

## الأسبوع الخامس

### المناولات باليد الواحدة:

1- المناولة المرتدة ( غير مباشرة).

2- المناولة من الكتف ( الطويلة).

### المناولة المرتدة ( غير المباشرة):

المناولة المرتدة بيد واحدة مناولة قصيرة وتستخدم بشكل أساسي عندما ما يكون المدافع مباشرة بين المناول والمستلم .

لادا هذا النوع ، يكون مسك الكرة باليدين مشابها لما هو في المناولة الصدرية في بداية المسك ، وعند المناولة باليد اليمنى يقوم اللاعب بتقديم ساق اليسار للأمام بواسطة اخذ الخطوة باتجاه اليمين والكرة تنتقل الى جهة اليمين باليد اليمنى بعد دوران الكرة ربع دورة باتجاه اليسار ، اليد اليمنى بعدها تصبح خلف الكرة مع انثناء في مفصل المرفق.

اما اليد اليسرى فتكون تحت الكرة لغرض الحماية والموازنة ، يقوم المناول بعد ذلك بحركة نشطة وقوية بامتداد المرفق دافعا الكرة للأسفل باتجاه الأرض في الثلث الأخير من مكان المستلم لغرض ضمان وصولها الى مستوى خصر المستلم.

## مزايا المناولة المرتدة بيد واحدة :

- 1- يمكن استخدامها للمسافات الطويلة اذا كان المناول في وضع متحرك.
- 2- اذا كان هناك مدافع مباشرة بين المناول والمستلم.

## الأخطاء الشائعة للمناولة المرتدة بيد واحدة:

- 1- عدم وضع اليد التي لم تشترك في المناولة تحت الكرة قبل المناولة لغرض الحماية والموازنة .
- 2- عدم جلب الكرة الى جهة المناولة.
- 3- عدم اخذ خطوة بالساق المعاكسة لليد المناولة لغرض ابعاد الكرة عن إعاقة الخصم.
- 4- عدم مد المرفق اثناء المناولة مدا كاملا.

## المناولة من الكتف ( الطويلة ):

هي احد واهم المناولات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك إنها احد المناولات الصعبة من ناحية السيطرة في الأداء.

لأداء 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 مثنيا 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 لليسار من اجل نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ، نظرا لصعوبة هذه المناولة واهميتها .

### ونظرا لصعوبة هذه المناولة وأهميتها ، يجب التدرج في التدريب عليها بالمراحل التالية :

- 1- المناولة الى الزميل الثابت .
- 2- المناولة الى الزميل القاطع .
- 3- رمي الكرة على الهدف ، وسحبها ، والدوران ثم المناولة الى الزميل القاطع .
- 4- وضع مدافع ضد المناول .

### مزايا المناولة من الكتف :

1- تستخدم للمسافات الطويلة .

2- المناولة الأساسية في استخدامات الهجوم السريع .

### الأخطاء الشائعة للمناولة من الكتف ( الطويلة ) :

1- عدم نقل الكرة الى مستوى الكتف تقريبا .

2- عدم اشتراك الذراع الأخرى لحماية الكرة .

3- عدم تقديم الساق المعاكسة لليد المناولة .

4- عدم امتداد المرفق كاملا أثناء المناولة .

5- عدم نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية أثناء المناولة.

6- عدم متابعة الرسغ والاصابع لاتجاه الكرة .