

جامعه بنها
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

الإعداد الخططي في كرة القدم

إعداد

أ.د. محمد محمد رفعت

أستاذ ورئيس قسم الرياضات الجماعية
والمضرب

لطلاب مرحلة الدكتوراه



مقدمة

تستخدم كلمة خطط اللعب "تاكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعنى التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائماً طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يترابط لعبهما معاً أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعى سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار



ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى "استخدام المهارات الأساسية للاعبين فى تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. وتهدف عملية التدريب الرياضى أساساً الى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين الى اقصى ما يمكن ، وذلك باستخدام كافة امكانات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الامكانات بدنية أو مهارية أو خططية أو ارادية ونفسية وتطبيقها من خلال المنافسة.



ويعتبر الاعداد الخططى هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الاعداد للاعب خلال الموسم التدريبى بهدف اكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافى الذى يمكنهم من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة . وهناك علاقة ايجابية قوية بين الاعداد الخططى والاعداد البدنى والمهارى حيث يعتمد الاعداد الخططى على الاعداد البدنى اعتمادا كبيرا لانه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعة بامكانات بدنية عالية من التحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة



كذلك يعتمد الاعداد الخططى على الاعداد المهارى
بدرجة كبيرة لانه كلما زادت درجة اتقان اللاعب
للمهارات الأساسية المستخدمة فى تنفيذ خطط اللعب
كلما استطاع اللاعب تركيز الجزء الاكبر من
عملياته التفكيرية فى خطط اللعب واتقان أدائها .
والاعداد الخططى هو حلقة فى سلسلة اعداد فريق
كرة القدم ، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل
الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء
اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية
بالاضافة الى الاثر التربوى والنفسى على الفريق



مفهوم الخطط فى كرة القدم

يشمل مفهوم الخطط فى كرة القدم تلك التحركات والفاعليات الايجابية التى يؤديها اللاعبون أثناء المباراة فى حالتى الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس . والعمل الخططى فى كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذى يحتوى على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التى تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء فى الهجوم أو الدفاع والتى تتحصر فى التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذى يقرب من الية الاداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والسمات الارادية والنفسية للاعبين



والخطط تعنى التحركات والمناورات التي يقوم بها الفريق أثناء المباراة ذاتها أو بمعنى آخر كيفية التعامل مع المنافس أثناء البطولات وخطط اللعب تهدف إلى الفوز بالمباراة ، وفي سبيل ذلك يقوم اللاعب في البطولات الفردية أو الفريق في الألعاب الجماعية باستخدام المهارات الأساسية الحركية وصفاته البدنية مسلحاً بصفات نفس إرادية قوية ثابتة وخبرات وقدرات ذهنية بهدف التغلب على المنافس ، وتزداد الخطط وتتنوع بشكل ملحوظ وتستمر طوال وقت المباراة وتتوقف الخطط من حيث كثرتها وتنوعها على عدد اللاعبين ومساحة الملعب وعدد المهارات الأساسية .



العلاقة بين الخطط الهجومية والدفاعية في كرة القدم

أن التعلم الخططي دائماً في تقدم وتطور مستمر
ويساعد على هذا ظهور وسائل وطرق هجوم جديدة
يدفع إلى مواصلة البحث لإيجاد طرق دفاع وطرق
هجوم مضاد لها ، ونتيجة لهذا الصراع الدائم
المتبادل تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي تلقائياً إلى
تطور التعلم الخططي الخاص بها ، وكما يجب
التنوع في خطط اللعب لأن استخدام طريقة لعب
واحدة وذات صورة متكررة ضد أي منافس دون
مراعاة الظروف الخاصة لكل فريق أو رياضي



وبدون تقدير القوة الحقيقية له يقود الفريق إلى
الهزيمة وتصبح الخطط المتكررة غير ذي
فائدة إذا ما تغيرت الأوضاع والمنافس أو إذا
تعقدت الأمور أثناء المباراة وذلك لعدم القدرة
على تغيير الخطط المستخدمة تبعاً لظروف
ومواقف اللعب المتغيرة . والخطط الناجحة
تتطلب من الرياضي العمل الذاتي والقدرة
الإبداعية التي تعتمد على حسن التصرف
والابتكار عنده.



وعموماً يفضل عند تعلم النواحي الخطئية أن نبدأ بتعلم النواحي الدفاعية ويرجع ذلك للأسباب التالية :

- يعتبر أن الدفاع هو الأساس الذي يمكن أن يتعلم منه الفرد الهجوم ، إذ يقول البعض أن الدفاع الجيد هو نوع من الهجوم الناجح .

- تكون وسائل الدفاع غالباً أكثر من طرق الهجوم في المواقع المختلفة وفي الأماكن المتغيرة ، فالهجوم يتوقف على العوامل التي تؤثر فيه أكثر من الدفاع منها مساحة الملعب ، الهدف ، الفريق المضاد ، الظروف المحيطة .



- كثيراً ما يبدأ التنافس وتكون أعصاب الفريق في حالة التوتر ، وخاصة في المباريات الحساسة ، ويتيح إتقان الدفاع فرصة الصمود ضد الفريق المضاد مع دراسته واستكشاف نقاط ضعفه ومعرفة أفضل الطرق للهجوم عليه .

- الفريق الذي يجيد الدفاع يكتسب أعضاءه الثقة بأنفسهم فيلعب الفريق وهو مطمئن وواثق في قدراته إن لم يتمكن من إصابة هدف بالفريق الآخر ، فعلى الأقل على الصمود لهجوم الفريق المضاد



مميزات الخطط الهجومية

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

- ان يكون عنصر المبادرة في متناول اللاعب الذي يشغل نقطة الانطلاق للهجوم .



- ان يتحكم اللاعب فى سير المباراة ويحدد طريقة سريانها من حيث رتم المباراة وايقاع الأداء فى محاولة لوضع المنافس فى موقف حرج .

- السعى خلال الخطة الهجومية فى تحقيق الفوز فى المباراة .

- ان يامن الفريق مرماة بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس .

- أن تبني الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية واللياقة البدنية والنفسية وطريقة اللعب المناسبة مع وضوح دور ووظيفة كل لاعب فى الفريق خلال الهجوم .



مميزات الخطط الدفاعية

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي ، ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وادراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الدفاع بهدف منع المنافس من احراز من الأهداف ، مستغلين في ذلك امكاناتهم وقدراتهم الحركية والمهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس .
وتتلخص في النقاط التالية .

- ان يكون عنصر التركيز في متناول اللاعب الذي يقف لمنع الهجوم .



- ان يركز اللاعب فى سير المباراة ويتحكم فى المساحات الخالية والمناطق الهامة امام مرماه .
- السعى خلال الخطة الدفاعية لتامين الاهداف المسجلة و الفوز فى المباراة .
- ان يستعد الفريق عند قطع الكرة لعمل الهجوم المضاد والتركيز على الكرات الطويلة.
- أن تبني الخطط الدفاعية على المهارات الفردية واللياقة البدنية والنفسية وطريقة اللعب المناسبة مع وضوح دور كل لاعب فى الفريق خلال الدفاع



العوامل التي يضعها المدرب في اعتباره عند وضع خطط اللعبة الخاصة بالمباراة :

- تحليل شروط المسابقة وشرحها شرحاً جيداً للاعبين ، وكذلك الشرح الواضح الجيد للنقاط الهامة في قانون اللعبة والتي تتعلق بسير المباراة .

- تقويم إمكانات اللاعب أو الفريق من حيث نقاط القوة والضعف من النواحي البدنية والمهارية والذهنية والإرادية وهذا التقويم يجب أن يكون بأمانة وصدق فلا يغالي المدرب في تقدير قوة اللاعب أو مواطن الضعف فيه وفي الألعاب الجماعية يجب تقويم كل لاعب على حده ثم الفريق ككل وقد يكون اللاعب خلاقاً ذا مبادأة وتحملاً للمسئولية مما يجعله يستطيع أن يقيم نفسه بصدق ، ولكن المغالاة في تقدير اللاعب لقدراته ثم فشله في تنفيذ خطط اللعب الفردية والجماعية وتكرار هذا الفشل يؤثر على صفاته الإرادية في المنافسات ، أما في الألعاب الجماعية فإنه يؤثر على الفريق عامة ، ومن هنا يجب على المدرب مساعدة كل لاعب على حدة في معرفة قدرته الحقيقية



- دراسة مواطن القوة والضعف في اللاعب أو الفريق المنافس ،
ويجب على المدرب أن يشرح للاعبه طريقة لعب وقدرات اللاعب
المنافس وطريقة التغلب عليه ، كما يستحسن دائماً أن يقوم اللاعب
نفسه بدراسة اللاعب المنافس ومناقشة المدرب في خطط اللعب
التي يراها من وجهة نظره مناسبة للتغلب على المنافس ، وتقويم
المدرب للاعبه أو فريقه واللاعب والفريق المنافس يجعله قادراً
على وضع خطة المباراة وخطط اللعب بصورة جيدة مدروسة
تحقق له الفوز بالمباراة.

- المعرفة الجيدة لمكان اللعب ، فالملاعب من حيث نوعية أرضيته
واتساعه وهل هو داخل صالة أم في الهواء الطلق فأرض الملعب
كما في كرة السلة والطائرة واليد تختلف من حيث ارتداد الكرة
كذلك سهولة حركة اللاعب ، فملاعب الترتان غير ملاعب الباركيه
أو الملاعب الصلبة ، وكذلك في ملاعب كرة القدم التي تكون في
الهواء الطلق لابد وأن يؤخذ في الاعتبار اتجاه الشمس وشدة الرياح
المتوقعة وأرض الملعب هل هي مزروعة أم صلبة أم ترنتان.



العناصر الهامة لتنفيذ خطط اللعب:

أن التصرف الخططي الذي نراه في الملعب بأنه نتاج لسرعة استيعاده المعلومات التي اختزنها اللاعب في عقله والتي تعمل على إيجاد الحل السليم للموقف الذي يجد اللاعب نفسه يواجهه في الملعب ، واللاعب الممتاز يمكن أن يتنبأ ويتوقع حركة المنافس أو الزميل التالية والموقف الذي سيترتب على هذه الحركة ، وهو في نفس الوقت يفكر بسرعة في أنسب تصرف خططي ملائم للموقف الذي سيحدث ، وهذا الاختيار الخططي يكون من بين عدة تصرفات خططية أخرى يعرفها اللاعب جيداً



- الطرق المناسبة في تنويع وربط وتطبيق التحركات التنافسية وفقاً لمواقف المباراة المختلفة ، مثال ذلك التحركات الهجومية المدروسة وتنوعاتها من الأماكن المختلفة ، وكذلك تنظيم الدفاع بطريقة محكمة كرد فعل لخطط الهجوم للاعب أو للفريق المنافس.

- توزيع الجهد المبذول بصورة سليمة وجيدة خلال المباراة ووفقاً لظروفها المختلفة ن وعلى المدرب أن يعني بتعليم ذلك للاعبين خلال عملية التدريب .

- طرق التأثير النفسي على المنافس والعمل الدعوى على التغلب على صفاته الإرادية وذلك عن طريق الخداع والتمويه المستمر على المنافس أثناء المباراة بحيث لا يعرف المنافس نوايا اللاعب مما يجعله في حيرة دائمة كما أن إظهار اللاعب عزيمته القوية وثقته بنفسه وقدرته المهارية العالية قبل وأثناء المنافسة تؤثر كثيراً في نفسية المنافس



الأسس التي تؤثر في إجابة تنفيذ ونجاح خطط اللعب والمباراة

إن إجابة خطط اللعب تتوقف بدرجة كبيرة على الأسس التالية - ارتفاع مستوى أداء المهارات الأساسية للاعب ، كما أن المهارات الأساسية تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط في كرة القدم فدقة التمرير والتصويب ... الخ تتوقف بدرجة كبيرة على مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارات تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، فإذا افترق اللاعب في المباراة إلى إتقان المهارات فإنه بدون شك لن يفوز بالمباراة ولن يستطيع أن ينفذ أي خطة هجومية أو دفاعية ، وكلما كان اللاعب يجيد عدد أكثر من المهارات الأساسية كلما ازدادت قدرته على التصرف الخططي السليم .



يستدعي تنفيذ الخطط طوال زمن المباراة أن تكون حالة اللاعب البدنية ممتازة حتى يمكنه أن يستمر حتى آخر لحظة من المباراة وهو في حالة بدنية جيدة ، والرابع الأخير من زمن المباراة هو اللحظات الحرجة دائماً في تقرير نتيجة المباراة ، وهذا الوقت بالذات هو الذي يظهر فيه الفرق بين اللاعب ذي اللياقة البدنية العالية واللاعب ذو اللياقة البدنية غير الكاملة والذي لا يستطيع أن يتحرك في الملعب بالسرعة والقوة والتحمل اللازم ، فإنه وفي نفس الوقت يفقد قدرته على الأداء المهاري الجيد بعكس اللاعب ذو اللياقة البدنية الممتازة ، كما يجب أن يلاحظ أن التدريب الرياضي الجيد يساعد اللاعب على الاقتصاد في الجهد خلال المباراة مما يساعده من الاستمرار في الأداء الخططي حتى نهاية المباراة بدون أن يظهر عليه التعب.



الإعداد الذهني الجيد للاعب يساعده دائماً على سرعة وحسن التصرف الخططي أثناء المباراة في المواقف المختلفة التي تقابل اللاعب ، ولما كان التصرف الجيد في الملعب يستدعي قدرات عقلية معروفة فإن الإعداد الذهني ينمي هذه القدرات العقلية للاعب ، ومن هنا تزداد مهاراته الخططية الهجومية والدفاعية وكلما ازدادت المعلومات النظرية والعملية في الملعب عن خطط اللعب والتصرفات الخططية في المواقف المختلفة التي يحتمل أن تقابل اللاعب في الملعب أثناء المباراة ، كلما ازدادت قدراته على التحرك الخططي السليم ، ويظهر أثر ذلك بشكل واضح في كرة القدم في وحدة فكر الفريق في التحرك في الملعب بشكل منظم مدروس



- أثبتت أبحاث العلماء أن نتيجة المباريات تتوقف بنسبة 60% على الصفات الإرادية والنفسية للاعبين خاصة إذا كان اللاعبون متساويين في النواحي البدنية والمهارية والذهنية ، ومن هنا تأتي أهمية تنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والعزيمة والكفاح والمثابرة والعمل على النصر ، وأن المدرب الذكي هو الذي لا يهمل تنمية هذه الصفات طوال التدريب في فترة الإعداد .

- وأخيراً فإنه من المهم جداً أن يعرف اللاعب جيداً قانون كرة القدم حتى يمكنه أن يؤدي المباراة وفقاً لقانون اللعبة وقواعد ولائحة المسابقة المشترك فيها ، واللاعب الذكي هو الذي يستطيع أن يستغل القانون لمصلحته والعكس من ذلك فاللاعب الذي لا يدرس القانون نجده يعترض كثيراً على الحكام بجهل مما يترتب عليه إشكالات تؤثر على نتيجة المباراة في غير صالحه أو صالح فريقه



خطوات التدريب على خطط اللعب

- الشرح النظري لخطة اللعب على السبورة أو اللوحة الممغنطة .
- المناقشة الإيجابية مع اللاعبين في تفاصيل خطة اللعب للوصول لقناعة اللاعبين بالخطة .
- التطبيق العملي لحظة اللعب في الملعب بدون منافس مع إصلاح الأخطاء ومع التدرج في سرعة الأداء من البطء حتى السرعة المطلوبة .
- تطبيق الخطة مع وضع منافس سلبي ثم منافس إيجابي مع التدرج في سرعة وقوة اشتراك المنافس حتى تؤدي الخطة بنفس القوة والسرعة .
- وضع الإضافات التي تدخل على الخطة وفقاً للظروف التي قد تقابل اللاعب أو الفريق
- التطبيق العملي في المباريات الرسمية .



أهداف وواجبات التدريب على خطط اللعب :

إن هدف التدريب على خطط اللعب هو العمل على زيادة مقدرة اللاعب على التصرف أثناء المباراة بالأسلوب الذي يجعله يفوز بالمباراة أو على الأقل يظهر بالمظهر المشرف ، ومن هذا المنطلق كان واجب التدريب على خطط اللعب كما يلي :

- أن يكون لدى اللاعب القدرة على ملاحظة الموقف الخططي ويمكنه أن يحلله بطريقة سليمة تجعله يقوم بالتنفيذ الخططي المناسب في لحظة واحدة أو بضع لحظات لا أكثر وإلا اختلف الموقف الخططي نظراً لتحرك المنافس .

- أن يختار اللاعب المهارة المناسبة للموقف الخططي من بين عدة مهارات أخرى .



- أن يقتصد اللاعب في استخدام الطاقة المبذولة ،
وأن يبذل فقط الجهد المطلوب الذي يستطيع به أن
يتغلب على منافسه .

- أن يستطيع اللاعب القيام بتنفيذ خطط اللعب
المدروسة في التدريب تحت أصعب الظروف

- أن تكون لدى اللاعب القدرة على المبادأة في
التصرف في المواقف المفاجئة وغير المنتظرة أثناء
المنافسة .

- أن تكون لدى اللاعب القدرة على التنوع في
التصرف في المواقف المختلفة والأداء الغير متوقع



الخطط الهجومية

الخطط الهجومية الفردية

هى عبارة عن تحرك فردى من اللاعب للقيام
بواجبات هجومية حسب مواقف اللعب للفريق يقوم
بتنفيذها سواء بالكرة او بدونها بهدف يخدم مصلحة
الفريق ومساعدة الفريق فى التغلب على دفاع
المنافس لاحتراز هدف.

- التمير.
- التصويب .
- الجرى بالكرة .
- المراوغة.



الخطط الهجومية الجماعية

هى عبارة عن تحركات والاجراءات المشتركة التى يقوم بها اللاعبون فى خطوط اللعب المختلفة فى الدفاع لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس لمساعدة اللاعبين فى احراز هدف .

- العمق فى الهجوم
- الإتساع فى الهجوم
- الإختراق فى الهجوم
- السند فى الهجوم
- ضرب مصيدة التسلل
- الجرى الحر وتبادل المراكز
- التمريرة الحائطية



الخطط الدفاعية

الخطط الدفاعية الفردية

هى عبارة عن تحرك فردى من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية حسب مواقف اللعب للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة او بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق ومنع الفريق المنافس من احراز هدف .

- الرقابة .
- التشتيت .
- التغطية .
- الضغط .
- المهاجمة .



الخطط الدفاعية الجماعية

هي عبارة عن تحركات والاجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في الهجوم لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس لمنع اللاعبين من احراز هدف .

- العمق في الدفاع
- التركيز في الدفاع
- الإتزان في الدفاع
- التأخير في الدفاع
- السند في الدفاع
- نصب مصيدة التسلل
- الدفاع في مناطق الملعب المختلفة.



انتهت المحاضرة

