



الإعداد الخططي في كرة القدم

★ ماهية الإعداد الخططي في :

تهدف عملية التدريب الرياضي أساسا إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن ، وذلك باستخدام كافة

إمكانات هؤلاء اللاعبين

سواء كانت تلك الإمكانيات

بدنية أو مهارية أو خططية

أو إرادية ونفسية وتطبيقاتها

من خلال المنافسة .

ويعتبر الإعداد الخططي

هو محصلة لاستغلال كافة

أنواع الإعداد للاعب خلال

الموسم التدريبي بهدف

إكساب اللاعبين المعلومات

والمعارف والقدرات

الخططية وإتقانها بالقدر

الكافي الذي يمكنهم من

حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

وهناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الخططي والإعداد البدني



والمهارى حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني اعتمادا كبيرا لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانيات بدنية عالية من التحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة ، كذلك يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد المهاري بدرجة كبيرة لأنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما استطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب وإتقان أدائها .

والإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم ، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق .

★ مفهوم الخطط

يشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك التحركات والفعاليات الإيجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتها الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس .

والعمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من آلية الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والسماة الإرادية والنفسية للاعبين .



ويجب هنا أن نفرق بين معنى الخطة بأنها مجموعة التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات طابع هجومي ، أو طابع دفاعي كما

ذكر سابقا وبين معنى تشكيل الفريق والذي يقصد به الإطار ذات التوزيع العددي للاعبين على خطوط الفريق (خط الظهر ، خط الوسط ، خط الهجوم) في بداية اللعب ومن خلال هذا التشكيل يتم تحديد تحركات وتشكيلات مجموعات الأداء الحركي للاعبين سواء كان هذا التحرك بتشكيل دفاعي أو تشكيل هجومي .

★ العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة

يجب على المدرب القيام باختياره لخطط اللعب التي يشارك بها فريقه في مباراة ما أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل :

- 1- النواحي المهارية للاعبين الفريق والفريق المنافس .
- 2- النواحي البدنية للاعبين الفريق والفريق المنافس .
- 3- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها .
- 4- حالة الملعب ومساحته .
- 5- مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو خارج ملعبه .

6- حالة الطقس التي تقام فيه المباراة .

7- مرونة الخطة ومدى إجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة .

★ مراحل التدريب على اللعب الخططي الجماعي :

- يجري تدريب اللاعبين والفريق على الأداء الخططي الجماعية بشقيه الدفاعي والهجومى وفق عدة مراحل متتالية هي :
- تبادل تمرير الكرة بين لاعبان دون تبادل مراكز .
 - تبادل تمرير الكرة بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز .
 - تبادل تمرير الكرة بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تشكيلات متعددة .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في مناطق مختلفة من الملعب .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تحركات وأشكال مركبة مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية في المباراة .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد في نصف ملعب .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين في نصف ملعب .
 - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين في مساحات مختلفة .
 - تنفيذ خطة اللعب بدون لاعبين منافسين .
 - تنفيذ خطة اللعب بمنافسين سلبيين .
 - تنفيذ خطة اللعب بمنافسين إيجابيين .
 - إقامة مباراة تجريبية .

- الاشتراك في المباراة الرسمية .

★ مكونات الأداء الخططي

تتقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب دفاعية .

★ الخطط الهجومية :

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها ، ويتطلب الهجوم إتقان الأداء المهاري والتكتيكي الهجومي وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة .

★ الخطط الدفاعية :

هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يفقدون الكرة ويمتلكها الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف .

ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداء المهاري والتكتيكي الدفاعي وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة .

★ الخطط الفردية :

هي عبارة عن تحرك فردي من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية أو هجومية حسب المواقف اللعبية للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة أو بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق .

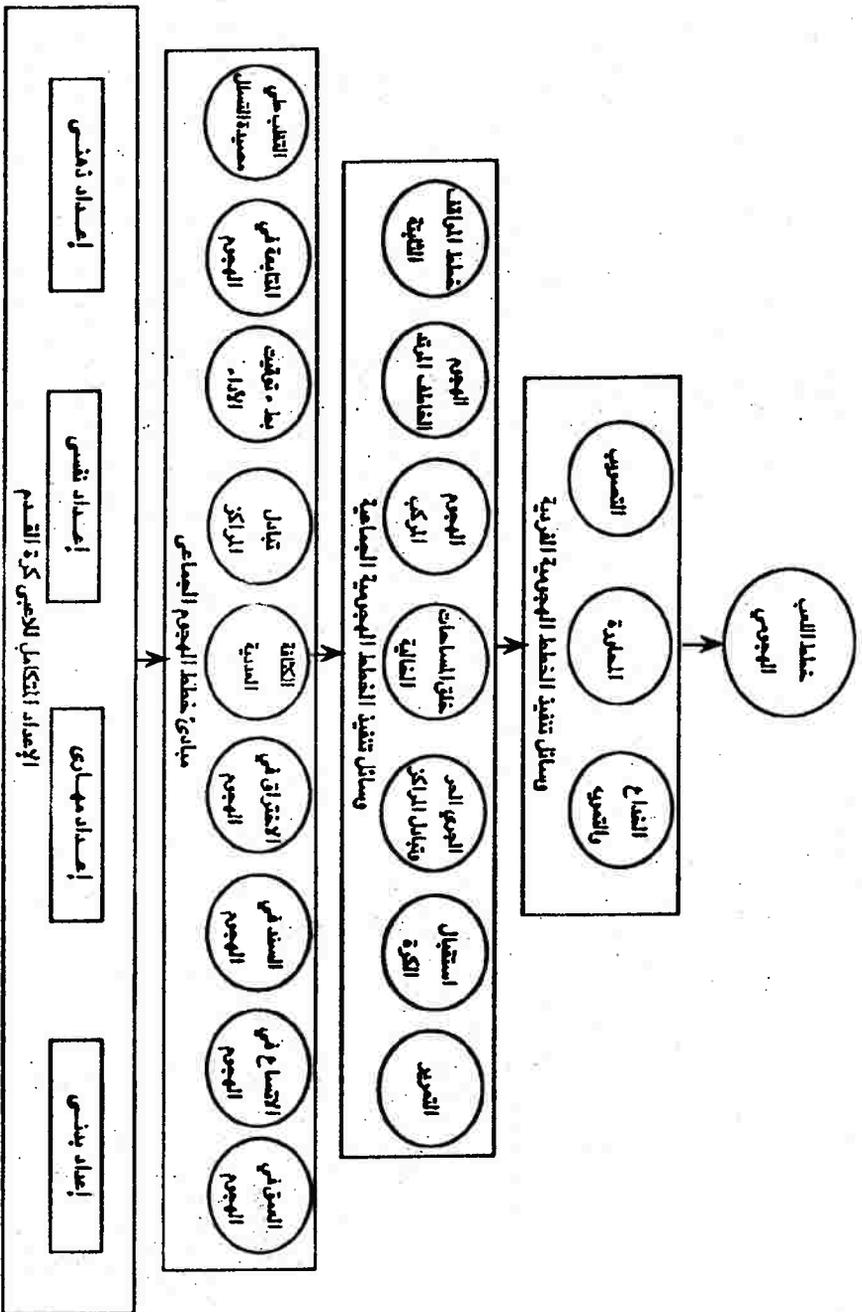
★ خطط الفريق :

هي عبارة عن التحركات والإجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في حالتها الدفاع والهجوم لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس .

★ وسائل تنفيذ خطط اللعب :

هي عبارة عن مجموع ترابط العوامل الحركية والفنية والنفسية لتنظيم الأداء الخططي الفردي والجماعي بنجاح باستخدام الوسائل والأداء التكنيكي للفريق في حالة الدفاع والهجوم .

ويوضح الشكل التالي البناء التكويني لمكونات الإعداد الخططي في كرة القدم .



البناء التكريرى لخطه الهجوم

★ خطط اللعب الهجومية :

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز وإحراز أكبر عدد من الأهداف مستغلين ، في ذلك إمكاناتهم وقدراتهم الحركية والمهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس .

★ مميزات الخطط الهجومية :

- 1- أن يكون عنصر المبادرة فى تناول اللاعب الذي يشغل نقطة الانطلاق للهجوم .
- 2- أن يتحكم اللاعب في سير المباراة ويحدد طريقة سريانها من حيث رتم المباراة وإيقاع الأداء في محاولة لوضع الخصم في موقف حرج .
- 3- السعي خلال الخطة الهجومية في تحقيق الفوز بالمباراة .
- 4- أن يأمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس .
- 5- أن تبني الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية واللياقة البدنية والنفسية وطريقة اللعب المناسبة مع وضوح دور ووظيفة كل لاعب في الفريق .

★ تقسيم الخطط الهجومية :

- أولاً- خطط الهجوم الفردي .
- ثانياً- خطط الهجوم الجماعي .

أولاً - خطط الهجوم الفردي :

هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومية الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق .

وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي :

1- المحاورة .

2- الخداع والتمويه .

3- التصويب .

1- المحاورة :

تهدف المحاورة إلى تحقيق عدة أغراض أهمها :

1- اجتياز الخصم والمرور والتخلص منه .

2- وضع الخصم في وضع يسمح للمهاجم بالتمرير الناجح لزميله .

3- عندما يصعب تنفيذ التمرير للزميل في الوقت المناسب .

4- سحب الخصم من أجل تنفيذ خطة متفق عليها .

5- تأخير اللعب باحتفاظ المهاجم بالكرة والمحاورة لإعطاء فرصة

لزملائه بالتحرك لأخذ مكان مناسب لاستلام الكرة .

6- تنظيم لعب الفريق .

- الأسس التي تعتمد عليها المحاورة السليمة:

1- السرعة .

- 2- الرشاقة .
- 3- التحكم في الكرة .
- 4- القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .
- 5- ارتباط المحاورة بالخداع الناجح .
- 6- كبرزاوية رؤية اللاعب .
- 7- الثقة بالنفس أثناء تأدية المحاورة .
- 8- الاهتمام بالتوقيت الجيد واختيار اللحظة المناسبة لأداء المحاورة .

2- الخداع والتمويه :

يعتبر الخداع والتمويه إحدى الوسائل التي تستخدم في الأداء الخططي الهجومي ، وبدون إجادة اللاعب المهاجم لتأدية الخداع بصورة وكفاءة عالية يصعب عليه التغلب على المدافع والمرور والتخلص منه ، ويجب أن يجيد المهاجم عدة طرق وأنواع من الخداع يختار إحداها في التنفيذ حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة أمام الفريق المنافس وفقا للقدرات البدنية والفنية والذهنية .

- المبادئ التي تراعى عند تعليم وتدريب الخداع :

- 1- أن يتعلم اللاعب إحدى حركات الخداع حتى يتقنها ثم ينتقل إلى أخرى .
- 2- أن يتم ربط حركة الخداع بعد تطويرها وإتقانها بحركات ومهارات أخرى .

- 3- يكون تعليم أنواع الخداع للاعب وفقا لإمكانياته البدنية .
- 4- أن يجيد اللاعب عدة أنواع من الخداع أثناء اللعب يقوم باستخدامها حسب مركز اللعب الذي يشغله أثناء المباراة .
- 5- يتم تدريب اللاعب على الخداع في عدة ظروف مختلفة مثل مساحة الملعب من حيث اتساعه وضيقه وحالة أرضية الملعب من حيث أنها مبتلة - صلبة - جافة وكذلك ظروف الحالة الجوية من حيث الشمس واتجاهها وسرعة الهواء والمطر .

- أنواع الخداع :

يرتبط الخداع بعدة مهارات أساسية منها :

- 1- الخداع مع السيطرة على الكرة .
- 2- الخداع أثناء المحاورة .
- 3- الخداع أثناء التمرير .
- 4- الخداع أثناء التصويب .

3- التصويب :

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب ، ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيز كبير من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية .

- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :

- 1- الناحية النفسية .
- 2- الناحية البدنية .
- 3- الناحية المهارية .
- 4- الناحية التكتيكية .

- الأسس التي يعتمد عليها التصويب الناجح :

هناك ثلاث نقاط أساسية يتوقف عليهم نجاح وفعالية التصويب :

متى يصوب اللاعب ؟ أولا-

هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في

التصويب على مرمى الخصم وهذه الاعتبارات هي :

- 1- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى .
- 2- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب
- 3- قبل أن يشتم المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه .
- 4- عند اختيار سرعة وقوة التصوية أو دقتها .
- 5- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى .

ثانيا - أين يصوب اللاعب ؟

إن المكان المناسب للتصويب يتم اختياره بناء على النقاط التالية :

- 1- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة .
- 2- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة .

3- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية ، إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى .

4- أن يتم التصويب في اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى .

ثالثا - كيف يصوب اللاعب ؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتباره في كيفية التصويب على المرمى منها :

1- اختيار التكنيك المناسب للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة وبأي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات .

2- اختيار القوة والسرعة المناسبة للتصويب .

3- إختيار القدم المصوبة للكرة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الاقتراب أمام المرمى .

4- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغته عند التصويب .

5- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب .

- نصائح خاصة بالتصويب :

1- أن تحتوى كل وحدة تدريبية على بعض التدريبات الخاصة بالتصويب.

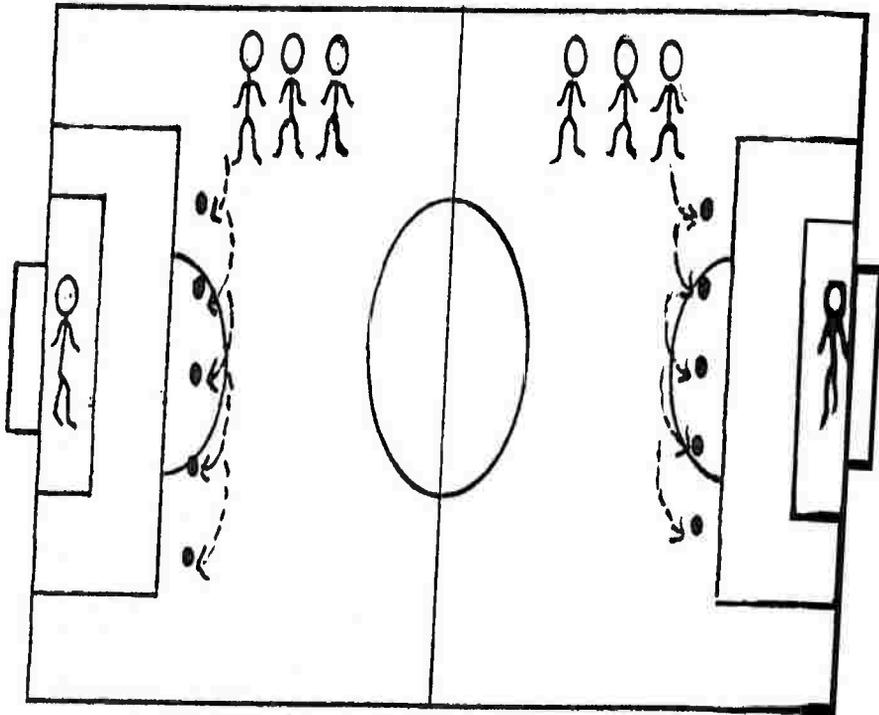
- 2- تشجيع اللاعبين على الرغبة والدافع للتهديف مع تحمل المسؤولية بدون خوف أو رهبة من الإخفاق في نتيجة التصويب .
- 3- ضرورة التدريب على التصويب في وجود منافس أو منافسين إيجابيين في مواقف مشابهة لموقف اللعب الحقيقي .
- 4- العمل على وصول اللاعب إلى إتقان وتثبيت مهارة التصويب والوصول بها إلى آلية الأداء نتيجة التكرار في أداء المهارة .
- 5- اعتماد مبدأ الثواب والعقاب مع اللاعبين حول التصويب أثناء التدريب والمباراة .
- 6- التدرج في تدريبات التصويب بالبدء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في وجود مدافع سلبي ثم إيجابي ثم ربط مهارة المحاورة بالتصويب وهكذا .
- 7- البدء في تدريبات دقة التصويب على المرمى قبل التدريب على قوة وسرعة التصويب لإتقان أداء المهارة .

- نماذج تدريبية للتصويب :

أ- التصويب من الكرة الثابتة :

- 1- توضع عدة كرات على حدود منطقة الجزاء في أماكن مختلفة يحددها المدرب ويبدأ التدريب بتصويب الكرات واحدة تلو الأخرى

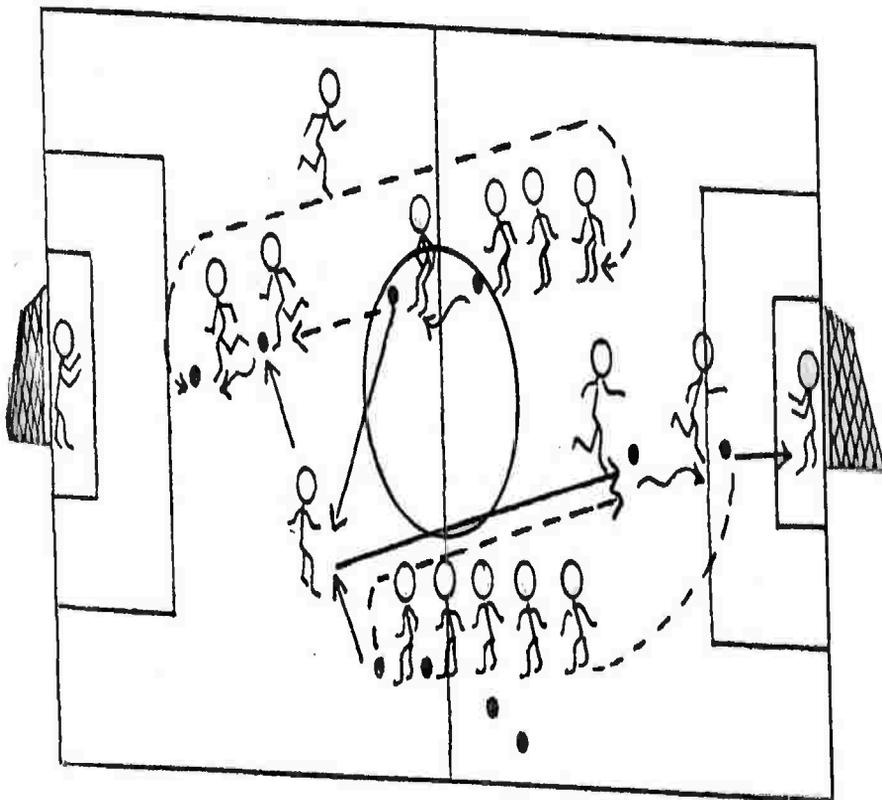
مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيدا عن متناول حارس
المرمى .



ب- التصويب بعد التمرير :

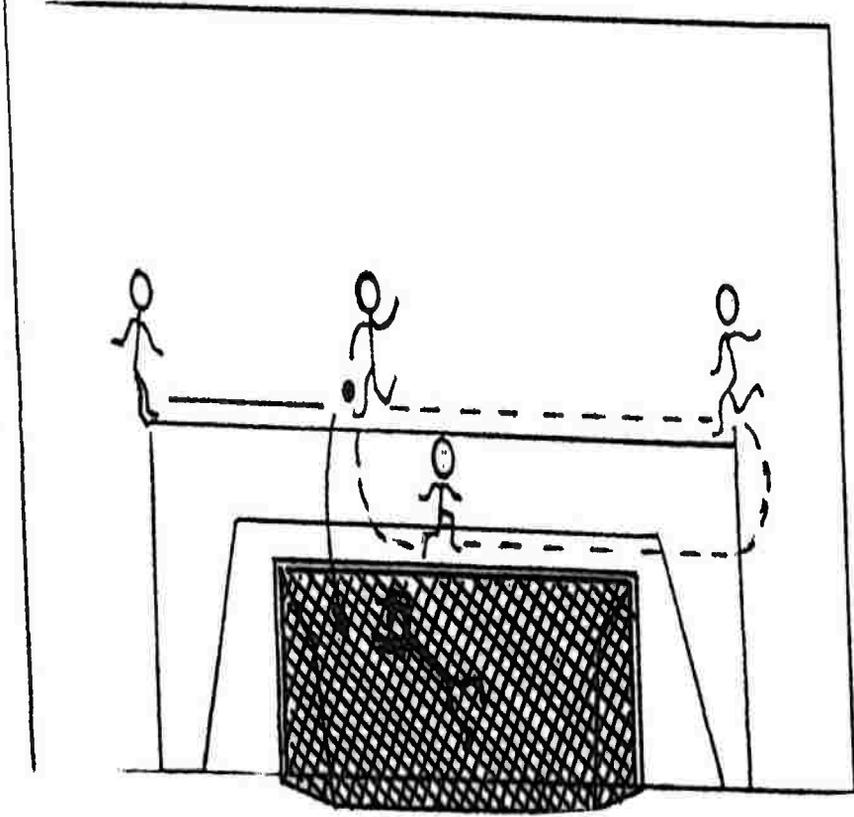
2- اللاعب رقم (1) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (5) الذي يمررها ثانية إلى اللاعب رقم (1) الذي يجري بالكرة ثم يصوب من على حدود منطقة الجزاء ويعود ليقف خلف مجموعته (أ) ومن الجهة الثانية لوسط الملعب اللاعب رقم (6) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (5) الذي يمررها إليه ثانية ويجري اللاعب رقم (6) بالكرة إلى حدود

منطقة الجزاء في نصف الملعب الآخر ويصوب علي المرمى ثم يعود ليقف خلف مجموعته (ب) ، وهكذا تتبادل المجموعتين التميرير إلى اللاعب رقم (5) كما في الشكل التالي .



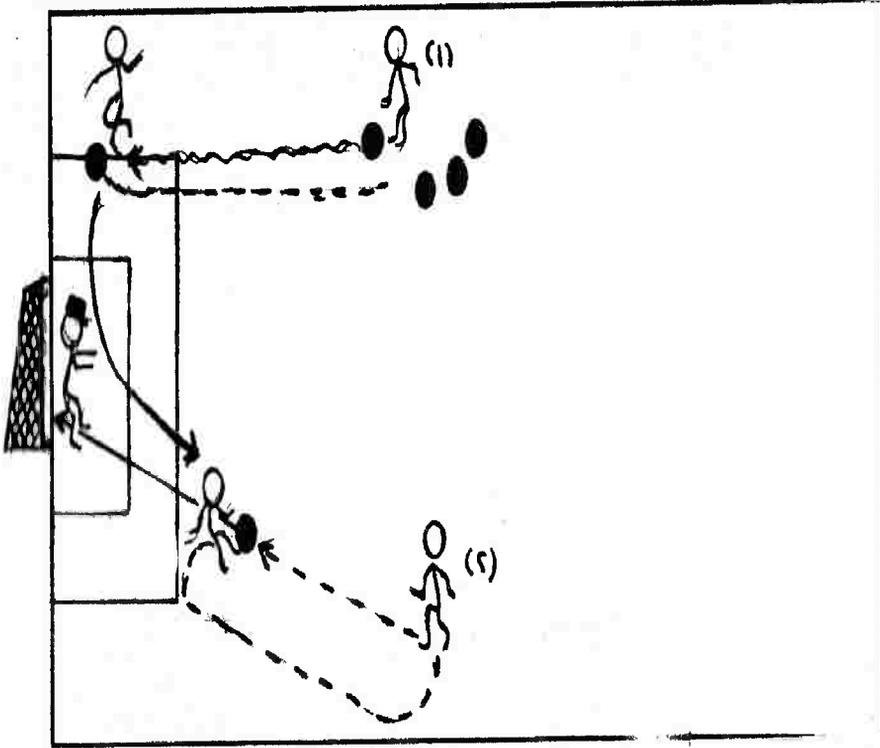
3- يمرر اللاعب رقم (1) الكرة أرضية إلى اللاعب رقم (2) الواقف عند زاوية منطقة الجزاء . يجري اللاعب ثم يصوب بقوة مباشرة على المرمى ثم يجري ليلف حول ركن منطقة الجزاء ليعود ويستقبل تمرير

الكرة الثانية ليقوم بالجري إليها والتصويب على المرمى
وهكذا .



4- يجري اللاعب رقم (1) بالكرة حتى المرمى ناحية الراية الركنية ثم
يلعب الكرة عالية إلى اللاعب رقم (2) الواقف عند زاوية منطقة

الجزء الأخرى الذي يجري لاستقبال الكرة التصويب مباشرة على المرمى .



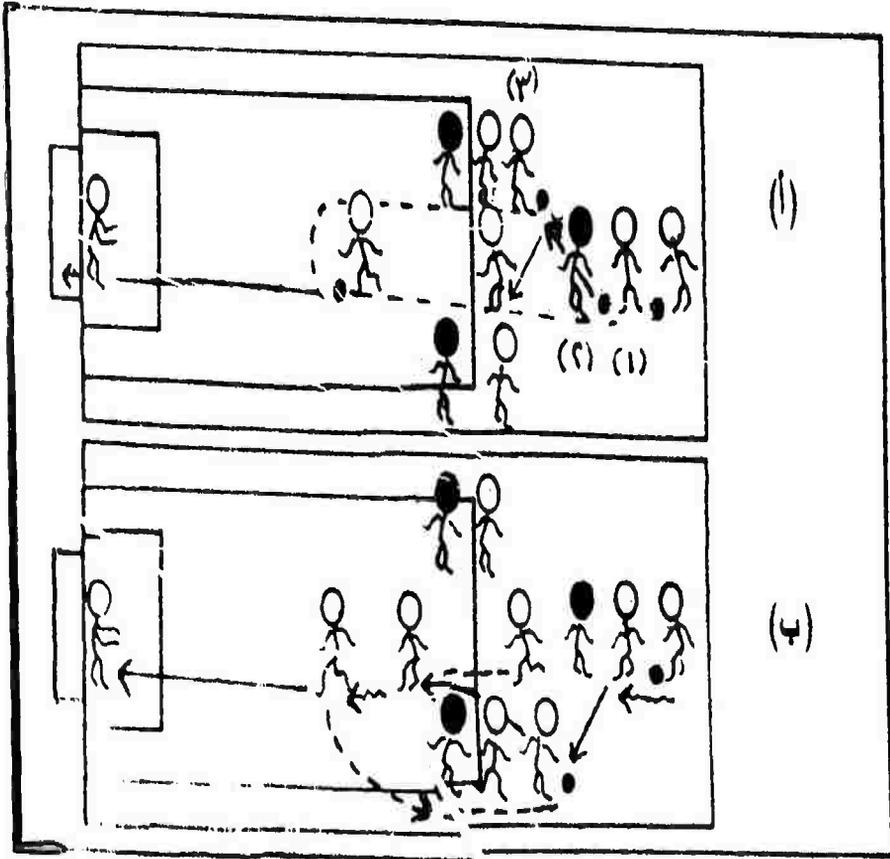
5- يرمى المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الواقف على حدود منطقة الجزاء الذي يمتصها بالصدر لتسقط الكرة أمامه ثم يقوم بالتصويب نحو المرمى ويكرر التدريب باستخدام أنواع أخرى من السيطرة على الكرة قبل التصويب على المرمى .

ج- التصويب بعد الجري السريع :

6- يجري اللاعب رقم (1) زجزا حول أقماع بلاستيك ثم يتلقى تمريره أرضية من اللاعب (2) أو اللاعب (3) فيقوم اللاعب (1) بالتصويب

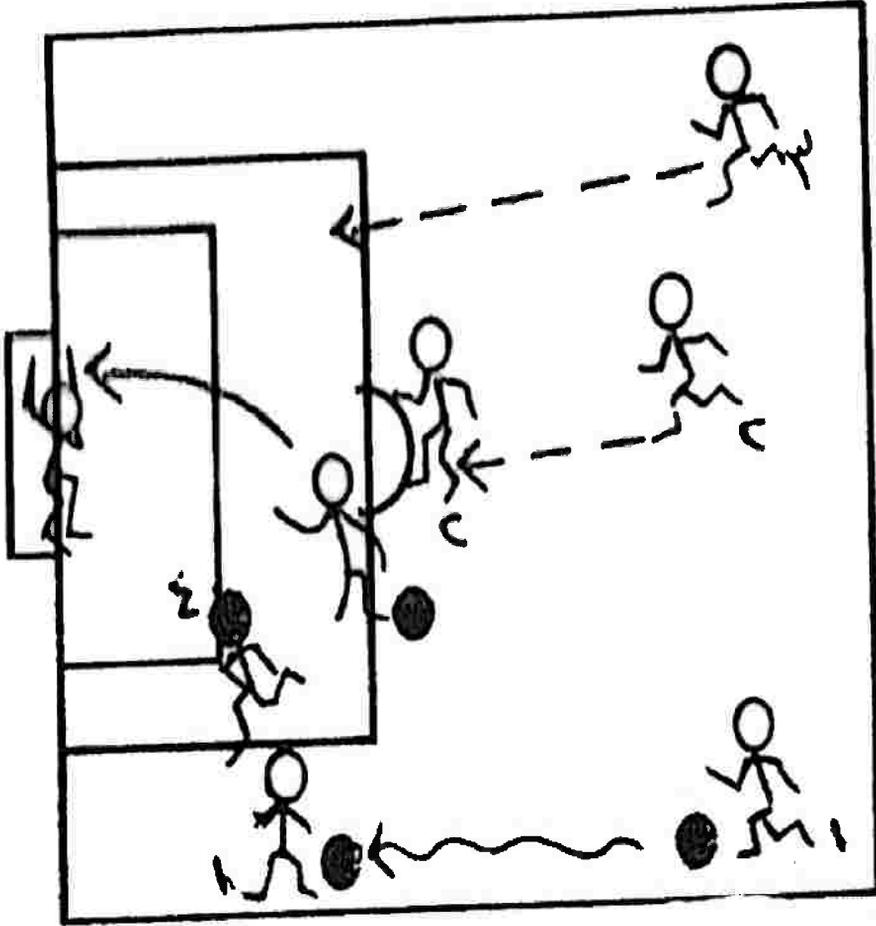
المباشر على المرمى ثم يعود إلى مكانه ، ينتقل اللاعب (2) واللاعب (3) إلى المكان (2 أ) . (3 أ) ليمرر إحداهما إلى اللاعب (4) وهكذا يستمر التدريب .

7- التصويب بعد التميره الحائطية (دبل - باص) مع وجود خصم يجري اللاعب (1) بالجري السريع بالكرة أماما ثم يمررها إلى اللاعب (3) الذي يتحرك لاستقبال الكرة ثم يمررها ثانية إلى اللاعب (1) الذي يخدع المدافع (2) . يصوب (1) مباشرة على المرمى ويعود ليقف في الصف الآخر .. كما بالشكل (أ) ويكرر التمرين من الجهة الأخرى كما بالشكل (ب)

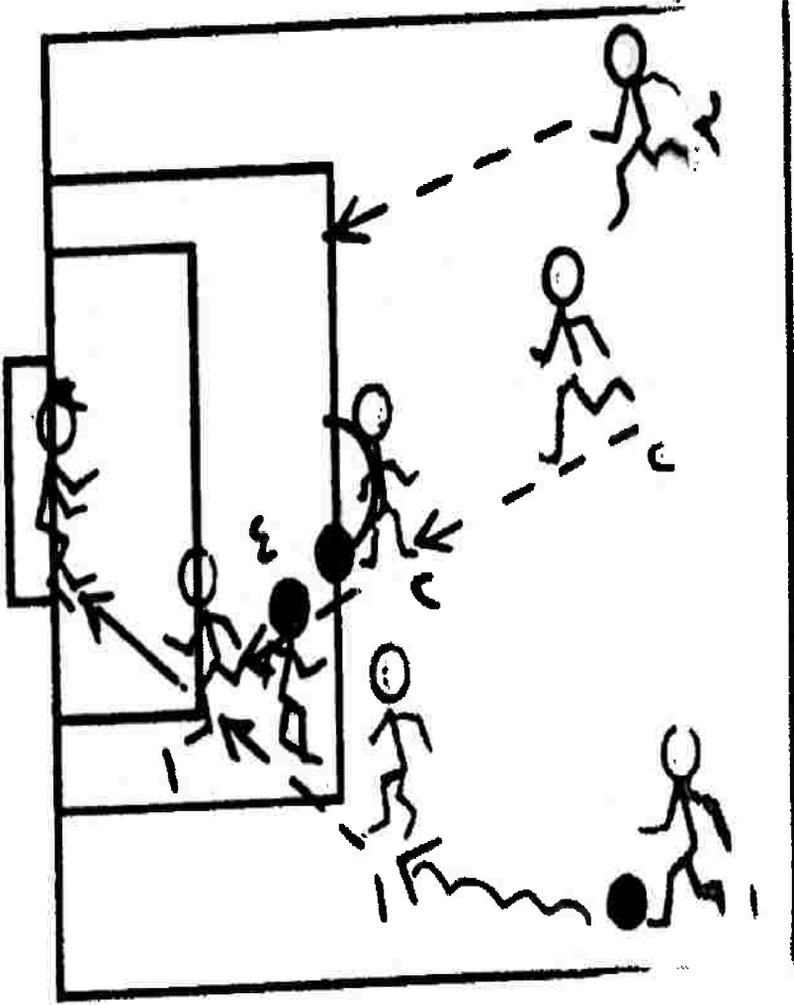


د- التصويب بعد المحاورة :

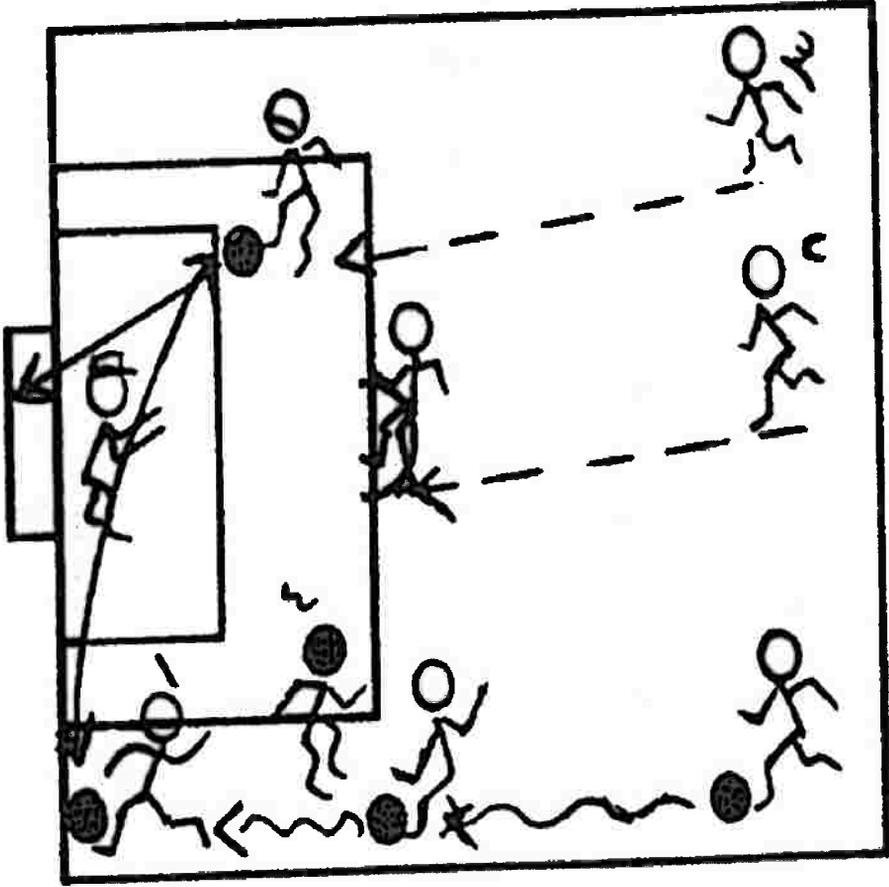
- 8- يجري اللاعب رقم (1) بالكرة ثم يمررها إلى اللاعب (2) الذي يمررها ثانية إلى (1) يكون قد جرى خلف المدافع رقم (4) ثم يصوب اللاعب (3) على المرمى مباشرة .



9- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعب (1) بتغيير اتجاه جريه ثم يقوم بالتصويب على المرمى .



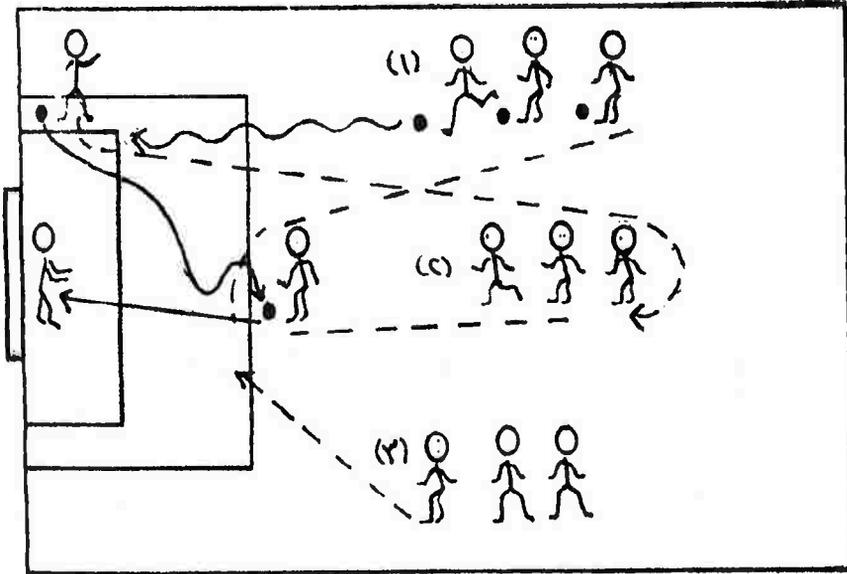
10- يجري اللاعب رقم (1) بالكرة من خلف منطقة الجزاء ثم يحاور المدافع رقم (4) على حدود منطقة الجزاء ويجري بالكرة إلى أن يصل لخط المرمى ثم يقوم برفع الكرة عالية إلى كلا من اللاعبين (2) و (3) الذين يتحركان داخل منطقة الجزاء ليصوب احدهما على المرمى مباشرة .



- التصويب من الكرة المرتدة من الأرض:

11- يقوم مجموعة من اللاعبين بالوقوف أمام منطقة الجزاء ومع كل لاعب كرة ويقف المدرب بجوار المرمى ثم يقوم بالنداء على اللاعبين واحد بعد الآخر واللاعب الذي يسمع اسمه يقوم برمي الكرة أمامه وعند ارتدادها من الأرض يقوم بالتصويب المباشر على المرمى ، يراعى تغيير المكان بمد انتهاء المجموعة من التصويب لتكرار الأداء .

12- يجرى اللاعب رقم (1) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يرفعها نصف عالية إلى اللاعبين (2) و(3) الذين يتحركان داخل منطقة الجزاء ويصوب احدهما على المرمى بعد ارتداء الكرة من الأرض . ويراعى تبادل اللاعبين لمراكزهم وأماكنهم.



13- يجري اللاعب (1) بالكرة من على حدود خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب لترتد إليه الكرة مرة أخرى (1 - 2) من المقعد ثم يجري مرة أخرى تجاه المرمى وقبل خط منطقة الجزاء يقوم بتطيط الكرة لأعلى وعند ارتدادها من الأرض يقوم بالتصويب على المرمى .

ثانيا- خطط الهجوم الجماعي :

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على مدى تعاون أفراد الفريق كوحدة واحدة لتنفيذ متطلبات الخطة الهجومية للفريق ، وهي محصلة لبذل الجهد الفردي من مجموع اللاعبين لتنفيذ تلك المتطلبات وإخضاعها للعمل الجماعي في صورة منظمة متفق عليها وتم التدريب عليها لتحقيق هدف الفريق في إحراز أهداف في مرمى الفريق المنافس .

وتعتمد خطط اللعب الهجومية الجماعية على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحوادهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومية وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية والتمريرات البينية والجري المنظم الهادف للاعبي الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه وخطوطه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من التكامل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة (حراسة المرمى - خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم).

وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي :

- 1- التمرير .
 - 2- استقبال الكرة .
 - 3- الجري الحر وتبادل المراكز .
 - 4- خطط خلق المساحات الخالية .
 - 5- خطط الهجوم المركب (الجمل الخطئية) .
 - 6- خطط الهجوم الخاطف المرتد .
 - 7- خطط المواقف الثابتة الهجومية .
- 1- التمرير :

يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح خطط الهجومية الجماعية إذا تم أداءه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث أنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها

- 1- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر إليه الكرة .
- 2- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة .
- 3- الحالة التكتيكية لخطة التمرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم .

- نصائح يجب أن تراعى عند التمرير :

- 1- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير .
- 2- عدم الإكثار من التمريرات القصيرة .
- 3- الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم .
- 4- اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه .
- 5- نقل الكرة بسرعة من خط الدفاع وخط الوسط إلى خط الهجوم بالتمرير السريع في نقلات وتمريرات قليلة .
- 6- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير .
- 7- التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة تساعد على استلامهم لتمريره الزميل المستحوذ على الكرة بنجاح وفاعلية أمام المرمى .

2- استقبال الكرة :

تعتبر السيطرة على الكرة وإخضاعها لسيطرة اللاعب بعيدا عن متناول الخصم إحدى أسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية ، وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجبه الهجومي سواء بالتمرير عقب الاستقبال أو بالجري والتصويب على مرمى فريق المنافس ويتوقف نجاح ذلك على عدة عوامل منها :

- 1- سرعه تمرير الكرة والتحرك السليم لاستقبالها والسيطرة عليها .
- 2- وضع جسم اللاعب المستقبل للكرة كحاجز يحمي الكرة ويمنع الخصم من الاستحواذ عليها .

3- تغيير سرعة اللاعب عقب السيطرة على الكرة لنقلها بعيدا عن متناول الخصم .

3- الجري الحر وتبادل المراكز :

تعتمد الكرة الحديثة على سرعة تحركات اللاعبين بدون كرة وشغلهم لأماكن تسمح لهم باستقبال الكرة والقيام بالاختراق السريع لتحقيق هدف الفريق في إحراز هدف في مرمى الفريق المنافس ، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التميريرات الطويلة بين لاعبين أو ثلاث لاعبين بفعالية وكفاءة وفى توقيت مناسب مع التخلص من المدافع والهروب من رقابته اللصيقة مما يؤدي إلى خلخلة دفاع الخصم وتفككه .

ويتوقف نجاح الجري الحر وتبادل المراكز على :

- 1- أخذ المهاجم للمكان المناسب بدون رقابة من الخصم .
 - 2- استقبال الفراغ الأكثر خطورة .
 - 3- التوقيت الجيد للانطلاق نحو المكان الخالي .
 - 4- سحب المهاجم للمدافع وتحريكه لمكان بعيد عن مكان زميله الذي يتحرك بدون رقابه لاستلام الكرة .
 - 5- خلخلة دفاع الفريق المنافس .
- 4 - خطط خلق المساحات الخالية :

يلجأ الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة إلى محاولة إيجاد ثغرة في مساحة خالية لتطوير وإنهاء الهجمة في الثلث الهجومي من الملعب حينما يحاول الفريق المدافع زيادة الكثافة العددية والتكتل في الدفاع بتضييق المسافات بين اللاعبين وخطوطهم في محاولة لإعادة الاستحواذ على الكرة.

ونجاح الفريق المهاجم في تحقيق زيادة يعتمد على كفاءة ومهارة اللاعبين سواء الفردية أو الجماعية من خلال التحركات السليمة والواعية للتغلب على محاولة الفريق المدافع في الضغط على المهاجمين بشدة منعا لتطوير وإنهاء الهجوم واستعادة الكرة كلما أمكن ذلك ويمكن تحقيق ذلك من خلال :

أ- خلق المساحات الخالية واستغلالها فرديا :

وذلك من خلال الاستغلال الأمثل لمهارة اللاعب وكفاءته عن طريق إمكان إيجاد مساحة خالية لنفسه بحسن تحركاته أو من خلال تعاونه مع زميل بالتمرير ثم الاستلام مرة أخرى في مساحة خالية أو من خلال استغلال مهارة المحاورة وسرعة التحرك إلى المساحة الخالية بعد المحاورة الناجحة ويجب أن يكون ذلك بدون أنانية وفي صالح الأداء الخططي الهجومي للفريق ككل .

ب- خلق المساحات واستغلالها جماعيا :

لعبة كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على حسن التعاون والتوافق بين لاعبي الفريق في خطوط اللعب المختلفة وكلما نجح الفريق في زيادة الكفاءة الخططية الجماعية للفريق كلما انعكس ذلك إيجابيا على نتيجة المباراة وسير ظروفها في صالح الفريق ، لذلك فإن التدريب المستمر على جماعية الأداء والتناسق والترابط بين خطوط الفريق يساعد على تنفيذ المتطلبات الضرورية لتطوير وإنهاء الهجوم ومن الخطط الهجومية التي يجب أن يتدرب عليها الفريق خطط خلق المساحات الخالية جماعيا ومن هذه الخطط :

1- سحب المدافع بعيدا عن المنطقة المراد استغلالها بواسطة الزميل .

- 2- خلق المساحة الخالية بالتمرير السريع بين اللاعبين .
- 3- خلق المساحة الخالية باستخدام الزميل لعمل الأوفر لاب .
- 4- خلق المساحة الخالية بالتحول من الموقف الدفاعي إلى الانتشار السريع لبدء الهجوم .
- 5- خلق المساحة الخالية بالتمرير السريع من لمسة واحدة .
- 6- خلق المساحة الخالية واستغلالها بتقابل لاعبين معا والكرة مع احدهما بجريهما معا في نفس الوقت .
- 7- خلق المساحات الخالية واستغلالها بجري اللاعبين سواء بالجري الطولي أو العرضي أو القطري .
- 8- خلق المساحات الخالية عن طريق الانتشار الطولي والعرضي .
- 5- خطط الهجوم المركب (الجمل الخططية) :

هي عبارة عن مجموعة من التحركات التي يؤديها مجموعة من اللاعبين في شكل أداء خططي هجومي بهدف بناء وتطوير وإنهاء الهجوم في مساحات الملعب المختلفة ، ويتطلب ذلك قدرا كبيرا من تكرار الأداء والتدريب عليه وشرح دور وواجبات كل لاعب في التنفيذ الخططي للهجوم المركب ويعتمد نجاح تنفيذ خطط الهجوم المركب على فهم وترابط وإتقان اللاعبين لتلك الخطط ومدى التزامهم بحسن التنفيذ والتحركات حسب مواقف اللاعب واستجابات وتحركات لاعبي الفريق المنافس مع وجود بعض المرونة في التطبيق حسب الظروف .

ودور المدرب أن يكثر من تكرار هذه الخطط الهجومية المركبة ووضعها في قالب يسهل تنفيذه وأدائه بصورة تصل إلى أليه الأداء وهذا يتطلب جهدا كبيرا تراعى فيه مبادئ اللعب الجماعي وخطوات التدريب عليه ومراحل الانتقال التكوينية للهجوم من بدء وتطوير وإنهاء الجمل الخططية .

6- خطط الهجوم الخاطف المرتد :

يعتبر هذا النوع من الخطط أحد الدعائم والركائز الأساسية للفوز بالمباراة إذا ما أحسن الفريق تنظيم صفوفه الدفاعية بصلاية وثبات وقيام المدافعين بواجبهم على الوجه الأكمل ومن ثم سرعة الانطلاق والتحول من الدفاع إلى الهجوم الخاطف المرتد عند استخلاص الكرة من المنافسين وذلك عن طريق فتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس بحسن التحركات بدون كرة لخلق مساحات خالية في العمق الدفاعي مما يسهل سرعة ودقة وتوقيت التمرير في هذه المساحات المؤثرة في إنهاء عملية الهجوم الخاطف المرتد بكفاءة وفاعلية .

والهجوم الخاطف المرتد يمكن أن يؤدي بصورة فردية أو زوجية أو جماعية أو فريقيه وذلك من حيث تشكيلة ، أما من حيث مكوناته فهو يتكون من زمن أداء وسرعة أداء وعدد تمريرات وهي تلعب دورا بارزا في تحديد شكل فاعلية الهجوم الخاطف المرتد فكلما قل الزمن عند التمرير مع سرعة الأداء وعدد التمريرات ونقل الكرة في عمق دفاعات المنافسين كلما زادت فرص إنهاء الهجوم بفاعلية وزادت فرص التهديف .

★ العوامل التي تساعد على نجاح الهجوم الخاطف :

- أ- عدم وجود عمق دفاعي مناسب للفريق المنافس .
 - ب- ضعف المراقبة والتغطية من مواقف الفريق المنافس .
 - ج- القلة العددية للاعبى الفريق المنافس في الثلث الدفاعي .
 - د- عدم التناسق بين خطوط الدفاع واتساع الفراغات بين المدافعين .
 - هـ- إهمال رقابة الجانب الأعمى في مكان عدم وجود الكرة .
 - ز- قلة وضعف الرقابة اللصيقة لمهاجمي الخصم في مناطق اللعب المختلفة.
- 7- خطط المواقف الثابتة الهجومية :

هي عبارة عن كل الخطط التي يتبعها الفريق والكرة متوقفة أي خارج اللعب نتيجة حصول خطأ أو خروج الكرة خارج حدود الملعب ، وهي إحدى الوسائل الهامة التي تحدد أحيانا الفريق الفائز لو تم استغلالها استغلالا جيدا وتم التدريب عليها بكفاءة واقتدار .

وتحتوي الخطط الهجومية من المواقف الثابتة على كلا من الركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة ، ورمية التماس وركلة المرمى وركلة البداية وركلة الجزاء وإسقاط الكرة من قبل الحكم وسوف نتعرض هنا للمواقف الثابتة المهمة والتي كثيرا ما تحدد نتيجة المباراة .

★ الركلة الركنية :

تعتبر الركلة الركنية من الركلات المهمة للفريق القائم بتنفيذها لإمكان إحراز هدف مباشر منها في مرمى الفريق المنافس ، كما أن قانون كرة القدم يسمح للاعبين المهاجمين في الوقوف خلف المدافعين

وعلى خط مرمى الخصم دون احتساب قاعدة التسلل ويتوقف نجاح خطة الركلة الركنية على الآتي :

- 1- ركل الكرة بعيدا عن متناول حارس المرمى .
- 2- استغلال الزميل الغير مراقب من دفاع الخصم .
- 3- حسن انتشار اللاعبين المهاجمين أمام فريق المنافس .
- 4- تشتيت انتباه دفاع الخصم بحسن التحركات داخل منطقة الجزاء قبل أداء الركلة الركنية .
- 5- استغلال اللاعب طويل القامة داخل منطقة الجزاء الذي يجيد ضربات الرأس .
- 6- التغيير والتنويع المستمر في أداء الركلة الركنية لمفاجأة دفاع الفريق المنافس وعدم تركيزه في الدفاع عن طريقه واحدة للركلة الركنية.

★ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة :

هي الركلة التي يمكن أن تحدد نتيجة المباراة لصالح الفريق المهاجم إذا أحسن التصرف في أدائها بذكاء ومهارة وبصورة عامة يجب أن تؤدي هذه الركلة الحرة بصورة سريعة قبل أن ينظم الفريق المدافع أماكنهم ويساعد على تنفيذ ذلك مساعدة زملاء بالجري الحر لفتح ثغرات في الدفاع والتمرير الدقيق في الوقت المناسب خاصة إذا كانت الركلة الحرة في منطقة منتصف الملعب وبعيدا عن المنطقة المؤثرة على حدود منطقة الجزاء ، أما إذا كانت الركلة الحرة قريبة على حدود منطقة الجزاء يقوم الفريق المدافع بعمل حائط دفاعي أمام المرمى مما يتطلب اختيار لاعب ذو مهارة خاصة للعب الركلة الحرة لإحراز هدف منها.

والحائط الجيد الذي يقوم به الدفاع يزيد من صعوبة الموقف بالنسبة للاعب الذي يريد إحراز هدف مباشر من الركلة الحرة ، لذلك يجب على المدرب أن يدرب لاعبيه المنفذين للركلة الحرة على الآتي :

- 1- إجادة الركلة اللولبية المباشرة في مرمى الخصم .
- 2- إجادة الركلة اللولبية خلف الحائط إلى الزميل الذي يجيد ضربات الرأس .
- 3- إتقان أداء التحركات الخطئية لتنفيذ الركلات الحرة أمام المرمى ويحتاج ذلك إلى إستمرار التدريب عليها وقتا كافيا لإتقانها وأدائها بصورة آلية .

★ رمية التماس :

هي إحدى الحالات الثابتة التي تشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس إذا كان مكان أدائها قريبا من الثلث الهجومي للفريق خصوصا إذا تم إستغلالها بشكل صحيح ومخطط لها بدقة فإنه يمكن أن يحرز منها هدف ، خصوصا وأن قانون كرة القدم لا يطبق قاعدة التسلل أثناء أداء رمية التماس ، ويتحدد مواقف اللاعبين المدافعين أثناء رمية التماس على كلاً من :

- 1- مكان تنفيذ رمية التماس (بعيدة أو قريبة من المرمى) .
- 2- التفوق العددي للمهاجمين .
- 3- عدم تطبيق قاعدة التسلل أثناء رمية التماس .

★ ركلة الجزاء :

هي احدى الركلات الثابتة التي تؤدى داخل منطقة الجزاء وعلى بعد 12 ياردة من خط المرمى وهي تتطلب قدرا كبيرا من الاعداد المهاري والنفسي للاعب الذي يؤديها خاصة في مواقف اللعب التي تتطلب حسم نتيجة المباراة سواء في الدقائق الاخيرة من عمر المباراة أو أثناء ركلات الترجيح التي تحدد الفريق الفائز .

ويمكن للاعب الذي يقوم بتنفيذ هذه الركلة أن يؤديها مباشرة باحدى الطريقتين .

1- التركيز على زاوية والتصويب فيها بقوة ودقة .

2- التصويب عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمى .

كذلك يمكن للاعب المنفذ لركلة الجزاء بدفع الكرة للأمام إلى أحد زملائه ، الذي ينطلق من الخلف لتنفيذ الركلة في مرمى الخصم .

★ ركلة المرمى :

هي عملية إدخال الكرة إلى الملعب من الفريق المدافع من علي خط منطقة المرمى بعد خروجها بواسطة الفريق المهاجم خارج الملعب من علي خط المرمى ، وهي تعتبر إحدى الوسائل التي يبدأ بها الفريق تنفيذ بدء الهجوم على الفريق المنافس باحدى الأساليب التي يراها الفريق المهاجم سواء كان المطلوب إسراع اللعب أو إبطائه وتلعب تحركات المهاجمين في احتلال مناطق ومساحات اللعب الخالية إحدى وسائل تسهيل إستلام الكرة عن اللاعب المنفذ لركلة المرمى .

★ إسقاط الكرة من قبل الحكم :

إن هذه الحالة تعتبر مهمة جدا للاعبين خط الهجوم خاصة عندما يتم إسقاط الكرة قريبا من منطقة مرمى المنافس ، وهذا يتطرب قدرا كبيرا من الإستعداد والتركيز للمهاجمين والمدافعين على حد سواء لامكان إحراز هدف منها بعد إرتداد الكرة من الأرض مباشرة .

- مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي :

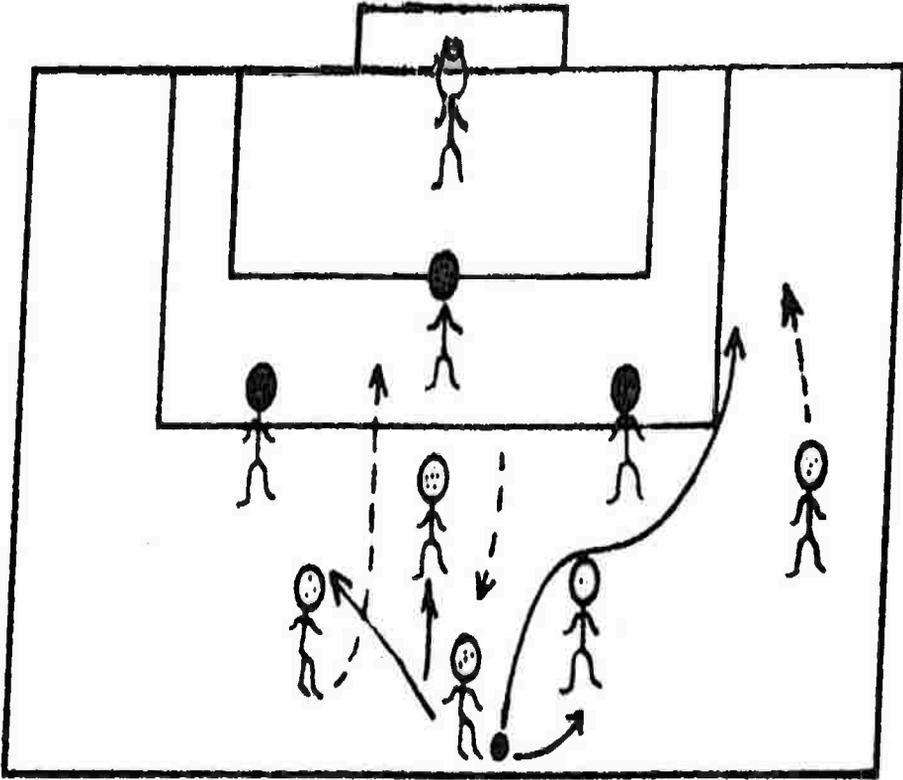
هي التحركات الخططية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مناطق ومساحات الملعب المختلفة لبناء خطط الهجوم المتفق عليها من خلال تحديد دور وواجبات كل لاعب حسب ظروف المباراة ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الهجوم .

وتتحدد مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي من خلال :

- 1- العمق في الهجوم .
- 2- الإتساع في الهجوم .
- 3- السند في الهجوم .
- 4- الاختراق في الهجوم (الجري الحر) .
- 5- الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة .
- 6- تبادل المراكز .
- 7- بطئ توقيت الأداء مع الإحتفاظ بالكرة .
- 8- المتابعة في الهجوم .
- 9- التغلب على مصيدة التسلل .

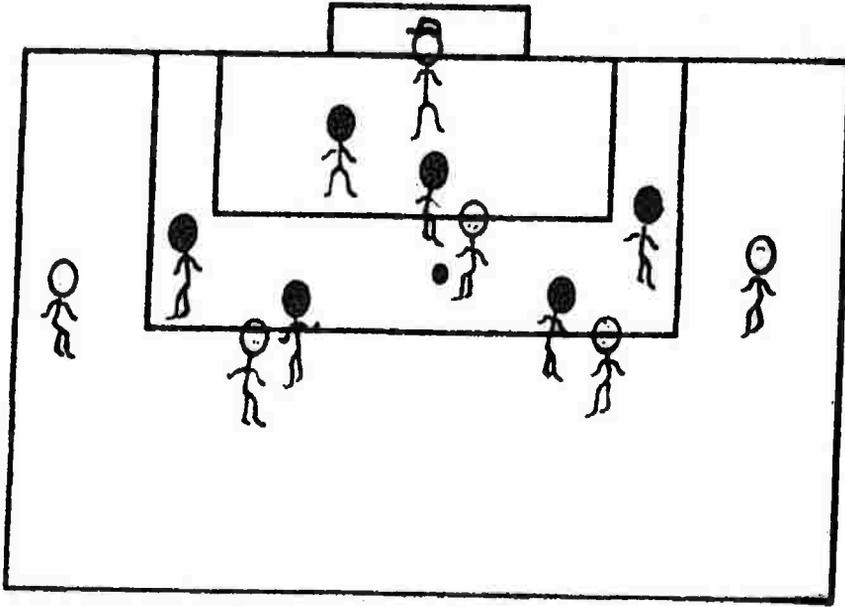
1- العمق في الهجوم :

العمق في الهجوم يعني دائما معاونة اللاعب الزميل الذي يمتلك الكرة بإمكانية قيامه بالتمرير إلى زملائه الذين يتحركون بدون كرة في مكان خالي من الرقابة يمكنهم من حرية إستلام التمريرات عن متناول الخصم وهم في تشكيل مثلث أو مربع .



2- الاتساع في الهجوم :

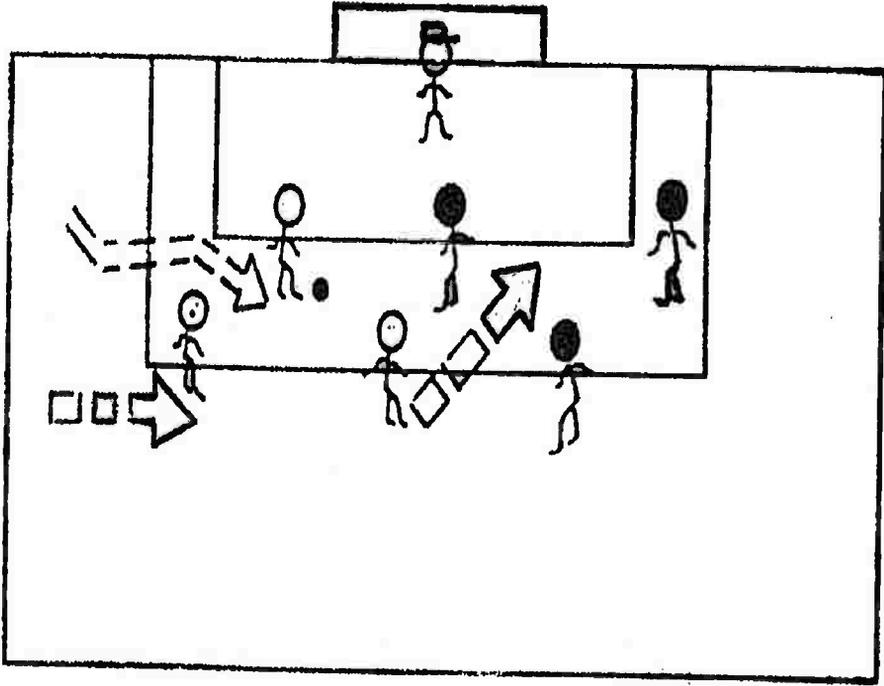
يلجأ إليه الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة عندما يجد تكتل دفاعي وكثرة عددية من الفريق المنافس المدافع وهنا يجب أن يقوم اللاعبون بالانتشار السريع بعرض الملعب في مسافات ومساحات في الأجناب بعيدا عن هذا التكتل الدفاعي وبالتالي يسمح لهم إستقبال الكرة في المساحات الخالية وبدء الهجوم بفاعلية مما يصعب من دور المدافعين في إمكانية القيام بواجبات التغطية والمراقبة .



ويعتبر إستخدام التمريعات البينية والطويلة العرضية من جانب إلى جانب أو تغيير مكان الكرة وجانب الملعب إلى الجانب الآخر عن طريق التميرير السريع لخلخلة دفاع الخصم المتكثل أو سحبه خارج منطقة الجزاء أحد عوامل نجاح الإتساع الهجومى وزيادة الثقة فى إمتلاك الكرة والإحتفاظ بها .

3- السند في الهجوم :

يعني السند في الهجوم تحرك لاعب مهاجم إلى مكان في مساحة تسمح للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة أن يمررها إليه عندما يواجه ضغط دفاعي من لاعبي الفريق المنافس ويعتبر السند الهجومي أحد الأركان الأساسية لبناء الهجوم واستمراره وتطويره بنجاح وفعالية ، ويتوقف نجاح السند على توقيت أدائه وزاوية مسافة السند من زملاء المهاجمين وكذلك أهمية التحرك أمام الكرة وإلى الفراغ خلف المنافسين .



4- الاختراق في الهجوم (الجري الحر) :

يعني الاختراق في الهجوم إستغلال المساحات الخالية في دفاعات الفريق المنافس عن طريق الجري الحر بين اللاعبين المهاجمين نتيجة

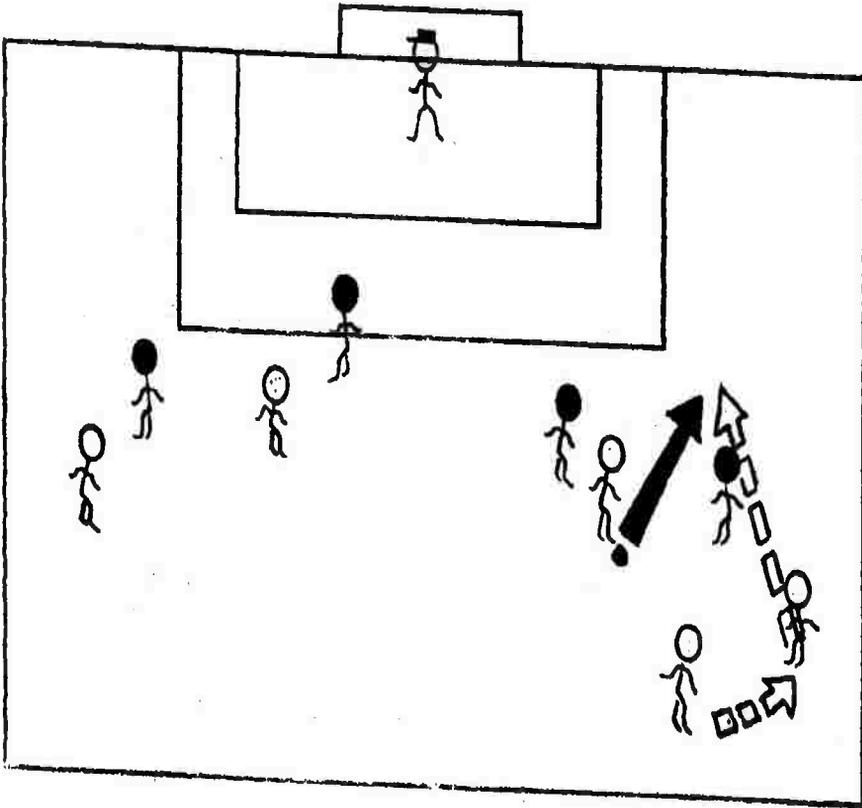
مجموعة من التمريرات البينية السريعة والدقيقة والتي تستغل عدم قيام المنافس بالضغط المباشر للاستحواذ على الكرة مما يسهل نقل الكرة في مناطق اللعب المختلفة للوصول إلى مرمى الخصم واحراز الأهداف ، والاختراق قد يكون بلاعب واحد أو بعشرة لاعبين وقد يكون بطيئاً أو سريعاً حسب ظروف الهجمة التكتيكية وحسب عدد مدافعي الفريق المنافس وطريقة دفاعهم وكيفية توقعهم وعدد وكفاءة لاعبي الفريق المهاجم .

5- الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة :

وتعني وجود عدد أكبر من اللاعبين المهاجمين عن عدد اللاعبين المدافعين في مكان وجود الكرة مما يسهل من تناول تمرير الكرة واخللة دفاع الخصم وتشتيت إنتباههم مما يسهل فتح ثغرات يمكن إستغلالها في تطوير وانهاء الهجوم بصورة إيجابية ويساعد على نجاح الكثافة العددية في مكان وجود الكرة سهولة تحرك المهاجمين وسرعة إنتشارهم في عدة مساحات عرضية وطولية بكثافة عددية جماعية كخطة هجومية ، ويلعب التأمين الهجومي دوراً هاماً في تطوير الهجوم بعدم الاندفاع والمخاطرة بضياع الكرة تجنباً للهجوم المضاد من الفريق المنافس .

6- تبادل المراكز :

أن سرعة تحركات اللاعبين المهاجمين وتبادلهم لمراكز اللعب في مناطق اللعب المختلفة تعتبر احدى وسائل الضغط وتشتيت إنتباه ارباك دفاع الخصم وإعاقته عن القيام بالدور الدفاعي الناجح من حيث واجبات المراقبة والضغط والتغطية مما يسهل من دور الفريق المهاجم والمستحوذ على الكرة من تطوير الهجوم وانهاؤه بكفاءة وفاعلية .



7- بقاء توقيت الأداء مع الاحتفاظ بالكرة :

إن بقاء الأداء والأحفاظ بالكرة لفترة من الزمن تعتبر إحدى مبادئ الهجوم التي يلجأ إليها الفريق عند الإستحواذ على الكرة من الفريق المنافس والتحول من الدفاع إلى الهجوم وهي تتطلب إعادة تنظيم خطوط الفريق حسب مكان وجود الكرة المستحوذ عليها ويتم تبادل تمرير الكرة من اللاعبين بحرص شديد وسيطرة كاملة مع تحركات واعية يسهل معها بناء الهجوم ثم تطويره وانهاؤه حسب الخطة المتفق عليها ، كذلك يمكن أن تستخدم أيضا لاستهلاك وإضاعة الوقت في حالة تقدم الفريق بعدد من الأهداف في محاولة للاحتفاظ بالنتيجة وللتأثير على الناحية النفسية للفريق المنافس بعدم تمكنه من الإستحواذ على الكرة .

8- المتابعة في الهجوم :

إن اليقظة والانتباه للاعب المهاجم وحسن التوقع مثلا يساعد على القيام بدور إيجابي فعال في إنهاء الهجمة بتسجيل هدف نتيجة المتابعة للكرة المرتدة من العارضة أو حارس المرمى أو خطأ المدافع أثناء التمرير أو التشتيت ، وتلعب المتابعة الجماعية لأكثر من مهاجم دورا هاما في زيادة فرص إحراز الأهداف خصوصا داخل منطقة الجزاء .

9- التغلب على مصيدة التسلل :

تعتبر خطة نصب مصيدة التسلل إحدى الطرق الدفاعية التي تلجأ إليها بعض الفرق خصوصا إذا كانت إمكانية لاعبيها البدنية والفنية أقل من الفريق المنافس ولذلك فإن وضع الخطط الهجومية البديلة للتغلب على مصيدة التسلل إحدى الأدوار الهامة لدور المدرب الذي يقوم بتدريب لاعبيه سواء كأفراد أو جماعة على كيفية التغلب على هذه الخطة الدفاعية

وضربها اما بالتمرير (خذ وهات) مع الزميل المهاجم أو باندفاع أحد لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة من الخلف وتمرير الكرة اليه وسرعة المحاورة والإنفراد بالمرمى لإحراز الهدف ، أو بالجري العرضي والتمرير العكسي أو بالتمرير القطري للزميل .

★ خطه اللعب الدفاعية :

هى خطط يشارك فيها اعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والإجراءات في أماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك الفريق المنافس الكرة بهدف افشال هجمات المنافس ومنعه من احراز وتسجيل هدف .

والدفاع الجيد المنظم يعطي الثقة لأفراد الفريق في الزود عن مرماهم ومنع الفريق المنافس من إحراز أهداف ، بل والعمل على استرجاع الكرة بسرعة عندما يفقدها الفريق والتحول من الدفاع إلى الهجوم المضاد بطريقة منظمة وناجحة ، ولا يقتصر مطلب اجادة واتقان خطط اللعب الدفاعية على لاعبي خط الدفاع والوسط فقط وإنما ينطبق أيضا على اللاعبين المهاجمين عندما يفقدون الكرة ويتطلب المواقف مواجهة المدافعين والضغط عليهم ومهاجمتهم بغرض إستعادة الكرة .

★ أقسام خطط اللعب الدفاعية :

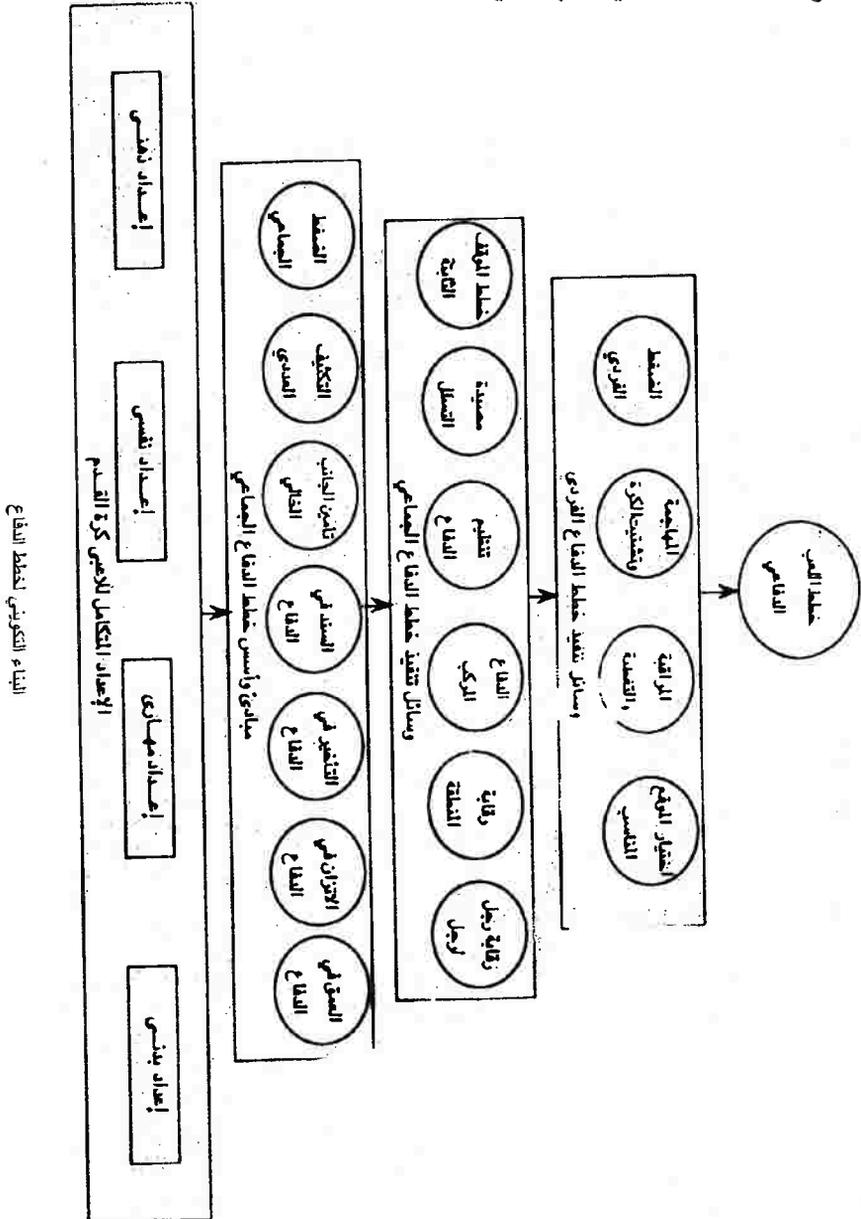
أولا - خطط الدفاع الفردي .

ثانيا - خطط الدفاع الجماعي .

أولا - خطط الدفاع الفردي :

إن خطط الدفاع الفردي هي التي يتمكن فيها اللاعب من إختيار الموقع والمكان المناسب في التوقيت والوقت المناسب للدفاع واستخلاص الكرة من المنافسين وكذلك القيام بالمراقبة والتغطية والضغط في أماكن

الملعب المختلفة أثناء الدفاع ، ويتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دوره وواجبات مركزه وأدائها بإتقان داخل اطار الخطط الدفاعية الجماعية .



★ وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي :

- 1- اختيار المواقع المناسبة .
 - 2- المراقبة والتغطية .
 - 3- المهاجمة وتشتيت الكرة .
 - 4- الضغط الفردي .
- 1- اختيار المواقع المناسبة :

إن إختيار المدافع للمكان السليم بالنسبة لتحرك الكرة يعتبر أساس الدفاع الناجح لمشاركة المدافع بطريقة فعالة من خلال تضيق مجال تحرك المنافس والقيام بواجبات التغطية في أقل زمن ممكن مما يؤدي إلى إرباك الخصم ومحاولة إفشال محاولاته الهجومية .
ويساهم إختيار المواقع المناسبة فيما يلي :

- 1- تقليل وتضييق المساحة التي يستطيع المهاجم المنافس أن يتحرك فيها وبالتالي منعه من تطوير هجماته .
- 2- الدفاع عن المرمى ومنع الفريق المنافس من إحراز أهداف ، وذلك من خلال قطع وتشتيت الكرة المتجهة إلي المهاجم .
- 3- تحويل إتجاه هجوم الفريق المنافس إلى منطقة غير مؤثرة وخطرة بالنسبة للمرمى .
- 4- المساعدة في التغطية من خلال التعاون بين لاعبي الفريق المدافع في حالة مرور المهاجم من المدافع عند المهاجمة أو خروج حارس المرمى لمقالة أحد المهاجمين أو لتشتيت الكرة .

★ العوامل التي تؤثر في اختيار المدافع للمواقع المناسبة :

يجب على المدرب أن يشرح للاعبية المواقف الصحيحة التي يجب أن يتخذوها وفقا لمتطلبات المباراة والظروف المختلفة التالية :

1- مكان ومنطقة إتخاذ المدافع للموقف الدفاعي في أجزاء الملعب المختلفة هل هو في منطقة جزائه أم في منطقة الثلث الدفاعي أو الثلث الأوسط أو الثلث الهجومي .

2- حالة الملعب من حيث مساحته ونوعية الأرض وحالة الطقس وتأثيرها على أرضية الملعب .

3- قدرات وإمكانيات المدافع من حيث سرعته ورشاقته ومهارته البدنية والفنية .

4- قدرات وإمكانيات المهاجم البدنية والفنية والخططية .

5- إتجاه ونوع الهجوم من العمق أو الأجناب وكذلك الكثافة العددية للمهاجمين .

2- المراقبة والتغطية :

عندما يفقد الفريق المهاجم الكرة يصبح في حالة دفاع عن مرماه ويبدأ في إتخاذ الوسائل الدفاعية لإسترجاع الكرة مرة أخرى وذلك عن طريق قيام اللاعبين بتأدية واجبه الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية في خطوط اللعب المختلفة ويتحمل خطي الدفاع والوسط عبء أكبر وأثقل من خط الهجوم لطبيعة وواجبات المراكز في هذه الخطوط وسرعة الإنتقال من

الدفاع إلى الهجوم والعكس ، وهذا يتطلب قدرة بدنية عالية من لاعبي الفريق سواء المدافعين أو المهاجمين حتى يتمكنوا من سرعة الحصول على الكرة وذلك من خلال طريقتين للمراقبة هما :

أ- تغطية فرد لفرد (المراقبة) :

تتحدد مهام وواجبات اللاعب المدافع أثناء المراقبة في إمكانيته في تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها مع ملاحظة المهاجم غير المستحوذ على الكرة أثناء تحركاته .

1- المراقبة المباشرة :

وهي أن يبقى المدافع ملاصقا للمهاجم باستمرار ويلتزمه في كل تحركاته خصوصا إذا كان الفريق المنافس به مهاجم خطير جيد فن المراوغة والتصويب على المرمى مما يستلزم تخصيص مدافع لملازمة هذا المهاجم طوال المباراة .

2- المراقبة غير المباشرة :

وهي أن يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي لمنطقته خصوصا عندما يغير المهاجمين مراكزهم وهذا ما يسمى بالدفاع الفردي لمنطقة محددة وهي تتطلب من المدافع حسن التوقع وسرعة البديهة .

ب- تغطية المنطقة :

تعتبر التغطية من الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية لخطوط اللعب المختلفة ويتحمل المدافعون عبء الدفاع وتغطية المنطقة عندما يكون

هناك زيادة عدديه من المهاجمين أكبر من لاعبي الدفاع ويتوقف نجاح التغطية السليمة للاعب المدافع على ما يلي :

- 1- متابعة سير الكرة وتحديد موقعها بالنسبة للاعبين ، فعندما تكون الكرة قريبة من المهاجم يجب على المدافع الاقتراب من الخصم .
- 2- تركيز اللاعب المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة .
- 3- كفاءة اللاعب المدافع نفسه ومجال التحرك المتاح له للقيام بواجبات المراقبة والتغطية .
- 4- المعرفة الجيدة لصفات اللاعبين المنافسين من حيث قدراتهم البدنية والفنية واتخاذ المواقف التي تواجه هذه القدرات .

3- المهاجمة وتشيتت الكرة :

هي فن التصدي للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومحاولة منعه من الاستفادة من وضعه عن طريق قطع أو تشيتت الكرة ، وتتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس على نقطتين هامتين هما :

- 1- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما .
 - 2- تغطية المدافع للاعب بكل جسمه (المراقبة) .
- ويقوم اللاعب المدافع بمهاجمة المنافس لتحقيق أحد هدفين هما :
- أ- تشيتت الكرة بضربها أو دفعها بعيداً عن متناول الخصم .
 - ب- محاولة استخلاص الكرة وانتزاعها من المهاجم لبدء هجوم مضاد .

★ طرق المهاجمة وتشتيت الكرة :

تنقسم طرق المهاجمة وتشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وذلك وفقا للزمن وتوقيت أداء المدافع لمهاجمة وتشتيت الكرة من المهاجم عند استقبال الكرة وهذه الطرق هي :

1- تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم :

وهي أفضل حالات الإستحواذ على الكرة ، وفيها يجري المدافع لتشتيت الكرة من أمام المهاجم في لحظة إستقباله للكرة ، وكلما جرى المهاجم لإستقبال الكرة كلما صعب مهمة المدافع في القيام بتشيتت الكرة ومهاجمة اللاعب المهاجم .

2- تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها :

تعتبر أيضا من الطرق الجيدة لنجاح الإستحواذ على الكرة لأن المهاجم المنافس يركز كل إهتمامه على إستقبال الكرة والسيطرة عليها وهنا يلعب الحذر بالتوقيت المناسب وتقدير الموقف المناسب وتقدير الموقف من المدافع دورا كبيرا في نجاح تشتيت الكرة خصوصا إذا كان المهاجم بجيد الخداع والسرعة والتمويه .

3- تشتيت الكرة بعد إستقبال المهاجم للكرة :

يعتبر هذا النوع أصعب الأنواع الثلاثة وهي تتطلب قدرات بدنية ونفسية عالية من المدافع وكذلك حسن التوقع والمبادرة بالمهاجمة بعد اجبار المهاجم على القيام بالحركة أولا ثم يعقبها الانقضاض على الكرة وتشتيتها .

4- الضغط الفردي :

الضغط هو قيام المدافع بالاقتراب من المهاجم لتضييق وتقليل الوقت والمساحة التي تسمح له بتمرير الكرة أو السيطرة عليها أو المراوغة بها مما يشكل عبء على لاعبي الدفاع والضغط الناجح هو الذي يحقق للاعب المدافع الاستحواذ على الكرة من المهاجم أو تشتيتها أو إرغام المهاجم على التصرف في الكرة بسرعة بدون فاعلية مما يسبب إرباك لزملائه .

★ أهداف الضغط الفردي :

- 1- محاولة إستخلاص الكرة من المهاجم قبل السيطرة عليها .
- 2- تشتيت الكرة من أمام المهاجمين في حالة الفشل في إستخلاصها .
- 3- إرباك المهاجم وإرغامه على التصرف في الكرة بشكل غير مثمر لفريقة .
- 4- حرمان المهاجم من رؤية زوايا الملعب وتحركات زملائه .
- 5- التأثير على العوامل النفسية للمهاجم مما يؤدي إلى إرباكه وتوتره

ثانيا- خطط الدفاع الجماعي :

تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج إعداد المدربين لفريقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات وظروف المباريات المختلفة ، ويتطلب تعليم خطط الدفاع الجماعي تفهما واضحا من لاعبي الفريق لطرق الدفاع نظريا وعمليا وكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى تعليم كل لاعب في الدفاع لواجباته الأساسية التي تتطلبها واجبات مركزه ضمن خطة الفريق .

★ وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي :

- 1- خطة رقابة رجل لرجل .
- 2- خطة رقابة المنطقة .
- 3- خطة الدفاع المركب .
- 4- خطة مصيدة التسلل .
- 5- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة .

1- خطة رقابة رجل لرجل :

في هذه الخطة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب لاعب مهاجم طول الوقت وفي أي مكان من الملعب يذهب إليه المهاجم في محاولة لاستخلاص الكرة منه او منعه من الإستحواذ عليها بتشتيتها من أمامه ، وهذا يتطلب تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب تجاه المهاجم الذي يقوم بمراقبته وكذلك التمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية والخبرة الميدانية .

2- خطة رقابة المنطقة :

في هذه الخطة يحدد لكل لاعب منطقة محددة تكون مسؤوليته هي الدفاع عنها وهي بالتالي تحدد المسؤولية وتوزيعها على أفراد الفريق أثناء الدفاع ، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في حالة الكثرة العددية للاعبين الهجوم المنافس عن عدد اللاعبين المدافعين ، ويكون الهدف الأساسي في هذه الحالة هو محاولة تعطيل سرعة هجوم وتطوير وإنهاء الهجوم المضاد للفريق المهاجم حتى يتمكن باقي لاعبي الدفاع من العودة والإرتداد السريع للمساعدة في الدفاع .

3- خطة الدفاع المركب :

الدفاع المركب هو خليط بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد للمدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته وخطورته . والدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي وهو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية وحسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق .

4- خطة مصيدة التسلل :

تهدف خطة مصيدة التسلل إلى محاولة وضع لاعبي الفريق المهاجم المنافس في موقف تسلل ولكي ينجح الفريق المدافع في تحقيق ذلك يجب عليهم إتباع الآتي :

1- أن يكون اللاعب المهاجم للفريق المنافس في نصف ملعب الفريق الذي ينفذ خطة مصيدة التسلل .

2- أن يكون المهاجم الذي يتسلم الكرة أقرب لخط مرمى الفريق الذي ينفذ خطة التسلل من الكرة لحظة لعبها اليه وهناك مدافع واحد فقط بينه وبين هذا الخط .

ويعتبر استخدام هذه الخطة سلاح ذو حدين لأن عدم إجادة تنفيذ خطة التسلل بكفاءة تعني إحراز الفريق المهاجم هدف في مرمى الفريق المدافع الذي يفشل في تطبيق مصيدة التسلل ، أما نجاح الفريق في تطبيق خطة مصيدة التسلل عن طريق القيادة الواعية والتطبيق الجماعي وحسن تحديد التوقيت المناسب لتنفيذ الخطة يؤدي إلى إرباك هجوم الخصم المهاجم ومنعه من إحراز أهداف .

5- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة :

تشكل خطط الدفاع عن المرمى أثناء المواقف الثابتة دورا بارزا في نجاح الفريق في التغلب على مشاكل الخطط الهجومية لتلك المواقف من الفريق المنافس إذا ما تم تنفيذها بنجاح من المدافعين ، وبالتالي ينعكس ذلك على حفاظ الفريق المدافع على شبابه نظيفة بدون أهداف تنتج من هذه المواقف الثابتة .

وتؤكد الإحصائيات أن أكثر من 40% من الأهداف التي سجلت خلال البطولات الدولية والعالمية كانت من مواقف هجومية ثابتة ، وبالتالي كان واجب على المدرب أن يعطي عناية خاصة لتلك المواقف الثابتة ويخصص جزء كبير من الوحدات التدريبية للتدريب عليها حيث أنها تشكل صعوبة كبيرة للفريق أثناء المباراة خصوصا تلك الركلات الثابتة أمام المرمى وذلك لسببين هما :

1- الزيادة العددية للاعبين المهاجمين عند أخذ وتنفيذ تلك الركلات .

2- إبتعاد اللاعبين المدافعين عن الكرة 10 ياردات حسب قانون اللعبة.

وبالتالي يصبح دور المدرب واللاعبين العمل على مقابلة تلك الصعوبات بالتركيز على عدة نقاط هامة هي :

1- مراقبة إتجاه سير الكرة ولاعب الهجوم في نفس الوقت .

2- مراقبة المساحات الشاغرة التي يمكن أن تمرر فيها الكرة .

3- وضع خطط تفصيلية منظمة للدفاع يحدد فيها دور كل لاعب
ومكان تواجده أثناء هذه الركلات .

4- اليقظة والتركيز التام أثناء تنفيذ المنافسين لهذه الركلات .

★ الدفاع أثناء الركلات الحرة :

تتقسم خطط الدفاع من الضربات الحرة إلى قسمين هما :

أ- الركلة الحرة المباشرة .

ب- الركلة الحرة غير المباشرة .

وبصورة عامة هناك عدة مبادئ دفاعية هامة يجب أن يراعيها

المدرّب أثناء تدريب لاعبيه على التصدي لهذه الركلات الحرة منها :

1- التواجد السريع بالقرب من الكرة لأخذ المواقف الدفاعية المناسبة .

2- تنظيم حائط الصد بحيث يغطي جزءاً من مرمى الفريق المدافع .

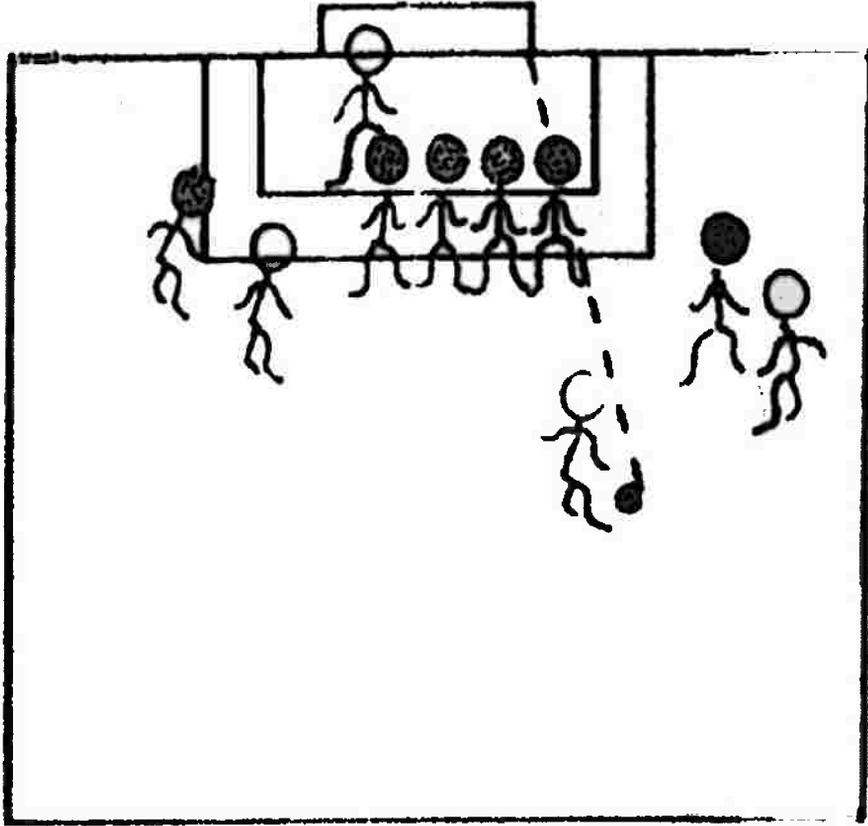
3- أن يتخذ حارس المرمى المكان المناسب حتى يمكن أن يرى الكرة .

4- التوزيع العادل للاعبين المدافعين على كلا من حائط الصد ولاعبي

الخصم المهاجمين والمساحات الشاغرة التي قد تشكل خطورة على
مرمى الفريق المدافع .

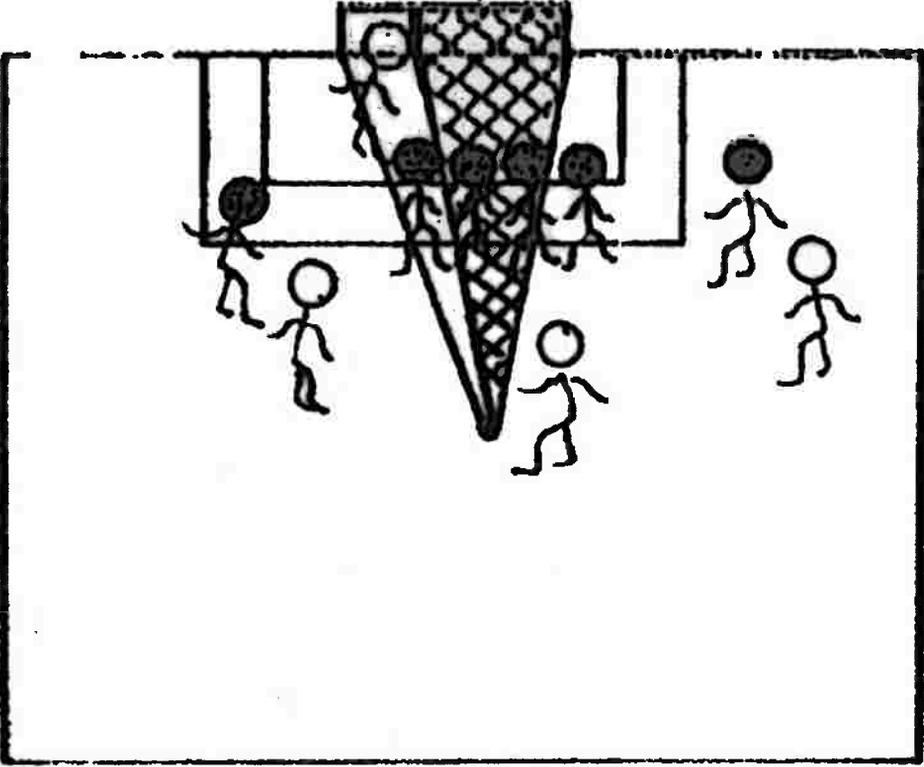
أ- الركلات الحرة المباشرة :

عند احتساب ركلة حرة مباشرة على الفريق المدافع عليه أن يشكل حائط صد دفاعي يبعد عن الكرة بمسافة 10 ياردات ويجب أن ينظم حائط الصد بحيث يعطى مهام محددة للاعبين بحيث يقف احدهم



على طرف الحائط ليغطي القائم البعيد عن حارس المرمى وعلى حارس المرمى أن يعطى تعليماته لباقي اللاعبين المدافعين المشاركين في حائط الصد لاتخاذ مواقعهم الصحيحة ، ويجب أن يتم توزيع اللاعبين المدافعين على حائط الصد وعلى بقية أماكن الملعب المتواجد فيها مهاجمي الخصم

ويتوقف عدد لاعبي حائط الصد على مكان وجود الكرة ومسافة الركلة الحرة المباشرة كما بالشكلين .



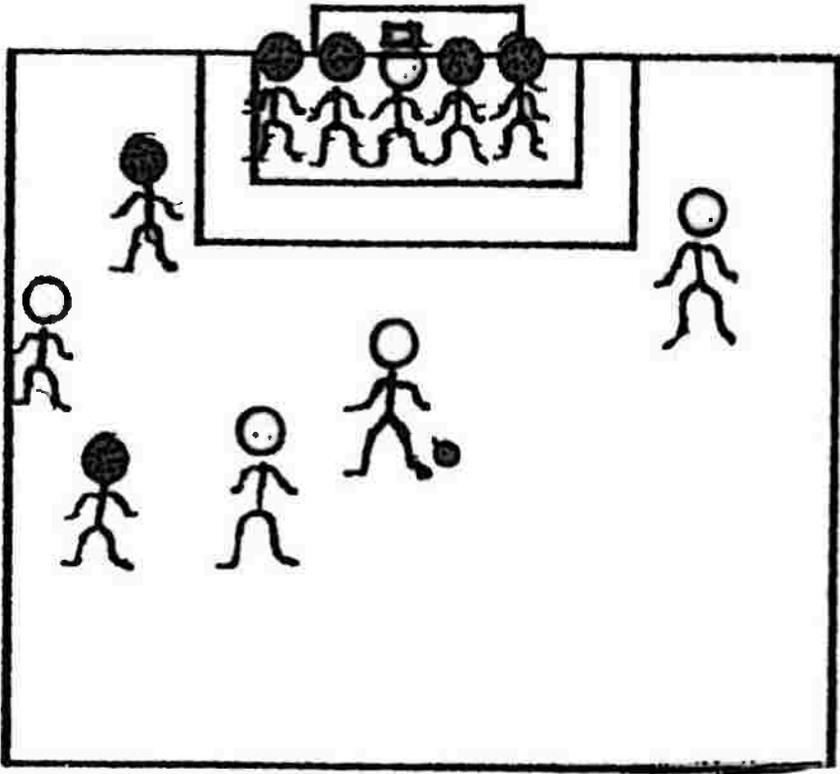
ب- الركلة الحرة غير المباشرة :

تختلف الركلة الحرة غير المباشرة عن الركلة الحرة المباشرة في أنه يجب أن تلمس الكرة لاعبا آخر غير اللاعب المنفذ للضربة الحرة حتى يمكن أن يحتسب الهدف ، وبالتالي يصبح واجب المدافعين أكثر صعوبة في مدى مراقبتهم للمهاجمين الذين يمكن أن يصوب أحدهم الكرة على المرمى بعد تمريرها من منفذ الركلة الحرة غير المباشرة .

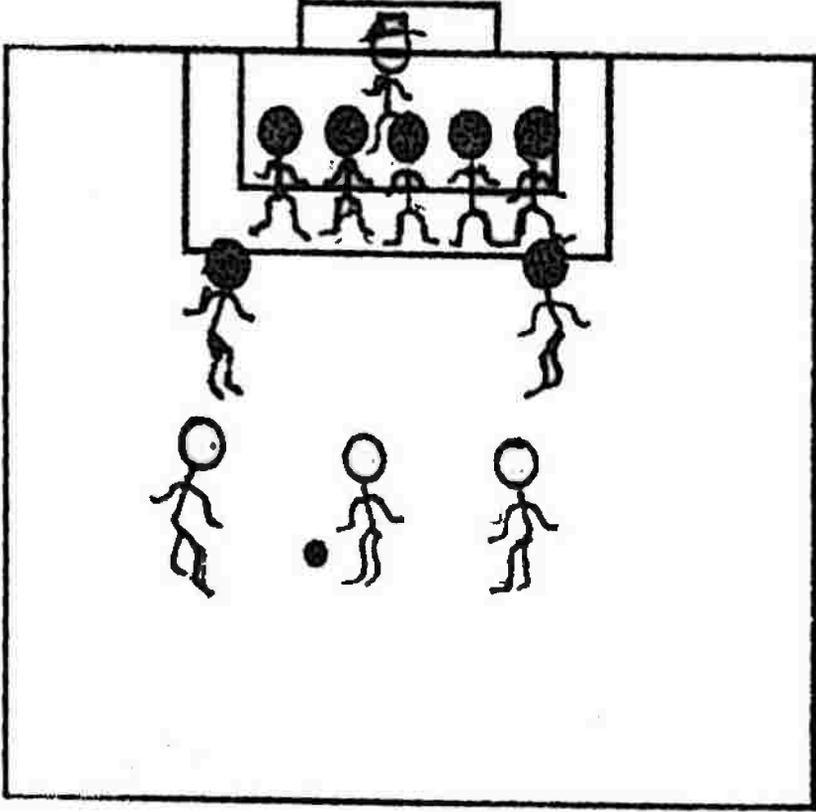
كذلك فإنه كثيراً ما يحتسب الحكم ركلة حرة غير مباشرة داخل حدود منطقة الجزاء وبالتالي يختلف موقع حائط الصد بناء على مسافة إحتماب الخطأ وفقاً للتالي :

- (1) إذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى 10 ياردات فأقل .
- (2) إذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى أكثر من 10 ياردات .

والإختلاف هنا يحدد مكان وقوف حائط الصد في الحالة الأولى يقف المدافعون على خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ويقف حارس المرمى أمامهم إستعداداً لمهاجمة اللاعب الذي سيركل الكرة .



أما في الحالة الثانية فيقف المدافعون على بعد 10 ياردات بحيث يغطون مساحة كبيرة من المرمى ومن خلفهم حارس المرمى مع تحديد مسئولية اللاعب الذي يهاجم من سيركل الكرة بعد تمريرها إليه .

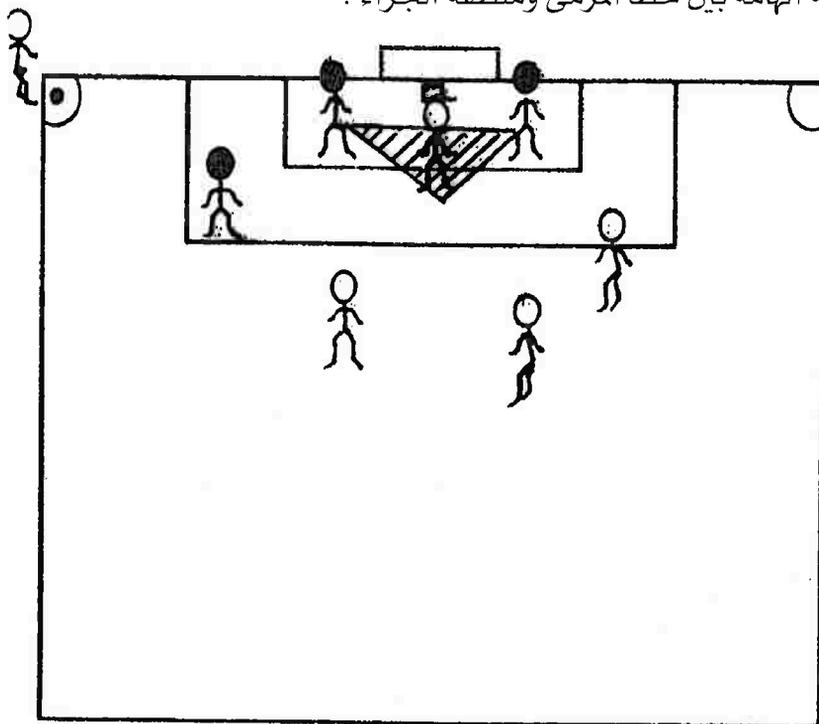


★ الدفاع أثناء الركلة الركنية :

تعتبر الركلة الركنية من الحالات التي يجب على المدافعين أن يكونوا على درجة كبيرة من اليقظة والحذر الدفاعي عند لعبها من قبل مهاجمي الخصم خصوصا وأن القانون يسمح بأن يسجل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع بالإضافة إلى عدم احتساب تسلل ضد المهاجمين أثناء الركلة الركنية مما يصعب من مهمة المدافعين وبالتالي تدريبهم على

الموقف الصحيح لتواجدهم داخل منطقة المرمى ومنطقة الجزاء لحظة
الركلة الركنية .

ويجب على المدرب أن يحدد مكان وقوف حارس المرمى ومكان
الظهيرين وتكليف مدافع آخر بالوقوف على بعد 10 ياردات أمام اللاعب
المنفذ للركلة الركنية ثم أخيرا تحديد المهام الدفاعية للاعبين في كلا
من المنطقة حول القائم القريب من الكرة والقائم البعيد من الكرة
والمنطقة الهامة بين خط المرمى ومنطقة الجزاء .



كذلك يجب على المدرب أن يحدد للاعبيه المدافعين الواجبات
الدفاعية من حيث إستخدام طريقة الرقابة رجل لرجل ورقابة المنطقة

والدفاع المركب ومتى يستخدم كل طريقة حسب ظروف المباراة وتواجد المهاجمين داخل منطقة الجزاء .

ويتطلب ذلك في جميع الأحوال حسن التعاون التنسيق بين حارس المرمى والمدافعين داخل منطقة الجزاء .

★ الدفاع أثناء رميات التماس :

رمية التماس من المواقف الثابتة التي تشكل خطورة على الفريق المدافع إذا أحسن المهاجمين إستغلالها جيدا خصوصا في الثلث الهجومي من الملعب ، وفي رمية التماس يجب أن يكون وقوف المدافعين حسب مكان تنفيذ رمية التماس سواء كانت بعيدة أو قريبة من المرمى ، كذلك فإن قانون اللعب ينص على أنه لا توجد حالة تسلل عند تنفيذ رمية التماس ولذلك يجب أن يتم تدريب اللاعبين المدافعين على التالي :

- 1- القيام بدور المراقبة الدقيقة لمهاجمي الخصم داخل منطقة الجزاء .
- 2- الإسراع في أخذ الأماكن الدفاعية وحسن التنظيم الدفاعي قبل أداء رمية التماس من جانب مهاجمي الخصم .
- 3- عدم إعطاء لاعبي الهجوم فرص للسيطرة على الكرة عن طريق الضغط الفردي عليه لحظة رمي الكرة إليه من رمية التماس .
- 4- المراقبة اللصيقة داخل منطقة الجزاء لمنع إستلام المهاجمين الكرة من رمية التماس في مساحة خالية من المراقبة يسهل إحراز هدف منها .
- 5- تطبيق مبدأ الكثافة والزيادة العددية الدفاعية داخل منطقة الجزاء أثناء رمية التماس مع ضرورة الجري السريع خارج منطقة الجزاء بعد

قطع الكرة لوضع لاعبي الهجوم في موقف تسلل إذا ما أعيدت اليهم الكرة مرة أخرى .

★ الدفاع أثناء ركلة الجزاء :

عند تنفيذ ركلة الجزاء يجب على المدافعين أن يكونوا في حالة تأهب ويقظة لاحتمال رجوع الكرة من حارس المرمى أو القائمين والعارضة بشرط أن يكون تواجدهم على بعد 10 ياردات من الكرة وعلى مقربة من حدود منطقة الجزاء ، ويلعب حارس المرمى دورا بارزا ومؤثرا في الدفاع عن مرماه للتصدي لركلة الجزاء بإتباع إحدى طريقتين :

1- التركيز على زاوية محددة من زاويتي المرمى والإرتماء عليها .

2- التركيز على خط مسار الكرة والإتجاه نحوها والإرتماء عليها لصدها .

لذلك يجب أن يهتم مدرب حراس المرمى بتدريب الحراس على هذه المهارة تدريبا خاصا لأنها تحدد أحيانا الفائز بالمباراة أثناء ركلات الجزاء الترجيحية .

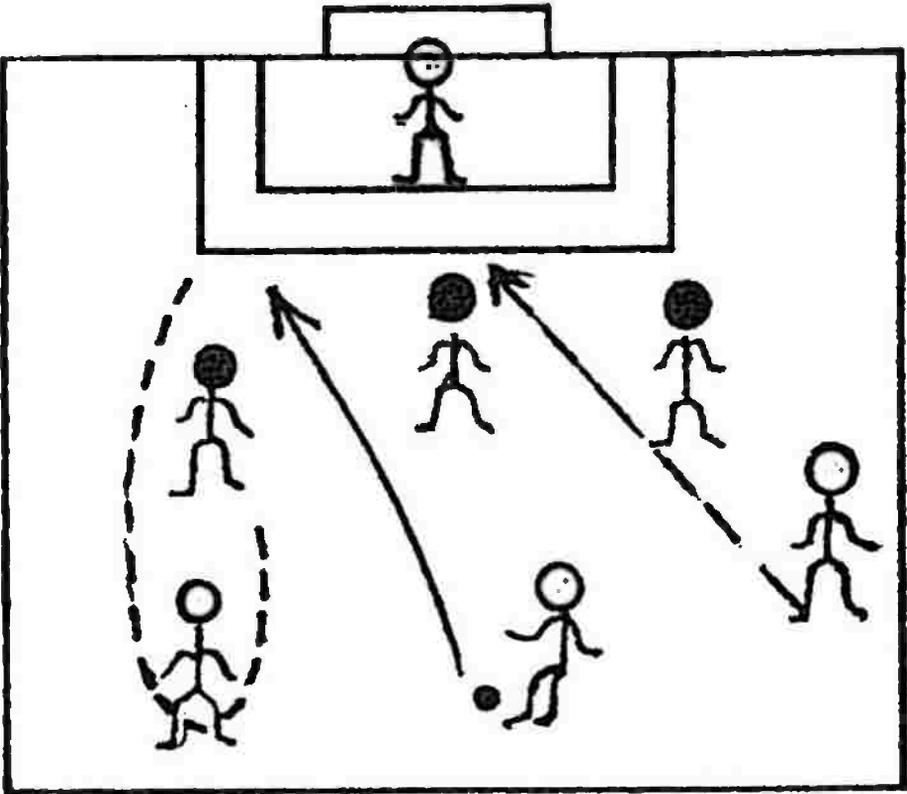
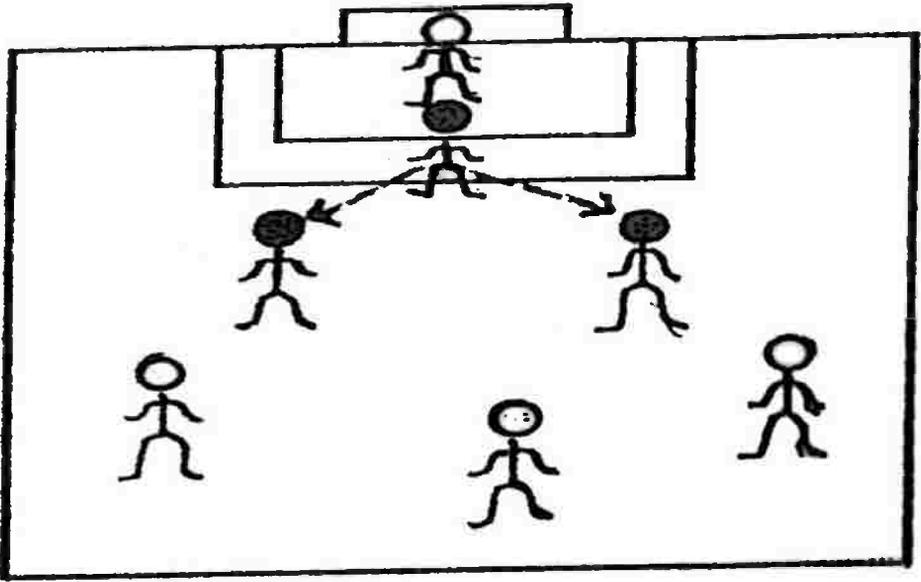
★ مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي :

هي التحركات الخططية الدفاعية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين المدافعين تحدد فيها أدوارهم وواجباتهم حسب ظروف المباراة ومكان تواجدهم ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الدفاع الجماعي من خلال التعاون المشترك والتركيز في التغطية في المناطق القريبة من المرمى بهدف صد هجمات المنافس ومنعه من إحراز أهداف .

وتتحدد مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي من خلال :

- 1- العمق في الدفاع .
- 2- الإلتزان في الدفاع .
- 3- التأخير في الدفاع .
- 4- السند (المساعدة) في الدفاع .
- 5- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع .
- 6- التكثيف الدفاعي .
- 7- الضغط الجماعي .
- 1- العمق في الدفاع :

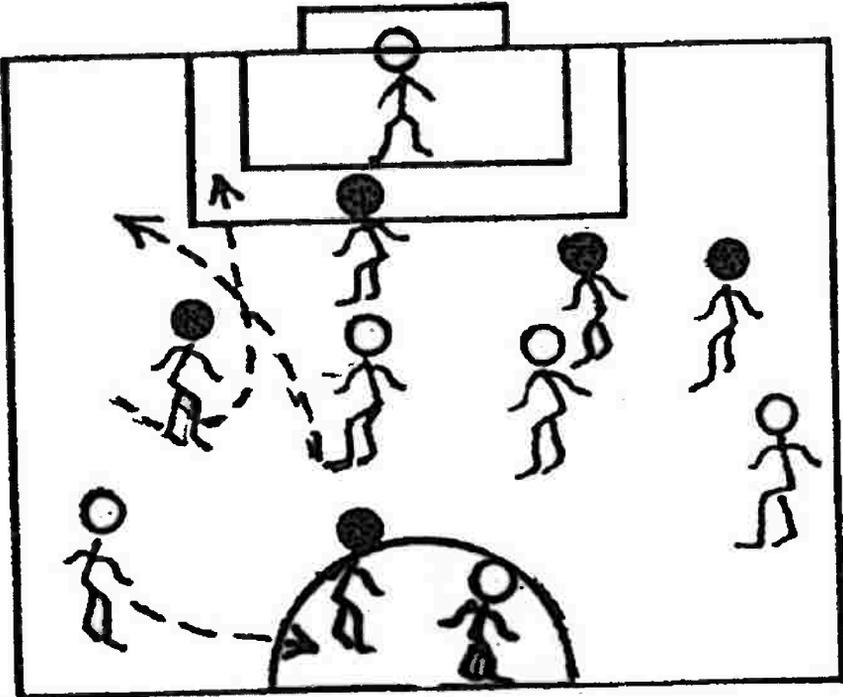
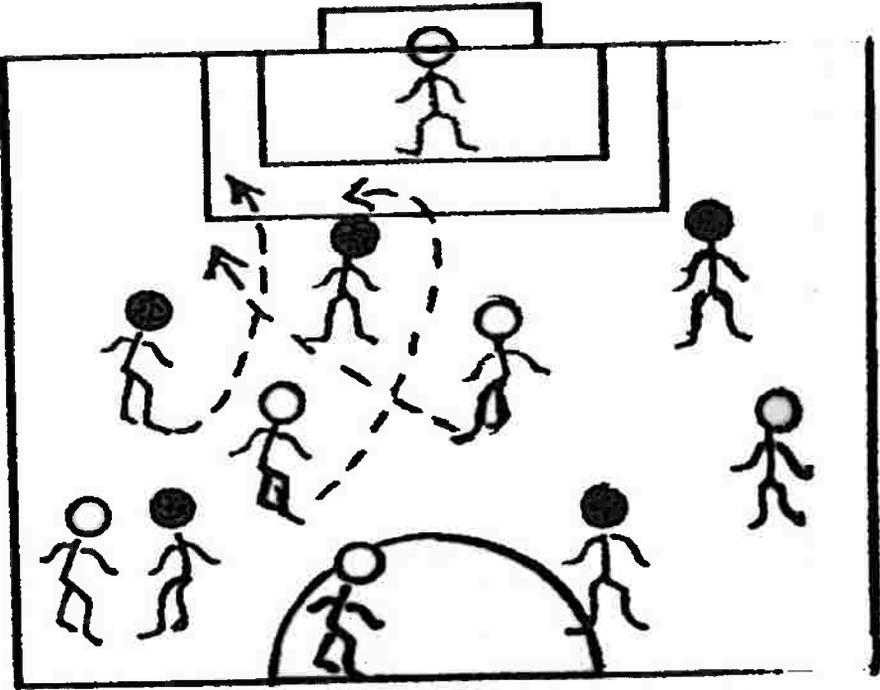
أن الهدف من العمق في الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب مع مراقبة المهاجمين من خلال تناسق بين المسافات والزوايا بين المدافعين بعضهم وبعض بما يشكل العمق الدفاعي المناسب لتنفيذ الواجبات الدفاعية والمراقبة اللصيقة والتغطية الجيدة أمام مهاجمي الخصم مع حسن الإنتشار والقدرة على التحول من الدفاع إلى الهجوم كما في الشكلين التاليين .



ويراعى عند تطبيق العمق الدفاعي تحقيق الأهداف التالية :

- 1- الانتشار الجيد والتوزيع المناسب في مساحات الملعب .
 - 2- سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع .
 - 3- أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن الملعب .
 - 4- أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التمير وصعوبة إيجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين .
 - 5- التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن .
- 2- الاتزان في الدفاع :

كثيرا ما يحاول مهاجمي الفريق المنافس العمل على خلخلة دفاع الفريق وإبعادهم عن القيام بالدور الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية عن طريق سحب المدافعين إلى مناطق بعيدة عن الثلث الدفاعي بفرض خلق مساحات خالية من الرقابة والمدافعين تؤدي إلى حدوث خلل دفاعي للفريق يسهل للمهاجمين الاندفاع من الخلف للاختراق في هذه المساحات وخلق فرص للتهديف ، ويتطلب ذلك من المدافعين التركيز في السيطرة على المساحات التي يحاول فيها مهاجموا الفريق المنافس تطبيق تحركاتهم الهجومية سواء بالكرة أو بدونها دون حدوث خلل دفاعي في صفوف الفريق المدافع وبما يسمح لهم بأداء واجبه الدفاعي والهجومى .

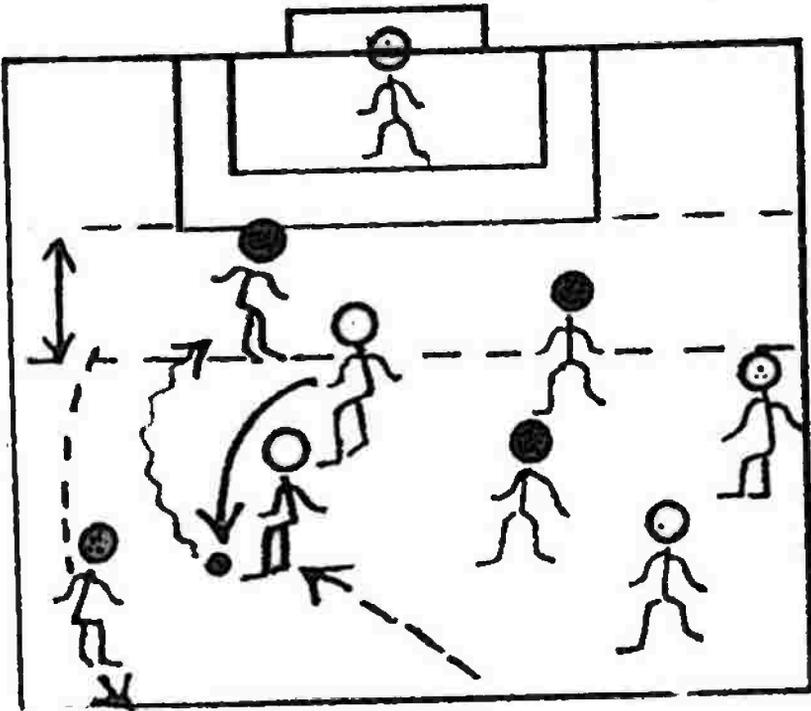
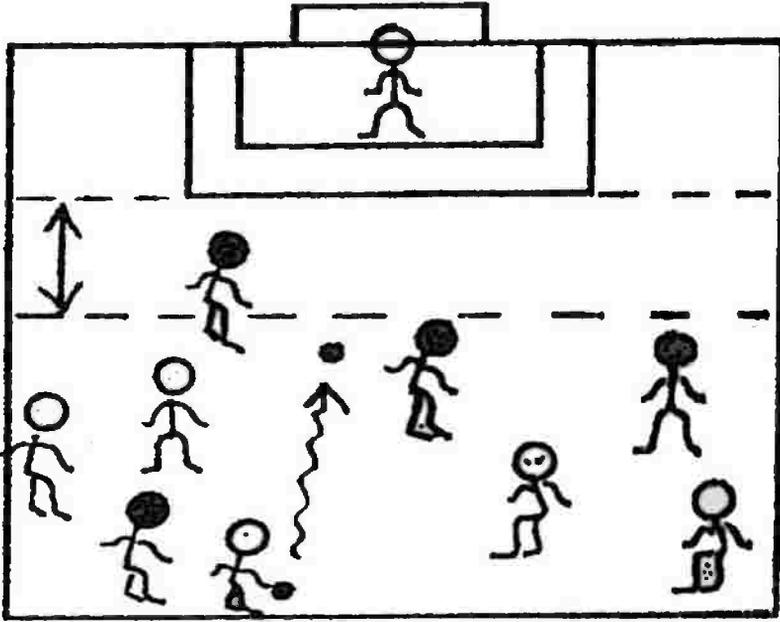


ويراعى عند تطبيق الاتزان الدفاعي تحقيق الأهداف التالية :

- 1- إحكام السيطرة على المساحات التي يتم الدفاع عنها .
- 2- إحكام السيطرة على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء باستخدامهم للكرة أو بدون إستخدام الكرة .
- 3- الالتزام بأداء الواجبات الدفاعية من خلال الحفاظ على توزيع اللاعبين المدافعين في أماكن تواجههم .

3- التأخير في الدفاع :

يلجأ الفريق إلى إستخدام أسلوب تعطيل الكرة وتحركات مهاجمي الخصم عندما يكون الفريق في حالة هجوم ويفقد الكرة مما يتطلب حسن تنظيم صفوفه بسرعة الإرتداد إلى الأماكن الدفاعية في محاولة لإعادة إستخلاص الكرة لأن المجازفة بالإندفاع والتسرع في محاولة إسترجاع الكرة بدون تنظيم دفاعي قد يكلف الفريق الكثير ، ويتوقف زمن تعطيل وتأخير الهجوم على مكان فقد الكرة من مرمى المدافعين كما في الشكلين .



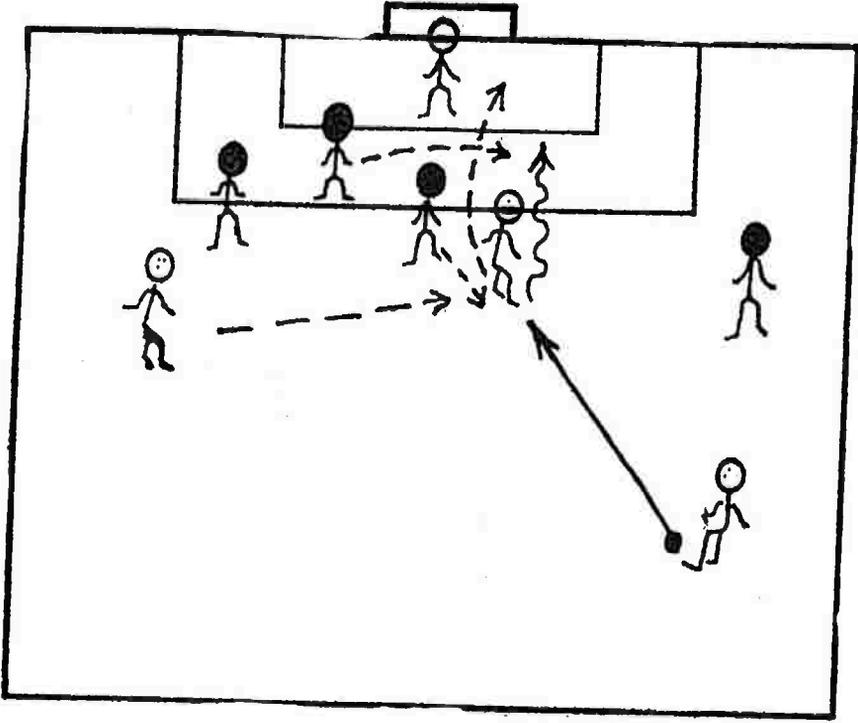
ويراعى عند تطبيق التأخير في الدفاع تحقيق الأهداف التالية :

- 1- إيجاد كثافة عددية مناسبة من المدافعين .
- 2- إيقاف الهجمات الهجومية المرتدة السريعة .
- 3- سرعة إستعادة الأماكن وتغطية أماكن المدافعين .
- 4- محاولة الحصول على الكرة في منطقة معينة .
- 5- العمل على فقد لاعبي الفريق المهاجم لعنصر التركيز .
- 4- السند (المساعدة) في الدفاع :

في مواقف اللعب الدفاعية كثيرا ما يحتاج اللاعب المدافع الذي يقوم بواجبه الدفاعي إلى لاعب مدافع زميل له يقوم بمساعدته بالسند في الدفاع عن طريق إتخاذ موقع قريب منه يغطي مساحة خلف المدافع وتمنع المهاجم المستحوذ على الكرة من التمرير لزميل مهاجم في هذه المساحة .

ويراعى عند تطبيق السند (المساعدة) تحقيق الأهداف التالية :

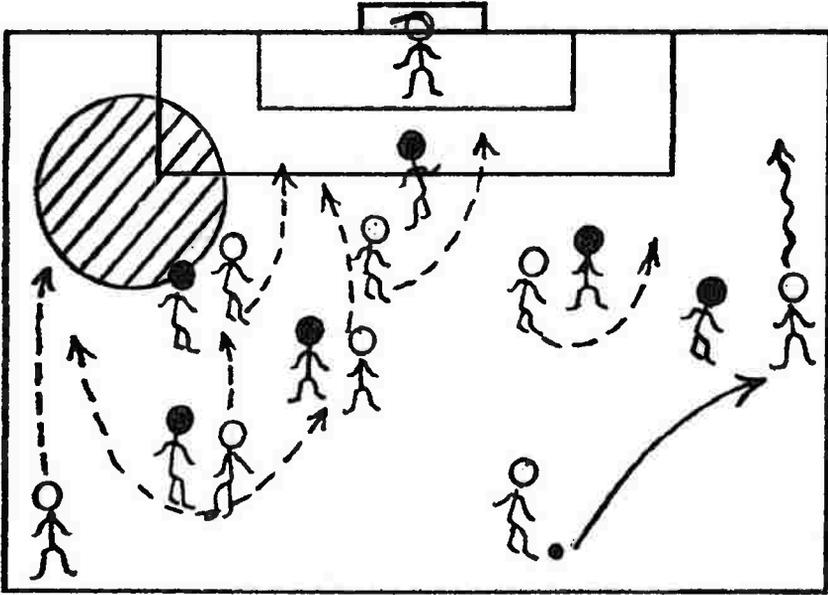
- 1- تحقيق مبدأ الدفاعية الجماعية التعاونية بين اللاعبين في الدفاع .
- 2- تغطية المساحة الخالية خلف المدافع في حالة مرور المهاجم .
- 3- توفير السند الدفاعي للمدافع الأول في حالة إحتياجه إليها .



5- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع :

المقصود بالجانب الخالي لمنطقة الدفاع هو الجانب العكسي لمكان تواجد الكرة التي يمتلك لاعبي الفريق المنافس الكرة ، وفي هذه الحالة يكون من الصعب على لاعبي الدفاع رؤية هذا الجانب الخالي لقيامهم بالتركيز على مكان تواجد الكرة ولاعبي الهجوم القريبين من مكان الكرة ، كذلك فإن المساحات الخالية خلف المدافعين سواء كانت عرضية باتساع الملعب أو طولية بعمق الملعب تشكل خطورة كبيرة على الفريق المدافع إذا أهمل الرقابة منها تحسبا لسرعة الإختراق من خلالها ، لذلك يجب على المدافعين أولاً أن يلقوا نظرة دائماً على تلك

المناطق الخالية من وجود الكرة وثانيا تضييق المساحات بين المدافعين أثناء إرتدادهم خلفا للدفاع .



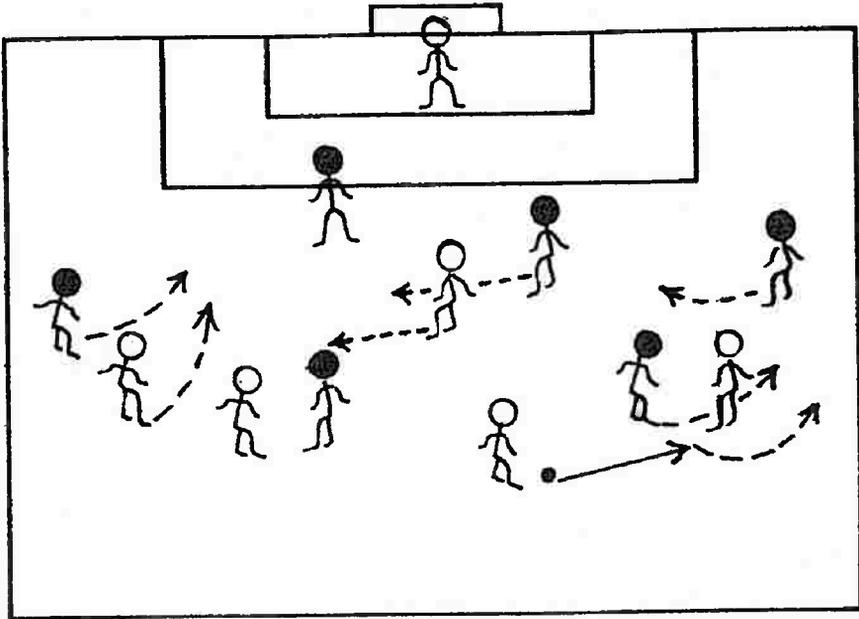
ويراعى عند تطبيق تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع تحقيق الأهداف التالية :

- 1- التأمين الدفاعي للجانب الخالي عن طريق تغطية المساحات في هذه المناطق وتحديد المسؤولية الدفاعية عنها.
- 2- تضييق المساحات الخالية بين المدافعين لعدم استغلالها هجوما ضد الفريق.
- 3- تركيز الإنتباه دائما بمتابعة النظر لمناطق الجانب الخالي من الكرة حتى يمكن سرعة تغطية هذه المناطق في الوقت المناسب.

4- المراقبة الدقيقة والسريعة لمهاجمي الخصم المندفعين لمكان الجانب الخالي حتى يمكن تلايف حدوث إرباك هجومي للخصم في هذه المناطق.

6- التكثيف الدفاعي:

المقصود بالتكثيف الدفاعي زيادة عدد اللاعبين المدافعين في منطقة الكرة عن طريق عدد اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس ، وقد تكون هذه الزيادة العددية للمدافعين في الثلث الدفاعي أو الثلث الأوسط أو الثلث الهجومي ويتوقف ذلك حسب خطة وظروف المباراة والفرص من هذا التكثيف في مكان تواجد الكرة ، وكثيرا ما تجأ بعض الفرق حاليا لتأمين الجانب الدفاعي في الثلث الدفاعي الأول بزيادة عدد اللاعبين (التكثيف الدفاعي) في محاولة لاستخلاص الكرة من هجوم الخصم والقيام بالهجوم الضاغط المرتد السريع لإحراز هدف في مرمى الخصم .



ويراعى عند تطبيق التكثيف العددي تحقيق الأهداف التالية :

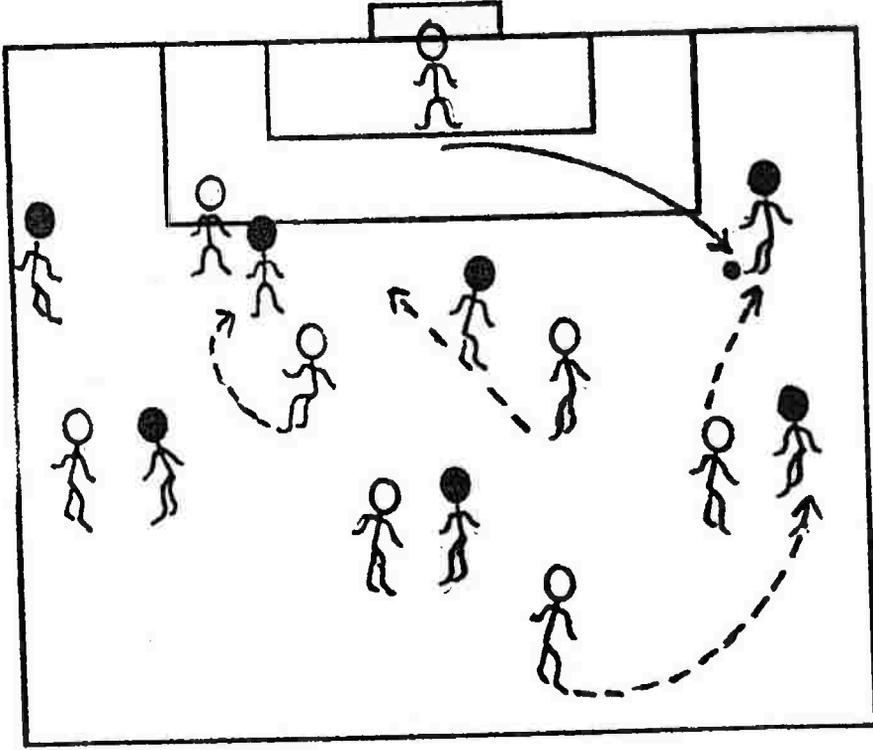
1- تضيق المساحات الخالية بين المدافعين وغلق الثغرات التي يمكن أن يخترق منها مهاجمي الفريق المنافس.

2- مراعاة العمق الدفاعي والسند (المساعدة في الدفاع للتغلب على إختراق هجوم الخصم للمساحات الخالية من العمق والسند الدفاعي.

3- تركيز المدافعين بالتواجد في إتجاه هجمة الفريق المهاجم المنافس بكثرة عددية مع عدم إهمال مراقبة المساحات الأخرى في الاتساع (عرضيا) والعمق (طوليا).

7- الضغط الجماعي:

المقصود بالضغط الجماعي هو محاولة استخلاص الكرة من الفريق المنافس وذلك عن طريق قيام المدافعين بمراقبة لاعبي الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب يتوقع ذهاب الكرة إليها ، ويبدأ الضغط الجماعي بمهاجمة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بواسطة أقرب لاعب مدافع إليه والذي يحاول منع المهاجم من السيطرة على الكرة أو تمريرها لزميل مع مراقبة باقي زملائه المدافعين لباقي زملاء المهاجم المتواجدين بالقرب من الكرة مع إيجاد كثافة عددية في منطقة تواجد الكرة تساعد على سرعة إسترجاع الكرة والإستحواذ عليها .



ويراعى عند القيام بالضغط الجماعي أن يندفع أقرب مدافع للاعب المستحوذ على الكرة بسرعة وقوة في اللحظة التي تمرر إليه الكرة على أن يعقب ذلك اندفاع باقي اللاعبين المدافعين للمراقبة والضغط على باقي زملاء المهاجم القريبين من مكان الكرة . والضغط الجماعي الناجح يؤدي إلى تأثير نفسي سلبي على الفريق المنافس يفقده فيه القدرة على التركيز والأداء الناجح للمهارات والأداءات الخطئية مما ينعكس بالسلب على الفريق المنافس ويراعى عند تطبيق الضغط الجماعي تحقيق الأهداف التالية:

- 1- أن يتم الضغط الجماعي على كل لاعبي الفريق المنافس في أي جزء من الملعب.
- 2- تتحدد طريقة الضغط الجماعي بعدد اللاعبين المشتركين في الضغط وكذلك المساحات والمناطق التي يتم فيها تنفيذ الضغط الجماعي.
- 3- أن يتم تماسك الفريق في الضغط الجماعي بحسن التعاون فيما بينهم عن طريق إختيار أسلوب وتوقيت ومكان ومساحة المكان الذي يتم فيه الضغط الجماعي دور كل لاعب في هذا التماسك الجماعي.