



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



خماسي قدم

المرحلة الثالثة

م. د. حسين حمزة نجم

م. اسراء سليم هادي

٢٠٢٣ م

2- التمرير بمقدمة القدم

3- التمرير بخارج القدم

4- التمرير بوجه القدم

5- التمرير بأسفل القدم

6-التمرير بكعب القدم

7- التمرير بالرأس

التمرير بداخل القدم

يعد هذا النوع من اهم انواع الدرجة في كرة قدم الصالات واسهلها واكثرها استخداما، وذلك لما له اهمية كون الكرة تبقى تحت سيطرة اللاعب نظرا لما تحتويه من دقة عالية من خلال استخدام داخل القدم الذي يساعد وبشكل سلس وسهل على الدرجة الدقيقة وكما هو موضح في الشكل (1)

طريقة الاداء:

1- يجب ان تكون رجل الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها مركز ثقل الجسم.

2-يقوم اللاعب بمرجحة الرجل الراكلة للكرة الى الخلف مع ثني قليل المفصل الركبة ودوران قدم الرجل الراكلة قليلا الى الخارج للتهيؤ لعملية ركل الكرة مع استمرارية المرجحة بعد ركل الكرة وينتقل مركز ثقل الجسم الى مشط واصابع رجل الارتكاز بعد ركل الكرة.

3-عند ملامسة الكرة للرجل الراكلة تكون في منتصف القدم نهاية الابهام الى بداية عظم العقب، وتكون في منتصف الكرة.

4- يكون الجذع مائلا قليلا الى الأمام فوق الكرة.

- 5- الذراعان : تكونان بجانبى الجسم ومثبتيان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6- يكون نظر اللاعب على الكرة ويتحول لحظة التمرير الى اللاعب المستلم للكرة.
- 7- عند ملامسة الكرة يجب مراعاة القوة المناسبة، الدقة الجيدة، التوقيت السليم.

الأخطاء الشائعة في مهارة التمرير بداخل القدم

- 1- عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز .
- 2- لا يوجد ثني في مفصل الرجل الراكلة، وعدم دوران قدم الرجل الراكلة الى الخارج، وعدم وجود مرجحة للرجل الراكلة وايقاف الرجل الراكلة بعد ركل الكرة مباشرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة الخاطئة، مما يسبب إلى تمرير خاطئ.
- 4- الجذع مائل الى الخلف أو الى احد الجانبين.
- 5- التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 6-النظر لا يكون موزعا على الكرة واللاعب المستلم للكرة وبقية اللاعبين.
- 7- عدم مراعاة الدقة والقوة والتوقيت المناسب.

التمرير بمقدمة القدم:

يعد هذا النوع من التمرير من الانواع السهلة والكثيرة الاستخدام في لعبة كرة قدم الصالات.

طريقة الأداء:

- 1- يجب ان تكون رجل الارتكاز : بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها مركز ثقل الجسم.
- 2- يقوم اللاعب بمرجحة الرجل الراكلة للكرة إلى الخلف مع ثني قليل المفصل الركبة للتهيؤ لركل الكرة مع استمرارية الرجل الراكلة بالمرجحة بعد ركل الكرة.
- 3- تكون نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة في مقدمة القدم في منتصف الكرة.
- 4- يكون الجذع مائلا قليلا إلى الأمام .
- 5- الذراعان : تكونان بجانبى الجسم ومثبتيان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.

6- ان يكون النظر على الكرة ويتحول لحظة التمرير الى اللاعب المراد التمرير اليه الكرة.

6- عند ملامسة الكرة يجب مراعاة القوة المناسبة، الدقة الجيدة، التوقيت سليم.

الأخطاء الشائعة في مهارة التمرير بمقدمة القدم

- 1- عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز .
- 2- لا يوجد ثني في مفصل الرجل الراكلة، وعدم وجود مرجحة للرجل الراكلة وإيقاف الرجل الراكلة بعد ركل الكرة مباشرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة لا تكون في مقدمة القدم مما يسبب تمرير خاطئ، ولا يكون لمس الكرة في منتصفها.
- 4- الجذع مائل إلى الخلف أو إلى احد الجانبين.
- 5- التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 6- النظر لا يكون موزعا على الكرة واللاعب الممر اليه الكرة.
- 7- عدم مراعاة الدقة والقوة والتوقيت المناسب.