netball
NEW SOUTH WALES

ما هي الكرة الطائرة؟

شاركوا

ARABIC

ما الدافع وراء لعب الكرة الطائرة؟

الكرة الطائرة هي الرياضة رقم واحد للنساء والبنات في أستراليا

أي شخص يمكنه اللعب

الرياضة تحسن مستويات الأطفال في المدرسة

وهي تبعث على المرح والبهجة!

مـا الفو ائد التي تجنى من لعب الكرة الطائرة؟

لعب جماعي
اللعب معا، والعمل معا

بث الثقة
الثقة بالنفس

التآلف الاجتماعي
تكوين صداقات جديدة

الصحة
تحافظ على لياقتك وصحتك

مـا الذي تحتاجينه للعب الكرة الطائرة؟

أحذية للجري
وملابس مريحة لعمل التمرينات

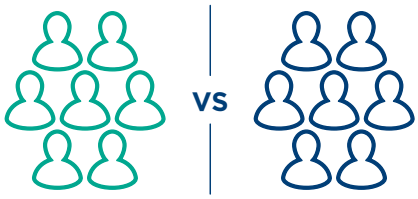
الحماس

أيـن يمكنك لعب الكرة الطائرة؟

لمزيد من المعلومات اتصلي بـ

community@netballnsw.com.au
أو زوري **play.netball.com.au**

ما هي الكرة الطائرة؟



الكرة الطائرة هي رياضة يلعبها فريقان يتكون كل منهما من 7 لاعبات

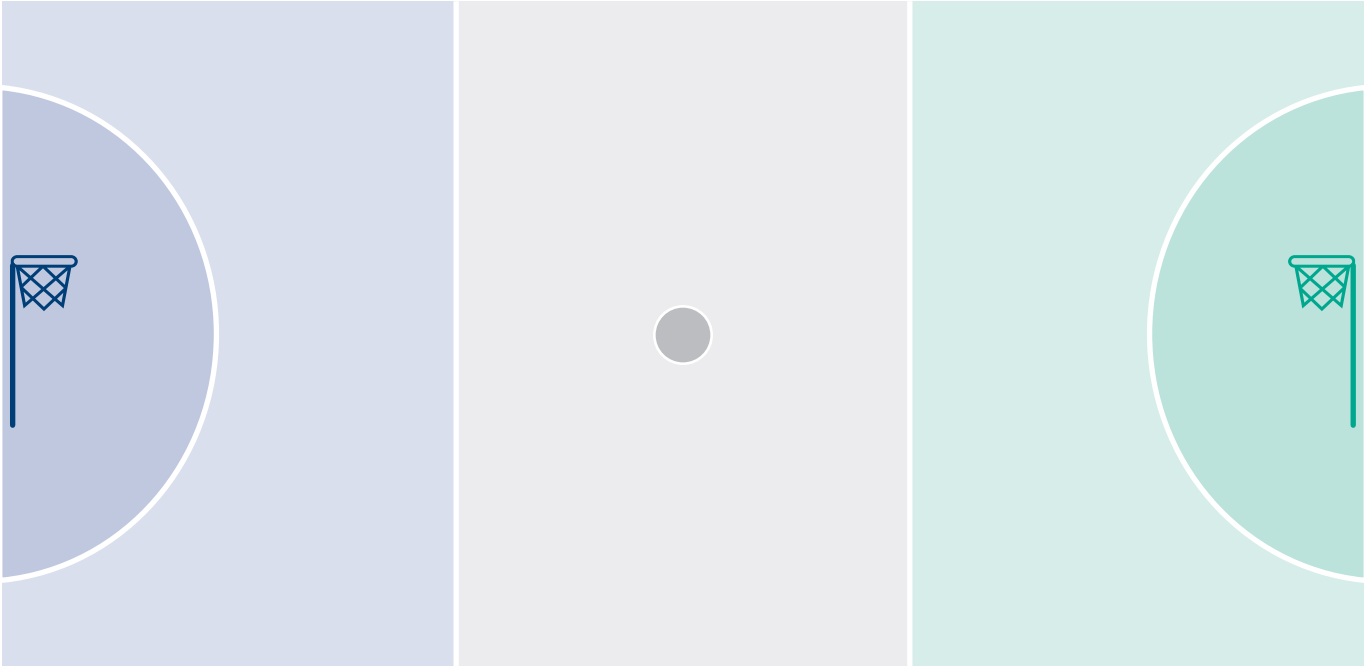
الهدف الذي يسجل يعادل نقطة واحدة

وجميع اللاعبات لهن مواقع مختلفة ويتقيد هذا الموقع بمناطق محددة في الملعب

اللاعبة التي معها الكرة يمكنها الإمساك بها لمدة لا تزيد عن 3 ثواني قبل تمريرها إلى لاعبة أخرى

لا يسمح بالملامسة - قفي على بعد 3 أقدام من اللاعبة المواجهة

ولا يمكن للاعبات الجري بالكرة



امسحي رمز الاستجابة السريعة (QR)

لمشاهدة فيديو يتناول مقدمة عن الكرة الطائرة