التمرير (المناولة) بيد واحدة:

1 تمرير كرة السلة (المناولة) من فوق الكتف: Shoulder Pass

تعد مناولة كرة السلة من مستوى كتف اللاعب بيد واحدة من المناولات الطويلة والتي يكثر استخدامها في الهجوم السريع وتتم هذه المناولة بعد تحويل الكرة الى جهة اليد المستعملة حيث تكون كف الذراع المستعملة أسفل الكرة والكف الأخرى تسند الكرة ثم تتم عملية ارجاع الذراع الى الخلف ومن ثم مرجحتها الى الامام مع مشاركة الجذع مع الذراع ثم يتم قذف الكرة وتوجيهها عن طريق رسغ اليد وفي كثير من الأحيان يتم اخذ خطوة باتجاه الحركة.



المناولة من فوق الكتف

الخطوات الفنية: طريقة الإداء:

عندما يريد اللاعب تمرير الكرة باليد اليمنى من مستوى الكتف يقوم بما يلي:

1 يؤدي حركة ارتكاز أمامي أو خلفي على إحدى القدمين ليواجه المستلم بالجانب الإيسر

2 في أثناء ذلك يقوم اللاعب بوضع الكرة على أصابع اليد الممرره (اليمنى) مع سندها لحمايتها من السقوط من الأمام باليد الأخرى (اليسرى (.

3 تكون الكرة فوق الكتف ومرفق الذراع اليمين متجها إلى الخلف والعضد موازي لسطح الأرض والنظر في اتجاه المستلم

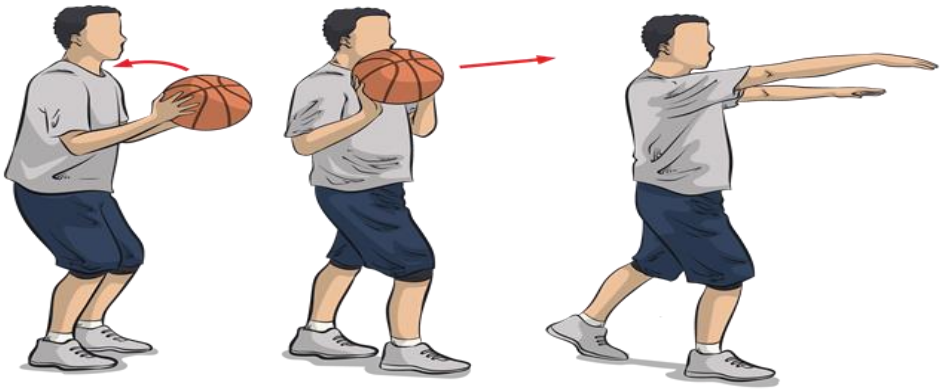
4 ثم يقوم اللاعب بدفع الكرة قوسيا بأصابعه، مع متابعة هذا الدفع بمد الذراع اليمنى وثني الرسغ، وتقدم القدم الخلفية لنقل ثقل الجسم عليها لحفظ توازنه وتمده بقوة إضافية لتوصيل الكرة.



الأداء الفني للمناولة من فوق الكتف

الخطوات التعليمية:

1. أداء الحركة بدون كرة.
2. يقوم الطالب بأداء وضع الاستعداد للتمريرة الطويلة باستخدام كرة سلة.
3. تؤدى التمريرة بين زميلين بينهما 6م.
4. يؤدى التمرين السابق مع زيادة المسافة إلى 11م.
5. التدرج في زيادة المسافة حتى 15م.



الخطوات التعليمية للمناولة من فوق الكتف

الأخطاء الشائعة:

1 عدم استخدام الذراع اليسار (الغير حاملة للكرة) لحماية الكرة والمساندة.
2 عدم نقل وزن الجسم للخلف على قدم الارتكاز
3 عدم لف الجذع بصورة كافية.

4 عدم استخدام الرسغ لتوجيه الكرة.
5 أداء التمريرة من فوق الكتف تكون بشكل غير دقيق (عدم رؤية الهدف)

2- المناولة المرتدة: (بيد واحدة)

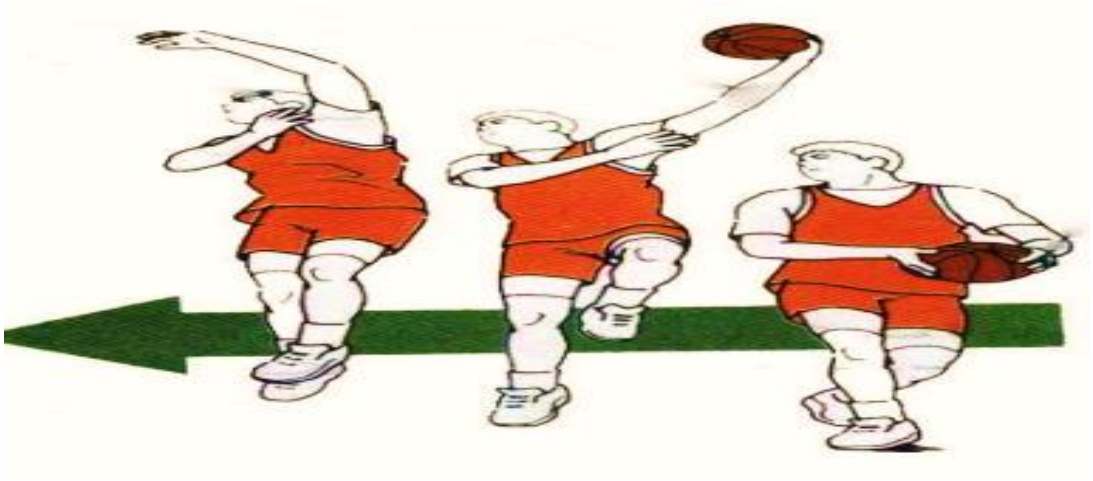
وهي تشبه التمريرة المرتدة بكلتا اليدين ولكنها تستخدم بيد واحدة ويكثر استخدامها عند إيصال الكرة الى الزميل المنطلق الى الامام مع وجود خصم في وسط المسافة او تستخدم بعد الطبطبة مباشرة وتحتاج هذه المهارة الى الدقة في المناولة وفي الاستلام

3- المناولة (التمريرة) الخطافية:

تستخدم التمريرة الخطافية بنجاح في حالة وجود اللاعب الممرر بجوار حدود الملعب (أو أي مكان آخر في الملعب) ومحاصر بشدة من المدافعين ولا يستطيع أن يمرر الكره باستخدام أي نوع آخر من مهارات التمرير أو التصويب.
وتعد هذه المناولة من المناولات الصعبة وقليلة الاستخدام ولكنها صعبة القطع في الوقت نفسه وتؤدي هذه المناولة بعد ان يكون المستقبل على جانب اللاعب المناول بعكس ذراعه المستعملة حيث يقوم اللاعب بنقل الكرة على كف ذراعه المستعملة الى الجانب ومن ثم يمرجح الذراع بنصف الدائرة من فوق رأسه وعند وصول الكرة الى فوق الرأس يتم تركها وذلك بدفعها برسغ اليد باتجاه الزميل.

طريقة الإداء:

1 يضع اللاعب الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
2 للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه التلميذ الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممرره في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
3 رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً.
4 عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممرره وتتابع بحركة كرباجيه من الرسغ.
5 تثنى الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن.



المناولة الخطافية

الخطوات التعليمية:

1 يقوم المدرب بشرح المهارة مع تنفيذها امام اللاعبين.
2 كل لاعب يقف امام لاعب اخر ويقوم بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
3 التدريب السابق ولكن يستخدم الذراع المعاكسة.
4 التمرين السابق على أن يؤدى اللاعب بمواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه.
5 التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع.
6 التدريب السابق على أن تؤدى خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير.
7 التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين.
8 التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى.
9 نفس التمرين باليد اليسرى.
10 التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

4- المناولة(التمرير) من الطبطبة:

في كثير من حالات اللعب الحقيقية تتوفر فرص لمناولة الكرة الى الزميل خال من الرقابة وفي وضع يساعده على إصابة الهدف وفي الوقت نفسه تكون الكرة عند العب في وضع الطبطبة (المحاورة) ففي مثل هذه الحالات يقوم اللاعب المحاور بتمرير الكرة وكأنه مستمر بالمحاورة وذلك بدفع الكرة نحو الزميل وهو ما يزال مستمرا في الحركة وتحتاج هذه المناولة الى مهارة في عملية المحاورة والتوقيت الصحيح عند دفع الكرة.

5- المناولة(التمرير) من خلف الظهر:

في أكثر من الحالات التي يكون فيها المدافع قريب من المهاجم وليس لديه الإمكانية والمجال إعطاء أي مناولة يكون استخدام هذا النوع من المناولات فعال وذلك بسب سحب الخصم إلى جهة واعطاء مناولة إلى جهة أخرى من خلف الظهر. لأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول بالتوجه إلى جهة اليمين لغرض سحب الخصم معه إلى نفس الجهة في نفس اللحظة يقوم المناول بتقديم الساق اليسرى المعاكسة للأمام مع فتل الجذع إلى الجهة المعاكسة للمستلم وباتجاه اليد المناولة يكون النظر عن طريق دوران الرأس قليلا او استعمال الرؤيا الجانبية عند المناولة تلف الكره بواسطة ذراع اليمين من حول الظهر وبامتداد كامل لحين وصول الكره ليد راحة الكف تكون مواجهه للكره أثناء المناولة ويتم نقل ثقل الجسم القدم الأمامية.



المناولة (التمرير) من خلف الظهر

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