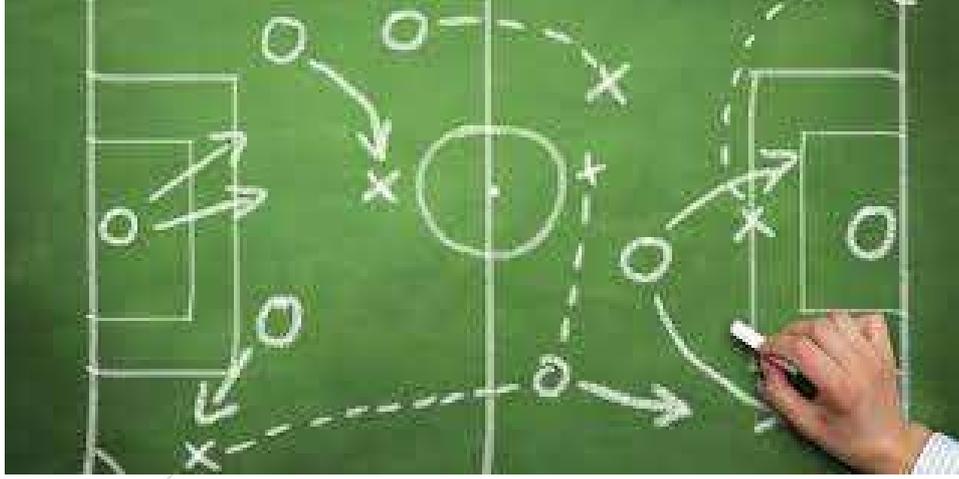


staps jijel

2024 – 2023

المبادئ والقواعد الخططية في كرة القدم



الجانب الخططي في كرة القدم :

تستخدم كلمة خطط اللعب "تكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نقصد التحركات والمناورات التي يقوم بها اللاعبون في الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائما طالما كان هناك اللاعب والزميل يعتمد عليه لكي يتربط لبعدهما معا أو منافس يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب قدراته ووعيه الخططي بذكاء سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره. ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها استخدام جوانب التفوق الرياضي (البدنية والمهارية والخططية والمعرفية) للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو تسجيل الأهداف والفوز للفريق .

- أنواع خطط اللعب :

وتنقسم خطط اللعب إلى التكتيك الهجومي والتكتيك الدفاعي :

● الخطط الهجومية العامة وهي :

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

- الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)

- الجمل الخططية الهجومية.

- خطط المواقف الهجومية الثابتة.

● الخطط الدفاعية العامة وتشمل :

- دفاع رجل لرجل .

- دفاع رجل لرجل في المنطقة.

- الضغط على المهاجم لمنعته من الاستدارة.

- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواذ الحارس على الكرة.

- الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة.

➤ تقسيم خطط اللعب :

تقسم خطط اللعب إلى جزأين رئيسيين هما:

■ خطط اللعب الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية) هي :

- العمق في الهجوم.

- الاتساع في الهجوم.
- السند (المساعدة) في الهجوم.
- تبادل المراكز.
- الجري الحر.
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند الزوم .
- الزيادة العددية في منطقة الكرة .
- التغلب على مصيدة التسلل .

■ خطط اللعب الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعي الأساسية) وهي :

- العمق في الدفاع .
- التحكم والتقوية في الدفاع (عدم الاندفاع - العناية بالجانب الأعمى).
- التأخير في الدفاع .
- الاتزان في الدفاع .
- التركيز في الدفاع .
- مصيدة التسلل كخطة دفاعية .

❖ خطوات التدريب على خطط اللعب :

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي .

✚ الناحية النظرية :

تسبق دائما الناحية النظرية الناحية العملية ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بما تماما عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداءه في الملعب والناحية النظرية والشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور ذهني لواجباته الخطئية الدفاعية والهجومية .

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي :

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو اللوح الخططي .
- تحليل التمرينات الخطئية والتعليق عليها (تحليل المباراة والتدريب السابق).
- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزة حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد.

- يجب أن يدرك اللاعبون تماما الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالا مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقا لتغير طريقة وخطة لعب الفريق المنافس، ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق وكذلك الفريق المنافس.

- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ثم مجموعة من اللاعبين وأخيرا يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

- يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل مما يعنى قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيرا أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

🚩 التدريب في الملعب :

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة من المباراة وتؤدي بألية .

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات :

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له لأولوية ويؤدي التمرين أولا في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبى أولا ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماما) حتى يعتاد اللاعبون ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بالألعاب المصغرة مختلفة الاحجام .

- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمي مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل حماس اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمي أي مهارة خططية للاعبين .

✚ التطبيق في المباريات التجريبية :

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقة يتقابل مع فرق قوية وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

✚ التطبيق في المباريات :

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.