جامعة المستقبل  **Al Mustaqbal University**

 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  **college of Physical Education**

**and Sports Science**

 المحاضرة السادسة

 **تسلم الكرات العالية**

 **المرحلة الثانية**

**2023**

مدرسي المادة

م . م أنور محمد عبيد

م. م امير فرحان

اسراء سليم

 كرة يد .. المرحلة الثانية .. 2023 .. **م.م أنور محمد عبيد/ امير فرحان / اسراء سليم**

**م**

**مم**

1. 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 الابهامان كل منهما اتجاه الأخر وتشير الأصابع الأخرى إلى أعلى ويشكل الابهامان والسبابتان تقريباً مثلث قاعدته الابهامان وضلعاه السبابتان, اما اللاعب فيكون نحو الكرة وعليه سحب الذراعين باتجاه الجسم إلى وضع الأمان لامتصاص قوة المناولة , إما بالنسبة لوضع القدمين فعلى اللاعب الأيمن تقديم القدم اليسرى إلى الأمام وباتجاه الكرة , واما بالنسبة لتسلم الكرة المرتدة من الأرض فتشكل الكفان شكلاً مخروطياً باتجاه ارتداد الكرة مع مراعاة سحب الذراعين لامتصاص قوة الكرة .**

****