



Al Mustaqbal University
college of Physical Education

and Sports Science

جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة السابعة
تسلم الكرات المنخفضة
المرحلة الثانية
2023

مدرس المادة
م . م أنور محمد عبيد
م . م امير فرحان
اسراء سليم هادي

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 .

