



Al Mustaqbal University
college of Physical Education
and Sports Science

جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة الخامسة
التسلم بيد واحدة
المرحلة الثانية
2023

مدرسي المادة
م . م أنور محمد عبيد
م . م امير فرحان
اسراء سليم هادي

1. التسلم بيد واحدة

توهو قليل الحدوث ويقوم اللاعب به عندما لا تكون هناك فرصة لتسلم الكرة باليدين كأن تكون الكرة عالية جداً ويتم أداء هذه الحركة بان يمد اللاعب يده بارتخاء في طريق طيران الكرة وعند الإحساس بها وملاستها بسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف قليلاً ثم يتم تأمينها باليد الأخرى مباشرة .

أ- التقاط الكرة

من الطبيعي أن تؤدي بعض الحالات في اللعب إلى دحرجة الكرة على الأرض وفي مثل هذه الحالات يجب على اللاعب التقاط الكرة سواء كانت ساكنة أم متحركة.

ان حالات التقاط



