



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

مهارة المناولة بكرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed .hasan@

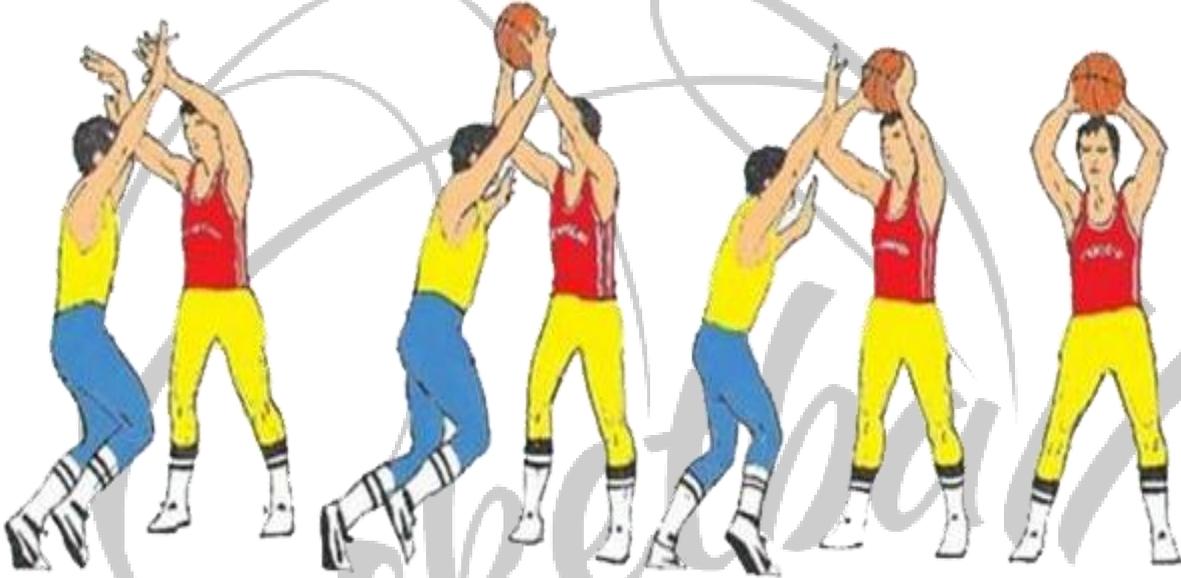
mustaqbal-college.iq





المناولة من فوق الرأس Overhead Pass

من الوضع الاساسي لمسك الكرة تمد الذراعان عالياً فوق الرأس ، ثم يتم دفع الكرة الى الزميل بحركة شبه قوسية من خلال توجيه رسغ وأصابع اليدين الى الامام مع المحافظة على امتداد اليدين الى الامام الاعلى من أجل متابعة الكرة ، كذلك تقدم احدي الرجلين أماماً للمساعدة على اتزان الجسم والأخرى تبقى كارتكاز .



ثانياً : مناولات اليد الواحدة مناولة الدفع البسيط

من وضع الكرة امام الكتف دفعها بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحريك الرجل للجانب للابتعاد عن المدافع ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد المناولة .
المناولة الطويلة (البيسبول)

وهي من المناولات التي تستخدم للمسافات البعيدة ، بحيث تكون الكرة محمولة فوق كتف اليد التي ستدفع الكرة ومسنودة باليد الأخرى ، يتم دفع الكرة الى الزميل بمد الذراع بشكل كامل وبدون اي انثناء مع متابعة الرجل لنفس الجهة التي تكون فيها الكرة لزيادة قوة الدفع واتزان الجسم .

المناولة المرتدة بيد واحدة

من وضع الكرة بجانب الجسم وفي اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الارض بحركة متصلة للرسغ والأصابع وتحريك الرجل للجانب للابتعاد عن المدافع ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد المناولة .





المراجع

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- نصر حسين عبد الامير : محاضرات أُلقيت على طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٦-٢٠١٧ .

