

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الانبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الأولى

كرة القدم



إعداد

أ.د. عدنان فدعوس عمر

م.د. كريم جاسم صبار

م. محمد صادق الكبيسي

٢٠٢١/٢٠٢٠

المهارات في كرة القدم

تعتبر المهارات من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الاساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي . وتتميز كرة القدم بالتنوع والتميز في مهاراتها الاساسية ، ومن الملاحظ ارتفاع مستوي الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة علي الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحبب للجماهير .

الاعداد المهاري في كرة القدم

ان لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية ، وقد اضافت هذه الصفة على اللعبة اهمية خاصة في اقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها والمتفرجين والمهتمين بمشاهدتها ذلك انها احتلت المكانة الاولى بين الالعاب الاخرى وبسبب هذه الاهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها .

ان الاعداد المهاري يعتبر جانب من الجوانب الهامة في لعبة كرة القدم ويهدف اساسا الى اتقان المهارات الاساسية للعبة ، حيث انه بدون اتقان اللاعب للمهارات الاساسية بصورة جيدة ، يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لا يمكنه من الاداء الجيد .

كما ان في كرة القدم الحديثة يلعب الاداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق وهو ما يؤدي الى ارباك الفريق المنافس وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والاداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء فريقه ان ياخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة تسهل عليه مهمة الهجوم والوصول الى مرمى المنافس واحراز الاهداف .

والاعداد المهاري يعتبر احد الجوانب الاساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، ويمثل مستوى اتقان الاداء المهاري احد مؤشرات القدرة مهارية العامة او الانجاز المهاري للاعب وخاصة اذا تماثل او تشابه هذه الاداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات . كما ان الاداء المهاري يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر الاعداد الاخرى اساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب اثناء سير المباريات .

مفهوم وتعريف المهارة والمهارات الاساسية

ان كلمة مهارة " skill " تشير الى كفاءة الشخص في الاداء الحركي ، كما تعرف ايضا بانها المقدرة على التوصل الى نتيجة خلال القيام باداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن . ويرى الخبراء ان المهارة تعني : " قدرة الفرد على الاداء الحركي المعقد بسهولة ودقة وسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لانجاز افضل النتائج " .

مفهوم وتعريف المهارة والمهارات الاساسية في كرة القدم

ان المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم هي السبب الاول في شهرة وتميز كرة القدم بين الشعوب بشكل عام وبين الجماهير المشجعة بشكل خاص حيث تحظى كرة القدم بشعبية عالية في معظم انحاء العالم . والجدير بالذكر ان هناك نوعين من المهارات الاساسية في كرة القدم النوع الاول وهو مهارات اساسية باستخدام الكرة والنوع الثاني هو مهارات اساسية بدون الكرة ، وسنقوم بذكر النوعين ولكن اولا يجب علينا ان نذكر الخطوات الواجب اتباعها لتعلم تلك المهارات ، حيث تحتاج عملية تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم الي المرور بأربع مراحل وهي : (طريقة الاداء / الخطوات التعليمية / الاخطاء الشائعة / تمارينات وتدريبات علي المهارات) .

وسنقوم بشرح طرق تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم باستثناء النقطة (ج) حيث يعتبر اي شيء مخالف لخطوات تعليم الاداء او مخالف للخطوات التعليمية من الاخطاء الشائعة في كرة القدم وسيتم شرح كل مهارة بتفصيل وتطبيق طرق التعلم السابقة عليها . فالمهارة في كرة القدم تعني " تلك الحركة الضرورية التي يستخدمها اللاعب خلال المباراة والتي يكون لها هدف مساند للهجوم او الدفاع ، شريطة ان تكون متماشية مع قانون كرة القدم " . كما يمكننا القول ان مفهوم المهارة تعني " كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في اطار قانون اللعبة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة ام بدون كرة مستخدما في ذلك جميع اجزاء جسمه ما عدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى) " .

والمهارات الاساسية في كرة القدم تعد القاعدة الاساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم ، اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية ، اذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من اساسيات التدريب على هذه المهارات الى ان يتم اتقانها لكون درجة اتقان المهارات الاساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة ، والفريق الذي يستطيع لاعبوه اداء المهارات بدقة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة.

وتعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم ، وهي احد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون ادائها واتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ فعاليات المدرب الخاصة بالجانب الخططي اثناء المباراة ، ولضمان اتقان المهارات الاساسية وتمييزها اثناء المنافسة يجب على اللاعب ان يقوم من وقت لآخر باداء تلك المهارات في ظروف مختلفة تتميز بعامل الصعوبة عما يقابله اللاعب اثناء مواقف المباراة المختلفة.

اهداف تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم :

- ١- اكساب اللاعب المعلومات الخاصة بلعبة كرة القدم .
- ٢- توجيه اللاعب الي المركز الذي يتماشى مع قدراته .
- ٣- تثقيف اللاعب بحيث يتعرف علي اسرار اللعبة من حيث الخصائص والاداء .
- ٤- مساعدة الموهوب في تنمية موهبته .
- ٥- تنمية القدرات الحركية للاعب وزيادة التحكم في الحركة لديه .
- ٦- اتقان اللاعب للمهارات .
- ٧- تجهيز اللاعب وخصوصا الناشيء للوصول به الي اعلي المستويات الرياضية .

مراحل تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم

يحتل تعليم المهارات الاساسية مكانة خاصة عند تدريب اللاعبين وخصوصا الناشئين منهم ، اذ يهدف تعليم المهارات الاساسية الي الفعالية والاتقان التام للمهارات في كرة القدم بحيث يتمكن الناشئ من الوصول للمستويات الرياضية العليا ، فمهما بلغت الصفات البدنية والاخلاقية لن يحقق الهدف المرجو من تعلمه الا باِتقان المهارات الاساسية ، ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل وهي :-

١- **مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية :** تعتبر هذه المرحلة هي حجر الاساس لتعليم المهارات الحركية واتقانها ، ومن جانب اخر يتميز التوافق الاولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب ، حيث يستطيع الفرد في بعض الاحيان القيام بها وفي احيان اخرى لا يؤديها بشكل صحيح ، ومن الملاحظ في هذه المرحلة ان اللاعب :

- أ- يشعر سريعا بالتعب .
- ب- يبذل الكثير من الجهد
- ت- لا يؤدي المهارة الحركية بالدقة المطلوبة .
- ث- تتصف المهارة الحركية بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب .
- ج- سرعة الاداء وفجائية الحركة التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة .

كما يتميز الأداء في هذه المرحلة بالتصلب وعدم المرونة والانسيابية ويفتقر الي التوقع السليم

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

ان قيام اللاعب بتكرار المهارة ومحاولة الفهم وحذف الاخطاء في التعليم يساعده علي الارتقاء بمستوي ادائه وتصبح حركته في هذه المرحلة حركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد .
اذ يتم فيها التخلص شيئاً فشيئاً من الاخطاء السابقة للمرحلة الاولى ، ويتميز الاداء في هذه المرحلة ايضا بالاتقان نسبيا واداء المهارة بعد التدرج في تعليمها من السهل الى الصعب ومن المعلوم الى المجهول .

٣- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة : بعد التدرج في تعليم المهارة و الوصول إلى الأداء الجيد وبعد استمرار التدريب والتمرين بصورة جيدة يصل المتعلم إلى آلية أداء المهارة والسيطرة على الكرة ، وفي هذه المرحلة يتمكن المؤدي من أداء المهارة في ظروف صعبة تشبه ظروف المباراة للوصول إلى تثبيت المهارة وأدائها بصورة آلية مع القدرة على ربطها بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماما خصوصا تحت ضغط المنافس ، ويلاحظ ان اللاعب في هذه المرحلة يقوم بأداء المهارة بصورة افضل مع الدقة والسرعة في الاداء سواء اثناء التدريب او في المباريات .

انواع المهارات في كرة القدم وتقسيماتها

ان اتقان المهارات الاساسية هي اساس لتحقيق اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، وهذا ما جعل كثير من الخبراء والمتخصصين يجتهدون في تحديد وتصنيف المهارات الاساسية في كرة القدم ، ولقد تعددت اراءهم حول تقسيمها وتصنيفها بشكل عام .

ف نجد البعض قد قام بتصنيفها الى (مهارات هجومية ومهارات دفاعية) ، والبعض صنفها جميعها الى تصنيف واحد ، والبعض صنفها الى مهارات بالكرة ومهارات بدون الكرة.

ويمكن تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم الى :-

- المهارات الاساسية بدون كرة (البدنية)

- المهارات الاساسية بالكرة .

١- المهارات الاساسية بدون كرة (البدنية) : هذه المهارات وان بدت لبعض المدربين انها ليست ذات اهمية الا انها في الواقع تلعب دورا هاما في اداء اللاعب اثناء المباراة ، وهذه المهارات هي :

- الجري الحر بدون كرة وتغير الاتجاه

- الوثب عاليا

- التمويه والخداع بالجسم

- طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعدادا للحركة

٢- **المهارات الاساسية بالكرة :** هذه المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الالعاب الاخرى وهذه المهارات متعددة ، وتنقسم الى مهارات شائعة وغير شائعة يؤديها بعض اللاعبين وسنتكلم هنا عن المهارات الاساسية الشائعة التي لا بد وان يتعلمها ويجيدها كل لاعبي كرة القدم وخاصة الناشئين . وقسمها بعض الخبراء كما يلي :

- ضربات الكرة بالقدم (التمرير – التصويب – التشتيت) .
 - نطح الكرة بالرأس (التمرير – التصويب – التشتيت) .
 - الجري بالكرة
 - المراوغة
 - السيطرة على الكرة
 - مهاجمة الكرة في حوزة المنافس
 - رمية التماس
 - مهارات حارس المرمى
- كما وتنقسم مهارات كرة القدم من الناحية الفنية الى ثلاث انواع كما يلي :-**

١- **المهارات الهجومية** وتشمل :

- الجري والتحرك بالكرة
- تمرير الكرة سواء بالقدم او الرأس
- المراوغة (المحاورة) والتمويه والخداع بالكرة
- السيطرة على الكرة
- التصويب على المرمى (التهديف) سواء كان بالقدم أو الرأس .

٢- **المهارات الدفاعية** وتشمل :

- مهاجمة الكرة (تشتيت الكرة – الزحقة الجانبية – الزحقة الخلفية) .
- الوثب
- التوقف والدوران
- تشتيت الكرة بالرأس

٣- **مهارات حارس المرمى**.

وقد اتفق العديد من الخبراء على ان الاداء المهاري بكرة القدم ينقسم الى ما يلي :-

- ١- ركل الكرة بالقدم
- ٢- السيطرة على الكرة (الاحماد)
- ٣- الجري والتحرك بالكرة
- ٤- نطح الكرة بالرأس
- ٥- الخداع والتمويه (المحاورة / المراوغة)
- ٦- المهاجمة
- ٧- رمية التماس
- ٨- مهارات حارس المرمى

مهارة ركل الكرة بالقدم

تعتبر الركلات واحدة من اهم المهارات الاساسية للاعب كرة القدم ، حيث انها من اكثر المهارات شهرة واستخداما بالإضافة الي التأثير والدور الحيوي الذي تقوم به الركلات في سير المباراة ، فاللاعب الذي لا يجيد استخدام هذه المهارة بشكل جيد لا يكون قدير بان يكون لاعب كرة قدم . اذ ان ركلات الكرة بالقدم هي التي تميز لاعبي كرة القدم عن لاعبي الانشطة الاخرى ، كما انها اكثر المهارات استخداما وشيوعا لدى اللاعبين ، وتوجد طرق عديدة لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبه من اجادة مهارات ركل الكرة بمختلف انواعها ويؤدون التميريرات المختلفة بشكل متقن ودقيق ويتميزون باداء التصويب من المناطق المختلفة يمكنهم تحقيق مستويات ونتائج جيدة .

ويشار الى ان نسبة استخدام هذه المهارة من قبل اللاعبين خلال المباراة تشكل نسبة عالية اكثر من بقية المهارات الاخرى ، ويهدف استخدامها اما الى التميرير او التصويب او التشتيت او اداء الركلات الثابتة ، الا ان استخدامها بهدف التميرير هو الاكثر . والركلات يجب ان يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء ، فحارس المرمى يحتاج اليها لاعادة الكرة للملعب وكذا اللاعبون لاداء واجباتهم الخططية . لذا يتطلب التركيز عليها واتقانها من خلال التدريبات المكثفة حتى يتمكن اللاعبون من ادائها بالشكل الصحيح . وينبغي عند تعليم وتدريب اللاعبين وبخاصة البراعم والناشئين لمهارات الركل ان نهتم على ادائهم باستخدام كلتا القدمين في الاداء ، لان ذلك يساعدهم مستقبلا على استغلال كافة الفرص المتاحة لهم وكذلك التصرف السريع في المواقف التي تتطلب استخدام احد القدمين . كما اكدت دراسة اكار ام واخرون Acar , M & et al (٢٠٠٦) والتي اجريت لتحليل جميع الاهداف المسجلة في بطولة كاس العالم ٢٠٠٦ لكرة القدم ، والتي تشير نتائجها الى ان ٨٠% من الاهداف تم تسجيلها بالقدم مقارنة بالاجزاء الاخرى من الجسم.

وتجدر الإشارة الى ان هناك عوامل تؤثر وبشكل فعلي على اداء مهارة ركل الكرة واهم

هذه العوامل هي :-

- ١- مرحة الرجل الراكلة .
- ٢- وزن الكرة والقوة المستخدمة في الركل .
- ٣- الزخم الكلي للجسم وزمن اتصال القدم بالكرة .
- ٤- زاوية انطلاق الكرة ومكان اتصال القدم بالكرة والمساحة المعرضة للركل .
- ٥- الجاذبية الارضية ونوعية الحذاء المستخدم ومكان اتصال القدم بالكرة ونوعية الجلد المستخدم في صناعة الكرة ، وغيرها .

ويقسم البعض طرق وانواع ركل الكرة بالقدم الى ما يلي :-

١- ركلات اساسية شائعة الاستخدام وتشمل :

- ركل الكرة بوجه القدم الامامي .
- ركل الكرة بداخل (باطن) القدم
- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي .

٢- ركلات غير شائعة الاستخدام وتشمل :

- ركل الكرة ببوز (سن) القدم .
- ركل الكرة بكعب القدم .
- ركل الكرة بالركبة (اعلى الفخذ) .
- ركل الكرة باسفل القدم .

ويلاحظ ان الركلات الاساسية اكثر شيوعا واستعمالا من الركلات غير الشائعة فهي قليلة الاستعمال ولا يلجأ اليها الا في ظروف اللعب الاضطرارية كتشتيت الكرة مثلا بسن القدم من امام المهاجم المسيطر عليها ، وتعتبر من التمريرات الضعيفة القصيرة المدى ، او ربما في الحركات الاستعراضية التي يقوم بها بعض اللاعبين .

ان مهارة ضرب او ركل الكرة في كرة القدم تستخدم بصورة عامة للاغراض التالية :-

- ١- التصويب (التهديف) على المرمى .
- ٢- التمرير (المناولة) .
- ٣- تشتيت الكرة من الخصم.

تعليم مهارة ركل الكرة بالقدم

(أ) - ركل الكرة بباطن القدم

تؤدي هذه الركلة بالجزء المجوف او المقعر من القدم ، وغالبا ما يستخدم ركل الكرة بباطن القدم في :-

- ١- التمرير القصير
- ٢- التصويب الدقيق على المرمى كما في ركلات الجزاء .

طريقة اداء ركل الكرة بباطن القدم

- يكون الاقتراب بخط مستقيم
 - وضع قدم الرجل غير الراكلة بجانب الكرة (رجل الارتكاز) بمسافة مناسبة مع ثني الركبة قليلاً .
 - مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ ، مع ثني الركبة قليلاً .
 - مرجحة الرجل الراكلة للأمام ، تجاه مشط القدم الخارجي .
 - ركل الكرة من منتصفها مع ثبات مفصل القدم .
 - متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .
- ولا بد عند اداء هذه المهارة الاخذ ببعض الاعتبارات ومنها :-
- يميل الجذع للامام قليلا لحظة ملامسة الكرة.
 - الذراعان مرفوعتان قليلا من الجانب بعد لحظة الركل ، اذ انها تساعد بشكل اساسي على اتزان الجسم لحظة ركل الكرة .
 - النظر على الكرة اثناء ركلها .

الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بباطن القدم باستخدام بعض التمارين

- ١- اداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة (ركل وهمي) .
- ٢- الوقوف على بعد (٥) خطوات من الزميل ثم وضع الكرة امام اللاعب المؤدي ويقوم بركل الكرة بباطن القدم من الثبات الى الزميل الذي يعيدها بنفس الطريقة ويكرر ذلك اكثر من (١٠) مرات .
- ٣- درجة الكرة امام اللاعب المؤدي ثم يجري خلفها ويقوم بركلها بباطن القدم من المنتصف ، ويكرر الاداء لمدة لا تقل عن (١٠) مرات .
- ٤- التنطيط بالكرة بباطن القدم الى ان تقع مع محاولة التكرار .
- ٥- الوقوف امام اللاعب الزميل على بعد (١٢) خطوة ثم يقوم بتبادل التميرير مع زميله بباطن القدم .
- ٦- مواجهة حائط املس على بعد (٦) خطوات ثم وضع كرة امام اللاعب المؤدي وينفذ ركل الكرة بباطن القدم بتكرار لا يقل عن (١٠) مرات بالقدم اليمين ثم (١٠) مرات بالقدم اليسرى .

(ب) - مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

يكون ركل الكرة بوجه القدم الخارجي تشريحيا في المنطقة من الاصبع الكبير في القدم حتى بداية باطن القدم وغالبا ما تستخدم مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي في : -
(التمريرات الطويلة / التمريرات العرضية / التصويب الملتوي على المرمى / الضربات الحرة للتغلب على حائط الصد)

طريقة اداء ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

- الاقتراب بميل
- وضع قدم الرجل غير الراكلة بجانب الكرة للخلف قليلا مع ثني خفيف للركبة
- ثني ركبة الرجل الراكلة للامام مع مد وشد مفصل القدم لركل الكرة .
- مد الرجل تماما وركل الكرة في المنطقة من الاصبع الكبير حتى بداية باطن القدم
- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .

ولا بد عند اداء هذه الركلة الأخذ ببعض الاعتبارات ومنها :

- ١- **النظر** : يكون على الكرة عند اداء الركلة .
- ٢- **الذراعان** : رفع الذراعان للجانب قليلا لحفظ اتزان الجسم .
- ٣- **الجذع** : في لحظة ركل الكرة يكون كتف الرجل الراكلة للخلف قليلا وكتف الرجل غير الراكلة للامام قليلا .

الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي باستخدام بعض التمارين

- وضع الكرة امام اللاعب المؤدي ومن ثم يقترب بميل نحو الكرة مع اخذ الوضع الصحيح للركل دون ركل الكرة (ركل وهمي) بتكرار لا يقل عن (١٥) مرة .
- الوقوف على بعد (١٠) خطوات من اللاعب الزميل ووضع الكرة امام اللاعب المؤدي ومن ثم ياخذ وضع الركل الصحيح ويقوم بركل الكرة للزميل وتكون متوسطة الارتفاع بالتبادل مع الزميل ويكرر ذلك (١٥) مرة على الاقل .
- وضع الكرة في مكان الضربة الركنية واداء الركل (١٠) مرات من الجانب الايمن و(١٠) مرات من الجانب الايسر .
- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بنفسه حوالي (٤) خطوات او (٥) ثم يقوم بركل الكرة بوجه القدم الداخلي للاعب زميله الذي يبعد عنه (٢٠) خطوة .

(ج) - مهارة ركل الكرة بالوجه الخارجي للقدم

تؤدي هذه الركلة تشريحيا بوجه القدم الخارجي بواسطة الاصبعين الصغيرين مع الحافة الخارجية للاصبعين ، وغالبا ما تستخدم هذه الركل في :

- ١- التمرير : (القصير - المتوسط - الطويل)
- ٢- التصويب الملتوي على المرمى سواء كانت الكرة على الارض او في الهواء

طريقة اداء ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

- الاقتراب
- الرجل الثابتة او الساندة وضعها خلف والى جانب الكرة مع وجود انثناء بسيط في الركبة
- ثني ركبة الرجل الراكلة للامام واستدارة سن القدم للداخل
- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي وبواسطة الاصبعين الصغيرين من الحافة الخارجية للاصبعين
- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .

وعند اداء هذه الركلة لا بد من الاخذ ببعض الاعتبارات ومنها :

- ١- النظر : يكون على الكرة عند اداء الركل
- ٢- الذراعان : رفع الذراعان للجانب قليلا لحفظ اتزان الجسم
- ٣- الجذع : ميل الجذع للامام عند ركل الكرة .

الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي باستخدام بعض التمارين

- باستخدام حائط امس او وضع مقعد سويدي على جانبه ثم وثع الكرة على بعد (٣) خطوات او (٤) ثم يقوم اللاعب بركل الكرة بقوة بسيطة بوجه القدم الخارجي على الحائط بتكرار لا يقل عن (١٠) مرات .
- نفس التمرين السابق لكن مع ابعاد الكرة عن الحائط او المقعد السويدي ب(١٠) خطوات.
- الوقوف على بعد (٧) خطوات من اللاعب الزميل ثم يقوم اللاعب المؤدي بمسك الكرة بيده ويحاول اسقاطه وقبل ان تلمس الكرة الارض يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي للاعب الزميل الذي يكرر نفس الاداء والتكرار (١٠) مرات او اكثر لكل لاعب .
- يقوم اللاعب المؤدي بوضع الكرة على خط (١٨) ياردة ثم يقوم بالاقتراب ومحاولة التصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي بتكرار لا يقل عن (١٠) مرات .

(ت) - مهارة ركل الكرة بوجه القدم الامامي

ويكون وضع القدم تشريحيا في هذه الركلة هو مد مفصل القدم مع توجيه سن القدم الى الارض بميل قليلا ، وغالبا ما تستخدم في :

١- التصويب القوي على المرمى

٢- التمير الطويل

طريقة اداء ركل الكرة بوجه القدم الامامي

- الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه اليه الكرة
- وضع الرجل غير الراكلة او الرجل الساندة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة من الكرة ، مع ثني ركبة الرجل غير الراكلة (رجل الارتكاز) قليلا .
- مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف في مفصل الركبة .
- مرجحة الرجل الراكلة للامام مع مد مفصل القدم ثم مقابلة وجه القدم الامامي للكرة من منتصفها .
- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .

ولا بد عند اداء هذه الركلة الاخذ ببعض الاعتبارات وهي :

١- النظر : يقع نظر اللاعب المؤدي على الكرة اثناء الركلة .

٢- الذراعان : رفع الذراعان للجسم قليلا لحفظ الاتزان

٣- الجذع : عند ملامسة الكرة للقدم يميل الجذع للامام قليلا .

الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الامامي باستخدام بعض التمارين

- مسك الكرة باليدين واسقاطها امام القدم الراكلة ويتم الركل قبل ان تصل الكرة الى الارض بتكرار لا يقل عن (١٠) مرات
- مسك الكرة باليد والجري من (٤) الى (٥) خطوات واسقاطها وركلها قبل وصولها الارض وبتكرار لا يقل عن (١٥) مرة
- الوقوف امام الزميل على بعد (٨) خطوات ثم يقوم اللاعب الزميل برمي الكرة عاليا للاعب المؤدي لترتد امامه مرتين وفي المرة الثالثة يقوم اللاعب المؤدي بركل الكرة بوجه القدم الامامي للاعب الزميل مرة اخرى ثم التبديل مع اللاعب الزميل بتكرار (١٠) مرات لكل لاعب .

اما الركلات غير شائعة الاستخدام فتشمل ما يلي :

- ركل الكرة ببوز (سن) القدم

فهذه الركلة غالبا ما تتصف بانها سريعة وقوية وتستخدم عادة في التصويب داخل منطقة الجزاء او تشتيت الكرة وابعادها وغالبا ما تفتقر الى الدقة .

- ركل الكرة بكعب القدم

وهذه الركلة غالبا ما تكون خادعة للمنافس وتساعد اللاعب على التمويه والتخلص من بعض المواقف الصعبة عندما يكون اللاعب تحت ضغط أي بمساحة ووقت ضيق ، تعتبر التمريرات من كعب القدم مثالية . او لتكون تمريرة جميلة حاسمة الى اللاعب الزميل المهاجم . وعادة ما يستعمل اللاعبون القسم الحاد من مؤخرة الحذاء لنقر الكرة بقوة وحزم .

- ركل الكرة بالركبة (اعلى الفخذ)

اما هذه الركلة فستخدم في مواقف تكون الكرة فيها نصف طائرة او بوضع زمني لا يسمح للاعب انتظارها حتى تصل الارض نظرا لقرب اللاعب المنافس .

- ركل الكرة باسفل القدم

وهذه الركلة غالبا ما تستخدم في المحاورة ومحاولة التخلص من اللاعب المنافس بمسافة قريبة جدا .

مهارة الجري بالكرة (الدرجة)

" ما اجمل لعب الكرة وما اجمل التحرك بالكرة خلال المباراة انه شعور جميل ، كنت اشعر خلاله بالسيطرة وبمقدرتي على التحرك بالكرة خلال لعبي في بداية حياتي وانا صغير " هكذا قال اسطورة كرة القدم مارادونا خلال لقاءه مع بعض الصغار.

وتعتبر مهارة الجري بالكرة (الدرجة بالكرة) من أهم المهارات الفنية الفردية في تطوير لاعبي كرة القدم وخاصة الذين يمتلكون صفة السرعة والتي دائماً تصنع الفارق في الحلول الفردية للفريق ، فهي من الوسائل الفعالة لتجاوز دفاع المنافس ثم خلق فرص لتسجيل أهداف. وتتطلب هذه المهارة تحكماً جيداً بالكرة في جميع الأوقات والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة .

ويشار الى ان مصطلح الجري بالكرة يعني الجري بها من مكان الى مكان بالملعب مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الفريق المنافس سواء بمساحة ضيقة او مفتوحة مما يتيح الفرصة للقاء نظرة على الموقف العام داخل الملعب ، او هي القدرة عن نقل الكرة بالقدمين من منطقة في الملعب إلى أخرى ، او بمعنى اخر هي التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب .

ويجب ان يكون الجري بالكرة فعال ومفيد للفريق وان لا يكون لمجرد الجري بها ولكن يجب على اللاعب ان يكون له هدف يرمى تحقيقه من خلال هذا الجري . ولا ينصح باستخدامها في كل الاوقات ولا في كل مكان فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع خصوصا عندما يكون احد الزملاء او اكثر مهينين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم ل فراغات مناسبة ، كما لاينصح بها في الثلث الدفاعي ، وان الاكثار منها قد يؤدي الى تعرض اللاعب الى اصابة خصوصا اذا ما استعملها للاستعراض او الاستهانة بالمنافس ، مما يعني تفويت اللاعب الفرصة على نفسه من التواجد داخل الملعب .

وهي مهارة ليست بالسهلة كما يتصورها بعضهم ، فالدرجة أو الجري غير المنظم يسبب تعباً وجهداً إضافياً للاعب ، كذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة ويجعل الفريق الآخر ينظم نفسه من جديد ، وعليه يجب على اللاعب ان يتمتع بامكانية عالية في درجة الكرة والسيطرة عليها واتقان هذه المهارة لما لها من اهمية في خدمة خطط اللعب .

ويتم التحرك بالكرة ولجري بها اما بشكل مستقيم او عرضي او قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة .

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية :-

- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية .
- عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ولا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير .
- لابقاء الكرة مع الفريق .
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع اليه لابعاده عن التغطية .
- كسر مصيدة التسلل
- اعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلف فراغات التي هي اساس اللعب الجماعي
- تاخير اللعب وكسب الوقت
- تشتيت انتباه لاعبي الفريق المنافس واشغالهم .
- لفتح زاوية التصويب على المرمى .

ومن البديهي الجري بدون كرة يكون افضل واسرع من الجري بالكرة ، الا ان كثيرا من مواقف اللعب المختلفة تتطلب من اللاعب الجري بالكرة مع الاحتفاظ بها قريبة منه قدر المستطاع حتى يستطيع المحافظة عليها من مهاجمة الخصم واستحواذه عليها . كما ان لمهارة الجري بالكرة انواع وهي :-

- الجري بالكرة طوليا :

ويضطر اللاعب ان يجري بالكرة طوليا اذا ما تخطى دفاع الخصم من الوسط يتجه بالكرة طوليا في اتجاه المرمى متخذاً اقصر طريق الى المرمى .

- الجري بالكرة عرضيا :

وتستخدم كطريقة لسحب الدفاع المتكئ بعيدا عن منطقة الجراء ، وعندما يكون افراد الهجوم مرهقين نتيجة للهجمات المتتالية او مراقبين عن قرب

- الجري بالكرة قطريا :

وفيها يستخدم الجناحان الجري القطري متخذاً بذلك اقصر طريق بينه وبين مرمى المنافس .

هذا وتتوقف المسافة بين اللاعب والكرة اثناء الجري بها على عدة عوامل وهي :-

١- مكان اللاعب الخصم .

٢- سرعة اللاعب الخصم .

٣- مكان اللعب .

طرق الجري بالكرة :

ان اهم مهارة يجب التركيز عليها خلال مرحلة الناشئين من بين المهارات الاساسية لكرة القدم هي مهارة الجري بالكرة ، اذ يحتاج اللاعبون خصوصا الصغار منهم تعلم مهارة الجري بالكرة في ظروف مختلفة ومواقف متنوعة مثل الجري بالكرة للامام وللخلف وتغير سرعة الجري والاتجاه وحجب الكرة عن المنافسين والجري بالكرة لتخطي المنافس او الهروب من الضغط ، وللجري بالكرة عدة طرق يمكن استخدامها ، وهي :-

أ- الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم (وجه القدم الخارجي) :

وهي الطريقة الأكثر شيوعاً واستخداماً لسهولة الأداء اثناء الجري السريع بالكرة وإمكانية استخدام اللاعب لجسمه كحاجز بين الكرة واللاعب المنافس .

ب- الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم (وجه القدم الداخلي) :

وغالبا ما تستخدم للجري البطيء بالكرة .

ج- الجري بالكرة بوجه القدم الامامي

ويلجأ اللاعب لهذا النوع في الانتقال السريع بالكرة بخط مستقيم باتجاه حركة الكرة

الاسس المهمة في الأداء الفني لمهارة الجري بالكرة (الدرجة) :

- ١- لاداء هذه المهارة بصورة جيدة يجب ان تكون عضلات الجسم غير مشدودة .
- ٢- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلا والى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .
- ٣- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل او للخارج قليلا وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيرا .
- ٤- يميل الجذع للأمام فوق الكرة قليلا مع تحرك الذراعان بحركة طبيعية الى جانب الجسم حسب سرعة اللاعب للحفاظ على توازن الجسم فضلا عن خلق حاجزا .
- ٥- يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة واللاعبين وأجزاء الملعب على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس .
- ٧- يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب ، على ان لا تبتعد عن القدم كثيرا أو تلمس مع كل خطوة .

الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة (الدرجة) باستخدام بعض التمارين :

- وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) ويجري باتجاه الكرة .
- وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) ويقوم بالمشي بالكرة لمسافة (٣٠) خطوة . يكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) للأمام ببطء لمسافة (٣٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) للأمام ببطء لمسافة (٤٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام بسرعة متوسطة لمسافة (٥٠) خطوة باستخدام القدمين ، ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة لمسافة (٥٠) خطوة ويكرر الأداء (٥) مرات

* الاخطاء الشائعة لمهارة الجري بالكرة (الدرجة) :

- ١- شد القدم ودفع الكرة لمسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها .
- ٢- تصلب الجذع أو ميله للخلف .
- ٣- تركيز النظر الى اسفل اي على الكرة فقط .
- ٤- ملامسة الأرض بكاملها من قبل القدم التي يقوم اللاعب باستخدامها بالدرجة على الكرة .

مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد)

تعتبر مهارة السيطرة على الكرة من العوامل الرئيسية المؤثرة لنجاح لاعب كرة القدم في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية والهجومية ، حيث انه لا بد من اجادة مهارة السيطرة على الكرة اثناء سير المباراة بحيث يصبح اللاعب قادر علي ان تصبح الكرة تحت سيطرته في اقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة وبالتالي يكون اكثر فاعلية وايجابية من اللاعب الذي يستغرق وقتا طويلا في السيطرة على الكرة .

ومن الملاحظ ان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الاداء من حيث الاستلام والتسليم للكرة بحيث يستطيع اللاعب استلام الكرة والتصرف فيها في اسرع وقت ممكن . فاللعب السريع دون مراعاة للدقة يؤدي الى فقدان الكرة مما يتطلب جهدا كبيرا لاعادة امتلاكها مرة اخرى . لذلك تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية التي لا غني عنها لأي لاعب كرة قدم ، اذ كلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة زاد إحساسه بالكرة وأصبح أكثر تحكماً بها . ومهارة السيطرة على الكرة تعني " امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف ، وتتطلب السيطرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالاداء " .

وعند تعلم هذه المهارة يجب مراعاة ان يكون جزء الجسم المسيطر على الكرة اكثر استرخاء في الوقت المناسب لامتناس قوة الكرة وبالتالي نجاح عملية السيطرة ، ومثال ذلك كما في شكل ان التصويب المرتد من القائم تكون فيه الكرة سريعة اما التصويب في الشبكة فان الكرة لا ترتد ، فالقائم جسم صلب يرد الكرة قوية اما الشبكة فهي تمتص قوة الكرة.

انواع السيطرة على الكرة

ان مهارة السيطرة على الكرة لها ثلاث انواع وهي :-

١- استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض

٢- كتم الكرة

٣- امتصاص الكرة

١- استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض : يستخدم هذا النوع من السيطرة على الكرة وهي متدحرجة على الأرض ، ويقوم اللاعب بوضعها تحت سيطرته عن طريق تقديم الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه للخلف بمجرد ملامسته لها ، وعادة ما تكون الكرة قادمة من اللاعب الزميل كتمريرة او بالخطا من اللاعب المنافس ليحاول بعدها اللاعب بناء هجمة او تنفيذ التكتيك حسب موقف اللعب ، وتشمل :

- استلام الكرة بباطن القدم :

ويعد هذا النوع أكثر الأنواع استخداماً لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها ، إذ إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة يؤديان الى الدقة في التوجيه وحسن التقدير .

- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي :

ويستخدم هذا النوع عندما تكون الكرة قادمة من اتجاه جانبي .

- استلام الكرة بأسفل القدم :

وهذا النوع يستخدم حين تكون الكرة غير سريعة وقادمة باتجاه مباشر الى اللاعب المستلم

٢- كتم الكرة

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة جزء من الجسم بعد ان ترتطم الكرة بالارض ، وتكتم باجزاء الجسم التالية :

- كتم الكرة بأسفل القدم :

ويستخدم هذا النوع عندما ينبغي على اللاعب السيطرة التامة على الكرة وبقائها ثابتة تحت قدمه والتحكم بها حسب الموقف المطلوب .

- كتم الكرة بباطن القدم وخارجها :

وغالبا ما يستخدم هذا النوع من انواع الكتم عندما ينوي اللاعب التحرك السريع بالكرة باتجاه معين ، اي عدم ابقاء الكرة ثابتة تحت القدم .

٣- امتصاص الكرة

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية في الهواء مباشرة وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة حركة الكرة ، ويستخدم عدة اجزاء رئيسية في امتصاص الكرة هي :

- امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي :

تمتاز بالصعوبة وتتطلب مهارة عالية من اللاعب للسيطرة على الكرة وعدم ابتعادها عنه ، ويحتاج هذا النوع ايضا الى احساس كبير من قدم اللاعب .

- امتصاص الكرة بباطن القدم :

من المهارات الضرورية والتي تستخدم بكثرة خلال المباريات وتتميز بسهولة حيث تعتبر من أسهل طرق امتصاص الكرة ، لذلك يفضل البدء بتعليمها للصغار في بداية تعليمهم على امتصاص الكرة.

- امتصاص الكرة بالفخذ :

من المهارات التي يمكن للاعبين إجادتها سريعا حيث تعتبر من المهارات السهلة قياسا بالمهارات الأخرى للسيطرة على الكرة وذلك لكبر مساحة الامتصاص ، وتستخدم هذه التقنية عندما تكون التمريرة قد لعبت في الهواء مرتفعة عن القدمين ومنخفضة عن الصدر، فيكون الفخذ أفضل مكان لاستقبال الكرة وترويضها والتخفيف من سرعتها .

ومن الممكن تحويل الكرة فور استلامها عن طريق لمسة واحدة فقط بالركبة إلى اقرب زميل ، وهنا تُستخدم الحركة الواحدة كأفضل وأسرع وأتقن طريقة . وتستخدم الفخذ كذلك في ضرب الكرة أعلى الرأس أو ما تسمى بالتنطيط . وهذا النوع من المهارة لا يتطور إلا بكثير من الممارسة والتدريب ، والتركيز التام .

- امتصاص الكرة بالصدر : إن امتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في معظم

حالات اللعب ، وينفذ هذا النوع من انواع السيطرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ولم يتمكن من الرجوع للخلف للسيطرة على الكرة ، لذلك يستخدم الصدر كجزء مناسب لإستقبال الكرة من أعلى وترويضها إلى أسفل ثم التقدم بالكرة والتحكم بها بالقدم والمهارات المتعلقة بمهارة التحكم بالصدر عديدة ومتنوعة ، اذ يمكن بالصدر تمرير الكرات ، وكذلك اسقاط الكرة على القدمين . والأسلوب الأمثل للإستفادة من الصدر دون التعرض لإصابات معينة ، هي استقبال الكرة بكامل الصدر دون إستلامها على جانبي الصدر .

- امتصاص الكرة بالرأس : في بعض حالات اللعب يفرض على اللاعب وفي موقف معين

استقبال الكرة العالية لامتصاص قوتها ثم التحكم بهما عن طريق الرأس ، وهذه المهارة تستخدم في عدة حالات لا غنى عنها في كرة القدم . كإستقبال الكرة وإسقاطها على القدمين ، وتستخدم في الهجوم والدفاع والهدف من تعلم هذه المهارة هو السيطرة على الكرة في حالة جريانها بمستوى الرأس ، وهنا يتطلب من اللاعب أن يلتزم الثبات والتوازن لإستقبال الكرة بالرأس .

* أسس عامة لمهارة السيطرة على الكرة (الاحماد)

ان اللاعبين الذين يسمحون للكرة ان تنزلق وتبتعد عن اقدمهم نتيجة عدم التحكم الجيد بالكرة دائماً ما يقعون تحت الضغط ، لانهم يتيحون فرصة بشكل كبير للاعب المنافس بنهب الكرة منهم فيفقدونها تماماً ، وهذا يكلف الفريق المزيد من الجهد والوقت ولذلك يجب الاعتناء بهذه المهارة والاختذ بعين الاعتبار بعض الاسس الهامة لاتقان مهارة السيطرة على الكرة والتحكم بها منها :

- ١- ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة عليها .
- ٢- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة واستخدام أفضل الطرق تبعاً للموقف
- ٣- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة .
- ٤- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة اكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها .
- ٥- ضرورة استرخاء اجزاء الجسم المستخدمة لحظة السيطرة على الكرة .

* الوصف الحركي لاداء مهارة استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض

- بياطن القدم ووجها الخارجي :

- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة بدون تصلب .
- تهيئة القدم التي ستستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة إعداد في اتجاه الكرة القادمة إليه .
- قيام القدم المستقبلية بحركة رجوعية الى الخلف للمساعدة في امتصاص سرعة الكرة والسيطرة عليها .
- رفع الذراعين للجانب للمحافظة على التوازن .
- يكون نظر اللاعب على الكرة اثناء لحظة استلامها والسيطرة عليها .
- قيام اللاعب بحماية الكرة بجسمه اثناء السيطرة والمحافظة عليها قريبة قدر الإمكان ، وذلك من خلال إبقاء الكرة قريبة من القدمين .

اما بأسفل القدم

- تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة مع ثني ركبة الرجل .
- يشير قدم الرجل الأخرى المستقبلية للكرة إلى أعلى بحيث تعمل القدم زاوية مائلة إلى الأرض .
- تتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، بمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفاً وذلك عن طريق ثني ركبة الرجل بقوة .

الايخطاء الشائعة في اداء مهارة استلام الكرة اثناء دحرجتها على الارض

- ١- عدم اتخاذ الوضع الصحيح بالشكل المطلوب للقدم المراد السيطرة فيها مما يؤدي الى فقدان التوازن .
٢. ثبات اللاعب لانتظار الكرة لتصل اليه وعدم التحرك لاستقبالها .
- ٣- عدم ثني الركبة بالشكل الصحيح وعدم ميل الجذع للأمام أو الخلف لامتصاص زخم الكرة .

* الوصف الحركي لاداء مهارة كتم الكرة

- توضع القدم الثابتة أمام نقطة سقوط الكرة بمسافة مناسبة وتشير الى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة
- تنثني ركبة الرجل الثابتة رجل الارتكاز .
- تنثني ركبة الرجل التي ستلعب الكرة قليلاً مع رفع الساق للخلف بمسافة مناسبة والنظر في اتجاه الكرة ويشير مشط القدم التي ستلعب الكرة إلى أعلى بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين القدم والأرض .
- ترفع الذراعان بخفة إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم ، وتترك القدم المستخدمة بحيث تقابل باطن القدم او اسفلها الكرة لحظة ارتدادها من الأرض .
- بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل .

الايخطاء الشائعة في اداء مهارة كتم الكرة (الاخماد باسفل القدم)

- ابتعاد رجل الارتكاز عن موضع سقوط الكرة
- عدم ثني الركبة قليلاً
- عدم رفع الذراعان بشكل مناسب بالتالي خلل في اتزان الجسم
- عدم النظر الى الكرة اثناء الاستقبال

مهارة نطح الكرة بالرأس

ان مهارة ضرب الكرة بالرأس (النطح) من المهارات الاساسية الهامة في كرة القدم ، والتي يجب على اللاعب ان يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما او مدافعا ، ولا يمكن لاي لاعب مهما اختلف المكان الذي يلعب فيه او اختلفت طبيعة واجباته ان يتجاهل استخدام راسه اثناء اللعب ، لان الكرة غالبا عندما تلعب في الهواء عاليا تتطلب استخدام الراس في لعبها لانه الجزء الاقرب للوصول اليها والتحكم بها .

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه حاسما في تحديد نتيجة المباراة ، ومن هنا كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدما ثالثة للاعب كرة القدم ، لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة . ولكي يجيد اللاعب هذه الضربة يجب ان تتوفر فيه الشروط الاتية :-

- ١- ان يتميز اللاعب بالرشاقة والقدرة على الوثب لمسافات عالية
- ٢- ان يتميز اللاعب بالجراءة.
- ٣- ان يراعي اللاعب التوقيت السليم عند تحركه لضرب الكرة بالرأس.
- ٤- ان تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
- ٥- يستعمل اللاعب منتصف الجبهة لضرب الكرة.
- ٦- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم وذلك بتحريكهما اماما عند الاستعداد لضرب الكرة ثم سحبها للمساعدة في دفع الكرة للأمام.
- ٧- اذا اراد اللاعب توجيه الكرة ارضية فانه يضربها من ثلثها العلوي واذا ارادها موازية للأرض فانه يضربها من منتصفها واذا ارادها عالية فانه يضربها في ثلثها السفلي.

استخدامات واغراض مهارة نطح الكرة بالرأس

ان استخدام مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم كثيرا ما يصبح هو الفيصل في نتائج المباريات سواء اكان ذلك دفاعا او هجوما وقد برزت اهمية هذه المهارة في السنوات الاخيرة نتيجة اهتمام الفرق على كافة المستويات بالدفاع والهجوم . الا ان استخدامات واغراض مهارة ضرب الكرة بالرأس تظهر خلال زمن المباراة في المواقع التالية :-

- ١- التصويب (التهديف) على المرمى في حالة الهجوم .
- ٢- التمرير للزميل (المناولة) .
- ٣- تشتيت الكرة من الخصم .
- ٤- تصيد الكرة (اخماد الكرة) .

ان ضربات الراس تعتبر من النماذج الهامة بالملعب لاحراز الاهداف لذلك كان استخدام الراس للتسديد نحو المرمى ضرورة لا يمكن ان يستغنى عنها اي لاعب كرة قدم . فاذا كانت القدم تلعب دورا حيويا في التصويب والكرة على الارض او قريبة منها ، فمما لا شك فيه ان الراس هي السلاح الاول للتصويب عندما يلتقي اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب ، اذ انه من الصعوبة الوصول الى الكرات العالية بالقدم . وهناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقنة براسه مثل ما يفعل اللاعب البرتغالي كرستيانو رونالدو في السنوات الاخيرة .

كما ان التميرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وانهاهه ويمكن استخدام القدم او الراس لتميرير الكرة من زميل الى اخر خلال الهجوم . وتهدف مهارة ضرب الكرة بالرأس في الوضع الدفاعي الى توجيه الكرة خارج منطقة الخطر فقد تكون تلك المهارة هي الخط الدفاعي الاخير كما في حالة وقوف المدافع على خط المرمى ، فالهدف هو ابعاد الكرة لابعد مكان ممكن.

ومن الافضل في بعض الاحيان انزال الكرة العالية للقدم بدلا من ضربها بالرأس ، وتصيد الكرة بالرأس يتطلب كسر احد القواعد الاساسية لضربات الراس حيث انك يجب ان تدع الكرة تضرب راسك برد فعل ضعيف بدلا من ان تضربها انت براسك فور التلامس ، وكلما كانت الكرة اقوى كلما كان يجب عليك الرجوع براسك للخلف ، وهذا النوع من التصيد يصعب اتقانه ولكنه اضافة قيمة لامكانات اللاعب.

طرق وانواع نطح الكرة بالرأس

وهناك طرق متنوعة لاداء مهارة ضرب الكرة بالرأس حتى يتمكن اللاعب من تحقيق هدفه من استخدامها بشكل يحقق اقصى عائد فني ، حيث تقسم طريقة اداء مهارة ضرب الكرة بالرأس الى : -

١- نطح الكرة بالرأس واللاعب متصل بالارض وهي على نوعين :

(أ) - من الثبات .

(ب) - من الحركة .

وهي على ثلاث اوضاع :

- للامام - للجانب - للخلف

٢- نطح الكرة بالرأس واللاعب في الهواء وهي على ثلاث اوضاع :

- ضرب الكرة بالرأس عاليا بالأرتقاء الفردي .

- ضرب الكرة بالرأس عاليا بالأرتقاء الزوجي .

١- نطح الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض

(أ)- نطح الكرة بالراس من الثبات واللاعب متصل بالارض :

هذا النوع من أنواع ضرب الكرة بالرأس هو أول نوع يجب أن يبدأ المدرب بتعليمه خاصة للمبتدئين نظرا لإمكانية أداءه بسهولة ويسر . وفي هذه الضربة يجب أن يركز اللاعب على قاعدة قوية تحفظ له توازنه ، وذلك إما بالوقوف فتحا والقدمان متباعدان باتساع الحوض أو بالوقوف مع وضع احد القدمين أماما والأخرى خلفا ، ويعتبر الوضع الأخير انسب الأوضاع لأنه يعطى مدى أوسع فى حركة الجذع ينتج عنها قوة فى الضربة.

(ب)- نطح الكرة بالراس من الحركة واللاعب متصل بالارض :

ان ما يميز هذه الطريقة لاداء المهارة هو تاديتها بحركة قد تكون خادعة للمنافس ، فبالامكان ان تكون من الجري سواء للامام او للخلف او حتى للجانب ، وغالبا ما تكون سريعة وخاطفة نتيجة استفادة اللاعب من توازن جسمه على الارض مما يعطيه القوة المناسبة للضرب .

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لنتح الكرة بالرأس واللاعب متصل بالارض :

- (من الثبات) يقف اللاعب مع وضع رجل إماما والأخرى خلفا أو اللاعب يقف والقدمان متجاوران والمسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تنتهي الركبتان قليلا
- (من الحركة) يقوم اللاعب بالجري او المشي في اتجاه الكرة .
- (من الثبات والحركة) ترفع الذراعان إلى الجانب قليلا منثنيتين مع الكوعين ومرتخيتين لحفظ التوازن.
- (من الثبات والحركة) عندما تقترب الكرة من اللاعب يميل برأسه قليلا الى الخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا وبالتالي ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للإمام لمقابلة الكرة مع ملاحظة أن تضرب الكرة بالجبهة او الجزء الجانبي من الراس على حسب موقف اللاعب .
- (من الثبات والحركة) يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند اداء المهارة .
- (من الثبات والحركة) يجب أن تضرب الكرة من منتصفا حتى تسير في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها .
- يقوم اللاعب باداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالراس .

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة نطح الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض (من الثبات والحركة) :

- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي الى عدم إمكان ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيهها الى المكان المطلوب
- عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي الى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى.
- عدم ميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة اذ أنها ترتد من الرأس فقط .
- غالبا ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإتقان ، كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به احد المنافسين.
- عدم مراعاة التوقيت الصحيح والمناسب لضرب الكرة بالراس مما قد يفقد الكرة قوتها .

الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض (من الثبات والحركة) باستخدام بعض التمارين :

- (من الثبات) مسك الكرة باليدين ثم رميها عاليا فوق الرأس بقليل ويحاول المؤدي ضربها لمرة واحدة ، ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- (من الحركة) مسك الكرة باليدين ثم رميها عاليا اماما بقليل ويحاول المؤدي التحرك نحو الكرة وضربها لمرة واحدة ، ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- (من الثبات والحركة) نفس الخطوة السابقة ولكن على المؤدي ضرب الكرة برأسه مرتين لأعلى قبل أن يمسكها ، ويكرر (١٠) مرات.
- يحاول المؤدي تنطيط الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف أمام زميل على بعد (٥) خطوات ويمسك المؤدي الكرة ويرفعها لأعلى ومن ثم يقوم بضربها للزميل الذي يمسك الكرة ليقوم بعمل نفس الأداء والتكرار (١٠) مرات .

٢- نطح الكرة بالرأس (من القفز) واللاعب في الهواء

- (أ) ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الفردي
- (ب) ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الزوجي

وتجدر الاشارة الى انه يمكن ان يقوم اللاعب المؤدي بضرب (نطح) الكرة في هذه الطريقة من حالتين :-

- الارتقاء من الثبات مباشرة
- الارتقاء بعد الجري والحركة

الارتقاء من الثبات مباشرة : فكثير ما تفرض ظروف المباراة موقفا هجوميا او دفاعيا تتطلب من اللاعب القفز والارتقاء من مكانه وبشكل سريع ولاعلى نقطة للحصول على الكرة والتحكم بها كما في تنفيذ الضربة الركنية او المخالفة المباشرة ، مما يعني ان يتمتع اللاعب بعناصر لياقة بدنية مميزة تمكنه للقيام بذلك .

الارتقاء بعد الجري والحركة : لكل مهارة هدف محدد والمهم أن يتمكن اللاعب من تحقيق هذا الهدف بالتغلب على مشكلات الأداء ، والهدف الميكانيكي لمهارة ضرب الكرة بالراس واللاعب في الهواء هو القفز لأعلى نقطة لضرب الكرة بسرعة عالية ومستوى عالٍ من الدقة لاغراض مختلفة حسب موقف اللعبة هجوميا كان ام دفاعيا . تتصف هذه المهارة بأنها ذات أسلوب تكتيكي معقد وتمتلك خصائص بيوميكانيكية كثيرة ومتنوعة ، ومن اجل أن يكون الأداء متكاملأً يجب تقسيم المهارة إلى مراحل فنية متسلسلة ، ويمكن تقسيمها إلى أربع مراحل مترابطة هي : -

- مرحلة الاقتراب
- مرحلة القفز
- مرحلة النطح
- مرحلة الهبوط

مرحلة الاقتراب : تعتبر خطوات الاقتراب للقفز ذات أهمية في زيادة تعجيل الأداء ، إذ يحتاج اللاعب إلى كثير من الدقة والعناية والتوافق ، ويتحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم او هجومه والمسافة بين اللاعب المؤدي والمرمى من جهة وبين اللاعب والكرة من جهة أخرى . فمن الضروري أن تكون حركة الركضة التقريبية بإيقاع موزون وبسرعة وهذه السرعة تعتمد على عضلات الرجل والسرعة الحركية لذا فمع تزايد سرعة الاقتراب يزداد ناتج قوة دفع القدمين ، لذلك فإن الاقتراب السريع من أهم العوامل المؤثرة في أداء القفز.

مرحلة القفز : يعرف القفز بأنه المقدرة على التغلب على قوة جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بواسطة العمل الديناميكي للعضلات المعنية بنقله للأعلى ، ففي نهاية الاقتراب توضع القدم او القدمين الدافعة بفعالية ومرونة على مكان الاندفاع مع خفض مركز ثقل الجسم بحدود معينة من خلال انثناء مفاصل الرجل الدافعة. وتوجد أنواع خاصة لكيفية وضع الرجل في مختلف القفزات في كرة القدم فبعض اللاعبين يقفزون بكلتا القدمين والبعض الآخر بقدم واحدة وهو الأكثر استخداماً .

مرحلة النطح : يعتبر التهديف بالرأس بوجه عام من المهارات التي تظهر فيه أهمية توافر دقة حركة الجسم المقذوف مع وجود مستوى محدد من السرعة في حركة الجسم لتعزيز فرص نجاح الأداء . حيث نلاحظ أثناء عملية ضرب الكرة بالرأس أن اللاعب يحتاج إلى حركات كثيرة وإضافية ومشاركة بقية أجزاء الجسم لإنجاح مهمة التفاعل مع الكرة لإيصالها إلى المكان المناسب بالسرعة والدقة المطلوبة ، فيحتاج اللاعب إلى ثني الجذع إلى الخلف قبل وصول الكرة لإعطاء الدفع القوي عند اللعب بالرأس وأن هذه العملية يتبعها عملية دفع الجسم إلى الأمام . وعند اتصال الكرة بالرأس فإن الجزء العلوي من الجسم يندفع إلى الأمام لإعطاء زخم أكبر وذلك لأن شدة ضربة الرأس تعتمد على الجذع حيث يتم النقل الحركي من الجذع إلى الرأس بحيث يحصل الرأس إلى قوة إضافية لأداء الواجب الحركي.

مرحلة الهبوط : وهو الجزء الأخير من هذه المهارة وتختلف أهميته باختلاف أنواع الضربات المستخدمة ، فعندما تنطلق الكرة بمسار طيران محدد باتجاه الهدف وبعد وصول اللاعب إلى سرعة صفر أي مرحلة الطاقة الكامنة فإنه سيهبط بفعل تأثير الجاذبية الأرضية وتتنخفض سرعته لحين اصطدامه بالأرض والتي تتطلب منه الهبوط السليم من خلال امتصاص صدمة الهبوط ، لذلك يقوم اللاعب أثناء القفز بخلق توازن جيد للجسم بحركات من الذراعين والقدمين كي يضمن هبوطاً جيداً وذلك لأن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عن الهبوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى .

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لنطح الكرة بالرأس واللاعب في الهواء :

ان لعب الكرة بالراس يعتبر من المباديء الصعبة في كرة القدم ويحتاج إتقانها الى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح اداؤها عاليا برد فعل مكتسب ، وتعود صعوبة هذا المبدء الى كون ضرب الكرة بالراس يحتاج الى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للراس في المكان الصحيح بالاضافة الى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة ، خاصة وان العينين تغمضان آليا لحظة ملامسة الكرة للراس نتيجة الصدمة ، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المدا بشكل يتيح للاعب تكوين الثقة اولا وابقاء العينين مفتوحتين ثانيا ، ويمكن القول ان اهم النواحي الفنية التي يجب مراعاتها هي :

- يجب تحرك اللاعب في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب
- يقوم المؤدي بدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين معاً
- ارتفاع الجسم لاعلى مع ميل الجذع للخلف قليلا
- رفع الذراعين بشكل مناسب لحفظ اتزان الجسم
- دفع الراس للامام لتقابل الجبهة الكرة في منتصفها
- محاولة ابقاء العينان مفتوحتان عند الاداء
- متابعة الراس للكرة بعد ضربها مع انثناء في الركبتين ثم الهبوط بالقدمين او بقدم بعد الاخرى مع امكانية استخدام اليدين عند الهبوط لامتصاص الصدمة .

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة نطح الكرة بالراس (من القفز) واللاعب في الهواء :

- عدم ابقاء العينين مفتوحتان اثناء عملية لعبة الكرة بالراس .
- عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي الى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى
- ثني الجذع الى الاسفل وانكماشه وعدم مراعاة حركة الذراعان ممن يفقد اللاعب لاتزان جسمه .
- يكون الجسم مشدودا ومتقلصا عن لعب الكرة بالراس او اثناء الهبوط مما قد يعرض اللاعب للاصابة
- عدم مراعاة التوقيت الصحيح والمناسب في الارتقاء لضرب الكرة بالراس مما قد يفقد سيطرة اللاعب على الكرة .

الخطوات التعليمية لمهارة نطح الكرة بالراس (من القفز) واللاعب في الهواء باستخدام بعض

التمارين :

- داء حركة ضرب الكرة بالرأس من الحركة بدون كرة بعد الجري خمس خطوات ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف أمام زميل على بعد (١٠) خطوات ويقوم الزميل برمي الكرة عالياً ليردها المؤدي له بضربها بالرأس بعد التحرك نحوها ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- نفس الخطوة السابقة ولكن تزداد المسافة لتصبح (١٥) خطوة وتكرر الأداء (١٠)
- نفس الخطوة السابقة ولكن يقوم الزميل برمي الكرة للمؤدي في ارتفاعات مختلفة ليجري المؤدي ومن ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ويكرر الأداء (10) مرات.
- الوقوف على مسافة (١٠) متر ويقف الزميل خلف المرمى ليرمي الكرة بيديه عالياً ويقوم المؤدي بالجري في اتجاه الكرة ثم الوثب لأعلى ليضرب الكرة بالرأس في المرمى ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل.

مهارة الخداع والتمويه بالكرة (المحاورة / المراوغة)

من المهم في لعبة كرة القدم أن تتحكم بالكرة وتناور بها ، فالمراوغة تتيح لك للمرور بالكرة من المنافسين وكذلك للتمريرات والتسديدات بصورة سليمة . فالخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعاً خاطئاً ، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة ، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره . وتعرف المحاورة او المراوغة بانها " فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكينه من معرفة اتجاه المهاجم " . وهي ضرورة لازمة للاعب اذ يجب عليه اتقانها وخاصة المهاجم وهذا لا يمنع من ضرورة اتقان المدافع لها.

او هي " تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة محاولا تخطي مدافع منافس يعترض طريقه او يضغط عليه".

ويشار الى ان المحاورة تعتمد اصلا على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وسرعة تلبينه في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في اقل مساحة ممكنة . وتختلف مهارة المراوغة او المحاورة عن مهارة الدحرجة او الجري بالكرة كون الدحرجة تتم غالبا في اتجاه واحد وبجزء واحد ، في حين ان المراوغة تتم باكثر من جزء وباكتر من اتجاه ، فضلا عن كونها مسبوقة بعملية خداع . ولاشك أن مهارات المراوغة لدى اللاعبين تختلف بين لاعب وآخر، فهناك من يتمتع بموهبة كبيرة ويمتلك قدر كبير من المهارات مثل اللاعب الارجنتيني ميسي وغيره ، وهناك من ليس على نفس القدر ولكنه يحاول تنمية مهاراته . فاللاعبون الذين يجيدون المراوغة لاعبون مميزون بفرقهم خاصة لو كانوا يستخدمونها لصالح الفريق .

وتحسم مهارة المراوغة الكثير من المواقف الهجومية الصعبة ، فبخلاف العمل الجماعي تبقى المراوغة حل سحري لدى بعض اللاعبين الذين يوفرون ميزة إضافة لمدربيهم يمكنهم من خلالها الاعتماد عليهم . لذلك تعتبر المراوغة الفعالة من الصفات الجيدة التي يجب ان يتسم بها اللاعب حيث انها تؤدي الي زعزعة الاستقرار في نفس لاعبي الفريق المنافس ، ويعتبر ذلك مناخ جيد لتسجيل الاهداف . والمحاورة من المهارات الأساسية بكرة القدم والتي لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها ، لانها من اصعب المهارات الفردية وامتعها . وعدم نجاح المراوغة ثاني اهم المواقف التي تؤدي الى فقد الفريق للكرة ، حيث يعتبر فقد الكرة بسبب سوء التميرير هو اهم اسباب فقد الفريق للكرة ، ويجب ملاحظة ان احتمال فشل المراوغة وضياع الكرة قائم على افضل اللاعبين في العالم الا ان نسبة فقدها تزيد عن المستويات الادنى.

* أهداف واغراض المراوغة او المحاورة بالكرة :

- ١- التخلص من المنافس واشغاله وتشتيت انتباهه .
- ٢- كسر مصيدة التسلسل
- ٢- إرباك مدافعي الفريق المنافس واعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ المناسب .
- ٣- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل .
- ٤- بقاء الكرة تحت سيطرة الفريق .
- ٥- محاولة الحصول على اخطاء خصوصا بالقرب من منطقة الجراء او داخلها .
- ٦- تاخير اللعب وكسب المزيد من الوقت مما يتيح للزملاء اعادة تنظيم المراكز .
- ٥- خلق وضع يسمح فيه للاعب المناولة أو التهديف .

مراحل اداء المراوغة او المحاورة

لكي تؤدي هذه المهارة على اكمل وجه لا بد وان تمر بمراحل هي :

المرحلة الاولى : هي مرحلة التفكير والحل الذهني لاتخاذ القرار السريع لما سيقوم به اللاعب طبقا للموقف الذي هو فيه .

المرحلة الثانية : مرحلة تنفيذ القرار ، وتقسم الى :

- **الخداع المناسب :** هي الحركة الكاذبة والعمليات الوهمية التي يقوم بها اللاعب المؤدي لخداع المنافس .
- **اداء الحركة النهائية :** وهي مرحلة الاداء الحقيقي للتغلب على المنافس ويجب مراعاة ان تكون الحركة سريعة ومفاجئة .

عناصر نجاح المراوغة

- ولكي يتم تنفيذ المراوغة بنجاح لا بد ان تتوفر في تنفيذها عدة صفات منها ما يلي :-
- **المفاجأة :** اهتمام اللاعب بعنصر المفاجأة عند قيامه بالمحاورة .
- **التوقيت السليم :** اي ان يكون توقيت اللاعب سليما ، فلا يحاور منافسه وهو على مسافة بعيدة منه .
- **الانسابية :** ان يكون اللاعب سريعا خفيف الحركة مع اجادة استعمال جسمه ونظره للتمويه .
- **الثقة بالنفس وتنوع طرق المحاورة :** اي يجب ان يكون اللاعب واثقا من نفسه اثناء محاورته للمنافس ، وان ينوع طرق المحاورة حتى يصعب على المنافس تحديد اتجاهه .

انواع المراوغة (المحاورة) والخداع

يشير مفتي ابراهيم (٢٠١٠) الى ان التمويه يجعل المدافع في حيرة من امره ولن يستطيع التوقع بصورة قاطعة لما سيقوم به المهاجم المستحوذ على الكرة ، والمراوغة انواع وقد اشتهر بعض اللاعبين باداء وتنفيذ مراوغات معينة اجادوا تنفيذها فسميت بعضها باسمائهم ، وبشكل عام فهناك انواع رئيسية للخداع وهي :

- الخداع بدون كرة
- الخداع بالكرة
- الخداع المركب

فالخداع عبارة عن الحركة والحركات التي يؤديه اللاعب بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو بدونها للحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم من ما يسمح له بالتخلص من الرقابة . ويتوقف نجاح اداء الخداع والمحاورة على قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين إلى المرونة في حركات الجذع إلى الرشاقة في عمليات اللف والدوران ، فهي مهارة تستند بصورة كلية إلى ما وصل إليه اللاعب من مهارات حركية أساسية وكذلك درجة توافقه في سرعة الأداء ومرونة الحركة ورشاقتها . وفيما يلي نعرض اهم انواع المحاورة او المراوغة بشكل مبسط :-

١- الخداع بالرجلين : وذلك من خلال :

- تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس .
- دفع الكرة الى الامام بجانب قدم ارتكاز المنافس .
- الخداع بعبور باطن القدم من فوق الكرة في اتجاه ثم سحبها للجانب الاخر .
- خداع التمرير بوجه القدم الخارجي في اتجاه ثم المرور في نفس الاتجاه .
- ايقاف الكرة ثم دفعها للامام بسرعة مفاجئة
- سحب الكرة للخلف ثم دفعها لاحد الجانبين
- ايقاف الكرة بشكل مفاجيء اثناء الجري السريع مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا المنافس .
- الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس .

٢- الخداع بالجدع : وذلك من خلال :

- ميلان الجذع الى جهة معينة لتنتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الاصلية المقررة سلفا .
- التمويه الى جانب والمرور الى الجانب الاخر .
- التمويه مرتين الى الجانب والمرور في المرة الثالثة .

٣- الخداع بالنظر : وذلك من خلال :

- النظر الى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس الى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الاخر .
- التمويه بالتصويب على المرمى .

٤- الخداع بالكلام : وذلك من خلال :

- الابعاز الى اللاعب الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم اداء المراوغة بالاتجاه الاخر

٥- الخداع المركب بنف الجسم كاملا مع الكرة : وذلك من خلال :

- الضغط على الكرة وايقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما .

عوامل هامة لتطوير مهارة المحاورة او المراوغة

*** الموهبة :** فالموهبة من المحددات الرئيسية لمهارة أي لاعب ، فأن تكون لاعب موهوب الفطرة سيسهل عليك كثيرا اكتساب العديد من مهارات المراوغة والمرور من المنافسة بسهولة ويسر ، وبلاشك يكون الأمر أقل سهولة على اللاعب الأقل موهبة ، ولعلنا نجد العديد من النجوم الكبار يمتلكون موهبة ومهارة المراوغة بشكل فطري .

التوظيف الأمثل : استغلال مهارة المراوغة لا يكون في أي وقت من المباراة أو في كل مكان بالملعب ، وهذا خطأ شائع يقع فيه غالبية اللاعبين الصغار لنقص خبراتهم ، فأحيانا كثيرة يريد اللاعب المساعد أن يبهز مدربه أو متابعيه بمهارة أو مراوغة ما ، دون أن يكون لها فائدة فنية في سير اللعب ، لذا فإن اللاعب المهاري أو من يسعى لتطوير مهاراته يجب أولا أن يصغى الى تعليمات مدربه بشأن المراوغة الامثل والتي تفيد الفريق ولا تعطي شكلا جماليا للكرة فقط .

المتابعة : لا يقتصر تطوير مهارات المراوغة على جانب الموهبة الفطرية فحسب ، وإن كانت الموهبة تلعب دورا كبيرا ، فكثير من اللاعبين رغم كونهم يلعبون مع أندية كبرى إلا أنهم يعكفون على تعلم المهارات الجديد والمراوغات التي من شأنها أن تفيد أدائهم في الملعب خلال الموقف الهجومية المختلفة ، لذا فإن على اللاعبين الشباب متابعة قدر وافر من المباريات من أجل تعلم تلك المهارات واكتسابها بالتدريب بشكل تدريجي ، الأمر الذي يعزز خبرات اللاعب بقدر المهارات التي يمتلكها والتي يستدعيها ذهنيا في المواقف التي تتطلب جانب مهاري أو مراوغة في سبيل إتقان جملة تكتيكية معينة أو حل موقف هجومي معقد.

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة المحاورة او المراوغة (الخداع):

- ١- عدم حماية الكرة بجسم اللاعب مما يجعل المنافس لا يستحوذ على الكرة وبالتالي فقد الكرة ، ولعلاج ذلك يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه إلى ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمنافس عند أداء المراوغة.
- ٢- تركيز النظر الى اسفل اي على الكرة وبشكل مبالغ فيه .
- ٣- بطئ الحركة عند محاولة القيام بمهارة الخداع والمحاورة مما يتيح للمنافس وقت اكبر وافضل في استخلاص الكرة .
- ٤- قيام اللاعب باستخدام المراوغة في حين وجود زميله في موقف مناسب للتمرير وبدون رقابة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض التدريبات الخاصة بكشف زوايا الملعب أولا لرؤية المنافس وثانيا الزميل وإعطاء بعض التدريبات التنافسية والتي تشبه ما يحدث بالمباريات.
- ٥- إذا كان اللاعب المدافع في الثلث الدفاعي من الملعب أو إذا كان آخر لاعب بالفريق وهنا يجب على اللاعب ألا يستخدم المراوغة ، فأولوية التمرير هنا تصبح ملحة ، إذا أن فقد اللاعب للكرة سيكلف فريقه نتيجة المباراة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض الإرشادات واستخدام مبدأ الأمان وعدم المخاطرة في هذا الجزء حيث تعطى الأولوية للتمرير للزميل بدلا من المجازفة بالمراوغة.

مهارة المهاجمة (القطع)

ان مفهوم مهاجمة الكرة يشير الى " محاولة الانقضاض على الكرة التي في حوزة المنافس بهدف الاستحواذ عليها او تشتيتها " ، كما تعني مهارة مهاجمة الكرة كذلك اعتراضها وهي في الطريق الى المهاجم . وتجدر الاشارة الى ان اجادة مهارة المهاجمة غير قاصرة على المدافعين فقط ، بل اصبح اداؤها امرا حيويا لكافة مراكز اللعب في الكرة الحديثة ، حتى يتكامل اداء اللاعبين المهاري هجوميا ودفاعيا . وتعتبر مهارة إفتكالك الكرات من الخصوم جزئية هامة في مهارات كرة القدم العامة ، خاصةً لمدافعي الفرق وأصحاب المراكز المتأخرة ضمن مراكز اللعب كافة . والسبب في أهمية الإفتكالك هو الأهمية البالغة لـ منع لاعبي الفريق المنافس من الإحتفاظ بالكرة لأطول وقت ممكن ، وكذلك لكسب الكرة والإنتلاق بهجمة جديدة . وإن الإخلال بأي شرط من شروط الإفتكالك يؤدي إلى ارتكاب المدافع لخطأ معين قد يحصل من خلال الفريق المنافس على ركلة حرة سواء مباشرة أو غير مباشرة ، أو قد يحصل المُرتكب للخطأ على بطاقة أو إنذار شفوي .

يمكن تقسيم طرق قطع وتشتيت الكرة (المهاجمة) الى ثلاثة طرق وفقا للوقت الذي يهاجم فيه

اللاعب المدافع اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة هي :-

١- **قطع وتشتيت الكرة قبل ان تصل الى اللاعب :** اي مهاجمة الكرة قبل أن تصل للاعب

المنافس يعني قطع التميرير . وفيها يتقدم اللاعب المدافع باتجاه الكرة لقطعها من امام اللاعب المنافس قبل ان يسيطر عليها ، ان حركة اللاعب المدافع هذه تجبر اللاعب المهاجم الى التحرك بسرعة لاستقبال الكرة مما يعني ان فرصة حصول المدافع على الكرة تكون كبيرة .

٢- **تشتيت الكرة لحظة استلام اللاعب المنافس لها (محاولة الحصول عليها) :** اي

لحظة الاستلام قبل قيام المنافس بالسيطرة على الكرة . وفيها تتوفر الفرصة الكبيرة للمدافع لمهاجمة اللاعب المنافس المستقبل للكرة ، اذ ان اللاعب المهاجم في تلك اللحظة يكون جل اهتمامه في كيفية السيطرة على الكرة مما يتيح للاعب المدافع الوقت لمحاولة قطع الكرة وتشتيتها .

٣- **وأخيرا بعد استلام المنافس للكرة :** ولغرض نجاح اللاعب المدافع في تحقيق الغرض

من المهاجمة في هذه الطريقة عليه ان يتمتع بصفات بدنية عالية مع استطاعته على التحكم في حركات جسمه ، فضلا عن سرعة رد فعل واستجابة جيدة ، وعليه ان يدرك وقبل كل شيء متى يبدأ المهاجمة .

وتعتبر محاولة مهاجمة الكرة وقطعها قبل وصولها للمنافس أو لحظة استلامها هي أفضل الطرق نجاحاً في السيطرة على الكرة والاستحواذ عليها ، وبشكل عام يحتاج اللاعب لأداء مهارة المهاجمة بفعالية الانطلاق بالسرعة المناسبة والتوقيت المناسب والكثير من العقلانية .

انواع مهاجمة الكرة

يمكن ان يتقن اللاعب مهارة المهاجمة عن طريق مواصلة التدريبات والتمرينات التي تتضمن مفردات حول المهاجمة فضلا عن الخبرة المكتسبة من خلال الاشتراك في المباريات المختلفة ، ويمكننا ذكر انواع من مهاجمة الكرة ، وهي كما يلي :-

١- مهاجمة الكرة من الامام (المهاجمة الامامية) :

ويستخدم هذا النوع من أنواع مهاجمة الكرة عندما يكون اللاعب المهاجم والمستحوز على الكرة يجري مباشرة في نفس اتجاه اللاعب المدافع ، اي من الامام مباشرة .

٢- مهاجمة الكرة من الجانب (المهاجمة الجانبية) :

ويستخدم هذا النوع من انواع مهارة المهاجمة بغية استخلاص الكرة عندما يكون اللاعب المنافس والمستحوز على الكرة يجري الى جانب اللاعب المدافع ، وتتم مهاجمته باحدى الطرق التالية :-

أ- تثبيت او تثنييت الكرة من امامه مباشرة

ب- باستخدام الكتف القانوني (المكاتفة)

٣- مهاجمة الكرة من الخلف (المهاجمة الخلفية) :

وتؤدي هذه المهارات عندما يكون اللاعب المنافس المستحوز على الكرة متقدم بها جريا الى الامام وبسرعة ، وفي هذه الحالة يكون التصرف الانسب تبعاً للموقف هو الجري بسرعة ومهاجمة الكرة من الخلف محاولاً استخلاصها من المنافس بحذر .

٤- مهاجمة الكرة من الجانب او من الخلف بالزحلقة :

الفرملة على اللاعب أو الإنزلاق عليه تعتبر عنصراً أساسياً في مهارات كرة القدم والتي تتطلب التوقيت المناسب والأسلوب الأنسب ، وهي مهارة ليست حكراً على المدافعين إنما المهاجمين يلزمهم إتقان هذه المهارة بكل جزئية تخصها . ويعتبر الفريق الذي يتقن عناصره مهارة الإنزلاق والفرملة والفريق الذي يقوم بأكثر عدد من هذه المبادرة بعيداً عن ارتكاب الأخطاء قادراً على حرمان المنافس من مساحات دفاعية شاسعة ووضعه تحت ضغط عالي .

وهذه النوع هو الامثل في التعامل مع المهاجمين القادرين على المراوغة والمُتمتعين بالسرعة الفائقة . والتوقيت المناسب لها يعتبر امر حيوي وظيفي يتخذه العقل البشري ، مُحتاجاً لتدريب وافر وجهود حثيثة للتمرين والإستعداد لها نفسياً وبدنياً . وتشمل مهارة الفرملة على علاقة العقل البشري بالتنبؤ وقدرته على توقع أكثر الأمور ترشيحاً للحدوث . وإنْ إنزلقت على اللاعب ولمست الكرة أولاً فلا حدوث لخطأ أما اذا فقدت الكرة فسيتقدم المهاجم فيُعرفل من جانبك ، جابراً الحكم على منحك إما بطاقة أو تحذير شفوي.

وتتوقف مهارة المهاجمة على جانبين اساسيين هما :-

- موقف اللاعب المهاجم والمدافع والمسافة بينهما
- طريقة مراقبة اللاعب المدافع للاعب المهاجم

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لمهارة المهاجمة (القطع) :

- الاقتراب :

يكون اقتراب اللاعب المدافع من اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة بالمواجهة مباشرة اما من الامام او الجانب او الخلف على حسب الموقف ، ويكون الاقتراب بقوة مناسبة لحركة المهاجم.

- الرجل المهاجمة للكرة :

يقوم اللاعب بمرجة الرجل المهاجمة للكرة للإمام مع دوران القدم للخارج لعمل اكبر مساحة تمكن للاستحواذ على الكرة مع ثبات مفصل القدم لدفع الكرة للإمام او سحبها للخلف . اما في حالة المهاجمة من الجانب يقوم اللاعب بسحب الرجل من الارض ومد مشط القدم باتجاه الكرة لمواجهتها بوجه القدم الامامي او باطن القدم للجانب .

- الرجل غير مهاجمة للكرة (رجل الارتكاز) : تستمر القدم غير المهاجمة للكرة

بالحركة الاعتبارية للركض مع ثني مفصل الركبة لينتقل عليها ثقل الجسم.

- الجذع : يتم تقويس الجذع للإمام مع ملاحظة أن تقوس الجذع للخلف لا يمكن من

الانطلاق بالسرعة المناسبة بعد السيطرة على الكرة.

- الذراعان : يستخدم اللاعب الذراعان للمحافظة على اتزان الجسم .

- الرأس : يميل اللاعب براسه للإمام مع بقاء النظر مركزا على الكرة .

* المرتكزات الأساسية لنجاح المهاجمة بانواعها :

- ١- سرعة الاستجابة
- ٢- التوقيت المناسب الدقيق
- ٣- اللياقة البدنية العالية
- ٤- حسن التقدير والاحساس العالي بالمكان
- ٥- حسن التصرف في اللحظة المناسبة
- ٦- ان يكون اللاعب هادئ وغير مشدود الاعصاب
- ٧- محاولة قراءة افكار اللاعب المنافس وما ينوي القيام به
- ٨- سرعة ادراك خطة اللاعب المنافس في كيفية التصرف

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة المهاجمة (قطع الكرة) :

- عدم مرجحة الرجل المهاجمة للكرة
- عدم ثني مفصل الركبة عند المهاجمة
- عدم النظر الى الكرة اثناء تنفيذ المهاجمة مما قد يسبب عرقلة اللاعب المنافس
- استخدم المكاتفة في ظهر اللاعب المنافس او صدره مع استخدام الكوع .
- عدم مراعاة التوقيت السليم الدقيق عند تنفيذ المهاجمة
- بطء اتخاذ قرار تنفيذ مهارة المهاجمة

مهارة رمية التماس

ان قانون كرة القدم ينص على انه منذ اجتياز الكرة باكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيده الاثنتين من فوق راسه ، وان تقع قدماه على خط التماس او خلفه وان تلامس القدمان الارض عند رمي الكرة ، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة ثانية ، ووفقا للقانون فانه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس ، وهذه المهارة تستدعي ان يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن ان يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

ومهارة رمية التماس احدى المهارات الاساسية المهمة التي يجب على اللاعب تعلمها واجادتها حتى يتمكن من استغلال المهارة الاستغلال الامثل في مواقف قد تكون حاسمة في مباريات كرة القدم . ان وضع القدمين على خط التماس مع تطويح الذراعين من خلف الراس وضعا تقليديا يتخذه كثير من اللاعبين لاداء رمية التماس لمجرد التخلص من الكرة واعادتها الى حدود الملعب من جديد ، دون استغلال المكاسب الايجابية لهذه المهارة ، اذ تشكل رمية التماس خطورة في حال استخدمت بشكل جيد ، خاصة في الثلث الهجومي للفريق ، فاعفاء القانون لها من قيود التسلسل يعطيها الفرصة لتشكل خطرا جسيما امام المرمى شأنها شأن الضربات الركنية ، وخصوصا الرميات القريبة . ومما تجدر الإشارة اليه أنه لا يُمكن إحراز الأهداف وتسجيلها بشكلٍ مباشرٍ من تنفيذ رمية التماس ؛ حيث إن دخول الكرة من رمية التماس إلى مرمى الفريق المنافس سيؤدي إلى احتساب ركلة مرمى ، بينما يتم احتساب ركلة ركنية في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المُنفذ للرمية ، الا إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير ، لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للاعب الزميل المطلوب إيصالها إليه مما يزيد امكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططيه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس .

انواع رمية التماس

يمكن ان تؤدي مهارة رمية التماس من الثبات او من الحركة سواء كانت تلك الحركة بالمشي او الجري ، وبطبيعة الحال فان النظر والذراعان يتبعان الكرة حتى تصل الى المكان المراد الوصول اليه . ولمهارة التماس نوعان اساسيان هما :-

١- رمية التماس من الوقوف (الثبات) .

٢- رمية التماس بالاقتراب (الحركة) .

وتجدر الإشارة الى ان كلا النوعين لمهارة رمية التماس يمكن ان ينفذ بعدة اساليب
نذكر منها ما يلي :-

- الرمية الجانبية من الوقوف (الثبات) ويمكن ان يقسم الى :

- أ- من وضع الثبات مع ضم الساقين (القدمان ملتصقتان)
- ب- من وضع الثبات مع فتح الساقين (القدمان متباعدتان متجاورتان)
- ت- من وضع الثبات مع تقديم احدى الساقين امام الاخرى (رجل اماما والاخرى خلفا)

- الرمية الجانبية من الاقتراب (الحركة) ويمكن ان يقسم الى :

- أ- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم ضم الساقين (القدمان ملتصقتان)
- ب- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم فتح الساقين (القدمان متباعدتان متجاورتان)
- ث- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم تقديم احدى الساقين امام الاخرى (رجل اماما والاخرى خلفا)

الاسس المهمة في الأداء الفني لمهارة رمية التماس او الرمية الجانبية :

تعتبر تفاصيل الاداء الدقيقة احد اهم مفاتيح الفوز في المنافسات الرياضية المختلفة ومنها على وجه الخصوص لعبة كرة القدم ، وتزيد اهمية تلك التفاصيل اكثر كلما تقاربت مستويات الفرق المتبارية لذا فان مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس تعتبر من تلك التفاصيل الهامة والهامة جدا والتي قد يعني اتقانها تحقيق الفوز عبر تمرير هجومي او الحفاظ على النتيجة في حال كانت نهاية المباراة وكان منفذها يمتاز بسرعة البديهة وبمهارة اداء عالية .

ولكي تؤدي مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس بشكل صحيح وتكون ذات فاعلية كبيرة وناجحة يجب ان تشمل حركة الاداء ما يلي :

- (*) مسك الكرة باليدين من جزئها الخلفي واصابع اليدين منتشرة بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة وملامسة باطن الكفين تماما للكرة والابهامان متقاربان .
- (*) تقوس الجذع للخلف على ان يتم تحريكه بسرعة اثناء الاداء .
- (*) سحب الكرة وراء الراس بحيث تصل اليدين الى اقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الراس
- (*) انثناء قليل في الركبتين ، يعقبه مد الركبتين ثم الجذع والرأس ثم تنطلق اليدين الى الامام اي انها حركة تكون من اسفل الى اعلى .
- (*) ترمى الكرة إلى داخل الملعب ، و يواجه الرامي الملعب أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منهما على خط التماس أو خارجه .
- (*) تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب .

الايخطاء الشائعة عند اداء مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس

- ١- اداء الرمية بيد واحدة حتى ولو ساهمت اليد الاخرى بالسند والتوجيه .
- ٢- ابتعاد اللاعب المؤدي عن الخط اكثر من اللازم عند التنفيذ .
- ٣- عدم نشر اصابع اليدين على الكرة ، مما يزيد فرص سقوطها او اضعاف قوتها نتيجة تفادي سقوطها .
- ٤- عدم استثمار اللاعب منفذ للرمية الجانبية لحركة الجذع ، واداء المهارة والعضلات مشدودة والجسم مستقيم .
- ٥- عدم استثمار الحركة سواء بالجري او المشي والتوقف قبل التنفيذ مما يعني ضياع القوة المضافة نتيجة الحركة .

الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس باستخدام بعض التمارين :

- اداء حركة رمية التماس من الثبات والحركة بدون كرة ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف امام زميل على بعد (١٥) خطوة ويقوم الزميل باداء رمية التماس من الثبات ليردها بدوره ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- نفس التمرين السابق ولكن تزداد المسافة لتصيح (٢٠) خطوة ويكون الاداء من الحركة والاقتراب وتكرار الأداء (١٠) مرات.
- نفس التمرين السابق على ان يكون الاداء متضمنا مرة ضم الساقين واخرى والساقان متباعدتان ثم رجل امام ورجل خلفا ويكرر الأداء (10) مرات.
- اداء الرمية الى زملاء الذين يقفون بدورهم باتجاهات مختلفة مرة يمين ومرة اخرى امام ومرة اخرى يسار الوقوف على مسافة (١٠) متر ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزملاء .