

## المحاضرة الخامسة: تقنيات كرة القدم

تقنيات كرة القدم هي تلك الحركات اللازمة لتنفيذ متطلبات لعبة كرة القدم و التي تؤدي في إطار قانونها و هي جوهر الانجاز خلال المباريات، ويتميز الأداء التقني الجيد بالدقة و التوافق والاقتصاد وتحتوي التقنيات الأساسية حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات وتنقسم إلى نوعين هما : تقنيات لاعبي الميدان (تقنيات دفاعية، تقنيات هجومية)، و تقنيات حارس المرمى.

### تقنيات لاعبي الميدان

تنقسم تقنيات لاعبي الميدان إلى نوعين أساسيين و هما التقنيات الدفاعية و التقنيات الهجومية كما هو موضح في الشكل التالي:

#### شكل 1- التقنيات الأساسية في كرة القدم



## التكتيكات الدفاعية (بدون استخدام الكرة):

وتتمثل في الحمل، اعتراض الكرة، مهاجمة الكرة (الزحافة)، اللعب بالرأس، الجري الدفاعي.

الحمل هو استخدام الجسم من أجل التحصل على الكرة بحيث الاحتكاك باللاعب الخصم يتم باستعمال الكتف وفقا لقوانين اللعبة - مما يجعل من الممكن أن يجد اللاعب نفسه في وضع ملائم لتشتيت الكرة أو لخطفها. يجب التحكم في شدة الحمل اعتمادا على ا والخصم. اعتراض الكرة يمكن إجراؤها مع جميع أجزاء الجسم المسموح بها بموجب قوانين اللعبة، أثناء التمزيقات القصيرة أو العرضية أو رمية التماس.

مهاجمة الكرة (الزحافة). مهاجمة الكرة تعني محاولة امتلاك الكرة التي هي بحوزة المنافس أو تشتيتها أو استخلاصها منه أو قصبها إذا كانت بطريقها إليه ولكي تكون العملية ناجحة يجب أن يكون التوقيت صحيح في مهاجمة الكرة وتنقسم مهاجمة الكرة إلى ثلاث أنواعه موضحة كما يلي :

- مهاجمة الكرة من الأمام
- مهاجمة الكرة من الجانب
- مهاجمة الكرة من الخلف بالزحافة

تكتيكات ضرب الكرة بالرأس الدفاعية: و لابد من ارتباط الأداء بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب لخصم حيث يجب على المدرب تنمية هذه الصفة و تطوير مقدرة اللاعب في أدائها من أجل إبعاد الخطر عن المرمى، وتشتيت الكرات العالية.

**الجري الدفاعي:** يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة و متعددة و لمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، و هناك تقنيات محددة للجري تتماشى مع متطلبات اللعب الدفاعي و مواضعه التي تتطلب منه أن يتحرك لقطع الكرة و الجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب.

### التقنيات الهجومية (بالاستخدام الكرة)

وتتمثل في ما يلي: الخداع، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالقدم (التمرير، التصويب)، الدحرجة بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس

**الخداع:** هو فن التخلص من اللاعب الخصم و محاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم التخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الخصم، فمن الملاحظ أن الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على مساحة في الملعب.

**السيطرة على الكرة:** تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف، و تتطلب السيطرة على الكرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء. فالكرة عند ضربها تتطلق بسرعة كبيرة و حين تصل إلى اللاعب الممررة إله الكرة يجب عليه التحكم فيها حتى يمكنه التصرف فيها بالأسلوب الذي يراه مناسب حيث تتم السيطرة على الكرة بجزء من أجزاء الجسم و مهمتها أساساً تكمن في امتصاص قوة سيرها أو التقليل منها، وهناك عدة طرق للسيطرة على الكرة منها أسفل و باطن ووجه القدم و الفخذ والصدر.

**مهارة ضرب الكرة بالقدم (التمرير، التصويب):** تضرب كرة القدم لثلاثة أهداف أما لتمريرها للزميل أو لتصويبها نحو المرمى. ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أقسام منها الشائعة ومنها غير الشائعة الاستخدام .

## الشائعة الاستخدام:

- ضرب الكرة بباطن القدم
- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

## الغير شائعة الاستخدام:

- ضرب الكرة بسن القدم
- ضرب الكرة بكعب القدم
- ضرب الكرة بنعل القدم.

**الدحرجة بالكرة:** حيث نحني بها التحريك بالكرة و دفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم و التحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض و تستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يستخدمها اللاعب عندما يكون زملاءه مراقبين فالدحرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي بالكرة للتقدم بها إلى الأمام و القيام باختراق خطوط دفاع الخصم و خلق الفرص للزملاء.

**مهارة ضربة الرأس الهجومية:** حيث يحترق الرأس الرجل الثالثة في كرة القدم، بما أن الكرة لا تكون طوال الوقت على الأرض بل كثيرا ما تحلق في السماء نتيجة للضربات العالية و الرأس سلاح يستخدمه المهاجمين من أجل التصويب نحو المرمى و تمرير الكرات نحو الزملاء.

**مهارة رمية التماس:** إذا تخطت الكرة كلها خط التماس سواء على الأرض أو على الهواء فيجب إعادة إدخالها إلى الملعب بواسطة لاعب من الفريق، ويجب على اللاعب أن

يكون جزء من كلتا قدميه ملامسا للأرض لحظة أخذ الرمية و أن ترمى الكرة من فوق الرأس  
بكلتا اليدين.

الأنواع الرئيسية لرمية التماس :

رمية التماس من الاقتراب

رمية التماس من الوقوف:

\_ والقدمان متلاصقان

\_ والقدمان متباعدتان

\_ رجل أماما و أخرى خلفا

### تقنيات حارس المرمى

إن حارس المرمى هو آخر لاعب في الفريق وواجبه الأساسي الحفاظ على الشباك  
نظيفة ،حيث يعد حارس المرمى الوحيد الذي يسمح له القانون إمساك الكرة باليد داخل منطقة  
18م، و إن دور الحارس لا يقتصر على الدفاع فقط حيث تقريبا كل الهجمات تبدأ من حارس  
المرمي ، ويجب على حارس المرمى أن يتميز بالرشاقة و الخفة و السرعة في الأداء و التوازن  
و الجراءة و هناك عددا من المهارات يجب على حارس المرمى أن يتقنها ، وهي كما يلي:  
الإمساك بالكرات الأرضية، الإمساك بالكرات المتوسطة الارتفاع ، الارتقاء إلى الكرة ، التقاط  
الكرات العالية.