

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الكرة الطائرة

# Volley Ball

## المحاضرة الخامسة

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

## انواع الارسال

١. الارسال من الاسفل ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه الامامي من الاسفل.
- ب- الارسال الجانبي من الاسفل.
- ت- الارسال الجانبي المعكوس (الروسي من الاسفل).

٢. الارسال من الاعلى ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس).
- ب- الارسال المتموج الامامي (الامريكي).
- ت- الارسال المتموج الجانبي (الياباني).
- ث- الارسال الجانبي الخطاف (الهوك).
- ج- الارسال الساحق.
- ح- الارسال المتموج من القفز.

١. الارسال من الاسفل :

اولا: الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

هو من اشكال مهارة الارسال البسيطة ويحبذ ان يعلم للمبتدئين من الاطفال والنساء لانه سهل الاداء ولا يحتاج تنفيذه الى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع يجب دائما ان يمارس المهارة التي يستطيع فيها احراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الاعداد اولى للأطفال ، لذلك يقتصر

هذا الشكل من الارسال على المبتدئين فقط لانه لا يشكل خطورة على الفريق  
المستقبل.