

11/2000

عزيزي المستخدم لابد من وجود بعض البرامج

لتشغيل البرنامج التعليمي

برنامج PowerPoint

برنامج 7 Media player **تحميل البرنامج**

دخول



خروج

مقرر مادة : كرة القدم ( بنين - بنات )

الفرقة : الاولى - الثانية

# الإعداد المهاري في كرة القدم إعداد



أ.م.د/ أحمد ساهر حسانين

استاذ مساعد كرة القدم ورئيس قسم نظريات  
وتطبيقات الالعاب الرياضية

والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنوفية

التالي

خروج

# مقدمة

هناك العديد من الحركات الضرورية والتي يجب أن يتقنها اللاعب حتى يستطيع أن يتفاعل مع مجريات رياضة كرة القدم ، وعلى اللاعب محاولة رفع مستوى تلك المهارات لأقصى درجة ممكنة فركل الكرة والجري بها والسيطرة عليها أثناء تحركها ومحاولة اقتناصها وهي في حوزة لاعب في الفريق المنافس كلها وغيرها تعتبر من المهارات الواجب إتقانها في كرة القدم .

ومن الأهمية أن يجيد لاعبي الفريق المهارات الأساسية حتى يصبح الفريق متجانساً وحتى لا يصبح هناك تفاوت كبير في المستوى بين أفراده ، فإذا تصورنا على سبيل المثال أن أحد اللاعبين لا يستطيع أداء مهارة من

إنهاء



## تابع المقدمة

المهارات بصورة طيبة ولتكن السيطرة على الكرة فحين يمرر إليه زميله الكرة فإنه يستطيع أن يسيطر عليها ويمتلكها لنفسه فتكون النتيجة ذهابها لأحد لاعبي الفريق المنافس وبذلك يتحول الهجوم ليصبح على الفريق بعد أن كان له .

إن إجادة المهارات الأساسية هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب كما يتطلب الوقت أيضاً ، فالمهارة لا تتطور لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، ويلعب تصحيح الأخطاء في الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء الصحيح لعدد كبير من المهارات تحت مختلف الظروف دوراً هاماً في الرقي بمستوى الأداء المهاري .

إنهاء



## تابع المقدمة

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي .

## الإعداد المهاري لكرة القدم

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

إنهاء



# المهارات الأساسية

مفهومها  
مفهومها

الهدف منها  
الهدف منها

أتوا عنها  
أتوا عنها

إنهاء



خروج

# أنواع المهارات الأساسية

المهارات الأساسية  
بدون كرة

المهارات الأساسية  
بالكرة

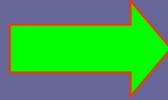
إنهاء

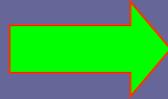


خروج

# المهارات الأساسية بالكرة

## ١. الركلات

✱ أ- ركل الكرة بباطن القدم . 

✱ ب- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي . 

✱ ج- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .

✱ د- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي .

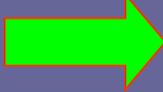
إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٣. الجري بالكرة

- 
- أ- بوجه القدم الخارجي .
  - ب- بوجه القدم الداخلي .
  - ج- بوجه القدم الأمامي .

إنهاء



خروج

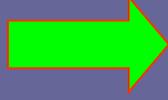
# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٣. السيطرة علي الكرة

### ☀️ ثانياً : الكتم

- ☀️ أ- بياطن القدم .
- ☀️ ب- بوجه القدم الخارجي .
- ☀️ ج- بأسفل القدم .

### ☀️ أولاً : الإيقاف

- ☀️ أ- بياطن القدم . 
- ☀️ ب- بوجه القدم الخارجي .
- ☀️ ج- بأسفل القدم .

إنهاء



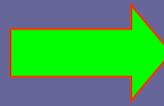
خروج

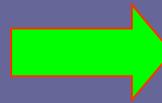
# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٣ . تابع السيطرة علي الكرة

### ✱ ثالثاً الإمتصاص :

✱ أ- بوجه القدم الأمامي .

✱ ب- بالفخذ . 

✱ ج- بالصدر . 

✱ د- بالرأس .

إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٤ . ضرب الكرة بالرأس

☀ أ- من الثبات . 

☀ ب- من الحركة .

☀ ج- من الوثب .

☀ د- من الطيران .

إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٥. المهاجمة

أ- من الأمام .

ب- من الجانب .

ج- من الخلف .

إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٦. المراوغة

☀ أ- من الأمام .

☀ ب- من الجانب .

☀ ج- من الخلف .

إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٧- رمية التماس

☀ أ- من الثبات .

☀ ب- من الحركة .

إنهاء



خروج

# تابع المهارات الأساسية بالكرة

## ٨. حراسة المرمي

- ✱ أ - التقاط الكرة المتدحرجة .
- ✱ ب- مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر .
- ✱ ج - مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أكثر .
- ✱ د - ضرب الكرة بالقبضة والقبضتين .
- ✱ هـ - إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية .

إنهاء



خروج

# المهارات الأساسية بالكرة

السيطرة على  
الكرة

الركلات

الجري بالكرة

المراوغة

المهاجمة

ضرب الكرة  
بالرأس

حراسة المرمى

رمية التماس

إنهاء

خروج

# الجري بالكرة

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# الجمبري بالكرة



الرجل الدافعة للكرة

الجمدع والذراعان

الرجل غير الدافعة للكرة

إنهاء



خروج

# الجمبري بالكرة



الرجل غير الدافعة للكرة

الجمدع والذمراعان

الرجل الدافعة للكرة

إنهاء



خروج

# الجمبوري بالكرة



الرجل الدافعة للكرة

الرجل غير الدافعة للكرة

الجمبوع والذمراعان

إنهاء



خروج

# الركلات

مهارة ركل الكرة بوجه  
القدم الداخلي

مهارة ركل الكرة  
بباطن القدم

إنهاء

خروج

# ركل الكرة بباطن القدم

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# مركل الكورة بباطن القدم



المجذع والذراعان

الرجل الثابتة

الرجل الراكلة

الاقتراب

إنهاء



خروج

# مركل الكورة بباطن القدم



الاقتراب

الجمدع والذمراعان

الرجل الراكلة

الرجل الثابتة

إنهاء



خروج

# مركل الكورة بباطن القدم



الاقتراب  
الرجل الثابتة  
المجذع والذراعان

الرجل الراكلة

إنهاء



خروج

# مركل الكورة بياطن القدم



الاقتراب

الرجل الثابتة

الرجل الراكلة

إنهاء

المجذع والذراعان



خروج

# ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# مركل الكرة بوجه القدم الداخلي



الرجل الثابتة

الرجل الراكلة

المجذع والذراعان

النظير

الاقتراب

إنهاء



خروج

# مركل الكرة بوجه القدم الداخلي



الاقتراب

الرجل الراكلة

المذراع والذراعان

النظير

الرجل الثابتة

إنهاء



خروج

# مركل الكرة بوجه القدم الداخلي



الاقتراب

الرجل الثابتة

المجذع والذراعان

النظرة

الرجل الراكلة

إنهاء



خروج

# مركل الكرة بوجه القدم الداخلي



الاقتراب

الرجل الثابتة

الرجل الراكلة

النظرة

المجتمع والذراعان

إنهاء



خروج

# مركل الكرة بوجه القدم الداخلي



الاقتراب

الرجل الثابتة

الرجل الراكلة

الجزع والذراعان

الخطى

إنهاء



خروج

# السيطرة على الكرة

مهارة امتصاص الكرة  
بالفخذ

مهارة إيقاف الكرة  
بباطن القدم

مهارة امتصاص الكرة  
بالصدر

إنهاء

خروج

# إيقاف الكرة بباطن القدم

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# إيقاف الكرة بإحدى القدم



الرجل غير المستلمة للكرة

الرجل المستلمة

المجدع والذمراعان

## الاقترب

إنهاء



خروج

# إيقاف الكرة بإحدى يدي القدم



الاقترب

الرجل المستلمة

المجذع والذراعان

الرجل غير المستلمة للكرة

إنهاء



خروج

# إيقاف الكرة بإحدى القدم



الاقترب

الرجل غير المستلمة للكرة

المجذع والذراعان

الرجل المستلمة

إنهاء



خروج

# إيقاف الكرة بإحدى يدي القدم

الاقتراب

الرجل غير المستلمة للكرة

الرجل المستلمة



المجذع والذراعان

إنهاء



خروج

# امتصاص الكرة بالفخذ

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# امتصاص الكرة بالفخذ



الرجل المنتصبة للكرة

الجمدع والذراعان

الرجل غير المنتصبة للكرة

إنهاء



خروج

# امتصاص الكرة بالفخذ



الرجل غير المنصبة للكرة

الجمدع والذراعان

الرجل المنصبة للكرة

إنهاء



خروج

# امتصاص الكرة بالفخذ



الرجل غير المنصبة للكرة

الرجل المنصبة للكرة

الجمدع والذمراعان

إنهاء



خروج

# امتصاص الكرة بالصدر

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء



إنهاء

خروج

خروج

# امتنعاص الككرة بالصدمر



الذمر اعان

الجمذع

الجمذع والذمر اعان

النظير

الرجلان

إنهاء



خروج

# امتنعاص الكفرة بالصدم



الرجلان

الجمذع

الجمذع والذراعان

النظير

الذراعان

إنهاء



خروج



# امتنعاص الكفرة بالصدم



الرجحان

الذمرا عان

الجمذع

النظير

الجمذع والذمرا عان

إنهاء



خروج

# امتنعاص الكفرة بالصدم



الرجحان

الذمر اعان

الجمذع

الجمذع والذمر اعان

النظير

إنهاء



خروج

# ضرب الكرة بالرأس

عرض الفيديو

الجزء النظري وطريقة  
الأداء

إنهاء

خروج

خروج

# ضرب الكرة بالرأس من الثبات



النظرة

المذرع والذراعان

الركبتان

التحجبة

إنهاء



خروج

# ضرب الكرة بالرأس من الثبات



الجمجمة

الجمجمة والذراعان

الركبتان

الخطى

إنهاء



خروج

# ضرب الكرة بالرأس من الثبات



الجمجمة

المنظر

الركبتان

الجزع والذراعان

إنهاء



خروج

# ضرب الكرة بالرأس من الثبات



الجمجمة

المنظر

الجزع والذراعان

الركبتان

إنهاء



خروج

# المهارات الأساسية

## مفهومها

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في إطار قانون اللعبة ، سواء كانت هذه الحركة بالكرة أو بدون كرة مستخدماً في ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه ( يستثنى من ذلك حارس المرمى ) .

إنهاء



خروج

## الهدف من تعليم مهارات اللعبة

هو جعل اللاعب قادرا علي التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة الأمر الذي يجعله قادرا علي تنفيذ الخطط بكفاءة .

وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملائه أعضاء الفريق .

إنهاء



خروج

# المهارات الأساسية بدون كرة

- ١ . الجري الحر بدون كرة وتغيير الاتجاه .
- ٢ . الوثب عالياً .
- ٣ . التمويه والخداع .
- ٤ . وقفة اللاعب المدافع وحارس المرمى .

إنهاء



خروج

# مهارة الجري بالكرة

## استخدامات مهارة الجري بالكرة

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين لاعبي الفريق الواحد ، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بالكرة بكثرة وفي مواقف متعددة خلال المباراة . فالجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خلال المساحات الخالية مما يؤدي إلى تحسين موقف الفريق هجومياً واقتراجه من مرمي الفريق المنافس ، كما يفيد الجري بالكرة أيضاً في الاحتفاظ بها في حاله ما إذا لم يكن هناك زميل يمكن التمرير إليه ، ويتم الجري بالكرة بواسطة وجه ( جانب ) القدم الخارجي عادة .

إنهاء



خروج

# تابع مهارة الجري بالكرة

## تابع استخدامات مهارة الجري بالكرة

ونجد أنه كثيراً ما يستخدم اللاعب الجري بالكرة كخطة فردية ويجب علي كل لاعب إتقانها حتى يمكنه التصرف بالكرة حسب الخطة الموضوعه ويستوي في ذلك المهاجم والمدافع .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

## ١- الرجل غير الدافعة للكرة

توضع للخلف قليلا والي جانب الكرة وهي منتثية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم

## ٢- الرجل الدافعة للكرة

تتحرك من الخلف للأمام علي أن يدور سن القدم للداخل قليلا حتى يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجي للكرة مع ملاحظة ارتخاء القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً علي أن تستمر الرجل الدافعة في حركتها للأمام متخذة خطوة عادية .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

## ٣- الجذع والذراعان

يميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي علي أن تعمل الذراعان علي الاحتفاظ باتزان الجسم .

## ٤- النظر

تكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها علي أن ترتفعا لتكشف الملعب كله بعد ذلك .

إنهاء



خروج

# مهارة ركل الكرة بباطن القدم

## الجزء المستخدم في أداء ركل الكرة :

هو منطقة التجويف الداخلي من داخل باطن القدم وهو ما ينحصر في مثلث من ثلاث نقاط :

- ١- مفصل الإصبع الكبير من الداخل .
- ٢- مفصل رسغ القدم من الداخل .
- ٣- بداية كعب القدم من الداخل .

إنهاء



خروج

# تابع مهارة ركل الكرة بباطن القدم

## استخدامات مهارة ركل الكرة بباطن القدم

تعتبر هذه الركلة من أسهل أنواع الركلات وأكثرها دقة وإتقاناً من حيث الأداء ، فهي تستخدم عند التمرير لمسافات متوسطة وقصيرة ( ٢٠ متر ) وكثيراً ما تستعمل في ضربات الجزاء .

إن إجادة هذه الركلة هام وضروري نظراً لاستخدامها في التمرير بين اللاعبين إذ يعتبر التمرير عصب لعبة كرة القدم ، إذ يمكن تشبيهه بالخيط الذي يربط بين لاعبي الفريق الواحد والفريق الذي يجيد لاعبيه التمرير يمكنه بناء الهجمات بسهولة ونجاح .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة ركل الكرة بباطن القدم

## ١- الاقتراب

يكون اقتراب اللاعب في الاتجاه الذي ستمرر إليه الكرة .

## ٢- الرجل الثابتة ( الارتكاز )

توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث تكون الكرة بجانب باطن القدم وعلي بعد حوالي ٥٠ سم ، وان يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة ، تثني ركبة الرجل الثابتة بخفة بحيث يقع مركز ثقل الجسم علي الرجل والقدم الثابتة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة ركل الكرة بباطن القدم

## ٣- الرجل الراكلة

يتجه مشط القدم الراكلة للخارج بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم  
الرجل الثابتة ، ويثنى مفصل القدم قليلا ويرفع المشط لأعلي بحيث يكون أسفل  
القدم موازياً للأرض تقريبا ، ويثبت مفصل القدم دائما خلال حركة الركل  
وتمرجح الرجل خلفا مع انثناء الركبة ، ثم تمرجح الرجل أماماً لتركل الكرة من  
منتصفها بباطن القدم - وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة ركل الكرة بباطن القدم

## ٤- الجذع والذراعان

يكون الجذع منتشيا فوق الكرة ، والذراعان مرفوعان خفيفا لحفظ التوازن .

## ٥- النظر

يقع نظر اللاعب دائما علي الكرة أثناء ركلها .

إنهاء



خروج

# مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

## الجزء المستخدم في أداء ركل الكرة :

هو منطقة مفصل الإصبع الكبير من الداخل حتى نهاية سلاميات  
الإصبع الكبير من الداخل .

إنهاء



خروج

# تابع مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

## استخدامات مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

هذه الركلة وإن كانت كثيرة الاستعمال لأهميتها ، إلا أنها تقتضي من اللاعب دقة في الأداء حتى تؤدي الغرض منها تماما . وتستعمل هذه الركلة في الأغراض التالية :

- الركلة الركنية .
- الركلة العالية الطويلة والعكسية .
- الركلة الحرة .
- ركلة المرمي .

وفي هذه الركلات ترتفع الكرة فوق رؤوس اللاعبين لتسقط في المكان الذي يرغب اللاعب في وصول الكرة إليه .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

## ١- الاقتراب :

يكون اقتراب اللاعب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .

## ٢- الرجل الثابتة (الارتكاز) :

توضع القدم الثابتة بجانب خلف الكرة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

## ٣- الرجل الراكلة :

يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم تماما ولا ينتهي ، تتقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم ، وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

## ٤- الجذع والذراعان :

ينتقل مركز ثقل اللاعب علي الرجل الثابتة ، وبمقدار رغبة اللاعب في سير الكرة عالياً في الهواء يميل الجذع للخلف ، والذراعان مرفوعان قليلا لحفظ التوازن .

## ٥- النظر :

يكون نظر اللاعب واقعا علي الكره عند ركل الكرة .

إنهاء



خروج

# مهارة إيقاف الكرة بباطن القدم

إذا ارتدت الكرة القادمة للاعب من زميلة من قدمه أثناء استقبالها فإنه لن يستفيد منها كثيرا ، إذ أنها قد تترد ليلعبها المنافس أو يشاركه في محاولة الاستحواذ عليها ، لذلك فإن جميع أنواع السيطرة علي الكرة تلعب دورا هاما في تأمين استحواذ وتحكم اللاعب في الكرة ومهارة السيطرة علي الكرة لها نفس الأهمية التي لمهارة ركل الكرة وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم السيطرة علي الكرة المتدحرجة إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذاً وضع ركل الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة خاصة وأن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة إيقاف الكرة بباطن القدم

## ١- الافتتراب

يقترب اللاعب إلى الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون متقدما في اتجاه الكرة قليلا عن الكتف الأيمن في حالة استلام الكرة بالرجل اليمني والعكس صحيح .

## ٢- الرجل غير المستلمة للكرة

توضع القدم غير المستلمة علي الأرض علي أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة علي أن تثني الركبة قليلا وينتقل علي هذه القدم مركز ثقل الجسم .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة إيقاف الكرة بباطن القدم

## ٣- الرجل المستلمة

تدور الرجل المستلمة للخارج من مفصل الفخذ وتثني من الركبة وتتقدم في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخيا والقدم مرتفعة علي الأرض قليلا .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة إيقاف الكرة بباطن القدم

## ٤- الجذع والذراعان

يميل الجذع للأمام أثناء أداء الاستلام علي أن تعمل الذراعان علي حفظ اتزان الجسم .

## ٥- النظر

يركز نظر اللاعب علي الكرة دائما .

إنهاء



خروج

# مهارة امتصاص الكرة بالفخذ

## استخدامات مهارة امتصاص الكرة بالفخذ

امتصاص الكرة بالفخذ من الأساليب الشائعة الاستخدام في السيطرة عليها ، بل أنه يعتبر من أسهلها ، وتستخدم حينما تأتي الكرة للاعب في اتجاه منطقة الحوض وتعتبر من أنجح الطرق في السيطرة نظرا لامتساع الفخذ بالعضلات مما يساعد علي امتصاص قوة اندفاعية الكرة .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ

## ١- الافتراب

يتجه اللاعب إلى خط سير الكرة ليواجهها .

## ٢- الرجل غير الممتصة للكرة

ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة والتي تكون  
منتثية من الركبة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ

## ٣- الرجل الممتصة للكرة

ترتفع ركبتهما لأعلي بحيث يكون الفخذ زاوية مع الأرض وتكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر المستطاع ، وفي لحظة ملامسة الكرة للفخذ ينخفض لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها لتسقط علي الأرض أمام اللاعب .

## ٤- الجذع والذراعان

يتخذ الجذع وضعة الطبيعي وتعمل الذراعان علي حفظ اتزان الجسم .

## ٥- النظر

يكون مركز علي الكرة .

إنهاء



خروج

# مهارة امتصاص الكرة بالصدر

ويتم فيها السيطرة علي الكرة العالية في الهواء مباشرة  
بواسطة الصدر .

## طريقة أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر

### ١- الافتراب

يقترب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة علي أن يقطع صدره خط سير  
الكرة .

إنهاء



خروج

# تابع طريقة أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر

## ٢- الرجلان

تتباع الساقان عن بعضهما بالمسافة المناسبة وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى علي أن تنتهي الركبتان ويتوزع ثقل الجسم عليها .

## ٣- الجذع والذراعان

يميل الجذع للخلف قليلا إذا كانت الكرة آتية للاعب عاليا ، ويكون الجذع في وضعه الطبيعي إذا أتت الكرة مستقيمة وفي لحظة ملامسة الكرة للصدر فإن عضلاته تكون مرتخية تماما ، وتعمل الذراعان علي حفظ اتزان الجسم .

## ٤- النظر

يكون مركزاً علي الكرة .

إنهاء



خروج

# مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات

## استخدامات مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات

في كرة القدم تعتبر الرأس بمثابة قدم ثالثة ، فالكرة لا تكون علي الأرض طوال الوقت بل كثيرا ما تطير في الهواء نتيجة الضربات العالية . و الرأس سلاح قوي يستخدمه كل من المهاجمين والمدافعين علي السواء في المباراة ، فالمهاجمين يستخدمونها في التصويب علي المرمي المنافس وفي التمير أيضاً ، أما المدافعين يستخدمونها في تشتيت الكرات العالية داخل منطقة جزأهم .

إنهاء



خروج

# طريقة أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- ١- تضرب الكرة بالجبهة .
- ٢- يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة .
- ٣- يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها .
- ٤- تثني الركبتان ويميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة ثم يمرج الجذع للأمام لضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة .
- ٥- تثبت عضلات الرقبة مع حركة الجذع .
- ٦- ترتفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن وليأخذ الجذع الوضع السليم . ويقع نظر اللاعب علي الكرة أثناء ضرب الكرة .

إنهاء



خروج

مع تحياتي

نشكركم على حسن استماعكم



أ.م.د/ أحمد ساهر حسانين

استاذ مساعد كرة القدم ورئيس قسم نظريات  
وتطبيقات الالعب الرياضية  
والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنوفية

دخول

إنهاء