

مادة كرة القدم / المرحلة الأولى – المحاضرة التاسعة / مهارة الدحرجة أو الجري بالكرة

مدرس المادة : أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

مادة كرة القدم

المرحلة الأولى

2020 – 2021 م

إعداد

أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

المحاضرة التاسعة

مهارة الدحرجة أو الجري بالكرة

* رابعاً : مهارة الدحرجة أو الجري بالكرة :

تعد الدحرجة بالكرة من أساسيات كرة القدم الفنية والتي تعني التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ، وهي مهارة ليست بالسهلة كما يتصورها بعضهم فالدحرجة أو الجري غير المنظم يسبب تعباً وجهداً إضافياً للاعب كذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة ويجعل الفريق الآخر ينظم نفسه من جديد .

* أهداف استخدام مهارة الدحرجة :

- 1 - تستخدم لاجتياز الخصم والتخلص منه .
- 2 - اختراق صفوف الدفاع والقيام بالتمرير أو التهديد .
- 3 - الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت .
- 4 - لتنظيم لعب الفريق وإبقاء الكرة مع الفريق .
- 5 - عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية .
- 6 - يمكن أن تكون سلاحاً فعالاً أمام المدافعين الذين يستخدمون مصيدة التسلّل .

* الأسس المهمة في مهارة الدحرجة :

- أ - المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب .
- ب - المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكلا الاتجاهين بسهولة .
- ج - عدم تركيز النظر على الكرة فقط بل لابد من رفع الرأس لرؤية اللاعبين .

* أنواع مهارة الدحرجة أو الجري بالكرة :

- أ - الدحرجة بوجه القدم الداخلي : تكون الكرة بين قدمي اللاعب وتستخدم للجري البطيء بالكرة .
- ب - الدحرجة بوجه القدم الخارجي : وهو الأكثر شيوعاً واستخداماً لسهولة الأداء اثناء الجري السريع بالكرة وإمكانية استخدام اللاعب لجسمه كحاجز بين الكرة واللاعب المنافس .
- ج - الدحرجة بوجه القدم الأمامي : ويلجأ اللاعب لهذا النوع في الانتقال السريع بالكرة بخط مستقيم باتجاه حركة الكرة .

* طريقة الأداء :

- 1 - يمد اللاعب مشط القدم المدحرجة نحو الأمام ليواجه القدم الكرة عند لمسها .
- 2 - تكون قدم الارتكاز للخلف قليلاً ومثنية من مفصل الركبة لينتقل ثقل الجسم عليها .
- 3 - يكون الجذع مائلاً إلى الأمام .
- 4 - تتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب .
- 5 - تكون قدم اللاعب في وضع غير متصلب اثناء دحرجة الكرة .
- 6 - يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة واللاعبين وأجزاء الملعب .

* الاخطاء الشائعة لمهارة الدحرجة :

- 1 - شد القدم ودفع الكرة لمسافة بعيدة وبالتالي يفقد السيطرة عليها .
- 2 - تصلب الجذع أو ميله للخلف .
- 3 - تركيز النظر على الكرة فقط .
- 4 - ملامسة الأرض بكاملها من قبل القدم التي يقوم اللاعب باستخدامها بالدحرجة على الكرة .