

مهارة الإخماد بكرة القدم

مدرسا المادة: أ.م.د منتظر حسين سابط
م.م شهد مرزوك

ويقصد به "تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة اليه ،سواء كانت الكرة القادة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة".

تعتبر مهارة الإخماد من المهارات المعقدة والتي يجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم ،لان الذي لا يتمكن من ضبط هذه المهارة في مراحل التعلم الأولى فسوف يستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات المتقدمة ويكون تأثيره واضحاً و سلبياً على الفريق إذ إن " اللاعب الذي ليس له القدرة على الإخماد يكون نقطة ضعف في الفريق وأحيانا أخرى عالة ويسبب خللاً في تنفيذ خطط الفريق . وينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة الى ما يأتي:

أ. اخماد الكرة بالجزء السفلي من الجسم :

اولا: بالقدم :

✚ اخماد الكرة بباطن (داخل القدم)

✚ اخماد الكرة بأسفل القدم.

✚ اخماد الكرة بخارج القدم.

✚ اخماد الكرة بباطن القدم (داخل القدم):



طريقة اداء الاخمد بباطن القدم :

- ❖ تتحرك الرجل نحو الاتجاه القادمة للكرة.
- ❖ تثني ركبة الرجل الثابتة وتستدير القدم نحو الاتجاه الذي سيتم اخمد الكرة وينتقل ثقل الرجل عليها .
- ❖ تثني الرجل اللاعبة قليلا وتستدير قدم اللاعب نحو اللاعب بحيث يتم رفع الساق للخارج ليكون مع الارض زاوية مقدارها 45.
- ❖ يميل الجذع قليلا الى الامام .
- ❖ رفع الذراعين الى الجانب لحفظ توازن الجسم .
- ❖ تسحب القدم للخلف لحظة ملامستها للكرة لامتصاص قوة وسرعة الكرة .
- ❖ تكون الرجل اللاعبة في حالة ارتخاء عند القيام بعملية اخمد الكرة .

❖ اخمد الكرة بأسفل القدم:

ويستخدم هذا النوع من الاخمد عندما يبني اللاعب السيطرة التامة على الكرة وبقيائها ثابتة تحت قدمه والتحكم بها حسب الموقف المطلوب.



طريقة اداء الاخمد بأسفل القدم:

- ❖ تثني الرجل الثابتة من الركبة قليلا وانتقال ثقل الجسم عليها .
- ❖ تثني الرجل اللاعبة من مفصل الركبة قليلا وترفع القدم لأعلى بمسافة مناسبة في حالة ارتخاء .
- ❖ يميل جذع اللاعب الى الامام قليلا .
- ❖ ترفع الذراعين الى الجانب قليلا لحفظ توازن الجسم .
- ❖ تسحب القدم الى الخلف قليلا لحظة لمس الكرة واخمدها للسيطرة عليها .
- ❖ يكون نظر اللاعب على الكرة لحظة اخمدها .

✚ اخماد الكرة بخارج القدم :

يقوم اللاعب باستخدام هذا النوع من الاخماد اذ كان في مكان لا يمكنه فيه من مواجهة الكرة بسبب وجود لاعب خصم بجانبه ،مما يلجأ الى استخدام خارج القدم والتحرك بالاتجاه المعاكس لسير الكرة.



طريقة اداء الاخماد بخارج القدم :

- ❖ تمتد الرجل الالعبة للأمام في اتجاه الكرة بحيث يواجه خارج القدم الكرة.
- ❖ تستدير القدم الالعبة للداخل لمواجهة الكرة .
- ❖ تثني الرجل الثابته قليلا لانتقال ثقل الجسم عليها .

ب. اخماد الكرة بالجزء العلوي من الجسم :

أولاً: اخماد الكرة بالفخذ

ثانياً: اخماد الكرة بالصدر

ثالثاً: اخماد الكرة بالرأس

