

**ثانياً- مهارة المناولة :**

هي عملية انتقال الكرة من مكان الى اخر . تعد مهارة المناولة من اكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين ، فان الفريق يتمتع افراده بارسال مناولات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع او في الهجوم والعكس هو الصحيح. اما اغراض المناولة و الهدف منها تستخدم للتصويب على المرمى و المناولة وكذلك لابعاد الكرة (التشتيت) .وتقسم مهارة المناولة اثناء تنفيذها الى ثلاث مراحل هي مرحلة الاعداد ،ومرحلة التنفيذ، ومرحلة انهاء الضربه، وتسمى كرة القدم لعبة المناولات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات.

**انواع مهارة المناولة**

أ- المناولة بداخل القدم

ب-المناولة بخارج القدم

ج-المناولة امام القدم

تقسيمات مهارة المناولة

1-من ناحية المسافة .

أ- المناولة القصيرة

تعتبر هذه المناولة اكثر استعمالاً وذلك لتأكد اللاعب من وصول الكرة الى زميله كما تستخدم بالتمريرات (المناولات ) القصيرة عندما يكون الفريق لديه نقص في الناحية البدنية وكذلك عندما يكون الفريق المنافس يجيد قطع الكرات العالية مما يجعله يستخدم هذا النوع من المناولات بالاضافه الى انها تتميز بدقة وامان وسرعة ادائها كما انها تستخدم في التمريرات الاختراقية (البينية) لذلك فهي تستخدم للفرق المتقدمه في مراحل مختلفه لبناء الهجوم وخاصة في الثلث الهجومي وهي لاتزيد عن (10-12) يارده

ب-المناولة المتوسطة

تستخدم هذه المناولة لتخفيف الضغط عن المدافعين في الثلث الدفاعي للفريق بالاضافه الى كسب مسافه من الملعب لتتقل اللاعبين بالكرة وكذلك توسيع الجبهه

الهجومية وفتح ثغرات لدفاعات الفريق المنافس وتتراوح مسافتها من (12- 25) ياردة

### ج- المناولة الطويلة

تستخدم هذه المناولة في الهجمات المرتدة وخاصة عندما يكون دفاع المنافس متقدم مع الهجوم وايضا عندما يمتلك الفريق مهاجمين يمتازون بالسرعة الكبيرة ومن مميزاتنا انها تتخطى اكبر عدد من اللاعبين وفي تغيير اتجاه الهجوم وتوسيع جبهته وتستخدم ايضا بالتمريرات العرضية لانها تتصف بالدقة و الاتقان ومن عيوب هذه المناولة انها اذا اتخذت قوس عاليا في مسارها انها تعطي الوقت الكافي للفريق المنافس من رؤية مسارها وتحديد مكانها بسهولة والتحرك لقطعها لذلك يجب اتقان التمرير لتلافي قطعها

### 2- من ناحية الارتفاع

أ-المستوى الارضي: ويبدأ من مستوى الارض وحتى مفصل الركبة

ب-المستوى المتوسط: ويبدأ من مفصل الركبة الى الراس

ج-المستوى العالى : ويبدأ من مستوى الرأس وفوقه

### 3- من ناحية قوة دفع الكرة .

(قوية - متوسطة - بطيئة)

### 4- من ناحية الاتجاه .

(امامية - خلفية - عريضة - قطرية)

### طريقة الاداء

1. ان تكون الكرة قريبة من اللاعب قدر الامكان .
2. ان يكون نظر اللاعب الى الاعلى اثناء المناولة .
3. ان يكون جسم اللاعب منحنيًا قليلاً الى الامام مع مرجحة الرجل الضاربة للخلف ورجل الارتكاز في مكان مناسب .
4. ثني قليل لمفصل الركبة

5. تكون الذراعان بجانب الجسم للمحافظة على التوازن وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك .

#### الاطءاء الشائعه

1. ركل الكرة بالجزء غير الصحيح من القدم
2. ارتقاء القدم اثناء الركل
3. وضع قدم الارتكاز بمكان بعيد جدا عن الكرة
4. عدم رفع الرأس اثناء ركل الكرة