



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية ورياضات المضرب



## مقرر كرة القدم (2)

لطلاب الفرقة الثانية

إعداد  
شعبة كرة القدم

المخاضرة الرابعة  
طرق التدريب على المهارات  
الأساسية



# طرق التدريب على المهارات الأساسية

## سابعاً: (التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة):

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تضبغ الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.



## أهداف الألعاب الصغيرة:

- 1- إدخال عامل السرور على اللاعبين .
- 2- التدفئة وفي هذه الحالة تعطى في مرحلة الإعداد من وحدة التدريب اليومية .
- 3- تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين .
- 4- تحسين الأداء المهارى للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات .



5- إكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.

6- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.

7- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة، والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.





ومن الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الأهداف بل إن بعضها يحقق جميع الأهداف مجتمعة لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عنيته ويصبح من واجبه .

– أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة .

– أن يعنى عناية تامة عند اختيار اللعبة إذ أنها لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه .

– أن يعنى بالإعداد للعبة من حيث الملعب والأدوات .

– أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة

وشروطها وطريقة أدائها وألا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك .

– أن تعطى اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير

المطلوب .

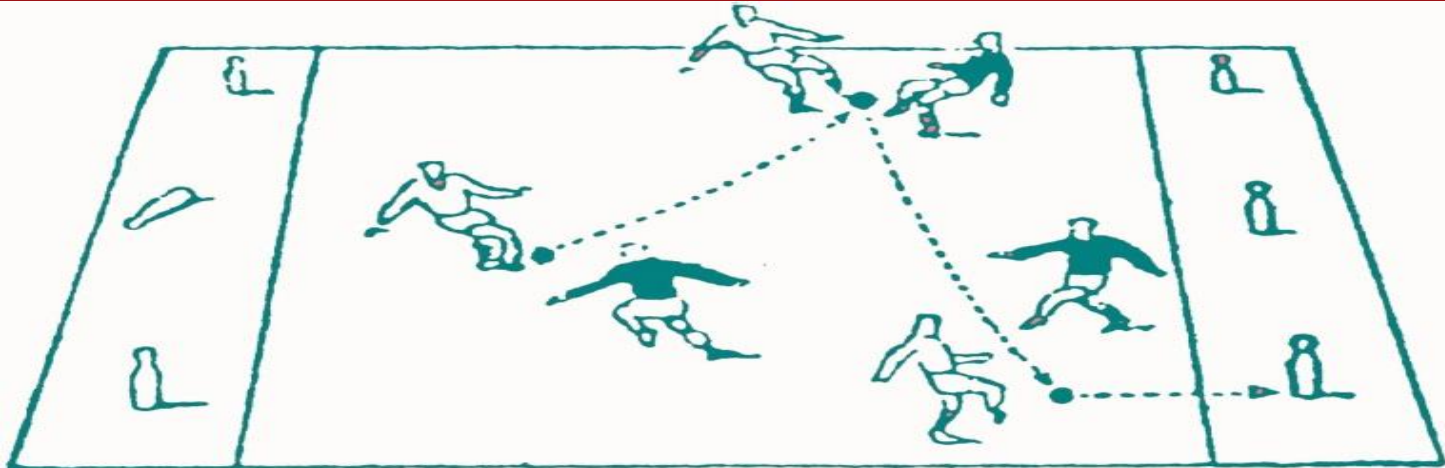




## نماذج لبعض تدريبات الألعاب الصغيرة في كرة القدم:

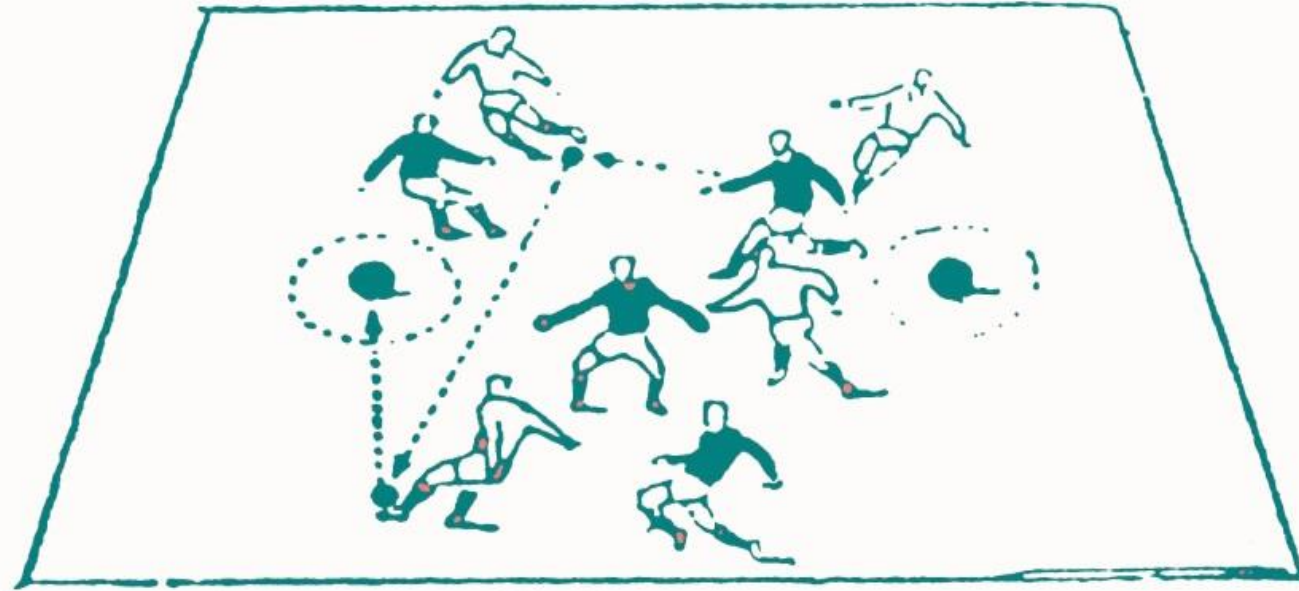
### - التصويب على الصولجانات:

فريقان يتكون كل منهما من 3-4 لاعبين ملعب مساحته من 20 × 40 م على بعد 3م من خطى العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 صولجانات يحاول كل فريق ان يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها، تحسب نقطة للفريق الذي يوقع صولجانا للفريق الآخر - تعطي الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب، لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الصولجانات - يبقى الصولجان يقع على الأرض.



## - التصويب على الكرة:

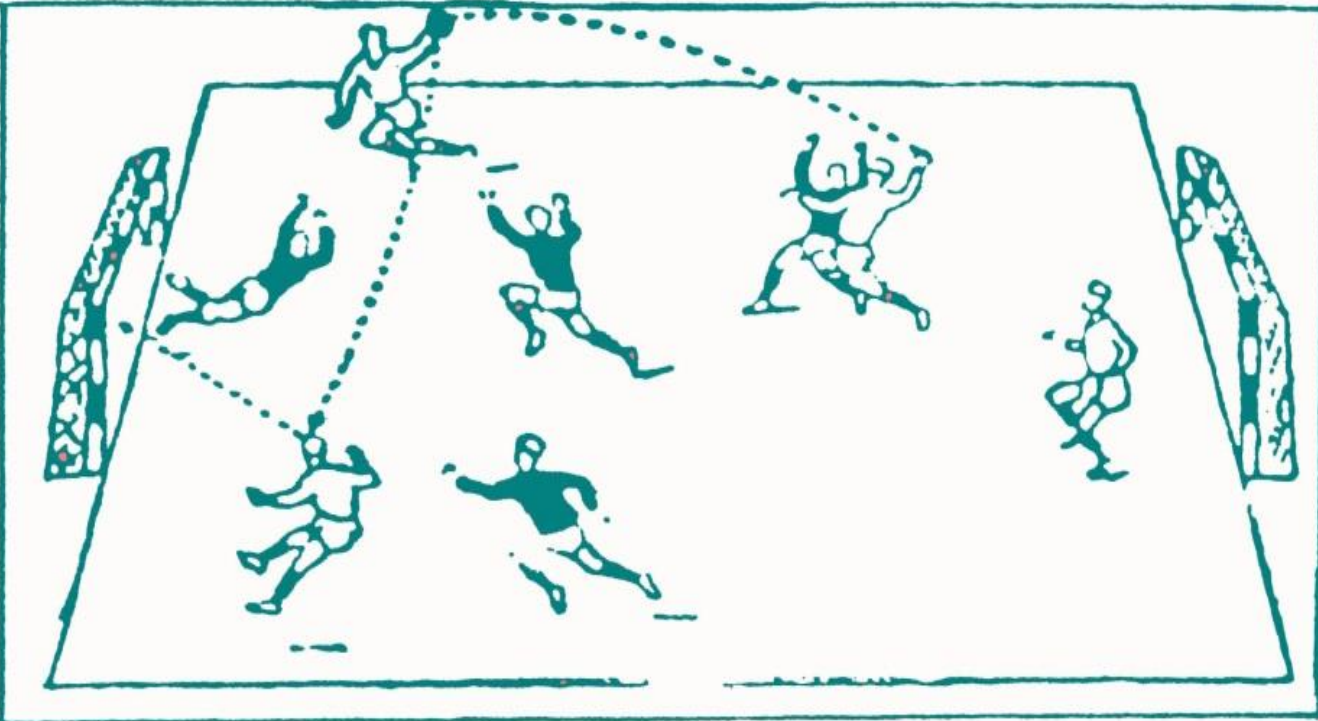
فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين حدود الملعب منطقة الجزاء دائرتان قطر كل منهما 3م وعلى بعد 2م من خط عرض الملعب، توضع داخل كل دائرة كرة طبية كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرتة، تحسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يجعل الكرة تلمس الكرة الطبية للفريق الآخر، عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب، لا يسمح بدخول أي لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب.



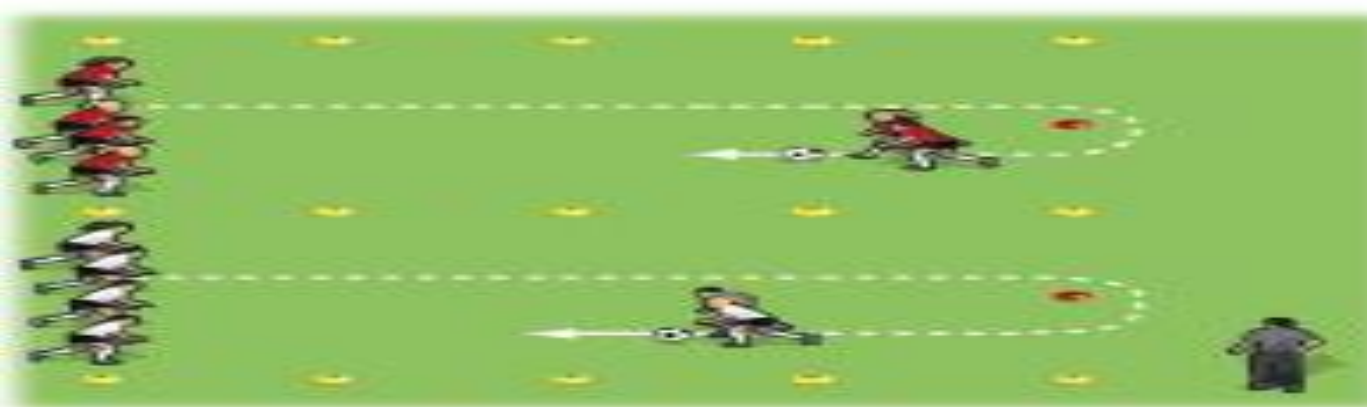


## - كرة اليد والتصويب بالرأس:

ملعب مساحته 40 × 20م ومرميان صغيران، فريقان يتكون كل منهما من 4-7 لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس في مرمى الفريق المنافس - تمرر الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد بعد مسكه الكرة، أي لاعب يمكن أن يكون حارسا للمرمى لفريقه في أي وقت.











# انتهت المحاضرة الرابعة

