

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الخامسة

التسلم بيد واحدة

اعداد

م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

١. التسلم بيد واحدة

وهو 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 ولامستها 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 الكرة هي:

