

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science

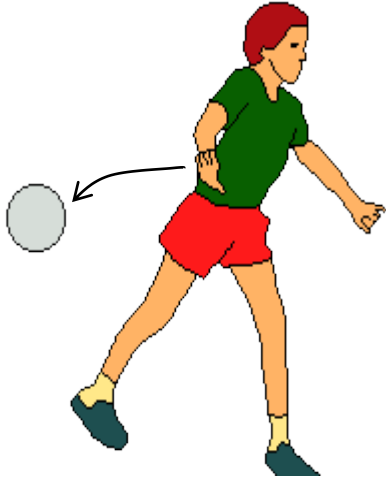


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



مدرس المادة
م . د امين صالح عطية

مناولة الدفع للجانب (البندولية)



تعد هذه المناولة من المناولات السريعة التي تستخدم للمسافات القصيرة ،
ويستخدمها اللاعبون المهاجمون غالباً عند تبادل نقل الكرة فيما بينهم قرب
خط الرمية الحرة للمنافس ، ويلاحظ عند أدائها أنه بعد تسلم اللاعب الكرة
وتمكنه من السيطرة عليها امام الجسم في وضع الأمان يمسكها بيد واحدة
ثم يقوم بحركة المرجحة للذراع بحيث تبقى هذه المرجحة في الأسفل وتتجه
الكرة نحو الأرض وتستمر مرجحة الذراع امام الجسم إلى الجانب مع قلب
الكف لتواجه الكرة الزميل ثم تدفع الكرة بمفصل الرسغ على أن يكون

مستوى الرمية بمستوى الحزام تقريباً ثم تواصل الذراع الرامية حركتها الى الجانب لتكون موازية للأرض تقريباً مع
انتقال ارتكاز الجسم على القدم اليسرى بعد أن كان على القدم اليمنى خلال المناولة ويلاحظ أن هذه المناولة
تعتمد بالدرجة الأولى على حركة الرسغ والأصابع .