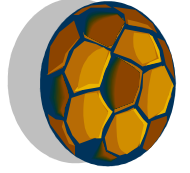


ثانوية النخيل الإعدادية أكز 2009/2010



تحت إشراف الأساتذة

- جمال هبوز
- مصطفى لمباركي
- دهبى محمد

أساسيات كرة القدم

1 - كرة القدم :

هي باختصار لعبة لا تتم إلا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب, ويشترط اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين, والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.

2- الحكام :

تتكون اللعبة من 4 حكام. حكم الساحة وحكمي الراية وحكم رابع مساعد. ومهام كل منهم كالتالي:
الحكم الأول مهمته احتساب الأخطاء والأهداف وضربات الجزاء وما غيره.
حكمي الراية: تعيين التسلل أو ضربات الجزاء أو الأخطاء البعيدة عن الحكم والآن أضافت الفيفا لهم حرية التنقل في أرجاء الملعب لحساب الخطوات اللازمة للأخطاء وكذلك الإشارة إذا كانت هناك تبديل لأحد الفريقين.

3 - اللاعبين

وهم 11 لاعب ويسمح لمدرّب الفريق باستبدال أثناء المباريات الرسمية.

4 - الأخطاء

- ❖ إما أن يكون مباشر أو غير مباشر وهذه أمثلة:
لعب الكرة بالتعمد باليد, تحسب ضربة حرة مباشرة
الدفع, ضربة حرة مباشرة

المسك,ضربة حرة مباشرة
تعمد عرقلة الخصم, ضربة حرة مباشرة
استخدام الكوع,ضربة حرة مباشرة
اللاعب يتحكم بالكرة ولكنه يرجع متعمدا إلى لاعب الفريق الآخر بظهره, ضربة حرة مباشرة.
لعبة خطيرة,ضربة حرة غير مباشرة
الاعتراض للوصول إلى الكرة (الكماشة),ضربة حرة غير مباشرة
كتف قانوني ولكن ليس في متناول اللعب, ضربة حرة غير مباشرة.
كتف قانوني ولكن مع حارس المرمى إلى فقد توازنه أثناء قفزه لا تناول الكرة في خط ال6, ركلة حرة غير مباشرة.

* رمية التماس:

وهي الرمية الجانبية فعند خروج الكرة من أجناب الملعب تحسب رمية تماس ويشترط أن يرميها اللاعب وهو يضع الكرة خلف عنقه او رأسه ويمسكها بكلا يديه.

* الضربة الركنية:

وهي الكورنر أو الزاوية فعند خروج الكرة من طرفي الملعب عند الأهداف تحسب ضربة ركنية ويشترط أن يلمسها الفريق المنافس حتى يحصل عليها الفريق الآخر.

* التسلل:

هذه هي الحالة الأكثر شيوعا في مباريات كرة القدم فتراها تتكرر أكثر من 15 أو 20 مرة على الأقل فالمدربين الآن بدا بتطبيق قاعدة كشف التسلل فيا ترى ما هي؟

هذه القاعدة يتم تطبيقها حتى يقع المهاجم في التسلل فتتري المدرب يأمر فريقه بان يلعب في الدفاع على خط واحد فيكشفون المهاجم في التسلل.

* ضربة الجزاء:

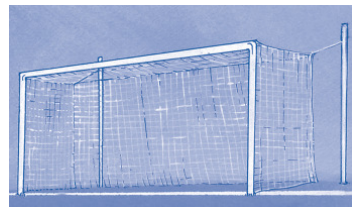
وهي ضربة تكون على بعد (10 ياردات) من المرمى ويتم احتسابها إذا عرقل اللاعب داخل المنطقة,ويجب على الحارس أن لا يحرك قدميه إلا بعد تنفيذ الضربة

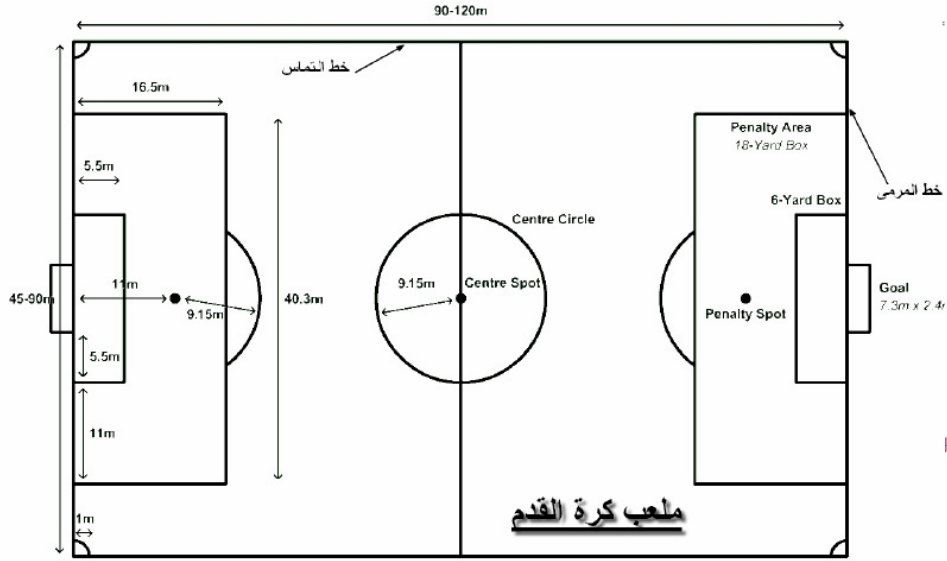
* الهدف:

الهدف يتم احتسابه عند دخول وولوج الكرة في الشباك,والهدف هو عبارة عن عمودين وعارضة بداخلهما شبك.

6- الملعب والخطوط والمقاسات والكرة:

* مقاسات الملعب:





Drapeau de coin



يكون الملعب مستطيل (قائم الزوايا) طوله يمتد ما بين 110 ياردات إلى 120 ياردة والعرض ما بين 70 إلى 80 ياردة .
* **الخطوط:**

يوجد هناك أنواع كثير من الخطوط والمناطق فهناك:
منطقة المرمى: والتي تبعد ستة ياردات عن المرمى.
منطقة الجزاء: والتي تبعد ثمانية عشر ياردة عن المرمى.
المنطقة الركنية: على زوايا الملعب القائمة ترسم ربع دائرة قطرها ياردة واحدة.
خط نصف الملعب: وهو الخط الذي توضع عليه الكرة لركلة البداية.
الخطوط الجانبية: وهي تحدد أطراف الملعب من الجهات الأربعة.
خط المدرب: وهو الخط الذي لا يستطيع المدرب تجاوزه وهو وضع لتوجيه الفريق وغيره.

* الكرة:

تكون كروية الشكل مصنوعة من الجلد أو من أي مادة أخرى معتمده، محيط الكرة لا يزيد عن 28 بوصة ولا يقل عن 27 ووزن الكرة لا يزيد عن 16 أوقية، وضغط الهواء يجب أن يكون ما بين (0,6 و 1,1) ضغط جوي.

اللعب وبدايته ونهايته:

يبدأ اللعب وذلك بعد تمرکز جميع اللاعبين 11 في مراكزهم الصحيحة وفقاً للخطة الموضوع، ووجود لاعبين من

الفريق الذي سيبدأ باللعب عند هذه النقطة.
يستمر اللعب 90 دقيقة مقسمة على شوطين, يستبدل فيها الفريقين أماكنهم بينهم.
في حالة انتهاء المباراة بالتعادل في المباريات التي يحتمل فيها التعادل, تنتهي المباراة, إما في المباريات التي لا تحتمل التعادل كالفinales والكؤوس فيتم تمديد شوطي المباراة إلى شوطين إضافيين مدة كل منهم 15 دقيقة.
ويتم احتساب قاعدة الهدف الفضي للفريق إذا أحرز هدف في الشوط الإضافي الأول وانتهى الشوط عليه فهو الفريق الفائز.
إما إذا استمر التعادل في الشوطين فيحتكم الفريقين إلى ضربات الجزاء الترجيحية والتي عددها 5 لكل فريق.
ويتم تنفيذها من نقطة الجزاء فيقف اللاعب المسدد ويتركز الحارس في مكانه ويسدد عليه إلى أن يضع احد الفريقين ضربة فيفوز الآخر.

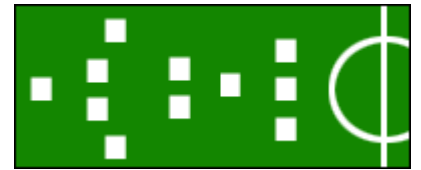
7 - المدربين والخطط:

قد لا تخلو كرة القدم من وجود الموجهين والإداريين فحتى هذه اللعبة تحتاج إلى ذلك ونبدأ بمدير الفريق, والذي تقتصر مهامه على تسهيل أمور الفريق سواء في الإقامه أو في دخول الملعب أو في اختيار اللباس سواء الأساسي أو الاحتياطي أو تسجيل الإنذارات وحالات الطرد.
أما الباقي فهم على الشكل التالي:
المدرّب: ومهمته هي تدريب الفريق يومياً أو 5 مرات أو أكثر أسبوعياً وتعليمهم الأسلوب الذي سيطبقه على الخطط المختلفة وعلى حالات المباريات المختلفة, أما في المباراة فمهمته وضع خطة الفريق وقراءة الفريق الخصم والمعرفة إذا كان هناك داعي لتغيير الخطة, كما أن للمدرّب الحق في اختيار عناصر الفريق ووضع التشكيلة المناسبة.
مساعد المدرّب: مهمته مساعدة المدرّب الأول في مهامه ومراقبة مباريات الخصوم عبر شرائط الفيديو أو مباشرة للتعرف على الخصم ومساعدة المدرّب في وضع التشكيلة المناسبة.
مدرّب اللياقة: وهو مسؤول عن حفظ اللياقة للاعبين وسيتم شرح بعض التمارين المهمة للياقة عبر الموقع.
مدرّب الحراس: مهمته واضحة من اسمه وهو يهتم بتدريب الحراس.
الجهاز الطبي: وهو المخصص في معالجة اللاعبين في حالة الإصابة.

8 - الخطط:

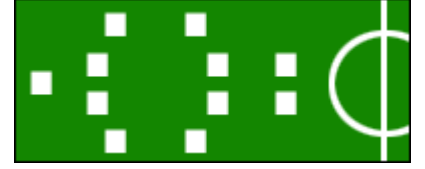
من الطبيعي أن يعمل المدرّب على استخدام الخطط المناسبة للمباريات ولكن هنا سوف يتم وضع أهم الخطط الحديثة والمستخدمة من قبل أغلب المدربين:

3-3-4



والتي تعتمد على وجود أربعة لاعبين في خط الدفاع اثنان منهم ثابتين واثنان كظهراء يتقدمون للامام في حالة الهجوم وفي حالة السماح لهم ويرجعون في حالة الدفاع ويشترط في الظهير أن يكون سريع جداً!
أما لاعبي الوسط فهم ثلاثة أما ان يكون على شكل مثلث عادي أو بالمقلوب أو 3 على خط واحد (وهذه نادرة)
فالتى على شكل مثلث تكون على نظام: لاعبين في مركز الارتكاز ولاعب وسط متقدم
أما المثلث المقلوب: فبلاعب ارتكاز واحد ولاعبي وسط متقدم
أما الأخيرة فالثلاثة يلعبون في الارتكاز مع تقدم 2 أو 1 حسب الخطة.
وفي الهجوم 3 لاعبين اثنان منهم يجنحون على الأطراف ويبقى 1 صريح في الهجوم.

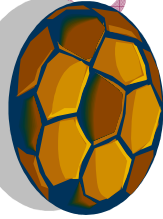
2-4-4



وهي الخطة الأكثر انتشارا في العالم الآن ولها العديد من الإشكال ولكن أهمها وأضمنها هي وجود 4 لاعبين دفاع مع لاعبي أظهره و 4 في الوسط اثنان منهم ارتكاز و 2 جناحان و الهجوم يتكون من لاعبي رأس حربة. وتعتمد الخطة على تقدم الاظهره بشكل كبير , فعند تقدم الظهيرين يتأخر لاعبي الارتكاز(الوسط المدافع) حتى يغطوا الفراغ الذي حصل فتكون هناك زيادة هجومية من الأطراف لتكوين الكرات العرضية أو الأوفرات.

9 - الإصابات في الملعب والعلاج:

لا بد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم, فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن, قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير. وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب. ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟ يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود الى اللعب. وطبعا يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب.



www.college-emirates.com