

Al Mustaqbal University College  
Department of Physical Education  
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الماضرة خامسة عشر

**التصويب اماما والتصويب من السقوط**

المرحلة الثانية

٢٠٢٢

مدرس المادة

م. د. امين صالح عطية

## كرة يد .. المرحلة الثانية .. ٢٠٢٢ .. م.د امين صالح

١. 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 ويقطع 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:

١. السقوط الأمامي

٢. السقوط الجانبي ، ويتم من:

- السقوط عكس ذراع الرمي
- السقوط ناحية ذراع الرمي

