

سادسا - رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه، وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية. ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية للتماس، لذلك فإن المدرب يجب أن يدرّب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه.

رمية التماس وإن لاعب رمية التماس القوي يستطيع بكل سهولة أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد، وسنتناول ذلك عند شرح الخطط الهجومية من المراكز الثابتة ومن الملاحظات المؤسفة أن هناك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند أخذ رمية التماس مع أن هذه الخطط من أنجح الخطط التي تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة. ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

سابعاً- حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً خاصاً، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمحله القانون يلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءة الخطئية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة، والقدرة على الوثب عالياً، وسرعة التلبية والاستجابة، وسرعة البدء. كما يمتاز حارس المرمى بالتركيز، الشجاعة، العزيمة القدرة على التصميم والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل مسؤوليته ثم أخيراً القدرة على التوقع السليم.

والدفاع عن المرمى وحمائته يمثل جانباً من واجبات حارس المرمى، فهناك صف آخر من الواجبات التي يجب أن يؤديها حارس المرمى، فمثلاً ليس من واجب حارس المرمى أن يحمي مرماه من الكرات التي

تسدد نحوه فقط، ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب ويجب هنا أن نذكر أنه لكي يكون دفاع الفريق منظماً ومتكاملاً، يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم نام مؤثر ومن واجب حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح ويتحرك بدقة وبطريقة خطية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب، والتوقع الصحيح للحظة التي ينتظرها أن يسدد فيها المهاجم الكرة نحو المرمى. وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً.

وحارس المرمى يدرك دائماً مسؤوليته كآخر لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى. وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

النقاط الفنية الأساسية في حراسة المرمى:

تشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتنى المدرب بتدريب حارس المرمى:

- 1- مسك الكرة الأرضية.
- 2- مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر
- 3- مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- 4- ضرب الكرة بالقبضة.
- 5- مناولة الكرة باليد.
- 6- ابعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية.
- 7- ارتماء حارس المرمى
- 8- وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة.
- 9- تنطيط الكرة.
- 10 - دحرجة الكرة.
- 11- ضربة المرمى.
- 12- الخداع الذي يمارسه حارس المرمى.

طرق التدريب على المهارات الاساسية

اولا: تمارينات الاحساس بالكرة:

تعد هذه التمارينات اساسية ومهمة لتعليم المهارات الاساسية وهي التي توجد (الصداقة) القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على اسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته وهي على الأرض أو في الهواء سواء انت له الكرة من اليمين أو اليسار أو الامام او الخلف وفي أي وضع يأخذه اللاعب.

ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته ، وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة شكلها - وزنها - مرونتها عند جريه بها سرعتها واتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المواتية) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم في تواقفه الحركي سواء عند ضرب الكرة أو الجري بها عند مناولتها او استلامها وان تمارينات الكرة التي تخلق ((الاحساس)) وتجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته اثناء الحركة.

وهذا التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه الصداقة تنشأ عن طريق تمارينات التعود على الكرة وتعطى هذه الطريقة في بداية الوحدة التدريب اليومية أو بعد الاحماء اما بالنسبة للصغار والاشبال فان هذه الطريقة تأخذ دورا ثابتا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من اهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات، وهذه التمارينات يمكن للاعب ان يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهاراته وقدرته في التحكم بالكرة . نماذج لتمرينات الاحساس بالكرة:

- درجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض تنطيط الكرة بأسفل القدم).
- يقوم اللاعب بعمل تمرين التوازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الأخرى او فخذة او رأسه.
- تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل التنطيط الكرة بوجهي القدمين.
- تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.
- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.
- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.
- تنطيط الكرة من الحركة بالقدم أو الرأس.

ثانيا: التمرينات الفنية المهارات الاساسية بالكرة):

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في اداء المهارات الاساسية وتوضح هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة او اكثر سواء كان من الوقوف أو من الحركة ويتحتم على المدرب في هذه الطريقة ان يلاحظ بدقة صحة اداء اللاعب للمهارة الاساسية والا انتفى الغرض من التمرين ، وتلي هذه الطريقة طريقة الاحساس بالكرة، وتعطى هذه الطريقة اثناء الاحماء أو بعدها مع الناشئين.

ثالثا: التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الاساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتسدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة وتكامل في اداء المهارات الاساسية وتتميز هذه الطريقة بالاتي:

ا - تعلم سرعة اداء المهارات الاساسية بدقة تامة.

ب - ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة اثناء اللعب كبر زاوية الرؤية).

ج - تنمي سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على ان يلعب الكرة بسرعة مع الاستعداد الى الكرات الأخرى وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية على رؤية الملعب بزواوية اكبر .. وتعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية.

رابعا: تعليم المهارات الاساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة كما انها تخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع اداء المهارات الاساسية لصفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل. ويجب ان يضع المدرب في اعتباره دائما الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الاساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه اثناء التمرين، حتى يمكن ان يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الاداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات في اول او اخر الفترة الاساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الاساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب في اول الفترة الاساسية، ويلاحظ هنا ان تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا اما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير أطول، وفترة الراحة اقصر، ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري.

خامسا: التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي. ويمكن استخدام هذه التمرينات لتطوير المهارات الاساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي او ايجابي، ويمكن أيضا تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة الى مجموعات محددة من اللاعبين. وهذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في وحدة التدريب اليومية للاعبى الدرجة الأولى ويمكن تحديد مساحة وزمن اداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.

سادسا: التدريب على المهارات باستخدام الالعاب الصغيرة:

الالعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصب عينيه تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد.

اهداف الالعاب الصغيرة:

- 1 - ادخال عامل السرور على اللاعبين.
- 2 - للأحماء وتعطى في الفترة التحضيرية من الوحدة التدريبية.
- 3 - تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- 4 - تحسين الاداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات.
- 5 - اكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.
- 6 - تطوير الصفات الارادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.
- 7 - اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.

ومن الواضح ان اغلب الالعب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الاهداف، بل ان بعضها يحقق جميع هذه الاهداف مجتمعة، لذلك فان الالعب الصغيرة تعتبر من اهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه

أ- ان يكون لديه اكبر حصيلة من هذه الالعب الصغيرة.

ب - ان يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة. اذ انها لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه

ج- ان يعتني بالإعداد للعبة من حيث الملعب والادوات.

د- أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة ادائها، وان لا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.

هـ - ان تعطي اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب.

سابعا: التدريب على المهارات الاساسية باستخدام الاجهزة

كثيرا ما تستخدم الادوات في التدريب على المهارات نظرا لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الاداء فعن طريقها يكون باستطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين مرارا بنفس الأوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب اداء المهارة بدقة، وعن طريق الادوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة او الصعبة أو التدرج من السهل الى الصعب كيفما يشاء. كما انه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب ان يعلم اللاعب بالإضافة الى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية، وكذلك يستطيع ايضا ان ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.