

مادة كرة القدم / المرحلة الأولى – المحاضرة الثانية عشر / مهارة التهديف بكرة القدم

مدرس المادة : أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

# مادة كرة القدم

## المرحلة الأولى

2020 – 2021 م

إعداد

أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

## المحاضرة الثانية عشر

### مهارة التهديف (التصويب) بكرة القدم

#### **\* مهارة التهديف (التصويب) بكرة القدم :**

يعد التهديف على المرمى واحداً من أهم مهارات اللعب الهجومي ، بل يعد واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق ومن المهارات التي من الضروري للاعب كرة القدم إتقانها لأن الهدف النهائي من اللعبة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس ، حيث يُعرّف **التهديف بأنه** « **المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة بمرمى الفريق الآخر مستغلاً قابليته (الذهنية والبدنية والمهارية والنفسية) ضمن إطار قانون اللعبة** » ، حيث إن أداء المهارات الحركية الأساسية كالاستلام والتمرير والمراوغة ما هي إلا استعداد لخدمة مهارة التهديف والتي تعتمد اعتماداً كبيراً على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة ودقة الأداء، وكذلك لذكاء اللاعب الدور المهم في حسن التصرف والقدرة على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح إليه مستخدماً سرعة التفكير وسرعة التنفيذ ، وإن اللاعب المهاجم المميز هو الذي تكون لديه القدرة على التهديف بكلتا القدمين من جميع المستويات والاتجاهات والمواقف وكذلك مدى تميزه بالتهديف بالرأس .

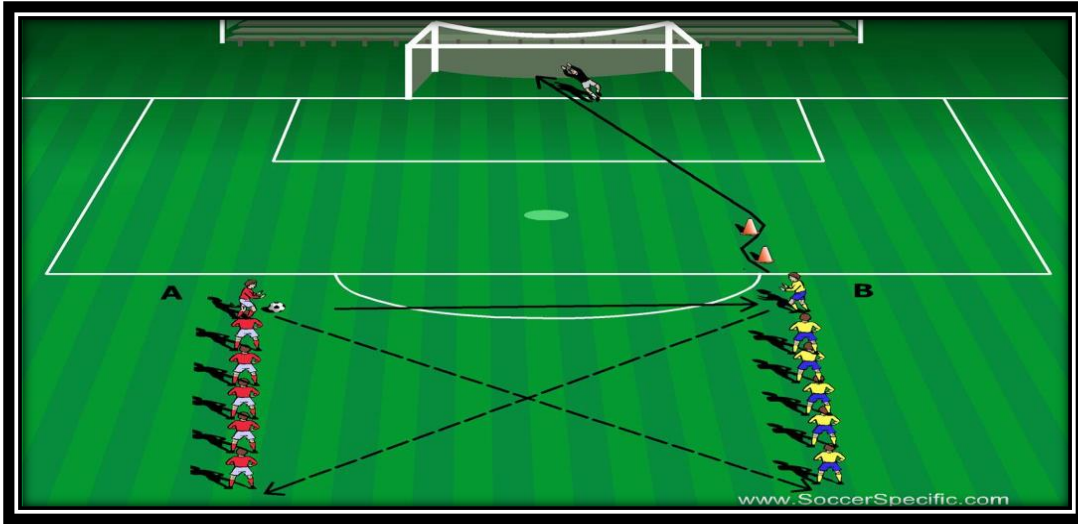
#### **\* الأسس العامة للتهديف :**

- 1- من الضروري معرفة وضعية حارس المرمى وكيفية استقباله للكرة ونقاط الضعف والقوة التي يمتلكها .
- 2- اختبار الأسلوب الأفضل لتنفيذ التهديف انسجاماً مع وضعية الحارس المنافس .
- 3- اختيار قوة التهديف والدقة والزاوية المناسبة .
- 4- التهديف بشكل مفاجئ لمنع حارس المرمى من أخذ الوقت الكافي للاستعداد .
- 5- إجادة اللاعب لجميع أنواع التهديف وألعاب الهواء من الثبات ومن الحركة .
- 6- يجب معرفة إن كثرة التهديف المركز على المرمى يربك حراس المرمى .
- 7- لعب الكرة على المرمى في منطقة الجزاء من اللمسة الأولى إن أمكن ذلك .
- 8- اللاعب الأكثر تأثيراً ويمتلك الفرصة السانحة هو من يقوم بالتهديف على المرمى .

## بعض التمارين المركبة لتعليم مهارة التهديف بكرة القدم

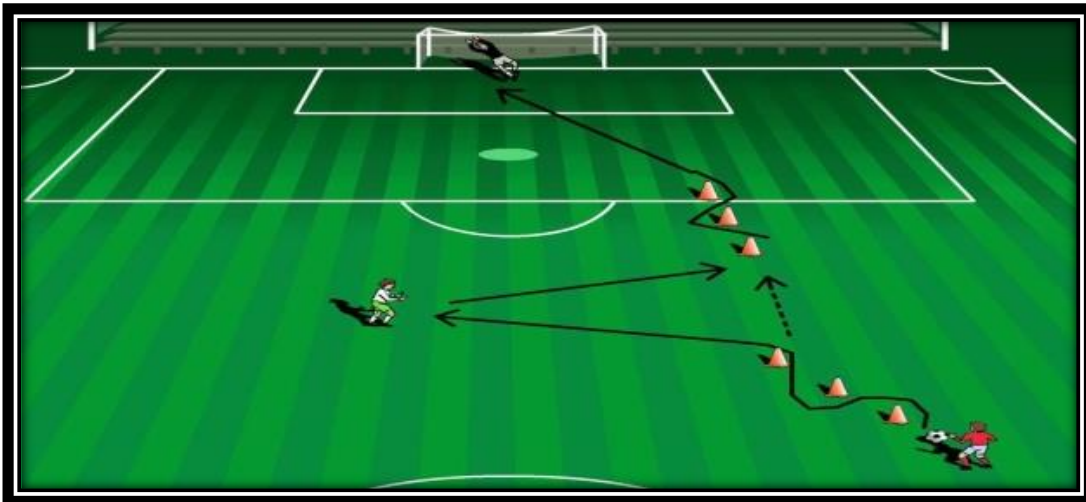
### التمرين الأول :

يقسم الفريق إلى قسمين يضم كل قسم (6) لاعبين يقوم اللاعب (1) من (A) بإرسال الكرة إلى اللاعب (7) من المجموعة (B) الذي يقوم باستلام الكرة والجري ما بين الشواخص ثم التهديف من منطقة الجزاء ثم يتبادل اللاعبان مكانهما خلف المجموعة الأخرى ، وهكذا يستمر التمرين لجميع اللاعبين بالترتيب .



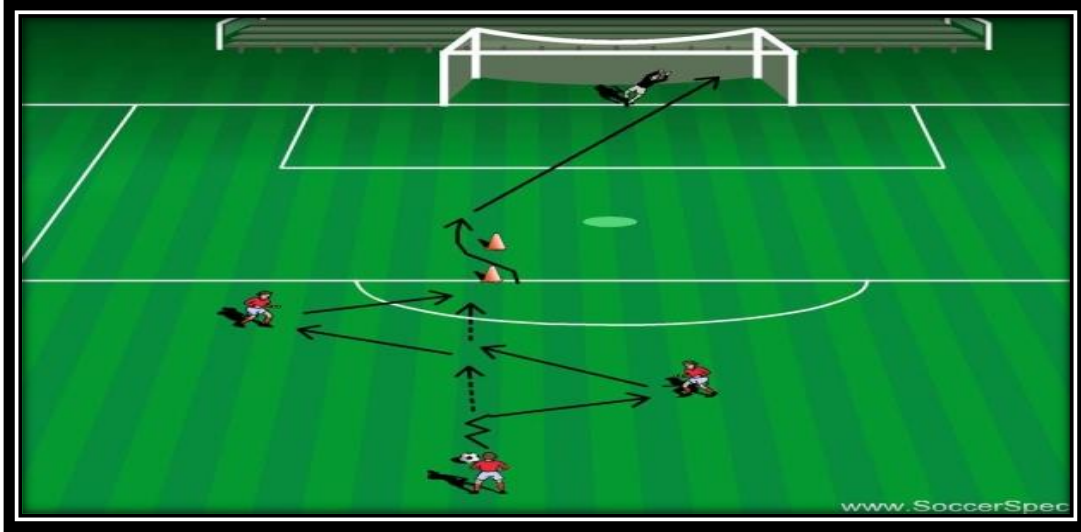
### التمرين الثاني :

من منتصف الملعب يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين ثلاثة شواخص المسافة بينهما (2) م وبعدها يعمل تمرير دبل باص مع المدرب ثم يدحرج الكرة بين ثلاثة شواخص وينتهي التمرين بالتهديف (يكرر التمرين من الجهة الأخرى) .



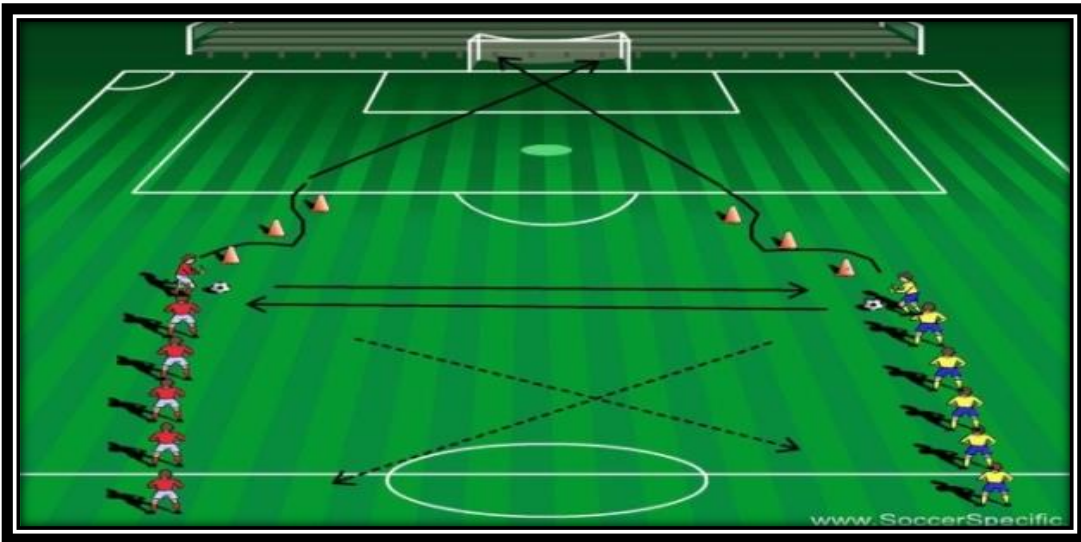
### التمرين الثالث :

اللاعب (1) يأخذ الكرة ويجري بها ليعمل تمريرة جدارية مع الزميل الأول (2) وأخرى مع الزميل الثاني (3) ثم المرور بين الشواخص والتهديف نحو المرمى ، يكرر التمرين بتبادل المراكز بين اللاعبين لإداء التمرين .



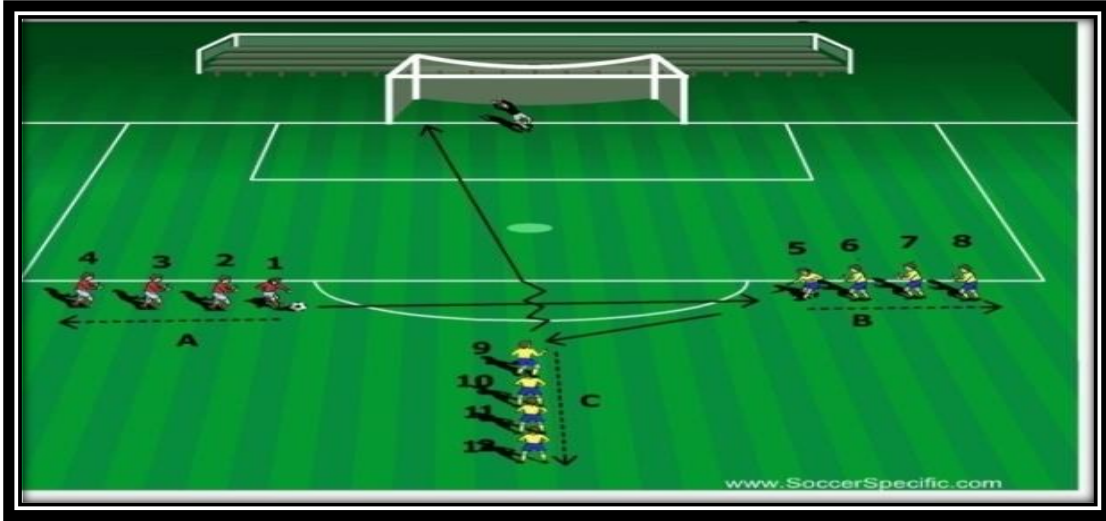
### التمرين الرابع :

من منتصف الملعب يحاول اللاعب الأول من كل مجموعة يستلم الكرة ويدرجها بين ثلاثة شواخص المسافة بينهما (2 م) ثم عمل التهديف على المرمى بعدها يتبادلان المراكز .



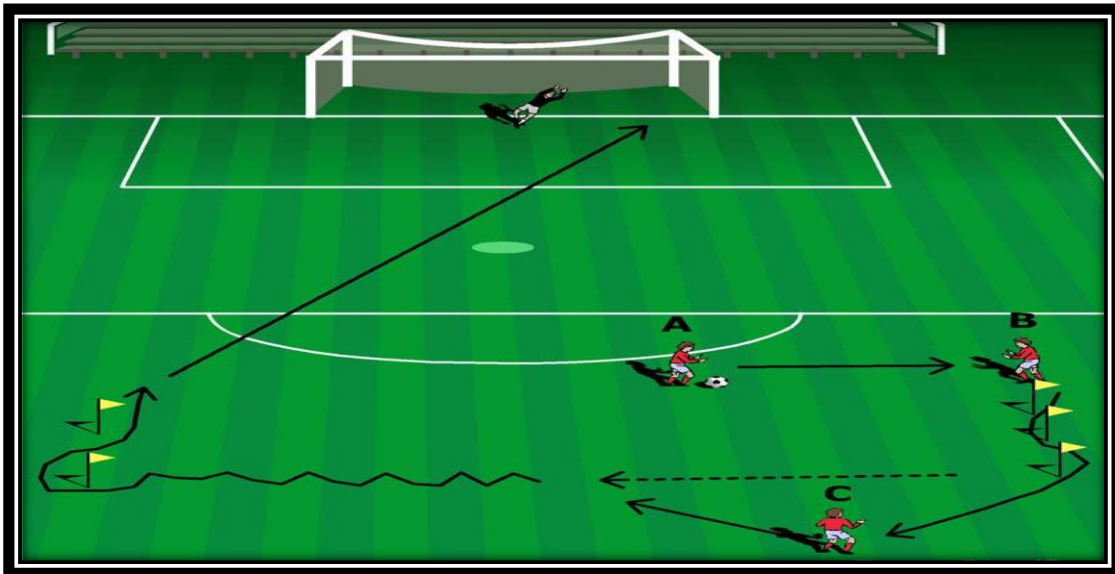
### التمرين الخامس :

ينقسم اللاعبون إلى ثلاث مجموعات (A) (B) (C) تتكون كل مجموعة من (4) لاعبين ، وتكون المسافة بين (A) و (B) (15 م) وبين (B) و (C) (5م) يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم (1) إلى اللاعب رقم (5) الذي يخدم الكرة ويعمل تمريرة جدارية مع اللاعب رقم (9) ليستلم الكرة ويجري بها مسافة ثم يصوب باتجاه المرمى ، وهكذا يستمر التمرين .



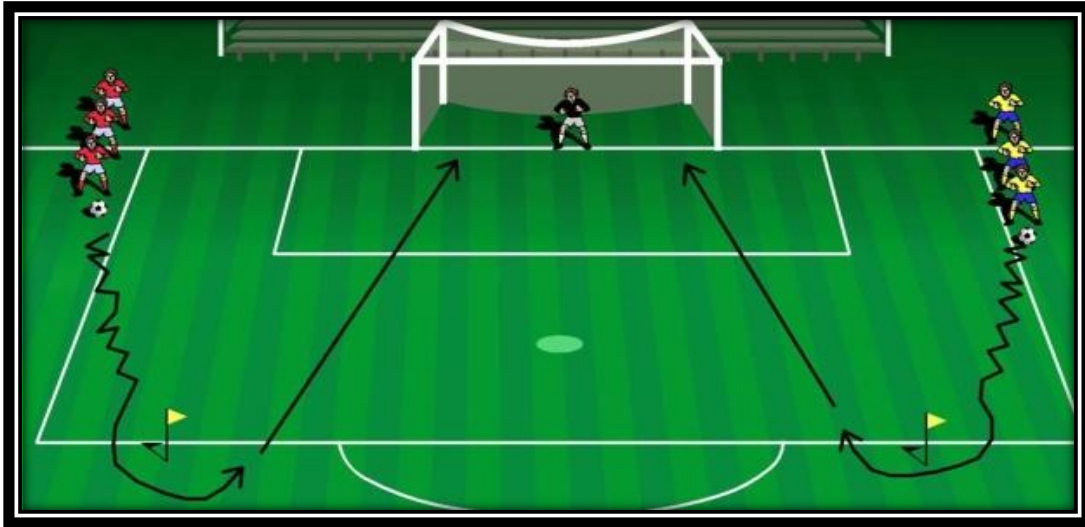
### التمرين السادس :

يبدأ التمرين بأن يستلم اللاعب (B) الكرة من اللاعب (A) الذي يبعد عنه مسافة (10م) ثم يجري بين شواخص المجموعة الأولى بسرعة منتظمة متوسطة وعند اقترابه من الدائرة الوسطية يعمل تمريرة جدارية مع اللاعب (C) ثم يقوم بالجري بالكرة بين شواخص المجموعة الثانية وعند وصوله إلى خط منطقة الجزاء يقوم بالتهديف على المرمى ثم يتبادلون المراكز .



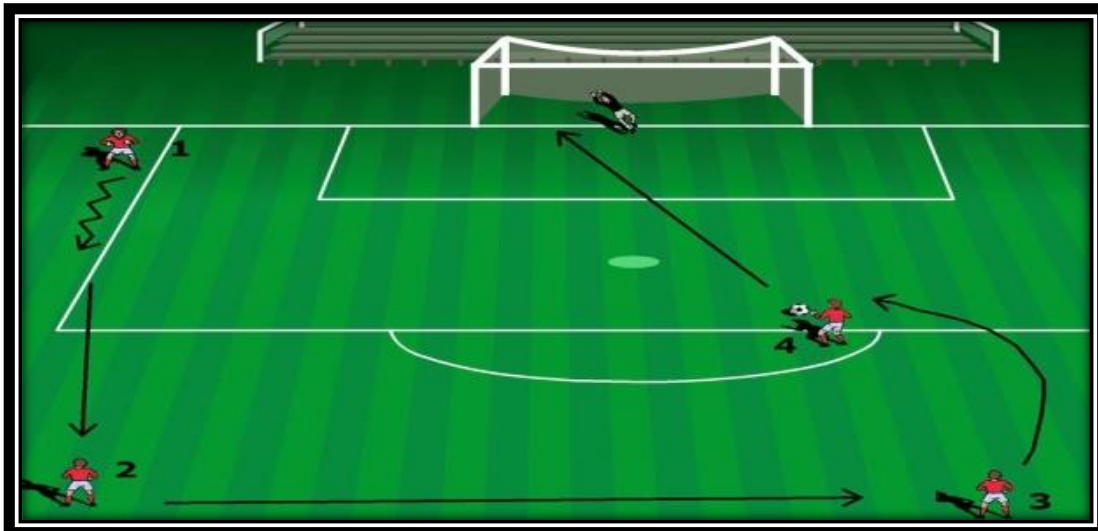
### التمرين السابع :

يقوم اللاعب الواقف في المجموعة الأولى بدحرجة الكرة من خط المرمى باتجاه خط الجزاء ليقوم بالدوران حول الشاخص ومن ثم التصويب نحو المرمى ويتحرك خلف المجموعة الثانية ، ثم يقوم اللاعب من المجموعة الثانية بأداء التمرين نفسه والتحرك خلف المجموعة الأولى ، وهكذا يستمر اللاعبون في المجموعتين بأداء نفس التمرين .



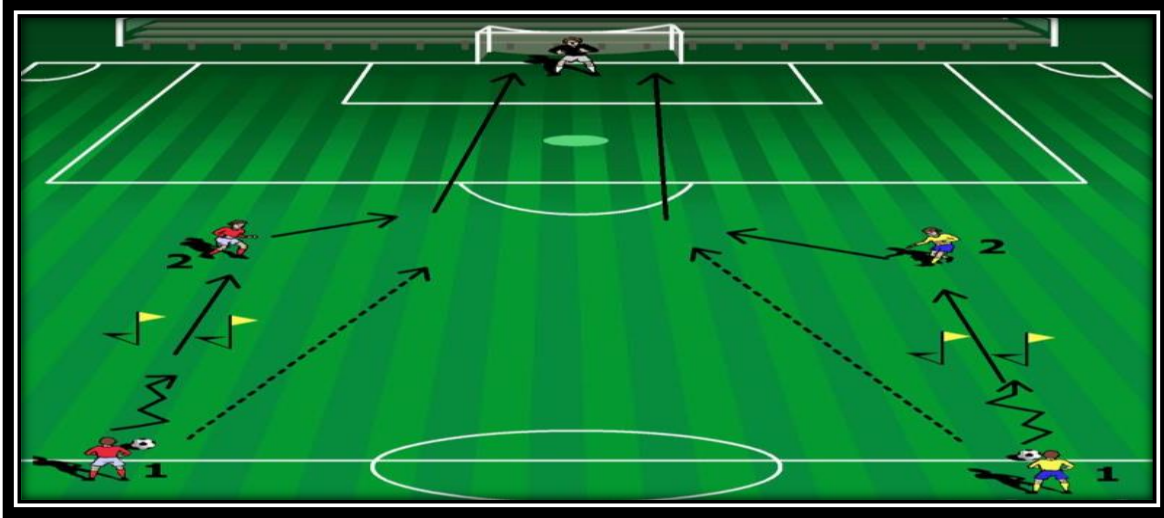
### التمرين الثامن :

تكون الكرة عند اللاعب رقم (1) الواقف بالقرب من خط المرمى ، حيث يجري بالكرة ثم يمررها إلى اللاعب رقم (2) الذي يسيطر عليها ويمررها بدوره إلى اللاعب رقم (3) الذي يقوم باستقبال الكرة وإرسالها عالية أمام اللاعب رقم (4) الذي يلحق بها ويقوم بتسديدها باتجاه المرمى ، بعد ذلك يتم تبادل المراكز بين اللاعبين .



### التمرين التاسع :

يبدأ التمرين بـ ( 6 ) لاعبين على كل جهة ينطلق اللاعب (1) من خط الوسط ويجري بالكرة ثم يمررها بين شاخصين المسافة بينهما (1 م) باتجاه اللاعب (2) الذي يمررها مباشرة إلى اللاعب (1) الذي ينطلق بدوره نحوها ويسددها نحو المرمى ومن ثم يتبادلان المراكز فيما بينهما لأداء نفس التمرين .



### التمرين العاشر :

يجري اللاعب بالكرة من خط المرمى إلى خارج منطقة الجزاء وفي منتصف المسافة يعمل تمريره جدارية مع المعقد السويدي ومن ثم الدوران حول الشاخص والتهديف نحو المرمى ، وهكذا يستمر أداء نفس التمرين بالنسبة إلى اللاعب الواقف في الجهة الأخرى والذي يبدأ بعد انتهاء اللاعب الأول من أداء التمرين .

