



تمريرة اليد

تمريرة اليد هي أسلوب مهاري أساسي لتمرير الكرة عبر مسافة قصيرة.

الأسلوب

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

النقاط الرئيسية

- 1 أحكمي مسك الكرة بكف يدك تقريبًا عند مستوى الصدر أمام الجسد.
اليد المسكة بالكرة يجب أن تكون ثابتة.
مع توجيه وجهك نحو زميلتك التي ستتلقى الكرة.
- 2 اضربي الكرة باستخدام أطراف أصابعك أساسًا.
تابعي الضربة في اتجاه التمريرة.
أثناء ضرب الكرة، اخطي خطوة للأمام.

الرأس

وجهك نحو زميلتك في الفريق.

القدمان

إحدى القدمين توضع أمام الأخرى.

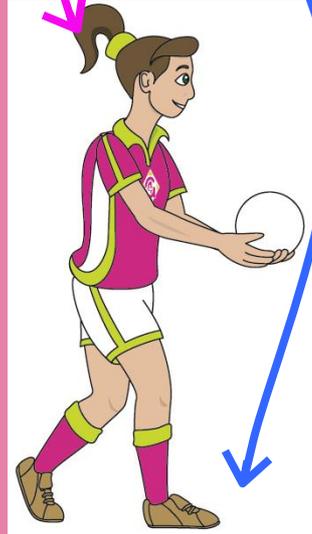
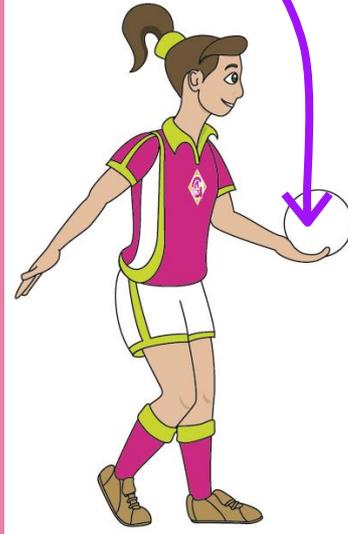
أخذ خطوة للأمام عند ضرب الكرة.

اليدان

الكرة فوق اليد تقريبًا عند ارتفاع الخصر.

استخدمي يد مفتوحة واضربي أساسًا بأطراف الأصابع.

تابعي في اتجاه التمريرة.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1

عدم ضرب الكرة بالجزء الصحيح من اليد. يمكن أن يتسبب عدم ضرب الكرة بأطراف أصابع اليد في سقوط الكرة قبل وصولها لزميلتك التي تنتظر قدوم الكرة.

لتصحيح هذا الخطأ، تأكدي من استخدام أطراف أصابع اليد بصورة أساسية عند 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 باليد لزميلتك في الفريق.

لتلافي هذا الأمر، تأكدي من ضرب الكرة جيدًا بيد مفتوحة.

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 إمساكك 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، تأكدي من أن اليد التي تمسك بالكرة ثابتة وقبضتها محكمة عليها.