

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الخامسة عشر

الخداع

اعداد

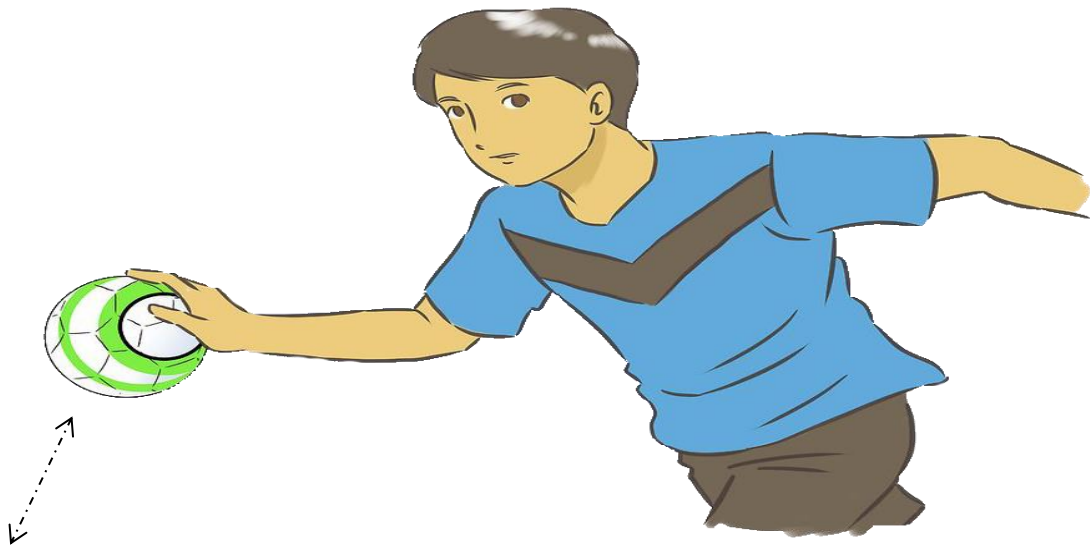
م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

الخداع

عبارة عن الحركة والحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها للحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم مما يسمح له بالتخلص من الرقابة الدفاعية ، ويعتبر الخداع من المهارات الأساسية والضرورية في لعبة كرة اليد الحديثة اذ يتوقف نجاح اداؤها على قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة في حركات الجذع الى الرشاقة في عمليات اللف والدوران ، فهي مهارة تستند بصورة كلية الى ما وصل اليه اللاعب من مهارات حركية أساسية وكذلك درجة توافقه في سرعة الأداء ومرونة الحركة ورشاقتها.



وعملياً ان الخداع يتم على مرحلتين :

الأولى : تشمل حركة خداع واضحة يؤديها المهاجم ببطء نسبي لجذب انتباه المنافس وارغامه على الاستجابة لحركته.

الثانية : وهي الحركة المتممة للمرحلة الأولى ، حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ، ويجب أن تتميز هذه الحركة بالتوقيت السريع كي يستفيد من الاستجابة الخاطئة للمدافع.

واحياناً يختلف الموقف خلال اللعب وذلك تبعاً لاستجابة المدافع من عدمها ، بحيث يمكن أن تصبح حركة الخداع (المرحلة الاولى اعلاه) حركة حقيقية اذا لم يستجب المنافس لها .

انواع الخداع

ثانياً: الخداع بالكرة.

اولاً: الخداع بدون كرة.

الخداع بدون كرة

وهو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل ، ويهدف هذا النوع من الخداع الى تخطي المهاجم للمدافع الذي امامه ثم تسلم الكرة من الزميل والتصويب أو المناولة .

ويتم الخداع بدون كرة لتخطي المدافع بالطرائق الآتية :

١. الخداع بتغيير سرعة الركض

حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء الى السريع وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب أو المناولة .

٢. الخداع بتغيير اتجاه الجسم

ويقسم على نوعين :

✓ **الخداع البسيط** : ويتم بأن يميل اللاعب بأعلى جذعه الى الجهة اليسرى وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه وبخطوة قصيرة وفجأة يتم تغير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع.

✓ **الخداع المركب** : ويتم بأن يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جداً بالقدم اليمنى للجانب - عندما يريد المرور على يسار المدافع- وينقل ثقل الجسم عليها ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض - ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الأول للاختراق على يسار المدافع.

الخداع بالكرة

ويعد من أهم أنواع الخداع في كرة اليد ويكون هدفه الرئيسي هو الاختراق لغرض التصويب أو لجذب انتباه مدافع ثاني ، بعد اجتياز الأول ، ثم مناولة الكرة للزميل الخالي لغرض التصويب . ومن المهم جدا في الخداع بالكرة تأمين ذراع الرمي بعيدا عن متناول المدافع وذلك بجعل الجسم بين الكرة والمدافع وكذلك الاستفادة من قانون الخطوات الثلاث المسموح بها في كرة اليد لغرض الاجتياز.

ويتم هذا النوع من الخداع بالطرائق التالية:

١. **الخداع البسيط** : في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق ، فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى الى الجانب وللأمام قليلاً لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى اماماً الى يسار المدافع ، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها لغرض القفز والتصويب او المناولة أي تكون الحركة بقطع ثلاث خطوات يسار - يمين - يسار بالنسبة للاعب الذي يجيد التصويب بالقدم اليمنى .

٢. **الخداع المركب** : وهذا النوع اقل استخداماً من النوع الأول ، وفيه يبدأ المهاجم الخطوة الأولى في الاتجاه نفسه الذي يتم منه اختراق المدافع ، حيث يبدأ المهاجم بقطع الخطوة الأولى القصيرة جداً بقدمه اليمنى ، عندما يريد الاختراق على يسار المدافع ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة لم يقطع خطوة اخرى قصيرة بالقدم اليمنى والى الامام ثم خطوة ثالثة سريعة بالقدم اليسرى لغرض القفز والتصويب أو المناولة .