

اعداد

المدرس. علاء محمد جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المستنصرية



محاضرة عن مهارة الطبطبة  
بكرة اليد

www.edubilla.com

## طبطة الكرة

هي توافق عضلي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لاتكون سببا في ضياع مجهودات الفريق

### انواعه

طبطة الكرة  
مرة واحدة

وهو ارتداد الكرة من الارض لمرّة واحدة ما بين تركها لليد او اليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين

طبطة الكرة  
باستمرار

وهو استمرار حركة الكرة بين اليد او اليدين والارض اكثر من مرة

يجب مراعاة الاسس التالية عند اداء  
الطبطة

فتح يد الطبطة مع ارتخاء الاصابع وهي  
مفرودة

ان تكون الحركة من الساعد ومفصل  
الرسغ

تتحرك يد الطبطة من اعلى الى اسفل

تتم الطبطة بارتفاع الحوض

عدم ضرب الكرة كوسيلة لطبطة

ان يكون هناك توافق بين طبطة  
الكرة وبين توقيت الجري

تتم الطبطة جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب بتامين الكرة

## الحالات الاضطرارية التي يلجا اليه اللاعب عند استخدام الطبطبة

لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس

لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية

لتنظيم الهجوم

عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني للثلاث ثوان  
او الثلاث خطوات

في حالة الهجوم الخاطف

شكرا لحسن متابعتكم

