

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

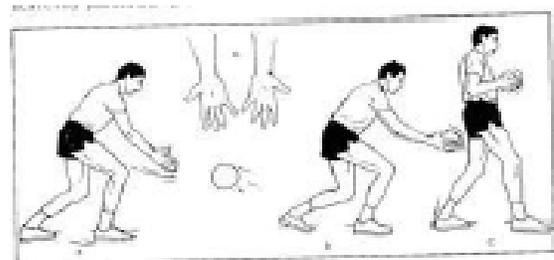
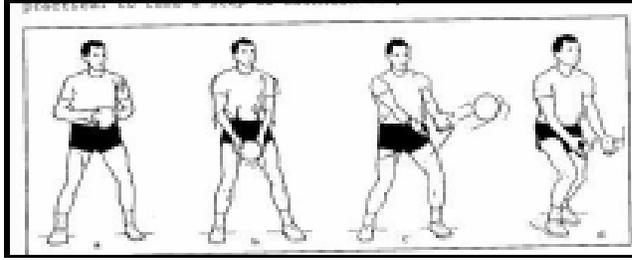
الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات في كرة اليد (المهارات الأساسية)

طلبة المرحلة الأولى / الفصل الثاني
(صباحي / مسائي)

للعام الدراسي 2023 - 2024 هـ

مسك الكرة



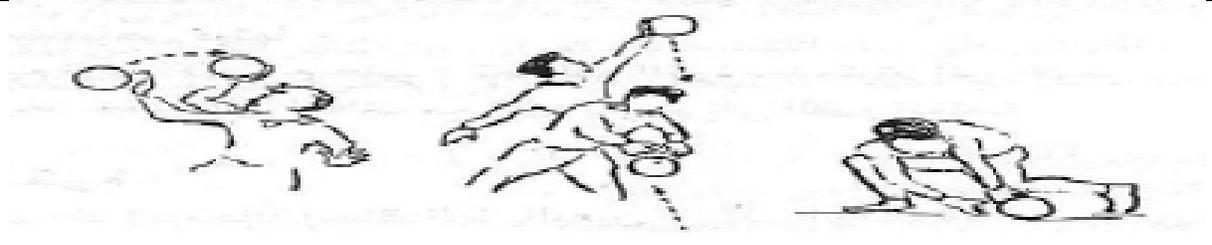
الخطوات التمهيدية

- 1- أداء الحركة دون استخدام الكرة
- 2- رمي الكرة إلى العائط من مسافة 3م ثم استقبالها باليدين مع أخذ خطوة للأمام
- 3- رمي الكرة نحو الأرض لترتد إلى الجدار ثم يقوم الطالب بالتقدم لاستلامها باليدين
- 4- تمرير الكرة إلى الزميل الذي يقوم باستقبالها حسب الخطوات الفنية السليمة للمهارة

الخطوات الفنية

- 1- يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان للأمام
- 2- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين
- 3- عند وصول الكرة تمتد الترامان أماما لاستقبالها وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسجها للداخل نحو الصدر مع اخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمرير

التقاط الكرة المتدحرجة علي الأرض



الخطوات التمهيدية

- 1- أداء الحركة دون كرة
- 2- دحرجة الكرة نحو الجدار ثم التقاطها حال مودتها باليدين
- 3- التمرين السابق ولكن باستخدام يد واحدة
- 4- دحرجة الكرة على الأرض ثم محاولة زميلين الجري لالتقاط الكرة المتدحرجة على الأرض
- 5- عمل مسابقة بين الطلاب في التقاط الكرة الثابتة من الأرض

الخطوات الفنية

- 1- يؤدي التقاط الكرة بمد الترامين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلا وتركيز النظر على الكرة
- 2- عند الوصول قريبا منها تلتقط الكرة بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف وتمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر
- 3- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها واليد الأخرى للسند

لقف الكرة باليدين



الخطوات التمهيدية

- 1- أداء الحركة بدون كرة
- 2- رمي الكرة عاليا ثم لقفها باليدين
- 3- رمي الكرة عاليا نحو الجدار ثم التقدم للقفها
- 4- تمرير الكرة من قبل الزميل عاليا ثم لقفها من قبل الآخر الذي يعرضها الى زميله وهكذا
- 5- التمرين السابق بزيادة عدد الطلاب الى ثلاثة ثم أربعة

الخطوات الفنية

- 1- لقف الكرة باليدين هو استقبالها من الهواء مباشرة
- 2- تكوين سطح كبير من الكفين يكاد يتلامس فيه الابهامان والسيابتان وتفتح الاصابع وتوجه الى اعلى والى الداخل فيكبر مسطح اليد
- 3- تمتد الذراعان في اتجاه الكرة ثم تثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتناس حدتها
- 4- لاستقبال الكرات الاتيه من الجانب تتقدم القدم البعيدة من الجانب الاتيه منه الى الامام مما يساعد على لقب الجذع واتجاه الذراعين ناحية الكرة

لقف الكرة بيد واحدة



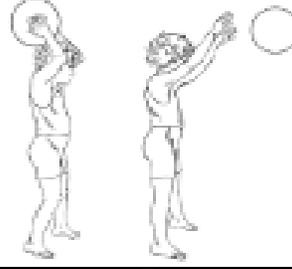
الخطوات التمهيدية

- 1- أداء الحركة بدون كرة
- 2- الوثب لاعلى لاستقبال الكرة القادمة عاليا باليدين
- 3- التمرين السابق ولكن باستخدام اليد اليمنى
- 4- التمرين السابق ولكن باستخدام اليد اليسرى
- 5- التمرين السابق مع تمريرها مباشرة حال لمسها الى الزميل
- 6- لقف الكرة بيد واحدة ثم وضع اليد الاخرى عليها عند النزول الى الارض

الخطوات الفنية

- 1- مد الذراع بارتغاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يسحب اللاعب ذراعه قليلا للخلف في اتجاه سير الكرة ونقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه قليل
- 2- عندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الاخرى عليها

إيقاف الكرة



الخطوات التعليمية

- 1- أداء الحركة دون كرة
- 2- إيقاف الكرة العالية باليدين
- 3- إيقاف الكرة من الشبات بيد واحدة
- 4- إيقاف الكرة من الوثب عاليا باليد اليمنى ثم اليسرى
- 5- تبادل إيقاف الكرة بين زميلين
- 6- إيقاف الكرة بيد واحدة ثم مسكها وتحويلها الى الزميل

الخطوات الفنية

- 1- يقوم اللاعب بدفع الكرة بعرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عمودية على الأرض ثم يعسكها باليدين عقب ارتدادها
- 2- يجب مراعاة عدم اكساب حركة الايقاف للكرة لمزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها

تنطيط الكرة



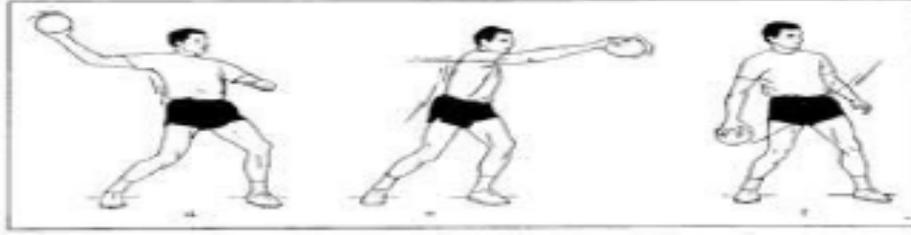
الخطوات التعليمية

- 1- المشى ببطء مع تنطيط الكرة
- 2- المشى العادي مع تنطيط الكرة
- 3- الجرى مع تنطيط الكرة
- 4- التنطيط مع تغيير الاتجاه
- 5- المشى والجرى مع التنطيط باستخدام الحواجز
- 6- التنطيط ثم التمرير للزميل
- 7- التنطيط ثم التصويب على المرعى

الخطوات الفنية

- 1- تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسخ اليد
- 2- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها الى الأرض اماما
- 3- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض
- 4- تضغط الكرة بمساعدة الرسخ لدفعها الى الأرض مرة أخرى
- 5- تكون الكرة اماما وخارج القدم المائلة لليد الدافعة وتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد اللاعب

تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف



الخطوات التمهيدية

- ١- التمرير بدون كرة
- ٢- التمرير باتجاه العائط واستقبالها بمستويات مختلفة متقابلة
- ٣- التمرير نحو الزميل مع أخذ خطوة للأمام
- ٤- التمرير بتنوع استخدام الذراعين

الخطوات الفنية

- ١- تنقل اليدين الكرة الى ارتفاع الكتف ثم ترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية
- ٢- ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق
- ٣- تشير راحة اليد العاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة الى أعلى
- ٤- وضع القدم اليمنى اماما والخطو بالقدم اليسرى
- ٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض
- ٦- ميل أعلى الجذع الى الامام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة

تمرير الكرة باليد من مستوى الرأس



تمرير الكرة من أعلى

الخطوات التمهيدية

- ١- تشكيل دائرة ويقف خلفها طالب يرمى الكرة الى زملائه بترتيب معين
- ٢- بمستوى الرأس
- ٣- بمستوى الصدر
- ٤- على ارتفاع الركبتين
- ٥- بمستوى يضطر الطلبة فيه الى الوثب ماليا نحو الكرة

الخطوات الفنية

- ١- تنقل اليدين الكرة الى ارتفاع مستوى أعلى الرأس ثم ترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية
- ٢- ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق
- ٣- تشير راحة اليد العاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة الى أعلى
- ٤- وضع القدم اليمنى اماما والخطو بالقدم اليسرى
- ٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض
- ٦- ميل أعلى الجذع الى الامام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة

التمرير من مستوى الحوض



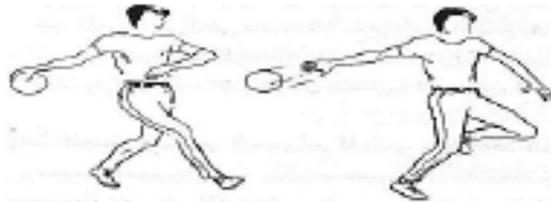
الخطوات التمهيدية

- ١- أداء المهارة بدون الكرة
- ٢- رمي الكرة عاليا ثم أستقبالها وتمريرها نحو الحائط من مسافة ٣م ثم ٤م ثم ٥م من مستوى الحوض
- ٣- التمرير من مستوى الحوض باليد اليمنى ثم اليسرى
- ٤- التمرير من مستوى الحوض من خلال عمل مثلثات ودوائر

الخطوات الفنية

- ١- يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستمرر الكرة
- ٢- الارتكاز على القدم اليسرى للراي الأيمن وعلى القدم اليمنى للراي الأيسر
- ٣- وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التمرير
- ٤- يسبق المرفق رسغ اليد كما في رمي الرمح

التمريرة البندولية الأمامية



الخطوات التمهيدية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- الجري بالكرة ثم الارتكاز وتمريرها بندوليا للامام نحو الزميل
- ٣- الوقوف في مثلثات وتمرير الكرة للامام
- ٤- التمرير نحو الزميل ثم الجري نحوه واستقبال الكرة المعررة منه بندوليا للامام

الخطوات الفنية

- ١- مسك الكرة باليد بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلا
- ٢- تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول
- ٣- تمرر الكرة بمجرد تخطي اليد مستوى جسم الطالب
- ٤- وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير

التمريرة البندولية للخلف



الخطوات التفصيلية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة بدون الكرة</p> <p>٢- الوقوف في قاطرات بمسافة ٢م بين كل طالب وآخر وتمرير الكرة بالتسلسل من الأمام للخلف</p> <p>٣- نفس التمرين السابق ولكن من المشى ثم الجرى</p> <p>٤- من الانتشار الحر تمرير الكرة للزميل القريب من الثبات ثم من الحركة</p>	<p>١- مسك الكرة بارتفاع بيد واحدة بمستوى الحوض</p> <p>٢- مرجعة الذراع الرامية خلفا وتمرر بمجرد تخطى اليد مستوى جسم اللاعب</p> <p>٣- استكمال حركة الذراع الرامية باتجاه الرمي</p>

التمريرة البندولية الجانبية



الخطوات التفصيلية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية بدون الكرة</p> <p>٢- الوقوف في صفوف المسافة ٢م بين كل طالب وآخر ثم تمرير الكرة للجانب مرة من الجانب الأيمن والتبديل من الجانب الأيسر في العود</p> <p>٣- تمرير الكرة نحو الزميل ثم أستقبالها منه بتدوليا من الجانب الأيمن مرة ومن الجانب الأيسر مرة أخرى</p>	<p>١- مسك الكرة بيد واحدة بارتفاع في مستوى الحوض</p> <p>٢- مرجعة الذراع الرامية الى الجانب وتمرر بمجرد وصول اليد مستوى الصدر</p> <p>٣- متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه الرمي</p>

التمريرة البندولية من خلف الرأس



الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
- ٢- أداء التمريرة من خلف الرأس مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى
- ٣- تمرير الكرة من خلف الرأس الى الزميل المتحرك مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار
- ٤- التمرير الى الزميل ثم الجري واستلام الكرة من الزميل الذي يمررها من خلف الرأس

الخطوات الفنية

- ١- تقيض اليد اليمنى على الكرة مع مد الذراع الرامية جانباً على ارتفاع الكتف تقريبا ودوران أعلى الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية
- ٢- تتأرجح الذراع لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم انثناء الرأس للأمام وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة

التمريرة المرتدة



الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- من الثبات أداء التمريرة نحو العائط من مسافة ٣ م
- ٣- أداء التمريرة بين زميلين مع وضع دائرة على الأرض تمرر الكرة نحوها لترتد منها للزميل
- ٤- لعبة بين فريقين تستخدم فيها التمريرة المرتدة

الخطوات الفنية

- ١- تؤدى بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع المعرة الى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند
- ٢- تدفع الكرة الى الامام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه الى الزميل المستظم وأحسن مكانا تلامس فيه الكرة الأرض عند تمريرها هو أقرب مكان الى قدمي اللاعب الخصم وفي الوقت نفسه يجب تجنب ملامستها للأرض قرب قدمي الزميل المستظم

التمريرة الصدرية



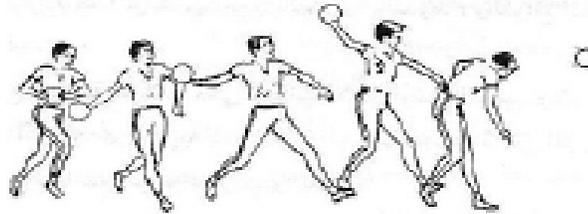
الخطوات التمهيدية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- أداء التمريرة نحو الحائط من مسافة ٣م ثم زيادة المسافة
- ٣- التمرير نحو الزميل من مسافة ٣م
- ٤- التمرير نحو الزميل من الجري الجانبي
- ٥- التمرير نحو الزميل من الجري الأول أماما والثاني خلفا

الخطوات الفنية

- ١- تؤدي برفع الكرة ببساطة وبسر أمام الصدر في حركة دائرية من الأمام إلى أسفل إلى الخلف ثم عاليا قالي الأمام باتجاه الزميل
- ٢- تستمر حركة الذراعين خلف الكرة بعد أداء التمريرة
- ٣- تؤدي خطوة إلى الأمام باتجاه التمرير لينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية

التصويب من فوق الكتف



الخطوات التمهيدية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- أداء التصويبة من الشبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة ٤م / ٥م / ٦م / ٧م
- ٣- أداء التصويبة نحو الحائط من الجري ثم الوثب
- ٤- تمرير الكرة إلى الزميل ثم استقبالها وتصويبها نحو المرص بدون وجود حارس
- ٥- تمرير السابق بوجود حارس مرص

الخطوات الفنية

- ١- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم ويقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساعدة من الكرة وتقوم اليد المصبوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى قالي الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع اماما لتابعة الكرة
- ٢- في حالة التصويب من مستويات منخفضة من مستوى الكتف يجب ثني الجذع جهة الذراع المصبوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة

التصويب من الوثب



الخطوات التنفيذية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة بدون كرة</p> <p>٢- تمرير الكرة نحو الزميل ثم استقبالها والتصويب على المرءى من الجرى العادى</p> <p>٣- التمرين السابق ولكن التصويب من الوثب أماما بدون حارس مرءى</p> <p>٤- التمرين السابق بالتصويب من الوثب عاليا بدون حارس</p> <p>٥- التمرين السابق ولكن بوجود حارس مرءى</p>	<p>١- تمسك الكرة باليد التى ستقوم بالتصويب وهى بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة من الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الفراغ أماما لمتابعة الكرة</p> <p>٢- وضع الجسم يتحرك الطالب باتجاه المرءى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة ثم يرتقى بالقدم المعاكسة وترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة باتجاه المرءى</p> <p>٣- والتصويب من الوثب اما يكون من أماما أو عاليا</p>

التصويب من الخلف



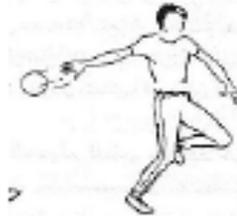
الخطوات التنفيذية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>٢- مسك الكرة وزمها خلفا باتجاه الحائط من مسافة ٣م باليد اليمنى ثم باليد اليسرى</p> <p>٣- بوجود مناقس سلبى التحرك بالكرة ثم تصويبها نحو المرءى من الخلف</p> <p>٤- التمرين السابق بوجود مناقس ايجابى</p>	<p>١- يؤدى هذا النوع من التصويب بيد واحدة أو باليدين</p> <p>٢- تمسك الكرة باليدين ثم تلف اليدان بحيث تقع اليد المصوبة خلف الكرة ولأسفل قليلا بينما تقوم اليد الأخرى بعملية السند</p> <p>٣- يجب أن تتم هذه الحركة بنفس الوقت الذى يدور فيه الجسم نصف دورة على القدم المعاكسة لليد المصوبة</p>

التصويب من الوثب



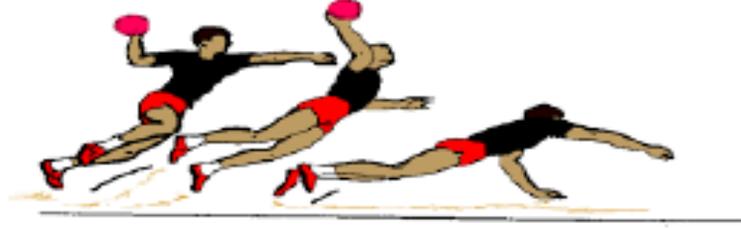
الخطوات الفنية	الخطوات التمهيدية
<p>1- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالمستد وق اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساعدة من الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى قليلاً الأمام من فوق الكتف مع امتداد النراع اماما لتابعة الكرة</p> <p>2- وضع الجسم يتحرك الطالب باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة ثم يرتقى بالقدم المعاكسة وترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة باتجاه المرمى</p> <p>3- والتصويب من الوثب اما يكون من أماما أو عالياً</p>	<p>1- أداء المهارة بدون كرة</p> <p>2- تمرير الكرة نحو الزميل ثم استقبالها والتصويب على المرمى من الجرى العادي</p> <p>3- التمرين السابق ولكن التصويب من الوثب أماما بدون حارس مرمى</p> <p>4- التمرين السابق بالتصويب من الوثب عالياً بدون حارس</p> <p>5- التمرين السابق ولكن بوجود حارس مرمى</p>

التصويب من الخلف



الخطوات الفنية	الخطوات التمهيدية
<p>1- يؤدي هذا النوع من التصويب بيد واحدة أو باليدين</p> <p>2- تمسك الكرة باليدين ثم تلف اليدين بحيث تقع اليد المصوبة خلف الكرة ولأسفل قليلاً بينما تقوم اليد الأخرى بعملية الستد</p> <p>3- يجب أن تتم هذه الحركة بنفس الوقت الذي يدور فيه الجسم نصف دورة على القدم المعاكسة لليد المصوبة</p>	<p>1- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>2- مسك الكرة وزمها خلفاً باتجاه الحائط من مسافة 3م باليد اليمنى ثم باليد اليسرى</p> <p>3- بوجود مناقس سلبى التحرك بالكرة ثم تصويبها نحو المرمى من الخلف</p> <p>4- التمرين السابق بوجود مناقس ايجابي</p>

التصويب من السقوط



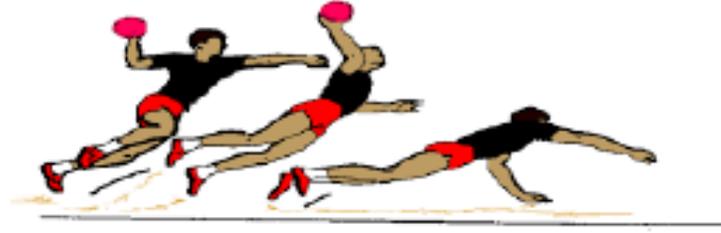
الخطوات التنفيذية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>٢- أداء التصويب نحو العائط من الشبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر</p> <p>٣- التمرين السابق باستخدام الكرة</p> <p>٤- التمرين السابق بوجود مناقس سلبي وحارس مرمرى</p> <p>٥- التمرين السابق بوجود مناقس إيجابي وحارس مرمرى</p>	<p>١- تمسك الكرة باليدين أمام الجسم وإلى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة -</p> <p>٢- تبدأ حركة السقوط بانثناء بطن عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف وإلى أعلى ثم إلى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله إلى الأرض -</p> <p>٣- في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيدا لثزول الذراع المصوبة مع ثني الذراعين قليلا لتفادي صدمة الهبوط -</p>

التصويب من الطيران



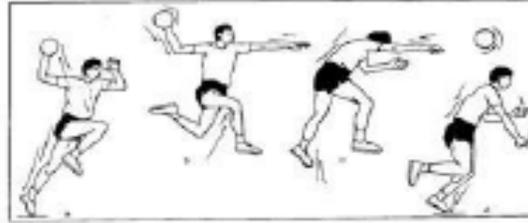
الخطوات التنفيذية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>٢- يتم أداء التصويب من السقوط نحو الجدار</p> <p>٣- التمرين السابق نحو المرمرى</p> <p>٤- التمرير إلى الزميل الذي يقوم برفع الكرة فوق الجدار ليطلق الطالب لها ويصوبها نحو المرمرى</p> <p>٥- التمرين السابق ولكن يتم التصويب بقبضة اليد مع الطيران</p>	<p>١- يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط من طريق الوثب أماما باتجاه المرمرى في التصويب بالطيران</p> <p>٢- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتصاص صدمة الهبوط التي تتطلب مجهودا أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط</p> <p>٣- وفي حالة الحركة يأخذ الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثا ثم يطير في الهواء باتجاه المرمرى</p>

التصويب من السقوط



الخطوات التفصيلية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>٢- أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر</p> <p>٣- التمرين السابق باستخدام الكرة</p> <p>٤- التمرين السابق بوجود مناقص سلبي وحارس مرمر</p> <p>٥- التمرين السابق بوجود مناقص ايجابي وحارس مرمر</p>	<p>١- تمسك الكرة باليدين أمام الجسم وإلى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة -</p> <p>٢- تبدأ حركة السقوط بانثناء بطنه عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف وإلى أعلى ثم إلى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله إلى الأرض -</p> <p>٣- في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيدا لثزول الذراع المصوبة مع ثني الذراعين قليلا لتفادي صدمة الهبوط -</p>

التصويب من الطيران



الخطوات التفصيلية	الخطوات الفنية
<p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة</p> <p>٢- يتم أداء التصويب من السقوط نحو الجدار</p> <p>٣- التمرين السابق نحو المرمر</p> <p>٤- التمرير إلى الزميل الذي يقوم برفع الكرة فوق الجدار ليطير الطالب لها ويصوبها نحو المرمر</p> <p>٥- التمرين السابق ولكن يتم التصويب بقبضة اليد مع الطيران</p>	<p>١- يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط من طريق الوثب أماما باتجاه المرمر في التصويب بالطيران</p> <p>٢- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتصاص صدمة الهبوط التي تتطلب مجهودا أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط</p> <p>٣- وفي حالة الحركة بأخذ الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثا ثم يطير في الهواء باتجاه المرمر</p>

المحاورة بالكرة



المحاورة بالكرة

الخطوات التمهيدية

- ١- المحاورة باليد اليسرى ثم اليمنى.
- ٢- المحاورة إلى أعلى بارتفاع الوسط وإلى أسفل بارتفاع الركبة.
- ٣- المحاورة ثلاث مرات للأعلى وثلاث مرات للأسفل.
- ٤- المحاورة باليد اليمنى ثم نقل الكرة إلى اليد اليسرى والمحاورة بها.
- ٥- المحاورة من الجري بسرعات مختلفة.
- المحاورة مع حماية الكرة بالجسم.
- ٦- المحاورة بين الحواجز.

الخطوات الفنية

- ١- عند استلام الطالب الكرة يقوم بتنطيطها بيد واحدة وأساساً من رسخ اليد.
- ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها على الأرض أماماً تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.. - تضغط الكرة بمساعدة الرسخ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- ٣- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المعائل لليد الدافعة.
- ٤- تحرك الكرة بين الأرض ويد اللاعب مع المحاورة بالكرة وخداع المنافس.

التصويب من الثبات (رمية الجزاء)



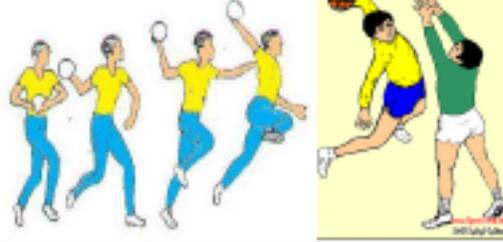
الخطوات التمهيدية

- ١- أداء المهارة من قبل المعلم .
- ٢- أداء الحركة ببطء .
- ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .
- ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- ٨- أداء المهارة بطريقة المناقشة

الخطوات الفنية

- ١- تكون حركة الذراع المصوبة قوية ومباغتة.
- ٢- أما وضع الجسم فيكون باتجاه المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبة وتكون القدم المعاكسة ملي خط رمية الجزاء وفي اللحظة المناسبة تترك الكرة اليد المصوبة بأكثر قوة ممكنة باتجاه المرمى مع عدم تحريك القدم .
- ٣- والتصويب من الوثب إما يكون من الوثب أماماً أو من الوثب عالياً

التصويبة السلمية من الجري



الخطوات التمهيدية

- 1- أداء الحركة ببطء .
- 2- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- 3- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- 4- عمل نموذج لأحد الطلاب .
- 5- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- 6- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- 7- أداء المهارة بطريقة المنافسة

الخطوات الفنية

من الجري يكون وضع الجسم باتجاه المرص وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط .