

إسقاط الكرة من اليد ونقرها بالقدم ليد مرة أخرى

يُستخدَم إسقاط الكرة من اليد ونقرها بالقدم لليد مرة أخرى حين تجري اللاعب بالكرة في الملعب. لا بد للاعبة أن تسقط الكرة من يدها لقدمها وتنقرها بالقدم ليد مرة أخرى أو تضربها للأرض التي ترتد عنها لليد مرة كل أربع خطوات. يجوز للاعبة أن تسقط الكرة من يدها وتنقرها بقدمها ليد مرة أخرى أي عدد من المرات لكن لا يمكنها أن تضرب الكرة للأرض التي ترتد عنها ليد مرة مرتين متعاقبتين.

الرأس
العينان على
الكرة طوال
الوقت



الأيديان

إسقاط الكرة من اليد التي على
نفس
جانب القدم المستخدمة للركل.
رفع اليد مفرد والكرة تسقط
على القدم المستخدمة للركل.
الأيديان مستعدتان للإمساك
بالكرة
التي تنقرها القدم لأعلى

القدمان

اخط خطوة للأمام
بالقدم التي لن تركل
الكرة.
اركل الكرة بمشط قدمك
وانقرها لأعلى نحو
جسديك.

الأسلوب

يتضمن الأسلوب إسقاط الكرة من اليد
الموجودة على نفس جانب القدم التي
ستركلها نحو القدم وركلها مرة أخرى إلى
يديك.

النقاط الرئيسية

1 أمسك الكرة بإحكام بكلتا يديك.

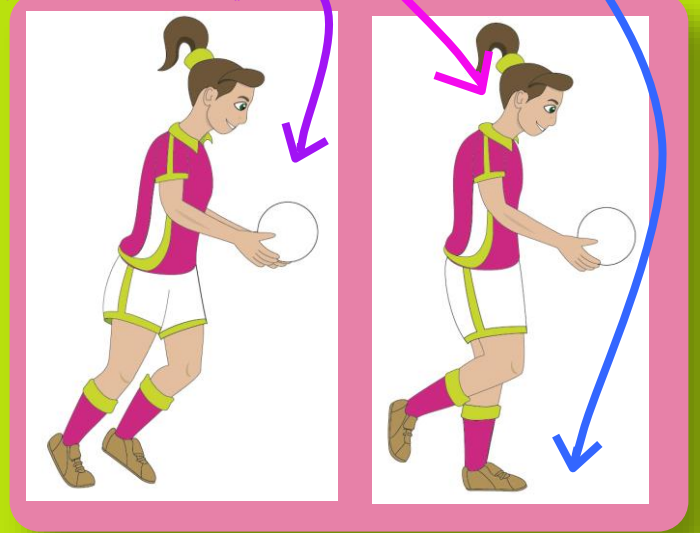
2 ابق رأسك لأسفل وعينيك على الكرة.

3 اخط للأمام خطوة بالقدم التي لن تركل الكرة وحافظي على جسديك في وضع مستقيم.

اسقط الكرة من اليد الموجودة على نفس جانب القدم التي ستركلها.

إسقاط الكرة على القدم المستخدمة للركل وعندما يضرب مشط القدم الكرة، انقرها بأصابع القدم لأعلى نحو جسديك.

افرد ساقيك وقومي بمد ذراعيك للأمام للإمساك بالكرة. إن كنت تجري، حافظي على مسافة خطواتك الطبيعية.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1



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



من المهم أن تركلي الكرة بالجزء الذي به الرباط في حذائك وإلا لن ترتد الكرة مرة أخرى لأعلى نحو ذراعيك.

خطأ 2



هناك خطأ شائع آخر وهو إسقاط الكرة من اليد الموجودة على الجانب الآخر وليس نفس جانب القدم المستخدمة للركل.



يجب أن تسقط الكرة من اليد الموجودة على نفس جانب القدم التي ستركلها واليد الأخرى ضرورية لحفظ التوازن.

خطأ 3



بعض اللاعبات لا تنقرن الكرة بأصابع أقدامهن لأعلى مما يتسبب في اتجاه الكرة للأمام بعيداً عنهن بدلاً من أن تعود مرة أخرى لأذرعهن.



حين تصطدم القدم بالكرة، انقرها بأصابع قدمك لأعلى حتى تدور الكرة عائدة ليديك.