

### محاضرة (3)

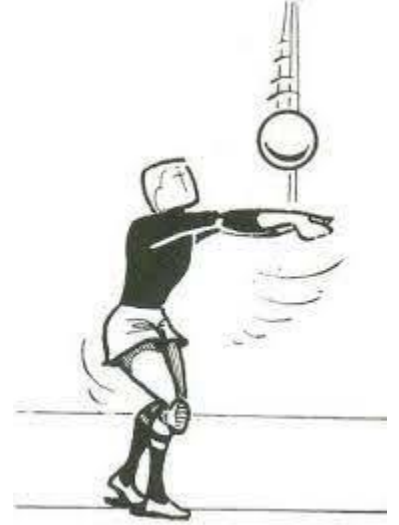
#### الجزء الثاني من تعلم مهارة التمرير من حيث الأداء

التمرير من الأسفل: يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف، وهي عملية دفاعية عكس التمرير من الأعلى الذي يعتبر الخطوة الأولى في عملية بناء الهجوم. ويفضل استخدام التمرير من الأسفل في الملعب خاصة استقبال الارسال - استقبال الساحق - الكرات الممتدة من الشبكة - كرة مرسلة للزميل وخرجت خارج الملعب ، ويؤدي التمرير من الأسفل بالساعدين monchette متجاورين معا مع التصاق الابهامين ببعضهما البعض للحصول على مساحة أو سطح كبير لامتصاص قوة الضرب، وتوجيهها في الاتجاه الصحيح وقد تستخدم هذه المهارة بيد واحدة في حالة وصول الكرة في مستوى منخفض جدا

لتمرير من الأسفل باليدين: يعتبر من أكثر أنواع التمرير استخداما خاصة عند الناشئين، تستخدم لاستقبال الارسال استقبال الارسال الساحق باليدين - استقبال صد المنافس - الضربة الساحقة.

#### \*طريقة الأداء:

- 1- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العادية.
- 2- القدمين متباعدتين بقدر اتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلا وثني الجذع للأمام والذراعين ممدودتين للأمام للأمام وللأسفل.
- 3- النظر في خط سير الكرة ويستقبل اللاعب الكرة بالساعدين مع مد الركبتين للوصول إلى وضعية الوقوف وكذلك لامتصاص الكرة.



**الأخطاء الشائعة في التمرير من الأسفل:**

1- عدم اتخاذ وقفة الاستعداد الصحيحة.

2- رفع الذراعين إلى مستوى الرأس.

3- عدم ضرب الكرة بالساعدين.

4- ضرب الكرة بقوة (ترتد) وبالتالي عدم امتصاص الكرة فترتد بعيدا.

5- ضرب الكرة بقبضة اليد.

**التمرير من الأسفل بيد واحدة :**

يستخدم هذا النوع للتخلص من مواقف محرجة، وخاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام الذراعين معا، والكرات التي تأتي على الجانب الأيمن والأيسر على مسافات قصيرة منخفضة

**طريقة الأداء:**

يقوم اللاعب بثني الرجل التي تأتي بجهتها الكرة إلى أقصى درجة ومد الرجل الأخرى مع ميل الجذع كله للأمام ، ومد اليد لاتجاه الكرة لتستقبل بالساعد.

