

VISION 2030

وزارة التعليم

Ministry of Education

الوزارة العامة للتعليم في سلطنة عمان



# امتصاص الكرة بالفخذ

المرحلة الدراسية : للصف الثاني المتوسط



You Tube



إعداد أ. نواف محمد المنيف

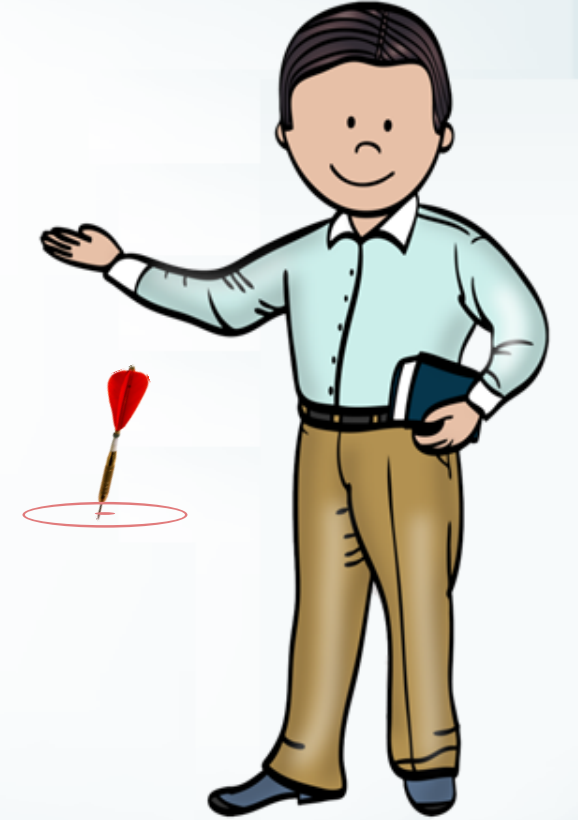
nawaf@live.at



# أهداف الدرس الجديد



أن يؤدي الطالب  
التصويب من الثبات  
بطريقة صحيحة



# استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن  
امتصاص الكرة  
بالفخذ بكرة القدم؟





والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

امتصاص الكرة بالفخذ

إعداد أ. نواف المنيف



## امتصاص الكرة بالفخذ

يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. وتتمثل هذه المهارة في مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامسته للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل. والعمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة، مما يسهل ضربها مباشرة قبل وصولها إلى الأرض، أو عن طريق ارتقاء الفخذ تماماً لامتصاص الكرة، بحيث تكون في مستوى القدمين. وبحسب الحالة الدفاعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص أو في حالة وجود مدافع قريب تتحدد الطريقة الأكثر ملائمة لتحقيق المطلوب. و على الطالب المدافع أو المهاجم تقدير الوضع، ومن ثم اتخاذ القرار المناسب في تحويل الكرة إلى القدمين أو امتصاصها بغرض توجيهها إلى زميل أو تسجيل هدف منها.



مثال

## مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط  
على الصورة







والآن نقوم بمراجعة  
للدرس





واجب على منصة مدرستي

أذكر خطوات أداء امتصاص الكرة  
بألفخذ بطريقة صحيحة؟



Follow me!

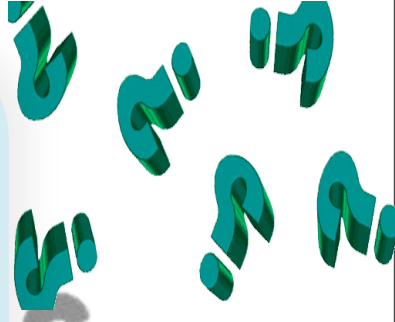


# مراجعة الدرس

امتصاص الكرة بالفخذ هو أحد  
الحالات التي يستخدمها اللاعب  
من أجل تسجيل الأهداف؟



Follow me!



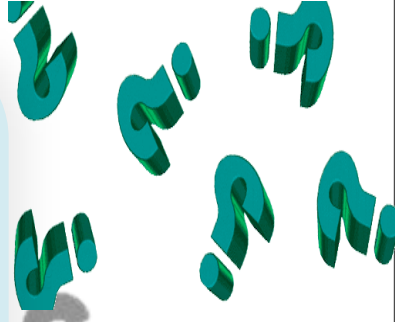


# مراجعة الدرس

تتمثل مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في  
مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى ؟



Follow me!





# مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا تعني امتصاص  
الكرة بالفخذ؟

