# 

كلية المستقبل الجامعة **Al Mustaqbal University College**

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  **Department of Physical Education**

**and Sports Science**



المحاضرة خامسة عشر

**التصويب اماما والتصويب من السقوط**

**المرحلة الثانية**

**2023**

مدرس المادة

م . د امين صالح عطية

م . م علي صالح

كرة يد .. المرحلة الثانية .. 2023 .. م.د امين صالح

**م**

**مم**

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 وبقطع 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

# 