**انواع حركات الارتكاز: -**

1. الارتكاز بالدوران : هو تكنيك هجوميا يمكن الاعب من التخلص من الخصم والقطع باتجاه السلة
2. الارتكاز الخلفي : هو يستخدم بواسطة الاعب المهاجم الذي تكون حركته الامامي معاقة من المدافع
3. الارتكاز الامامي : هو ارتكاز الاعب المهاجم بالارتكار ع القدم البعيدة عن المدافع ونقل ثقل الجسم عليها .

--------------------------------------

**المناولات :**

\* هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنبا لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى الهدف الخصم بأمان،

من اهم المناولات التي تم شرحها؛-

1. المناولة الصدرية: هي المناولة الأساسية في كرة السلة حيث أنها سهلة الاداء وتشترك في ادائها عضلات الرسخ، الأصابع والذرعان والكتف والمرفق والمرفق والساقين ويمكن انو تؤدي من الثبات او اخذ خطوة

من مزايا تستخدم للمسافات القصيرة، اسهل المناولات اداء، تستخدم بشرط عدم وجود خصم بين المناول والمستلم..

ومن الأخطاء الشائعة للمناولة الصدرية، استخدام الذراعين فقط في المناولة. عدم مد المرفقين بشكل كامل، عدم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، عدم متابعة الأصابع والرسخ للكرة أثناء المناولة، وجود خصم بين المناول والمستلم..