



الضربة الأمامية الإرسال بوجه المضرب



المرحلة الدراسية : للصف الرابع الابتدائي

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



YouTube



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الضربة الأمامية
بوجه المضرب

إعداد أ. نواف المنيف

Follow me!

أهداف الدرس الجديد



أن يؤدي الطالب الضربة
الأمامية بطريقة صحيحة



استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن الضريبة
الأمامية؟



Follow me!

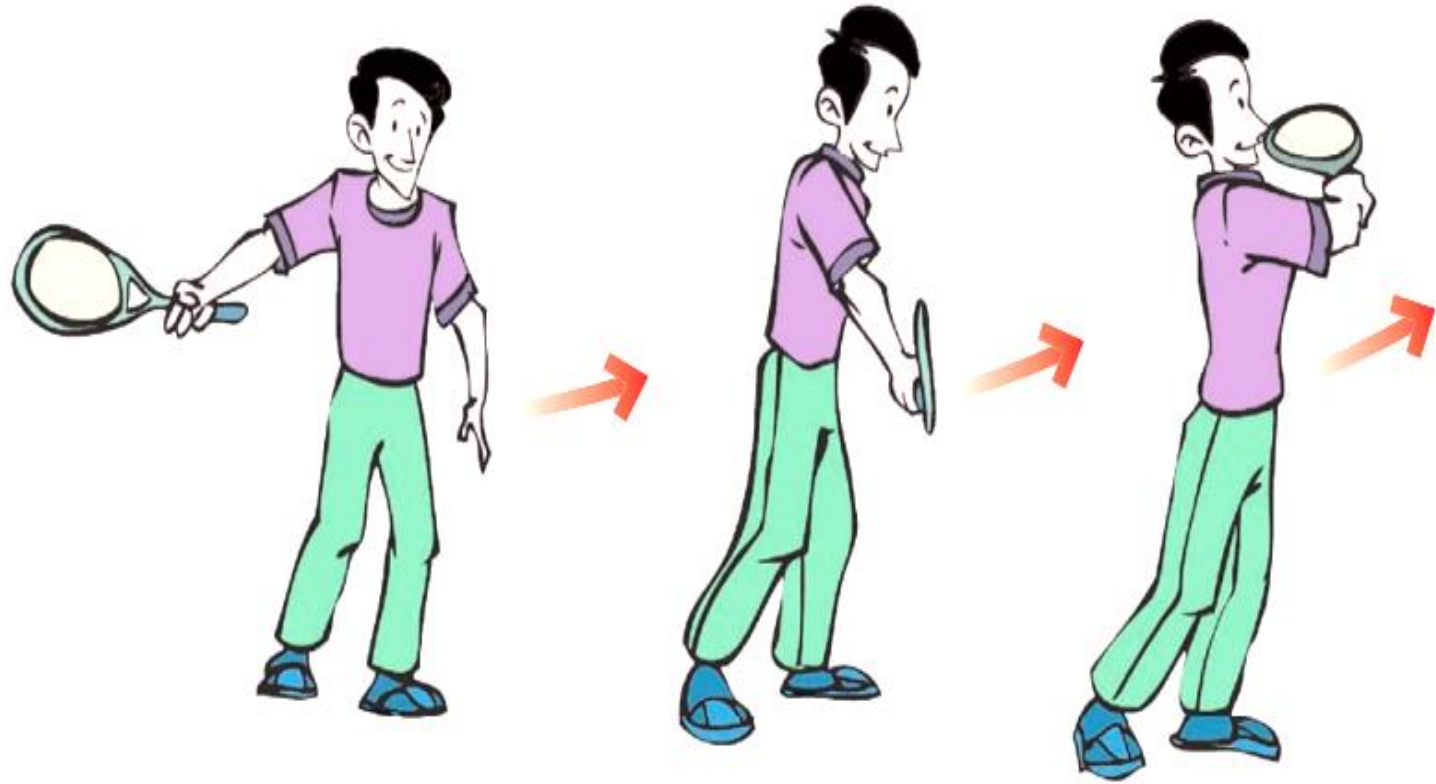
الضربة الأمامية

- وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



مثال

مثال للمهارة



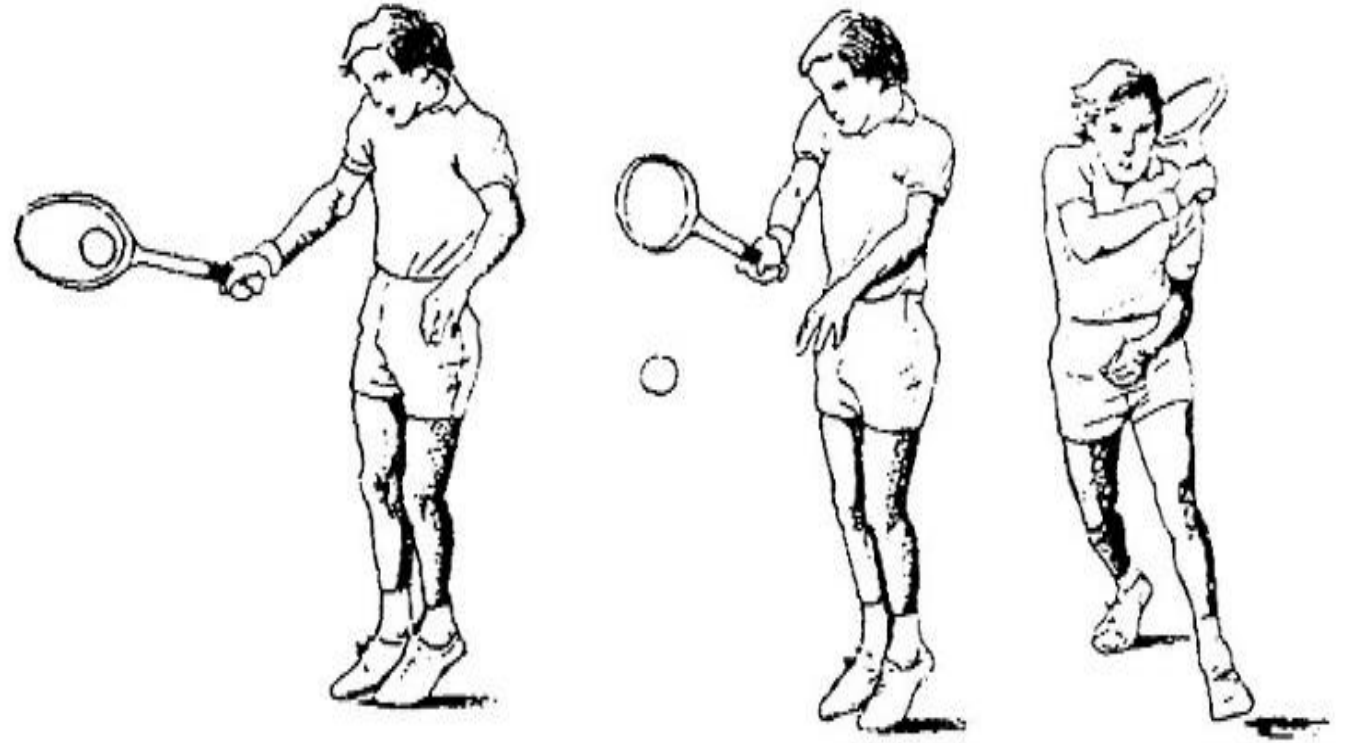
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الإرسال بوجه المضرب

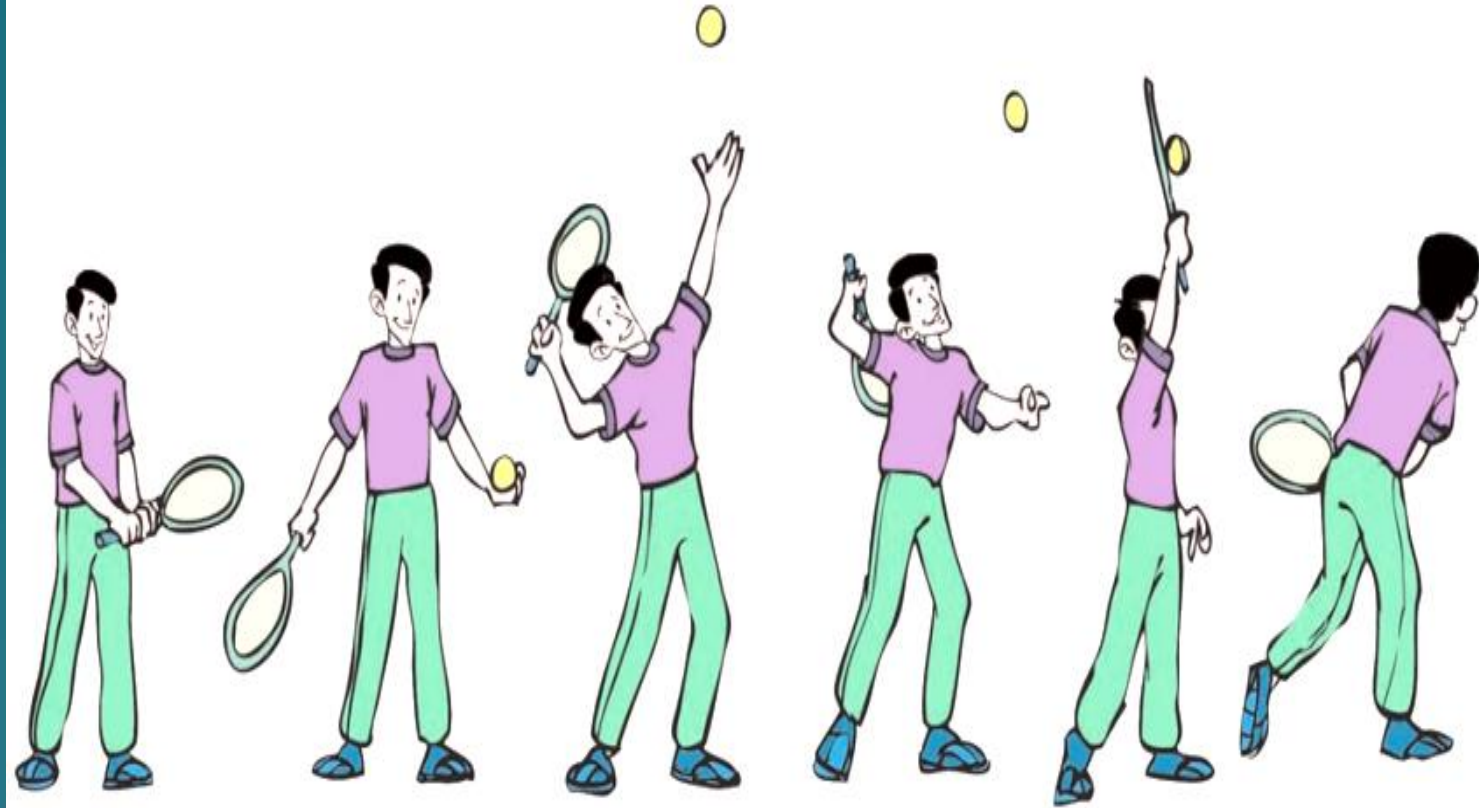
- مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
- اتجاه المضرب عمودياً على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
- تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- استدارة المضرب إلى الخلف، ثم لأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى أعلى لرميها.
- تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.
- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة

You Tube





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



مراجعة الدرس



في الضربة الأمامية يتم تحريك
الجسم والمضرب باتجاه الجانب؟

الإجابة



مراجعة الدرس

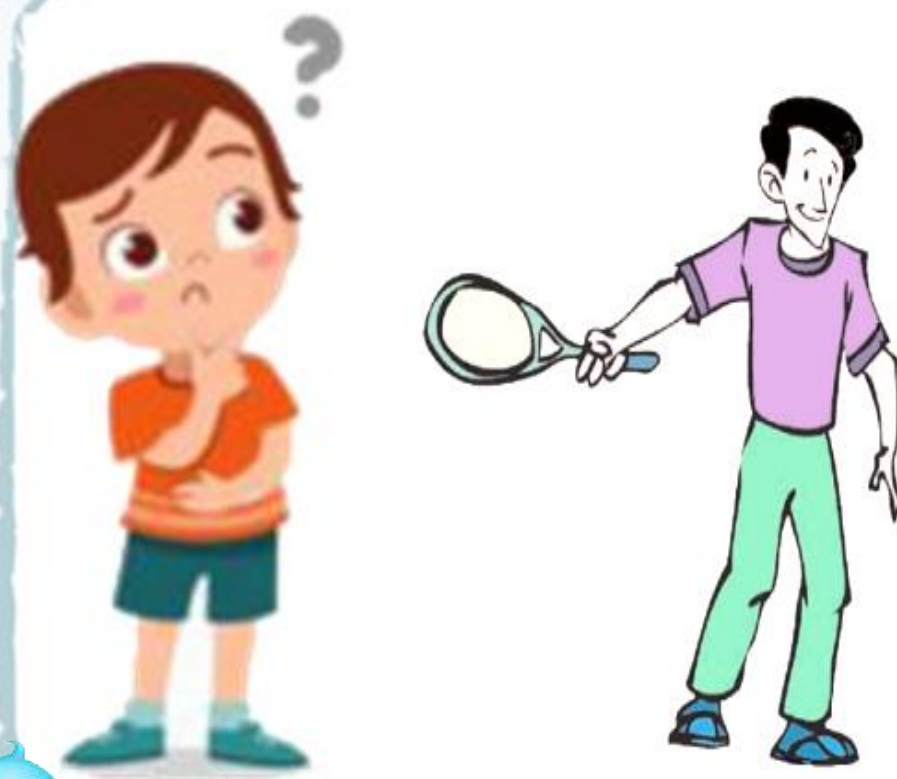
في الضربة الامامية تستمر حركة
المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى
الرأس؟

الإجابة



Follow me!

مراجعة الدرس



الصورة التي أمامنا هي
للضربة الأمامية؟

الإجابة





شكراً لكم أبنائي
تلقتى الحصة القادمة
بإذن الله



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

