

ثالثاً: الاعداد من السقوط:

يستعمل هذا الشكل من مهارة الاعداد لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها الى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدرجة وهذا ما يميزه عن باقي الاشكال الاخرى من هذه المهارة.

طريقة الاداء الفني:

- الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب برجل اليمين او اليسار حسب موقع الكرة اكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.
- ينتقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.
- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الاعداد من فوق الرأس للامام الى الخلف.
- مد الذراعين ودفع الجسم قليلا عن الكرة مع ارجاع الرأس قليلاً الى الخلف.

- يسقط اللاعب المعد على المقعد وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدحرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.
- في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها الى اتجاه الاعداد.

الايخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من السقوط:

١. اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهياً للسقوط والدحرجة.
٢. تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.
٣. وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.
٤. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.