

رابعاً: المناولة او التمير الى الجانب:

وهي من المهارات الهجومية المهمة للاعبى كرة السلة تستخدم هذه المناولة عندما يكون اللاعب مراقب عن قرب وهو بحاجة الى المناولة للاعب الزميل, ويمكن ان تؤدى بيد واحدة او بكلتا اليدين . وعند اداء هذه المناولة يجب التأكد على الامور الاتية :

١-يكون لديك القدره على رؤيه الهدف بدون الالتفاف بالنظر مباشره الى المستلم.
٢-وضعيه التوازن.

٣-اليدين خلف الكره قليلا فى وضعيه المصافحه و تكون مسترخيه.

٤-الكره بين الكتف و الفخذ.

٥-مرفقيك الى الداخل.

الخطوات المثالية لاداء هذه المهارة هي :

١-انظر بعيدا و اخذع قبل التمير.

٢-خذ خطوه فى اتجاه التميره.

٣-مد ركبتيك و ظهرك و ذراعيك.

٤-اثنى المعصم والاصابع .

٥-ادفع الكره بالأصبع الاول و الثانى.

٦-اشر بأصابعك باتجاه الهدف.

