

ملخص عن كرة القدم القوانين والمهارات الأساسية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول الثانوي ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-24 16:07:00

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

إصابات النشاط البدني وكيفية الوقاية والعلاج

1

ورقة عمل حول أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

2

أوراق عمل شاملة للتربية البدنية والدفاع عن النفس

3

ورقة عمل حول الحقيبة الإسعافية الأولية

4

ورقة عمل غير محلولة

5



كرة القدم

ماهي كرة القدم؟!؟



كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم
يحاول فيها فريقان متنافسان
يتكوّن كلٌّ منهما من 11 لاعباً
تسجيل الأهداف
من خلال استخدام القدمين بشكل رئيسي

الخطه الدفاعيه

لقطع الكرة من اللاعب المنافس لك فور استلامه إياها أو من منافس يجري بها، عليك مهاجمته، وهذا يعني الاقتراب منه ومواجهته بقدميك، إلا أن ذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيتاً وسرعة. هناك ثلاث طرائق أساسية لمواجهة المنافس هي:



✓التصدي مواجهة:

يستعمل التصدي مواجهة عندما يتوجه اللاعب المنافس نحوك مباشرة: اقترب منه، واستعمل جانب القدم لكتم الكرة، ثم تحرك بسرعة للتحكم بالكرة فور حصولك عليها.



✓التصدي جانبياً:

يستعمل هذا النوع لأخذ الكرة من منافس يتحرك في الاتجاه ذاته الذي تسير به. وفي الوقت المناسب. انقض على الكرة واستعمل مشط قدمك لاعتراض الكرة بقوة.



✓الانزلاق:

هذه الطريقة ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس، ويبعد الكرة عنه، وعندما تقوم بهجمة انزلاق ينتهي بك الأمر إلى الوقوع أرضاً.

اساسيات الهجوم

2- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم:

لتنفيذ الهجوم من العمق لا بد من امتلاك الكرة أولاً، ثم الاحتفاظ بها، ثم التغلب على الدفاع أمامه لفتح الثغرات أمام المرمى، وذلك يتطلب عملاً جماعياً، أما التسديد في المرمى فإن ذلك يتعلق بمهارة اللاعب الفردية. عليك إذن التحكم بالكرة في أثناء محاولات دفاع الخصم لأخذها منك، ويجب عليك حينئذ أن تفكر سريعاً بالمكان الخالي في المرمى للتسديد، ثم سد الكرة، فإن استعمالك لكل مهاراتك في هذه اللحظة بالذات هو مفتاح النجاح لك ولفريقك. فالتسديدة في المرمى يجب أن تغلب على الحارس وتفاجئه. ولا بد من أن تمتلك المهارات التالية:

الجري بالكرة:



هناك عاملان يجب أخذها بعين الاعتبار هي:

- المسافة: احرص على ألا تبعد الكرة كثيراً عن قدميك حتى لا يأخذها منك لاعب منافس، على ألا تلتصقها بقدميك لأن ذلك يجعل تقدمك بطيئاً.

- الرأس: اعرف أن اللاعب الماهر هو الذي يحتفظ برأسه مرفوعاً أثناء الجري بالكرة، وذلك ليسهل عليك رؤية أماكن اللاعبين الآخرين في الملعب، بينما تراقب الكرة بنظرة خاطفة.

التحكم بالكرة:



ستستعمل في معظم الأحيان قدميك لإيقاف الكرة ووضعها في المكان المناسب بداخل مشط قدمك، ويمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض، وتسمى هذه الطريقة (قبضة النعل) وبالنسبة للكرات العالية عليك استعمال صدرك أو رأسك أو فخذك.

تسديد الكرة:



يمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم، فالتسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم، والتسديدات الطويلة والطائرة تكون بأعلى مشط القدم (من الداخل)، ولا

ماهي عقوبه المتسلل

بإيقاف اللاعب من قبل الحكم وإعطاء ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس في المكان الذي كان يتواجد به اللاعب المتسلل عند قيام زميله بتمرير الكرة أو لمسها.

ماهي قاعده التسلل

إذا كان أي جزء من رأس اللاعب أو جسده أو أقدامه أقرب إلى خط المرمى من الكرة ومن لاعب الخصم قبل الأخير فإنه يعتبر متسللاً.
أما إذا كانت الأيدي هي الأقرب فلا يعتبر كذلك.

ماهي رميه التماس

رمية التماس:

وهي الرمية الجانبية فعند خروج الكرة من أجناب الملعب تحسب رمية تماس ويشترط أن يرميها اللاعب وهو يضع الكرة خلف عنقه او رأسه ويمسكها بكلا يديه.



ضربه الجزاء



وهي ضربة تكون
على بعد (10) ياردات)
من المرمى ويتم
احتسابها إذا عرقل
اللاعب داخل المنطقة
ويجب على الحارس
أن لا يحرك قدميه إلا
بعد تنفيذ الضربة

الضربة الركنية



وهي الكورنر أو الزاوية
فعند خروج الكرة من
طرفي الملعب عند
الأهداف تحسب ضربة
ركنية ويشترط أن
يلمسها الفريق
المنافس حتى يحصل
عليها الفريق الآخر

الاحكام



هم أربعة حكام ومهام كل
منهم كالتالي: الحكم الأول
مهمته احتساب الأخطاء
والأهداف وضربات الجزاء وما
غيره. حكمي الراية تعيين التسلسل
أو ضربات الجزاء أو الأخطاء
البعيدة عن الحكم والآن أضافت
الفيفا لهم حرية التنقل في
أرجاء الملعب لحساب الخطوات
اللازمة للأخ لعب لحساب
الخطوات اللازمة للأخطاء وكذلك
الإشارة إذا كانت هناك تبديل
لأحد الفريقين



وقت البدء والانتها



اللعب والبدء والانتها: يبدأ
اللعب وذلك بعد تمرکز جميع
اللاعبين 11 في مراكزهم
الصحيحة وفقاً للخطة الموضوع
ووجود لاعبين من الفريق الذي
سيبدأ باللعب عند النقطة التي
يحددها الحكم . يستمر اللعب 90
دقيقة مقسمة على شوطين
يستبدل فيها الفريقين أماكنهم
بينهم