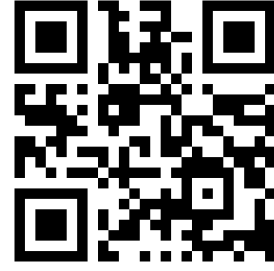


تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



الملف ملخص مقرر بدن 311 كرة القدم للمرحلة الثانوية

[موقع المناهج](#) ← [الصف الثاني الثانوي](#) ← [بدن](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



روابط مواد الصف الثاني الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[الملخص الشامل لمقرر ألعاب القوى بدن 301](#)

1

[المذكرة الذهبية لمقرر ألعاب القوى بدن 301](#)

2

[المراجعة الذهبية لامتحان النهائي لمقرر ألعاب القوى بدن 301](#)

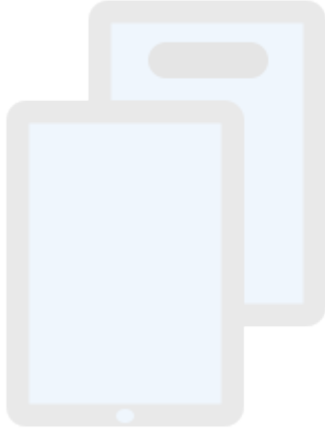
3

ملخص

مقرر بدن 311

كرة القدم للمرحلة الثانوية

2018



تم تحميل هذا الملف من

اعداد: admin-ali

موقع الملتقى الطلابي

مهم: alManahj.com/bh

الملخص من ص 4 الى ص 20

**التركيز على الصور

المقدمة التاريخية :

نشأت كرة القدم في (دربي بإنجلترا) عم 218م

في عام 1863 تأسس الاتحاد الانجليزي لكرة القدم . اما اصدار القوانين فقد تم إقرارها منذ عام 1870م

بطولة كأس العالم هي الاشهر بطولة كرة قدم تنافس اكثر من 150 دولة كل اربع سنوات.

التمرير:

 <p>التمرير بباطن القدم</p>	<p>هاذا النوع الاكثر شيوعا . ويستخدم هذا النوع في تمريرات قصيرة</p>	<p>تمرير بباطن القدم</p>
 <p>التمرير بوجه القدم الخارجي</p>	<p>الرجاء الرجوع الى الكتاب الى الوصف الحركي للاداء صفحه 7-8</p>	<p>التمرير بوجه القدم الخارجي</p>
	<p>تستخدم للحالات لعب الكرات العالية</p>	<p>التمرير بوجه القدم الداخلي</p>

الجرى بالكرة:



 <p>الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلي</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- ربط العلاقة بين الجري و التحكم ف الكرة 2- يفضل ملامسة مقدمة للكرة في نقطة اعلى من الوسط الككرة .لا ترتفع عن الارض عند لمسها 3- رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة و النظر للملعب و الزميل 4- عدم رفع الكرة الى الامام لمسافة بعيدة 	<p>الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلي</p>
 <p>الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة 2- يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية 3- على اللاعب ان يوزع نظره 	<p>الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي</p>
 <p>الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- على اللاعب ان يقوم بلجري العادي بتجاه الكرة 2- يجب ان تلامس القدم الكرة في النهاية الخطوة 3- يجب ان تلمس القدم مقدمة الكرة في نقطة اعلى من مستوى وسط المرة بقليل 4- يجب ان يرفع اللاعب نظره الى الاعلى لاكتشاف الملعب 5- يجب ان لا تدفع الكرة الى الامام لمسافة بعيدة 	<p>الجرى بالكرة بوجه القدم الامامي</p>

السيطرة على الكرة:

 <p>السيطرة على الكرة بباطن القدم</p>	<p>السيطرة على الكرة بباطن القدم</p>
 <p>السيطرة على الكرة بخارج القدم</p>	<p>السيطرة على الكرة بوجه القدم الخارجي</p>
 <p>السيطرة على الكرة بأسفل القدم</p>	<p>السيطرة على الكرة بوجه بأسفل القدم</p>

***الرجاء قرأت الوصف الحركي ص 9-10

انواع امتصاص الكرة :

 <p>امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي</p>	امتصاص الكرة بمشط القدم
 <p>امتصاص الكرة بالصدر مع السحب</p>	امتصاص الكرة بالصدر
 <p>امتصاص الكرة بالفخذ</p>	امتصاص الكرة بلفخذ

***الرجاء قرأت الوصف الحركي ص 10-11

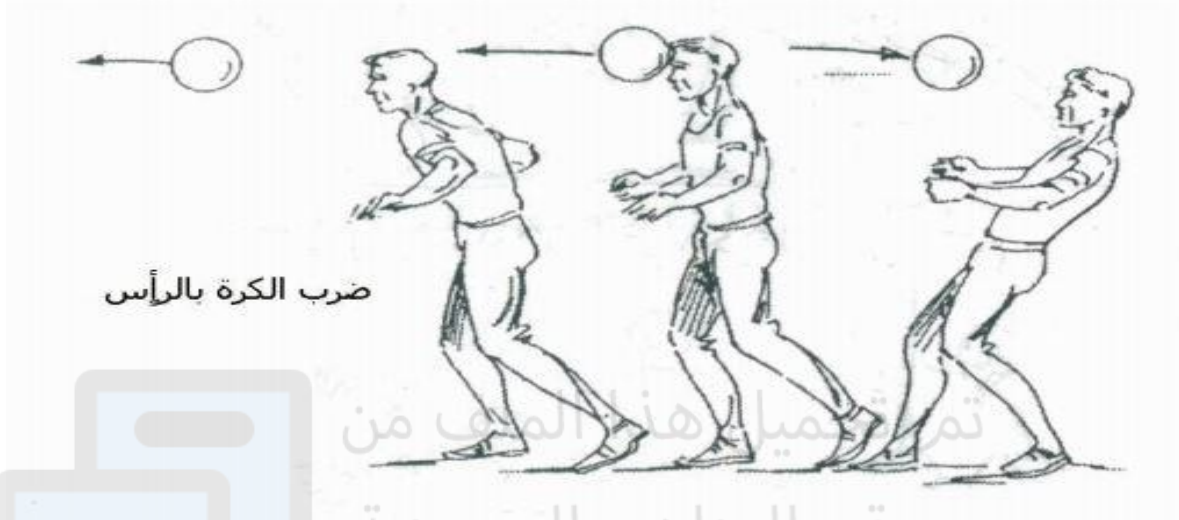
التصويب :

 <p>التصويب بوجه القدم الأمامي</p>	<p>التصويب بوجه القدم الامامي</p>
 <p>التصويب بوجه القدم الخارجي</p>	<p>التصويب بوجه القدم الخارجي</p>
 <p>التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحدة</p> <p>التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين</p>	<p>التصويب بالرأس</p>

***الرجاء قرأت الوصف الحركي ص 12-13

ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الاساسية والهامة في لعبة الكرة قدم.



***الرجاء قرأت الوصف الحركي ص 14

رمية التماس:

ان الاستفادة من رمية التماس في الخطط الدفاعية او الهجومية لها شان كبير .



***الرجاء قرأت الوصف الحركي ص 15

الخداع (المحاورة):

هي وسيلة التي تجعل المنافسة يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعًا خاطئًا.

+يراعى عند التنفيذ: - تغير سرعة من بطيء إلى سريع و العكس

- تغيير اتجاه الجري

- استخدام الضربات المختلفة

الخداع بلجسم	الابتعاد عن المنافسة او تحييده بقدر الامكان
الخداع بالكرة	نوع من الايماء والتظاهر بتغير اتجاه الكرة
الخداع المركب	الخداع بلجسم و الكرة معا

اللعب الجماعي:

اللعب الجماعي الهجومي
اللعب الجماعي الدفاعي

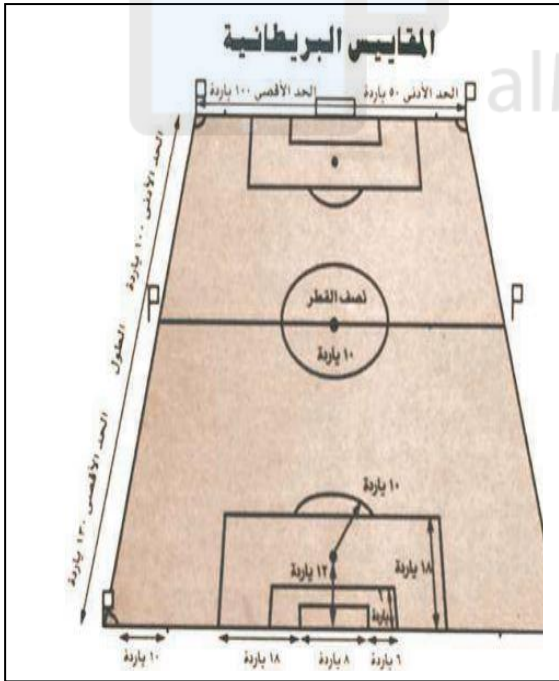
طرق اللعب : عدد لاعبي كرة القدم 11 لاعب

طريقة: 3/3/4	اثناء الهجوم واثناء الدفاع	الصور في صفحه 18
طريقة: 2/4/4	لتأمين الشق الدفاعي من اللعب	الصور في صفحه 18
طريقة: 2/5/3	تستخدم للهجوم	الصور في صفحه 18

مواد قانون كرة القدم:

الابعاد	طول الادنى: 100 ياردة الاقصى: 130 ياردة
	العرض الادنى: 50 ياردة الاقصى: 100 ياردة

في المباريات الدولية	طول الادنى: 110 ياردة الاقصى: 120 ياردة
	العرض الادنى: 70 ياردة الاقصى: 80 ياردة



تخطيط الملعب	**اقرأ صفحة 20 و19
منطقة المرمى	
منطقة الجزاء	
المنطقة الركنية	
المرمیان	



