

مهارة الاعتماد

مهارة الاخماد:-وهي مهاره من المهارات
الاساسيه والمهمه في كره القدم ويجب
على اللاعب اتقان هذه المهاره بشكل
جيد لان الاخماد هو امتصاص قوه وزخم
الكرة ويكون الاخماد لكل اجزاء الجسم ما
عدا الذراعين

وعلى اللاعب المهاري الذي يجيد الاخمام
عليه اخمام الكرة بحيث لا تذهب بعيدا
عنه لانه عند استلام مناولة من زميل
على اللاعب ان يخدم هذه الكرة ولا يدعها
تذهب بعيدا عنه لانه لو ذهبت بعيدا سوف
يستولي عليها المنافس

الاحتماد عكس قانون نيوتن الذي
يقول لكل فعل رد فعل يساويه
بالمقدار ويعاكسه بالاتجاه اي
على اللاعب امتصاص زخم وقوه
الكره

**مهارة المراوغه:- وهي من
المهارات الاساسيه بكره القدم
والاي يؤديها اللاعب من خلال
التمويه والخداع للمنافس**

°واللاعب المهاري الذي يجيد
المراوغه هو دائما ما يكون في
مركز لعب الهجوم اي المهاجم
واللاعب الشبيه الذي يلعب في
وسط الملعب

والمراوغ دائماً ما يكون يمتاز
بالرشاقه والخفه لخداع
واجتياز المنافس

في اللعب الحديث يفضل التقليل من
المراوغه لان فيها ضياع للوقت وفيها
جهد كبير على اللاعب لكن تبقى
مهارة مهمة ويحتاجها كل لاعب ويجب
ان يجيدها كل لاعب حتى لو كان في
خط الدفاع

مهارة التهديف:- وهي من اهم
المهارات الاساسيه بكره القدم
فالغايه الاساسيه من اللعب هو
التهديف ويكون التهديف بكل اجزاء
الجسم عدا الذراعين

وهناك تهديف من كره ثابتة او من
حاله لعب والتهديف يكون مطلوب
من كل اللاعبين وخصوصاً المهاجم
لانه قريب من هدف المنافس واكثر
تدريباته تكون عن مهاره التهديف