

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة

استقبال الكرة

اعداد

م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

المهارات الحركية الاساسية بكرة اليد

استقبال الكرة

يمكن تقسيم مهارة استقبال الكرة على النحو الآتي:

- أ- تسلم الكرة
- ب- التقاط الكرة

ج- إيقاف الكرة والسيطرة عليها

أ- تسلم الكرة

ويقسم الى نوعين هما:

١- التسلم باليدين.

٢- التسلم بيد واحدة.

١. التسلم باليدين



أن استلام الكرة بكلتا اليدين هو الافضل والاكثر اماناً والاروح للاعبين وخاصة المبتدئين منهم من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادراً ما يحدث اثناء اللعب ، ويقوم اللاعب به عندما لا تكون فرصة لتسلم الكرة باليدين.

يمكننا تبعاً لدرجة ارتفاع الكرة أن نفرق بين نوعين مهمين من التسلم باليدين هما:

(تسلم الكرات العالية وتسلم الكرات المنخفضة) ، وسنشرح كل نوع بالتفصيل :

أ- تسلم الكرات العالية

ويشمل تسلم الكرات من مستوى الصدر حتى المستوى العالي بالقفز ، ويلاحظ هنا امتداد الذراعين باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في مفصلي المرفقين وانتشار الأصابع بدون تشنج ، حيث يشير الابهامان كل منهما اتجاه الآخر وتشير الأصابع الأخرى إلى أعلى ويشكل الابهامان والسبابتان تقريباً مثلث قاعدته الابهامان وضلعاها السبابتان، اما اللاعب فيكون نحو الكرة وعليه سحب الذراعين باتجاه الجسم إلى وضع الأمان لامتصاص قوة المناولة ، إما بالنسبة لوضع القدمين فعلى اللاعب الأيمن تقديم القدم

اليسرى إلى الأمام وباتجاه الكرة ، واما بالنسبة لتسلم الكرة المرتدة من الأرض فتشكل الكفان شكلاً مخروطياً باتجاه ارتداد الكرة مع مراعاة سحب الذراعين لامتصاص قوة الكرة .

