

## الركلة الخطافية

تُستخدَم هذه الركلة بصورة أساسية عند التحرك في اتجاه عمودي على اتجاه الركلة لتفادي الخصم أو للركل من زاوية أفضل.



## الأسلوب

يتضمن الأسلوب ركل الكرة عند زاوية قائمة بالنسبة لأمام اللاعب.

## الرأس

العينان على الكرة طوال الوقت

## القدمان

قف بزاوية 90° من الهدف، وكتفك يشير نحو الهدف.

اخط خطوة للأمام بالقدم التي لن تركز الكرة.

اركل الكرة بباطن القدم وتابعي في خط عرضي بالنسبة للجسد في اتجاه الهدف.

## اليدين

إسقاط الكرة من اليد التي على نفس جانب القدم التي ستركل الكرة.

رسغ اليد مفرد والكرة تسقط على القدم التي

## النقاط الرئيسية

1 أمسك الكرة بإحكام بكلتا يديك.

ابق رأسك لأسفل وعينيك على الكرة.

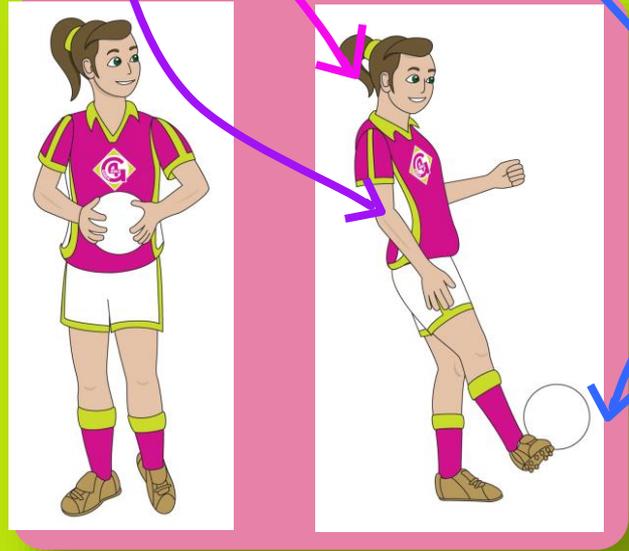
2 قومي بتوجيه كتفك ناحية الهدف واطح خطوة للأمام بالقدم التي لن تركز الكرة.

أسقطي الكرة من اليد الموجودة على نفس جانب القدم التي ستركل الكرة وقومي بفرد الذراع في الجانب الآخر لمساعدتك على حفظ توازنك.

قومي بمد معصمك واسقطي الكرة على القدم التي ستركلها.

3 اركلي الكرة بباطن القدم.

تابعي الركل في خط عرضي بالنسبة لجسدك في اتجاه الهدف مع توجيه أصابع القدمين لأعلى.



## الأخطاء الشائعة

### خطأ 1

عدم ركل الكرة بمشط القدم يتسبب في اتجاه الكرة للاتجاه الخطأ.



من المهم أن تبقى رأسك منخفضاً وأن تركلي الكرة بالجزء المحتوي على رباط الحذاء في اتجاه الهدف.



### خطأ 2



هناك خطأ شائع آخر وهو إسقاط الكرة من اليد الموجودة على الجانب الآخر لا الجانب الذي توجد به القدم التي ستركل الكرة.

يجب إسقاط الكرة من اليد الموجودة على نفس جانب القدم التي ستركل الكرة وتُستخدَم اليد الأخرى للمساعدة في الحفاظ على توازنك.

