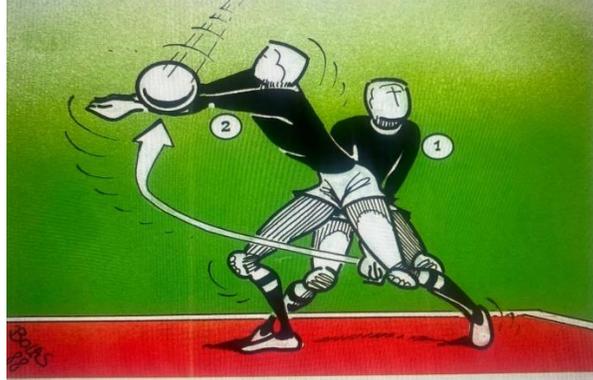


محاضرة (13)

استقبال الارسال من الجانب :

هناك استقبال للأرسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال للاعب الى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (لليمين أو اليسار) كما في الشكل



ويمكن ان يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة الى اليمين أو اليسار مع الدرجة بعد استقبال الارسال وتكون الدرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر ثم النهوض بسرعة

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الارسال من الجانب :

عند أداء استقبال الارسال من الجانب توجد أخطاء شائعة عدة أهميتها

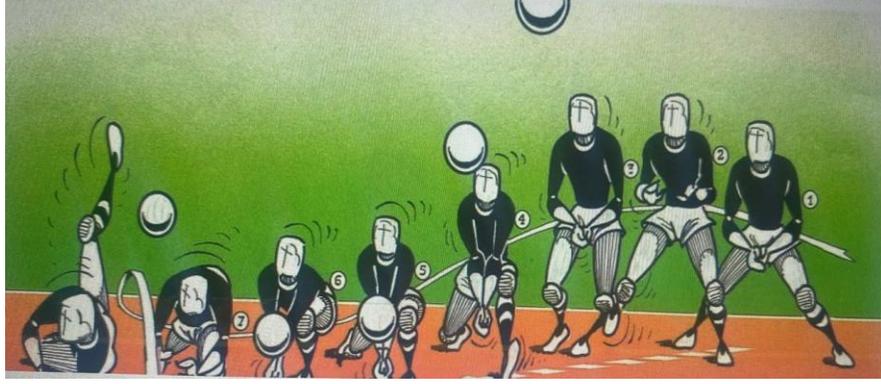
1- عدم اخذ الخطوة المناسبة للجانب

2- الذراعان مثنيتان عند أداء هذا الشكل من المهارة

3- عدم عمل الدرجة مما يؤدي الى ارتطام جسم اللاعب بالأرض مما يؤدي الى أصابته

استقبال الارسال من السقوط :

يعد احد اشكال مهارة الاستقبال الارسال بالكرة الطائرة إذ يمكن ان يكون استقبال الارسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط الى الامام وتكون الدرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للأمام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة أيضا ويحتاج هذا الشكل من المهارة الى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل كما هو موضح في الشكل .



الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الارسال من السقوط :

عند أداء استقبال الارسال من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهميتها

1- السقوط قبل الالتقاء بالكرة

2- عدم اخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للأمام

3- ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي الى عدم التحرك في الوقت المناسب