

مهارة المناولة (التمرير)

تعد المناولة واحدة من أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، حيث تعتمد نتيجة الفريق من فوز او خسارة على دقة أداء المناولات بشكلها الصحيح ، و غالباً ما نرى العديد من الفرق تخسر العديد من النقاط و يكسب الفريق المنافس العديد من النقاط عليها بسبب المناولات الخاطئة وهذا ما يسبب أحياناً خسارة المباراة .

ومهارة التمرير من المهارات الهجومية الأساسية في نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب و يمكن من خلالها أيضاً الحصول على مواقف متميزة في اللعب و أحسن ظروف التصويب تأتي من خلال المناولات السليمة . ونعرفها على انها عملية انتقال الكرة من لاعب الى اخر ومن مكان الى اخر داخل الملعب بهدف تكتيكي او الوصول الى منطقة التصويب بشكل دقيق وبأمان من المنافس.

وتمرير الكرة من المهارات الأكثر إستخداماً في كرة السلة طيلة زمن المباراة و يجب على اللاعب أن يكون دقيقاً و حذراً عند أدائها و يجب أن تكون سهلة الوصول إلى الزميل (سهلة الإستلام).

وتعتبر مهارة التمرير هي من اهم المهارات الهجومية الاساسية لكنها للأسف تكون مهمله عند اغلب اللاعبين والمدربين ولا يعطوها الوقت الكافي في تدريباتهم اليومية. اذ نلاحظ ان وسائل الاعلام والجماهير يهتموا باللاعبين الذين يحرزوا التصويبات ولا يعيرون اهمية الذين يصنعوا التمريرات الحاسمه. حيث ان الفريق الذي يملك الممريرين الجيدين يهابه الدفاع المنافس لأن اي لاعب يستطيع ان يمرر ويحصل على الكره من زميله في الفريق باي وقت . والفريق الذي يتحكم بالكرة من خلال التمرير والاستلام الجيد يمنح بعض الفرص للتسجيل و يعرف أين و متى سيمرر الكرة تحت الضغط و لا يمنحة التسجيل فقط بل يجعل الفريق من الصعب أن يفقد الكرة و نتيجة لذلك سيضع الكثير من التصويبات في سلة المنافس.

استخدامات التمرير : هناك الكثير من الاستخدامات لمهارة التمرير في المباريات ومنها الاتي:

- ١- لإخراج الكرة من المنطقة بعد الإرتداد أو يكون اللاعب مراقب بلاعبين من الفريق المنافس.
- ٢- لنقل الكرة سريعاً للهجوم السريع في الملعب.
- ٣- لتنفيذ الخطط الهجومية المنظمة.
- ٤- إعطاء الكرة للاعب غير المراقب لكي يصوب نحو السلة.

فوائد مهارة التمرير

- ١- تحسن من إتخاذ القرارات.
- ٢- تحسن التوقع و التوقيت الجيد.
- ٣- تحسن الخداع .

الشروط الواجب اتباعها عند التمرير:

اولا: أنظر الى الحلقة:

عندما تنتظر الى الحلقة فأنت تستطيع رؤيه كامل الملعب ويتضمن ذلك اللاعبين غير المراقبين والمدافع الذي يلعب عليك والتصويب و التمرير والتوغل .

ثانيا :مرر قبل اجراء الطبطبة :

التمريره تنقل الكره اسرع من المراوغه وهذا بالتحديد مهم في الهجوم السريع عند التحرك بالكره ضد منطقه دفاعيه .

ثالثا: اعرف مناطق القوى والضعف لدى زملائك في الفريق :

ادرك المواقع التي بها زملائك و توقع إلى أين سوف يتحركون. مرر الكرة إلى زميلك عندما يكون في موقع جيد يستطيع الإستفادة منه بالكرة جيداً.

رابعا : الوقت و التمرير:

توقع سرعة زملائك في الدخول إلى السلة و مرر في الوقت المناسب لزميلك لكي تفتح المساحات.

خامسا:إستخدم الخدع:

إخدع أو موه قبل أن تمرر و لكن لا تنظر في الإتجاه الذي ستمرر إليه , حتى لاتكون تمريرتك مكشوفة وأنظر بطرف عينك إلى الهدف بدون أن تنظر إلى من سيستقبل منك الكرة مباشرة. وإستخدم عنصر المفاجأة.

سادسا: إخدع وموه بالتصويب:

إخدع المدافع بأنك تصوب على السلة أو تراوغ قبل أن تمرر و لا تمرر أمام المدافع المستقر لأنه سيكون لديه الوقت و المساحة لكي يقطع التمريرة.

سابعا :مرر الكرة بسرعة و بدقة:

إستبعد الحركات الضعيفة و التمريرات الضائعة .

ثامنا:إتخذ قرار قوة التمريرة:

مرر الكرة بقوة لمسافات أبعد و إستخدم لمس الكرة عندما تكون قريب من المستقبل للكرة.

تاسعا:تأكد من تمريرتك:

من الأفضل أن لا تمرر غير أن تكون متأكد أن التمريرة سوف تصل ولا تغامر في التمريرة حتى لا تنقطع الكرة. التمريرة الجيدة هي التي يمسك بها. لا تمرر للاعب المراقب مراقبة شديدة.

عاشرا:مرر بعيداً عن زميلك المراقب من المدافع:

عندما يكون زميلك مراقب عن قرب مرر الكرة إلى الجانب بعيداً عن المدافع , إذا إستلمت الكرة و أنت لست في موقع التصويب إبق يديك فوق خصرك , إستقبل التمريرة و أمسك بالكرة و يديك تكون مرتخيه , و كن في وضع التمركز لكي تمرر مرة أخرى.