

3- المحاضرة الثالثة استقبال الكرة (استقبال الكرة من المستوى العالي)-استقبال الكرة من

المستوى الواطيء-استقبال الكرة من القفز)

استلام الكرة :

واحدة من المهارات الاساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد ، اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كان ذلك من الثبات ام الحركة ام القفز ام في أي اتجاه كانت، كما ان اتقان هذه المهارة يساعد الطالب على سرعة التصرف وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو الذي يرتكب طالبوه اقل عدد ممكن من الأخطاء عند استلام الكرة وهذا ناتج عن استلام الكرة وهو الأفضل والأكثر أماناً من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادراً ما يحدث اثناء اللعب فضلاً عن ان استلام الكرة يعتمد بالأساس على ارتفاع وسرعة الكرة وعلاقة ذلك بالطالب المستلم .

وعادة يكون استلام الكرة على نوعين:

أ-استلام الكرات العالية:

يقصد بأن مستوى طيران الكرة بمستوى حزام الحوض فما فوق.

ولضمان الاستلام بصورة صحيحة على الطالب مراعاة ما يأتي:

1- توجيه الذراعين والنظر في الاتجاه المتوقع وصول الكرة منه .

2- تنتشر أصابع اليدين بدون تصلب .

3- الإبهامان يكونان مواجهين لبعضهما ويشكلان مع السابطين مثلثاً يحمي الكرة ويمنع

خروجها .

4- تكون الذراعين مثنيتين قليلاً من مفصل المرفق لامتصاص قوة اندفاع الكرة .

5- سحب الذراعان الى الصدر حال استلام الكرة وإرجاع القدم الأمامية اذا كانت وقفة الطالب قبل استلام الكرة إحدى قدميه للأمام والأخرى الى الخلف .

ب- استلام الكرات المنخفضة:

في حالة استلام الكرات المنخفضة يثنى الجذع قليلاً الى الإمام مع تقدم احد الساقين الى الإمام تمد الذراعان الى الأسفل مع انثناء قليل من مفصل المرفق والخنصران متقاربان وبمجرد لمس الكرة بأصابع اليد تسحب الى الصدر والتهيؤ للقيام بالحركة اللاحقة