



التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى

يتفق خبراء الكرة الطائرة على أن هذا النوع من التمرير هو الأكثر كفاءة في التعامل مع الكرات، حيث يكثر استخدامه في الكرات العالية وفي خداع الفريق المنافس، ويتم عندما تكون الكرة أعلى من مستوى الكتفين.

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- من وضع الوقوف مواجهًا الجانب الأيسر للملعب مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وبحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً وتثنى الركبتين نصفاً مع توزيع ثقل الجسم على كلتا القدمين بالتساوي.
- رفع الذراعين فوق الجبهة مع جعل الكفين على شكل فنجان في انتظار الكرة.
- الوثب باتجاه الكرة والجسم مفروود مع لمس الأصابع الكرة عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة ارتفاع.
- تشكل الذراعان والعضدان زاوية قائمة والنظر باتجاه الكرة، ثم الهبوط في نفس وضع الاستعداد لاستقبال الكرة مرة أخرى.





الاستقبال برسغ اليد الداخلي

أداء الاستقبال برسغ اليد الداخلي:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- القدمان متباعدتان باتساع الحوض وتشيران إلى الداخل والارتكاز يكون على المشطين، مع تقدم أحد القدمين أماماً عن الأخرى وتوزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي.
- ثني مفاصلي الركبتين قليلاً، مع ميل الجذع أماماً وللأسفل قليلاً.
- النظر باتجاه الكرة، ووضع الأصابع الأربعة على بعضهما، والإبهامان متجاوران ومتلاصقان والساعدان يشيران إلى الخارج.
- الذراعان مستقيمتان، مع استقبال الكرة برسغ اليد الداخلي، مد مفاصلي الركبتين والجذع لمتابعة الكرة.

