

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الكرة الطائرة

# Volley Ball

## المحاضرة الثالثة

استاذ المادة:

م.م. مثنى كاظم جاسم

## المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق خطته الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات اساسية محددة واضحة يمكن تقسيمها الى الاتي:

- أ- المهارات الهجومية: (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
- ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الارسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب).