

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

## محاضرة رقم 19

### الاخماد بأسفل القدم:

يعد هذا النوع من الاخماد من اهم انواع الاخماد واسهلها واكثرها استخداما في لعبة كرة القدم، وتبرز اهميته لسيطرة اللاعب على الكرة في هذا النوع بشكل كامل ومحكم لما تقتضيه هذه اللعبة كقرب اللاعب المنافس فضلا عن سرعة اداء اللعب في الملعب، وكما هو موضح في الشكلين (4,5).



تمرير الكرة باستخدام الخلف



تمرير الكرة باستخدام النعل



تمرير الكرة باستخدام القاع

شكل (4)



الشكل (5)

### طريقة الاداء:

- 1- التوقيت الصحيح والجيد: لأخذ المكان والزمان المناسبين للالتقاء بالكرة واخمادها والسيطرة عليه.
- 2- التحرك باتجاه الكرة: على اللاعب القيام بالتحرك نحو اتجاه سير الكرة موجها نظره صوبها لغرض التهيؤ لإخماد الكرة بطريق صحيحة.
- 3- رجل الارتكاز: تكون رجل الارتكاز متجهه باتجاه سير الكرة مع ثني قليل لمفصل الركبة ويتمركز عليه مركز ثقل الجسم وتكون بجانب الجسم.
- 4- الرجل الخامدة للكرة: تكون مثنية من مفصل الركبة مع ثني القدم الى الاعلى قليلا وان يكون كعب الرجل الخامدة خلف منتصف الكرة لمنع مرورها من تحت القدم.

- 5-نقطة ملامسة الكرة للقدم الخامدة: تكون في منتصف اسفل القدم ويكون كعب القدم الخامدة خلف منتصف الكرة(اخمص القدم).
- 6-الجذع: يكون مائلا الى الامام قليلا لحظة استلام الكرة .
- 7-الذراعان: تكونان بجانب الجسم للمحافظة على توازن اللاعب.
- 8-النظر: يكون باتجاه سير الكرة للمساعدة في عملية الاخمد بالشكل الصحيح.

### الاطء الشائعة في مهارة اخمد الكرة بأسفل القدم:

- 1-التوقيت غير الجيد للمكان والزمان لإخمد لكرة.
- 2-عدم تحرك اللاعب(اللاعب) باتجاه سير الكرة.
- 3-عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز والرجل الخامدة.
- 4-عدم ثني مشط قدم الرجل الخامدة الى الاعلى.
- 5-نقطة ملامسة الكرة تكون اما في مقدمة (اسفل مشط القدم) أو في نهاية القدم (اسفل عقب القدم).
- 6-الجذع مائلا الى الخلف أو الى احد الجانبين.
- 7-التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 8-النظر لا يكون باتجاه سير الكرة.