جامعة الانبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الاولية

المرحلة الثانية – الكرة الطائرة

ت	المادة
1	تاريخ الكرة الطائرة – مميزات الكرة الطائرة
2	المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة
3	المناولة من الاعلى اماما – المناولة من الاعلى خلفا تمرينات تطبيقية
4	المناولة من الاسفل – تمرينات تطبيقية
5	الارسال – انواع الارسال – الارسال من الاسفل- المواجه الجانبي المعكوس بالدوران – تمرينات تطبيقية
6	الارسال من الاعلى / التنس . المتموج الامريكي . المتموج الياباني . الارسال الساحق
7	امتحان نظري + امتحان عملي
8	تمرينات مركبة للمناولة من الاعلى والاسفل وتمرينات توافقية
9	الاعداد – الاعداد العالي – المتوسط – الخاطف
10	الضرب الساحق – مراحل الاداء – تمرينات تطبيقية
11	الضرب الساحق المستقيم , القطري , الخداع , تمرينات تطبيقية
12	حائط الصد , مراحل الاداء , انواع حائط الصد , تمرينات تطبيقية
13	حائط الصد , تشكيلات حائط الصد , تطبيقات عملية
14	الدفاع عن الملعب – الطيران , الدحرجة الجانبية / تطبيقات عملية
15	امتحان + مراجعه شامله

أ. د جمعه محمد عوض

استاذ المادة