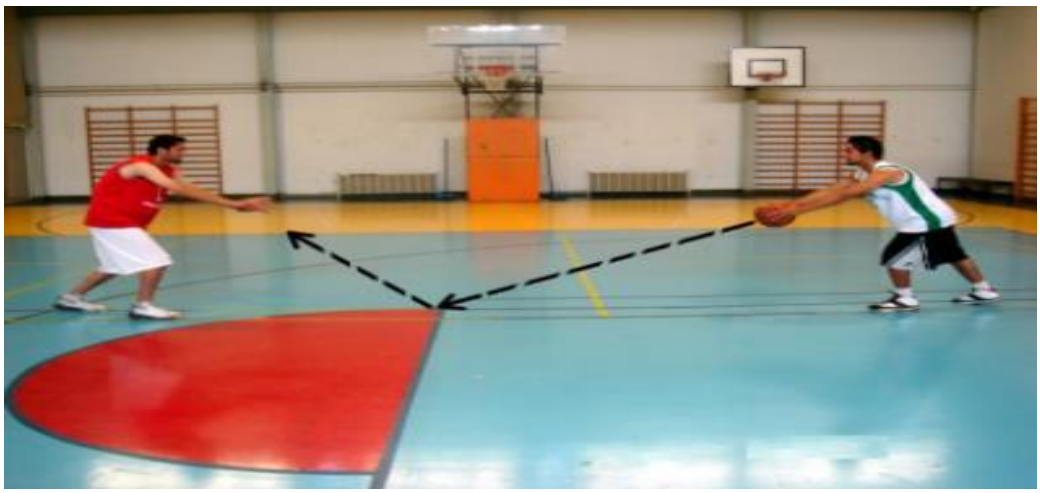
2- مناولة كرة السلة المرتدة Bounce Pass:

التمريرة (المناولة)كرة السلة المرتدة هي نوع من التمريرات التي يتم استخدامها بين زميلين، حيث يتم تمرير الكرة من أحد أعضاء فريق كرة السلة وترتد على الأرض وتنتقل نحو الزميل الآخر.

ويتم أداء المناولة بنفس طريقة الأداء الفني للمناولة(التمريرة) الصدرية الا أن الكرة توجه الى الأرض لارتدادها الى المستلم على ان يميل جذع الممر للأمام قليلا.



المناولة (التمرير) المرتدة

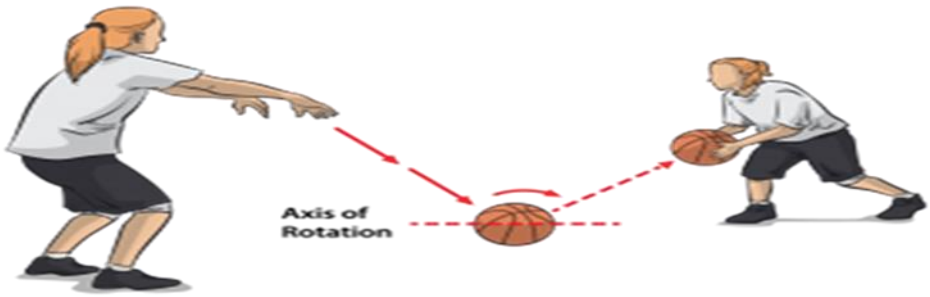
مزايا المناولة المرتدة

1 تُستخدم لاختراق دفاع الخصم عندما يكون ذراعاه مرفوعتين لأعلى
2 تكون فعالة بشكل خاص عند مواجهة لاعبين طوال القامة
3 مناسبة لتمرير الكرة للمسافات القصيرة والمتوسطة
4 تستخدم للخداع بدفع الكرة باتجاه للأرض
5 تسمح للممرر بالطبطبة والتصويب بدون أي تغيير بمسك كرة السلة
6 باستطاعة المناول القيام بالعديد من حركات الخداع

الاخطاء الشائعة للمناولة المرتدة:

1 دفع الكرة بسرعة قليلة مما يسهل قطعها من قبل المنافس.
2 اتجاه الكرة يكون بعيدا عن اللاعب الزميل.
3 وصول الكرة اقل بكثير من مستوى خصر اللاعب الزميل.
4 عدم مد المرفقين كاملا.
5 عدم ميلان الرسغ باتجاه الكرة.
6 عدم إيصال الكره الى الثلث الأخير من المسافة بين اللاعبين.
7 دوران الكرة بعد ارتدادها مما يصعب من مسك الكرة

8 تفتقر التمريرة المرتدة إلى القوة أو أنها بطيئة للغاية



المناولة (التمرير) المرتدة

●عيوب المناولة المرتدة:

1 يصعب على المستقبل أن يصوب على السلة بمجرد استلامها
2 غير مؤمنة في المسافات الطويلة
3 يصعب تمريرها بوجود اقدام المدافعين

3- التمرير باليدين من فوق الرأس:

●المناولة من فوق الرأس:

ان هذا النوع من التمريرات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس الممرر او قليلا الى الخلف الى مستوى اكتاف المستلم حيث عند استخدام هذا النوع من المناولة يعد استخلاص الكرة من الخصم أمراً صعباً على المدافع نظراً لارتفاع الكرة وابتعادها عنه.

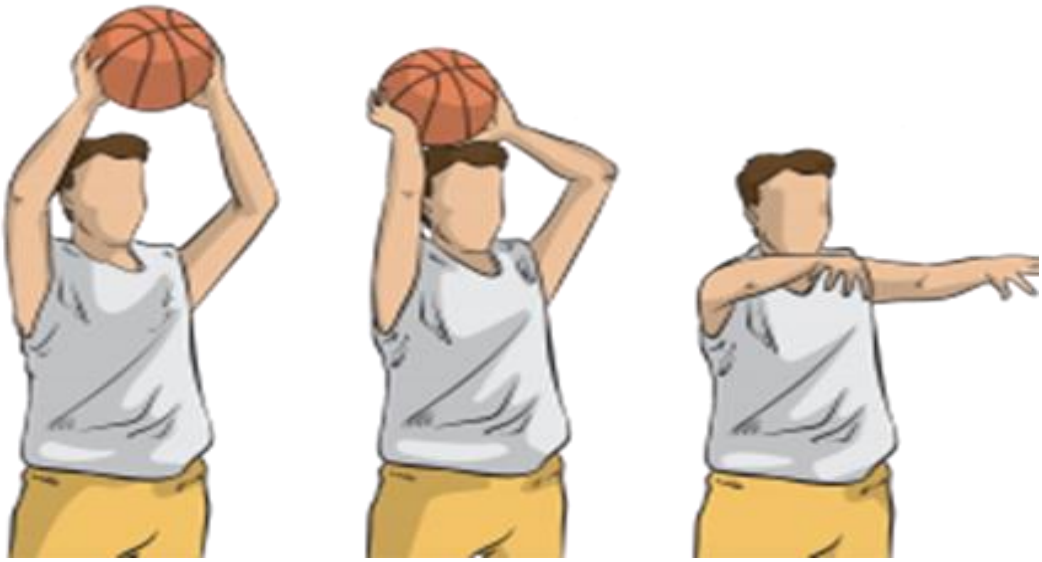
وتستخدم هذه المناولة من قبل اللاعب الذي يواجه لاعب مدافع قصير القامة، وهي جيده ايضا للشروع لبدء الهجوم السريع ضد ضغط المدافعين او كتمريره مقوسه ويقطعها زميلك الى السلة.

الأداء الفني للمهارة:

1. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً (تكون الكرة اعلى الراس قليلا الى الخلف)
2. تمسك الكرة باليدين فوق أرس اللاعب الممرر مع ثني الرسغين قليلا إلى الخلف
3. يفرد اللاعب ذراعيه إلى أعلى والكرة بين يديه، وبنفس الوقت يعمل على فرد الركبتين
4. يدفع اللاعب الكرة بأصابعه قوسيا باتجاه الزميل المستلم ويتابعها ب حركة كرباجيه من الأصابع والرسغ مع تقدم إحدى القدمين اماما ونقل ثقل

الجسم عليها

5. مد الذراعين للأمام بعد التمرير (يكون اتجاه الكفين نحو الخارج)
6. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم
7. تصل الكرة إلى الزميل في مستوى الرأس أو فوقه قيلا
8. كلما زادت مسافة التمرير كلما اضطر اللاعب أن يثني مرفقيه خلف الرقبة لزيادة قوة الدفع مما يجعلها تأخذ مسا ار مقوسا أثناء طيرانها في الهواء
9. يحافظ اللاعب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة



المناولة (التمرير) من فوق الراس

الخطوات التعليمية للتمرير(المناولة) باليدين من فوق الرأس:

1 يؤدي المدرب المهارة بالقرب وامام اللاعبين
2 وقوف اللاعبون وقفة الاستعداد ممسكا بالكرة ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً ورفع الكرة عاليا عند سماع الاشارة من المدرب
3 دفع اللاعب للكرة من فوق الراس الى الحائط بمسافة واحد متر
4 دفع الكرة بين لاعبين مواجهين على مسافة (4-5) أمتا
5 التمرين السابق مع بوجود لاعب مدافع بشكل سلبي (بدون دفاع)أولاً ثم إيجابي (دفاع)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان



الخطوات التعليمية للمناولة باليدين من فوق الراس

الأخطاء الشائعة للمناولة من فوق الراس

1 رفع الكرة خلف الراس وليس امام اعلى الراس
2 عدم مد الذراعين للأمام بعد التمرير لمتابعة الكرة
3 عدم تقوس الكرة عند المناولة
4 عدم تقديم احدى القدمين للأمام بعد التمرير

- **مناولة الدفعة البسيطة**:

ان أكثر اللاعبين استخداماً لهذه المهارة هو لاعب الارتكاز(طويل القامة) أيضا الواقف قريبا من منطقة الرمية الحرة حيث يقوم بدفع الكرة دفعة بسيطة الى اللاعب القاطع وعندها تكون الكرة محمولة بالكفين والذراعين ممدودتين الى الأسفل ويتم الدفع البسيط بواسطة الأصابع وتستخدم هذه المناولة ايضاً في حركة (weave) وتستخدم عادةُ عندما تكون المسافة بين الممرر والمستلم قصيرة مثل المناورات الهجومية باستخدام الموجه

لا تحتاج هذه التمريرة إلى قوة دفع كبيرة بل يكفي قوة دفع بسيطة من الأصابع في توقيت صحيح مع قطع الزميل بجواره، ويجب أن تكون الكرة عند أداء هذه المهارة أمام الجسم والمرفقين للخارج ما أمكن لحمايتها من المدافعين، ثم يد فع اللاعب الكرة بأصابعه دفعه بسيطة إتجاه زميله القاطع القريب يوضح مهارة التمرير بالدفع البسيط عندما يقوم اللاعب الممر بالدفع البسيط بنقل الكرة إلى يد اللاعب الآخر،ُ ويستخدم بكثرة أثناء التخلص من المدافع أو منطقة الارتكاز

وتمريرة الدفعة البسيطة يمكن ان تؤدى باليدين أو بيد واحدة يكون الطالب (اللاعب) قريبا من سلة المنافس ومواجها بالظهر

تستخدم الدفعة البسيطة في:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

1-المسافات القصيرة
2-عند لاعبي الارتكاز
4- للزميل القاطع عند الوصول للمسافة المناسبة

طريقة اداء تمريرة الدفعة البسيطة:

1 من وضع الارتكاز يمسك الطالب (اللاعب) الكرة باليدين والكفان تحت الكرة
2 الذراعان ممتدتان امام الجسم
3 تدفع الكرة بالأصابع من أسفل الى أعلى بحركة قصيرة من الرسغ في اتجاه المستلم وفي مستوى جذع



تطبيق مهارة مناولة الدفعة البسيطة اثناء اللعب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان