



تسليم وتسلم الكرة

تسليم وتسلم الكرة يتم من وضع الوقوف الصحيح مباشرة من يد الزميل بعد أن يتأكد كلاهما أن الزميل أو الزميلة قد تحكّم بالكرة. ويتم أداء هذه المهارة كما يلي:

- ينبغي مراعاة حجم الكرة (كبيرة - صغيرة) حيث يترتب على ذلك استخدام يد واحدة أو كلتا اليدين.
- في حال استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أو المستلمة أسفل والمستلم أعلى، وعندما يتحكّم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين.
- في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أو المستلمة أعلى وأسفل الكرة، والمستلم كلتا يديه بجانب الكرة.
- ينبغي مراعاة تفريق الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها.

