

مادة كرة القدم / المرحلة الأولى – المحاضرة العاشرة / مهارة المراوغة بكرة القدم

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 العاشرة

### مهارة المراوغة بكرة القدم

#### \* خامساً : مهارة المراوغة :

وهي من المهارات الأساسية بكرة القدم والتي لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها ، وهي فن التخلص من اللاعب المنافس وخذاعه وإبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب ، ونظراً لأن أغلب مواقف المراوغة بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين اثنين أحدهما مهاجم والأخر مدافع ، لذلك عند تنفيذ المراوغة يجب التأكيد على ناحية مهمة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل وقت ممكن مع السيطرة التامة على الكرة ، وفي حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة إليه ويجب ألا يلجأ إليها اللاعب في حالة الهجوم المعاكس أو عند وجود خشونة متعمدة في بعض الأحيان من قبل الفريق المنافس .

#### \* أهداف المراوغة :

- 1- التخلص من لاعب الفريق المنافس .
- 2- إرباك مدافعي الخصم .
- 3- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل .
- 4- بقاء الكرة تحت سيطرة الفريق .
- 5- خلق وضع يسمح فيه اللاعب من التمرير أو التهديف .

#### \* المواقف التي يستخدم اللاعب فيها المراوغة :

- 1- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة وصعوبة التمرير .
- 2- ظهور لاعب مدافع بشكل مفاجئ أمام المهاجم أو بجانبه مما يضطره إلى المراوغة .
- 3- في حالة إذا كان عدد المدافعين أكثر من المهاجمين ويصعب فيه التمرير بينهم .
- 4- إذا كان اللاعب المهاجم تحت ضغط مصيدة التسلل وجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملائه .

## \* مميزات اللاعب المراوغ الجيد :

- 1- أن يكون سريعاً ويمتلك رشاقة في الحركة .
- 2- أن يكون توقيتته سليماً في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة .
- 3- أن يتقن كافة أنواع المراوغة لكي يستخدمها وفق الموقف المطلوب .
- 4- أن يمتاز بالثقة العالية بالنفس .
- 5- أن يهتم بعنصر مفاجأة اللاعب .

## \* مراحل تنفيذ المراوغة :

- أ- المرحلة الأولى : مرحلة التفكير والحل الذهني لما سيقوم به اللاعب طبقاً للموقف المعين .
- ب- المرحلة الثانية : الحركة الكاذبة والعملية الوهمية لخداع المنافس .
- ج- المرحلة الثالثة : أداء الفعالية الحقيقية ويجب أن تكون حركة سريعة ومباغثة .

## \* أنواع المراوغة :

- أولاً : المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الأمام : يلجأ المهاجم الى هذا النوع من المراوغة عندما يتقدم بالكرة ويهاجمه المدافع من الأمام أي وجها لوجه .
- ثانياً : المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الجانب : يكون لهذا النوع من المراوغة فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعة كبيرة إلى الجهة الأخرى للتخلص من اللاعب المنافس .
- ثالثاً : المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الخلف : يلجأ اللاعب إلى هذه الطريقة من المراوغة عندما يكون مراقباً من قبل اللاعب المنافس ويعوق تقدمه بالكرة , وغالباً ما نلاحظ ذلك عندما يتراجع اللاعب المهاجم للخلف لاستلام الكرة فيتبعه اللاعب المدافع لمنع من الاستدارة بالكرة ولغرض التخلص منه يقوم المهاجم باستخدام الطرائق التالية :

أ- المراوغة بثني الجذع مرة واحدة : وفيها يقوم المهاجم قبل لحظة استلام الكرة بميل جسمه إلى جهة اليسار مثلاً فيتجه المدافع الذي يكون خلفه نحو تلك الجهة وبرشاقة وبسرعة كبيرة يتحول المهاجم مع الكرة نحو الجهة الأخرى للتخلص .

ب- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين : ويلجأ المهاجم الى هذه الطريقة عندما لا يستجيب المدافع للخداع مرة واحدة فيقوم المهاجم قبل لحظة استلام الكرة بميل جسمه الى جهة اليسار ثم يتحول إلى جهة اليمين لإيهام المدافع الذي خلفه وبعدها وبسرعة خاطفة يغير اتجاه حركته إلى اليسار مرة أخرى ليستمر باندفاعه بالكرة .

ج- المراوغة بترك الكرة : وفيها يعمد المهاجم الى خداع المدافع عن طريق محاولة التحرك بالكرة نحو جهة اليمين أو اليسار دون أن يلمس الكرة ويتركها تسير في الاتجاه الذي قدمت منه في اثناء ذلك يستدير المهاجم بسرعة ليقابل الكرة من الجهة الأخرى موهماً المدافع بالتحرك نحو جهة حركة اللاعب تاركاً الكرة في استمراريتها .

## \* وسائل تنفيذ المراوغة :

- 1- تغيير سرعة الركض من البطيء إلى السريع وبالعكس .
- 2- تغيير اتجاه الركض من الأمام - جانب - خلف .
- 3- استخدام الركلات المختلفة بالقدم .
- 4- استخدام أسلوب تبادل القدمين .
- 5- استخدام أسلوب دفع الكرة بسرعة من جهة المدافع والتخلص منه في الجهة الأخرى .
- 6- الهروب والتخلص من المنافس بالكرة أو بدونها .

## \* بعض النقاط والأمور التي يجب مراعاتها اثناء المراوغة :

- 1- عندما يكون المهاجم والمدافع وجهاً لوجه يجب على المهاجم المراوغة من مسافة بعيدة عن متناول المدافع (متر وأكثر) .
- 2- عندما يكون المدافع بجانب المهاجم يجب على المهاجم استخدام جسمه وبخاصة رجله في التغطية وحجز الكرة .
- 3- يجب أن يكون نظر اللاعب المهاجم مركزاً على قدمي المدافع وحركاته .