



التثبيت الصحيح لكرة القدم

تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة في اتجاه الطالب. ومن أشكاله تثبيت الكرة بوجه القدم، والذي يتم وفقا لما يلي:

- يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلا.
- ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى الأسفل بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والارض.

■ بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل الركبة للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.

