

محاضرات كرة القدم للصالات (الخماسي)

الاستاذ المساعد الدكتور ليزا رستم

م. مدرب رياضي غفران بشير

للمرحلة الثالثة

المحاضرة الثالثة

دحرجة الكرة بوجه القدم الخارجي.

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

- طريقة الاداء:

- ١ تتجه القدم اللاعب للداخل قليلا قبل لمس الكرة
- ٢ تكون قدم رجل الارتكاز الى الخلف قليلا ، وتكون الرجل مثنية من مفصل الركبة ليكون مركز ثقل الجسم عليها.
- ٣ يكون الجذع مائلا الى الامام قليلا .
- ٤ ترفع الذراعان الى الجانب للمحافظة على توازن الجسم.
- ٥ تكون رجل اللاعب غير متصلبة (مرتخية) بشكل مناسب . الامر الذي يساعد على دفع الكرة بقوة مناسبة.
- ٦ يكون نظر اللاعب على الكرة لحظة ملامستها ثم الى الاعلى لملاحظة 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 اخرة.
 - ٦ - الركض السريع بالكرة بين شواخص او اعلام .
 - ٧ - الركض السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي.
 - ٨ - الركض السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاقل قطع الكرة.
 - ٩ - يؤدي التمرين السابق مرة على خط مستقيم بشكل متسرع مرة اخرة.
- الركض بالكرة مع تغير السرعة مع صفارة المدرب .