

## المحاضرة التاسعة مهارة الطبطبة بكرة اليد + مواد القانون (9-10)

### الطبطبة:

واحدة من المهارات الأساسية التي يجب ان يتقنها الطلاب وهي توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق

وتؤدي المهارة بدفع الكرة على الأرض بأصابع اليد المفتوحة لترتد اليها ثانية ويكون نظر الطالب موزعاً بين الساحة والكرة ليتسنى نقلها في الوقت المناسب مع مراعاة المسافة التي تدفع إليها الكرة وارتفاعها إثناء الطبطبة بحيث تتناسب طردياً مع سرعة حركة الطالب.

### وطبطبة الكرة نوعان :

- أ- طبطبة الكرة مرة واحدة : وهي ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة ما بين تركها لليد او لليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين .
- ب- طبطبة الكرة باستمرار : وهي استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والارض أكثر من مرة.