



المحاضرة الرابعة المناولات

اعداد

م دهناء عباس عبدالله

أ. د لقاء عبدالله

٢٠٢٤م

المحاضرة الرابعة

المناولات في كرة السلة

المناولة : هي عملية رمي الكرة من لاعب الى اخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول الى الهدف بأمان

الأسس التي تعتمد عليها المناولات:

- ١ . طبيعة المستلم وقدرته.
- ٢ . سرعة واتجاه المستلم.
- ٣ . الوقت المستغرق للمناولة.
- ٤ . سرعة واتجاه المناولة إذا كان المناول متحركاً.

أهم النقاط التي يجب التأكد عليها أثناء المناولة:

- ١ - عدم مناولة الكرة إذا تأكدت أنه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم
- ٢ - تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناولة
- ٣ - مناولة الكرة عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة
- ٤ - عدم الاحتفاظ بالكرة مدة طويلة بل يجب جعلها دائمة الحركة بين زملائك
- ٥ - المناولة للمسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة
- ٦ - اعطاء المناولة بشكل يصعب على المدافع عرقلتها او قطعها
- ٧ - على اللاعب أن يعرف جميع أنواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع.

أنواع المناولات

بسبب اختلاف ظروف اللعب وتنوع مواقفه، قسمت المناولات الخاصة بلعبة كرة السلة على قسمين رئيسيين يتضمن كلاهما أقساماً فرعية، كما يأتي :

المناولة باليدين وتنقسم إلى

١-للمناولة الصدرية (المباشرة)

٢- المناولة المرتدة (غير المباشرة)

٣- المناولة من فوق الرأس

٤- المناولة المذراة

٥- مناولة الدفعة البسيطة

المناولة باليد واحدة وتنقسم إلى

١- المناولة المرتدة (غير المباشرة)

٢- المناولة من الكتف (الطويلة)

٣- المناولة الخطافية

٤- المناولة من الأسفل (المذراة)

٥- المناولة من الطبطبة

٦- المناولة من خلف الظهر