التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة

\*كيف أؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة ؟

من وضع الوقوف،مع تقدم قدمي العكسية ليد التمريرة للأمام قليلا مع مسك الكرة أمام الصدر، تتحرك يداي بالكرة في الاتجاه المراد تمرير الكرة إليه ، ثم تترك احدى يدي الكرة لتستقر على يد التمرير لتوجه الكرة نحو الأرض وترتد منها الى الزميل المستلم .

\*ولتمرير الكرة بيد واحدة يجب ان :

-تكون يدي بكاملها خلف الكرة .

-تكون رجلي اليسرى للامام عند تمريري للكرة باليد اليمنى .

-وحتى تنجح التمريرة الى زميلي يجب ان انظر اليه قبل تمرير الكرة اليه .

-ينبغي لمس الكرة للأرض ، وتكون اقرب الى حد ما من قدمي المدافع .

\*وحتى استلم الكرة بطريقة صحيحة يجب ان :

-تمتد يداي لاتجاه الكرة لاستلامها وحمايتها امام صدري .

-أكون تجويفا بيدي لاستلام الكرة حسب ارتفاعها ، اذا كانت في مستوى اقل من الصدر تكون الكفان لاعلى ، واذا كانت مستوى اعلى من الصدر تكون الكفان لاسفل .

\*ملاحظات مهمة في التمريرة المرتدة :

اصطدام الكرة بقدم المدافع ، يرجع ذلك لملامسة الكرة للأرض في نقطة قريبة جدا من قدم المدافع ، وهذا يتطلب تمرير الكرة الى مكان قريب الى حد ما من اقدام المدافع .

