

محاضرات كرة القدم للصالات (الخماسي)

الاستاذ المساعد الدكتور ليزا رستم

م. مدرب رياضي غفران بشير

للمرحلة الثالثة

الخماسي

المحاضرة الثالثة

دحرجة الكرة بوجه القدم الخارجي.

يعد هذا النوع من الدحرجة بالكرة من اكثرا الانواع شيوعا بسبب اتفاق اداء الحركة مع وضع الرجلين التشريري اثناء الركض مما يساعد على الركض السريع بالكرة وتوجيهها بالشكل المطلوب فضلا عن امكانية اللاعب في استخدام جسمه ك حاجز بين الكرة واللاعب المنافس .

- طريقة الاداء:

- ١ تتجه القدم اللاحقة للداخل قليلا قبل لمس الكرة
- ٢ تكون قدم رجل الارتكاز الى الخلف قليلا ، وتكون الرجل متية من مفصل الركبة ليكون مركز ثقل الجسم عليها.
- ٣ يكون الجذع مائلا الى الامام قليلا .
- ٤ ترفع الذراعان الى جانب للمحافظة على توازن الجسم.
- ٥ تكون رجل اللاعب غير متصلة (مرتخيه) بشكل مناسب . الامر الذي يساعد على دفع الكرة بقوة مناسبة.
- ٦ يكون نظر اللاعب على الكرة لحظة ملامستها ثم الى الاعلى للحظة بقية اللاعبين واجزاء الملعب.

الخطوات التعليمية :

- ١ - المشي بالكرة في خط مستقيم .
- ٢ - الهرولة بالكرة في خط مستقيم مع استخدام القدمين في لمس الكرة
- ٣ - الركض البطيء بالكرة بخطوات اكبر من دفع الكرة بقدم واحدة.
- ٤ - الركض البطيء بالكرة بشكل متعرج مع استخدام القدم اليسار ثم اليمين.
- ٥ - الركض الاعتيادي بالكرة بخط مستقيم ثم التبديل الى الركض المتعرج مرة اخري.
- ٦ - الركض السريع بالكرة بين شواخص او اعلام .
- ٧ - الركض السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي.
- ٨ - الركض السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاذل قطع الكرة.
- ٩ - يؤدي التمرين السابق مرة على خط مستقيم بشكل متسرع مرة اخري.

الركض بالكرة مع تغير السرعة مع صفارة المدرب .