

## ٦. المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والمراوغة تختلف عن الدرجة ، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع.

**مراحل أداء المراوغة:** لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي:-

١. اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب.

٢. مرحلة تنفيذ القرار وتقسّم إلى قسمين هما:-

أ. عمل الخداع المناسب.

ب. أداء الحركة النهائية.

**وهناك أنواع من الخداع:-**

١. **الخداع بالرجلين :** يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس.

٢. **الخداع بالجذع :** ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا.

٣. **الخداع بالنظر :** وتتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر.

٤. **الخداع بالكلام :** ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر.

٥. **الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة** : تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم اذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة والملاعب في الاتجاه المعاكس تماما.

٦. **الخداع بإيقاف الكرة** : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم. وبعد إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وان كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عن مهارة الدرجة إلا انها تلتقي معها في الأغراض الأساسية من القيام بها ، كونها حركة انفرادية الغرض منها مصلحة الفريق ككل ، كما ينصح بعدم الإكثار منها بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة.

### أغراض المراوغة:

١. إشغال المنافس وتشتيت انتباهه.
٢. كسر مصيدة التسلل.
٣. إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ.
٤. إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي.
٥. تأخير اللعب وكسب الوقت.
٦. تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها
٧. الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة

### تمارين للمراوغة:

نظرا لكثرة الحركات ينصح بالتدريب عليها بشكل مجزأ وهذا ما يفسر احتياجها إلى وقت طويل لتحسن أدائها.

ت ١ :لاعب مع الكرة يعمل خداع بالرجلين ثم المرور.

ت ٢ :وجود شاخص مرتفع قليلا أمام اللاعب الحائز على الكرة يتم خداعه. ١٠ ( متر مع كل ٦ × (لاعبين في داخل مربع ) ١٠ )

ت ٣ : لاعب كرة وعمل حركات مراوغة؟، شريطة عدم الاصطدام مع بعضهم ومحاولة النظر للأعلى.

ت ٤ :التمرين السابق نفسه بوجود ( ٤ )لاعبين ، في المربع مع وجود شواخص

ت ٥

التمرين السابق نفسه مع إبدال الشواخص بلاعبين غير فعالين.

ت ٦

اللاعبون في التمرين السابق يؤدون حركة في الجذع فقط.

68

ت ٧

١ × خلق حالات لعب ١

ت ٨

ربط المناولة والاستقبال والدرجة والمراوغة في حالة لعب

....الخ