

محاضرات كرة القدم للصالات (الخماسي)

الاستاذ المساعد الدكتور ليزا رستم

م. مدرب رياضي غفران بشير

للمرحلة الثالثة

الخماسي

المحاضرة الرابعة

دحرجة الكرة بوجه القدم الامامي

يلجأ اللاعب الى هذا النوع من دحرجة الكرة للانتقال السريع بالكرة وبخط مستقيم باتجاه حركة الكرة ، وعلى اللاعب ان يكون حذرا في ضرب الكرة امامه لأن دفع الكرة بقوة اكثرا من اللازم سيؤدي لدفعها مسافة بعيدة وبالتالي امكانية ضياعها وقطعها من اللاعب الخصم

طريقة الاداء:

- ١ يمد مشط القدم اللاعبية نحو الامام ليواجه القدم الكرة عند لمسها.
- ٢ تكون قدم الارتكاز الى الخلف قليلا وتكون الرجل منتشية من مفصل الركبة ليتنقل ثقل الجسم عليها.
- ٣ يكون الجزء مائلا الى المام قليلا.
- ٤ تتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب .
- ٥ تكون قدم اللاعب في وضع غير متصلب اثناء دحرجة الكرة.
- ٦ يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة واللاعبين 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 .

النهاية