

ثالثاً - مهارة الاخمد (السيطرة على الكرة):

تعني حصول اللاعب على الكرة واستقبالها وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة الكرة القادمة الية . تعد مهارة الاخمد مهارة واسعة ومتعددة من حيث التنفيذ لانها تشمل جميع انحاء الجسم ماعدا (اليدين) وان اللاعب الجيد والماهر هو الذي يستطيع ان يخمد الكرة القادمة باتجاه الجزء الذي يراه مناسباً بأسرع وقت ممكن وباقل جهد وعليه فان هذه المهارة تتطلب توقيتاً سريعاً ودقيقاً . في الاداء وان أي خطأ في الاخمد قد يؤدي الى خسارة او ضياع فرصة لا تعوض في تحقيق الهدف ومن ثم الفوز

الاسس العامة لمهارة الاخمد

- 1- ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة
- 2- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة ويعني اي الطرق يستعملها وتبعاً للموقف المواجه
- 3- التمتع بامكانية عالية وتوقيت حركة الكرة و التحرك نحو المكان الذي تاتي منه الكرة
- 4- عدم الابتعاد عن الكرة كثيراً
- 5- ارخاء اجزاء الجسم المستخدمة لحظة السيطرة على الكرة (الاخمد)

طريقة الاداء

1. تهيئة الجسم بصورة عامة للقيام بحركة السيطرة على الكرة .
2. الجزء الذي يستعمل لحركة الاخمد يجب ان يسحب للخلف قليلاً والى الاسفل وتأكيد على عدم تصلب الجسم حفاظاً على عدم ارتدادها بعيداً .
3. تكون عين اللاعب على الكرة لحظة تسلمها .
4. ارتفاع الذراعين جانباً للمحافظة على التوازن
5. يصاحب الاستقبال الدوران عند عدم التعرض للمزاحمة

أنواع مهارة الإخمد

- 1- الاخمد بالقدم (داخل القدم -خارج القدم -بوجه القدم -اسفل القدم)

2- الإخماد بالفخذ

3- الإخماد بالصدر

4- الإخماد بالرأس