



الاستقبال بالساعدين

تعد هذه المهارة من مهارات الاستقبال السهلة التي يجب تعليمها من البداية للناشئين والمبتدئين؛ لأنها تساعد في تأمين الملعب وكسب الثقة في النفس، وتؤدي هذه المهارة بالطريقة الآتية:

- الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو وضع القدمين على خط واحد والمسافة بينهما أكبر من عرض الأكتاف والحوض.

- ثني الركبتين خفيفاً، ويكون الجذع عمودياً ومائلاً للأمام، والرأس مرفوعاً والنظر للأمام.

- جسم الطالب المستقبل خلف خط سير الكرة المرسل.

- وضع كف اليد داخل كف اليد الأخرى ويثنى رساغهما للأسفل، مع تلاصق الإبهامين وإشارتهما للأمام.

- يتلاصق الذراعان الممتدان للأمام مع توسيع الساعدين للخارج لتكوين:

- مساحة أكبر لاستقبال الكرة.

- سحب الأكتاف للأمام والداخل.

- مد جميع مفاصل الجسم باتجاه التمرير (الدفع بالمشطين، والرجلين، والذراعين).



مثال فيديو للدرس

