



Al Mustaqbal University
college of Physical Education
and Sports Science

جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الرابعة عشر

التصويب اماما والتصويب من السقوط

المرحلة الثانية

2023

مدرس المادة

م . م أنور محمد عبيد

م . م علي يوسف هادي

1. القفز أماماً : ويتم بأداء مشابه للتصويب بالقفز عالياً إلا إن القفز يكون هنا للأمام وليس للأعلى , إن الغاية من هذا التصويب هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون إعاقة , وتؤدي هذه التصويبة من خلال دخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات , وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

ثالثاً : التصويب من السقوط , ويتم من:

1. السقوط الأمامي

2. السقوط الجانبي , ويتم من:

• السقوط عكس ذراع الرمي

• السقوط ناحية ذراع الرمي

