



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



جامعة المستقبل

[قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة

المحاضرة السابعة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م. م. د جمال صبري

فرج

م. م أنور محمد عبيد



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 (اليبسبول)

وهي من المناولات التي تستخدم للمسافات البعيدة , بحيث تكون الكرة محمولة فوق كتف اليد التي ستدفع الكرة ومسنودة باليد الاخرى , 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.