

رابعاً: الاعداد من القفز:

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والاصابع بحيث لا يكون هنالك اهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الاعداد لانه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء وعلى اللاعب المعد ملاقة الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه ان يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لاداء هذا الشكل من الاعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد .
 - يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في اعلى نقطة من القفز.
 - يعد الكرة او يمررها الى اللاعب الضارب كما في الاعداد من فوق الرأس للامام.
 - بعد ان تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.
-
- يمكن ان يكون الاعداد الى الامام والى الخلف.

الاطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من القفز:

١. عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظ المناسبة.
٢. تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.
٣. وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي الى مرور الكرة بينهما.
٤. عدم هبوط اللاعب على القدمين سوية مما يؤدي الى فقدان توازنه.