

إمساك الكرة العلوية

تستخدم هذه المسكة لإمساك كرة قادمة عند أعلى مستوى تبلغه اللاعب أو فوق رأسها.



الأسلوب

يتضمن الأسلوب الإمساك بالكرة بالأصابع المفرودة أمام الرأس وخفض الكرة لأسفل بسرعة.

الرأس

العينان على الكرة طوال الوقت

اليديان

الذراعان مفرودتان واليد تتخذ شكل حرف "W"

القدمان

ارتكزي على القدم التي ستقفزين بها وافرديها. ارفع ركلة الساق الأخرى للأمام.

النقاط الرئيسية

- 1 ابق عينيك على الكرة وبينما تصل الكرة لأعلى نقطة، قومي بحساب الموضع الذي ستحط عنده. اتجه نحو الكرة وتحركي للأمام. ارتكزي على القدم التي ستقفزين بها وقومي بفرد جسدك لأعلى وارفعي ركلة الساق الأخرى للأمام.
- 2 قومي بمد ذراعيك فوق رأسك وابق رأسك مرفوعًا وعينيك على الكرة. قومي بمد ذراعيك للإمساك بالكرة عند أعلى نقطة مع فرد أصابع اليدين ووضع إصبعي الإبهام خلف الكرة (شكل "W"). أمسكي بالكرة أمام الرأس بقليل ثم اخفضيها بسرعة وسديها بأمان نحو صدرك بكلتا يديك.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1



عدم وضع اليدين في الموضع الصحيح لالتقاط الكرة.



تأكد من أن اليدين تتخذان شكل "W" حتى لا تنزلق الكرة من بينهما.

خطأ 2



الخطأ الشائع الآخر هو القفز في التوقيت الخاطئ. إذا قفزت اللاعب مبكرًا بكثير أو متأخرة ستمر الكرة فوق رأسها ولن تحصل عليها.



تأكد من إبقاء عينيك على مسار الكرة وحساب الموضع الذي ستحط عنده.

خطأ 3



خطأ آخر هو أن تغمض اللاعب عينيها ولا تعرف مسار الكرة.



ابق رأسك مرفوعًا وعينيك على الكرة طوال الوقت حتى تصبح الكرة آمنة بين يديك.