



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
الدراسات الأولية

المهارات الأساسية لكرة السلة

الى طلاب المرحلة الأولى

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

اعداد

م.م عمر وليد عبدالكريم

مقدمة

تعتبر كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تجمع بين المهارات الفردية والجماعية، حيث يتطلب الأمر من اللاعبين امتلاك مجموعة من القدرات الأساسية التي تضمن لهم النجاح والتفوق في المباريات. تُعد هذه اللعبة، التي تتميز بالإيقاع السريع والتنافس الحاد، وسيلة فعّالة لتحسين اللياقة البدنية، وتقوية العمل الجماعي، وتنمية التفكير الاستراتيجي. وبغض النظر عن المراكز المختلفة التي يشغلها اللاعبون على أرض الملعب، فإن النجاح يعتمد بشكل كبير على مدى إلمامهم بالمهارات الأساسية اللازمة للعب.

تبدأ أهمية هذه المهارات من اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب تدريباته، حيث يُعتبر إتقان الأساسيات أمرًا جوهريًا للارتقاء بمستوى الأداء. في سياق ذلك، تتداخل عناصر التحرك والتمرير والتسديد مع التكتيك الدفاعي والهجومي، مما يجعل كرة السلة لعبة ذات طابع ديناميكي يحتاج فيها اللاعبون إلى القدرة على اتخاذ قرارات سريعة ومتقنة بناءً على قراءة الوضع داخل الملعب. كما أن التنسيق بين اللاعبين داخل الفريق يتطلب توافقًا تامًا في تنفيذ تلك المهارات بالشكل الذي يحقق أكبر استفادة ممكنة.

من خلال هذه المهارات، يكتسب اللاعب القدرة على التنقل بسرعة ومرونة، ومواجهة التحديات المختلفة أثناء المباراة، سواء كانت في الهجوم أو الدفاع. وبالرغم من أن كرة السلة هي رياضة جماعية، إلا أن التفوق في هذه المهارات يعكس المستوى الفردي للاعب، ويُسهم بشكل مباشر في تحقيق انتصارات الفريق.

المهارات الأساسية لكرة السلة

1. الوقفة الأساسية

الوقفة الأساسية في كرة السلة هي أحد العناصر الأساسية التي تشكل الأساس للعديد من الحركات والتقنيات الأخرى داخل اللعبة، مثل المراوغة، التميرير، التسديد والدفاع. تعتبر هذه الوقفة من أهم جوانب الأداء الفني للاعب، إذ تساعد على الاستجابة بسرعة لمتغيرات اللعبة، مثل تحركات الكرة أو اللاعبين الآخرين، وتسمح له بالتنقل بسهولة أثناء المباراة.

الأداء الفني للوقفة الأساسية

الوقفة الأساسية في كرة السلة هي وضعية جسم اللاعب عند الاستعداد لأداء أي حركة سواء كانت دفاعية أو هجومية. يتم تحديد هذه الوقفة على النحو التالي:

القدمين: يجب أن تكون القدمين متباعدتين عرض كتفي اللاعب تقريباً، بحيث تكون القدمين متوازيتين أو قليلاً باتجاه الجانبين. يساعد هذا التوزيع للوزن على تحسين التوازن والثبات.

الركبتين: تُثنى الركبتين بشكل خفيف، بحيث يبقى اللاعب قريباً من الأرض. هذا يساعد على امتصاص أي حركة مفاجئة من أجل التحرك بسرعة في أي اتجاه.

الظهر: يجب أن يكون الظهر مستقيماً أو مائلاً قليلاً إلى الأمام، مع الحفاظ على الوضعية الصحيحة لتجنب الإصابة.

الذراعين: في وضعية الدفاع، يجب أن تكون الذراعين ممدودتين أمام الجسم أو بجانب الجسم مع مراعاة تقليص المسافة بين اليدين بحيث يمكن تغطية مساحة أوسع. في الهجوم، تكون الذراعين في وضعية مرنة استعداداً للتميرير أو التسديد.

النظر: يجب أن يكون النظر موجهاً للأمام أو إلى الكرة مباشرة، مما يساعد اللاعب على قراءة اللعبة والتفاعل مع التحركات بشكل أسرع.

الأخطاء الشائعة في الوقفة الأساسية

رغم أن الوقفة الأساسية هي عنصر بسيط في الشكل الظاهري، إلا أن الأخطاء في تنفيذها قد تؤدي إلى ضعف الأداء وتعرض اللاعب للإصابة. من أبرز الأخطاء الشائعة:

الركبتان مستقيمتان أو غير مثنيتين: بعض اللاعبين قد يظنون أن الوقوف بشكل مستقيم أفضل، لكن هذا يؤدي إلى تقليل القدرة على الحركة السريعة ويزيد من الضغط على الظهر والساقين. الوقوف مع ثني الركبتين بشكل خفيف يُسهل التنقل ويزيد من مرونة اللاعب.

رفع الرأس أو النظر للأرض: بعض اللاعبين يرفعون رؤوسهم بشكل مفرط أو ينظرون إلى الأرض، وهو ما يعيق قدرتهم على مراقبة مجريات اللعبة والتفاعل مع تحركات اللاعبين الآخرين. يجب أن يكون النظر دائماً للأمام أو باتجاه الكرة.

الميلان الزائد إلى الأمام: الميلان الزائد للأمام قد يؤدي إلى فقدان التوازن ويجعل اللاعب عرضة للإصابة، خاصة في منطقة أسفل الظهر. يجب أن تكون الوضعية معتدلة مع انحناء خفيف في الجسم نحو الأمام.

التوزيع غير المتوازن للوزن على القدمين: بعض اللاعبين يركزون على الوقوف على قدم واحدة أو توزيع وزن الجسم بشكل غير متساوٍ، مما يجعلهم أقل قدرة على التحرك السريع أو الدفاع بفعالية. من المهم توزيع الوزن بشكل متوازن بين القدمين لضمان الاستعداد للتحرك في أي اتجاه.

الذراعين في وضع غير فعال: من الأخطاء الشائعة أن يرفع اللاعب ذراعيه بشكل مفرط أو يتركهما في وضعية غير فعالة. يجب أن تكون الذراعان مرتنتين، مع الحفاظ على الاستعداد للتمرير أو الدفاع.

أهمية الوقفة الأساسية

تساعد الوقفة الأساسية في كرة السلة على ضمان الاستعداد الكامل لأي حركة. اللاعب الذي يتمتع بوقفة صحيحة يمكنه أن يتنقل بسرعة، يحقق الدفاع الفعال، ويُنفذ الهجمات بشكل أكثر قوة ودقة. كما أن إتقان الوقفة الأساسية يحسن من قدرة اللاعب على الحفاظ على التوازن، مما يقلل من خطر الإصابات ويعزز من الأداء العام داخل الملعب.



2. مسك الكرة

مسك الكرة في كرة السلة هو أحد الأسس التي يعتمد عليها اللاعب لتنفيذ معظم المهارات الأخرى، سواء كانت **المراوغة، التمير، التسديد، أو حتى الدفاع**. تعتبر هذه المهارة نقطة انطلاق أساسية في اللعبة، حيث أن اللاعب الذي يفتقر إلى القدرة على مسك الكرة بشكل صحيح قد يواجه صعوبة كبيرة في أداء مهامه داخل الملعب.

الأداء الفني

عند مسك الكرة، يجب أن يتم ذلك بطريقة تحافظ على تحكم اللاعب الكامل فيها وتسمح له بالانتقال بسرعة بين الحركات المختلفة. يتطلب الأداء الفني لمهارة مسك الكرة وضع يديه في الوضعية الصحيحة وفقاً للنوع الذي سيتم مسكه (كرة مرفوعة أو كرة على مستوى الأرض). وإليك كيفية أداء هذه المهارة بشكل صحيح:

وضع اليدين:

اليدين الأساسية (اليدين الأقوى) تكون هي اليدين المسيطرة على الكرة، وتستخدم للإمساك بالجزء الأمامي من الكرة. اليدين غير الأساسية (اليدين الأخرى) تساعد في توفير الثبات والتوازن للكرة. اليدين يجب أن تكونان بشكل مائل قليلاً نحو الأسفل مع انحناء الأصابع حول الكرة، بحيث تُحيط الكرة باليدين، مما يخلق قاعدة ثابتة تتيح تحكماً كاملاً.

الأصابع والراحة:

يجب أن تكون الأصابع منتشرة قليلاً حول الكرة، بحيث لا تكون الأصابع ملاصقة للكرة بشكل مباشر بل يترك فراغ صغير بين الكرة وراحة اليد. هذا الفراغ يسمح بالمرونة والحركة الحرة للكرة. من الأخطاء الشائعة أن يضغط اللاعب بشكل مفرط على الكرة باستخدام راحة اليد، مما يعيق التحكم بها بشكل كامل.

الذراعين:

عند مسك الكرة، يجب أن تكون الذراعان ممدودتين بشكل مريح أمام الجسم مع الحفاظ على انحناء خفيف في المرفقين. يساعد ذلك في الحفاظ على الثبات والتحكم، ويُعد تحضيراً للتحرك بسرعة إذا لزم الأمر.

الموقف العام للجسم:

عند مسك الكرة في وضع ثابت (على سبيل المثال، استعداداً للتسديد أو التمير)، يجب أن تكون الركبتان مثنيتين والوزن موزعاً بشكل متوازن على القدمين. هذا يساعد على الحفاظ على التوازن وتوفير القدرة على التفاعل بسرعة مع اللعبة.

النظر:

يجب أن يكون النظر متجهًا إلى اللاعب أو إلى الهدف (في حالة التسديد). يساعد ذلك على تحسين التنسيق بين العينين واليدين.

الأخطاء الشائعة في مهارة مسك الكرة

رغم أن مسك الكرة يبدو مهارة بسيطة، إلا أن العديد من اللاعبين قد يرتكبون أخطاء تؤثر على أدائهم داخل الملعب. من أبرز هذه الأخطاء:

مسك الكرة بشكل مفرط :

من الأخطاء الشائعة أن يُمسك اللاعب الكرة بقوة كبيرة بحيث تلامس راحة يده بشكل كامل مع الكرة. هذا يقلل من التحكم ويجعل من الصعب التفاعل بسرعة مع الكرة أو المراوغة. يجب أن يكون هناك فراغ صغير بين الكرة وراحة اليد للسماح بحرية الحركة.

استخدام راحة اليد بدلاً من الأصابع:

البعض يميل إلى استخدام راحة اليد بشكل رئيسي في مسك الكرة بدلاً من الاعتماد على الأصابع. هذا يجعل التحكم في الكرة أقل دقة ويزيد من احتمالية فقدانها في حالات الضغط أو السرعة.

إمساك الكرة بعيداً عن الجسم:

من الأخطاء التي قد يرتكبها اللاعبون الجدد هو إبعاد الكرة عن الجسم كثيراً عند مسكها، مما يعرضها للسرقة من المدافعين. يجب أن تكون الكرة بالقرب من الجسم بشكل مريح لتقليل المسافة بينها وبين اليدين في أثناء اللعب.

التوتر في اليدين والأصابع:

بعض اللاعبين يبالغون في التوتر عند مسك الكرة، مما يؤدي إلى إجهاد العضلات ويؤثر على التحكم. يجب أن يكون الإمساك بالكرة مرناً بحيث يسمح بالتفاعل السريع دون إجهاد اليدين.

3. استلام الكرة

استلام الكرة في كرة السلة هو مهارة أساسية تمكّن اللاعب من التعامل مع الكرة بشكل صحيح فور وصولها إليه، سواء كانت تمريرة مباشرة أو مرتدة من السلة أو الأرض. تعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية التي تحدد قدرة اللاعب على الحفاظ على الكرة تحت الضغط، ومن ثم التفاعل معها بشكل سريع لتحقيق الأهداف الهجومية أو الدفاعية.

الأداء الفني لمهارة استلام الكرة

الاستلام الجيد يتطلب تنسيقاً عالياً بين اليدين، والعينين، والجسم. إليك كيفية أداء هذه المهارة بشكل صحيح:

1. النظر والتركيز على الكرة:

قبل أن تستلم الكرة، يجب أن يكون اللاعب قد وضع تركيزه الكامل على الكرة. من المهم متابعة الكرة بعينيك طوال الطريق حتى وصولها إليك، مع ضمان أنك في وضعية استعداد لاستلامها بشكل صحيح.

2. وضع اليدين:

عند الاستلام، يجب أن تكون اليدين في وضعية مناسبة لاستقبال الكرة. يجب أن تكون الأصابع منتشرة حول الكرة، وليس راحة اليد فقط. يفضل أن يكون اللاعب على استعداد لاستلام الكرة باستخدام كلا اليدين (إذا كانت المسافة بينه وبين الكرة تسمح بذلك) بحيث تلامس الكرة أطراف الأصابع لا راحة اليد.

3. وضع الجسم:

يجب أن يكون الجسم في وضعية مائلة قليلاً للأمام، مع الركبتين مثنيتين لتحقيق الاستعداد الأمثل للتفاعل مع الكرة. يساعد هذا في امتصاص الصدمة عند الاستلام، مما يضمن تحكماً أفضل في الكرة.

4. حركة اليدين والجسم:

عند استلام الكرة، ينبغي أن تكون اليدين في حركة استباقية نحو الكرة لاستقبالها بشكل سليم. كما يجب أن تكون الذراعان مستعدتين لاستيعاب قوة الكرة، وخاصة إذا كانت التمريرة سريعة أو قوية. يجب على الجسم أن يكون مرناً بما يكفي لاستيعاب الزخم الناتج عن الاستلام.

5. الاستعداد للتحرك:

بمجرد أن يستلم اللاعب الكرة، يجب أن يكون جاهزاً للتحرك فوراً سواء للتمرير أو المراوغة أو التسديد. لذا من المهم أن يبقى اللاعب في وضعية تتيح له التحرك بسرعة بعد الاستلام.

الأخطاء الشائعة في مهارة استلام الكرة

على الرغم من أن مهارة استلام الكرة قد تبدو بسيطة، إلا أن هناك العديد من الأخطاء التي قد تؤثر على فعالية الاستلام وقدرة اللاعب على التعامل مع الكرة بشكل سليم. من أبرز الأخطاء الشائعة في استلام الكرة:

1. إغلاق اليدين أو استخدام راحة اليد فقط:
 - بعض اللاعبين يلقون بالكرة إلى داخل راحة اليد بدلاً من استخدام الأصابع. هذا يقلل من القدرة على التحكم في الكرة، خاصة في حالة التمريرات القوية أو الملتوية. من الأفضل أن تكون الأصابع مفتوحة ومستعدة لاستقبال الكرة، وليس راحة اليد فقط.
2. الاستلام من مسافة بعيدة عن الجسم:
 - بعض اللاعبين يقفون بعيداً عن الكرة عند الاستلام، مما يجعل من الصعب تحكّم الكرة بعد الاستلام. يجب أن تكون اليدين في وضع قريب من الجسم لاستلام الكرة في أقرب نقطة ممكنة.
3. عدم الاستعداد البدني بشكل كافٍ:
 - من الأخطاء الشائعة أن بعض اللاعبين لا يثنون ركبهم بشكل كافٍ أو لا يميلون جسدهم للأمام عند الاستلام. هذا يضعف القدرة على امتصاص الزخم الناتج عن استلام الكرة ويقلل من الاستجابة السريعة بعد الاستلام.
4. عدم استخدام الذراعين بشكل صحيح:
 - في حالة التمريرات السريعة أو القوية، قد يكتفي اللاعب باستخدام يد واحدة لاستلام الكرة، مما يؤدي إلى تقليل السيطرة عليها. يفضل دائماً استخدام كلتا اليدين، خاصة عندما تكون الكرة قادمة بسرعة.

4. المناولات

هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنب لقطعها من قبل المنافس ولغرض محاوله الوصول الى هدف المنافس بأمان _ او هي حركة الكرة بين لاعبين او بين أعضاء الفريق جميعا _ يمكن ان تستخدم المناولات من مسافات قصيره او بعيده بين اللاعبين ولكن يبقى الغرض الرئيسي للمناولات متشابه فيما بينها.

في كثير من الحالات التي يخسر بها الفريق المباراة تعود إلى ضعف بعض اللاعبين في مناولة الكرة فيما بينهم بصورة صحيحة وفي الوقت المناسب مما يعطي فرصة اكبر للمنافس للاستحواذ على الكرة وزيادة نسبه هجومه وتحصيل حاصل زيادة نسبه الأهداف التي يسجلها.

أنواع المناولات:

من الواضح إن هناك أنواع عديدة من المناولات التي تستخدم في لعبة كرة السلة والتي على اللاعبين الجدد إتقانها لغرض نجاحهم في التحرك في الملعب بسهولة ، للتخلص من مراقبة المنافس ، وللايفاء بما يتطلبه لعبهم الهجومي من اجل الوصول الى هدف ومحاولة تسجيل الأهداف . على العموم سيتم شرح المناولات الرئيسية المستخدمة في اللعبة والتي قسمت الى :

1. المناولة باليدين

- المناولة الصدرية (المباشرة)
- المناولة المرتدة (الغير مباشرة)
- المناولة من فوق الراس
- المناولة المذراة
- مناولة الدفعة البسيطة

2. المناولة باليد الواحدة

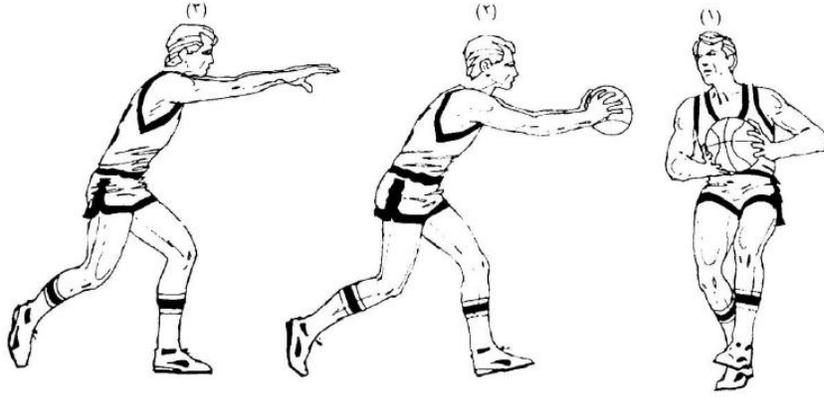
- المناولة المرتدة (الغير مباشرة)
- المناولة من الكتف (الطويلة)
- المناولة الخطافية
- المناولة من الطبطبة
- المناولة من خلف الظهر

المناولة باليدين

1. المناولة الصدرية (المباشرة)

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الأساسية في لعبه كره السلة . إنها سهلة الأداء وتشارك في أداءها عضلات الرسغ . الأصابع و الذراعان ، الكتف ، المرفق ، الساقين . ويمكن ان تؤدي هذه المناولة من الثبات او بعد اخذ خطوه حسب حاله اللعب وان هذه المناولة سميت بالمناولة الصدرية والمباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشر من مستوى الصدر المناول إلى مستوى صدر المستلم . لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع أمام الصدر والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم . العضدان تقريبا عموديا على الأرض والأصابع منتشرة بامتداد كامل على جانبي الكرة والإبهامان خلف الكرة . المناولة تتم بدفع الكرة من امام الصدر باتجاه المستلم بواسطة استخدام قوه الأصابع ، مد سريع للرسغين وامتداد كامل للذراعين ان هذا الامتداد يساعد على

إعطاء قوه للكرة وكذلك توجيه الكرة في مسارها الصحيح . ثقل الجسم ينتقل من القدم الخلفية الى القدم الأمامية أثناء المناولة اذا كانت القدمان متقدمة أحدهما على الاخرى اما اذا كانت القدمان في وضع متوازي قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد ايضا على قوه المناولة.

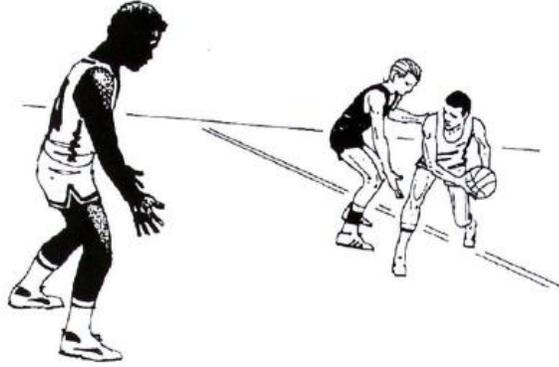


المناولة الصدرية

2. المناولة المرتدة (الغير مباشرة)

ان هذا النوع من المناولة له قيمه فعاله عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام المناولات المباشرة . وتسمى بالمناولة المرتدة او غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم . وعند استخدام هذا النوع من المناولات ، على المناول أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة المناولة عن طريق ارتدادها من الأرض لان عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة . لأداء هذه المناولة ، فان مسك الكرة مشابه لما هو في المناولة الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للمناول . توجه الكرة من المناول للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الرأس باتجاه الكرة . ان ثقل الجسم ينتقل على القدم الأمامية اذا كانت القدمان متقدمة إحدهما على الأخرى ، اما اذا كانت القدمان في وقفة متوازية فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي قبل المناولة ، تتقدم إحدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان نقطة ارتداد الكرة من الأرض

يجب ان تكون في الثلث الأخير من المسافة بين المناول والمستلم لغرض ضمان وصول الكرة الى مستوى خصر المستلم



(1)

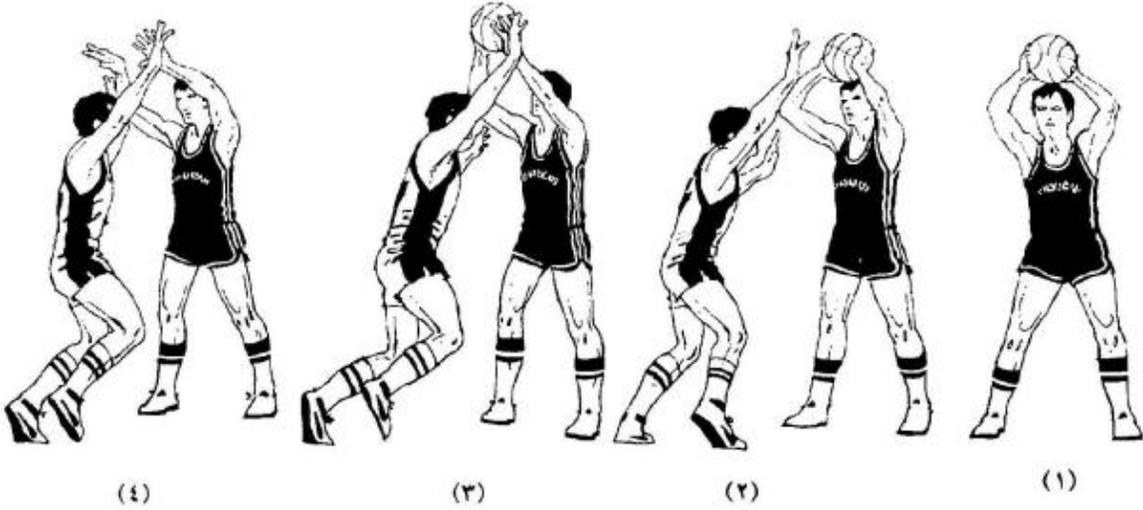


(2)

المحاولة المرتدة

3. المناولة من فوق الرأس

إن هذا النوع من المناولات في حالة استخدامها بشكل صحي وفعال يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكره وبعدها عن المنافس .في هذا النوع من المناولات تدفع الكره مباشره من فوق رأس المناول او قليلا للخلف إلى مستوى أكتاف المستلم . لأداء هذه المناولة تمسك الكره بالأصابع بانتشارها على جانبي الكره وبتجاه للأعلى والإبهامان خلف الكره . والرأس مائل مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة ، المرفقان يمتدان بشكل كامل وحاد للأعلى باتجاه الرأس مع اتجاه الرسغين والأصابع في حركه باتجاه الكرة .



المناولة من فوق الرأس

5. الطبطة

هي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم.

وتعتبر الطبطة أيضا الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب المناولة التي تمكن للاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى أخرى من أجل إيجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق استراتيجيات الهجوم والتصويب.

وتعتبر الطبطة أيضا من أصعب المهارات الفنية في أداء كرة السلة وذلك لحاجتها القوي للتوافق العضلي - العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم.

أنواع الطبطة

- الطبطة السريعة (العالية)
- الطبطة الواطئة
- الطبطة بتغير السرعة
- الطبطة بتغير الاتجاه
- الطبطة بالدوران
- الطبطة بالدوران المزدوجة
- الطبطة للامام و الخلف
- الطبطة من خلف الظهر
- الطبطة بين الساقين

1- الطبطبة السريعة (العالية)

يستخدم هذا النوع من الطبطبة وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف المنافس . لأداء هذا النوع من الطبطبة على اللاعب ان يدفع الكرة للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع أن يأخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تمس يده. بالنسبة إلى جسم اللاعب يجب ان يكون عاليا مع ميلان الجسم للأمام وهذا يتم بواسطة انثناء قليل في الركبتين وارتفاع الورك ومركز ثقل اللاعب يكون للأمام والأعلى خلال فترة التعجيل.

اما بالنسبة لارتفاع الكرة فيجب ان يكون بمستوى الخصر قبل أن ترتد للأرض ثانية وهذا يتم عن طريق انثناء كبير في الرأس وكذلك انثناء وامتداد المرفق. طبيعي أن الحماية والسيطرة على الكرة في هذا النوع من الطبطبة يكون قليلا ، ولهذا على اللاعب أن يتقن وان يوفق بين السرعة والسيطرة عند أداء هذا النوع خلال تدريباته من اجل أن يكون أكثر فاعلية ومجابهة حالات اللعب المختلفة.



الطبطبه بالكرة مع الركض

2- الطبطبة الواطئة

أن هذا النوع من الطبطبة يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من المنافس عندما يكون قريباً من اللاعب . لهذا على اللاعب أن لا يثني جسمه إلى الأمام عند الخصر مما يسبب هبوط يديه للأسفل، بل الأفضل على اللاعب أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً.
أن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذه الطبطبة يكون بمستوى الركبة وانها تحتاج إلى انثناء وامتداد الأصابع وقليلاً من الانثناء والامتداد في الرسغ .



اما بخصوص حماية الكرة فهناك طريقتين و هي كالاتي :

الطريقة الأولى هي جلب الساق اليمنى للأمام عند الطبطبة باليد لأجل إخفاء الكرة بجانب الساق اليمنى
الطريقة الثانية هي جلب الساق والذراع والمعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز عن تقدم الذراع والساق المعاكسة