

الدرجة وضرب الكرة بالرأس والايخامد والسيطرة على الكرة

٣- الدرجة:

من المهارات الاساسية المهمة بكرة القدم ،وتعني التحرك بالكرة ودفعها بالقدم لمحاولة التخلص من الخصم أو التقدم في إثناء الهجوم أو محاولة اختراق الخصم للقيام بمناولة أو التصويب ، فالدرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي للاعب ، أنها" التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها في أثناء دحرجتها على الارض. وتستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه اللاعبون مراقبين من مدافعي الفريق الخصم. فالدرجة هي أساس المجهود الفردي للاعب

• انواع الدرجة بالكرة

- ◆ درجة الكرة بخارج سطح القدم .
- ◆ درجة الكرة بداخل سطح القدم .
- ◆ درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

٤- ضرب الكرة بالرأس:-

واحدة من أهم المهارات التي يجب أن يتمتع بها جميع لاعبو الفريق سواء في الحالات الهجومية أو الدفاعية على حد سواء. أذ أن" الكرة لاتكون على الارض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء في مدد كثيرة منها لذلك فلعبة الكرة بالرأس بهدف التميرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعد كلها متطلبات مهارية ضرورية في المباراة. كما أن ضرب الكرة بالرأس يعد من المستلزمات الأساسية للاعبين سواء كان مدافعا أو مهاجما.

١- أقسام ضرب الكرة بالرأس

١-ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الارض وتشمل :-

- أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
 - ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.
 - ت- ضرب الكرة بالرأس في الهواء.
- ##### ٢-ضرب الكرة بالرأس في الهواء ويقسم الى:-

- أ- نطح الكرة مع القفز عاليا.
- ب- ضرب الكرة بالرأس مع الارتماء.

٥- الاخامد:

وتعني" تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية او عالية او نصف عالية في إطار قانون اللعبة".

وتعد "مهارة الإخامد من المهارات المعقدة ويجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم، لأن المبتدئ إذا لم يتقنها في مراحل التعلم الأولى سوف يستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات العليا وسوف يكون تأثيره سلبياً في الفريق. إذا ان اللاعب الذي ليست لديه القدرة على الإخامد يكون نقطة ضعف في الفريق واحياناً أخرى عبئاً عليه ويسبب خللاً في تنفيذ خطط الفريق. كما يعد الإخامد" من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب احساساً عالياً من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع التحكم بها، لان الفشل في السيطرة على الكرة يعني فقدانها، ومن خلال الاخامد الجيد يستطيع اللاعب ان يقوم بالتهديف أو المراوغة بطريقة صحيحة

٢- أنواع الإخماد:

ويقسم الإخماد في كرة القدم إلى:-

- ◆ الإخماد بالحصار: ويتم بحصر الكرة بين القدم والارض .
- ◆ الإخماد والسحب: ويتم بسحب سطح الجزء الذي يلامس الكرة لامتصاص قوة الاصطدام بين الكرة والسطح.

وهناك أنواع كثيرة للإخماد:-

- ◆ الإخماد بالجزء الداخلي من القدم .
- ◆ الإخماد بالجزء الخارجي من القدم .
- ◆ الإخماد أسفل القدم .
- ◆ الإخماد بالفخذ .
- ◆ الإخماد بالصدر .
- ◆ الإخماد بالرأس.

٦- السيطرة على الكرة (حيازة الكرة):

"الحيازة تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه و زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية".

• أنواع السيطرة على الكرة:-

- ◆ إيقاف الكرة الأرضية المدرجة حتى تسكن .
 - ◆ امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون .
 - ◆ السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة في إثناء ركض اللاعب مع عدم توقفه .
- وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة .