الجسم حائلا بين الكرة والمنافس.

### ٣-٢-٤ تمارين تطبيقية لمهارة الدرجة

• الركض بالكرة ببطيء للأمام وفي خط مستقيم (بوجه القدم الداخلي والخارجي) مع الأخذ بنظر الاعتبار:.

- زيادة سرعة التحرك بالكرة .
- استخدام جميع أجزاء القدم أثناء الركض .

- نفس التمرين السابق بالجري على محيط دائرة .
- الركن بالكرة بين الشواخص المسافة بينهما (٢-٣م) .
- الركن بالكرة داخل مربع أو أشكال غير متساوية الأبعاد مع الأخذ بالاعتبار:-
  - التأكيد على سرعة الركن.
  - استخدام أي جزء من القدم.
  - محاولة تشتيت كرة الزميل أثناء الركن مع المحافظة على الكرة.
- الركن السريع بالكرة والتوقف أمام العلامات الموضوعة ، استخدام جميع أجزاء القدم أثناء الدرجة.
- الركن السريع مع النظر لإشارات المدرب وتغيير الاتجاه.
  - استخدام القدمين أثناء الركن.
  - الركن عكس الإشارة.