

## كرة القدم

اولا - الامتصاص :

امتصاص الكرة بباطن القدم ٢- امتصاص الكرة بالوجه الامامي ٣- امتصاص الكرة بالصدر  
٤- امتصاص الكرة بالراس.

١- امتصاص الكرة بباطن القدم :

الاهمية والاستخدام : يستخدم امتصاص الكرة بباطن القدم وذلك للسيطرة على الكرات الساقطة التي يكون ارتفاعها في مستوى الركبة او الحوض اما في الكرات العالية او الساقطة من الهواء فإننا نستخدم الوجه الامامي للقدم لأنه اكثر امان وذلك لكبر المساحة المشتركة مع الكرة.

طريقة الاداء:

الرجل الثابتة : تشير مقدمة الرجل الثابتة على الاتجاه القادمة منه الكرة وتثنى ركبة الرجل الثابتة قليلا ليقع ثقل الجسم عليها وذلك لضمان الثبات والتوازن.

١- الرجل المسيطرة (على الكرة) : في حالة امتصاص الكرة بباطن القدم يتحرك مشط القدم للخارج ويدار مفصل الكاحل بحيث يشير باطن القدم الى اتجاه الكرة ، اما في حالة امتصاص الكرة بالوجه الامامي فان مفصل الكاحل يبقى على حاله ، تتحرك الرجل المسيطرة في اتجاه الكرة في اللحظة التي تلمس الكرة القدم تسحب الرجل للخلف بخفة مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد سرعتها وتهبط امام اللاعب ، تثنى ركبة الرجل المسيطرة بخفة اثناء اداء الحركة وذلك لضمان المرونة في اداء الحركة.

٢- الجذع : يكون الجذع مائلا قليلا لضمان التوازن واداء الحركة بشكل صحيح.

٣- الذراعان : ترفع الذراعان بخفة بجانب الجسم وذلك لضمان التوازن .

٤- النظر : يكون نظر اللاعب دائما باتجاه الكرة .

ثانيا : الجري بالكرة ( قيادة الكرة ) :

تعريف : ان الجري بالكرة هو عبارة عن عمل فردي يقوم به اللاعب بنفسه مع السيطرة على الكرة والهدف من الجري هو :

- ١- لتخطي مكان او قطع مسافة .
- ٢- لتخطي اللاعب المنافس .
- ٣- للمماطلة او تأخير اللعب .

اقسام الجري :

- ١- الجري بوجه القدم الداخلي.
- ٢- الجري بوجه القدم الخارجي.
- ٣- الجري بمقدمة القدم.

انواع الجري :

- ١- الجري بشكل مستقيم.
- ٢- الجري بشكل متعرج.
- ٣- الجري المنحني.

١- الجري بالكرة بالوجه الخارجي للقدم:

تلف القدم الراكلة من مفصلها باتجاه قدم الارتكاز لكي يتمكن اللاعب من لعب الكرة بوجه القدم الخارجي ويتم لعب الكرة من مركزها مع ملاحظة ركل الكرة في كل خطوة اثناء الجري.

تستخدم هذه الطريقة لتوجيه الكرة في حالات الجري بشكل مستقيم او في شكل منحني اذ ان هذه الطريقة تسمح للاعب بالتحرك السريع وبحماية الكرات من محاولات المنافس لانتزاعها.

ب- الجري بالكرة بالوجه الداخلي للقدم :

يجب خفض مقدمة القدم الراكلة ولفها من المفصل للخارج قليلا ويتم لعب الكرة من مركزها او خارج مركزها قليلا وتستخدم هذه الطريقة خاصة عند الجري بشكل متقوس وعند ضرورة تغيير اتجاه الجري بسرعة.

ج- الجري بالكرة بمقدمة القدم :

يجب تثبيت القدم في هذا النوع من الجري بالكرة ويمكن للاعب ان يركل الكرة من منتصفها او من الاسفل قليلا فيعطي للكرة عزم دوران للخلف بحيث تبقى الكرة قريبة من اللاعب اثناء الجري. تستخدم هذه الطريقة خاصة في الحالات التي تتطلب من اللاعب ان يقطع مسافة طويلة حيث يستطيع اللاعب ان يلعب الكرة الى الامام بشكل بعيد.

ثالثا :

ركلات الكرة : يستخدم ركل الكرة في :

١- التمرير للزميل ٢- تشتيت الكرة ٣- التصويب على المرمى.

تنقسم الركلات الى :

١- ركلات غير شائعة : ١- مقدم الكرة ٢- اسفل القدم ٣- كعب القدم ٤- الكرة الخلفية (دبل كيك)

ب- ركلات شائعة : ١- وجه القدم الخارجي ٢- وجه القدم الداخلي ٣- وجه القدم الامامي .

١- ركل الكرة بباطن القدم :

الجزء المستخدم في الركل هي منطقة تجويف القدم من الداخل وهي الثلث المحصور بين اول

الكعب من الداخل ومفصل الاصبع الكبير ومفصل كعب القدم من الداخل.

الاهمية والاستخدام : هذه الركلة من اكثر الركلات المستخدمة في المباراة وتستخدم للتمرير القصير والمتوسط وكثير ما تستعمل في تنفيذ ضربة الجزاء.

## ٢- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي :

الجزء المستخدم في الركل هو منطقة الاصبع الكبير من الداخل حتى نهايته عند المفصل (اول باطن القدم)

الاهمية والاستخدام : هذه الركلة كثيرة الاستعمال في الملعب وتتطلب من اللاعب دقة في الداء ومهارة في الاستخدام وتستخدم في التمير الطويل والمتوسط والتشتيت.

## ٣- ركل الكرة بوجه القدم الامامي :

الجزء المستخدم للركل هو المنطقة المحصورة بين نهاية مفصل الاصابع وبداية مفصل الاصابع (بداية مفصل رسغ القدم).

الاهمية والاستخدام : تأخذ هذه الركلة اهميتها لكبر المساحة التي تركل فيها الكرة فهي من الركلات التي تعطي قوة لانجاه سير الكرة وتستخدم للتصويب على المرمى ولتشتيت الكرات وللمسافات الطويلة.

## قانون اللعبة

ارضية الملعب : يسمح باللعب على ارضية الملعب ذات العشب الطبيعي او الصناعي ويجب ان يكون لون العشب الصناعي اخضر.

ابعاد ارضية الملعب :



يجب ان يكون ميدان اللعب مستطيلا ، ان طول خط التماس يجب ان يكون اكبر من خط المرمى.

المقاييس القانونية : الطول ٩٠ متر – العرض ٤٥ متر

الطول ١٢٠ متر- العرض ٩٠ متر

المباريات الدولية : الطول ١٠٠ متر- العرض ٦٤ متر.

الطول ١١٠ متر- العرض ٧٥ متر.

تخطيط ميدان اللعب : يتم تخطيط ميدان اللعب بخطوط وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها.

يسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والخطان القصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن ١٢ سم (٥ بوصة).

ينقسم ميدان اللعب الى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة) حول علامة المنتصف.



منطقة المرمى : يتم تحديد منطقتي المرمى عند كل نهائي ميدان اللعب على النحو التالي :

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة ٥,٥ متر (٦ ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ٥,٥ متر (٦ ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.



منطقة الجزاء : يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي :

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى ، وفي داخل كل من منطقتي الجزاء توضع علامة الجزاء على مسافة ١١ متر (١٢ ياردة) من نقطة منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو. ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية الركنية: يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن ١,٥ متر (٥ قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له راس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية .

قوس المنطقة الركنية : ترسم ربع دائرة نصف قطرها ١ متر (ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب.

#### المرميان :

يجب وضع المرميين على مركز (منتصف) كل من خطي المرمى .

يجب ان يتكونا من قائمين راسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من اعلى بواسطة عارضة افقية.

تكون المسافة ما بين القائمين ٧,٣٢ متر (٨ ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والارض ٢,٤٤ متر (٨ قدم).

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلا والذي لا يزيد عن ١٢ سم (٥ بوصة).

تكون خطوط المرمى من نفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة.

يمكن تثبيت شباك بالمرميين والارض خلف المرمى بشرط ان تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى.

يجب ان تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الابيض.

الكرة :



الخصائص والمقاييس :

يجب ان تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد او أي مادة اخرة مناسبة.

لا يزيد محيط دائرة الكرة ٧٠سم (٢٨ بوصة) ولا يقل عن ٦٨سم (٢٧ بوصة).

لا يزيد عن وزنها عن ٤٥٠ غرام (١٦ أوقية) ولا يقل عن ٤١٠ غرام (١٤ أوقية).

ان يكون الضغط الجوي بين (٦،١ - ١،١) ضغط جوي وهو ما يوازي (٦٠٠-١١٠٠ غرام سم مربع) عند سطح البحر.