

٣. المناولة

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر. وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما

يميز صانع الألعاب قدرته على اداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ، كما ان بساطة المناولة

تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب ان يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة.

ان المناولات المؤثرة تساهم كثيرا في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع ونسوق المثال التالي لتوضيح

أهمية المناولة.

فلو افترضنا ان فريقا يدافع من منتصف الملعب ٧٠ (ياردة فان المساحة التي يدافع عنها الفريق 100×70) ياردة ، أي (3500) ياردة مربعة ، فتصبح حصة 50 (كل لاعب) 350 ياردة مربعة إذا افترضنا الفريق يدافع ب 10 (لاعبين وهي مساحة كبيرة بلا شك ، ولهذا يحاول الفريق) المدافع من خلال الوقوف الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة من أهم الوسائل التي يتبعها لتضييق المساحات وتشتيت الكرة أو محاولة الاستحواذ عليها ، وما نريد قوله انه كلما كانت المناولة سريعة وبسيطة ساهمت كثيرا في كشف المدافعين والوصول إلى مرمى الفريق المنافس والتصويب ، كما ان هذه المناولات لا تسمح للمنافس بالضغط على اللاعب الحائز على الكرة وما يجب التأكيد عليه ان المناولة في الثلث الدفاعي يجب ان تكون مضمونة وينصح بعدم المجازفة ، في حين تفضل

المجازفة في التلث الهجومي لاقتناص الفرص وتسجيل الأهداف ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام عدة:-

أولا :من حيث المسافة تقسم إلى:

١٥ (متر - . ١.المناولة القصيرة) ٣

٣٥ (متر - . ٢.المناولة المتوسطة) ١٦

٣.المناولة الطويلة (أكثر من ٣٦ متر.)

ثانيا :من حيث الارتفاع:

١.المناولة الأرضية.

٢.المناولة المتوسطة الارتفاع.

٣.المناولة المرتفعة.

ثالثا:من حيث وصولها للزميل:

١.مناولة مباشرة.

٢.مناولة غير مباشرة (للفراغ.)

رابعا : من حيث الاتجاه:

١.مناولة عرضية.

٢.مناولة قطرية.

٣.مناولة طولية.

خامسا : من حيث الجزء الذي تضرب به:

١.مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع:-

أ.مناولة رأسية أمامية بالجبهة.

ب.مناولة رأسية جانبية بيمين أو يسار الجبهة.

٢.مناولة راسية خلفية.

١. مناولة بالصدر وهي على أنواع

أ. مناولة صدرية للأمام.

ب. مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)

ت. مناولة صدرية للخلف.

٢. مناولة بالقدم وهي على أنواع:

أ. مناولة بمقدمة القدم.

ب. مناولة بوجه القدم.

ت. مناولة بداخل القدم.

ث. مناولة بخارج القدم.

ج. مناولة بالعقب.

ح. مناولة بالركبة : وهي نادرة الاستعمال.

خ. مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال.

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها

ادائها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن ان يؤدي أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع ، كما يمكن ان تؤدي من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف . وفيما يلي شرح مبسط للأداء المهاري وحسب الجزء الذي تؤدي به الحركة.

١. المناولة بالرأس:

أ. المناولة بالرأس للأمام:

يتم أداء هذه المهارة في مقدمة الرأس (الجبهة) ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل ويمكن ان تتم من الوقوف أو من الحركة ، كما يمكن ان تتم من خلال القفز للأعلى إذا كانت الكرة مرتفعة.

طريقة الأداء:

ان تكون فتحة بين القدمين بعرض الصدر على خط واحد أو أحيانا قدم للأمام والأخرى للخلف ، الذراعان مثنية للجانبين لغرض التوازن ، العينان مفتوحتان مع النظر إلى الكرة لغرض التوقيت السليم ، يتم الأداء من خلال ثني الجذع وإرجاع الرأس للخلف ومن ثم مد الجذع وتقديم الرأس للأمام لغرض إعطاء زخم حركي للكرة. في حال تقدم إحدى القدمين للأمام تكون الرجل الأمامية ممدودة والثانية مثنية قليلا. أما في حالة الأداء من الحركة فيكون كالآتي:

يتم الركض أو الهرولة للأمام مع النظر إلى الكرة لغرض التوقيت السليم ، وتتم الحركة بتوافق وتوقيت سليم يتم الأداء مع استمرار الحركة ، وفي الخطوة الأخيرة التي تسبق الأداء يتم رفع الذراعين وتنيهما للجانبين مع تقديم إحدى القدمين للأمام وتأخير الأخرى وفي الوقت نفسه إرجاع الجذع والرأس للخلف وفي عموم ضربات الكرة بالرأس باختلاف أنواعها أهم شيء يتم التأكيد عليه هو إبقاء العينين مفتوحتين.

أما عند أداء هذه المهارة من القفز فتتم من الثبات أو من خلال بعض الخطوات التقريبية وأحيانا تتم بأخذ خطوتين والقفز بالثالثة ولا يختلف وضع الرأس والذراعين والجذع عند الأداء ، مع ملاحظ ان مهمة الذراعين المساعدة في الارتقاء والتوازن.

ب. المناولة بالرأس للجانب:

لا يختلف الأداء كثيرا عما تم ذكره في الحالات السابقة، إلا انه يتم دوران الرأس والجذع للجانب لإعطاء زخم وتوجيه الكرة بالاتجاه الذي يرومه اللاعب ، وأحيانا تتم بالرأس فقط.

ت. المناولة بالرأس للخلف

يعد هذا النوع صعبا وخطرا ويحتاج إلى توقيت سليم وكذلك اتخاذ قرار سليم ورؤية مسبقة للمنطقة الخلفية ، ويفضل ان تتم بعد المخاطبة بين اللاعبين.

طريقة الأداء

من الوقوف يتم ثني مفصلي الركبتين ، مع إرجاع الرأس للخلف وضرب الكرة في أعلى الجبهة أو في الثلث الأخير من أعلى الرأس ، ويتم ضرب الكرة بالرأس مع مد الركبتين لإعطاء زخم للكرة. مناولة بالرأس للجانب

بعض التمارين لأداء المناولة بالرأس للأمام

يوضح تمرين أداء المناولة بالرأس

ب € (ج) يعمل مناولة عالية باليدين إلى اللاعب € (اللاعب) ج، ثم يستدير ليواجه
€ الذي يعيدها بالرأس إلى اللاعب) ب € أ (الذي يحاول إرسال الكرة إلى اللاعب €)
اللاعب) وهكذا لكل لاعب عشر تكرارات ثم يتبادلون المراكز

ت ٢

التمرين السابق نفسه مع تحرك اللاعب المناول بدل اللاعب

المنفذ الذي يحتل مكانه

ت ٣

يوضح تمارين المناولة وكيفية التحرك أربعة لاعبين كل اثنين في جهة يعملون تبادل
للكرات بالرأس) مع تبادل المراكز

بعض التمارين لضرب الكرة بالرأس للجانب

ت ١

يوضح تمارين لضرب الكرة بالرأس

٢ (الذي € ١) يناول الكرة باليدين إلى اللاعب € (اللاعب يضربها بالرأس إلى
الجانب الأيمن)

ت ٢

التمرين السابق نفسه ولكن اللاعب المستقبل للكرة يضربها

بالرأس إلى جهة اليسار.

ت ٣

٢ (الذي € ١) يناول الكرة باليدين إلى اللاعب € (اللاعب) يحولها بالرأس مرة إلى
جهة اليمين وأخرى إلى جهة اليسار بعد تكرارات مناسبة يتبادل اللاعبون مراكزهم.

ت ٤

يطور التمرين السابق من خلال أداء العمل باستمرار ، إذ يناول ٢ (الذي يلعبها بالرأس
 ١€ (الكرة إلى اللاعب €) اللاعب) ٣ (الذي يمسكها ويناولها باليدين إلى اللاعب €
 إلى اللاعب) ٥€ (الذي يعيدها إلى €) ١ (الذي يعيدها بالرأس إلى € ×)

٣ (وهكذا يستمر التمرين كما في € باليدين ليلعبها بالرأس إلى) يمكن تصعيب التمرين
 أكثر من خلال جعل اللعب يستمر بالرأس ، كما يمكن تصعيبه من خلال وضع منافس
 غير فعال ثم التدرج بفعالية المنافس وصولاً إلى اللعب الحقيقي كما يمكن عمل
 تمارين مشابهة للتمرين السابقة للعب الكرة الخلفية ، وعلى المدرب ان يتذكر دائماً
 ان عليه التدرج بالتمرين من السهل إلى الصعب ومن العمل بدون منافس وصولاً إلى
 اللعب الحقيقي ، كما يمكن للمدرب وضع الشروط الخاصة بالتمرين وكذلك حجم
 الملعب استناداً إلى مستوى اللاعبين.

١. المناولة بالصدر:

أداء هذا النوع من المناولات لا يختلف كثيراً عن أداء المناولات بالرأس ، إلا انها
 تستخدم للمسافات القصيرة ، وكثيراً ما تستخدم للاعب الساند ، ويمكن ان تؤدي هذه
 المهارة من الوقوف أو من الحركة ، وهي على ثلاثة أنواع أمامية ، جانبية ، خلفية ،
 الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل بأمان ، وتؤدي هذه المهارة عندما تكون الكرة
 القادمة مرتفعة بمستوى الصدر ، ولكي تؤدي هذه المهارة من الوقوف يمكن ان تكون
 القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، كما يمكن ان تكون القدمان على مستوى
 واحد ، بشرط ان تكون الفتحة بينهما مناسبة (بعرض الصدر تقريباً) لتوسيع قاعدة
 الارتكاز للاعب ، أما النظر فيكون للأمام باتجاه الكرة القادمة لغرض التوقيت السليم
 ، والذراعان مثنيتان للجانب لعمل التوازن ، مع انثناء في مفصلي الركبتين ، ويتم
 إرجاع الجذع للخلف ومن ثم دفعه للأمام من اجل إعطاء زخم للكرة لإيصالها إلى
 المكان المناسب ولا يختلف أداء المناولة للجانبين باستثناء لف الجذع عكس الجهة
 المراد المناولة إليها ومن ثم إرجاعه باتجاه اللاعب المراد إيصال المناولة إليه.

أما لغرض إعطاء مناولة صدرية للخلف فيجب ثني الركبتين بشكل كبير مع إرجاع
 الجذع والرأس للخلف وعند اصطدام الكرة بالصدر يتم مد الركبتين مع بقاء الجذع
 والرأس مائلاً للخلف ، مع بقاء الذراعين للجانب لغرض التوازن.

ملاحظة:

يمكن استخدام التمارين التي استخدمت للمناولة بالرأس لتعليم المناولة بالصدر ، ويمكن للمدرب تصعيب التمرين

من خلال:

١. أداء المناولة بالحركة.

٢. أداء المناولة بوجود منافس أو أكثر.

٣. العمل في مساحات ذات أبعاد مناسبة بوجود منافس ، ويمكن تقليل المساحة وكذلك زيادة عدد المنافسين.

٣. المناولة بالقدم

تعد المناولة بالقدم من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم وأكثرها نجاحا وأفضلها في إيصال الكرة إلى المكان المناسب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، وكلما كانت المناولة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالا ، وهي على أنواع:-

أ. المناولة بمقدمة القدم

الغرض منها إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، كما يمكن ان تكون الكرة مرتفعة ، ولكي تؤدي هذه المهارة يجب ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وعلى مسافة منها ومثنية من مفصل الركبة لتصبح هذه القدم القاعدة التي يرتكز عليها الجسم عند الأداء ، أما الرجل الضاربة فتمرّج مع انثناء في مفصل الركبة وتكون نقطة تصادم مقدمة القدم في أسفل الكرة على ان تتابع الرجل الضاربة الكرة بنفس المسار ، أما الجذع فيكون مائلا للخلف والذراعان للجانبين لغرض حفظ التوازن ، أما النظر فيكون على الكرة في لحظة ضربها.

أ. المناولة بوجه القدم

الغرض من أداء هذه المهارة إرسال كرة سريعة أرضية وبشكل مستقيم ، ولأداء هذه المهارة ، لا بد ان تكون حركة اللاعب المنفذ مستقيمة ورجل الارتكاز تكون قرب الكرة مع انثناء في مفصل الركبة ، تمرّج الرجل الضاربة ومن ثم يصطدم وجه القدم في منتصف الكرة ، أما الجذع فيميل إلى الأمام لحظة ضرب الكرة لضمان عدم

ارتفاعها والنظر يكون على الكرة والرأس ثابتة كونه يؤدي الدور التوجيهي والذراعان يعملان على حفظ توازن الجسم .

المناولة بداخل القدم

يعد هذا النوع من المناولات الأكثر دقة ويعود سبب ذلك إلى كبر المساحة التي تلامس الكرة فضلا عن التقعر الموجود في داخل القدم والتحدب الموجود في الكرة يؤدي إلى توجيه الكرة ، هذا النوع من المناولات يمكن ان يؤدي بشكل مرتفع أو على

الأرض كما يستخدم للمسافات القصيرة . ولغرض أداء الكرة الأرضية توضع قدم الارتكاز إلى جانب الكرة لمسافة مناسبة مع انثناء في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتكون خلف الكرة بحيث يواجه باطن القدم الكرة في منتصفها ، وفي لحظة

ملامسة الكرة يكون الجذع للأمام والرأس ثابت والنظر على الكرة في لحظة ملامستها ، أما عمل الذراعان فلغرض التوازن. (ولغرض أداء هذه المناولة مرتفعة قليلا يتم أولا ميلان الجذع خلفا في لحظة ملامسة الكرة فضلا عن ضرب الكرة أسفلها وليس في منتصفها فضلا عن ميلان الرأس للخلف).

ب. المناولة بخارج القدم

الغرض من أداء هذا النوع هو إرسال كرة منحرفة بين منافسين، ولغرض أدائها تكون قدم الارتكاز خلف الكرة والى الجانب مع انثناء في مفصل الركبة قليلا ، أما الرجل الضاربة فتخرج ويكون الجزء الخارجي من القدم مواجهها للثلث الأخير من الكرة مع متابعة الرجل للكرة بعد ضربها. يميل الجذع للجانب باتجاه الرجل غير الضاربة قبل ضرب الكرة ، مع النظر للكرة ، أما (الذراعان فيعملان على توازن الجسم يوضح المناولة بخارج القدم

ت. المناولة بعقب القدم

ودائما ما تستخدم إلى خلف اللاعب للزميل الساند ويمكن ان تؤدي من المشي والركض أو من الوقوف ، ولأدائها توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مع انثناء قليل في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتمر من فوق الكرة وهي مثنية من مفصل

الركبة ، الجذع يميل إلى الأمام ، والذراعان لغرض حفظ توازن الجسم.

بعض تمارين المناولات

ت ١

٢ (الذي يعيدها) لمسة ومانولة € (١) (يعمل مانولة إلى €)

ت ٢

٢ (الذي يتقدم بعض خطوات € ١) (يعطي مانولة إلى €)

٣ (، الذي يتقدم € لاستقبالها ثم يستدير ويعمل مانولة إلى)

٢ (الذي يستقبلها ثم يستدير ويعمل € لاستقبالها ثم يعيدها إلى)

١ (، بعد) ١٠ (محاولات يتم استبدال أماكن € مانولة إلى)

اللاعبين.

ت ٣

٢ (الذي يتقدم لاستقبالها ومن ثم € ١) (يعمل مانولة إلى €)

٣ (ثم ينطلق سريعا ليوقف خلف € يستدير ليعمل مانولة إلى) (١ € ٣) (يعمل مانولة باتجاه €) ٤ (، ومن ثم €) اللاعب الذي يخرج لاستقبالها في الوسط ويستدير ويعمل مانولة) ٥ € ٤ (ثم ينطلق مسرعا للوقوف خلف €) باتجاه) يمكن التقدم في تمارينات المناولة من خلال ألعاب المربعات

ملاحظات:

١. يتحكم المدرب في مساحة المربع أو المستطيل

٢. يتحكم المدرب في الوقت وفي إضافة شروط أخرى للتمرين.

٣. على المدرب العمل على ربط اللعب في مربعات داخل الملعب

في الدفاع والوسط والهجوم.

٤. للمدرب زيادة عدد اللاعبين في داخل الملعب

٥. يمكن تصعيب التمرين من خلال مساواة عدد اللاعبين.