

## محاضرة 4

ثانيا :المناولات بيد واحدة:

اولا: المناولة المرتده ( غير المباشرة):

المناولة المرتده بين واحد مناولة قصيرة وتستخدم بشكل اساسي عندما مايكون المدافع المباشرة بين المناول والمستلم لأداء هذا النوع - يكون مسك الكرة باليدين مشابها لما هو في المناولة الصدرية في بداية المسك ،عنده المناولة باليد اليمنى يقوم اللاعب بتقديم الساق اليسرى للأمام بواسطة اخذ خطوه باتجاه اليمين ، الكرة تنتقل إلى الجهة اليمين باليد اليمنى بعد دوران الكرة ربع دوره باتجاه اليسرى فتكون تحت الكرة لغرض الحماية والموازنة ، يقوم المناول بعد ذلك بحركة نشطة وقوية بامتداد المرفق دافعا الكرة لأسفل باتجاه الأرض في الثلث الأخير من مكان المستلم لغرض ضمان وصولها الى مستوى خصر المستلم

ثانيا:المناولة من الكتف ( الطويلة ):

هي احد واهم المناولات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك إنها احد المناولات الصعبة من ناحية السيطرة في الأداء ولأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول برفع الكرة إلى مستوى الكتف الأيمن وبالقرب من الأذن اليمنى ، وضع اليد اليمنى خلف الكرة ثني الرسغ مع انتشار الأصابع باتجاه الأعلى وللأمام ، في نفس الوقت تنتقل اليد اليسرى إلى أمام الجسم لأجل حماية الكرة من الأمام يأخذ المناول خطوه للأمام بالقدم اليسرى باتجاه الزميل المستلم - بحيث يكون مرفق الذراع المناولة متنيا وبعيد قليلا عن الجسم من اجل ضمان وصول الكرة إلى مسافة بعيدة ، ثقل الجسم للمناول يكون على الساق الخلفية عند المناولة تترك اليد اليسرى الكرة وتثني الى جانب الكتف الأيسر تدفع الكرة بامتداد كامل المرفق وتثني الرسغ للأمام وكذلك الأصابع باتجاه الكرة دوران الجذع قليلا ليسار من اجل نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية نظرا

## محاضرة 4

لصعوبة هذه المناولة وأهميتها كما في شكل (4).



### المناولة الطويلة

شكل رقم (4)

رابعاً: المناولة عند الطبطبة :

ان هذا النوع من المناولات يعتبر من المناولات السريعة والقوية والتي تستخدم كخداع للخصم حيث لا يوجد هناك مجال كافي للمدافع للاستجابة لهذه المناولة ومحاولة قطعها ، إن النقطة المهمة في إعطاء هذه المناولة انه يجب على المناول ان يقوم بإعطاء المناولة من الطبطبة المباشرة دون توقف كلي او جزئي أي إعطاء المناولة وكان اللاعب مستمر في الطبطبة .