

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 من ما يسمح له بالتخلص من الرقابة الدفاعية . ويعتبر الخداع من المهارات الأساسية والضرورية في لعبة كرة اليد الحديثة اذ يتوقف نجاح أداؤها 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 .

وعمليا ان الخداع يتم على مرحلتين :

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

الثانية : وهي الحركة المتممة للمرحلة الاولى ، حيث يقوم المهاجم باداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ، ويجب ان تتميز هذه الحركة بالتوقيت السريع كي يستفيد من الاسجابة الخاطئة للمدافع .

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

انواع الخداع :

- الخداع بدون كرة .
- الخداع بالكرة .

الخداع بدون كرة : هو 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 او المناولة .

ويتم الخداع بدون كرة التخطي المدافع بالطرائق التالية :

1- الخداع بتغير سرعة الركض :

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

2- الخداع بتغيير اتجاه الجسم :

وينقسم الى نوعين :

أ – الخداع البسيط : ويتم بان يميل اللاعب باعلى 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 .

ب- الخداع المركب : ويتم بان يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جدا بالقدم اليمنى للجانب – عندما يريد المرور على يسار المدافع – وينقل ثقل الجسم عليها ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للارض – ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الاول للاختراق على يسار المدافع .

الخداع بالكرة :

ويعد من اهم انواع الخداع في كرة اليد ويكون هدفه الرئيسي هو الاختراق لغرض التصويب او لجذب انتباه مدافع ثاني ، بعد اجتياز الاول ، ثم مناولة الكرة للزميل الخالي لغرض التصويب . ومن المهم جدا في الخداع بالكرة تامين 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 :

1- الخداع البسيط .

2- الخداع المركب .

- الخداع البسيط : في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الاولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق ، فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى الى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى الى الجانب وللإمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى اماما 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 .

- الخداع المركب : وهذا النوع اقل استخداما من النوع الاول ، وفيه يبدأ المهاجم الخطوة الاولى في الاتجاه نفسه الذي يتم منه اختراق المدافع ، حيث يبدأ المهاجم بقطع الخطوة الاولى القصيرة جدا بقدمه اليمنى ، عندما يريد الاختراق على يسار المدافع ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة ثم يقطع خطوة اخرى قصيرة بالقدم اليمنى والى الامام ثم خطوة ثالثة سريعة بالقدم اليسرى لغرض القفز والتصويب او المناولة .

Remarque :

Vous trouverez ci joints quelques exercices de terrains spéciaux pour travailler la feinte du corps.

Dribble et feinte

Échauffement: Le crochet

Un ballon par joueur. Des cônes sont éparpillés dans le carré. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent le crochet demandé par l'entraîneur lorsqu'ils arrivent devant un cône. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers un cône et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant le cône.

Faites une démonstration aux joueur (voir aide technique au besoin).

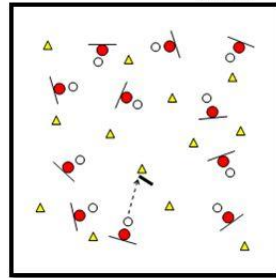
Crochets:

- Intérieur pied droit/gauche + accélération
- Extérieur pied droit / gauche + accélération

Consignes:

- Le crochet doit être un changement de direction vif suivi d'une accélération

8 min.



Exercice 1: Les feintes de corps

Duels entre un joueur de chaque équipe. Le duel se fait sans ballon pour commencer. Pour marquer, A doit passer à travers l'un des 2 buts. Pour se faire, il doit multiplier les feintes de corps pour déjouer son adversaire. B tente d'empêcher A de marquer en essayant de le toucher avec qu'il ne soit rentré. Ça joue dès que A a est parti dans une direction.

Après 3-4 minutes, échangez les rôles.

10 min.

