



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة المراوغة في كرة القدم

محاضرة في مادة كرة القدم

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م احمد طه احمد

مهارة المراوغة (المحاورة)

المراوغة هي فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما يجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم ، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

• أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- 1- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- 2- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع المنافس المدافع بتحريك خادع.
- 3- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة
- 4- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- 5- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح منافسه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- 6- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء.

• وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الامام

المراوغة من الجانب

المراوغة من الخلف

أولا - المراوغة من الأمام:

وهذه المهارة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدما بها
وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية ، فيمكنه أن يراوغ المدافع الناشئ
باستخدام إحدى طرق المراوغة من الأمام وهي:

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.

- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين

- المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانبالمراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس
المندفع

- المراوغة بالطريقة المقصية

- المراوغة بسحب الكرة خلفا

- المراوغة بالتمويه للتهديف

ثانيا - المراوغة من الجانب:

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلى
إحدى جانبية يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة
فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الجانب وهي:

- طريقة المحطات (تغيير السرعة)
- طريقة حركة (الدراجة) تحريك القدم فوق الكرة
- المرور خلف المنافس

ثالثا - المراوغة من الخلف:

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه ، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية

-المراوغة بثني الجذع للجانب

- المراوغة بثني الجذع للجانبين

المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر