



كرة السلة ..... ا. د جمال صبري فرج / م. م أنور محمد عبيد



جامعة المستقبل

[قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م. م. د جمال صبري

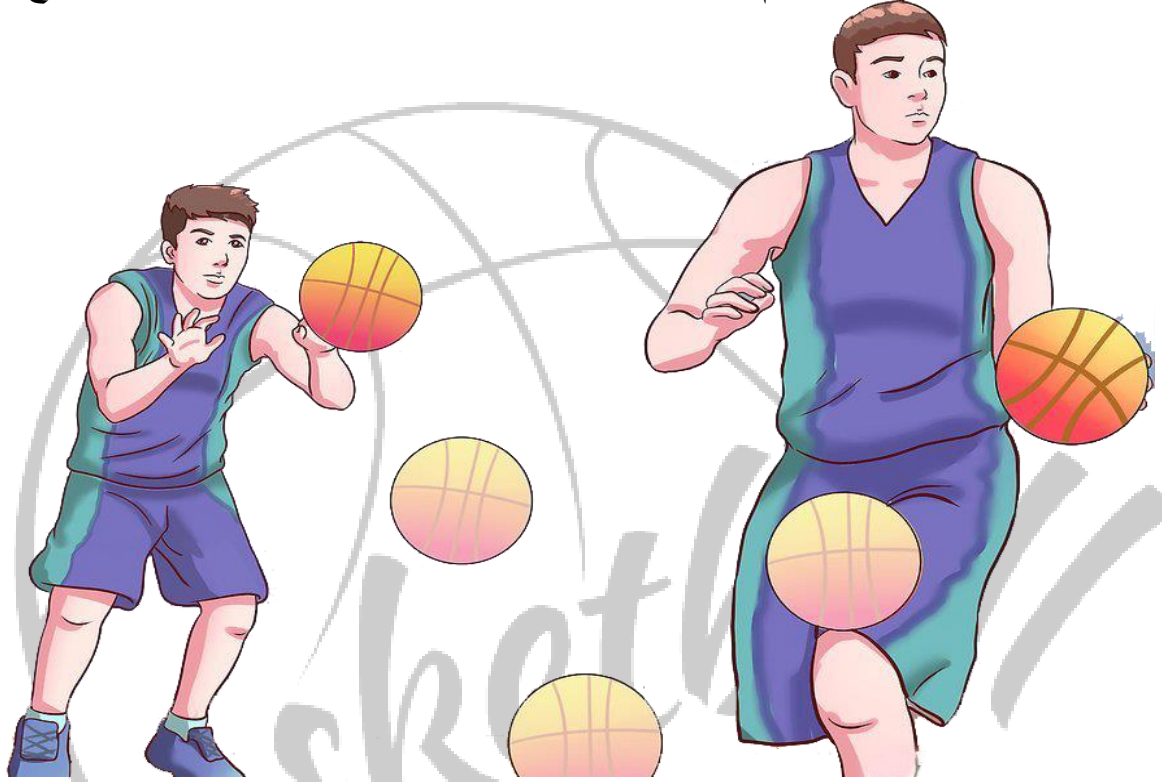
فرج

م. م أنور محمد عبيد



## المنالوة المرتدة Bounce Pass

تستخدم هذه المنالوة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم وتشبه هذه المنالوة (المنالوة الصدرية) في طريقة أدائها , إلا ان الكرة تصل الى الزميل المستلم بصورة غير مباشرة أي بعد ارتدادها من الارض بحيث يكون ارتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممرر وثلثها من المستلم , ولكن يجب ان يكون ارتدادها بجانب اللاعب المدافع .



وتؤدي هذه المنالوة باليدين من الصدر إذا كان المدافع في منتصف المسافة بين المهاجمين تقريباً , اما إذا كان المدافع في وضع قريب من اللاعب الممرر تؤدي المنالوة المرتدة بيد واحدة من خلال الجانبين .

وان هذه المنالوة لها قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام المنالوات المباشرة ومن مزايا هذه المنالوة :

1. تستخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة .
2. تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي يكون ذراعه للأعلى .
3. تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة .
4. تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة .



5. تسمح باستخدام الخداع بدفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغيير المفاجئ لحركة الكرة وإعطاء المناولة المرتدة الواطئة .

### 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 .

