



دفع الجلة (الكرة الحديدية) والقوانين الحديثة التي تحكم امسابقة



المرحلة الدراسية : للصف أول متوسط



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



دفع الكرة

لكي يقوم الشخص بدفع الكرة لمسافة بعيدة جداً يجب أن يقوم باتباع الخطوات الآتية:

- حمل، وامسك كرة الكرة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له.
- وضع الكرة تحت الفك الأيمن، وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى.
- القيام بالاستعداد لرمي الكرة، ويكون اللاعب فيها واقفاً في حدود الدائرة، وظهره باتجاه الرمي، ومقدمة مشط القدم اليمنى للاعب على يمين الخط، مع رفع القدم قليلاً عن الأرض، والقدم اليسرى مرتكزة على الأرض ناحية يسار الخط، والجسم كله على القدم اليمنى، وغير متصلب.
- التنفس طبيعي ثم أخذ نفس عميق، وحبس الهواء، وتثبيت القفص الصدري.
- التحفز عن طريق ميل الجسم للأمام، والجزء العلوي للجسم خارج الدائرة، وخط الكتفين يكون موازياً لسطح الأرض، مع ثني الركبة اليمنى، وسحب القدم اليسرى وهي مثنية للأمام، ويستعد للزحقة بأن يحنى الجذع على الفخذ الأيمن.



دفع الكرة

- يمد اللاعب القدم اليمنى للأعلى، والخلف بكعب القدم ليكون المشط مرتفعاً عن الأرض، ويقوم بأرجحه القدم اليسرى عن طريق مدها للخلف، وللأسفل بقوة ويمد المشط للأسفل، وبعدها يندفع نحو اتجاه الرمي.
- آخر خطوة هي القيام بالدفع، وهي أن تستمر حركة جسم اللاعب بفردته كاملاً بقوة الدفع من الزحف، وبعدها بالتدرج يقوم بلف جذعه لكي يواجه اتجاه الرمي حتى يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين مع الثني القليل للقدمين. دوران الجسم بشكل مستمر لكي يواجه اتجاه الرمي بشكل كامل، وبعدها يقوم بدفع الكرة.



مثال

مثال للمهارة



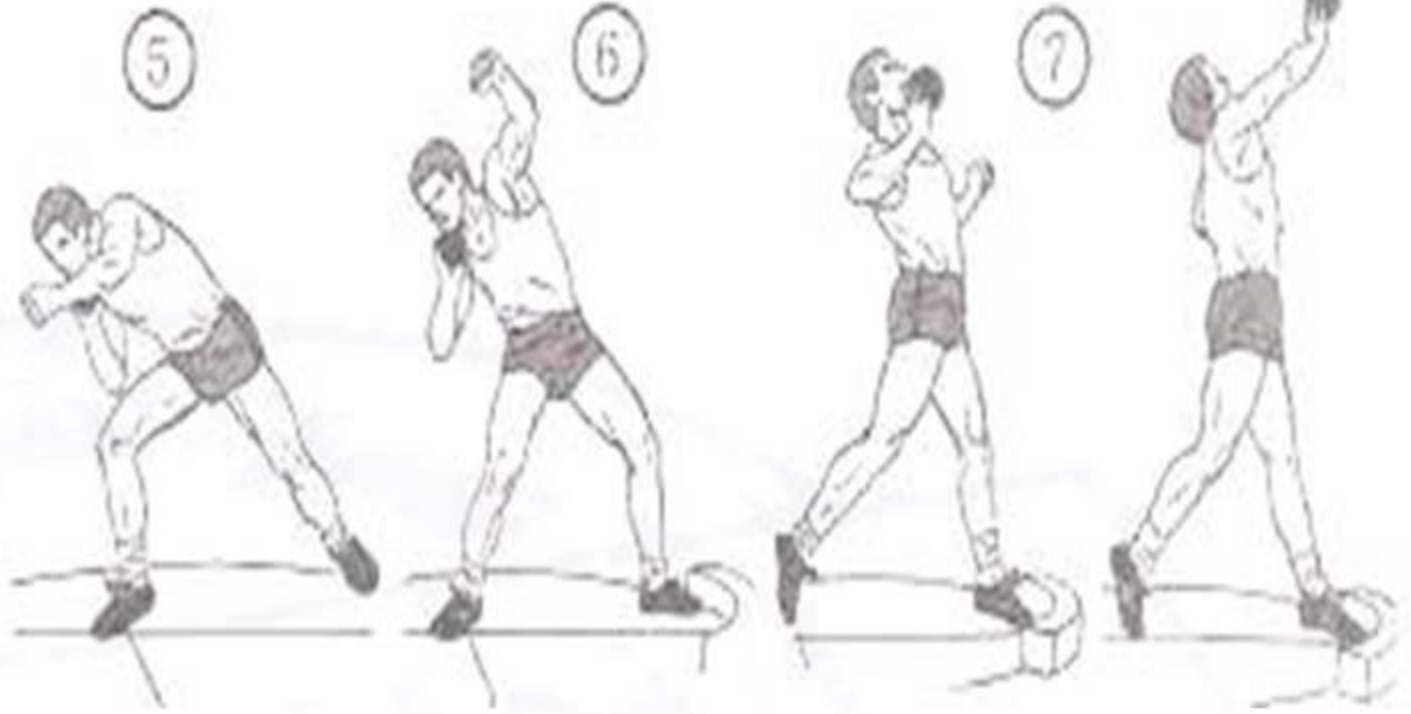
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



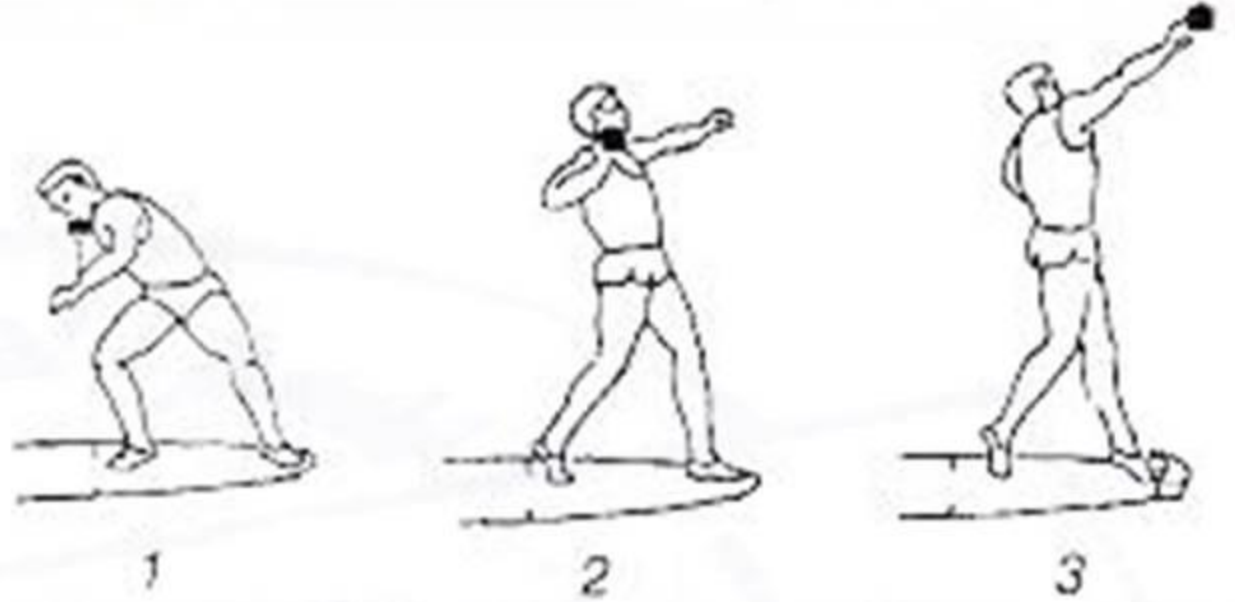
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مراجعة الدرس

حمل وممسك الجلّة يكون بطريقة
واحدة؟



الإجابة

جاءت
بـ
جاءت
بـ
جاءت
بـ



مراجعة الدرس

?

عند دفع الجلة يتم اخذ نفس عميق
وحبس الهواء وتثبيت القفص
الصدري؟



الإجابة

Follow me!

مراجعة الدرس



**توضع الجلة تحت الفك الأيمن وفوق
الترقوة إذا كان اللاعب يمسك الكرة
باليد اليمنى؟**

الإجابة

