

أصول التدريس في كرة القدم

الجزء الثاني

على إبراهيم عزمو
مفتش التربية البدنية بوزارة المعارف
حكم الاتحاد المصري لكرة القدم

عبد المنعم عثمان
المفتش بالرقابة العامة للتربية البدنية
بوزارة المعارف

محمد حامد الأفندي
مدرس
المعهد العالي للتربية البدنية

القاهرة

مطبعة دار الكتب العربي

١٩٥١

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

تعتبر الألعاب الرياضية من أهم نواحي النشاط التي تشغل وقت فراغ الفرد بما يعود عليه بالصحة الجسمية والعقلية . فما طبيعة الميل إليها ؟ وكيف يتكون الاتجاه نحو أنواعها المختلفة ؟

إن الميل إلى اللعب فطري ، ينشأ الفرد مزوداً به ، أما الاتجاه نحو نوع خاص منه ، فهو ميل يكتسب خلال الحياة ، ويتوقف على نوع التجارب التي يمر بها الطفل في أثناء لعبه . فإذا لاحظنا الفتيان في بداية ممارستهم كرة القدم مثلاً ، فإننا نجدهم مدفوعين إلى ذلك بميولهم الفطرية . وقد يكتسب فتي مهارة في تلك اللعبة بسرعة ، فيمارسها بشوق زائد ، وحينئذ نجد أنه قد أصبح يتذوقها ، أو بعبارة أخرى ، قد تكون لديه اتجاه إيجابي نحوها . ويتضح هذا الاتجاه — في الحاضر والمستقبل — في تفضيل الفتي قضاء وقت فراغه في ممارسة تلك اللعبة ، كلها سنحت له الفرصة . وقد لا يشعر فتي آخر بتقدم في اللعبة ، فنجد أنه ينصرف عنها ، أو بعبارة أخرى ، قد تكون لديه اتجاه سلبي نحوها .

ومن ثم يمكن القول ؛ بأن تكوين الاتجاه نحو نواحي النشاط يرتبط باكتساب المهارة ، وأن اكتساب المهارة هو في الحقيقة تكوين للاتجاه الإيجابي . هذا إذا استثنينا الحالات التي قد يتكون فيها اتجاه سلبي لدى الفرد — رغم اكتسابه قدرًا مهمًا من المهارة — ففي مثل هذه الحالات ، تكتسب المهارة تحت عوامل ضغط وإجبار . ومثال ذلك معظم الأطفال الذين أُجبروا تحت ضغط الآباء إلى اكتساب بعض المهارة في العزف على إحدى الآلات الموسيقية مثلاً ، واكتسبوا في نفس الوقت اتجاهًا سلبيًا نحوها ، ظهر في انصرافهم عنها في مستقبل حياتهم .

وإذا تركنا جانباً، العوامل المعقدة، التي تؤثر في اكتساب الاتجاه الإيجابي أو الاتجاه السلبي (كالضغط والإجبار ، الثواب والعقاب ، منح الجوائز ، حب الظهور ، ابتغاء الشهرة ، تجنب سوء السمعة ، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي) سهل علينا فهم تكوين كلا الاتجاهين نحو أية ناحية من نواحي النشاط البدني ، أو العقل المحض . ذلك أننا نكتسب اتجاهها إيجابياً نحو أى نشاط نقوم بتكراره بنجاح ، ونكتسب اتجاهها سلبياً نحو أى نشاط لا يصادفنا النجاح في معظم حالاته . فالنجاح في أداء أى نشاط يجعله ساراً ، والسرور الذي ينبع من هذا النشاط يدعو إلى تكراره ، بينما يؤدي الفشل في أى نشاط إلى فقدان السرور ، وانعدام السرور يؤدي إلى إضعاف الميل نحوه ، وعدم الإقبال عليه ، والابتعاد عنه ، وتلك النظرية معروفة في علم النفس باسم المذهب النفعي (Hedonism) .

وهناك عامل آخر يرتبط بالعوامل المتقدمة ، ولكنه يتميز عنها ، ذلك أن النجاح المتكرر يحدث عادة زيادة في القدرة أو المهارة ، والشعور بزيادة القدرة أو المهارة سار في حد ذاته ، فهو مصدر إضافي للسرور ، بينما الفشل في التقدم ، أو الفشل بالنسبة لتقدم الآخرين ، يكون عاملاً إضافياً في فقدان السرور ، ويساعد ذلك على تكوين الاتجاه السلبي .

ويبين لنا مما تقدم ، مدى خطورة المسؤولية الملقاة على عاتق مدرسي التربية البدنية ، ومدربي الألعاب الرياضية ، فالأمر متوقف — إلى حد كبير — على ما يستخدمونه من طرق التدريس ، وما يتبعونه من طرق التدريب ، فقيام هذه الطرق على الأسس الصحيحة ، والقواعد السليمة ، يؤدي إلى اكتساب المهارة ، واطراد التقدم والنجاح ، فيتكون الاتجاه الإيجابي نحو الألعاب ، ومن ثم يتحقق أجل أهداف التربية البدنية شأناً . وفساد هذه الطرق ، يقلل من فرص التقدم والنجاح ، فينشأ الاتجاه السلبي ، ويصبح المدرس أو المدرب معول هدم ، لا أداة بناء .

ولقد أدرك هذه الحقيقة ، بثاقب فكره ، أستاذي الجليل محمد علي حافظ بك ، فدفعني إلى الكتابة في موضوع التدريب على الألعاب المختلفة ، ومنها كرة القدم ، فأخرجت الجزء الأول من ، أصول التدريب في كرة القدم ،

عام (١٣٦٦ هـ - ١٩٤٧ م) ، تناولت فيه مبادئ اللعبة الأساسية ، وكيفية التدريب عليها . ولكن إيفادى فى بعثة إلى الخارج ، حال بينى وبين متابعة ما كنت قد بدأت فيه .

وهأنذا أتقدم للدرسين والمدرسين من قراء العربية فى الشرق عامة ، وفى مصر والسودان خاصة ، بالجزء الثانى . وقد سعدت فى هذه الجولة ، برفقة زميلين عزيزين : الأستاذ عبد المنعم عثمان ، والأستاذ على إبراهيم عزو ، وهما غنيان عن التعريف ، وإنها حقاً لصحبة كريمة ، يزينا سمو المقصد ، ونبل الغاية .

وقد تناولنا فى هذا الجزء ، مواقف اللاعبين وواجبات كل منهم ، وخطط اللعب ، ورمية التماس ، والضربة الركنية ، والتسلل ، ومبادئ التدريب وطرقه العامة والخاصة ، وما يجب أن يتوافر للحكم من صفات ، وماهية واجباته ، ومهمات اللاعبين ، والعلاج السريع لما يحدث خلال اللعب من إصابات . والله نرجو أن يحقق الرغبة الصادقة ، والبواعث الشريفة التى بذلنا من أجلها الوقت ، والجهد ، والبحث ، والتفكير ، والتجربة ، وأن يجعل النفع جزيلاً ، والفائدة منه عامة شاملة ، ونسأله الهدى والتوفيق .

محمد هاشم الأفسرى

فهرس الكتاب

صفحة

المقدمة ٣

الفصل الأول

مواقف اللاعبين وواجباتهم ٩

الهجوم

ضربة البداية — قلب الهجوم — ساعد الهجوم

جناح الهجوم — لعب أفراد الهجوم — التصويب

الدفاع

قلب الدفاع — جناح الدفاع — أفراد الدفاع في لعب الهجوم

أفراد الدفاع في لعب الدفاع — الظهيران في لعب الدفاع — الظهيران في لعب الهجوم

حارس المرمى في لعب الدفاع — حارس المرمى في لعب الهجوم

الفصل الثاني

خطط اللعب ٨٣

عوامل نجاح الخطط — خطة الظهير الثالث — ضرورة خطة الظهير الثالث

خطة أفراد الهجوم الخمسة على خط واحد — مميزات خطة أفراد الهجوم الخمسة

الفصل الثالث

رمية التماس ٨٩

قانون الرمية — كيفية أداء الرمية — الأخطاء الشائعة

بعض الرميات المفيدة

الفصل الرابع

- ٩٦ ضربة الجزاء
عوامل نجاح الضربة — طرق الحذاع في أداء الضربة

الفصل الخامس

- ٩٩ الضربة الركنية
قانون الضربة — كيفية أداء الضربة — مواقف الفريق في حالة الدفاع
والهجوم

الفصل السادس

- ١٠٥ التسلل
قانون التسلل — إرشادات إلى لاعبي الهجوم — إرشاد إلى لاعبي
الدفاع — رسوم توضيحية

الفصل السابع

- ١١٢ مبادئ التدريب
الأسس العامة
الفرض من خطة التدريب — المهارات الخاصة باللعبة — التدريب الخلقى ...
المدرّب — صفاته — ميوله
تدريب الفريق
مقدار التدريب المرغوب — قيمة التدريب البدنى — التدريب العام
والخاص — التدريب العام لصغار اللاعبين — التدريب الخاص لصغار
اللاعبين — نماذج لفترات التدريب

الفصل الثامن

- ١١٦ الحكم
صفاته — واجباته وسلطته — مراقبو الخطوط — خطة التحكيم
أسئلة وأجوبة للتدريب على التحكيم

صفحة

الفصل التاسع

٢٠٠ مهمات اللاعبين

... .. القبيص والبنطلون — الجورب — الحذاء

الفصل العاشر

٢٠٢ علاج العصابات

... .. الاعتقال العضلي — الترقوة — الركبة — العقب — الأضلاع —

... .. العضلات

الفصل الأول

مواقف اللاعبين وواجباتهم

المهجوم

- ١ — ضربة البداية ٢ — قلب الهجوم ٣ — ساعدا الهجوم
٤ — جناحا الهجوم ٥ — لعب الهجوم ٦ — التصويب

يطلق على الأفراد الخمسة المتقدمين من الفريق بالمهاجمين ، إذ أن عليهم العبء الأكبر من الهجوم ، بينما يعرف باقي أفراد الفريق بالمدافعين .

وترمى هذه اللعبة إلى غرضين :

- ١ — تسجيل أكبر عدد ممكن من الإصابات .
٢ — منع الخصوم من تسجيل إصابات منعا تاماً .

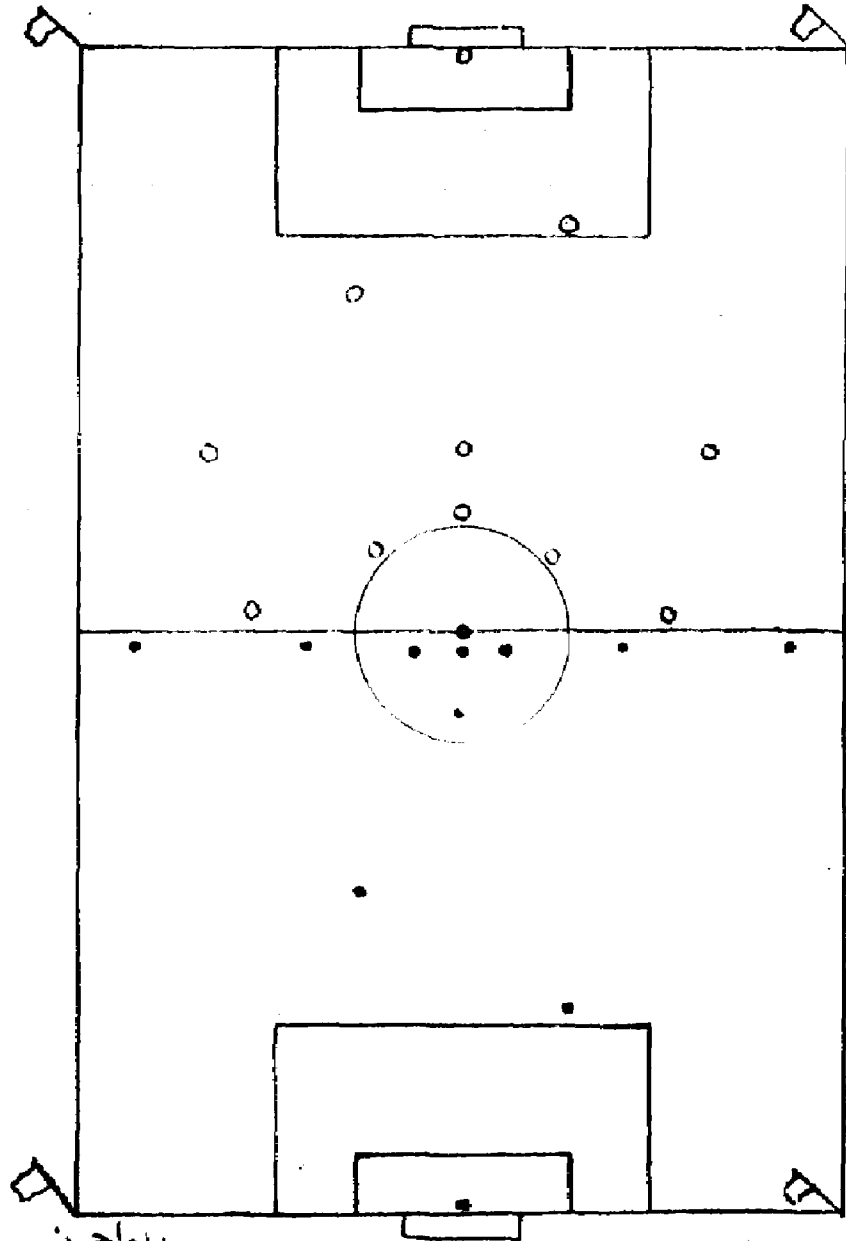
والأمر الأول هو الأكثر أهمية ، إذ أن النصر في أى لعبة لا يتحقق بخطط الدفاع لحسب ، بل يجب ألا يدخر أى جهد للحصول على النصر . ومن المشاهد في حالة التعادل في المباراة ، أن كلا من المشاهدين واللاعبين لا يتمتعون بقسط وافر من لذة المشاهدة ، فيجب الهجوم واستمرار المحافظة عليه ، إذ أن في ذلك وضع الخصوم في موقف الدفاع ، وإقلاقا كبيرا من فرصهم في تسجيل الإصابات . والهجوم عادة أحسن طرق الدفاع ، وأفضل الهجوم ما كان مفاجئا .

فعنصر المفاجأة على قدر كبير من الأهمية ، وتسجل الإصابات بآلاف الطرق المختلفة ، فيجب على اللاعبين أن يجعلوا دفاع خصومهم في موقف الحيرة والشك دائما ، بل يجب أن يغيروا خطط الهجوم تغييرا كاملا بمجرد أن يتوقعها هؤلاء المدافعون . وليس اللاعب الماهر هو الذى يستمر في حفظ مكانه ، ولكن هو الذى يعرف متى يتركه ، وأن يكون دائما حينما تتاح فرصة العمل . ويجب تعلم النواحي التالية جيدا قبل محاولة الخطط الجريئة .

ضربة البداية

نتيجة الإقراع :

تترك حرية إختيار ضربة البداية ، أو إحدى ناحيتي الملعب ، لرئيس الفريق الذي يكسب القرعة ، وكثيرا ما يختار إحدى ناحيتي الملعب التي تبدو ذات فائدة في الحال ، من حيث ملائمة الجو (الريح - الشمس) ، وبذا تقع عادة ضربة البداية على الفريق الحاسر للقرعة .



المهاجمون

الدفاعون

مواقف اللاعبين عند ضربة البداية

(شكل ١)

قانون ضربة البداية :

يعطى الحكم الإشارة بصفارة لبدء اللعب ، ولكن اللعب لا يبدأ فعلا إلا بضربة البداية ، ومعنى ذلك ، أنه يجب على لاعبي الخصوم ألا يتقصوا عند سماع صوت صفارة الحكم ، بل يجب أن ينتظروا حتى تضرب الكرة ، وتقطع مسافة قدر محيطها ، قبل أن يدخلوا دائرة المركز أو يتجاوزوا خط منتصف الملعب .

مزايا ضربة البداية :

وبعبارة أخرى يقف بالكرة في منتصف الملعب من له الحق في ضربة البداية ، ويقف الخصوم على بعد أقله عشر ياردات من الكرة . ويكون للفريق الذى يقوم بضربة البداية ميزة استهلال اللعب ، ويمكنه القيام بأول هجوم ، فيجب على الفريق الذى يقوم بضربة البداية أن يركز هجومه ، وأن يكون غرضه تسير الكرة في ثوان لتسكن شبكة الخصوم ، دون أن يترك فرصا كثيرة تمكن أى خصم من لمس الكرة ، ويتحقق نجاح مثل هذه الحركات بالمران والتدريب .

أمثلة نموذجية :

١ — يجب أن تؤدي ضربة البداية للأمام تجاه خط مرمى الخصم . ومن الثابت أن يبدأ قلب الهجوم اللاعب بتمريرة قصيرة إلى أحد ساعدي الهجوم . وأفضل خطة لمساعد الهجوم أن يقوم بدحرجة الكرة بضع ياردات ليسحب نحوه مساعد الهجوم المضاد، ثم يوزع الكرة إلى جناح دفاعه .

ويتخذ جناح دفاع الفريق المهاجم موقفه عند ضربة البداية على خط منتصف الملعب ، بين مساعد الهجوم وجناح الهجوم ، لعمل كهجوم إضافي . وعند تسلمه الكرة ، يجب عليه دحرجتها أماما قليلا ليسحب دفاعا مضادا . فإذا تقدم جناح الدفاع المضاد لمهاجمته ، يمكنه أن يمررها إلى جناح هجومه ، الذى سيعود في محاذاة خط التماس ، ثم يوزعها إلى مساعد هجومه لتسددها بالرأس . ولكن تحقيق إصابته بالتمرير البيني (Through Pass) إلى قلب الهجوم يكون أكثر احتمالا .

٢ — ويجب دائما ملاحظة مواقف الخصوم عند البداية ، فإذا وقف الظهيران متباعدين كثيرا وعلى خط مستقيم ، وجب على قلب الهجوم بمجرد قيامه بضربة البداية ، أن يندفع إلى الفجوة بين الظهيرين ، مستعدا لتلقى التمريرة البينية ، وعلى مساعد الهجوم أن يمرر الكرة خلفا إلى قلب الدفاع الذى يسيرها مرتفعة أو أرضية حسب ظروف اللعب ، فيندفع قلب الهجوم بين الظهيرين ، قبل أن يتجمعا ، ليسجل الإصابة .

٣ — وفي حالة وقوف الظهيرين متجاورين في وسط الملعب ، يجب إرسال الكرة إلى الجناح . وإذا قام قلب الهجوم بتمريرها إلى ساعد الهجوم الأيمن ، الذي يمررها تجاه علم الركن المضاد ، أو يمررها إلى قلب الدفاع ليقوم بذلك ، فإن جناح الهجوم الأيسر الذي ينطلق أماما لحظة ضربة البداية ، يتسلم الكرة أثناء جريه ، وقد يسددها في الوسط قبل أن يحمل عليه الظهير . ويحتمل كثيرا أن يتقدم مدحرجا الكرة بضع ياردات قليلة قبل أن يوزعها إلى ساعدي الهجوم كي تسجل الإصابة .

٤ — يؤدي تبادل التمريرات القصيرة بين لاعبي وسط الهجوم الثلاثة إلى تحقيق الإصابات إذا كانت أرض الملعب غير مبتلة وأحكام التمرير بدقة ، ومع هذا فيجب عدم محاولة ذلك إذا كانت الأرض موحلة أو غير مستوية .

المواقف في حالة الدفاع :

إذا كانت ضربة البداية من نصيب الفريق المضاد ، فإنه يجب على ساعد الهجوم التقدم على محيط الدائرة ، ليكون على قرب ست ياردات من ساعد هجوم الخصم ، فإذا ضربت الكرة ، يكون على قرب كاف يمكنه من مهاجمة خصمه إذا أبطأ في التخلص من الكرة ، وعلى جناح الدفاع أن يقف ليراقب الجناح ، في حالة ما إذا طوحت تمريرة طويلة إليه من القلب .

وبذلك يترك جناح دفاع الخصم بغير مراقبة ، فتقع مهمة مراقبته على جناح الهجوم ، الذي يتحرك من خط التماس داخلا بمجرد أداء ضربة البداية ، مستعداً لقطع تمريرة من ساعد الهجوم المضاد .

والموقف الحسن لظهير الفريق المدافع ، هو أن يكون في اتجاه مقابل للخط الجانبي لمنطقة المرمى ، ويكون أحد الظهيرين على بعد قريب من خط منتصف الملعب عن الظهير الآخر ، على أن يعود بأسرع ما يمكن بمجرد حدوث الهجوم عند منطقة زميله لتعزيده وشد أزره وذلك بتغطيته .

قلب الهجوم

لياقته :

يجب أن يتوافر لقلب الهجوم القوة الجثمانية والسرعة ، وأن يجيد ضرب الكرة بكلا القدمين ، وأن يكون محاورا ناجحا تصعب تحييته عن الكرة . ومهمته

جعل خط الهجوم مناسباً ، وأن يوزع الكرة لتحقيق أكبر ما يمكن من الفائدة .
ولذا كان من المهم جداً وجوب توافر القدرة لديه في التمرير المباشر بدقة لأي فرد من لاعبي الهجوم الأربعة الآخرين .

التحوال :

يمكن لمساعد الهجوم الضعيف أن يفسد لعب جناحه ، ولكن قلب الهجوم الضعيف يمكنه أن يقذف بالخط كله إلى أتون من الارتباك . والطريقة الشائعة لديه — إذا أراد ذلك — أن يتجول من مكانه في وسط الملعب . ففي حرية الكرة نحو الجناحين إرباك لمساعدى الهجوم ، وجذب للدفاع إلى جناحيه ، وتقليله ، الزاوية لتقليل من فرص تسجيل الإصابة . ولا يلتبس له العذر في الاقتراب من خط التماس بقدر اثني عشرة ياردة إلا حينما يكون مراقباً قلب الدفاع المضاد أثناء رمية التماس ، أو حينما يتسابق مع أحد الظهيرين لتسلم تمريرة ملتوية .

وعليه أن يتصور مجرى عرضه ثمانى ياردات ، يبدأ من أحد المرميين وينتهى عند الآخر ، وأن عمله يحتم عليه البقاء في هذا المجرى . ويجب عليه أن يتقدم بالكرة في هذا المجرى ، عند تسلمها من أى اتجاه ، إلى أن تحل اللحظة التي تستوجب تمريرها أو قذفها . ويجب أن يتعلم أداء ذلك بكلتا القدمين أثناء المجرى للتقدم أماماً .

تسلم التمريرة :

من المفيد لكل فرد من لاعبي الهجوم ، وخاصة قلب الهجوم ، أن يكون قادراً على تسلم التمريرات من جميع الاتجاهات بدون ضياع وقت أو مسافة . وسر ذلك في القدرة على التحكم في الكرة أو إرسالها إلى زميل ، والتمكن من حيازتها قبل وصول أى مدافع إليها . والضعف العام المنتشر بين لاعبي قلب الهجوم هو الفشل في تسلم تمريرات الدفاع بسرعة والتقدم بها أماماً . وتحقيق المهارة بالمران والتدريب الشاق .

التمرير البينى إلى الجناح :

يتسلم قلب الهجوم غالباً تمريرة في وسط الملعب ، ولكن يعوق تقدمه وجود قلب الدفاع ملازماً له ، وأفضل خطة هي ألا يندفع تجاه خط التماس ، أو يراوغ جميع أفراد دفاع الخصم ، ولكن عليه إرسال تمريرة تجاه علم الركن إلى جناحه ، ثم ينطلق كالبرق في وسط مجراه ليتسلم رد التمريرة ، ويسجل الإصابة بقدمه أو برأسه .

التمرير إلى ساعد الهجوم :

إذا وقف الظهيران في موقف حسن لمراقبة الجناحين ، وبهذا يعاق التمرير تجاه علم الركن ، يجب على قلب الهجوم التمرير إلى أحد ساعدي هجموه ، الذي يكون في موقف حسن يمكنه من تغذية الجناح ، وكما سبق ، يجب على قلب الهجوم أن ينطلق نحو المرمى ليقوم بتسديد الضربة الأخيرة .

تسليم التمريرات البينية :

يقوم ساعد الهجوم ، في بعض الأحيان ، بتمرير الكرة أماما بين الظهيرين بدلا من تمريرها إلى جناحه ، وفي هذه الحالة ينطلق بالكرة قلب الهجوم ، الذي يكون قد اتخذ موقفاً مناسباً لتسلم هذه التمريرة ، ثم يسدها مباشرة نحو المرمى .

ومن الأمور المستحبة عند قلب الهجوم ، وقوف الظهيرين متباعدين كثيراً وعلى خط مستقيم ، إذ أن هذا الوضع الخاطئ ، يسمح له بالتمرير خلفهما إلى الجناحين ، فضلاً عن أن في تركهم شقة بعيدة بينهم ، تمكننا له من الاندفاع خلالها إذا أفلح في تنحية قاب الدفاع عنه ، ولكن يجب عليه أن يسلك أقصر طريق فيستقيم في مجراه ميمما شطر المرمى مباشرة ، إذ أن أحد الظهيرين سيقترض منه الكرة بمجرد أن يحرى بها تجاه خط التماس ، وفي ذلك أيضاً إتاحة الوقت للظهير الآخر أن يقفل راجعاً لتغطية المرمى .

التمرير البيني إلى ساعد الهجوم :

يمكن الاستفادة بمحاولة التنويع في التمرير البيني ، إذا وجد بالفرق ساعدهجوم سريع ، ويقوم قلب الهجوم بالعدو نحو الظهير ، ويظهر أنه متردد ، ثم يرسل الكرة فجأة أماما في الوسط ، فينطلق ساعد الهجوم السريع — الذي قد توقع سلوك قلب الهجوم — حول الظهير قبل أن يتمكن من الدوران ، وبذلك لا يصبح أمامه سوى حارس المرمى ليتغلب عليه ، وتكون الإصابة أكثر احتمالا ، إذا تمكن ساعد الهجوم من إعداد نفسه لتسلم الكرة وهو يحرى بأقصى سرعته .

التمرير إلى الخلف :

يجد قلب الهجوم أنه في بعض الأحيان مراقب عن قرب بواسطة دفاع قوى ، لدرجة أنه لا يتمكن من تمرير الكرة إلى زميل آخر من الهجوم ، ومن العبث إذا لم يكن محاورا ممتازاً ، أن يحاول التغلب على الدفاع كله . وهذه الحالة تبرر تمريره خلفاً إلى قلب دفاعه ، إذا انتهز قلب الهجوم فرصة وجود قلب دفاعه قريباً منه ، وإلا إلى أقرب جناح دفاع ، ثم يعدو أماما إلى موقف غير مراقب ، وفي هذه الفترة يصبح قلب

الدفاع لاعب هجوم ، فيعدو ويحاور ليسحب دفاع الخصم قبل التحرير ، ويؤدي ذلك إلى زيادة لاعبي الهجوم على دفاع الخصم ، وبذا يترك لاعب على الأقل من الهجوم دون مراقبة .

تحويل نقطة الهجوم :

من أفضل مواهب قلب الهجوم ، قدرته على تسيير دفة اللعب بسرعة من جناح إلى آخر ، فقد يحدث غالباً أن الكرة تأتية في وسط الملعب من الجناح ، حيث يكون دفاع الخصم مركزاً ، ومن السهل إعادة الكرة من حيث أنت ، ولكن ذلك عديم الفائدة ، إذ أن هذا الجناح لن يتمكن من إعادتها فوراً ، ولذا كان من واجب قلب الهجوم أن يطوح بالكرة مباشرة نحو الجناح الآخر ، حيث يكون لاعبان من زملائه في الانتظار ، وخصم واحد بينهما وبين المرمى .

وهناك طرق كثيرة للاحتيال على قلب الدفاع ، من أفضلها التقدم لمقابلة الكرة بصورة الذي سيرسلها إلى حيث أنت ، فيجرب قلب الدفاع لإعاقة التمريرة ، وعندئذ يدور قلب الهجوم بالكرة فيرسلها في الاتجاه المقصود قبل أن يتمكن قلب الدفاع من العودة . ومن ذلك أيضاً فرصة حسنة لتمريرة خفيفة خلفاً إلى قلب دفاعه ، الذي يكون في موقف حسن يمكنه من القيام بتمريرة طويلة إلى الجناح غير المراقب ، وبصرف النظر عن أية طريقة أو حيلة تتبع ، فإن من الواجب إرسال الكرة بأسرع ما يمكن ليقطع خط الرجعة على الدفاع ، ولينجعه من التمكن من إعادة تنظيمه .

الإحتفاظ بالتقدم أماماً بالملعب :

لا داعي إلى رجوع قلب الهجوم خلفاً لمعاونة الدفاع ، إذ أنه رأس حربة الهجوم ، ولذا يجب عليه أن يكون أماماً على مقربة من الظهيرين الضادين ، وفي هذا المكان ، يتمكن من تلقي التمريرات الطويلة دون أن تعاق بوساطة قلب الدفاع المضاد ، كما يتمكن من مراوغة الظهيرين وحياسة الكرة حينما تصل إلى وسط الملعب من أفراد دفاعه أو جناحيه .

وثقة الجناحين بقلب الهجوم على قدر كبير من الأهمية ، إذ أن تشككهم في قدرته على تحقيق الإصابات من تمريراتهم إليه ، يؤدي إلى خلق الأناية في نفوسهم ، فيحاولون تسجيل الإصابات من زوايا صعبة ، وسرعان ما تنتشر الأناية من لاعب لآخر ، فيقضى على تماسكهم بعضهم ببعض .

الحمل على حارس المرمى :

يكون الحمل على حارس المرمى عادة من واجب قلب الهجوم . وكثيراً من حارسي المرمى يحملون الظهير بعد لهم الكرة ليقوموا هم بضربة المرمى ، وليس لدى قلب الهجوم ، في هذه الحالة ، فرصة للحمل على حارس المرمى وهو حائز الكرة ، إذ أن قلب الهجوم يجب ألا يقترب من حارس المرمى حينئذ ، أكثر من عشر ياردات إلى أن تضرب الكرة . ولكن اندفاع قلب الهجوم نحو حارس المرمى لحظة ضربه الكرة ، يجعله يتخلص من الكرة في عجلة تؤدي إلى عدم ضبط أداء الضربة .

وحارس المرمى الآن محمي بالقوانين ، إذ ليس من حق خصمه دفعه بالكف داخل منطقة المرمى ، إلا إذا كان ممسكاً فعلاً بالكرة ، أو إذا كان يقوم بإعاقة خصم . وتحدث غالباً فرصة الدفع بالكف عقب الضربة الركنية . ويصوب الكرة عادة حارس المرمى ، الذي يضربها بقدم خاصة ، إلى ناحية خاصة من الملعب ، ولذا يجب اكتشاف هذه الناحية وقطع هذه الكرات إذا كانت في حدود مجراه .

ساعد الهجوم

أهمية التمرير :

توافر عنصر السرعة لكل لاعب على جانب كبير من الأهمية ، ومع ذلك فإنه أقل أهمية لساعد الهجوم بالنسبة إلى المهارة في التمرير . وساعد الهجوم هو حلقة الوصل بين قلب الهجوم والجناسح ، وتفقد كثيراً من الحركات ثمراتها إذا لم تتوافر دقة التمرير لساعد الهجوم .

متى تستخدم الحيلة :

ويستفيد ساعد الهجوم من استخدام الحيل المختلفة إذا جوبه بدفاع عنيد . ويجب مع ذلك الاستغناء عنها إذا أمكن تحقيق الغرض بدونها . والحيل مضيعة للوقت ، وتصبح مألوفة لدى الخصم إذا تكرررت ، ولذا يجب انتظار فرصة محكمة قبل تنفيذها .

التمرير في وسط الملعب :

يستقبل ساعد الهجوم الكرة عادة في مكان ما وسط الملعب ، ويجب أولاً أن يضبطها ثم يحاور ليتقدم بأسرع ما يمكن والكرة عند مشط قدمه ، فإذا ما سحب

مدافع ، يوزع الكرة إلى أحد أفراد الهجوم الآخرين ، ثم يسرع أماما لأخذ موضع حسن لاستقبال رد التمرية . ويكون أفضل التمير من وسط الملعب إلى الجناح ، ولكن يجب أن يتحقق من وجود ثغرة في وسط الملعب يتمكن قلب الهجوم من الإنطلاق خلالها لاستقبال تميرية الجناح .

التمير إلى الجناح المخالف : (Passing to opposite wing)

لا تحدث كثيراً فرصة التمير إلى الجناح المخالف ، وإذا حدثت كان على مساعد الهجوم قبولها بصدر رطب ، فإذا كانت الكرة في حيازة مساعد الهجوم الأيمن مثلاً ، فإن دفاع الخصم يكون مشغولاً بمراقبة قلب الهجوم والجناح الأيمن ، فإذا تقدم مساعد الهجوم الأيمن محاوراً بالكرة لسحب خصم ، فإن الظهير الأيمن يتحرك لغطية مكان زميله ، وبذلك يكون الدفاع الأيمن فقط مراقباً مساعد الهجوم الأيسر والجناح الأيسر ، وتؤتى التميرية الطويلة إلى هذا الجناح ثمارها ، فإن لم تكن إصابة فتقدماً نحو المرمى .

التمير جوار المرمى :

إذا حدث بجوار المرمى عدم التمكن من تسديد الكرة نحوه مباشرة ، فيجب على مساعد الهجوم محاولة إيجاد ثغرات لقلب الهجوم ، الذي يكون موقفه أنسب لتسديد الكرة عن الجناحين . وإذا كان قلب الهجوم معاقاً ، فيمكن لمساعد الهجوم إرسال الكرة إلى منطقة الجناح ، أو حتى منطقة المرمى ، ليتمكن جناحه من محاولة تسديدها نحو المرمى .

كن ملازماً للهجوم :

يجب على مساعد الهجوم ألا ينظر إلى نفسه كفرد يكافح من أجل إيجاد ثغرات لزملائه ، وألا يسجل إصابات ، فوجوده جوار المرمى ضروري في كثير من الحالات لتكملة حركة ما . ويحدث هذا خاصة ، حينما يقوم الجناح المخالف بتقديم حسن سريع ، ثم يرسل الكرة إلى وسط الملعب أمام حلق المرمى ، فإذا كان مساعد الهجوم ملازماً لتلك الهجمة ، فإنه يكون في أفضل موقف يمكنه من تسجيل الإصابة . فيجب أن يكون متقدماً نحو المرمى كقلب الهجوم ، فليديه فترة أطول من قلب الهجوم لمراقبة الكرة ، كما أنه يتمكن من تسليها بدلاً من ضربها مباشرة في الاتجاه الذي اقتربت منه ، ويضطر حارس المرمى أن يلف ليتجه فجأة نحوه ، فيصعب عليه متابعة سير الكرة لتتغير الزاوية الفجائي ، أو حينما يكون الجناح حائزاً الكرة قرب مرمى الخصم ،

فيمكن مساعد الهجوم إيجاد موقف غير مراقب خارج منطقة المرمى ، وبدلاً من تسديد الكرة نحو حلق المرمى حيث يكون الدفاع متكثلاً ، يرسل الجناح الكرة خلفاً بتمريرة أرضية إلى مساعد الهجوم الذى يقوم بتسجيل الإصابة بضربة مباشرة .

الارتداد خلفاً في حالة الدفاع :

يرتد مساعد الهجوم الماهر إلى الخلف لحظة هجوم الخصم ، وهو في ذلك الحين يعمل كحلقة اتصال بين الدفاع وبين زملائه أفراد الهجوم ، ويسرع نحو الكرة حين خلاصها فيمررها بعيدة أماماً إلى لاعب غير مراقب ، ويكون أيضاً في المكان الملائم إذا حدثت رمية تماس بجوار مرماه .

وحيثما يقوم حارس مرماه أو الظهير بضربة المرمى ، يجب على كل من لاعبي الهجوم مواجهة الكرة متخذين مكاناً في مدى الضربة . وإذا أدى ذلك إلى وجود مساعد الهجوم قرب مساعد الهجوم المضاد ، فإن من الأفضل مراقبته جيداً ، وإلا أدت ضربة ضعيفة غير عادية من الخصم إلى إصابة خاطفة . ويكون العمل الدفاعي جزءاً ليس بالقليل من واجبات مساعد الهجوم .

ويجد مساعد الهجوم نفسه ، إذا ما ارتدّ خلفاً ، في موقف حسن لتسلم التمريرات القصيرة من الدفاع ، فيتمكن من جمع كرات ظهيرية الضعيفة ، كما يساعده ذلك على مهاجمة جناح الدفاع المضاد ، ويتمكن من تخليص الكرة بدون اضطراب أفراد دفاعه إلى ترك أمانهم للتقدم لإيصال الكرة إليه .

إعادة مراقبة لاعبي الهجوم :

يجب على مساعد الهجوم استئناف اللعب في موقفه في خط الهجوم لحظة تحول الدفاع إلى هجوم مرة أخرى . ويكون مساعد الهجوم اليقظ في المباريات التي يسير فيها اللعب بسرعة ، في حالة عدو مستمر ، ولذلك يجب ألا يختار أى شخص لا يتوافر له طول النفس وقوة القلب هذا المركز .

جناح الهجوم

أهمية سرعة العدو :

السرعة أول المؤهلات التي يجب توافرها لجناح الهجوم . فيجب أن ينهض سريعاً في عدوه ، وأن يكون قادراً على الجرى بأقصى سرعة مسافة أربعين أو خمسين ياردة .

السرعة والدقة في ضرب الكرة بالقدم :

والأمر الثاني الذي يجب توافره له ، هو دقة ضرب الكرة بخارج القدم في أى اتجاه ، وساعد الهجوم حر في تمرير الكرة إلى اليمين أو اليسار ، ولكن جناح الهجوم يمكنه التمرير في اتجاه واحد فحسب ، لانعدام الاتجاه الثاني بوجود خط التماس . وعند تسلمه الكرة ، حينما يكون مواجهها مرمى الخصم ، يكون عادة مقيداً بطريقتين ؛ فإما أن يتقدم مدحرجا الكرة لتخطي الظهير ، ثم يسدد الضربة تجاه وسط الملعب ، أو يقوم بتسديدها نحو وسط الملعب مباشرة . ومعرفة الظهير ذلك تؤدي إلى سهولة عمله ، إذا تمكن من النهوض للاقترب الكافي ، فيضع نفسه بين حد الملعب والرمى ، أى في وضع لا يمكنه من مهاجمة الجناح عند محاولته المحاورة والتقدم فحسب ، بل يمكنه من إعاقة أى محاولة لتسديد الكرة تجاه وسط الملعب ، ولذا يجب على الجناح تسديد الكرة قبل أن يتمكن الظهير من إعاقتها .

تسديد الكرة تجاه وسط الملعب لأول وهلة : (First Time Centring)

ولكن لا يحدث غالباً أن يتقدم الظهير لمهاجمته بمجرد تسلمه الكرة ، غير أن مجرد التلصق الثانية يؤدي إلى خطورة ، ولذا يجب عليه أن يقوم بتسديد الكرة في التلصق مهما شق عليه الأمر في موقعه . ولا يمكن الجناح أن يأمل تحقيق ذلك بدقة ما لم تكن لديه الدربة الكافية ، وتمرور الوقت يمكنه أن يتدرب على إرسال الكرة إلى الوسط أثناء عدوه في اتجاه عمودي بالنسبة لخط التماس .

الدوران : (Pivoting)

وهناك ناحية تستوجب انتباها خاصا ، ذلك أنه ليس من الحكمة ضرب الكرة من زاوية منفرجة بدرجة كبيرة غير عادية ، فيجب تصغيرها إلى درجة معقولة بوساطة الدوران على قدم واحدة ، بينما تثبت خلفا الرجل التي ستقوم بأداء الضربة ، ويجب بمجرد بدء هذه الحركة ، تثبيت القدم الأخرى على الأرض بقوة ، إذ أن حدوث أى دوران بعد ذلك يؤدي إلى دوران في سير الكرة فيضعف من قوتها .

التسديد تجاه وسط الملعب بقوة :

يجب ألا تؤدي الضربة هنا بقوة ، ويظهر أن كثيراً من اللاعبين لا يتمكنون من تسديد الكرة تجاه وسط الملعب إلا إذا أدوا ذلك بكل قوتهم . والمقدرة على ضرب الكرة بقوة يكون مفيداً جداً حينما يكون التمرير بعرض الملعب (من الجناح الأيمن

الصورة رقم (١)

الضرب من زاوية منفرجة

(١) يقوم الجناح الأيسر بدحرجة الكرة متقدما في اللعب موازيا لخط التماس ، وفي حين أنه لا يزال على مسافة غير قليلة من خط المرمى ، فإنه قد صمم على إرسال تمريرة مفاجئة إلى وسط الملعب . وبعبارة أخرى . فإنه قد صمم على ضرب الكرة في اتجاه عمودي الاتجاه الذي يتحرك فيه .

(ب) توضح الوضع الذي يجب أن تتمكن الرجلان من الوصول إليه ، إذا أريد التحكم في سير الكرة في استقامة من البداية إلى النهاية . وقد انحرفت الفخذ اليسرى خارجا إلى أن استوت القدمان على الأرض متعامدتين ، وإذا لم يتمكن اللاعب من اتخاذ هذا الوضع ، فإنه لن يتمكن من أداء الضربة المرادة الصحيحة (ج) .

(ج) تبين نهاية رفع الرجل خلفا ، وانحراف غفده الأيسر خارجا ، قد ثنى اللاعب رجله اليسرى عاليا خلفا في زاوية قائمة مع قدمه اليمنى ، ويجعل ذلك أداء الضربة والقيام بتابعاتها في خط مستقيم ممكنا ، وتوازت الساق مع الأرض ومشط وظهر القدم ممتدتان كما يجب .

ونفرض أنه قد بلغ إلى خط المرمى ، ورغب في تسديد الكرة إلى وسط الملعب في اتجاه خلفي ، فيمكن اللاعب أن يزيد من زاوية الضربة بالدوران على القدم اليمنى بينما يثنى القدم اليسرى خلفا .



4



3



1

(الصورة رقم ٨)

إلى الساعد الأيسر مثلاً) ، ولكن الزميل الداخلي ، أوقب الهجوم لا يمكن أن يستفيد من تمريرة قوية تسدد إليه من مسافة عشر أو خمس عشرة ياردة فقط . وقد يجد الجناح غالباً ، عند رغبته في إصابة المرمى ، أن طريقه معاقاً بواسطة الظهير المضاد ، الذى ينهض متقدماً لمساعدة زميله . والتحرير إلى قارب الهجوم على بعد لا يزيد على خمس ياردات ، يتطلب ضرب الكرة برفق أثناء الجرى بأقصى سرعة ، وكيفية ضرب الكرة برفق كاف يكون إذا مشكلة .

سحب قلب الدفاع :

يقوم الجناح بعد الإفلات من الدفاع ، بدحرجة الكرة متقدماً خارجاً لسحب الظهيرين قبل التمرير . ويختار قلب الدفاع المضاد هذه اللحظة للانتفاض عليه وتنحيته عن الكرة ، ويجب على الجناح حيناً يرى قلب الدفاع متقدماً ، أن يسدد الكرة إلى وسط الملعب مباشرة إلى ساعد هجومه البعيد ، الذى يكون فى هذا الوقت غير مراقب . والحالة الأخرى التى يحتمل فيها حمل قلب الدفاع على الجناح ، تحدث حيناً يتغلب الجناح على الظهير ويستعد لتسديد الكرة ، فإذا كان الجناح ملاحظاً تحركه ، فإنه غالباً يتخلص من الكرة فى ذلك الوقت .

إرسال الكرة إلى وسط الملعب عند أول لحظة مناسبة :

ليس هناك موجب لمحاولة الوصول إلى خط المرمى قبل إرسال الكرة إلى وسط الملعب . وكلما طال زمن حيازة الجناح للكرة ، كلما زاد من إعطاء الدفاع زمناً لأخذ مواقف حسنة لمعالجة ضربته . وكلما تقدم بعيداً نحو وسط الملعب ، سهل عليهم توقع زاوية الضرب . ومن اليسور جداً له ، أداء الضربة على بعد عشر أو اثنتى عشر ياردة من الخارج ، ويكون الدفاع أقل تكسلاً حوله ، وإذا فضل أن يسير نحو خط المرمى بجوار خط التماس ، وهى الطريقة التى بطلت الآن ، فإن عليه أن يرفع الكرة فى الهواء ، وإلا فإن تمريرته لابد مقطوعة ، فضلاً عن أن إرسال الكرة عالياً إلى وسط الملعب ليس له فائدة عملية ، إلا إذا كان أفراد الهجوم طوال القامة ذوى أجسام ثقيلة ، بدرجة تمكنهم من مهاجمة الدفاع ، ثم إسكان الكرة الشبكة بالرأس ، وتلك حالات قليلة الحدوث ؛ ومن المحتمل كثيراً أن يشنت الظهيران الكرة بالرأس . وفرصة الظهيرين فى تشتيت هذه الكرات أكثر احتمالاً من استثمارها بواسطة المهاجمين .

وإذا لم يجد الجناح مغراً من إرسال الكرة عالياً إلى وسط الملعب ، فمن المستحسن جداً أن يرسلها حينما يكون على بعد غير قليل من خط المرمى .

التمرير خلفاً إلى الزميل مساعد الهجوم :

لنتصور أن الجناح قد وجد أنه قريباً بالكرة من علم الركن ، فيكون الدفاع متوقعاً أنه سيرسل الكرة إلى وسط الملعب مباشرة ، وقد يتركه يقوم بدرجعة الكرة بعض المسافة قبل مهاجمته ، وفي هذه الحالة يؤدي إرسال الكرة أمام حلق المرمى ، حيث يكون الدفاع متجمعاً ، إلى خسارة محققة . وأفضل خطة هي ركل الكرة خلفاً في زاوية قائمة إلى مساعد الهجوم الذي يملك فرصة جميلة لتسجيل الإصابة ، وحينئذ لا يكون حارس المرمى على بينة مما يحدث ، نظراً لتجمهر اللاعبين حوله ، وقد لا يرى القديفة إلى وقت متأخر .

الارتداد خلفاً مضيقاً للوقت :

يقوم بعض لاعبي الجناحين بسحب الكرة إلى الخلف فجأة بقدم ، ثم يسددونها إلى وسط الملعب بالقدم الأخرى ، وذلك حينما يتقدم الظهير لمهاجمتهم قرب خط المرمى ، وربما لا يضيع في هذه الحيلة أكثر من ثانية ، ولكن ذلك التأخير الطفيف يسمح للدفاع أن يراقب جميع اللاعبين أمام المرمى ، فلا يمكن تحقيق فائدة من التمريرة عند وصولها إلى وسط الملعب ، وحينئذ يضطر زملاءه المواجهين له ، إلى تغيير مواضعهم من مرمى الخصوم إلى الاتجاه الجديد الذي اتخذوه . ومن الأفضل جداً القيام بإرسال الكرة إلى وسط الملعب قبل وصول الظهير ، ويكون أفراد الدفاع لا يزالون متعقبين أفراد الهجوم .

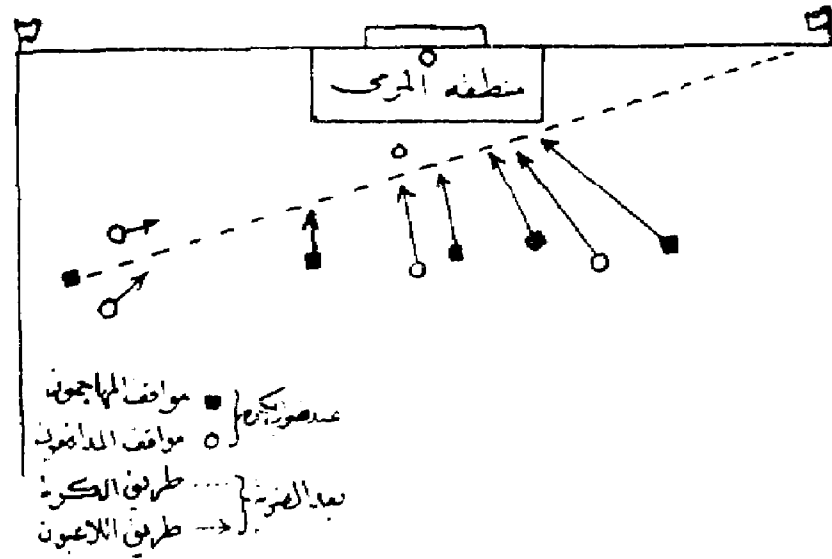
أرسل الكرة أرضية إلى وسط الملعب كلما أمكن :

تشمل دقة إرسال الكرة إلى وسط الملعب تقدير سليم لسرعة كل من الكرة وقب الهجوم المراد إيصال التمريرة إليه ، ويجب أن يتوقف ارتفاع إرسال الكرة على مواقف الدفاع في تلك اللحظة . ويجب إرسال الكرة منخفضة على الأرض ، متى أمكن إيصال التمريرة إلى الزميل بهذه الطريقة ، فإنه سيتمكن من تسديد الكرة بالقدم نحو المرمى ، ويكون من الصعب عادة إنقاذ ضربات القدم عن ضربات الرأس . ويجب على الجناح ألا يرفع الكرة بتاتا ، إلا في حالة تحميم تخطيها الدفاع ، فتتمز فوق رؤوسهم . وعليه أن يتعلم كيفية إرسال الكرة إلى وسط الملعب أثناء عدوه .

الجاه و غرض إرسال الكرة إلى وسط الملعب :

يعتقد كثير من لاعبي الجناح أن واجبه هو إرسال الكرة الى حلق المرمى ، بصرف النظر عما إذا كان أحد من زملائهم موجودا هناك أم لا . ومن الصعب أن يؤتى ذلك ثمرة ، وقد تحدث — من سوء الحظ في بعض الأحيان — إصابة تعزى الى سوء تقدير حارس المرمى ، فيعيد الجناح هذه المحاولة ، ولكن تسديد الكرة مباشرة من الجناح الى حارس المرمى يكون محض ضياع وقت ، اذا كان الجناح أمام حارس مرمى ماهر . ويجب أن يكون غرض الجناح من إرسال الكرة إلى وسط الملعب إيصال الكرة الى حيث لا يتمكن حارس المرمى من الوصول اليها .

ويفيد جداً علم الركن المضاد ، كنقطة هدف ، حينما يكون الجناح قريبا من مرمى الخصم .



(شكل ٢)

وقد مرت الكرة ، كما هو مبين بالرسم (شكل ٢) ، على مقربة من المرمى ، كي يقوم أحد أفراد الهجوم الأربعة بتسجيل إصابة بقديفة مباشرة ، وأن الكرة ليست على قرب كاف يمكن حارس المرمى من انقاذها في حالة خروجه . ويحتمل أن يسدد الجناح الآخر أبسط القذائف نحو المرمى ، ولكن الاندفاع السريع بواسطة الجناح الذي قد تقدم في الداخل ، يكون غالبا غير متوقع ومحيرا لحارس المرمى .

وإرسال الكرة نحو الوسط ، يكون على الأرض أو في الهواء الى قلب الهجوم ، الذي يجب عليه ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس ، أو دفعها بالصدر داخل المرمى بحركة

ماسحة ، تتطلب غالباً دخول الرمي بالكرة . ويجب أن يتحفظ الجناح في الضرب إلى مسافة بعيدة أمام لاعبي هجومه ، ومع هذا فإن ذلك ليس من الأخطاء السيئة للغاية ، كإرسالها خلفهم ، حيث لا يجد أكثر من دفاع واحد أو لا يجد أحداً .

وقد يحدث عندما تسير الكرة سريعاً متقدمة بالملعب ، أن يكون لاعبو وسط الهجوم الثلاثة قد تخلفوا قليلاً ، وعندئذ يكون التمرير إما بعرض الملعب إلى الجناح الآخر ، أو إلى الخلف خفيفاً إلى قلب الهجوم ، ويحدث ما يماثل ذلك عندما ينحرف الجناح الآخر داخلاً ، ويجب على الجناح الحائز للكرة الاحتفاظ بمحاذاة الجناح الآخر ، وأن ييتم شطر الرمي ، فقد لا يكون هناك أحد آخر ، على تقدم كاف بالملعب ، ليصل إلى الكرة حين إرسالها إلى وسط الملعب ، عند مرورها أمام حلق الرمي .

مق يترك الجناح خط التماس :

١ — قد يحدث أن يتسلم الجناح الكرة قرب خط منتصف الملعب ، في وضع يكون الطريق منه إلى الرمي خالياً من العوائق ، وحينئذ يكون الاتجاه نحو علم الركن محض ضياع للوقت ، فيجب ألا يتردد في الاتجاه شطر الرمي .

٢ — يجب على لاعبي الجناحين — وتلك قاعدة عامة — أن يحتفظوا بمجاورة خط التماس عند وسط الملعب ، أما قرب الرمي فإنهم يعملون دائماً في الداخل لتحسين الفرص لتسجيل الإصابات . والخطوة الحسنة ، عندما يهجم بإرسال القذيفة . هي أن يمتكر بالظهير داخلاً لا خارجاً ، إذ أن الظهير متعود الراوغة خارجاً ، وبذا يمكن الجناح أن يأخذه على غفلة منه ، فضلاً عن إزدياد انكشاف الرمي أمام الجناح لتسديد القذيفة ، وبممكنه استخدام داخل القدم لهذا الغرض . ويكون الأمر أكثر إزعاجاً لحارس الرمي ، إذا كان هدف الضربة جوار قائم الرمي البعيد ، إذ أنه سيكون مقيداً باتخاذ موقفه بجوار قائم الرمي القريب ، طالما كان الهجوم آتياً من هذا الاتجاه ، ولذلك فإن الأمر يحتاج إلى رشاقة متناهية لمعالجة قذيفة عرضية .

٣ — ويجب على الجناحين ألا يمكنا بجوار خط التماس ، حينما يعطى الخصوم ضربة ركنية ، بل يجب أن يتقدما داخلاً نحو ظهيري الخصوم ، حتى إذا ما أبعدت الكرة تمكننا أو تمكن قلب الهجوم ، الذي يكون أيضاً متقدماً بالملعب ، من منع الظهيرين من رد الكرة إلى حلق الرمي .

٤ — وهناك حالتان أخريان بجانب حالة ضربة البداية ، قد يترك فيها الجناح خط التماس عند منتصف الملعب ، الأولى — عندما يقوم ساعد هجومه بالمحاصرة جوار خط التماس ، فيمكن الجناح أن يعدو متقدماً في الداخل ليتسلم التمريرة من ساعد الهجوم ، أو يجرى إلى موقف ساعد الهجوم ويمكث به إلى أن يعود كلا منهما إلى موقعه في الوقت المناسب . وقد يربك هذا التغيير للدافعين .

٥ — ويحدث الحالة الأخرى ، عندما يقوم قلب الدفاع المضاد بالتغلب على قلب الهجوم وتنحيته عن الكرة ، غير أن قلب الدفاع يكون لا يزال يعدو تجاه مرماه ، وأسلم خطة يتبعها حينئذ ، أن يمرر الكرة إلى ظهريه ويعمل على إبعاد قلب الهجوم . وغالباً يكون من السهل على الجناح أن يتوقع تلك التمريرة ، فينطلق سريعاً من الخارج ليضرب الكرة ، فيسيرها حول الظهير ، ثم يتقدم بينهما لتسجيل الإصابة .

إختيار سرعة الظهير :

من الخطط الحسنة ، أن يقوم الجناح مرة في ابتداء كل مباراة ، بضرب الكرة أماماً في استقامة للتسابق مع الظهير ، بغرض معرفة من منهما الأسرع ، فإذا حاز الكرة أولاً ، فلا بأس من تكرار بذل ذلك المجهود ، ولكن يجب عدم تكرارها ، ولو مرة واحدة ، إذا ما كان الظهير هو الأسرع ، ويكون على الجناح حينئذ أن يمرر الكرة بدلاً من المحاولة المذكورة ، ومع ذلك فإن تمرير الكرة يجب أن يؤدي بتحفظ ، إذا كان من الممكن للظهير محاذاة الجناح ، فيقوم دائماً بقطع التمريرة . وليس للجناح اختيار السباق إلى الكرة في حالة ورود تمريرة بنية طويلة . ويقل خوف الظهير ، إذا كانا يعدوان جنباً إلى جنب ، وفي إبطاء الجناح لسرعته بعض الشيء ، استمالة لأن يبطيء الظهير ، إذ أنه لا يرغب في السرعة فوق حاجته ، وربما يظن أن الجناح قد حل به التعب ، وعلى الجناح بمجرد الاقتراب من الكرة ، تغيير السرعة فجأة ، وقطع خمس أو ست ياردات بالسرعة القصوى ، وبذلك يتم له سبق الظهير ، ويتمكن من إرسال الكرة إلى وسط الملعب .

الجرى لمقابلة التمريرة :

لا يستفاد شيء من انتظار التمريرة ، حينما يتحرك الدفاع المضاد أماماً لقطعها ، والعمل الوحيد الذي يمكن القيام به ، هو الجرى لمقابلتها ، مع التحقق من السبق في حيازتها ، وإرسال الكرة مباشرة إلى ساعد الهجوم أسلم من ضبطها ، وإذا كان ساعد الهجوم مراقباً ، فيمكن إرسال الكرة بضربة خاطفة إلى ساعد الهجوم الآخر .

لعب أفراد الهجوم

تسجيل الإصابات :

للاعب الهجوم هم فصائل العاصفة في الجيش المهاجم . ويجب أن تتوافر لهم السرعة والجرأة وحسن التصرف ، والمهارة في اكتشاف نقاط الضعف والقوة في دفاع الخصم ، وسرعة العمل طبقاً لتلك المعرفة ، ولهم النصيب الأوفر في شرف المعركة . ولا يمكن أى فرد لم يعمل لاعب هجوم ، أن يتصور كيفية سهولة الفشل لحظة الاشتباك ، وقد يفقد اللاعب البهيج رونقه بالإهمال مدة ثانية أمام المرمى ، بينما قد تعوض خسارة ساعة بلحظة إلهام حسن .

خطورة العرض في اللعب :

هناك متسع في كرة القدم لمهارة اللاعب ، ولكنه قد يكون مدعاة لضياع كثير من الوقت ، إن لم يؤد إلى تسجيل الإصابات . كما أن هناك مجالاً لتزويق الحركات التي يمكن تأديتها ببساطة ، وتلك محاولة اللاعب ذي السيطرة الفائقة على الكرة . فقد يخدع اللاعب الخصم ثلاث مرات ، جرياً وراء التهرج والمزح بخصمه ، ويكون في ذلك الوقت ممسكاً بزمام اللعب ، ولكنه يسمح لخصومه بتوقع الحركة التالية ، ويكون لعبه بهذه الكيفية لنفسه وليس لفريقه . وتكون مهارة اللاعب الصائبة في التخلص من موقف لا يجدى الهجوم فيه غناً .

نوعان من الأنانية :

١ — هناك كثير من اللاعبين ذوي المهارة الفائقة في السيطرة على الكرة ، يغالون في حيازتها ، لدرجة الابتعاد عن إجادة لعب كرة القدم . فقد يحدث أن يسجل اللاعب إصابة باهرة فردية ؛ محاوراً بالكرة بعدة خدعات ، ثم يسيرها داخل الشبكة ، ولكن الأمور قد لا تسير ، في بعض الأحيان ، كما يحب وإشتهى ، فيحدث عند ما يخدع لاعبين ويشير ضحك الجمهور ، أن يظهر ثالث غير متوقع ، فيتغلب عليه وينجيه عن الكرة . وقد تكون أرض الملعب زلقة ، حيث تصعب السيطرة على الكرة ، فلا يتمكن من القيام بما يرغب ، وإذا حاول ذلك كان عديم الفائدة لفريقه .

٢ — ويفيض الفرد حسرة على هذا النوع من الأنانية ، وعدم تقدير المسؤولية .

ولكن هناك نوعا آخر يتوق إلى إحراز المجد الشخصى ، فهناك اللاعب الذى يفضل محاولة قذيفة صعبة نحو المرمى ، عن التمرير إلى آخر فى وضع أفضل منه ، وقد يحوز شهرة كبيرة إذا ما لازمه الحظ ، ولكن سيحل سريعا اليوم الذى لايسير شىء فيه بنجاح ، فيتحقق أخيرا بقية زملائه من أنانيته . ومثل هذا اللاعب لا يأبه للنتيجة طالما يسجل نصرا شخصيا . وفى اختياره للعب فى مباراة هامة ، خطورة كبرى ، فإنه لا يفقد فرصة فى تسجيل الإصابات فحسب ، بل يحاول دون تحمين زملائه للفرص ، وهذا النوع من اللاعبين يجد نفسه عاجلا فى الفريق الثانى ، ويجب أن يستمر به إلى أن يتعلم أهمية التعاون والارتباط فى اللعب .

اللعبة للفريق:

يجب أن يكون اللاعب غير أنانى ، وأن يلعب لفريقه ، ويجب عدم التضحية بتاتا بإصابة ما ، شىء فى نفسه من المطامع الشخصية ، ويعطى دائما سير اللعب للفرد نصيبه من تسجيل الإصابات ، واللاعب الذى يسجل إصابة فى مثل هذه الحالة ، يكون غير أنانى ، عما إذا وجد فى موقف سيء ، وحاول تسديد قذيفة .

التضامن فى اللعب :

أصبح من النادر الآن — منذ عرف فن المحاورة — تسجيل إصابة بمجهود لاعب واحد . والغالبية العظمى من الإصابات ، تكون نتيجة الارتباط والتعاون فى اللعب . وخلاصة ذلك ، هى الوصول بالكرة بضربات قليلة ما أمكن ، إلى مقربة من مرمى الخصم ، ثم تسديد القذيفة بدون أدنى تأخير . وعند حدوث هجوم ما — ويكون أفراد الهجوم الخمسة فى حالة تقدم — تكون الفرص بترك أحد أفراد المدافعين بعيدا خلفا . ولا يمكن فردا من الدفاع أن يراقب عن كثب ، أكثر من لاعب واحد فى وقت واحد ، وبذلك سيكون فردا من الهجوم بدون مراقبة ، لحظة ما .

وحينا يترك المدافعون لاعب هجوم بدون رقابة ، يكون ذلك راجعا إلى أنهم يتوقعون نمو الهجوم من اتجاه آخر ، فلا ينظرون إليه كبعث خطر . ويكون التمرير إلى اللاعب غير المراقب شيئا غير متوقع ، ويحرر المهاجمين من المراقبة . ويقوم اللاعب الذى فى حيازته الكرة بتمريرها ، عندما يُهاجم ، إلى هذا الزميل ، ويستمر هذا الأخير بدوره حائزا للكرة إلى أن يسحب لاعب دفاع بعيدا عن أحد زملائه من أفراد الهجوم ، ويقوم بعد ذلك ، بتمرير الكرة إلى هذا اللاعب الذى حرر من المراقبة ، وإذا لم يُهاجم اللاعب الذى

في حيازته الكرة ، فعليه التقدم بها تجاه المرمى ، وإذا لم يُناوَسْ ، فعليه أن يقوم بتسديد القذيفة ، والتأخر ثانية أو ثانيتين كاف لضيع هذه الحركة ، إذ أنه يسمح للفرد الخامس من لاعبي الدفاع بالوصول خلفاً ومراقبة لاعب . ويجب أن يكون سير الكرة مستمراً إلى الأمام من لاعب إلى آخر ، كما يجب تجنب التمريرات العرضية ، إذ أنها لا تكسب تقدماً سريعاً .

ولكن هناك شيئاً آخر ضرورياً يجب مراعاته ، ذلك أن يكون كل لاعب من أفراد الهجوم على اتصال بالآخرين . ويقال أنهم على اتصال ، عندما يعرفون بوضوح أين يجد بعضهم البعض . ويجب منذ القيام بهجوم ، أن يتقدم أفراد الهجوم الخمسة معاً في خط واحد ، ويجب أن توجد مسافات بمقدار بضع ياردات بين كل منهم ، وأن يكون ساعداً الهجوم أقرب قليلاً إلى قلب الهجوم منهم إلى الجناحين . وإذا ما حدث أن انفرد لاعبان بعضهما مع بعض ، فإنهما يسمحان بذلك لحصم واحد بمراقبتهما ، فيجب أن يحاول كل لاعب المحافظة على نفس علاقة موقفه بالخط ، ويجب عند تسلمه الكرة ، أن يستمر في التقدم أماماً ، موازياً خط التماس ، إلى أن يسحب لاعب دفاع . ويجب عند أداء ذلك ، ألا يعطى أية إشارة يفهم منها أين سيمرر الكرة ، وأن يترك الدفاع في شك إلى اللحظة الأخيرة . ويعدو قليلاً بعض اللاعبين في اتجاه مضاد للاتجاه الذي سيمررون الكرة إليه ، وفي ذلك سحب للدفاع بعيداً ، وإعطاء المتسلم للتمريرة فرصة الجرى في طريق لا عوائق فيه .

وعندما يقوم بالهجوم ساعد الهجوم الأيسر ، يحتمل أن يكون الجناح الأيسر هو لاعب الهجوم الوحيد الحر من المراقبة ، فإذا استمرت الحركة ولم تشتت ، كان من الواجب على ساعد الهجوم الأيسر تفقد جناحه والتمرير إليه . وكلما كانت التمريرة طويلة ، كلما ازدادت خدعه الدفاع ، وأطولها ما كانت من جناح إلى آخر ، وهي غالباً الأفضل ، وتحدث خطورتها العظمى غالباً ، عندما يتحرك المتسلم للتمريرة تجاه المرمى ، ويكون في وضع مناسب جداً لتسجيل الإصابة .

متى تستخدم الحيلة أو يؤدي التمرير خلفاً :

كثيراً ما يحدث أن يكون التمرير إلى اللاعب الحر من المراقبة مستحيلاً ، أو يكون كل لاعب مراقباً ، أو قد يخرج فرد من اللعب لإصابة حلت به ، فماذا يفعل لاعب الهجوم إذا ما هوجم ؟ له الاختيار في اتخاذ إحدى الوسائل الآتية :

الخداع : له أن يخدع أو يعكر بالحصم ، وذلك بجعله يتوقع قيام اللاعب بشيء ما ، ثم يقوم

بأداء عكس ما تظاهر به . ومن المستحيل مناقشة هذا الأمر بالتفصيل في هذا المجال ، إذ أن لكل لاعب طريقه الخاصة به في الخداع . والانحراف بالجزء الأعلى من الجسم في ناحية واحدة بدون لمس الكرة ، هو أغلب ما يحدث للتغريب بالخصم ، إذ أن ذلك يجعل الخصم ينقل حمل ثقل جسمه على قدم واحدة ، مستعدا للتحرك في هذا الاتجاه ، فينحرف اللاعب إلى الخلف سريعا ، قبل أن يتمكن الخصم من استعادة توازنه ، ويخف متقدما بالكرة في الاتجاه الآخر . وإذا أدى ذلك بسرعة ، أصبحت الخدعة عبارة عن انحراف ، ويكون من الصعب إفسادها .

وخدعة جيدة ؛ تكون بمعالجة الكرة بضربها خفيفا لتمر على أحد جانبي الخصم ، ثم يجرى اللاعب حوله من الجانب الآخر ، وبذا يستعيد حيالة الكرة ، ويمنع ذلك خطر الاصطدام ، ولكن يجب أن يؤدي ذلك ، حينما يكون اللاعب في حالة جرى سريع فقط ، أو حينما يكون الخصم آتيا من الأمام مواجهها اللاعب . ولا يمكن الخصم الدوران سريعا .

التمرير خلفا :

ونعود فنقول بأن لاعب الهجوم قد يمرر الكرة خلفا لأحد أفراد الدفاع ، ثم يعدو أماما إلى موضع غير مراقب ، ومضار ذلك أنه يبطيء من الهجوم ، إذ أن في تسير الكرة خلفا ، استفادا لزم من غير طويل ، يمكن الدفاع من إعادة التنظيم ، ولكن بدخول ذلك اللاعب الجديد ضمن دائرة الهجوم ، يزيد من عدد أفراد الهجوم على أفراد الدفاع المضاد ، ولا يكون التأخير كبيرا إذا ما كان لاعب الدفاع خلف أفراد هجومه عن كسب ، وسحب فرد من دفاع خصومه ، ودفع بالكرة أماما إلى اللاعب الذي ترك حرا من المراقبة . وتعرف هذه الحركة التي قد تتكرر مرات كثيرة ، بلعب المثلثات ، ويقوم بها غالبا جناح دفاع ولاعبان من أفراد الهجوم أمامه . ومع ذلك فقد تؤدي بأي ثلاثة لاعبين .

ويقوم قلب الهجوم بتمرير الكرة خلفا إلى قلب دفاعه ، حينما يبدو له أن هجومه المباشر قد يتصدع على مقربة من المرمى ، وأن جميع زملائه مراقبون . وهذه التمريرة إشارة للجناح ، الذي يكون في موقفه خارجا ، بأن يندفع داخل نحو المرمى ، ويرسل قلب الدفاع الكرة أماما إلى منطقة الجناح ، فيقوم الجناح الذي يكون متوقعا تلك التمريرة ، بقذيفة خاطفة نحو المرمى قبل أن يتمكن الظهيرين من مهاجمته .

صدق التوقع :

إن من واجب كل لاعب من أفراد الهجوم حينما يجد نفسه مراقبا ، أن يتخذ موقفا غير محفوف ، حيث يتمكن بنجاح من تسلم تمريرة . ويصل أفراد الهجوم ، الذين يلعبون بعضهم مع بعض بانتظام ، إلى فهم لعب بعضهم البعض جيدا ، إلى درجة أنهم يعرفون بوضوح أين يضعون أنفسهم ، وإذا كان من الواجب أن يتحركوا ، فإنهم يؤدون ذلك قبل وصول الكرة قريبا منهم ، فيكونون عند وصولها في إنتظارها أحراراً من المراقبة . ومع أنه قد يبدو لأي فرد أن التمرير إليهم غير محتمل ، فإنهم يفترضون حدوثه ، ويتشككون طبقا لذلك . ومثل هؤلاء اللاعبين لا يوجدون البتة في غير المواقف الواجب إتخاذها .

ضربات المرمى :

ويجب على أفراد الهجوم ، حين أداء ضربة المرمى من مرميهم ، أن ينحققوا من مواجهتهم الكرة ، وأن يكون موقفهم في مدى الضربة . وتختلف المسافة كثيرا تبعا لقوة اللاعب الذي يقوم بأداء الضربة ، وخفة الكرة . وإذا أتت الضربة في اتجاه لاعب الهجوم منخفض جدا ، أو ليست على البعد الذي توقعه ، يكون من الواجب عليه العدو لمقابلة الكرة ، وإلا سهل على الخصم صدها . وقد يجد لاعب الهجوم صعوبة في حيازة الكرة ، ولكنه يتمكن على الأقل من إفساد محاولة الخصم .

مهاجمة الظهيرين :

غالبا ما يشكو لاعبو الهجوم من ضربات دفاعهم البعيدة المدى ، وبدلا من أن يهاجموا بوساطة الظهيرين الخصمين ، فإنهم يحاولون المهاجمة بأنفسهم ، وهم في وضع مربك ، يبيص من الأمل في النجاح . وبحجاب ذلك فإن على المهاجم أن يراقب الكرة طوال الوقت حتى يتمكن من ضربها بالرأس خلفا ، وألا يحول بصره عنها ، حتى لا يكون أكثر عرضة للأذى ، حينما تأخذه الكرة على غره .

مناوشة وإزعاج الخصم :

يستسلم كثير من لاعبي الهجوم ، حينما يغلبون على أمرهم بوساطة الخصم ، ويظهر أنهم يعتقدون أن الحصول على الكرة يصبح حينئذ من اختصاص الدفاع ، الأمر الذي قد يضعف فرص الدفاع في النجاح ، أما إذا ماتعقب لاعب الهجوم الخصم ، وقام بمناوشته وإزعاجه ، فإنه يجعله يقوم بالتمرير في عجلة ، فيصبح لدى الدفاع كل فرصة لقطع التمريرة .

المتابعة :

حينما يقوم بالهجوم أحد أفراد الهجوم، أو يُهاجم بواسطة مدافع ، يكون من أشنع الأخطاء تأخر بقية زملائه خلفا ، إذ يجب أن يتبعه عن كثب لاعب هجوم على الأقل ليقدم المساعدة إن لزم الأمر . ويُغرم كثيرا بعض الظهيرين بخداع لاعب الهجوم قبل أن يقوموا بتشتيت الكرة ، وكثيرا ما تؤدي معرفة ذلك الضعف ، إلى استفادة لاعبي الهجوم اليقظين ، الذين يساعد بعضهم البعض ، ويشد بعضهم أزر بعض .

ترك التمريرة في سيرها :

يكون لاعبي الهجوم ، في بعض الأحيان ، على مقربة من المرمى ، في وضع تسير فيه التمريرة أو التسديدة إلى وسط الملعب ، في طريقة نحو لاعب ، وقرينة من لاعب آخر من نفس الفريق ، ويكون عادة اللاعب المتوسط في وضع أقل مناسبة ، فيجب ألا يستحوذ على التمريرة بأي حال ، إلا إذا ظهر خصم يحتمل أن يقطعها ، وحتى في تلك الحالة ، يمكنه أن يخدع الخصم بالتظاهر بلعب الكرة ، بينما يتركها في سيرها .

التصويب (Shooting)

مق تصوب الكرة :

ذكرنا فيما سبق العبارة الآتية :

« وخلاصة ذلك (التضامن في اللعب) هي الوصول بالكرة بضربات قليلة ما أمكن ، إلى مقربة من مرمى الخصم ، ثم تسديد القذيفة بدون أدنى تأخير » . فما هو المقصود بالضبط من (إلى مقربة . .) هل يكون التصويب من مسافة ٢٥ ياردة بعيدا جدا ؟ وما هي أضييق زاوية يسوء فيها أداء القذيفة ؟

الجواب أن التصويب يؤدي أينما وجدت فرصة معقولة لتسجيل الإصابة . فما هو المقصود بالضبط من (معقولة) ، ذلك أن اللاعب إذا وجد بالتجربة أنه يسجل الإصابة مرة في كل أربع مرات على الأقل ، من مسافة وزاوية معينة ، فعليه أن يسدد القذيفة ، إلا في حالة ما إذا كان في استطاعته التمرير بسهولة إلى لاعب في وضع أحسن ، يمكنه تحقيق التسجيل مرتين على الأقل في كل أربع مرات .

ويصاب لاعبو الهجوم ، بعض الأحيان ، أمام المرمى ، بهيب شنيع ، فيأبى لاعب بعد لاعب

شرف التصويب ، عند تسلمه الكرة في وضع جيد للتسجيل ، أو يتصل من المسئولية ، ويمرر الكرة إلى آخر ، فتسير الكرة شاردة . وُنشئت الكرة عاجلا أو آجلا . ويجب أن يلام بشدة مثل هؤلاء الجبناء . ويجب عدم انتظار تمريرة محكمة ، بل تؤخذ الكرة حال وصولها ، ويحاول اللاعب تحقيق أكبر فائدة ممكنة منهما .

القذائف الطويلة :

غالبا ما تكون محاولة القذيفة الطويلة صائبة ، وذلك في الريح والمطر ، أو حينما تكون هناك جمهرة من اللاعبين أمام المرمى ، كما يحدث مثلا عقب الضربة الركنية مباشرة . وأسباب ذلك وجهة وحكمة ، إذ أن رؤية حارس المرمى للكرة تكون معاقة ، فلا يتمكن من كفاية سرعة نظر الخطر لمعالجته .

التغريب بحارس المرمى :

يجب على لاعب الهجوم أن يتعلم كيفية تنويع اتجاه تصويبه ، وأن يحاول أن يخفي عن حارس المرمى ، اللحظة التي يرغب فيها أن يصب الكرة ، واتجاه القذيفة المقصود . وفي تصويب الكرة ، حينما يكون حارس المرمى غير مستعد ، مضاعفة لفرصة التسجيل . ولذا كان على اللاعب أن يقنع بفرصة معقولة ، وألا يرفع القدم الضاربة كثيرا ، وإلا فإن حارس المرمى سيتمكن من تتبع القذيفة .

وقد يسدد اللاعب قذيفته كما رسمها ، ولكنه يندهش لأن الكرة قد انقذت بأعجوبة ، وربما لا يكون صدها كثير الغرابة ، فقد تمكن حارس المرمى بنية اللاعب ، ووضع نفسه حيث يتمكن من إحباطها . وتؤدي محاولة التحقق من تسجيل الإصابة إلى فشل محقق ، فيجب على اللاعب ألا يكون طامعا ، وأن يأخذ الفرصة بروح رياضي عندما تقدم إليه ، ويحاول حظه .

قوة التصويب :

ليس من الحكمة أن يضع اللاعب آخر قوته في كل قذيفة نحو المرمى ، ويجب أن يضرب الكرة في حدود قوته ، حتى في قذائفه النارية ، إذ أن من المحتمل كثيرا ، عندما يستخدم آخر طاقته ، أن يختل توازنه ، وأن يتلف توقيت الضربة فتجنح الكرة وتخطئ المرمى بيارات .

وقد يحدث أن يكون لاعب الهجوم ، أمام حلق المرمى ، بالكرة عند قدميه ،

والحارس خارج المرمى ، ولا يحتاج الأمر لأكثر من دفعة خفيفة ، ولكنه يقوم بضرب الكرة ضربة جنونية ، فتطيش فوق العارضة .

وعلى اللاعب أن يكون هادئ ، التفكير ، وأن يصوب الكرة بتبصر وروية ، وليس معنى ذلك وجوب استنفاد وقت طويل في القيام بها . ويكون حارس المرمى مستعداً قبل أن يعجل اللاعب بتوزيع الضربة ، ولذا وجب عليه أن يتعلم كيف يصوب الكرة من أى وضع ، دون تهويل وزخرفة في الاستعداد ، وألا يضرب أقوى مما يلزم .

التصويب :

الفرض الأول في التصويب هو معرفة مكان المرمى ، ومع ذلك فإن لاعب الهجوم قد يفقد الكرة لورفع نظره عنها ليرى المرمى ، أو لتفقد أى نواحيه المكشوفة . وفى أدائه ذلك لفتاً لنظر حارس المرمى فيتوقع القذيفة ، فيجب أن يتعود اللاعب على تعرف أين يوجد المرمى بدون أن ينظر إليه ، وإذا ما خالجه الشك فيمكنه بنظرة سريعة نحو المرمى التحقق من موقفه ، قبل أن تصل الكرة إليه ، وبذلك لا يحتاج إلى النظر إلى المرمى ، وفى حيازته الكرة ، فيفطن حارس المرمى إلى خطئه .

التصويب من الجانب :

يحدث حينما يقترب لاعب الهجوم من المرمى ، وانفرض من الجانب الأيمن ، أن ينسحب حارس المرمى إلى هذا الجانب ، ليقف فى وجه القذيفة ، وعلى اللاعب أن يترك حارس المرمى يخفر هذا الجانب القريب ، ويعمل على تشجيعه على ذلك بكل الوسائل ، ولو بتوجيه النظر إلى هذا الاتجاه ، ثم يحاول قذيفة عرضية (A Cross Shot) ، وغالباً تكون الإصابة محققة ، إذا وجهت القذيفة إلى الداخل من قائم المرمى البعيد بالضبط .

التصويب من الأمام :

على اللاعب أن يعدو فى استقامة إلى الأمام دون يُسَلِّح إلى غرضه ، وبذا يُجبر حارس المرمى على الوقوف فى وسط المرمى ، ويترك ركنيه دون رقابة ، فإذا سدد اللاعب قذيفته ناحية قدم حارس المرمى الضعيفة فى اللعب ، وذلك بوساطة التظاهر بتوجيه القذيفة نحو الركن الآخر ، فإن الأمر يصعب كثيراً على حارس المرمى . ولكن على اللاعب أن يراعى سرعة تسديد القذيفة فى المسافة الحالية . وإذا حدث أن جرى حارس المرمى خارجاً لتصيد الكرة من قدم اللاعب ، فمعلى اللاعب إلا أن يقوم بضرب الكرة خفيفاً بخارج القدم ، إذ غالباً ما يؤدي ذلك إلى ضلال حارس المرمى عن الموضع الذى ستصيبه القذيفة .

حارس المرمى العصبي المزاج :

قد يتبين للاعب الهجوم، أثناء سير اللعب ، أن حارس المرمى عصبي المزاج ، وحينئذ تكون محاولة القذائف غير المحتملة ، ممكنة ميسورة . ويجب على لاعب الهجوم أن يحتفظ بثباته في تسديد الإصابات ، وأن يوجه كل قذائفه نحو المرمى ، وعليه أن يندفع بقوة نحو حارس المرمى ، عندما تكون الكرة بين يديه ، وأن يحاول تنحيته عنها ، فقد تسقط الكرة منه ، أو يخطئ ضربها . ويجب ألا يترك مثل هذا الحارس في اطمئنان ثانية واحدة ، وإلا فإنه سيستعيد ثقته .

الاستفادة من أخطاء الخصوم :

ترجع كثرة الإصابات غالباً إلى مهارة لاعبي الهجوم في استغلال أخطاء الدفاع . ويجب على أفراد الهجوم استمرار مراقبة تلك الأخطاء ، حتى إذا ما حدثت واحدة ، لا تضيع سدى . ويكون من خطر الرأي - على سبيل المثال - أن يعتقد لاعبو الهجوم بأن الظهير الذي يقوم بإبعاد الكرة عن مرماه ، سيؤدي ذلك بنجاح . ولهذا السبب ، فإنهم يتنحون عن التقدم لمهاجمته ، وليس أسوأ من سماح لاعب الهجوم الكسلان للظهير ، حينما يخطئ الضرب ، بالوقت لتصحيح خطئه .

الدفاع

- ١ - قلب الدفاع
- ٢ - جناح الدفاع
- ٣ = الدفاع في لعب الهجوم
- ٤ - الدفاع في لعب الدفاع
- ٥ - الظهيران في لعب الدفاع
- ٦ - الظهيران في لعب الهجوم
- ٧ - حارس المرمى في لعب الدفاع
- ٨ - حارس المرمى في لعب الهجوم

يتكون الدفاع من ثلاثة مدافعين ، وظهيرين ، وحارس المرمى ، ومع ذلك فإن على هؤلاء الستة اللاعبين ألا يفكروا في الدفاع فقط ، حتى حارس المرمى ، فإنه قد يتمكن بضربة محكمة ، بدء هجوم . ويمكن الظهيران ، برد الكرات طويلة وبدقة ، الجناحين من أن ينطلقا ويتقدما أماما . ولما كانت مواقف أفراد الدفاع الثلاثة تختلف لاعبي الهجوم مباشرة ، فإن عملهم يكون هجوماً أكثر منه دفاعاً .

قلب الدفاع

لياقته :

لما كان عمل قلب الدفاع ، السيطرة والسيادة على وسط الملعب ، وجب أن يكون طويل القامة ، قوى الشكيمة في الهجوم ، ماهر اللاعب بالرأس ، دقيقا في تمريراته . ولا حاجة به أن يكون عداء سريعا ، فالسرعة أقل فائدة بالنسبة إلى المهارة في اتخاذ المواقف التي يتمكن فيها من قطع التمريرات المرسله من أى جزء من الملعب .

المحور :

غالبا ما يشار إلى قلب الدفاع بأنه المحور ، فهو المركز الذى يدور حوله الفريق ، وهو الوحيد الذى يتمكن من الاتصال المباشر بكل لاعب من أعضاء فريقه ، ولذا فإن لعبه يؤثر قليلا أو كثيرا في كل منهم مباشرة .

عمله في الهجوم :

ويجب عليه ، عندما تدخل الكرة منطقته ، أن يعمل على حيازتها فوراً ، وأن يمررها أماما إلى أفراد هجومه . ومن الضروري جداً أن تتوافر له القدرة على الضرب في استقامة خارجا إلى أحد الجناحين ، حتى لا تفشل حركة الهجوم في بدايتها ، إذ قد يكون الزميل الوحيد غير المراقب ، هو الذى لا يتمكن قلب الدفاع من التمرير إليه .

عمله في الدفاع :

إن حراسة الطريق المباشر إلى المرمى ، من واجبات قلب الدفاع الخاصة ، ويجب أن يراقب حركات قلب الهجوم المضاد بعين يقظى ، فيمهاجمته السريعة لذلك اللاعب الحائز الكرة ، يحطم أى محاولة لاتصال اللاعب بساعدى هجومه . فيجب أن يراقبه عن كشب ، عندما يكون في منطقة التصويب ، سواء أ كان حائزا الكرة أو غير حائز لها ، إلا إذا كانت لدى قلب الدفاع الفرصة في اقتناص الكرة قبل إمكان تمريرها الى اللاعب ، ويجب عليه أن يقوم بمراقبة قلب الهجوم أيضا ، إذا سار الى رمية التماس ، حينما يتسبب فريقه في اخراج الكرة .

وأفضل مسلك له في الأوقات الأخرى هو إقفاء أثر قلب الهجوم المضاد أينما ذهب ، ليقطع التمريرات التي ترسل إليه ، أو لوقف إرسالها من مصدرها .

تغطية جناح الدفاع :

يجب أن يراقب قلب الدفاع فرص مساعدة جناحية ، فعندما يتقدم جناح الدفاع أماما للمهاجمة ، يعدو قلب الدفاع لتغطيته ، ويعوق تسديدة من جناح الهجوم المضاد إلى وسط الملعب . وإذا حدث وقام الجناح المضاد بالترير إلى مساعده ، فإن قلب الدفاع يقوم بمهاجمته بشدة قبل أن يتخلص من الكرة .

وحيثما يكون جناح الهجوم المضاد من النوع السريع الخطر ، ويكون قد خدع جناح الدفاع ، فإن قلب الدفاع قد يكون اللاعب الوحيد الذى يقع على قرب كاف منه ليحمل الخصم ، وينجيه عن الكرة قبل أن ينطلق بها ، ولكن يجب عليه أن يعود إلى منطقته فى أول فرصة ، وقد تحدث تلك الحالة بعيداً أعلى الملعب ، حيث يكون من الخطر على الظهير إقحام نفسه فيها .

تغطية الظهيرين :

ويجب أن يبذل قلب الدفاع جهده أيضاً لمساعدة الظهيرين حينما يكونان فى حرج ، فإذا سار الظهير بعيداً أعلى الملعب ، أو فقد الكرة قرب خط التماس ، فإن على قلب الدفاع أن ينهض خلفاً لأخذ مكان الظهير ريثما ينتهى من عمله .

جناح الدفاع

لياقته :

يتطلب موقف جناح الدفاع شدة المراس فى المهاجمة ، والشجاعة ، وأن يكون — وتلك قاعدة عامة — عداء أكثر من قلب الدفاع ، وله عمل إضافي ، هو القيام برمية التماس . كما يجب عليه ألا يكون سبياً فى رمية تماس للخصم ، وأن يثبت أمام الصعاب ، وألا يتطرق اليأس إلى قلبه .

الغرض من الهجوم :

ويجب عليه ، عند العمل فى لعب الهجوم ، أن يرتبط بساعد الهجوم وجناحه ، اللذين أمامه بصفة خاصة . ولأداء ذلك بنجاح ، يجب عليه أن يعرف كيف يمرر الكرة بكتلتا القدمين . ويجب أيضاً أن يكون متفاهما معهم على رمية التماس ، حيث يكون العمل الجمعى الحسن ذا فائدة كبيرة .

الغرض من الدفاع :

وعمله في الدفاع مراقبة جناحي هجوم خصمه ، وبذل جهده لمساعدة ظهيره . ويتغير هذا العمل ، إذا ما تبع الفريق طريقة الظهير الثالث ، حينئذ يقوم جناح الدفاع بمراقبة مساعد الهجوم . ويجب أن يعمل دائماً بيقظة مستمرة لقطع التمريرات المرسلة إلى جناح الخصم أو مساعد الهجوم . وكما أن عمل قلب الدفاع يقضى بإفساد الصلة والارتباط بين قلب الهجوم ومساعديه ، فإن وظيفة جناح الدفاع تحتم عليه منع مساعد الهجوم وجناح الهجوم من الاتصال ببعضهما ببعض .

التجوال :

إن من أخطر الأمور أن يتجول جناح الدفاع بعيداً عن موقفه ، مدحرجاً الكرة لشن هجوم على الخصم ، إذ أنه كلما طال زمن حيازته الكرة ، زاد من منح دفاع خصومه وقتاً لمراقبة لاعبي هجومه . ومن الناحية الأخرى ، فإنه إذا فقد الكرة ، وأرسلت إلى جناح الهجوم المضاد خلفه ، فإنه سيكون بعيداً جداً عن مساعدة ظهيره ، فتحدث الإصابة نتيجة طبيعية لتجول جناح الدفاع .

إنقاذ إصابة محققة :

من المسلم به أن لاعب الهجوم الحائز الكرة ، لا يكون لديه أي مبرر لتمريرها ، إذا كان قد ترك ظهير خلفه ، وكان في مقدوره التغلب على الظهير الآخر . ويقوم بدحرجة الكرة أماماً ثم تسديد قذيفة صائبة نحو المرمى ، إلا إذا تمكن فرد آخر ، خلاف الظهيرين ، من الحمل عليه ، ويكون هذا الفرد الآخر جناح الدفاع الحر ، حينئذ يستعصى المخرج وتبدو الحسارة محققة ، فإنه يظهر على المسرح ، ويزعج لاعب الهجوم وينجيه عن الكرة .

الارتباط بالظهير :

يجب أن ينشد جناح الدفاع الانسجام التام مع ظهيره ، وحينئذ تكون الكرة في حيازة لاعب من اللاعبين الذي على جناح الدفاع والظهير التغلب عليهما ، يكون من واجب جناح الدفاع القيام بمهاجمته ، وأن يتخذ الظهير موقفاً حسناً يستطيع منه قطع التمرير ، ولا يمكن مع ذلك وجود قاعدة ثابتة لهذا الغرض . فيجب أن يقوم أي فرد منهما بالهجوم ، ولا تتأثر الحالة كثيراً بأيهما يقوم بذلك مع مراعاة عدم التردد أو

الإرتباك ، إذ أنه إذا صار الإثنان لمهاجمة هذا اللاعب ، فإنه يمرر الكرة إلى زميله غير المراقب ، وإذا تركه الاثنان فإنه يتابع التقدم في سبيله .

ولذا كان من الضروري وجود تفاهم صحيح بين جناح الدفاع والظهير ، وأن تكون الكلمة الأخيرة للظهير ، فهو في موقف حسن بعيد ، يمكنه من الأخذ بناصية الحالة ، والنصميم السريع على انتهاج الطريق السوى . فيجب أن يستمد جناح الدفاع إلهامه من الظهير ، فإذا قال « كف » (Right) ، وجب على جناح الدفاع أن يتركه يحوز الكرة ، وأن يناوش الخصم ويبعده ، ليهيء للظهير ضربة صائبة . وحينما يصيح الظهير « كرتك » ، على جناح الدفاع أن يأخذها بدون تردد .

تسلم التمريرات من الظهير :

حينما يكون الظهير قد حاز الكرة فعلا ، أو يكون متحققاً من حيازتها ، فإن جناح الدفاع يتمكن من إسداء خدمة جليلة إليه ، فيجب عليه العدو فوراً أماماً بطول خط التماس ، ويتخذ مكاناً يتمكن الظهير من التمرير إليه منه ، ومن الواضح أنه يجب ألا يقوم بذلك الا اذا كان متحققاً تمام التحقق أن الظهير ليس في حاجة إلى مساعدته في الدفاع ، ولكن ينطوى تحت هذه الحالة حركة عظيمة ، وخاصة حينما يكون أفراد الهجوم في موضع متقدم بالملاعب ، ويكون من الصعب على الظهير إيصال الكرة إليهم .

أفراد الدفاع في لعب الهجوم

حلقة الاتصال :

يكون أفراد الدفاع حلقة الاتصال بين الظهيرين ولاعب الهجوم ، فهم حجر الزاوية ، وثرموتر الهجوم ، وعملهم يصلح أو يفسد عمل الفريق كله ، وتكون قيمة أفراد الهجوم والظهيرين الماهرين ضئيلة بدون كفاءة الدفاع في مساعدتهم . ويمكن جناح الهجوم أن يفسد لعب زميله ، ولكن جناح الدفاع لا يفسد لعب الظهير خلفه فحسب ، بل يتعدى أفراد الهجوم أمامه .

الدفاع نصف ظهير ونصف هجوم :

اصطلح على تعريب (Half Back) بلاعب الدفاع ، والترجمة الحرفية للتسمية بالإنجليزية « نصف ظهير » ، وهذا الاصطلاح ، وتلك التسمية ، قليلة لأوائلئك الذين يكونون العمود الفقري للفريق . ولاعب الدفاع « نصف الظهير » يمكن تسميته أيضاً بحق « نصف هجوم » ، وتلك الأخرى لاتفيه حقسه ، لأنه لاعب هجوم وظهير

متميزين ببعضهما البعض . وربما يستحق الاسم المزدوج « لاعب الهجوم — الظهير » .
ولاعب الدفاع الجيد يقوم بدرجة الكرة ، وبتسديد القذائف كلاعبي الهجوم ، ولكنه
يقدر على المهاجمة والحمل والمناوشة ، ويلعب بالرأس ، ويضرب الكرة بكلتا قدميه
كالظهير . وحينما يكون فريقه في موقف دفاع ، يكون هو ظهيرا إضافيا ، وحينما يشن
فريقه الهجوم ، يكون هو لاعب هجوم إضافي . ولا يمكنه أخذ الأمور بسهولة ، كما يتمكن
أحد لاعبي الفريق ، إذ أنه يهتم بكل حركة في اللعب .

ما يجب تجنبه في الهجوم :

١ — المغالاة في قوة الضرب : لا يمكن أى شخص لم يمارس اللعب كفرد من
الهجوم أمام خط دفاع ضعيف ، أن يتصور مقدار الأذى والخطر الذى ينجم عنهم .
ويغيب لاعبي الدفاع الضعيف ، عادة من التخاص من الكرة بأى كيفية ، حينما يأمن
حيازتها ، ويولع جدا بإرسالها محلفة في جو الملعب تجاه المرمى ، متصورا أن طول
الضربة من الأهمية بمكان ، وهو قليل الإكتراث بمراعاة موضع زملائه أفراد الهجوم ،
في اللحظة أو المكان الذى يحتمل أن يكونوا فيه عند هبوط الكرة . وإذا تمكن
من ضرب الكرة أبعد ما يمكن لتصل إلى حارس المرمى ، فإنه يكون أكثر سرورا
واغترابا ! ! فقد تخطت الكرة بضربته الوحيدة أفراد الدفاع ! ! وقد يسجل إصابة ،
إذا كان حارس المرمى موجهها نظره الى الاتجاه الآخر ، أو سقط متوفى ! ! وحينما يلقف
حارس المرمى الكرة ويردها الى مقربة من خط منتصف الملعب فإنه من المحتمل أن
يلوم لاعبي الدفاع الضعيف أفراد هجومه لعدم تقدمهم أماما ، والإنتفاع والكسب من
وراء ضربته الجميلة ، ولا تخطر بباله مسألة أنهم سيكونوا في وضع تسلسل .

٢ — المغالاة في الدرجة :

ويكون لاعبي الدفاع الذى يتخيل أنه مدحرج ماهر ، مبعث مضايقة لأفراد هجومه ،
بل يكون عديم الفائدة لفريقه . ويكون غرض هذا اللاعب التغلب على أكبر عدد
ممكّن من الخصوم قبل أن يتخلص من الكرة ، وليس لديه فكرة واضحة عن
الإيقاع بالدفاع المضاد في الشرك ، قبل أن يقوم هو بتسجيل الإصابة ، أو قبل أن
يقوم بهيئة إصابة لأحد أفراد هجومه . ومصدر متاعبه أن خطته تنجح مرة في المائة
مرة ! ! وترسب ذكرى إصابته الوحيدة في ذهنه وتستمر صورتها حية واضحة في مخيلته
سنوات بينما تمحى التسعة والتسعون المحاولة الفاشلة من ذاكرته وتطوى في زوايا
النسيان ، والذى يحدث بالضبط هو أنه بعد أن يندفع الدفاع الحصم بنجاح ، للمرة الثانية ،

يخف لاعب هجوم مضاد إلى الخلف لمساعدة زميله ، فيقتنص الكرة ويعزو اللاعب — المفلوب على أمره — فشله إلى سوء الحظ ، إذ لم تكن لديه أى فكرة عن ظهور لاعب الهجوم الذى أتى من الخلف ، كما لم ينبه أحد إلى الإنذارات خلفاً ! وبذلك يكون قد أقنع نفسه تماماً بأن اللوم يجب أن يوجه إلى أى فرد سواه !.

الدرجة :

يجب على لاعب الدفاع أن يكون قادراً على الدرجة إلى مسافة قصيرة لسحب مدافع قبل القيام بالتمرير ، أو للوصول إلى موقف أفضل لإرسال الكرة . ويجب عدم الجرى عند وجود خطورة الانقضاض عليه وهو حائز الكرة .

بدء الهجوم :

يوجد فى أى هجوم ضربتان لهما التقدير الحقيقى ؛ الضربة الأولى ، والضربة الأخيرة ، فالضربة الأولى تمكن من الضربات التالية ، وبدون الضربة الأخيرة ، ونخس القذيفة الناجحة نحو المرمى ، لا يكون للضربات السابقة قيمة .

وباستخلاص الكرة من الخصم ، تكون لدى لاعب الدفاع القدرة على بدء عدد مختلف من الهجمات ، وقد يظهر لكثير منها احتمالات جذابة ، ولكن قد تكون واحدة منها هى الفضلى ، وإدراك تلك التى تحقق النجاح ، يحتاج إلى حساسية خاصة بلعبة كرة القدم . ولا يتمكن أى لاعب من تنمية هذه الحساسية بدون تكوين عادة سرعة ودقة الملاحظة فى الوقت نفسه . ويجب عليه للحصول على ثمرة جميع الحالات ، ألا يعرف بلعبة خاطفة أين يوجد كل لاعب فحسب ، بل أن يعرف أيضاً فى أى اتجاه يتحرك هو ، وهذا الأمر الأخير ذو أهمية خاصة .

ولنضرب لذلك مثلاً ، حينما يتحرك الدفاع المضاد بعرض الملعب لمقاومة هجوم متوقع فى إحدى جانبي الملعب ، فلا يكون من الحكمة أن يغذى لاعب الدفاع المهاجم جناحه فى هذا الجانب ، وقد تكون تمريرته فى منتهى الدقة ، ولكن لاعب الهجوم الذى يتسلها ، سينجى عن الكرة قبل التمكن من التقدم والانتفاع بها .

ومع ذلك ، فإن التمرير إلى الجناح الآخر مباشرة لا يشعر دائماً ، فإذا لم تكن هناك خطورة فقدان الكرة ، فإن حيازتها وقتاً أطول ، قد يمكن من التفضيل بين التمريرة الحسنة والتمريرة المثلى .

التمريرات الأرضية :

وإذا تبين للاعب الدفاع — وهذه قاعدة عامة — لاعب هجوم غير مراقب ، وجب عليه تمرير الكرة إليه فوراً ، وجبذا لو أرسل التمريرة إلى الأمام قليلا من زميله ، حتى لا يحتاج هذا اللاعب الأخير ، إلى التوقف للاستحواذ على الكرة . ويجب أن ترسل التمريرة في خفة بنشاط على الأرض . وتكون السيطرة على كرة تلك التمريرات الأرضية سهلة ، بينما يصعب على الظهيرين قطعها .

التمريرات المرتفعة :

يجب ألا تمرر الكرة في الهواء ، إلا إذا وجد خصم يعوق طريق التمرير الأرضي ، ويجب حينئذ توجيه عناية شديدة نحو عدم ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس إلى علو مرتفع ، أو إلى مسافة بعيدة ، وإلا كان من المحقق وصول الظهير إليها أولا ، ويجب أن يقصد اللاعب هبوط الكرة فوق رأس لاعب الهجوم ، حتى يتمكن من السيطرة عليها ، قبل أن يهاجم من الظهير المتقدم . وكلما زاد ارتفاع الكرة في الهواء ، زادت فرصة المدافعين في حيازتها . ويجب تتبع التمريرة فوراً بمجرد إرسالها .

تتبع الهجوم :

في تتبع لاعبي الدفاع أفراد هجومهم ، تمكين لهم من اتخاذ الموضع التي يستطيعون منها قطع جميع بل أقوى الضربات المشتتة من الظهيرين . وتنهى حركة الهجوم عند أول صدة ، حينما لا يكون أفراد الهجوم مساعدين بأفراد دفاعهم ، وسرعان ما تعود الكرة إلى نصف الملعب الخاص بهم . ولكن حينما يكون أفراد الدفاع على مقربة منهم خلفا ، فإن تجديد الهجوم مرة تلو الأخرى يصبح ميسوراً ، إلى أن يحل التعب بالدفاع المضاد فتنسجل الإصابة .

ويجب ألا يتصور لاعبو الدفاع ، أن في متابعتهم أفراد هجومهم عند الهجوم أية خطورة ، إذ أن في وجودهم معلقين خلفا ، بين مرماهم وأفراد هجومهم ، تركا لمسافة كبيرة خالية في وسط الملعب . ويقوم لاعبو الدفاع المضاد ، بمجرد فقدان أفراد الهجوم الكرة ، بدحرجتها طوال هذه المسافة الخالية دون انزعاج أو مناقشة ، أو يكون أفراد الهجوم المضاد قريبين من الكرة ، إذا ما شئت الهجوم بضربة طويلة ، فتمر الكرة في هذه المسافة الخالية ، ويتمكن هؤلاء اللاعبون من العدو إلى الخلف وحيازة الكرة . ويجب أن يتحرك الظهيران أماماً خلف لاعبي الدفاع ، حينما يتقدمون لمساعدة أفراد

المهجوم ، وذلك كي يراقب أفراد الهجوم المضاد بعين يقظة ، فيحطمان أى محاولة لبدء حركة جمعية وهى فى المهد ، وبذلك يتمكن أفراد الدفاع من تتبع لاعبي هجومهم بأقدام ثابتة .

التصويب :

تفشل الهجمات غالباً ، من جراء بطء أفراد الهجوم الزائد فى تسديد القذائف . ويقوم الظهير أو أحد لاعبي الدفاع المضاد ، فى اللحظة الأخيرة ، عندما تبدو الإصابة محققة ، بإعاقة القذيفة ، وقد تطيح الكرة من قدمه إلى لاعب دفاع مساعد لأفراد الهجوم ، فماذا يفعل هذا اللاعب ؟ إذا مررها إلى جناح هجومه فإن جناح الهجوم لن يتمكن من تسديدها نحو وسط الملعب ، لأن قلب هجومه محفور ، ولن يودى التمير إلى مساعد الهجوم أمام حلق المرمى إلى إصابة ، نظراً لأنه مراقب من الظهيرين وقلب الدفاع المضاد .

فأفضل سبيل يسلكه ، أن يقوم هو شخصياً بتسديد القذيفة . ونظراً لأن دفاع الخصم يتوقع قيامه بالتمير ، فإنهم يحجمون عن مهاجمته خشية ترك اللاعبين دون مراقبة . وقد يسمحون له بالتقدم قريباً مدحرجاً الكرة ، بينما يتظاهر هو بالبحث عن ثغرة ، ولما كانت رؤية حارس المرمى محجوبة باللاعبين أمامه ، فإن فرصة انقاذه الإصابة تكون ضعيفة . وقد تحدث مثل هذه الفرصة عند تشتيت ضربة ركنية — وهذه الفرص لا تحدث كثيراً . ويكون لاعب الدفاع الذى يصبوب ضرباته دائماً نحو المرمى أنانياً ومبعث مضايقة أفراد هجومه .

ويجب على لاعب الدفاع إتباع هاتين القاعدتين :

١ — يجب ألا تسدد القذائف مطلقاً ، طالما يكون من الممكن التمير إلى زميل فى مكان أفضل منه .

٢ — يجب ألا تسدد القذيفة من بعد كبير ، إلا إذا كانت هناك ربح تهب نحو المرمى .

أفراد الدفاع في لعب الدفاع

التضامن في الدفاع :

نقد ذكرنا التضامن كثيراً ، في أغاب وصف لعب أفراد الهجوم . وحينا ينفرط عقد الهجوم ، يلام عادة لاعبو الهجوم لتمريراتهم الرديئة التي تسهل عمل المدافعين .

ومن المسلم به أن التمرير الرديء يجعل مهمة المدافعين سهلة بسيطة . ولكن التضامن بين أفراد الدفاع على جانب كبير من الأهمية ، كما هي الحال بين لاعبي الهجوم ، بل أصعب منه . فأفراد الدفاع ولاعبو الهجوم شأنهم واحد ، في وجوب تمرير الكرة بمهارة إلى لاعبيهم ، ولكن بينما ترسل الكرة إلى لاعب الهجوم ليبدأ بها ، فإن لاعب الدفاع يستغلها من الخصم . ويمكن لاعب الهجوم الماهر تسجيل الإصابات ، أما لاعب الدفاع الماهر ، فإنه لا يقوم على منع تسجيل الإصابات حينما يكون غير معضد ببقية أفراد الدفاع . وبذلك يتبين لنا أن التضامن في خط الدفاع أعم نفعا عنه في خط الهجوم .

مراقبة الخصم :

يجب على لاعب الدفاع والظهيرين وحارس المرمى عدم ترك أى فرصة للخصم للارتفاع ومساعدة بعضهم البعض . وإذا كان أفراد الهجوم يهجمون في خط مستقيم ، فإن أمر مراقبتهم يصبح سهلاً ، وعلى كل مدافع القيام باستمرار بإخضاع لاعب هجوم لمراقبته . ولكن لما كانت الهجمات تختلف واحدة عن سابقتها ، فإنه لا يمكن وضع قاعدة ثابتة للمراقبة . ويجب على كل لاعب دفاع أن يحتفظ بموقفه ، وأن يراقب كل مهاجم إن أمكن . ولكن لا يتمكن أى لاعب حينئذ من معرفة اللاعب الذى يكون حراً من مراقبة الهجوم ، حينما يزيد عدد المدافعين على المهاجمين . ويقوم فرد — ويكون عادة لاعب دفاع — بمهاجمة اللاعب الذى في حيازته الكرة فوراً ، بينما يتخذ باقي المدافعين المواقف التي تمكنهم من قطع التمريرة . ولذا فإن لعب الدفاع يتطلب تفاهماً كاملاً بين أفرادهم . ويستطيع لاعب الدفاع — إذا ما حمل على الخصم — إجباره على التمرير ، فتصبح التمريرة رديئة الإرسال أو الإستقبال .

قطع التمريرات الرديئة :

إن من السهل قطع التمريرات التي تضرب بكل قوة أو بمنتهى الرقة ، أو في التواء ، إذ أن وجود المدافعين في حالة ، ثبات مهما كانت قليلة أو وطيدة ، ميزة كبيرة عن المهاجمين ،

الذين يكونون في حالة عدو إلى الأمام لاتخاذ المواقف ، ويكون من الصعب عليهم الدوران خلفاً أو تغيير الاتجاه .

قطع التمريرات الجيدة :

لا يرمى لاعب الدفاع الطموح إلى قطع التمريرات الرديئة فحسب ، بل إلى قطع عدد كبير من التمريرات الجيدة أيضا . ولا يمكنه أن يحقق ذلك باتخاذ موقفه في طريق التمريرات المتوقعة مباشرة ، إذ أن اللاعب الغبي هو الذي يحاول القيام بتمريرة مفروغ من إعاقتها ، أما لاعب الهجوم الماهر فإنه عندما يرى الطريق مغلقا يبحث عن آخر ، ويترك المدافع الذي يتوقع قطع التمريرة وشأنه . وخطأ لاعب الدفاع في ذلك أن قصده واضح جلي . ويجب عليه أن يرمى إلى إتخاذ الموضع الذي يمكنه من قطع التمريرة التي يفكر فيها الخصم بالضبط ، فعليه أن يترك الطريق خاليا مفتوحا أمام الخصم ، وأن يخف سريعا إلى إعاقتها في اللحظة المناسبة ، حينما تؤدي التمريرة ، فينجح من أقصر طريق .

ضرب الكرة بالرأس :

يجب على لاعب الدفاع دائما ، أن يعمل على قطع التمريرات العالية ، المرسله إلى من يقوم بمراقبتهم من أفراد الهجوم . فإذا كان الخصم على قرب منه يمكنه من مهاجمة ، فإن في محاولته كتم الكرة خطورة يجب ألا يعرض نفسه لها ، وعليه حينئذ أن يستخدم رأسه . ويجب أن يكون التمرير بالرأس عادة إلى ساعد الهجوم ، الذي يحتمل أن يكون أقرب إليه من قلب الهجوم أو جناحي الهجوم .

ويحسن في حالة عدم وجود لاعب هجوم في منطقة التمرير بالرأس ، أن يمررها إلى زميل من لاعبي الدفاع ، ويفضل أن تكون التمريرة إلى أسفل ، ليتمكن من إخضاعها لسيطرته وتغذية الهجوم دون تأخير .

الاندفاع المهاجمة :

يجب على لاعب الدفاع ، في حالة مهاجمة خصم وجها لوجه ، ألا يندفع إليه إلا إذا رأى فرصة حسنة لاقتناص الكرة ، وإلا فإن الخصم سيضرب الكرة خفيفا في أحد جانبيه ، ويخطو جانبا من طريق اللاعب ، الذي سيحمله الاندفاع بضع ياردات إلى الخروج عن دائرة العمل ثواني كثيرة ، وحينما يدور للعودة إلى العمل يكون قد تأخر كثيرا عن مساعدة الظهيرين .

المهاجمة غير الناجحة:

إذا لم ينجح لاعب الدفاع في مهاجمة ، فعليه أن ينكص على عقبيه ، ويمنع شطر المرمى . وقد يقوم لاعب دفاع آخر ، حين ارتداد اللاعب الأول خلفا ، بصد الكرة ، فتكون جهود اللاعب الأول ، في الارتداد ، قد ضاعت هباء . ولكن لنفرض أن صد الكرة كان ضعيفا ، فإنها سترسل إلى لاعبي الهجوم المضاد مرة أخرى ، فيكون هو خلفا في الوضع المناسب مستعدا للمعاودة المهاجمة . فيجب أن يرتد لاعب الدفاع خلفا في أول فرصة ، حتى إذا لم تبدله فائدة عاجلة من ذلك ، إذ أن في إرسال تمريرة رديئة ، أو استقبال رديء لها ، منحه وقتا كافيا ليقبض على زمام الأمر فينقذ الموقف .

صد الكرات وإرسالها إلى الجناحين :

هناك قاعدة ذهبية يجب على جميع المدافعين اتباعها ، حينما يكونون على مقربة من مرماهم ، ذلك أن يسلوا الكرة عند صدها ، إلى أقرب الجناحين ، بعيداً عن موضع الخطر أمام المرمى . أما صد الكرات وإرسالها إلى وسط الملعب ، مهما كانت قوة الضربة ، فإنه يؤدي إلى احتمال استحواز قلب الدفاع المضاد عليها ، وإعادتها إلى لاعبي هجومه . وقد تؤدي ضربة خاطئة من المدافع ، حينما يكون مواجهها مرماه في وسط الملعب ، إلى عواقب وخيمة ، فكم من لاعب دفاع قام بتسجيل إصابة نظيفة في مرماه ، عند محاولته صد كرة بضرِبها بعرض الملعب . وآخر ما يتوقعه حارس المرمى قذيفة تسدد إليه من أحد زملائه ، فتؤدي تلك الضربة الطائشة إلى هزيمة منكورة .

التمرير إلى الظهير :

يجوز للاعب الدفاع ، حينما يكون مواجهها مرماه والحناق مضيقا عليه بواسطة لاعب هجوم مضاد ، أن يمرر الكرة إلى أحد ظهيريهِ ، إذ أن ذلك أسلم عاقبة من محاولة الدوران بالكرة ، أو فقد مسافة بضرب الكرة خارج خط التماس . ولكن يجب عليه أن يؤدي التمريرة بمنتهى الدقة ، وأن يحاول حجز الخصم إلى أن يتصرف الظهير في الكرة .

حجز الخصم بعيداً عن الزميل :

يجب على اللاعب عند حجز الخصم بعيداً عن زميله ، أن يراعى عدم رفع ذراعيه ، ففي ذلك خطأ قانوني . ويجب عليه كذلك أيضاً ألا يواجه الخصم بظهره ، وإلا فإن الخصم سيهاجمه بحكم القانون من الخلف ، ولكن بطريقة لا تحدث إصابته .

التمرير إلى لاعب دفاع آخر :

يقوم لاعب الدفاع عادة ، حينما يكون التمرير المأمون إلى لاعبي الهجوم أو الظهيرين صعبا ، بتمرير الكرة إلى لاعب دفاع آخر ، وتكون هذه التمريرة عادة بداية هجوم جمعي بوساطة لاعبي الدفاع . ولنفرض أن الخصوم تقدموا سريعا تجاه المرمى قبل فقدانهم الكرة ، فتوجد حينئذ فرجة كبيرة بين لاعبي الدفاع المدافعين وأفراد هجومهم ، فإذا أرسلت إليهم أى تمريرة طويلة ، فإنها ستقطع بوساطة لاعبي الدفاع المضادين الذين يكونون متتبعين هجوم فريقهم . ولذا فإن لاعبي الدفاع ليس لهم سوى اختيار التقدم بالكرة بأنفسهم ، بالتمرير بعضهم إلى بعض ، إلى أن يصلوا إلى قرب كاف يمكنهم من تنفيذ لاعبي هجومهم .

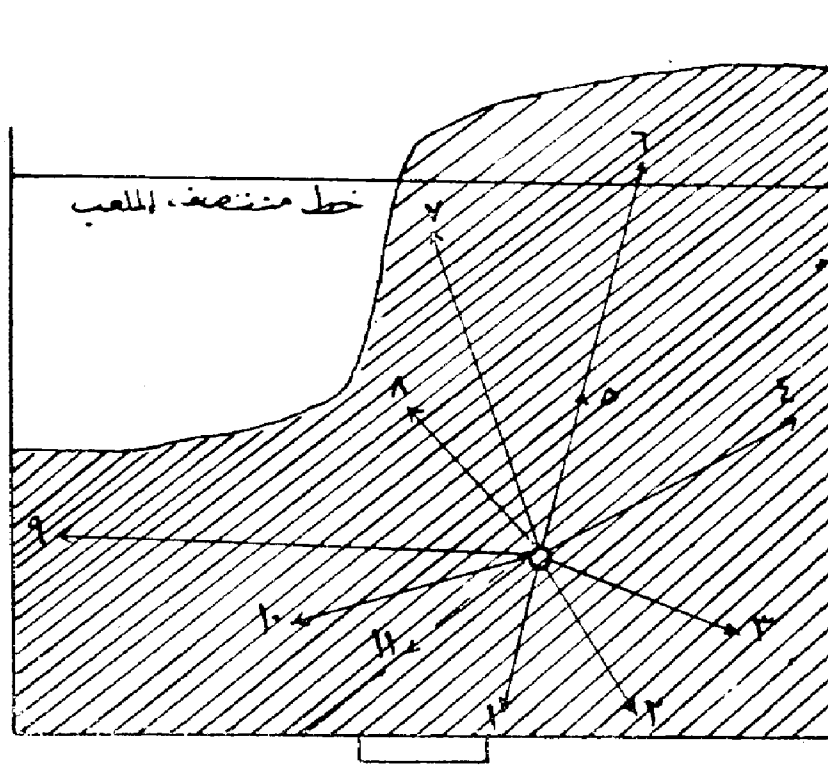
الظهيران في لعب الدفاع

لياقة الظهير :

يجب توافر قدرة الضرب القوي بكلتا القدمين من أى وضع ، والمهاجمة العنيفة ، وبعض المهارة في ضرب الكرة بالرأس ، وكنتم الكرة ، للظهير . وأهم من ذلك كله القدرة على إدراك المواقف .

اتساع رقعة اللعب :

ويبدو ذلك جليا ، حينما يتأمل الفرد المدى الكبير لاتساع الملعب ، الذى يقوم الظهير النشط باعتراضه . ويكون الظهيران على بعد كبير خلف جميع اللاعبين ، عدا حارس المرمى ، على أنهما لا يتحركان أماما أكثر من خمس عشرة ياردة . ويؤدى ذلك إذا تمكن الفريق المضاد — باجتياز لاعبي الدفاع — من العدو بحرية في الجزء من الملعب الخاص بالفريق المدافع إلى منطقته تسديد القذائف . ويعطى الشكل المبين بالصفحة التالية — فكرة تقريبية عن المساحة التى يكون من الحكمة تغطيتها بوساطة الظهير الأيمن . وسنشرح المواضع المينة في هذا الفصل وفي الفصل التالى . وليس القصد وضع قائمة كاملة بواجبات الدفاع ، ولكن مجرد بيان أن بعض الواجبات الخاصة قد تذهب به إلى أجزاء مختلفة من الملعب .



(شكل ٣)

- ١ — مساعدة حارس المرمى — ٢ — إعاقة التمرير إلى وسط الملعب — ٣ — مهاجمة جناح الهجوم
 ٤ — عند رمية التماس — ٥ — متابعة الهجوم — ٦ — عند الضربة الركنية لفريقه
 ٧ — مساعدة زميل في الهجوم — ٨ — مساعدة زميل في وسط الملعب
 ٩ — مهاجمة جناح هجوم جناح إلى الداخل — ١٠ — مهاجمة جناح هجوم حين تسديده قذيفة
 ١١ — مساعدة زميل في الدفاع

الموقف عند ضربة البداية :

تسجل كثيراً من الإصابات ، في الثواني الأولى من بدء اللعب ، في مباريات الصغار . ويرجع ذلك إلى إهمال الظهيرين اللذين يتخذان موضعهما على خط عرض واحد ، تفصلهما فرجة مقدارها حوالي ثلاثين ياردة ، ويعدو قلب الهجوم المضاد ، عقب القيام بضربة البداية ، خلال هذه الفرجة لتسلم تمريرة بيئية ، ويقوم بتسديد قذيفته قبل أن يتمكن الظهير من مهاجمته .

فيجب على الظهيرين ، عند ضربة البداية ، أن يكونا في حراسة المرمى بعيدين بعضهما عن بعض من خمس عشرة ياردة إلى عشرين ياردة ، على أن يكون أحدهما أقرب إلى خط منتصف الملعب من الآخر .

خط دفاع مزدوج :

يجب على الظهيرين تغطية بعضهما البعض دائماً ، فيتقدم ظهير لمقابلة الخطر ، بينما يتحرك الآخر بعرض الملعب لمساعدة زميله . ويتحتم على لاعبي الهجوم في هذه الحالة ، أن يعملوا بالكرة على تخطي كل ظهير على حدة ، قبل أن يتمكنوا من تسديد القذيفة نحو المرمى . وحينما تسير الكرة من جناح إلى آخر ، يتقدم الظهير المساعد لمقابلتها ، بينما يعدو زميله خلفاً كاحتياطي . وقد يحدث فعلاً ، بينما يتحرك الظهيران لأخذ مكانيهما الجديدين ، أن يكونا على خط عرض واحد ، مدة جزء من الثانية ، ولكن ليس في ذلك أى خطورة من تمرير الكرة خلال الفرجة التي توجد بينهما ، لأن الكرة في تلك اللحظة تسير بعرض الملعب . ولا يقف الظهيران الماهران بلا عمل ، بل يكونان دائماً في حركة مستمرة لاتخاذ الأماكن المناسبة لسير اللعب .

الغرض من الدفاع :

يكون غرض الظهيرين في الدفاع ، أن يتعاونوا تعاوناً مشعراً مع لاعبي الدفاع أماماً ، وحارس المرمى خلفاً . وأهم من ذلك كله ، التعاون مع الظهير الآخر ، الذي قد يكون في الأمام أو في الخلف .

مبادئ التضامن في الدفاع :

نذكر فيما يلي مبادئ التعاون الأساسية في الدفاع :

- ١ — أن يذهب أقرب مدافع للخصم الحائز الكرة لمهاجمته .
 - ٢ — أن يتشكل بقية المدافعين لقطع الحرية المحتملة ، أو ليشنوا هجوماً في حالة فشل المدافع الأول .
 - ٣ — في حالات الشك ، يغني المدافع الأمامي دائماً السبيل للاعب الذي خلفه ، إذا رغب هذا اللاعب الأخير في حيازة الكرة . ولكن من النادر تدخل اللاعب الخلفي .
 - ٤ — على المدافعين الذين يتخطاهم لاعبو الهجوم أن يرتدوا سريعاً تجاه مرماهم .
- تغطية الزميل :

يجب على الظهير حينما تكون الكرة في حيازة جناح الهجوم المضاد ، أن يضع نفسه في حراسة المرمى كآخر خط للدفاع ، في حالة ما إذا كانت الكرة متسدد نحو

وسط الملعب ، أما إذا خرج عن منطقة المرمى لمساعدة زميله ، فإن حارس المرمى سيكون تحت رحمة لاعب هجوم غير مراقب ، تصل إليه التمريرة في وسط الملعب .

ويحق للظهير أن يترك منطقته في حالتين : الأولى — حينما يندفع لاعب هجوم مضاد ، داخلا نحو المرمى ، مدحرجا الكرة ، فيجب على الظهير التقدم لمهاجمته ، وتنحيته عن الكرة ، قبل أن يتمكن من تسديدها في المرمى . والأخرى — حينما يندفع جناح الهجوم المضاد أماما بطول خط التماس ، فإذا ما قام بتسديد الكرة بعيداً إلى وسط الملعب ، ورأى الظهير أن من الممكن الوصول إلى الكرة بالسرعة التي يتقدم بها اللاعب المهاجم المضاد لتسلم التمريرة ، يكون من الواجب عليه أن ينقض على الفور بعرض الملعب ليعوق التمريرة .

تغطية لاعبي الدفاع :

ويقوم الظهير ، حينما يكون في وسط الملعب ، بتغطية قلب الدفاع ، أما إذا كان قريباً من جانب الملعب ، فإنه يقوم بمساعدة الدفاع . فيجب عليه أن يراقب لاعب الدفاع الذي الذي أمامه عن كثب ، وأن يكون مستعداً للتحرك في أي اتجاه . فإذا فشل لاعب الدفاع في استخلاص الكرة من اللاعب الحائز لها ، يتمكن الظهير عادة من ضمان الاستحواذ عليها ، بالانطلاق فوراً قبل أن يتحكم في الكرة ثانية . ويتقدم الظهير غالباً في زاوية تمكنه من قطع تمريرة الخصم ، ولكن يجب عليه دائماً أن يكون على استعداد للفرار والدوران لاقتناص تمريرة بينية ، ولهذا يجب عليه ألا ينقض أماماً إلا إذا وثق تماماً من نجاحه ، إذ أنه قد يُترك جانحاً أماماً بالملعب ، غير قادر على العودة في الوقت المناسب .

التمرير إلى الخلف :

١ — إلى زميله ... يجد الظهير نفسه ، في بعض الأحيان ، يعدو تجاه مرماه ، ويكون مضغوطاً عليه من لاعبي الهجوم المضاد ، الذين يتوقعون قيامه بالتمرير إلى الجناحين ، ويكونون على استعداد لإعاقة هذه الحركة . فإذا كان الظهير قريباً من منتصف الملعب ، فإنه قد يتمكن من التمرير خلفاً بعرض الملعب إلى زميله ، الذي يكون مواجهاً اللاعب ، ولديه فرصة حسنة لتشيت الكرة بعيداً .

٢ — إلى حارس المرمى . . . قد يكون من الأسلم السماح لحارس المرمى بأخذ الكرة ، وليس من الضروري أن يكون التمرير إلى حارس المرمى من علامات الضعف ، بشرط أن يكون متوقعاً ذلك ، وأن يكون لديه الوقت للقيام بضربها بعيداً ،

وهذه التمريرة أفضل من ضرب الكرة خلفا ، أو خارج الحدود قريبا من راية الركن .
ويجب على الظهير أن يضرب الكرة بقوة كافية ، لإيصالها إلى حارس المرمى ، قبل أي
لاعب هجوم ، ولكن ليست بالقوة الشديدة على حارس المرمى . ويجب على الظهير
حينئذ ، أن يعمل على حجب أقرب خصم ، عند قيام حارس المرمى بضرب الكرة .
ويجب على الظهيرين أن يشجعا حارس المرمى على أن يصيح « كف » ، حينما تبدوا له
فرصة مساعدتهما ، إذ أنه يكون غالباً أول من يتبين الخطر ، وهو يقترب ، بينما يكون
الظهيران لا يزالان غير منبهين إليه .

المآزق :

يجب على الظهير حينما يكون الخناق مضيقا عليه ، ولا يتمكن من القيام بتشتيت
الكرة ، أو التمرير إلى لاعب آخر ، ألا يتردد في ضرب الكرة خارج خط التماس ،
أو خط المرمى ، إذ أن من الأفضل إعطاء الفريق المضاد ضربة ركنية ، على أن يهاجم على
مقربة من المرمى ، وهو حائز الكرة . وليس من الأخلاق الرياضية أن يضرب الظهير
الكرة إلى خارج حدود الملعب دون أن يكون مكرها ، بفرض ضياع الوقت . ومع ذلك
فإن الظهير الماهر يتمكن عادة من حفظ الكرة في اللعب ، بوساطة قيامه بالضربة
الدائرة ، (Screw kick) ، التي ترسل تجاه خط التماس ، ولكنها تنحني داخلا نحو
جناح الهجوم .

مساعدة حارس المرمى :

إن الواجب الأساسي على الظهير قرب المرمى ، مساعدة حارس المرمى ، إذ أن
أمل هذا اللاعب في إنقاذ القذائف المحكمة انتسديد ، من مدى قريب ، يكون ضعيفا .
١ — ولذا يجب على الظهير ، أولا ، أن يبذل جهده لإبعاد لاعبي الهجوم المضاد
خارج منطقة الخطر .

٢ — وإذا حدث أن وُجدوا فيها ، وجب عليه ألا يدع قذيفة يحتمل أن تصيب
الرمي ، من الوصول إلى حارس المرمى ، ويجب أن يعالج الكرة بأي
جزء قانوني من الجسم .

٣ — ويجب على الظهير ، حينما لا يكون واثقا من إعاقه القذيفة ، أن يراعى
ضرورة اتخاذ وضع لا يحجب منه نظر حارس المرمى عن الكرة ، وتحدث

مثل هذه الحالة ، حينما يُمنح الفريق المضاد ضربة حرة على بعد ثلاثين ياردة من المرمى .

١ — فإذا ترك حارس المرمى مرماه ، أو اتخذ موضعه عند إحدى نهايتي المرمى ، يجب على الظهير أن يتخذ موضعه على خط المرمى ، قرب القائم الآخر ، ليصد الكرة بقدمه أو برأسه عند تسديد قذيفة بعرض الملعب .

ب — ويتمكن الظهير، حينما يكون حارس المرمى وسط مرماه ، من الدفاع عن مسافة معقولة ، إذا وقف خارجا ثلاث أو أربع ياردات ، وقريبا إلى الجانب ، فيكون من المحتمل أن تتعداه القذيفة الهابطة نحو الشبكة ، ويكون لدى حارس المرمى من الوقت ما يمكنه من انقاذها .

٤ — ويجب على الظهير أن يعمل على حجز أقرب خصم ، حينما يقوم حارس المرمى بمعالجة إحدى القذائف ، ويكفي لإعاقة طريق الخصم أن يجرى الظهيرين بين الخصم وبين حارس المرمى .

الظهيران في لعب الهجوم

لا دحرجة :

يجب على الظهير عدم الدحرجة بتاتا ، طالما كان ذلك مؤديا إلى انسحابه خارج موضعه . ويجب عليه أن يشد الكرة في أول فرصة . إذ أنه إذا فقد الكرة أثناء الدحرجة ، فإنها غالبا ترسل ثانية الى لاعبي الهجوم غير المراقبين ، ولا يعزى خطأ الإصابة الناشئة عن ذلك الى أحد سواء .

ضرب الكرة لأول وهلة :

يجب على الظهيرين الغيورين أن يأخذا معا كرة ، مرة على الأقل كل أسبوع ، للتدريب على محاولة تحسين ضرب الكرة لأول وهلة ، إذ أن طرق معالجة الكرة على مقربة من المرمى لا تقدر بشمن ، أو حينما يكون الظهيران مضغوطين عليهما من لاعبي الهجوم . والمسافة الحسنة لبديء التدريب ، تكون حوالى ٢٠ ياردة ، ولكنها قد تزداد إلى ثلاثين بل إلى أربعين ياردة . فإذا أُمِر التدريب فإنه يجب ضرب الكرة خلفا وأماما من واحد إلى الآخر كيفما تصل الكرة بالضبط . ومن الأمور الهامة جدا

وجوب عدم محاولة تفضيل القدم الجيدة ، ويجد الظهير كلا تقدم ، أن الحالات التي لا يتمكن فيها من القيام بمحاولات الضرب الناجحة لأول وهلة تقل شيئا فشيئا .

تفهم الكرة قبل تشتيتها :

ومع ذلك فإن هناك كثيرا من الكرات المتعبة ، التي يجب عدم محاولة ضربها لأول وهلة ، إلا في حالة نادرة ، فيكون من الخطر جدا ، القيام بصد الضربات الطائرة من أوضاع صعبة ، إلا إذا كان هناك وقت كاف . ومع ذلك فإن من الأسلم دائما تقريبا القيام بكم الكرة عند أول وثبة لها ، ثم تشتت الكرة بعد ذلك إلى جناح الهجوم ، حرصا على عدم مصادفة الكرة للاعب هجوم مضاد يكون أماما مباشرة .

تشتيت الكرة : (Clearing the Ball)

يكون تشتيت الكرة غالبا آخر حركة في الدفاع ، ومع ذلك يجب أن يكون في الوقت نفسه بداية طيبة لهجوم جديد . ويبدو أن بعض اللاعبين لا يفكر في شيء ، حينما يقومون بتشتيت الكرة ، سوى ضربها بعيدا أطول ما يمكن ، وتسير الكرة عاليا فوق رؤوس لاعبي الهجوم حائزة إعجاب المتفرجين ، فتزد سرعا بواسطة الظهيرين المضادين . فيجب على الظهير ألا يقوم بتشتيت الكرة دون أن يكون قاصدا بقعة معينة ، حيث يتمكن أحد زملائه من حيازة الكرة .

ومن النادر أن يستفيد لاعبو الهجوم من الضربات الشاححة ، التي تعطى للدفاع المضاد الوقت الذي يمكنهم من الوصول إلى الكرة ، ومقابلتها برؤوسهم . وأفضل تشتيت للكرة ، تلك التي تكون طويلة ، وتسير منخفضة إلى جناح الهجوم ، مارة فوق رأس جناح الدفاع المضاد . ويدور جناح الهجوم ، ثم يعدو إلى البقعة التي ستهبط عليها الكرة ، على مقربة من خط التماس ، فيخضع الكرة لسيطرته ، قبل أن يتمكن الظهير المضاد من التقدم لمهاجمته ، ثم يقوم بتسديدها إلى وسط الملعب وهو يعدو . ويجب أن ترسل الكرة مرتفعة لملافاة اللاعبين المتخللين طريق التمرير . ويجب أن ترسل التمريرة أرضية إذا لم يكن هناك لاعبون .

التمرير إلى لاعب الدفاع :

لا تثمر الضربات الطويلة المباشرة إلى لاعبي الهجوم في بعض الأحيان ، نظرا إلى وجود مدافعين أشداء ، يجيدون المراقبة وضرب الكرة بالرأس ، فيجب على الظهير

حينئذ ، أن تكون تمريرته أرضية إلى أحد لاعبي الدفاع أمامه ، فيتقدم لاعب الدفاع مدحرجا الكرة لسحب مدافع ، ثم يقوم بالتمرير إلى لاعب الهجوم الذي يكون متروكا بلا مراقبة ، وتكون هذه التمريرة مجدبة أيضا ، حينما يكون الظهير مضغوطا عليه من لاعبي الهجوم ، ولا يتمكن من اتخاذ الوضع الملائم للقيام بضربة قوية إلى أعلى الملعب ، ولكن لا يكون هناك مبرر لتمريره إلى لاعب دفاع ، حينما يتمكن من القيام بتمريرة جيدة إلى لاعب هجوم مباشرة .

متابعة الهجوم :

يجب على الظهيرين ، حينما يقوم لاعبو الدفاع بتتبع هجوم لاعبي هجومهم عبر خط منتصف الملعب ، ألا يسمحا بوجود فرجة بينهما وبين لاعبي الدفاع ، ويجب عليهما أن يتقدما إلى مقربة من هؤلاء اللاعبين لمساعدتهم ، ويجب عليهما — كما هو الحال عند الدفاع — ألا يقفا على خط عرض واحد ، فإذا كان اللعب يدور في الجهة اليمنى من الملعب ، يكون التقدم أماما من شأن الظهير الأيمن .

إلى أى مدى تكون المتابعة :

يتوقف مدى تقدم الظهيرين في المتابعة على سرعتهما ، وعلى قوة ضرب الظهيرين المضادين ، وكذا حارس المرمى . ويجب عدم التقدم بعيدا أعلى الملعب ، إلى درجة يحتمل فيها تشتيت الكرة قريبا من كليهما ، إذ أن ذلك يؤدي إلى ضياع مسافة كبيرة ، ويسمح للخصوم بالتمكن من هجوم خطر . ويجب على الظهير أن يكون على خط منتصف الملعب عند قيام فريقه بضربة ركنية ، بينما يبقى زميله قريبا منه .

وتحدث الضربات المرتفعة من المواضع المتقدمة ، والتي تسقط على بضع ياردات من المرمى ، فزعا شديدا بين صفوف المدافعين ، ويتمكن لاعبو الهجوم النشيطون عادة ، من دفعهم إلى ارتكاب الأخطاء التي تؤدي إلى إصابات .

حارس المرمى في لعب الدفاع

لياقته :

يجب أن تتوافر لحارس المرمى سرعة الرؤيا ، والفكر ، والحركة ، وأن يتمتع بيدين مأمونتي العاقبة ، وأن يكون شجاعا لا يقهر . ويفيد طول القامة في معالجة

القذائف العالية والضربات الركنية ، ولكن كثيراً من حارسى المرمى الماهرين صغيرى القد ، وهم عادة أفضل ممن هم أطول منهم ، فى صد القذائف المنخفضة ، ويتمكنون إلى درجة كبيرة من سد نقص بضع البوصات فى طولهم برشاقتهم وصدق فراسنهم .

واجباته فى الدفاع :

إن واجبات حارس المرمى فى الدفاع منع الكرة من أن تمر بأكمل محيطها فوق خط المرمى ، ويتخيل بعض اللاعبين أن الإصابة تسجل بمجرد مرور أكبر جزء من الكرة فوق خط المرمى ، ولكن الأمر ليس كذلك ، إذ أن الكرة تكون فى اللعب ، ما دام أى جزء منها لم يعبر الخط .

الوضع عند الدفاع :

ولذا كان من المحكمة لحارس المرمى ، أن يتخذ مكانه على بعد حوالى قدم أمام مرماه ، فإذا ما شقت الكرة بقوة طريقها نحو المرمى ، من بين قبضته ، فإن فرصة إعادة محاولة إتيادها ، قبل تجاوزها الخط ، تكون لا تزال ممكنة .

امتيازاته :

١ — لعب الكرة باليد . . وقد منح حارس المرمى امتيازات خاصة لمساعدته فى القيام بأعباء مهمة الدفاع الثقيلة عن حيز مساحته ٢٤ × ٨ قدم ، فهو الوحيد من الأحد عشر لاعباً ، الذى يسمح له بمعالجة الكرة باليدين أثناء وجودها فى اللعب ، ويكسبه ذلك ميزات عظيمة . ويجب عليه أن يعمل على الانتفاع بهذه الميزة ما أمكن . ويسمح له وجده بلعب الكرة باليد داخل منطقة جزائه . ولكن لما كانت هذه المنطقة تمتد إلى ١٨ ياردة على جانبي المرمى ، و ١٨ ياردة داخل الملعب ، وجب عليه أن يستغل استعمال يديه فى تحقيق رغباته وأغراضه كلما شاء .

٢ — الدفع بالكتف . . لا يُدفع حارس المرمى بالكتف داخل منطقة مرماه ، وهى التى تمتد إلى ٦ ياردات على جانبي المرمى ، و ٦ ياردات داخل الملعب ، إلا إذا كان ممسكاً الكرة ، أو قاصداً اعتراض الخصم .

السلامة أولاً :

يجب أن يكون شعار حارس المرمى (السلامة أولاً) ، فهو يكون خط الدفاع الأخير ، إذ أن من النادر أن يتمكن أى لاعب من استرداد الحالة إذا ما كان حارس

المرمى فى حالة خطأ ، وفشله مرة واحدة يحدث إصابة ضد فريقه ، ومعنى ذلك فى حالات كثيرة خسارة المباراة . ولذلك يجب عليه ألا يقوم بالمخاطرة فى غير داع عند انقاذ الاصابات ، أو عند التخلص من الكرة .

ويتطلب ذلك كثيراً من كبح جماح النفس ، ولا توجد فرص كثيرة للعب الاستعراضى فى أى موقف من المواقف ، بقدر ماهى موجودة فى موقف حارس المرمى ، ولذلك كان حارس المرمى الجيد ، هو الذى يولى وجهه عن المتفرجين ، ويعرض عن اللعب الاستعراضى ، ويكون غرضه الوحيد ، القيام بعمله بنشاط وكفاية لانقاذ الكرة بأسرع وأوثق ما يمكنه ، وأن يوزعها دون أدنى تأخير . وتكون جائزته عند سماع صفارة الانتهاء — دون أن ينهزم ، أو على الأقل ، عند ما يكون لم يسح بمرور كرة أى فى مقدوره صدها — هالة من الرضا والاستحسان .

الجرى خارجا لقطع التمريرات :

يزداد الخطر كلما تقدم الخصوم واقتربوا من المرمى ، ويكون قلب الهجوم غالبا فى موقف حسن بالملعب ، فى انتظار تمريرة بنية من بين الظهيرين ، ويعمل حارس المرمى فى مثل هذه الحالات كظهير ثالث ، فيكون على استعداد فى أى لحظة أن يندفع الى الخارج ، كالسهم ويشتت الكرة بعيداً ، قبل أن يتمكن قلب الهجوم من تصويبها . والتقدير السئ (للجرى خارجا) فى منتهى الخطورة ، إذ أن قلب الهجوم يصل إلى الكرة فيضربها خفيفا إلى أحد زملائه جانبا فيسكنها الشبكة .

التقدم لمقابلة القذيفة :

يتخذ كثير من لاعبي الهجوم موقفهم أعلى الملعب ، حيث يتسلمون تمريرات ساعدى هجومهم الطويلة ، وبدلاً من قيامهم بإرسال الكرة إلى وسط الملعب ، فإنهم يعممون شطر المرمى ويقومون بتسديد القذيفة ، وتكون أفضل خطة يتبعها حارس المرمى للاقلال من خطر احتمال الإصابة ، أن يتقدم بضع ياردات لمقابلة خصمه ، وبذلك يقوم بتغطية أغلب المرمى . ويجب عليه الاهتمام بمراعاة عدم التقدم بعيداً خارجا ، وأن يحترس من مرور الكرة فوق رأسه أو سرعة إرسالها إلى الخلف فى وسط الملعب إلى ساعد الهجوم الذى يقترب .

وتحدث حالة أخرى يكون التقدم فيها مفضلاً ، حينما ينطلق قلب الهجوم أو أحد ساعديه خلال المدافعين أمام المرمى مباشرة ، فيجب حينئذ على حارس المرمى أن يخرج إليه لإعاقة قذيفته . ولا يحتمل أن يمرر لاعب الهجوم الكرة من فوق رأس حارس المرمى بل يقوم بتسديد قذيفته نحو أحد ركنى الشبكة بدقة كبيرة كي يسجل الإصابة .

مق يقيم في المرمى :

- ١ — يجب على حارس المرمى ألا يندفع إلى خارج مرماه نحو أحد الجناحين ، إلا إذا اختصر الجناح الطريق واتجه شطر المرمى ، إذ أن قذائف الجناح تسدد إلى زاوية صعبة ، لا يتمكن معها حارس المرمى من ضمان النجاح ، طالما كان مقيماً في مرماه . ولا يعنى بالاندفاع خارجاً نحو أحد الجناحين الجرى بعيداً خارجاً ، وإلا أرسل لاعب الهجوم الكرة إلى المرمى الخالي ، إذا ما قام الجناح فجأة بالتمرير إلى زميله وسط الملعب .
- ٢ — ويجب على حارس المرمى أيضاً ، ألا يترك مرماه ، حينما تكون فرصة مهاجمة اللاعب الحائز الكرة سانحة لأحد المدافعين أو حينما يكون الدفاع عاملاً على إعاقة قذيفته .

صدق التوقع : (Anticipation)

صدق التوقع السلاح الخاص لحارس المرمى ، وهو قدرة الإدراك أو الشعور بالمكان الذي يحتمل أن تسدد إليه الكرة ، واتخاذ أفضل المواقف لمعالجة الكرة . ويتوافر لحارسى المرمى الماهرين هذا الإحساس بدرجة فائقة ، فأينما تصل الكرة يكونون في استقبالتها ، ويبدو العمل حينئذ سهلاً ، ولكن مهارتهم هى التى تجعله يبدو كذلك .

ويجب على حارس المرمى عند ما يتوقع تسديد القذيفة من مدى بعيد ، فى أى زاوية أو فى استقامة أمامه من مدى قريب ، أن يتخذ موضعه فى وسط حلق المرمى ، أما حينما يجنح الخصم من أحد الجانبين ، ويكون على وشك تسديد القذيفة من مدى قريب ، فإن من الواجب على حارس المرمى فى هذه الحالة أن يتحرك إلى هذا الجانب من المرمى . ويكون من المحتمل قيام الخصم بمحاولة تسديد قذيفة إلى عرض المرمى ، ولذلك يجب على حارس المرمى أن يترك فتحة ضيقة بعض الشيء بينه وبين قائم المرمى القريب ، معتمداً على جسمه فى إيقاف قذيفة مسددة إلى هذا الركن ، وعليه أن يرفع عقبيه فى تلك الأثناء ، مستعداً لأن يهبط لإتخاذ هذه القذيفة الخطرة .

إرشادات للمساعدة على صدق التوقع :

- ١ — إن فى مقدور أغلب لاعبي الهجوم الماهرين قذف الكرة بكلتا القدمين ، ولكنهم يؤثران قذفها بقدمهم المفضلة لديهم ، إذا أزعجهم وضائقتهم ظهير ، ويمكن حارس المرمى القوى الملاحظة ، أن يكتشف سريعاً أى القدمين يفضلون . وتكون الضربة عادة موجهة إلى ركن المرمى البعيد بعرض الجسم . ومن المسلم به ، أنه إذا وجد لديهم وقت للقيام بمناورة ، فإنهم سيقذفون الكرة إلى أى ثغرة .

الصورة رقم (٢)

لقف القذيفة الأرضية

تبين كلتا الصورتين (١) ، (ج) الأوضاع الصحيحة للقف القذيفة الأرضية ، والأوضاع متماثلة ، غير أن القدم اليمنى موضوعة أماما في (١) ، وفي (ب) القدم اليسرى ، وفي كلتا الحالتين يقع ثقل الجسم على القدم الأمامية التي قد أدبرت خارجاً كي تكون حائزاً عرضاً للككرة . وقد أثبتت الرجل الأخرى داخلا إلى أن توازت الساق مع الأرض تقريبا ، مكوّنة خط دفاع ثان خلف اليدين .

وإذا فرض أن ضربت الككرة إلى اليسار ، بينما يكون حارس المرمى منتظراً استقبالها بخوار قدمه اليمنى (١) ، فإنه لا يزال يمكنه معالجة هذه الحالة بنجاح ، وكل ما يحتاج إلى عمله هو رفع الركبة اليسرى ودفع قدمه اليسرى أماما بكامل ثقله على الككرة ، وأن يثنى في نفس الوقت ركبته اليمنى داخلا (ج) . ويمكن إحداث هذا التغيير من (١) إلى (ج) في جزء من الثانية ، ويجب استمرار التدريب عليه .

والصورة (ب) هي الوضع الجانبي للصورة (ج) ، لاحظ وضع اليدين الحسن ، وقد واجهت الراحتان الككرة ، بينما امتدت الأصابع إلى أسفل قريبا من الأرض ، بانتناء خفيف في الأطراف ، وقد نكس الرأس جيدا فوق الككرة وانحصر النظر فيها .

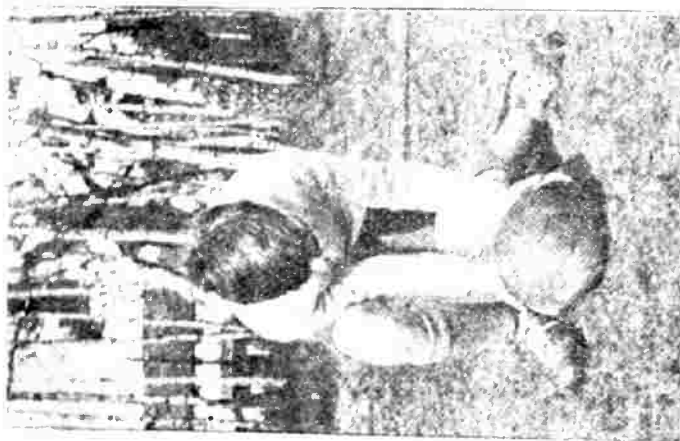


4



3

(الصورة رقم ٢)



1

الصورة رقم (٣)

الخطأ في لقف القذيفة الأرضية

(أ) وهذا الوضع خطر للغاية ، وليس هناك ما يمنع الكرة من المضي في طريقها ، خلال رجلى حارس المرمى ، سوى فرقة اليدين على جانبيها ، ولا يمكن بهذه القبضة سوى إيقاف الكرة الضعيفة جداً ، أما إيقاف القذيفة القوية بهذه الكيفية يتطلب قوة وتوقيتاً خارقاً . وكيفية تنكيس رأس اللاعب تبعث على الشك في تصويب نظره نحو الكرة .

(ب) وقد بدا في هذه الصورة تحسن كبير عن (أ) ، ومع ذلك فإن هذا الوضع غير مأمون العاقبة ، فلم يثن حارس المرمى جيداً إلى أسفل ، وبذلك وزع ثقل الجسم بالتساوى على قدميه ليتمكن من سرعة الحركة إذا تغير اتجاه الكرة ، وليست أصابع يديه أيضاً على قرب كاف من الأرض .

(الصورة رقم ٣)



١



٢

٢ - ولا يمكن مع ذلك ، لكثير من لاعبي الهجوم ، سوى التصويب بقدم واحدة .
وليس لحارس المرمى أن يخاف هؤلاء اللاعبين كثيراً ، وعليه أن يدرك تلك القدم ، وأن
يتخذ الموقف الصحيح لدفع خطرهما دون انزعاج .

٣ - ويمكن تعلم الكثير بملاحظة حركات حارسى المرمى المتنازعين في هذا الوضع ،
بمشاهدة مباريات الدرجة الأولى ، والوقوف خلف المرمى لمراقبة حركات الرجلين خاصة .

لقف القذائف المستقيمة الأرضية :

نذكر فيما يلي أسلم طريقة للقذف القذيفة المستقيمة الأرضية :

يقف اللاعب أولاً في اتجاه مستعرض بالنسبة لسير الكرة ، ثم يقوم بأخذ نصف
خطوة إلى الأمام ، في زاوية قدرها ٥٤ درجة بالقدم اليمنى ، مديراً المشط إلى الخارج ،
ثم يثنى جسمه إلى أن تنثنى الركبة اليمنى خارجاً فوق المشط الأيمن ، ويكون ثقل الجسم
محملاً على القدم اليمنى ، وأن يمد أثناء ذلك يديه إلى أسفل ، بمواجهة الكفين للأمام ،
وثني الأصابع خفيفاً ، إلى أن تلمس تقريباً أطراف الأصابع الأرض داخل القدم اليمنى ،
وأن ينكس الرأس إلى أسفل ، وأن تبرز إلى الأمام من اليدين ، وأن يحصر النظر
في الكرة .

ويدار المشط الأيسر خارجاً ، أما العقب فيرفع عن الأرض ، وتميل القدم بأقلها
فوق جانبها الداخلى . ويؤدي ذلك إلى أن الركبة اليسرى تأتي أماماً بعرض الجسم ،
ولكن خلف اليدين ، إلى أن تستريح على قاعدة سمكة ساق القدم اليمنى ، وبذلك يوجد
حاجز لا يخترق أمام الكرة ، حتى إذا ما انزلت من دفاع اليدين الخارجى ، فإنها توقف
بمظمة الساق اليسرى ، أو القدم اليسرى المطروحة خارجاً (صورة ٢) .

لقف القذائف المستقيمة الأرضية أثناء العدو :

ويمكن أداء الوضع السابق شرحه بسهولة ، أثناء الجرى بعرض المرمى للوصول
إلى قذيفة . وعلى حارس المرمى ، إذا كان اتجاه القذيفة نحو يده اليمنى ، أن يثبت قدمه اليمنى
فوق المكان المتوقع للكرة بالضبط ، وأن يثنى فوقها فوراً باليدين مستعدين ، جارا
ركبتيه وقدمه اليسرى إلى الوضع خلفاً . وإذا ما كان اتجاه القذيفة اليسرى
فإن القدم اليسرى تتقدم بينما تتبعها اليمنى .

الإرتكاز على الركبتين :

ويفضل كثيراً من حارسى المرمى الارتكاز أسفل على كلتا الركبتين مواجهين الكرة ، حينما تكون القذيفة قوية ومستقيمة . وهذه الطريقة أقل إفادة من الطريقة السابقة ، إذ أن فيها ضياعاً للوقت عند النهوض على القدمين ثانية . وقد لا يكون من السهل التخلص من الكرة (صورة رقم ٤) .

الأخطاء الشائعة في لقف الكرة :

١ — الانحناء إلى أسفل مع فتح القدمين متباعدتين في مستوى واحد ، هو أشنع الأخطاء في لقف الكرة ، سواء أثنت الركبتان داخلاً أو خارجاً ، لأن الكرة تجد حيزاً فسيحاً تمر منه بين الرجلين ، ومعنى ذلك أن اليدين يكونان السياج الوحيد ، فإذا ضعفت أمام قوة الضربة ، كانت الإصابة محققة .

٢ — ويبطئ اللاعب المبتدىء في الانحناء إلى أسفل ، ولا يتمكن من الانحناء السكافي ، فتندفع الكرة مارة تحت أصابعه . ويجب عليه التدريب على اتخاذ الوضع الصحيح بسرعة قبل أن يهون الأمر في نظره .

٣ — ويؤدى عدم حفظ راحتي اليدين مواجهتين الكرة ، حين اقترابها ، إلى كثير من الإصابات ، فلا تسير الكرة في أمان إلى سلسلة يديه . وإذا كانت الكرة مبتلة أو سريعة السير ، فإنها تنزلق من أصابعه ، وتذهب إما إلى الشبكة ، أو ترد من رجله إلى لاعب هجوم يدخلها المرمى .

لقف القذيفة المنخفضة :

ويمكن معالجة أى قذيفة تحت مستوى الركبتين بنفس الطريقة التى تستعمل في لقف القذيفة الأرضية . وكما سبق — تكون اليدين مواجهتين الكرة ، وتكون الساقان الحاجزان الثانى إذا لم يحكم القبض على الكرة .

لقف القذيفة بين الركبة والوسط :

إن أسهل الكرات قبضاً ، تلك التى تصل بين الركبة والوسط . وعلى حارس المرمى أن ينفخ أماماً مع تباعد القدمين قليلاً والرفقان ملاصقان لجانبي الجسم ، ويحتفظ باليدين مرتخيتين أمام الجسم ، والراحتين مواجهتين الكرة ، والأصابع متجهة إلى أسفل . وتسحب اليدين داخلاً عند وصول الكرة لإضعاف قوتها ، وتضغط الكرة إلى الجسم تحت الاضلاع قبل إمكان ارتدادها (صورة رقم ٤) .

الصورة رقم (٤)

لقف الكرة بين الركبة والوسط

(١) الصواب :

وهو وضع ممتاز . وقد مال اللاعب أولاً إلى الأمام ، ومرفقاه تلاصقان جانبيه ، وهبط باليدين إلى أسفل أماما مرتختين ، ومواجهتين الكرة . وحينما تصل الكرة ، يسحب يديه داخلاً لضعاف قوة الكرة ، وبذلك يأتي بالكرة داخل السلة المكونة من ذراعيه وجسمه ، وفي أثناء ذلك ، يعقب أصابعه تحت الكرة ويقبض عليها بقوة .

(ب) الخطأ :

لا يتخذ اللاعب الحذر مثل هذا الوضع السيء ، ولكن قد يتصادف الوقوع فيه . ويتخذ حارس الرمي الوضع حيث يتوقع وصول الكرة ، قاصدا القبض الصحيح عليها كما في (١) ، ولكن قد تنحرف الكرة إلى يمينه عند تقديمها . ولما كان واضعاً نصب عينيه تحريك يديه لمقابلة الكرة ، فإنه ينسى تماماً كل شيء عن قدميه ، وبدلاً من أن يأخذ خطوة سريعة إلى الجانب لوضع جسمه مرة أخرى خلف الكرة ، فإنه يتهمها عرضاً بيديه فقط ، فيجد نفسه عند وصول الكرة في الوضع (ب) .

(ج) الارتكاز على الركبتين للقف قذيفة منخفضة :

وتبين الصورة (ج) الطريقة التي يفضلها بعض حارسى الرمي الرشيقين لمعالجة القذيفة القوية المنخفضة ، وتضم الكرة إلى الجسم بالذراعيين لمنع إرتدادها . واليزة الكبرى لهذه الطريقة ، أن الكرة لا يمكن أن تجد منفذاً بين رجلَي اللاعب ، ومضارها أنها تتطلب تدريباً كثيراً حتى يتمكن اللاعب من سرعة الهبوط والنهوض .



٩



١٠



١١

لقف القذيفة العالية في إرتفاع الصدر :

والقذيفة المربكة هي التي تصل في مستوى إرتفاع الصدر . ومن المحتمل جداً ارتداد الكرة عن صدر حارس المرمى ، وإسكانها الشبكة بواسطة لاعب هجوم يكون متنبهاً الكرة . وأفضل طريقة لذلك أن تضم الكرة إلى الجسم بكلتا اليدين خوفاً من فقدانها .

والصورة رقم (٥) توضح حالة مشابهة ، وفيها نجد أن حارس المرمى قد جرى منحرفاً إلى اليسار ليلقف الكرة ، وأنه قد انحرف بالجزء الأعلى من جسمه بطريقة تمكنه من مقابلة الكرة به مباشرة بقدر الإمكان ، وأنه وثب عالياً ليتمكن من وضع جسمه ، بصرف النظر عن الرأس والعنق ، في مستوى الكرة لجذبها إليه بيديه . ولو أن آلة التصوير قد تأخرت عن رسم للنظر ثانية واحدة ، لرأينا منظر آخر قد انجذبت فيه الكرة والتصقت بالبطن . ويجب أن يتذكر حارس المرمى أنه يجب ضم الكرة إلى البطن لا إلى الصدر بقدر الإمكان .

لكم الكرة بعيداً :

تلك الكرة بعيداً ، حينما لا يكون هناك متسع من الوقت للقبض عليها ، ويجب عند اللكم الاحتفاظ بالمعصم والساعد على استقامة واحدة للافاة ملخ المعصم . ويجب دائماً استخدام كلتا القبضتين معاً في وقت واحد ، والتوقيت المضبوط ، هو سر إجادة اللكمة التي يجب أن تؤدي بعقل الأصابع بعضها مع بعض في وسط الكرة (انظر صورة ٦) .

لقف قذيفة أعلى الرأس :

يجب أن تؤخذ الكرات التي تكون في مستوى إرتفاع الرأس أو عالياً عنها باليدين ، (انظر صورة رقم ٧) . وتواجه كلتا الراحتين الكرة أمام الرأس ، وتسحبان إلى الخلف بالكرة لتمويت قوتها تدريجياً ، وتنثنى الأصابع فوق الكرة ، لأن ذلك يؤدي إلى الإقلال من إصابة الأصابع بواسطة قذيفة قوية ، إذا اثنت الأصابع إلى الخلف . ويجب على حارس المرمى في حالة وصول الكرة تحت عارضة المرمى مباشرة ، أن يثب قبل وصولها إليه ، ولن يلاقى صعوبة في لقفها إذا قبض أصابعه فوق الكرة .

لكز الكرة فوق العارضة :

إن من الخطورة بمكان ، محاولة القبض على قذيفة نارية تسير إلى قمة الشبكة ، فإما أن يؤدي ذلك إلى اندفاع الكرة خلال اليدين أو ارتدادها داخل حلق المرمى .



جری حارس المرمى منحرفاً إلى اليسار ليكلف الكرة ، وقد انحرف بالجزء الأعلى من جسمه بطريقة تمكنه من مقابلة الكرة مباشرة .

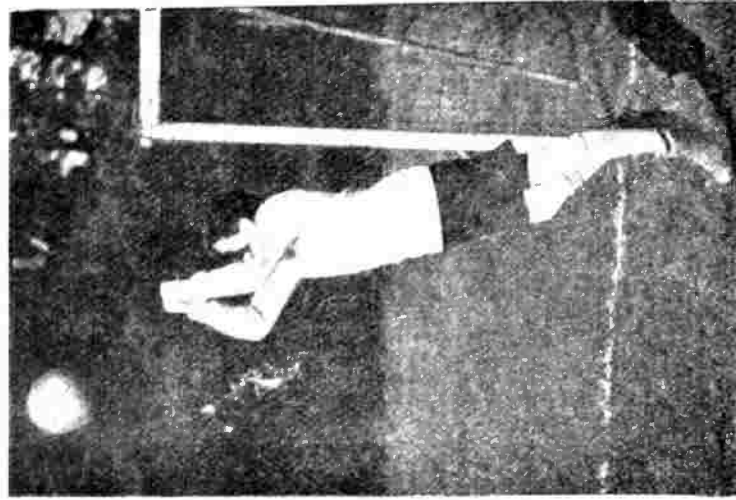
الصورة رقم (٦)

(١) حمل الكرة وضربها (Punting) :

يقوم حارس المرمى في هذه الصورة بحمل الكرة وضربها إلى الجناح الأيمن في عجلة ، وقد مال أماما فوق الكرة ، وحصر نظره فيها لتحقيق ضربة دقيقة طويلة ، وقد ثنى في نفس الوقت رجله اليمنى خلفاً ومد مشط القدم ، وسدسقط الكرة عندما يؤرجح الرجل أماماً ، ثم يضرب الكرة بعيداً بمشط القدم اليمنى ، قبل أن تصل الكرة إلى الأرض . والشئ الوحيد الذي ينتقد ، أن اليمين للضمان — يجب أن تكونا تحت الكرة لاعلى جانبيها ، ومن ثم تنساب الكرة من اليدين وتسقط على القدم .

(ب) لكمة الكرة بعيداً :

وتستخدم هذه الطريقة لمعالجة قذيفة مسددة من الجناح خارجاً ، أو لمعالجة الضربة الركنية ، وذلك حينما يكون لاعبو الهجوم قريبين منه ، فيكون من الخطر محاولة لتفحصها . وقد وثب حارس المرمى عالياً لتحقيق وصوله إلى الكرة أولاً ، وقد لكمها وهي في الهواء ، في وسطها بعقل أصابع كلتا القبضتين معاً ، ومعصماه مستقيمتان .



]



]

(الصورة رقم ٦)

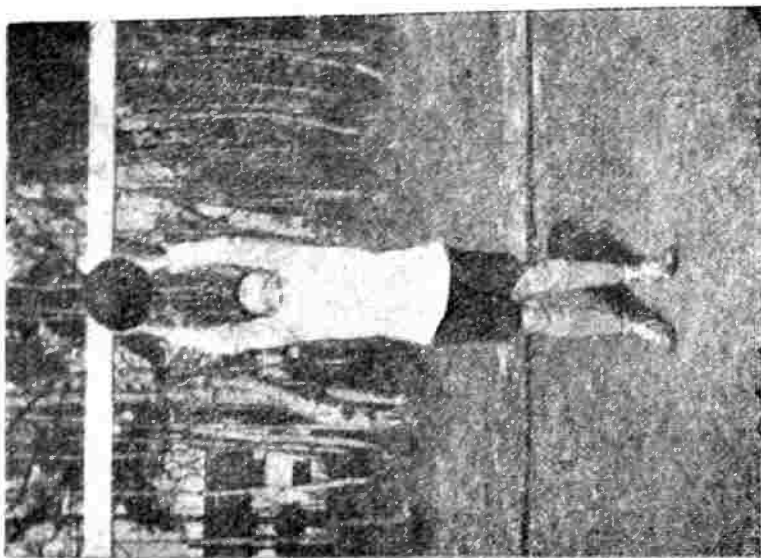
الصورة رقم (٧)

(١) القبض على قذيفة في مستوى الرأس :

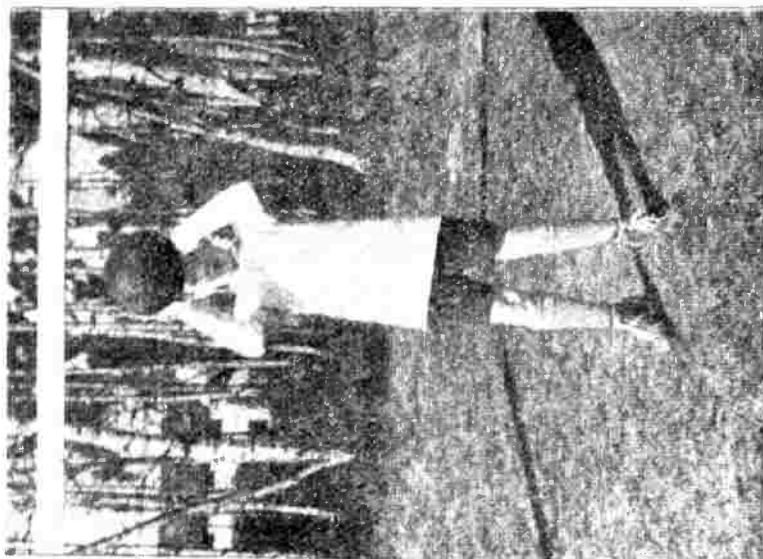
وتبين الصورة (١) كيفية القبض باليدين على قذيفة تسير في مستوى ارتفاع الرأس . وتواجه الراحتان الكرة — كما يتبع نحو القذيفة الأرضية — غير أن الإبهامين يكونان قريبين بعضهما من بعض بدلا من تقارب الخنصرين . وتنفرج الأصابع وتتجنى فوق الكرة عند البداية ، ثم تمد إلى أعلى عندما تسحب خلفا للحد من قوة الكرة . لاحظ أن حارس المرمى متزن أژانا حسنا على مشطيه .

(ب) القبض على قذيفة عالية :

وتبين الصورة رقم (ب) استطاعة حارس المرمى الوصول إلى هذه القذيفة دون مشقة بلا وثب ، وقد قام بالقبض فعلا على الكرة ، وهو على وشك إرسال الكرة إلى أسفل للتخلص منها ، وقد ثنى رأسه إلى الخلف كي يتمكن من حصر نظره في الكرة .



ج



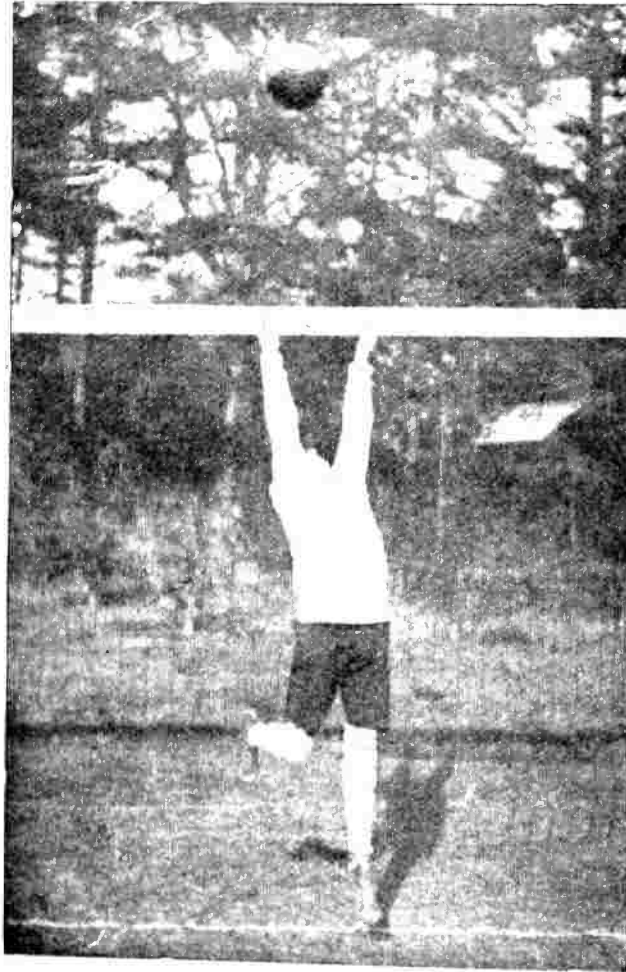
د

(الصورة رقم ٧)

الصورة رقم (٨)

لكز الكرة إلى ما فوق العارضة

وهذه الطريقة أسلم الطرق للتخلص من قذيفة عالية . وقد وثب حارس المرمى إلى أعلى ودفع الكرة إلى ما فوق العارضة بأصابعه مضمومة وممتدة ، وقد انفصلت يده الآن ثانية ، بعد ما كانت معا عند مقابلة الكرة ، غير أن الأصابع ما تزال ممتدة ويمكن رؤية الكرة تسير خارج اللعب نحو الأشجار .



(الصورة رقم ٨)

الصورة رقم (٩)

الانبطاح لإنقاذ القذيفة

(١) الصواب :

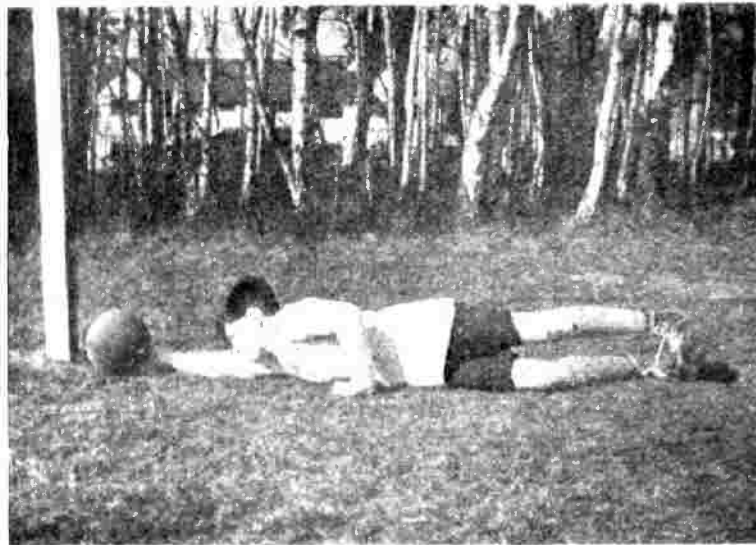
ويرى حارس المرمى في هذه الصورة منبطحا لإنقاذ قذيفة منخفضة لا يمكنه الوصول إليها بغير ذلك ، وقد أحسن تقدير هبوطه ، فلم يتردد في طرح نفسه على الأرض لإنقاذ إصابة ، وقد وضع يديه الاثنتين خلف الكرة . ومن أسلم الأمور ، أن يرسل حارس المرمى الكرة حول قائم المرمى إلى ضربة ركنية ، حتى لا يتمكن لاعب هجوم من متابعة الكرة وتسجيل الإصابة ، أثناء رقود حارس المرمى فاقد الحيلة .

(ب) الخطأ :

وقد قام حارس المرمى في هذه الصورة بانبطاح خاطيء ، إذ أن ثقله محملا على فخذه ، لا على صدره أماما كما هو في الصورة (١) ، وقد استخدم يده اليمنى للحد من قوة اندفاعه إلى الأرض ، وبذلك يكون ليس لديه سوى يد واحدة لمعالجة الكرة ، ومن ثم تلج الكرة داخل المرمى بقوتها ، خاصة وأنه لم يتمكن من الاستعداد بكتفه خلف الكرة .



٢



٣

(الصورة رقم ٩)

وأفضل خطة هي دفعها خلفا لتكون ضربة ركنية . ويجب الاحتفاظ بأصابع اليدين ممتدة ودفعها إلى أعلى في وسط الكرة ، ويكون في ذلك الكفاية لتغيير مجرى الكرة وتسييرها فوق العارضة (انظر صورة رقم ٨) .

ضرب الكرة بالقدم لإبعادها :

يمكن لحارس المرمى أن يخل بالقاعدة الذهبية التي تحتم دوام استخدام يديه ، حينما يقوم لاعب هجوم بتسديد قذيفته من مدى قريب فقط ، ويكسر حارس المرمى هذه القاعدة ، لأنه لا يتمكن في هذه الحالة من الاستعداد بيديه أسفل في سرعة كافية . ويجب عليه في خلاف هذه الحالة مقاومة الرغبة في ضرب الكرة بالقدم ، إذ أن هذه الطريقة تكون غالبا غير سليمة العاقبة .

ولما كان حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلعب الكرة باليدين ، فإن من الواجب عليه ضرورة استقلال ذلك إلى أقصى حد ممكن .

الانبطاح :

هو الهبوط إلى أسفل بطول الجسم ممتداً على الأرض ، وإذا حدث أن كان الهبوط لازما لانقاذ قذيفة ، فإن من الواجب على حارس المرمى حينئذ ألا يفكر في غير إنقاذها ، وألا يساوره أى خاطر عن سلامته الشخصية ، ولا بأس — مع ذلك — من دفع الكرة حول قائم المرمى لضربة ركنية ، أما إذا استمرت الكرة في اللعب ، فإن الخصم يتمتع بفرصة عظيمة لتسجيل الإصابة ، أثناء وجود حارس المرمى منبطحا على الأرض (انظر صورة رقم ٩) .

القذيفة الساقطة :

يكون من المحقق سرعة متابعة لاعبي الهجوم الكرة ، حينما ترسل عالية لتسقط في حلق المرمى ، وبذلك لا يكون لدى حارس المرمى من الوقت سوى القليل للقبض على الكرة والتخلص منها . وقد يتمكن من استخدام قبضته إذا ما كانت الكرة عالية ، ولكن غالبا تكون منخفضة بالنسبة للتمكن من استخدام القبضتين ، ويتطلب الموقف الكثير من الاحتفاظ بطابع الهدوء . ويجب أولا أن يعمل حارس المرمى على ضمان الكرة بين يديه . وقد يحدث قبل أن يتمكن من التخلص من الكرة ، أن يهاجمه لاعب هجوم بالكتف ، لمحاولة إسقاط الكرة ، والإجراء الوحيد الذي يمكن أدائه حينئذ ، هو أخذ خطوة جانبية أو الالتجاء ، كآخر ملاذ ، إلى الدوران جانبا ممسكا بالكرة

بعيداً عن احتمال وصول الخصم إليها ، ثم يقاوم الهجوم بكتفه . ويمكنه التخلص من الكرة إذا فقد لاعب الهجوم اتزانه .

قطع التمريرة إلى وسط الملعب :

يجب ألا يسمح للتمريرات الحسنة نحو وسط الملعب ، التي تسقط على بعد بضعة ياردات من المرمى ، أن تهبط على رأس الخصم ، ويجب على حارس المرمى أن يصيح « كف » ، ثم يندفع خارجاً لمعالجتها ، ويتوقف تصميمه على القبض عليها أو لسكها على حركات لاعبي الهجوم المرسلين إليهم التمريرة . ولا يأمل حارس المرمى قطع التمريرة ، حينما تجيء سريعة بعرض حلق المرمى ، إلا إذا مرت قريبة جداً منه ، أما إذا كانت بعيدة ، فإن على حارس المرمى أن يتقدم ويأخذ موضعاً لمعالجة القذيفة أو ضربة الرأس التي قد تتبعها .

حارس المرمى في لعب الهجوم

الغرض في لعب الهجوم :

يجب أن تكون كل ضربة لحارس المرمى بداية هجوم . ويجب على حارس المرمى أن يعمل على إرسال الكرة إلى أحد أفراد فريقه بطريقة تمكنه من القيام بالحركة الثانية بأسهل ما يمكن .

حمل الكرة :

يجب على حارس المرمى ألا يعدو أكثر من أربع خطوات والكرة بين يديه ، أما إذا أراد استبقائها وجب عليه أن ينطقلها على الأرض بعد أخذ أربع خطوات — وهكذا — بين فترات لا تتجاوز أربع خطوات إلى أن يتخلص من الكرة .

حمل الكرة وضربها :

إن أفضل طريقة للتخلص من الكرة هي حملها وضربها . ومعنى ذلك إسقاط أورمى الكرة في الهواء ، ثم القيام بضربها قبل أن تصل إلى الأرض . ويجب أن يعمل حارس المرمى على الجمع بين دقة الاتجاه والمسافة الجيدة والارتفاع القليل عن الأرض في سير الكرة .

قبل الضرب :

يأخذ كثير من حارسي المرمى خطوتين والكرة بين يديهم ، ثم يقومون برميها خفيفاً إلى أعلى وإلى الأمام ، ويسمح ذلك لهم بأخذ خطوة ثالثة ثم يقومون بضرب

الكرة في الخطوة الرابعة . ويجب أن تثني ركبة الرجل الضاربة خلفاً إلى أعلى ، عندما تتحرك القدم الأخرى للخطوة الثالثة . ومع ذلك خطوة واحدة فيها الكفاية (انظر صورة ٦) .

متابعة الضربة :

وتقابل القدم الكرة في وسطها ، وعلى بعد حوالي اثنتي عشرة بوصة أمام القدم الأخرى ، وعلى ارتفاع حوالي ست بوصات من الأرض . ويؤدي ذلك إلى تسيير الكرة في استقامة . ومن الأهمية بمكان متابعة الضربة في قوة ، والجري بضع خطوات خلف الكرة حتى لا تطيش . وتمنع المتابعة القوية الكرة أيضاً من التحليق عالياً . وعلى حارس المرمى أن يعود إلى مرماه بعد إنجاز الضربة ، ونظرة لا يزال منحصر في الكرة ، حتى يتمكن من رؤية الخصم ، لحظة تمسكه من محاولة قذيفة بعيدة المدى .

الأخطاء الشائعة في حمل الكرة وضربها :

١ — يقترب المتدربون عادة خطأ رمى الكرة عالياً أكثر مما ينبغي ، وفي ذلك ضياع للوقت ، وصعوبة في التحكم في الضربة ، وخاصة إذا كانت هناك ريح . ومن السهل ضرب الكرة بدون رميها إلى أعلى بتاتا ، وذلك بأن يسقط حارس المرمى الكرة ببساطة أماما على القدم في اللحظة الأخيرة .

٢ — وتفسد كثير من الضربات برفع بصر حارس المرمى عن الكرة ، فذلك يؤدي حتماً إلى خطأ الضرب ، فإما أن تنساب الكرة في ضعف على الأرض ، بعيداً عن مشط القدم ، أو أن تسقط بعيداً عن خارج القدم .

٣ — وقد يكون الخطأ العام نسيان متابعة الضربة ، فيميل حارس المرمى إلى الحلف عند ضرب الكرة ، ثم يمكث واقفاً على القدم الأخرى ، وتكون النتيجة ضربة عالية في غير طول كبير .

الخطو جانباً عند المهاجمة بالكنتف :

يجب على حارس المرمى ، حينما يتقدم لاعب هجوم لمهاجمته بالكنتف ، قبل أن يتخلص من الكرة ، أن يخطو جانباً قبل أن يتقابل بالضبط ، ويكون من الضروري غالباً ، تنطيق الكرة قبل ضربها بعيداً ، فيجب حينئذ ألا يزيد القيام بذلك على أربع خطوات . وقد يكون رمى الكرة أسلم من ضربها ، حينما يكون حارس المرمى مهاجماً بواسطة لاعبين من أفراد الهجوم ، فيرسل الكرة إلى أي مسافة ، على أن يكون الرمي بيد واحدة .

رمى الكرة باليد اليمنى :

قبل الرمي : تثبت القدمان متباعدتين على راحتهما مع وضع القدم اليسرى أماما ، ويقبض على الكرة باليد اليمنى قريبا من الفخذ الأيمن ، وتضغط الكرة بقوة بالأصابع خلفا إلى المعصم وداخل الساعد ، وإذا أمكن ، يحتفظ بهما في وسط الكرة لاحتها ، وبذلك يمنع المعصم الكرة من النط خلفا داخل المرمى ، إذا هوجم حارس المرمى بالكثف حينما يستعد للمرمى . ويقع ثقل الجسم خلفا على القدم اليمنى ، كي تكون الكتف اليسرى أعلى من اليمنى والعقب اليسرى مرفوعة عن الأرض . ويجب أن يحتفظ بالذراع اليمنى ممتدة إلى أقصاها ، مشيرة عاليا إلى اتجاه الرمي . ويجب إرسال الرميات إلى الجناح دائما كما هو متبع في إرسال الكرة (أنظر صورة رقم ١٠) .

الرمية ومتابعتها : تبدأ حركة الرمي من مفصل الفخذين ، ثم الكتفين التي تمتد إلى أعلى ، وبذا تنخفض الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى . وعندما تصل اليد اليمنى إلى مستوى الصدر تقريبا ، يحول ثقل الجسم فجأة إلى القدم اليسرى ، وتؤرجح الذراع فوق مستوى الكتف بمد المفصل ، محدثا قوة دفع عند قمة الأرجحة ، ثم تتبع الرمية بالأصابع وراحة اليد (أنظر صورة رقم ١٠) . ويجب على حارس المرمى ، عندما يبدأ الرمي ، أن يراعى جيدا عدم أرجحة الذراع بعيدا إلى الخلف أكثر مما ينبغي ، إذ قد يعدو أماما للاعب هجوم ، ثم يضرب الكرة من يده فيسكنها الشبكة . وأكثر من ذلك يحدث إذا كان حارس المرمى واقفا على خط المرمى ، فإن أرجحة الذراع خلفا فقط ، تحمل الكرة فوق الخط ، دون تدخل أي خصم .

ضربات المرمى :

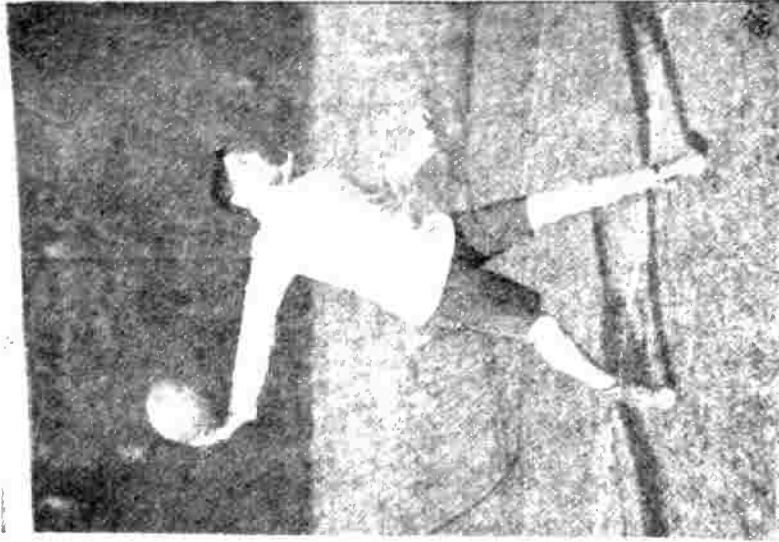
١ — الارتفاع : إن أفضل طريقة لإيصال ضربة المرمى إلى لاعبي الهجوم ، أن تضرب الكرة ضربة قوية بمقدم القدم ، مع إمالة الجسم جيدا فوق الكرة ، ويكسب ذلك الكرة مسافة وسيرا منخفضا ، مما يؤدي إلى صعوبة ضرب المدافعين الكرة بالرأس ، ولا ترتفع الكرة أبدا إلى أكثر من عشر أقدام عن الأرض ، ومن النادر نطها إلى أعلى الكتف حينما تهبط على الأرض . وتوضع مثل هذه الكرة تحت السيطرة أسهل من تلك الضربات العالية . ولا جدوى من الضربات العالية إذا كانت ضد الريح ، فإنها تسير في دوران إلى الخلف ، فيكون المرمى في خطر ، أو تذهب خارج اللعب قريبا من راية الركن .

الصورة رقم (١٠)

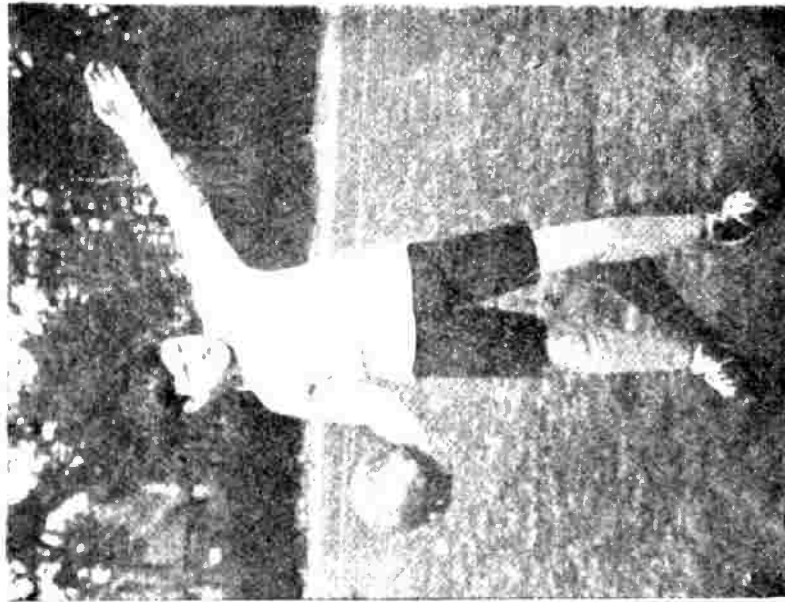
رمى الكرة

(أ) حارس المرمى في هذه الصورة على وشك أن يرسل الكرة إلى الجناح ، وقد وضع حارس المرمى يده اليمنى ومعهمة أبعد ما يمكن خلف الكرة ، ويؤدي ذلك إلى استعالة انزلاق أو ضرب الكرة من يده ، عند أرجحة ذراعه إلى الخلف . لاحظ أيضا أنه لم يؤرجع ذراعه خلفا إلى أكل مداها ، وتنقذ قصر الأرجحة خلفا الوقت ، وتقلل من خطر حمل الكرة سهوا فوق خط المرمى .

(ب) وهنأرى حارس المرمى معلقا الكرة للتخلص منها سريعا ، قبل تمكن قلب الهجوم ، الذي يمكن رؤية ظله مقربا ، من مهاجمته بالكثف . وتغطي الصورة فكرة واضحة عن لفت الجسم الذي بدأ الرمي وهنا -- مع ذلك -- مجال حسن للنقد ، فالقبضة أولا ركيكة ، وقد تأرجح الذراع إلى أقصى مداه خلفا ، وبذا منع استخدام العصم كحاجز بين الكرة والرمي ، وهو لم يعمل على الاستفادة الصحيحة من ذراعه اليسرى ، إذ يجب أن يؤرجع هذا الذراع على كامل امتداده إلى أسفل ، فيزيد ذلك كثيرا إلى طول الرمية .



(الصورة رقم ١٠٠)



٢ — الاتجاه : لما كانت رقابة قلب الدفاع لقلب الهجوم مؤكدة ، فإن اتجاه الضربة يجب أن يكون نحو إحدى ساعدى الهجوم أو الجناحين . ولا يحتمل تقدم الظهير الخصم أعلى الملعب لمراقبة لاعب هجوم ، وبذا يكون ساعد هجوم وجناح هجوم حارس المرمى تحت رقابة خصم واحد ، هو جناح الدفاع المضاد الذى يقوم بخفرتها . وقد يزيد الضرب بمشط القدم إلى طول الضربة ، غير أن التحكم فى اتجاهها أو ارتفاعها بدقة يكون غالبا مستحيلا .

ضربات المرمى يجب أن يؤديها حارس المرمى :

يجب أن يؤدي ضربة المرمى حارس المرمى لا الظهير ، لأن عمله أكثر عدوا من حارس المرمى ، فيجب على الظهير أن يستريح بعض اللحظات حين أداء حارس المرمى الضربة . وسريعا ما يجهد الظهير فى المباريات الدفاعية الشديدة . ويصعب على حارس المرمى - من الناحية الأخرى - الاحتفاظ بجسمه دافئا ، وبذلك لا يكون من الحكمة إنكار حاجته إلى اللعب ، إلا إذا كانت ضربته ضعيفة . ويمكن أى حارس مرمى ، أن يكتسب قدرة ضرب الكرة الحسن إلى مسافة متوسطة بوساطة التدريب والمران . ويجب أن ينظر إلى ضربة المرمى على أنها أحد واجبات حارس المرمى لامتحة توهب .

الفصل الثاني

خطط اللعب

كرة القدم لعبة جماعية ، أى أن جميع القدرات الفردية يجب أن تنهى إلى غرض واحد ، هو صالح الفريق .

ويمكن تسمية موضوع (عمل الفريق) بنظريات اللعبة نفسها ، وتسبق الناحية النظرية غالباً ، الناحية العملية في كرة القدم ، شأنها في ذلك شأن نواحي النشاط الأخرى . غير أن عدم النجاح لا يحدث نتيجة تعذر تطبيق النواحي النظرية ، ولكن إلى حقيقة عدم تطبيقها كما ينبغي ، فكثيراً ما تنفذ خطة ما بشكل بديع بوساطة إحدى الفرق ، ورغم ذلك لا تتمكن فرقة أخرى ، تقوم بتنفيذ نفس الخطة ، من تحقيق مقدار النجاح الذى حققته الفرقة الأولى من تلك الخطة .

والسبب فى ذلك ، أن الفريق الأول ، يتكون من أفراد تتوافر لهم عناصر التضامن والتعاون والارتباط بالصورة السكاملة التى تسمح بها الطاقة الانسانية . أما الفريق الآخر ، فيه نقص بئى فى إحدى القدرات والمهارات التى يتوقف عليها نجاح الخطة . ويجب عند دراسة استراتيجية اللعبة ، أن نتأمل جيداً أولاً ، مقدرة الأفراد الذين لدينا لتشكيل الفريق . وخطة اللعب الناجحة التنفيذ — بعبارة أخرى — هى تلك التى تلائم قدرات لاعبيننا ملائمة جيدة ، فيجب أن نخضع خطة اللعب للاعبيننا ، لا أن نخضع لاعبيننا لخطة اللعب .

وتدور الخطتان الأساسيتان حول مركز قلب الدفاع فى الفريق ، فتجعل إحداها منه مركزاً دفاعياً أساسياً ، ويؤثر ذلك بدوره فى لعب بقية أفراد الفريق ، ولنبداً بالحديث عن هذه الخطة لا لأنها الفضلى (فقد تكون أفضل لفريق وأسوأ ما يمكن لفريق آخر) ولكن لسعة انتشارها الآن .

خطة الظهير الثالث

يأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام ، وعلى خط واحد ، أما ساعداً الهجوم فيأخذان وضعهما خلف الخط الأول ، ويعملان كساعدى دفاع ، وتكون مهمتهما العمل على فتح الثغرات لتغذية الخط الأمامى . ويعمل قلب الدفاع

كظهير ثالث ، وتقتصر مهمته حينئذ على إيقاف قاب هجوم الفريق المضاد . ويعمل جناح الدفاع أقرب إلى منتصف الملعب منه إلى الجانبين ، ويراقب الظهيران جناحي الهجوم المضادين .

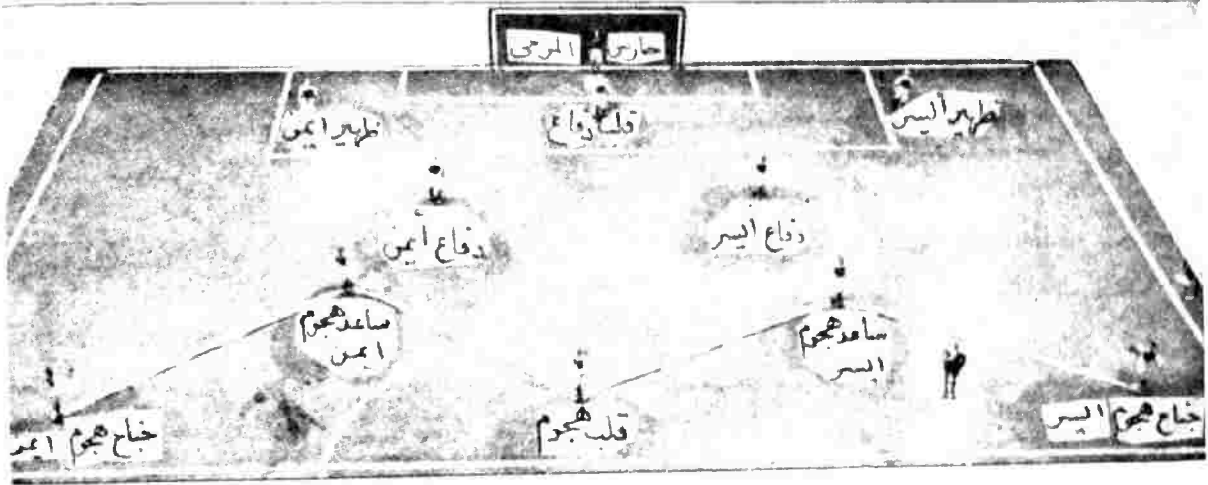
وبذلك يكون هناك خطان للهجوم وجناحان للدفاع وثلاثة للظهير . والفكرة العامة لهذه الطريقة هي قيام أحد أفراد الدفاع ، أو أحد ساعدي الهجوم ، بتمرير الكرة إلى متوسط الهجوم أو أحد الجناحين ، فعلى الأول أن يندفع إلى الأمام ، وعلى الآخر إما . . .

(أ) أن يحنح نحو الرمي ليصوب .

أو — (ب) أن يتجه نحو منتصف الملعب .

أو — (ح) أن يقوم بالتمرير خلفاً إلى مساعد الهجوم .

وعلى أحد ساعدي الهجوم أو الاثنين معاً أن يندفعا إلى الأمام إلى مسافة قريبة للتصويب .



(شكل ٤) مواقف اللاعبين في خطة الظهير الثالث

وليس هذه الطريقة بالشئ الحديث ، ولكنها معروفة من القرن الماضي ، إلا أن ساعدي الهجوم لم يكونوا كثيراً البعد عن بقية أفراد الهجوم في تلك الأيام ، إلى درجة كانوا دائماً فيها يندفعون في آخر الهجوم ، حتى يصبح جميع أفراد الهجوم على خط واحد ، أما الآن فقد ازدادت مسافة تأخرهم . ومن المسلم به أن ذلك يرجع إلى قاعدة التسلل الحديثة التي سمحت للهجوم باتخاذ أوضاعه في أقصى الأمام بالملعب . فكانت

النتيجة أن الهجوم يتقدم كثيراً بوساطة التمريرات الطويلة من ساعدى الهجوم إلى أحد أفراد الهجوم الثلاثة ، بدلا من تقدم خط الهجوم بأ كمله بالكرة بوساطة العدو ودحرجة الكرة وتمريرها . وإذا رغبتنا في تقدير قيمة هذا التغير ، فعلينا أن ننظر إلى قوائم تسجيل الإصابات ، فإننا نجد أن جناحى الهجوم يسجلان إصابات أكثر من ساعدى الهجوم ، وبمقدار ما يسجله قلب الهجوم .

خطورة طريقة الظهير الثالث :

وتنجح هذه الخطة جيداً ، بوساطة اللاعبين الماهرين ، إذ أن الكرة تسير كما ينبغي ، أى أن العدو ودحرجتها يكون قليلا ، ويحدث التقدم بالتمريرات الطويلة من ساعدى الهجوم إلى قلب الهجوم والجناحين ، ومعنى ذلك أن تحدث الهجمة في سرعة خاطفة ، فمن الواضح أن سير الكرة في الهواء ، (ويفضل أن تكون على الأرض) ، أكثر سرعة مما إذا دحرجها لاعب .

والنتيجة هي ألا يتمكن الدفاع من التحقق من المنطقة التي سيكون فيها مهدداً ، ولكن ذلك يحتاج كما ذكرنا إلى لاعبين مهرة في خط الهجوم ، لتحقيق المثل الأعلى من تلك الخطة ، فلقد خفضنا عدد المهاجمين إلى ثلاثة لاعبين بدلا من خمسة ، ومن الواضح إذاً ، أنه يجب أن يكون هؤلاء الثلاثة في مستوى عال عن المستوى العادى ، إذ أنهم يقومون غالباً بقيادة هجومهم ضد خمسة مدافعين بما فيهم حارس المرمى .

ويجب أولاً ، أن يكونوا ممن يجيدون اللعب بكلا القدمين ، إذ أنهم يتوقعون بين لحظة وأخرى ، تسجيل إصابة من تمريرة ساعدى الهجوم أو أفراد دفاعهم . ويجب ثانياً ، أن تتوافر لديهم القدرة المطلقة في التحكم على الكرة ، كي يتمكنوا من استمرار حيازتهم الكرة ، والتغلب على خصم أو خصمين أحيانا أثناء تقدمهم بالهجوم . ويجب ثالثاً ، أن تتوافر لديهم القوة الجسدية وخاصة قلب الهجوم . ولما كان لدى جناحى الهجوم فرصة كافية تمكنهم من إعادة السيطرة على الكرة قبل أن يهاجموا ، فإن قلب الهجوم عادة يقوم بمهمة شاقة ، إذ أنه يهاجم بوساطة قلب الدفاع ، في اللحظة التي يتسلم فيها الكرة ، وأنه لو تمكن من التغلب عليه وتنحيته عنه ، فإن من المحتم عليه التغلب على الظهير ، إن لم يكن على الظهيرين . ولذلك يجب عليه أن يكون ماهراً في اللعب بكلا قدميه ، وأن يكون على قسط وافر من الشجاعة ، فضلا عن أنه يجب أن يكون ذا كفتين جيدتين ، وأن يعرف متى يستخدمها .

ولما كانت جميع هذه العناصر ، لا تكاد تجتمع لإنسان ، فيجب أن تتوافر لديه قوة

الضربة، فإن عليه غالباً أن يخلى طريقه من الدفاع المضاد أو من الظهيرين ، في الوقت الذي لا يجد فيه من يساعده ، فلا يجد ساعد هجومه في موضع قريب منه لتمرير الكرة إليه للقيام بالتسديد النهائي للكرة نحو المرمى . ولهذا فإننا نشك في قدرة الفريق المبتدىء على تنفيذ هذه الخطوة من الهجوم ، إذ غالباً ما يختلط ساعدا الهجوم بساعدي الدفاع تماماً مما يحقق فشل الخطوة ، كما يصعب على اللاعب المبتدىء الجمع بين مركزي ساعد الهجوم وساعد الدفاع . ويحدث أيضاً أن يبعد الظهيران جداً أحدهما عن الآخر ، فلا يمكن لأحدهما تغطية مركز الآخر . ووجوب توفر السرعة لساعدي الدفاع للتمكن من الارتداد خلفاً في الوقت المناسب ، الأمر الذي يفقده المبتدئون، يجعل الأمل في نجاح هذه الخطوة ضعيفاً .

ونظراً لصعوبة اللعب بهذه الطريقة بوجه عام ، فإن عدم تنفيذها بدقة يؤدي إلى اليأس من إصابة مرمى الخصم .

ولذلك فإننا ننصح بتعديلها بعض الشيء مع المبتدئين ، وتنفيذها بصورة تؤدي إلى ضرورة انضمام أحد الساعدين إلى خط الهجوم ، في الوقت الأخير من الهجوم ، وعلى ذلك فإنه يجب على ساعد الهجوم الأيمن ، في حالة حيازة ساعد الهجوم الأيسر للكرة في وسط الملعب ، أن ينحرف إلى خط الهجوم ، ليكون على استعداد لمساعدة قلب الهجوم أو جناح الهجوم الأيمن .

الحاجة إلى جذب الدفاع :

يجب أن نتذكر أن أفراد الهجوم الفعلي الثلاثة ، يعتمدون إلى حد كبير على ساعدي الهجوم ، فإذا لم يحسن هذان آداء واجهما ، فإن أفراد الهجوم الثلاثة قد لا يجدون من الفرص إلا القليل ، أو قد يفقدونها . فيجب أن يكون ساعدا الهجوم في موقف متأخر خلف ثلاثة أفراد الهجوم ، لتمكننا في هذا الوضع من أن ننحرف إلى استقبال الكرة وهي آتية ، إما من الظهيرين ، أو من دفاعهما ، أو من تمريرة ضعيفة من الدفاع المضاد . ويجب على ساعد الهجوم ، بمجرد حيازته الكرة ، أن يعيد تنظيم موقفه ، وقد لا يجد من الثغرات ما يمكنه في لحظة هذه ، من تمريرها إلى زميل ، فإذا حدث ذلك ، فعليه أن يسم شطر المرمى . ولن نسمح له بالتقدم كثيراً بدون مهاجمة ، ولكن حقيقة مهاجمته ، تعني سنوح فرصة لإيجاد زميل آخر غير مراقب . ويعمل في الواقع غالباً لاعب الهجوم الممتاز على جذب لاعبين وربما ثلاثة لاعبين إليه ، ليتمكن بقية أفراد هجومه من إيجاد طريقهم إلى المرمى .

ومع هذا يتوقف جزء كبير من ذلك على القيام بالتمريرة في الوقت المناسب ، فبمجرد أن يرى أن زميلا له من المهاجم قد أصبح في موقف أنسب منه ، عليه بتمرير الكرة إليه وتمكينه منها . وقد يحدث غالباً أن يرغب مساعد المهاجم في تمرير الكرة بمجرد تسلمها ، ومعنى ذلك ، أنه قد رأى زميلا من هجومه في موقف يمكنه من حسن توجيه الكرة ، ولذا فإننا نرى مساعد المهاجم يفضل سرعة إيصال الكرة إلى الزميل .

وإذا فضل اختيار هذه الخطوة ، فمن المهم أن نتذكر أن غالبية الإصابات تسجل بواسطة ثلاثة لاعبين ، إثنان منهم في الخارج ، ومن المحتم عليهم أن ينحرفا جانحين شطر المرمى أكثر مما إذا كان خمسة أفراد المهاجم في خط واحد .

وإذا تمكن جناح المهاجم الأيمن من حيازة الكرة ، فعليه أن يختار إحدى طريقتين : فقد يمكنه تسديد الكرة مباشرة نحو المرمى أو جذب الدفاع نحوه لفتح ثغرة أمام أحد زملائه المهاجمين - أو - يعدو في اتجاه خط التماس ويمرر الكرة إلى وسط الملعب .

خطة أفراد المهاجم الخمسة على خط واحد

وفي هذه الخطة يتحرك أفراد المهاجم الخمسة أماما وخلفاً وهم يكادون أن يكونوا على خط واحد ، ويكون ساعدا المهاجم خلف قلب المهاجم مباشرة في منتصف الملعب ، ولكنهما يتقدمان أماما أمام المرمى ، وفيما عدا ذلك ، فإنهما يرجعان للخلف للملاحظة ساعدي المهاجم المضادين - مثال ذلك - عند ضربة الركن أو ضربة التماس . والعمل الوحيد لخط المهاجم هو المهاجمة مع وجوب مراعاة :

(أ) القيام بأقل ما يمكن من الدرجة .

(ب) أن تكون التمريرات سريعة أثناء الجرى .

(ح) أن يكون الاتجاه نحو المرمى في خط مستقيم .

ويراقب ساعدا الدفاع جناحي المهاجم المضادين ، كما يراقب قلب الدفاع والظهيران قلب المهاجم والساعدين المضادين ، ويكون الستة الدفاع مثلث رأسه حارس المرمى . ويتبع خط الدفاع خط المهاجم أثناء الهجوم ، فيصبح هناك ثمانية أفراد مهاجمين . وعندما يحدث ذلك ، فإن ساعدي الدفاع المضادين يضطران إلى التفكير في الدفاع أكثر من تغذية أفراد هجومهم .

وتعتبر هذه الطريقة هجومية ، ولذلك فإن عمادها سرعة الحركة والتمرير . وتتماز بما يأتي :

- يظل أفراد الهجوم على أبعاد متساوية بعضهم من البعض الآخر ، حوالى ١٠ — ١٢ ياردة ، فلا يحتاجون إلى التمير الطويل .
 - تظل الكرة على الأرض أكبر وقت ممكن .
 - هناك خمسة أفراد للهجوم يساعدهم في عملهم — إذا اقتضى الحال ذلك — ثلاثة أفراد من الدفاع .
 - يتفرغ أفراد الدفاع لعملهم خلف خط الهجوم .
 - ولو أنه يتحتم على ساعدى الهجوم القيام بكثير من المراقبة إلا أن هذه الطريقة تقلل من إجهادهم .
 - الهجوم أفضل وسيلة للدفاع .
 - إن وجود الظهيرين في منتصف الملعب ، يمكن كلا منهما من تغطية مركز الآخر ، كما يمكن وجودهما أمام المرمى في الوقت المناسب .
 - يلزم ساعدا الدفاع طرفي الملعب فيتركان مساعدة قلب الدفاع للظهيرين .
- ومن أخطار هذه الطريقة : —

- احتمال حدوث أخطاء كثيرة نتيجة للحركات الكثيرة .
- إذا خرج أحد الأفراد عن مركزه فإنه يهدم الطريقة كلها .
- يتقدم الجناحان كثيراً للأمام ، الأمر الذى يوجب التحفظ الشديد .
- يقترب ساعدا الهجوم كثيراً أحدهما من الآخر .
- البقاء كثيراً في منطقة دفاع الخصم يعرض اللاعب إلى موقف التسلى ، ولذلك يجب البقاء خلف الشخص الذى معه الكرة مباشرة إلى أن يمررها .

الفصل الثالث رمية التماس

قانون رمية التماس :

عندما تتجاوز الكرة كلها خط التماس ، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء ، يجب أن يرميها إلى أى اتجاه — من النقطة التى تجاوزت فيها الخط — لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذى لمسها آخر مرة . ويجب على الرامى أن يواجه اللاعب فى لحظة رمية الكرة ، وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه . ويجب على الرامى أن يستعمل كلتا يديه ، وأن يرمى الكرة من فوق رأسه . وتعتبر الكرة فى اللعب بمجرد رميها ، ولكن يجب ألا يلعب الرامى الكرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . ولا تحتسب إصابة المرمى من رمية التماس مباشرة .

ولا يعنى « بأن يواجه اللاعب » الوقوف مع مواجهة اللاعب مواجهة تامة مع موازاة القدمين ، فقد مضى ذلك ، حينما كان القانون ينص على وجوب وضع القدمين على خط التماس ، أما الآن ، فطالما كان اللاعب يواجه جزءا من اللاعب ، فإنه يظل داخل دائرة القانون ، وله أن يضع قدميه بالكيفية التى يختارها .

الرمى بعيدا داخل الملعب :

لما كان الغرض من رمية التماس أن يرسل اللاعب الكرة إلى أحد زملائه فإنه كلما تمكن من رميها بعيدا تزيد فرصة اختياره .

الأرجحة الخلفية :

على اللاعب حينما يريد محاولة رمية طويلة إلى وسط الملعب ، أن يقف فى مواجهة الاتجاه المطلوب ، مع تقدم القدم ست بوصات على الأقل إلى الأمام من القدم الأخرى ، وأن يقبض على الكرة براحتى وأصابع كلتا اليدين ، ثم يورججها خلفا من فوق الرأس ، ويحمل فى نفس الوقت ثقل جسمه على الرجل الخلفية ، ويسمح للمرفقين بأن ينثنيا إلى أن تصل الكرة فى الحال خلف الرأس . ويجب فى هذا الوضع أن تكون اليدين تحت الكرة ما أمكن ، مع انفراج الأصابع وتقارب طرفى الإبهام ، ويكون مفصلا المرفقين

الصورة رقم (١١)

رمية تماس وسط الملعب

(أ) تبين هذه الصورة لاعب الدفاع الأيمن مستعداً للقيام بالرمي تجاه مرمى الخصم . وكان من الواجب أن تكون اليدين أبعد من ذلك تحت الكرة ، ولكن وضعه مع ذلك حسن . وهو في نهاية الأرجحة الخلفية ورأسه فوق القدم الخلفية ، والمرفقان مشنيان لجعل الأرجحة الخلفية أطول ما يمكن . لاحظ وضع القدمين واحدة أمام الأخرى ، وكلتاها متجهتان نحو اتجاه الرمي .

(ب) تبين هذه الصورة لاعب دفاع أيسر يقوم بالرمي إلى قلب هجومه مباشرة في وسط الملعب ، وقد نقل ثقل جسمه على القدم الأمامية ، وسيتبع ذلك مباشرة امتداد المرفقين ، واليدان موضوعتان وضعاً حسناً تحت الكرة ، والقدمان متباعدتان على راحتهما .



ج



د

(الصورة رقم ١١)

في مستوى قمة الرأس (أنظر صورة ١١). والغرض الثاني من ثني المرفقين وتمايل الجسم إلى الخلف على القدم الخلفية ، زيادة مدى الأرجحة للرمية ، التي تتوقف قوتها على طول الأرجحة ، قبل أن تترك الكرة اليدين .

الرمي :

يبدأ الرمي بنقل ثقل الجسم تدريجياً من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ، (أنظر صورة رقم ١١) ، وحينئذ تمتد المرفقان خارجاً بسرعة خاطفة ، ويبرز الجزء الأعلى من الجسم فوق الرجل الأمامية ، ثم تدفع الكرة في الهواء بقوة الدفع النهائية للمصممين ، وتتبع اليدين ممتدتين امتداداً كاملاً للرمية .

الأخطاء القانونية في رمية التماس :

١ - الخطأ الشائع هو رفع القدم الخلفية عن الأرض قبل أن يرسل اللاعب الكرة ، فيجب أن يكون الجزء من كلتا قدمي اللاعب ، الذي يلقي الرمية ، على الأرض عند إلقاء رمية التماس .

٢ - إلقاء الكرة بيد واحدة مع استعمال الأخرى كسند فقط ، والواجب أن يستخدم اللاعب ، الذي يلقي الكرة ، كلتا يديه فعلاً .

٣ - وهناك خطأ آخر ، كثيراً ما يقتصره جناح الهجوم ، حينما يقوم برمي الكرة في عجلة ، ذلك أنه يسقط الكرة من أمام عينيه على قدم لاعب آخر ، وقد نص القانون على وجوب رمي الكرة داخل الملعب من فوق الرأس .

الحرص على الوقت :

يجب على اللاعب حينما يكون على وشك القيام برمية التماس ، أن ينظر نظرة خاطفة حوله لاكتشاف لاعب غير مراقب ، فإذا رأى أحداً مقبلاً ، عليه أن يرمي الكرة إليه فوراً ، إذ أن في تمهله منح بعض الخصوم وقتاً يمكنهم من مراقبة زميله ، أو من قطع الرمية . ويجب بمجرد تجاوز الكرة خط التماس ، أن يقوم أي فرد من الفريق صاحب الحق في الرمية بإحضار الكرة وأداء الرمية دون ضياع وقت ، أما إذا ذهب لاعب من الفريق المضاد لإحضار الكرة ، فإن من اللياقة انتظاره حتى يعود إلى مكانه .

ضياع الوقت :

وليس من الخلق الرياضي في شيء ، إضاعة الوقت في التمرين على الأرجحة ، كي يسمح للاعب لأعضاء فريقه أن يحضروا قريباً ، فيجب على اللاعب بمجرد أن يكون مستعداً للرمي ، أداء ذلك في ثلاث أو أربع ثوان .

كيفية مراقبة الخصم عند رمية التماس :

يجب على اللاعب ، في الدفاع عند رمية التماس ، أن يأخذ موقعا بين الخصم وبين المرمى الذي يهاجمه الخصم . حتى يتمكن من مهاجمته على الفور حال تسلمه الكرة . وليس من الحكمة في شيء ، أن يقف اللاعب على بعد عشر ياردات من الخصم ، إذ أن الخصم سيتخلص من الكرة قبل أن يصل اللاعب إليها . ومن سوء النديير أيضا ، أن يقف اللاعب على بعد ياردة واحدة من خصمه ، إذ أن الخصم إذا جرى إلى موضع جديد ، فإنه يسبق اللاعب ، قبل أن يتحقق هذا اللاعب من الموضع الذي قصده الخصم ، إذا تحرك هذا الخصم فجأة .

من الذي يراقبه اللاعب :

يجب عند رمية التماس أن يُراقب كل عضو من فريق الرامي يكون في حدود الرمي ، — أو يَحتمل أن يكون — بواسطة لاعب من الفريق المضاد ، فيقوم جناح الدفاع بمراقبة جناح الهجوم ، وقلب الدفاع بمراقبة قلب الهجوم ، بينما يقوم مساعد الهجوم بمراقبة مساعد الهجوم المضاد ، ويلاحظ جناح الهجوم الظهير . ويجب على قلب الهجوم أن يكون على استعداد لمراقبة قلب الدفاع إذا تقدم نحو الرمية ، ويجب على الظهير المدافع أن يقترب من خط تماس الرمية ، ولكن ليس له أن يقترب بدرجة تمكن لاعب الدفاع المضاد من رمي الكرة لتمر فوق رأسه . وإذا كان قلب الهجوم بعيدا ، ولا يتمكن من الحضور في الوقت المناسب لمراقبة خصمه ، فعليه أن يشير إلى جناح هجومه لمراقبة قلب الدفاع ، بينما يتحرك هو لمراقبة الظهير .

المكان الذي يتخذه اللاعب عند رمية التماس :

إذا كانت رمية التماس من نصيب فريق اللاعب ، عليه أن يتخذ موقعا غير مراقب يمكن إرسال الكرة إليه ، وتحقيق ذلك من السهولة بمكان ، إذا لم يكن أحد الخصوم قريبا منه ، أما في غير تلك الأحيان ، فإن استخدام الحداع يكون أمرا لازما . ويجب على اللاعب كي يندفع الخصم الذي يراقبه ، أن يركن إلى الهدوء التام أولا ، ثم يبدأ التحرك قبل أداء الرمية بالضبط ، ومن الواضح إذا ، أن اللاعب يجب ألا يضع نفسه أولا في المكان الذي يرغب تسلم الكرة فيه ، ولكن على بعد عنه بوضع ياردات ، حتى يكون على استعداد للتحرك حينما تسير الكرة إليه .

بعض الرميات المفيدة :

١ - إلى جناح الهجوم :

يجب على لاعب الدفاع قرب مرماه ، أن يراعى عدم رمى الكرة نحو منطقة الخطر في وسط الملعب ، بل يجب أن يرمى نفسه لرمية طويلة على إمتداد أسفل جانب الملعب . وعلى الجناح أن يذهب إلى مقربة من الراعى أكثر مما ينبغي ، كي يسحب لاعب الدفاع المضاد عن الموضع الصحيح ، وعليه أن يدور ويدو تاركا خصمه ، قبل أن ترمى الكرة بالضبط ، وستسير الكرة فوق رأسه ثم تنطأ أمامه أسفل خط التماس ، ويكون من الخطر على الظهير المضاد أن يتقدم كثيراً عبر خط منتصف الملعب لمقابلة الرمية ، وبذلك يكون لدى الجناح الوقت الذى يمكنه من إخضاع الكرة لسيطرته ، قبل أن يصل إليه الظهير ، ويمكن ترك الظهير واقفاً ، بتعمير الكرة تمريرة أرضية إلى ساعد الهجوم ، الذى يرد التمريرة خلف الظهير ، تجاه راية الركن ، إلى الجناح ثانية .

٢ - إلى ساعد الهجوم :

وحيثما تكون رمية التماس قريبة من وسط الملعب ، يكون الظهير المضاد قريباً من خط التماس ، لمنع جناح الهجوم من الأنقضاض . ويفضل في هذه الحالة ، الرمي إلى ساعد الهجوم ، ويلاقى لاعب الهجوم المضاد ، الذى يقوم بمراقبته صعوبة في أداء مهمته ، فقد يذهب ساعد الهجوم داخلاً أو خارجاً ، وتكون الحركة في الاتجاه الأخير حسنة ، حينما لا يكون قلب الدفاع المضاد قريباً جداً منه ، ويقوم ساعد الهجوم الأيسر ، الذى يقف مواجهاً الراعى بالدوران إلى يساره ، ثم يعدو بالكرة بعرض الملعب ، بدلا من الدوران إلى يمينه للتقدم بالرمية على إمتداد جانب الملعب .

ومن المعتاد كثيراً ، الرمي فوق رأس ساعد الهجوم ، غير أن الظهير اليعقب يتمكن من إعاقة تلك الحركة إذا كان على قرب كاف ، وإذا لم يتمكن الظهير من ذلك لبعده ، وجب على ساعد الهجوم تمرير الكرة بالرأس إلى لاعب هجوم آخر .

٢ - إلى قلب الهجوم :

إن أفضل مكان لقلب الهجوم يكون في وسط الملعب ، ولكنه يرى أحيانا فرصة للهروب من قلب الدفاع ، لضمان حيازة الكرة من رمية تماس . وغالباً يرى جناح الدفاع ، الذى يرمى إلى مسافة بعيدة بعداً مناسباً ، فرصة لرمى الكرة مباشرة إلى قلب هجومه ، حينما تكون رمية التماس في النصف من الملعب الخاص بالفريق المضاد .

٤ - إلى قلب الدفاع :

إن من المحتمل عند رمية التماس ، أن يراقب قلب الهجوم المضاد قلب الدفاع ، ويكون ذلك محققاً ، إذا تحرك قلب الدفاع نحو خط التماس ، وإذا حدث ذلك ، فعلى قلب الدفاع أن يتظاهر بعدم الميل إلى استقبال الرمية ، فيركن قلب الهجوم إلى ترك قلب الدفاع وحيداً ، ويرسل جناح الدفاع الراعى ، الذى يكون فى ترقب مثل هذه الفرصة ، الكرة إلى قلب دفاعه ، لحظة رؤيته يثب إلى اليسار .

٥ - إلى الظهير :

رغم أن مراقبة الظهير من شأن جناح الهجوم ، فإن الظهير قد يتمكن من إغرائه على إهماله ، وعلى لاعب الدفاع أثناء استعداداته لأداء الرمية ، أن ينتحل صفة الذى على وشك إرسال الكرة إلى أحد لاعبي الهجوم ، وعليه عند ما يؤرجح ذراعيه خلفاً ، أن يدور حفاة من وسطه إلى أعلا ، ثم يرمى الكرة إلى الظهير ، قبل أن يتمكن جناح الهجوم الذى انساق بعيداً ، من مراقبته .

٦ - رد الكرة خفيفاً إلى الخلف :

يتجمع المدافعون ، حينما تكون رمية التماس قريبة من خط مرماهم ، فى طريق المرمى ، ويهتمون بمراعاة عدم ترك أى لاعب دون مراقبة . وتكون أفضل خطة لرمى الكرة إلى وسط الملعب ، أن يتحرك جناح الهجوم وساعد الهجوم إلى مسافة مناسبة أمام الخط ، وبهذا يسحب المدافعون بعيداً عن الراعى . ويقوم جناح الدفاع حينئذ بإرسال الكرة إلى أرجلهم ، بدلاً من رميها فوق رؤوسهم نحو وسط الملعب ، وترد الكرة خلفاً بضربة خفيفة أرضية ، فيسدها جناح الدفاع بشدة نحو وسط الملعب بعرض حلق المرمى ، بينما يكون الخصوم بعيدين عنه .

خدع المدافعين :

إن من الأمور الهامة على وجه الخصوص بالنسبة إلى كل عضو من لاعبي الهجوم ، أن يعرف إلى أى مدى يستطيع جناح الدفاع رمي الكرة ، كي يتخذ لاعب الهجوم الموضع الذى يستفيد منه الاستفادة الممكنة . ومن أحسن الحيل ، أن يجرى لاعب إلى موضع جديد قبل الرمي بالضبط ، بصورة تسحب المدافعين خلفه ، وترسل الكرة حينئذ فى اتجاه يخالف اتجاهه تمام الاختلاف . وهناك كثير من طرق الحصول على الكرة من رمية التماس ، ويجب تغيير الطرق باستمرار ، كي يقف الخصوم موقف التخمين والحدس . ويجب عدم الاستخفاف بأبسط الطرق إذا بدت حسنة فى حالة ما .

الفصل الرابع

ضربة الجزاء

كثيرا ما يلام بشدة ، اللاعب الذى يفشل فى تحقيق إصابة من ضربة الجزاء . وغالبا ما يصدر هذا اللوم من أشخاص لم يسبق لهم تحمل مسئولية هذه الضربة .

العوامل التى تؤثر فى ضربة الجزاء :

وبالرغم من أن إصابة الهدف على بعد ١٢ ياردة قد تبدو أمراً ميسوراً ، إلا أن كثيراً من اللاعبين يخطئونها ، ويحدث ذلك نتيجة للحالة العصبية . ويصيب عادة اللاعب ، الهدف تسع مرات من عشر ضربات أثناء التدريب ، ولكن إذا أسندت إليه ضربة جزاء فى مباراة هامة ، فإن أعصابه قد تضطرب ، ويحاول أن يؤدي الضربة بمنتهى الدقة وبأقصى سرعة ، الأمر الذى يفسد عليه فرصة الإصابة .

ومن اللاعبين الذين اشتهروا بالتحكم فى أعصابهم فى أثناء ضربة الجزاء ، تومى ووكر Towmy wolker ، ساعد الهجوم الأيمن لفريق اسكتلنده . فقد حدث عام ١٩٣٦ فى المباراة التى أقيمت بين إنجلترا واسكتلنده بملعب ويمبلى ، أن كانت إنجلترا متفوقة بإصابة للاشىء ، وحدث قبل نهاية المباراة بثلاث عشرة دقيقة أن احتسبت ضربة جزاء ضد إنجلترا ، واختير تومى لأدائها ، وقد كانت جميع الظروف فى غير صالحه ، بدرجة لاتدع مجالاً للومه لو ضاعت منه هذه الفرصة ، فقد كانت الريح شديدة عاتية ، كما كان المتفرجون فى حالة هياج شديدة ، لاسيما حين وضعت الكرة فى نقطة الجزاء ، إذ أطاحت الريح بالكرة من موضعها حينما أخذ تومى فى الاستعداد لأداء الضربة ، فأعاد الكرة إلى موضعها ، وسددها بقوة فائقة فى ركن الشبكة ، ليقرر لاسكتلنده التعادل فى المباراة . فلتصور مقدار الإجهاد العصبى الذى تحمله هذا اللاعب ، فقد كان من المحتمل جداً فى حالة فشله ، أن يخسر فريقه هذه المباراة ، فمهما بلغت مهارة هذا اللاعب ، فإن ما يحل به من إجهاد عصبى ، فى هذه اللحظة ، يعرضه دائماً للارتباك . ولوأن تومى قد نجح فى هذه التجربة القاسية ، إلا أن هناك مئات من حالات ضربة الجزاء الحرجة يفشل فيها اللاعبون . وهناك عوامل هامة أخرى غير الحالة العصبية تؤثر فى ضربة الجزاء ، كاتجاه وقوة الضربة ، فكثيرا ما يرى لاعبين يستعدون للضربة بالجري لمسافة طويلة ، ثم يقومون

بتصويب الكرة بأقصى ما يستطيعون من قوة ، فتتجه الكرة رأساً إلى حارس المرمى ، الذى لا يفعل شيئاً أكثر من الوقوف ثابتاً ، فيرد الكرة إلى اللاعب .

وأداء هذه الضربة بنصف مقدار هذه القوة ، وتسديدها إلى ركن الشبكة ، على بعد ٦ بوصات أو قدم واحدة من عمود المرمى ، يكون أكثر احتمالاً فى تحقيق الإصابة . وعلى حارس المرمى أن يعرف جيداً اتجاه الكرة لحظة ضربها ، فإذا سددت نحو ركن الشبكة ، فإن فرصة إنقاذها تكون ضعيفة جداً ، فالأجاء أهم بكثير من قوة الضربة . ومن المستحسن أن يصوب اللاعب الكرة نحو العمود الحديدى الذى يسند الشبكة ، حين القيام بضربة الجزاء ، فإذا تمكن من إصابة العمود بالكرة فإن ضربة الجزاء تكون لابد ناجحة . ولا تحتاج الضربات إلى سرعة القذيفة النارية ، فيجب تركيز الاهتمام نحو الاتجاه ، فى التدريب على ضربة الجزاء . وتزيد الثقة تدريجياً فى اللاعبين كلما زاد تدريب الفريق ، وتصبح بعضى الوقت أمراً عادياً سهلاً . فالتدريب هو أساس النجاح . وتسند دائماً ضربة الجزاء إلى لاعب معين فى الفريق ، فعلى هذا اللاعب أن يتدرب على تلك الضربة يومين أو ثلاثة أيام من كل أسبوع (ثلاثين أو أربعين مرة كل يوم) ، فإذا ما حقق ذلك ، فإنه يشعر فى أثناء المباريات كأنه فى تدريبيه اليومى ، فتكون جميع ضرباته موفقة .

ومن الحالات التى تحتسب فيها ضربة الجزاء ، الحالات التى تصوب فيها الكرة إلى الشبكة فيمنعها الظهير بيده ، فكثيراً ما يفضل المدافع إنقاذ الإصابة عن طريق احتساب ضربة جزاء . وهناك كثير من الآراء التى تحبذ احتسابها إصابة ، ولكن لم يحدث تغيير الآن فى قواعد اللعبة .

الحذاع :

وقد حدث ذات مرة أن قام لاعب بضربة جزاء ، لم يكتف المتفرجون بالتصفيق له من أجلها ، بل ضجوا من الضحك ، إذ أنه بعد أن وضع الكرة فى نقطة الجزاء ، وأخذ يستعد للضربة ، اعتقد معظم المتفرجين أنه سيصوبها نحو الركن الأيمن من الشبكة ، كما اعتقد ذلك حارس المرمى — من سوء حظ الفريق المضاد — غير أن اللاعب قد غير اتجاه القدم فى اللحظة الأخيرة ، فأرسل الكرة ببطء إلى الناحية اليسرى من الشبكة ، بدلاً من الناحية اليمنى التى كان وضعه يوحى بها ، فلم يتمكن حارس المرمى من إنقاذ الإصابة . وتخدع مثل هذه اللعبة معظم حارسي المرمى .

وينطوى مثل هذا الحذاع على مهارة عظيمة ، فلو أن الكرة صوبت نحو ركن الشبكة الذى اعتقد الجميع أن الكرة متجهة إليه ، لانقطعت حارس المرمى .

ويقوم حارسى المرمى - لمنح أنفسهم ما أمكن من الفرص الناجحة - بالتدريب على التكهن بالاتجاه الذى ستأخذه الكرة ، نتيجة وضع اللاعب ، لحظة ضربها . وتكون الخطوة الثانية ، تحويل ثقل الجسم نحو هذا الاتجاه فى استعداد للوثب . فمن هذا الوضع يمكن بسهولة الارتقاء نحو هذا الركن بأقصى سرعة ، ولكن من الصعوبة بمكان الارتقاء بسرعة نحو الركن الآخر ، حيث يجب أن تسدد الكرة ، ونظرا لأن ثقل جسم حارس المرمى يكون فى الاتجاه الخاطئ ، حينئذ ، فإن من الصعب جدا إتخاذ الإصابة . ولوضع حارس المرمى فى مثل هذا الموقف ، يجب أن يتدرب اللاعبون على فن التفرير به ، ويفشل هذا الخداع إذا ما تنبه حارس المرمى ورفض قبوله .

ومن طرق الخداع ، أن يتقدم اللاعب نحو الكرة فى صورة الذى سيضربها بالجانب الداخلى للأقدام اليمنى لإرسالها نحو الركن الأيسر من الشبكة (يسار حارس المرمى) ، فيقوم فى اللحظة الأخيرة بتغيير القدم ، فيضربها بقدمه اليسرى فى الركن الآخر .

وهناك طريقة أخرى ، وهى ضرب الكرة بخارج القدم بدلا من مقدمها ، بحيث تتجه إلى الركن المواجه لنفس القدم والكرة فى حالة دائرية . وميزة هذه الضربة أن حارس المرمى يعتقد أن الكرة ستنتجه نحو الركن الآخر ، فينقل أوزانه إلى ناحيته . ويتجلى جمال هذه الخدعة ، عندما تتحرك الكرة نحو ثمانى أو عشر ياردات ، ثم تنحرف نحو ركن المرمى مباشرة . ولو أن هذه الضربة صعبة على المبتدئين ، إلا أنها تصبح سهلة الأداء مع كثرة المرات .

ومما تقدم يتبين لنا أن ضربة الجزاء الناجحة ، هى التى تؤدى بالتحكم فى الأعصاب ومراعاة دقة التوجيه ، والتفرير بحارس المرمى .

الفصل الخامس

الضربة الركنية

قانون الضربة الركنية :

عند ما تعبر الكرة كلها خط المرمى — عدا الجزء الواقع بين قاعى المرمى — سواء فى الهواء أم على الأرض ، وكان آخر من لعبها لاعباً من الفريق المدافع ، يقوم عضو من الفريق المهاجم بلعب ضربة من داخل مربع دائرة أقرب عمود راية ركنية ، الذى يجب عدم إزاحته من موضعه — ومعنى ذلك ضربة ركنية . ويمكن إصابة المرمى مباشرة من هذه الضربة . ويجب على لاعبى الفريق المدافع عدم الاقتراب لمسافة أقل من عشر ياردات من الكرة ، حتى تصير فى اللعب ، ومعنى ذلك قطعها مسافة قدر محيطها ، كما يجب على لاعب الضربة ألا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

عمل من ؟

يقوم بأداء الضربة الركنية جناح الهجوم عادة ، غير أنه لا يوجد أى مبرر يمنع قيام أى لاعب هجوم آخر أو جناح دفاع بأداء الضربة ، وعلى جناح الهجوم فى هذه الحالة أن يتبادل الأماكن مع اللاعب الذى سيقوم بالضربة ، ثم يعود إلى مكانه الأصلي عند أول فرصة مناسبة . ويجب ألا يستدعى الظهير أو قلب الدفاع لهذا العمل ، إذ أن ذلك يؤدي إلى خطورة سوء التنظيم . ويجب على اللاعب أن يتنحى عن القيام بتلك الضربة ، إذا فشل مرتين متتابتين ، حرصاً على عدم ضياع فرصة بعد ذلك .

إعادة تنظيم اللاعبين :

قد يحدث أن جناح الهجوم يكون أفضل من قلب الهجوم فى لعب الكرة بالرأس ، كما يحدث أن قلب الهجوم يجيد لعب الكرة بالرأس ، ولكنه قصير القامة بدرجة لا تمكنه من سبق خصم طويل حين الوثب إلى الكرة ، ولذلك يجب أن يكون اللاعبين طوال القامة عند حلق المرمى ، سواء أكانوا لاعبى دفاع أم جناحى هجوم ، وأن يرتد اللاعبون قصار القامة إلى منطقة الخطر مؤقتاً .

الصورة رقم (١٢)

الضربات الركنية

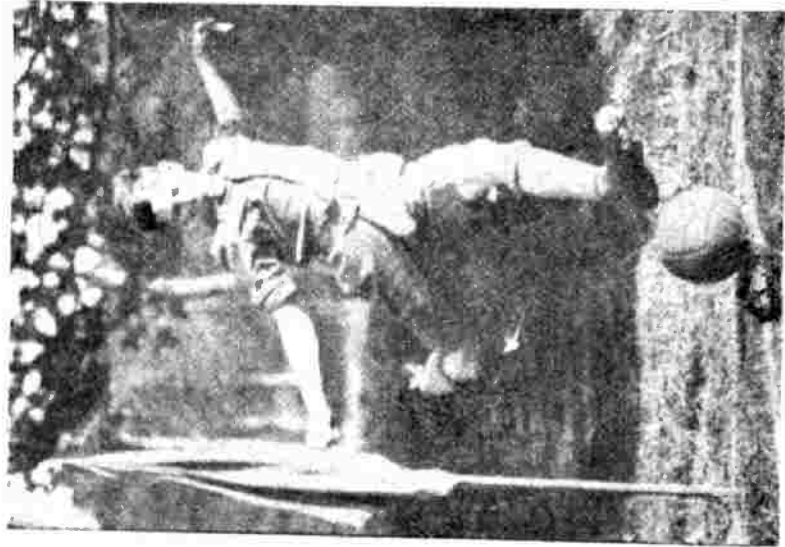
(١) تبين هذه الصورة جناح الهجوم الأيسر يؤدي ضربة ركنية بمقدم قدمه اليمنى .

وقد سجلت الرجل اليمنى خلفاً في قوس متسع ، كي يضرب الكرة بشكل المنسجّل ، فيرسلها في تقوس إلى داخل حلق الرمي . وستبيّن القدم اليسرى بثبات بجانب الكرة ، بينما تتأرجح الذراعان خارجاً بحرية لحفظ التوازن ، والحركة عامة ممثلة بالعزم والتوقيت .

(ب) والموقف الذي يرى في هذه الصورة خلف خط الرمي ، ويقوم بالضربة الركنية في هذه الصورة جناح الهجوم الأيمن ، الذي تبعت قدمه اليسرى سير الكرة . لاحظ امتداد المشط الأيسر ، مقدم القدم والساق ، ووضع الركبة اليسرى . وغرض اللاعب رفع الكرة حوالى ٩ أقدام في الهواء ، ولم يحمل ركبته اليمنى إلى ما فوق الكرة بالضبط كما يجب أن يفعل في الضربة المنخفضة ، وهو مع ذلك ماهر في دفع مشط قدمه جيداً تحت الكرة كي يضربها بخفة إلى أعلى .



ج



د

(الصورة رقم ٨٣)

الضربات الركنية من اليمين :

هناك كثير من طرق أداء الضربة الركنية ، وتتوقف أفضلها في أى لحظة على الريح وحارس المرمى خاصة . وسنشرح فيما يلى كيفية أداء الضربة الركنية من اليمين فقط .

١ — ضرب الكرة بمقدم القدم اليمنى :

وتسير الكرة بطول خط المرمى وداخل هذا الخط بالضبط ، ويجب أن تكون مرتفعة بدرجة لا تمكن الظهير القريب من لعبها بالرأس ، وأن تطيح بعيداً عن المرمى ، بدرجة تؤدي إلى أن يتركها حارس المرمى ، ثم تهبط في مقابلة قائم المرمى البعيد على رأس ساعد الهجوم الأيسر ، الذى يكون المرمى مكشوفاً أمامه ، كي يسكن الكرة الشبكة برأسه . ويواجه حارس المرمى فجأة اتجاهها جديداً ، ولا يحتمل أن يرى الكرة جيداً إلى أن يخرجها من الشبكة . والاعتراض على هذه الضربة أنها كثيراً ما تذهب خلف خط المرمى ، وأن حارس المرمى الماهر غالباً ما يصل إليها في مقابلة القائم القريب ، ثم يلسكها بعيداً عن الخطر .

٢ — ضرب الكرة بمشط القدم اليمنى :

وهى طريقة حسنة فى الطقس الهادئ ، أما إذا كانت هناك ريح فإن الكرة التى تضرب بالمشط لاتصل إلى المكان المطلوب بدقة ، بل تميل إلى الصعود عالياً جداً مما يزيد من فرصة تمكن حارس المرمى والظهيرين من معالجتها ، بينما تزيد مهمة ساعد الهجوم ، الذى يأمل إصابة المرمى بالرأس ، صعوبة .

٣ — ضرب الكرة بمشط القدم اليسرى :

لايتقن كثير من لاعبي الجناح الأيمن ضرب الكرة بالقدم اليسرى . وفى هذه الضربة تسير الكرة فى إنحناء نحو المرمى ، وقد تصبح قذيفة خطيرة إذا كانت الريح قوية .

٤ — ضرب الكرة بمقدم القدم اليسرى :

وهذه الضربة أفضل الضربات الركنية فى جميع الحالات ، إذا أدبت صحيحة . ويبدأ اللاعب جريه لأداء الضربة خلف خط المرمى مع مواجهة مرماه ، ثم يقوم بأداء ضربة دائرة بقدمه اليسرى ، التى تعبر خط المرمى داخل راية الركن حين أداء الضربة ، (انظر صورة رقم ١٢) . والصعوبة تكون فى عصي راية الركن . وهناك حيز متسع لأداء مثل

هذه الضربة ، ولكن فكرة ضرب العصي عن طريق الخطأ ، تكون مبعث مضايقة .
فيجب التدريب على هذه الضربة إلى أن يذهب الخوف من هذه الناحية . وقد تصادف
الكرة خارج القدم ، إذا أدت الضربة بانفعال عصبي شديد ، ويؤدي ذلك إلى هجوم خطر
في النهاية الأخرى من الملعب .

والخطأ الوحيد في الضربة الركنية ، إرسال الكرة خلف خط المرمى ، وبذا تعطى
ضربة حرة للدفاعيين .

مواقف الفريق المهاجم عند الضربة الركنية :

يتخذ قلب هجوم الفريق المهاجم موضعه في وسط حلق المرمى ، وساعديه على جانبيه .
ويجب عليهم ألا يقتربوا إلى الداخل كثيراً ، إذ أن جناح الهجوم الذي يقوم بالضربة الركنية
يهدف إلى أن تهبط الكرة على بعد بضع ياردات خارج المرمى ، حرصاً على عدم تمكن
حارس المرمى من لكتها بعيداً ، فضلاً عن أن الجري إلى الأمام أسهل منه إلى الخلف .
ويجب على جناح الهجوم الآخر ، الذي في الجانب البعيد من الملعب ، أن يقترب نحو
المرمى على استعداد لردها داخل حلق المرمى ، إذا ضربت عالية إليه . ولما كان هذا
الجناح بعيداً عن مكان ضرب الكرة ، فإنه يكون لديه وقت للعدو أماماً بضع ياردات ،
إذا رأى الكرة تهبط قرب قائم المرمى . ويتخذ لاعبو الدفاع المهاجمون موقفهم داخل
منطقة المرمى ، ويجب على لاعب الدفاع القريب من الضربة أن يكون على استعداد
لالتقاط الكرة التي تطيش خطأً من راية الركن ، ويجب على الظهير في هذا الجانب
من الملعب ، أن يتبع فريقه عبر خط منتصف الملعب لمساعدة لاعب الدفاع ، ومن هذا
الوضع يمكنه رد الكرة إلى حلق المرمى إذا أرسلت إليه .

الدفاع في الضربة الركنية :

يقف حارس المرمى عادة عند قائم المرمى البعيد مواجهاً الكرة ، وفي هذا الوضع
يمكنه جيداً من تقدير سير الكرة ، وיעدو إليها إذا لزم الأمر . ويكون أفضل وضع
لحارس المرمى إذا ضرب جناح الهجوم الكرة بقدمه العكسية ، كي تسير الكرة في
دوران إلى داخل المرمى ، أن يقف في منتصف حلق المرمى ، إذ أن ذلك يسهل عليه
مقابلة الكرة في زوايا صحيحة إذا اتجهت نحوه .

ويجب على الظهير القريب من الضربة الركنية أن يقف حراً على مقربة من قائم
المرمى في هذا الجانب كي يبعد برأسه أو بقدمه أي ضربة تسير منخفضة ، ويجب عليه

مع ذلك أن يترك مسافة صغيرة بينه وبين القائم ، ليسمح لحارس المرمى بأن يرى الكرة بوضوح . وعلى الظهير الآخر أن يكون على بعد ياردتين خارج حارس المرمى ، ليحميه من المهاجمة بالكثف حينما يتخلص من الكرة .

ويراقب قلب الهجوم المضاد وساعديه بوساطة قلب الدفاع المدافع وساعدي الهجوم ، ويراقب جناح الدفاع ، في الجانب البعيد عن الضربة ، جناح الهجوم المضاد كالمتناد ، ويراقب جناح الدفاع القريب من الضربة بطرفه ، جناح الدفاع المضاد ، إذ أن الكرة قد تمرر إليه خلفا على الأرض .

ويجب على جناحي الهجوم أن يكونا في وسط الملعب ، حيث يسرعون إلى الكرة بمجرد تشتيتها ، ومنع الظهيرين المضادين من حيازتها . ومن المسلم به أن قلب الهجوم يراقب قلب الدفاع المضاد ، ويؤدي ذلك إلى اقترابه من مرماه بدرجة لا يمكنه من لعب دور في أى حركة تبدأ بتشتيت الكرة بعيدا ، ولهذا فإن له — إذا فضل ذلك ، أن يقف أعلى الملعب جوار الظهير الخلفي . وفي هذه الحالة يقف جناح الهجوم في الجانب البعيد عن الضربة خارجا . وإذا سارت الكرة من الضربة الركنية إلى قلب الدفاع المهاجم ، فإن على قلب الدفاع المدافع أن يندفع خارجا للحمل عليه ، بينما يراقب الظهير قلب الهجوم المهاجم .

الفصل السادس

التسلل

قانون التسلل :

يكون اللاعب متسللا ، (خارج اللعب) ، إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة ، في اللحظة التي تلعب فيها ، إلا في الحالات الآتية :

(أ) إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص بفريقه .

(ب) إذا وجد خصمان له ، أقرب إلى خط مرمى منه .

(ج) إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها خصم .

(د) إذا وصلته الكرة مباشرة من ضربة مرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس ، أو عندما يسقطها الحكم .

العقوبة : المخالفة هذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة ، يضربها لاعب من الفريق المدافع من المكان الذي وقعت فيه المخالفة

ولا تجب معاقبة لاعب في موقف تسلل إلا إذا اعتقد الحكم أنه متداخل في اللعب أو مع خصم ، أو أنه ينشد اكتساب فرصة من وجوده في مركز التسلل .

إرشادات إلى لاعبي الهجوم :

لا يمكن أن يكون لاعب الهجوم متسللا ، إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص بفريقه ، عند آخر لعبة بالكرة ، أو إذا كان آخر من لعبها فرد من الفريق المضاد ، أو عند ضربة المرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس ، أو إذا كان أبعد إلى خط المرمى من اللاعب الذي في حيازته الكرة . ولا يعاقب اللاعب إذا كان في موقف تسلل ولكنه لا يلمس الكرة ، أو لا يتداخل في اللعب مع زميل أو خصم . وقد يجد لاعب الهجوم ، عقب محاولة على المرمى ، نفسه داخل الشبكة ، بينما الكرة قد استمرت في اللعب وليس من السهل عليه في هذه الحالة أن يكون غير متسلل ، دون أن يتداخل في اللعب ، إذ أن مجرد وجوده بجانب حارس المرمى قد يحدث تداخله في اللعب . ولا يحتاج لاعب الهجوم الذي يكون في موقف تسلل إلى أن يتعجب ، فاعرفاه ، إذا فسر الحكم (التداخل بأي شكل

كان) بأوسع معانيه ، وينفخ صفارته لحظة اقتراب الكرة منه بدرجة تكفي تأثيره في اللعب ، مهما كان طفيفاً .

إن وضع اللاعب ، حين آخر ضربة للكرة ، هو محل الاعتبار في قانون التسلسل ، فإذا لمست الكرة مثلاً ، زميلاً للاعب ، ولو كان ذلك عرضاً أثناء مرورها إليه ، فإن الزميل يعتبر قد لعب الكرة فعلاً ، ويجب النظر إلى موضع اللاعب من جديد بالنسبة إلى قانون التسلسل . وعلى اللاعب أن يكون حريصاً على عدم العدو متقدماً زميله ، حينما يتقدم زميل من لاعبي الهجوم حائزاً الكرة ، ويلزمه اللاعب متوقعاً التمرير إليه ، فقد يتقدم الظهير المهاجمة ، فيتركه في وضع تسلسل .

ويقوم الحكم الماهر ، لحظة تمرير الكرة ، بإلقاء نظرة خاطفة على لاعبي الهجوم لمراجعة مواقعهم . ويتبع الحكم الضعيف الكرة بنظره ، وينفخ صفارته للتسلسل ، إذا جرى لاعب الهجوم لتسلم التمريرة ، وسبق المدافعين حال وصول الكرة إليه . فمن الخطأ تقرير حالة تسلسل ، حينما يكون اللاعب قد جرى من موقف غير تسلسل . ويجب على اللاعب للملافة ذلك ، ألا يقف على بعد ياردة واحدة من موقف التسلسل ، بل على بعد ثلاث أو أربع ياردات .
إرشادات إلى لاعبي الدفاع :

إذا كان لاعب الدفاع يراقب لاعب هجوم خطر ، فإن من الخطأ أن يتخذ لاعب الدفاع موضعه بين مرماه ولاعب الهجوم ، حينما يكون فريق لاعب الدفاع مهاجماً ، فإنه لن يكون في الموضع الذي يمكنه من قطع التمريرة إلى لاعب الهجوم ، وأنه بموقفه خلفاً ، يسمح للاعب الهجوم بأن يقف في أعلى الملعب ، دون أن يكون متسلسلاً .

إرشادات إلى الظهيرين :

ليس هناك أي أساس بالخلق الرياضي ، إذا حاول الظهيران وضع خصومهم في موقف التسلسل ، حينما يختار الخصوم البقاء جوار مرعى الظهيرين . وعلى الظهيرين أن يندفعوا خارج المرعى ، لحظة تشتيت الكرة ، حينما تعطى ضربة ركنية للفريق المضاد ، إذ أن لذلك ثلاثة أسباب وجيهة :

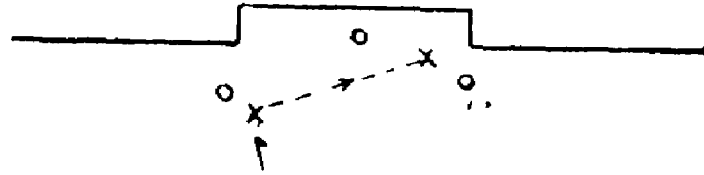
١ - تعريض اللاعب الذي قد قام بأداء الضربة الركنية إلى موقف التسلسل ، إذا ما أعيد التمرير إليه في مكانه .

٢ - تعريض الخصوم الذين في حلق المرعى إلى موقف التسلسل . إذا مررت إليهم الكرة .

٣ - تمكين حارس مرماهم من رؤية ما يحدث بوضوح .
وفي الجرى أماماً ، إجبار المهاجمين على الخروج من منطقة الخطر ، أما في الوقوف
خلفاً ، دعوة للمهاجمين لمرافقة الظهيرين .

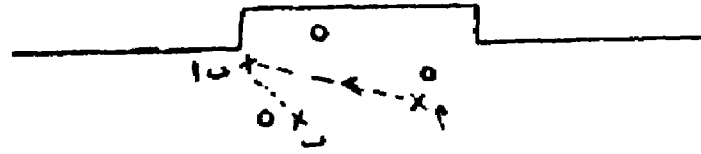
رسوم توضيحية لمواقف التسلل

تدل العلامة (٥) على المدافعين ، وتدل العلامة (×) على المهاجمين .
تفهم كل حالة ، وأجب في أقل من ثانيتين عما إذا كان (ب) متسللاً أو لا . .
ملاحظة : الإجابة الصحيحة في نهاية الرسوم .
١ - تمريرة مباشرة من (١) إلى (ب) .



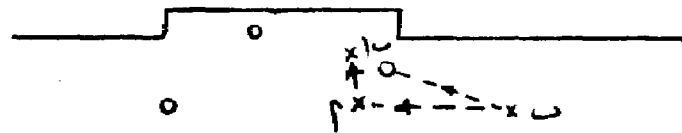
شكل (٥)

٢ - مرر (١) الكرة إلى (ب) ، الذي جرى أماماً فتسلم التمريرة في (ب ١)



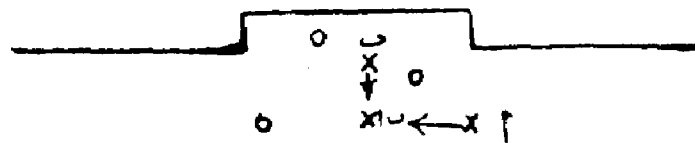
(شكل ٦)

٣ - حركة - (ب) إلى (١) ، (١) إلى (ب ١) .



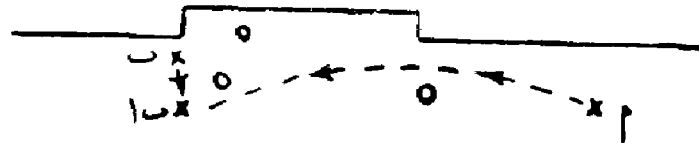
(شكل ٧)

٤ - حركة - (١) إلى (ب) ، الذي جرى خافاً إلى (ب ١) .



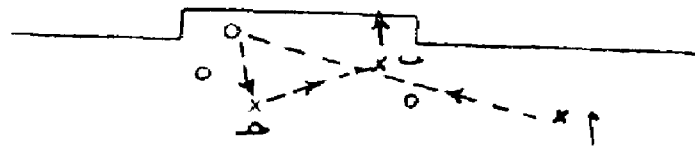
(شكل ٨)

٥ — حركة — (١) إلى (ب) الذي ارتد خلفا إلى (ب ١) .



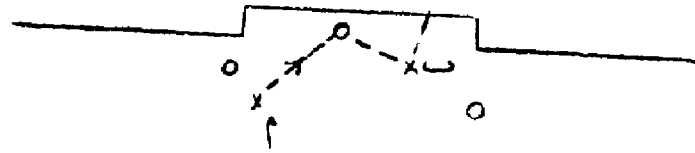
(شكل ٩)

٦ — ألق حارس المرمى القذيفة المسددة من (١) ، فلكمها خارجا إلى (ج) ، الذي مررها إلى (ب) .



(شكل ١٠)

٧ — ألق حارس المرمى قذيفة مسددة من (١) ، فلكمها إلى (ب) ، الذي سددها في المرمى .



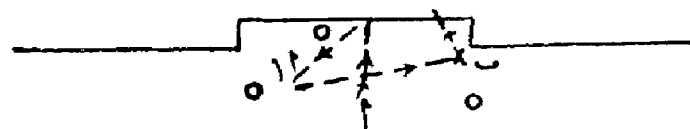
(شكل ١١)

٨ — قذف (١) الكرة ، فصدمت العارضة ، وارتدت إلى (ب) ، الذي كان واقفا هناك في انتظار تسديد قذيفة .



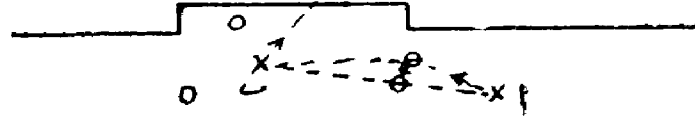
(شكل ١٢)

٩ — قذف (١) الكرة ، فارتدت من العارضة إليه في (١) ، فمررها إلى (ب) .



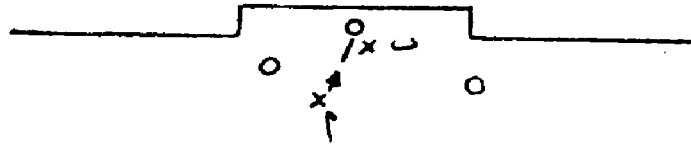
(شكل ١٣)

١٠ - قذف (١) الكرة ، فلمست (٥) ، في طريقها إلى (ب) ، الذي كان في انتظارها هناك .



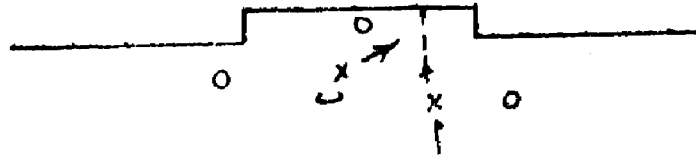
(شكل ١٠)

١١ - وقف (ب) ، دون حراك ، بينما قذف (١) الكرة .



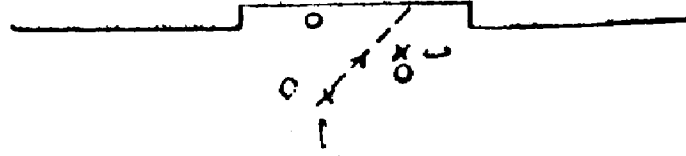
(شكل ١١)

١٢ - (ب) واقفاً أمام (١) ، ثم جرى بمجرد أن قذف (١) الكرة .



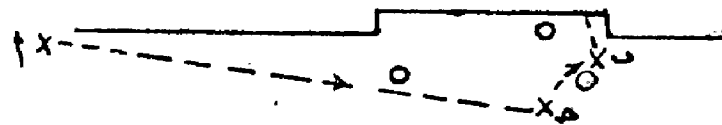
(شكل ١٢)

١٣ - (ب) واقفاً أمام (١) مانعاً (٥) من قطع القذيفة .



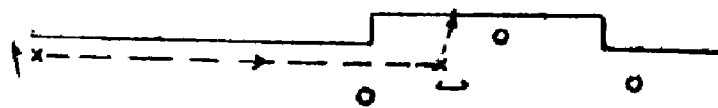
(شكل ١٣)

١٤ - عند ضربة ركنية - (١) إلى (ج) ، (ج) إلى (ب) .



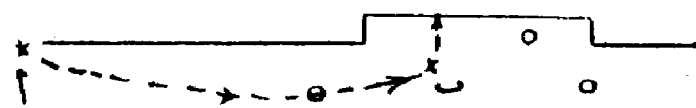
(شكل ١٤)

١٥ - ضربة ركنية - (١) إلى (ب) الذي أمكنها الشبكة برأسه .



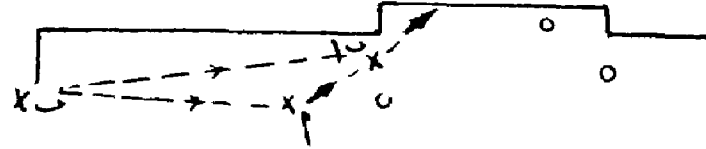
(شكل ١٥)

١٦ - ضربة ركنية - (١) إلى (٥ الظهير) ، (٥) إلى (ب) .



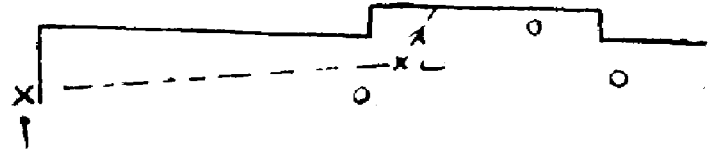
(شكل ١٦)

- ١٧ - رمية تماس - رمى (ب) إلى (١) ، ثم جرى (ب) إلى (ب١) ، قبل أن تصل الكرة إلى (١) .



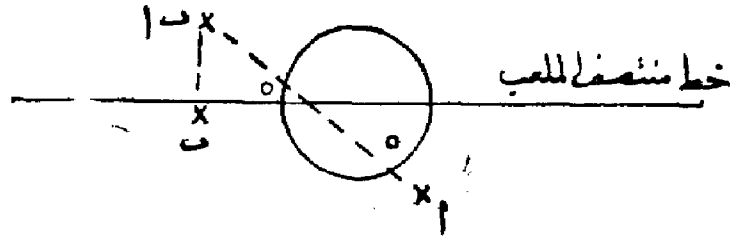
(شكل ٢١)

- ١٨ - رمية تماس - من (١) مباشرة إلى (ب) .



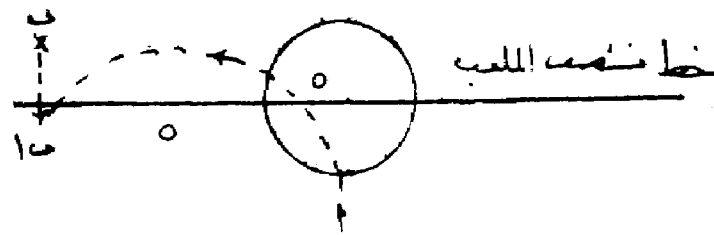
(شكل ٢٢)

- ١٩ - عند خط منتصف الملعب - جرى (ب) أماما لحاز الكرة عند (ب١) .



(شكل ٢٣)

- ٢٠ - (ب) في نصف الملعب الخاص بالفريق المضاد ، ثم جرى خلفا وكنتم الكرة في (ب١) .



(شكل ٢٤)

الإجابة

- ١ - (ب) متسلل ، لعدم وجود خصمين بينه وبين خط المرمى ، عندما مرر (١) الكرة .
- ٢ - (ب) ليس متسللا ، لأنه كان خلف الكرة لحظة تمرير (١) الكرة ، وكان بين (ب) وبين خط المرمى خصمان .

- ٣ — (ب) متسلل، لعدم وجود خصمين بينه وبين خط المرمى، حينما مرر (أ) الكرة .
- ٤ — (ب) متسلل، لأنه لم يكن بينه وبين خط المرمى خصمان، في اللحظة التي مرر فيها (أ) الكرة .
- ٥ — (ب) متسلل، لأنه لم يكن بينه وبين خط المرمى خصمان، في اللحظة التي لعب فيها (أ) الكرة .
- ٦ — (ب) متسلل، لأنه لم يكن بينه وبين خط المرمى خصمان، في اللحظة التي مرر إليه (ج) الكرة .
- ٧ — (ب) ليس متسللا، لأن آخر من لعب الكرة خصم (حارس المرمى) .
- ٨ — (ب) متسلل، لأن آخر من لعب الكرة زميله (أ) ولم يكن بين (ب) وبين خط المرمى خصمان عند ما لعبها (أ) .
- ٩ — (ب) متسلل، لأن آخر من لعب الكرة زميله (أ)، ولم يكن بين (ب) وبين خط المرمى خصمان عند ما لعبها (أ) .
- ١٠ — (ب) ليس متسللا، رغم أنه لا يوجد بينه وبين خط المرمى خصمان، لأن آخر من لعب الكرة خصم (٥)، الذي أراد قطع تمريرة (أ)، ولكن الكرة انزلت من قدمه إلى (ب) .
- ١١ — (ب) متسلل، لأنه يعوق حارس المرمى من الوصول إلى الكرة، لحظة تصويب (أ) القذيفة نحو المرمى، ولا يوجد بين (ب) وبين خط المرمى خصمان في تلك اللحظة .
- ١٢ — (ب) متسلل، لأنه جرى أثناء سير الكرة من (أ) إلى المرمى، ليعوق حارس المرمى من الوصول إلى الكرة، ولم يكن بينه وبين خط المرمى خصمان عند ما لعب (أ) الكرة .
- ١٣ — (ب) متسلل، لأنه يتقدم (أ)، ولم يكن بينه وبين خط المرمى خصمان عندما لعب (أ) الكرة، ويمنع (٥) من الجري لقطع القذيفة .
- ١٤ — (ب) متسلل، لأنه بعد أن لعبت الضربة الركنية، لعب الكرة آخر مرة زميله (ج)، وعندما لعب (ج) الكرة، لم يكن بين (ب) وبين خط المرمى خصمان .
- ١٥ — (ب) ليس متسللا، لأن الكرة وصلت إليه مباشرة من الضربة الركنية .

- ١٦ - (ب) ليس متسللا ، لأن آخر من لعب الكرة الخصم (ه) ، الذي حاول قطع الضربة الركنية ، ولكن الكرة انزلت من قدمه إلى (ب) .
- ١٧ - (ب) متسلل ، لأنه لا يوجد بينه وبين خط المرمى خصمان ، عندما مرر إليه (ا) الكرة .
- ١٨ - (ب) ليس متسللا ، لأن الكرة وصلت إليه مباشرة من رمية تماس .
- ١٩ - (ب) ليس متسللا ، عندما تقدم في نصف ملعب خصومه ، لحظة لعب زميله (ا) الكرة .
- ٢٠ - (ب) متسلل ، لأنه لا يستطيع تصحيح موقفه بالجري راجعا إلى نصف الملعب الخاص به ، عندما يكون آخر من يلعب الكرة زميله (ا) .

الفصل السابع

مبادئ التدريب الأساسية

يجب أن يكون الغرض من خطة التدريب ما يأتي :

(أولاً) مساعدة النمو الجسماني والعقلي للاعب ، وتمكينه من اكتساب التعاون التام السريع بين العقل والجسم .

(ثانياً) تعليم اللاعب الحركات الأولية والمبادئ الأساسية للعبة .

(ثالثاً) تنمية فطرة تعاون اللاعب مع زملائه .

(رابعاً) التدريب على الألعاب الجماعية الصغيرة ، التي تتطلب مهارات كبتلك التي تستلزمها كرة القدم ، والتي تؤدي إلى كرة القدم . ولا يمكن إغفال أهمية العمل على تنمية صلاحية اللاعب الجسمانية والعقلية ، حيث أن العلاقة بينهما أقرب ما يمكن من العلاقات ، وتنعكس الصحة الجيدة في السرور والحيوية والبشاشة واليقظة .

ومن الأمور الهامة أن يكون اللاعب ذا تنفس حسن ، ودورة دموية حسنة ، وهضم حسن ، وأن تكون جميع أجزاء جسمه متعاونة ، وأن تكون سيطرته عليها حسنة . وتعاون الجسم والسيطرة عليه ذو أهمية خاصة ، إذ يجب على اللاعب أن يكون قادراً على التحكم في حركات الجسم في مختلف الأوضاع ، وغالباً في أصعبها .

وقد مر كثير من الزمن إلى أن تحقق المدربون من ضرورة الدراسة الجيدة ، والتدريب على أسس الألعاب الجماعية الكبيرة للحصول على تقدم محسوس ، ومن صدق القول ، أن مجرد إجادة هذه الأسس لا يحتم الوصول للاعب إلى درجة الامتياز ، ولكن من الثابت أن اللاعب لا يمكن أن يصل إلى هذه الدرجة إلا إذا أجاد أسس اللعبة .

وإذا سألنا أنفسنا عن القوة الجسمانية التي يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم ، لا اضطررنا إلى الإجابة بأنها في الواقع مجموعة عامة من القدرات مجتمعة في الفرد ، إذ أن لاعب كرة القدم يكون ماهراً أو ضعيفاً ، بقدر ما تتوفر له المهارات الأساسية في القدرات الآتية :

(١) أن يعدو بسرعة وبغزم .

- (ب) أن ينحرف أو يلف بسرعة .
- (ج) أن يجيد ، بكلمة قدميه ، ضرب كرة آتية من أية زاوية .
- (د) أن يتحكم في الكرة بطرق السكتم أو الدحرجة أو التمرير .
- (هـ) أن يجيد الحمل على الخصم .
- (و) أن يضرب الكرة بالرأس بدقة وحكمة .
- (ز) أن يتعاون مع زملائه .

ويتحول اكتساب مهارات هذه الأسس إلى عادات خاصة بكرة القدم تصبح آلية ، فلا يستدعى تفكير اللاعب لقيامه بحركات خاصة تتطلبها ظروف اللعب ، بل يؤدي ذلك أوتوماتيكياً .

وهناك عدد كبير من التمرينات التي يسر ويفتبط لها اللاعب ، والتي تعلم أسس كرة القدم . ويجب أن يتوفر الاهتمام بهذه التمرينات في أى خطة من خطط التدريب . وعلينا أن نتذكر أن صغار اللاعبين يتعبون سريعاً من التكرار الممل للتمرينات الآلية البهتة ، فيجب على المدرب أن يكون مستعداً للتعديل والتغيير في أنواع النشاط .

ويجب أن يكون الغرض الأول من التدريب ، هو إذكاء ميل وحماسة اللاعب ، ويجب تذكر أن من الجائز إجادة اللاعب جميع أسس اللعبة ، ومع ذلك فإنه يستمر لاعباً ضعيفاً ، إذ أن لعبة كرة القدم ، وما شاكلها من الألعاب الكبيرة ، تنوقف إلى حد كبير على قدرة اللاعب في التصرف . ومن الأمور التي بهم كثيراً توفرها في اللاعب مبرعة الحاضر ، ويمكن تنمية اليقظة وسرعة التفكير والعمل في اللاعب بوساطة ألعاب صغيرة مناسبة .

ومن أهم واجبات المدرب تنمية المقدرة على حسن التصرف الصائب ، إذ أن حسن التصرف يلعب دوراً كبيراً في خلق اللاعب . ويتوقف نجاح المدرب في أداء ذلك على مقدار إلمامه بسلوك لاعبيه ، فيجب أن يعرف متى يجب كلمة التشجيع ، ومتى يمدح ، ومتى يمسك عن المدح . ويمكن باستمرار التقدم ، مع الحكمة والمهارة ، لتحقيق الكثير مما تتطلبه صلاحية اللاعب ، ليؤدي اللعبة بنجاح بقدر ما تسمح له قدراته . ويتبادل المدرب عادة نوعان من اللاعبين : الهيباب للدرجة الجبن ، والقوى المنتحس للدرجة الاندفاع . ويجب على المدرب أن يتحقق من أسباب جبن اللاعب ، التي تمرى دائماً إلى نقص في الطول أو الوزن . وقد يصاب اللاعب بكثير من الضربات تؤدي إلى أنه يصبح جباناً ،

نظراً لشعوره بنقص في قدرته الجسدية ، فيتراجع في الوقت الذي يجب عليه أن يهجم ، أو يتخلى عن الكرة بسهولة إذا ما هوجم ، فيجب على المدرب أن يبين لمثل هذا اللاعب أنه بوساطة الهجوم الصحيح ، أو بوساطة التمرير في اللحظة المناسبة ، يتمكن من التغلب على لاعبين أضخم وأقوى منه . وبهذه الطريقة تنمو بالتدرج الثقة في اللاعب الجبان .

ومن الصعب في بعض الأحيان الحصول على تقدم محسوس في علاج اللاعب القوى المتحمس المندفع ، ويضيق مثل هذا اللاعب على فريقة محاولات كثيرة ، ومن الأمور الهامة استمرار تعهده بمهارة ، والعمل على تذكره بأنه مجرد عضو نافع في مجموعة من اللاعبين ، ومثل هذا اللاعب يحتاج عادة إلى قلة المدح ، الذي يجب ألا يبذل له إلا إذا قام بتمريرة ، أو حركة يحقق بها أن كرة القدم لعبة جماعية ، ويدفع هؤلاء اللاعبين غالباً ثمن التدريب الصحيح .

واللاعب الذي ييأس بسرعة ، هو مشكلة أخرى . فهناك كثير من اللاعبين الذين يلعبون بنجاح إذا استمر انتصارهم ، غير أنهم يقدون عن بذل الجهود بمجرد انهزامهم ، ويرجع ذلك إلى ضعف في الروح المعنوية . ويجب على المدرب تشجيع هؤلاء اللاعبين على كل عمل يعملونه ، يريدون به إظهار أنهم يحاولون شيئاً .

وهذه الأمثلة عن التدريب الخلقى ، الذي يعتبر جزءاً هاماً ومفيداً من عمل المدرب ، ولا يؤدي هذا الجزء من العمل إلى نتيجة سريعة ، ولكنهما تظهر أثناء اطراد إجادة ونظافة اللعب .

ويجب استمرار التأكيد في كل وقت أن كرة القدم لعبة جماعية ، ومع أن القدرات الشخصية مهمة بالنسبة إلى الفرد ، إلا أنها يجب أن تؤدي في تعاون تام لصالح الجماعة ، وهناك كثير من الألعاب الجماعية الصغيرة التي تفيد في تنمية الروح الجماعية .

ويتوقف نجاح المدرب بوجه الخصوص على الميل الطبيعي ، لا على مجرد تقليده طرق الآخرين ، ومن الأمور الهامة التي لا تنكر شخصية المدرب ، وهناك صفات خاصة يجب أن تتوافر له ، حتى يصبح مدرباً ناجحاً في كرة القدم ، منها البشاشة ، وطول الأناة واعتدال المزاج ، والميل إلى السرور ، والقدرة على القيادة ، وقوة البنية الجسدية ، والحيوية ، وسرعة النظر ، والصوت الحسن . ويمكن تنمية بعض هذه الصفات وتحسينها . وشخصية المدرب هي العامل الهام الذي يتوقف عليه النجاح في عمله . كما أن حسن إلمامه بالنواحي الفنية والمهارات على جانب عظيم من الأهمية في كيانه .

ويجب على المدرب لإيجاد الثقة في نفوس اللاعبين ، أن يكون ملماً بالموضوع الذى يقوم بتعليمه اللاعبين ، أكثر مما يتطلبه ذلك التعليم . وقد رأتى حديثاً وجوب جعل السرور والانشراح أساساً لخطة التدريب ، وأن يكون ذلك الغرض هو الأول من العمل ، إذ أن اللاعبين يفقدون ميلهم إلى العمل بسرعة ، إذا كان هذا العمل من النوع القديم الجاف الذى لا يبعث على السرور ، ويجب التذكير أيضاً أن العمل الذى يبعث على السرور يثبت في أذهان اللاعبين ، ويؤثر فيهم تأثيراً حسناً . ومن الصعوبة بمكان إملاء طرق التدريب التى تؤدى إلى تحقيق هذا السرور ، ولكن العوامل الآتية على جانب كبير من الأهمية :

(أ) يجب أن تتناسب الخطة مع سن وقدرة اللاعبين ، ومدى الاستعداد للملأمة ، ومقدار الأدوات الممكن إيجادها .

(ب) يجب أن يتدرج التدريب على نواحي النشاط المختلفة ، من السهل البسيط إلى الصعب المعقد . وأن يخصص وقت للتدريب الفردى ، كما هو مخصص للتدريب الجمعى . ويجب مراعاة العناية في تدريب صفار اللاعبين ، لملأفة العمل المرهق في المراحل الأولى من التدريب ، وإلا فإنهم سيجهدون ويفقدون ميلهم إلى اللعبة .

(ج) ومن الأمور الهامة ، كيفية تقديم العمل ، فيجب أن يكون الشرح مختصراً وواضحاً ومركزاً ، وألا يعلم أكثر من شئ واحد في وقت واحد ، وأن يكون المهم أولاً .

(د) ويوفر التمثيل وأداء النموذج كثيراً من الوقت الذى يضيع في الشرح اللغوى . ويجب أن يعود المدربون تلخيص وتبسيط حركاتهم لمصلحة تلاميذهم ، وتجب العناية بتناول النواحي الهامة أولاً ، أما التفاصيل فتضاف بالتدريج للوصول إلى درجة الكمال . وتجب العناية النامة بتعليم الطرق الصحيحة ، والامتناع البات عن استخدام صيغة النهي : « لا تفعل كذا . . . لا تحاول كذا . . . » .

(هـ) ويجب أن يتوفر عنصر التنويع في العمل ، وخاصة مع صفار اللاعبين . والمدرب الماهر هو الذى يستطيع استمرار التنويع حتى يتجدد السرور والميل إلى اللعب . (و) ويجب أن يكون النظام رائد التدريب ، والنظام كلمة مخطئة فهمها الكثيرون ويفسرونها على أوجه شتى ، وإنما في الواقع لا معنى بأن يكون النظام في خطة التدريب إلى درجة من التزمّت والقسوة ، أو بدرجة من الحرية تفقد السيطرة على اللاعبين ، فكلا الحالين مردول وهادم للتدريب . ويحقق التمثيل الأعلى للنظام بإشغال اللاعبين في العمل الذى يتطلبه تدريب الناحيتين العقلية والبدنية ، والذى يكون في نفس الوقت

مبعث لذة وسرور . ويتطلب حفظ هذا النوع من النظام أن يكون المدرب مستعداً لمقابلة ظروف التمرين ، معداً الأدوات والاستعدادات اللازمة للتدريب ، وأن يكون حكماً عادلاً ، وأن يكون بلاشاً ، ويبدى من روح الأخوة ما يشعر تلاميذه بذلك .
(ز) ويجب إدارة المنافسات بحكمة ، حتى لا تؤدي إلى الملل ، وأن تحقق الميل والسرور في التدريب على أسس اللعبة ، أو الألعاب والتمرينات المؤدية لها .
ومن الأمور الهامة روح المدرب أثناء فترة التدريب ، ويجب عليه أن يوجد الروح الصحيحة للعمل بوساطة قوة المثل فيه .
ويراعى مع كبار اللاعبين تخصيص وقت كاف للأحداث الأخوية ، ومناقشة خطط اللعب .

ويجب على المدرب ألا يترك فرصة تمكنه من تنمية العناصر المختلفة للروح الرياضية الحقة . ولكل قانون ناحيتان : اللفظ ، والروح . وقد يؤدي التمسك بالفاظ القانون إلى الخروج عن العدالة ، ولذا يجب أن تكون روح القانون رائد المدرب .
ومن الطبيعي في اللعب أن تكون الرغبة في الانتصار مبعث الاهتمام . ويجب أن يشجع المدرب هذه الغيرة ، ولكن يجب عليه ألا ينظر إلى الانهزام على أنه فضيحة أو عار . وبهذه الطريقة يتعلم اللاعبون كيف يكونون مهزومين ، لم يتسرب اليأس إلى قلوبهم ، كما يكونون منتصرين نبلاء . ويجب ألا يعمل المدرب في أى ظرف مهما كان على استخدام وسائل غير مشروعة في طريقة وروح اللعبة .
ويجب أن تكون القاعدة الأساسية لأغراض اللعب ، العمل على تنمية الجسم والروح والعقل نمواً يسير جنباً إلى جنب في كل منهما .

تدريب الفريق

قد تختلف دروس التدريب العملى في مكان عن آخر ، اختلافاً يسيراً ، يتوقف على الزمن المخصص لها وقدرة اللاعبين . ويمكن الاستفادة على وجه العموم بتقسيم الدرس قسمين : الأول أو الجزء التمهيدى ، ويجب أن يكون الغرض من تمريناته العمل على تدفئة الجسم عامة ومرونة عضلاته ، وتنمية النوايق العضلى العصبى . وقد تصبغ هذه التمرينات بصبغة ترويحية ، فتصبح مبعث سرور ومتعة إذا ما علمت بطريقة صحيحة .
ويجب أن يشمل هذا الجزء من الدرس التدريب على الجرى ، وعلى المدرب أن يعنى بأهمية الاستعمال الصحيح للذراعين والرجلين .

ويجب أن يكون بدء العدو السريع القصير من وضع الوقوف أو من السير ،
ويجب التدريب على التوقف فجأة من الجرى عند سماع الصفارة ، والتدريب على الدوران
لتغيير الاتجاه فجأة أثناء الجرى بأقصى سرعة .

ويجب أن يخصص الجزء الثاني من الدرس للتدريب على مبادئ اللعبة الأساسية
واللعب الجمعى بفرض تنمية الروح الجمعية . ويعمل اللاعبون فى هذا الجزء فى عدد
من الجماعات الصغيرة . ويقوم المدرب بالمراقبة العامة ، وإسداء النصائح والارشادات
لكل جماعة بالدور . ومن المحقق ضرورة وجود عدد كاف من كرات القدم ، لا تقل
عن كرة واحدة لكل أربعة لاعبين .

وتقوم كافة الجماعات فى المراحل الأولى بالتدريب على عمل واحد (كضرب الكرة
بالرأس مثلا) ، وبعد ذلك يتقدم العمل بقيام كل مجموعة بالتدريب على نوع من العمل
خاص بها يختلف عن عمل الجماعة الأخرى ، فتقوم مثلا الجماعة الأولى بالتمرير حول
الموانع ، بينما تقوم الجماعة الثانية بالتدريب على كتم الكرة ، وتعمل الجماعة الثالثة
فى التدريب على دقة ضرب الكرة بالقدم لإصابة الهدف ، والجماعة الرابعة تتدرب على
التمرير مع الجرى ، ثم تغير كافة المجموعات أماكنها فى زمن قصير لتتناوب كل جماعة
التدريب على عمل الجماعة التى تليها ، وهكذا حتى تتدرب كل جماعة على جميع نواحي
العمل . ويمكن إيجاد عامل المنافسة فى نواحي العمل هذه ؛ (يفوز الفريق الذى يحصل
على أكبر عدد من المحاولات الصحيحة لضرب الكرة بالرأس ، يفوز الفريق الذى
يحصل على أكبر عدد من إصابات الهدف بضرب الكرة بالقدم ، إلخ) ، ويخلق هذا
النوع البسيط من المنافسة كثيراً من السرور والمتعة فى اللعب . ويمكن إعطاء مسابقة
أو أكثر من مسابقات التابع فى آخر الدرس .

وتظهر عقب نهاية مرحلة التدريب الأولى ، فائدة تخصيص فترة للتدريب على اللعبة
بفريقين كاملين ، من وقت لآخر ، ويعمل المدرب حينئذ حكماً . وبهذه الطريقة يمكن
تعليم مواقف اللعب ، وكيفية ارتباط بعضها ببعض أثناء اللعب . ويجب أن يكون المدرب
دقيقاً فى حكمه . وتقترب أن يصفر مرة واحدة عند حدوث أية مخالفة لقانون اللعبة ، ثم
يشرح بوضوح ماهية هذه المخالفة ، وأن يصفر مرتين عندما يرغب فى تعليم خطأ ما ،
أو عندما يريد شرح كيفية التقدم فى إجادة اتخاذ المواقف المختلفة ، وكذا عندما يرغب
فى تفسير كيفية القيام بلعبة صعبة معقدة ، ويجب عند سماع الصفير مرتين أن يقف كل
لاعب فى الحال ، ساكناً فى مكانه ، دون أن يحدث تغييراً فى موقفه . ويجب أن تمتشى

الإرشادات والتعليمات النظرية مع التدريب العملي جنباً إلى جنب ، ولذا يجب استخدام سبورة ، وأفضل منها لوحة ممغنطة . ويسير التعليم ببطء مع صغار الأولاد ، خاصة في المراحل الأولى من اللعب الجمعي ، ولذا يجب عدم الإفراط في التدريب ، وإلا أدى ذلك إلى فقدان السرور والمتعة . ومن الحكمة تركيز العناية بنواحي اللعبة الأساسية ، ويجب كذلك توجيه العناية بالتدريب على أداء الضربة الركزية والضربة الحرة وضربة الجراء ورمية التماس .

ولا يمكن تجاهل أهمية وجود خطة واضحة لتدريب كبار اللاعبين ، ويجب في مثل هذه الخطة إعطاء أهمية خاصة للتدريب البدني المنظم . ويجب أن يكون الغرض من التمرينات البدنية المختارة إحداث المرونة في العضلات ، وتنشيط التنفس والمهضم والدورة الدموية تنشيطاً كبيراً ، بواسطة التمرينات الشاملة (Massive Exercises) . ويجب أن تعمل أيضاً هذه التمرينات على تنمية وتقوية تلك العضلات التي لا بد للاعب كرة القدم من توافر قوتها لديهم ، مثل عضلات الرجلين والرقبة والبطن . ويجب أن يكون لتمرينات الوثب والكرة الطيبة وألعاب المضمار مكان في خطة التدريب . ولذا أمكن الانتفاع بتقسيم زمن الدرس قسمين كما سبق ذكره . ويشمل القسم الأول التمرينات البدنية ، ويتكون القسم الثاني من تمرينات على أسس لعبة كرة القدم (ألعاب الفرق الجمعية ، ألعاب جمعية صغيرة ، أو ألعاب الوثب ، أو تمرينات الكرة الطيبة ، أو ألعاب المضمار) . ومن الواضح أن مثل هذه الخطة تحتاج إلى شخصية وقدرة وعلم المدرب ، ويتوقف نجاحها إلى حد كبير على هذه العوامل .

ومع ذلك فإن جهود المدرب لا تكون ذا فائدة إلا إذا توافر له إخلاص اللاعبين وتعاونهم الصادق فهو خير معين ونصير .

ويمكنه أن يبين نواحي التدريب فقط ويقوم بمراقبته ، أما ما عدا ذلك فيجب أن يأتي من اللاعب نفسه ، فيقبل على التدريب ، لأن فيه سروره ومتعته ، وأن يحقق أطيب الثمرات بمجهوده . ويجب أن يشعر بأن الحصول والاحتفاظ بالصلاحية للعب ليست من الأشياء التي تصب بالملل ! ولكنها تتطلب عناية مستمرة طوال حياة اللاعب . ويجب على اللاعب للحصول على الفائدة المنشودة من التدريب ، أن يتزود بالصبر ويثابر على التدريب على النواحي الدقيقة للعب . وأن يعنى بالطريقة وتفصيلاتها الهامة ، وقد يبعث ذلك ، الملل في بعض الأحيان ، لأن النجاح لا يتأتى غالباً بسرعة .

ومن نواحي التدريب العامة الإلمام بطبيعة اللعبة ، وتحقيق ذلك عن طريق عدد من المحاضرات والناظرات في نظريات اللعبة . وإن فن الحركات المختلفة ، وأسس خطط

الفريق، ومعرفة قانون اللعبة، والقواعد المنظمة لها، على قدر كبير من الأهمية للاعب المشغوف بالعبة، الصادق الرغبة في التفوق في ممارستها، وإذا لم يتيسر إعداد تلك المحاضرات والمناظرات يمكن سد هذا النقص بإعداد مكتبة في النادي أو المدرسة تجهز بعدد من كتب كرة القدم كي يتفقه فيها اللاعبون.

مقدار التمرين المرغوب

يجب أن تتوفر الصلاحية الجثمانية العامة للاعب نتيجة حياته الصحية الطبيعية، وما يتمسك به من عادات. ويمكن التطلع — أو في الواقع — طلب مستوى معين لصلاحية اللاعب الجثمانية عند بدء الفصل الرياضي.

ويمكن للاعب، إذا كان صالحا من الوجهة الجثمانية، عند بدء الفصل الرياضي، أن يستفيد من التمرين التمهيدى، أما إذا كان مريضاً من حالته، فإنه لن يتمكن من الحصول على تلك الصلاحية في المدة القصيرة كما ينبغي. والحصول على الصلاحية المذكورة عملية طويلة متدرجة. وكان المدربون يواجهون في الماضي مهمة ثقيلة، هي محاولة (صب اللاعبين في القالب) ... هؤلاء اللاعبون الذين يستكينون إلى حياة خمول، جسماني، وغالباً عقلي أيضاً، والذين ينغمسون فيما هو بعيد عن قواعد الصحة العامة خلال أشهر الإجازة. أما إذا حضر اللاعب في حالة معقولة من الصلاحية، فإنه يقلل من قلق المدرب. ولذا يجب على اللاعبين أن يبذلوا مجهوداً واضحاً لحفظ صلاحيتهم خلال الإجازة، وذلك بمراعاة قواعد الصحة، وممارسة بعض التمرينات البدنية التي تحسن صحتهم، ولو مجرد المشي يومياً.

ويجب أن تكون صلاحية اللاعب العامة، في جميع الأحيان، عن طريق قدر بسيط من التمرين العام، بجانب قدر معين من التدريب الخاص، فإن ذلك يؤدي إلى صلاحيته لممارسة اللعبة بصحة وقوة ومهارة. ويجب عند بدء الفصل الرياضي إعطاء مقدار معين من التمرين العام لجميع اللاعبين. ويجب أن يحل محله تدريجياً التمرين الخاص، إذ يكون التمرين العام مرغوباً فيه غالباً، لأنه يزيد من تنوع خطة المدرب، ويكون عنصراً ترويحياً للناحيتين العقلية والجثمانية.

قيمة التمرين البدني

من الثابت أن لتمرين البدني في ظروف صحية، وخاصة إذا كان منظماً ومتدرجاً في الصعوبة، تأثيراً بالغ الأهمية على فسيولوجية الجسم. وفضلاً عن أن التمرين يكون ترويحياً بالنسبة إلى الناحية العقلية، فإنه ينمي الشعور بالثقة وقوة العزم، ويساعد في

إيهاد الشعور بالقلق والضجر الذى يسبق المباريات الهامة غالباً . ويجب عدم الخلط بين ذلك الشعور بالخور واليأس الذى يرجع إلى نقص فى الصلاحية الجسمية ، وبين الحالة النفسية التى يشعر بها كثير من اللاعبين المدربين قبل مباراة هامة ، والتى تتبدد فوراً بمجرد بدء المباراة ، حينما يُشغل تفكير اللاعب باللعب نفسه ، أما الشعور الآخر فيرجع غالباً إلى الأخطاء التى يحدثها اللاعب أثناء سير المباراة ، بسبب عدم مرانته ، فتكون حركاته غير صائبة ولا سديدة . وتكون قواه واهية ، وعزمه ضعيفاً ، ويبدو ضعيف الانتباه والملاحظة ، مشتت الذهن ، هيباباً مرتبكاً ، لا يقوى على ضبط نفسه .

التمرين العام والخاص

يجب أن يشمل التمرين العام أكثر ما يمكن من أنواع النشاط البدنى ، كالتمرينات البدنية ، وألعاب القوى ، والسباحة ، وجميع أنواع الألعاب الجماعية كالهوكى وكرة السلة الخ . ويجب عدم إهمال التمرينات البدنية إذ أنها لا تكسب الجسم مرونة لحسب ، بل ترقى التوافق العضلى العصبي أى المهارة ، كما تنمى التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة . وفضلاً عن أن التمرينات البدنية تنمى الحس العضلى ، فإن لها تأثيراً علاجياً هاماً ، فهى تصلح من قوام الجسم الذى يؤثر بدوره فى صحة اللاعب عامة ، ونظرفته إلى الحياة أيضاً .

والشىء والجري — وخاصة فى الهواء الطلق — من أنواع التمرين العام المفيد جداً ، فلهما تأثير منمّش على الجسم عامة ، بجانب تنمية الجلد والعمل على قوة الرئتين . ومن الأمور الهامة أن يكون الشىء بنشاط وألا يكون العدو سباقاً . ويجب أن يكون العدو لمسافة تقرب من مائتين ، ثم تزداد تدريجياً إلى أربعة أو خمسة أو حتى ستة أميال ، وأن تكون الخطوات سهلة قصيرة ، ويجب أن يحتفظ اللاعب بجسمه فى حالة ارتخاء أثناء الجرى . ويجب على المدرب مصاحبة اللاعبين ، إما راكباً دراجة أو راجلاً . ومن الأهمية بمكان ضرورة تغيير طريق الجرى مرة بعد الأخرى ، حتى يؤدى ذلك إلى زيادة سرور وشوق اللاعبين . وكثرة الطعام والشراب والتدخين ، تعد من فائدة التمرين العام ، وغالباً تحدث متاعب كثيرة ، وقليل من الإرادة وكبح جماح النفس يفيد فى تجنب هذه المضار وقصارى القول أن العوامل التى تحقق وتزيد من الصحة ، والنشاط البدنى والعقل ، على جانب كبير من الأهمية فى بناء الأساس اللازم للتمرين الخاص .

ويجب أن يتبع التمرين الخاص ، على وجه العموم ، التمرين العام . ويجب أن يعطى بنظام مستمر طوال الفصل الرياضي ، بجانب قدر معين من التمرين العام . ويجب أن يشمل إن أمكن ، التمرينات البدنية المؤدية للعبة ، ومعنى ذلك الحركات التي تعمل على مساعدة اللاعب في اكتساب القدرات الفنية الخاصة بالعبة ، مثل الوثب عالياً مع لف الرأس أو دورانه أو سقوطه . ويتطلب الأمر أيضاً ، تدريب اللاعب أكثر مما يمكن على المهارات الفردية المختلفة ، كالسيطرة على الكرة ، وكنتمها ، وضربها بالرأس ، والمهاجمة ، والإلمام الجيد بفن خطط لعب الفريق .

ويؤدي لعب المباريات إلى ربط المباريات المختلفة بعضها ببعض ، كما يؤدي إلى اكتساب الروح الجمية ، فهنا يتعلم اللاعب فن التعاون مع الآخرين ، وإنكار الذات ، وتضحية الشهوات ، وتكريس جميع جهوده لغرض واحد ، وهدف واحد ، هو الصالح العام للجماعة . فيجب لعب المباريات من حين إلى آخر ، وألا ينظر إليها وقت الرغبة في اختيار الفريق لمباراة قادمة فحسب ، بل على أنها تدريب على اللعبة لتركيز مجهود اللاعبين في كيفية لعب اللعبة ، لا كيفية الانتصار .

وتكون المباريات جزءاً هاماً من التدريب الخاص ، ولها جاذبية خاصة بالنسبة إلى اللاعبين ، نظراً لتوفر عنصر المنافسة فيها . ويجب مع ذلك مراعاة عدم الإكثار من هذا الجزء ، وأن تكون نظرة اللاعب إليه نظرة فنان . وكما أن الفنان لا يتمكن من فهم وإجادة أداء دوره ، كأنه يعيش في ذلك الفصل الذي يلعبه ، إلا إذا تدرب مرات على كيفية الإلقاء ، فكذلك حال لاعب الكرة ، شأنه شأن الفنان ، يجب عليه أن يتدرب على المباريات لربط المهارات المختلفة بعضها ببعض ، حتى تصبح عادات خاصة بكرة القدم ، تظهر نفسها بنفسها ، كأن ذلك أسلوب اللاعب الطبيعي . وبذلك الطريقة يختفي من اللاعب سوء التقدير في اللعب بالقدم والرأس ، والخطأ في التمريض ، ونقص القدرة في السيطرة والتحكم في الكرة .

التمرين العام لصغار اللاعبين

لا يتطلب صغار اللاعبين سوى القليل من التمرين العام ، لأنه يعطى في منهج الدراسة بالمدرسة ، كالتمرينات البدنية والألعاب الصغيرة . ويجب أن يتناسب مع قدرتهم البدنية . ومع ذلك فإنهم يحتاجون إلى قدر معين منه عند بدء العام الدراسي ، وخاصة بعد إجازة صيفية طويلة ، خمد فيها نشاطهم البدني . ويعمل التمرين العام على تنبيه جميع عضلات الجسم ، وعلى منع تصلبها ، كما يقلل من خطورة إجهاد القلب ، ويمنع حدوث

تمزق أنسجة العضلات وخلع المفاصل ، إذ أن ذلك يرجع إلى قيام العضلات غير المستعدة بمجهود فجائي .

ويجب وضع الطالب الذي قد شفى من مرض قريب ، أو الذي قد نعى كثيراً ، تحت رعاية خاصة قبل أن يسمح له بالاشتراك في المباريات العنيفة . ويؤدي عدم التنبيه إلى كلتا الحالتين ، إلى إجهاد القلب مباشرة أو غير مباشرة . ومن سوء الحظ أن الخطر لا يبدو في الحال ، إذ أن التعب يظهر غالباً في السن المتقدمة .

التمرين الخاص لصغار اللاعبين

ويجب أن يكرس الجزء الأكبر من الوقت المخصص لتمرين الصغار ، لتعليمهم اللعبة . ويجب أن يتكون برنامج تمرين صغار اللاعبين من التدريب على المهارات الفردية ، والتمرينات البدنية ، والألعاب الصغيرة المؤدية إلى اللعبة الكبيرة .

وإذا تمت مهارة الأولاد تدريجياً في مختلف حركات اللعبة ، وبدأوا يفهمون المبادئ الواسعة التي تنطوي تحتها ، وجب السماح لهم بأخذ قسط من التدريب على اللعبة نفسها . ويجب أن يكون الجزء الأكبر من تمرين صغار اللاعبين التدريب على فن اللعبة ، والتدريب على المباريات ، حيث يتعلمون اللعبة ، ويجربون على التفكير في كيفية اللعب دون النظر إلى كيفية الانتصار . وللألعاب الجماعية المؤدية لالعبة أهمية كبيرة لتعليم واختبار مهارة الأولاد .

وإليك فيما يلي فترات نموذجية من التمرين ، وهي أمثلة فقط ، لما يجب أدائه ، ويمكن المدرب الماهر أن يعد فترات مناسبة مثلها .

١ — تمرينات بدنية وألعاب صغيرة

في الهواء الطلق أو داخل صالات التدريب

الجزء الأول (٣٠ دقيقة)

التمرينات البدنية (٢٠ دقيقة) :

١ — (أ) راقب واقبض عليه ، (يجرى اللاعبون مع الحجل ، ويراقب كل لاعب زميلاً ، وعند سماع الصفارة يمسك اللاعب زميله) .

(ب) المشى والجرى حول الملعب (الصالة) ، ثم الوقوف في التكوينات المفتوحة .

٢ — (وقوف) الحجل مع ضرب كرة خيالية بالقدمين بالتبادل .

٣ — (وقوف) الوثب في الحبل مع الارتداد ولف الرأس ثم سقوطها أماماً .

- ٤ — (وقوف فتحاً) مرجحة الذراعين عمودياً (أماماً أسفل ، أماماً عالياً أسفل) .
- ٥ — (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل وضغطه للرس الأرض باليدين أربع مرات .
- ٦ — (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين بالتبادل .
- ٧ — (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ميل الجذع أماماً ببطيء .
- ٨ — (جنو أفقى) لف الجذع والرأس مع قذف الذراع جانباً .
- ٩ — (جنو أفقى) مد الركبتين فضغط الكتفين .
- ١٠ — (جلوس طويل . فتحاً) ميل الجذع خلفاً ثم رفع الجسم عن الأرض (بإستناد الرأس على يدي الزميل) .
- ١١ — (إقعاء . المسك أماماً) الوثب فى المحل مرتين ومد الرجل جانباً فى المرة الثالثة (لاعبان) .

١٢ — كرة المحاورة (ص ١٧١) .

ألعاب صغيرة (١٠ دقائق)

- ١ — تتابع الجرى (ص ١٤١) .
- ٢ — ملك الدائرة (ص ١٥٩) .
- ٣ — كرة الرأس (ص ١٦٣) .

الجزء الثانى (٣٠ دقيقة)

ألعاب جماعية :

الكرة الحرة .

ملاحظة :

يصلح هذا النوع من فترة التدريب لبدء الفصل الرياضى ، كما يستخدم عادة لتنويع العمل ، وزيادة الميل إليه ، خلال الفصل الرياضى .

٢ - فترة تدريب مركبة

في الهواء الطلق

الجزء الأول

المشي والجري :

- ١ - الجري الاعتيادي $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ ميل .
- ٢ - المشي البطيء مع رفع الركبة ومدها .
- ٣ - المشي الاعتيادي أو الجري مع تغيير السرعة فجأة ، واللف والحطو جانباً ، الخ ، (بكرة أو بدون كرة) .

تمرينات تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

المثال الأول : عام (٢٠ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم
 - ٢ - » » بالرأس
 - ٣ - تمرير الكرة
 - ٤ - العدو
 - ٥ - مهارات مركبة
- الكرة المنخفضة (في أزواج) .
الاحتفاظ بالكرة في الهواء (في أزواج) ،
(يمرر كل لاعب الكرة فيما بينهما) .
الجري ببطء - التمرير بخارج القدم .
المراوغة الفردية .
حكم - دحرجة - تمرير .

المثال الثاني : عام (١٠ دقائق)

- ١ - كتم الكرة
 - ٢ - ضرب الكرة بالقدم
 - ٣ - رمية التماس
- بخارج القدم ، اليسرى واليمنى بالتبادل .
الضربات المرتفعة .
دقة الرمي (في أزواج) .

المثال الثالث : خاص (١٠ دقائق) :

- ١ - لعب الكرة بالرأس : (يقسم الفريق إلى مجموعات يعطى لكل منها كرة) .
- (١) لاعبي الهجوم وحارس المرمى (ب) لاعبي الدفاع (ج) الظهيران .
- ٢ - تمرير الكرة : (١) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع (ج) حارس المرمى والظهيران .

المثال الرابع : خاص (٢٠ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم : (١) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع (ج) الظهيران (د) حارس المرمى .

٢ — العدو : (ا) لاعبي الهجوم (ب) لاعبي الدفاع (ج) الظهيران (د) حارس المرمى .

٣ — المهاجمة : (ا) لاعبي الهجوم والظهيران (ب) لاعبي الهجوم ولاعبي الدفاع (ج) تدريب حارس المرمى على لكمة الكرة .

الجزء الثاني (٢٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

ويهتم المدرب بإيضاح تفاصيل اللعبة المختلفة .

ملاحظة : يجب ألا تحتوى الفترة الواحدة على أكثر من أحد التمرينات

التهديدية المذكورة .

٣ — فترة تدريب مركبة

داخل صالة التدريب أوفى الهواء الطلق (٦٠ دقيقة)

الجزء الأول

التمرينات البدنية (١٥ دقيقة) :

١ — (ا) الجرى الحر في منطقة محدودة ، ثم التغير إلى الجرى السريع مع محاولة

عدم لمس أحد . المزاوغة ، والخطو جانباً ، والجرى الملتوى (ZIGZAG) ،

الوقوف عند سماع الصفارة .

(ب) واحد ضد ثلاثة (يحاول لاعب دخول دائرة مكونة من ثلاثة لاعبين

مشبكى الأيدي) .

(ج) وثبة ثم حجلة .

٢ — (وقوف فتحة) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً .

٣ — (وقوف) الوثب في المحل وعند سماع الصفارة الوثب عالياً في الاتجاه المسمى

(أماماً — عالياً — يميناً — يساراً) لضرب كرة خيالية بالرأس

٤ — (وقوف) الجرى الاعتيادى في المحل .

٥ — (وقوف فتحة — نصف لمس الرأس مع نصف ثبات الوسط .) ثنى الجذع

على الجانبين مع الضغط ثلاث مرات في كل جانب .

٦ — (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض أبعداً يمكن أماماً ياطن

أصابع اليدين ثم لمسها أبعداً يمكن خلفاً يظهر أصابع اليدين .

٧ — (وقوف فتحة — تقاطع الذراعين) قذف الذراعين مائلاً عالياً .

- ٨ — (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفاً لوضع الانبطاح المائل .
 - ٩ — (انبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما .
 - ١٠ — (انبطاح — الذراعان عالياً) رفع الجذع خلفاً مع رفع الذراعين والرجلين (كالأرجوحة) .
 - ١١ — (رقود — ثبات الوسط) رفع الركبتين بالتبادل في حركة دائرية ، (ركوب الدراجة) .
 - ١٢ — (جلوس على أربع) الحجل على قدم ، (تقليد الغراب) .
- تمارين تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٠ دقيقة) :

- | | |
|-------------------------|---|
| ١ — العدو | ترفع الركبة إلى زاوية ٧٥° مع استناد اليدين على عقل حائط أو حائط . |
| ٢ — ضرب الكرة بالقدم | ضرب هدف . |
| ٣ — » » بالرأس | كرة الرأس الدائرة (ص ١٦٣) . |
| ٤ — الدحرجة | بالقدم اليمنى واليسرى . |
| ٥ — كتم الكرة | بالصدر . |
| ٦ — التمرير | الشيء ، بداخل القدم . |
| ٧ — رمية التماس | بالكرة الطيبة — لمسافة ، في أزواج . |
| ٨ — العدو | تتابع الجرى بين الموانع . |
| ٩ — مهارات حراسة المرمى | التدريب على جمع الكرات . |
| ١٠ — المهاجمة | الحجل ، المهاجمة بالكتف — في أزواج . |
| ١١ — مهارات مركبة | لعب الكرة بالرأس ثم كتمها بداخل القدم |
| ١٢ — لعب الكرة بالرأس | في جميع الاتجاهات . |

الجزء الثاني

ألعاب جمعية (٢٥ دقيقة) :

- الكشاف (ص ١٧٦) ، (٢٠ دقيقة) ، (في صالة التدريب) ، أو الكرة الطوافة (ص ١٨٠) ، في الهواء الطلق .

٤ - فترة تدريب لكبار اللاعبين (أو صغار اللاعبين)
في الهواء الطلق .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

١ - راقب وهاجم لاقتصاص الكرة

(١) يدرج الكرة بعيدا ، (ب) يتبعه ، (ب) يهاجمه عند سماع الصفارة ،
يقف الجميع عند سماع الصفارة الثانية ، حينئذ ينظر من الحائز على الكرة .

تمريبات تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

١ - التدريب على الدرجة والمهاجة في مجموعات كل منها مكونة من أربعة
لاعبين (كل زوج ضد الزوج الآخر) ، أو في مجموعات كل منهما مكونة من
سنة لاعبين (كل ثلاثة ضد الثلاثة الآخرين) .

٢ - ضربة الرمي (في حالة الدفاع) .

٣ - الضربة الركنية (» » ») .

٤ - رمية التماس (في حالة الدفاع) ، يراقب الدفاع جناح الهجوم ، ويراقب مساعد
الهجوم مساعد الهجوم المضاد ، ويكون الظهير حرا للتغطية .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

(١) { ١ - كرة الصوالج
٢ - تنس كرة القدم

تعطى في وقت واحد (١٥ دقيقة) .

(ب) كرة القدم بالمشى (٢٠ دقيقة) .

١ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

داخل صالات التدريب أو في الهواء الطلق (٦٠ دقيقة)
(٢٤ لاعبا ، ٤ فرق ، كل فرقة ٦ لاعبين ، أو ٣ فرق كل فرقة ٨ لاعبين)
الجزء الأول (٣٠ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق)

(١) سباق الدائرة (ص ١٤١)

(ب) الكرة السريعة :

(ينتشر اللاعبون في الملعب بعيدا عن ماسك الكرة ، وعند الإشارة يرمي الماسك الكرة على لاعب يقصد إصابته بها ، وفي نفس الوقت ينادى (امسك) فيندفع اللاعبون نحو الكرة ، واللاعب الذي ينجح في الحصول عليها أولا يعتبر ماسكا جديدا ، فينتشر اللاعبون بسرعة بعيدا عنه ويحاول هو رميها على أحدهم ، وعند ما يسمعون (امسك) يندفعون نحو الكرة ثانية ، وهكذا يستمر اللعب بسرعة كبيرة في الانتشار بعيدا عن الكرة أو التجمع حولها) .

تمارين تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٥ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم . ضربات مرتفعة (في أزواج) .
- ٢ - » » بالرأس . الاحتفاظ بالكرة في الهواء (في أزواج) .
- ٣ - الدحرجة حول الزميل وبين رجله .
- ٤ - السكتم الرمي إلى أعلى والسكتم بياطن القدم .
- ٥ - التمرير التمرير القصير بداخل القدم ، المشي (في أزواج) .
- ٦ - رمية التماس (في أزواج) . وتحتسب نقطة للاعب الذي لا يتمكن من حيازة الكرة ، دون الخروج عن منطقة محددة ، على بعد ٣٠ - ٤٠ قدم .
- ٧ - العدو أمام عقل حائط أو حائط لتنمية مهارة رفع الركبة (ص ١٤٠)
- ٨ - مهارات حراسة المرمى لقف الكرة المنخفضة . ضرب الكرة .
- ٩ - المهاجمة « قتال البط » ، المهاجمة بالسكتم من وضع الإلقاء (في أزواج) .
- ١٠ - مهارات مركبة الرمي إلى أعلى ، ضرب الكرة بالرأس مرتين كتمها بياطن الأرض .

الجزء الثاني (٣٠ دقيقة)

ألعاب جماعية :

- (١) الكرة الطائرة بالرأس - تنس كرة القدم بالرأس .
(ب) كرة الركن .

٢ - فترة تدريب لصغار اللاعبين

تدريب عام على أسس اللعبة

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

- (١) كرة المحاورة (ص ١٤٤) .

- (ب) الحائط . (ص ١٤٣) .

تمارين تمهيدية وألعاب صغيرة (٢٠ دقيقة) :

- ١ - ضرب الكرة بالقدم كرة ثابتة (في أزواج) .
- ٢ - » » بالرأس الوثب لضرب كرة عالية بالرأس .
- ٣ - العدو داخل وخارج القاطرات (مع تنطيق كرة باليدين) .
- ٤ - التمرير التمرير الطويل (في أزواج) .
- ٥ - رمية التماس ضرب الكرة بالرأس من الوقوف مع وضع قدم أماما (في أزواج) .
- ٦ - مهارات حراسة المرمى القبض على الكرة ثم تنطيقها وضربها (في أزواج) .
- ٧ - الدحرجة والمهاجمة تبادل الهجوم والدفاع (ص ١٦٠) .
- ٨ - مهارات مركبة الرمي إلى أعلى ، الضرب بالقدم اليمنى ، اللعب بالرأس الضرب بالقدم اليسرى ، اللعب بالرأس ، الضرب بالقدم اليمنى إلخ . . .

الجزء الثاني (٣٥ دقيقة)

ألعاب جماعية :

- (١) الطواف للاصابة (ص ١٧٠)
(ب) الكرة الحرة - ستة لاعبين
في كل ناحية .
- تعطى هذه الألعاب في وقت واحد .

٣ — فترة تدريب لصغار اللاعبين

في الهواء الطلق

تدريب خاص لتنمية القدرة على :

(أ) ضرب الكرة بالقدم .

(ب) التمرير .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق)

(أ) الحائط الصينى (ص ١٤٣) .

(ب) سباق حر (١٠٠ ياردة) .

تمريعات تمهيدية (٢٠ دقيقة) :

العمل فى أزواج :

١ — ضرب الكرة بالقدم ضرب الكرة الثابتة . بداخل مشط القدم كالضربة الركنية ، الضربات الحرة المرفوعة نحو المرمى .

٢ — التمرير (أ) التمرير الطويل . (ب) التمرير القصير بخارج القدم (ج) التمرير القصير بداخل القدم .

٣ — ضرب الكرة بالقدم الضربة الدائرة .

٤ — التمرير بداخل القدم اليسرى ، بخارج القدم اليمنى (بالتبادل) ثم العكس .

٥ — ضرب الكرة بالقدم الوثب خطوة بالحجل . ضرب الكرة مرتفعة من رمية التماس .

٦ — التمرير تدريب الفريق على التمرير مع الجرى .

الجزء الثانى (٣٥ دقيقة)

الألعاب الجمعية والتدريب على المباراة :

(أ) الكرة الطوافة (ص ١٨٠)
(ب) الثلاث تمريرات (ص ١٦٩)

تؤدى هذه الألعاب فى وقت واحد .

٤ — فترة تدريب لصغار اللاعبين

في الهواء الطلق

تدريب خاص لتنمية القدرة على :

(١) كتم الكرة .

(ب) لعب الكرة بالرأس .

الجزء الأول (٢٥ دقيقة)

مقدمة (٥ دقائق) :

(١) الجرى جانباً .

(ب) سباق الدائرة (ص ١٤١) .

التمرينات التمهيدية (٢٠ دقيقة) :

١ — الكتم كتم الكرة وحيازتها في حركة واحدة .

٢ — لعب الكرة بالرأس الاحتفاظ بالكرة عالياً بين ثلاثة لاعبين (مسابقة) .

٣ — الكتم (١) بالصدر (ب) بالرأس (في أزواج) .

٤ — لعب الكرة بالرأس (١) الوثب لضرب الكرة بالرأس بين ثلاثة

لاعبين (لاعب يرمى للثاني ، الذي يثب ليضرب الكرة

بالرأس للثالث ، الذي يمسكها ، وهكذا) .

(ب) شرحه (يرمى لاعب الكرة للاعبين اللذين

يثبان لضرب الكرة بالرأس) .

سباق تتابع مركب . ترمى الكرة ثم تضرب .

بالرأس ست مرات أثناء الجرى ثم تكتم ، تحمل

الكرة ثم يجرى بها اللاعب بين موانع لاجتياز خط ،

ثم تدحرج الكرة بداخل كلتا القدمين بالتبادل

(أربع ضربات بكل قدم) ، ثم تسجل إصابة في

الرمى بين علمين — ثم تحمل الكرة عدواً إلى

مكان البدء وترمى لاعب الثاني في الفريق .

٥ — الكتم

٦ — لعب الكرة

الجزء الثانى (٣٥ دقيقة)

التدريب على المباراة :

السكرة الطويلة بالرأس (ص ١٧٥) .

الألعاب الجمعية والتدريب على المباراة (٦٠ دقيقة)

ويمكن تكرار هذا النوع من فترات التدريب ، إذ أن له صفة ترويحيه تبعث السرور بين الفينة والفينة فى سياق فترات التدريب ، كما أنه يتطلب بذل مجهود قوى ، الأمر الذى يؤدى إلى الصلاحية الجثمانية . ويمكن للمدرب علاج نواحي نقص لاعبيه إذا أحسن اختيار الألعاب الجمعية التى تصالح من شأنهم بطريقة مشوقة .

ألعاب جمعية :

- ١ — السكرة الطوافة (ص ١٨٠) التحكم فى السكرة (١٠ دقائق) .
- ٢ — السكرة الطائرة بالرأس (ص ١٦٣) التدريب على لعب السكرة بالرأس (١٠ دقائق) .
- ٣ — كرة البرج (ص ١٧٥) دقة ضرب السكرة لأول وهلة — التدريب على حراسة المرمى فى الدفاع (١٠ دقائق) .

التدريب على المباراة (٣٠ دقيقة) :

- ١ — كرة القدم (١٥ دقيقة فى كل شوط) .

أمثلة لتدريبات الإحماء (التدفئة) قبل المباراة

مثال (١)

- ١ — (وقوف) التغيير من الجرى الاعتيادى فى الحل إلى الجرى مع رفع الركبة .
- ٢ — (وقوف فتحة) مرجحة الذراعين بزاوية (أماماً جانباً أماماً أسفل) .
- ٣ — (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين بالتبادل .
- ٤ — (وقوف فتحة — ميل) لف الجذع والرأس مع مرجحة ذراع جانباً ولمس القدم المضادة بالذراع الأخرى .

- ٥ — إعادة (٣)
٦ — (إلقاء - ثبات الوسط) الوثب أربع مرات أماماً ثم خلفاً ثم يمينا ثم يساراً .
٧ — (وقوف) الحجل على القدمين بالتبادل لضرب كرة خيالية .

مثال (٢)

- ١ — (وقوف) الوثب في الحل .
٢ — (وقوف) الحجل مع مرجحة الرجلين بالتبادل للمس الأرض أماماً وخلفاً .
٣ — (وقوف فتحاً) دوران الذراعين بالتبادل أماماً عالياً خلفاً .
٤ — (وقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين مع الضرب بيد على الفخذ وباليد الأخرى على الكتف .
٥ — (جلوس على أربع) مد الركبتين مع ضغط الجذع أسفل .
٦ — (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً ثم أماماً .
٧ — (وقوف) الحجل مع رفع الركبتين بالتبادل .

مثال (٣)

- ١ — (وقوف) الوثب في الحل أربع مرات والوثب عالياً مع رفع الركبتين إلى الصدر في المرة الخامسة .
٢ — (وقوف) الجري الاعتيادي في الحل .
٣ — (وقوف فتحاً) لمس الجذع والرأس مع قذف الذراع جانباً .
٤ — (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك العقب المقابل .
٥ — (وقوف فتحاً - ميل) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .
٦ — (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين وضغط الجذع .
٧ — (وقوف) الوثب في الحل ثم الحجل مع رفع الرجلين بالتبادل لضرب الكرة الخيالية .

تدريبات خاصة (١)

لاعب الهجوم	لاعب الدفاع
١ - ضرب الكرة بالقدم	(أ) تغذية لاعبي الهجوم بالكرة . (ب) التمرير بعرض الملعب . (ج) الضربة الزكنية . (د) التمرير بعرض الملعب (ساعد الهجوم الأيسر إلى جناح الهجوم الأيمن) .
٢ - ضرب الكرة بالرأس	(أ) التمرير . (ب) إلى داخل المرمى . (ج) إلى الحلف . (د) تغذية لاعبي الهجوم بالكرة : قصيرة بدقة طويلة
٣ - الدحرجة	تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب على جميع الطرق .
٤ - السكتم	(أ) حيازة الكرة : أثناء الجرى { بداخل القدم وبخارجها (ب) السكتم والتمرير في اتجاه واحد .

لاعي الدفاع	لاعي الهجوم	
(أ) أماما للتغذية . (ب) بعرض الملعب . (ج) الطويل . تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .	(أ) القصير . (ب) الطويل . (ج) بعرض الملعب . (د) العكسي . تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .	٥ - التمرير
(أ) الرميات الطويلة والقصيرة . (ب) سرعة الرمي . (ج) دقة » . تبذل عناية خاصة - الإكثار من التدريب .	(أ) (جناح الهجوم) الرمي سريعا (في منتصف الملعب الخاص بالفريق المضاد) .	٦ - رمية التماس
(أ) العرعة - الجناحان . (ب) الخطو جانبا - الانحراف .	(أ) السرعة . الجناحان وقلب الهجوم . (ب) الخطو جانبا . الانحراف .	٧ - العدو
عام .	عام .	٨ - حراسة المرمى
تبذل عناية خاصة : (أ) بالقدم . (ب) بالكتف .	عام .	٩ - المهاجمة

لاعي الدفاع	لاعي الهجوم	
عديدة مثل .. المهاجمة ، مد الهجوم بالكرة .	عديدة مثل .. (أ) كتم الكرة بالصدر وقذفها مباشرة . (ب) الأنحراف إلى اليمين والتمرير إلى اليسار .	١٠-مهارات مركبة
(أ) اللاعب كظهير ثالث . (ب) الضربة الحرة : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - » » الدفاع . (ج) الضربة الركنية : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - » » الدفاع . (د) رمية التماس .	(أ) خطة الظهير الثالث . (ب) الضربة الركنية : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - » » الدفاع . (ج) الضربة الحرة : ١ - في حالة الهجوم . ٢ - » » الدفاع . (د) رمية التماس . (كن حرا من المراقبة) .	١١-للواقف

تدريبات خاصة (٢)

حارس المرمى	الظهيران	
(أ) حمل الكرة وضربها . (ب) ضرب الكرة الثابتة . (ج) الدقة في الضرب .	(أ) الضربات المرتفعة . (ب) ضرب الكرة الثابتة . (ج) » » المتحركة . (د) تغذية زملائه بالكرة (تمريرة طويلة) .	١ — ضرب الكرة بالقدم
عام .	(أ) ضرب الكرة الدفاعي بالرأس لإخراجها من منطقة الخطر . (ب) التمرير . (ج) التغذية بالرأس .	٢ — ضرب الكرة بالرأس
الخداع (باليدين) .	عام .	٣ — الدحرجة
عام .	عام (من النادر توفر الوقت للظهير كي يكتم الكرة ، ومع ذلك فيدرب عليها بعض الأحيان) .	٤ — الكتم
عام .	(أ) التمرير أماما للتغذية . (ب) التمرير خلفا (إلى حارس المرمى عند الخطر) .	٥ — التمرير
الرمي خارجا ١ — بيد واحدة . وبكلتا اليدين . ٢ — مسافة الرمي . ٣ — دقة الرمي .	عام	٦ — رمية التماس

الظهورات	حارس المرمى	
٧ - العدو	اللف واستئناف اللعب بسرعة .	عام .
٨ - حراسة المرمى	عام .	تبذل عناية خاصة . ١ - اللقف . ٢ - الصد . ٣ - اللكم . ٤ - مواقف اللعب .
٩ - المهاجمة	تبذل عناية خاصة . (أ) بالقدم . (ب) بالكتف .	عام .
١٠ - مهارات مركبة	المهاجمة وتشيت الكرة .	اللقف ، الحداغ ، دقة اتخاذ المواقف .
١١ - المواقف	(أ) التعاون مع قلب الدفاع والآخرين (ب) الضربات الركنية - في الدفاع . (ج) رمية التماس - » .	(أ) الإقلال من زاوية طيران الكرة . (ب) الضربات الركنية - في الدفاع . (ج) » الحرة - » .

التدريب على اللعب الجمعى

إن غرض إتقان المهارات الخاصة باللعبة ، والحصول على أكبر قسط من المتعة من اللعبة ، بطريقة فنية منظمة ، جعلنا نوجه أنظارنا شطر الألعاب الصغيرة . وقد يختلط الأمر على الكثيرين فيفهم من مدلول تسمية الألعاب الصغيرة ، أنها لا تلائم إلا صغار المبتدئين ، وفى هذا الخطأ كله ، لأن هذه الألعاب تعطى فرصة للاعب المدرب ذوى الخبرة لرفع مستواه ، وتكملة ما يشعر به من نقص .

ومع أن القدرات الشخصية مهمة بالنسبة إلى الفرد ، إلا أنها يجب أن تؤدى فى تعاون تام لصالح الجماعة . ولما كانت كرة القدم من الألعاب الجمعية الكبيرة ، وجب تدريب اللاعبين على فن اللعب الجمعى ، الذى لا يكون إلا بحركة مشتركة ، وأداء مشترك ، وعمل متحد ، فهو تنظيم دقيق لعلاقة اللاعب بفريقه ، وعلاقته بخصمه ، وفيه يعجى الفرد تماماً أمام فريقه ، ويعجى الفريق أمام الغاية الكبرى من اللعب ، وفيه تنكر الذات ، وتحمل المسئوليات عن رضا وسرور ، وتشجيع روح التضامن .

وإليك طائفة من ألعاب التدريب على المهارات الفردية ، واللعب الجمعى ، وهى بمثابة قنطرة يجب المرور عليها حتى يصل اللاعب إلى درجة تؤهله للعبة كرة القدم الجمعية .

ألعاب التدريب على المهارات الفردية

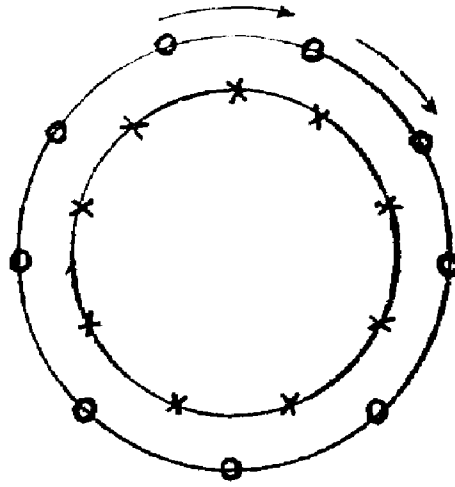
١ — العدو

(١) التدريب على السرعة

١ — الجرى فى المحل مع إسناد اليدين على عقل الحائط أو حائط ، وترفع الركبة إلى زاوية مقدارها ٧٥ درجة .

٢ — قيام الماكينة : ويكون الجرى فى المحل لتشجيع حركة الذراعين ورفع الركبة . يبدأ الجرى ببطء وتزداد السرعة بالتدرج . وتوجه العناية إلى محاولة جعل سرعة حركة الذراعين أكثر من سرعة الرجلين . ويجب أن ترفع الركبة جيداً وألا تدفع القدم خلفاً .

٣ — سباق الدائرة :

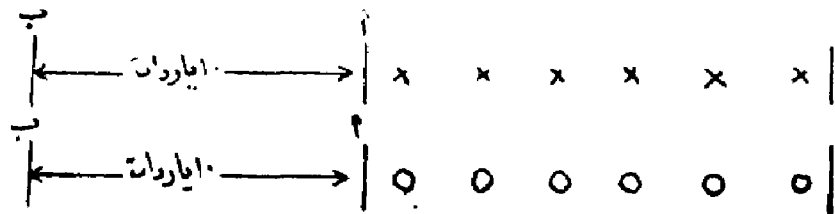


(شكل ٢٥)

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين يقسم فريقين متساويين . ويكون فريق دائرة ، والفريق الآخر دائرة خارج الأولى (شكل ٢٥) .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بجري الدائرة الخارجية بتوقيت بطيء ، وعند سماع الصفارة ، يقوم كل لاعب من الدائرة الخارجية بمحاولة لمس اللاعب الذى يقابله من الدائرة الداخلية . ويخرج من اللعب اللاعب الذى يُلمَس . ثم يستأنف اللعبة ثانية ، وهكذا حتى يخرج جميع أفراد الدائرة الداخلية ثم تتبادل الدائرتان موقعيهما .

٤ — تتابع الجرى :



(شكل ٢٦)

الملعب : خطان متوازيان يرسمان فى الملعب ، وبينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ ياردة تقريباً .

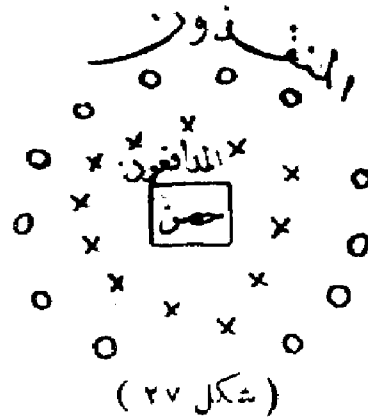
اللاعبون : أى عدد من اللاعبين يقسم فريقين متساويين .

طريقة اللعب : يقف اللاعبون خلف الخط « أ » في قاطرة (وجهها لظهر) ، وعند سماع الإشارة بالبدء ، يدور دليل كل فريق يمينا ، ويجرى خلف قاطرته ، ثم أماما حتى يصل إلى الخط « ب » ويلسه ، ثم يعود ويلس اللاعب رقم (٢) ، ويأخذ مكانه في نهاية القاطرة ، ثم يبدأ رقم (٢) الجرى بنفس الطريقة ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره ، والفريق الفائز هو الذي يصل أولا إلى مكانه الذي بدأ منه .

(ب) التدريب على المراوغة والخطو جانبا

ويجب في الألعاب التالية ، شدة الاهتمام بالطريقة الصحيحة للجري ، حتى ولو ضحينا بالسرعة في سبيل تحقيق ذلك .

١ — إنقاذ الأثير :

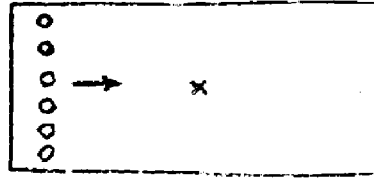


اللعب : يرسم مربع صغير « حصن » طول ضلعه ٣ ياردات .

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين متساويين ، ويكون أحدهما دائرة حول المربع ويسمى أفراد المدافعين ، ويكون الفريق الآخر دائرة أخرى حول الدائرة الأولى ويسمى أفراد المنقذين .

طريقة اللعب : يجرى المنقذون لمحاولة إختراق دائرة المدافعين ومراوغتهم للوصول إلى الحصن ، فإذا نجح أحدهم في الوصول إلى الحصن بدون أن يلمس ، يخلي سبيل الأسرى ، وينضمون إلى المنقذين ، ويتبادل الفريقان أما كنهما بمجرد تمكن المدافعين من أسر نصف المنقذين .

٢ - الحائط :



(شكل ٢٨)

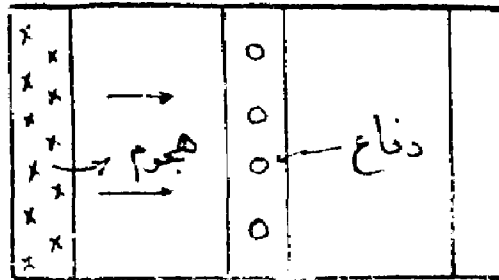
الملعب : يرسم مستطيل مساحته ١٠×٢٠ ياردة .

اللاعبون : أى عدد من اللاعبين ، يقف لاعب منهم ، ويسمى المدافع ، فى منتصف المستطيل ، ويقف بقية اللاعبين ، ويسمون المهاجمين ، فى صف واحد بعرض أحد طرفى المستطيل أمام المدافع .

طريقة اللعب : يجرى المهاجمون لمحاولة الوصول إلى نهاية المستطيل الأخرى دون أن يلمسهم المدافع ، وفى حالة لمس أحدهم فإنه يصير مدافعاً ، وهكذا يستمر اللعب ، ويفوز آخر لاعب يبقى من المهاجمين دون أن يلمس .

٣ - الحائط الصينى :

الملعب : مستطيل مساحته ١٠×٢٠ متراً ، ويرسم خطان متوازيان فى منتصفه بينهما مسافة قدرها ٣ أمتار ، وتسمى الحائط . ويرسم عند ضلع المستطيل القصير خط مواز له ، والمسافة بينهما ٣ أمتار أيضاً ، وتسمى منطقة الهجوم .



(شكل ٢٩)

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا . يكون أحدهما للدفاع عن الحائط والآخر للهجوم . فيقف الفريق المهاجم فى منطقة الهجوم ، ويرسل الفريق المدافع ربع عدد لاعبيه لحماية الحائط الوسطى ، بعد كل مرتى هجوم .

طريقة اللعب : عندما ينادى المدرب « هجوم » ، يجرى لاعبو الفريق المهاجم نحو الحائط ، ويحاولون اختراق هذه المنطقة . دون أن يتمكن أحد من الفريق المدافع من لمسهم باليد ، وبعد أن يجتازوا المنطقة ، يتقدمون حتى الطرف الثانى من المستطيل ، ومن يلمس منهم يعد خارجاً عن اللعب . ثم يبدأ اللعب مرة ثانية بنفس الطريقة ، وبعدها يضع الدفاع لاعبين آخرين للدفاع عن الحائط مرتين ، ثم يغيرون ، ويستمر اللعب حتى ينتهى كل الفريق الدفاع ، فتحسب النقاط التى أصابها ، ويتبادل الفريقان المواضع ، والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط .

شروط اللعب :

- ١ — لا يبدأ الهجوم مطلقاً حتى ينادى المدرب « هجوم » فى كل مرة .
- ٢ — لا يخرج الدفاع عن المساحة المحددة للحائط ، ولذا يكون لمس المهاجمين قاصراً عليها .

٤ — حركة المرور :

الملعب : مستطيل مساحته ١٠ × ٥١ متراً .

عدد اللاعبين : ٢٠ تقريباً .

طريقة اللعب : عند سماع الصفارة ، يجرى اللاعبون داخل المستطيل ، بحيث لا يخرج أى لاعب بأى جزء من أجزاء الجسم ، وذلك بالمرأوغة والخطو جانباً ، والجرى فى اتجاهات مختلفة . وعلى اللاعب الذى يلمس أو يلمس أن يقف فى مكانه دون القيام بأى حركة . وهكذا تستمر حركة الجرى إلى أن يبقى لاعب واحد فيكون هو الفائز .

٥ — كرة المحاورة :

الملعب : دائرتان كبيرتان متداخلتان ، نصف قطر الداخلية ١٠ أمتار ، ونصف قطر الخارجية ١١ متراً .

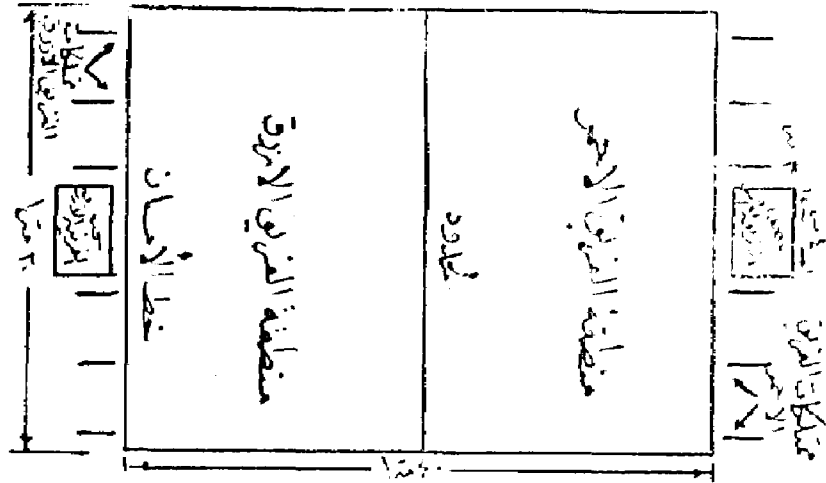
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٨ إلى ٢٠ لاعبا . يقف أحدهما فى المسافة الواقعة بين الدائرتين ويعطى الكرة ، وينتشر الفريق الآخر فى الدائرة الداخلية .

طريقة اللعب : عند الإشارة يرمى لاعب من الفريق الخارجى الكرة على الفريق المضاد ، بقصد إصابة أحد اللاعبين ، وعندما تصل الكرة لأحد لاعبي الفريق الخارجى يرميها ثانية ، وهكذا يكون الرمي من الفريق الخارجى لمدة ١٠ دقائق . ويحاول الفريق المضاد تجنب الكرة بالوثب جانباً أو عالياً أو بالانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

- ١ — لا يصح لأى لاعب من الفريق الخارجى دخول الدائرة الداخلية .
- ٢ — الفريق الداخلى لا يلعب بالكرة مطلقاً بل يحاورها .
- ٣ — يخرج اللاعب الذى تلمسه الكرة من لاعبي الفريق الداخلى .
- ٤ — يفوز الفريق الذى يلمس من لاعبيه أقل عدد فى مدة اللعب المحددة .
- ٦ — الدفاع عن الغنائم :



(شكل ٢٠)

الملعب : مستطيل مساحته ٢٠ × ٤٠ متر تقريباً ، مقسم بخط (الحدود) إلى قسمين ، وعلى بعد مترين من جانبيه مستطيلان صغيران ٣ × ٤ متر « السجنان » .
الأدوات : ٢١ عصا أو كيس فول ، يوضع كل ست منها بين السجنان والمستطيل الكبير .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، يتخذ كل منهما نصف الملعب لحمايته ، ويقف خلف خط الأمان « ضلع المستطيل » .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة يحاول كل من الفريقين التقدم فى أى اتجاه نحو أرض العدو ، وإذا تمكن أى مهاجم من تخطى أرض العدو ، بدون أن يمسك « ويقبض

عليه» ، فإنه يأخذ إحدى العصي الموضوعة ويعود بها إلى خطه ، وفي أثناء عودته لا يمكن القبض عليه .

وإذا قبض عليه داخل أرض العدو فإنه يعتبر أسيراً ، ويؤخذ إلى السجن حيث يبقى . حتى يتمكن أحد رفاقه من التسلسل ، وتخطي خط الحدود ، وإطلاق سراحه . ويعتبر كلاهما حراً ، « غير أسير » ، ويعودان لأرضهما ثانية .

شروط اللعب :

- ١ — يؤخذ الأسير للسجن بدون مقاومة .
- ٢ — إذا تمكن لاعب من إطلاق سراح أسير ، فعليهما أن يعودا لأرضهما ، ولا يجوز لهما الاشتراك في اللعب بعد ذلك .
- وتنهي اللعبة بفوز الفريق الذي يستولى على ممتلكات العدو . وإذا لم يتمكن أحد من ذلك ، تعطى نقطتان لكل واحدة من الأشياء المكتسبة ، وثلاث نقط لكل أسير .

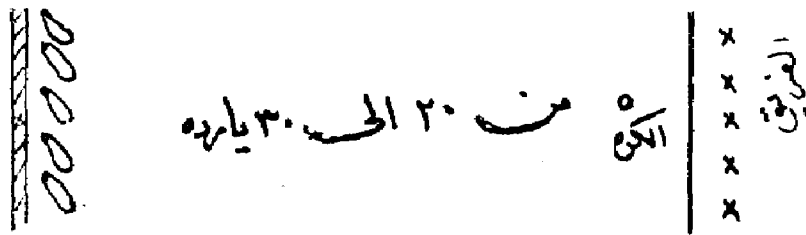
٢ — ضرب الكرة بالقدم

(١) التدريب على ضرب الكرة الثابتة بالقدم

تمرين : الحظو أماما بالوثب فالحجل لضرب كرة خيالية بقدم مرفوعة . ويعلم هذا التمرين كيفية الحركة اللازمة لضرب الكرة .

ألعاب :

١ — إصابة الهدف :



(شكل ٣١)

الملعب : لا يقل طوله عن ٣٠ ياردة ، ويتسع عرضه لوقوف اللاعبين في صف . يوجد حائط في نهاية الملعب . يرسم خط في الطرف المقابل للحائط يقف خلفه لاعبو الفريق (شكل ٣١) .

الأدوات : أربع أو خمس كرات أو أكثر . عدد من الصوالج الثقيلة بعدد اللاعبين ، تصف أمام الحائط ، ويترك بين كل صولج وآخر مسافة واسعة .

اللاعبون: أى عدد يقسم فريقين متساويين .

الغرض من اللعب: دقة التصويب .

طريقة اللعب: يقف لاعبو أحد الفريقين خلف الخط ، وتوضع الكرة إلى الأمام قليلاً من منتصف الخط . يضرب كل لاعب الكرة بقدم معينة مرة واحدة ، محاولاً إصابة صولج ، وبعد أن ينتهى جميع أفراد هذا الفريق ، يقوم الفريق الثانى بممارسة اللعب . يفوز الفريق الذى يصيب أكبر عدد من الصولج .

٢ — دوائر فى حائط :



(شكل ٣٢)

اللاعب: كما هو مبين فى اللعبة السابقة . ترسم دوائر موزعة على الحائط (شكل ٣٢) .

الأدوات: أربع أو خمس كرات أو أكثر .

اللاعبون: أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

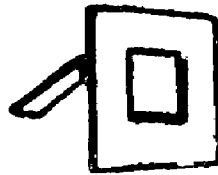
الغرض من اللعب: دقة التصويب .

طريقة اللعب: كما هو مبين باللعبة السابقة ، غير أن ضرب الكرة يكون لمحاولة إصابة دائرة . ولا تحتسب إصابة إذا مست الكرة محيط الدائرة من الخارج . ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد ممكن من الإصابات .

٣ — إصابة فتحة فى اللوحة :

اللاعب: مقاييس اللاعب السابق .

أدوات اللعب: أربع أو خمس كرات أو أكثر . لوحات بمواضع (شكل ٣٣) تُصَفَّ على مسافات أمام الحائط ، وبكل لوحة فتحة لمرور الكرة .



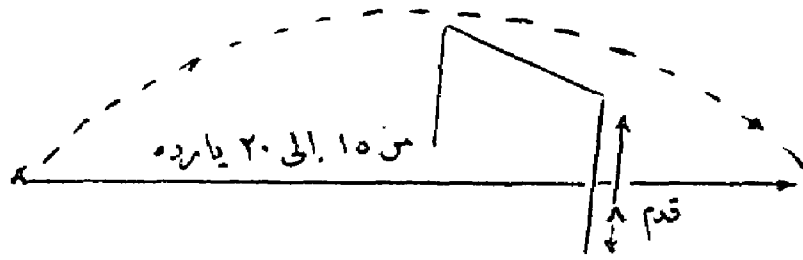
(شكل ٣٣)

اللاعبون : أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

الغرض من اللعب : دقة التصويب .

طريقة اللعب : كما هو مبين باللعبة السابقة ، غير أن ضرب الكرة يكون لمحاولة إصابة فتحة اللوحة . ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد ممكن من الإصابات .

٤ - ضرب الكرة لتمريرها فوق المرمى :



(شكل ٣٤)

الملعب : ناحية واحدة من ملعب كرة القدم . (شكل ٣٤)

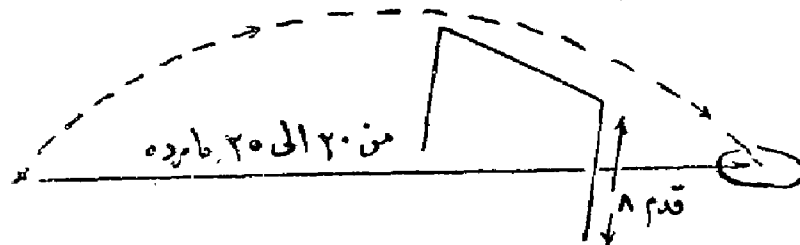
الأدوات : كرة قدم توضع على بعد من ١٥ إلى ٢٠ ياردة .

اللاعبون : أى عدد يقسم إلى فريقين متساويين .

الغرض من اللعب : التدريب على الضربة المرتفعة .

طريقة اللعب : يبدأ أحد الفريقين اللعب . يحاول كل لاعب ضرب الكرة بكل من القدمين ، مع مراعاة إمالة الجسم إلى الخلف قليلاً لرفع الكرة وتمريرها فوق عارضة المرمى لتتخط خلفه . يفوز الفريق الذى ينجح فى أكبر عدد ممكن من المحاولات

٥ - ضرب الكرة لتمريرها فوق المرمى وهبوطها فى دائرة خلفه :



(شكل ٣٥)

الملعب : كما هو مبين باللعبة السابقة . وترسم دائرة على بعد مناسب خلف

المرمى (شكل ٣٥)

الأدوات : كما هو مبين باللعبة السابقة .

اللاعبون : كما هو مبين في اللعبة السابقة .

الغرض من اللعب : التدريب على دقة الضربة المرتفعة .

طريقة اللعب : كما هو مبين بالعبة السابقة . إلا أن محاولة اللاعب تكون لإصابة الدائرة خلف المرمى ، ويفوز الفريق الذى ينجح فى أكبر عدد ممكن من المحاولات .

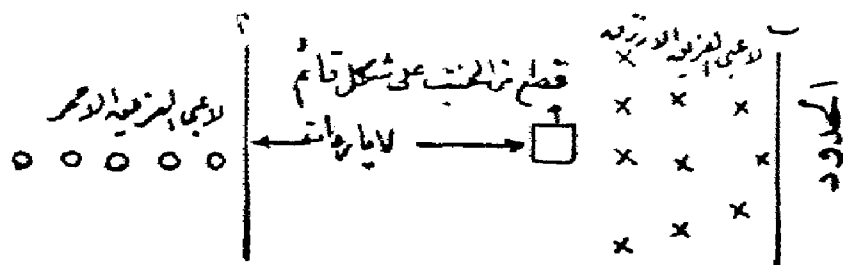
٦ - ضرب الكرة واعتراضها :

الملعب : يرسم خط بعرض الملعب ليقف خلفه فريق ضرب الكرة ، وترص قطع من الخشب بعضها فوق بعض على شكل قائم ، على بعد سبع أو ثمانى ياردات من هذا الخط ، ثم يرسم خط آخر بعرض الملعب على مسافة مناسبة من القائم ، تسمح بانتشار الفريق المضاد كما هو مبين بالرسم . (شكل ٣٦)

أدوات اللعب : كرة قدم .

اللاعبون : أى عدد يقسم فريقين (أحمر - أزرق) .

العرض من اللعب : دقة تصويب الكرة .



(شکل ۴۶)

طريقة اللاعب : يقوم اللاعب الأول من الفريق الأحمر ، خلف الخط ، بضرب الكرة محاولاً إصابة القائم ، فإذا لم تصب الكرة القائم ، وتجاوزت الخط (ب) ، دون أن يتمكن أحد لاعبي الفريق الأزرق من اعتراضها ، تحتسب نقطة ضد هذا الفريق . أما إذا تمكن هذا الفريق من اعتراض الكرة ، فإن ذلك يحتسب محاولة فاشلة للاعب الفريق الأحمر . وفي حالة إصابة القائم ، يحاول لاعبو الفريق الأزرق ضرب الكرة لإصابة أحد لاعبي الفريق الأحمر ، أثناء قيامه بإعادة بناء القائم المبعثر .

شروط اللعب :

- ١ — لكل لاعب من الفريق الأحمر ثلاث محاولات فاشلة .
٢ — » » » » » » » » » » ناحية .

٣ — تحتسب نقطتان للفريق الأحمر ، إذا تمكن من إعادة بناء القائم دون أن يصاب أحد لاعبيه .

٤ — يخرج لاعب الفريق الأحمر من اللعب ، إذا أصيب أثناء القيام بإعادة بناء القائم .

٥ — يغير الفريقان أما كنهما بانتهاء محاولات الفريق الأحمر .

٦ — يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .

٧ — إصابة المرمى الخالي :

الملعب : إحدى ناحيتي ملعب كرة القدم . يرسم خط بعرض الملعب على بعد يتراوح بين ١٥ - ٢٠ ياردة من المرمى ، وترسم دائرة لموضع الكرة على منتصف الخط .
أدوات اللعب : كرة قدم .

اللاعبون : أى عدد يقسم فريقين متساويين .

الغرض من اللعب : الدقة في إصابة المرمى .

طريقة اللعب : يقوم اللاعب بضرب الكرة لإصابة المرمى ، مع عدم وجود حارس للمرمى . تحتسب نقطة للاعب الذي يصيب المرمى . ويفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط .

٨ — إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة :

كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة المرمى بضربة منخفضة .

٩ — إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة في منتصفه :

كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة منتصف المرمى .

١٠ — إصابة المرمى الخالي بضربة منخفضة في الركن الأيسر أو الأيمن .

كاللعبة السابقة إلا أنه يشترط إصابة الركن الأيسر أو الأيمن من المرمى بضربة منخفضة .

١١ — إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة في منتصف المرمى :

كاللعبة رقم (٩) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .

١٢ — إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة :

كاللعبة رقم (٨) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .

١٣ — إصابة المرمى الخالي بضربة مرتفعة في الركن الأيسر أو الأيمن :

كاللعبة رقم (١٠) إلا أن الضربة تكون مرتفعة .

على أن من الواجب التدريب على الألعاب من رقم (٧) إلى رقم (١٤) بكلتا القدمين .

(ب) التدريب على ضرب الكرة المتحركة بالقدم

تمرين : الخطو بالوثب عالياً مع الحجل . ويجب أن تكون الحجلة مهيئة للتحفز لضرب الكرة الخيالية عالياً .

ويجب التدريب كثيراً على هذا التمرين لأنه يعلم الحركات الصحيحة الواجب أداؤها لضرب كرة طائرة .

ألعاب

١ - الإناشار :

الملعب : ملعب كرة القدم .

اللاعبون : أى عدد من اللاعبين يتراوح بين ١٠ - ١٥ لاعباً .

الأدوات : كرة قدم .

طريقة اللعب : ينتشر اللاعبون في الملعب بحيث لا تقل المسافة بين كل لاعب وآخر عن ٣٠ ياردة . يبدأ أى لاعب بضرب الكرة عالياً ، وعلى اللاعب الذى تتجه إليه الكرة أن يقوم بضربها ضربة مرتفعة مباشرة ، وإذا لم يتمكن من ذلك ، فله أن يترك الكرة ترتد على الأرض مرتبة ، محاولاً أثناءها القيام بالضربة ، وإذا فشل فى ذلك أيضاً يخرج من اللعب . ويستمر اللعب إلى أن يبقى لاعب واحد فقط فيكون هو الفائز .

٢ - الأزواج :

يُدرَّب اللاعبون على الضربة المرتفعة بإجراء منافسة بين زوجين من اللاعبين ، ويقوم كل زوج بتبادل ضرب الكرة ضربات مرتفعة فيما بينهم ، بشرط ألا تلمس الكرة الأرض ، وتحتسب نقطة ، كل ضربة طائرة ترد مباشرة إلى الزميل . ويفوز الزوج الذى يحصل على خمس نقاط قبل الزوج الآخر .

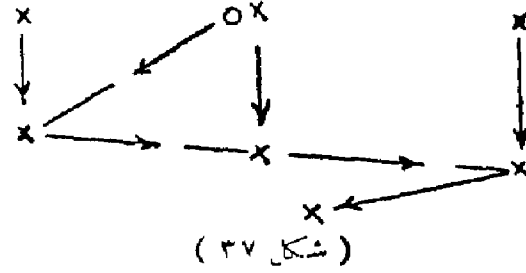
ويمكن أن يقوم فريقان بهذه اللعبة . ويفوز الفريق الذى يحصل أزواجه على أكبر عدد ممكن من النقاط .

٣ - دائرة الضربة المرتفعة :

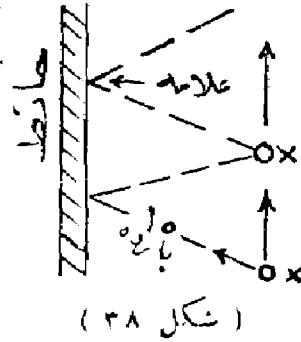
يقف اللاعبون فى دائرة متسعة ، ويختار لاعب للوقوف فى وسط الدائرة ، ويفضل أن يكون حارس المرمى . ويبدأ اللعب بقيام حارس المرمى بضرب الكرة ضربة عالية إلى لاعبي الدائرة ، وعلى اللاعب الذى تصل إليه الكرة ، أن يردّها إلى أى زميل فى الدائرة

بضربة مرتفعة، ويقوم هذا بدوره بضربها لثالث وهكذا . وعلى حارس المرمى أن يقوم برد الكرات الفاشلة .

٤ — مثلثات الضربة المرتفعة :



يقوم اللاعبون بمحاولة ضرب الكرة ضربات مرتفعة فيما بينهم على شكل مثلثات مشتركة (كما هو مبين بالشكل ٣٧) ، وتتحرك أماما للتقدم أو خلفا للتقهقر في الملعب .



٥ — استعمال حائط :

يجرى اللاعب بالكرة بمحاذاة حائط وعلى بعد ١٥ ياردة منه . محاولا إصابة علامات خاصة مرسومة عليه ، وذلك بجانب القدم الخارجى ويكرر ذلك عند العودة بالقدم الأخرى (شكل ٣٨) .

٣ — التدريب على الدحرجة

١ — تنطيق الكرة :

اللاعب : ملعب الكرة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون مجموعات متساوية ، ويعين لكل مجموعة قائد .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل مجموعة .

الغرض من اللعب : التدريب على قدرة السيطرة على الكرة .

طريقة اللعب : يقوم كل لاعب بتنطيق الكرة بحيث لا تسقط على الأرض ، ويقوم القائد بعدد مرات التنطيق لكل لاعب في مجموعته . ويفوز اللاعب الذي يقوم بأكبر عدد من مرات تنطيق الكرة في كافة المجموعات .

٢ - تتابع الدرجات :

دوائر	لموضع	الكرة	
□	>	Δ	x
□	>	Δ	x
□	>	Δ	x
□	>	Δ	x
□	>	Δ	x
□	>	Δ	x

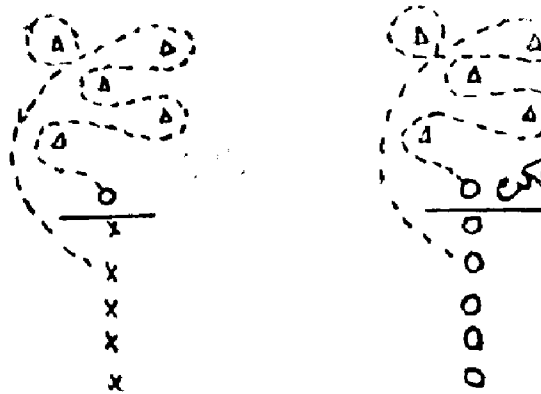
(شكل ٣٩)

اللاعبون : يقسم اللاعبون أربع مجموعات متساوية ، تقف كل مجموعة في قاطرة ، ويرسم أمام كل قاطرة خطاً لبداية اللعب . (شكل ٣٩)

أدوات اللعب : توضع كرة قدم في دائرة أمام خط بداية كل قاطرة .

طريقة اللعب : تعطى أرقام متتالية للاعبين كل قاطرة . وعند النداء على رقم ما ، يقوم كل لاعب بحمل هذا الرقم من القاطرات الأربع ، بالجرى نحو الكرة ودحرجتها داخلها بين زملاء قاطرته في طريق متعرج ، ثم يعود بنفس الطريقة لموضع الكرة في دائرتها . ويفوز اللاعب الذي يضع الكرة في دائرتها قبل الآخرين .

٣ - تتابع الدرجات بين الموانع :



(شكل ٤٠)

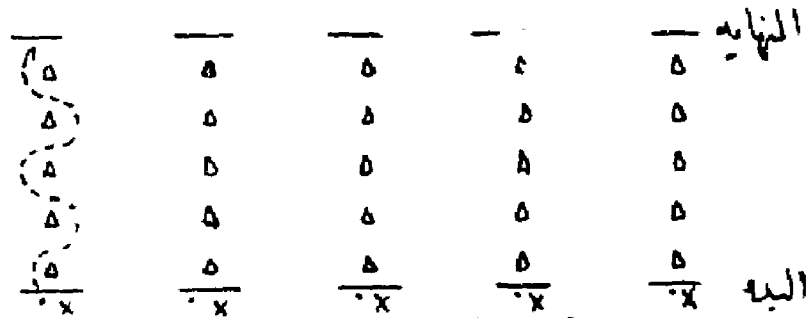
اللاعبون : يقسمون فريقين ، يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية .
أدوات اللعب : توضع كرة قدم أمام خط بداية كل قاطرة في الدائرة . ويوضع عدد من الصوالمج أمام كل قاطرة (شكل رقم ٤٠) ، بحيث تكون المسافات بينها مناسبة ومتساوية في الناحيتين .

طريقة اللعب : تعطى أرقام متتالية للاعب كل قاطرة . وعند النداء على رقم ما ، يقوم كل لاعب بحمل هذا الرقم من القاطرتين بالجري نحو الكرة ودرجتها ، داخلها بين الصوالمج في طريق متعرج ، ثم العودة مباشرة لوضع الكرة في دائرتها . ويفوز اللاعب الذي يضع الكرة في دائرتها قبل اللاعب الآخر .

ويمكن للتقدم بالعبة ، تضيق المسافات بين الصوالمج بالتدرج .

٤ — السيطرة على الكرة الصغيرة :

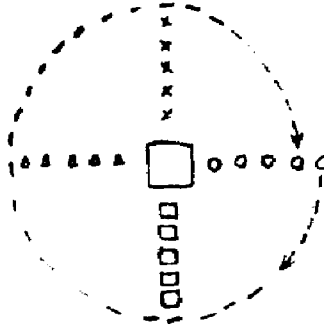
اللاعبون : يقسم اللاعبون مجموعات تقف كل مجموعة في قاطرة أمام خط البداية .
الأدوات : توضع كرة تنس أمام اللاعب الأول من كل قاطرة ، وتوضع أعداد متساوية من الصوالمج في شكل قاطرة أمام كل خط بداية ، بحيث تكون المسافات بين الصوالمج متساوية (شكل ٤١) .



(شكل ٤١)

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة بيده اللعب ، يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بدرجعة الكرة ، داخلها بين الصوالمج في طريق متعرج ، ثم العودة بها مباشرة ليسلمها إلى اللاعب التالي خلف خط البداية . وهكذا يستمر اللعب حتى اللاعب الأخير من كل قاطرة ، الذي عليه أن يضع الكرة أمام اللاعب الأول من قاطرته ، ثم يذهب إلى مكانه في نهاية القاطرة . وتفوز القاطرة التي تنتهي من اللعب قبل القاطرات الأخرى .

٥ - عجلة الكرة :



(شكل ٤٢)

الملعب : دائرة نصف قطرها ١٠ أمتار تقريباً ، بها قطران متعامدان .

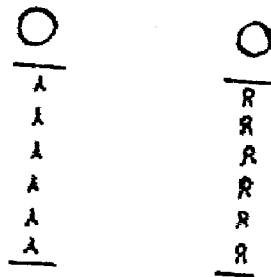
الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : أربع فرق تقف داخل الدائرة على أنصاف الأقطار ، ويتجه كل اللاعبين إلى الخارج ، بحيث يقف اللاعب الأول من كل فريق على محيط الدائرة (شكل ٤٢) .

طريقة اللعب : يجري اللاعب الأول من كل فريق من الخلف على محيط الدائرة مدحرجاً الكرة ، « فيكون عدد المدحرجين أربعة ، يجرون في اتجاه واحد » ، وينتهي خلف اللاعب الرابع ، وفي نفس الوقت يخطو لاعبو الفريق خطوة للأمام ، ثم تمرر الكرة إلى رقم (٢) فيدحرجها في نفس الدورة حتى يأخذ كل لاعب دوره .

شروط اللعب :

- ١ - يقف لاعبو كل فريق في قاطرة .
- ٢ - عند سماع الصفارة يجري اللاعبون الأوائل في اتجاه عقرب الساعة .
- ٣ - يجب أن يتم اللاعب الدورة ، ثم يقف داخل الدائرة بعد أن يفسح الباقون له مكاناً .
- ٤ - الفريق الفائز هو الذي تتم دحرجته ويعود لاعبه الأول إلى مكانه الأصلي على محيط الدائرة .
- ٦ - تتابع استقبال الكرة ثم دحرجتها :



(شكل ٤٣)

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين متساويين ، ويقف كل فريق في قاطرة أمام خط البداية ، بحيث يكون وقوف اللاعبين مع فتح الرجلين (شكل ٤٣) .

أدوات اللعب : توضع كرة قدم أمام خط البداية .

طريقة اللعب : تعطى أرقام متتالية للاعب كل قاطرة ، وعند النداء على رقم ما ، يقوم كل لاعب بحمل هذا الرقم من القاطرتين بالجرى نحو الكرة ودحرجتها لتقريبها بين قدمي اللاعب الأول من قاطرته ، ثم يستقبلها ويدور بها حول اللاعب التالي ، ثم يمررها بين قدمي اللاعب الذي يليه ، وهكذا حتى يصل إلى آخر القاطرة ، ثم يعود بنفس الطريقة ليضع الكرة في دائرتها . يفوز اللاعب الذي يضع الكرة في دائرتها قبل اللاعب الآخر .

٤ - التدريب على كتم الكرة

١ - الكتم في دائرة :

يقف اللاعبون في دائرة ، ويقف لاعب واحد في وسط الدائرة لرمى الكرة على ارتفاعات مختلفة ، لتكتم باستعمال القدم أو الفخذ أو البطن أو الصدر ، بواسطة اللاعبين على محيط الدائرة . وبعد أن يتحكم في الكرة لاعب محيط الدائرة ، يمررها إلى لاعب وسط الدائرة ، وهكذا . . .

٢ - الكتم في الدائرة بالوقوف فتحاً :

يقف اللاعبون في دائرة مواجهين الداخل ، بحيث يكون كل لاعب فائحاً قدميه وملاصقاً للزميل المجاور . يقف لاعب في الوسط بكرة قدم ، لبدأ اللعب بضرب الكرة بقوة إلى اللاعبين على محيط الدائرة ، لتخرج الكرة من الدائرة بين أرجل اللاعبين . يحاول كل لاعب على محيط الدائرة منع خروجها باستعمال أي طريقة من طرق كتم الكرة ، ولا يسمح باستعمال الأيدي . وأى لاعب يسمح للكرة بالخروج من بين رجله ، أو في المسافة بينه وبين زميله الأيمن ، يعبر مكانه مع الضارب وسط الدائرة . وإذا فشل الضارب بعد المحاولة السادسة ، يغير موقعه مع آخر لاعب كتم الكرة .

٣ - الكتم في الصف :

اللاعبون : من ١٠ إلى ٤٠ لاعباً .

الأدوات : كرة قدم .

طريقة اللعب : يقف اللاعبون في صف على أبعاد متساوية من ١٥ إلى ٢٠ قدماً .
تمرر الكرة إلى جهة اليسار بالقدم اليمنى ، ثم تكتم بواسطة اللاعب الثاني بالقدم اليسرى ، ثم يمررها إلى اللاعب الذي يليه بالقدم اليمنى ، وهكذا إلى نهاية الصف ، ثم يعاد تمريرها في اتجاه مضاد . تحتسب نقطة للاعب عن كل كنية صحيحة .

وعندما يتقن اللاعبون ذلك يمكن تقسيمهم قسمين يقاربان على شكل سباق .

٤ - اكتم الكرة :

الملعب : خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها ١٥ ياردة (شكل ٤٤) .

اللاعبون : فريقان (أو أكثر) ، عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين ، يقف فريق في صف خلف خط ، ويقف الفريق الآخر خلف الخط المقابل ، ويعين قائد لكل جماعة ، يقف أمامها على خط الوسط .



(شكل ٤٤)

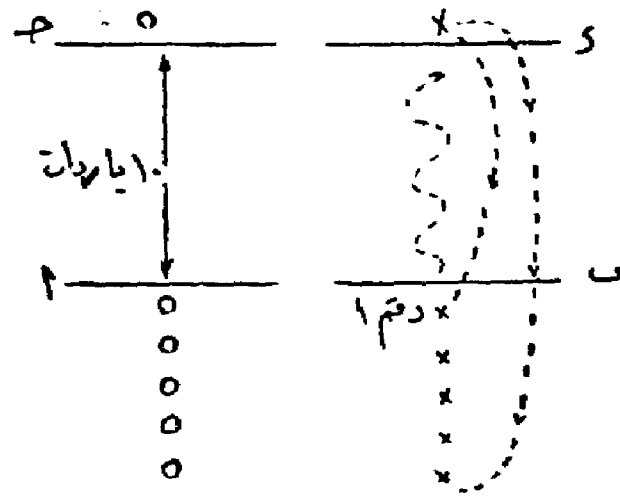
أدوات اللعب : كرة قدم لكل قائد .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة ، يبدأ اللاعب بقيام كل قائد برمي الكرة في الهواء إلى اللاعب الأول من صفه ، ليقوم بكنتمها ودحرجتها إلى القائد ، ثم يتركها ويعود مكانه .

وبمجرد أن يتسلم القائد الكرة من اللاعب ، يقوم برميها إلى اللاعب الثانى وهكذا .
والفريق الفائز هو الذى يعود إلى أمكنته أولا .

٥ - تتابع الـكتم :

الـمـلـعـب : خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها ١٠ ياردات (شكل ٤٥) .



(شكل ٤٥)

اللاعبون : فريقان (أو أكثر) ، عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين ، يقفون
في قاطرتين خلف الخط ١ - ب ، ويعين قائد لكل مجموعة ، يقف أمامها على
الخط ج - د .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل قائد .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة ، يبدأ اللعب بقيام كل قائد برمي الكرة في
الهواء إلى اللاعب الأول من قاطرته ، ليقوم بكتمها ودحرجتها إلى القائد ، ثم يتركها
ويعود خلف قاطرته ، وفي أثناء قيامه بدحرجة الكرة ، يتحرك أفراد القاطرة خطوة
للأمام . وبمجرد أن يتسلم القائد الكرة من اللاعب ، يقوم برميها إلى اللاعب
الثانى وهكذا . . .

والفريق الفائز هو الذى يتم اللعب ويعود لاعبه الأول إلى مكانه الأصلي أمام
الخط ١ - ب .

٦ - اكنتم واضرب :

الملعب : كما هو مبين باللعبة السابقة .

اللاعبون : » » » » » .

الأدوات : » » » » » .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم كل قائد برمي الكرة إلى اللاعب الأول من قاطرته ، الذي يكنتم الكرة بإحدى القدمين ، ويضربها بالقدم الأخرى ، ليعيدها إلى القائد ، ثم يجري ليقف في نهاية القاطرة ، التي تتحرك أثناء ذلك خطوة إلى الأمام ، وهكذا . . .

والفريق الفائز هو الذي يتم اللعب ويعود لآعبه الأول إلى مكانه الأصلي أمام الخط ١ - ب .

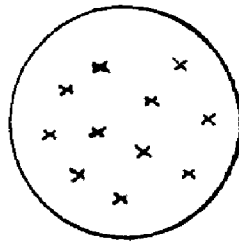
٥ - التدريب على المهاجمة

١ - ملك الدائرة :

الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما يتراوح من ٨ إلى ١٢ لاعبا .

ويميز الفريقان باختلاف لوني قميصهما (أحمر - أزرق) .



(شكل ٤٦)

طريقة اللعب : يشبك اللاعبون الأيدي خلف الظهر ، وعند سماع الإشارة يبدأ

اللعب ، فيقوم اللاعبون بالحجل لمحاولة دفع - صوبهم بالسكتف .

شروط اللعب :

١ - اللاعب الذي يطاء الأرض بكلا قدميه معاً ، يخرج من اللعب .

٢ — اللاعب الذى يُدفع خارج محيط الدائرة يخرج من اللعب .

٣ — يفوز الفريق الذى يفرد عدد من لاعبيه بالبقاء فى الدائرة .

٢ — واحد ضد اثنين :

× ٥ ×

(شكل ٤٧)

اللاعبون : مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاثة لاعبين (شكل ٤٧) .

أدوات اللعب : كرة قدم لكل مجموعة .

طريقة اللعب : يحاول اللاعب الذى يقف فى الوسط (٥) ، مهاجمة اللاعبين الآخرين أثناء قيامهما بتبادل تمرير الكرة فيما بينهما ، فإذا أفلح فى ذلك ، يأخذ مكانه اللاعب الذى تغلب عليه ، فيصير هذا اللاعب الأخير فى الوضع (٥) ، وهكذا

٣ — تبادل الهجوم والدفاع :

٥ ٤ ٣ ٢ ١ → . . . ← ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

(شكل ٤٨)

يقسم اللاعبون قسمين ، يقف كل قسم فى فاطرة ، كما هو مبين بالشكل (٤٨) .
يدحرّج اللاعب رقم (١) الكرة أماما ، بينما يتحرك رقم (٦) لمهاجمته ومحاولة أخذ الكرة منه ، فإذا أفلح ، يتحرك رقم (٢) لمهاجمته ، ويجرى (١) ليقف خلف اللاعب رقم (١٠) ، وإذا لم يفلح ، يترك (١) الكرة فى المكان الأسمى لرقم (٦) ، فيقوم بدحرّجتها ، بينما يتحرك اللاعب رقم (٢) لمهاجمته ، وهكذا يستمر اللاعب بهذه الطريقة إلى أن ينتهى جميع اللاعبين .

٤ — الأزواج :

الملعب : إحدى منطقتى دفاع ملعب كرة القدم .

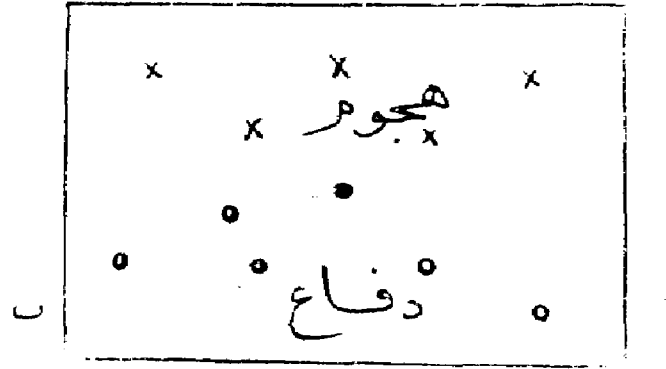
اللاعبون : فريقان متساويان ، ينحصر أحدهما للدفاع والآخر للهجوم ، ويقسم كل فريق مجموعات ، تتكون كل مجموعة من زوج . وينحصر لاعبان لحراسة المرمى .

أدوات اللعب : تعطى كرة قدم لكل لاعب يقوم بالمهاجمة .

طريقة اللعب : يقوم باللاعب مجموعة من الهجوم ومجموعة من الدفاع . يحاول لاعبا الهجوم إصابة المرمى بينما يحاول لاعبا الدفاع التصدى لهما ومهاجمتهما للدفاع عن المرمى .

شروط اللعب :

- ١ - إذا نجح أحد لاعبي الهجوم في إصابة المرمى ، تحتسب نقطة لفريق الهجوم .
- ٢ - يفشل لاعبا الهجوم ، إذا استحوذ لاعبا الدفاع على الكرتين ، أو في حالة خروج الكرتين عن حيز اللعب .
- ٣ - تغير المجموعتان بأخرين جديدتين ، في حالة النجاح أو الفشل .
- ٤ - بعد انتهاء المجموعات من اللعب ، يتبادل الفريقان أما كنهما ، فيصير الهجوم دفاعاً والدفاع هجوماً .
- ٥ - يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط .
- ٥ - الهجوم والدفاع :



(شكل ٤٩)

الملاعب : مستطيل مساحته ١٥ × ٢٠ متراً .

أدوات اللعب : كرة قدم توضع في دائرة في وسط المستطيل .

اللاعبون : يقسم اللاعبون فريقين ، دفاع وهجوم ، ويتراوح عدد كل فريق من ٥

إلى ٧ لاعبين .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم المهاجمون بدحرجة الكرة وتعميرها

فيما بينهم ، لمحاولة تجاوزها الخط أ - ب ، بينما يقوم الفريق الثانى المدافع بمهاجمتهم .

شروط اللعب :

- ١ - يكون زمن اللعب خمس دقائق ، ثم تغير الفريقان أما كنهما ، فيصير الهجوم دفاعاً والدفاع هجوماً .
- ٢ - تحتسب الإصابة عند نجاح المحاولة في تجاوز الكرة الخط أ - ب .
- ٣ - يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من الإصابات في الزمن المخصص للعب .

(١) ثنى الرأس جانباً .

(ح) لفت الرأس جانباً .

(د) دوران الرأس .

٣ - الوئب فى المكان (وىئءرء فى زىاءة الوئب عالىاً)

(١) عند سماع الإشارة أثناء الجرى يخطو اللاعب ثلاث خطوات

ثم يثب عالياً .

« قدم الارتقاء هي التي تدفع بها الأرض للوثب » ثم يخطو خطوتين

ويشبه مستخدماً القدم اليمنى للارتقاء ، وهكذا . .

٥ - الوثب العالي :

يقوم اللاعب بالوثب عالياً بمساعدة زميلين ، وذلك برفعه إلى أعلى أثناء وثبه ، من مرققيه ويديه . وفي ذلك إعطاء اللاعب ثقة في الوصول إلى علو مرتفع ، ويعود الاحتفاظ بذراعيه ملتصقتين بخذاء جانبي الجسم أثناء الوثب ، كما يساعد في تنبيه سرعة عمل مفاصل الكعب والركبة والفخذ .

٦ - الوشـب للضرب بالرأس :

يقف المدرب عالياً ممسكاً بمنديل بيده على ارتفاع مناسب . يجري اللاعبون في قاطرة محاولين الوثب عالياً لضرب المنديل بالجهة .

٧ - تؤدي اللعبة السابقة مع إبدال المندبل بكرة قدم معلقة .

٨ — » » » واللاعب في حالة الوقوف .

٩ - » » » لمحاولة ضرب الكرة بجانب الرأس من حالة الوقوف
أو الجري .

١٠ - كرة الرأس الدائرة :

الملعب : ترسم دائرة نصف قطرها خمسة أمتار .
اللاعبون : عدد مناسب يقف على محيط الدائرة . ويقف لاعب في مركز الدائرة .
الأدوات : كرة القدم .

طريقة اللعب : يبدأ اللاعب في مركز الدائرة برمي الكرة إلى لاعب على محيط الدائرة ، فيقوم هذا اللاعب بضربها بجهته لإعادتها للمركز ، فيرميها لاعب المركز إلى اللاعب التالي على محيط الدائرة ، وهكذا إلى أن يأخذ كل لاعب دوره .

١١ - الدائر المتحركة :

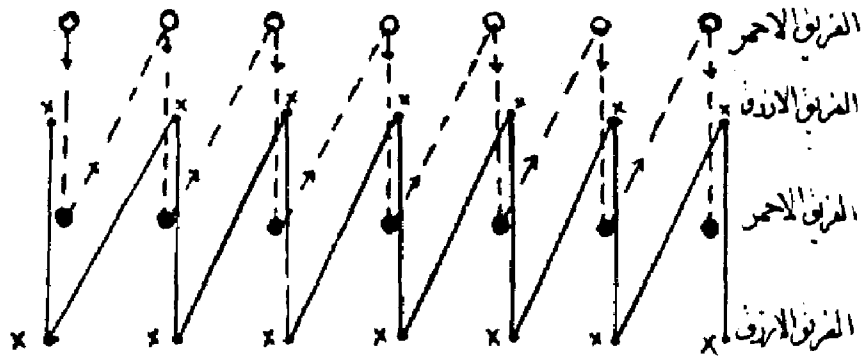
كاللعبة السابقة غير أن اللاعبين على محيط الدائرة يستقبلون الكرة أثناء الجرى على محيط الدائرة .

١٢ الكرة الطائرة بالرأس :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة .
أدوات اللعب : كرة قدم .
اللاعبون : فريقان عدد لاعبي كل منهما ثمانية لاعبين .
طريقة اللعب : يحاول اللاعبون تمرير الكرة بالرأس فوق الشبكة من ناحية إلى أخرى .

شروط اللعب : كشروط لعبة الكرة الطائرة مع إمكان التجاوز عن بعضها بحيث تتناسب مع مقدرة اللاعبين .

١٣ - الكرة المتعرجة فوق الرأس :



(شكل ٥٠)

الملعب : صالة التدريب أوفى الهواء الطلق .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان كل منهما مكون من ١٠ إلى ٢٠ لاعباً . ويميز كل فريق عن الآخر بشرائط ملونة ، ويسمى أحدهما الفريق الأحمر والآخر الفريق الأزرق . ويقف لاعبو الفريقين في صفوف بالتبادل ، بين كل صف وآخر متران تقريباً ، أى أن لاعبي الفريق الأحمر يقفون في الصفين واحد وثلاثة ، بينما يقف لاعبو الفريق الأزرق في صفين اثنين وأربعة . ويواجه كل صفين بعضهما بعضاً في اللعب .

طريقة اللعب : يمسك اللاعب الأول من كل فريق الكرة ، وعند سماع الإشارة بالبدء ، تضرب الكرة عالية بالرأس لتمر فوق رأس اللاعب الواقف من الفريق المضاد ، لنصل إلى الزميل رقم (١) في الصف المقابل ، ثم يمررها الأخير إلى رقم (٣) ، ومنه إلى اللاعب المقابل وهكذا . . . حتى نهاية الصف ، ثم تعاد بنفس الطريقة حتى تصل إلى البداية ثانية . والفريق الفائز هو الذى تعود كونه أولاً للنقطة التى بدأت منها .

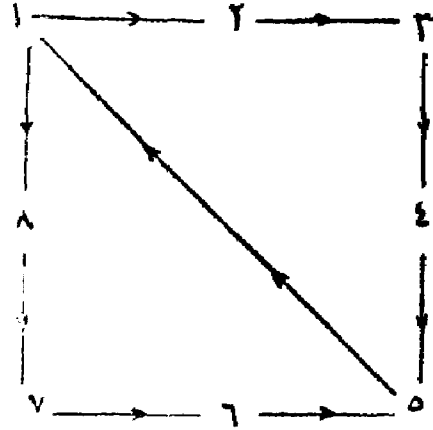
١٩ - التدريب على ضرب الكرة بالرأس أمام المرمى :

ويجب أن يدرّب اللاعبون على كيفية ضرب الكرة بالرأس أمام المرمى ، فتقذف الكرة من الجناحين من ارتفاعات وزوايا مختلفة ، ويجرى اللاعبون إلى المواقف التى يجب عليهم شغلها أثناء المباراة . ويتدرّب الظهيران والدفاع على ضرب الكرة بالرأس إلى الجناحين ، بينما يعمل لاعبو الهجوم على ضربها بالرأس إلى أسفل لإصابة المرمى . ويجب أن يتدرّب على ذلك كل لاعب على حدة ، ثم لاعبان ، أحدهما يحاول الضرب إلى الداخل ، بينما يحاول الآخر الضرب إلى الخارج .

٧ - التدريب على التمرير

١ - التمرير في مربع :

اللعبة الأولى :



(شكل ٥١)

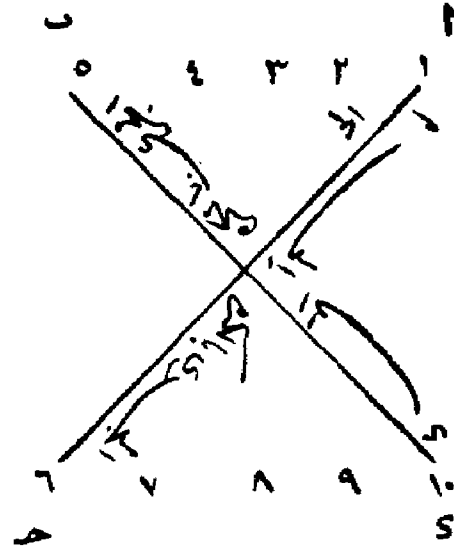
اللاعبون : فريقان متساويان يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم
عاليه (شكل ٥١) .

أدوات اللعب : كرة قدم اسكل فريق .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يبدأ تمرير الكرة من اللاعب رقم (١)
إلى رقم (٢) ، ومنه إلى (٣) ، ومنه إلى (٤) ، ومنه إلى (٥) ، ثم إلى (١) ، ثم إلى (٨) ،
ومنه إلى (٧) ، ومنه إلى (٦) ، ومنه إلى (٥) ، ثم إلى (١) ، ثم إلى (٢) ، وحينئذ يتحرك
كل لاعب من مكانه إلى المكان الذي يليه في اتجاه ضد عقرب الساعة ، ثم يستأنف اللعب
بالكيفية السابقة ، فيبدأ رقم (٢) الذي حل مكان رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٣)
وهكذا . . . والفريق الفائز هو الذي يتم اللاعب ويعود لاعبه رقم (١) إلى مكانه الأصلي .

اللعبة الثانية :

اللاعبون : فريقان متساويان يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم
(شكل ٥٢) .



(شكل ٥٢)

أدوات اللعب : كرة قدم لكل فريق .

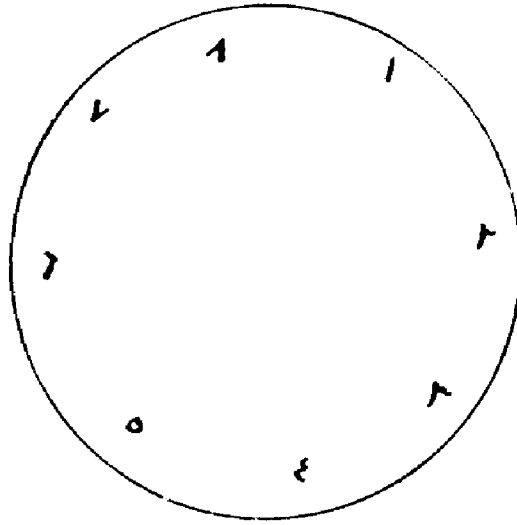
طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يبدأ تمرير الكرة من اللاعب (١) إلى رقم (٢) ، ومنه إلى رقم (٣) ، ومنه إلى رقم (٤) ، ومنه إلى اللاعب رقم (٥) ، الذي يدرج الكرة ليصل إلى (د) ، بينما يجري رقم (٦) ليصل إلى (أ) ، فيتحرك اللاعبون (١) و (٢) و (٣) و (٤) من أماكنهم إلى الأماكن التي تليها في اتجاه ضد عقرب الساعة ، بينما يتحرك اللاعبون (١٠) و (٩) و (٨) و (٧) في اتجاه عقرب الساعة . وتمرر الكرة بعد ذلك من رقم (٥) إلى (١٠) ، ومنه إلى رقم (٩) ، ومنه إلى رقم (٨) ، ومنه إلى رقم (٧) ، الموجود الآن عند (ح) ، ثم يمرر رقم (٧) الكرة إلى رقم (٦) الذي يمررها إلى رقم (١) وهكذا . والفريق الفائز هو الذي يتم اللعب ويتسلم رقم (١) الكرة وهو في مكانه الأصلي الذي بدأ منه اللعب — من رقم (٦) .

٣ — التمرير في دائرة :

اللاعبون : فريقان متساويان ، يقف لاعبو كل فريق في المواقف المبينة بالرسم شكل (٣٣) ، والمسافة بين اللاعب والآخر من ٥ — ٦ أقدام .

أدوات اللعب : كرة صغيرة لكل لاعب .

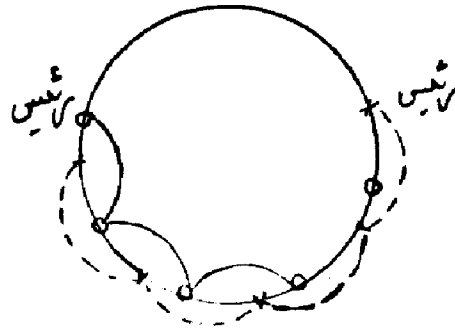
طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يتبادل اللاعبان رقم (١) ورقم (٢) تمرير كرتيهما ، ثم رقم (٢) و (٣) و (٤) و (٥) ثم (٥) و (٦) ، ثم رقم (٦) و (٧)



(شكل ٥٣)

ثم (٧) و (٨) و (١) ، وعندئذ ينادى رقم (١) معلناً إتمام الدورة ، ويبدأ الدورة الثانية بنفس الطريقة السابقة . ويموز الفريق الذى يتم العدد من الدورات المتفق عليها قبل الفريق الآخر .

٤ - تمرير الكرة فى دائرة بين فريقين :



(شكل ٥٤)

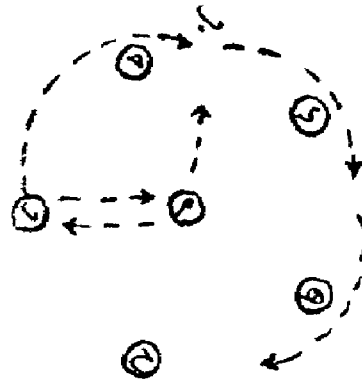
اللاعب : ترسم دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار تقريباً .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان ، (أزرق وأحمر) ، عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعباً ، يقفون على محيط الدائرة بالتبادل ، أى يقف لاعب من الفريق الأزرق ويليه لاعب من الفريق الأحمر ، وهكذا بالترتيب . ويتجه لاعبو الفريق الأزرق للخارج ، والفريق الأحمر للداخل . ولكل فريق رئيس ، ويقف الرئيسان متقابلين وممسكا كلاهما بكرة .

طريقة اللعب : عند سماع الإشارة بالبداية ، يمرر كل فريق الكرة التي معه إلى لاعبي فريقه لجهة اليسار أو اليمين حسب أمر المدرب . وعند ما تعود الكرة للرئيس ثانية يرفعها عالياً ، وينادي على أفراد فريقه (جلوس) ، والفريق الذي يجلس أولاً يعد فائزاً . ويمكن أداء هذه اللعبة بالدوران ، بعد تمرير الكرة وعودتها إلى الرئيس ، ينادي على فريقه (در) ، فيواجه الجميع الجهة المضادة . ويبدأ التمرير ثانية حتى تصل الكرة للرئيس ثانية ، فينادي مرة أخرى (در) . وهكذا يكرر ذلك أربع مرات . وفي المرة الأخيرة ينادي الرئيس على فريقه بالجلوس .

هـ - التمرير في الفراغ :



(شكل ٥٥)

الملعب : أربع دوائر — لكل فريق دائرة نصف قطر كل منها ٤ أمتار .

الأدوات : كرة قدم تعطى لقائد كل فريق .

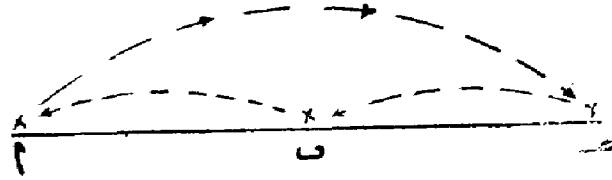
اللاعبون : أربع فرق عدد كل منها ٦ إلى ٩ لاعبين ، ويقف قائد كل فرقة في مركز دائرته ، ويوزع أفراد فريقه على محيطها .

طريقة اللعب : يمرر القائد (١) الكرة إلى اللاعب (ب) ، فيردها ثانية إلى القائد ، ويجري خلف اللاعب (ج) ليستقبل الكرة ثانية بين اللاعبين (ج) و (د) ، ويمررها للزعيم ثانية ، ثم يجري إلى المسافة بين (د) و (هـ) ، وهكذا حتى يعود إلى مكانه الأصلي . وفي هذا الوقت يبقى اللاعبون (ج) و (د) و (هـ) في أماكنهم ، ثم يبدأ القائد في تمرير الكرة إلى اللاعب (ح) ويلف بنفس الطريقة لاستقبال الكرة وتمريرها إلى القائد في كل فراغ . وبفس الطريقة تستمر اللعبة مع (د ، هـ ، ح) أي كل بدوره .

شروط اللعب :

١ — تكون المسافة بين اللاعبين متساوية .

- ٢ — يكون تسلم الكرة وعمريرها في المسافات واحدة بعد الأخرى .
 ٣ — إذا خرجت الكرة خارج الدائرة ، تعاد للعب من نفس المكان الذي خرجت منه ، والفريق الفائز هو الذي ينتهي أولاً .
 ٦ — الثلاث تمريرات :



(شكل ٥٦)

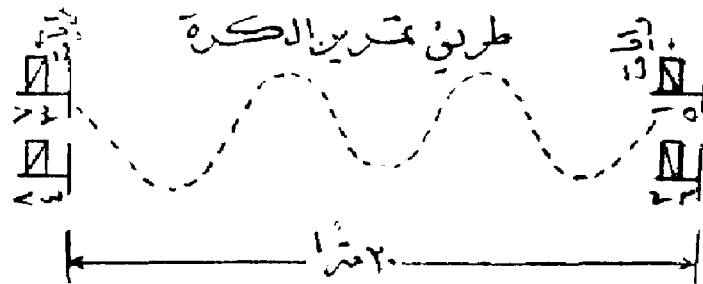
اللاعبون : يقسم اللاعبون فرقاً يتكون كل منها من ثلاثة لاعبين يقفون على خط مستقيم ، وبين كل لاعب وآخر من ٥ إلى ٨ أمتار . وتقف الفرق بعضها خلف بعض .
الأدوات : كرة قدم لكل فريق .

طريقة اللعب : عند سماع الصفارة يبدأ اللاعب الوسط (ب) ، بتمرير الكرة تمريرة منخفضة إلى اللاعب الأول (أ) ، فيمررها تمريرة عالية إلى (ج) ، فيمررها هذا بدوره تمريرة منخفضة إلى اللاعب الأول (ب) ، وتعد هذه دورة . ويستمر اللاعب حتى يكمل الفريق عشر دورات بدون خطأ فيجلس .

شروط اللعب :

- ١ — يجب أن يقف اللاعبون في أماكنهم ولا يتحركون للداخل .
 ٢ — يمكن تغيير أماكن اللاعبين في الفريق بعد كل دورة .
 ويفوز الفريق الذي ينتهي من اللعب ويجلس أولاً .

٧ — تبادل الكرة :



(شكل ٥٧)

الملعب : خطان متوازيان أمام كل فريق ، وبينهما مسافة قدرها ٢٠ متراً .

الأدوات : كرة قدم لكل فريق وأربعة أعلام صغيرة أو عصي .
اللاعبون : يتكون كل فريق من ثمانية لاعبين ، يقف نصفهم على خط ، والنصف الآخر على الخط الآخر . وتكون المسافة بينهما نحو خمسة أمتار تقريباً .
طريقة اللعب : توضع الكرة على الأرض بجوار علم ، أمام اللاعب الأول من كل فريق . وعند سماع الإشارة بالبداية ، يجرى اللاعبان الأول والثاني أماماً ، ويمرران الكرة فيما بينهما بالقدم حتى يصلا للخط الآخر ، فيمرران الكرة للاعب رقم (٣) و (٤) ، يأخذان مكاناً خلف اللاعبين (٧) و (٨) ، أما رقما (٣) و (٤) فيمرران الكرة بينهما للناحية الأخرى ، وهكذا حتى ينتهي اللاعبون كلهم .

شروط اللعب :

١ — يستطيع اللاعب أن يمرر الكرة مباشرة لزميله ، أو يدحرجها قليلاً بفرض التمكن منها قبل تمريرها ، على ألا يقل عدد مرات تمرير الكرة عن خمس في الاتجاه الواحد .

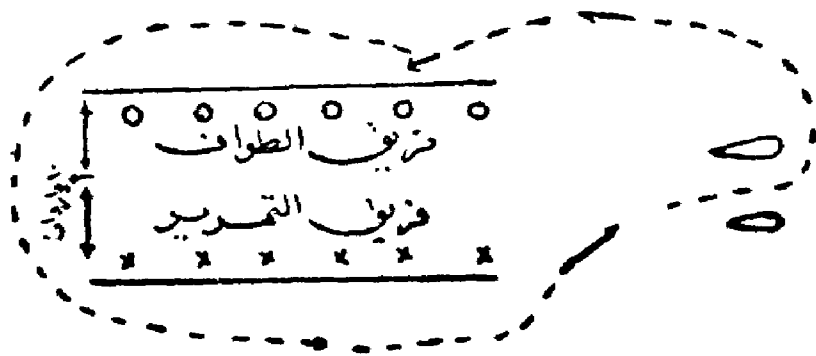
٢ — لا يتسلم اللاعبون الكرة إلا من خلف الخط .

٣ — يغير اللاعبون أماكنهم للتدرب على اللعب بالقدم اليسرى واليمنى .

٤ — يجرى اللاعبون في خطوط موازية بقدر الامكان .

والفريق الفائز هو الذي ينتهي قبل الآخر .

٨ — الطواف الإصابتة :



(شكل ٨)

الملعب : يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما حوالى عشر ياردات .

الأدوات : صولجان لإقامة مرمى بعيداً عن الخطين بحوالى عشر ياردات . كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون : فريقان متساويان ، فريق للتمرير ، وفريق لطواف الدحرجة

والإصابة . يقف كل فريق في صف على أحد الخططين بحيث تكون المسافة بين اللاعب وزميله من ٥ إلى ٦ ياردات .

طريقة اللعب : عند سماع إشارة بدء اللعب ، يقوم فريق التمرير بتمرير الكرة من اليسار إلى اليمين إلى نهاية الفريق ، ثم يعاد التمرير من اليمين إلى اليسار ، فإذا وصلت الكرة إلى اللاعب الأول ، يكون هذا الفريق قد أتم دورة تمرير . وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الأول من الفريق الآخر بدحرجة الكرة خلف صفه ، ثم خلف صف فريق التمرير ، ثم إلى المرمى لإصابته ، والعودة بالكرة مباشرة ليتسلمها زميله الذي يليه ، وينذهب هو في نهاية صفه . وفي أثناء جرى اللاعب الأول ، يأخذ جميع لاعبي فريق الطواف على خطه ، خطوة إلى اليسار . وتحتسب دورة لفريق الدحرجة حين وصول اللاعب رقم (١) إلى مكانه الأصلي في الصف .

شروط اللعب :

- ١ — يغير الفريقان أماكنهما بمجرد أن يتم فريق التمرير عشر دورات . فيصير فريق التمرير للطواف وفريق الطواف للتمرير .
- ٢ — تحتسب نقطة لكل فريق يتم دورته في كلا الموقعين .
- ٣ — يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط في كلا الموقعين .

ألعاب التدريب على اللعب الجمعي

١ - كرة المحاورة :

اللعب : دائرتان كبيرتان متداخلتان ، نصف قطر الداخلية ١٠ أمتار ، ونصف قطر الخارجية ١١ مترا .

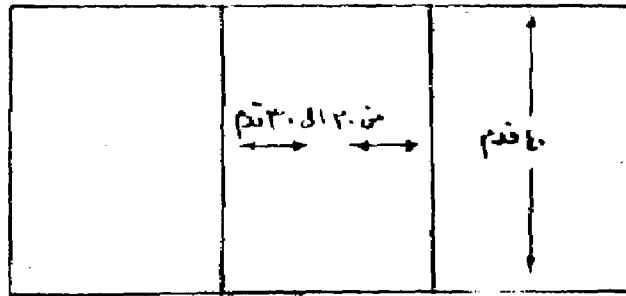
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ثمانية إلى عشرين لاعبا ، يقف أحدهما في المسافة الواقعة بين الدائرتين ويعطى الكرة ، وينتشر الفريق الآخر في الدائرة الداخلية .

طريقة اللعب : عند الإشارة يركل لاعب الفريق الخارجي الكرة مسددة نحو الفريق المضاد بقصد إصابة أحد اللاعبين ، وعندما تصل الكرة لأحد لاعبي الفريق الخارجي يركلها ثانية ، وهكذا يكون اللعب من الفريق الخارجي لمدة عشر دقائق ، ويحاول الفريق المضاد تجنب الكرة بالوثب جانبا أو عاليا أو الانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

- ١ — لا يصح لأى لاعب من الفريق الخارجى دخول الدائرة الداخلية .
 - ٢ — الفريق الداخلى لا يلعب الكرة مطلقا بل يحاورها .
 - ٣ — إذا لمست الكرة لاعبا داخليا بأى شكل كان ، يعد خارجا .
 - ٤ — يجب ألا تكل الكرة عاليا .
 - ٥ — بعد عشر دقائق يقف اللاعب . ويحسب الفريق الداخلى عدد من تبقى من لاعبيه ، وتعطى له نقطة على كل واحد منهم .
 - ٦ — يتبادل الفريقان الأماكن ويستمر اللعب . والفريق الفائز من يحتسب له أكبر عدد من النقاط . ويمكن أداء هذه اللعبة بكرتين بدلا من واحدة ضمانا لسرعة اللعب . ويمكن تنويع اللعبة كما يأتى :
- أولا : ترمى الكرة بطريقة رمية التماس بدلا من ركلها . ويكون من الحكمة إذا اقتضت الإصابة على أرجل لاعبي الدائرة الداخلية ، ولا تحتسب الإصابة فوق الوسط . وتحتسب نقطة ضد الفريق الخارجى إذا رفع اللاعب الرامى قدمه عن الأرض ، أو خطا داخل الدائرة عند قيامه بالرمية .
- ثانيا :



(شكل ٥٩)

الملعب : يخطط بدلا من الدائرتين مستطيل يقسم ثلاثة أقسام متساوية ، عرض كل قسم من ٢٠ إلى ٣٠ قدم ، وطوله حوالى ٤٠ قدم .

أدوات اللعب : كرتا قدم .

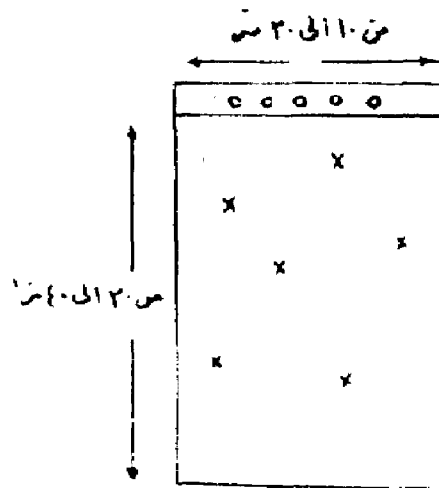
اللاعبون : يقسم اللاعبون ثلاث فرق . ويخصص لكل فريق قسم من أقسام الملعب المبينة . ويتبارى الفريقان الخارجيان ضد الفريق الداخلى .

طريقة اللعب : عند الإشارة يركل لاعب من كلا الفريقين الخارجيين الكرة نحو فريق الوسط ، الذي يحاول تجنب الكرة بالوثب جانباً أو عالياً أو الانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

- ١ - لا يصح لأي لاعب من كلا الفريقين الخارجيين اجتياز قدم الوسط .
 - ٢ - فريق الوسط لا يلعب بالكرة مطلقاً بل يحاورها .
 - ٣ - إذا لمست الكرة لاعباً من الوسط ، بأي شكل كان ، يعد خارجاً .
 - ٤ - بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق يقف اللعب ، ويحسب فريق الوسط عدد من تبقى من لاعبيه ، وتعطى له نقطة عن كل واحد منهم .
 - ٥ - يتبادل فريق من الفريقين الخارجيين الأماكن مع فريق الوسط ، ويستمر اللعب مدة ثانية ، ثم يغير فريق الوسط مكانه مع الفريق الخارجى الآخر . والفريق الفائز من يحتسب له أكبر عدد من النقاط .
- ويمكن أداء اللعبة برمي الكرة بطريقة رمية التماس بدلاً من ركلها .

٢ - الكرة الطويلة :



(شكل ٦٠)

وتؤدى هذه اللعبة إما بضرب الكرة بالقدم أو بالرأس .

الملعب : مستطيل طوله من ٢٠ إلى ٤٠ متراً ، وعرضه من ١٠ إلى ٢٠ متراً ، ويسمى الخطان الطويلان خطى الجانبين ، وأحد الخطين القصيرين خط القاعدة ، والآخر خط البدء . ويرسم خط مواز لخط البدء ، وعلى بعد ستة أقدام منه داخل الملعب ، وتسمى المنطقة المحصورة بين هذين الخطين بمنطقة الإرسال .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فرقان عدد كل منهما من ٦ — ١٢ لاعبا . ويقف أحد الفريقين في منطقة الإرسال ، ويسمى الفريق الضارب ، ويعطى لاعبوه أرقاما متسلسلة ، أما الفريق الآخر فينتشر في الملعب ، ويسمى فريق الملعب .

الغرض من اللعب : أن يجري لاعب الفريق الضارب عدة مرات بطول الملعب بعد ضرب الكرة . وتحتسب نقطة للجاري عند ما يجري من خط البدء إلى خط القاعدة ، دون أن يضربه فريق الملعب بالكرة ، ودون أن يخل بقواعد اللعبة .

أولا — اللعبة بالقدم :

طريقة اللعب : يقوم اللاعب الأول من الفريق الضارب بضرب الكرة بإحدى القدمين من خلف خط البدء ، ثم يجري داخل الملعب متجها نحو القاعدة ، حتى إذا ما وصلها تحتسب له نقطة . ويحاول لاعبو فريق الملعب إصابة الضارب بالكرة ، إما بضربها بالقدم مباشرة أو بتمريرها بينهم ثم إصابته في أثناء جريه من خط البدء إلى خط القاعدة ، فإن أفلحوا في ذلك ، عد اللاعب خارجا (أى مغلوبا) ، وإن لم يفلحوا ، يبدأ اللعب من جديد بالضارب رقم (٢) ، الذي يقوم بعمله سابقه ، إلا أنه بعد أن يضرب الكرة ويجري نحو القاعدة ، يحاول الضارب رقم (١) العودة إلى منطقة الإرسال حتى تحتسب له نقطة ثانية . وفي نفس الوقت يعمل فريق الملعب على إصابة أحدهما بالكرة .

شروط اللعب :

١ — إذا ضرب أحد أفراد الفريق الضارب بالكرة ، داخل الملعب ، عند عودته لحظ البدء ، يعد مغلوباً ، وخارجاً من اللعب ، ولكنه لا يفقد ما يكون قد اكتسبه من نقط .

٢ — إذا تخطى الضارب خط الجانب في أثناء جريه في الملعب فإنه يعد خارجاً .

٣ — إذا عرقل لاعب لاعباً آخر في أثناء اللعب ، تحتسب نقطة للفريق المضاد .

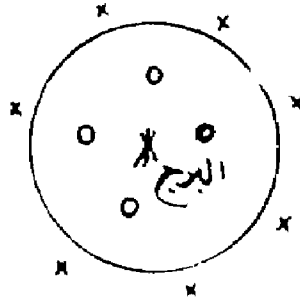
٤ — يجوز للاعب الملعب ، التنقل من مكان إلى آخر وراء الكرة ، ولا يسمح لهم بالجرى أكثر من ثلاث خطوات .

ويعتبر الفريق الضارب كله خارجاً ، أى مغلوباً ، وعليه أن يغير مكانه مع فريق الملعب :

- ١ — إذا أدى لاعب من الفريق الضارب ضربة داخل خط البدء .
- ٢ — إذا تجاوزت الكرة مباشرة حدود الملعب دون أن يلمسها لاعب من فريق الملعب، أو دون أن تتدحرج داخل حدود الملعب . وعندما يُعَدُّ الفريق الضارب كله خارجاً ، يجرى فريق الملعب بسرعة عند خط البدء ، محاولاً تجنب الضرب بالكرة ، لأن من حق الفريق الضارب محاولة ذلك قبل وصولهم لخط البدء ، فإن أصابت قبل وصولهم ، يعد فريق الملعب خارجاً ، ويحدث التغيير من جديد ، أى يعود الفريق الضارب مكانه وينتشر فريق الملعب .
- عند ما ينتهى الفريق الضارب من اللعب ، تحسب النقاط ، (عدد مرات الجرى) ، التى أحرزها لاعبوه ، ثم يتبادل الفريقان المواضع .
- يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط .

ثانياً — اللعبة بالرأس :

- وتؤدى اللعبة بالرأس كأدائها بالقدم ، غير أن فريق الملعب يرسل أحد لاعبيه إلى مسافة ثلاثة أمتار قرب خط البدء ، لرمى الكرة إلى اللاعب الأول من الفريق الضارب ، بحيث تصل إليه فى مستوى الرأس .
- وتطبق شروط اللعب باقدم ، غير أنه يجب ملاحظة الأمور الآتية :
- ١ — إذا رميت الكرة للضارب رميات رديئة ثلاث مرات ، له الحق فى الجرى إلى خط القاعدة دون أن يضرب الكرة .
- ٢ — يعد اللاعب الضارب مغلوباً وخارجاً عن اللعب إذا استطاع فريق الملعب القيام بتمرير الكرة بالرأس ثلاث مرات متوالية بنجاح ، قبل وصوله إلى خط القاعدة .
- ٣ — كرة البرج :



(شكل ٦١)

الملعب : دائرة قطرها من ٥ إلى ٧ أمتار تقريباً ، وفى وسطها ثلاث عصي مربوطة من أطرافها ، وموضوعة على شكل مثلث ، (كحامل آلة التصوير) ، وتسمى البرج ، وهو الهدف .

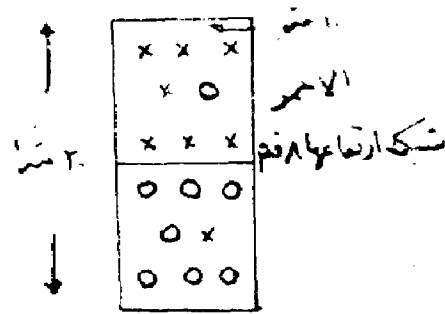
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : نحو أحد عشر لاعبا ، ويرسل أربعة لاعبين إلى داخل الدائرة للدفاع عن البرج ، ويسمى هؤلاء اللاعبون بالمدافعين ، وينتشر بقية اللاعبين خارج الدائرة ويسمون المهاجمين .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب عند سماع الصفارة ، بأن يضرب أحد المهاجمين الكرة بالقدم لإصابة البرج ، أو تمريرها بين المهاجمين بسرعة لإيجاد ثغرة يمكن إصابة الهدف منها ، وعلى الفريق المدافع حماية البرج بصد الكرة بأي جزء من الجسم ، عدا اليد ، ومعنى ذلك عدم ضربها أو دفعها باليد أو الذراع . وإذا ما نجح المهاجمون في إصابة الهدف ، فعليهم الجرى للمس حائط أو خط مرسوم على بعد ١٥ مترا من الدائرة ، بينما يتابعهم المدافعون بغرض لمسهم قبل الوصول إلى الحائط أو الخط . والمهاجم الذي لمس الحائط يصبح مدافعا ، ويحول محله في الهجوم المدافع الذي أمسكه ، ثم يستأنف اللعب .

شروط اللعب :

- ١ - لا يسمح للمهاجمين بالخطو داخل الدائرة .
- ٢ - يجب أن تضرب الكرة لأول وهلة .
- ويمكن أن يدافع عن البرج لاعب واحد ، بينما يترك بقية اللاعبين للهجوم .
- ٤ - الكشف :



(شكل ٦٢)

الملعب : مستطيل مساحته ٢٠ × ١٠ مترا ، مقسم بخط إلى قسمين متساويين ، وتقام شبكة أو جبل على ارتفاع ٨ أقدام فوق خط المنتصف .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من ٨ إلى ١١ لاعبا . ويقف كل فريق في نصف الملعب ، ويرسل لاعب منه ليقف في أرض الفريق المضاد ، ويسمى هذا اللاعب «الكشاف» .

طريقة اللعب : يقترع على ضربة البداية واختيار نصف الملعب . ويقوم أحد أفراد الفريق الحائز لضربة البداية بإرسال الكرة من الركن الأيمن خلف خط عرض نهاية ملعبه ، وذلك بأن تضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة فوق الشبكة ، أو الحبل إلى كشافه في ملعب الفريق المضاد ، ويحاول هذا الكشاف إمساك الكرة ، وإذا نجح في ذلك ، يرميها فوق الشبكة أو الحبل إلى فريقه ، الذي يحاول ضرب الكرة بالرأس ٤ مرات بنجاح .

وتحتسب نقطة للفريق الذي ينجح في ضرب الكرة بالرأس ٤ مرات بنجاح .
شروط اللعب :

١ — إذا فشل الكشاف في إمساك الكرة وردها إلى فريقه ، يفقد هذا الفريق حق الإرسال .

٢ — يستمر الإرسال من حق الفريق إذا استمر في كسب النقاط .

٣ — يغير الإرسال إذا لم تمر الكرة فوق الحبل أو الشبكة إلى نصف الملعب الآخر ، أو إذا هبطت الكرة خارج حدود الملعب دون أن يلمسها لاعب من الفريق المضاد .

٤ — لا يجوز للاعب واحد أن يضرب الكرة برأسه مرتين متواليتين ، فإذا حدث ذلك ، وكان الإرسال من نصيب فريقه فإنه يغير ، وإذا لم يكن ، تحتسب ضده نقطة .

٥ — الفريق الذي يحصل على ١٠ نقط. أولا يعد فائزاً .

٥ — تنس كرة القدم :

x_2	x_3
x_1	x_4
٠	٠
٠	٠

(شكل ٦٣)

الملعب : ملعب التنس العادي .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : لاعبان أو أربعة لاعبين في كل ناحية من الملعب ، يقفون كما هو مبين

بالرسم (شكل ٦٣) .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بوقوف اللاعب (X) خلف خط الإرسال ، ويرسل الكرة بالرأس فوق الشبكة إلى الفريق المضاد ، الذي يحاول إعادة الكرة مرتفعة ، إما بضربها بالقدم أو بالرأس .

شروط اللعب :

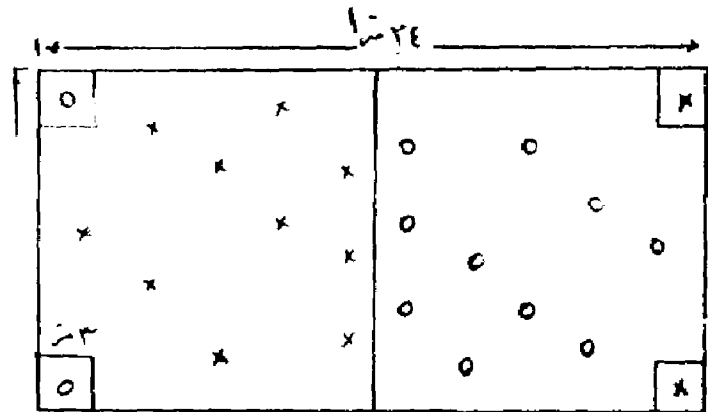
١ — للفريق حق إرسال الكرة خمس مرات قبل أن ينتقل حق الإرسال للفريق الآخر .

٢ — يفقد الفريق نقطة إذا نطت الكرة أكثر من مرة واحدة في أرض ملعبه .

٣ — ليس هناك عدد محدد لتبادل ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس بين لاعبي الفريق الواحد في ملعبه .

٤ — يفوز الفريق الذي يحصل على ١٥ نقطة .

٦ — كرة الركن :



(شكل ٦٤)

الملعب : مستطيل مساحته 24×12 متراً تقريباً ، مقسم بخط قسامين متساويين ، وبكل ركن من أركانه مربع مساحته 3×3 متراً . وتكون هذه المربعات المرمى .
الأدوات : كرة القدم .

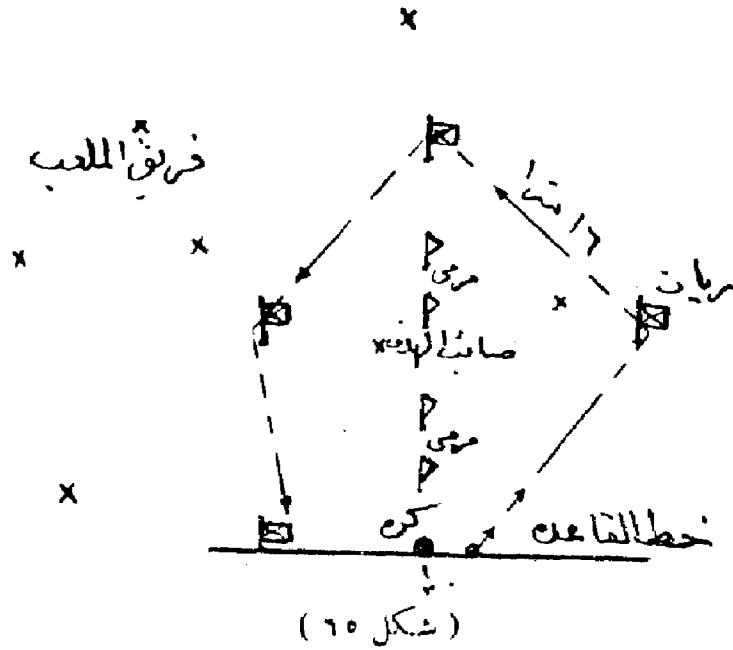
اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٢ لاعباً ، يشغل كل منهما نصف الملعب ، ويرسل لاعبين من بين لاعبيه لحراسة مرمييه في ملعب الفريق المضاد .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب برمي الكرة عالياً فوق خط المنتصف بين الفريقين ، فيعمل اللاعبون على حيازتها بالرأس ، ثم ضربها بالقدم أو بالرأس ، أو تمريرها بينهم ، بغرض إرسالها لتصل لحارس مرمى الفريق .

شروط اللعب :

- ١ - يكون اللعب بأي جزء من الجسم عدا الذراع واليد ، ومعنى ذلك عدم حمل أو دفع أو رمي الكرة بالذراع أو اليد .
- ٢ - يمكن قذف الكرة من أى مكان بالملعب .
- ٣ - ليس للفريق المضاد الحق في تخطي النصف الآخر من الملعب ، أو دخول المرمى .
- ٤ - إذا نجح حارس المرمى في حيازة الكرة وهو واقف بكل جسمه في داخل المرمى ، تعطى نقطة لفريقه .
- ٥ - إذا أمسك الحارس الكرة وجزء من جسمه ، (قدم واحدة أو قدمان) ، خارج المرمى ، تعطى الكرة للفريق المضاد ، وبذا تكون ضربة حرة له .
- ٦ - عندما يمسك حارس المرمى الكرة ، يرميها ثانية لأحد أفراد فريقه ، فوق رؤوس الفريق المضاد ، حتى يبدأ اللعب مرة ثانية .
- ٧ - إذا حاول لاعب تخطي النصف الآخر من الملعب أثناء رمي الكرة للحارس ، أو دخول المرمى لعرقلة الحارس ، تعطى رمية حرة للفريق المضاد .
- ٨ - تعطى رمية حرة للفريق المضاد ، إذا تسبب الفريق الآخر في تجاوز الكرة حدود الملعب .
- ٩ - يتفوق الفريق في الشوط إذا أحرز عشر نقاط أو أكثر ، بحيث يكون متفوقاً على الآخر بنقطتين على الأقل .
- ١٠ - يغير الفريقان أما كنهما بعد كل شوط .
- ١١ - يفوز الفريق الذى يتفوق في شوطين .

٧ - الكرة الطوافة :



الملاعب : تحتاج هذه اللعبة للملاعب متسع به مربع منحرف قليلا ، طول كل ضلع فيه ١٦ مترا تقريبا ، وعلى كل ركن من أركانها علم أو صولج ، وبداخله في المنتصف مرميان ، يبعد أحدهما عن الآخر مسافة قدرها من ٨ إلى ١٥ مترا ، وعلى طرف كل مرمى علمان أو صولجان يبتعدان مترين ، وعلى بعد نصف متر من المربع ، خط يسمى خط القاعدة .

الأدوات : كرتان للقدم ، وثمانية أعلام أو صولج .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا ، يسمى أحدهما (الفريق الضارب) ويقف خلف القاعدة ، ويسمى الفريق الآخر (فريق الملعب) ، وينتشر في الملعب حول المربع من الخارج ، ماعدا واحدا ، (صائب الهدف) ، فيقف بين المرميين . ويعطى لكل لاعب من الفريقين رقم خاص عند ابتداء اللعب .

طريقة اللعب : توضع الكرتان على خط القاعدة قريبا من ركن المربع . ويتقدم اللاعب الأول من الفريق الضارب ، ويضرب إحدى الكرتين بقوة في أي اتجاه في الملعب ، أمام خط القاعدة ، ثم يعدوا مدحرجا الكرة الثانية حول المربع ، وتحتسب له دورة كاملة عندما يصل بالكرة (الثانية) إلى خط القاعدة

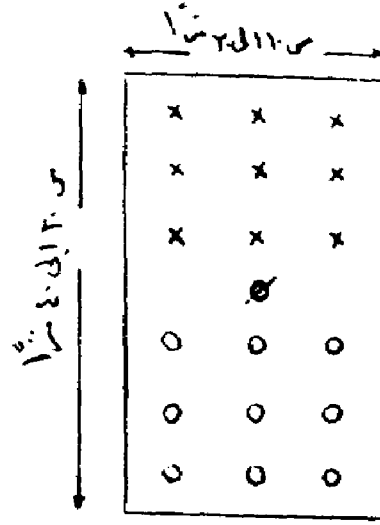
عند مكان الإبتداء ، وفي الوقت الذي يبتدىء فيه اللعب ، يقف رقم (١) من فريق الملعب . ويسمى صائب الهدف ، بين الرمييين . وينتشر الباقيون في الملعب كما ذكرنا ، وتكون مهمتهم إرجاع الكرة الأولى ، التي ضربت أولاً بسرعة ، إلى اللاعب المختص صائب الهدف ، (يكون إرجاع الكرة باستخدام الرأس أو القدم) . وعندما يحصل اللاعب (١) على الكرة ، يعدو مع دحرجتها من مرمى إلى آخر بالتبادل محاولاً إصابة المرمى أكبر عدد من المرات ، قبل أن يكمل لاعب الفريق الضارب دورته حول المربع .

ثم تعطى الكرتان الرقم (٢) من الفريق الضارب ، ويدخل رقم (٢) من فريق الملعب داخل المربع بين الرمييين ، بينما يخرج رقماً (١) من الفريق الضارب وفريق الملعب ويأخذان مكانى رقم (٢) من نفس الفريق .

شروط اللعب :

- ١ - تحسب عدد إصابات المرمى لكل فريق . ويعد الفريق الذى يحوز أكبر عدد من الإصابات فائزاً . ويلاحظ أن فريق الملعب هو الذى تعد له الإصابات .
- ٢ - لا يجوز للاعب الفريق الضارب أن يعدو مدحرجاً الكرة الثانية إلا إذا ضربت الأولى أمام خط القاعدة .
- ٣ - تكمل الدورة عند ما يعبر اللاعب والكرة خط القاعدة .
- ٤ - لا يجوز للاعب من فريق الملعب مساعدة صائب الهدف فى العدو ودحرجة الكرة وإصابة الأهداف ، وإن حدث هذا تخصم نقطة من فريق الملعب .
- ٥ - لا تحتسب الإصابة إلا إذا دخلت الكرة الرمييين واحداً بعد الآخر ، وبدخولها الرمييين مرة ، تعطى نقطة للفريق .
- ٦ - تكون مهمة فريق الملعب تسجيل عدد الإصابات .
- ٧ - يجوز للاعبى الملعب المنتشرين فيه ، أن يمرروا الكرة فيما بينهم ، حتى تصل بسرعة لصائب الهدف ، وذلك فى أثناء عدو اللاعب من الفريق الضارب .
- ٨ - لا يجوز للاعب من فريق الملعب عرقلة لاعب من الفريق الضارب أثناء جريه بالكرة . ويخصم الحكم أربع نقط إن حدثت مخالفة لهذا .
- ٩ - يغير الفريقان مكانهما عند ما ينتهى كل أفراد الفريق الضارب .

٨ - الكرة الحرة :



(شكل ٦٦)

الملعب : مستطيل يتراوح عرضه من ١٠ إلى ٢٠ متراً ، وطوله من ٢٠ إلى ٤٠ متراً .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل منهما تسعة لاعبين ، ثلاثة لحراسة المرمى ، وثلاثة للدفاع ،

وثلاثة للهجوم .

الغرض من اللعب : يقوم كل فريق بمحاولة مرور الكرة عبر خط عرض الملعب

الحاص بالفريق المضاد . وتحتسب نقطة للفريق الذي تنجح محاولته .

طريقة اللعب : تكون الكرة من نصيب أحد الفريقين ، وتوضع في الوسط أمام

وسط الهجوم . وعند سماع الصفارة يبدأ اللعب ، ويسمح للاعبين باستخدام جميع أجزاء

الجسم عدا الذراع واليد ، كما هي الحال في لعبة كرة القدم .

شروط اللعب :

١ - تعطى ضربة حرة ضد اللاعب الذي يقوم بأي لعبة خشنة أو يلعب الكرة بيده .

٢ - تؤدي الضربات الحرة من المكان الذي تحدث فيه المخالفة .

٣ - إذا خرجت الكرة عن خطي الجانب ، تعطى رمية تماس للفريق المضاد المتسبب .

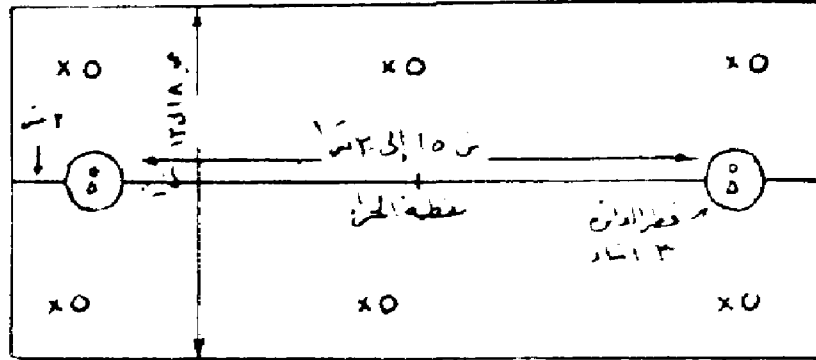
٤ - إذا تجاوزت الكرة خط عرض الملعب بواسطة الفريق المدافع ، تعطى ضربة ركنية

للفريق المضاد ، كما هي الحال في لعبة كرة القدم .

٥ - يستأنف اللاعب بضربة حرة من الفريق الذي تتجاوز الكرة خط عرض ملعبه .

٦ - مدة اللعب ٢٠ دقيقة لكل شوط .

٩ - كرة الصوالج :



(شكل ٦٧)

الملعب : يرسم خط بطول الملعب طوله من ١٥ إلى ٢٠ متراً ، وفي نهايته دائرتان قطر كل منهما ٣ أمتار تقريباً ، ويمتد الخط خلف هاتين الدائرتين نحو مترين . كذلك يرسم خط جزاء طوله متر يتقاطع مع الخط الأول في منتصف المسافة بين الدائرتين .
الأدوات : كرة قدم وصولجانان أو أى هدف مماثل .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من ١١ إلى ١٥ لاعباً ، منهم حارس للمرمى ، يقف في داخل الدائرة الخاصة بفريقه . وينتشر بقية اللاعبين في الملعب ، كل لاعب وأمامه لاعب مضاد ، بحيث يقف نصف اللاعبين في ناحية من الخط ، والنصف الآخر في الناحية الأخرى .

طريقة اللعب : يبدأ اللعب عندما يرمى الحكم الكرة إلى أعلى بين لاعبين متضادين ، عند خط الجزاء ، قرب المنتصف ، ويجب أن يقف اللاعبان على مسافة ثلاثة أمتار بعضهما من بعض ، ويسمح للاعب باستخدام جميع أجزاء الجسم في اللعب عدا اليد والذراع كما هي الحال في كرة القدم . ويحاول اللاعب الذي يتمكن من حيازة الكرة ، تمريرها إلى اللاعبين الذين يشغلون مكاناً حسناً يمكنهم من إصابة هدف الفريق المضاد ، وبذا يمكن مهاجمة الهدف ، وإصابته من أى مكان في الملعب ، خارج الدائرة حتى خلفها . ويعطى الفريق نقطتين ، إذا أسقط هدف الفريق المضاد ، أما إذا أسقطه حارس المرمى عفواً في محاولاته ضد الكرة ، تعطى نقطة واحدة للفريق المضاد .

وبعد كل إصابة يبدأ اللعب من جديد عند خط الجزاء .

شروط اللعب :

١ - لا يجوز للاعب الانتقال من ناحية في الخط إلى ناحية أخرى (تغطي الخط) ، فإذا حدث هذا ، تعطى رمية ضده للفريق المضاد .

٢ — لا يسمح لغير حارس المرمى بدخول الدائرة — في حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

٣ — لا يسمح لغير حارس المرمى بلعب الكرة باليد — في حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

٤ — في حالة اللعب الحسن تعطى ضربة جزاء للفريق المضاد ، وضربة الجزاء تؤدي من خط الجزاء نحو المهدف ، بعد خروج الحارس من الدائرة ، وابتعاد باقي اللاعبين ، ولا يسمح للحارس بدخول الدائرة إلا إذا أصابت الكرة المهدف أو أخطأته ، فإذا أخطأته ، تكون الكرة في حالة لعب ، أى يستطيع أى لاعب أن يحوزها ويستمر اللعب .

١٠ — كرة القدم بالمشى :

الملعب : نصف مساحة ملعب كرة القدم العادى . ويخطط كما هو الحال فى كرة القدم .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٦ أو ٧ أو ٨ لاعبين .

طريقة اللعب : مثل كرة القدم العادية غير أن اللاعبين يجب أن يمشوا بدلا من أن يجرؤا ، ويؤدى ذلك إلى بقاء اللاعب فتبدو بوضوح فائدة التمرير داخل الثغرات إلى الزميل ليتسلم الكرة . كما يعلم قيمة التغلب على الخصم بالتمرير ، بدلا من دحرجة الكرة حوله .

شروط اللعب :

١ — جزاء الجرى ضربة حرة من مكان المخالفة للفريق المضاد .

٢ — تطبق جميع قوانين لعبة كرة القدم .

١١ — كرة القدم بالحجل :

تلعب ككرة القدم بالمشى غير أن اللاعب يجب عليه الحجل بدلا من المشى . ويسمح للاعب أن يغير القدمين كما يشاء ، ولكن لا يسمح له بوضع القدمين معا على الأرض فى وقت ما . ويجب أن تضرب الكرة بالرجل الذى لا يحجل عليها اللاعب .

١٢ — خمسة (أو سبعة) في كل ناحية :

ويمكن أداء هذه اللعبة في ميدان كرة القدم العادى ، غير أنها تكون مجعدة جدا ، ولهذا يجب ألا يزيد زمن اللعب على ١٠ دقائق في كل من الشوتين . والفرض من هذه اللعبة تنمية القدرة على تمرير الكرة بدقة . ويجب أن يكون غرض اللاعب الذى فى حيازته الكرة ، سحب الخصم ثم تمرير الكرة ، قبل أن يتمكن الخصم من الاقتراب منه ، إلى درجة كافية تمكنه من مهاجمته أو إعاقة التمريرة .

الفصل الثامن

الحكم

يقوم بحكم مباراة كرة القدم حكم واحد ، يساعده مراقبان للخطوط ، ولا تتوافر قدرة التحكيم للكثيرين ، إذ أنها استعداد فطري أكثر منها حفظاً للقانون عن ظهر قلب ، فلكل قانون ناحيتان ؛ اللفظ والروح ، وقد يؤدي التمسك بألفاظ القانون إلى الخروج عن العدالة . فالبراءة في التحكيم إنما ترجع أولاً إلى الاستعداد والطبيعة ، أما الإلمام بالقانون ، فإنه يسهل تلك الطبيعة صقلاً ، ولكنه لا يخلقها خلقاً .

صفات الحكم

النزاهة : يجب أن يكون الحكم نزيهاً ، شديد التمكن من نفسه ، لا يجد أية حاجة لأن يرأى أحداً ، أو يمارى أحداً ، أو ينحرف لأحد .

وقد جاء في قانون مراقبة المحكام المعتمد من اللجنة العليا في ١٢ نوفمبر سنة ١٩٣٥ ما يأتي :

« يراعى في اختيار المحكام ؛ أن يكونوا من الأشخاص حسنى السمعة ، ومن لهم شخصية محترمة ، ولهم دراية بإحدى اللغات الأجنبية ، وأن يكونوا من غير المحترفين » .

سرعة الإدراك والتصميم : جاء بالمادة الخامسة من القانون ؛ أن قرارات الحكم في اللعب ونتيجته نهائية . فهو بذلك أكثر من قاض ، إذ أن المتهم قد يستأنف الحكم إذا صدر في غير مصلحته ، وقد ينصفه قاض آخر ، ولكن حكم كرة القدم هو القاضى الأول والأخير ، كلمته هي قول الفصل ، فضلاً عن أن القاضى لديه بسطة من الزمن ومطاولة في التفكير والتدبير ، حتى يصدر حكمه وفقاً للعدالة ، ولكن حكم كرة القدم يجب أن يحيطك بالنتيجة الصحيحة السليمة في أسرع من رد الطرف .

ولذا يجب على الحكم أن يكون حاضر الذهن ، سريع البديهة ، قوى الإدراك ، سريع التصميم ، حتى يمكنه أن يصدر قراراته دون تسكع أو تردد ، مما يدع الفرصة للدوى الخلق الضعيف ، في الشك والمعارضة ، وإفساد روح اللاعب .

الحزم والكياسة :

الحزم والكياسة وحسن التصرف ، رأس مال الحكم في توجيه اللاعبين ومعالجة أمورهم . فهناك كثير من المواقف تحتاج إلى حسن التصرف لتتطلب عليها ، دون أن ينخر اللاعبون من اللعب ، أو ينفذ التفرجون عن المشاهدة . فيجب ألا يبدو الحكم قاميا متشددا ، ولا ضعيفا لينا كثير التساهل ، بل يضع كلا من الشدة واللين في موضعه . ويتصل بالحزم صفات أخرى لا غنى عنها للحكم ، كسعة الصدر والبشاشة والأدب في المعاملة ، وإحترام شخصية اللاعبين ، وإشعارهم أنه إنما يعمل لصالح اللعب .

مهام الحكم : يحسن أن تكون ملابس الحكم من النوع الجالب للدفء ، دون أن تكون ثقيلة ، وأن تسهل له حرية الحركة .

ويجب أن يحتفظ بصفارة ذات صوت واضح ، وأن يعلقها في رقبته ، خشية سقوطها من يده أثناء سير اللعب ، فيمنعه ذلك من مراقبة سير اللعب أثناء البحث عنها . وعليه أن يحتفظ بنسخة من القانون ، وقلم وورق لتسجيل النتائج كتابة أثناء اللعب ، وأن يتحقق من صلاحية ساعته قبل بدء اللعب ، ويا حبذا لو احتفظ بساعتين إحداهما ساعة توقيت .

صلاحية الحكم الجثمانية : تتطلب مهمة التحكيم إبصارا سليما ، حتى يستطيع الحكم سرعة ودقة الرؤيا ، ولا يجوز قانونا ، قبول أشخاص يستعينون بنظارات طبية للرؤية ، أو فاقدى بصر إحدى العينين ، كحكام .

كما تتطلب سلامة الصحة البدنية عامة ، ليتمكن الحكم من الانتقال في سرعة وخفة ورشاقة لتتبع سير اللعب ؛ لاسيما وأنه يقوم بجري ما يقرب من سبعة أو ثمانية أميال أثناء المباراة . ويتوقف نجاح الحكم ، إلى حد كبير ، على قدرته في الاحتفاظ بحوية طوال الدقائق التسعين التي تستغرقها المباراة ، فيظل نشطا كأى لاعب في اللعب . ولن تتوافر هذه الصفات للحكم إلا إذا داوم على ممارسة الرياضة ليحقق تلك الغايات .

واجبات الحكم وسلطته

الملعب : يجب على الحكم أن يكرّر في زيارة الملعب قبل بدء اللعب ، حتى يتحقق من صلاحية الأرض ، وله أن يرفض إقامة المباراة ، إذا رأى أن حالة الأرض قد تعرض للاعبين إلى الخطر . كما أن عليه التحقق من صحة تخطيط الأرض ووضوح الخطوط . وأن يفحص شباك المرمى للتحقق من سلامتها من الثقوب ، وأنها قد شدت جيدا بالأوتاد ، وأن يتحقق من أن ارتفاع أعمدة رايات الأركان لا يقل عن خمسة أقدام . وله أن يأمر باستيفاء النقص في تلك النواحي .

مهمات اللاعبين : وينبغي للحكم أن يفحص مهمات اللاعبين ، من حيث إمكان التمييز بين لون ملابس فريق عن الآخر ، واختلاف لون ملابس حارس المرمى عن باقي اللاعبين . وله إذا داخله الشك في إمكان حدوث خطورة من ملابس لاعب ، أن يتحقق منها ، فإذا قطع الشك باليقين ، يجب ألا يسمح للاعب بالاشتراك في اللعب إلا إذا أصلح ناحية الخطورة في ملبسه .

المؤثرات الخارجية : للحكم الحق في وقف اللعب لاندخال الجمهور ، وله أن يمنع المدربين من إعطاء تعليماتهم من خارج الملعب إلى لاعبيهم ، وعدم السماح لأي شخص غير اللاعبين ومراقبي الخطوط بالدخول إلى الملعب ، إلا بإذن منه .

ولقد ترك القانون للحكم حالات يتصرف فيها بحكمته ونزاهته ، مراعيًا في ذلك ظرف كل حالة ، وإليك هذه الحالات :

- ١ — إذا أمسك لاعب الكرة بيده ، للحكم وحده حق تقدير التعمد في إمساكها أو عدمه ، الأمر الذي كثيرا ما يخطئ فيه اللاعب والمتفرج .
 - ٢ — الألاعاب الحشنة الخطرة ، وما يتبعها من طرد اللاعبين أو إنذارهم .
 - ٣ — موقف (المتسلل) الذي لا يتدخل في اللعب .
 - ٤ — إصابة المرمى إذا مرت الكرة بين القائمين والعارضة ، في الأرض أو في الهواء .
 - ٥ — تقدير سير الكرة مسافة محيطها في الضربات المختلفة .
 - ٦ — تقرير موضع الخطأ ، داخل أو خارج منطقة الجزاء ، لأهمية ذلك في نتيجة المباراة .
 - ٧ — الاستغناء عن خدمات مراقبي الخطوط ، إذا لاحظ عليهم عوجا في معاونته .
 - ٨ — تقدير مدى خطورة إصابة اللاعب ، فيسمح بدخول من يسعفه .
 - ٩ — وقف المباراة بسبب ظروف جوية ، أو سوء سلوك الجمهور .
- ولذا يجب أن يكون الحق رائده ، والعدل مشعله الذي يهتدى به في النهوض برسالته . ويجب أن يحفظ الحكم تقريرًا كتابيا عن اللعب ونتيجته ، وأن يرسله إلى الهيئة المختصة في مدة لا تتجاوز يومين .

مراقبو الخطوط

تنحصر مهمة مراقبي الخطوط فيما يأتي :

- ١ — تقرير خروج الكرة عن اللعب .
- ٢ — تقرير أي فريق له الحق في الضربة الركنية ، وضربة المرمى ، ورمية التماس .

٣ - مساعدة الحكم في إدارة اللعب طبقاً للقانون ، والمساعدة المقصودة هنا هي :

- أ - الإشارة عند ما تخرج الكرة كلها من اللعب .
 - ب - تعيين الفريق الذى له الحق فى الضربة الركنية وضربة المرمى ورمية التماس .
 - ج - تنبيه الحكم إلى الألعاب الحشنة أو العمل غير اللائق .
 - د - إبداء رأيه فى أى ناحية يرى الحكم استشارته فيها .
- ويكون مراقبو الخطوط إما محايدين وهم الذين يعينون من قبل الاتحاد ، أو تابعين للأندية المتبارية . وإن خير من يقدم المساعدات المشار إليها آنفاً هم المراقبون المحايدون .
- ويجب أن يكون هناك مداولة بسيطة بين الحكام الثلاثة ، قبل أية مباراة ، فإن رئيس هذا الثلاثي ، (الحكم) ، يجب أن يكون قادراً على أن يبين بوضوح لمساعديه ؛ كيف يحسنون مساعدته . ويجب أن تكون تعليماته وافية لتجنب كل ارتباك من جانبهم . كما يجب على مراقبي الخطوط أن يقدروا تماماً أن سلطة الحكم هي السلطة العليا ، وعليهم قبول حكمه دون مناقشة عند أى خلاف بينه وبينهم .

وللحكم أن يستغنى عن خدمات مراقبي الخطوط إذا بدا منه سلوك غير لائق ، وعليه فى هذه الحالة أن يخطر الاتحاد ، التابع له مراقبي الخطوط ، بالحادث .

خطة التحكيم

وهناك خطتان للتحكيم ، الأولى ؛ السير فى خط مواز لخط التماس ، والأخرى ؛ السير فى أحد قطري الملعب . والخطة الأولى أجدى من الثانية ، فى حالة عدم التحقق من كفاية مراقبي الخطوط ، وأنها توفر على الحكم كثيراً من المجهود ، لأن الخط الرأسى أقصر من الخط المائل . أما الخطة القطرية فتلزم كل مراقب خط طولى لنصف الملعب أو أكثر قليلاً ، ويواجه الحكم كلا من مراقبي الخطوط أثناء سير اللعب فى كل من نصفي الملعب ، بحيث يكون اللعب بينهما فى جميع مراحله . ولكل مباراة ظروفها .

أسئلة وأجوبة فى التحكيم

لا يمكن تعلم نظريات التحكيم إلا عن طريق الدراسة المستمرة لقانون اللعبة ، والطريقة القطرية ، والإرشادات الأخرى ، الموضحة بلائحة الأحكام الصادرة عن الاتحاد الانجليزى لكرة القدم . والخبرة العملية فى التحكيم أمر لازم حتم ، حتى تصبح النظريات ذات معنى ،

ولذا كان من الحكمة دراسة النواحي الفنية للتحكيم عن طريق مشاكل فعلية ، يجب على الحكم أن يتدرب على حلها بأسرع ما يمكن . وفيما يلي بعض المشاكل المماثلة لما يوضع لاختبار الحكم .

(س ١) متى يصاب الهدف ؟

(ج ١) إذا مرت الكرة جميعها على خط المرمى ، بين قائمي الهدف وتحت العارضة ، سواء على الأرض أم في الهواء ، غير مقدوفة أو محمولة أو مدفوعة بيد أو ذراع أحد أفراد الفريق المهاجم .

(س ٢) ما حكم كرة اصطدمت بالحكم فانحرفت داخل الهدف ؟

(ج ٢) يعتبر الحكم ضمن أدوات اللعب ، فتعتبر الكرة كما لو كانت اصطدمت بأحد قائمي الهدف ، ودخلت المرمى ، فتحتسب إصابة .

(س ٣) إذا مرر الكرة قلب الهجوم عند قيامه بضربة البداية إلى مساعد الهجوم الأيمن الذي أتجه بها نحو مرمى الفريق المضاد ، وأصاب الهدف ، دون أن يلمسها أحد من الفريق المضاد ، فهل تحتسب تلك إصابة ؟

(ج ٣) تحتسب إصابة ، لأن مساعد الهجوم في هذه الحالة هو ثاني لاعب لمس الكرة ، ولم يحدث منه ما يخل بقانون اللعبة .

(س ٤) متى يجازى اللاعب المتسلل ؟

(ج ٤) إذا اعتقد الحكم أن هذا اللاعب متدخل في اللعب ، أو معرق لحصم وهو في موقف التسلل .

(س ٥) هل يحتسب اللاعب متسللا في الحالات الآتية لحظة ضرب الكرة :

١ — ضربة حرة .	ج	نعم
ب — » جزاء .	ج	»
ح — » مرمى .	ج	لا
د — » ركنية .	ج	»
هـ — رمية تماس .	ج	»

(س ٦) هل تحتسب إصابة إذا أصيب الهدف مباشرة من ضربة حرة ناتجة عن تسلل ، دون أن تلمس أحد في طريقها إلى المرمى ؟

- (ج ٦) لا تعتبر إصابة ، لأن الضربة الحرة في حالة التسلل غير مباشرة .
- (س ٧) متى تؤدي ضربة البداية ؟
- (ج ٧) تؤدي ضربة البداية عند ابتداء كل من نصفي المباراة ، وعقب كل إصابة .
- (س ٨) متى تحتسب الكرة خارج اللعب ؟
- (ج ٨) ١ — عندما تمر الكرة بأكملها على أحد خطي التماس أو على أحد خطي المرمى سواء على الأرض أم في الهواء .
- ب — عندما يوقف الحكم المباراة .
- (س ٩) ما حكم الكرة التي تصطدم بعمود الراية المثبت عند خط منتصف الملعب ، وترتد ثانية إلى داخل الملعب ؟
- (ج ٩) تعتبر الكرة في هذه الحالة قد مرت بأكملها فوق خط التماس ، حيث أن عمود الراية الذي يثبت عند منتصف الملعب ، يكون على بعد ياردة على الأقل خارج خط التماس .
- (س ١٠) ما هي الأخطاء التي تحتسب بالضربات الآتية نتيجة لها ؟
- ١ — ضربة حرة مباشرة .
- ب — » » غير مباشرة .
- (ج ١٠) ١ — تحتسب ضربة حرة مباشرة في تسع حالات (أنظر المادة ١٢ من القانون) .
- ب — تحتسب فيما عدا ذلك ضربة حرة غير مباشرة .
- (س ١١) ماذا يراد بالضربة الحرة غير المباشرة ؟
- (ج ١١) هذه الضربة مشروحة في المادة ١٣ من القانون ، ولا يمكن إصابة المرمى منها ، إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر غير الذي ضربها قبل دخولها المرمى .
- (س ١٢) ما هي شروط الضربة الحرة ؟
- (ج ١٢) ١ — يجب أن تلعب الضربة الحرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة .
- ب — » » تكون الكرة ثابتة تماما .
- ج — » ألا يقل بعد اللاعبين الخصوم ، عن عشر ياردات عن الكرة وقت ضربها . إلا في حالة ما إذا كانت الضربة الحرة على بعد أقل من عشر ياردات من خط مرمى الخصم .

- د — يجب أن يعطى الحكم الإشارة لبدء الضربة .
- هـ — يجب على اللاعب الذى يؤدي الضربة ألا يضرب الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .
- و — لا تعتبر الكرة فى اللعب إلا إذا قطعت مسافة قدر محيطها .
- (س ١٣) أين يقف اللاعبون المدافعون إذا احتسبت ضربة حرة للفريق المهاجم داخل منطقة الرمى ؟
- (ج ١٣) يقف اللاعبون على بعد لا يقل عن عشر ياردات ، إلا إذا وقفوا على خط الرمى بين قائمى الهدف .
- (س ١٤) إذا احتسبت ضربة حرة ، فعلى أى بُعد يجب وقوف زملاء اللاعب الضارب ؟
- (ج ١٤) يقف الزميل فى أى مكان يشاء على شرط ألا يلعب الكرة قبل أن تقطع مسافة قدر محيطها .
- (س ١٥) ما حكم لاعب دفاع قام بأداء ضربة حرة داخل منطقة الجزاء ، فضرب الكرة خلفاً إلى حارس الرمى الذى تركها تدخل الهدف ؟
- (ج ١٥) يجب أن تضرب الكرة فى الملعب مباشرة خارج منطقة الجزاء ، حسب المادة ١٣ من القانون ، فإذا لم ينفذ ذلك أعاد الضربة .
- (س ١٦) إذا ضربت الكرة لاعباً فى ذراعه فوق المرفق ، فماذا يحتسبها الحكم ولماذا ؟
- (ج ١٦) إذا اعتقد الحكم أن اللاعب لم يلمس بأى حركة لإيقاف الكرة بيده أو بذراعه ، فإنه لا توجد هناك مخالفة ، وعلى ذلك فإن الحكم لا يحتسبها شيئاً .
- (س ١٧) كيف تميز بين السلوك غير اللائق وسوء السلوك ؟ اذكر الجزاء فى كلتا الحالتين ؟
- (ج ١٧) يكون سوء السلوك ؛ اللاعب الحشن أو استخدام لغة نابية بالملعب ، ويجب لهذه المخالفة طرد اللاعب ، واحتساب ضربة حرة مباشرة ضد فريقه . ويكون السلوك غير اللائق ؛ معارضة الحكم بالقول أو الفعل ، وتعمد تكرار مخالفة أى قانون من قوانين اللعبة ، أو ارتكاب أى مخالفة ينشأ عنها اضطراب اللعب . ولهذا المخالفات ينذر اللاعب . ويستأنف اللعب بضربة حرة غير مباشرة ، حين إيقافه لتوجيه الإنذار .
- (س ١٨) ماذا يكون تصرف الحكم إذا وجه لاعب النداء ، « كف » ، إلى لاعب مضاد لترك له الكرة ؟

(ج ١٨) يعتبر هذا سلوكا غير لائق ، ويجب إنذار اللاعب ، وإذا أوقف الحكم اللعب لتوجيه الإنذار ، فإنه يستأنف بضربة حرة غير مباشرة ضد المخطئ .

(س ١٩) اذكر الحالات التي تحتسب فيها ضربة جزاء ؟

(ج ١٩) تحتسب ضربة جزاء عن المخالفات الآتية ، عندما يتعمد ارتكابها لاعب من الفريق المدافع في منطقة الجزاء :

- ١ — إعتار الخصم (كعبته) .
- ٢ — ركل الخصم (نفسه) .
- ٣ — ضرب الخصم باليد .
- ٤ — الوثب على الخصم .
- ٥ — لعب الكرة باليد .
- ٦ — مسك الخصم .
- ٧ — دفع الخصم باليد .
- ٨ — دفع الخصم بالكف بحشونة ،
- ٩ — دفع الخصم بالكف من الخلف . أو بمخطورة .

(س ٢٠) أين يقف اللاعبون في أثناء ضربة الجزاء ؟

(ج ٢٠) يجب أن يقف اللاعبون جميعاً داخل الملعب ، خارج منطقة الجزاء ، وعلى بعد لا يقل عن عشر ياردات من نقطة الجزاء ، حق تضرب الكرة ، عدا حارس المرمى وضارب الكرة . ويجب على حارس المرمى المدافع أن يقف على خط المرمى حتى تضرب الكرة .

(س ٢١) مرر لاعب يقوم بأداء ضربة الجزاء الكرة خلفاً إلى أحد زملائه ليسكنها الشبكة . فما الحكم في هذه الحالة ؟

(ج ٢١) تعتبر هذه الحالة مخالفة ، حسب المادة ١٤ من القانون ، ولذلك تحتسب ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب الذي أدى ضربة الجزاء .

(س ٢٢) ما هو الحكم إذا اصطدمت الكرة بعارضة الهدف أثناء ضربة الجزاء ، وارتدت إلى اللاعب الضارب ثانية ، فأسكنها في الشبكة ؟

(ج ٢٢) تعتبر هذه الحالة مخالفة ، حسب المادة ١٤ من القانون ، لأن الضارب ضرب الكرة مرتين ، وتحتسب ضربة حرة غير مباشرة ضده .

(س ٢٣) ما هو الحكم في حالة تحرك حارس المرمى خارج خط المرمى قبل أداء ضربة الجزاء مباشرة ، وكان على وشك إنقاذ الإصابة ، ولكن الكرة انزلقت داخل الشبكة ؟

(ج ٢٣) تحتسب إصابة ، إذ لا تكون المخالفة التي تحدث من أحد أفراد الدفاع موضع اعتبار إذا سجلت إصابة .

(س ٢٤) ضرب مدافع ، وهو واقف في منطقة الجزاء ، لاعب هجوم مهاجم ، بينما كانت الكرة في اللعب في مكان آخر من الملعب ، فما هو تصرف الحكم ؟
(ج ٢٤) لما كانت الكرة في الملعب في ذلك الوقت ، فإن إرتكاب أى مخالفة من المخالفات التسع ، التي منها الضرب داخل منطقة الجزاء بواسطة لاعب دفاع عن قصد ، يحتسب ضده ضربة جزاء .

(س ٢٥) كم خطوة يمكن لحارس المرمىخطوها حين حمله الكرة ، دون تنطيةها على الأرض ؟

(ج ٢٥) لا تزيد عن أربع خطوات .

(س ٢٦) خطأ حارس مرمى ما يزيد عن العدد القانونى من الخطوات أثناء حمله الكرة خارج منطقة الجزاء . فما هو قرار الحكم ؟

(ج ٢٦) لقد اقترف حارس المرمى مخالفتين : حمل الكرة خارج منطقة الجزاء وهي مخالفة كبرى ، يحتسب عنها ضربة حرة مباشرة . والمخالفة الأخرى حمل الكرة أكثر من أربع خطوات ، وهي مخالفة صغرى ، وتمحى بالجزاء الموقع عن المخالفة الأولى .

(س ٢٧) هل يمكن الحمل على حارس المرمى في منطقة المرمى ؟

(ج ٢٧) نعم ، إذا كان حارس المرمى حاملا الكرة أو معترضا الخصم .

(س ٢٨) ما هو تصرف الحكم نحو لاعب مضاد ، يحاول ضرب الكرة بقدمه ، أثناء حمل حارس المرمى لها ؟

(ج ٢٨) تلك لعبة خطيرة ، ومخالفة تقع تحت طائلة المادة ١٢ من القانون ، فتحسب ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب الذى حاول ضرب الكرة .

(س ٢٩) دفع حارس المرمى ، في منطقة مرماه ، خصما . هل في ذلك مخالفة ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فما قرار الحكم ؟

(ج ٢٩) الدفع عمداً يعتبر مخالفة للمادة ١٢ من القانون . وجزاء مثل هذه المخالفة في منطقة المرمى إحساب ضربة جزاء .

(س ٣٠) هل يجوز أن يغير حارس المرمى أثناء سير اللعب ؟ وإذا جاز ذلك ، فما هي الاجراءات اللازمة ؟

(ج ٣٠) نعم ، تسمح المادة ٣ من القانون بذلك ، إذا أخطر الحكم قبل تنفيذ التغير

(س ٣١) يرتدى الفريق المضيف قمصانا حمراء ، ويرتدى الفريق الزائر قمصانا بيضاء ،

- ويرتدى كل من حارس مرمى الفريقين قيماً أزرق ، فهل يعتبر ذلك قانونياً (ج ٣١) نعم ، فإن ذلك يتفق ونص المادة ٤ من القانون .
- (س ٣٢) عرف رمية التماس الصحيحة .
- (ج ٣٢) يجب أن يواجه الرامي ميدان اللعب لحظة الرمي ، وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه . ويجب على لرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يرمى الكرة من فوق رأسه . ويجب ألا يلعب الرامي الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر . ولا يمكن إصابة المرمى مباشرة من رمية التماس .
- (س ٣٣) أدى لاعب رمية التماس صحيحة ، ولكنه ضرب الكرة قبل أن يلمسها لاعب آخر ، فما الحكم ؟
- (ج ٣٣) تحتسب ضربة هرة غير مباشرة ضد الرامي ، للعبة الكرة للمرة الثانية .
- (س ٣٤) قام حارس المرمى بمحاولة صد كرة من رمية تماس ، فانزلت من يده إلى داخل الشبكة . فما الحكم ؟
- (ج ٣٤) تحتسب إصابة ، إذ يمكن المدافع أن يتسبب في إصابة مرماه .
- (س ٣٥) أ - متى تمنح ضربة المرمى ؟
- ب - ما هي الشروط الواجب توفرها لأداء ضربة مرمى صحيحة ؟
- (ج ٣٥) إذا عبرت الكرة خط المرمى (عدا ما بين قائمى الهدف) ، بواسطة لاعب من الفريق المهاجم . ويجب أن تؤدي ضربة المرمى في حدود نصف منطقة المرمى الذي خرجت منه الكرة .
- ولا تعتبر الكرة في اللعب حتى تعبر حدود منطقة الجزاء ، فإذا لم تصل إلى تلك الحدود أو إذا لمست لاعبا آخر داخل منطقة الجزاء ، يجب إعادتها .
- (س ٣٦) أدت ضربة المرمى ، وجاوزت الكرة منطقة الجزاء ، ولكنها قوبلت بريخ عاتية ردتها داخل هدف المضارب ، دون أن تمس أحد اللاعبين ، فما هو الحكم ؟
- (ج ٣٦) تحتسب ضربة ركنية ، إذ أن الكرة قد أصبحت في اللعب بعبورها حدود منطقة الجزاء ، وأن الإصابة لا يمكن أن تسجل من ضربة مرمى .
- (س ٣٧) لقد أخطأ حارس المرمى أداء ضربة المرمى ، فتدحرجت الكرة لمسافة حوالى أربع أو خمس ياردات ، فقام حارس المرمى بتبضع الكرة وضربها ثانية

داخل الملعب ، فهل يعتبر هذا قانونياً ؟ وإذا لم يكن كذلك فما هو الإجراء الذى يتخذ ؟ ولماذا ؟

(ج ٣٧) لا تعتبر الضربة قانونية ، إذ أن الكرة لم تكن فى اللعب حينما ضربها حارس المرمى فى المرة الثانية ، فيجب أن يأمر الحكم بإعادة الضربة .

(س ٣٨) قام حارس المرمى بضرب الكرة فى ضربة المرمى ، فساعدها ربح قوية وأسكنها داخل شبكة الفريق المضاد . فما الحكم ؟

(ج ٣٨) لا تحتسب إصابة ؟ وتمنح ضربة مرمى ، إذ لا يجوز تسجيل إصابة من ضربة مرمى مباشرة .

(س ٣٩) فى أى الظروف تحتسب الضربة الركنية ؟

(ج ٣٩) عندما تتعدى الكرة كلها خط المرمى — عدا الجزء الواقع بين قائمى المرمى ، سواء فى الهواء أم على الأرض ، ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع .

(س ٤٠) على أى مسافة يجب أن يقف الخصم من الكرة عند أداء الضربة الركنية ؟

(ج ٤٠) يجب أن يقف الخصم على بعد لا يقل عن ١٠ ياردات من الكرة عند أداء الضربة الركنية .

(س ٤١) أدت الضربة الركنية فاصطدمت الكرة بأحد قائمى الهدف ، وارتدت إلى الراعى الذى ضربها ثانية داخل الملعب . فما الحكم ؟

(ج ٤١) تحتسب ضربة حرة غير مباشرة للعبة الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها لاعب آخر .

(س ٤٢) ما حكم كرة دخلت المرمى مباشرة من ضربة ركنية ؟

(ج ٤٢) تحتسب إصابة ، إذ يجوز احتساب الإصابة من ضربة ركنية مباشرة (المادة ١٧ من القانون) .

(س ٤٣) ما هى واجبات الحكم ؟

(ج ٤٣) ١ — أن ينفذ القانون .

ب — أن يقرر حل المشاكل التى تنشأ فى اللعب .

ج — أن يمسك عن توقيع عقوبة فى الأحوال التى يرى أن فى توقيعها مصلحة للفريق الخاطئ .

د — أن يسجل نتيجة اللعب .

هـ — أن يحافظ على الوقت كله أو المتفق عليه ، مع إضافة كل وقت ضائع .

(س ٤٤) ما هي سلطة الحكم ؟

(ج ٤٤) ١ — إيقاف اللاعب لأي مخالفة للقانون .

ب — « » مؤقتاً ، أو إنهاؤه بسبب العوامل الجوية ، أو تدخل الجمهور أو أي سبب آخر يرى معه ضرورة الإيقاف .

ح — إنذار أو طرد أي لاعب يسيء السلوك .

د — إيقاف اللاعب إذا رأى أن لاعبا قد أصيب إصابة خطيرة ، ويعمل على نقله بأسرع ما يمكن .

هـ — لا يسمح بدخول أي شخص إلى ميدان اللعب بدون إذنه ، غير اللاعبين ومراقبي الخطوط .

و — يشير باستئناف اللعب بعد كل وقف .

(س ٤٥) ما المقصود بالتعبير « التوقف عن توقيع عقوبة » ؟

(ج ٤٥) للحكم الحق في استخدام تقديره الخاص في تقرير إيقاف أو استئناف اللعب ،

ولا يتدخل في سير اللعب ، إذا رأى أن مثل هذا التدخل في صالح الفريق المدافع .

(س ٤٦) بأي كيفية ينذر اللاعب ؟

(ج ٤٦) بدون اسم المخالف ونوع المخالفة ، وتدون أسباب المخالفة في كلمة أو كلمتين .

و يُسَرَّ الحكم إلى اللاعب ؛ أنه إذا عاد إلى سلوك غير لائق ، فإنه سوف يطرد من الملعب . ويجب على الحكم أن يكون جاداً ، وألا يستخدم الإنذار الرسمي ثم يتهاون في تنفيذه .

(س ٤٧) متى يطرد اللاعب من اللعب :

١ — عقب إنذار سابق ؟

ب — دون إنذار ؟

(ج ٤٧) ١ — تعمد أو تكرار السلوك غير اللائق .

ب — لسوء السلوك ، إما باستخدام الحشونة في اللاعب ، أو البذاءة في القول .

(س ٤٨) ما هو الإجراء الذي يتخذ نحو سلوك غير لائق يحدث أثناء وجود الكرة خارج اللعب ؟ كيف يستأنف اللعب ؟

(ج ٤٨) ينذر اللاعبون المتسببون رسمياً أو يطردون .

ولما كانت الكرة خارج اللعب ، فإن اللعب يستأنف طبيعياً — ضربة مرمى ، رمية تمارس ، أو ضربة ركنية ... الخ .

- (س ٤٩) متى يجب إيقاف اللعب في حالة حدوث إصابة أحد اللاعبين ؟
- (ج ٤٩) يجب أن يقرر الحكم مدى الإصابة ، فإذا اعتبرها خطيرة فعليه أن يوقف اللعب ، أما فيما عدا ذلك فيستمر اللعب .
- (س ٥٠) متى يسمح للمدرب بدخول الملعب ؟
- (ج ٥٠) إذا أصدر الحكم إليه أمراً بذلك .
- (س ٥١) ما هي القواعد التي تخضع لها عودة لاعب مصاب إلى الملعب ؟
- (ج ٥١) يجب أن تكون الكرة خارج اللعب حين دخول اللاعب للملعب ، كما يجب إخطار الحكم .
- (س ٥٢) أصيب لاعب بجروح في ساقه ناشئة عن مسامير حذاء ، فماذا يكون تصرف الحكم ؟
- (ج ٥٢) يوقف اللعب ، ويسمح للاعب بتضميد الجراح ، وعلى الحكم أن يختبر الأحذية ليقف على الحذاء المسبب للإصابة ، وأن يخرج اللاعب صاحب هذا الحذاء من الملعب مؤقتاً ، وعلى الحكم أن يتحقق من صلاحية الحذاء قبل استئناف اللاعب اللعب .
- (س ٥٣) ما هي الشروط الواجب توافرها في حذاء كرة القدم ؟
- (ج ٥٣) القطع المعدنية حتى ولو كانت منغطاة بالجلد أو المطاط غير مصرح بلبسها ، ويجب أن تعمل جميع « المساطر » و « البراز » من الجلد أو المطاط الخفيف ، على أن تكون المسامير مخفية في الجلد أو المطاط ، كما يجب أن تكون المساطر بالعرض ومسطحة ، ولا يقل عرضها عن نصف بوصة ، وأن تمتد بعرض نعل الحذاء كله ، وأن تكون مستديرة الأطراف .
- (س ٥٤) هل هناك مهمات أخرى يحتمل أن تحدث إصابات سوى الحذاء ؟
- (ج ٥٤) نعم ؛ الخواتم ، والأذرع الصناعية ، والأحزمة التي بها قطع معدنية ، والدبابيس وما شابه ذلك .
- (س ٥٥) بدأ فريق اللعب ينقعه لاعبان ، حضر إحداها بعد الدقائق العشر الأولى ، وحضر الآخر بعد ١٥ دقيقة من بداية الشوط الثاني . ما هي الاجراءات الواجب إتخاذها ؟
- (ج ٥٥) أي لاعب ينضم إلى فريقه أثناء سير اللعب في أي وقت يجب :
- (أ) أن يخطر الحكم .
- (ب) أن يدخل الملعب حينما تكون الكرة خارجاً .

- (س ٥٦) أذكر فرص الاختيار لدى رئيس الفريق الذى يكسب القرعة .
(ج ٥٦) (١) إختيار إحدى الناحيتين أو
(ب) ضربة البداية .
(س ٥٧) متى يمد زمن المباراة ؟
(ج ٥٧) (١) لتعويض الزمن الضائع ،
(ب) لأداء ضربة جزاء .
(ج) السماح بوقت إضافي طبقا لشروط المسابقة .
(س ٥٨) متى يبدأ اللعب فعلا ؟
(ج ٥٨) (١) حينما يعطى الحكم الإشارة .
(ب) أن يكون اللاعبون في نصف الملعب الخاص بهم ، وأن يكون الفريق
المضاد على بعد ١٠ ياردات من الفريق الحائز لضربة البداية .
(ج) أن تضرب الكرة للأمام من حالة الثبات في منتصف الملعب لمسافة
لا تقل عن ٢٧ بوصة .
(د) ألا يلعب الضارب مرة ثانية قبل أن يلعبها لاعب آخر .
(س ٥٩) رأى الحكم لضعف الضوء الاستغناء عن فترة الراحة ، واستأنف اللعب
مباشرة بعد تغيير ناحيتي الملعب ، فلم يستمع أحد الفريقين إلى رأيه ، وعاد
إلى اللعب بعد فترة الخمس دقائق . ماهي الاجراءات التي يمكن للحكم إتخاذها ؟
(ج ٥٩) لا يمكن للحكم أن يخل بالمادة ٧ من القانون ، ولذا فإن سلوكه مثل هذا
الفريق يعتبر منافيا للروح الرياضية ، ولا يعتبر مخالفة .
(س ٦٠) ما الفريق الذى يقوم بضربة البداية في إبتداء الوقت الإضافي ؟
(ج ٦٠) يقوم رئيسا الفريقين بإجراء القرعة ثانيا ، وللناظر حق إختيار ناحية الملعب
أو ضربة البداية .
(س ٦١) كيف يستأنف اللعب بعد إيقافه دون إحتساب ضربة حرة ؟
(ج ٦١) على الحكم أن يسقط الكرة في الموضع الذى كانت فيه عند إيقاف اللعب ،
وتعتبر في اللعب بمجرد لمسها الأرض .
(س ٦٢) في حالة إسقاط الحكم للكرة ، ضربها لاعب قبل أن تلمس الأرض .
فما الحكم ؟
(ج ٦٢) على الحكم أن يعيد إسقاطها .
(س ٦٣) ما الهيئة التي يمثلها الحكم في اللعب ؟
(ج ٦٣) إتحاد كرة القدم .

الفصل التاسع

مهمات اللاعبين

إليك فيما يلي أموراً هامة يجب مراعاتها في مهمات اللاعب .

القميص والبنطلون :

ويجب ألا يكونا ضيقين ، حتى لا يعوقا الدورة الدموية أو التنفس أو حركة المفاصل ، ولا واسعين جداً ، حتى لا يعوقا الحركة . ويحسن عدم ربط القميص برباط معدني (سوسته) . ويجب عدم استعمال الحزام ذي الابرزيم ، ويفضل استعمال رباط (الاستك) عن الحماله .

ويجب أن يختلف قميص حارس المرمى عن باقي اللاعبين ، حتى يمكن تمييزه في حالات التسلسل ، كما يجب أن تكون ملابسه من النوع الثقيل ، حتى توفر له الدفء ، لأن حركاته تكون غالباً بغتة ، فيُسَهِّلُ الدفء سرعة العمل . ويجب أن يلبس واقية من الاستك للركبة ، حتى تقىها خطر الخدش والسلخ حين هبوطه على الأرض .

الجورب :

ويساعد إرتداء جورب داخلي في حفظ القدم في حالة ارتياح ، ويمكن إرتداء واقية الساق بين هذا الجورب الداخلي وبين جورب كرة القدم الخارجي العادي . ومن خطأ الرأي ، إعتبار ارتداء الواقية علامة من علامات الجبن ، فاللاعب الماهر هو الذي لا يدخر وسعاً في المحافظة على نفسه . وكثيراً ما تقضى ضربات بسيطة ، ولكنها كثيرة متوالية الحدوث ، بالساق المعرضة لها دون واقية ، على مستقبل لاعبين مهرة .

الحذاء :

وهو في المقام الأول من الأهمية ، وقد يشتري اللاعبون وخاصة طلبة المدارس ، حذاء واسعاً ، اعتقاداً خاطئاً منهم أن في اتساعه راحة كبرى لأقدامهم ، ومن

الأمور القيدة عند شراء حذاء جديد ، أن يلبس مع زوجي الجوارب (الداخلى والخارجى) ، ثم توضع القدمان فى ماء فاتر نصف ساعة ، فيسمح ذلك للجلد الجديد بأن يتقلص أو يتمدد إلى أن يناسب الحذاء القدم تماما ، ثم تترك لتجف ببطء (بعيدا عن أى حرارة نار) ، ثم تدهن بالورنيش .

ويجب عند اللعب أن يربط الحذاء بالطريقة العادية فى الخمس أو الست العيون ثم يلف الرباط بإحكام حول مقدم القدم ثم يعقد ، وتترك العين الأخيرة حتى يكون مفصل الكعب حرا مرنا . ويتطلب ربط الحذاء بهذه الطريقة رباطا طويلا . ويساعد ذر مقدار من (بودة البوريك) فى الجورب على اللعب براحة تامة مدة الدقائق التسعين حينما تكون الأرض صلبة .

ويجب على اللاعب التحقق من صلاحية حذائه قبل المباراة بوقت كاف ، إذ أنه كثيرا ما يهمل اللاعبون ذلك ، مما قد يؤدي إلى الحد من قدرتهم على اللعب ، لذا كل مساطر الحذاء وظهور المسامير ، وفى ذلك مخالفة للقانون .

الفصل العاشر

علاج الإصابات

يقصد بتقديم اللاعب في اللعب أن يعمل الجسم في سرعة مع بذل قليل من الجهود ، وأن يتأخر ظهور التعب ، وأن يتمكن اللاعب من استعادة نشاطه أثناء اللعب بسرعة ، ففي ذلك ما يمكنه من القدرة على بذل مجهود كبير في وقت قصير .

ولذلك كان من أغراض التدريب والمران ، تعويد الجسم على مواصلة بذل الجهود ، بحيث يقوى اللاعب على مواجهة التغير في سرعة النبض والتنفس أثناء اللعب بلا إعياء ، ويتعاون تام بين أجهزة الجسم جميعاً ، وهذا يؤدي إلى التمكن من القيام بعمل أصعب دون حدوث اضطراب في فسيولوجية الجسم . وتحقيق هذا التعاون يمكن اللاعب من القدرة على استعادة مواصلة المجهود بسهولة وبلا ضيق .

وكثير من لاعبي كرة القدم ذوو عضلات ضعيفة ؛ هذا مع أن قلة تعرضهم للإصابات متوقف على قوة عضلاتهم ، حتى لا يقع ملخ أو خلع المفاصل على الأربطة الرقيقة ، بل يتلشى أثر الضربة أمام قوة العضلات أسفل وأعلى الفصّل .

ولما كان تراخي العضلة يسبق انقباضها ، فإن خطر الملخ والخلع يكون عادة كبيراً ، وتكون قوة مقاومة المفصل قليلة . ولذلك كانت قوة العضلات ومرونتها ورشاقتها هي الثمن الذي يجب أن يدفعه لاعب كرة القدم لزيادة مقاومة المفاصل ، وتلافي تعرضها للخلع والملخ . ومن الواضح إذاً ؛ أن يكون من أغراض التدريب ، بمجرد بدء الموسم الرياضي ، العمل على زيادة قوة العضلات ومرونتها ، والعدو لمسافات قصيرة ، وأداء حركات الرشاقة وجميع التمرينات التي تزيد مرونة الجسم تحقيقاً للفائدة المنشودة .

وقيام الصحة العقلية بجانب الصحة الجسمية واجب حتم ، إذ يجب على اللاعب أن يكون يقظاً حتى يتمكن من تفادي خطر حدوث الإصابات .

علاج الاعتقال العضلي (Cramp)

من أهم المشكلات التي تواجه المدربين ؛ التعب والإجهاد العضلي ، ويرجع ذلك إلى تجمع الفضلات الناتجة عن استهلاك النشاط البدني ، ويحدث غالباً في المراحل الأولى من الموسم الرياضي ، إذ أن الأوعية الدموية لا تكون قد تعودت بعد ، على التخلص من

الفضلات ، التي تنتج من العمل العضلي ، بسرعة بمجرد تولدها . ومن المظاهر الطبيعية التي تغلب مشاهدتها بعد تقدم الموسم الرياضي ، حدوث الاعتقال العضلي بسبب الاضطراب المحلى في الدورة الدموية ، أو التدريب الخاطئ . ويمكن الاستعانة إلى حد كبير بالتغذية لإصلاح هذه الحالة ، إذ أن المواد التي تستخدم لتوليد النشاط العضلي ، هي المواد السكرية والنشوية ، وتحول هذه المواد بعد هضمها إلى ما يسمى بالجلوكوجين الذي يخزن بالجسم لاستهلاكه في النشاط العضلي ، وينشأ عن استهلاكه تولد النشاط العضلي ، وتولد حامض اللبنيك ، وهو مانع في الفضلات ، ووجوده بالعضلات يحدث التعب والإجهاد ، وتتخلص العضلات منه ؛ بتحويله بواسطة الأكسجين إلى ماء وثنائي أكسيد الكربون ، اللذين يخرجان من الجسم في الزفير . فإذا كانت الدورة الدموية في الجسم منتظمة النشاط ، فإنها ستمد العضلات بالأكسجين اللازم من هواء الشهيق لهذه العملية ، ثم يعود الدم الفاسد إلى الرئتين محملاً بالماء وثنائي أكسيد الكربون ، فيخرجان في هواء الزفير .

ولذلك نجد أن مد الجسم بالمواد السكرية والنشوية قبل بذل المجهود العضلي مفيد ، إذا كانت الدورة الدموية والتنفس بحال جيدة ، حتى يمكن منع تجمع حامض اللبنيك . وفضلا عن فائدة المواد السكرية والنشوية في هذه الناحية ، فإنها أسهل هضما من المواد الزلالية (اللحوم — البيض — الخ . .) ، ولذا فإنها لا تؤدي إلى ورود الدم بكثرة إلى المدة للقيام بعملية الهضم ، في الوقت الذي تحتاج فيه العضلات إلى معظم هذا الدم . والعمل الرئيسي لعلاج الاعتقال العضلي في الملعب ، هو إزالة التقاوص العضلي بعد العضلة وتدليكها — بطريقة العجن (Kneading) — وذلك بأن تضغط الأنسجة التي يباشرها المذلك ، بشكل دائري بين إحدى اليدين أو كليهما ، وعندما يكون ذلك بكلا اليدين يكون تحركهما (اليدين) بالتناوب ، كما يجب أن يكون الضغط دائماً متجهاً إلى أعلى ، ثم تدليكها تدليكا خفيفا — بطريقة المسح الخفيف براحة اليد (Effleurage) نحو القلب ، ويكون ذلك بإحدى الراحتين أو كليهما ، لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة . وإذا حدث الاعتقال مثلا في عضلة سمانة الساق (Calf Muscle) ، بشئ مشط القدم إلى أعلا — نحو الجسم لا نحو الأرض — ويجب تشجيع المصاب على مد عقبه إلى أسفل بقدر ما يمكنه ، أثناء تدليك العضلة بطريقة العجن الدائري . وبهذه الكيفية يتراخى التقاوص العضلي ، ويجب متابعة التدليك الخفيف بعد ذلك لتنشيط الدورة الدموية في العضلة .

الترقوة

ومعظم الإصابات تحدث إما بكسر في العظمة ، أو بخلع في مفصل اتصال عظمة الترقوة بعظمة لوح الكتف ، والإصابة الأولى سهلة التشخيص وسهلة العلاج أيضا . ويجب بعد التئام العظمة مراعاة عدم ترك العضلات لتكسل فتقعد عن العمل وتعجز الذراع ، فيجب التدرج في التدليك والحركات العلاجية بعد الالتئام ، لحفظ العضلات المحيطة بالعظمة في حال جيدة .

ومع أن الخلع الذي يحدث للترقوة ليس قاسيا بالنسبة إلى إصابة الكسر ، إلا أنه أصعب في العلاج نظراً لعظم مرونة الأجزاء المحيطة بمنطقة الإصابة . ولذلك فإنه يحتاج إلى ضعف مدة التئام العظمة . وقد يحدث الخلع نتيجة السقوط على ذراع ممتدة خارجا ، ولكن أغلب الكسر والخلع يحدث نتيجة السقوط على الكتف . ويمكن رد الخلع ببساطة بمجرد حدوث الإصابة ، أما إذا ترك الخلع طويلا فإن تقلص العضلات يزيد من صعوبة رده .

الركبة

من المتاعب الشائعة في هذه الناحية ، الإهراق الداخلي للسائل داخل مفصل الركبة ، الذي يحدث بالإصابة المباشرة ، ويحتاج ذلك إلى راحة الركبة بضعة أيام مثبتة بوساطة وسادة ورباط ضاغطين ، وبعد ذلك يعمل تدليك وحركات علاجية لعضلات الفخذ . وعلاج عضلات الفخذ من الأهمية بمكان في جميع حالات إصابة الركبة ، إذ أن حفظها في حالة جيدة يخفف الضغط الذي يجب أن يمنع عن أربطة الفصل .

ومن المتاعب الشائعة أيضاً ؛ إصابة العظمة العضروفية داخل الركبة ، إذ تصبح هذه العظمة العضروفية متراخية أو ممزقة بشكل يؤدي إلى إغلاق المفصل . ويمكن تخفيف ذلك ، ولاسيما في المراحل الأولى ، قبل أن تصل العضلات إلى درجة التقلص ، بوساطة ثني الركبة مع الضغط ثم مدها بسرعة . وتتطلب هذه الإصابة في كثير جداً من الحالات ضرورة إزالة العظمة العضروفية للمزقة بوساطة عملية جراحية . ويحدث عادة تصلب في المفصل عاجلاً أو آجلاً .

وعظمتا الساق معرضتان عادة للشرخ نتيجة لعنف مباشر ، كاصطدام ساقى لاعبين . ولكن الشائع من الإصابات ، حدوث كدم في غلاف العظمة ، نتيجة إصابات متكررة . ومع أن كل إصابة على حدة قد لا تكون شديدة ، إلا أن في تكرارها ما يؤدي إلى

حدوث الإلتهاب . ويحتاج ذلك إلى التدفئة الرطبة أو الجافة ، مع مراعاة وجوب اتخاذ الاحتياطات التي تكفل حمايتها قبل مواصلة اللعب .

العقب

وهو معرض لكثير من الإصابات ، مثل ملخ بسيط ، يمكن شفاؤه في يوم أو يومين بحمام دافئ بمحلول ملح الطعام أو محلول بيكربونات الصودا (يُطْمَرُ العقب بأكمله في أناء به ماء دافئ مذابا فيه كمية من ملح الطعام أو بيكربونات الصودا) .

ويجب في الحالات الشديدة التي يحدث فيها إهراق السائل داخل المفصل إراحة القدم أياما كافية قبل قيامها بالعمل وتحملها ثقل الجسم .

ويجب الحذر من السرعة في إستئناف نشاط العقب بعد إصابته ، فيجب العمل قبل ذلك على حفظ العضلات في حالة جيدة بالتدليك والحركات العلاجية ، حتى تتمكن بعد ذلك من تحمل ثقل الجسم ، لأن عدم التحقق من ذلك يؤدي غالبا إلى ظهور القدم الرحاء ، وفقدان قوة دفع القدم . وقد يحدث كسر في عظمي العقب ، وتلزم الجبيرة في هذه الحالة ، على أن من الثابت أن حدوث خلل في وضع عظام المفصل ، فيجب إصلاحه قبل وضعه في الجبيرة .

الأضلاع

إصابات الأضلاع ليست شائعة ، ولكن حدوثها مؤلم ، نظراً لصعوبة التنفس ، أو أى حركة مفاجئة ، أو حتى مجرد الرقود . وتلتئم الأضلاع بسرعة وبسهولة ، ولكن يجب مراعاة العناية الشديدة عند تحريك اللاعب عقب إصابته ، لأن خطر اختراق الضلع للرئة محتمل .

إصابات العضلات

تحدث إصابات العضلات نتيجة لضربات مباشرة ، أو اختلال في الضغط عليها في اتجاه خاطيء . وتحتاج هذه الإصابات إلى الراحة والتدفئة ، ويعمل التدليك لامتناس وصراف ما يتجمع من الزيف الداخلى الناتج عن الإصابة ، ويتبع التدليك تحريك العضلة إجباريا أو اختياريا ، للعمل على استعادة كامل نشاطها . وحركات دحك العضلة بشدة وقت حدوث الإصابة ضار جداً ، لأنه يؤدي إلى زيادة الزيف الداخلى . ويكون الإسعاف الأولي

بوسادة من الصوف ورباط ضاغط . وفي بعض الحالات ، إذا لم تتخذ هذه الاحتياطات ، يمتد النزيف بعيداً عن موضع الإصابة .

وقد تصاب العضلة الخلفية للفخذ بتمزق في جزء منها ، نتيجة للوثب بسرعة كبيرة ، أو للوثب المفاجيء ، قبل نهضة الجسم للقيام بذلك ، وتحتاج هذه الحالة عادة إلى التدليك والتدفئة الكهربائية . ويجب على اللاعب حفظ الفخذ مستندة على رباط من اللاستيك أو بشراب من اللاستيك ، لضمان سلامتها في المرات الأولى من استئناف اللعب .

المراجع

- 1 — The Football Association Coaching Manual.
By The Football Association - London.
- 2 — The Boys Book of Association Football.
By John Graves.
- 3 — Association Football For Boys.
By C. T. Rudd and E. M. Witham.
- 4 — Constructive Football.
By A. H. Fabian and Tom Whittaker.
- 5 — How To Play Football.
By Billy Steel.
- 6 — Soccer From The Inside.
By Jimmy Seed.
- 7 — Football How To Succeed.
By Rev. K. R. G. Hunt.
- 8 — Football Is My Business.
By Tommy Lawton.
- 9 — Practical Football.
By Crisler Wiemen.
- 10 — The Coaching of Soccer.
By Hubert E. Coyer.
- 11 — Association Football.
By R. T. Hesford.
- 12 — How to Become a Referee.
By The Football Association - London.