

خطوات التدريب على خطط اللعب:

أولاً: الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية. ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية 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 هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي. ادأؤه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على السبورة يعنى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي

ثانياً: التدريب في الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخطئية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخطئية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدى بالية.

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:

1 - اللعب بدون كرة.

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

2 - 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.

3- 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.

4- الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم الذي اخذها 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.

5- تغطية الزميل:

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

6- 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.

7- استخدام الجذع استخداماً صحيحاً:

ذلك بأن يقوم المدافع بكنف 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.

8- اللعب المباشر: يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجري بالكرة عندما لا تكون هناك

ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطية فردية.

9- مساعدة الهجوم للدفاع:

الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهيرين أو الدفاع. كما أن الدفاع يتقدم المساعدة الهجومية فعلى الهجوم أيضاً الرجوع لمساعدة الدفاع .

10- الجرى المتقاطع لاستلام الكرة:

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

11 - الجرى المفاجئ من المدافع:

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

12 - تغيير سرعة اللعب:

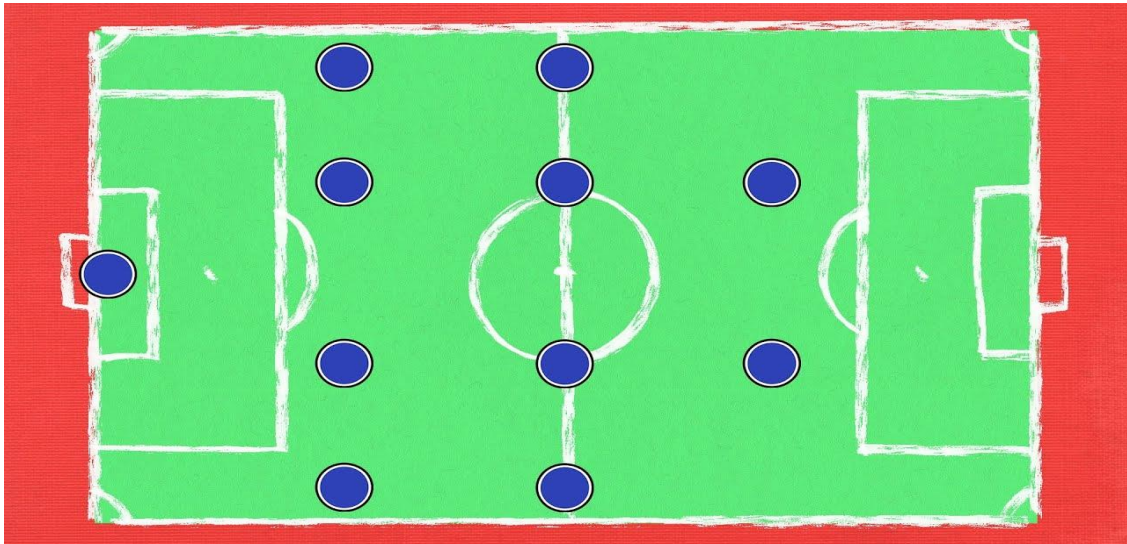
إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخطية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات، وهي لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة لصالحه. ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها، على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة

أبرز خطط وتشكيلات لعب كرة القدم:

يمكن أن تكون تكتيكات كرة القدم وهي الخطة المرسومة لاستغلال مساحات أرضية الملعب بالشكل الأمثل التي ينفذها أي فريق بالغة الأهمية لتحقيق النتائج الإيجابية، وبغض النظر عن التكتيك المتبع فإنه بلا شك سيتيح للاعبين معرفة الأدوار والمسؤوليات المتوقعة منهم، وفيما يلي أبرز 5 تشكيلات معتمدة من قبل فرق كرة القدم في العالم.

تشكيلة (2-4-4)

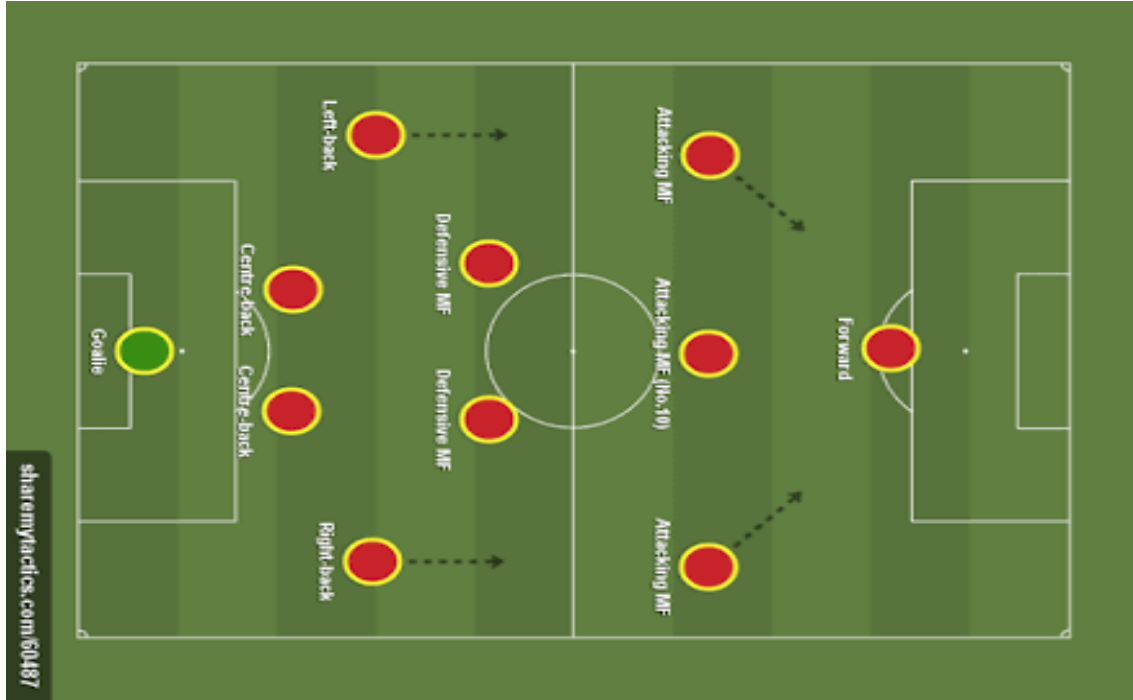
تتسم هذه التشكيلة بالسهولة ووضوح تعليماتها وقواعدها، مما يمكن أي لاعب من تنفيذ ما تنص عليه بكل تفاصيلها دون أي تعقيدات، وما يُميزها أيضاً إمكانية تنفيذها بأي مستوى من مستويات المباريات وبفعالية تامة في الخطوط الدفاعية والهجومية معاً، ومن أبرز جوانب القوة التي تكمن في هذا التشكيل وتجعل أي مدير فني يختارها التوازن، والتحرك السريع في التقدم نحو المناطق الهجومية، وبنية الفريق المتناسقة والقوية، أما نقاط الضعف في هذا التشكيل فتبرز من خلال المسافات الكبيرة بين خطوط الفريق الدفاع والوسط والهجوم، علاوة على ذلك يمكن اختراق خط الوسط بسهولة من قبل أي لاعبي أي فريق يلعب بتشكيل وسط يكون من 3 لاعبين.



2-4-4

تشكيلة (1-3-2-4)

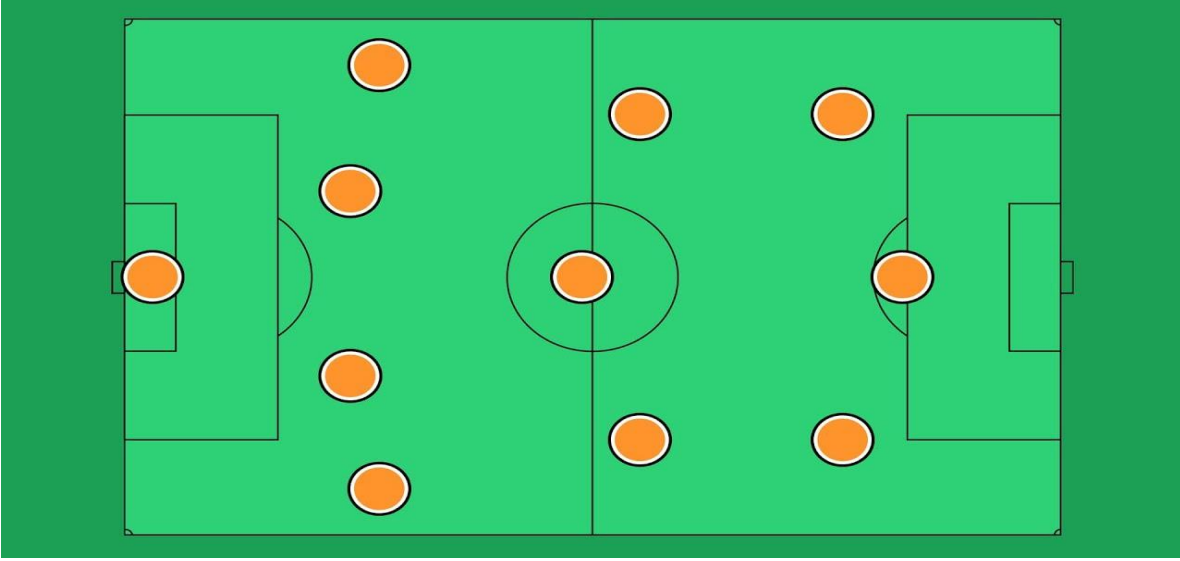
تعد هذه التشكيلة مثالية للفرق التي تسعى للهجوم مع الاحتفاظ بصلابتها في الخلف (المنطقة الدفاعية)، مع وجود أربعة في الخلف واثنين من لاعبي خط الوسط أمام الدفاع، يتمتع اللاعبون الأربعة المهاجمون بحرية الحركة والتصرف في مقارعة الخصم وزعزعة دفاعاته، من جانب آخر فإن لهذه التشكيلة نقاط قوة تكمن في أنها تكون بمثابة كابوس لدفاع الخصم بسبب المرونة التي يتحلى بها الهجوم في هذه التشكيلة، ومن خلال تبادل المراكز يمكن أن تفتح المساحة أمام دفاع الخصم وتخلق فرصاً لتسجيل الأهداف، وعلى الرغم من كل تلك المزايا الهجومية فإن الفريق أيضاً يحتفظ بخط دفاع صلب حيث يتم حماية المدافعين من قبل لاعبي خط الوسط أما الوجه السلبي لهذه التشكيلة فيكمن في المخاطرة التي يتعرض لها الفريق على نطاق واسع إذا لم يلتزم لاعبو الأجنحة بالعودة للخلف ويدعموا لاعبي مركز الظهر.



1-3-2-4

تشكيلة (3-3-4)

بعد تشكيل (3-3-4) مناسباً لأسلوب الفرق التي تمتاز بالنزعة الهجومية، ويتسم أسلوب اللعب مراكز خطوط اللعب، وإنما الهدف ينصب على المهام الهجومية. بكثرة التمريرات البيئية بين اللاعبين بحيث لا نرى لاعبي الفريق موزعين بشكل يضمن التوازن بين الخطوط.



3-3-4

تشكيلة (2-5-3)

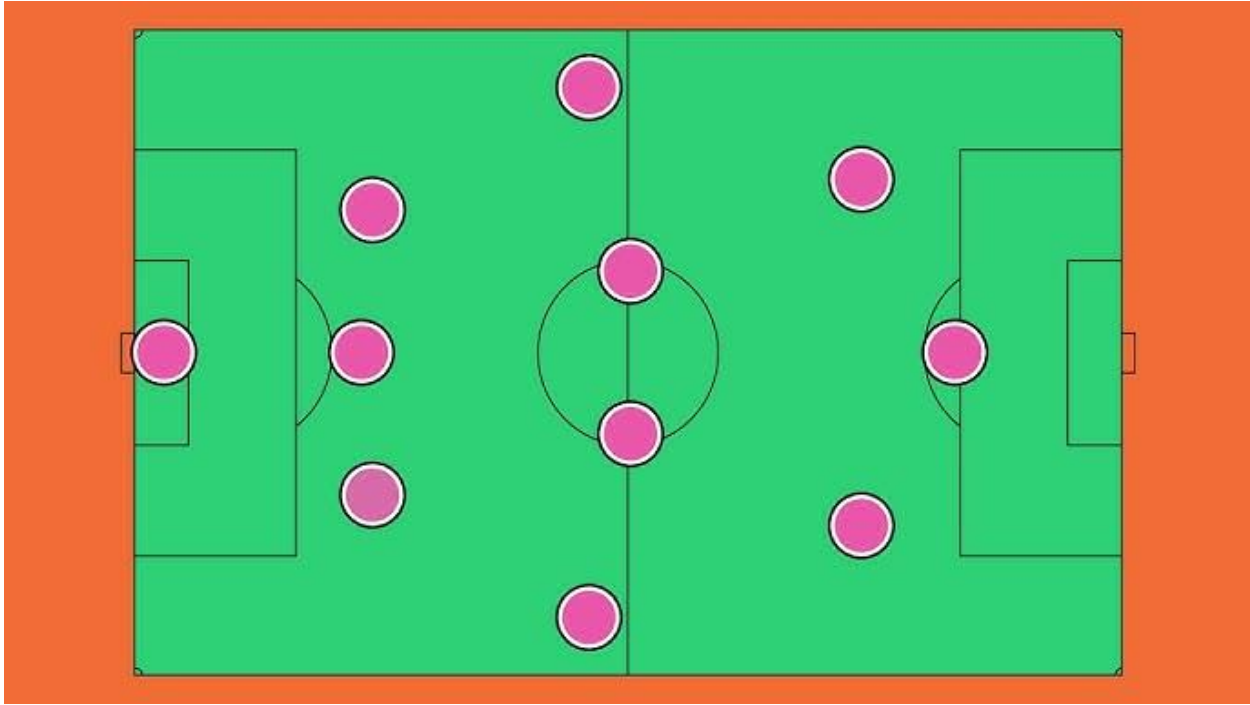
يمكن القول إن هذه التشكيلة تحمل ثلاث ركائز عريضة؛ وهي اختراق مراكز اللعب في الفريق الخصم الصلابة الدفاعية، السيطرة الكبيرة على الكرة، ومما يميز هذه التشكيلة إمكانية زيادة النهج الهجومي نظراً لوجود خمسة لاعبين في خط الوسط يمكنهم فرض السيطرة على وسط الملعب وحرمان الخصم منه مع وجود ثلاثة لاعبين في الخلف بمساعدة عدد من لاعبي خط الوسط لكن تظهر العيوب في هذا التشكيل عندما لا يكون هناك ظهير أيمن فعال، وعندما لا يكون هناك انسجام وتواصل صحيح بالكرة بين لاعبي خط الوسط.



2-5-3

تشكيلة 3-4-3

يتسم هذا التشكيل بالنزعة الهجومية، ويحتاج التطبيق الناجح لهذا التشكيل إلى وجود لاعبين منضبطين من الناحية التكتيكية، ويتمتعون بقدر كبير من القدرة على التحمل، مع امتلاكهم لقدرات فنية كبيرة ويؤدون بالضبط ما يجب فعله بالكرة وبدونها، كما يسمح هذا التشكيل للفريق بالضغط على الفرق وإحكام السيطرة والاستحواذ، ومع وجود الكثير من خيارات الهجوم يمكن للفرق أن تكون مبدعة في أسلوب اللعب مع المهاجمين المنتشرين بعرض الملعب ولاعب الوسط القادرين على إنشاء عدد من الهجمات (2) ضد (1) من مركز جناح، لكن النقطة السلبية في هذا التشكيل تكمن في أنه عندما يصطدم بتشكيلات أخرى مثل (4-5-1 أو 4-3-3) فهناك مخاطرة واضحة من خلال تجاوز المدافعين والانسحاب من المركز، إذ يحتاج الفريق إلى لاعبين مرتاحين باللعب على الكرة ومنضبطين ولديهم الكثير من القدرة على التحمل، وإلا فإن النتائج ستكون سلبية للغاية على الفريق.



3-4-3

