



ركل الكرة الثابتة

الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرة وتتميز بإعطاء القوة المناسبة لتحريك الكرة للمسافة المطلوبة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة عليها، ويتم ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة. ويبدأ الركل مما يلي:

لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا



■ وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ.

■ مراعاة توافق أرجحة يد الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام.

■ انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة.

■ متابعة الحركة باستمرار أرجحة الرجل الراكلة للأمام.

