



3 - 10 مهارة الحجز (حماية الكرة) Protecting the Ball

وهي إحدى المهارات المهمة في كرة قدم الصالات وتعد أيضاً أحد مفاتيح اللعب الهجومي لأي فريق يستحوذ على الكرة ، أن أي فريق جيد لاعبيه استخدام هذه المهارة بشكل عالي الجودة تمكنه من القدرة على الاحتفاظ بالاستحواذ بشكل فعال ويمكنه من خلق فرص للتهديف بشكل أكثر .

مهارة الحجز تعني قدرة اللاعب المستحوذ الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس ويكون ذلك عن طريق وضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس ، من خلال الحجز يستطيع اللاعب الدوران وخلق فرص للتهديف أو تهيئة فرص لزملائه أو للمحافظة على الكرة في حالة عدم وجود زميل وبالتالي المحافظة على الاستحواذ لأطول فترة زمنية ممكنة ، أيضاً للحجز فوائد تكتيكية كبيرة إضافة إلى أنه يمكن لاعبي الفريق من استنزاف الوقت في حالة كان الفريق متقدماً وذلك للمحافظة على نتيجة الفوز.



شكل (25) مهارة حجز الكرة

إن مهارة الحجز في كرة قدم الصالات تستخدم بشكل كبير جداً ولأسباب عديدة منها ما يتعلق بطبيعة اللعبة وقوانينها مثل مساحة الملعب ، قرب المنافس في الملعب ، الأخطاء التراكمية ومهارات اللعبة ، وأسباب أخرى تكتيكية مثل اللاعب المحطة أو سحب المدافعين وغيرها من الحالات التكتيكية التي يتم استخدام مهارة الحجز فيها. واللاعب المهاجم للفريق المستحوذ على الكرة الذي يؤدي هذه المهارة يحتاج أن يكون مميز بالقدرة البدنية العالية والثبات الجسماني والتوازن أثناء أداء الحجز مع المنافس

النقاط الفنية لتعليم مهارة الحجز

- وضع الجسم بين اللاعب المنافس والكرة ويكون بالشكل الجانبي
- العرض التوضيحي من قبل المدرب مهم جداً للتعلم الصحيح.
- فتح الجسم قدر الامكان عن طريق فتح الذراعين والصدر والرجلين .
- رفع الذراع قليلاً جهة اللاعب المنافس وتكون مثنية من المرفق لزيادة قوة الحماية.
- ابقاء الكرة قدر الامكان بعيدة عن رؤية ومتناول المنافس .



- التهديف بمقدمة القدم (النكر).
- التهديف بوجه القدم.
- التهديف بوجه القدم الخارجي.
- التهديف بوجه القدم الداخلي.
- التهديف بباطن القدم.
- التهديف بكعب القدم .
- التهديف بأجزاء الجسم المختلفة (الرأس ، الفخذ ، الصدر) .

بالإضافة الى ذلك هنالك انواع للتهديف تعتمد على المسافة أو بُعد التهديف على المرمى والتي هي :

- التهديف من المناطق القريبة (0 الى 5 متر) .
- التهديف من مناطق متوسطة المسافة (5 الى 12 - 15) .
- التهديف من المناطق البعيدة (15 فما فوق) .

النقاط الفنية لتعليم مهارة التهديف

- النظر الى المرمى قبل القيام بالتهديف .
- العرض التوضيحي من قبل المدرب مهم جداً للتعليم الصحيح.
- استخدام النوع المناسب للتهديف على وفق الموقف المتواجد فيه اللاعب (التهديف بداخل القدم ، التهديف ببوز القدم ، التهديف بوجه القدم ... الخ) .
- يجب ان تكون عملية التهديف سريعة من أجل عدم إعطاء الوقت الكافي للمنافس للتصدي للكرة .
- يتم تطبيق كل النقاط الخاصة بكل الكرة التي ذكرت سابقاً.
- النظر يكون على الكرة عند لحظة التهديف.

نموذج لتمارين مهارة التهديف

هنالك العديد من التمرينات المختلفة الخاصة بمهارة التهديف وبأنواع مختلفة للركل ايضاً ومن مسافات مختلفة ، ويتم تأديتها بأشكال متعددة وباتجاهات وأوضاع عديدة ، وكما تم ذكره سابقاً ان هذه المهارة مهمة جداً لتأسيس لاعب كرة قدم الصالات وهي



" اذا تدربت بشكل سيء ، ستلعب بشكل سيء
اذا تدربت كالوحش في التمرين ، ستلعب بنفس الطريقة "

Pep Guardiola



3 - 13 المهارات الدفاعية defending skills

ان جميع المهارات الأساسية منها والثانوية التي يقوم بها لاعبي الفريق الغير مستحوز على الكرة لغرض مضايقة ومنع بناء اللعب ومحاولة منع الفريق المنافس من خلق فرص للتسجيل هي مهارات دفاعية وتصنف تحت هذا التصنيف.

ان المهارات الدفاعية يقسمها المؤلفان الى قسمين مهارات دفاعية لمضايقة ومنع بناء اللعب ومهارات دفاعية لمنع التسجيل كما موضح في الشكل القادم ، فمهارات مضايقة بناء اللعب هي المهارات التي تضايق ولا تسمح للفريق المستحوز على الكرة من البناء والتي هي مثل (الضغط ، التغطية ، التراجع ، التحدي ، المضاعفة العددية ، الملازمة الفردية ، العرقلة ، التأخير ، الزحقة ، الموازنة ، المكاتفة ، المهاجمة ، قطع خط التمرير ، غلق زاوية التمرير ، جعل الملعب أصغر) بينما المهارات الدفاعية لمنع التسجيل هي (التغطية ، الضغط ، الحجز ، المسك ، الانقاذ ، الزحقة ، نطح الكرة بالراس ، التشبث) وكما موضح في الشكل التالي.

ان تقسيم وتصنيف المهارات الدفاعية الى جزئين هو من أجل فهمها بشكل أدق والتعرف على تفاصيل كل مهارة منها ، وليس لغرض تعقيدها وكما وضحنا سابقا من المهم ان يكون العمل على وفق البساطة و الوضوح والواقعية.