

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

محاضرة رقم 10

اولا: مهارة الدرجة:

تعد مهارة الدرجة بالكرة إحدى وسائل التكتيك الهجومي الفردي التي يجب أن يتقنها اللاعب وكلما يكون اللعب أكثر جماعية قلت أهمية هذه الفعالية ولكن عندما يأخذ اللعب الطابع الفردي فإن أهمية إتقان الدرجة تظهر بوضوح لذا تعد الدرجة من الأساسيات الفنية بكرة القدم والتي يمارسها اللاعب بالكرة حيث يراعى ضرورة تعلمها و إتقانها بدرجة عالية من الدقة لتزيده إحساسا بالكرة ، ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل الفريق المنافس او عندما يكون التهديد هو الهدف المخطط له.

الدرجة:

هي قدرة اللاعب على الجري بسرعة و الكرة بحوزته و إمكانيته بالتحكم فيها عند المحاورة والاجتياز وتوجيه الكرة بالاتجاه المطلوب وهي استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب.

و الدرجة هي " عملية ربط لقيادة الكرة و لمس الكرة و التوقف و الاستدارة و تغيير مسار الكرة و الخداع " و لو تطرقنا لأهمية الدرجة فأنها " يعمل على خلق فراغات اثناء اللعب ، لان اللاعب الذي يتمكن من التخلص بواسطة الدرجة من المنافس سوف يعمل فراغاً و تظهر اهميتها في الثلث الاخير من ساحة الفريق المنافس باتجاه المرمى و لا يحين استعمالها اثناء الدفاع الا في حال ضمان ادائها 100 % لذا فان الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى المهارة التي تليها "

ايضا هي عملية انتقال اللاعب بالكرة من مكان الى مكان اخر بسرعة ودقة ورشاقة عالية وباستخدام اجزاء القدم كافة بإتقان مع توزيع النظر بين الكرة وبقية اللاعبين (الزملاء والمنافسين) وحسب مقتضيات مواقف اللعب المختلفة ، مع مراعات بقاء الكرة قريبة من اللاعب وتحت سيطرته.

وهناك اسس هامة يجب مراعاتها اثناء الدحرجة هي:

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب.
- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
- عدم تركيز النظر على الكرة في اثناء الدحرجة ، بل لابد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الاخرين .

انواع الدحرجة :

- 1-الدحرجة بداخل القدم
- 2-الدحرجة بمقدمة القدم
- 3-الدحرجة بخارج القدم
- 4-الدحرجة بوجه القدم