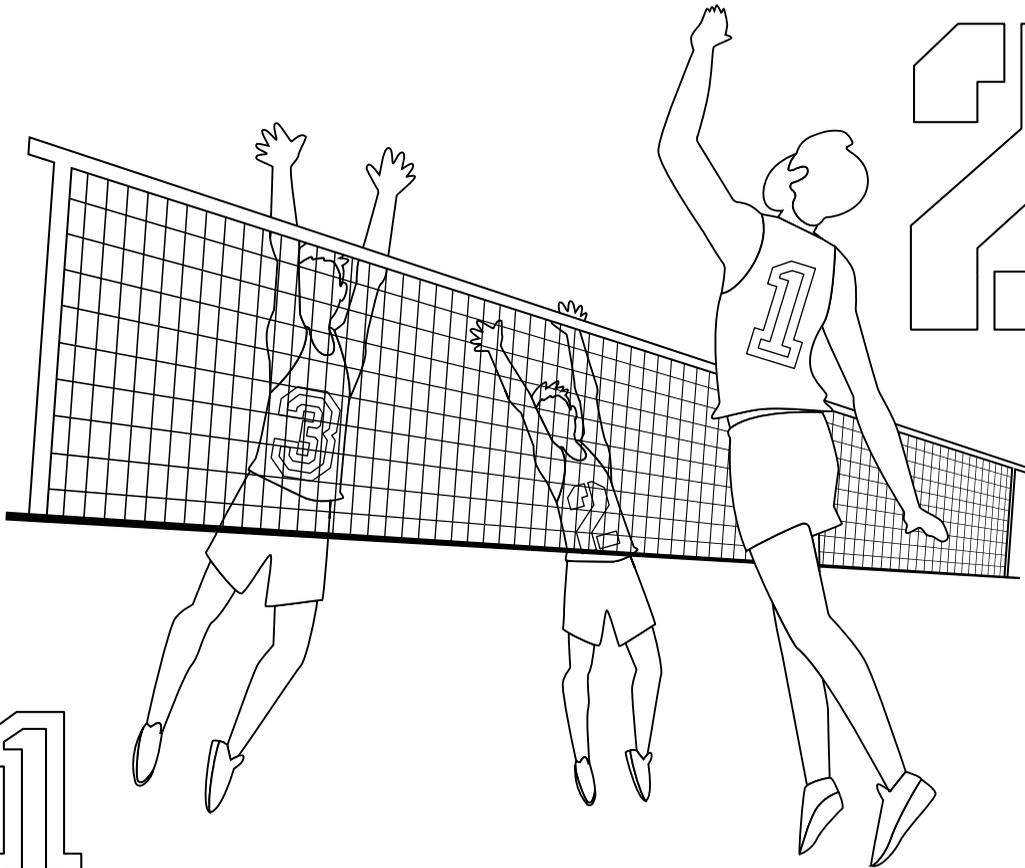


الكرة الطائرة



بثلاث لمسات

وسط ملعب

الفريق الآخر

منع الكرة

تلمس

أيدي

سته

لعبة رياضية يتم لعبها بين فريقين؛ حيث يبلغ عدد اللاعبين في كل فريق [] لاعبين،

ويتمثل أسلوب اللعب بضرب الكرة بـ []

اللاعبين وفوق شبكة توجد عرضياً []

المباراة، ويسعى كل فريق إلى جعل الكرة []

منطقة لعب الفريق المنافس الذي بدوره يُحاول

[] من الارتطام بالأرض وتحويل

اتجاهها نحو منطقة []، حيث يتصدى أحد

اللاعبين للكرة، ويسدّها للاعب بالفريق الآخر أو يمرّها

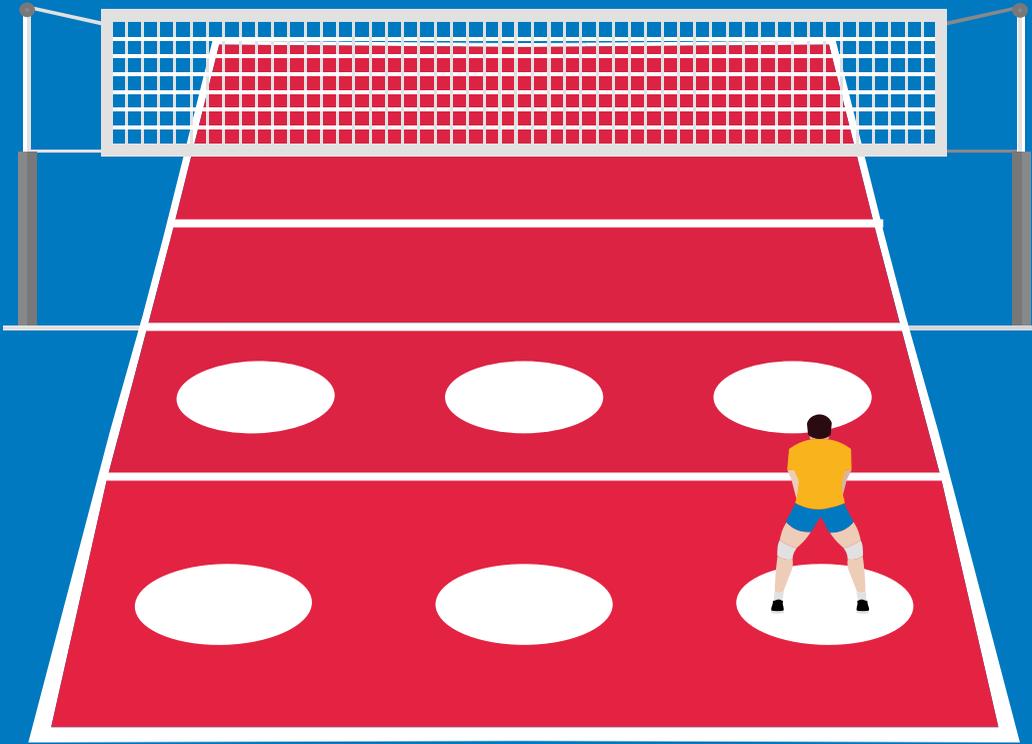
لزميله الذي يقوم بتسديدها فوق الشبكة نحو الفريق

المنافس، ويُشترط أن يتم ذلك [] على

الأكثر في كل هجمة بين لاعبي الفريق الواحد

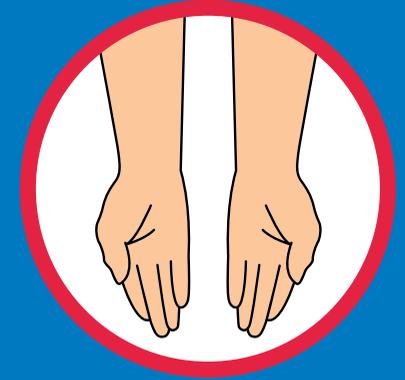
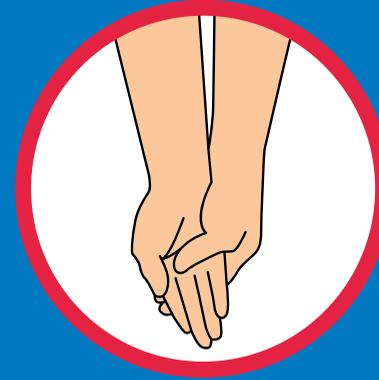
ترتيب دوران الفريق

يأخذ اللاعبون أماكنهم في الملعب من خلال صفين أو ما يشبه ذلك، ويتم ترتيب معين لدوران كل فريق بحيث يمر كل لاعب على أحد المراكز الستة في اللاعب بترتيب محدد و في اتجاه واحد وهو اتجاه عقارب الساعة



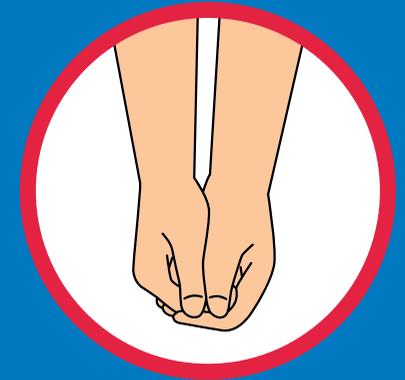
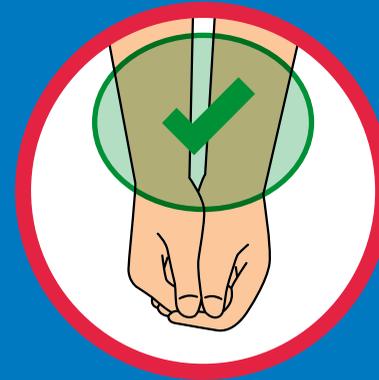
ساعد راشد على المرور بالشكل الصحيح على المراكز الستة في الملعب

تعلم طريقة ضم اليدين: أسلوب استقبال الكرة من أسفل بطريقة فعالة وحتى تتعلمها يجب أن تتبع الخطوات بالترتيب



2. ضع إبهامك الأيمن في راحة يدك اليسرى.

1. مَدِّ يديك بعيدًا عن جسمك ووجّه راحتيك إلى الأعلى.



4. قَرِّبْ ساعديك من بعضهما، واضرب الكرة بسطح الساعدين.

3. لُفِّ أصابعك حول إبهامك.