

مخاضرات مادة كرتة سلة

الكورس الثاني

المرحلة الثالثة

للدراسين الصالحة

والمسائل

أسئلة المادة

## ☒ المبحث الأول : الهجوم السريع :

**الهجوم السريع :** المقصود بالهجوم السريع ، هو محاولة الوصول الى هدف المنافس بأقصى سرعة و بأقل وقت وبطريقة مضمونة من أجل اصابة هدف المنافس وذلك قبل ان يتمكن الفريق الدفاعي من اتخاذ الوضع الدفاعي الحيد او النظم .

في الوقت الذي يعتبر الهجوم السريع احد الطرق الهجومية المثيرة والجيدة في كرة السلة ، الا انه أيضا . يعتبر احد الطرق الصعبة لغرض الإتقان والأداء . لهذا يتطلب على اي فريق التدريب على الهجوم السريع لغرض بناء وإعداد الفريق القادر على تنفيذ الهجوم السريع بنجاح . بالإضافة ، على اللاعبين إتقان المناولات والتصويب ، فعليهم أيضا التدريب على مقاومة وتعلم كيفية تطبيق الهجوم السريع طبقا لظروف اللعب المختلفة خلال الوحدات التدريبية .

إن الهجوم السريع يطبق سواء كان المنافس يلعب بطريقة دفاع المنطقة او دفاع رجل لرجل او الدفاع المختلط ، لهذا على لاعبي الهجوم محاولة تطبيق الهجوم السريع في اي وقت يسيطرون فيه على الكرة باعتبار الهجوم الأول الذي يجب ان ينفذوه وفي حالة المثل او التأخير عليهم الانتقال الى تنفيذ الهجوم المنظم . ان الهجوم السريع عموما يعتمد على ظروف اللعب ، النتيجة ، وسرعة الفريق المنافس وكذلك على سرعة وقابلية الفريق

### عوامل نجاح الهجوم السريع :

#### 1- الدفاع الجيد :

المقصود به ، الدفاع الجيد يساعد على اعاقه التصويب لدى الفريق المنافس ، واستنتاجا لذلك تكون النتيجة نسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف من قبل المهاجمين ونسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف يعني فقدان الفريق المهاجم للكرة ، وبعد كل اضاءة كرة يعني اعطاء فرصة للدفاع لأداء الهجوم السريع المضاد .

#### 2- سحب الكرات :

ان سحب الكرة من الهدف يعتبر عاملا ص مهما لتنفذ الهجوم السريع طالما ان الفريق لم يستطيع تنفيذ الهجوم السريع بدون كرة . من هنا يمكن اعتباره العامل الاول لتنفيذ الهجوم السريع ويجب تدريب اللاعبين عليه بشكل يضمن اتقانهم لهذه المهارة وجعل اللاعب قادرا على سحب الكرة من الهدف والقدرة على الدوران وهو في الهواء لأعطاء المناولة ان امكن ، او سحب الكرة وحمايتها والبدء بالمناولة او الطبطبة في لحظة مس قدميه للارض .

#### 3- المناولة :

ان المناولة تعتمد على مبدئين اساسيين وهما الدقة في المناولة والوقت المناسب لقطع اللاعب المستلم لتنفيذ الهجوم السريع . ان لاعب السحب والمستلم يجب ان يكون بينهما الدقة والوقت

المنسجم لتنفيذ عملية المناولة خارج نطاق تكديس اللاعبين في منطقة الدفاع . ان هذا يتم بقيام القاطع بتركيز نظره على الكرة خلال عملية تحركه باتجاه الجانب لغرض الاستلام وعلى لاعب السحب

ان يقدر مكان المستلم بشكل جيد قبل المناولة وكذلك المنافس لكي يقرر اعطاءه المناولة ام ان المناولة محتمل ان تعاق. فاذا كان القاطع حراء من المراقبة فتتم المناولة مباشرة قدر الامكان ، وان كان في وضع اعاقه من قبل منافس، فعلى لاعب السحب تركيز نظره باتجاه وسط الملعب او الجانب الآخر لاعطاء المناولة الى الزميل الآخر البعيد عن المراقبة، ان المناولات المستخدمة والمفضلة للهجوم

السريع هي : المناولة الطويلة من الكتف ، المناولة الخطافية ، المناولة من فوق الرأس بكلتا اليدين .

4- ان الخطوة التالية ، على اللاعب المستلم بعد استلامه الكرة ان يركز نظره باتجاه وسط الملعب لمناولة الكرة الى اللاعب الموجود في منطقة الوسط وذلك لكون المستلم الاول عادة ما تتم مدافعتة اولا ويكون اللاعب المهاجم الآخر في وسط الملعب حراء من المراقبة تقريبا.

#### 5 إملاء خطوط الملعب :

عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون هناك ثلاثة لاعبين ، لاعب في الجانب الايمن ، لاعب آخر في الجانب الايسر، واللاعب الثالث في الوسط والذي يتميز بالقدرة والسيطرة على الكرة وتنفيذ الهجوم السريع .

#### 6- تنفيذ الهجوم السريع :

هناك عدة اختبارات لتنفيذ الهجوم السريع تعتمد على مكان وجود المدافعين واعاقتهم لأي من المهاجمين

أ- اذا كان اللاعب المهاجم في الوسط مع الكرة قادرا على تنفيذ الهجوم السريع والقطع باتجاه هدف المنافس بدون اعاقه يكون ذلك أفضل .

ب اذا كان اللاعب في الوسط معاقا يستطيع القيام بالمناولة للاعب الجانب الايسر الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

ج- اذا كان اللاعب في الوسط معاقا يستطيع القيام بمناولة للاعب في الجانب الايمن الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة أو التصويب بالقفز القريب .

د اذا كان الثلاثة مهاجمين غير قادرين على تنفيذ الهجوم السريع ، يستطيعون القيام بالمناولة للمهاجم الرابع الذي يتابعهم والذي يقوم بالقطع لتأدية التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

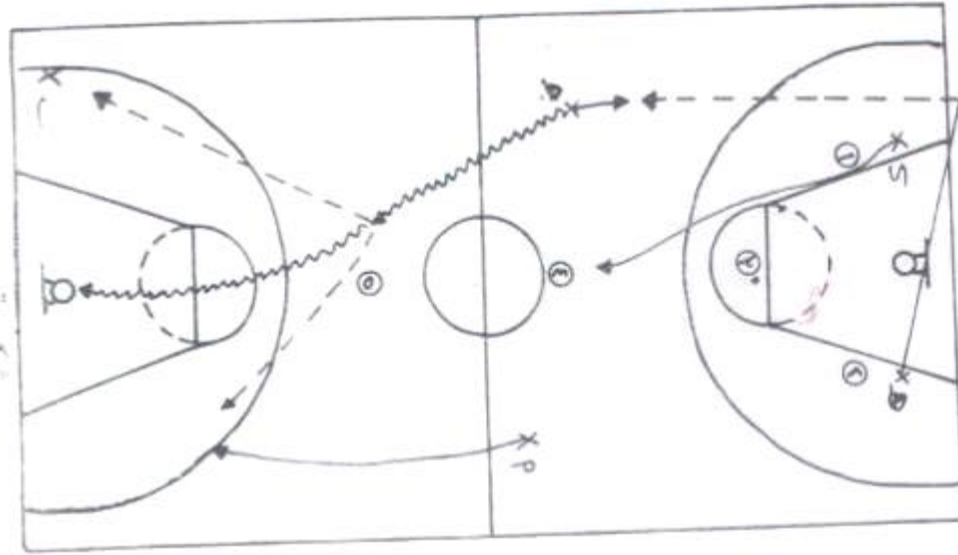
7- السرعة : ان جميع العوامل السابقة تعتمد على السرعة اذا أريد للهجوم السريع ان يطبق بنجاح وذلك لسببين :

أ- ان الهجوم السريع يجب ان ينفذ خلال ثواني من وقت المباراة .  
 ب ان الفريق المدافع يحاول جاهدا وبأقصى سرعة الرجوع الى وضع الدفاع الفرقي او المنظم  
 لأجل اعاقاة الهجوم السريع ، لهذا يجب ان يتضمن المنهاج التدريبي في مراحل اعداده الأولى  
 على تطبيق تمارين الهجوم السريع وبأقصى سرعة من اجل اعطاء فكرة للمدرب لمعرفة اي  
 من اللاعبين لديه القابلية للركض بأقصى سرعة وفي نفس الوقت لديه القدرة على التحكم  
 والسيطرة بالكرة والتصويب لأجل اعطائهم الافضلية في تنفيذ الهجوم السريع .  
**حالات تنفي الهجوم السريع :**

ممكن لاي فريق من تحقيق او الشرع في تنفيذ الهجوم السريع بعد حصوله على الكرة من  
 الحالات التالية :

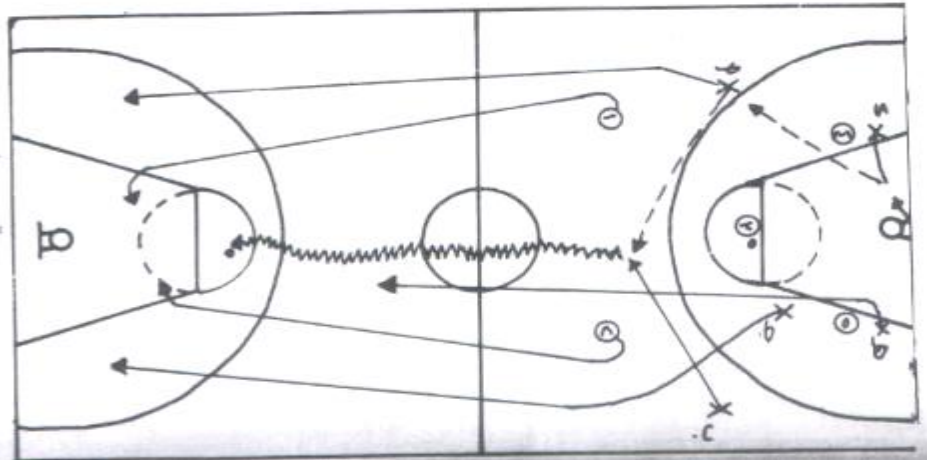
1- الرمية الحرة :

أ- بعد نجاح الرمية الحرة ، شكل ( 1 )



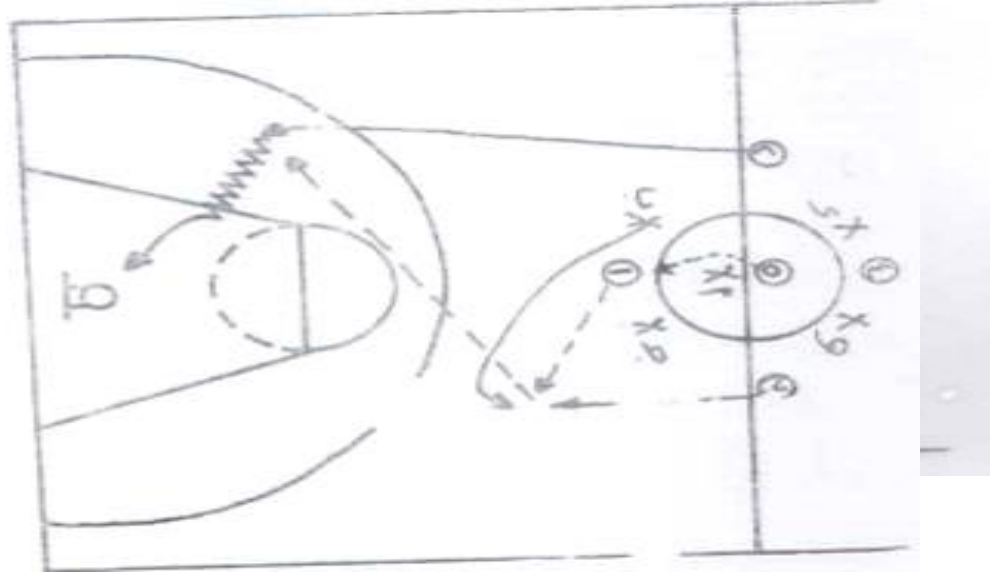
شكل (1)

ب- بعد فشل الرمية الحرة شكل ( 2 )



شكل (2)

1. فقدان الكرة اثناء اللعب.
2. التصويب الناجح او الفاشل نتيجة القطع ، التصويب البعيد ، والمتابعة.
3. -خطف الكرة من المنافس سواء كان في حالة طبطبة أو ماسكا للكرة.
4. قطع الكرة اثناء المناولات
5. كرة القفز كما في شكل ( 3 )



شكل (3)

- ب -استمرار اللاعب بالطبطبة لف تة طويلة ، قبل المستلم ان يكون قريبا من المدافع وتسهل على المدافع من السيطرة عليه.
- ج -المناولة اسرع من الطبطبة من أجل اخ تال الوقت والوصول الى هدف المنافس بأقصى سرعة.

### انواع الهجوم السريع:

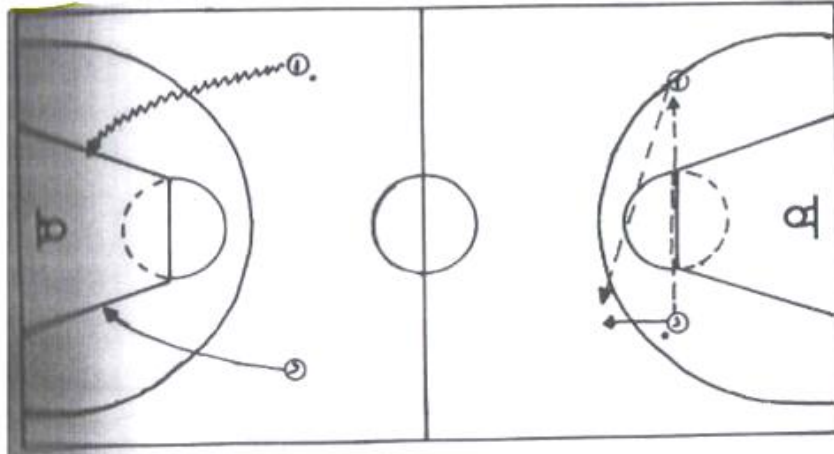
- هناك عدة انواع من الهجوم السريع وهذه الانواع تتحدد على ضوء وجود مدافع ام لا.
- النوع الاول : الهجوم السريع بعدم وجود مدافع ويكون على نوعين:**
- أ -**الهجوم السريع بمرحلة واحدة :** ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولة واحدة بين لاعبين اثنين اي الكرة تنتقل من المناول الى المستلم ثم القطع باتجاه الهدف) .
- ب -**الهجوم السري بمرحلتين :** ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولتي بين ثلاثة لاعبين ، اي ان الكرة تنتقل من المناول الى المستلم الاول ثم المستلم الثاني ثم القطع باتجاه الهدف . ان المستلم الاول يناول الكرة الى المستلم الثاني في الحالات التالية :
- 1-اذا كان هناك منافس قريب منه مما يعيقه من تنفيذ الهجوم السريع.

2- اذا كان ضعيفا في بعض المهارات كالطبطة والقطع والتصويب.

3- اذا كان المستلم الثاني اقرب منه الى هدف المنافس وجيدا في تنفيذ الهجوم السريع.

**النوع الثاني : الهجوم السريع بوجود مدافع :** هذا النوع من الهجوم السريع يعتمد على مبدأ التفوق العددي وينقسم الى :

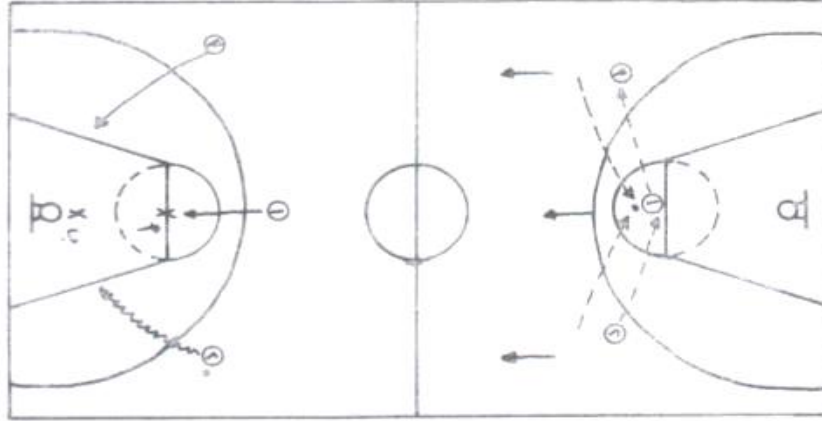
أ - هذا النوع من الهجوم السريع على احتلال مركزين الجانب الايمن والايسر والقيام بالمناولات لحي الوصول تقريبا الى منتصف الساحة الامامية وذلك لكون المناولة اسرع من الطبطة وتساعد ايضا على تشتيت تركيز المدافع . بعد وصولهم الى منتصف الساحة الامامية عليهم قطع المناولات المنطقة التي يشعرون بأن المناولة قد تقطع من قبل المنافس ، على اللاعب المهاجم الذي معه الكرة عليه القيام بالقطع والتصويب لكونه مسؤولا مسؤولية مباشرة عن التصويب ، وعليه عدم المناولة الى زميله اثناء القطع الا بعد التحام المدافع معه % 100 اما الزميل المهاجم الثاني فيجب ان يكون قريبا من الخط الجانبي لمنطقة الدفاع وفي الزاوية تسهل عليه استلام الكرة من زميله القاطع ومن ناحية اخرى تصعب على المدافع مدافعة كلا المهاجمين لبعد المسافة بينهما أي ان تقدم داخل منطقة الدفاع تسهل على المدافع مدافعة كلا المهاجمين وتعيق المناولة وان اي تاخير في التقدم لزميل القاطع تعرقل عملية سرعة تنفيذ الهجوم السريع شكل (4) .



شكل (4)

**ب ثلاثة لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع :** في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال ثلاثة مراكز اثناء تحركهم، لاعب في الوسط ولاعب في كل جانب من جوانب الملعب الايمن والايسر ثم القيام بالمناولات بين الوسط واليمين ، والوسط واليسار لحي الوصول الى منتصف الساحة الامامية . بعد الوصول الى منتصف الساحة الامامية يفضل ان تكون الكرة مع احد لاعبا الزوايا الذي يقوم بالقطع باتجاه الهدف والتصويب وعليه ايضا عدم مناولة الكرة الا اذا اعاقه المدافع % 100 لاعب الوسط اثناء قطع زميله للتصويب يجب ان يكون بالقرب من خط الرمية الحرة ، اما لاعب الزاوية الاخرى فيجب ان يكون بالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الدفاع وفي زاوية جيدة للاستلام . ان هذه الوضعية تسهل عملية المناولة لهم

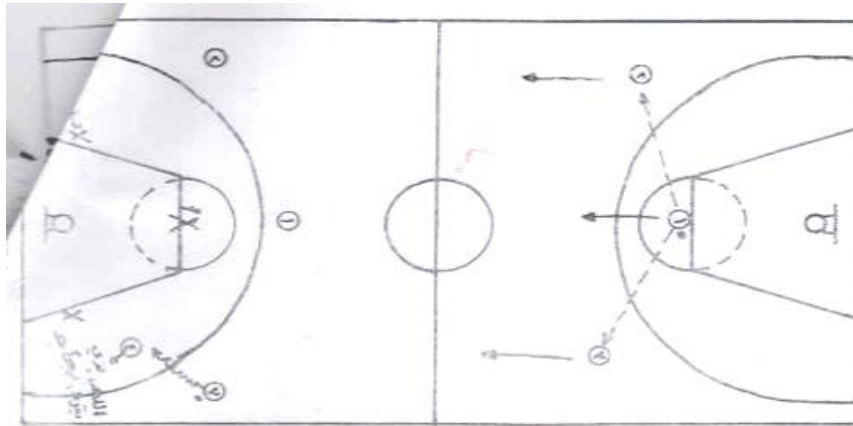
إذا تم اعاقه القاطع وكذلك تصعب على المدافعان السيطرة عليهم واعاقه التصويب ، شكل (5)



شكل (5)

ج الهجوم بأربع مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين : في هذا النوع من الهجوم السريع يحتل ثلاثة لاعبين ثلاثة مراكز الوسط ، الجانب الايمن ، الجانب الايسر ، اما اللاعب الرابع فعليه الركض بأسرع ما يمكن للوقوف بالقرب من احد المدافعين ليشكل التفوق العددي في تلك الجهة فقط على المهاجمين الثلاثة

التحرك بالمناولات لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية ثم البدء بالهجوم من قبل اللاعب الذي معه الكرة في جهة اللاعب الرابع لحصول التفوق العددي في تلك الجهة فقط ، كما ذكرنا سابقا في تنفيذ الهجوم السريع من جهة عكس جهة اللاعب الرابع يكون صعبا وذلك لعدم وجود التفوق العددي - شكل (6)

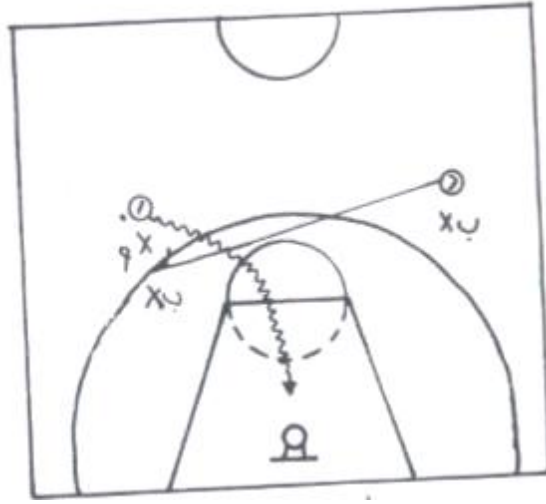


شكل (6)

### النوع الثالث : الهجوم السريع بتساوي عدد المهاجمين مع المدافعين :

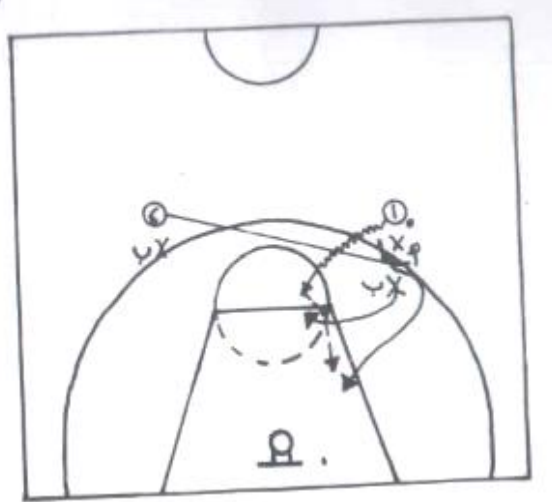
ان هذا النوع من الهجوم السريع يعتمد على مبدأ الحجز والدوران ان القصد من هذا النوع هو لإعطاء فرصة للاعب المسيطر على الكرة من التخلص من مراقبة المنافس والقطع باتجاه الهدف لغرض التصويب او إعطاء الفرصة للزميل الآخر للتخلص من مراقبة المنافس الاستلام الكرة والقطع باتجاه الهدف لغرض التصويب انه يستخدم بطريقتين :

**لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع :** الحجز للاعب مع الكرة ، قيام اللاعب بالقطع باتجاه الهدف بالطبقة في حالة قيام المدافعين بتبادل المراكز ، على الحاجز القيام بعملية الدوران تاركاً المدافع خلفه لغرض استلام الكرة من زميله والقطع باتجاه الهدف كما في شكل (7).



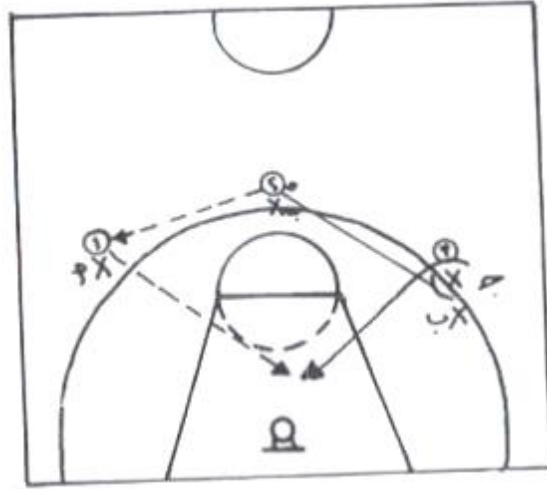
شكل (7)

اما اذا لم يستخدم المدافعون عملية المراكز فعلى القاطع الاستمرار بالقطع والتصويب ، كما في شكل (8)



شكل (8)

ب ثلاثة لاعبي هجوم ضد ثلاثة لاعبي دفاع : في هذا النوع اما ان يتم الحجز للاعب مع الكرة ويطبق كما في حالة لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع ، او ان يتم الحجز للاعب بدون كرة وعلى اللاعب الذي تم له الحجز ان يقوم بالخداع والقطع من جهة الحجز لاستلام الكرة من زميله المناول والقطع باتجاه الهدف لغرض التصويب ، شكل (9)



شكل (9)

**الهجوم الفرقي :** المقصود بالهجوم الفرقي لأي نوع من انواعه الثلاثة ، هو ذلك الهجوم الذي يرسم ويشكل وفق خطة مدروسة منظمة لأجل ان يكون فعالا ومؤثرا ضد أي طريقة دفاعية يلجأ اليها المنافس سواء كانت طريقة دفاع عن المنظمة او دفاع رجل لرجل او الدفاع المختلط للحصول على الفرصة المناسبة للتصويب وتسجيل الالصابة .

مع العلم ان اختيار الطرق الهجومية تعتمد على مهمة المدرب في التخطيط ، الاختيار ، وترسيخ الطريقة الهجومية الي تستخدم من قبل جميع أعضاء الفريق ، الا ان اعتبار تلك الطرق الهجومية او

احدهما الافضل للفريق قد يتأثر بعدة عوامل . من هذه العوامل هي مهارة وقابلية اعضاء الفريق المهاجم مقدرة الفريق المنافس، ظروف المباراة ، ظروف التدريب واخيرا تجربة وخبرة المدرب . ان هذه العوامل على الرغم من انها قد تختلف لدى كل لاعب الا انها يجب ان تعطى الاعتبار والاهتمام اللازم حول اي قرار بخصوص طرق الهجوم الفرقي التي سوف تستخدم خلال موسم السباقات . ان تنفيذ الهجوم الفرقي او الهجوم المنظم يعتمد على :

1- التميز - كل لاعب من لاعبي الهجوم ان تكون له القدرة على تمييز فعالية وعمل الدفاع ، وما هي المناطق القوية في الدفاع وما هي المناطق الضعيفة .

2 - رد الفعل - بعد التميز، على المهاجمين الاستجابة لاستغلال أية فرصة مناسبة يسمح بها المدافعون . مع المعروف اثناء عمل المدافعين للدفاع ضد اية طريقة هجومية فانهم سيرتكبون

بعض الاخطاء ، لهذا فعلى المهاجمين تمييز تلك الاخطاء والاستجابة لها لاستغلالها كفرص لاصابة هدف المنافس .

3- التوقيت - على كل لاعب من لاعبي الهجوم ان يعرف خلال لحظة اين بقية زملائه في الملعب ، هل هم في الاماكن التي يجب ان يكونوا فيها ، وماذا عليهم ان يعملوا على لاعبي الهجوم ايضا معرفة اين هم المدافعون . ان استراتيجية الفريق المهاجم هي محاولة التغلب على المنافس في مناطق مختلفة من الملعب للحصول على امكانية التصويب الجيد . لأجل نجاح المهاجمين في ذلك ، عليهم معرفة حركة كل مدافع وزملاءه ايضا ان هذا يسمى مفتاح الهجوم الذي يساعد المهاجمين على الاستجابة الصحيحة . فاذا تمكن المهاجمون من تمييز مفتاح الهجوم والاستجابة له فورا ستكون لهم المقدرة على النفاذ من بين صفوف المدافعين وتسجيل الأهداف.

في كرة السلة هناك ثلاثة انواع من الهجوم الفرقي او المنظم وسيتم التطرق لكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة بالتفصيل :

1 - الهجوم ضد دفاع المنطقة .

2 - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل .

3- الهجوم ضد الدفاع المختلط .

**1. الهجوم ضد دفاع المنطقة :**

ان أعضاء الفريق المدافع في دفاع المنطقة كل لاعب مسئول من مناطق الدفاع ويكونون قريبين من هدفهم .

في الدفاع : منطقة عن الهجوم ضد دفاع المنطقة استغلال الفرص ونقاط الضعف لدى الفريق المدافع لغرض النجاح في التصويب من الخارج وامكانية اختراق صفوف المدافعين والقطع باتجاه الهدف . ان هذا النوع من الهجوم يعتمد اذن على كيفية نجاح المهاجمين في التحرك واتخاذ الوضع الهجومي الجيد خارج منطقة الدفاع وايضا يعتمد اساسا على مبدأ زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين في منطقة من مناطق الدفاع لغرض النجاح في ارباك صفوف المدافعين والنجاح في تسجيل الاهداف . من هنا فهناك طريقتان للهجوم ضد دفاع المنطقة .

**الطريقة الاولى : الهجوم بدون لاعب وسط او ارتكاز :**

في هذا النوع من الهجوم ضد دفاع المنطقة يكون اعضاء الفريق المهاجم الخمسة منتشرين جميعهم خارج منطقة الدفاع او في منطقة الهجوم على شكل شبه دائرة يستخدم الفريق هه الطريقة الهجومية للاسباب التالية :

1- اذا كان لديه خمسة لاعبين سريعى الحركة .

2 - اذا كان لاعبه يجيدون المناورات الهجومية والمهارات الهجومية الفردية كالخداع والطبطة والمناولات .... الخ .

3- لديه عدد من اللاعبين يجيدون التصويب من خارج منطقة الدفاع ويجيدون القطع من ثغرات الدفاع .

4- عدم وجود لاعب او لاعبين يتصفون بصفات لاعب الارتكاز من حيث طول القامة والقوة الجسمية والقدرة على الخداع داخل منطقة الدفاع والقدرة على التصويب القريب والقدرة على ارباك صفوف الدفاع .

ان هذا النوع من الهجوم ضد دفاع المنطقة يستخدم بالاعتماد اساسا على خلق الفرص المناسبة للاعبين الذين هم متميزون بالتصويب الناجح لاجل ان يكونوا بعيدين من المراقبة للقيام بشكل رئيسي بعملية التصويب . انه من الخطأ على الفريق عن استخدام هذا النوع من الهجوم والقيام بالحركات الهجومية الفعالة ثم ينهي هجومه بالتصويب من قبل لاعب او لاعبين غير جيدين بالتصويب . بل الاصح طالما ان الفريق في هذا النوع من الهجوم يعتمد اساسا على التصويب من الخارج ، فيجب ان يكون اللاعبون الجيدون بالتصويب النصيب الأكبر لغرض تنفيذ التصويب . وهناك عدة طرق لذلك :

1- ان استخدام الحجز غير مقصورا على طريقة الهجوم ضد دفاع رجل لرجل ، بل يمكن استخدامه بشكل فعال ومؤثر في الهجوم ضد دفاع المنطقة وخصوصا الحجز الامامي ، حيث يمكن استخدامه بحجز المدافع في المنطقة التي يتواجد فيها زميل الحاجز والذي يجيد التصويب من تلك المنطقة بـ حجز مدافعه وابعاده عن المراقبة .

2- كثرة استخدام التصويب الناجح من الخارج سيكسب الفريق المهاجم فائدتين :

اولا : في حالة بقاء مدافعين في مناطقهم يعني استمرار الفريق بالتصويب الناجح من الخارج بدون اعاقه .

ثانيا: انسحاب المدافعين خارج مناطقهم الدفاعية ، سيمكن الفريق المهاجم من اس تغلال الفجوات والثغرات المستحدثة في اختراق صفوف المدافعين والقطع باتجاه الهدف .

3 من الطرق المهمة للهجوم ضد دفاع المنطقة بدون لاعب وسط او ارتكاز هو التزام لاعبي الهجوم الخمسة جميعهم بالتحرك بصورة مستمرة ثم النفاذ من المناطق الضعيفة في الدفاع لغرض التصويب مباشرة او استلام الكرة ثم التصويب . ان هذا النوع من الهجوم يجب ان يتم في المناطق الدفاعية التي تسمح بالتعرض لمثل هذا الهجوم .

4- استخدام المناولات السريعة والقوية مع بقاء المهاجمين في اماكنهم ، من المعروف ان المدافعين في دفاع المنطقة جهدهم يكون منصبا على مراقبة الكرة قبل كل شيء ، لهذا فان متابعة وتحرك المدافعين المراقبة الكرة اثناء المناولات السريعة والقوية ستساعد على ارباك صفوف المدافعين فيمكن استغلالها للتصويب من الخارج او القطع .

5 - تركيز المناولات الى جهة معينة بالشكل الذي يولد قناعة لدى المدافعين بان الهجوم مركز من هذه الجهة مما يخدمهم بالتركيز في الدفاع على تلك الجهة ، ثم قيام المهاجمين بعد ذلك بشكل مفاجيء وسريع من نقل الكرة الى الجهة الأخرى والتي يتواجد فيها احد لاعبي الهجوم

الذي يجيد التصويب ، مما يمكنه من التصويب بدون اعاقه وذلك لصعوبة انتقال لاعبي الدفاع بنفس سرعة انتقال الكرة .

**الطريقة الثانية :** في هذا النوع من الهجوم ضد دفاع المنطقة ، هو وجود اربعة لاعبين خارج منطقة الدفاع ولاعب داخل منطقة الدفاع ( يسمى الهجوم بلاعب وسط او ارتكاز ) او وجود ثلاثة مهاجمين خارج منطقة الدفاع والذين يكونون على شكل مثلث ( لاعب متأخر ولاعب في كل جانب من منطقة الدفاع ) ولاعبان داخل منطقة الدفاع ( يسمى الهجوم بلاعبين ارتكاز ) .

ان هذا النوع من الهجوم يعتبر من أكثر الأنواع الشائعة والسائدة في الهجوم ضد دفاع المنطقة في وقتنا الحاضر وذلك بالاضافة الى امتلاك الفريق الى الصفات الجيدة للاعبين الذين يلعبون خارج منطقة الدفاع ، فهو ايضا يمتلك لاعبي الارتكاز الذين يتصفون بالصفات التالية والتي تعزز من مقدرة الفريق الهجومية .

1 - طول القامة .

2- القوة الجسمية .

3- القدرة على حجز المدافعين داخل منطقة الدفاع .

4- القدرة على المناولة لزملائه .

5- القدرة على التصويب من داخل منطقة الدفاع بالرغم من وجود المدافعين .

6- القدرة على المدافعة .

7- القدرة على إرباك صفوف المدافعين من خلال التحرك السليم داخل منطقة الدفاع .

ان تحركات لاعب الارتكاز لاجل ان تكون ناجحة فانها تعتمد على عدة عوامل منها : موقع المنافس ، المقدرة المهارية والجسمية للاعب الارتكاز ، النتيجة ، ووقت المباراة . قبل التطرق الى انواع الهجوم بالارتكاز ضد دفاع المنطقة ، هناك اسس مهمة على لاعب الارتكاز ادراكها واتقانها لغرض النجاح في مهمته :

1- على لاعب الارتكاز ان يحدد موقع استلام الكرة باشارة من يديه لكي يتمكن المناول من معرفة اتجاه الكرة اين يجب ان يكون عند المناولة .

2- المناولة يجب ان يتم استلامها من مستوى الصدر فما فوق من قبل لاعب الارتكاز وذلك لقرب المدافعين منه . المناولة باليدين من فوق الرأس تعتبر من المناولات المفضلة للاعب الارتكاز وذلك لامكانية استلامها اعلى وابعد من الدفاع .

3- عند استلام الكرة يجب حمايتها بالجسم مباشرة .

4 - يجب تحريك الكرة من جانب الى آخر بواسطة دوران الرسخ. هذه الحركة تساعد على توفير حماية اضافية للكرة ضد تحركات المدافعين .

5 - على لاعب الارتكاز العميق ان تكون لديه المقدرة على التصويب بكتا اليدين ومن كلا الجانبين وان يجيد التصويب الخطا في والتصويب بالقفز والتصويب بالقفز بعد الدوران على لاعب الوسط الامامي ايضا اجادة هذه الانواع الرئيسية من التصويب .

6 - على لاعب الارتكاز الامامي ان يتخذ المكان الصحيح في الملعب او في منطقة الدفاع والتي تكون عادة بالقرب من منطقة الرمية الحرة وذلك لاجل ان يكون قريب من الهدف ولديه المجال للتحرك للجانب لكي ينفذ التصويب الناجح . ايضا عليه ان يعزز مكانة ويكون على خط مستقيم تقريبا بين الكرة ، نفسه ، والهدف . هذه الوضعية تعيق المدافع من اتخاذ الموقف الدفاعي الجيد ضده .

7- على لاعب الارتكاز التحرك بسرعة للمنطقة التي يرغب استلام الكرة فيها لغرض التخلص من مراقبة الدفاع . الصبر أهم عامل على لاعب الارتكاز ان يدركه عندما يريد استلام الكرة في المناطق الفعالة لغرض التصويب والمناولة .

8- يجب ان تكون لديه القدرة على التحرك ومعرفة المناطق التي يجب ان يتحرك فيها في منطقة دفاع المنافس مع الاخذ بالاعتبار موقع الهدف وساحة اللعب .

9- ممكن للاعبي الارتكاز استخدام اشارات معينة في المناطق التي يريدون استلام الكرة فيها

10 - يجب اخفاء الكرة عن المدافعين في كل الاوقات. هذا يتم بوضع الجسم بين الكرة واللاعب المدافع .

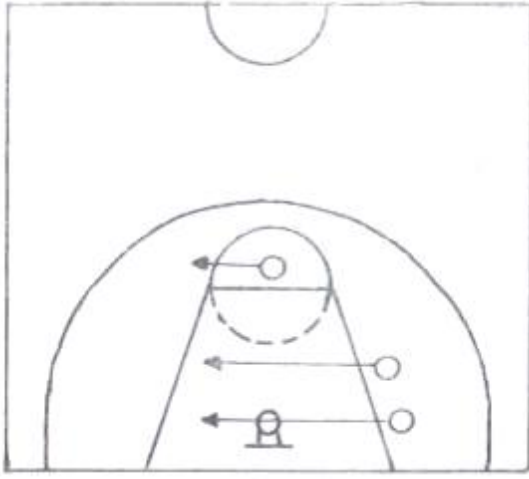
11 - الخداع الذي يستخدمه لاعب الارتكاز للتخلص من مراقبة المنافس لغرض استلام الكرة والتصويب غالباً ما يعتمد على المسافة من الهدف ، ارتفاع مستوى الكرة عند الاستلام واتجاه حركته المقررة

12 - عند اداء اي نوع من التصويب على لاعب الارتكاز ان يحفظ يديه على الكرة اطول مدة ممكنة بالاضافة لذلك ، التصويب يجب ان يتم بشكل يساعد لاعب الارتكاز على منع الكرة من حالة فشلها التصويب .

**انواع الهجوم بالارتكاز : هناك نوعان من الهجوم بالارتكاز :**

**النوع الاول : الهجوم بلاعب ارتكاز .**

في هذا النوع من الهجوم، الفريق يهاجم بلاعب ارتكاز واحد واربعة لاعبين خارج منطقة الدفاع الذين يحتلون لاعبان للخلف ولاعب في كل جانب من منطقة الدفاع . ان لاعب الارتكاز في هذا النوع من الهجوم يحتل ثلاث مراكز ويسمى لاعب الارتكاز باسماء المواقع التي يكون فيها ، كما في الشكل ( 10 )



### 1 . لاعب الارتكاز العميق :

يقف هذا اللاعب على خط منطقة الدفاع وبالقرب من السلة ان هذا اللاعب يمتاز بالطول والقدرة على التصويب الجيد ، ولكنه يكون اقل قدرة في اعطاء المناولة لزملاءه اثناء القطع باتجاه مما هو بالنسبة للمركزين الآخرين للاعب الوسط او الارتكاز .

### 2 . لاعب الارتكاز الوسط :

يحتل هذا اللاعب المنطقة التي تقع بين خط الرمية الحرة والهدف على اي جانب من جوانب منطقة الدفاع . يعتبر هذا النوع من الارتكاز من الانواع الشائعة والسائدة في الوقت الحاضر ، من هذا الموقع يستطيع لاعب الارتكاز هذا ان يهدد هدف المنافس لوقوعه ضمن مقدرته على التصويب . كما انه أيضا يستطيع ان يقوم بدور الممون لزملائه اثناء القطع باتجاههم واستلامهم الكرة منه . بما ان لاعب الارتكاز هذا غالبا ما يكون ظهره مواجه للهدف ، فانه يستطيع القيام بالدوران ومواجهة الهدف بعد استلام الكرة ثم القيام بالتصويب كما انه يستطيع ان يلعب وظهره مواجه للهدف باستخدام الارتكاز واداء التصويب الخطافي .

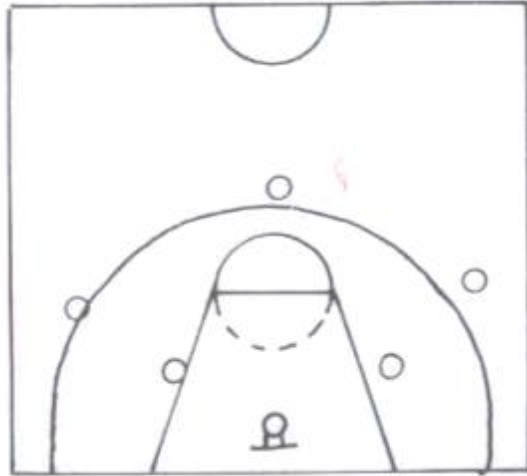
### لاعب الارتكاز الأمامي :

مثل هذا اللاعب المنطقة القريبة من خط الرمية الحرة وظهره يكون مواجه للهدف . ان واجبها دعب هو اداء الحجز لزملائه ويكون الممون لهم بالمناولات اثناء القطع اكثر من واجب التصويب ، في حالة ادائه التصويب وبما ان ظهره مواجه للهدف ولبعده عن الهدف تقريبا ، فاما ان يدير ظهره بواجه الهدف واداء التصويب او المحاولة للقطع من حول مدافعه باتجاه الهدف لكي يستخدم تصويب بالقفز القريب او التصويب الخطافي او التصويبة السلمية في هذا النوع من الارتكاز يعتمد فريق المهاجم في استخدامه على القطع الفردي او الزوجي اكثر من النوعين الآخرين .

### الأسبوع الثاني : الهجوم لاعبي ارتكاز :

الفريق عادة يستخدم هذا النوع من الهجوم ضد دفاع المنطقة عند توفر لاعبين يتصفان بصفات لاعب الارتكاز والغرض إحداث التفوق العددي . ان المراكز التي يحتلها لاعبا الارتكاز هي : اما احتلال المنطقة العميقة من جانبي خطوط منطقة الدفاع وبالقرب من الهدف او في جانبي سط خطوط منطقة الدفاع وهي الطريقة السائدة الآن ، شكل ( 11 )

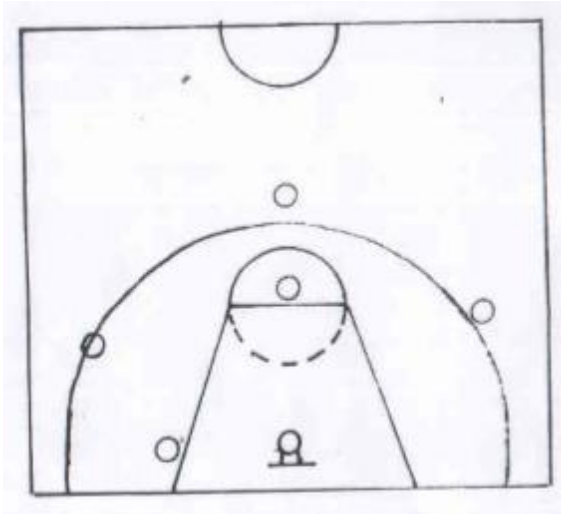
شكل ( 11 )



بقية اللاعبين الثلاثة فأحدهم يكون لاعب متأخر والاخران يحتلان جوانب منطقة الدفاع . ان  
همة لاعبي الارتكاز هو القطع بعد اداء الارتكاز وايضا اداء التصويب بالقفز من الدوران  
والتصويب خطافي والقطع والتصويب السلمي كذلك تسهيل مهمة زملائهم الثلاثة بالقطع  
باتجاه هدف المنافس يجة تحركهم وسحب المدافعين للخارج مما يساعد على فتح منطقة وسط  
الدفاع ، او اداء الحجز ملائهم لتسهيل مهمة القطع لهم . اما واجب اللاعب المتأخر هو القدرة  
بالسيطرة على الكرة على اعتبار انه المسؤول في تحريك الكرة وتنسيق حركات المهاجمين  
وعليه المساهمة ايضا مع زملائه في جانبي الملعب باداء الحركات المتقاطعة للمناورة  
لغرض اداء القطع المزدوج باتجاه احد لاعبي الارتكاز

وكذلك لديه القدرة في التصويب البعيد من الامام . اما لاعبا الزوايا فواجباتهم هي المقدرة على  
التصويب البعيد من الجوانب نتيجة سحب لاعبي الارتكاز المدافعين للدخل والسرعة للقطع  
باتجاه هدف المنافس متى ما سمحت ظروف اللعب لذلك .

**النوع الثاني من وقفة لاعبي الارتكاز :** هو وقوف احدهم على خط الرمية الحرة ويمثل  
لاعب الوسط الامامي ، والآخر في المنطقة العميقة من خط منطقة الدفاع وبالقرب من الهدف  
ويمثل الوسط العميق ، شكل (12)



شكل (12)

اما بقية اللاعبين الثلاثة فتكون وقفتهم ايضا لاعب متأخر والاخران كل واحد منهم على جانب من منطقة الدفاع ، وبهذا يشكل الفريق اثناء الهجوم طريقة 13-3-1 في هذه الطريقة اللاعب الطويل يفضل ان يوضع في العمق وان تكون له القدرة على التصويب افضل من لاعب الوسط الامامي الذي يمتاز بالقدرة على الحركة والحجز لزملائه وتموين الكرات لزملائه ولكن مع هذا يجب ان تكون للاعب الوسط الامامي القدرة على اداء التصويب بالقفز بعد الدوران اما لاعب الوسط العميق فبالرغم من ان لديه القدرة على اللعب والتصويب وظهره مواجه للهدف ، فيجب ان تكون لديه الامكانية ايضا على الانسحاب للزوايا والتصويب الناجح . على العموم ان لاعبي الارتكاز يجب ان يغيروا مراكزهم بتأني من فترة الى اخرى لغرض ارباك المدافعين . اما واجبات اللاعبين الثلاثة الاخرين فهي كما في النوع الاول من الهجوم بلاعبي ارتكاز .

### الهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

كما عرفنا في طريقة دفاع رجل لرجل هناك ملازمة فردية لكل لاعبي الهجوم . بعبارة اخرى كل مهاجم هناك مدافع مسؤول عنه ويتحرك معه الى اي اتجاه . لهذا فان الهجوم ضد دفاع رجل لرجل يجب ان يكون منصبا لايجاد الوسائل والطرق التي تساعد لاعب او اكثر من لاعبي الهجوم لأن يتخلص من مراقبة منافسه للحظة قصيرة لأجل ان يستغلها في اداء التصويب بحرية.

هناك عدة طرق للهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

#### 1- استغلال خطأ الدفاع :

من الواضح ان كل ما يقوم به الفريق المهاجم اثناء الهجوم ضد دفاع رجل لرجل من خطط ووسائل هو لأجل تخلص احد لاعبي الهجوم من مراقبة منافسه لأجل القيام بالتصويب بحرية مباشرة او بعد استلام الكرة ، فهنا على المهاجم ان لا يبقى اسيرا لمنافسه ويبقى منتظرا فقط تطبيق الخطط الجماعية للفريق ، بل في كثير من الحالات يتمكن المهاجم من التخلص من مراقبة منافسه والتصويب بحرية من دون الالتزام بخطط الفريق الهجومية . لاجل النجاح في ذلك ، على المهاجم دائما ان ينظر ويراقب منافسه ويستطلع كل حركة من حركاته وذلك لكون المدافع احيانا يقع في اخطاء دون ان يشعدها ، فمتى ما كان المهاجم مراقبا لمنافسه فانه سيستطيع اكتشاف تلك الاخطاء واستغلالها بالتخلص من مراقبة الدفاع واداء التصويب . من هذه الاخطاء على سبيل المثال : كأن يكون المدافع غير واقف بين المهاجم مع الكرة والهدف الذي يدافع عنه او كأن يكون المدافع مراقبا ومركزا نظره على الكرة % 100 دون النظر على المهاجم او قد يكون المدافع من النوع الذي يسهل خداعه والتخلص من مراقبته ..... الخ

**2- استخدام مهارات المهاجم الفردية :** على اللاعب المهاجم ايضا ان يستثمر مميزات الفردية الهجومية ويطبقها ضد منافسه اثناء الملازمة الفردية لأجل التخلص من منافسه قبل اللجوء الى خطط الفريق الجماعية ، فاللاعب المهاجم يستطيع استخدام مناورة تغير السرعة اثناء تحركه ، كالتغير من السرعة العالية الى البطيئة او من السرعة العالية الى التوقف . لأجل ان ينجح

المهاجم في استخدام هذا المناورة للتخلص من مراقبة منافسه ، فيجب ان يتصف استخدامها بالتكرار والمفاجئة وان يكون التغيير في السرعة ملموسا. فمتى ما كان المدافع تحركه غير جيد ورد فعله بطيء فبالتأكيد سينجح المهاجم من التخلص من مراقبة منافسه .

ممكن على المهاجم استخدام الخداع ، كالخداع بتحريك القدم الى جهة معينة لخداع المنافس بأنه سيتحرك من تلك الجهة ثم التغيير فجأة الى الجهة المعاكسة . او الخداع بالنظر وذلك بتركيز النظر للاعلى او الجانب او الاسفل على اعتبار الاستعداد لاستلام الكرة من تلك الجهة فمتى ما قام المدافع بتغيير نظره طبقاء لنظر المهاجم على اساس محاولة قطع الكرة سيتمكن المهاجم من استغلال هذه الحالة والقيام بالحركة السريعة للتخلص من مراقبة منافسه . يستطيع المهاجم أن يخدع بالوقوف باسترخاء وعدم مبالاة لخداع منافسه بانه غير مشترك في خطة الفريق الهجومية ثم يقوم بعد ذلك بالاندفاع المفاجي متجاوزا منافسه .

يستطيع المهاجم استخدام الطبطبة كوسائل خداعية للتخلص من مراقبة منافسه ، كالتبطبة بتغيير السرعة ، الطبطبة بتغيير الاتجاه ، الطبطبة بالدوران ، الطبطبة من خلف الظهر ، الطبطبة بين الساقين ، الطبطبة للإمام والخلف ، الطبطبة بالدوران المعكوسة . يتمكن المهاجم ايضا باستخدام الخداع بتغيير الاتجاه وذلك بالتحرك باتجاهات مختلفة وتحرك المدافع معه . فمتى ما كانت حركة المدافع ورد فعله بطيء يستطيع المهاجم استغلال هذا الضعف للتخلص من مراقبة منافسه . او أحيانا يسبب الخداع بتغيير الاتجاه الى تقاطع ساقى المدافع مما يسبب له الاضرار او السقوط مما يسهل على المهاجم التخلص من مراقبة منافسه .

### 3- الخداع :

ان الخداع يعتبر إحدى ألعاب الفريق الهجومية الجماعية لغرض التخلص من مراقبة المنافس من قبل احد المهاجمين وأداء التصويب بحرية .

ان اللاعبين الذين يشتركون بأداء هذا النوع من الهجوم ضد دفاع رجل لرجل يجب ان يتصفوا بالمؤهلات التالية :

1 - القدرة في السيطرة على الكرة .

2- القدرة في خداع المنافس .

3- الطول المعتدل للاعبين .

4- القدرة على التصويب بالقفز القريب

5- القدرة على القطع باتجاه الهدف .

6- القدرة على الطبطبة والمناولة

7- البراعة والنشاط .

أسس مهمة يجب مراعاتها أثناء أداء الخداع :

1 -على لاعبي الخداع الاستمرار بالحركة حول الملعب لزيادة الضغط على المدافعين .

2 - لاعبوا القطع ليس مقيدين لاستلام الكرة والقطع والتصويب فقط بل أداء الحجز لزملائهم ايضا .

3 - يجب اجبار المدافعين على التحرك مع المهاجمين لمنعهم من القيام بدور الانسحاب والمساعدة او غلق منطقة وسط الملعب .

4 - منطقة وسط الملعب يجب ان تبقى مفتوحة . لاعبوا القطع الذين لم يستلموا لكرة اثناء قطعهم عليهم الاستمرار بالركض الى جوانب الملعب .

5 - المناولات يجب ان يكون اتجاهها للخارج وامام المستلم

6 - حركة المناول تكون من الداخل وحركة المستلم من الخارج ( اي المناول يكون بين المنافس والمستلم )

7 - المناولة باليد البعيدة عن المنافس .

8 - على المهاجمين مراقبة حركة المدافعين اثناء ادائهم الحياكة لاستغلال اخطاء المدافعين في الوقت المناسب والقطع باتجاه الهدف .

9 - على لاعب الوسط بعد مناولة الكرة اكمال ركضة على اقواس رقم (8) باللغة الانكليزية دون الرجوع مباشرة على خط مستقيم .

10 - الهدف من اداء حركة الحياكة :

11 - الهدف الاساسي هو تخلص احد لاعبي الهجوم من مراقبة المنافس عن طريق :

12 - تخلخل صفوف المدافعين نتيجة حركة المهاجمين السريعة اثناء اداء حركة الحياكة و تصادم المدافعين فيما بينهم نتيجة تحرك المدافعين التحرك الافقي ضد خصومهم ودون وجود انسجام بين المدافعين في التقدم والتراجع اثناء تحركهم الافقي .

13 - اداء الحجز الجانبي اثناء تحرك المهاجمين

14 - استغلال خطأ الدفاع في حالة متابعة المدافع لمنافسه المهاجم بالركض ورائه عند الاقواس بشكل يصبح المدافع خلف المهاجم ويصبح المهاجم قريبا من هدف المنافس وحرا من المراقبة .

**انواع حركة الخداع :**

حركة اللاعبين في الحياكة تكون على شكل رقم (8) باللغة الانكليزية على ارض الملعب وهناك نوعان من الخداع :

**النوع الأول :** الخداع بثلاثة لاعبين : وتكون وقفة المدافعين على شكل 23 ثلاثة مدافعين للخلف مسؤولين عن اداء حركة الخداع . تبدأ الحركة من قبل لاعب الوسط رقم ( 1 ) الذي تكون الكرة معه ويبدأ بالتحرك والمناولة الى زميله في احد الجوانب رقم ( 2 ) او ( 3 ) وهكذا يستمرون بالتحرك لحين تحقيق احدى اهداف حركة الخداع المذئورة اعلاه اما اللاعبين الاخران رقم ( 4 ) ، ( 5 ) فيقف كل منهما في زاوية من زوايا الملعب وتكون مهمتهما عدم



للقطع باتجاه الهدف من قبل احد المهاجمين بعد تخلصه من مراقبة منافسه ، ايضا على اللاعبين القائمين بالطبطة ان يكونوا نشطين وواعين لأي فرصة تسمح لهم للقطع باتجاه الهدف مباشرة او مناولة الكرة الى اللاعب القاطع .

#### 4- الحجز :

هو اهم سلاح فعال وشائع الاستخدام في الهجوم ضد دفاع رجل لرجل . وهو عبارة عن مهارة هجومية تعتمد على الحاجز والقاطع يستخدمها اللاعبون المهاجمون فيما بينهم لغرض تطويق المدافع ووضعه في موقع حرج لإعطاء فرصة لزميلهم باستغلال الحجز والقيام بالطبطة والقطع او التصويب بالقفز او المناولة ، او القطع واستلام الكرة من الزميل ( اذا كان الحجز للاعب بدون كرة ) لغرض اجراء الطبطة والقطع او التصويب بالقفز مباشرة بعد الاستلام ، او اعطاء مناولة لزميل اخر . ان الحجز يعتمد على نقطتين :

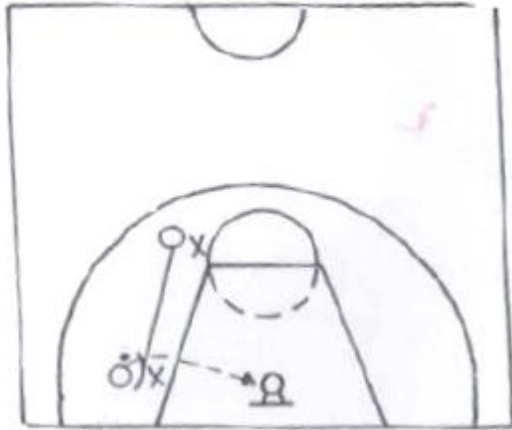
1 - على اللاعب الحاجز ان يدرس المدافع جيدا قبل الحجز ضده لمعرفة نقاط ضعفه ومعرفة اداء اي نوع من الحجز بشكل يساعد على دفع المدافع للحظة بعيدا عن طريق المهاجم الذي تم له الحجز ليكون حرا في التصرف .

2 - بدون ان يكون الحجز صحيحا 100% لا يتمكن المهاجم الذي تم له الحجز من التخلص من مراقبة منافسه والتصرف بالكرة بحرية تامة لغرض القطع او التصويب بالقفز او المناولة او استلام الكرة اذا كان الحجز للاعب بدون كرة .

انواع الحجز :

هناك ثلاثة أنواع من الحجز :

(1) الحجز الأمامي : الهدف الرئيسي منه إعطاء فرصة للزميل الذي تم له الحجز باستخدام التصويب البعيد ، شكل (15) .



شكل (15)

## أ - دور الحاجز :

- 1- ان يقف امام المدافع مباشرة .
- 2- ان يواجه زميله ( وجها لوجه ) لغرض مشاهدة خروج الكرة من يد زميله التصويب ليقوم بعدها بالدوران والمتابعة . او يمكن ان يقف الحاجز مواجه لزميله ايضا.ولكن الوقفة الاولى تفضل لامكانية مشاهدة حركة اللاعب وزميله .

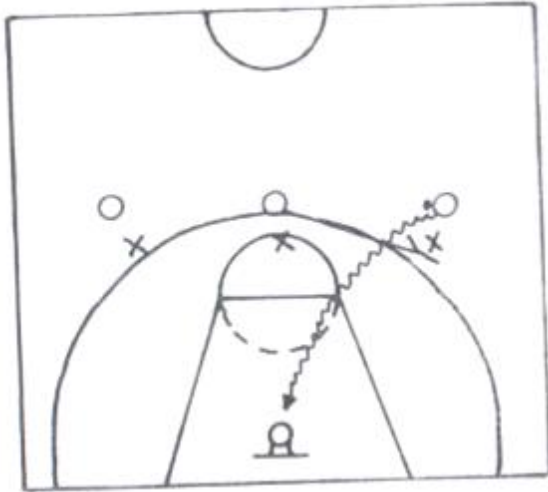
3- ان تكون المسافة بين القدمين واسعة وكذلك نشر الذراعين للجانب قليلا لاعاقة حركة المدافع للجانب الملازمة منافسه واجبار المدافع على التحرك بقوس .

## ب - دور اللاعب الذي تم له الحجز :

- 1- ان لا يبدأ بالتصويب الا بعد اكمال عملية الحجز 100% وبدون اكمال عملية الحجز فهو لا يزال تحت سيطرة المدافع .
- 2- التصويب يجب ان يتم امام الحجز مباشرة لكون المدافع محجوز من الامام فقط . اي حركة للجانب تعطي فرصة للمنافس الملازمته مرة ثانية .
- 3- عدم التأخير في التصويب بعد اتمام عملية الحجز لانه يعطي فرصة للمنافس للتحرك وملازمته مرة ثانية
- 4- القيام بالمتابعة بعد التصويب مباشرة .

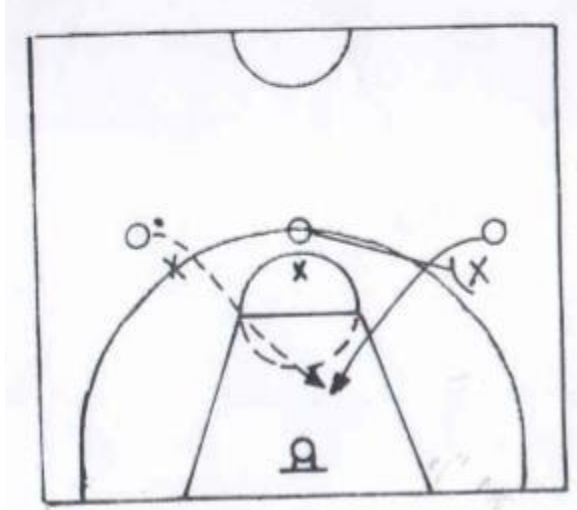
## 2- الحجز الجانبي :

الهدف الرئيسي منه القطع باتجاه الهدف . فاما القطع بالطبطة او التصويبة السلمية او التصويب القريب بالقفز ( اذا كان الحجز للاعب مع الكرة ) ، شكل (16) .



شكل (16)

او القطع واستلام الكرة من زميل اخر والقيام بتكملة القطع واداء التصويبة السلمية او التصويب القريب بالقفز ( اذا كان الحجز للاعب بدون كرة ) ، شكل (17)



شكل (17)

أ - دور الحاجز :

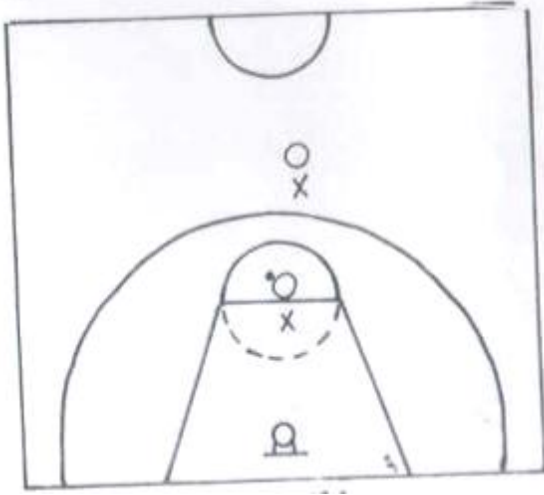
- 1- ان يقف قريبا من المدافع ومن احد جوانبه .
  - ان تكون المسافة بين القدمين واسعة مع انتشار الذراعين للجانب لإعاقة المدافع من التحرك من تلك الجهة بخط مستقيم بل إجباره على التحرك بقوس .
  - 3- ان يكون كتف المدافع تقريبا على خط مستقيم من منتصف صدر الحاجز .
  - 4- انثناء قليل في ركبتي الحاجز .
- دور اللاعب الذي تم له الحجز :

- 1- عدم البدء بالقطع الا بعد اتمام الحجز 100%
- 2 -القطع يتم من جهة الحجز لكون المدافع مطوق من تلك الجهة فقط ؟
- 3 -القطع يكون من جانب الحجز مباشرة بدون الحاجة الى اخذ قوس .
- 4 -انجاح عملية القطع يجب ان يسبقه عملية خداع للجهة المعاكسة للقطع .
- 5 -القطع يجب ان يكون باقصى سرعة لغرض الوصول الى الهدف والتصويب او لغرض استلام الكرة ثم اكمال القطع والتصويب .

### (3) الحجز الخلفي :

الهدف الرئيسي منه القطع باتجاه الهدف بالتخلص من مراقبة منافسه نتيجة اصطدامه بالحاجز او الساتر او العمود . ان اهم الطرق الشائعة الاستخدام في هذا النوع من الحجز هي طريقة اعط واذهب .

والذي يتطلب وجود مهاجمين احدهما الحاجز والذي يقف بالقرب من قوس دائرة الرمية الحرة والقاطع بالقرب من منتصف الملعب ، شكل (18)



شكل (18)

- دور الحاجز :

- 1- ان يقف بالقرب من قوس دائرة الرمية الحرة .
- 2 - الثبات في المكان وعدم الانتقال من مكان إلى آخر  
مسك الكرة بشكل جيد وحماتها من منافسه
- 4- إعطاء المناولة للقاطع بشكل لا يؤثر على سرعة حركة اللاعب واتجاهه .

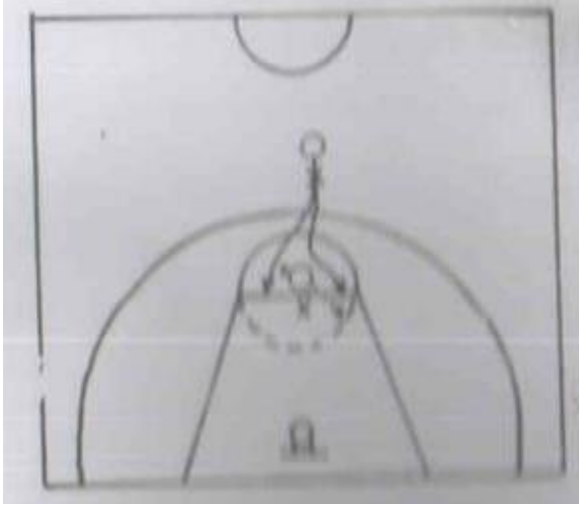
ب - دور القاطع :

- 1- التحرك بعد اتخاذ زميله وضعية الحجز الخلفي .
- 2- التحرك باتجاه زميله مستخدما التحرك بتغيير الاتجاه ( يمين ويسار ) لأجل اجبار منافسه على التراجع للخلف لحين ايصاله إلى الحاجز او الساتر او العمود للاصطدام به وفقدانه وتوازنه مما يسهل على القاطع التخلص من مراقبته واستلام الكرة من الحاجز والاستمرار بالقطع من اي الجهتين واداء التصويبة السليمة او التصويب القريب بالقفز ، شكل ( 19 )



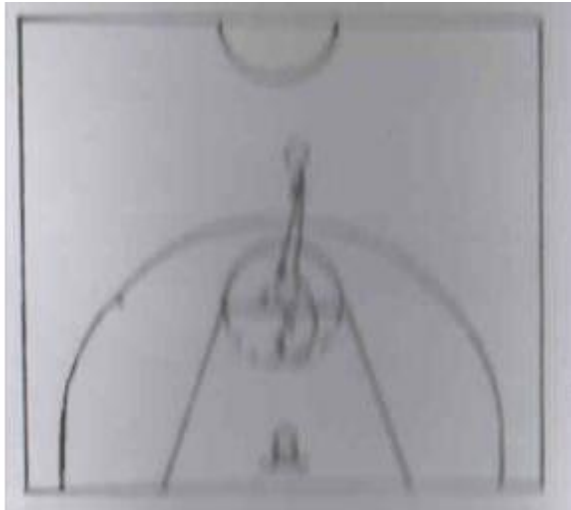
شكل (19)

3 في حالة محاولة المدافع تجنب الاصطدام بالحاجز والتحرك الى احدى الجهتين قبل الوصول الى الحاجز على القاطع القطع من الجهة المعاكسة لمنافسه ، شكل ( 20 ) .



شكل ( 20 )

4- في حالة محاولة المدافع تجنب الاصطدام بالحاجز والتحرك للوقوف خلف الحاجز لغرض استقبال القاطع ، فهنا الحجز الخلفي تحول الى حجز امامي وعلى القاطع استغلاله بأداء التصويب بالقفز البعيد . شكل (21)

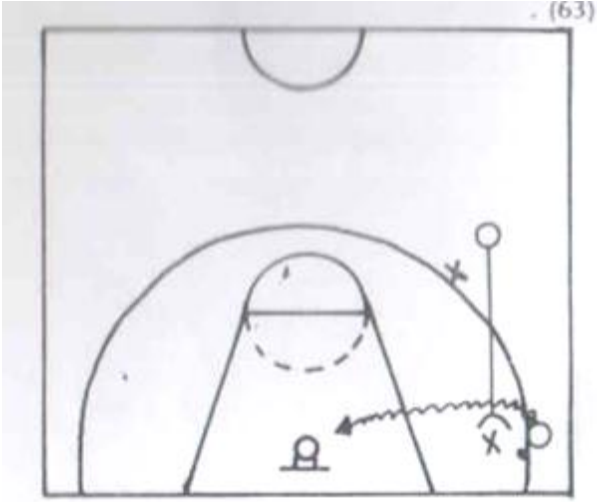


شكل (21)

حالات أداء الحجز :

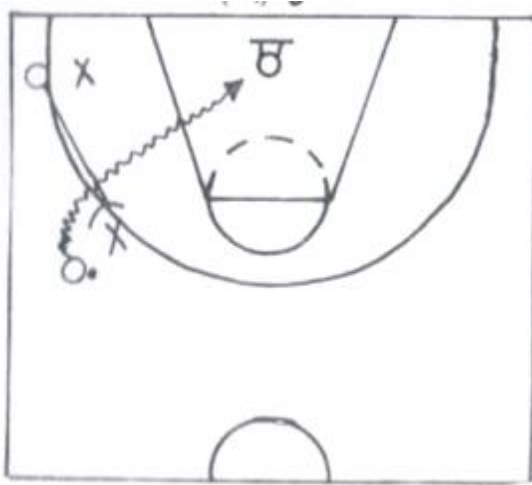
ان الحجز يمكن ان يتم على ارض الملعب من قبل المهاجمين وفق الصيغ التالية :

1 -الحجز من الامام للخلف : في هذا النوع من الحجز يتم من لاعب في وسط الملعب الى لاعب في الخلف او في العمق . ممكن اداء الحجز الامامي اذا كان اللاعب في منطقة التصويب الجيدة ، شكل ( 22 )



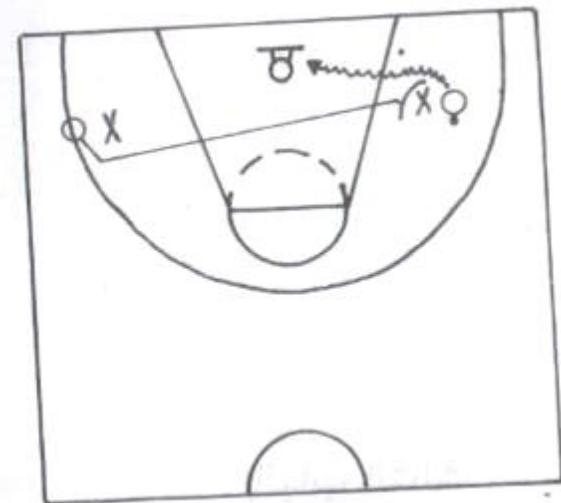
شكل (22)

2- الحجز من الخلف للامام : في هذا النوع من الحجز يتم من لاعب في الخلف او العمق الى لاعب في وسط الملعب . ممكن اداء الحجز الجانبي او الحجز الخلفي ، شكل (23)



شكل (23)

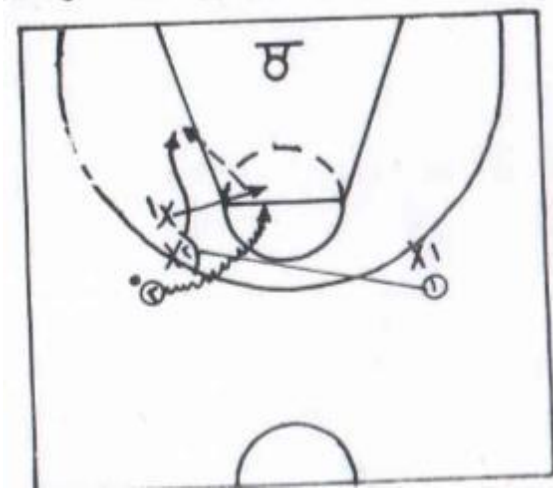
3 - الحجز من جانب الى آخر حول منطقة الدفاع : في هذا النوع من الحجز يتم من لاعب في احد جانبي منطقة الدفاع الى لاعب في الجانب الآخر من منطقة الدفاع . ممكن اداء الحجز الجانبي ، الحجز الامامي اذا كان اللاعب في منطقة تصويب جيدة وممكن اداء الحجز الخلفي ، شكل (24) ،



شكل (24)

## واجب الحاجز بعد الحجز :

بعد نجاح عملية الحجز وقيام القاطع بالقطع باتجاه الهدف، على الحاجز ان لا يبقى في مكانه وانما عليه القيام بحركة ( الدوران - الرول ) كرد فعل لقيام المدافعين بعملية تبادل المراكز فيما بينهم Swiching قيام المهاجم رقم (1) باداء الحجز لزميله رقم (2) ولك بحجز المدافع 2 × جانبيا.. فبعد قيام المهاجم رقم (2) بالقطع باتجاه الهدف وقيام المدافعين بتبادل المراكز فيما بينهم وذلك بقيام المدافع 1 × بمدافعة المهاجم رقم (2) ، على المهاجم رقم (1) مباشرة بعد عملية تبادل المراكز بين المدافعين القيام بحركة الدوران ( الرول ) بسرعة وذلك بالارتكاز على القدم القريبة من هدف المنافس والقطع من جهة معاكسة لجهة القاطع رقم (2) تاركا المدافع 2 × خلفه لأجل ان يصبح مهاجمين ضد مدافع وقيام المهاجم رقم (2) بمناولة الكرة الى المهاجم رقم (1) في حالة نجاح المدافع 1 × بتطويقه ، شكل (25)



شكل (25)

## الهجوم ضد الدفاع المختلط :

بما ان الدفاع المختلط جزء منه دفاع منطقة والجزء الآخر دفاع رجل لرجل ، يستخدم لغرض الحد من خطورة بعض اللاعبين المهاجمين المتميزين عن غيرهم من زملائهم، لهذا فإن الهجوم ضد الدفاع يجب ان يتم بشكل يفشل استراتيجية هذا النوع من الدفاع الفرقي . ان الهجوم ضد الدفاع المختلط يكون مبنيا على الاسس التالية :

1- امتلاك الفريق المهاجم أكثر من لاعب مميز لنفس الصفة - فعند قيام المدافعين مثلا في جزء من دفاعهم بطريقة دفاع رجل لرجل ضد اللاعب الممول فقط للحد من خطورته لكونه لاعب يتصف بسرعة الحركة واجادة المهارات والمناورات الهجومية الفردية والتصويب البعيد ويعتبر المفتاح لتنفيذ الخطط الهجومية ، على الفريق المهاجم ان يمتلك اكثر من لاعب بهذه الصفة لأجل ارباك المدافعين ، استغلال نقاط الضعف في طريقة الدفاع المختلط والاستمرار بتنفيذ خطط الفريق الهجومية دون اي تلكأ او عرقلة . ونفس الشيء عند الدفاع رجل لرجل ضد اللاعب الطويل او الارتكاز فيجب ان يكون في الفريق اكثر من لاعب طويل او ارتكاز للتعويض عن اللاعب الآخر . ونفس القول بخصوص اللاعب الذي يجيد القطع والتصويب من الخارج فيجب ان يتضمن الفريق المهاجم لأكثر من لاعب يتميز بصفة القطع

والتصويب من الخارج للتعويض عن اللاعب المحاصر . ان السبب وراء ذلك ، هو احتمال عدم امتلاك الفريق المدافع اكثر من مدافع يمتلكون القدرة على مدافعة اكثر من مهاجم يمتلكون نفس الصفة وهنا سيتعرض الفريق المدافع للهجوم المستمر والفعال وافشال الدفاع المختلط .

2- اذا كان الفريق المهاجم يعتمد على اللاعب المطوق من قبل احد المدافعين ضد طريقة الدفاع المختلط في تنفيذ خطط الفريق الهجومية ولابداعاته الفردية ، يجب استخدام الحجز الفردي او المزدوج لاجل مساعدة هذا اللاعب للتخلص من مراقبة المنافس والاستفادة من قدراته على التصويب و مساعدة زملائه على اللعب الهجومي .

3 -على الفريق المهاجم امتلاك عدد غير قليل من اللاعبين الذين يجيدون التصويب من خارج منطقة الدفاع لاستغلال نقاط ضعف الفريق المدافع في حالة لعبه بأكثر من لاعب دفاع رجل لرجل .

4- استغلال مناطق ضعف الدفاع في وسط منطقة الدفاع المفتوحة واللعب ضده بلاعب او لاعبي ارتكاز الذي يجيدون التصويب القريب بالقفز او القطع من حول والتصويب .

#### ☒ المبحث الثاني : الميني باسكت

##### نبذة عن الميني باسكت

الميني باسكت هي لعبة تعتمد على كرة السلة للفتيات والفتيان تحت سن 13 عامًا. يلعبها ملايين الأطفال في 96 دولة مختلفة. يتم لعب لعبة الكرة المصغرة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين مع ما يصل إلى خمسة بدلاء. الهدف من اللعبة هو تسديد الكرة في سلة المنافس ومنعة من الحصول على الكرة أو التسجيل ضمن قواعد اللعبة.

تُلعب لعبة الكرة المصغرة عادةً في أربعة أرباع مدة كل منها 10 دقائق. يجب أن يلعب كل عضو في الفريق ربعًا واحدًا على الأقل ولا يجوز لأي عضو في الفريق أن يلعب الأرباع الثلاثة الأولى بأكملها. يتم لعب اللعبة بحلقات يبلغ ارتفاعها 2.6 بوصة فقط وبحجم كرة السلة 5. ومع تقدم اللاعبين في السن، من الممكن جدًا ممارسة اللعبة وفقًا لقواعد كرة السلة العادية واستخدام حلقات كاملة الارتفاع. يجب استخدام الكرة الكاملة مع اللاعبين الأكبر سنًا فقط.

الكرة المصغرة هي لعبة مهارية وليست قوة، وهي نشاط مختلط في المرحلة الابتدائية والمتوسطة، يمكن أن يلعب فيها الأولاد والبنات جنبًا إلى جنب، وهي لعبة بسيطة لعبة تمرير جماعية بهدف أفقي مرتفع، حيث يمكنهم التسجيل، واللعب وفقًا للقاعدتين الأساسيتين المتمثلتين في عدم الاتصال بين المنافسين، وعدم الركض أثناء الإمساك بالكرة. للتحرك بالكرة، يجب على اللاعب أن يحافظ على ارتداد الكرة - وهي المراوغة.

لا يوجد أي قيود على منطقة اللعب للاعبين كما هو الحال في كرة السلة العادية، حيث يمكن لكلا الفريقين الانتقال إلى أي مكان في منطقة اللعب لا يشغله لاعب آخر. تبلغ مساحة اللعب للميني باسكت ( 26 م × 14 م) ولكن أي منطقة لعب ذات حجم معقول توفر مساحة للأطفال للتحرك عدة خطوات في أي اتجاه يمكن استخدامها كقاعة أو منطقة محددة في الملعب.

على مستوى بسيط للغاية، يمكن أن تكون لعبة الكرة المصغرة عبارة عن لعبة تمرير "اثنين مقابل اثنين" تهدف إلى تسجيل هدف أعلى من ارتفاع الرأس، مع تطبيق قاعدتي عدم الاتصال وعدم الركض أو حمل الكرة بشكل غير رسمي.

تعتبر لعبة الميني باسكت الطريقة المثالية لتعريف الصغار بلعبة كرة السلة. بشكل عام، عندما يصل الأطفال إلى سن المدرسة الثانوية تقريبًا، يمكنهم البدء في التكيف مع قواعد كرة السلة الدولية. قد يكون من المناسب رفع ارتفاع الحلقة أو حجم الكرة للمطورين الأوائل.

### ○ فلسفة كرة السلة المصغرة :

كرة السلة المصغرة هي لعبة كرة السلة للأولاد والبنات. وهي في الأساس تعديل للعبة الكبار التي تم تكييفها مع احتياجات الأطفال. فلسفة اللعبة بسيطة للغاية: لا تجعل الأطفال يلعبون لعبة لا تناسب نموهم البدني والعقلي، ولكن قم بتغيير لعبة الكبار لتناسبهم. الهدف من لعبة كرة السلة المصغرة هو توفير الفرص للأطفال من جميع القدرات للاستمتاع بتجارب غنية وعالية الجودة، والتي سينقلونها إلى كرة السلة بحماس. تُلعب لعبة كرة السلة بكرة كبيرة، في أهداف عالية جداً بالنسبة لمعظم الأطفال. في كرة السلة المصغرة يتم تصغير حجم الكرة وخفض ارتفاع الهدف، أي السلة، في كرة السلة المصغرة. تحتوي كرة السلة على العديد من القواعد الفنية، وفي كرة السلة المصغرة يتم تقليلها إلى الحد الأدنى.

ومع ذلك، يتم إدخال المزيد من القواعد مع تقدم الأطفال في مهاراتهم وفهمهم. تقع على عاتق المعلم أو المدرب مسؤولية تقديم قواعد اللعبة وأعرافها بما يتناسب مع تطور الأطفال. وبالتالي يمكن لعب اللعبة على مستويات متنوعة:

1 ضد 1 أو 2 ضد 2 على منطقة لعب مرتجلة ولكن آمنة، ربما في سلة واحدة منصوبة على حائط خارجي. تمرين أو منافسة 3 ضد 3 في قاعة المدرسة أو الصالة الرياضية، مباراة بين فريقين من المدرسة أو النادي في صالة رياضية، تجمع محلي أو إقليمي يضم عدة فرق من المنطقة الجغرافية، مباراة تضم مجموعة تمثيلية مختارة يتم لعبها كعرض توضيحي في حدث دولي، عندما يكون الأطفال جاهزين، تبدأ القواعد، كما هي مطبقة على اللعبة .

## ■ مهارات الميني باسكت

### 1. التمرير والمسك

التمرير هو أسرع طريقة لتحريك الكرة في لعبة الميني باسكت ، اذ يعد التمرير الذي يتلقاها المتلقي في المكان والوقت المناسب ، سيعتمد على التوقيت الجيد ، هناك العديد من التدريبات التي تعطي فرص لتطوير القدرة على التمرير والالتقاط. يمكن أن تكون التمريرات الأساسية جعلها مباشرة (من الصدر إلى الصدر)، أو منخفضة (ارتد عن الأرض)، أو عالية (فوق الرأس).

#### ○ نقاط يجب ملاحظتها خلال اداء المهارتين :

- من المهم تطوير الدقة في التمرير.
- التمرير السريع ضروري للتغلب على الخصوم حتى لا يفشلوا الوقت للتحرك للاعتراض. لذلك لا يمر لوب!
- يجب على المستلمين التحرك للحصول على الكرة مجاناً ويجب عليهم الإشارة بأيديهم حيث تكون الكرة مطلوبة.

#### ○ الأساسيات الرئيسية للمسك :

1. قم بإشارة التمريرة عن طريق رفع أحدهما أو كليهما الأيدي.
2. التحرك نحو الكرة، والذراعين ممدودتين، الأصابع إلى الأمام.
3. أبقِ أعينك على الكرة.
4. الاستلام عن طريق ثني الذراعين.
5. اجعل الكرة تحت السيطرة، بالقرب من الجسم.

#### ○ مهارة التوقف بعدة او عدتين :

- التوقّف بخطوات - التوقّف 1-2 أو التوقّف بعد عدّتين من الركض السهل، ضع قدمًا واحدة للخارج إلى الأمام كمكابح وثنى الركبتين.
- من الجري السريع، قم بقفزة سطحية تهبط على قدم واحدة مما يسمح للقدم الأخرى بالتأرجح.
- إلى الأمام في خطوة أطول من المعتاد تنزل القدم الأمامية إلى الأسفل بشكل مسطح مع ثني الركبتين بشكل جيد.
- قفزة التوقف - (توقف بعدة واحدة): قم بقفزة بسيطة والهبوط بكلتا القدمين في وقت واحد، بالتوازي من الكعب إلى أخمص القدمين يجب أن تكون الركبتان مثنيتين جيداً، القفز قفزة الجري (الإقلاع بقدم واحدة): عند الاقتراب من الإقلاع، قم بخطوة نهائية طويلة مع ثني الركبة الأمامية جيداً، ثم الانطلاق بقوة إلى أعلى والوصول إلى أعلى باليد المعاكسة اليد المعاكسة، على سبيل المثال عند الإقلاع بالقدم اليسرى، قم بقيادة الركبة اليمنى لأعلى والوصول باليد اليمنى.

- الركض والقفز (الإقلاع بقدمين): قم بإيقاف القفز مع الجلوس في وضعية جيدة لمنع الحركة إلى الأمام في القفزة، يجب أن تكون اليدين منخفضتين في وضعية التوقف ثم القفز لأعلى في القفز العمودي، والهبوط في مكان الإقلاع، دون الانجراف في الهواء. الهبوط بهدوء مع ثني الركبتين .

#### ○ خطوات مهارة المناولة :

1. أمسك الكرة مع انتشار الأصابع و مشيرا إلى المتلقي، المرفقين في الداخل. لا تفعل ذلك كف الكرة.

2. خطوة نحو المتلقي.

3. قم بتحرير الكرة عن طريق مد الذراعين بالكامل و الأصابع.

4 المناولة العلوية : ارفع ذراعيك مباشرة فوق الرأس، والأصابع تشير إلى الأعلى؛ قم بالتمرير بحركة رسغ قوية.

5 جميع المناولات يجب أن تكون ذات حركة خلفية. الإبهام ابدأ خلف الكرة. بعد الكرة يجب أن تشير الأصابع المحررة إلى المتلقي مع الإبهام لافتنا إلى التدريب بكلا الذراعين

#### ○ بعض التدريبات على المناولة :

1. المناولة على الحائط : وضع احد القدمين الى الامام والاخرى للخلف

2. المناولة في أزواج خطين يواجهان بعضهما البعض حوالي 3-4 مترا على حده.

3. تمرير إلى الورا و إلى الأمام بين كل لاعبين باستخدام المناولة الصدرية

3. المناولة من الحركة بين لاعبين من خلال المناولة إلى الزميل والتحرك معه من خلال رفع الذراع إشارة لتمرير العودة.

4. المناولة أثناء الحركة بين لاعبين من خلال الجري المتعرج بين الشواخص مرة بالكرة ومرة اخرى بدون كرة

5. المناولة من خلال لعبة القط والفأر في ثلاث، اثنان يمران ويلتقطان وواحد يحاول

الاعتراض. يمكن أن يكون من قبل جعل اللاعب الأوسط يبقى مع واحد أو الآخر.

6. وضع ثلاث لاعبين على خط النهاية، اللاعب الوسط الذي يمرر ويتابع الكرة، اما اللاعبان

الذهاب وراء المستلم. بعد المرور للمضي قدما في الكرة.

#### ○ الطبطبة :

هي احد المهارات الهجومية في كرة السلة تتم من خلال الثبات والحركة . وفقاً لقواعد اللعبة، يعد هذا عملاً كذاباً مستمراً باستخدام إحدى اليدين؛ تنتهي المراوغة عندما يتم التقاط الكرة في واحدة أو اثنتين الأيدي. يمكن تنفيذ أي عدد من الارتدادات والخطوات والمراوغة باليد يمكن تغييرها.

يجب على المبتدئين التحقق من ارتداد الكرة على الفور والتحرك باستخدامها اليد اليسرى واستخدام اليد اليمنى (القواعد لا تسمح لك بالارتداد الكرة بكلتا يديها في نفس الوقت).

#### ○ أثناء الطبطبة :

- تغيير الأيدي خلال استخدام أي من اليدين أمر ضروري في كرة السلة
- تغيير السرعة
- تغيير الاتجاه
- تغيير ارتفاع الارتداد (الإيقاع) - الارتداد المنخفض لـ سيطرة أكبر
- ضد المنافس الذي يحاول خطف الكرة
- ارتداد الكرة بحيث يكون جسم المبتدئ بمسافة بينه وبين المنافس والكرة
- النظر إلى المنافس، وليس إلى الكرة
- توقع أين يمكن أن ترتد الكرة - بين الساقين، خلف الظهر
- مراوغة الكرة من أمام المنافس إلى الهدف

#### ○ الأساسيات الرئيسية للطبطبة :

- ثني الركبتين لجعل الجسم منخفضًا. احتفظ بالكرة عندما تكون في وضع ثابت (من الخصر إلى مستوى الوركين) عند المراوغة بسرعة.
- ادفع الكرة بأصابع متباعدة باستخدام حركة معصم مرنة قوية.
- إبقاء الجسم بين المدافع والكرة للحماية. حافظ على رفع رأسك وانظر إلى المباراة وليس الكرة.

#### ○ نقاط أساسية في مهارة الطبطبة :

1. المراوغة العشوائية تسمح للأطفال بالعمل بمفردهم والمحاولة على تغيير الأيدي والاتجاه والسرعة وارتفاع الارتداد.
2. المراوغة الثابتة ابق في مكان واحد، وارتداد الكرة بسرعة قريبة جدًا من الأرض لكي لا تنثني الركبتين للخلف، واستخدم اليدين اليمنى واليسرى ، وارف رأسك للأعلى، حاول المراوغة على الرقم ثمانية حول كليهما لساقين.
3. اتبع المعلم صفاً واحداً من اللاعبين يحمل كل منهم كرة، متابعه من خلال حركة لاعب واحد الذي يتحرك لعمل مراوغة .
4. راقب إشارة الجميع بكرة واحدة لعمل مراوغة ومشاهدة المدرب الذي يوجه حركة اللاعبين.
5. الأزواج المرتبطة في أزواج، كل منها لديه كرة، يراوغ بها، اليد التي تعمل الارتداد مع الأرض أثناء الإمساك بالأيدي مع يد أخرى حرة.

6. المراوغة والمتابعة في أزواج، كرة واحدة بين اثنتين، واحدة المراوغة، التوقف، الدوران والتمرير إلى الزميل الذي يكرر.
7. مراوغة متعرجة من الجانب إلى منتصف الساحة (العمل على كامل الطول والنصف عرض الساحة)، مبدأ مهم - استخدام اليد اليمنى تتحرك اليمين واليسار اليد تتحرك إلى اليسار. تغيير الأيدي كل يتغير اتجاه الوقت.
8. التحكم والسرعة مراوغة بين العقبات (لعبة البولنج أو الكراسي) على جانب واحد من الملعب وبشكل مستقيم والتراجع عن الجانب الآخر بأسرع ما يمكن عند تجاوز عقبة، حماية الكرة بالجسم عن طريق المراوغة بها اليد الأبعد عن العائق.
9. مجموعة المدافعين تعمل في منطقة الفريق المنافس، على سبيل المثال نصف ساحة. وقوف اللاعبين لكل منهما بالكرة، ويطلق عليها العديد من المهاجمين بدون كرة.
10. متابعة المراوغة من خلال قيام بعض لاعبي الفريق بالتتابع للعرض باستخدام مهارات مختلفة في نصف ساحة.
11. مراوغة 1 ضد 1 حدد أو ضع علامة على قطع "الممر" خلال الساحة والسماح للأطفال بالعمل فيها أزواج يلعبون واحدًا ضد واحد في صف واحد! الهدف منه هو المراوغة خلال الساحة دون ارتكاب خطأ، في حين يعمل الزميل على الحركة الدفاعية، محاولة إيقاف تقدم المراوغ للحفاظ على وضع جيد للجسم.

#### ○ مهارة التهديف :

عند التسديد على السلة، يتم توجيه الكرة بدلاً من رميها. يمكن للمبتدئين التدريب على التهديف على هدف على الحائط، أو محاولة إسقاط الكرة على رأس الزميل. يمكن التسديد من وضعية الوقوف (التسديدة الثابتة)، القفز (القفز) أو بعد الجري والقفز (الاستلقاء). التهديف هو منسق مهارة تتضمن الكثير من الحركات المختلفة التي ينبغي التدرّب عليها مفرد لتطوير أنماط الحركة الصحيحة.

- قم بتعليم تقنية التهديف أولاً، والعمل مع هدف كبير. عندما اللاعبين سدد نحو السلة،
- واجعلهم يبدأون من مسافة قريبة ثم يزيدون عددهم تدريجياً مسافة التهديف حيث يكتسبون المزيد من الثقة.
- مرة واحدة الميكانيكا الأساسية بعد إتقان التسديدة، يجب على اللاعبين التدرّب على التسديد بسرعة ومع الضغط لمحاكاة ظروف اللعبة.

## ○ أساسيات مهارة التهديف :

- التوازن لكي تكون على توازن يجب أن تكون القدمين على وشك ذلك عرض الكتفين متباعدين. أيمن يجب أن يكون المصوب قدمه اليمنى قليلاً إلى الأمام. هذا يساعد على محاذاة اليد اليمنى جانب الجسم مع الهدف ويتجنبه الدوران في حركة الرماية.
- يجب ثني الركبتين بقوة من تبدأ اللقطة بتسوية الساقين.
- المرفق مستقيم مع الساعد الأيمن ومرفق (اليد اليمنى المصوبة) في الخط من الورك الأيمن إلى سلة.
- كما يمتد المرفق لرمي الكرة، فإنه يبقى في خط مستقيم يشير إلى السلة. اليد اليسرى تثبت الكرة على الجانب وليس مع دفع الكرة.
- النظر على الهدف يجب على المصوب التركيز على الهدف يكون التركيز على الهدف أو مكاناً على اللوحة الخلفية.
- كما تأتي القوة من استقامة الساقين، من خلال الجسم وإلى المرفق المستقيم والرسغ يثنى، وتتدحرج الكرة من أطراف الأصابع.
- تظاهر بأن لديك ذراعاً طويلة جداً وتصل إلى أعلى وتحاول أن تضع يدك في السلة.
- سيكون هناك متابعة جيدة للمرفق ممتد بالكامل، مع ثني المعصم تشير الأصابع والإبهام إلى الأرض.
- ينبغي على المصوب محاولة إسقاط الكرة داخل السلة بشكل ضيق الزاوية تقلل بشكل كبير من فرصة التهديف. التركيز الجيد يؤدي إلى تدفق سلس للحركة التي تبدأ من الساقين إلى أعلى من خلال الجسم ، وتنتهي بارتفاع مد الكتف والمتابعة.
- يجب تشجيع المبتدئين على التدريب للتصويب من مسافة قريبة في البداية.
- التصويب من مسافة بعيدة جداً سيشجعك الابتعاد عن الأخطاء لرمي الكرة للحصول على المسافة المطلوبة للتهدف .

## ○ تكتيك التهديف بالقفز من الطبطة :

- وضعية التهديف يتم تنفيذها في كثير من الأحيان من خلال الجري والقفز للوصول إلى السلة .
- لطالما أن اللاعب يتحرك، إما على المراوغة أو التحرك للاستلام تمريرة، يُسمح لهم باتخاذ خطوات لتسديدة وضع الكرة.
- الارتكاز على القدم اليسرى للرميات التي تم تسديدها باليد اليمنى؛ والعكس على القدم اليمنى لرمي الكرة مع اليد اليسرى.

## ● الذراع الرامية:

- التوازن، الكوع مستقيم، عيون على الهدف.
- القوة تبدأ من الساقين والجسم ويجب أن يكون ذراع الرماية ممتدًا بالكامل الافراج عن الكرة.
- التهديف بالقفز المتحرك نفس تكتيك التهديف بالقفز من الثبات، لكن يتم تسديد الكرة بعد القفز من كلا القدمين.
- ينبغي الافراج عن الكرة في قمة القفز.
- المحافظة على التوازن أثناء القفز (اقفز بشكل مستقيم للأعلى)، ولا تتلاشى إلى الجانب إلى الأمام أو إلى الخلف لحظة القفز.

## ○ التهديف السلمي :

### نقاط مهمة في عملية تعليم مهارة التهديف السلمي :

- التقدم اللاعبون يقفون بجانب الحائط بالكرة والقدمين معا.
- تدرب أولاً على خطوة الإقلاع.
- خذ واحدة خطوة مع القدم اليسرى، والقفز لأعلى جلب الركبة اليمنى إلى الأعلى.
- التصويب على هدف وهمي باستخدام نفس وضع اليد كما هو الحال مع الضربة الثابتة.
- ثانياً، الوقوف كما كان من قبل، اتخذ خطوتين، القدم اليمنى ثم القفز من القدم اليسرى.
- ثالثاً - تضاف عبارة " المراوغة، يرتد واحد وأنت تخطو مع اليسار القدم، التقط الكرة، يميناً، يساراً وسدد.
- القدم والعمل اليدوي معاكس لوضع اليد اليسرى.
- بمجرد أن يفهم المبتدئين في تنسيقهم تمارس تمارين التهديف السلمي في كرة السلة.
- التصويب والارتداد خطن يواجهان السلة.
- صوب الكرة ودفعها إلى المربع الصغير.
- ينضم المصوب إلى خط الارتداد. تمريرات جانبية
- دوران الكرة يقف بالقرب من الحائط، مسك الكرة من خلال اطراف الأصابع بيد واحدة فقط مع ثني مفصل المرفق والكرة أمام الرأس.
- مد مفصل المرفق و التركيز على درجة الكرة من أطراف الأصابع للحصول على الكثير من الدوران الخلفي عند التهديف.
- النظر للامام لتوجيهها نحو السلة .
- البقاء مسترخيا دون أن ترتد الكرة.
- على المصوب اختيار أماكن مختارة حول السلة.
- يقف المبتدئون على خط واحد في مواجهة السلة.

- أول اثنين في خط مع كرة لكل منهما, يجب على كل لاعب أن يأخذ تسديده الأولى من الموقع في بداية الخط, إذا كان يدخل, ويعود إلى الشخص التالي إذا فاتته استمر في التصويب من أي مكان من منطقة التهديد حتى تسجل.
- من المبادئ الأساسية للعب الجماعي هناك عدد من مبادئ اللعب المتشابهة في معظم الألعاب الجماعية. على سبيل المثال: التمرير الآمن, والانتشار في الهجوم, والحفاظ على تحرك الكرة, ومراقبة رجل لرجل, والتمرير والانتقال إلى مساحة لتمريرة العودة .
- من الأفكار الأساسية للعب الجماعي هناك عدد من الألعاب البسيطة المماثلة للاستخدام في معظم الفرق. على سبيل المثال: حركة المرور, والانتشار في منطقة, لجميع أنحاء الساحة, ووضع علامات لرجل, وتمرير والانتقال إلى مساحة لتمرير العودة بالإضافة إلى الفريق الآخر.

#### ○ تكتيك الهجوم في الميني باسكت :

تعتمد إدارة الهجمة الجيدة بشكل كبير على اللاعبين في التحرر من أجل التمرير كما هو الحال مع معظم رياضات الكرة, يميل الصغار إلى الانجذاب حول الكرة, إن الحركة الهجومية يعد التحرك بدون الكرة مهارة لعب مهمة في حد ذاتها حيث أن معظم اللعبة تُلعب بدون كفالة. كما أنها شرط أساسي لجميع مهارات الكرة. تطوير المهارات الكروية, ولذلك يجب التأكيد عليها باستمرار.

#### ○ تمارينات لتطوير الهجوم لدى المبتدئين :

1. الركض المتعرج على طول الملعب بالكامل مع إجراء تغييرات متكررة في الاتجاه.
2. مجموعة الجري العشوائي التي تعمل في منطقة معينة لتطوير استخدام الرؤية المحيطة. الرأس لأعلى, بدون التصادم.
3. الجري والعكس الجري بطول الملعب؛ عند الأمر, توقف, استدر! اركض! التحرك في الاتجاه المعاكس.
4. الجري والتوقف الجري العشوائي؛ عند الأمر, توقف, باستخدام خطوة أو قفزة التوقف.
5. الجري والتوقف والقفز  
توقف القفز والقفز العمودي الأقصى. ثني الركبتين لتسهيل التوقف الجيد والوثب العالي القفز العالي. الهبوط في مكان الإقلاع, دون انجراف.
6. الركض والمطاردة في أزواج, يحاول الطفل الأول الهروب من المطارد الذي يحاول البقاء ضمن مسافة ذراع واحدة من الشريك
7. ثم العودة, ثم الركض إلى الخط البعيد والعودة, ثم الركض إلى خط الأساس البعيد والعودة إلى خط الأساس البعيد والعودة.
8. التتابع بين الفترات أ) في فرق خلف خط الوسط أو على الخط الجانبي, الشخص الأول يركض لمسافة محددة, ثم يستدير إلى الخلف

9. التتابع المربع أربعة فرق، واحد تحت كل سلة وواحد في كل جانب عند خط المنتصف. كل عضو من كل فريق يجب أن يركض خارج الملعب ملامسة العداء التالي.
10. اللحاق بالركض في أزواج متشابهين في القدرة على الجري، واحد خلف خط الأساس واقفاً، وآخر جالساً القرفصاء، اليدين على الرأس، في منتصف المسافة بين خط الأساس وخط المنتصف. عند الإشارة، يجب على اللاعب الجالس يجب أن يقف ويركض إلى منتصف المسافة قبل أن يلمسه اللاعب الآخر.
11. درجة الكرة تصطف الفرق في صفوف عند خط المنتصف، يدرج المعلم الكرة إلى النصف الأمامي من الملعب ويركض الأول في كل فريق لالتقاطها و الفائز يسجل لفريقه أو فريقها.
12. الركض للحصول على مقعد أربعة فرق تجلس على مسافات متساوية حول الملعب مع وقوف شخص واحد في كل فريق. عند الإشارة، يركض الشخص الواقف في اتجاه عقارب الساعة إلى المجموعة التالية ويلامس أحد منهم ويجلس. ينهض الفريق ويركض دائرة كاملة حول الملعب ويجلس. آخر شخص الجالس يصبح الشخص الواقف الذي يبدأ الجولة التالية.
13. الركض والقفز إلى لمس اللوح الخلفي أ) خطان خلف خط الأساس على كل الفرق في صف واحد خلف الآخر في أحد نهاية الملعب. آخر شخص في الصف يقفز كل ثم "يعود إلى الخلف". في كل مرة يصبح شخص ما الأخير في الصف، يقفز على جميع الآخرين..
15. علامة مطاردان مع وضع ذراع واحدة خلف الظهر، عند اللمس وضع ذراع واحدة خلف الظهر و المساعدة في المطاردة.
16. التمحور والتمرير مجموعات من ثلاثة في صف واحد مع كرة واحدة. لاعب الوسط يتلقى اللاعب الأوسط الكفالة ويدور ويمرر الكرة إلى اللاعب الثالث. الاستمرار لعدة تمريرات والتناوب.
17. مراوغة/محورية/تمرير في فرق مكونة من ثلاثة أو أربعة، واحد خلف، يقوم الآخر بالمراوغة والتوقف بخطوة، ثم الدوران على القدم الخلفية والتمرير والمتابعة. كرر باستخدام قفزة التوقف مع التأكيد على استخدام أي من القدمين في التمحور.
18. صد الدائرة ضع كرة في منتصف إحدى دوائر الملعب، يقف أربعة لاعبين على خط الدائرة وظهورهم إلى الكرة. أربعة لاعبين آخرين لاعبون في مواجهتهم. عند يحاول اللاعبون الخارجيون الحصول على الكرة. يحاول اللاعبون الداخليون إيقافهم عن طريق التمحور (للخلف) في مسار خصمهم

19. قطع إلى السلة خطين خلف خط الأساس على جانبي السلة من السلة. ممران على كلا الجانبين فوق منطقة التهديف. خطوة إلى داخل الملعب، الانطلاق نحو الخط الجانبي، والعكس (الدوران على كلتا القدمين)، والقطع إلى السلة واستلام التمريرة من أجل تسديدة قريبة. تغيير الممررين بمجرد أن الفريق بأكمله. التعامل مع الكرة.

#### ○ بعض المواد الضرورية للتحكيم في كرة السلة المصغرة :

##### تسجيل النقاط

السلة المصنوعة أثناء اللعب تساوي نقطتين. السلة المحققة من خط الرمية الحرة (رمية من خط الرمية الحرة (تسديدة بعد حدوث تلامس مع مسدد الكرة) تساوي نقطة واحدة، والبدائل لأغراض التطوير، يمكن تبديل اللاعبين في أي فترة توقف في اللعب.

##### حركة الكرة

يتم الإمساك بالكرة باليدين، ولا يُسمح بضرب الكرة بقبضة اليد أو القدم غير مسموح به. يجوز تمرير الكرة أو ارتدادها.

##### المراوغة

يجب قذف الكرة بيد واحدة ويمكنك تبديل اليدين. بمجرد تنتهي المراوغة ويجب عليك التميرير أو التسديد. لا يجوز باليدين في نفس الوقت.

##### خارج الحدود

تعتبر الكرة خارج الحدود عندما تصطدم بخط الحدود أو بالأرضية خارج خط الحدود خط الحدود أو أي جسم خارج خط الحدود.

##### التنقل/التقدم

لا يسمح للاعبين بالسير أو الجري أثناء حمل الكرة. يجوز لهم الدوران مع إبقاء قدم واحدة على الأرض (الدوران).

##### قاعدة الثلاث ثوانٍ

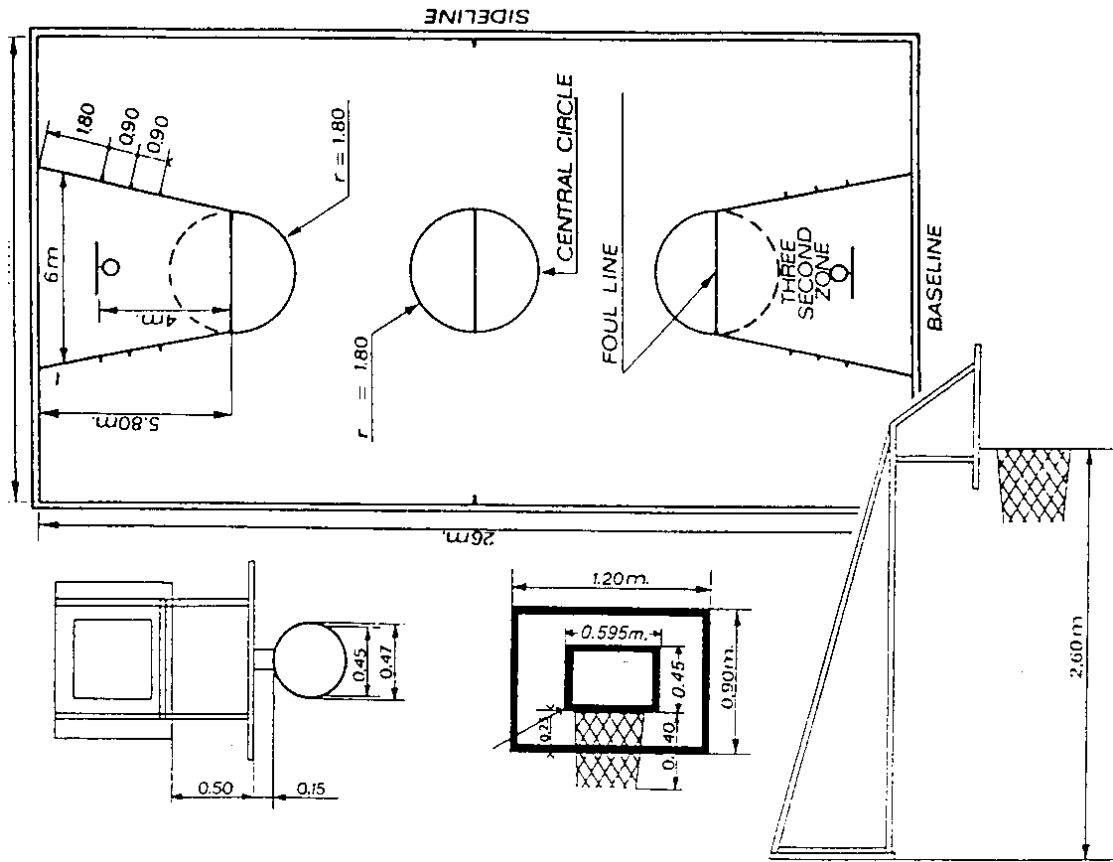
لا يجوز للاعب الذي يهاجم السلة (يحاول التسجيل) البقاء في منطقة ثقب المفتاح لأكثر من ثلاث ثوانٍ. بمجرد محاولة التسديد، يتوقف يتوقف العد لثلاث ثوانٍ، ويبدأ العد مرة أخرى في حالة تفويت التسديدة في ربط الكرة بعد المخالفة، يستأنف فريق الاستحواذ اللعب مع تمرير أحد اللاعبين الكرة في الملعب من خلف الخط الجانبي. بعد تسديدة مصنوعة تكون الكرة مقيدة خلف خط الأساس.

## كرة القفز

تبدأ اللعبة بكرة القفز. يقف لاعب من كل فريق في نصفي الدائرة المركزية. يتمركز جميع اللاعبين الآخرين خارج دائرة الدائرة. يرمي الحكم الكرة عالياً في الهواء في منتصف الدائرة. يحاول اللاعبان يحاول اللاعبان القافزان تمرير الكرة إلى أحد زملائهما. تحدث كرة القفز أيضاً عندما يمسك لاعبان متنافسان بالكرة. يذهب اللاعبان إلى أقرب دائرة من أجل القفزة.

## الأخطاء الشخصية

الخطأ الشخصي هو مخالفة يرتكبها اللاعب الذي يتسبب في احتكاك مع المنافس. عندما يُرتكب خطأ على شخص يسدد، إذا أخطأ يحصل المصوب على محاولتي رمية حرة .



شكل (26)

## المادة 1 كرة السلة المصغرة - التعريف

لعبة كرة السلة المصغرة هي لعبة للأولاد والبنات الذين يبلغون إحدى عشرة سنة أو أقل في السنة التي تبدأ فيها المسابقة.

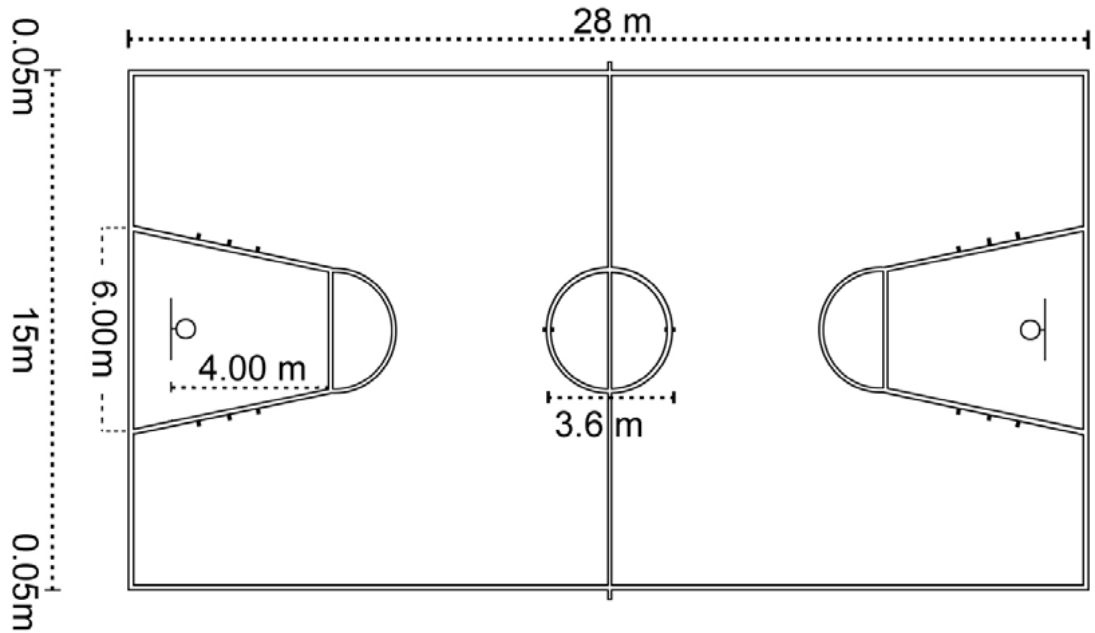
تُلعب كرة السلة المصغرة بواسطة فريقين يضم كل منهما 5 لاعبين. هدف كل فريق هو التسجيل في سلة الفريق المنافس ومنع الفريق الآخر من التسجيل القاعدة الثانية الأبعاد والمعدات

### ● المادة 2 الملعب - الأبعاد

- يجب أن تكون أرضية الملعب مستوية وصلبة وخالية من العوائق.
  - يجوز تغيير أبعاد الملاعب لمراعاة المرافق المحلية. يبلغ الحجم القياسي 28 متراً طويلاً و15 متراً عرضاً.
  - يمكن تصغير حجم الملعب، شريطة أن تكون الاختلافات بنفس النسب من 26 م × 14 م إلى 12 م × 7 م.
- ملاحظة: من المهم أن يكون خط الرمية الحرة 4 أمتار إلى اللوحة الخلفية.

### ● المادة 3 خطوط

- يتم رسم خطوط ملعب كرة السلة المصغرة وفقاً للشكل (1).
- يكون خط الرمية الحرة على بعد 4.00 أمتار من اللوحة الخلفية.
- لا يوجد خط أو منطقة مرمى 3 نقاط.
- تسمى خطوط حدود الجوانب الطويلة من الملعب "الخطوط الجانبية"، وخطوط الجوانب القصيرة "خطوط النهاية".
- يجب أن تكون جميع خطوط الملعب بعرض 5 سم وأن تكون مرئية تماماً.



شكل (27)

#### ● المادة 4 - المعدات

يجب توفير المعدات التالية:

- الألواح الخلفية المركبة على هياكل دعم.
- يجب أن تكون كل منها عبارة عن سطح مستوٍ مصنوع من الخشب الصلب أو مادة شفافة مناسبة، بأبعاد كما هو موضح في الرسم البياني 2.
- سلال تتألف من حلقات وشباك.
- يجب أن تكون كل منها:

- 3.05 متر فوق الأرض للأولاد والبنات من سن 10 - 11 سنة

- 2.60 م للأطفال أقل من 10 سنوات.

من الممكن أن تكون السلال أقل ارتفاعاً للأطفال الصغار جداً.

- كرات السلة.

تتشابه كرات السلة الصغيرة في تصميمها مع كرات السلة.

يجب أن يستخدم الأطفال من سن 9 - 11 سنة كرة بمقاس 5، بحيط 66 - 73 سم ووزن يتراوح بين 450 و500 جرام.

يجب أن يستخدم الأطفال الأصغر سناً كرة مقاس 3، بحيط 55 - 58 سم ووزن يتراوح بين 310 و330 جرام.

- ساعة اللعبة المستخدمة لتوقيت فترات اللعب والفترات الفاصلة بينها.

- ورقة النتائج الرسمية.

- علامات مرقمة من 1 إلى 5 تشير إلى عدد الأخطاء التي يرتكبها اللاعب.

- جهاز يصدر صوتاً عالياً.

- سهم الحيازة بالتناوب، وهو سهم أحمر على خلفية بيضاء، للإشارة إلى اتجاه الحيازة التالية عند استدعاء حالة قفز الكرة في اللعبة

#### ● المادة 5 اللاعبين والبدلاء

يتألف كل فريق من 10 أعضاء في الفريق: خمسة لاعبين في الملعب وخمسة بدلاء على مقاعد

البدلاء. يكون خمسة لاعبين من كل فريق في الملعب خلال وقت اللعب ويجوز استبدالهم.

يكون عضو الفريق لاعباً عندما يكون في الملعب ويحق له اللعب. وإلا فهو بديل.

يجب أن يكون لكل فريق مدرب وقائد، ويجب أن يكون أحد اللاعبين.

#### ● المادة 6 الزي الرسمي

يجب على جميع أعضاء الفريق ارتداء زي موحد اللون. يجب أن تكون القمصان مرقمة من الأمام والخلف.

ويجوز للفريق استخدام أي رقمين كحد أقصى من أرقام الزي الرسمي.

#### ● المادة 7 المدرب

المدرّب هو قائد الفريق. وهو يقدم النصائح والتوجيهات للاعبين بطريقة هادئة ومنتزنة وودودة من جانب الملعب وهو مسؤول عن تبديل اللاعبين. ويساعده قائد الفريق الذي يجب أن يكون أحد اللاعبين. قبل المباراة، يجب على المدرب أن يعطي أمين النتائج قائمة بأسماء وأرقام أعضاء الفريق الذين سيلعبون في المباراة. لا توجد أوقات مستقطعة مشحونة في كرة السلة المصغرة. يحظر دفاع المنطقة في لعبة كرة السلة المصغرة.

#### ● المادة 8 وقت اللعب

تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما عشرون دقيقة، بفاصل زمني مدته عشر دقائق بينهما. ينقسم كل شوط إلى فترتين مدة كل منهما عشر دقائق، مع فاصل زمني مدته دقيقتان بينهما يتحكم مراقب الوقت في وقت اللعب .