

Al Mustaqbal University College  
Department of Physical Education  
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



مدرس المادة  
م . د امين صالح عطية

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 الإبهامان كل منهما اتجاه الآخر وتشير الأصابع الأخرى إلى أعلى ويشكل الإبهامان والسبابتان تقريباً مثلث قاعدته الإبهامان وضلعاها السبابتان، اما اللاعب فيكون نحو الكرة وعليه سحب الذراعين باتجاه الجسم إلى وضع الأمان لامتصاص قوة المناولة ، أما بالنسبة لوضع القدمين فعلى اللاعب الأيمن تقديم القدم اليسرى إلى الأمام وباتجاه الكرة ، وأما بالنسبة لتسلم الكرة المرتدة من الأرض فتشكل الكفان شكلاً مخروطياً باتجاه ارتداد الكرة مع مراعاة سحب الذراعين لامتصاص قوة الكرة .

