



كلية التربية الرياضية



جامعة مدينة السادات

محاضرات كرة القدم الفرقة الثانية
(بنين / بنات)

د / محمود تركي

مهارة السيطرة علي الكرة

أنواعها

إمتصاص الكرة

- إمتصاص الكرة بباكن القدم أو بوجه القدم الأمامي.
- إمتصاص الكرة بالصدر.

إيقاف الكرة

- إيقاف الكرة بباطن القدم
- إيقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم

كتم الكرة

- كتم الكرة بباطن القدم.
- كتم الكرة بجانب القدم الخارجي.
- كتم الكرة بأسفل القدم.

(١) إيقاف الكرة بباطن القدم

- تستخدم هذه المهارة فى السيطرة على الكرة المتدحرجة ، إذ أن الجسم يكون فى هذه الحالة أخذ وضع ضرب الكرة بباطن القدم فى نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة ، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضى من اللاعب ذلك .

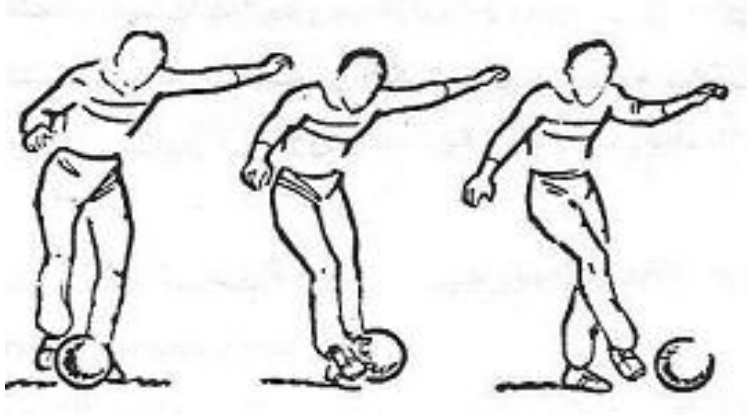
الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

الرجل الثابتة : يشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه إلى القادمة منه الكرة ، تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفه بحيث يقع مركز ثقل الجسم عليها .

* تكون قدماً الرجل الثابتة والرجل التى ستلعب الكرة زاوية قائمة تمام كوضع ركل الكرة بباطن القدم .

* تمرجح التى ستلعب الكرة فى اتجاهها وفى لحظة لمس الكرة للقدم تسحب للخلف برفق بحيث تقف الكرة بجانب القدم الثابتة .

* نظر اللاعب على الكرة دائماً .



(الأخطاء الشائعة)

(1) الخطأ

- عدم توجيه مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة.

تجنبه

- يتدرب اللاعب على صحة وضع القدم الثابتة مع ثنى الركبة حتى تصبح الحركة آلية تماماً

(2) الخطأ

- عدم تكوين القدم الثابتة والقدم اللاعبة زاوية قائمة مما يترتب عليه عدم السيطرة والتحكم فى الكرة .

تجنبه

- يقوم اللاعب بالتدريب على أخذ الوضع السليم للقدمين .

(3) الخطأ

- عدم مرجحة الرجل التى ستستقبل الكرة أماماً فى اتجاه الكرة القادمة لاستقبالها ، مما يتسبب عنه ارتداد الكرة من القدم وذهابها للخصم ، عدم تناسب سرعة سحب القدم للخلف مع سرعة سريان الكرة.

تجنبه

- يدرب اللاعب على أخذ حركة المرجحة أماماً لاستقبال الكرة المتدحرجة ، يقوم اللاعب بعمل تمرينات الإحساس.

الخطوات التعليمية

- * يأخذ اللاعب الوضع السليم للقدمين - يثنى ركبة رجل الارتكاز خفيفاً يمرحج الرجل التي ستلعب الكرة أماماً فى اتجاه الكرة التي يدحرجها له زميله من على بعد ٥ م ، يحرك اللاعب قدمه خلفاً بمجرد لمس الكرة لإيقافها - تزداد سرعة دحرجة الكرة - يلاحظ المدرب باستمرار حركة مرجحة الرجل أماما لاستقبال الكرة وأن الكرة تمتص لتقف أمام القدم الثابتة .
- * يؤدى التمرين السابق مع تقدم اللاعب خطوتين نحو الكرة - ومع التقدم يجرى اللاعب ببطء نحو الكرة لاستقبالها مع أخذ الوضع الصحيح - تزداد سرعة الجرى مع التقدم فى التمرين .

٢) إيقاف الكرة بأسفل القدم

الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

* الرجل الثابتة :

تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، تثني ركبة الرجل بخفة بحيث تسحب مركز ثقل جسم اللاعب ليقع على الرجل الثابتة .

* يشير طرف قدم الرجل الأخرى التي ستستقبل الكرة إلى أعلا بحيث تعمل القدم زاوية مائلة مع الأرض – تتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، وبمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفاً ، وذلك عن طريق ثني ركبة الرجل بقوة.



(الأخطاء الشائعة)

(1) الخطأ

- مشط القدم لا يشير إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المدحرجة .

تجنبه

- عند استقبال الكرة يجب أن يلاحظ المدرب وضع القدم الثابتة واتجاه مشطها نحو الكرة القادمة ضرورة إنشاء ركبة الرجل الثابتة يتدرب اللاعب كثيراً على الوضع حتى يصير آلياً .

(2) الخطأ

- عدم اتجاه طرف القدم المستقبلية للكرة لأعلى بدرجة كافية مما يجعل الكرة تلمس مشط القدم ولا تستقبل بأسفل القدم ، ويترتب على ذلك ارتداد الكرة من القدم ولا تقف ما يتسبب عنه استحواذ الخصم على الكرة.

تجنبه

- تؤدي تمارين مرونة لمفصل القدم لمدة كافية – يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم للقدم .

(3) الخطأ

- عدم انثناء ركبتى الرجل الثابتة ، والرجل المستقبلية للكرة مما يترتب عدم الإحساس بالكرة – هذا الوضع لا يجعل توازن اللاعب سليماً وبأقل مكاتفة من الخصم يمكن أن يفقد اللاعب الكرة.

تجنبه

- مزاوله تمارين الرشاقة والمرونة وتمارين الإحساس والتدريب المكثف لحركة الركبتين أثناء الحركة .

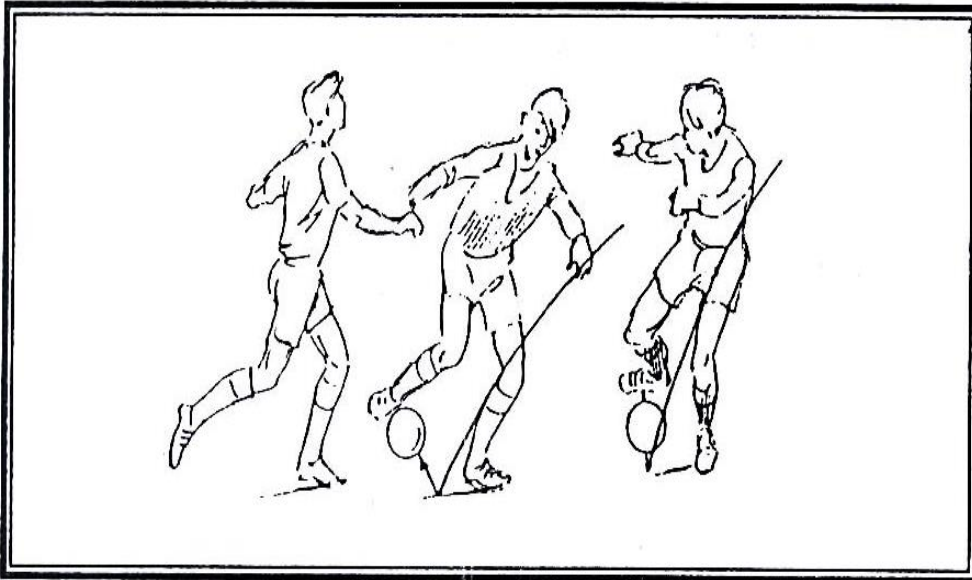
الخطوات التعليمية

- * يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم لاستقبال الكرة مع ملاحظة ثنى ركبة الرجل الثابتة .
- * يقوم اللاعب بامتصاص الكرة المتدحرجة إليه باليد من مسافة ١ - ٢ م بأسفل القدم مع ملاحظة ثنى الركبتين واتجاه مشط القدم الثابتة .
- * ركل الكرة بباطن القدم فى المقعد السويدى الموضوع على جانبه ثم امتصاص الكرة المرتدة بأسفل القدم - يكرر التمرين ٥٠ مرة لكل رجل .
- * يقف لاعبان أمام بعضهما البعض ويمرر أحدهما الكرة لزميله ويقوم الزميل بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم ركلها للاعب الأول الذى يوقفها هو الآخر بأسفل القدم .
- * يكرر التمرين السابق مع إتساع المسافة بين اللاعب وزيادة قوة الركلة .

(١) كتم الكرة بباطن القدم

الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

- * الرجل الثابتة : يشير مشط القدم إلى الاتجاه القادمة منه الكرة . تثني ركبة الرجل الثابتة بخفة بحيث مركز ثقل الجسم يقع عليها .
- * الرجل اللاعبة : تدار الرجل التي ستلعب الكرة للخارج بحيث يشير مشط القدم الخارجى ، تثني ركبة الرجل ويرفع القدم لأعلى ليكون فراغاً مع الأرض بحجم الكرة .
- * يثنى الجذع للأمام قليلاً .
- * بمجرد لمس القدم ترفع الكرة قليلاً لأعلى حتى تمتص ارتداد الكرة من الأرض .



(الأخطاء الشائعة)

(1) الخطأ

- عدم وقوع الرجل الثابتة أمام النقطة التي تقابل فيها الكرة الارض مما يتناسب في عدم قدرة اللاعب على إيقاف الكرة - أن المسافة بين القدم الثابتة ونقطة هبوط الكرة له وأهمية كبرى

تجنبه

- يلاحظ اللاعب جيداً مسار الكرة في الهواء ويقوم المدرب بإصلاح وضع القدم

(2) الخطأ

- عدم انثناء ركبة الرجل الثابتة مما يتسبب في تشنج حركة اللاعب أثناء كتم الكرة ، كذلك توجد خطورة احتمال ارتداد الكرة عالياً . وهذا وضع لا يسمح للاعب بتكملة اللعب بسرعة - وهذا الوضع يأخذه كثير من المبتدئين.

تجنبه

- يقوم اللاعب بأداء التمرينات التي تجعل حركة اللاعب انسيابية.

(3) الخطأ

- رفع الرجل التي ستلعب الكرة عالياً أكثر مما هو مطلوب مما يجعل الكرة ترتد من تحت القدم.

تجنبه

- يقوم اللاعب بأداء تمرينات الإحساس ، راقب جيداً طيران الكرة في الهواء حتى يمكن وضع القدم الثابتة في المكان السليم مما يساعد الرجل التي ستلعب الكرة على أداء الحركة بالطريقة الصحيحة.

٢) كتم الكرة بأسفل القدم

الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

الرجل الثابتة : تشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة - تثني قدم الرجل خفيفاً بحيث تسحب ثقل الجسم ليقع عليها .

تثني ركبة الرجل التي ستلعب الكرة - يشير مشط القدم التي ستستقبل الكرة إلى أعلى بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتوجد مسافة تستقر فيها الكرة بين أسفل القدم والأرض بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل خفيفاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل .



(الأخطاء الشائعة)

(1) الخطأ

- وضع القدم الثابتة بحيث تكون خلف نقطة هبوط الكرة بمسافة كبيرة - في هذه الحالة لا يستطيع اللاعب كتم الكرة إلا بمد مفصل الكربة التي ستستقبل الكرة وهذا الوضع لا يجعل تحكم اللاعب في الكرة مثالياً

تجنبه

- يلاحظ المدرب واللاعب بدقة الوضع السليم للرجل الثابتة للاعب ، يقوم اللاعب بتكرار الأداء بدون كرة ثم بالكرة حتى يتعود على الوضع السليم للرجل بالنسبة لنقطة هبوط الكرة .

(2) الخطأ

- عدم ثنى ركبة الرجل التي ستلعب الكرة بما فيه الكفاية ، عدم توجيهه مشط القدم ليشير لأعلى - وهذا الوضع يجعل من الصعب كتم الكرة مما يترتب عليه ارتداد الكرة.

تجنبه

- تعطى تمرينات مرونة لمفصل القدم - تعطى تمرينات حتى يتعود اللاعب على ثنى الركبة .

(3) الخطأ

- تثنى الركبة التي يتلعب الكرة أكثر مما يجب ، مما يترتب عليه أن تنزلق أن تمر الكرة من تحت أسفل القدم ولا يتمكن اللاعب من كتمها.

تجنبه

- بتدريب اللاعب على تمرينات الإحساس أولاً - عند التدريب يركز اللاعب على الكرة أثناء اقترابها في الهواء ويدقق في أخذ الجسم للوضع السليم.

٣) كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

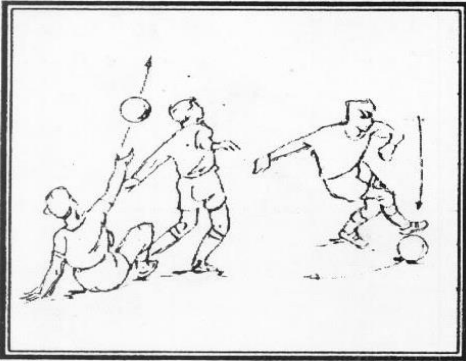
الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

تستخدم هذه الطريقة عندما تأتي الكرة عالية إلى اللاعب من جانبه .
- طريقة الأداء :



وضع الجسم : يستدير الجسم ليكون جانبه مواجهاً
الكرة القادمة إليه ، يثنى الجسم بخفة نحو الكرة
القادمة .

- الرجل الثابتة : تثني الركبة خفيفاً ، الرجل التي
ستلعب الكرة تتحرك لتتقاطع مع الرجل الثابتة ، يستدير
مشط القدم للخارج - يهبط جانب القدم الخارجي -
يهبط جانب القدم للخارج - يهبط جانب القدم الخارجي
خفيفاً على الكرة وتسحب الكرة أمام اللاعب .
- التدريب على كتم الكرة بجانب القدم الجانبي



فى امتصاص الكرة فإن اللاعب يستخدم فقط القدم فى محاولة وضع الكرة تحت سيطرة اللاعب . ومن الواضح أن امتصاص الكرة أصعب فى الأداء من إيقاف وكنم الكرة .

١) إمتصاص الكرة بباطن القدم أو بوجه القدم الأمامي

ويستخدم اللاعب باطن القدم فى امتصاص الكرة التى ستكون فى ارتفاع الركبة أو الحوض ... أما الكرة الأعلى من ذلك فإنه يستحسن استعمال وجه القدم الأمامي فى امتصاصها .

الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

فى الكرة القادمة للاعب من الأمام تشير قدم الرجل الثابتة نحو الاتجاه القادمة منه الكرة . تتثنى قدم الرجل الثابتة ، وتسحب ثقل الجسم ليقع عليها . تتحرك الرجل والقدم التى ستلعب الكرة فى اتجاه الكرة ، وقبل أن تلمس الكرة القدم بلحظة .

فى الكرة القادمة من جانب اللاعب - يرفع اللاعب الرجل البعيدة عن الكرة وعند ملامسة الكرة للقدم تسحب الرجل للخلف مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد قوتها وتسقط أمام اللاعب فى الكرة الأعلى من الوسط .

الكرة المنخفضة عن الوسط ويستخدم فى استقبال الكرة باطن القدم ، تسحب القدم للخلف مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد سرعتها وتسقط أمام اللاعب .



(الأخطاء الشائعة)

(1) الخطأ

- عدم انثناء ركبة الرجل الثابتة بالقدر الكاف مما يجعل وضع اللاعب متصلباً مما يجعله يفقد توازنه مع أبسط احتكاك من الخصم .

تجنبه

- التدريب على أداء إيقاف وكتم الكرة بالمرونة والانسياوية الكافية مما يساعد في أخذ الوضع غير المتصلب في امتصاص الكرة . يتمرن اللاعب على تمرينات التوازن مع ثنى الركبة بالرجل الثابتة.

(2) الخطأ

- عدم تحريك الرجل التي ستلعب الكرة أولاً بما فيها الكفاية مما يجعل مسافة سحب الرجل خلفاً لامتصاص الكرة لا تكون كافية مما يتسبب عنه ارتداد الكرة من القدم.

تجنبه

- يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم مرات ومرات حتى تصبح الحركة أماماً ثم سحبها خلفاً آلياً .

- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على وجه القدم الأمامى وبباطن القدم .

(3) الخطأ

- عدم مد (فرد) مشط القدم التي ستلعب الكرة بما فيه الكفاية مما يجعل الكرة لا تمتص بوجه القدم وهذا الخطأ يقع فيه كثيراً المبتدئون من عدم ثبات مفصل القدم.

تجنبه

- يؤدي اللاعب تمرينات مرونة مفصل القدم لمدة طويلة – يلاحظ عند التدريب على الحركة ثبات مفصل القدم

٢) امتصاص الكرة بالصدر

الخطوات الفنية (طريقة الأداء)

تنطبق كل القواعد والأسس السابقة التي ذكّرت في امتصاص الكرة بالقدم على امتصاص الكرة بالقدم على امتصاص الكرة بالصدر ، إلا أن الفرق فقط هو أن الصدر هو الجزء المستعمل في امتصاص الكرة وامتصاص الكرة بالصدر شائع الاستعمال وله دوره الهام كمهارة أساسية .

