



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة الدحرجة في كرة القدم

محاضرة في مادة كرة القدم

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م احمد طه احمد

مهارة الدحرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدحرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدحرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة .

وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض أن تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتهديف وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا أن انتقال الكرة أسرع من اللاعب.

• أغراض الدحرجة

- 1-إشغال المنافس.
- 2-كسر مصيدة التسلل.
- 3-إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
- 4-إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات.
- 5-تأخير اللعب وكسب الوقت.
- 6-تشيت انتباه الخصم.
- 7-تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التهديف.

• أنواع الدرجة:

- 1- الدرجة بالوجه الأمامي للقدم.
- 2- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم.
- 3- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم.
- 4- الدرجة بمقدمة القدم

وتعد الدرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين.

• الأداء الفني للدرجة:

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجز ، كما ان الذراع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين الرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب أن تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى أن الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملعب ، على أن تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.