

## تمريرة قبضة اليد

تمريرة قبضة اليد هي أسلوب مهاري أساسي لتمرير الكرة من مسافة متوسطة.



## الرأس

وجهك نحو زميلتك في الفريق

## القدمان

إحدى القدمين توضع أمام الأخرى. أخذ خطوة للأمام عند ضرب الكرة.

## اليدان

الكرة فوق اليد تقريبًا عند ارتفاع الخصر. كوري يدك على شكل قبضة، مع إبقاء الذراع مفردًا، وإرجاعه للوراء ثم للأمام لضرب الكرة. تابعي في اتجاه التمريرة.

## الأسلوب

يتضمن الأسلوب إحكام مسك الكرة في يد واحدة بينما تضربها قبضة اليد الأخرى المكورة لتمرير الكرة.

## النقاط الرئيسية

1 ضعي الكرة فوق راحة اليد التي تمسك الكرة والمفتوحة لأعلى تقريبًا عند ارتفاع الخصر وأمام الجسد.

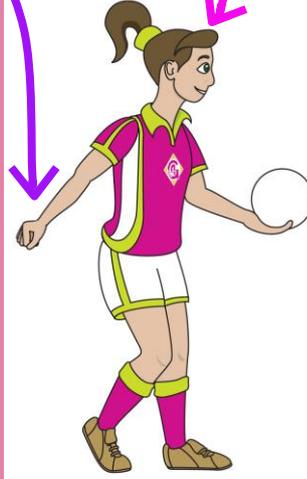
اسحبي اليد التي ستضرب الكرة للخلف ثم وجهيها للأمام في نفس وقت تكوين قبضة بيدك.

2 اضربي الجزء الأوسط من الكرة قبضة اليد، باستخدام السطح الذي كونته عظام الجزء الأوسط من الأصابع وجانب إصبع الإبهام وراحة اليد.

تتابع اليد التي تضرب الكرة في اتجاه التمريرة.

أثناء ضرب الكرة، اخطي خطوة للأمام ويمكن أيضًا عمل قبضة عن طريق وضع إصبع الإبهام فوق إصبع السبابة.

تُضرب الكرة بالسطح الذي كونه إصبع الإبهام وإصبع السبابة.



## الأخطاء الشائعة

### خطأ 1



عدم ضرب الكرة بالجزء الصحيح من قبضة اليد. يمكن أن يؤدي عدم ضرب الكرة بالمساحة التي كونها إصبع الإبهام مع إصبع السبابة إلى تقليل دقة التمريرة الموجهة للزميلة التي تنتظر قدوم الكرة.

لتصحيح هذا الخطأ، تأكد من استخدام تلك المساحة أثناء ضرب الكرة.



### خطأ 2



هناك خطأ شائع آخر وهو رمي الكرة بدون ضربها. يحدث هذا عندما لا تكون هناك حركة ضرب واضحة عند تمرير الكرة قبضة اليد لزميلتك في الفريق.



لتلافي هذا الأمر، تأكد من ضرب الكرة جيدًا بقبضتك.

### خطأ 3



يحدث خطأ آخر حين تكون اليد التي تحمل الكرة غير ثابتة. قد يؤدي هذا إلى قيام الخصم بتخليص الكرة من يدك بسهولة لأن إمسائك لها ليس محكمًا تمامًا.

وقد يؤدي أيضًا إلى اتجاه الكرة في اتجاه آخر غير الذي ترغبين فيه.



قد يؤدي هذا إلى صعوبة أداء الأسلوب المهاري أثناء الحركة.



لتلافي هذا الخطأ، تأكد من أن اليد التي تمسك بالكرة ثابتة وقبضتها محكمة عليها.

