وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفرقية

محاضرة كرة القدم

المهارات الاساسية بكرة القدم

المرحلة الاولى

الدراسة الصباحية والمسائية

أعداد

م.د رياض مزهر

2018 /2019

تُعدّ لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرّياضيّة شعبيّة بين الشّباب عبر العالم، فكثيراً ما يتواجدون لِلَعب كرة القدم في الأحياء والساحات والملاعب المختلفة، وهذه اللّعبة لم تعد تقتصر ممارستها على الذّكور، بل امتدّت إلى الإناث حتّى صارت اللّعبة الأكثر شهرةً في العالم بلا منازع، وأصبحت تُعقَد مسابقات لهذه اللعبة على المستوى المحلّي والوطني والمستوى العالمي؛ حيث تحظى مسابقات كرة القدم وبخاصة العالميّة بنسبة مشاهدة عالية بسبب التّنافس الشّديد بين الفرق، وتمتاز كرة القدم بقاعدة جماهيريّة وشعبية كبيرة جداً، في حين يُقدّر أعداد اللاعبين في عالم كرة القدم بحسب إحصائيات الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في عام 2006 بـ 265 مليون لاعب ولاعبة، ومازال العدد يزداد يوماً بعد يوم، ممّا يشير بشكل مؤكّد بأنّ الساحرة المستديرة هي اللُّعبة الأشهر والأكثر انتشاراً ومتابعة وممارسة في تاريخ جميع الرياضات التي عرفها العالم.

 بداية كرة القدم تمتاز كرة القدم بتاريخ قديم جداً يصل إلى القرنين الثاني والثالث الميلاديّين؛ حيث عُرِفت في الصين باسم تسو شو كأوّل بداية لها في حياة الإنسان؛ حيث تشير الأدلّة أنّها كانت عبارة عن تدريب عسكري في ذلك الوقت؛ حيث كان اللاعب يحاول إدخال الكرة إلى الشّباك المثبّتة على أعواد الخيزران، وكانت الكرة التي يلعبون بها محشوّة بالشعر والريش، وظهرت كرة القدم أيضاً في اليابان باسم كيرامي، والتي بقيت إلى الآن تُلعَب بشكلها الأصليّ في الثقافة اليابانيّة، وكانت تُلعَب هذه اللعبة في حلقات دائريّة يتجمّع داخلها اللاعبون ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم دون ملامستها للأرض، وفي عام 1300م ظهرت كرة القدم في إنجلترا؛ حيث كان اللاعبون يلعبون بكرة مصنوعة من مثانة الحيوانات، وقد تمّ فرض الحظر على من يلعب كرة القدم؛ نظراً لتخوّف السلطة الحاكمة أنذاك من انشغال الناس بها عوضاً عن تعلّمهم الرماية؛ وذلك لأنّ إنجلترا كانت في خِضمّ أحداث حربها مع اسكتلندا في ذلك الوقت. استمرّت الساحرة المستديرة في نشر سحرها في مختلف الأوساط الاجتماعية في إنجلترا بشكل سريع وكبير، وكانت مباريات كرة القدم في عام 1800م عنيفة جدّاً، حيث كانت أشبه بحلبات الملاكمة أو المصارعة؛ نظراً لما يحدث فيها من ضربٍ وَلَكْمٍ بين اللاعبين؛ إذ أصبح اللاعبون يراهنون على بيوتهم وأموالهم في حالة الفوز أو الخسارة ضد الفِرَق الأخرى في مباريات كرة القدم والتي كانت تضمّ أحياناً 1000 لاعب، لكن عندما تمّ إقرار قانون الطريق السريع عام 1830م والذي ينصّ على أنّ من يقوم بلعب كرة القدم على الطرقات الرئيسية والسريعة سيتمّ تغريمه مبلغاً من المال؛ فانخفضت نسبة العنف قليلاً في مباريات كرة القدم، وبعد ذلك أصبحت كرة القدم رياضة الجميع في مختلف الطبقات الاجتماعية في المجتمع البريطاني آنذاك، ثمّ أصبحت اللُّعبة الأكثر شعبيّة في المدارس في القرن الثامن عشر، في عام 1863م انفصلت كرة القدم عن كرة الرجبي، وتم تأسيس أوّل اتّحاد لكرة القدم في العالم ألا وهو الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وفي أواخر القرن التاسع عشر وفي ظل الحرب العالمية الأولى لم تَعُد كرة القدم حكراً على الرجال فقط، فقد دخلت كرة القدم عالم النساء، وبالرغم من الحظر الذي فُرِض على كرة القدم بسبب الظروف السياسية في ذلك الوقت إلّا أنّه بعد رفع الحظر من قِبَل الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم عام 1971 استمرّت كرة القدم النسائية بالانتشار على مستوى العالم كله، في عام 1904م وبعد الانتشار الكبير الذي حققته كرة القدم في مختلف بقاع الأرض، أصبح تواجد هيئة رسمية دولية معنيّة بشؤون هذه اللعبة أمراً ضرورياً؛ لذا تمّ تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وهو اختصار للاسم الفرنسي (Fédération Internationale de Football)، وقد تمّ وضع القوانين الأساسيّة لكرة القدم وأُسُس تطويرها في المستقبل، ومن بعد تأسيس الفيفا أصبحت اللُّعبة أكثر تنظيماً وانتشاراً وشهرة على مستوى العالم، وأصبحت كرة القدم مصدراً لتعلُّم الروح الرياضيّة والأخلاقية بين اللاعبين والمشجعين بالرغم من بعض المشاهد العنصرية وغير الأخلاقية التي تحدُث في بعض المناسبات إلّا أنّها تظلّ واحدة من الرياضات التي تُعلّم الأخلاق والروح الرياضية والتسامح بأرقى أشكاله في مختلف أنحاء العالم، ولعلّ أكبر مثال على ذلك هو استضافة جنوب إفريقيا لمنافسات بطولة كأس العالم عام 2010م بعد تخلُّصها من نظام الفصل العنصري الذي كان يسود البلاد في وقت من الأوقات لتصبح أوّل بلد إفريقي يستضيف منافسات كأس العالم في التاريخ

المهارات الاساسية في كرة القدم

 تعد المهارات الحركية في لعبة كرة القدم عاملاً مهماً في تطوير اللعبة ، فضلاً عن الاعداد البدني والاعداد الخططي والاعداد النفسي ، فأن لعبة كرة القدم مازالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية حيث تبقى دائماً المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة .

فالمهارات الحركية هي الركيزة الاولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم ، اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لمدة طويلة حتى يتم اتقانها لكون " درجة اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

 وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن انها تساعد اللاعب في التغلب على اكثر من خصم ، فضلاً عن أنها " تخلق لحظات عصبية لفريق الخصم امام مرماه . وأن أمتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وان يصل الى مرمى الخصم ويستحوذ على الكرة بفرصة وأمكانية افضل .

 وبما أن المهارات الاساسية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومترابطة مع بعضها البعض، فقد أختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من قسمها تبعاً لاستخدام الكرة الى مهارات اساسية مع الكرة ومهارات اساسية من دون الكرة، ومنهم من قسمها تبعاً لمواقف ومواقع اللاعب في الفريق الى مهارات دفاعية ومهارات هجومية، وهناك تصنيف تبعاً لاستخدام القدم أو الرأس او بقية أجزاء الجسم .

وتنقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى:-

**اولاً :- المهارات الاساسية البدنية او المهارات الاساسية بدون كرة وهي :-**

1. الجري وتغيير الاتجاه .
2. الوثب .
3. الخداع والتمويه بالجسم .
4. وقفة لاعب الدفاع .
5. التغطية

**ثانياً :- المهارات الاساسية بالكرة هي:-**

1. الدحرجة .
2. المناولة .
3. التهديف .
4. السيطرة .
5. الاخماد .
6. المراوغة والخداع .
7. القطع ( الشطح ) .
8. ضرب الكرة بالرأس .
9. الرمية الجانبية .

اولاً : المناولة

تعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين ، فأن الفريق الذي يتمتع افرادة بأرسال مناولات متقنه يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع او الهجوم والعكس هو الصحيح فأننا نرى ان الفريق الذي لا يتمتع افراده بأرسال مناولات متقنة فأن ذلك سوف يؤثر على نتيجة ادائه وقد يؤدي الى خسارته للمباراة .

وتسمى كرة القدم لعبة مناولات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات ، ويبقى العامل المشترك والحاسم بينها هو المناولة، وان نسبة (80%) عند استلام الكرة فأنها تلعب او تناول لاحد الزملاء في الفريق، ومن هذا المنطلق نستخلص بأن الفريق الذي لا يجيد اعضاءه لعب المناولات بشكل دقيق فأنه بالتأكيد غير قادر على تحقيق الفوز وللمناولات استخدامات عدة منها

1. التمرير الى الزميل .
2. التهديف نحو الهدف .
3. تشتيت الكرة .
4. ضربات البداية والحرة والركنية والجزاء .

**ولمهارة المناولة انواع عدة تقسم الى ما يأتي:**

1. من ناحية قوة دفع الكرة .

(قوية – متوسطة – بطيئة)

1. من ناحية الارتفاع .

(عالية – متوسطة – ارضية) .

1. من ناحية المسافة .

(بعيدة – متوسطة – قريبة)

1. من ناحية الاتجاه .

(امامية – خلفية – عريضة – قطرية)

**وعند اداء مهارة المناولة لابد اتباع بعض النقاط المهمة وهي كالآتي:**

1. ان تكون الكرة قريبة من اللاعب قدر الامكان .
2. ان يكون نظر اللاعب الى الاعلى اثناء المناولة .
3. ان يكون جسم اللاعب منحنياً قليلاً الى الامام .
4. المحافظة على التوازن وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك .

ثانياً : الاخماد ( التحكم بأيقاف الكرة ) :-

 يعد الاخماد من المهارات الرياضية المهمة في كرة القدم والتي يجب على جمبع اللاعبين اتقانها، أذمن دون اتقانها لايستطيع اللاعب ان يقوم بالتهديف او المناولة او المراوغة بطريقة صحيحة، وان لهذه المهارة اهمية بالغة، اذ يتوقف اداء اغلب المهارات الاخرى على حسن تسلم الكرة واخمادها ، وهي تعد عنصراً مهماً من عناصر السيطرة على الكرة.

وعلى الرغم من ان اللعب الهجومي في كرة القدم الحديثة يتميز بأداء اللعب المباشر على هيئة تمريرات الا ان عملية الاخماد هي وسيلة ضرورية لمواقف اخرى تحددها ظروف اللعب المختلفة ،اذ ان اخماد الكرة والتحكم بها بحرية يعني بدء مرحلة جديدة في الهجوم على مرمى الخصم.

 فاللاعب الذي يتقن مهارة الاخماد يكون اكثر أمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة فضلاً عن أنه يكسب الوقت ، فا للاعب يهيئ الكرة في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخططية.

 ويجب على اللاعب المستقبل للكرة عدم الاحتفاظ بالكرة بعد استقبالها حرصاً على زيادة سرعة المباراة، الا أذا كان ذلك ضرورياً جداً، لان ذلك يبطىء الهجوم ويعطي الخصوم الوقت لتنظيم صفوفهم .

 لذلك يجب على اللاعب أستقبال الكرة بحركة بسيطة أو بعدد قليل من الحركات التمهيدية، ويمكن أستخدام ذلك بنجاح من الناحية التكنيكية أذا كان اللاعب قادراً على ان يهيئ الكرة أمامه بأقل عدد من اللمسات بقصد التمرير او التهديف بعد ذلك، ويجب على المهاجمين عندما يكونون مراقبين بشدة أن يخفوا عن المدافعين الطريقة التي سيستخدمونها في استقبال الكرة، حتى يصعب عليهم مهمة مهاجمتهم وقطع الكرة منهم، ويساعد المهاجمين على ذلك ان يكونوا متقنين طرقاً مختلفة ومتنوعة لاستقبال الكرة .

 وأخيراً فأن على اللاعب المستقبل للكرة ان يكون مدركاً للعوامل الاتية عند قيامه بعملية الاخماد:-

1. سرعة المناولة والتحرك للسيطرة عليها .
2. وضع جسم اللاعب بالمكان الصحيح لحماية الكرة من الخصم
3. تغيير السرعة بعد السيطرة على الكرة لنقلها بعيداً عن الخصم .

ثالثاً: الدحرجة :

 هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان اخر في الملعب ان الجري بالكرة مهارة اساسية فأذا اداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة او المحاورة ، وتعد الدحرجة بالكرة ضرورة اساسية بكرة القدم لاهميتها في التقدم بالكرة بأتجاه هدف الخصم والتحكم بها اثناء الدحرجة او لمحاولة فتح ثغرات بدفاع المنافس او لفك المراقبة عن زملائه من قبل الخصم ، واحياناً يكون الهدف من الدحرجة هو الوصول إلى هدف الخصم بأسرع وقت والقيام بعملية التهديف ، وعليه يجب على اللاعب ان يتمتع بإمكانية عالية للوصول بالكرة والسيطرة عليها من اجل التخلص من لاعبي الفريق المنافس ، علماً ان الدحرجة يجب ان تخدم خطط اللعب.

**وللدحرجة اهداف تكتيكية الغرض منها:-**

1. اجتياز الخصم والتخلص منه .
2. اختراق صفوف الخصم والقيام بالمناولة او التهديف .
3. عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
4. الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت .
5. سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعب الزميل .

رابعاً: السيطرة على الكرة في الهواء (تنطيط الكرة في الهواء)

 تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الاساسية الصعبة والفعالة ويمكن عن طريق هذه المهارة معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في اوضاع مختلفة، وتكمن اهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة الا ان اللاعب يجب ان يتحكم بالكرة اثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، فا للاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة باكثر عدد من المرات سيكون حتماً افضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاءة نفسها

وتنطوي مهارة تنطيط الكرة في الهواء حسب ما يراها ( قحطان 1991 ) تحت اسس السيطرة على الرغم من قلة استخدامها في اللعب، فانها تستخدم في حالات منها

1. أنانية اللاعب الذي يريد أن يتمتع وحده باللعب .
2. حب الظهور امام الجمهور .
3. تأخير اللعب .
4. قد لايجد اللاعب الذي يقوم بتنطيط الكرة زملائه في موقع مناسب لكي يمررها لهم
5. الظروف الخارجية ومنها وعورة الارض او أمتلائها بالمياه .
6. التخلص من الخصم .

 أن السيطرة على الكرة في الهواء والاحساس بها ينمو عند اللاعبين مع التمرين ويكون نوعـاً خاصاً من الملاحظة العالية والتي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته، وينشأ عند ذلك ان اللاعب يدرك خواص الكرة ( شكلها، وزنها، مرونتها، سرعتها، اتجاهها في الهواء، تغيير اتجاها بسبب الريح المضادة او المؤاتية ) وهذا يساعده ويمكنه من ان يتحكم في توافقه الحركـــي.

خامساً : التهديــــف

 أن أدخال الكرة في مرمى الخصم هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ، لذا فأن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على الخصم ، لذا تعد مهارة التهديف من اهم المهارات والتي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف فالتهديف احد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الاداء لمختلف انواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديف دائماً بعد المحاورة او بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.

 والتهديف بالقدم هو " أفضل وأقوى وأسرع أنواع التهديف سواء في اثناء ضرب الكرة الثابتة او المتحركة وعند التهديف يجب على اللاعب ان يجمع بين السرعة والدقة معاً ، وكلما كان اللاعب ذو خبرة جيدة كلما كان له القدرة على ارسال كرات قوية وفي المكان المناسب، أما اللاعب ذو الخبرة القليلة فأنه يميل الى التهديف القوي على حساب الدقة، لذا فأن السرعة والدقة في التهديف لها أهمية متساوية ، ولكن عندما يكون التهديف من منطقة بعيدة يجب ان يزيد السرعة بينما تزيد اهمية الدقة عند التهديف من مسافة قريبة من المرمى .

 ويمكن لللاعب أثناء التهديف أستخدام التمويه أو الخداع كأن ينظر الى أتجاه غير حقيقي ثم يسدد الكرة الى الاتجاه الاخر ، ومن حيث أرتفاع الكرة عند التهديف ، فالكرات المنخفضة هي الافضل لانها أسرع، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه أيجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها أي أن يحاول دائماً أذا ما أتيحت له الفرصة أن يصوب الى المرمى في حدود هذه المنطقة، وفي المكان المناسب وبالقوة المناسبة.

 وقد أجرى ( مفتي، 1990 ) بحثاً يتضمن احصاء عدد المرات التي يكون فيها اللاعبون في وضع يسمح لهم بالتهديف على المرمى خلال المباراة ولكنهم لايغتنمون الفرصة لعمل ذلك ، وكان من نتائج هذا البحث ان نسبة عدم أستغلال فرص التهديف كانت كبيرة عندما قورنت بنسبة التهديف المستقل .

سادساً : المراوغة (الخداع)

 أن المراوغة من العناصر الأساسية بكرة القدم لكل لاعب كما أن حركات الخداع والمراوغة لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها .

وتستخدم المراوغة في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له ويجب أن لا يلجأ اللاعب للمراوغة في حالة الهجوم المعاكس أو عند وجود خشونة متعمدة من قبل المدافعين في بعض الأحيان من قبل الفريق المنافس،كذلك يجب أن لا يلجأ اللاعب الى المراوغة في كل وقت بل في الحالات والمواقف الحرجة التي تتطلب ذلك ، وتعتمد المراوغة على عنصرين أساسين من العناصر البدنية، وهي المرونة والرشاقة بجانب السرعة (سرعة رد الفعل – سرعة التحرك ) .كما أنها تعتمد على مدى ذكاء اللاعب وتوقعه لحركات المدافع وتحركات بقية اللاعبين في الملعب.

سابعاً : ضرب الكرة بالرأس:

"هي إحدى المهارات الأساسية التي تعتمد على لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها ، حيث أن ضرب الكرة بالرأس الذي يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية ، يجعل بعض اللاعبين والناشئين منهم خاصة يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية إصابة احد هذه الأجزاء المهمة ( العيون، الأنف ، الإذن ، الفم ، مركز الأعصاب الرئيسي ، المخ والمخيخ ) ، يتطلب ضرب الكرة بالرأس استخدم غالبية عضلات الجسم وتوافقها ويجب على المدرب التركيز على التدريب الصحيح لهذه المهارة حتى يتقنها الناشئ دون ان تعود عليه بالضرر ، ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة كما يمكن ان نستعمل ضرب الكرة بالرأس في التهديف المفاجأ الذي يصعب صده من قبل حارس المرمى كما يمكن استخدامه للدفاع خاصةً لتشتيت الكرة من أمام المرمى .

ثامناً : الرمية الجانبية في كرة القدم :

تعد الرمية الجانبية من الحالات الثابتة والتي من خلالها يمكن ادخال الكرة في اللعب ، ويمكن تحول الفريق من الدفاع الى الهجوم في حالة حصوله على الرمية الجانبية ، والرمية الجانبية لا تقل اهمية عن بقية الحالات الثابتة ونظراً لحدوثها بكثرة خلال المباراة لذا وجب الاعداد والتخطيط لها جيداً وهناك ستة نقاط مهمة يجب ان توضع بالاعتبار عند تنفيذ الرمية الجانبية .

1. التنفيذ السريع للرمية والسبب في ذلك يعود الى :
2. فقدان المدافعين التركيز .
3. عدم مراقبة المدافعين لزملاء الرامي .
4. عدم اعطاء الفرصة للمدافعين لتنظيم دفاعاتهم .
5. استغلال عنصر المفاجئة .
6. لعب الكرة الى اللاعب غير المراقب : ان الهدف من الرمية هو ادخالها الى الملعب في منطقة خطرة وذات فائدة للفريق المهاجم ، اذن اصبح من الواضح ان تلعب الى الزميل غير المراقب .
7. رمي الكرة الى الامام : ان احسن اساليب الرمية الجانبية هو رمي الكرة للامام وعبر مجموعة من المدافعين وخلفهم كلما كان تأثيرها اكثر خطورة .
8. ارم الكرة بحيث يمكن السيطرة عليها : ان اهم صفات الرمية الجانبية هو رمي الكرة الى اللاعب بشكل يسهل له مهمة السيطرة على الكرة وبدء تنفيذ الخطة الهجومية .
9. خلق الفراغات بتبادل المراكز : حيث تعد الوقوف من اكبر الاخطاء في تنفيذ الرمية الجانبية لانها تكون متوقعة من قبل الخصم .
10. ارجاع الرامي الى اللعب : كثيراً ما يتصرف رامي الكرة بشكل خاطيء حيث يبقى خارج الملعب بعد رمي الكرة في الوقت الذي يجب عليه التحرك لمواقع الاسناد المحتمل ارجاع الكرة اليه .

تاسعاً : حارس المرمى

أهمية حارس المرمى تُعتبر كرة القدم أكثر الرياضات متابعةً وشهرةً في العالم كله، ولأنها رياضة جماعيّة تعتمد على 11 لاعباً أساسيّاً في الملعب وعلى خطط المدرِّب و"التكتيك" المُتّبع في المباريات فلا يمكن القول إنّ هناك لاعباً هو الأهم في هذه الرياضة، لكن يمكن القول إنّ هناك لاعباً له أهمية أكبر من باقي اللاعبين، ولا ينفي هذا أنّ أهمية اللاعبين تعتمد على الأهميّة الجماعيّة للفريق، فلحارس المرمى في كرة القدم أهمية كبيرة لما له من دور بارزٍ جداً في الدفاع وبناء الهجمات، وإعطاء الدفعات المعنويّة لباقي الفريق عن طريق التصدّي لهجمات الخصم والذود عن مرماه ومنع الكرة من أن تسكن الشباك.[١] حارس المرمى له أهميّة خاصّة في مباريات كرة القدم، فقوانين اللعبة تنص على أنه لا يمكن إكمال المباراة في حالة إصابته، وفي حالات الطرد أيضاً تُوقف المباراة إلى أن يتم إدخال حارس آخر أو أن يأخذ أحد اللاعبين مكانه، ولا يمكن الاستغناء عنه بأيّ حال من الأحوال فبه يكون نجاح الفريق وحمايته من أهداف الفريق الخصم، وحارس المرمى أمل فريقه بعد فشل كل من المهاجمين والمدافعين في التصدّي للفريق المنافس والتسجيل في مرماه، وهو المركز الوحيد الذي لا يوجد منه اثنان في فرق كرة القدم

 كيف تكون حارس مرمى ممتازاً

يجب على حارس المرمى أن يقوم بالتصرُّف الصحيح عندما يتعرّض للمواقف التي تتطلّب ردّة فعلٍ سريعة جداً، مثل الانفرادات المفاجئة، وحالات كسر التسلّل، لذا يجب عليه أن يكون على أتمّ المعرفة ببعض النصائح والقوانين للقيام بردّة الفعل المطلوبة منه، ومن هذه النصائح

1. السيطرة على خط الظهر للفريق، والقيام بدور المدافع في حالة عدم التمركز الجيّد للمدافعين.
2. إبعاد الكرات العرضيّة العالية، أو إمساكها في حال كان بإمكان الحارس إمساك الكرة من دون مخاطرة.
3. تنظيم حائط الصدّ للركلات الحرّة المباشرة بشكلٍ جيّد ومفيد له، وإعطاء النصائح لحائط الصدّ عند تنفيذ الركلة الحرّة عن طريق القفز والوقوف أمام مُسدِّد الركلة.
4. الخروج المبكّر في حالات الانفراد أو كسر التسلل لإفساد الهجمات على الخصم، وعمل "البلوك" بكامل الجسم وعدم القفز إلّا في حالة رفع الكرة من فوق رأس الحارس.
5. هدوء الأعصاب والثبات بردات الفعل حتى لا يتأثر مردود الحارس في المباراة، وعدم التأثير سلباً في باقي اللاعبين.

مهارات حارس المرمى

حُرّاس المرمى بشكل عام يجب أن يتحلوا بالكثير من الصفات التي تساعدهم على التميّز، ومن أهم هذه الصفات أن يكون الحارس هادئاً في التعامل مع الكرة والمنافس، وقراءة المباراة بشكلٍ جيّد، وهناك الكثير من الصفات الأخرى مثل أن يكون طويل القامة، ومرن الجسم، وقوي الشخصية، وشجاعاً أما المهارات الواجب اكتسابها فهي

1. أن يمسك الكرة براحة يده وتكون أصابع يده مفتوحة.
2. أن يكون جسم الحارس خلف يديه، وتكون أصابع يديه موجهةً نحو اتجاه الكرة في الكرات الأرضيّة الزاحفة.
3. أن يلفّ الكرة بذراعيه عند إمساكها.
4. أن تكون قدما الحارس مضمومتين عند إمساك كرة القدم؛ حتى لا تفلت الكرة من بينهما. أن يصدّ الكرة بيده في حال كانت الكرة بعيدة.
5. أن يجعل ذراعيه كمجرفة إن كانت التسديدة من الأسفل؛ لإمساك الكرة من أسفل ورفعها إلى أعلى.
6. أن يبعد ويحوّل الكرة العالية، فمن الممكن أن تكون ضربة كرة القدم قوية فتعلو لتقترب من عارضة المرمى، هنا على حارس المرمى أن يصدّ الكرة براحة اليد أو ظهر اليد.
7. أن يرتمي على الأرض ويصدّ الكرة في حال كانت ضربة كرة القدم قليلة العلو أو أرضيّة.