

ركلة بونت

تُستخدَم هذه الركلة أساساً عند مواجهة الهدف أو التحرك مباشرة نحوه.



الأسلوب

يتضمن الأسلوب ركل الكرة بمشط القدم (الجزء الذي به رباط الحذاء) في اتجاه الهدف.

اليدين

إسقاط الكرة من اليد التي على نفس جانب القدم التي ستركل الكرة.
من المهم أن تبق رأسك لأسفل وتركلي الكرة بمشط قدمك في اتجاه الهدف.

الرأس

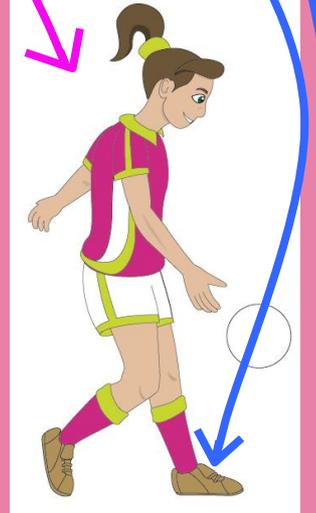
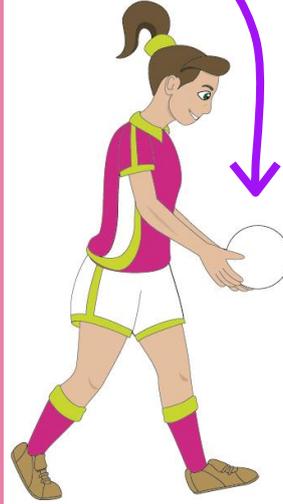
العينان على الكرة طوال الوقت

القدمان

اختر خطوة للأمام بالقدم التي لن تركل الكرة.
اركل الكرة بمشط القدم وتابع في اتجاه الهدف.

النقاط الرئيسية

- 1 أمسك الكرة بإحكام بكلتا يديك.
ابق رأسك لأسفل وعينيك على الكرة.
- 2 اخذ خطوة للأمام بالقدم التي لن تركل الكرة واسقط الكرة من اليد التي على نفس جانب القدم التي ستركل الكرة.
قومي بمد الذراع على جانبك الآخر بعيداً عن جسدك للمحافظة على توازنك.
- 3 اركل الكرة بمشط قدمك وأصابعهما تشير للهدف.
تابع في اتجاه الهدف.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1

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



من المهم أن تبق 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.

