

المحاضرة السابعة
المناولة المذراة والمناولة الدفعة البسيطة

اعداد

م ٠ د هناع عباس عبدالله

أ ٠ د لقاء عبدالله علي

المحاضرة السابعة

المناولة المذراة

ان هذه المناولة كثيرا ما تستخدم من قبل لاعب الارتكاز لاداء هذه المناولة
تمسك الكرة وتكون الاصابع على جانبي الكرة ومتجهة للأسفل راحة
الكفين مواجهة احدهما للآخرى على جانبي الكرة والابهامان على قمة
الكرة وباتجاه الامام والمرفقان منثنيان قليلا ويكون المرفق باتجاه الكرة
متجها للأعلى ثقل الجسم يكون على القدم الخلفية (القدم التي تكون بجانب
الكرة) عند المناولة يحرك المناول ثقل الجسم على القدم الامامية التي
تكون في خطوة باتجاه المناولة وفي نفس الوقت يمرجح المناول الذراعين
اماما وعاليا عن طريق امتداد المرفقين الكرة تغادر اليدين بانثناء حاد
للسغين بمستوى الخصر تقريبا مع متابعة الذراعين للكرة والتحرك
باتجاهها

مزايا مناولة المذراة

- ١- تستخدم للمسافات القصيرة
- ٢- فعالة للاعب الارتكاز وذلك بقيامه بالارتكاز والدوران الى اتجاه معاكس للخصم والمناولة للزميل القاطع باتجاه الهدف

المنالفة الدفعة البسطة

لاداء هذه المنالفة يقف اللاعب والفسم بامتداد كامل تمسك الكرة باليدين والكفان تكون اسفل الكرة وللجانف قليلا والاصابع منشرة على الكرة من الاسفل والجانف اما الابهامان فيكونان قريبين من منتصف الكرة والمرفقان بامتداد كامل امام الفسم او بانثناء قليل لتكون الكرة بالقرب من الفصر

عند المنالفة يقوم المنال بآخذ خطوة لليمين (اذا كان القاطع اي الزميل من جهة اليمين) عن طريق دفع الساق اليمنى للجانف الايمن وبتوازن ميلان الجذع قليلا لليمين بشكل يتم جز خصم ويبعد الكرة عنه

وعند المنالفة باليد اليمنى يقوم اللاعب بتقديم ساق اليسار للامام بتقديم آخذ خطوة باتجاه اليمين والكرة تنتقل الى جهة اليمين باليد اليمنى بعد دوران الكرة ربع دورة باتجاه اليسار فاليد اليمنى ستصبح خلف الكرة مع انثناء في مفصل المرفق اما اليد اليسرى فتكون تحت الكرة لغرض الحماية والتوازن وبعدها يقوم المنال بحركة قوية بامتداد المرفق دافعا الكرة للاسفل باتجاه الارض في ال ثلث الاخير من مكان المستلم لغرض ضمان وصولها الى مستوى الفصر للمستلم