

## ورشة العمل بعنوان مهارات كرة القدم صالات

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م سامر سعد

هي نوع من أنواع كرة القدم التي تُلعب في صالات مغلقة على ملعب أصغر من الملاعب التقليدية، وتتميز بالسرعة والمهارات الفنية العالية. لتطوير مهارات كرة القدم داخل الصالات، يجب التركيز على الجوانب التالية:

### 1. التمرير السريع والدقيق:

بما أن المساحة صغيرة، من الضروري أن يكون التمرير سريعًا ودقيقًا. يجب على اللاعبين تطوير مهارات التمرير القصير والطويل، مع التركيز على السرعة والدقة.

### 2. المراوغة والتمويه:

يجب على اللاعب أن يتقن تقنيات المراوغة والتلاعب بالكرة لتجاوز المدافعين، مثل المراوغة بالقدمين وتحريك الكرة بطرق متعددة للإيهام.

### 3. التحكم بالكرة:

التحكم بالكرة في المساحات الضيقة هو عنصر أساسي في كرة القدم داخل الصالات. يجب أن يتعلم اللاعب كيف يتعامل مع الكرة في ظروف مختلفة، مثل التوقف المفاجئ أو التغيير السريع للاتجاه.

#### 4.التسديد:

التسديد بقوة ودقة أمر بالغ الأهمية، خاصة في المساحات الضيقة. يجب أن يتقن اللاعب التسديد باستخدام مختلف أجزاء القدم مثل السطح الداخلي والخارجي للقدم والقدم الأمامية.

#### 5.التحركات بدون كرة:

تعتبر التحركات الذكية بدون كرة من العوامل الأساسية في كرة القدم داخل الصالات. يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يخلقون المساحات لأنفسهم ولزملائهم، وكيفية التحرك بسرعة بعد التمرير أو استلام الكرة.

#### 6.الضغط الدفاعي والتنظيم:

على اللاعبين تعلم كيفية الضغط على الخصم بشكل فعال، واستخدام المساحات الضيقة في الدفاع، وتنظيم الخطوط الدفاعية لضمان عدم ترك الثغرات التي يمكن استغلالها من قبل الفريق المنافس.

#### 7.التكيف مع اللعب الجماعي:

يتطلب اللعب داخل الصالات التفاهم الجيد بين اللاعبين لأن اللعب يتم بسرعة عالية. يجب أن يكون اللاعبون قادرين على التنسيق والتفاعل بشكل جيد مع زملائهم في الفريق.

8. التركيز على التوقيت والمسافات:

بما أن المساحة محدودة، فإن التوقيت الجيد والمسافات بين اللاعبين تعتبر عاملاً حاسماً في اتخاذ القرارات الصحيحة بسرعة وبدقة.

تعتبر كرة القدم داخل الصالات مكاناً مثاليًا لتحسين مهارات اللاعبين الفنية، حيث تساهم البيئة المقيدة في تطوير المهارات الفردية والجماعية بشكل أكبر..