



Al Mustaqbal University
college of Physical Education
and Sports Science

جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة السادسة

تسلم الكرات العالية

المرحلة الثانية

2023

مدرسي المادة

م . م أنور محمد عبيد

م . م امير فرحان

اسراء سليم

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

