

٥. الجري بالكرة:

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدرجة كونها تتطلب الجري السريع مشابهها للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد ، الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومتزنة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة. ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولا من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكان خال من المنافس وبعيد عن تغطية زملائه(زملاء المنافس)، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ ان يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلائم الموقف أما الاستمرار أو المناولة أو التصويب.

وتتم عملية الجري من خلال:

١. الجري خلف الكرة المرسله من الزميل في الفراغ.

٢. ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها.

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة هي:-

١. تمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية.

٢. تمتعه بسرعة انتقالية.

٣. القدرة على اتخاذ القرار السليم.

٤. قراءة جيدة لمواقع اللاعبين (الزملاء والمنافسين وتحركاتهم كيف يتم التدريب على هذه المهارة :

١. التدريب على إجادة العدو الصحيح.

٢. العدو مع رفع الرأس ورؤية الملعب.

٣. دفع الكرة بشكل مستقيم من خلال ضرب الكرة في المنتصف
إذا كانت النية مبنية للركض بشكل مستقيم.

٤. يفضل دائما الركض بشكل مستقيم كونه اقصر الطرق الواصلة بين نقطتين.

تمرينات على الجري بالكرة:

١ (الذي يستقبل الكرة من الحركة € ٢ (يعمل مناولة إلى €) ثم يستدير ويعمل
درجة إلى الشاخص لمسافة) ١٠ (متر.

ت ٢

٢ (بموازاة اللاعب € التمرين السابق نفسه على ان ينطلق)

٢ (الذي € ١ (يعمل مناولة إلى €) الذي يجري بالكرة ،)

يستقبل الكرة ويعيد الجري وعند وصوله إلى الشاخص المقابل
يعمل مناولة إلى اللاعب الأول وهكذا يستمر التمرين.

ت ٣

التمرين الأول نفسه بوجود منافس غير فعال.

ت ٤

التمرين الثالث نفسه بوجود منافس بنصف فعالية

ت ٥

استخدام التمرين الثاني بوجود منافسين.

ملاحظة:

يمكن تصعيب التمرين من خلال زيادة الشدة) سرعة الركض (، زيادة المسافة ، خلق
حالات لعب حقيقي.