

استقبال الكرة باليدين 1- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان للأمام تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط بالركبتين 2- 3- عند وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالهما وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبهما للداخل نحو الصدر مع اخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمرير. 1- يؤدي التقاط الكرة بمد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً وتركيز النظر على الكرة 2- عند الوصول قريباً منها تلتقط الكرة بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف وتمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر 3- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها واليد الأخرى للسند لقف الكرة باليدين 1- لقف الكرة باليدين هو استقبالها من الهواء مباشرة 3- تمتد الذراعان في اتجاه الكرة ثم تثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتصاص حدتها 4- لاستقبال الكرات الآتية من الجانب تتقدم القدم البعيدة عن الجانب الآتية منه إلى الأمام مما يساعد على لف الجذع واتجاه الذراعين ناحية الكرة لقف الكرة بيد واحدة 1- مد الذراع بارتقاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يسحب اللاعب ذراعه قليلاً للخلف في اتجاه سير الكرة ونقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه قليل 2- عندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها إيقاف الكرة 2- يجب مراعاة عدم إكساب حركة الإيقاف للكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها 1- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد 2- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً 3- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض 5- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد اللاعب 2- الخطوات الفنية للتمرير البندولي في كرة اليد. 1- مسك الكرة باليد بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلاً 2- تتأرجح الذراع خلفاً ثم أماماً كحركة البندول 4- وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير التمريرة البندولية للخلف 2- مرجحة الذراع الرامية خلفاً وتمرر بمجرد تخطى اليد مستوى جسم اللاعب التمريرة البندولية الجانبية 1- مسك الكرة بيد واحدة بارتقاء في مستوى الحوض 2- مرجحة الذراع الرامية إلى الجانب وتمرر بمجرد وصول اليد مستوى الصدر 3- متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه الرمي التمريرة البندولية من خلف الرأس 1- تقبض اليد اليمنى على الكرة مع مد الذراع الرامية جانباً على ارتفاع الكتف تقريباً ودوران أعلى الجذع قليلاً ناحية الذراع الرامية التمريرة المرتدة 1- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممرة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند 2- تستمر حركة الذراعين خلف الكرة بعد أداء التمريرة 3- تؤدي خطوة إلى الأمام باتجاه التمرير لينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية حيث أن هذا يؤدي إلى تصور المهارة من قبل اللاعب بشكل أفضل،