



**المحاضرة السادسة**

**المناولة من فوق الراس والمناولة الطويلة من فوق الكتف**

**اعداد**

**أ0 د لقاء عبدالله علي م0د هناء عباس عبدالله**

**المحاضرة السادسة : المناولة من فوق الراس**

إن هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول أو قليلاً إلى الخلف إلى مستوى أكتاف المستلم.

ولأداء هذه المناولة، يجب أن تمسك الكرة بالأصابع وبانتشارها على جانبي الكرة، وباتجاه الأعلى والإبهامان خلف الكرة، حيث يكون الرسغ مثنياً مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة، والمرفقان يبدآن بكل تأكيد للأعلى تجاه الرأس مع اتجاه الرسغين والإصبع حركة اتجاه الكرة، حيث عند استخدام هذا النوع من المناولة يكون من الصعب على المدافع أن يقطعها، وذلك لارتفاع الكرة وبعدها عن الخصم.

**مزايا المناولة من فوق الراس**

1 – يستخدمها اللاعبون طوال القامة ضد لاعبي قصار القامة لكونها فعالة ضدهم

2- عندما يكون المدافع قصير القامة ويلعب قريبا من المهاجم

3- استلام الكرة عاليا وبعيدا عن متناول يد الخصم

**الاخطاء الشائعة**

1 – استخدامها ضد طوال القامة

2- استخدامها ضد المدافع الممدودة ذراعاه للأعلى

3- عدم رفع الكرة فوق الراس او خلفه قليلا

4 – عدم مد المرفقين للأعلى اثناء المناولة

**المناولة الطويلة من فوق الكتف**

 هي احدى واهم المناولات المستخدمة في حالة الهجوم السريع وللمسافات الطويلة لأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول برفع الكرة الى مستوى الكتف وبالقرب من الاذن اليمنى وضع اليد اليمنى خلف الكرة ثني الرسغ مع انتشار الاصابع باتجاه الاعلى والامام في نفس الوقت تنتقل اليد اليسرى الى امام الجسم لأجل حماية الكرة من الامام ويأخذ المناول خطوة للأمام بالقدم اليسرى باتجاه الزميل المستلم بحيث يكون مرفق الذراع المناولة منثنيا وبعيدا قليلا عن الجسم من اجل ضمان وصول الكرة الى مسافة بعيدة