

٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة الخامسة عشر (Fifteenth lecture) المهارات الأساسية بدون كرة

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٢ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة Fundamental Skills Without the ball

١. الجري وتغير الاتجاه

٢. الوثب والقفز

٣. الخداع والتمويه بالجسم

٤. وقفة الاستعداد للاعب المدافع (حارس المرمى يعتبر لاعب خط دفاع).

المحاضرة الخامسة عشر Fifteenth lecture

٣-٢-٣ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة Fundamental Skills Without the ball
يتوقف تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية على التحركات السليمة للاعبين بدون كرة والجري الحر لفتح الدفاع للفريق المنافس وخلق المساحات الخالية ، كذلك الوقفة السليمة للاعب المدافع، والمهارات الأساسية بكرة القدم تشمل الآتي:-

١. الجري وتغير الاتجاه
٢. الوثب والقفز
٣. الخداع والتمويه بالجسم
٤. وقفة الاستعداد للاعب المدافع (حارس المرمى يعتبر لاعب خط دفاع).
٥. التغطية

١. الجري وتغير الاتجاه

يقوم اللاعب بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة وهي ميزة يمتاز بها لاعب كرة القدم في ساحة الملعب ، حيث يجري اللاعب بخطوات تتراوح ما بين (١٠ - ٤٠) خطوة.

• نظرا لمتطلبات اللعبة ومواقف اللعب هناك حالات المطلوب من اللاعب الجري مثل:-

- استقبال الكرة من زميله.
- التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس.
- الجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب.

- تبادل المراكز او لمتابعه الكرة في الهجوم والدفاع وهذه تقتضى منه الجري بأقصى سرعة للوصول الى الكرة.

وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف.

• تغير الاتجاه

على اللاعب أن يكون مهياً دائماً لتغير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب سواء من الحركة البسيطة أو عندما يكون يجري في أقصى سرعة، وعند الجري يجب ان يكون مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض (حتى يظل في حالة اتزان) مما يسهل عليه تغيير الاتجاه، وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصدا في خداع المنافس، ان جوهر الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة.

❖ تمارين الجري بدون كره وتغير الاتجاه

- انطلاقات سريعة لمساف (٥ - ٣٠ م) في كافة الاتجاهات ومن اوضاع مختلفة.
- الجري بين الشواخص وعمل حركات خداع للمنافس.
- الجري السريع وعند سماع الصافرة يتم التوقف.
- الجري السريع بين (٥) اعلام المسافة بين العلم ولآخر (١ متر) تكرار (٥) مرات ذهابا وايابا.
- الجري السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الارض.
- الجري السريع عكس اشاره المدرب.
- لاعبان يجريان سوية الى الجانب وعند سماع الإشارة يتقاطعان اماماً.
- ينطلق اللاعب سريعا من العلم الاول لمسافة (١٠م) الى العلم الثاني ثم يجرى أبطئ وعند وصوله الى العلم الثالث ينطلق سريعا حتى العلم الرابع، حيث يبطئ السرعة حتى العلم الخامس بعدها ينطلق سريعا حتى العلم السادس ثم يرجع مشيا.

- يقوم اللاعب بالجري السريع ثم الجري البطيء بالتبادل بين مجموعه من الشواخص تكون المسافة بين كل شخص واخر (٢٠م).
- يقف اللاعبون على شكل مجموعات وعند الاشارة يتم التبديل بين المجموعات.

٢. الوثب والقفز

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في اللعب، خاصة في لعب الكرة بالراس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح للعب الكرة بالرأس او لقطع الكرة من اللاعب المنافس.

ان تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطه اللاعب الموضوعه قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق احراز هدف او في انقاذ الفريق من خساره محتمة عن طريق خطئ له اهميه بالغه في الوصول للكره بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب بما يتطلبه التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب ، وذلك لان قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطئ الامر الذي يدعو الى التأكيد على تمارينات الوثب من الثبات ومن الحركة.

❖ تمارينات على الوثب

- الوثب لضرب كرة وهمية.
- الوثب من فوق مانع.
- الوثب مع حمل اثقال خفيفة.
- الوثب للأعلى من الجلوس على اربع.
- الوثب من فوق ظهر الزميل.
- الوثب بجانب الزميل ثم الوثب عاليا سوية.

- الاستلقاء على الظهر وعند سماع الصافرة النهوض ثم الوثب لا على بكفتي القدمين ،بعدها الوثب لا على بقدم واحد.
- الوثب للأمام وعند سماع الصافرة الاستدارة للخلف والوثب للأعلى.
- الوقوف ، الوثب عاليا بكلتا القدمين وضم الركبتين الى الصدر.

٣- الخداع والتمويه بالجسم

الخداع سواء بالجدع أو الرجلين من أهم المهارات للمدافعين أو المهاجمين خاصة في كرة القدم الحديثة التي لا تتقيد بمركز معين للاعب (فالمهاجم كثيراً ما يحاول خداع المدافع من أجل أخذ مكان مناسب أو خلق مساحة خالية وسط المدافعين وكذلك يستخدمها المدافعين من أجل الاستحواذ على الكرة)، والخداع والتمويه هو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق المنافس في محاولتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الاخر، فمن الملاحظ بان الخداع يعطى للاعبين المهاجمين افضلية للحصول على المساحة في الملعب اذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم، وان ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اخيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فتره ممكنه، وهو يتيح للاعب تفوقاً على اللاعب المنافس لاحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب ان تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس الامر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خطئ بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقي فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة وهناك عدة طرق للخداع لابد على اللاعب ان يتقنها للجميع من اجل استخدامها في مختلف مواقف اللاعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب منه ذلك.

❖ تمارينات على الخداع

- يقوم للاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كره من الثبات.

- يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كره من المشي ثم الجري.
- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكره من المشي ثم من الجري.
- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكره بوجود منافس سلبي.
- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكره بوجود منافس إيجابي.

٤ . وقفة الاستعداد للاعب المدافع (حارس المرمى يعتبر لاعب خط دفاع) .

يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمه القدمين ويثنى الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً من الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعه التحرك في أي اتجاه اما حارس المرمى فيرفع ذراعيه اكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة.

انتهى الفصل الثالث (الإعداد المهاري)