

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 المنخفضة

إن تسلم الكرات المنخفضة يتطلب من اللاعب مهارة ورشاقة أكبر بالقياس إلى تسلم الكرات العالية لاسيما عند التسلم من الركض ، يكون تسلم الكرات المنخفضة (تحت مستوى الفخذ) بثني اللاعب جسمه إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأسفل والمرفقان يشيران باتجاه الجسم مع ثني الركبتين قليلاً وتركيز النظر على الكرة ويؤشر الإصبعان الصغيران الواحد نحو الآخر والأصابع الباقية تؤشر نحو الأرض ، أما بالنسبة لوضع القدمين فيجب تسلم الكرة ناحية القدم الخلفية ، وهي القدم اليمنى بالنسبة للاعب الأيمن .

