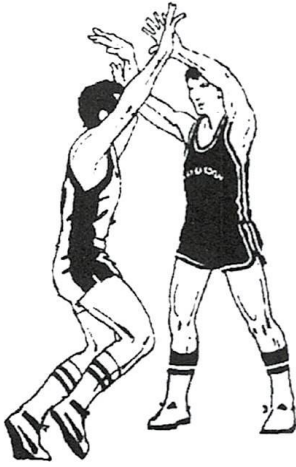


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
	القسم
Basketball	المادة باللغة الانجليزية
كرة السلة	المادة باللغة العربية
المرحلة الأولى	المرحلة الدراسية
أ.م.د أحمد خالد عواد عبيد	اسم التدريسي
Overhead Communion	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
المناوله من فوق الراس	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٦	رقم المحاضرة
قواعد تحكيم كرة السلة أ.د علي سموم الفرطوسي	المصادر والمراجع
كرة السلة النظريات والتطبيق أ.د عادل رمضان	

### محتوى المحاضرة

#### ❖ المناولة من فوق الراس:

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة اذا كان المنافس قصير ويجب تصل على مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من أمام الصدر الى مستوى فوق الراس وتتم مرحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع أيضا للخلف ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعه اصابع الكفين للكره بعد دفعها بالرسيين بقوة تتناسب مع المسافة التي يكون فيها الزميل وفي حال تكون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوه للأمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة الى الكره وتستخدم هذه المناولة بشكل رئيسي في عملية الهجوم السريع وذلك لقصر الفترة الزمنية التي تستغرقها هذه التمريرة.



(٤)



(٣)



(٢)



(١)

### الأخطاء الشائعة في المناولة من فوق الرأس:

١. انثناء المرفقين كثيرا
٢. اتجاه الأصابع للأمام
٣. استعمالها ضد طوال القامة

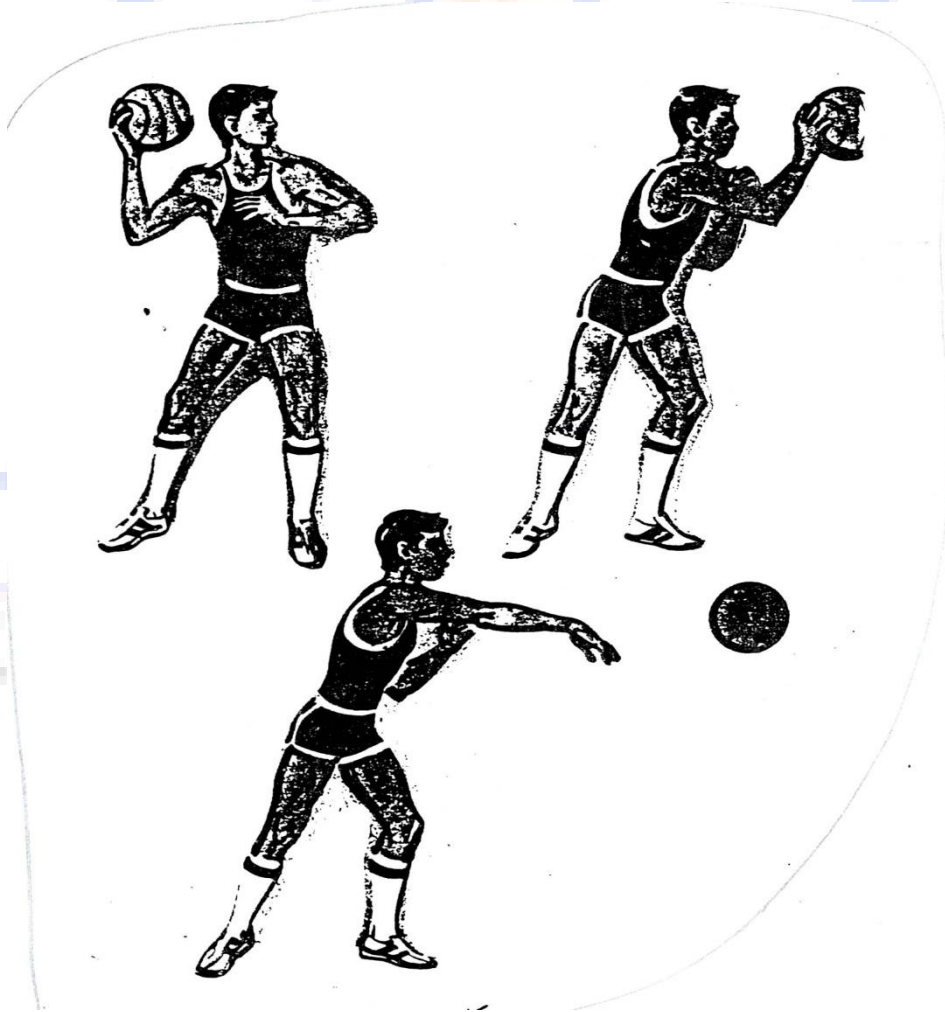


## ٢- المناولات بيد واحدة

### • المناولة من فوق الكتف الطويلة:

تعد المناولة من فوق مستوى الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة التي يكثر استخدامها في الهجوم السريع حيث تمسك الكرة باليدين ثم ترفع فوق الكتف وخلف الاذن الوسطى على ان تكون اليد اليمنى تحت وخلف الكرة ومسددة من الأمام باليد اليسرى

وفي نفس اللحظة تتحرك القدم اليسرى الى الامام باتجاه المستلم ثم تترك اليد اليسرى الكرة اولا متجهة للأمام وعند ملامسة القدم اليسرى الأرض ينتقل ثقل الجسم الى القدم اليمنى ثم تبدأ اليد اليمنى في رمي الكرة الى الزميل بواسطة تحريك الجسم بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم الى القدم اليسرى مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه وتستمر حركة الجسم واليد اليمنى خلف الكرة حيث تترك الكرة أصابع اليد اليمنى بحركة مفصل الرسغ



## الأخطاء الشائعة في المناولة من فوق الكتف :

- ١ . عدم نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى
- ٢ . عدم نقل الكرة الى خلف الكتف
- ٣ . عدم استمراره متابعه اليد الرامية خلف الكرة عند المناولة
- ٤ . عدم تحريك القدم المعاكسة للذراع الرامية للأمام قبل المناولة
- ٥ . نقل الكرة بعيدا خلف الكتف قبل المناولة
- ٦ . عدم نقل مركز ثقل الجسم من الى القدم اليسرى اثناء المشي

