



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



خماسي قدم

المرحلة الثالثة

م. د. حسين حمزة نجم

م. اسراء سليم هادي

٢٠٢٣ م

✓ الراحة بين الشوطين (١٥) دقيقة ولا تتجاوزها.

الحكام

▪ يطبقون قوانين الصالات وهم عبارة عن حكمان لهم القرار داخل الملعب والحكم الأول هو صاحب القرار الأول والأخير.

تقسم المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات إلى ما يأتي:

1- مهارة الدحرجة

2- مهارة التمرير

3- مهارة الاخمداد

4- مهارة التهديف

5 - الركلة الجانبية

6 - الركلة الركنية

اولا: مهارة الدحرجة

تعد مهارة الدحرجة بالكرة إحدى وسائل التكتيك الهجومى الفردي التي يجب أن تتقنها اللاعبه وكلما يكون اللعب أكثر جماعية قلت أهمية هذه الفعالية ولكن عندما يأخذ اللعب الطابع الفردي فإن أهمية إتقان الدحرجة تظهر بوضوح لذا تعد الدحرجة من الأساسيات الفنية بكرة القدم للصالات 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 التهديف هو الهدف المخطط له.

والدرجة هي قدرة اللاعب على الجري بسرعة و الكرة بحوزته وإمكانيته بالتحكم فيها عقد 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 والتوقف و الاستدارة و تغيير مسار الكرة والخداع " و لو تطرقنا لأهمية الدرجة فإنها " تعمل على خلق فراغات اثناء اللعب، لأن اللاعبة التي تتمكن من التخلص بواسطة الدرجة من المنافس سوف تعمل فراغاً و تظهر اهميتها في الثلث الأخير من ساحة الفريق المنافس باتجاه المرمى و لا يحين استعمالها اثناء الدفاع الا في حال ضمان اداءها 100 % لذا فان الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها "

ايضا هي عملية انتقال اللاعب بالكرة من مكان الى مكان آخر 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 الدرجة 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 الدرجة ، بل لابد من رفع الرأس دائما الرؤية تحركات اللاعبين الآخرين .

انواع الدرجة :

- 1 – الدرجة بداخل القدم
- 2 – الدرجة بمقدمة القدم
- 3 – الدرجة بخارج القدم

الدرجة بداخل القدم