

إمساك الكرة

الطريقة الصحيحة لإمساك الكرة لها أهميتها القصوى فهي تحسن القدرة على رمي الكرة بطريقة سليمة وبدقة وينطبق ذلك على مختلف الأساليب الممكنة لرمي الكرة.

يتم بسط أصابع اليد بأقصى ما يمكن بحيث أن يمسك الإبهام والخنصر الكرة بشدة، يقوم هذان الاصبعان بتوجيه الكرة في الإتجاه المطلوب أما الأصابع الوسطى الثلاثة الأخرى فتكون منفرجة عن بعضها قليلا وتستخدم لزيادة سرعة الكرة عند مغادرتها لليد، يجب أن تلامس الكرة فقط المحيط الخارجي للكف. من أكثر الأخطاء شيوعا أن تكون المسافة بين الإبهام والخنصر إلى حد ما قصيرة أو أن تلامس الكرة راحة اليد بالكامل.

تعتمد تمارين إمساك الكرة (والتقاطها) على اسقاط الكرة أرضا والتقاطها باستخدام يد واحدة فقط ويجب أن توجه راحة اليد إلى أسفل.