

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

## محاضرة رقم 11

### 1- الدرجة بداخل القدم:

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



شكل (1)

## طريقة الاداء:

- 1- يجب ان تكون رجل الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة لينتقل مركز ثقل الجسم عليه.
- 2- يجب ان تكون الرجل الراكلة للكرة مثنية قليلا من مفصل الركبة مع دوران قدم الرجل الراكلة الى 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 بجانب الجسم ومثنتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6- ان يكون النظر موزعا بين الكرة وباقي اجزاء الملعب (اللاعبون 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 لمفصل 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 اسفل أو اعلى الكرة.
- 4-الجذع: لا يوجد ميلان للجذع أو يكون مائلا للخلف.
- 5-الذراعان : لا تكونان بجانب الجسم وغير مثبتتان .
- 6-النظر: يكون النظر على الكرة فقط.
- 7-مراعاة: عدم مراعاة شروط تطبيق الدحرجة.