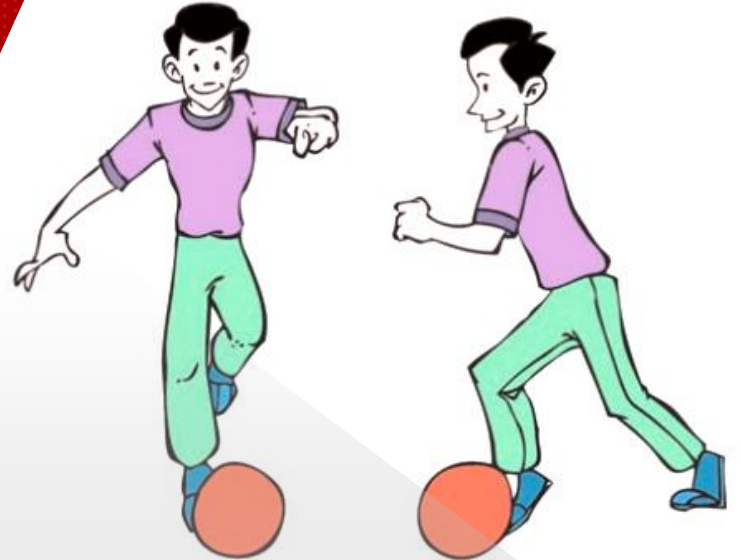


”الجرى بالكرة يوجه القدم الأمامي“

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

المشرف التربوي
علي الغامدي



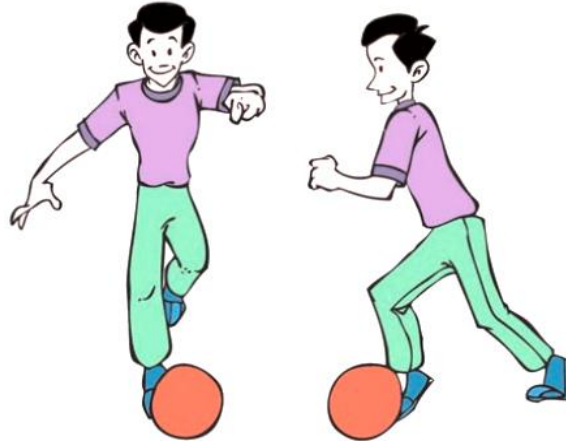


ماذا تعرف عن
الجرى بالكرة بوجه
القدم الأمامي؟

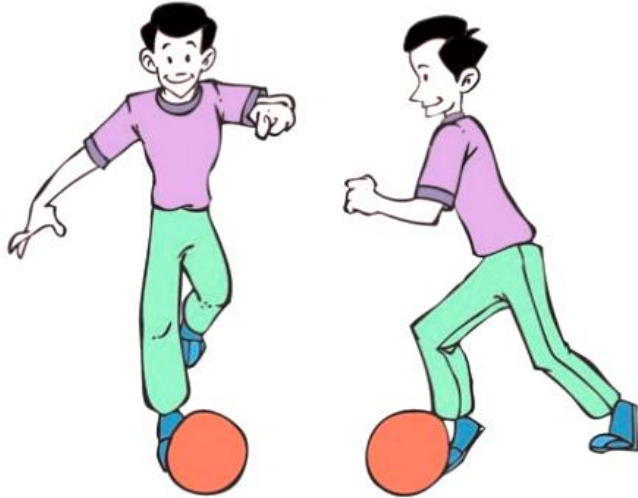


والان يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي



الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي



١ تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب، حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن.

٢ تتجه القدم للاعب إلى الداخل قبل لمس الكرة، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل.

٣ تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

٤ تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها.

الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي

مثال

مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي



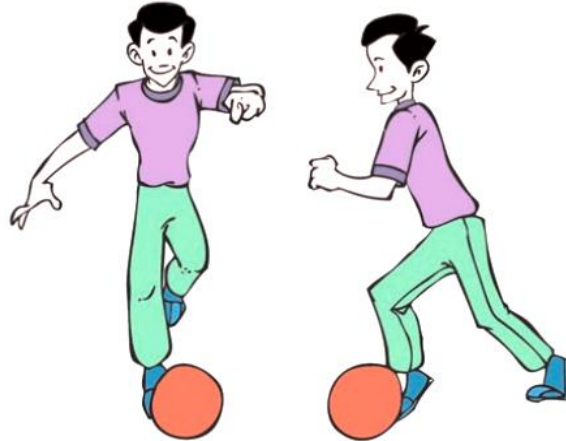
مثال

مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي



والان يا أبطال نبدأ تطبيق لمهارة

الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي



تدريب

نقوم الان بتطبيق عملي لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي



مراجعة الدرس

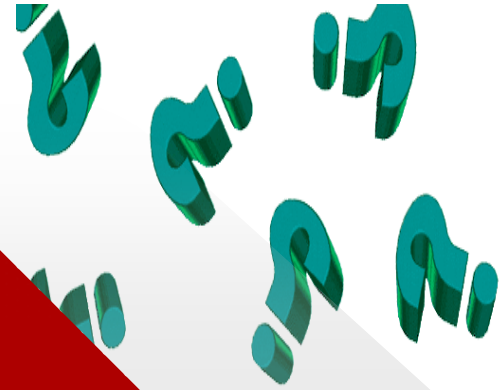
صح

خطأ

مراجعة الدرس



تستخدم مهارة المحاوره في حالة وجود مساحة
كبيرة من الملعب؟



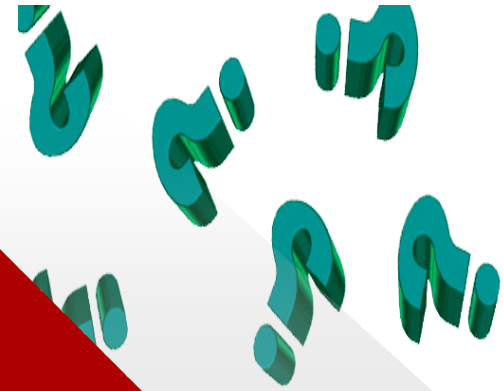
صح

خطأ

مراجعة الدرس



تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها؟



واجب على منصة مدرستي

الواجب الاسبوعي

أذكر خطوات الجري بالكرة بوجه القدم
الأمامي؟





شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله