



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

محاضرة سادسة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م. د جمال صبري

فرج

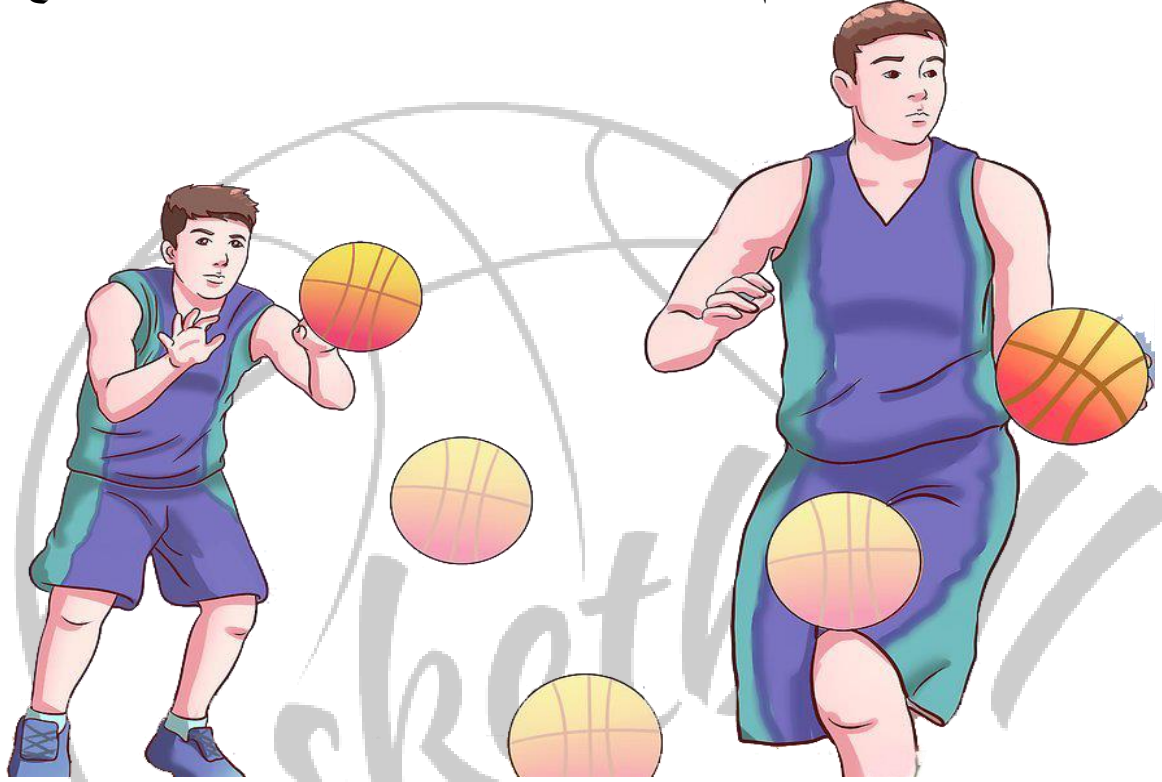
م. م أنور محمد عبيد

اسراء سليم هادي



المنالوة المرآة Bounce Pass

آسآءم هآه المنالوة فف آاله وءوء منافس بفن الممرر والمسلآم وآشبه هآه المنالوة (المنالوة الصءرفة) فف طرفة أءائها , إلا ان الكرة آصل الف الزمل المسآلم بصورة ءفر مبالرة أف بعء ارآءاءها من الارض بآفآ فكون ارآءاءها على مسافة آقارب آلآف المسافة من الممرر وآلآها من المسآلم , ولكن فبب ان فكون ارآءاءها بآانب اللاعب المءافع .



وآوءف هآه المنالوة بالفءفن من الصءر إذا كان المءافع فف منآصف المسافة بفن المهاجمفن آقرفباف , اما إذا كان المءافع فف وضع قرفب من اللاعب الممرر آوءف المنالوة المرآة بفء واحدة من آلال الآانبفن .

وان هآه المنالوة لها قفمة فعالة عنءما آكون آاله اللعب لا آسمح باسآءام المنالوات المبالرة ومن مزافا هآه المنالوة :

1. آسآءم بشكل فعال ضء ءفاف المنطقة .
2. آسآءم بشكل فعال ضء المءافع الءف فكون ذراعاه للأعلى .
3. آسآءم بشكل فعال ضء اللاعبفن طوال القامة .
4. آسآءم للمسافات القصفرة والمآوسطة .



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 .

