



الاستقبال بالساعدين من الجانب

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- القدمان في وضع الخطوة أماما وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين.
- اليدين والساعدان معا وبالتوازي مع الفخذين.
- إبهاما اليدين متوازيان ونقل اليدين والساعدين جانبا لاستقبال الكرة.
- حرف الجذع جانبا مع نزول الجسم للأسفل.
- امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.
- مد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير.
- مراقبة الكرة عند لمسها بالذراعين.
- الذراعان جانبا في مستوى أقل من الكتفين.
- نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.

