

الفهرس

الصفحة	المحتويات
11	مقدمة
13	الفصل الأول: القواعد والمعدات
15	- ملعب كرة القدم
18	- الأدوات
19	- زمن اللعب
21	- تسجيل هدف
21	- رمية التماس
22	- ركلة المرمى
22	- الركلة الركنية
23	- التسلل
25	- الاخطاء وسوء السلوك
27	الفصل الثاني: التدريب للعب
29	- تدريبات الإطالة
36	- تدريبات التحمل
38	- تدريبات القوة
40	- التدريب العقلى
41	- بعض الالعب الصغيرة
45	الفصل الثالث: التمرير
47	- السيطرة والتحكم
48	- ما وراء التحكم
49	- التمرير بالجزء الداخلى من القدم
51	- التمرير بوجه القدم
52	- التمريرة العالية
54	- تمرير الكرة برفعها عن الأرض
55	- تمرير الكرة الطائرة

الصفحة	المحتويات
108	- الاخطاء الشائعة
109	- الاداء الفنى للمهاجمة
111	2- المحاوره
112	- المبادئ الاساسية للمحاوره
113	- الاخطاء الشائعة
114	- الاداء الفنى للمحاوره
116	- تدريبات للهجوم والدفاع
119	الفصل الثامن: حراسة المرمى
121	- تدريب الازواضع
124	- تدريب الاداء الفنى
124	- الكرات الارضية
126	- الكرات المرتفعة فى مستوى الوسط
127	- الكرات العالية (فى مستوى الصدر أو اعلى)
131	- الطيران
136	- توزيع الكرة
136	- تمريره البولنج
138	- التمرير القوى
139	- ركل الكرة بالقدم
141	- الكرة المرتدة من الارض
142	- ركلة المرمى
146	- مواقف فعلية
147	- الضربة الركنية
147	- الضربة الحرة المباشرة
148	- الضربة الحرة غير المباشرة
149	- ضربة الجزاء
149	- تدريبات

الصفحة	المحتويات
55	- تمرير الكرة الساقطة
56	- التمرير بوجه القدم الخارجى والداخلى
57	- التمرير من لمسة واحدة
58	- التدريبات
63	الفصل الرابع: الاستقبال
65	- تعيين الاختيارات
67	- التحرك بدون كرة
70	- امتصاص الكرة
71	- استلام الكرة بباطن القدم
72	- استلام الكرة بوجه القدم
73	- امتصاص الكرة بأجزاء أخرى من الجسم
74	- تدريبات
79	الفصل الخامس: التصويب
81	- التمرير فى اشكال مختلفة
82	- الاجزاء المستخدمة فى التصويب
83	- ازاحة الكرة
84	- التصويب العقلى
86	- تدريبات
91	الفصل السادس: ضرب الكرة بالرأس
93	- ميكانيكية الاداء
95	- مبادئ ضرب الكرة بالرأس
96	- الاخطاء الشائعة
97	- الاداء الفنى لضرب الكرة بالرأس
102	- تدريبات
105	الفصل السابع: التعامل مع الكرة
107	1- المهاجمة
107	- المبادئ الاساسية للمهاجمة

مقدمة

عامة، تعتبر لعبة كرة القدم- وكذلك معظم الانشطة الرياضية- ذات فائدة كبيرة لمعظم فتياتنا، وبغض النظر عن نوع الجنس، يمكن اكتساب أمور عديدة من ممارسة كرة القدم، تتضمن: تقدير الذات، النظام، العمل الجماعي، القيادة، التعامل مع المنافسة، الادراك والتميز، الدافعية، الصحة العامة، المثابرة، الثقة، الفوز بروح الفريق والخسارة بالروح الفردية والانانية.

وتعتبر عملية اكتساب المعلومات واحدة بالنسبة للجنسين سواء للرجل أو المرأة، لذا يمكن ان تكتسب المرأة نفس المعلومات والنظم والمهارات التي يكتسبها الرجل، وربما تتفوق المرأة على الرجل أو يتفوق الرجل على المرأة في بعض الأنشطة، ويرجع هذا إلى امتلاك القدرات البدنية والمهارية، أو الفروق الفردية بين الجنسين أو بين الجنس الواحد.

ويظهر الاختلاف الكبير بين الجنسين في كيفية تقديم وشرح المعلومة أو المهارة، فمن وجهة النظر السيكلوجية، تختلف المرأة عامة عن الرجل في الدافعية، وكذلك السلوك، فعلى سبيل المثال يميل الرجال إلى الاستقلالية، الثقة بالنفس، القدرة على التحدي، الفردية، المنافسات الخارجية، بينما تميل المرأة إلى قيمة التماسك، اللفة، الاعتماد على الغير (الاتكالية)، الناحية العاطفية والانفعالية، وأيضاً يميل الرجال للخوف من الاعتمادية والفشل بينما تميل المرأة للخوف من الانعزالية والانفصال، لذلك يكون من المناسب اشتراك المرأة في الأنشطة الجماعية.

فاذا كنت مدرباً لفريق من البنين، واسند إليك تدريب فريق للسيدات فيجب عليك ان تقوم بتغيير أسلوبك في التدريب، حيث اتضح مما سبق الاختلافات في الاتجاهات والسلوك بين البنين والبنات، والتي تنعكس على أسلوب اللعب فيما بعد. حيث اشار (بوب هو Bby Howe) أحد مدربي كرة القدم المميزين، إلى انه «عندما تعمل مع الرجال فانك تعاني

الصفحة

المحتويات

الفصل التاسع: طرق اللعب

155

158

160

162

164

166

169

171

172

173

173

174

175

الفصل الحادي عشر: دفاع رجل لرجل / دفاع المنطقة

177

179

179

179

180

182

186

200

203

205

209

213

215

227

- طريقة 3-3-4

- طريقة 3-4-3

- طريقة 2-4-4

- طريقة 2-5-3

- طريقة 1-5-4

الفصل العاشر: شكل الفريق

- المنطقة الدفاعية

- منطقة الوسط

- منطقة الهجوم

- اللعب التخيلي

- تحديات المدرب

- تطوير اللعب

الفصل الحادي عشر: دفاع رجل لرجل / دفاع المنطقة

- دفاع رجل لرجل

- نقاط ضعف طريقة رجل لرجل

- دفاع المنطقة

- العناصر الرئيسية لدفاع المنطقة

- تدريبات

- انواع خطوط الدفاع

- مزايا دفاع المنطقة

- الدمج بين دفاع المنطقة / رجل لرجل

الفصل الثاني عشر: التسلل

- كسر مصيدة التسلل

الفصل الثالث عشر:

أ- الاصابات الشائعة في كرة القدم والوقاية منها

ب- الغذاء الصحيح