



كلية التربية الرياضية



جامعة مدينة السادات

## محاضرات كرة القدم الفرقة الثانية (بنين / بنات)

د / محمود تركي

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلي إحدي جانبيه يجري المدافع المنافس علي خط واحد محاولا الإستحواذ علي الكرة فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدي طرق المراوغة من الجانب وهي :

( ١ ) طريق المحطات (تغيير السرعة) .

( ٢ ) طريقة حركة الدراجة ( تحريك القدم فوق الكرة ) .

( ٣ ) المرور خلف المنافس

( ١ ) المراوغة بطريقة المحطات

(تغيير السرعة)

### طريقة الاداء ( الخطوات الفنية )

- يقوم اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة بالجري بها للأمام وبجواره المنافس المدافع .
- يقوم المهاجم بالوقوف فجأة بالكرة بإيقافها بنعل القدم بحيث تكون ركلة الرجل المستعملة فوق الكرة مباشرة .
- عندما يستجيب المدافع لحركة الوقوف من المهاجم يقوم المهاجم بسحب الكرة وضربها بباطن القدم المستعملة للأمام وتكملة الجري للأمام .
- يقوم المدافع بمتابعة الجري في محاولة للحاق بالمهاجم لاستخلاص الكرة منه .
- يقوم المهاجم بتكرار إيقاف الكرة بنفس الأداء السابق ثم ضربها بباطن القدم والجري بها للأمام عندما يقف المدافع أثناء إيقاف الكرة .

- يستمر اللاعب المهاجم بالجري بالكرة فجأة وبنفس الطريقة .



## ٢) المراوغة بطريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة)

### طريقة الاداء ( الخطوات الفنية )

- يبدأ اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره اللاعب المنافس المدافع الذي يحاول الإستحواذ علي الكرة .
- يبدأ اللاعب المهاجم بمرجحة الرجل من فوق الكرة في أضيق حيز ممكن بحيث تكون ركبة الرجل المستعملة فوق الكرة .
- في هذه الحالة يوهم المهاجم منافسه المدافع بأنه سيقف بالكرة فجأة فتختل سرعة المنافس ويفقد توازنه بينما ينطلق اللاعب المهاجم بالكرة ويستمر في الجري بها في نفس الانجاه.



### ٣) المراوغة بالمرور خلف المنافس

#### طريقة الاداء ( الخطوات الفنية )

- يقوم اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة بالجري بها ويقوم المدافع الملازم للمهاجم بالجري بجانبه لمحاولة إستخلاص الكرة منه .
- يقوم المهاجم بالوقوف فجأه بالكرة بأن يضع نعل قدمه فوق الكرة وركبة الرجل المستعملة فوق الكرة مباشرة .
- يقوم اللاعب المنافس المدافع بالإنندفاع للأمام بحكم سرعته غي الجري .
- يقوم المهاجم بالاستمرار في الجري بالكرة من خلف المدافع المنذفع بضرب الكرة بباطن القدم المستعملة في إيقاف الكرة .

#### الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الأمام

- (وقوف) كل لاعبين متجاورين ، يمثل إحدهما المهاجم ومعه الكرة ويمثل الآخر المدافع.
- (١) يمشي المهاجم بالكرة وبجانبه المدافع السلبي ثم يقف المهاجم فجأه الكرة ( الكرة تحت نعل قدمه وركبته فوق منتصف الكرة ) ثم يمر بالكرة من خلف المدافع بباطن القدم .
- (٢) التمرين السابق مع حركة المهاجم والمدافع بالكرة ( سلبي ) .
- (٣) التمرين السابق مع حركة المهاجم والمدافع بالكرة مع إيجابية المدافع .
- (٤) يمشي المهاجم بالكرة وبجانبه المدافع السلبي ثم يوقف المهاجم الكرة فجأه تحت نعل قدمه ثم يستمر في المش بها ثانية بعد ضربها بباطن القدم فجأه ثم يكرر التمرين السابق مثل الخطوات ( ٢ ، ٣ ) .

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة إستخلاصها منه ، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية:

- ١ - المراوغة بثني الجذع للجانب .
- ٢ - المراوغة بثني الجذع للجانبين .
- ٣ - المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر .

### ( ١ ) المراوغة بثني الجذع للجانب

#### طريقة الاداء ( الخطوات الفنية )

- يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه .
- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم (من زميله المهاجم ) وعندما تكون على مسافة من متر إلى مترين حسب سرعة الكرة ، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل مخادعة على الجانب الذي تأتي منه الكرة بحيث يبدأ في ميل جذعه ناحية اليسار إذا كانت الكرة آتية إليه ناحية اليسار .
- يبدأ اللاعب المهاجم في إستلام الكرة ناحية اليسار لحظة إتجاه المدافع المنافس الواقف خلفه من ناحية اليسار .
- يقوم اللاعب المهاجم لحظة استلامه الكرة بالتحول بسرعة خاطفة إلى الجانب الأيمن والجرى بالكرة بعد ترك المنافس المدافع .

## ١) المراوغة بثني الجذع للجانبين

### طريقة الاداء ( الخطوات الفنية )

- يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه .
- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم على بعد متر إلى مترين حسب سرعة الكرة ، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل حرة مخادعتين على الجانبين ، فيبدأ بميل جذعه للناحية اليسرى ثم للناحية اليمنى وبسرعة بأخذ الكرة ويغير إتجاهه للناحية اليسرى مرة أخرى ليتابع الجرى بالكرة تاركاً المنافس المدافع خلفه .

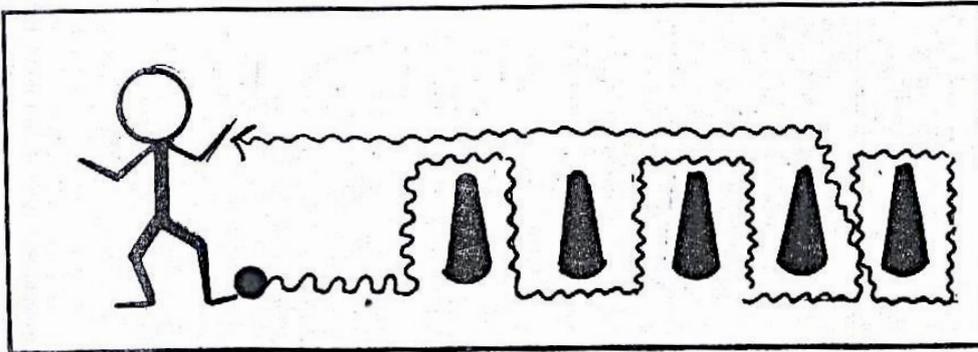
### الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الخلف

- يتم أداء هذه الطريقة بنجاح عندما يستجيب المدافع لخداع المهاجم .
- (وقوف) كل ثلاثة لاعبين معهم كرة ، يمثل أحدهم زميل المهاجم ويمرر الكرة لزميله المهاجم الذي يقابله على بعد ١٠ متر ويقف خلفه المدافع .
- ١ - يمرر اللاعب المهاجم لزميله الكرة أرضية فيقوم المهاجم بعمل مخادعة لأحد الجانبين ثم يستلم الكرة بباطن القدم ويمرر بها من الجانب الآخر.
- ٢ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي بالمشى .
- ٣ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي بالجرى .
- ٤ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم الإيجابي بالجرى .
- ٥ - يمرر اللاعب لزميله المهاجم الذي يقابله وخلفه المدافع فيقوم المهاجم بعمل مخادعتين على الجانبين ثم يستلم الكرة بباطن القدم ويمرر بها من الجانب الآخر والمدافع سلبي .
- ٦ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي من المشى .

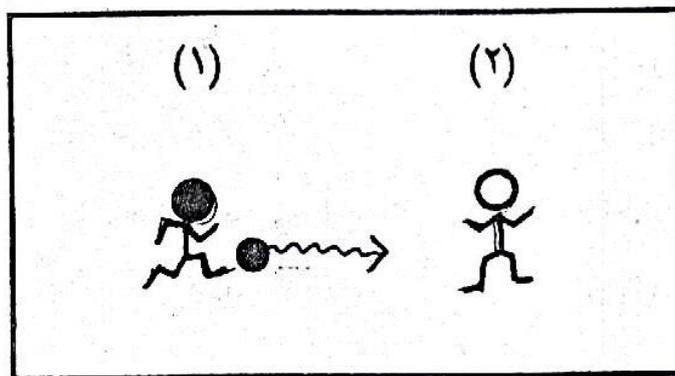
- ٧ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم وخلفه المدافع السلبي من الجرى .
- ٨ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم وخلفه المدافع الإيجابي الذي يزاومه .
- ٩ - يمرر اللاعب الكرة لزميله المهاجم الذي يقابله وخلفه المدافع السلبي فيقوم المهاجم بعمل مخادعة على أحد الجانبين ، ثم يترك الكرة تمر من جانب المدافع ليلحق بها ( تمرر الكرة إلى الجانب قليلاً من اللاعب ) .
- ١٠ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع السلبي بالجرى .
- ١١ - التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع بالجرى مع إيجابية المدافع ومزاحمته لأخذ الكرة .

- تمارينات للتدريب على مهارة المراوغة ( المحاورة ) :

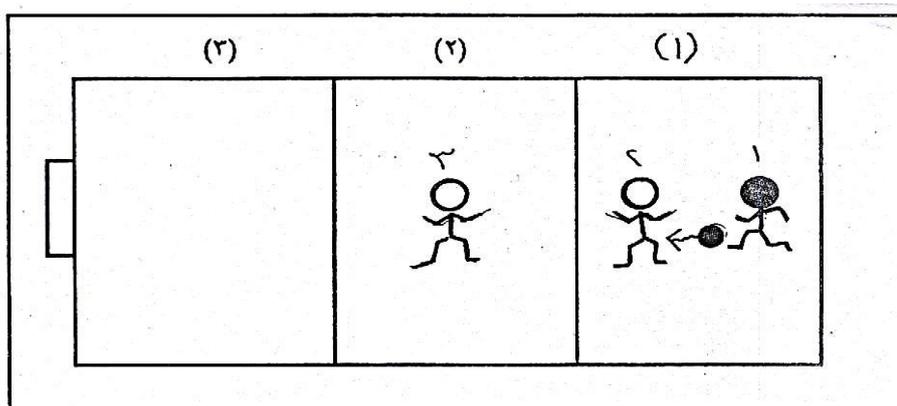
- ١ - يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد ٥ أمتار يوجد ٦ أعلام أو علامات مرور أو كرسي بلاستيك والمسافة بين كل علم والآخر حوالي متر واحد يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب بالكرة مسافة الـ ٥ أمتار ثم يقوم بالجرى زجاج بين الأعلام ومستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور من بين الأعلام مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة



2- يقف لاعبان داخل مربع طول ضلعه ٦ متر ومع اللاعب رقم (١) كرة يبدأ التمرين بأن يحاور اللاعب رقم (١) اللاعب رقم (٢) داخل المربع ويحاول اللاعب رقم (٢) استخلاص الكرة من اللاعب رقم (١) ويتبادل اللاعبان أماكنهم ( أحدهما محاور والآخر مدافع ).

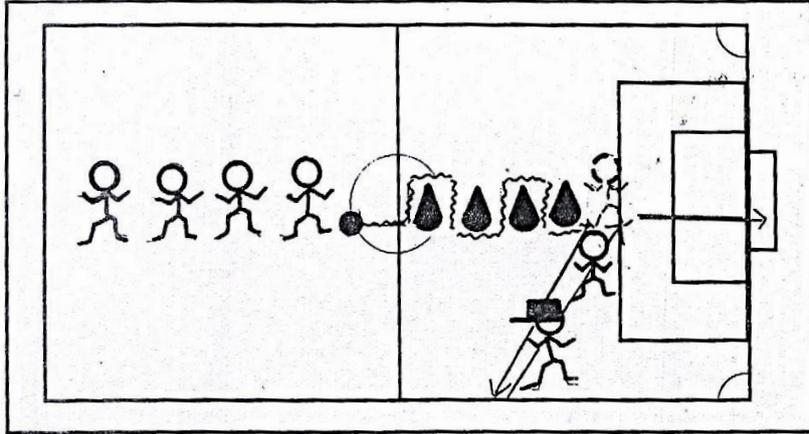


٣- ثلاثة لاعبين يقفون في مستطيل ١٥ متر وعرضه ٣ أمتار ومقسم إلى ثلاثة أجزاء كل جزء ٥ x ٣ متر ، يقف في الجزء الأول لاعب مهاجم (١) ولاعب مدافع (٢) وفي الجزء الثاني لاعب مدافع (٣) وفي الجزء الرابع هدف في نهاية المستطيل طول ١ متر ، يبدأ التدريب بأن يحاول اللاعب رقم (١) الذي معه الكرة محاورة اللاعب رقم (٢) في الثلث الأول ثم محاورة اللاعب الثاني رقم (٢) في الثلث الثاني وإذا نجح في محاورته يقوم بالجرى وتمير الكرة لتحرز هدف في المرمى الموجود بالثلث الأخير من المستطيل ، يتبادل اللاعبون مواقعهم بعد فترة ليقوم كل منهم بدور المهاجم .



#### ٤ - يقف

اللاعبون في كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين ويكون مكان وقوف اللاعبين خلف دائرة المنتصف يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب رقم (١) من المجموعة ليقوم بمحاورة ٤ أعلام المسافة بين كل علم والآخر متر واحد ، ثم يقوم بتمرير الكرة إلى المدرب ( تمريرة حائكية ) خذ وهات ثم يستلم الكرة ويحاول لاعب قريب من خط الـ ١٨ ثم يسدد على المرمى.



٥- لاعبان أحدهما مهاجم والآخر مدافع (١×١) يلعبان ضد بعضهما في ملعب مساحته ١٥ × ١٥ متر وفي نهاية كل جانب مرمى صغير عرضه ١,٥ متر وأمام كل مرمى منطقة محرمة غير مسموح للاعب بالدخول بها .

يبدأ التمرين بأن يحاول المهاجم مراوغة المدافع والتصويب على المرمى لإحراز هدف ويعمل المدافع على منع المهاجم من إحراز الهدف ومحاولة استخلاص الكرة ليقوم بدور المهاجم في حالة نجاحه في الحصول على الكرة .

