

6. مهارة رمية التماس :

أستاذ المادة : منتظر حسين سابط

ان الاستفادة من رمية التماس في الخطط الهجومية والدفاعية له شأن عظيم ، لذلك كان لابد لكل لاعب في كرة القدم ان يتقن رمية التماس بشكل يودي الي اداء جمل خطية تنتج عنها اهداف في مرمى الفريق المنافس

الوصف الحركي للأداء :

- مسك الكرة من الخلف واصابع اليدين منتشرة علي جميع انحاء الكرة بحيث يكون الابهامان متقاربان.

- سحب الكرة وراء الراس الي اقصي ما تستطيع .

- انثناء خفيف في الركبتان .

- تنتهي حركة اليدين عند قيام الرمي برمي الكرة لتعبر مستوي الراس ويمر المرفقان بجانب الرأس

