

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 17

1- التمرير بداخل القدم:

يعد هذا النوع من اهم انواع التمرير واكثرها استخداما واكثرها دقة في لعبة كرة القدم، وذلك لسهولة ادائه ودقة ارسالها، وكما هو موضح في الاشكال(3).



ضرب الكرة بباطن القدم

شكل(3)

طريقة الاداء:

- 1- يجب ان تكون رجل الارتكاز: بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليه مركز ثقل الجسم.
- 2- يقوم اللاعب بمرجحة الرجل الراكلة للكرة الى الخلف مع ثني قليل لمفصل الركبة ودوران قدم الرجل الراكلة قليلا الى الخارج للتهيؤ لعملية ركل الكرة مع استمرارية المرجحة بعد ركل الكرة وينتقل مركز ثقل الجسم الى مشط واصابع رجل الارتكاز بعد ركل الكرة.
- 3- عند ملامسة الكرة للرجل الراكلة: تكون في منتصف القدم (نهاية الابهام الى بداية عظم العقب)، وتكون في منتصف الكرة.
- 4- يكون الجذع: مائلا قليلا الى الأمام (فوق الكرة).
- 5- الذراعان: تكونان بجانب الجسم ومثنيتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6- يكون نظر اللاعب على الكرة ويتحول لحظة التمرير الى اللاعب المستلم للكرة.
- 7- عند ملامسة الكرة يجب مراعاة القوة المناسبة، الدقة الجيدة، التوقيت السليم.

الأخطاء الشائعة في مهارة التمرير بداخل القدم

- 1- عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز.
- 2- لا يوجد ثني في مفصل الرجل الراكلة ، وعدم دوران قدم الرجل الراكلة الى الخارج، وعدم وجود مرجحة للرجل الراكلة وايقاف الرجل الراكلة بعد ركل الكرة مباشرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة الخاطئة، مما يسبب الى تمرير خاطئ.
- 4- الجذع مائل الى الخلف أو الى احد الجانبين.
- 5- التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 6- النظر لا يكون موزعا على الكرة واللاعب المستلم للكرة وبقية اللاعبين.
- 7- عدم مراعاة الدقة والقوة والتوقيت المناسب.

2- التمرير بمقدمة القدم:

يعد هذا النوع من التمرير من الانواع السهلة والكثيرة الاستخدام في لعبة كرة القدم.

طريقة الاداء:

- 1- يجب ان تكون رجل الارتكاز: بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليه مركز ثقل الجسم.
- 2- يقوم اللاعب بمرجحة الرجل الراكلة للكرة الى الخلف مع ثني قليل لمفصل الركبة للتهيؤ لركل الكرة مع استمرارية الرجل الراكلة بالمرجحة بعد ركل الكرة.
- 3- تكون نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة: في مقدمة القدم في منتصف الكرة.
- 4- يكون الجذع: مائلا قليلا الى الأمام .
- 5- الذراعان : تكونان بجانب الجسم ومثنتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6- ان يكون النظر على الكرة ويتحول لحظة التمرير الى اللاعب المراد التمرير اليه الكرة.
- 7- عند ملامسة الكرة يجب مراعاة: القوة المناسبة، الدقة الجيدة، التوقيت سليم.

الأخطاء الشائعة في مهارة التمرير بمقدمة القدم

- 1- عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز.
- 2- لا يوجد ثني في مفصل الرجل الراكلة ، وعدم وجود مرجحة للرجل الراكلة، وإيقاف الرجل الراكلة بعد ركل الكرة مباشرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة لا تكون في مقدمة القدم مما يسبب تمرير خاطئ، ولا يكون لمس الكرة في منتصفها.
- 4- الجذع مائل الى الخلف أو الى احد الجانبين.
- 5- التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 6- النظر لا يكون موزعا على الكرة واللاعب الممر اليه الكرة.
- 7- عدم مراعاة الدقة والقوة والتوقيت المناسب.

وهناك انواع رئيسة من التمريرات تستخدم في كرة القدم وهي:

- **التمريرات العميقة:** - وتكون باتجاه مرمى المنافس وهي خطيرة اذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض انجاحها .
- **التمريرات العرضية :** - وتستخدم لتغيير اتجاه اللعب في منطقة الهجوم الرئيسية (ساحة المنافس) .
- **التمريرات القطرية :** - وتستخدم لغرض الحصول على منطقة خالية من رقابة المنافس وتغيير مجرى اللعب ، ومن الضروري جداً اتقانها واستخدامها من قبل اللاعبين كافة .
- **التمريرات الخلفية :** - اي ارجاع الكرة الى ساحة الفريق والغرض من استخدامها من اجل خلق فرصة جديدة للتهديف او لفتح ثغرات في صفوف الفريق المنافس او لزميل خالي من الرقابة.

- **التمريرات العالية :** - وهذه التمريرات هي قليلة الاستخدام في كرة القدم ونسبة نجاحها قليلة ايضاً لصعوبة السيطرة عليه لان المنافس يكون في كل لحظة قريب من اللاعب .
- **التمريرات الجدارية :-** وتعد التمريرات الجدارية من أهم الاساليب الفعالة ضد دفاع المنافس.

وفي كرة القدم تفضل التمريرات الارضية القوية ، وهي اسرع التمريرات لكونها تصل الى الزميل بأسرع وقت وتستخدم بكثرة في اللعب ولبناء الهجمات نظراً الى سهولة السيطرة على الكرة من جانب اللاعب المستقبل لها مما يؤدي الى تنفيذ الهجمات في اقل زمن ممكن وقبل ان ينظم الفريق المنافس دفاعه.