

الالتقاط

يستخدم الالتقاط في كرة القدم الغالية النسائية لرفع الكرة من الأرض نحو الجسد.

الرأس

تكون العينان على الكرة طوال الوقت.

اليدين

ضع اليد التي على نفس الجانب الخاص بالقدم التي تركزين عليها أمام الكرة واليد الأخرى خلفها.

القدمان

ضع قدمًا لترتكزي عليها بجانب الكرة. يجب أن تكون كلا قدميك على الأرض.

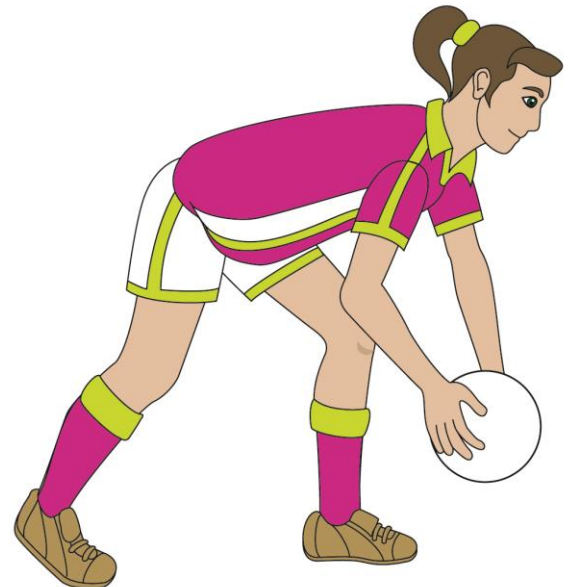
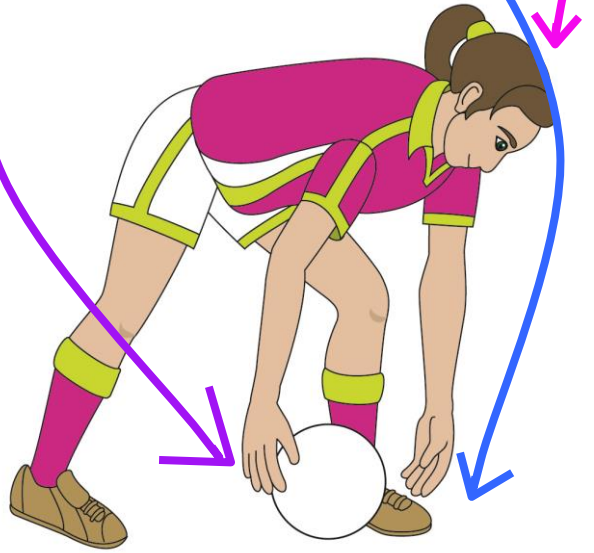


الأسلوب

يتضمن الأسلوب التحرك نحو الكرة المتحركة أو الثابتة لالتقاطها من الأرض نحو الجسد.

النقاط الرئيسية

- 1 تحركي نحو الكرة. اثن فخذك وركبتيك. وضع القدم التي تركزين عليها خلف الكرة.
الرأس لأسفل والعيان على الكرة.
- 2 وضع اليد التي على نفس جانب القدم التي تركزين عليها أمام الكرة واليد الأخرى خلف الكرة مباشرةً.
باعدي بين أصابع يديك.
- 3 ضع يديك أسفل الكرة وارفعيها من الأرض واسحبها نحو جسدك.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1

عدم ثني الجسد لأسفل لرفع الكرة.



من المهم أن تثني الفخذ والركبتين.



خطأ 2

التقاط الكرة أثناء رقودك على الأرض.



احرصي أن تكوني كلا قدميك تقفان بإحكام على الأرض قبل أن تحاولي التقاط الكرة.

