



التمرير بالأصابع

أداء التمرير بالأصابع:

- تنفذ هذه المهارة باليدين أو بيد واحدة وبعده طرائق سواء من أعلى، أو من أسفل، أو من الجانب، أو من السقوط. وتحتاج عند التنفيذ إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسبة، وتؤدي بالطريقة الآتية:
- الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو تكون القدمان على خط واحد.
 - ثني الركبتين خفيفاً، مع اتساع الكتفين.
 - يكون الجذع في وضع عمودي، والذراعان إلى الأمام وللأعلى.
 - تقابل الأصابع المنتشرة والمقوسة الكرة أعلى الرأس، حيث تلعب الكرة بأصابع الإبهام، والسبابة، والوسطى.
 - مد مفصلي المرفقين ومفاصل الأصابع لتساعد في توجيه الكرة للاتجاه المناسب.



مثال فيديو للدرس

