

الادخريه

○ الدخريته: هي مهارته
من المهارات
الاساسيه بكرة القدم

- يؤديها الرياضي عندما تكون هناك مسافات في الملعب وهي كالتالي:
- 1 وضع الذراعين يكون مثل لاعب الساحة والميدان
 - 2 النضر للامام 3 انثناء بسيط بالركبه
 - 4 انحناء بسيط بالجذع
 - 5 تؤدى بقدم او كلتا القدمين

هذا الاثناء والانحناء لكي يحافظ الجسم
على توازنه

ووضع الذراعين لاجل حمايه الجسم من
السقوط اثناء المكاتفه مع المنافس
وبالنسبه للنضر يكون للامام لكي يستطيع
ان يرى المنافس والزميل

اثناء الدحرجه تلعب الكره
بباطن القدم وخارج القدم
والامام العلوي للقدم
ويفضل ان تكون الدحرجه
بكلتا القدمين

° ويجب ان يحافظ الرياضي اثناء
الدحرجه على عدم خروج الكرة
من قدميه بمسافه كبيره اى
يحافظ على ان تكون الكرة قريبه
لمسافه متر او اقل

وهناك دحرجه يتم بها دفع الكرة لمسافه بعيده قد تصل الى مترين او اكثر عندما يكون المنافس بعيد جدا وهناك مساحات كبيره بالملعب لذلك يستغل اللاعب سرعه دفع الكرة لمسافه بعيده والجري بها بسرعه من اجل التهديد او المناوله او المراوغه وحسب الحاله

****ملاحظه مهمه يجب ان لا يكون نضر اللاعب على الارض او الكرة ويفضل ان يكون نضره للامام حتى لا تؤخذ منه الكرة**