

ثانياً: الاعداد من فوق الرأس للخلف:

هو شكل المهارة الذي يستعمل في اثناء اللعب لخدمة الاغراض الخططية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة الى دقة وحساسية عالية للكرة لانه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغة (الخداع) ليكون اكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الاخيرة.
- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للاصابع يقوم اللاعب بمد اجزاء الجسم المثنية ومد الذراعين للخلف والاعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للامام وارجاع الرأس قليلاً للخلف، اذ يأخذ الجسم شكل او وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لان ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة افقية وهذا غير مرغوب في الاعداد، لذا لابد ان يكون مد الذراعين اكثر ما يمكن للخلف

والاعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في انثناء مد
الذراعين للخلف والاعلى.

الاطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للخلف:

١. وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.
٢. لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، اضافة الى ان ذراعيه تكون
مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.
٣. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلال.
٤. يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لانه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت
الكرة في الوقت المناسب.