

محاضرة عن مهارة الخداع بكرة اليد

اعداد
المدرس . علاء محمد جاسم
كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة المستنصرية



الخداع بكرة اليد

وهو عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها من اجل جلب انتباه اللاعب المنافس والحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الاصلية للمهاجم للتخلص من الرقابة الدفاعية والانتقال الى مكان هجومي افضل والقيام بالحركة التي تليها ان كانت تمرير او طبطبة او تصويب

تتوقف نجاح مهارة
الخداع على
ماياتي

قدرة اللاعب
الحركية من

سرعة في
حركات
القدمين

الرشافة في عمليات
اللف والدوران والوثب
عاليا والهبوط

المرونة في
حركات
الجذع

حركات الخداع تكون عادة مركبة من حركتين

الثانية : والتي هي الحركة الاصلية والمكاملة للحركة الاولى ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على المنافس من تغطيتها مرة ثانية

الاولى : حركة الخداع ذاتها ان تكون حركة لايمكن التعرف عليها او كشفها من قبل المنافس على انها حركة خداع وان يستجيب لهذه الحركة

انواع الخداع

خداع بدون استخدام الكرة
اشكاله

تغيير سرعة الجري

تغيير اتجاه اللاعب

خداع باستخدام
الكرة

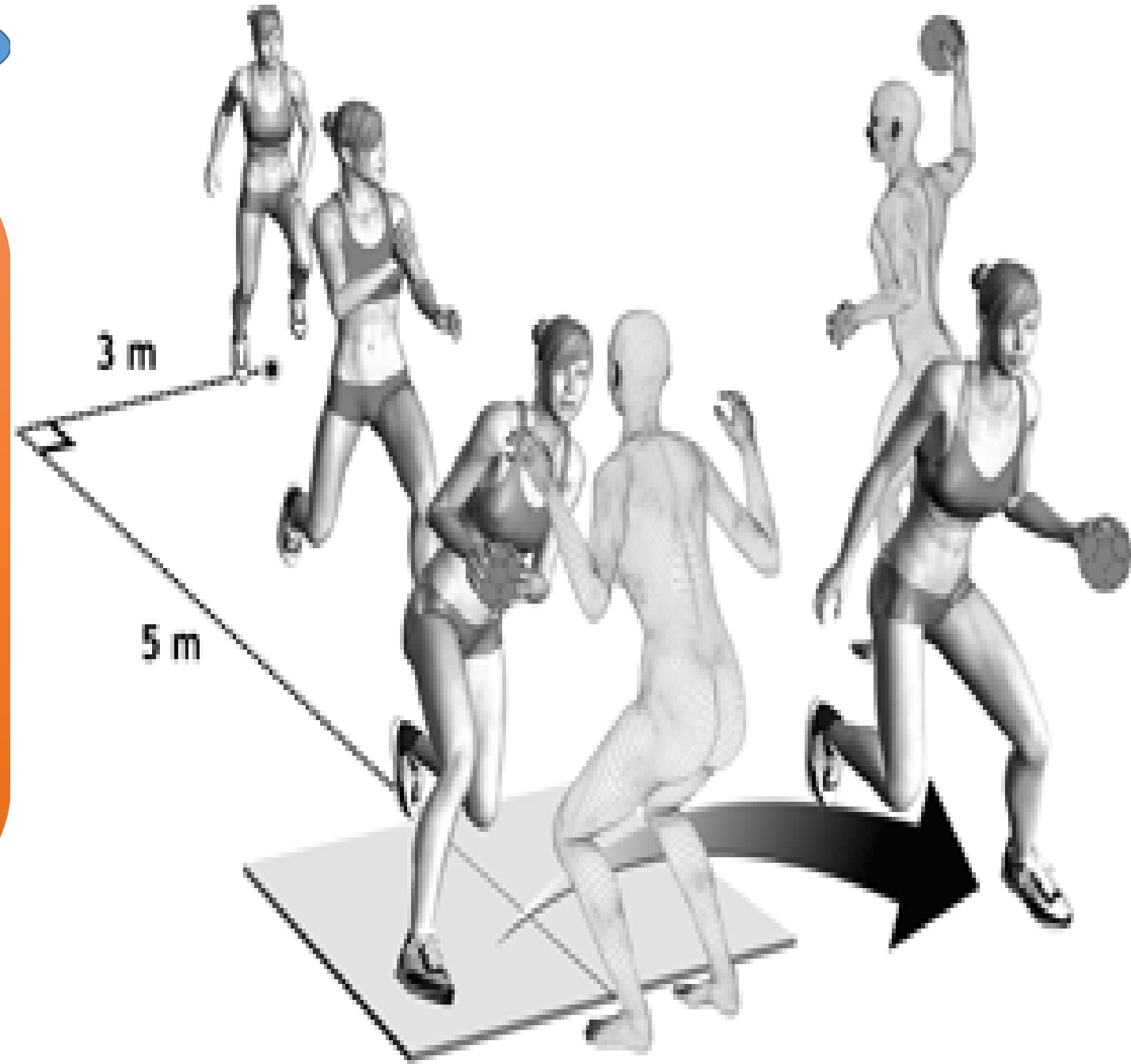
خداع بسيط

خداع مركب

خداع باستخدام الكرة الخداع البسيط

يقوم اللاعب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس اليد الرامية اي ان اللاعب اليمين يقوم بحركته الخداعية الاولى على القدم اليسرى , اللاعب اليسر يقوم بحركته الخداعية الاولى الناحية اليمنى ثم يقوم اللاعب بعد ذلك بحركة مضادة للناحية الاخرى لتنفيذ الحركة الاصلية وهي في الغالب استعداد لعملية التصويب

الخلاصة : الخداع البسيط مرور عكس حركة الذراع .



الخداع المركب

: يقوم اللاعب بعمل حركة خداع اولي على الناحية اليسرى مثلا للاعب ذو الذراع الايمن ثم حركة خداع ثانية للناحية الاخرى مع حركة ميل للخداع بسيطة ثم بعد ذلك الانتقال سريعا الى الجهة الاولى التي تم فيها الخداع الاول لتنفيذ الحركة الاساسية

الخلاصة : الخداع المركب مرور في اتجاه الحركة الاولى للخداع



شكرا لحسن متابعتكم