



# تمرير الكرة بالأصابع للأمام

أ/ تمرير الكرة بالأصابع للأمام:

١. وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة.
٢. ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً.
٣. وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.
٤. تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين.
٥. يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام.
٦. يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام.





# تمرير الكرة بالأصابع للأعلى

ب/ أداء تمرير الكرة بالأصابع للأعلى:

١. وقوف الوضع اماماً: قدم متقدمة على الأخرى باتساع الحوض مع توزيع ثقل الجسم على القدمين.
٢. يكون وضع مشط القدم الخلفية في محاذاة عقب القدم الأمامية تقريبا.
٣. ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا للأمام.
٤. يكون المرفقان قريبين من الجسم واليدين في وضع أمام الجبهة.
٥. تكون اليدين متجاورتين والأصابع متباعدة.
٦. ثني الذراعين ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا.
٧. يتم تمرير الكرة بأطراف الأصابع وفي وضع أمام الجبهة تقريبا.
٨. يتم فرد الجسم أثناء التمرير.
٩. يتم متابعة الكرة بمد الذراعين للأعلى وللأمام مع فرد الركبتين للأعلى.

