

ما هي رياضة كرة الشبكة؟ شارك



هي تبعث على المرح والبهجة



الرياضة تربط الأطفال
والمجتمعات



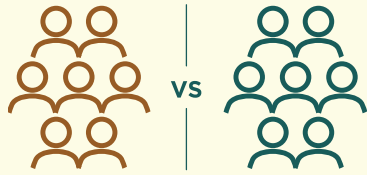
أي شخص يمكنه اللعب

رياضة كرة الشبكة هي الرياضة رقم واحد للنساء والبنات في أستراليا

ما هي رياضة كرة الشبكة؟



الهدف الذي يسجل يعادل نقطة
واحدة



كرة الشبكة هي رياضة يلعبها
فريقان يتكوّن كل منهما من 7
لاعبات



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



تشغل كل لاعبة مركزاً محدداً،
وتتحرك ضمن مناطق مُعيّنة في
الملعب.



لا يمكن للاعبات الجري بالكرة



لا يسمح بالملامسة - قفي على
بعد 3 أقدام من اللاعب المواجهة
لك

ما الفوائد التي تجني من لعب رياضة كرة الشبكة؟



بث الثقة

الثقة بالنفس



لعب جماعي

اللعب معاً، والعمل معاً



الصحة

الحفاظ على لياقتك وصحتك



التآلف الاجتماعي

تكوين صداقات جديدة

ما الذي تحتاجين إليه للعب رياضة كرة الشبكة؟



الحماس



أحذية للجري

وملابس مريحة للتمارين

أين يمكنك لعب رياضة كرة الشبكة؟

للمزيد من المعلومات زوري play.netball.com.au

امسحي رمز الاستجابة السريعة (QR)

لمشاهدة فيديو يتناول مقدمة عن رياضة
كرة الشبكة

