

محاضرات كرة القدم للصالات (الخماسي)

الاستاذ المساعد الدكتور ليزا رستم

م. مدرب رياضي غفران بشير

للمرحلة الثالثة

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 لان دفع الكرة بقوة اكثر من اللازم سيؤدي لدفعها مسافة بعيدة وبالتالي امكانية ضياعها وقطعها من اللاعب الخصم

طريقة الاداء:

- ١ يمد مشط القدم اللاعب 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 الجذع مائلا الى الامام 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 اخرى.

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 اخرى.

الركض بالكرة مع تغير السرعة مع صفارة المدرب .