



Al Mustaqbal University  
college of Physical Education  
and Sports Science

جامعة المستقبل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة الخامسة  
**التسلم بيد واحدة**  
المرحلة الثانية  
2023

مدرسي المادة  
م . م مثنى كاظم جاسم  
م . م أنور محمد عبيد

## 1. التسلم بيد واحدة

توهو قليل الحدوث ويقوم اللاعب به عندما لا تكون هناك فرصة لتسلم الكرة باليدين كأن تكون الكرة عالية جداً ويتم أداء هذه الحركة بان يمد اللاعب يده بارتخاء في طريق طيران الكرة وعند الإحساس بها وملامستها بسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف قليلاً ثم يتم تأمينها باليد الأخرى مباشرة .

### أ- التقاط الكرة

من الطبيعي أن تؤدي بعض الحالات في اللعب إلى دحرجة الكرة على الأرض وفي مثل هذه الحالات يجب على اللاعب التقاط الكرة سواء كانت ساكنة أم متحركة.

ان حالات التقاط



