



كلية التربية الرياضية



جامعة مدينة السادات

محاضرات كرة القدم الفرقة الثانية
(بنين / بنات)

د / محمود تركي

مهارة المراوغة

Dribbling

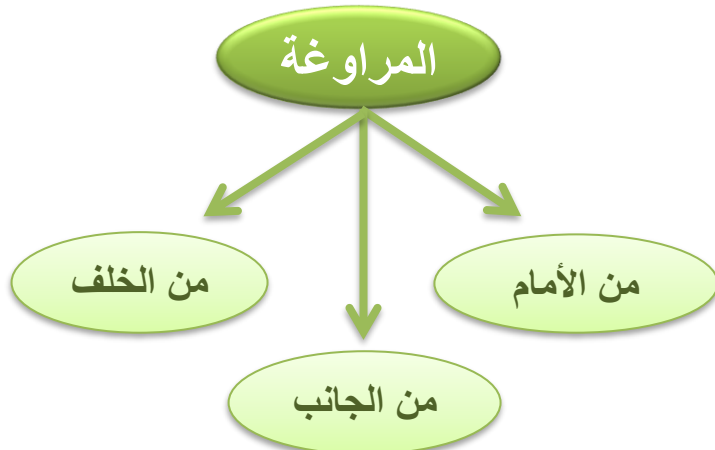
تعريفها

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته علي تغيير إتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجزعه أو بقدمية .

شروط المراوغة الناجحة

- * قدرة اللاعب المهاجم علي إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- * أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- * قدرة اللاعب المهاجم علي تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- * قدرة اللاعب المهاجم علي استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتي لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- * قدرة اللاعب المهاجم علي تغيير سرعة رتم الأداء.
- * تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

أنواع المراوغة



تستخدم هذه المهارة عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة متقدما بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية ، وهناك عدة طرق للمراوغة (المحاورة) من الأمام وهي :-

- ١) المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
- ٢) المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- ٣) المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
- ٤) المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.
- ٥) المراوغة بالطريقة المقصية.
- ٦) المراوغة بسحب الكرة خلفا.
- ٧) المراوغة بالتصويب للتصويب



الخطوات الفنية لطرق المراوغة من الأمام

١) المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة

يقترّب اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة للأمام في اتجاه اللاعب المدافع ، وحينما يقترّب منه يقوم المهاجم بالتمويه بعمل مخادعة واحدة علي أحد الجانبين (طعن) ، وذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه ، ويتم ذلك بتطويح الجذع لأحد الجانبين وكأن اللاعب سيجري إلي هذا الجانب ، وعندما يستجيب المدافع لحركة المهاجم محاولا إستخلاص الكرة يقوم المهاجم بدفع الكرة في الإتجاه الأخير والمراوغة منه.



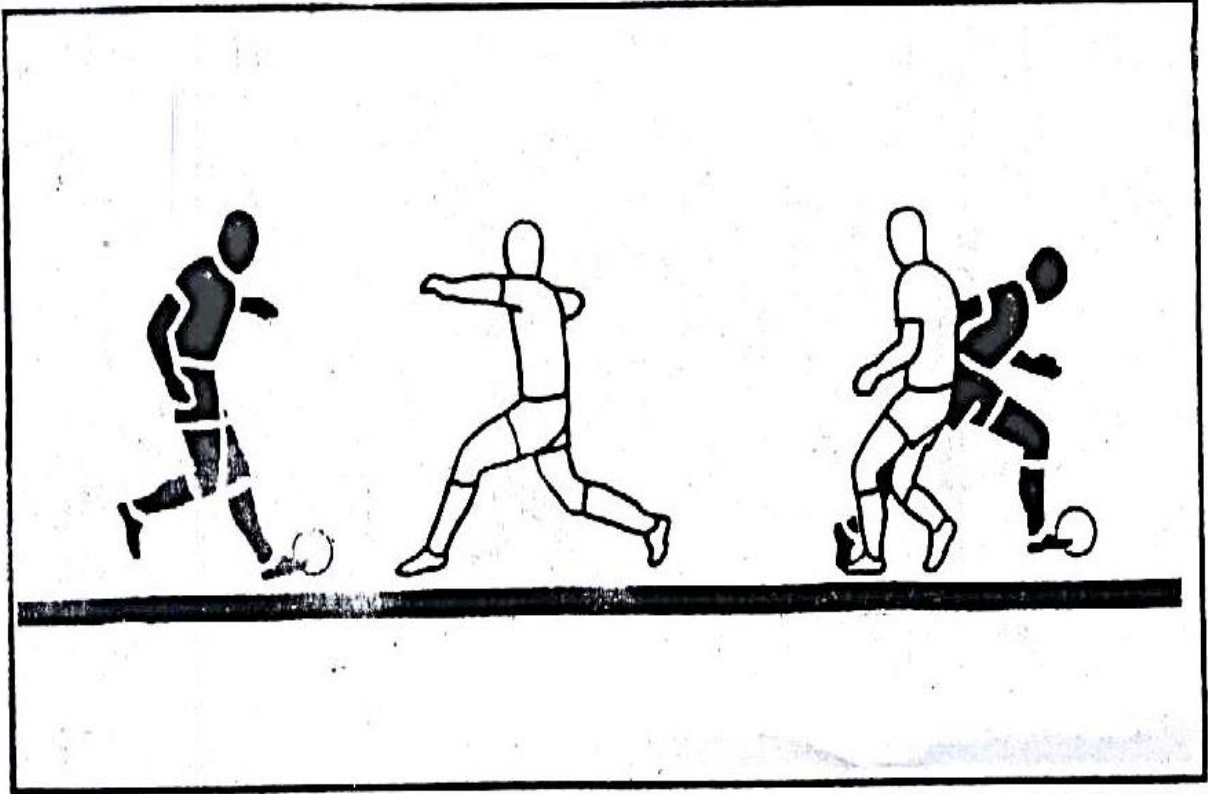
٢) المراوغة بالتمويه للجانب مرتين

يقرب اللاعب المهاجم المستحوذ علي الكرة من اللاعب المدافع وعند الإقتراب منه فإنه يقوم بحركة خداعية علي أنه سيمر بالكرة من الجانب الأيمن وذلك بميل الجسم ودفع ثقل الجسم علي الرجل اليمني وعندما يستجيب المدافع لحركة الخداع ويقوم المهاجم بتكرار التمويه إلي الجانب العكسي علي الجانب الأيسر وبنفس الطريقة ثم يعود المهاجم نرة أخرى للتمويه نحو الجهة اليمني عندما يغود المدافع للجانب الأيسر فيتخلص المهاجم من المدافع بالمرور بالكرة من الجهة اليمني .



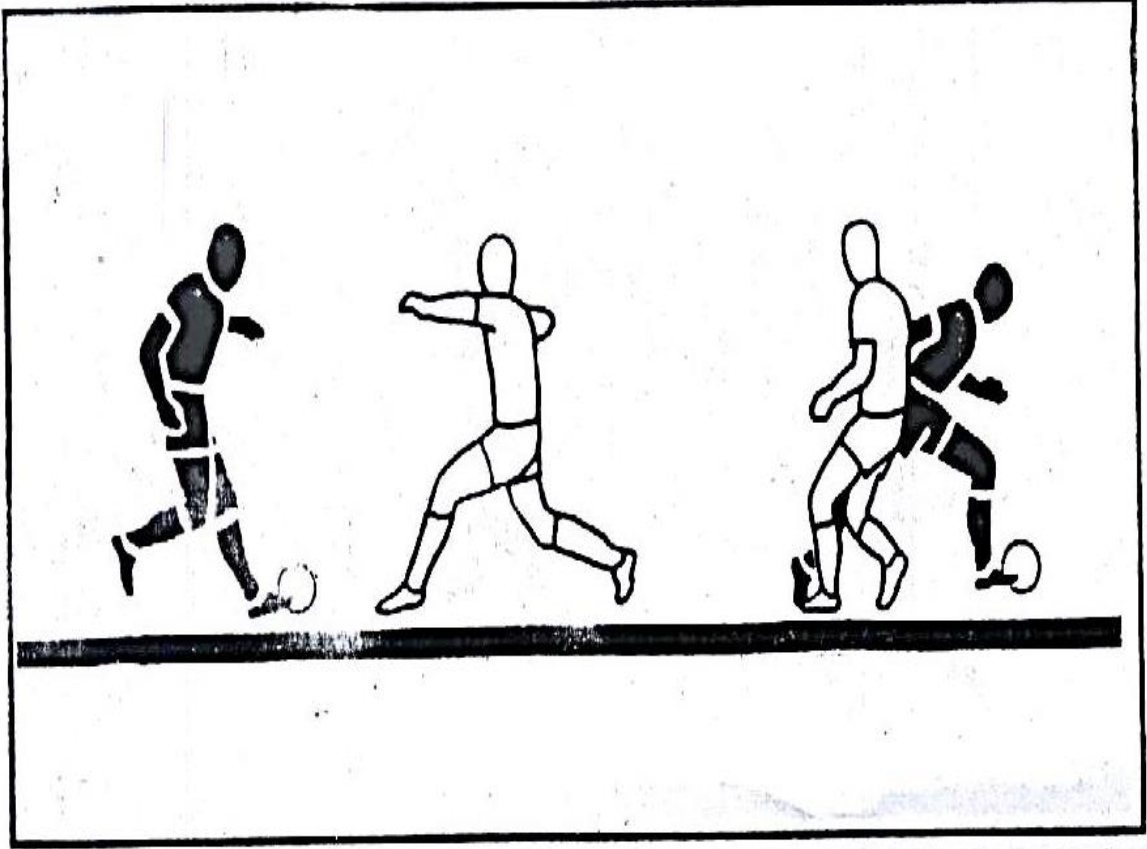
٣) المراوغة بدفع الكرة الي الأمام والجانب

يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في إتجاه اللاعب المدافع وحينما يصل إليه وعلني بعد يتراوح ما بين (٢-٣) ياردات يقوم المهاجم بالميل بالجزع علي أحد الجانبين مع نقل ثقل الجسم علي رجل هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للأمام وإلي جانب المدافع المندفع ، ثم الجري خلف الكرة والاستحواذ عليها.



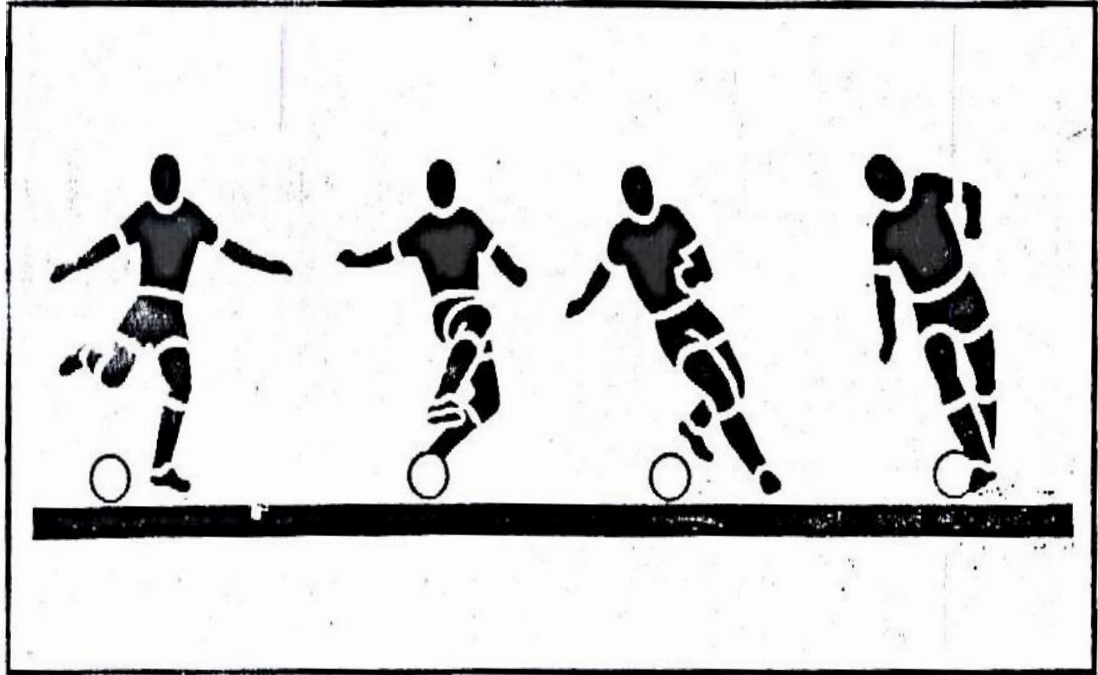
٤) المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع

يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في إتجاه اللاعب المدافع وعندما يقترب منه يقوم المهاجم بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع والمرور بسرعة من الجانب الأخر واللاحق بالكرة قبل أن يصل إليها المنافس.



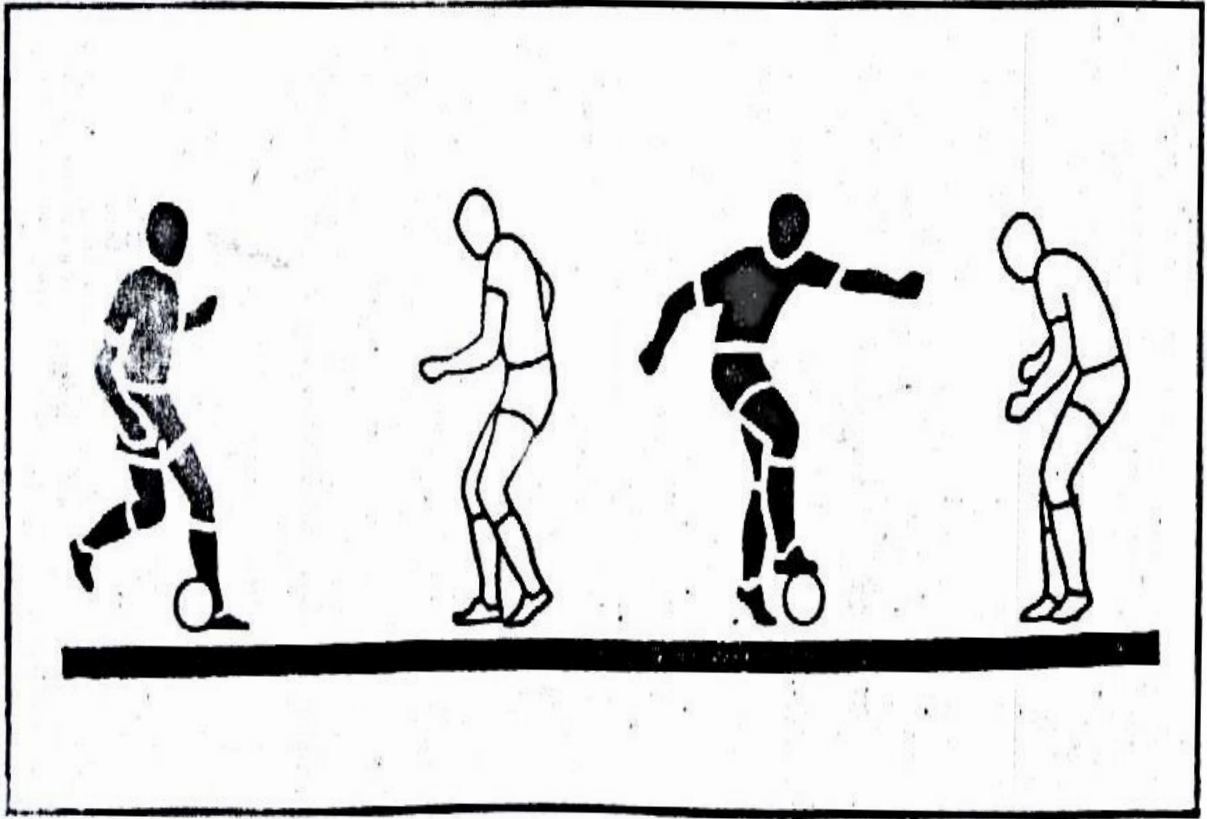
٥) المراوغة بالطريقة المقصية

يقترّب اللاعب المهاجم بالكرة في إتجاه المنافس المدافع الذي يشدد خطته عليه فيوهمه المهاجم أنه سيلعب الكرة بوجه القدم الخارجي علي أن تدور الرجل فوق الكرة دورة شبة كاملة ، وتعود مرة أخرى خلف الكرة لتدفعها بوجه القدم الخارجي للأمام ثم يستمر اللعب في حرية بالكرة ، كما يمكن للاعب المهاجم بدفع الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل العكسية أيضا.



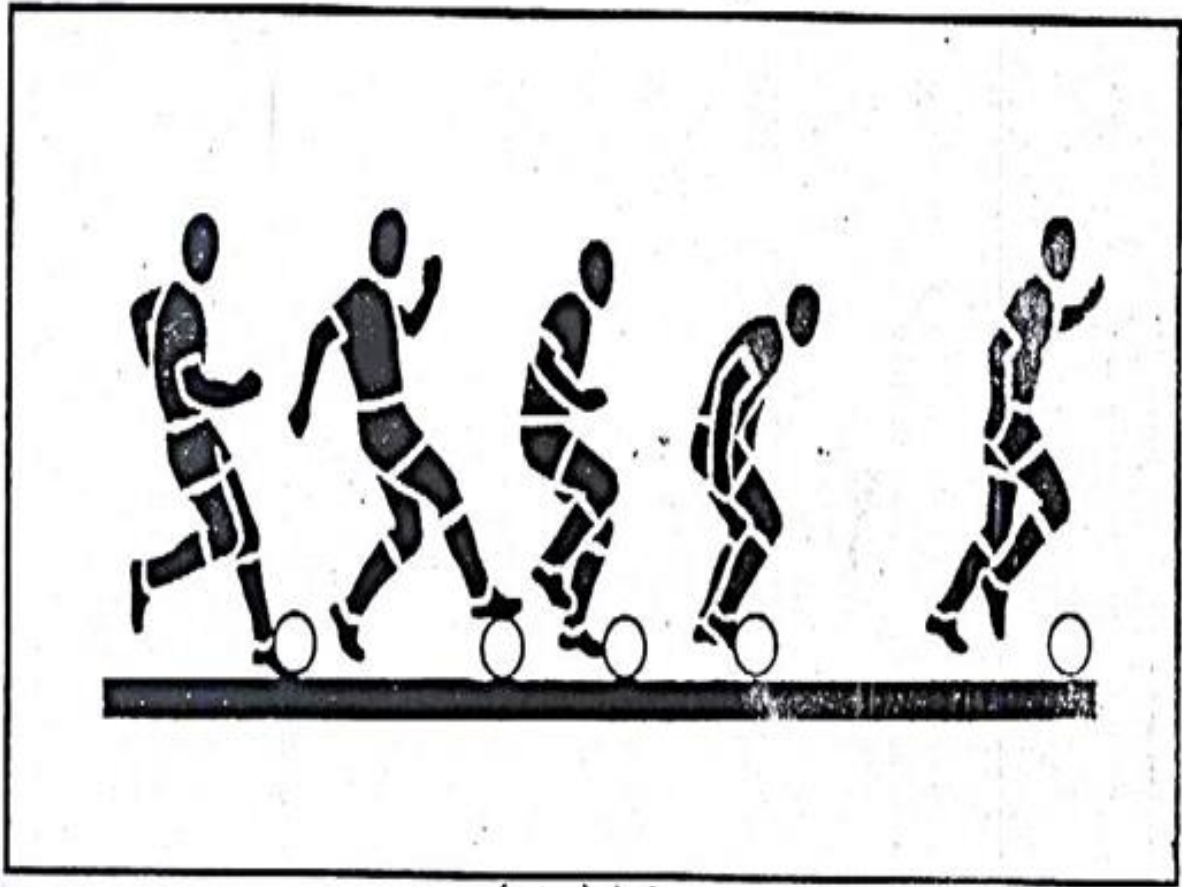
٦) المراوغة بسحب الكرة خلفا

يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في إتجاه المنافس المدافع ويقوم بخداعه بأن سيقوم بإيقاف الكرة ، وعندما يقوم المدافع بمهاجمته يسحب اللاعب المهاجم الكرة بأسفل القدم للاعبة للخلف ويتابع حركة القدم للاعبة للأمام في عكس إتجاه المدافع.



٧) المراوغة بالتمويه للتصويب

تستخدم هذه الطريقة عندما يقترب اللاعب المهاجم من منطقة جزاء المنافس. يقترب فيها اللاعب المهاجم بالكرة في إتجاه المدافع المنافس وعندما يبدأ المدافع بالضغط علي المهاجم يوهمه المهاجم بالتصويب وذلك بأن يأخذ وضع تنفيذ مهارة التصويب بأن يمرجح ساق الرجل للخلف مع نقل مركز ثقل الجسم علي الرجل الثابتة ، ثم يقوم بمرجحة الرجل للأمام وبدلاً من التصويب فإنه يقوم بدفع الكرة برجله في اتجاه حري المهاجم بعد مروره من المدافع الذي يرتكز في مكانة ويسيطر المهاجم في الجري بالكرة.



الخطوات التعليمية لطرق المراوغة من الأمام

- (وقوف) كل لاعبين متقابلين بينهما ١٠ متر ومعهما كرة.

(١) يمشي اللاعب الذي يمثل المهاجم بالكرة ويمثل اللاعب المقابل مدافع سلبي ثابت وقبل أن يصل المهاجم للمدافع بمرتين ينحرف عنه قليلا ويمر بالكرة من الجانب الآخر.

- التمرين السابق من غقتراب المدافع السلبي بالمشي .
- التمرين السابق من الجري للمهاجم والمرافع (مدافع سلبي) .
- التمرين السابق من الجري للمهاجم والمدافع ايجابي يهاجم.

(٢) يمشي اللاعب الذي يمثل المهاجم بالكرة ويمثل المدافع المقابل مدافع سلبي ثابت ويقترب المهاجم بالكرة وقبل أن يصل للمدافع بمرتين يعمل مخادعة واحدة علي أحد الجانبين ثم يمر بالكرة من الجانب الآخر .
(ويؤدي هذا التمرين كما في الخطوات التمرين السابق)

(٣) يقف المهاجم ومعها الكرة وأمامه المدافع السلبي علي بعد ٢ متر في مقابلتة ثم يقوم المهاجم بعمل مخادعتين علي الجانبين
(شمال – يمين) ثم المرور بالكرة من الشمال .
- التمرين السابق من إقتراب المهاجم بالمشي ثم قبل الوصول للمدافع بمرتين يوقف الكرة ويقوم بعمل مخادعتين ثم يمر بالكرة سلبية .
- التمرين السابق من الجري مع سلبية المدافع وإقترابة بالجري ,
- التمرين السابق من الجري مع إيجابية المدافع الذي يزاحم لأخذ الكرة.

(٤) يمشي اللاعب الذي يمثل المهاجم بالكرة ، ويمثل اللاعب المقابل مدافع سلبي ثابت يقترب المهاجم بالكرة وقبل أن يصل للمدافع بمرتين يمرر رجلة فوق الكرة وهي تسير أمامه مع تمثيل أنه سيلعبها ثم يهبط بقدمه بجانب الكرة ثم يضرب الكرة بباطن قدمه الأخرى ويمر بها في الاتجاه الآخر .
- التمرين السابق مع اقتراب المدافع السلبي بالمشي .
- التمرين السابق مع الجري للمهاجم والمدافع السلبي .
- التمرين السابق مع الجري للمهاجم والمدافع إيجابي يزاحم لأخذ الكرة .

٥) يقف المهاجم ومعه الكرة ويقابله المدافع السلبي علي بعد متر تقريبا ، يمثل المهاجم بأنه سيشوط الكرة مع المخادعة بجسمه في إتجاه الشوط ثم يضع قدمه المستعملة فوق الكرة ثم يسحب الكرة بنعل قدمه للجانب ثم يضربها بباطن نفس القدم في الاتجاه الآخر .

- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم بالمشي والمدافع ثابت مع سلبيته .
- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم بالكرة والمدافع ثابت مع سلبيته .
- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمشي بالكرة وإقتراب المدافع السلبي بالمشي .
- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع السلبي بالجري الخفيف .
- التمرين السابق مع إقتراب المهاجم والمدافع بالجري مع إيجابية المدافع ومزاحمته لأخذ الكرة .

