



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



خماسي قدم

المرحلة الثالثة

م. د. حسين حمزة نجم

م. اسراء سليم هادي

٢٠٢٣ م

يعد هذا النوع من اهم انواع الدحرجة 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 الدحرجة الدقيقة وكما هو موضح في الشكل (1)



طريقة الاداء:

- 1- يجب ان تكون رجل الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مكية قليلا من مفصل الركبة لينتقل مركز ثقل الجسم عليها.
- 2- يجب ان تكون الرجل الراكلة للكرة مثنية قليلا من مفصل الركبة مع دوران قدم الرجل الراكلة إلى الخارج للتهيؤ لعملية دحرجة الكرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة تكون في منتصف القدم نهاية الابهام الى بداية عظم العقب) مع مراعاة ركل الكرة من منتصفها.
- 4- عند اداء الدحرجة يكون الجذع مال قليلا للأمام.
- 5- الذراعان : تكونان جانبي الجسم ومثنيتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن
- 6- ان يكون النظر موزعا بين الكرة وباقي اجزاء الملعب اللاعبين والزملاء والمنافسون).
- 7- يجب مراعاة القوة المناسبة بحيث لا تبتعد الكرة بعيدا عن اللاعب، والدقة الجيدة التي تتيح للاعب الدحرجة السليمة، والتوقيت السليم في عملية لمس الكرة لإبقائها تحت سيطرته.

الأخطاء الشائعة في مهارة الدحرجة بداخل القدم

- 1- رجل الارتكاز عدم وجود ثني المفصل الركبة وعدم وضعها في مكانها الصحيح.
- 2- الرجل الراكلة للكرة : عدم وجود ثني من مفصل الركبة وعدم دوران قدم الرجل الراكلة للخارج.
- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة لا تكون في منتصف القدم (اما في بداية أو نهاية القدم أو من أسفل أو اعلى الكرة).
- 4- الجذع لا يوجد ميلان للجذع أو يكون مائلا للخلف.
- 5- الذراعان : لا تكونان بجانب الجسم وغير مثنيتين
- 6- النظر : يكون النظر على الكرة فقط.
- 7- مراعاة عدم مراعاة شروط تطبيق الدرجة.

الدرجة بمقدمة القدم:

يعد هذا النوع من انواع الدرجة الأساسية واكثرها استخداما في لعبة كرة قدم الصالات نظرا لما تطلبه المعطيات الخاصة بهذه اللعبة وكما هو موضح في الشكل



طريقة الأداء:

- 1- يجب تكون رجل الارتكاز الى الخلف قليلا وبجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثلية قليلا من مفصل الركبة لينتقل مركز ثقل الجسم عليها.
- 2- ان تكون الرجل الراكلة للكرة مثنية قليلا من مفصل الركبة للتهيؤ لعملية درجة الكرة.
- 3- نقطية ملامسة الكرة للرجل الراكلة: تكون في مقدمة القدم (اصابع القدم) ومن
- 4- ان يكون الجذع مائلا قليلا الى الأمام.
- 5- الذراعان تكونان بجانب الجسم ومثلتيتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن

6- النظر يكون النظر موزعاً بين الكرة وباقي اجزاء الملعب اللاعبون والزملاء والمنافسون).

7- مراعاة ركل الكرة بقوة مناسبة ودقة جيدة وتوقيت سليم.

الأخطاء الشائعة في مهارة الدحرجة بمقدمة القدم

- 1 – رجل الارتكاز : لا تكون بموقعها الصحيح.
- 2 – الرجل الراكلة للكرة: عدم وجود ثني من مفصل الركبة .
- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة لا تكون في مقدمة القدم ولا تكون في منتصف القدم.
- 4 – الجذع: لا يوجد ميلان للجذع أو يكون مائلاً للخلف.
- 5- الذراعان: لا تكونان بجانب الجسم وغير مثبتيان .
- 6_النظر : يكون النظر على الكرة فقط.
- 7_مراعاة عدم مراعاة شروط تطبيق الدحرجة.

مهارة التمرير:

تعد مهارة التمرير من أهم مهارات لعبة كرة قدم الصالات نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ، مع التأكيد على عنصر مهم في التمرير وهو الدقة ، وليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من التمرير غير الدقيق ، والتمرير الصحيح هو الذي تتوفر فيه الشروط الآتية (الدقة ، التوقيت ، القوة) .

وان ما يؤكد على أهمية التمرير القول المأثور (الكرة أسرع فاللاعب) ويعني (التمرير أسرع من الدحرجة) ، والفريق الذي يجيد لاعبوه التمرير ويستخدموه كثيراً بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف المنافس غالباً ما يتصف أداؤهم باللعب الجماعي الذي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق على الاداء القوي أو الضعيف في اثناء المباراة ، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة ، ولا شيء يبني الثقة لدى لاعبي الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين.

انواع التمرير

1 – التمرير بداخل القدم