

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 12

2- الدرجة بمقدمة القدم:

يعد هذا النوع من انواع الدرجة الأساسية وأكثرها استخداما في لعبة كرة القدم

نظرا لما تطلبه المعطيات الخاصة بهذه اللعبة ،وكما هو موضح في الشكل (2).



شكل (2)

طريقة الاداء:

- 1-: يجب تكون رجل الارتكاز الى الخلف قليلا وبجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة لينتقل مركز ثقل الجسم عليه.
- 2- ان تكون الرجل الراكلة للكرة مثنية قليلا من مفصل الركبة للتهيؤ لعملية دحرجة الكرة.
- 3-نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة: تكون في مقدمة القدم (اصابع القدم) ومن منتصف الكرة.
- 4-ان يكون الجذع: مائلا قليلا الى الأمام.
- 5-الذراعان: تكونان بجانب الجسم ومثنتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6-النظر: يكون النظر موزعا 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-الجزع: لا يوجد ميلان للجزع 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.