

الجري المتعرج بالكرة

إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



الجري المتعرج بالكرة



ماذا تعرف عن الجري
المتعرج بالكرة؟



والان يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الجرى المتعرج بالكرة



الجرى المتعرج بالكرة



الجري المتعرج بالكرة

- ١ - من الوقوف الوضع أمامًا الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانبًا أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ٢ - تتابع ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرًا عن القدم ولمسها في كل خطوة.
- ٣ - عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام.
- ٤ - عند الجري بالكرة أمامًا يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

والان يا أبطال نبدأ تطبيق لمهارة

الجرى المتعرج بالكرة



الجرى المتعرج بالكرة



تدريب

الجري المتعرج بالكرة

- الجري بالمكان مع رفع الركبتين
عالياً
- التأكد من مرحة الذراعين
- مع قياس نبض القلب



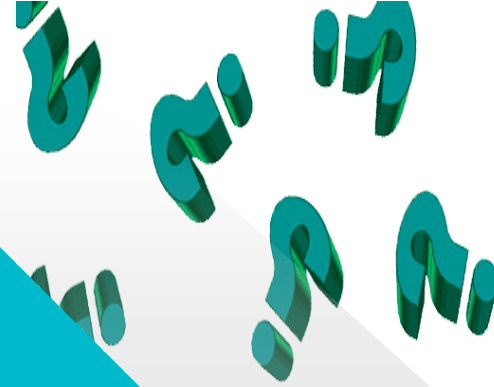
مراجعة الدرس



مراجعة الدرس



تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً
الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل
وتثنيهما من مفصل المرفقين؟

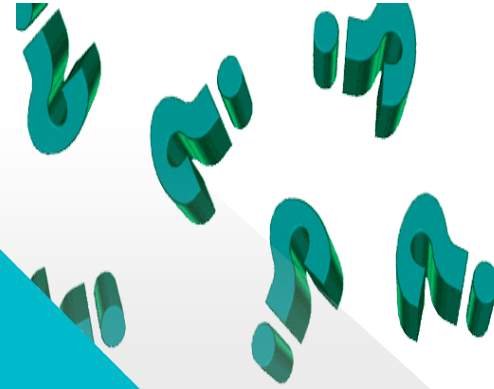




مراجعة الدرس



عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل
بوجه القدم الداخلي أو الخارجي؟



واجب على منصة مدرستي

الواجب الاسبوعي



اذكر خطوات الجري المتعرج بالكرة؟





شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله