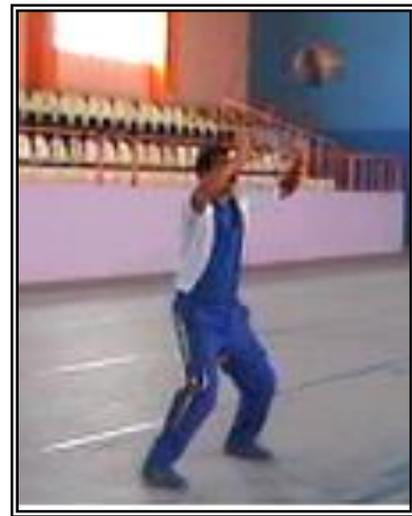


الأعداد من أمام الرأس للخلف:

إن هذا النوع من الأعداد يحتاج إلى دقة عالية في الأداء يكتسبها اللاعب الرافع من خلال التدريب الطويل والمتكرر لهذه الأنواع من مهارة الأعداد والتي لا تختلف من ناحية الأداء عن النوع الأول. للأعداد من فوق الرأس للأمام في القسم التمهيدي إلا انها تختلف في نهاية القسم الرئيسي وبداية القسم الختامي حيث إن مد الجذع والذراعين وعلى وجه الخصوص الرسغ يكون للخلف والأعلى في حركة انسيابية في لحظة مس الرسغين والأصابع للكرة ويجب أن يكون دفع الكرة باتجاه الخلف والأعلى أكثر مايمكن وذلك للحصول على قوس بالكرة، يعتمد هذا النوع من الأعداد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب المعد والتي اكتسبها من خلال التدريب الطويل لأنه يتم بطريقة غير منظورة من قبله حيث يعتمد هذا النوع على لحظة المباغته لتكون اكثر فعالية تجاه دفاع الخصم بالأخص حائط الصد، حيث يجب على اللاعب المعد عدم أظهار اتجاه حركة الرسغين إلا في اللحظة الأخيرة كما في الشكل أدناه.

القسم التمهيدي



القسم الرئيسي

