



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم الالعاب الفرقيه



مدرس دكتور
علي خليفة العبادي
تدريب كرة قدم

07716089489

k31809956@gmail.com

مادة كرة القدم المرحلة الاولى

كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

المحاضرة الأولى

الإعداد المهارى

الإعداداد المهاري : Technical Preparatory

مفهوم الإعداداد المهاري

الإعداداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين ، اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف عملية الإعداداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

لذا يلعب الأعداداد المهاري في أي رياضة من الرياضات دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعبها ، الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و لعبة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً و إقبالاً شديداً





وعلية نلاحظ ان الاداء يكون من خلال هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناءً على هذا المعنى فإن كفاءة اللاعب الرياضي وخاصة لاعب كرة القدم تركز على اثنين هما:—

أولاً : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على المستوى.

مفهوما المهارة والمهارة الرياضية :

١- مفهوم المهارة بشكل عام:

- وتعني المهارة أيضاً "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

٢- مفهوم المهارة الرياضية:

- المهارة الرياضية هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني



أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى :

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهارى إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- أعلى استثارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة، درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير ، أجهزة ، ميدان تنافس ، طقس الخ).

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية:

يرتبط تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

١. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب ، اللعبة.
٢. عوامل الصفات البدنية.
٣. العوامل النفسية.
٤. الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.
٥. مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

لذا فالمهارة :

تعني الحصيلة الفنية التي حصل عليها اللاعب من التدريب
والمهارة تشير إلى القدرة على استخدام تلك المعلومات وتطبيقها في اللعبة
الرياضة بالوجه الامثل

صفات المهارات الاساسية

تتميز المهارات الاساسية بكرة القدم بصفات عديدة واهمها هي

- ١- الاستمرارية في التطور وعدم التوقف الى حد معين
- ٢- الوقت المناسب والدقة في استخدام السرعة في اداء المهارة
- ٣- التفكير الابداعي الذي يقترن بخبرة وتصرفات اللاعب اثناء اداء المهارات الاساسية





المهارات الأساسية بكرة القدم

تعد المهارات الأساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحياناً تكون الفحص لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد اللاعبين في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص بينما سنبحث تسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز.

أهمية المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومي حيث تم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة



ويسب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية واساليب تدريبية حديثة تتلائم مع مسؤولياتهم من اجل ائتمان وثبيت التكتيك.

ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم في التدريب لان البداية سليمة تضمن للمدرب الغاية والهدف من التدريب وخبرة المدرب واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والاساليب الحديثة في اللعبة تمكنه من التخطيط الجيد والصحيح في صياغة مفردات البرامج التدريبية والتي تضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين اخذاً بنظر الاعتبار كافة الامكانيات المتوفرة وقابليات اللاعبين ومعرفة في اساليب اللعب وضع الحلول للحالات التي تطرأ خلال التدريب والمباريات كل ذلك يحقق النجاح للمدرب في عملية الوصول الى هدفه.

ان الهدف من تدريب المهارات هو تعلمها واتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من ادائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات ، وان الهدف الاعلى من الناحية الفنية للأداء ،التكتيك يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب فضلاً عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله بواسطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية ، اذا لا بد من اتقان المهارات الاساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعون الوصول بالكرة الى هدف الفريق الخصم عن طريق المناولات المتقنة والسيطرة على الكرة والمروغة والتهديف وهذا لايمكن الوصول اليه الا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب.

تصنيف المهارات الاساسية بكرة القدم

المهارات الفنية (الاساسية) متعددة ذو اقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعضها ومختلفة الواحدة عن الاخرى في اغراضها التطبيقية لأيمن الفصل واحدة واخرى لكونها تعطي المستوى الرفيع والانتجاز المتقدم في قدم اللاعب الذي يملك موهبة الربط والاداء في كل مهارة من المهارات الاساسية اثناء المنافسة او التدريب ولذلك تحتل هذه المهارات جانباً مهماً في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية وفترات طويلة من اجل اتقانها وادائها بصورة اليه وبخفة ورشاقة ولأنمى موهبة اللاعب في اداء هذه المهارة ودرجة اتقانها والابداع في تقديم احلى العروض مهارية اثناء المنافسات الرياضية وغالباً ما يكون التدريب وحدة لا يضع اللاعب المثالي بكرة القدم مالم يملك مساحات جديدة بالاهتمام والوضوح في الموهبة وهي نقطة الشروع والبداية للصورة الحقيقية لصقل الجوانب مهارية والحركية في التدريب والمتواصل مع خبرة المدرب اثناء الوحدات التدريبية وخبرة اللاعب الذاتية في التدريب دون المدرب لتطوير الموهبة مع السمات الحقيقية لروح المثابرة والصبر لكل العقبات والظروف التي يواجهها اللاعب في الممارسة والتدريب.



وتنقسم المهارات الأساسية بكرة القدم
إلى قسمين هما:

أولاً: المهارات الأساسية بالكرة

ثانياً: المهارات الأساسية بدون كرة
(المهارات البدنية)

وفيما يلي التفاصيل الأساسية
والفنية في أعداد فنون هذه
المهارات التي يؤديها لاعبي كرة
القدم وأخص بالذكر منها مهارة
الدحرجة والمراوغة والخداع التي
صاحب محاضرتنا لهذا اليوم



المحاضرة الثانية

الدخارجة ●



وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال
بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود
خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو
عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة
وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة
وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت
ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة
إعطاء مزاولة للزميل والدحرجة

بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي
ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدحرجة
بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب
لجسمه حاجز بين المنافس والكرة وتعد هذه المهارة
من الوسائل الفردية المهمة للاعب .



والتي يفترض ان تصب غايتها في
مصلحة الفريق وألا تعتبر عبارة عن
استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا
ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل
الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد
السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين
لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات
مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ،
كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض
اللاعب إلى إصابة مما قد تفتقر فرصة
للتصويب

وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا ان انتقال
الكرة أسرع من اللاعب.



الاسس المهمة التي يجب
مراعاتها عند استخدام الدرجة
منها :-

١- المحافظة على الكرة على بعد
مناسب

٢- المحافظة على التوازن من اجل
التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة

٣- عدم التركيز على الكرة بل لابد من
رفع الرأس للأعلى لروية بقية اللاعبين
 واجزاء الملعب .

انواع الدرجة :

١ . الدرجة بوجه القدم .

٢ . الدرجة بمقدمة القدم

٣ . الدرجة بالجزء الخارجي من القدم .

٤ . الدرجة بالجزء الداخلي من القدم .

وتعد الدرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع
الدرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم
كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في
كرة القدم هو الدرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين .



الأداء الفني للدرجة :

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجزا ، كما ان الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملاعب ، على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس



طريقة اداء الدحرجة (تكنيك الدحرجة)

١- قدم الارتكاز :-

توضع للخلف قليلا والى جانب الكرة وهي مثنية من الركبة ليستقر عليها مركز ثقل الجسم .

٢- الرجل الضاربة :-

تتحرك الرجل للكرة من الخلف الى الامام بحيث تكون مرتخية بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة حتى لا تبعد الكرة كثيرا على ان تستمر الرجل الدافعة في حركتها للأمام متخذة خطوة متقدمة.

٣- الجذع والذراعان والراس

يميل الجذع للأمام قليلا على ان تعمل الذراعان على الاحتفاظ بالتوازن الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها ويفضل ان ينحني ظهر اللاعب للعب والزلاية والخصم بعد كل لمسكين للكرة



أغراض الدحرجة :

- ١ . إشغال المنافس .
- ٢ . كسر مصيدة التسلل .
- ٣ . إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
- ٤ . إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات .

- ٥ . تأخير اللعب وكسب الوقت .
- ٦ . تشتيت انتباه الخصم .
- ٧ . تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب .



المحاضرة الثالثة

المناولة

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجح في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر. وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على اداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة.

فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ، كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس

أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب ان يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة ، وان المناولات المؤثرة تساهم كثيراً في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع.

لذا تعد المناولة من أهم مهارات كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ،مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة، إذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية(الدقة-التوقيت-القوة).

وأن تكون المناولة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب إن تتصف بعدة صفات منها:

١-إن تكون المناولة للاعب المناسب.

٢-توقيت أداء المناولة.

٣-قوة المناولة.

٤-الدقة في المناولة.

رابعاً : من حيث الاتجاه :

مناولة عرضية .

مناولة قطرية .

مناولة طولية .

خامساً : من حيث الجزء الذي تضرب به :

١ . مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع :-

مناولة رأسية أمامية بالجبهة .

مناولة رأسية جانبية يمين أو يسار الجبهة .

مناولة راسية خلفية .

٢ . مناولة بالصدر وهي على أنواع: —

مناولة صدرية للأمام .

مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)

مناولة صدرية للخلف .

ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام

عدة :-

أولاً: من حيث المسافة تقسم إلى :

المناولة القصيرة (٣- ١٥) م .

المناولة المتوسطة (١٦- ٣٥) م .

المناولة الطويلة (أكثر من ٣٦) م.

ثانياً: من حيث الارتفاع :

المناولة الأرضية .

المناولة المتوسطة الارتفاع .

المناولة المرتفعة .

ثالثاً: من حيث وصولها للزميل

:

مناولة مباشرة .

مناولة غير مباشرة (للفراغ)

.

٣ . مناولة بالقدم وهي على أنواع :

مناولة بمقدمة القدم .

مناولة بوجه القدم .

مناولة بداخل القدم .

مناولة بخارج القدم .

مناولة بالعقب .

مناولة بالركبة : وهي نادرة الاستعمال .

مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال .

المحاضرة الرابعة

الجري بالكرة

نقاط فنية لتعليم مهارة الجري بالكرة

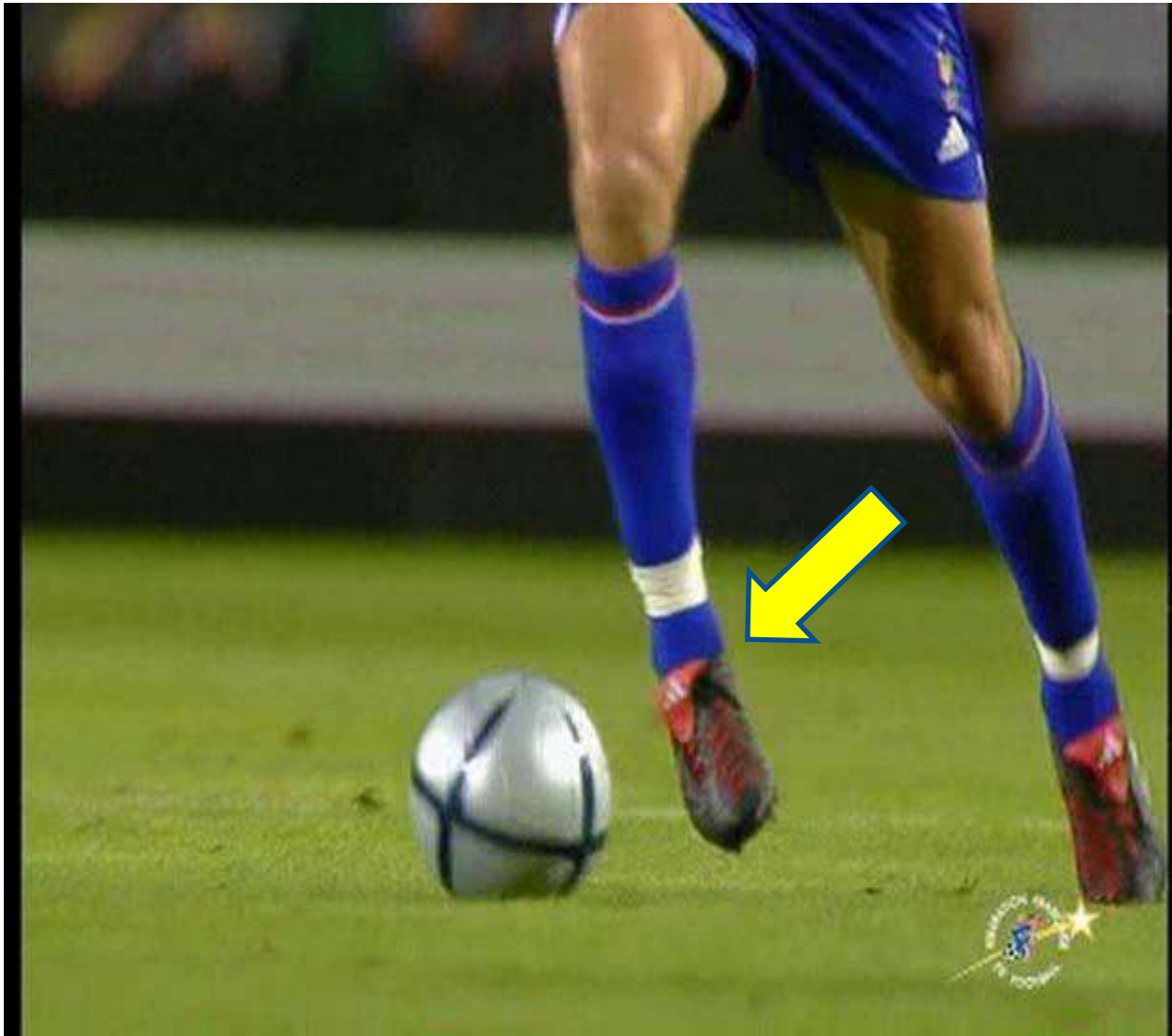




Awareness:



Keep head up in between touches



NIP 1

Strong Touches:

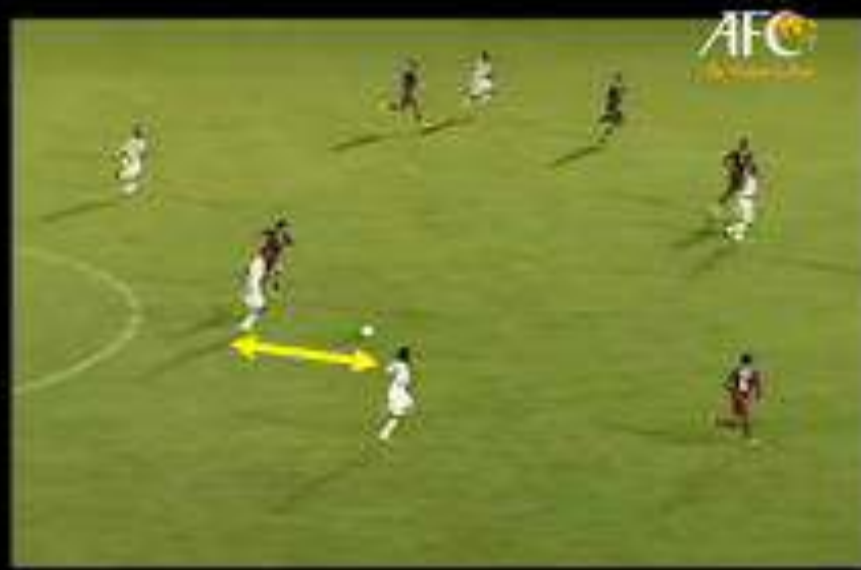
1. Touch ball into space ahead
2. Move quick
3. Head up

Head up

use outside foot

JFK3





الجرى بالكرة

التحريك

هي الحفاظ والاستحواذ الفردي على الكرة مع الانتقال بها
من نقطة إلى أخرى من خلال الجري ولمسها بالقدمين
تتابعاً أو بأحدهما بغية التحكم بها والحفاظ عليها
وتوجيهها حسب وجهة اللاعب واتجاه سيره



أنواع الجري بالكرة

حائره الخطير

الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي

أخرى / أسفل القدم - دحرجة -



النقاط الفنية لمهارة الجري بالكرة

- ١ - وضعية الجسم
(ميول الجذع - الرأس والنظر - الرجل الضاربة -
الأيدي....)
- ٢ - وضعية قدم الارتكاز
(اتجاه قدم الارتكاز - بعد قدم الارتكاز ... حسب الجري)
- ٣ - مكان اللمس
(لمس الكرة - لمس القدم)
- ٤ - القوة الضاربة والمسافة
(حسب نوع الجري ...)





وتتم عملية الجري من خلال :

- ١ . الجري خلف الكرة المرسله من الزميل في الفراغ
- ٢ . ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها .

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة هي :-

- تمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية .
- تمتعه بسرعة انتقالية .
- القدرة على اتخاذ القرار السليم .
- قراءة جيدة لمواقع اللاعبين
الزملاء والمنافسين وتحركاتهم



المحاضرة الخامسة

المراوغة والخداع

مهارة المراوغة (الخداع أو التمرير بكرة القدم):

تعتبر المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة وبدون كرة، والهدف من المراوغة هو التخلص من الخصم أو من ضغطه أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين (زملائه) أو خلق وضع مناسب للاعب المراوغ لكي يلعب الكرة أو كسب الوقت، ولهذا أعطى المدربون أهمية كبيرة للمراوغة في لعبة كرة القدم وهي مهارة مهمة وأساسية يجب أن يتميز بها جميع لاعبي الفريق وخاصة خط الوسط وخط الهجوم، ومهارة المراوغة مرتبطة ارتباطاً كبيراً بجميع المهارات الأخرى الموجودة في كرة القدم، ونعني بالمراوغة أن يقوم اللاعب ببدء حركتين متتاليتين وبسرعة الحركة الأولى هي الحركة الخداعية الهدف منها خداع الخصم وجعله يعطي استجابة لهذه الحركة الخداعية لكي يقوم اللاعب بحركته الأصلية (الثانية) حيث يسهل عبور الخصم بسهولة، والمراوغة أو الخداع بدون كرة أقسامها أو أنواعها كما يلي:

١ - تغيير اتجاه اللاعب فجأة .

٢ - تغيير سرعة اللاعب فجأة .

٣ - وقوف اللاعب أثناء الجري فجأة .

ويستعمل اللاعب كل أجزاء جسمه أثناء الخداع أو المراوغة بدون كرة وخير مثال على المراوغة أو الخداع بدون كرة ما نشاهده من حركات بعض اللاعبين (المهاجمين خاصة) أثناء تنفيذ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة وأثناء تنفيذ الركلات الركنية.

لذا يمكن تعريف المراوغة والخداع بأنها:

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار.

والمراوغة تختلف عن الدحرجة ، كون الدحرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين أن المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع





Doctor Izzy

هم الميادى الاساسية للمراوغة الناجحة :

١- اختيار (توقيت) اللحظة المناسبة للمراوغة: وهذا يتأثر بسرعة اللاعب الخصم ومدى اقتراب وبعد اللاعب الخصم عن المهاجم، ومدى امتلاك اللاعب المهاجم الذي يقوم بالمراوغة للياقة البدنية العالية (امتلاكه المرونة والرشاقة وسرعة الحركة) واللاعب المدافع الذي لا يمتلك المرونة وليست لديه سرعة الحركة يمكن مراوغته وعبوره بسهولة.

٢- حركة اللاعب المهاجم يجب ان تكون مترنة حيث التناوب العضلي العصبي والتوافق الحركي يكون لديه جيدا لكي يقوم بالخداع في الوقت المناسب ويحركه مناسباً.

٣- في جميع انواع المراوغة او الخداع يجب على اللاعب ان يجعل مركز ثقله منخفضاً (يجعله يهبط) وذلك يثني الركبتين قليلاً مما يسهل له القيام بالحركة الثانية بسهولة فيستطيع عبور الخصم ومراوغته.

٤- توقع استجابة الخصم ومعرفة بعد عمل الحركة الاولى والاستعداد للقيام بالحركة الثانية بسرعة لكي يتم مراوغة الخصم.

٥- اللاعب المراوغ يجب ان يكون لديه صفة سرعة الحركة وللعلم سرعة الحركة يختلف عن سرعة الجري.



مراحل أداء المرافعة :

لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي :-

- ١ . اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .
- ٢ . مرحلة تنفيذ القرار وتنقسم إلى قسمين هما :-
 أ. عمل الخداع المناسب .
 ب. أداء الحركة النهائية

المراحل الفنية للخداع :-

- الخداع بالرجلين : يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس .

الخداع بالقدم : ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتكم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفاً



• الخداع بالنظر : ويتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر .

• الخداع بالكلام : ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر .

• الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة : تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم إذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما .

• الخداع بإيقاف الكرة : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعب مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم .



وبعد إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وإن كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة إلا انها تتلقي معها في الأغراض الأساسية من القيام بها ، كونها حركة انفرادية الغرض منها مصلحة الفريق ككل ، كما ينصح بعدم الإكثار منها بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة





أغراض استخدام الدرجة والمراوغة والخداع :

- ١ . إشغال المنافس .
- ٢ . كسر مصيدة التسلل .
- ٣ . إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ .
- ٤ . إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات .
- ٥ . تأخير اللعب وكسب الوقت .
- ٦ . تشتيت انتباه الخصم .
- ٧ . تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب .

كما تستخدم الدرجة والمراوغة للحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجرام أو داخلها للحصول على ضربات حرة ، نظرا لكثرة الحركات ينصح بالتدريب عليها بشكل مجزأ وهذا ما يفسر احتياجها إلى وقت طويل لتحسن أدائه

المحاضرة السادسة

استقبال او اخماد الكرة



• استقبال او اخماد الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة . ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات .

ومن خلال ملاحظة المراجع في القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتّم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتّم ، أما اليوم فإن اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أدائه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا ان يكون من الوقوف.

ويعود ذلك لسببين :-

الأول : الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة .

الثاني : ان الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناولات سريعة واحتلال فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة ان تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا لها ما يبررها :-

أ. ان تسمية الإخماد تُوحي بإيقاف الكرة ، في حين ان استقبال الكرة تُوحي بتقليل سرعة الكرة القادمة على ان لا تصل سرعتها إلى الصفر .

ب. الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس هي :-

ت. التحرك باتجاه الكرة .

ث. عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة.

ج . عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه . وهناك أنواع عديدة من الاستقبال :



أولاً: استقبـال الكرات المرتفعة ويشمل :

- ١ . استقبـال الكرة بالرأس للأمام
- ٢ . استقبـال الكرة بالرأس للجانب .
- ٣ . استقبـال الكرة بالصدر للأمام .
- ٤ . استقبـال الكرة بالصدر للجانب .

ثانياً: استقبـال الكرة المنخفضة والأرضية .

- ١ . استقبـال الكرة بالفخذ.
- ٢ . استقبـال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم .
- ٣ . استقبـال الكرة بداخل القدم.
- ٤ . استقبـال الكرة بوجه القدم الأمامي .
- ٥ . استقبـال الكرة بخارج القدم .



المحاضرة السابعة

قانون كرة قدم

الملعب + الكرة

القانون
رقم
2

الكرة

القانون
رقم
1

الملعب

ميدان اللعب

١. سطح ميدان اللعب

يجب أن يكون ميدان اللعب بأكمله عشبا طبيعيا او، في حال سمحت لوائح المسابقة يمكن أن يكون عشبا صناعيا بالكامل، باستثناء أن تنص لوائح المسابقة على مزيج من العشب الطبيعي والصناعي (نظام هجين).
ينبغي أن يكون لون العشب الصناعي أخضرا.

حيثما يتم الاستعانة بأسطح العشب الصناعي في مباريات ضمن مسابقات بين منتخبات تمثل اتحادات وطنية لكرة القدم تابعة للفيفا أو مباريات ضمن مسابقات دولية للأندية، يجب أن يفي سطح الملعب بمتطلبات برنامج جودة عشب كرة القدم بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو معايير المباريات الدولية، ماعدا ان يتم منح إعفاء خاص من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB.

٢. خطوط وعلامات ميدان اللعب

ينبغي أن يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل ويتم تحديده بواسطة خطوط متواصلة ولا تشكل خطورة: يمكن استخدام العشب الصناعي كخطوط للملاعب ذات العشب الطبيعي اذا لم تشكل خطورة. تتبع هذه الخطوط المناطق التي تحدها.

فقط يتم وضع الخطوط الموضحة بالقانون رقم ١ لتحديد ميدان اللعب. عند اللعب على أسطح صناعية يتم السماح بوضع خطوط أخرى شريطة أن تكون مختلفة الألوان ويتم تمييزها بوضوح عن ألوان خطوط كرة القدم.

الخطان الطويلان يمثلان خطي التماس، في حين أن الخطين الأقصر يمثلان خطي المرمى. يتم تقسيم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط وسط الملعب والذي أيضا يربط بين نقطتي منتصف خطي التماس. تقع علامة منتصف الملعب في نقطة الوسط من خط منتصف الملعب. يتم رسم دائرة يصل نصف قطرها إلى ٩,١٥ مترا (١٠ ياردات) حول هذه العلامة.

يمكن وضع علامات خارج ميدان اللعب من قوس الراية الركنية بمسافة ٩,١٥ مترا (١٠ ياردات) وذلك عموديا على خطي المرمى وخطي التماس.

يجب أن تكون كافة الخطوط بنفس العرض والذي لا يزيد عن ١٢ سم (٥ بوصه).

يجب أن تكون خطوط المرمى بنفس عرض القائمين وعارضة المرمى.

يجب منح اللاعب الذي يقوم بوضع علامات غير مصرح بها على سطح ميدان اللعب إنذارا للسلوك الغير رياضي. في حال ملاحظة الحكم قيام اللاعب بذلك أثناء المباراة، يتم منح إنذار للاعب عندما تصبح الكرة خارج اللعب.

٣. الأبعاد:

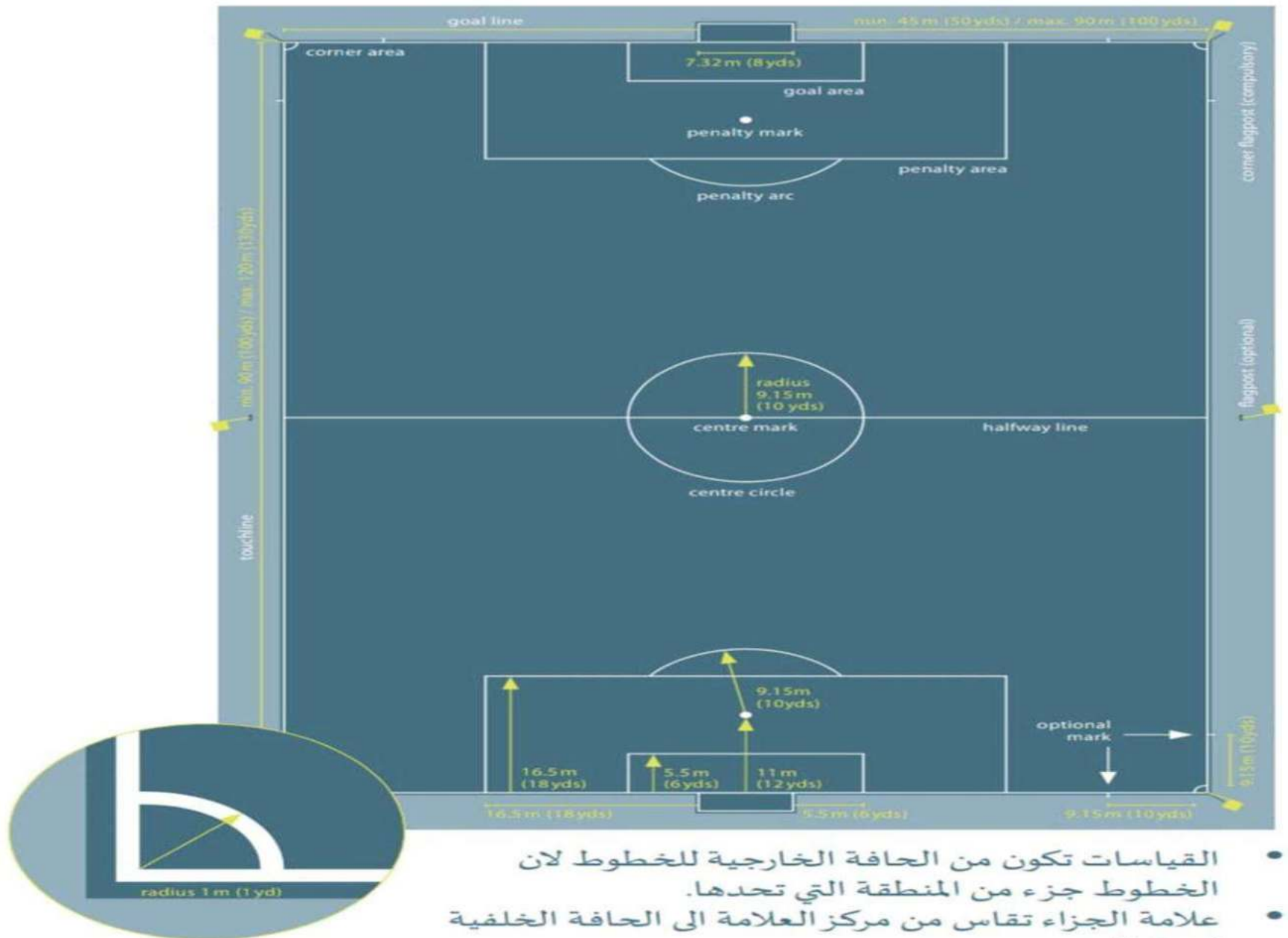
يجب أن يكون طول خط التماس أطول من طول خط المرمى.

• طول خط التماس	• طول خط المرمى
الحد الأدنى ٩٠ مترا (١٠٠ ياردة)	الحد الأدنى ٤٥ مترا (٥٠ ياردة)
الحد الأقصى ١٢٠ مترا (١٣٠ ياردة)	الحد الأقصى ٩٠ مترا (١٠٠ ياردة)

٤. أبعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية:

• طول خط التماس	• طول خط المرمى
الحد الأدنى ١٠٠ مترا (١١٠ ياردة)	الحد الأدنى ٦٤ مترا (٧٠ ياردة)
الحد الأقصى ١١٠ مترا (١٢٠ ياردة)	الحد الأقصى ٧٥ مترا (٨٠ ياردة)

يجوز للمسابقة تحديد طول خط المرمى وخط التماس وفقا للأبعاد الموضحة اعلاه



- القياسات تكون من الحافة الخارجية للخطوط لان الخطوط جزء من المنطقة التي تحدها.
- علامة الجزء تقاس من مركز العلامة الى الحافة الخلفية لخط المرمى.

.٥

منطقة المرمى:

يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة ٥,٥ متر (٦ ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ٥,٥ متر (٦ ياردة) ثم يتم ربطهما بخط مواز لخط المرمى. إن المساحة المحددة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى.

.٦

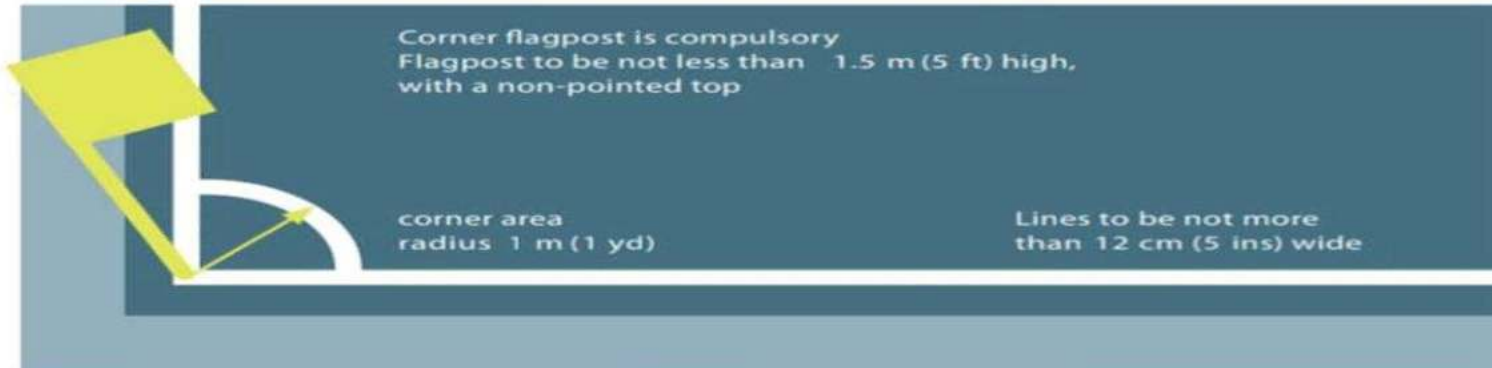
منطقة الجزاء:

يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) ثم يتم ربطهما بخط مواز لخط المرمى. إن المنطقة المحددة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء. داخل كل من منطقتي الجزاء، توضع علامة الجزاء على مسافة ١١ متر (١٢ ياردة) من نقطة منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو منهما. ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة) من كل علامة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

.٧

منطقة الركنية:

يتم تحديد منطقة الركنية برسم ربع دائرة، نصف قطرها ١ متر (ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب.



٨. الرايات الركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن ١,٥ متر (٥ قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية. يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن ١ متر (ياردة واحدة) خارج خط التماس.

٩. المنطقة الفنية

- ترتبط المنطقة الفنية بالمباريات التي تقام في ملاعب يوجد بها مناطق مخصصة لمقاعد مسئولي الفريقين ، البدلاء واللاعبون المستبدلون كما هو موضح أدناه:
- ينبغي أن تمتد المنطقة الفنية لمسافة ١ متر (ياردة واحدة) فقط على كلا من جانبي منطقة الجلوس المخصصة وتمتد لمسافة ١ متر (ياردة واحدة) من خط التماس.
- ينبغي القيام بوضع خطوط لتحديد هذه المنطقة.
- يتم تحديد عدد الأشخاص الذين يحق لهم شغل المنطقة الفنية بموجب لوائح المسابقة.
- الأشخاص المتواجدون بالمنطقة الفنية:
 - يتم تحديدهم قبل بداية المباراة وفقا للوائح المسابقة.
 - يجب أن يتقيدوا بالسلوك بطريقة مسئولة.
 - يجب التقيد بحدود المنطقة الفنية باستثناء الحالات الخاصة، على سبيل المثال دخول أخصائي العلاج الطبيعي/الطبيب إلى ميدان اللعب، بإذن وإشارة من حكم المباراة، لتقييم حالة لاعب مصاب.
- يحق لشخص واحد فقط في كل مرة بتوجيه تعليمات تكتيكية من داخل المنطقة الفنية.

يجب وضع المرمى على مركز كل من خطي المرمى. يتشكل المرمى من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية. يجب أن يتم تصنيع القائمين والعارضة من مادة معتمدة يجب أن يكون القائمين والعارضة على شكل مربع أو مستطيل أو دائري أو بيضاوي ولا يجب أن تشكل خطرا بأي حال. المسافة ما بين القائمين من الداخل ٧,٣٢ متر (٨ ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض ٢,٤٤ متر (٨ قدم).

يجب أن يكون موقع قائمي المرمى بالترايط مع خط المرمى وفقا للرسم الموضح لذلك. يجب أن يكون القائمين والعارضة باللون الأبيض وبنفس العرض والسمك المتماثل والذي لا يزيد عن ١٢ سم (٥ بوصه). في حال نزع أو كسر العارضة يتم إيقاف اللعب حتى يتم إصلاح العارضة أو إعادة وضعها سليمة في مكانها. يستأنف اللعب بكرة مسقطه . إذا تعذر إصلاح العارضة يجب إلغاء المباراة. لا يجوز استخدام الحبل أو أي مادة مرنة أو خطيرة أخرى بدلا من العارضة. يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة. بالإمكان تثبيت الشباك إلى المرمى وأرضية ميدان اللعب خلف المرمى. يجب أن يتم تثبيت الشباك بأحكام ويجب ان لا تعيق حارس المرمى.

السلامة:

يجب أن يكون المرمى مثبتا بأحكام إلى الأرض (متضمنا المرمى المتنقل).

يجوز الاستعانة بأنظمة تقنية خط المرمى للتأكد من صحة إحراز الهدف وذلك لدعم قرارات الحكم.

حيثما تتم الاستعانة بتقنية خط المرمى، يتم السماح بعمل إضافات إلى إطار المرمى وفقا للخصائص الموضحة ببرنامج الاتحاد الدولي لكرة القدم لجودة تقنية خط المرمى ووفقا لقوانين اللعبة. يجب الإشارة إلى الاستعانة بتقنية خط المرمى ضمن لوائح المسابقة.

IFAB®

2.44 m (8ft)

7.32 m (8 yds)

يجب أن يكون شكل قائمي المرمى فيما
يتعلق بخط المرمى وفقاً للرسمه ادناه



١. المواصفات والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة:

- مستديرة.
- مصنعة من مادة ملائمة.
- محيط الكرة بين ٦٨ سم (٢٧ بوصة) و ٧٠ سم (٢٨ بوصة).
- وزنها بين ٤١٠ غرام (١٤ أوقية) و ٤٥٠ غرام (١٦ أوقية) عند بدء المباراة.
- أن يكون الضغط الجوي مساويا ٦,٠ - ١,١ ضغط جوي (٠,٦ - ١,١ غرام / سم^٢) عند سطح البحر (٥,٨ رطل/بوصه مربعه - ٦,٥١ رطل/بوصه مربعه).

يجب أن تحمل كافة الكرات المستخدمة في مباريات ضمن مسابقة رسمية يتم تنظيمها تحت إشراف الفيفا أو الاتحادات القارية إحدى علامات الجودة التالية:



معايير الفيفا للجودة برو



معايير الفيفا للجودة



معايير المباريات الدولية

يجوز استخدام كرات تحمل علامات الجودة السابقة «معتمدة من قبل الفيفا» أو «تم فحصها من قبل الفيفا» أو «معايير كرات المباريات الدولية» في المسابقات السالف ذكرها حتى تاريخ ٣١ يوليو ٢٠١٧.

تشير كل علامة جودة بأنه قد تم اختبار الكرة رسمياً وتفي بالمتطلبات الفنية الخاصة بعلامة الجودة هذه والتي تعد إضافة على الحد الأدنى من المواصفات الموضحة بالقانون رقم ٢ ويجب أن تكون معتمدة من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB. تخضع المؤسسات القائمة بإجراء اختبارات الكرة لموافقة الفيفا. حيثما تتم الاستعانة بتقنية خط المرمى (GLT)، يجب أن تحمل كرات ذات التقنيات المتكاملة إحدى علامات الجودة المدرجة أعلاه.

قد تتطلب مسابقات اتحادات كرة القدم الوطنية استخدام كرات تحمل إحدى هذه العلامات.

لا يجوز وضع أي شكل من الإعلانات التجارية على الكرة المستخدمة في مباريات تقام ضمن مسابقة رسمية يتم تنظيمها تحت إشراف الفيفا أو الاتحادات القارية أو اتحادات كرة قدم وطنية. باستثناء الشعار/العلامة المميزة الخاصة بالمسابقة ومنظم المسابقة والعلامة التجارية للمصنع. يمكن لأنظمة المسابقة أن تحدد حجم وعدد هذه العلامات.

٢. استبدال الكرة التالفة:

إذا أصبحت الكرة تالفة :

- يتم إيقاف اللعب و.
- يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة.

إذا أصبحت تالفة في أثناء ركلة بداية المباراة أو ركلة المرمى أو الركلة الركنية أو الركلة الحرة أو ركلة الجزاء أو رمية التماس يتم إعادة استئناف اللعب.

إذا أصبحت الكرة تالفة خلال ركلة الجزاء أو الركلات الترجيحية من علامة الجزاء عندما تتحرك إلى الأمام وقبل أن تلمس لاعب، عارضة أو قائي المرمى يعاد تنفيذ ركلة الجزاء.

لا يجوز استبدال الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.

٣. كرات إضافية

يجوز وضع كرات إضافية تفي بمتطلبات القانون رقم ٢ حول ميدان اللعب حيث تتم الاستعانة بهذه الكرات تحت إشراف ومراقبة الحكم.

المحاضرة الثامنة

قانون كرة قدم

عدد اللاعبين

القانون رقم 3

اللاعبون

١. عدد اللاعبين

تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشرة لاعبا كحد أقصى. يجب أن يكون أحدهم حارس مرمى. لا يجوز بدء المباراة أو استمرارها في حال أن أيا من الفريقين يتألف من أقل من سبعة لاعبين. في حال أن فريق يتألف من أقل من سبعة لاعبين نظرا لأن واحد أو أكثر من هؤلاء اللاعبين قد تركوا ميدان اللعب متعمدين، لا يعد الحكم ملزما بإيقاف اللعب مع منح مبدأ إتاحة الفرصة، ولكن لا يجوز استئناف اللعب في حال أن الكرة خارج اللعب وأحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين كحد أدنى. إذا كانت لوائح المسابقة تنص على أنه يجب تحديد أسماء اللاعبين و البدلاء قبل ركلة البداية وقد بدأ أحد الفريقين المباراة بعدد من اللاعبين أقل من أحد عشرة لاعبا، حينئذ يحق فقط للاعبين و البدلاء المحددين بقائمة المباراة المشاركة في المباراة عند وصولهم.

٢. عدد البدلاء المسابقات الرسمية

عدد البدلاء، خمسة بدلاء كحد أقصى يمكن أن تستخدم في أي مباراة تقام ضمن مسابقة رسمية سوف يتم تحديده من قبل الفيفا أو الاتحاد القاري أو الاتحاد الوطني لكرة القدم. باستثناء مسابقات الرجال و السيدات للفريق الأول من الاندية التي تلعب في المستوى الأعلى أو الفرق الدولي (أ) للكبار، حيث الحد الأقصى ثلاثة بدلاء.

يجب أن تنص لوائح المسابقة على:

- تحديد عدد البدلاء الذين يجوز تسميتهم، من ثلاثة إلى اثنا عشر بديلا كحد أقصى.
- فيما اذا كان ممكن استخدام بديل إضافي عندما تصل المباراة الى الأشواط الإضافية (بغض النظر عن كون الفريق قد استنفذ الحد الأقصى من عدد التبديلات المسموح بها).

المباريات الأخرى

في مباريات المنتخبات الوطنية أ يمكن تسمية اثني عشر بديل كحد أقصى ويمكن استخدام ستة منهم كحد أقصى في كافة المباريات الأخرى، يجوز الاستعانة بعدد أكبر من البدلاء شريطة التقيد بالتالي:

- توصل كلا الفريقين إلى اتفاق بشأن الحد الأقصى لعدد البدلاء.
 - تم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة.
- في حال عدم إبلاغ الحكم أو في حال عدم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة، يحق لكل فريق إجراء ستة تبديلات كحد أقصى.

عودة اللاعب المستبدل

يتم السماح بإشراك اللاعبين المستبدلين مرة أخرى فقط في الشباب، المخضرمين، الاحتياجات الخاصة، كرة القدم للبراعم ويخضع الأمر لاتفاقية الاتحاد الوطني لكرة القدم، الاتحاد القاري أو الفيفا.

٣. إجراءات التبديل

يجب إعطاء الحكم أسماء البدلاء قبل بداية المباراة. لا يجوز مشاركة أي بديل لم يتم إدراج اسمه ضمن قائمة البدلاء.

يجب التقيد بالتالي من أجل استبدال لاعب ببديل :

- يجب إبلاغ الحكم قبل إجراء أي تبديل.
- اللاعب المراد استبداله:

يتلقى اذن الحكم بمغادرة ميدان اللعب ، مالم يكن خارج الملعب بالفعل، ويجب ان يغادر عند اقرب نقطه على خط الحدود مالم يشير الحكم الى ان اللاعب يمكن ان يغادر مباشرة وعلى الفور عند خط المنتصف او أي نقطة أخرى (على سبيل المثال من اجل السلامة\ الامن او الإصابة).

يجب ان يذهب مباشرة الى المنطقة الفنية او غرفة تبديل الملابس ولن يكون له أي مشاركة أخرى في المباراة الا اذا كان مسموح بعودة المستبدلين.

- في حال أن اللاعب المراد استبداله رفض المغادرة ، يستمر اللعب.

يحق للبديل الدخول إلى ميدان اللعب :

- أثناء توقف اللعب.
- عند خط منتصف الملعب.
- بعد مغادرة اللاعب المستبدل.
- بعد الحصول على إشارة من الحكم.

يتم استكمال التبديل عند دخول البديل إلى ميدان اللعب، ومنذ تلك اللحظة يصبح اللاعب المستبدل لاعب بديل و البديل يصبح لاعبا ويمكنه ان ينفذ اي استئناف للعب.

يخضع كافة اللاعبين المستبدلين والبدلاء لسلطة الحكم سواء اشتركوا في اللعب او لم يشتركوا.

٤. تبديل حارس المرمى

يجوز لأي من اللاعبين التغيير مع حارس المرمى كالتالي:

- يتم إبلاغ الحكم قبل إجراء التغيير.
- إجراء التغيير أثناء توقف اللعب.

٥. المخالفات والعقوبات

في حال أن بديلا بدأ بالمشاركة في المباراة عوضا عن لاعب مسمى ولم يتم إبلاغ الحكم بهذا التغيير:

- يسمح الحكم للبديل المسمى بمواصلة اللعب.
- عدم توقيع عقوبة انضباطية ضد البديل.
- يصبح اللاعب المسمى بديلا.
- لا يتم تقليص عدد التبديلات المسموحة.
- يقوم الحكم برفع تقرير عن الواقعة إلى الجهات المختصة.

في حال إجراء التبديل أثناء استراحة ما بين شوطي المباراة أو قبل الوقت الإضافي، يجب استكمال عملية التبديل بالكامل قبل استئناف المباراة. اذا لم يتم تبليغ الحكم يمكن ان يستمر البديل المسمى في اللعب ولا يتم اتخاذ أي عقوبة انضباطية ويتم رفع تقرير عن الواقعة إلى الجهات المختصة.

في حال أن لاعبا يغير مكانه مع حارس المرمى بدون إذن الحكم، يقوم الحكم باتخاذ الإجراءات التالية:

- يسمح بمواصلة اللعب.
- يقوم بإنذار كلا اللاعبين عندما تصبح الكرة خارج اللعب لكن ليس إذا حدث هذا التغيير أثناء استراحة ما بين الشوطين (بما في ذلك استراحة بين شوطي الوقت الإضافي) أو في الفترة من نهاية المباراة وبداية الوقت الإضافي و/أو الركلات من علامة الجزاء.

بشأن أي مخالفات أخرى على هذا القانون :

- يتم إنذار اللاعب.
- يتم استئناف اللعب بموجب ركلة حرة غير مباشرة من مكان وجود الكرة لحظة إيقاف اللعب.

٦. اللاعبين والبدلاء المطرودين

اللاعب المطرود:

- قبل تقديم قائمة الفريق لا يمكن إدراجه ضمن قائمة الفريق المقدمة بأي صفة.
 - بعد أن تم إدراجه ضمن قائمة الفريق وقبل انطلاق المباراة يجوز استبداله ببديل مسعى ، الذي لا يمكن إحلال بديل عنه، عدد التبديلات المتاحة للفريق لا يتم إنقاصها.
 - بعد ركلة البداية لا يجوز استبداله.
- لا يجوز استبدال البديل المطرود قبل أو بعد بدء المباراة.

٧. الاشخاص الزائدون في ميدان اللعب

المدرّب والإداريون المدرجون ضمن قائمة الفريق (باستثناء اللاعبين أو البدلاء) هم مسئولو الفريق. أي شخص آخر ليس مدرجا ضمن قائمة الفريق كلاعب أو بديل أو مسئول بالفريق يعد عنصرا خارجيا.

في حال دخول مسئول بالفريق أو بديل أو لاعب مستبدل أو لاعب مطرود أو عنصرا خارجيا إلى ميدان اللعب، يجب على الحكم القيام بالتالي:

- إيقاف اللعب فقط في حال وجود تداخل مع اللعب.
- إبعاد هذا الشخص عند توقف اللعب.
- اتخاذ الإجراء الانضباطي الملائم.

- في حال إيقاف اللعب وكان التداخل من قبل:
مستول بالفريق أو بديل أو لاعب مستبدل أو لاعب مطرود، يتم استئناف اللعب بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء.
- عنصر خارجي، يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة.
- في حال أن الكرة تتجه إلى المرمى ولم يمنع التداخل لاعبا مدافعا من لعب الكرة، يتم احتساب الهدف في حال دخول الكرة إلى المرمى (حتى في حال أن التلامس تم مع الكرة) باستثناء أن التداخل من الفريق المهاجم.

٨. لاعب خارج ميدان اللعب

- إذا كان اللاعب الذي يتطلب إذن من الحكم لمعاودة الدخول إلى ميدان اللعب قام بمعاودة الدخول بدون إذن من الحكم، يجب على الحكم أن:
- إيقاف اللعب (ليس فورا في حال أن اللاعب لم يتداخل في اللعب أو مع حكام المباراة أو في حال أنه يمكن تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة).
- توجيه إنذار للاعب المعني نظرا لدخوله إلى ميدان اللعب بدون إذن.
- في حال أن الحكم أوقف اللعب، يجب استئناف اللعب على النحو التالي:
- بركلة حرة مباشرة من المكان الذي تم فيه التداخل.
- بركلة حرة غير مباشرة من مكان الكرة في اللحظة الذي تم إيقاف اللعب فيها إذا لم يكن هناك تداخل.
- اللاعب الذي يقوم بتجاوز حدود ميدان اللعب كجزء من تحركات اللعب، لا يتم اعتباره قد ارتكب مخالفة.

٩. إحراز هدف مع تواجد شخص زائد على أرضية ميدان اللعب

في حال، بعد إحراز الهدف وقبل استئناف اللعب، قام الحكم بملاحظة تواجد شخص زائد داخل ميدان اللعب عندما تم إحراز الهدف:

- يجب أن يقوم الحكم بإلغاء الهدف في حال أن هذا الشخص الزائد:
 - لاعب أو بديل أو لاعب مستبدل أو لاعب مطرود أو مسئول بالفريق الذي أحرز الهدف: يستئناف اللعب بركلة حرة مباشرة من مكان وجود الشخص الزائد.
 - عنصر خارجي والذي تداخل في اللعب باستثناء دخول هدف كما هو موضح أعلاه «أشخاص زائدين على أرضية ميدان اللعب»: يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة.
- يجب أن يقوم الحكم باحتساب الهدف في حال أن هذا الشخص الزائد:
 - لاعب أو بديل أو لاعب مستبدل أو لاعب مطرود أو مسئول بالفريق الذي دخل مرماه الهدف.
 - عنصر خارجي لم يتداخل في اللعب.

في كافة الحالات، يجب على الحكم إبعاد هذا الشخص الزائد خارج ميدان اللعب. في حال، بعد إحراز الهدف وبعد استئناف اللعب، يلاحظ الحكم تواجد شخص زائد داخل ميدان اللعب عندما تم إحراز الهدف، لا يمكن إلغاء الهدف. في حال أن هذا الشخص الزائد مازال على ميدان اللعب، حينئذ يجب على الحكم القيام بالتالي:

- إيقاف اللعب.
- إبعاد هذا الشخص الزائد.
- استئناف اللعب بإسقاط الكرة أو ركلة حرة وفقاً لما يقتضيه الأمر.

يجب على الحكم رفع تقرير بشأن هذه الواقعة إلى الجهات المختصة.

١٠. قائد الفريق

ليس لدى قائد الفريق أي مكانة خاصة أو مميزات، ولكنه يتحمل قدر من المسؤولية اتجاه سلوك فريقه.

المحاضرة التاسعة

التصويب والتهديف

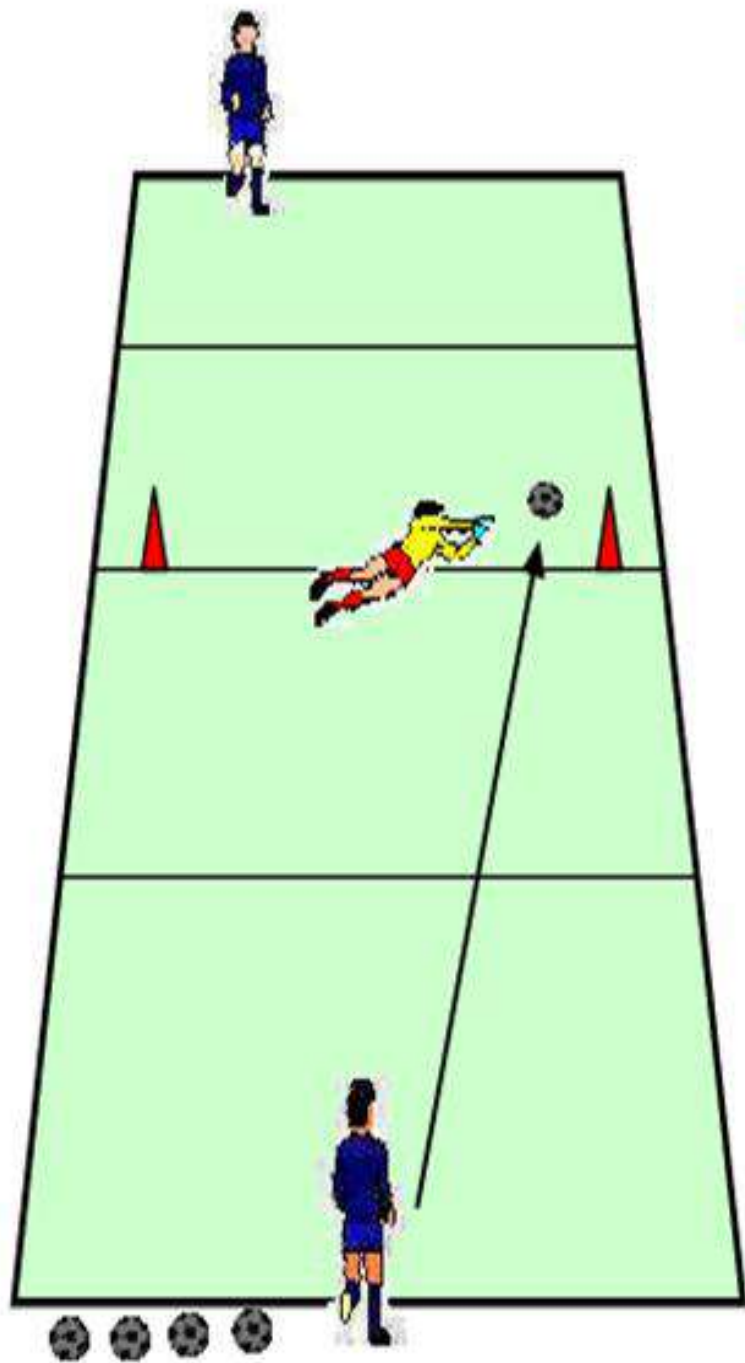
. التصويب او التهديف

يعد التهديف او التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب ان يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ،وما ان التصويب تتوقف عليه نتيجة المباراة و يعد من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم حيث تتقرر عليه بناء نتيجة المباراة ذلك إن التهديف هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتأتي أهميته من كونه يحدد نتيجة مجهودات الفريق في تحقيق الفوز ويمكن القول بان هدف خطط اللعب بوسائلها المتعددة والمختلفة هو الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وإحراز الهدف

متطلبات أداء مهارة التصويب او التهديف:

ولا يمكن تحقيق الأهداف المطلوبة من التصويب إلا إذا توافرت في اللاعب الثقة بالنفس، والذكاء الميداني، والإرادة، وتحمل المسؤولية، والخبرة، فضلاً عن عناصر عملية التهديف الأخرى وهي والتصويب الجيد يتميز :-

١. الدقة في التهديف، أي توجيه الكرة نحو المرمى بشكل صحيح ودقيق في المكان الملائم .
٢. القوة التي تساعد على ركل الكرة بقوة، بحيث لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى .
٣. فضلاً عن الدقة والقوة يجب امتلاك اللاعب السرعة في التهديف،



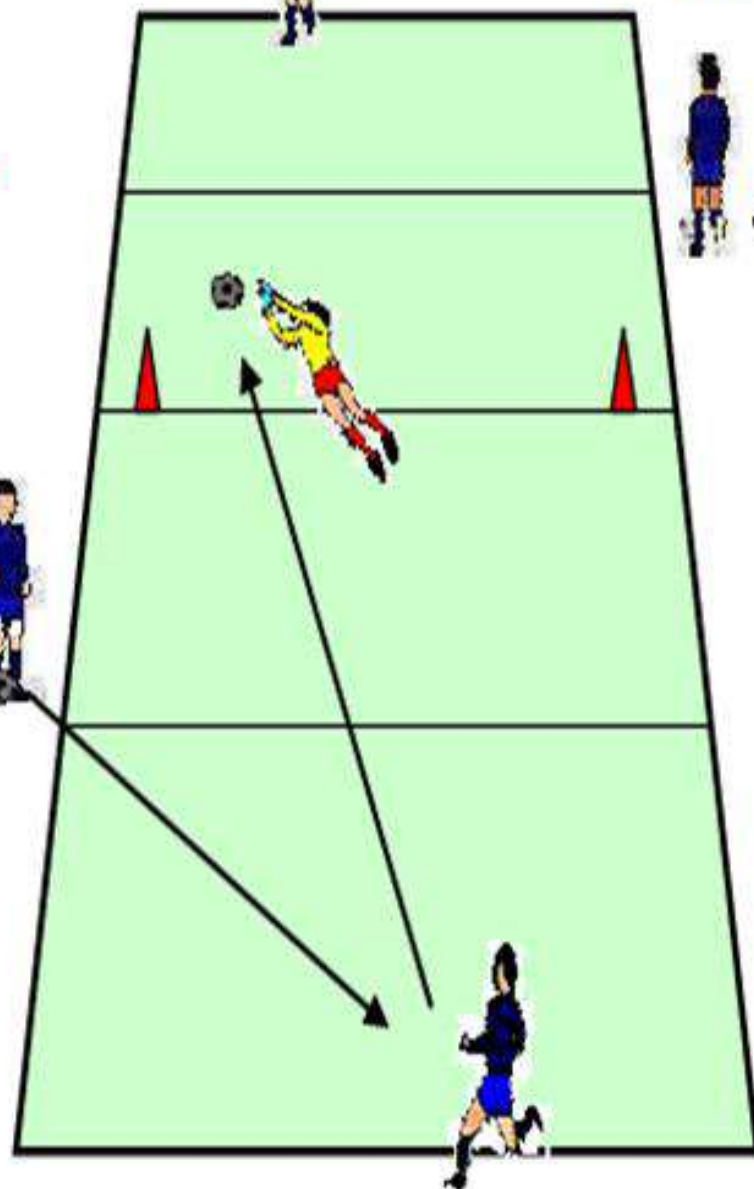
Progression



Server



Server





وهو على أنواع هي :

- أ. التصويب بالرأس للأمام والجانب .
- ب. التصويب بالصدر للأمام والجانب .
- ت. التصويب بالقدم وهو على أنواع
-:

١ . التصويب بوجه القدم : ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة .

٢ . التصويب في باطن القدم: ويتم عند الزحقة ووضع الكرة باتجاه المرمى

٣ . التصويب بخارج القدم : يتم باستخدام الكرات الملتفة والمخادعة وخاصة في الضربات المباشرة القريبة من منطقة الجزاء .

٤ . التصويب في مقدمة القدم : وفيه يتم إعطاء زخم عالٍ للكرة ويستخدم عند التصويب من مسافات بعيدة وتكون قوية .

٥ . التصويب بداخل القدم : يستخدم للمسافات القصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي .

٦ . التصويب بالكعب : وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات



ومن الملاحظ ان عملية التصويب لا تختلف كثيرا عن أداء مهارة المناولة إذ ان الاثنين يحتاجان إلى الدقة والقوة والسرعة ، والفرق بينهما فقط في الوضع النفسي عند التصويب ، إذ ان ضياع المناولة أثناء اللعب يختلف كثيرا عن ضياع فرصة محققة للهدف عند أداء التصويب .



المحاضرة العاشرة

المهاجمة والقطع



– المهاجمة والقطع .

هي محاولة الانقضاض على اللاعب المنافس لاستخلاص الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عملية الهجوم ، وقبل المهاجمة والانقضاض لا بد ان يتعلم اللاعبون كيفية الضغط على المنافسين عند فقدان الكرة لان الدفاع يبدأ أولاً بالضغط على المنافسين لمنعهم من استلام الكرة

او تمريرها بشكل مريح . فيتم الضغط أولاً على اللاعب الحائز على الكرة وثانياً على اللاعبين الذين يحتلون مواقع خطرة او المتحركين باتجاه الفراغ . والضغط يعد الخطوة الأولى التي تسبق مهاجمة الكرة والانتظار للحظة المناسبة التي سيتم بها مهاجمة الكرة لاستخلاصها او تشتيتها ، وفيما لو استلم المهاجم الكرة وهو بعيداً عن المدافعين فان اقرب اللاعبين المدافعين يركض باتجاهه بشكل قطري ليعترض طريقه مع التأكيد على ضرورة الركض السريع لمنعه من التقدم .



والمهاجمة على أنواع هي :

١ . المهاجمة من الأمام .

ويستخدم عندما يكون المدافع مواجهًا للاعب الحائز على الكرة والمسافة بينهما لا تزيد عن (٥.١) متر ويكون

٢ . المهاجمة من الجانب .

ويستخدم هذا النوع من المهاجمة عندما يكون المدافع والمهاجم على مستوى واحد وتتم عندما يدفع المهاجم الكرة إلى الأمام لتخرج عن سيطرته ، يقوم المدافع بمد الجسم باتجاه الرجل التي ستقوم بمهاجمة الكرة بالوقت نفسه .



٣. المهاجمة من الخلف .

يستخدم عندما يكون المهاجم أمام المدافع ولكي يؤدي المدافع الزحقة بشكل سليم ودون ارتكاب إعاقة من الخلف عليه .



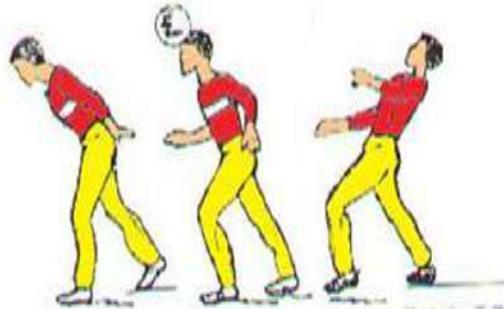
المحاضرة الحادية عشر

نطح الكرة بالراس

ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب



ضرب الكرة بالرأس من النيات للقيام



نطح الكرة بالرأس هي احد المهارات الاساسية المهمة بكرة القدم التي تتطلب على قدرات بدنية وحركية وشجاعة في تنفيذها حيث ان ضرب الكرة بهذا الجزء ذو الاهمية والحساسية يجعل الخوف والتردد من اداء هذه المهارة خشية الاصابة في اجزاء مهمة من الرأس وتستخدم هذه المهارة بهدف المناولة او التهديف او ابعاد الكرات العالية. واغلب المباريات تتوقف نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديدة نحو المرمى او دفاعاً لتشتيت الكرة او اخراجها من المرمى ويمكن ضرب الكرة بالرأس باتجاهات عديدة (الامام ، والخلف ، والجانب) وكذلك تؤدي هذه المهارة بأوضاع تختلف (وضع الثبات ، الحركة ، القفز).

طريقة أداء نطح الكرة بالرأس من الثبات وهي تكون كالآتي :

١. القدمان بجوار بعضهما ، ثني الركبتين قليلاً، ثني الذراعين ورفعهما لجانب قليلاً لحفظ التوازن .

٢. ميل الرأس للخلف .

٣. فرد الركبتين ، تثبيت عضلات الرقبة .

٤. دفع الرأس للأمام لضرب الكرة بالجبهة في منتصفها ، العينان تكون مفتوحتان عند ضرب الكرة .

٥. متابعة الرأس للكرة بعد ضربها والجذع للأمام .

مهارة نطح الكرة بالرأس من الحركة:

الاقتراب يكون بعدة خطوات للمكان الذي سيقوم فيه اللاعب بضرب الكرة بالرأس ويكون كالآتي :-

١ - يقوم المؤدي بدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين معاً .

٢ - ارتفاع الجيم عن لأعلى ، ميل الجذع للخلف ، رفع الذراعان للأمام لحفظ التوازن .

٣ - دفع الرأس للأمام لتقابل الجبهة الكرة في منتصفها ، العينان مفتوحتان

٤ - متابعة الرأس للكرة بعد ضربها ، انثناء في الركبتين ، الهبوط بالقدمين أو بقدم بعد الأخرى .

المبادئ الاساسية لنطح الكرة بالراس

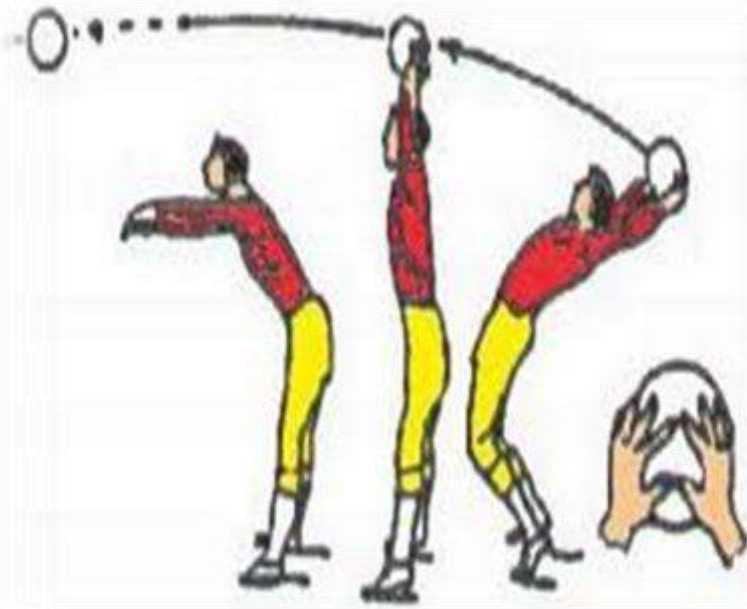
تشارك كل اجزاء جسم اللاعب في اداء هذه المهارة
ومن اهم المبادئ الاساسية الواجب اتباعها عند
ممارسة هذه المهارة هي

١. ميل جذع اللاعب خلفا مع اثناء بسيط في مفصل الركبتين .
٢. عدم اغلاق العينين والراس مثبت من الداخل.
٣. شد عضلات الرقبة عن طريق سحب الذقن للداخل وتثبيتها عند ضرب الكرة.
٤. نطح الكرة بأعلى الراس (الجبهة) حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانبا او خلفا والجبهة.
٥. ضم الذراعين على الصدر وعدم فتحهما من مفصل الكتفين .
٦. عدم ثني مفصل الكرع عند ملامسة الكتفين للأرض



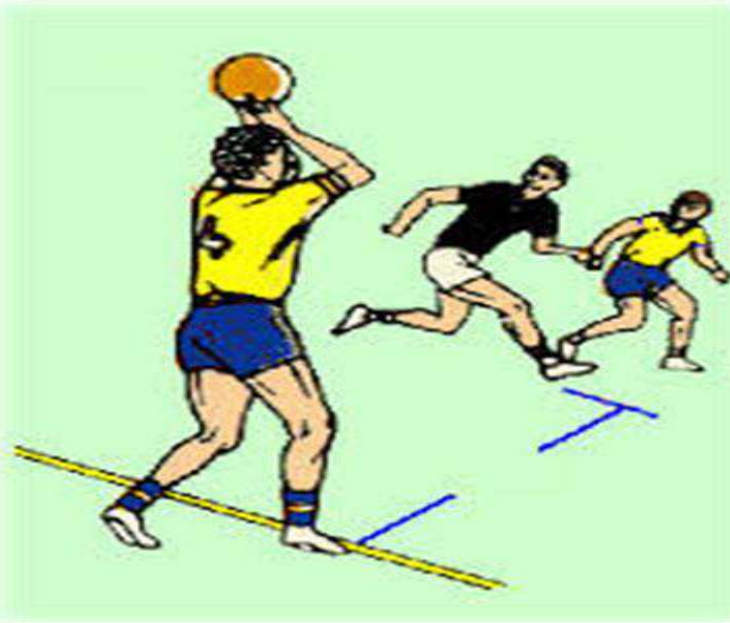
المحاضرة الثانية عشر

رؤية التماس



. رمية التماس:

يبدو ان الرمية الجانبية تريح لاعبي كرة القدم من تركيزهم اكثر من أي مناسبة اخرى اثناء المنافسات والرميات الجانبية وهي طريق محتمل للفوز وعلية يجب معرفة كيف يتم تحويل الرمية الجانبية الى حركة هجومية وهي عن طريق ستة امور هي:



١. تنفيذ الرمية بسرعة.
٢. تنفيذ الرمية الى لاعب غير محتجز.
٣. الرمي يكون باتجاه الامام.
٤. رمي رمية يسهل السيطرة عليها.
٥. خلق مجالا مكانيا لكي تكون الرمية فعالة.
٦. اعداد الرامي للعبة.

لذا هي المهارات الدفاعية والهجومية التي يؤديها اللاعب عن طريق استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من خطوط الملعب الجانبية ، والمهارة الوحيدة التي سمح بها القانون لعبها باليدين وتؤدي من الثبات او الحركة ولا تختلف هذه الرميات عن بعضها الا من ناحية الاداء الا من ناحيه واحدة هي وضعية القدمين التي قد تكون متحركة او ثابتة.



وتقسم رمية التماس من حيث الأداء إلى :

١ - أداء رمية التماس من الثبات وهي على أنواع

أ. بضم الرجلين.

ب. بفتح الرجلين.

ت. بتقدم إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف .

ث. من وضع القرفصاء خاصة عندما تكون المسافة قريبة جدا بين اللاعب المؤدي للرمية والزميل المستقبل



٢ - رمية التماس من الحركة وهي على أنواع :

أ. بضم الرجلين.

ب. بتقدم إحدى الرجلين للأمام وتأخر الأخرى

ج. بفتح الرجلين

المبادئ الأساسية لرمية التماس

١. مسك الكرة من الخلف باليدين والابهامان
متقابلان مع نشر

٢. الاصابع الى محيط الكرة بأكبر مساحة
ممكنة.

٣. وضع الكرة عند التنفيذ من خلف الراس
عن طريق ثني مفصل المرفقين.





٤. وضع الارض بالقدمين اثنا عملية رمي الكرة باليدين مع فرد مفصلي الركبتين .

٥. نفرد الذراعان بسرعة وبقوة عن طريق مفصل الكتف مع دفع الجسم الى الامام وفرد مفصلي المرفقين.

٦. مد الذراعان مداً كاملاً وراحتا اليدان تكونان متقابلان حتى تتطلق الكرة .

٧. تتم عملية النقل الحركية من القدمين حتى الجذع حتى تنتهي برؤوس اصابع اليدين

المحاضرة الثالثة عشر

حراسة المرمى



حراسة المرمى

مهارة حركية واساسية ولها اوضاع خاصة ومهمة لكل فريق بكرة القدم فهو المدافع والمهاجم المباشر في ان واحد في المنافسات الرياضية بالإضافة الى كون حارس المرمى هو اللاعب الوحيد في الملعب يجوز له لعب الكرة بكل اجزاء جسمه حتى اليدين داخل منطقة الجزاء بالإضافة له حماية خاصة اعطاها له القانون ويمتاز حارس المرمى بمواصفات جسمية وبدنية عالية جدا وبكفاءة الحواس والقدرات العقلية والتفسيية يستطيع حارس المرمى من خلالها الدفاع والذود عن مرماه بمهارة فائقة

لذا فان مهارة حراسة المرمى تتطلب من اللاعب يقف في الهدف لحراسة المرمى مميزات مهمة هي :-

١. مبدأ التوقع الصحيح لاتجاه الكرة اليه والتحضير الناجح لاستقبال هذه الكرات.
٢. اخذ المكان والوقت المناسب داخل منطقة الست بارادات او نقطة الهدف لمساعدته على سد الثغرات على اللاعبين من الفريق الاخر.
٣. يجب ان يمتلك حارس المرمى المواصفات الجسمية والبدنية والعضلية والمهارية العالية لحراسة المرمى.
٤. اخذ مبدأ السرعة يفضل رمي الكرة باليد او دحرجتها عندما يقصد تأكيد القيام بالهجوم.
٥. الدقة عنصر مهم من الجانب السرعة واستخدام تمرير الكرة باليد لن الرمية القصيرة والسريعة افضل من رمية طوية بطيئة ينقصها الدقة



٦. عندما لا يجد الحارس زميلاً غير مراقب في مسافة قريبة يمكن تمرير الكرة باليد داخل منطقة الجزاء ودحرجتها ثم إرسالها بالقدم.

٧. لا بد لحارس المرمى ان يعمل بمبدأ الفائدة في اعطاء الكرة الى زميلة بالإضافة الى حالة الامان والفراغ الذي يشغله اللاعب.

٨. عدم تنطيط الكرة على الارض اكثر من اللازم عند مسكها.

٩. عدم المبالغة في الارتقاء على الارض عند التقاط الكرات الصعبة اكثر من اللازم ان هذه الحركات غير ضرورية في بعض الاحيان تكون ضد فقرات قانون اللعبة.

١٠. لى الحارس يجب ان يقدر اماكن زملائه وهو يصد الكرة مباشرة حتى لا يحتاج الى وقت البحث عن زميل .

١١. يعمل الحارس على مبدأ السلامة في حركاته وصد الكرات ومناولاته والخطأ لا يغتفر لحارس المرمى اثناء المنافسة.

١٢. يجب على حارس المرمى ان يبعد الكرة في اتجاه احد خطي التماس وهذا يسهل على زملائه من استقبالها ولقطة تركز اللاعبين في هذه المنطقة.

المبادئ الفنية لحراسة المرمى:

- مسك الكرة الأرضية و الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر
- مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك
- ضرب الكرة بالقبضة
- الارتقاء على الكرة و تمرير الكرة باليد
- إبعاد الكرة الجانبية أو العالية
- الوثب جانبا لمسك الكرة
- تنطيط الكرة
- دحرجة الكرة
- ركلة المرمى

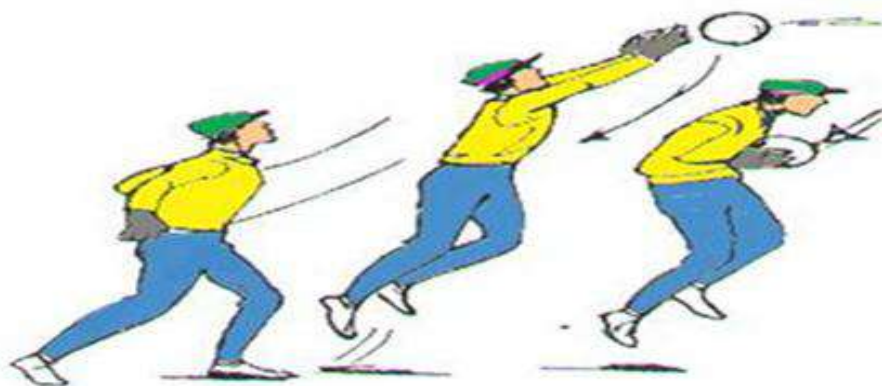
١٣. عند لعب الكرة الثابتة من حارس المرمى (ضربة مرمى) يجب ان ترسل الى اطول مسافة من دائرة الوسط وخاصة اذا كان هناك مهاجما سريعا.

١٤. الاقلال من تسليم الكرات الى اللاعبين امام الهدف وخاصة اللاعب الدفاع المتأخر للتخلص من الاخطاء السريعة القاتلة التي تسبب منها الاهداف الاكيدة.

١٥. ابد من استخدام حالة التنوع في تمرير الكرة سواء كانت عن طريق اليد او الركل بالقدمين حتى لا يبقى لاعبو الفريق الخصم غير متأكدين من الطريقة التي سيتصرف بها الحارس



التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية



التقاط حارس المرمى للكرات العالية



ارتقاء على الكرات الجانبية

المحاضرة الرابعة عشر

المهارات الأساسية البدنية
(المهارات الأساسية بدون كرة)

ثانياً: المهارات الاساسية البدنية (المهارات الاساسية بدون كرة)

١. الجري وتغير الاتجاه.

هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات وطويله وقت المباراة تحتاج الجري بدون كرة الى مناطق متعددة من ارض الملعب سواء كان اخذ الفرغات المناسبة او سد حركات لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب وسرعة الكرة لدى المنتقل تحتاج الى السرعة الفائقة من اللاعب للاستحواذ عليها قبل اللاعب المنافس وعمل البدايات المستمرة في اقصى سرعته وتنفيذ خطط الملعب الحديثة تستند الى كل الصفات البدنية المختلفة التي يتمتع بها اللاعبون في التحمل والقوة والسرعة والرشاقة... الخ.



تعد من المهارات الأساسية وكثيرة الاستعمال اثناء المباريات بكرة القدم وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الاهداف والدفاع وهذه المهارة تحتاج الى قدرات بدنية وعضلية عالية جداً من الوثب بأشكال مختلفة اثناء المباراة سواء كان من الجري او من الوقوف (الثبات) .

٣. الخداع والتمويه بالجسم .

هناك قدرات فنية وبدنية وجسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في اداء حركات الخداع والتمويه بأحد اعضاء الجسم الاكثر شيوعاً هي حركات الجذع الرجلين تستخدم عادة عند المواجهة لتغيير استجابة اللاعب المنافس سواء كانت عند المهاجم او المدافع وهناك فوراق فردية متعددة في اداء هذه المهارة الأساسية المهمة تتوقف على مدى كفاءة اللاعب من القدرات البدنية والحركية ، السرعة والرشاقة والمرونة وارتفاع درجة التوافق العضلي العصبي في تنظيم شكل الحركات المفاجئة والسريعة في اعضاء جسم اللاعب ودرجة إتقانها عند الاداء

٤. وقفة لاعب الدفاع

حالات الاستعداد لوقفة لاعبي الدفاع وحراس المرمى اثناء المنافسات هي مبنية مع اسس عالية الدرجة والاستجابة الحركية والمهارية لغرض التحرك السريع في اي اتجاه والطريقة الامثل لهذه الوقفة تكون القدمان متباعدتان قليلاً مع اثناء في مفصل الركبتين مع تباعد الذراعان قليلاً عن الجسم بالنسبة للاعبي الدفاع ورفع الذراعين للجانبين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى



شكرا على حسن الاغناء

استاد المادة

م. د علي خليفة بريس العبادي

٢٠٢٠ ---- ٢٠٢١