

كرة السلة

مهارات - خطط

تأليف

المدرس المساعد

الأستاذ المساعد الدكتور

سدير محمد سليمان

أحمد حسن ياس العامري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

796/323

ي 25، ياس، أحمد حسن

كرة السلة – مهارات -خطط/أحمد حسن ياس، سدير محمد
سليمان. ط 1 – بغداد: دار الكوثر، 2024

176ص: (24) سم

كرة السلة –أ-سليمان، سدير محمد (م. م) -أ-العنوان

رقم الإيداع

2024/3993

المكتبة الوطنية / الفهرسة اثناء النشر

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (3993) لسنة 2024

الرقم الدولي:

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
2	رقم الإيداع
3	قائمة المحتويات

10	تعريف اللعبة وتاريخ إنشاء كرة السلة
17	قياسات ملعب كرة السلة
21	المهارات الاساسية بكرة السلة
23	وقفة الاستعداد
23	وقفة الاستعداد الهجومية
24	وقفة الاستعداد الدفاعية
25	مسك الكرة واستلامها
25	أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة
27	الأداء الفني لاستلام الكرة
29	الاطاء الشائعة في استلام الكرة
29	مهارة التحكم بالكرة
30	أنواع التحكم بالكرة
32	المناولات بكرة السلة (التمرير)
33	الأسس التي عليها تعتمد المناولات
34	انواع المناولات بكرة السلة
35	المناولات باليدين
35	المنولة الصدرية (المباشرة)
36	الأداء الفني للمنولة الصدرية
38	المنولة المرتدة (غير المباشرة)
41	المنولة من فوق الرأس
44	منولة الدفعة البسيطة
47	المناولات باليد الواحدة
47	التمرير (المنولة) من فوق الكتف
50	المنولة المرتدة (بيد واحدة)
50	المنولة الخطافية
53	المنولة من الطبطبة

53	المناوله من خلف الظهر
55	الطبطة (المحاوره)
55	الاداء الفني الخطوات التعليمية لمهاره الطبطة
59	الاطاء الشائعه بالطبطة
62	الطبطة العاليه: (السريره)
63	الأخطاء الشائعة للطبطة العاليه
64	الطبطة الواطئه": (المنخفضه)
66	الطبطة بتغيير الاتجاه
66	الطبطة بتغير السرعة
67	الطبطة بالدوران
68	الطبطة بالدوران المزدوجه
68	الطبطة للأمام والخلف
68	الطبطة من خلف الظهر
69	الطبطة بين الساقين
71	مهاره التصويب
72	مهام اللاعب القائم بالتصويب
73	اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها عند تعليم مهاره التصويب
74	انواع التصويب
74	التصويب من الثبات
75	الرميه الحرة
75	أهمية الرمية الحرة
77	التصويب من الوثب (القفر)
78	حالات لتنفيذ التصويب بالقفر
78	الخطوات الفنية لتنفيذ التصويب
81	عيوب التصويب من القفر
82	التصويب السلمي Layup shot

83	طريقة أداء التصويب السلمي
85	التصويبة الخطافية
86	الخطوات الفنية للمهارة التصويبة الخطافية
87	التصويب بالمتابعة
88	الأداء الفني للمتابعة
90	اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المتابعة
91	الاطفاء الشائعة للمتابعة
93	مهارة الخداع
93	اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الخداع
94	أنواع الخداع
94	الخداع بالكرة
94	اهداف الخداع بالكرة
94	الخداع بدون كرة
95	اهداف الخداع بدون كرة
95	طريقة أداء الخداع
97	أنواع الحركات الخداعية
97	الخداع باستخدام الكرة
97	الخداع بالساقين والقدمين
98	الخداع بالرأس والذراعين والكتفين
98	الخداع بالنظر
99	حركات القدمين:(التوقف والارتكاز)
99	حالات التوقف والارتكاز
100	فوائد التوقف والارتكاز
100	التوقف
101	الارتكاز
103	النقاط الفنية لحركتي الارتكاز الامامية والخلفية

104	أهمية الارتكاز الخلفي بكرة السلة
104	طريقة أداء الارتكاز
105	مهارة الحجز
109	الحجز الأمامي
110	الحجز الجانبي
111	الحجز الخلفي
112	المهارات الدفاعية الأساسية
113	الوقفة الدفاعية
113	أنواع الوقفة الدفاعية
113	الوقفة المتوازية
114	وقفة الملاكم
117	حركات القدمين الدفاعية
117	التحرك الدفاعي للأمام وللخلف
117	التحرك الدفاعي للجانبا
117	التحرك الدفاعي القطري أو المائل
119	أساليب الدفاع الفردي
119	الدفاع ضد اللاعب المحاور
120	الدفاع ضد اللاعب المرر
121	الدفاع ضد لاعب الارتكاز
122	المتابعة الدفاعية
123	الدفاع ضد اللاعب المصوب
124	الدفاع ضد التصويب من القفز
125	الدفاع الفرقي
125	أنواع الدفاع الفرقي
125	الدفاع رجل لرجل
128	دفاع المنطقة

128	أنواع تشكيلات دفاع المنطقة
137	أشكال استخدامات دفاع المنطقة
143	الدفاع المركب (المختلط)
145	أنواع الدفاع المختلط
149	الهجوم في كرة السلة
149	الهجوم السريع
152	حالات تنفيذ الهجوم السريع
153	الهجوم المنظم
155	الخطة
171	أهم مصطلحات كرة السلة
173	المصادر والمراجع

تعريف اللعبة وتاريخ إنشاء كرة السلة:

هي لعبة كرة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب. وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق. وهي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهاريه ذاتها نشأتها وأماكن انتشارها.



وقد بدأ تاريخ كرة السلة أحد أشهر الرياضات الشائعة حول العالم في العصر الحديث سنة 1891 في Springfield بـ Massachusetts من قبل مدرب التربية البدنية المدرس الكندي جيمس نايسميث باعتبارها رياضة أقل عرضة للإصابة من كرة القدم. ونايسميث كان مدرساً للتربية البدنية في مدرسة YMCA الدولية للتدريب المعروفة الآن باسم (Springfield College) في نفس المدينة. وبناءً على طلب رئيسه تم تكليف نايسميث بإنشاء بحث عن لعبة رياضية داخلية لمساعدة الرياضيين على الحفاظ على لياقتهم أثناء الطقس البارد والممطر. قام الدكتور بتقسيم فصله المكون من ثمانية عشر إلى فريقين من تسعة لاعبين وبدأ في تعليمهم أساسيات لعبته الجديدة. كان السلة من اللعبة رمي الكرات في سلال الفاكهة المتصلة بالسور المنخفض لشرفة الصالة الرياضية. وفي كل مرة تسجل فيها نقطة، يتم إيقاف اللعب حتى يتمكن البواب من إخراج سلم واستعادة الكرة. بعد مرور بعض الوقت، تمت إزالة قاع سلال الفاكهة. ليتم لعب أول لعبة كرة سلة عامة في 11 مارس 1892 في سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس.

قوانين نايسميث الـ 13 الأساسية الأولى المتحركة في اللعبة

سرد نايسميث سنة 1892 القواعد الـ 13 الأولى المنظمة للرياضة، وكانت حينها فقط هذه القواعد هي من تتحكم في كرة السلة:

- 1- يمكن رمي الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو بكتلتا يديه.
- 2- لا يجوز للاعب الركض بالكرة، ويجب عليه رميها من حيث أمسكها.
- 3- يجب أن يكون هناك بديل للرجل الذي يمسك بالكرة وهو يجري بسرعة جيدة.
- 4- يجب وضع الكرة في أو بين اليدين، مع عدم استخدام اليدين أو الجسم للإمساك بها.
- 5- لا يسمح بأي شكل من الأشكال بإلقاء الكتف أو الإمساك أو الدفع أو التعثر أو الضرب بشخص الخصم. ويعتبر الانتهاك الأول لهذه القاعدة من قبل أي شخص خطأ، والثاني يجب استبعاده حتى يتم تسجيل السلة التالي أو إذا كان لدى الشخص نية واضحة للإصابة طوال المباراة. لن يكون هناك بديل.
- 6- الخطأ هو ضرب الكرة بالقبضة، وخرق القاعدتين 3 و4 كما هو موضح في القاعدة 5.
- 7- إذا ارتكب أي من الطرفين ثلاثة أخطاء متتالية، فسيتم احتسابه كهدف واحد للخصم.
- 8- يتم تسجيل السلة عندما يتم تسديد الكرة أو ضربها من الملعب إلى السلة وتبقى هناك. إذا استقرت الكرة على الخط الجانبي وقام المنافس بتحريك السلة، يتم احتسابها كهدف.
- 9- عندما تخرج الكرة عن الحدود. يجب رميها في الأرض ولعبها من لمسها أول مرة. في حالة الخلاف، سيرميها الحكم مباشرة إلى الأرض. يُسمح بإمساكها خلال خمس ثوانٍ. إذا طال إمساكها لفترة كافية فسوف تذهب إلى الخصم. إذا استمر أي من الجانبين في تأجيل المباراة، فإن الحكم سيحكم خطأ عليهم.

- 10- يجب أن يكون الحكم هو القاضي ويقوم بتدوين الأخطاء وإبلاغ اللاعبين عند ارتكاب ثلاثة أخطاء متتالية.
- 11- يجب أن يكون الحكم هو امن يقرر متى تكون الكرة في الملعب وفي الحدود أو في أي جانب تكون، ويجب أن يحافظ على الوقت. سيقدر هو متى يحتسب السلة.
- 12- سيكون الوقت نصف خمس عشرة دقيقة، والباقي خمس دقائق بينهما.
- سيعلن أن الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في ذلك الوقت هو الفائز. في حالة التعادل، قد تستمر المباراة بموافقة الكابتن حتى يتم تسجيل هدف ثان.



أول ملعب لكرة السلة: في كلية Springfield

في 21 ديسمبر 1891، نشر نايسميث قواعد لعبة جديدة باستخدام خمس فكار أساسية وثلاثة عشر قاعدة. في ذلك اليوم، طلب من طلابه أن يلعبوا مباراة في ملعب (أرموري ستريت) 9 مقابل 9 لاعبين، مستخدمًا كرة قدم وسلتين من الخوخ .

ولم يكن بعض طلاب نايسميث سعيدين جداً بالتغييرات المتعاقبة، وتذمرهم اتجاه قوانين اللعبة الجديدة لمرة أخرى، لذا أراد أحدهم تسميتها "لعبة نايسميث"، لكن أستاذ نايس تساءل واقتراح "لدينا كرة وسلة، لماذا لا نسميها كرة السلة؟" مع ثمانية عشر لاعباً.

وكانت هناك اختلافات أخرى بين الفكرة الأولى لنايسميث واللعبة كما تُلعب اليوم. حيث شكل سلة الخوخ المغلق كان لا بد من أن يتغير من أجل استرداد الكرات يدوياً. لذا تم ثقب قاع السلة بجزء صغير لإخراج الكرة باستخدام عصا .

وفي سنة 1906 تم تقديم الأطواق المعدنية والشبكات واللوحات الخلفية. أيضاً تم استبدال أول كرة قدم بكرة سبالدينج كما هو مستخدم اليوم.

أول مباراة كرة سلة دولية:

أقيمت المباراة الأولى في تاريخ كرة السلة في الحادي والعشرين من شهر كانون أول في عام 1891م؛ حيث لعب طلاب الصف الذي يُدرسه جيمس نايسميث في فريقين وبواقع تسعة لاعبين لكل فريق وعلى ملعب الصالة الرياضية الخاصة بكاية سبرينغفيلد والذي كان بطول 15.24 وبعرض 10.67 متر، وقد انتهت تلك المباراة بنتيجة واحد لصفر لصالح أحد الفريقين؛ الذي كان يضم في تشكيلته اللاعب ويليام تشيس والذي استطاع تسجيل السلة الوحيد في المباراة من على بعد 7.6 متر من السلة ليكون بذلك أول شخص يُسجل هدفاً في تاريخ لعبة كرة السلة، أما بالنسبة لكرة السلة النسائية فقد بدأت بعد عام واحد من اختراع جيمس نايسميث للعبة؛ وذلك عندما قامت مدربة الجمناز سيندا بيرنسون بتقديم كرة السلة إلى كلية سميث، وتم لعب أول مباراة لكرة السلة للسيدات في كلية البنات في كلية سميث في عام 1893م.

وبعد انتشار كرة السلة في أوروبا، تطورت اللعبة بسرعة كبيرة. وأقيمت حينها أول مباراة دولية في سان بطرسبرج عام 1909: هزم فيها مايا سان بطرسبرج فريق YMCA الأمريكي.



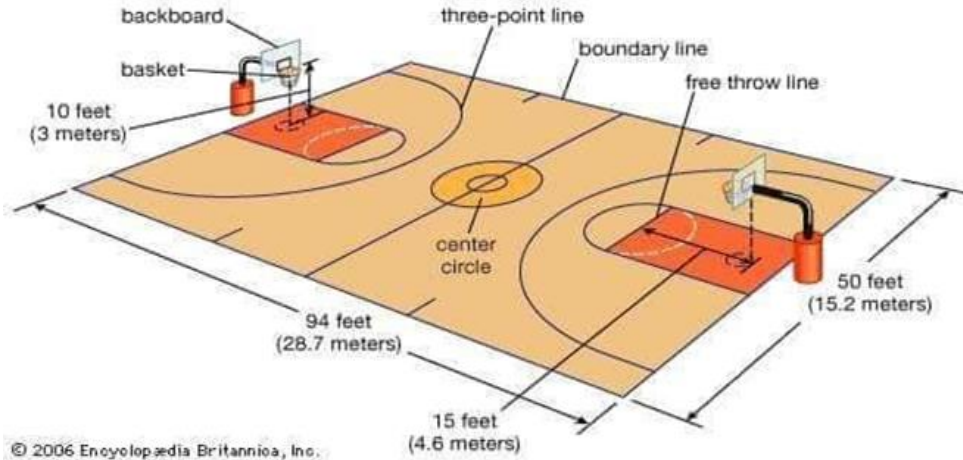
قياسات ملعب كرة السلة:

مرّت أبعاد ملعب كرة السلة بالعديد من التغيرات منذ تأسيس اللعبة؛ حيث إن حجم الملعب في بداية الأمر كان مُقتصراً على حجم الصالة الرياضية الخاصة بالكلية التي يوجد بها جيمس نايسميث، ولم يتم نايسميث بوضع أية قواعد تُحدد الأبعاد التي يجب أن يكون عليها الملعب، وفي العام 1924م أشارت القوانين التي تم وضعها للعبة إلى أن الملعب يجب أن يكون بطول 27.4 متر وبعرض 15.2 متر، أما القوانين الجديدة التي وضعها الاتحاد الدولي لكرة السلة فتُحتم أن يكون ملعب كرة السلة بطول 28 متر وبعرض 15 متر.

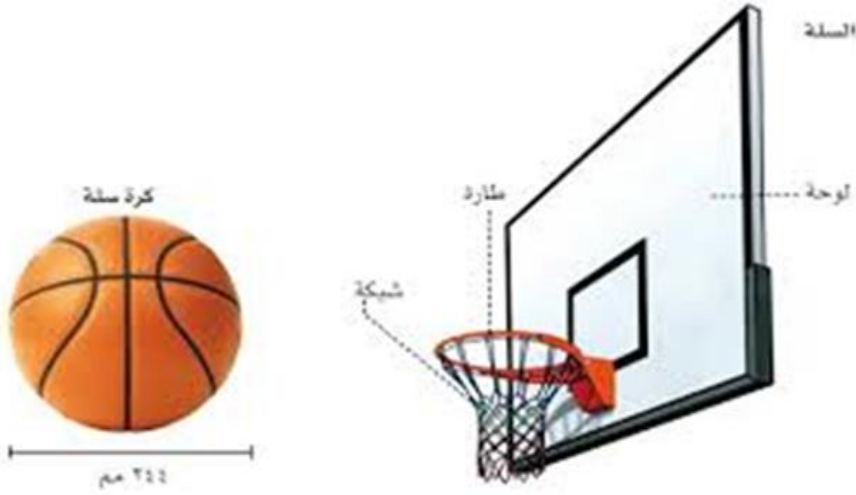
القياسات الحديثة لملاعب كرة السلة:

- الملعب هو مكان مخصص لممارسة لعبة كرة السلة.
- طول ملعب كرة السلة هو 28 متر.
- عرض ملعب كرة السلة هو 15 متر.
- مساحة ملعب كرة السلة $28 * 15 = 420$ متر.

- ملعب كرة السلة تكون ارضيته مصنوعة من الخشب وتحديدا من الباركيه.
- الملعب يحتوي في نصفه على دائرة بقطر 3.6 متر.



- يحتوي ملعب كرة السلة على سلتين معدنيتين مثبتة على لوحين يطلق عليهم اسم لوحة التصويب.
- ترتفع السلة بمقدار 3.05 متر عن الارض اي بمقدار 10 اقدام.
- قطر السلة 45 سم.
- السلة المعدنية يتدلى منها خيوط بطول 40 سم.



- هناك أيضاً قواعد بشأن الحجم الذي ينبغي أن تكون عليه كرة السلة. فإذا كانت المباراة المقامة للسيدات، فحينئذ يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 28.5 بوصة (الكرة فئة حجم 6) ووزنها 20 أونسا 566 غرام وبالنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 29.5 بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها 22 أونسا أي تساوي 623 غرام.

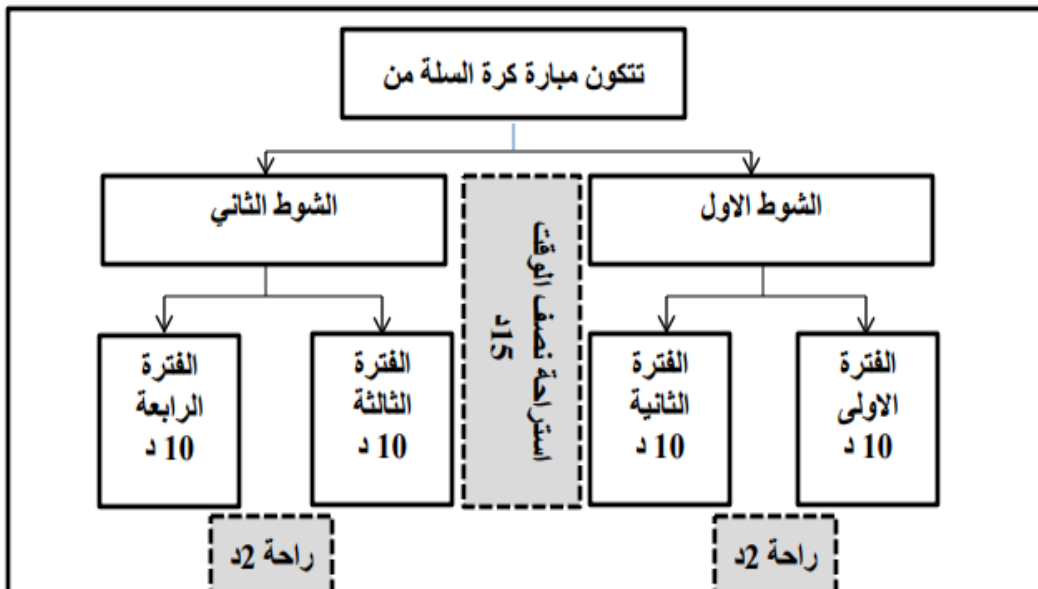
- **فريق كرة السلة:** يتكون فريق كرة السلة من:

- 1- ما لا يزيد عن (12) اثني عشر عضو فريق مسموح لهم باللعب، بما فيهم رئيس الفريق (5). خمسة لاعبين من كل فريق يجب أن يتواجدوا على أرض الملعب أثناء وقت اللعب ويسمح باستبدالهم
- 2- الكادر التدريبي وهم مدرب ومساعد مدرب إذا ما رغب الفريق .
- 3- الكادر الإداري للفريق كحد أعلى (5) أعضاء، اللذين يمكن أن يجلسوا على المقعد ولهم مسؤوليات خاصة، وهم (مدير، طبيب، معالج، إحصائي، مترجم).

ملاحظة: - الحد المسموح للجلوس على مصطبة الفريق هو (سنة عشر) بين لاعب احتياط وكادر اداري وفني.

مباراة كرة السلة:

- 1- تتكون مباراة كرة السلة من شوطين .
- 2- كل شوط يتكون من فترتين زمن الفترة الواحدة (10) دقائق
- 3- استراحة (2) دقيقة بين الفترة الاولى والثانية وبين الفترة الثالثة والرابعة وقبل كل فترة اضافية .
- 4- استراحة نصف الوقت تكون بين الفترة الثانية والثالثة (بين الشوطين الاول والثاني) مدة هذه الفترة (15) دقيقة.



المهارات الاساسية بكرة السلة:

ان المهارات الاساسية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح اي فريق يتوقف على اجادة افراده لهذه المهارات.

يفضل بعض المدربين تعليم هذه المهارات حسب اولوية التعليم، فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها، ومنهم من يفضل البدء بتدريبات التحكم في الكرة، ذلك انها تشكل القاعدة الاساسية لتعليم المهارات الهجومية. ولكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة واخرى، بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن اخرى فكل مهارة تكمل ما قبلها.

ان نجاح اي فريق يعتمد على اجادة المبادئ الاساسية للعبة، اذ ان مرحلة تعليم هذه المهارات هي أصعب مرحلة ولكنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الاجادة والامتياز.

ان اغلب المدربين العالميين أكدوا على أن اللاعب لا يمكنه أن يلعب كرة السلة مالم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية.

وتقسم المهارات الاساسية بكرة السلة الى:
اولاً: مهارات فردية هجومية:

- 1- وقفة الاستعداد الهجومية.
- 2- مسك الكرة واستلامها.
- 3- التحكم في الكرة.
- 4- التمرير. (المناولة)
- 5- المحاورة. (الطبطة)
- 6- التصويب.
- 7- حركات القدمين
- 8- الحركات الخداعية.

ثانياً: مهارات فردية دفاعية:

- 1- وقفة الاستعداد الدفاعية.
- 2- حركات القدمين الدفاعية.
- 3- المكان الدفاعي.
- 4- المسافة الدفاعية.
- 5- الدفاع ضد المحاور.
- 6- الدفاع ضد المصوب.
- 7- الدفاع ضد القاطع.
- 8- حجز اللاعب
- 9- قطع التمرير.
- 10- جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

أولاً: وقفة الاستعداد

أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، وتنقسم إلى وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية:

- وقفة الاستعداد الهجومية:

- 1- وضع القدمين: تكونان القدمين باتساع الكتفين مع تقدم إحدى القدمين قليلاً ويمكن أن تكون على خط واحد.
- 2- توزيع وزن الجسم: يجب توزيع الجسم بالتساوي على كلا القدمين.
- 3- وضع الرأس والذراع: على اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس مثلث مع القدمين.
- 4- الذراعان والقدمين: تكون الذراعان مثنيتان بجانب الجسم وللأمام ويكون الكفان بارتفاع الكتفين تقريباً.



وقفة الاستعداد الهجومية

الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد الهجومية:

- أداء وقفة الاستعداد الهجومية من الثبات مع الكرة.
- أداء وقفة الاستعداد الهجومية مع التنطيط (الطبطة) من المشي مع الكرة.
- أداء وقفة الاستعداد الهجومية مع التنطيط (الطبطة) من الجري الخفيف مع الكرة.

- وقفة الاستعداد الدفاعية:

نفس الخطوات الفنية لوقفة الاستعداد الهجومية، عدا وضع القدمين تكونان أكثر بقليل من اتساع الكتفين مع توازي القدمين، والذراعين تكون احدهما لأعلى لمنع التصويب، والذراع الثانية أسفل لتغطية على الطبطة. وأثناء الدفاع يتحرك الدفاع لليمين أو اليسار بأخذ خطوة للجانب بالقدم مع انزلاق القدم الأخرى.



دفاعية



مع تصحيح الأخطاء.

- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية من الحركة البسيطة (يمين وشمال).
- أداء وقفة الاستعداد الدفاعية مع التحرك مع إشارة المدرب.

ثانياً: مسك الكرة واستلامها

تعتبر مهاره مسك الكرة من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إتادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصبوب أو يمرر ومسك الكرة بسرعة وثقة يكون الأساس للممارسة العملية لكل مهارات كرة السلة والمسك الجيد للكرة سيساعد أيضا على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة: (الأداء الفني للمهارة)

- 1- تمسك الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد (توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة).
- 2- عدم الضغط على الكرة (الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة).
- 3- الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.
- 4- ان تكون الكرة متزنة بين اليدين.
- 5- انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
- 6- عضلات الجسم يجب ان تكون مترخية وخصوصاً الذراعين والركبتين، اي غير مشدودة.
- 7- انحناء الكتفان قليلا للأمام.
- 8- الرأس والنظر الى الامام.
- 9- تكون القدمان على خط مستقيم او احدهما متقدمة على الآخر.



مسك الكرة

الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع اللاعبين من قريب
 2. مسك اللاعب للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة
 3. تصحيح الأوضاع الخاطئة
 4. يمسك اللاعب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين
 5. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب
 6. مسك الكرة المرتدة من الأرض
 7. مسك الكرة مع أداء التمرين مع الحائط
 8. مسك الكرة مع أداء التمرين مع الزميل
- توزيع الأصابع على الكرة :وهناك رأيان:**

- توزيع الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة وبالطريقة الطبيعية مع عدم توسيع المسافة باين الاصابع، ويكون الإبهامين كبقية الأصابع، أي لا يكون لهما وضع خاص.
- تكون الأصابع متفرقة متباعدة حتى تتحكم اليدان في أكبر جزء من الكرة، ويكون الإبهامان خلف الكرة على شكل رقم (8)

تقريباً وهذه الطريقة تناسب المبتدئين وذلك لتشكيل الإبهامان صمام امان عند استلام الكرة.

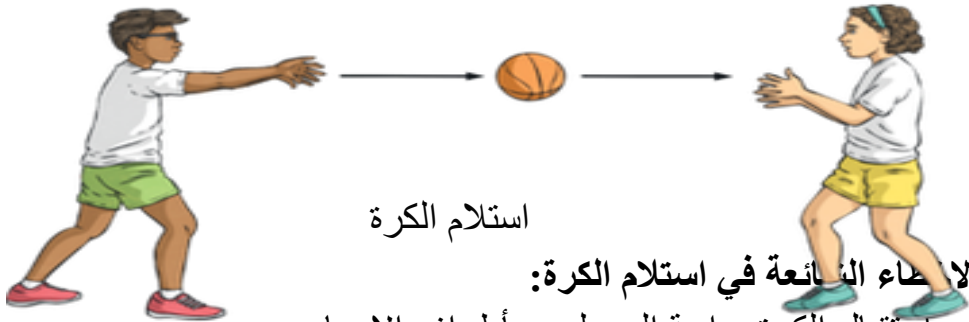
- استلام الكرة:

الأداء الفني للمهارة:

- 1- اقتراب اللاعب في اتجاه الكرة.
- 2- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدان في مستوى الوسط وتتجهان للامام
- 3- تؤخذ خطوه باتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين
- 4- عند وصول الكرة تمتد الذرعان لاستقبالها وتلامسها الأصابع فقط دون راحة اليدين
- 5- ضم الكرة في اتجاه الجسم نحو الصدر مع خطوه للخلف لامتصاص قوة التمرير.
- 6- الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

-الخطوات التعليمية:

- 1- أداء الحركة بدون كرة
- 2- رمي الكرة عاليا ثم الوثب لاستقبالها
- 3- رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض
- 4- الخطوة السابقة إلا أن اللاعب يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض
- 5- تمرير الكرة نحو الجدار والتقدم لاستقبالها
- 6- استقبال الكرة المتدحرجة والمرتدة من الأرض



- الانحاء الشائعة في استلام الكرة:

- 1- استقبال الكرة براحة اليد وليس بأطراف الاصابع.

- 2- الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام.
- 3- عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام.
- 4- عدم تحرك اللاعب باتجاه الكرة للاستلام.
- 5- التفكير بالخطوة التي تلي عملية الاستلام قبل استلام الكرة.
- 6- التعب والاضطراب والانفعال النفسي للمستلم كلها عوامل تؤثر على عملية الاستلام.
- 7- عدم اتخاذ اجزاء الجسم المختلفة من اصابع اليد، الذراعان، الجذع والقدمان الاوضاع المناسبة لمسك الكرة حسب مساراتها المختلفة.

ثالثا: مهارة التحكم بالكرة

التحكم بالكرة يعني مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة عندما تكون بحوزته، ووضعها تحت تصرفه للتصرف بها بالطريقة المناسبة والجيدة أثناء أدائه للمهارات الهجومية مع الكرة وتتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا وحساسا من أجزاء الجسم وعدد من المكونات التي يعتمد عليها التحكم لان اي خلل في هذا التوقيت او من المكونات يتسبب في فقدان الكرة والتحكم مما يؤثر سلبا على الاداء المهاري وأيضا يحتاج إلى نوع خاص من الملاحظة العالية التي تجعله بان يتعامل مع الكرة بخبرته او بذلك يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة وشكلها ووزنها ومرونتها عند الجري بها، وسرعتها واتجاهها في الهواء وهذا يساعده ويمكنه من التحكم في توافقه الحركي

أنواع التحكم بالكرة: منها

- تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف.



- تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف.

التحكم بالكرة



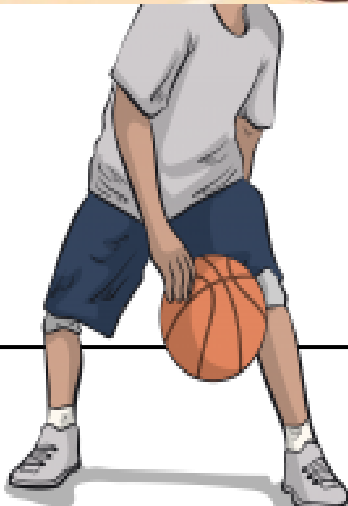
- تمرير الكرة حول الراس من وضع الوقوف.
- توازن الكرة على قمة إصبع.
- تمرير الكرة (خلف الجسم) من أعلى إلى أسفل.

- التحكم بالكرة بين الرجلين أثناء المشي لمسافة (24م).



- تمرير الكرة على شكل (8) بين الرجلين أثناء المشي لمسافة (24م).

- تمرير الكرة من بين الرجلين وأعلى الجسم من وضع الطعن.
- تمرير الكرة من بين القدمين من الأمام للخلف من وضع الوقوف فتحاً.



- المحاورة بين القدمين من
الجهة اليمني لليسرى
والعكس.

التحكم بالكرة بين الرجلين

رابعاً: المناولات (التمرير) المناولة:

هي عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً
لقطعها من قبل المنافس ولغرض محاولة الوصول الى هدف
المنافس بأمان.

أو هي: عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر في
وضع جيد للتقدم أو للقيام بالتصويب او التصويب.

ويُعد التمرير (Passing) الوسيلة الأكثر استخداماً في نقل الكرة
داخل الملعب والأسرع في إيصالها (أي الكرة) إلى سلة الخصم،
بالإضافة إلى المساعدة في خلق ثغرات داخل دفاع الفريق المنافس
يسهل استثمارها في زيادة رصيد الفريق المهاجم من النقاط، هذا من
ناحية، ومن ناحية أخرى فإن إجادة الفريق الضعيف مهارة المناولة
تؤهله الاحتفاظ بالكرة المدة القانونية ومقدارها (24 ثانية) فتُتاح أمامه
فرصة إنهاء المباراة بفارق قليل من النقاط، الأمر الذي يُساهم في
تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وبزملائهم في الفريق وغير ذلك.

ويعتمد أداء المناولات على قدرة المستلم وسرعته واتجاهه والوقت
الذي يستغرقه المناول في أدائه المناولة وعلى كونه (أي المناول) ثابتاً
أو متحركاً.

الأسس التي عليها تعتمد المناولات

1- طبيعة المستلم وقدرته.

- 2- سرعة واتجاه المستلم.
- 3- الوقت المستغرق للمناولة.
- 4- سرعة واتجاه المناولة إذا كان المناول متحركاً.
- أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة:**
- 1- عدم مناولة الكرة الا إذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم.
- 2- الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضع من الملعب.
- 3- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول.
- 4- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة.
- 5- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة.
- 6- السلة من المناولة يجب ان يتم اىصال الكرة الى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة.
- 7- المناولة الى المسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة.
- 8- على اللاعب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع.
- 9- المناولة لا تعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول ايضاً.
- 10- اغلب المناولات يجب ان تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر.
- 11- التقدير المناسب لمكان لتمرير الكرة الى الزميل عندما يكون بحالة الركض.
- انواع المناولات:**

- المناولات باليدين وتقسم الى:

- 1- المناولة الصدرية (المباشرة).
- 2- المناولة المرتدة (غير المباشرة).
- 3- المناولة من فوق الرأس.
- 4- مناولة المذراة.

5- مناولة الدفعة البسيطة.

المناولات باليد الواحدة وتقسم الى:

- 1- المناولة المرتدة.
- 2- المناولة من الكتف (الطويلة).
- 3- المناولة الخطافية.
- 4- المناولة من الاسفل (المذراة).
- 5- المناولة من الطبطبة.
- 6- المناولة من خلف الظهر.

1- المناولة الصدرية: Chest Pass

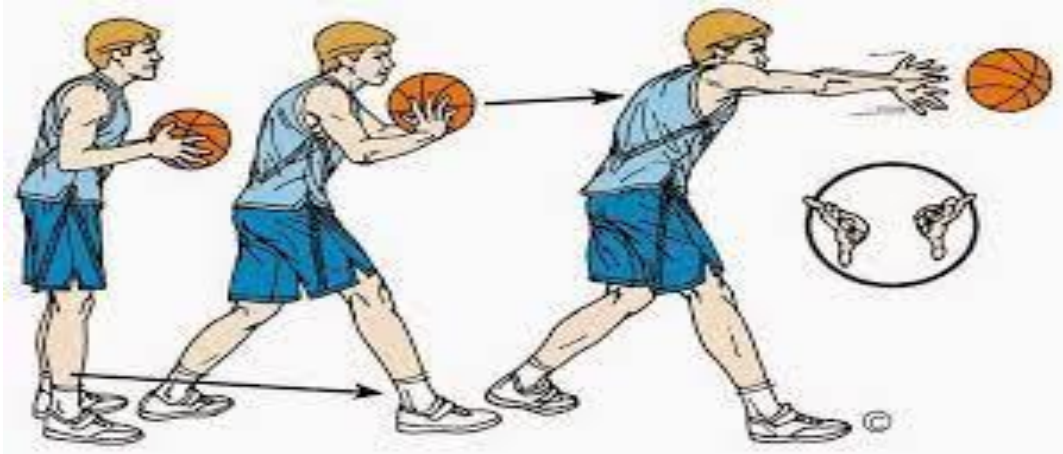
تُعد المناولة الصدرية (Chest Pass) أسهل المناولات أداءً وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة، وسميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر المناول وانتهائه إلى الأمام من صدر المستلم، وتؤدي هذه المناولة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف المنافسين المناول والمستلم، إذ تدفع الكرة الممسوكة بأصابع اليدين – بعد سحبها باتجاه الصدر – باستخدام قوة الأصابع التي يرافقها مد سريع للرسغين وكامل للذراعين ، على أن تكون الأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان عموديان على الأرض ، وفي حالة وقوف المستلم بعيداً عن مكان المناول ، يقوم الأخير بالتقدم خطوة نحو المستلم لإضافة المزيد من القوة إلى عملية دفع الكرة في أثناء المناولة ، كما تؤدي عملية ثني ومد ركبتي المناول الغرض نفسه .



التمريرة (المنالولة) الصدرية

الأداء الفني للمهارة: المنالولة الصدرية

1. الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان
2. يقوم اللاعب بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً
3. يقوم اللاعب بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرجاجيه للأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة
4. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان مثنيان للأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.

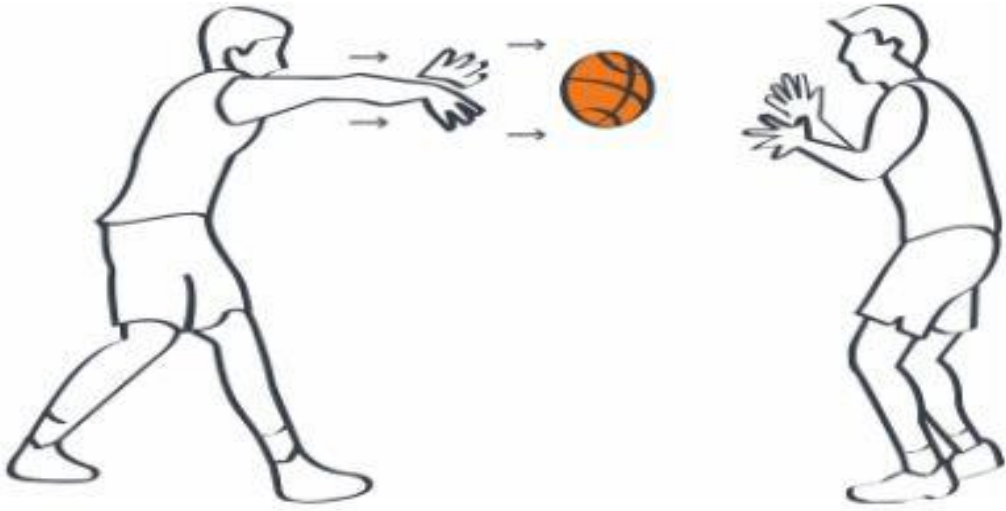


الأداء الفني للمنالولة (التمريرة) الصدرية

الخطوات التعليمية:

- 1- عمل نموذج للمهارة
- 2- يمسك اللاعب الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء)

- 3- يواجه اللاعبون الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار
- 4- التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء
- 5- التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً
- 6- التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام
- 7- التمرير السابق مع الجري



الخطوات التعليمية للمناولة الصدرية

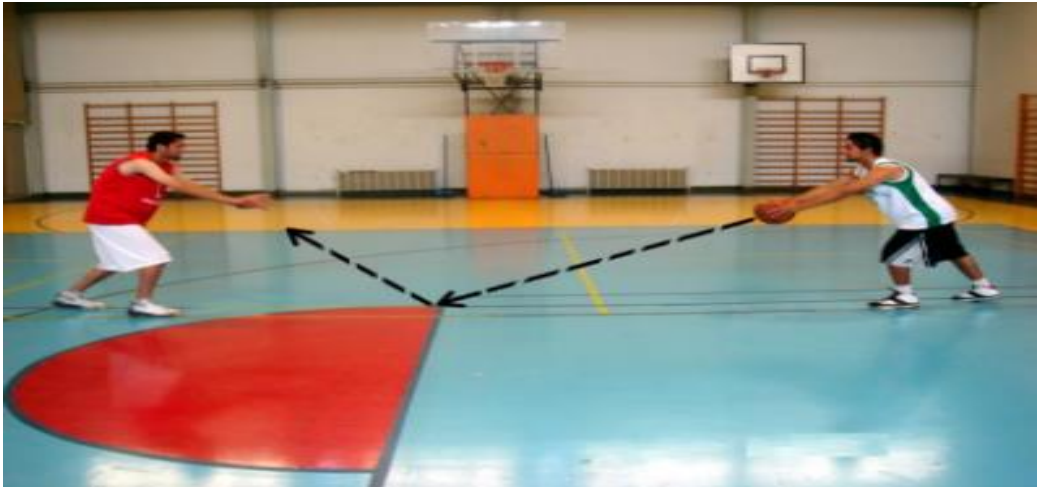
الاطء الشائعة للمناولة الصدرية

- 1- استخدام الذراعين فقط عند المناولة وخصوصا المبتدئين
- 2- عدم مد المرفقين بشكل كامل اثناء المناولة
- 3- عدم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية
- 4- عدم متابعة الاصابع والرسغ للكرة اثناء المناولة
- 5- وجود منافس بين المناول والمستلم
- 6- استعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة
- 7- يفنقر المتعلم القوة اللازمة لأداء التمريرة الصدرية

2- المناولة المرتدة: Bounce Pass

التمريرة (المناولة) المرتدة في كرة السلة هي نوع من التمريرات التي يتم استخدامها بين زميلين، حيث يتم تمرير الكرة من أحد أعضاء فريق كرة السلة وترتد على الأرض وتنتقل نحو الزميل الآخر.

ويتم أداء المناولة بنفس طريقة الأداء الفني للمناولة (التمريرة) الصدرية إلا أن الكرة توجه الى الأرض لارتدادها الى المستلم على ان يميل جذع الممر للأمام قليلا.



المناولة (التمرير) المرتدة

مزايا المناولة المرتدة

- 1- تستخدم ضد المدافع الذي تكون ذراعا مرفوعة للأعلى
- 2- تستخدم ضد اللاعبين طوال القامة
- 3- تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة
- 4- تسمح للخداع بدفع الكرة للأرض
- 5- تسمح للمناول بطبقة وتهديف الكرة من دون التغيير في مسكها
- 6- تمكن المناول من القيام بالكثير من حركات الخداع

الاطء الشائعة للمناولة المرتدة:

- 1- دفع الكرة بسرعة قليلة مما يسهل قطعها من قبل المنافس.

- 2- اتجاه الكرة يكون بعيدا عن اللاعب الزميل.
- 3- وصول الكرة اقل بكثير من مستوى خصر اللاعب الزميل.
- 4- عدم مد المرفقين كاملا.
- 5- عدم ميلان الرسغ باتجاه الكرة.
- 6- عدم إيصال الكره الى الثلث الأخير من المسافة بين اللاعبين.
- 7- دوران الكرة بعد ارتدادها مما يصعب من مسك الكرة
- 8- تفنقر التمريرة المرتدة إلى القوة أو أنها بطيئة للغاية



- 1- يصعب على المستقبل أن يصبوب على السلة بمجرد استلامها
- 2- غير مؤمنة في المسافات الطويلة
- 3- يصعب تمريرها بوجود اقدام المدافعين

3- التمرير باليدين من فوق الرأس:

- المناولة من فوق الرأس:

ان هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول او قليلا الى الخلف الى مستوى اكتاف المستلم حيث عند استخدام هذا النوع من المناولة يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكرة وبعدها عن المنافس.

وتستخدم هذه المناولة من قبل اللاعب الذي يواجه لاعب مدافع قصير القامة، وهي جيدة أيضا للشروع لبدء الهجوم السريع ضد ضغط المدافعين أو كتمريره مقوسه ويقطعها زميلك الى السلة.

الأداء الفني للمهارة:

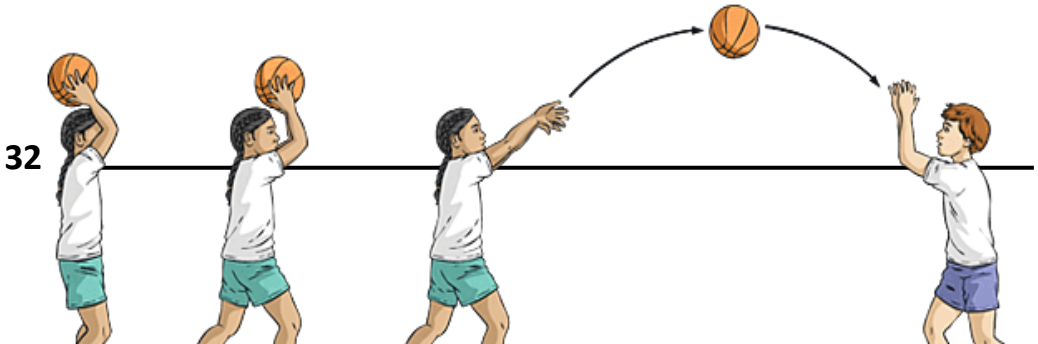
1. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً (تكون الكرة اعلى الراس قليلا الى الخلف)
2. تمسك الكرة باليدين فوق أرس اللاعب الممرر مع ثني الرسغين قليلا إلى الخلف
3. يفرد اللاعب ذراعيه إلى أعلى والكرة بين يديه، وبنفس الوقت يعمل على فرد الركبتين
4. يدفع اللاعب الكرة بأصابعه قوسيا باتجاه الزميل المستلم ويتابعها ب حركة كراباجيه من الأصابع والرسغ مع تقدم إحدى القدمين اماما ونقل ثقل الجسم عليها
5. مد الذراعين للأمام بعد التمرير (يكون اتجاه الكفين نحو الخارج)
6. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم
7. تصل الكرة إلى الزميل في مستوى الرأس أو فوقه قليلا
8. كلما زادت مسافة التمرير كلما اضطر اللاعب أن يثني مرفقيه خلف الرقبة لزيادة قوة الدفع مما يجعلها تأخذ مساراً مقوساً أثناء طيرانها في الهواء
9. يحافظ اللاعب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة



المنافسة (التمرير) من فوق الرأس

الخطوات التعليمية للتمرير (المنافسة) باليدين من فوق الرأس:

- 1- يؤدي المدرب نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح
- 2- يمسك اللاعب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يقوم بتعويد اللاعبين على رفع الكرة عالياً
- 3- يواجه اللاعب الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع
- 4- التمرين بين لاعبين مواجهين على مسافة (4) أمتار
- 5- التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة
- 6- التمرين السابق مع وجود منافس من اللاعبين سلبي أولاً ثم إيجابي



الخطوات التعليمية للمناولة باليدين من فوق الراس

الأخطاء الشائعة للمناولة من فوق الراس

- 1- رفع الكرة خلف الراس وليس امام اعلى الراس
- 2- عدم مد الذراعين للأمام بعد التمرير لمتابعة الكرة
- 3- عدم تقوس الكرة عند المناولة
- 4- عدم تقديم احدى القدمين للأمام بعد التمرير

4- مناولة الدفعة البسيطة:

ان أكثر اللاعبين استخداماً لهذه المهارة هو لاعب الارتكاز أيضاً الواقف قريباً من دائرة الرمية الحرة حيث يقوم بدفع الكرة دفعة بسيطة الى اللاعب القاطع وعندها تكون الكرة محمولة بالكفين والذراعين ممدودتين الى الأسفل ويتم الدفع البسيط بواسطة الأصابع وتستخدم هذه المناولة ايضاً في حركة (weave)

وتستخدم عادةً عندما تكون المسافة بين الممرر والمستلم قصيرة مثل المناورات الهجومية باستخدام الموجه

لا تحتاج هذه التمريرة إلى قوة دفع كبيرة بل يكفي قوة دفع بسيطة من الأصابع في توقيت صحيح مع قطع الزميل بجواره، ويجب أن تكون الكرة عند أداء هذه المهارة أمام الجسم والمرفقين للخارج ما أمكن لحمايتها من المدافعين، ثم يدفع اللاعب الكرة بأصابعه دفعه بسيطة اتجاه زميله القاطع القريب يوضح مهارة التمرير بالدفع البسيط عندما يقوم اللاعب الممرر بالدفع البسيط بنقل الكرة إلى يد اللاعب الآخر، ويستخدم بكثرة أثناء التخلص من المدافع أو منطقة الارتكاز وتمريرة الدفعة البسيطة يمكن ان تؤدي باليدين أو بيد واحدة يكون الطالب (اللاعب) قريباً من سلة المنافس ومواجهها بالظهر

تستخدم الدفعة البسيطة في:

- 1-المسافات القصيرة
- 2-عند لاعبي الارتكاز

4- للزميل القاطع عند الوصول للمسافة المناسبة

طريقة اداء تمريرة الدفعة البسيطة:

- 1- من وضع الارتكاز يمسك الطالب (اللاعب) الكرة باليدين والكفان تحت الكرة
- 2- الذراعان ممتدتان امام الجسم
- 3- تدفع الكرة بالأصابع من أسفل الى أعلى بحركة قصيرة من الرسغ في اتجاه المستلم وفي مستوى جذع



تطبيق مهارة مناولة الدفعة البسيطة اثناء اللعب

التمرير (المنالولة) بيد واحدة:

1- التمرير (المنالولة) من فوق الكتف: Shoulder Pass

تعد المنالولة من مستوى الكتف بيد واحدة من المنالولات الطويلة والتي يكثر استخدامها في الهجوم السريع وتتم هذه المنالولة بعد تحويل الكرة الى جهة اليد المستعملة حيث تكون كف الذراع المستعملة أسفل الكرة والكف الأخرى تسند الكرة ثم تتم عملية ارجاع الذراع الى الخلف ومن ثم مرجعتها الى الامام مع مشاركة الجذع مع الذراع ثم يتم قذف الكرة وتوجيهها عن طريق رسغ اليد وفي كثير من الأحيان يتم اخذ خطوة باتجاه الحركة.



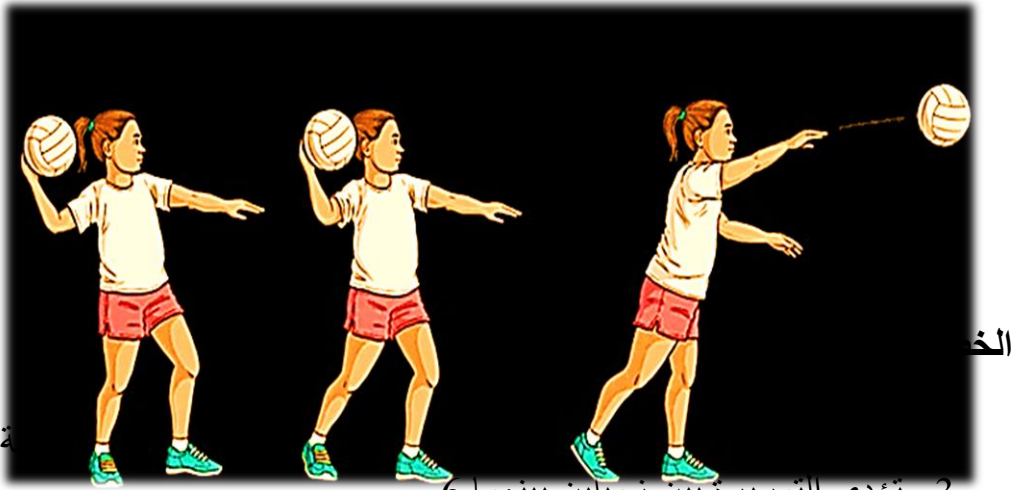
المنالولة من فوق الكتف

الخطوات الفنية: طريقة الإداء :

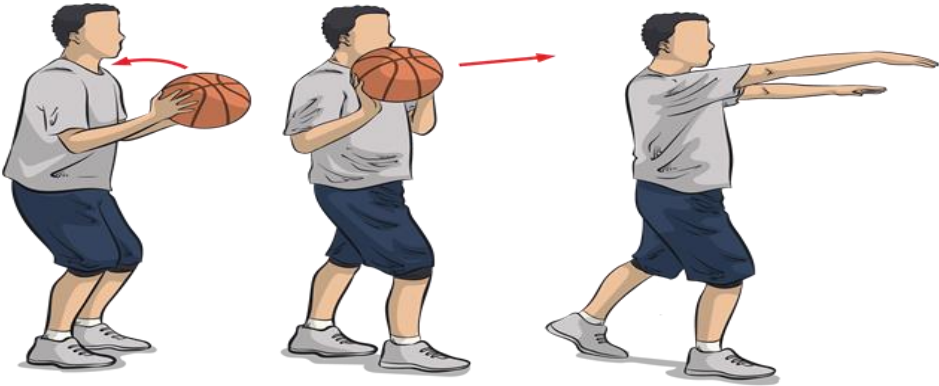
عندما يريد اللاعب تمرير الكرة باليد اليمنى من مستوى الكتف يقوم بما يلي :

1- يؤدي حركة ارتكاز أمامي أو خلفي على إحدى القدمين ليواجه المستلم بالجانب الأيسر

- 2- في أثناء ذلك يقوم اللاعب بوضع الكرة على أصابع اليد الممرره (اليمنى) مع سندها لحمايتها من السقوط من الأمام باليد الأخرى (اليسرى) .
- 3- تكون الكرة فوق الكتف ومرفق الذراع اليمين متجها إلى الخلف والعضد موازي لسطح الأرض والنظر في اتجاه المستلم
- 4- ثم يقوم اللاعب بدفع الكرة قوسيا بأصابعه، مع متابعة هذا الدفع بمد الذراع اليمنى وثني الرسغ، وتقدم القدم الخلفية لنقل ثقل الجسم عليها لحفظ توازنه وتمده بقوة إضافية لتوصيل الكرة.



3. تؤدي التمريرة بين زميلين بينهما 6م.
4. يؤدي التمرين السابق مع زيادة المسافة إلى 11م.
5. التدرج في زيادة المسافة حتى 15م.



الخطوات التعليمية للمناولة من فوق الكتف

الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم استخدام الذراع اليسار (الغير حاملة للكرة) لحماية الكرة والمساندة.
- 2- عدم نقل وزن الجسم للخلف على قدم الارتكاز
- 3- عدم لف الجذع بصورة كافية.
- 4- عدم استخدام الرسغ لتوجيه الكرة.
- 5- أداء التمريرة من فوق الكتف تكون بشكل غير دقيق (عدم رؤية السلة)

2- المناولة المرتدة: (بيد واحدة)

وهي نفس المناولة المرتدة بكتا اليدين ولكنها تستخدم اليد الواحدة ويكثر استخدامها عند إيصال الكرة الى الزميل المنطلق الى الامام مع وجود منافس في وسط المسافة او تستخدم بعد الطبطبة مباشرة وتحتاج هذه المهارة الى الدقة في المناولة وفي الاستلام

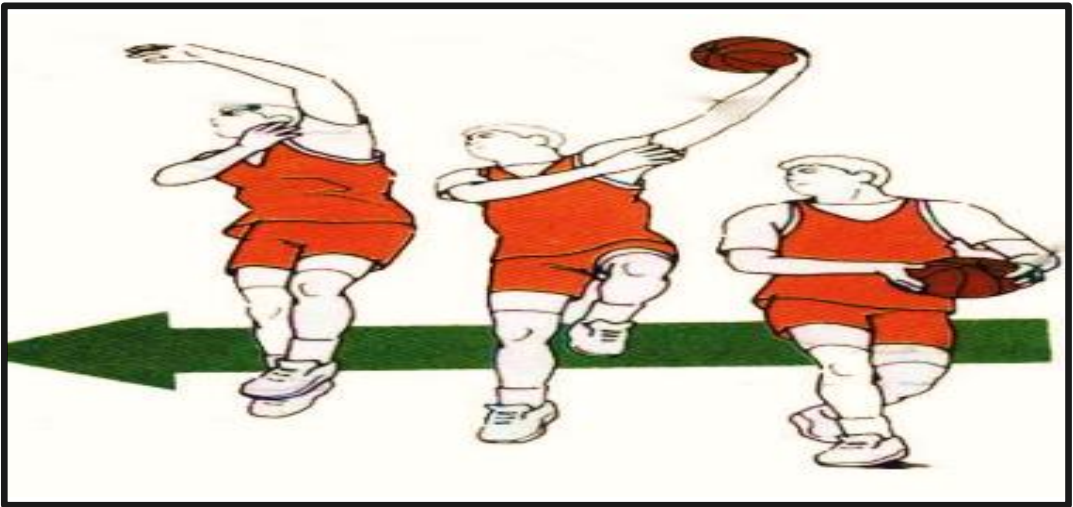
3- المناولة (التمريرة) الخطافية:

تستخدم التمريرة الخطافية بنجاح في حالة وجود اللاعب الممرر بجوار حدود الملعب (أو أي مكان آخر في الملعب) ومحاصر بشدة من المدافعين ولا يستطيع أن يمرر الكرة باستخدام أي نوع آخر من مهارات التمرير أو التصويب.

وتعد هذه المناولة من المناولات الصعبة وقليلة الاستخدام ولكنها صعبة القطع في الوقت نفسه وتؤدي هذه المناولة بعد ان يكون المستقبل على جانب اللاعب المناول بعكس ذراعه المستعملة حيث يقوم اللاعب بنقل الكرة على كف ذراعه المستعملة الى الجانب ومن ثم يمرج الذراع بنصف الدائرة من فوق رأسه وعند وصول الكرة الى فوق الرأس يتم تركها وذلك بدفعها برسغ اليد باتجاه الزميل.

طريقة الإداء:

- 1- يضع اللاعب الكرة على اليد الممرره البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- 2- للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه اللاعب الزميل المستلم بالكثف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممرره في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
- 3- رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً.
- 4- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممرره وتتابع بحركة كرجاجيه من الرسغ.
- 5- تنثنى الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن.



المناولة الخطافية

الخطوات التعليمية:

- 1- عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها.
- 2- يقف اللاعبين أمام المعلم في نصف دائرة مع المواجهة بالكثف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل تلميذ بمرجة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.

- 3- التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن.
- 4- التدريب السابق على أن يؤدي بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه.
- 5- التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع.
- 6- التدريب السابق على أن تؤدي خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير.
- 7- التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين.
- 8- التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى.
- 9- نفس التمرين باليد اليسرى.
- 10- التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

4- المناولة(التمرير) من الطبطبة:

في كثير من حالات اللعب الحقيقية تتوفر فرص لمناولة الكرة الى الزميل خال من الرقابة وفي وضع يساعده على إصابة السلة وفي الوقت نفسه تكون الكرة عند اللعب في وضع الطبطبة (المحاورة) ففي مثل هذه الحالات يقوم اللاعب المحاور بتمرير الكرة وكأنه مستمر بالمحاورة وذلك بدفع الكرة نحو الزميل وهو ما يزال مستمرا في الحركة وتحتاج هذه المناولة الى مهارة في عملية المحاورة والتوقيت الصحيح عند دفع الكرة.

5- المناولة(التمرير) من خلف الظهر:

في أكثر من الحالات التي يكون فيها المدافع قريب من المهاجم وليس لديه الإمكانية والمجال إعطاء أي مناولة يكون استخدام هذا النوع من المناولات فعال وذلك بسبب سحب المنافس الى جهة واعطاء مناولة الى جهة أخرى من خلف الظهر . لأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم

المناول بالتوجه إلى جهة اليمين لغرض سحب المنافسمعه إلى نفس الجهة في نفس اللحظة يقوم المناول بتقديم الساق اليسرى المعاكسة للأمام مع قتل الجذع إلى الجهة المعاكسة للمستلم وباتجاه اليد المناولة يكون النظر عن طريق دوران الرأس قليلا او استعمال الرؤيا الجانبية عند المناولة تلف الكرة بواسطة ذراع اليمين من حول الظهر وبامتداد كامل لحين وصول الكرة ليد راحة الكف تكون مواجهه للكرة أثناء المناولة ويتم نقل ثقل الجسم القدم الأمامية.



المناولة (التمرير) من خلف الظهر

خامسا الطبطبة (المحاورة):(Dribbling)

تُعد مهارة الطبطبة (Dribbling) ثانية الوسائل المستخدمة في نقل الكرة داخل الملعب بعد مهارة المناولة، إذ يتمكن اللاعب المهاجم من التحرك في أي جزء من أجزاء الملعب والكرة في حيازته من دون ارتكاب مخالفة المشي، ويجب على لاعبي الفريق إتقان طريقة أدائها، وسبب ذلك يعود إلى أن اللاعب الذي لا يجيد الطبطبة لن يكون مهاجماً جيداً كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وذلك تعد هذه المهارة من المهارات المهمة جداً لان قانون اللعبة لا يسمح المشي او الركض بالكرة عليه يجب ان يتقنها جميع اللاعبين وبخاصة صانع الألعاب وذلك لان اكثر اللاعبين استخداماً لها.

الاداء الفني: الخطوات التعليمية لمهارة الطبطبة

- يقف اللاعب مقدماً قدم الرجل المعاكسة للذراع المستخدمة وقد أثنى ركبتيه قليلاً مع ميل الجذع بصورة بسيطة الى الامام
- يقوم اللاعب بطبطبة الكرة الى الأرض عن طريق دفعها بالأصابع المنتشرة فوقها مع مراعاة عدم ملازمة راحة اليد للكرة ويجب ان ترتد الكرة الى الأرض في منطقة امام جانب مشط القدم للرجل المتأخرة مع مراعاة مصاحبة أصابع الكف للكرة
- يجب ان يكون الدفع بالأصابع عن طريق مفصل الرسغ وتكون حركة الذراع من المرفق.
- يجب تعويد اللاعب على عدم النظر الى الكرة بل يتوزع نظره الى الزملاء والخصوم
- بخصوص الذراع غير المستخدمة فتكون مرفوعة بمستوى الكتف وكان اللاعب ينظر الى ساعته وذلك للحفاظ على الكرة من تحركات الخصوم

- يبدأ تعلم الطبطبة من الوقوف ومن ثم المشي ومن بعد ذلك الركض
- يجب التأكد على طبطبة الكرة الى المسافة امام جانب الجسم قليلا وهذه المسافة يجب ان تتلاءم مع سرعة اللاعب في الركض فكلما زادت سرعته زادت مسافة الارتداد الى الامام.
- في الطبطبة العالية يجب أن تكون خارج القدم المتقدمة والطبطبة الواطئة تكون الكرة قريبة من الجسم



الأداء الفني لمهارة الطبطبة

الخطوات التعليمية:

- عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة (الطبطبة) واستخداماتها
- يجلس اللاعب في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في طبطبة الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في الطبطبة

- وقوف اللاعبين مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في طبطبة الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض
- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة
- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام
- اللاعبين قاطرات ثم الطبطبة أماماً في مجموعات بطول الملعب
- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة
- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطبة:

- 1- يجب حفظ الرأس معتدلاً اي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة الزملاء، الخصوم، وموقعهم في اللعب.
- 2- درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطبة بسهولة.
- 3- السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق. الرسغ، الاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب.
- 4- ارتفاع الكرة في الطبطبة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطبة العالية بمستوى الخصر تقريباً.
- 5- الطبطبة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن المنافس
- 6- يجب ان تتم الطبطبة برؤوس الاصابع فقط
- 7- الطبطبة العالية تكون سريعة والواطئة أسهل لحماية الكرة

8- استخدام نوع الطبطبة يتوقف على طول اللاعب، سرعته، حركته، رد فعله ووضع الدفاع

الايخطاء الشائعة بالطبطبة:

- 1 -النظر الى الكرة اثناء الطبطبة.
- 2 -عدم استخدام كلتا اليدين اثناء الطبطبة.
- 3 -عدم استخدام الذراع الحرة اثناء الطبطبة (لحماية الكرة).
- 4 -دفع الكرة براحة اليد وليس برؤوس الاصابع.
- 5- نقطة ارتداد الكرة على الارض امام القدم مباشرة مما يسبب ضربها بالقدم وفقدانها.
- 6 -عدم ارتداد الكرة الى مستوى الخصر في الطبطبة العالية والى مستوى الركبة بالطبطبة الواطئة.
- 7 -عدم دفع الكرة للسافل ومن امام الجسم بتغيير الاتجاه.
- 8 -عدم ارتداد الكرة في زاوية جيدة اثناء الطبطبة من خلف الظهر مما يسبب تعثر في خطوات اللاعب اثناء الاستلام.
- 9- عدم وضع اليد المعاكسة بين الساقين وللخلف لغرض استقبال الكرة اثناء الطبطبة بين الساقين.
- 10- ميلان الجسم أكثر من اللازم أثناء الطبطبة.
- 11- عدم دفع الكرة الى الارض بالقوة المناسبة حتى ترتد بالشكل الصحيح.



الأداء الخاطئ

الأداء الصحيح

تظهر أهمية الطبطة كمهارة هجومية فاعلة في حالات كثيرة، منها الآتي

- تقدم اللاعب الحائز على الكرة نحو السلة أو الزميل.
- البدء بتنفيذ خطة.
- اتخاذ المكان الملائم للتهديف.
- الهروب أو اجتياز من المدافع.
- يستطيع اللاعب المهاجم التقدم بالكرة اثناء الهجوم
- مساعدة المهاجم على المراوغة والاجتياز
- ارجاع المدافع للخلف والتقرب لغرض التصويب
- ابقاء الكرة بعيداً عن منطقة اللعب المزدحمة ودفاعات المنافس
- السيطرة على الكرة اثناء تطبيق الخطط.
- تعد وسيلة لقتل الوقت عندما يكون ذلك ضرورياً

وتقسم الطبطة على الأنواع الآتية

- 1- العالية.
- 2- الواطئة.
- 3- بتغيير الاتجاه.
- 4- بتغيير السرعة.
- 5- بالدوران.
- 6- بالدوران المزدوج.
- 7- للأمام والخلف
- 8- من خلف الظهر
- 9- بين الساقين

1- الطبطبة العالية: (السريعة)

تستخدم الطبطبة العالية عندما لا يكون هنالك مدافع قريب من اللاعب المهاجم يعيق تقدمه السريع باتجاه السلة، وعاده ما تصل الكرة اثناء ارتفاعها الى الأعلى الى مستوى حوض اللاعب المحاور ويكثر استخدامها اثناء التقدم بالكرة وبخاصة في الهجوم السريع.

إذ يستطيع المهاجم بعد قيامه بدفع الكرة نحو الأرض، التقدم خطوات عدّة حتى تلمس الكرة يده ثانيةً، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد دفعها باستخدام الأصابع فضلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم).

ويبدأ المهاجم عملية التهيؤ لأداء هذا النوع من الطبطبة، بثني قليل لركبتيه مع رفع لمركز ثقل جسمه نحو الأعلى، فيتخذ جسمه حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الأمام، ويجب عليه أن يوجه نظره – داخل الملعب – باتجاه زملائه والمنافس بدلاً من توجيهه نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليها – في هذا النوع من الطبطبة – سيطرة ضعيفة، ولهذا ينصح اللاعب بالمزاوجة بين السرعة والسيطرة في أثناء تدريباته.

يستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما تُسَنَح الفرصة للاعب خلال اللعب بالتقدّم بالكرة بأقصى سرعة، باتجاه هدف المنافس من غير وجود عائق؛ وبذلك يستطيع اللاعب قطع أكبر مسافة بأقصر وقت.



الطبطبة العال

الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم دفع الكرة للأمام خارج القدم
- 2- دفع الكرة براحة اليد بدلاً من دفعها بأصابع اليد.
- 3- ارتفاع الكرة لدرجة عدم قدرة اللاعب التحكم بسرعة الطبطبة.
- 4- النظر الى الكرة وعدم النظر الى المحيط (الملعب واللاعبين).

2- الطبطبة الواطئة": (المنخفضة)

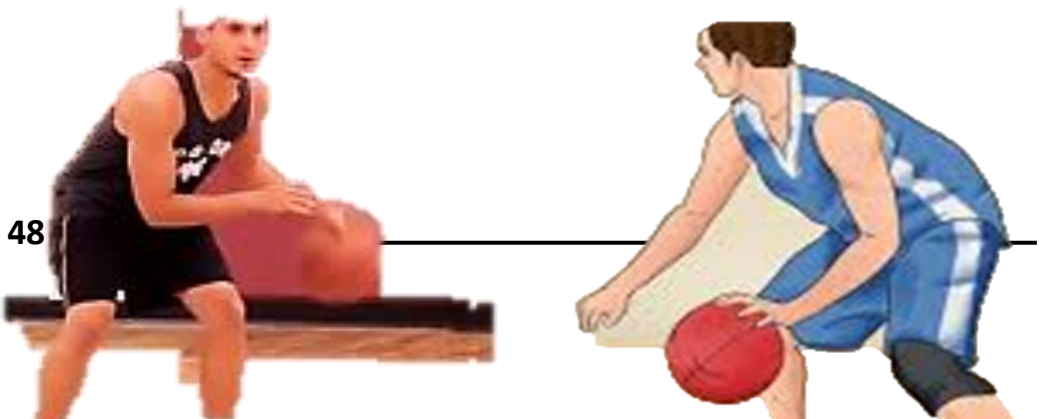
كما يوحي اسمها، المراوغة المنخفضة تعني أنه يجب عليك إبقاء الكرة ترتد على مستوى منخفض بالقرب من الأرض. هذا يمكن أن يحمي الكرة بشكل فعال من اللاعب المنافس.

وهي عملية تستخدم لحماية الكرة من المدافع على سبيل المثال في حالة المراقبة اللصيقة عند اختراق السلة، عند إخراج الكرة من منطقة مزدحمة باللاعبين ولذلك يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المنافسة.

أن حماية الكرة يكون أسهل في الطبطبة الواطئة قياساً بالطبطبة العالية ولهذا يلجا اللاعب إليها عند اقتراب المنافس وهي نفسها في الطبطبة العالية ماعدا خفض مركز ثقل الجسم الى الأسفل وذلك بزيادة ثني الركبتين وميل الجذع للأمام أكثر ويلجأ إليها اللاعب ايضاً عندما يغير سرعته اثناء التقدم وذلك لزيادة سيطرته على الكرة.

حيث تستخدم الطبطبة الواطئة (المنخفضة) لحماية الكرة من المدافع بحيث تكون السيطرة على الكرة بصورة جيدة، كما يمكن للاعب التحرك بالكرة بكل الاتجاهات، ويكون وضع الجسم مواجهة لسلة المنافس في الوقفة الهجومية الأساسية ومتزن بشكل جيد حتى يستطيع التحرك بشكل السريع وتغير الاتجاه وأن يكون وضع القدمين على الأقل بعرض الكتفين وزن اللاعب موزع بالتساوي على القدمين، كذلك يكون الظهر مستقيم وثني في الركبتين بحيث يكون اللاعب مستعد للتحرك .

ويجب على اللاعبين عند الطبطبة المنخفضة (المحاورة) حماية الكرة عن طريق الحفاظ على الجسم في وضع بين المدافع والكرة. على سبيل المثال إذا كان اللاعب يمينا عند الطبطبة يستخدم الجانب الأيسر للجسم لحماية الكرة ويتطلب من المدافع ان يعبر الجسم لسرقة الكرة مما يجعل من الصعب القيام به / بها الذراع الحرة. كذلك يجب ان يكون لحماية الكرة عليه يجب أن تبقى الساعد موازيا للأرض مع ثني المرفق وراحة اليد مواجهة للأرض.



الطبطة الواطئة (المنخفضة)

3- الطبطة بتغيير الاتجاه:

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون رقابة المنافس قوية، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم أن يتخطى منافسه، حيث يتطلب ذلك تغيير وضع الجسم بالإضافة إلى قيامه بنقل عملية طب الكرة إلى اليد الأخرى (تغيير الذراع المحاورة) إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والمنافس مما يساعد في إبقاء الكرة بعيدة عن المنافس الذي يُراد اجتيازه منعاً لقطعه إياها.

ففي أثناء قيام المهاجم بالطبطة العالية، يبدأ بالإبطاء من سرعة الركض وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة، على أن يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة (اليمنى على سبيل المثال) باتجاه الجانب الأيسر من جسمه وتقديم قدمه اليسرى (أي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة إليه)، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطة العالية بيده اليسرى هذه المرة.

4-الطبطة بتغير السرعة :

السلة من هكذا النوع الطبطة هو التخلص من المراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالطبطة. أن هذا النوع من الطبطة عبارة عن القيام بالطبطة بنفس الشدة خلال الحركة ولكن بجعل الجسم بوضع بين السرعة القليلة والتعجيل السريع المفاجئ أيضا نفس التأثير والفعالية يمكن أن ينجز بواسطة اللاعب الذي يطبطب بسرعة ثابتا مع التغيير في درجة سرعة الطبطة.

5-الطبطة بالدوران:

السلة من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة المنافس اثناء اللاعب بالطبطة، حيث يكون عند قيام اللاعب بالطبطة باليد اليمنى

وباتجاه اليمين، يركز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز)، ثم يدير ظهره ليصبح مواجهاً للمدافع. وذلك بانثناء بالركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل، وفي نفس الوقت يكون حركة الذراع حيث تقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى، ثم يكمل الدوران باتجاه اليسار والطبطة باليد اليسرى.



6

ليصبح ظهره للمدافع مواجهاً للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة، يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين) والاستمرار بالطبطة بنفس اليد اليمنى.

7- الطبطة للأمام والخلف:

يستخدم هذا النوع من الطبطة للتخلص من مراقبة المنافسات أثناء قيام اللاعب بالطبطة (المحاورة) ذلك بواسطة إخلال توازن وحركة المدافع، وذلك بسحبه للأمام والخلف بتكرار، ونتيجة لذلك يستغل المهاجم أي خلل في توازن وحركة المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزاً المدافع.

8- الطبطبة من خلف الظهر:

وهي واحدة من المهارات المؤثرة في المباراة لما لها من الأهمية الكبيرة في مراوغة المنافس والتحرك بحرية أكثر بين المدافعين.

حيث يقوم اللاعب بالطبطبة بدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد اليسرى، أي يعني إذا كان يطبطب باليد اليمنى وباتجاه اليمين فعليه عند تحويل الكرة لليد اليسرى بالطبطبة باتجاه اليسار بدون توقف.

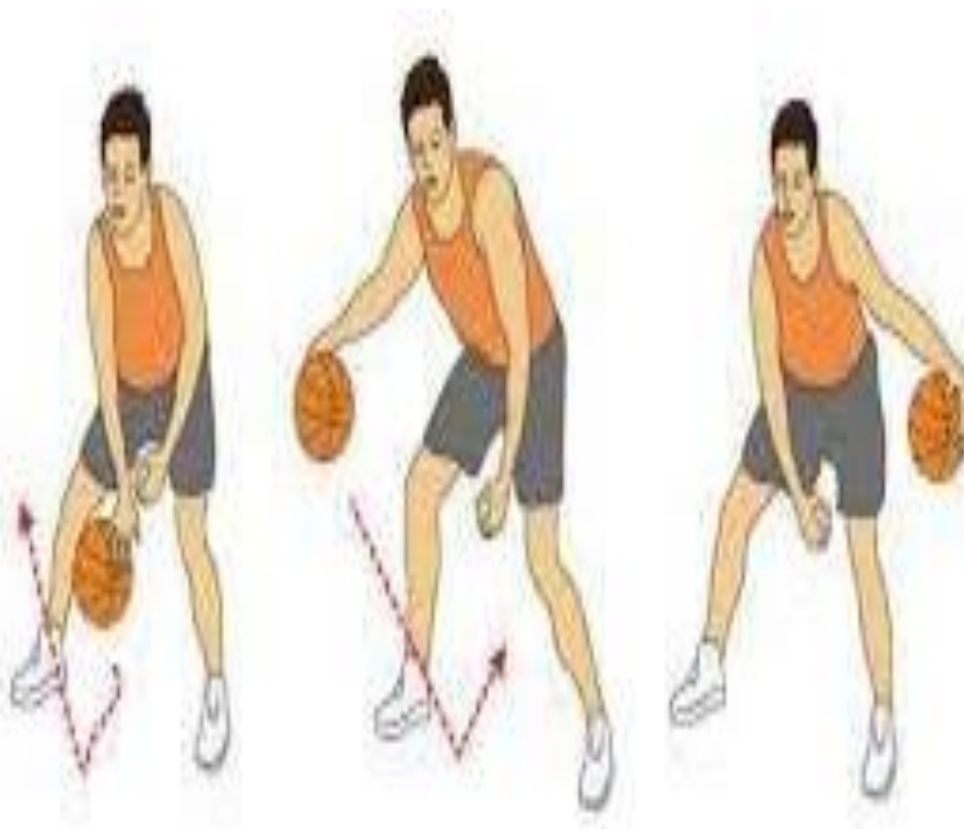
وعند اداء هذا النوع من الطبطبة يكون انثناء بالركبتين قليلا عند تحويل الكرة من خلف الظهر اثناء تحويلها لليد الأخرى.



وهي الطبطبة التي يتم فيها تحويل الكرة من يد إلى الأخرى بين السافين من أجل التخلص من مراقبة المنافسات أثناء قيام اللاعب بالطبطبة.

وتتم بدفع اللاعب الكرة باليد اليمنى (عندما يكون مطبطا باليد اليمنى) الى اليد اليسرى بين الساقين وفي الوقت الذي تصبح فيه قدم اليسار للأمام وتكون اليد اليسرى في وضع تقريبا ما بين الساقين من الخلف لغرض استقبال الكرة

والسلة من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالطبطبة.



الطبطبة بين الساقين

سادسا: مهارة التصويب

التصويب: هو عملية رمي الكرة باتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين. والسلة الأساسي من التصويب أن يبلور جميع العمليات السابقة التي حدثت على شكل (نقطة للفريق).

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب، أي ان الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة. ولا بد من الإشارة الى ان هناك قواعد أساسية لعملية التصويب تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من الحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في حلقة السلة وكذلك كونها موجهة لعملية التصويب على مسألة مهمة جداً وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزاوية كبيرة تقترب من (90) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة فضلاً عن ذلك فان هناك نوعان من التصويب من حيث كيفية دخول الكرة فهناك التصويب المباشر أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة وهناك التصويب غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة التصويب لارتداد الكرة ومن ثم دخولها.

فالتصويب هو المحصلة النهائية لجميع المهارات الأساسية الهجومية، فجميع المناولات الهجومية تتوج بدقة التصويب واحراز النقاط التي تقرر فوز الفريق.

ومن هنا تظهر اهمية التصويب واضحة، لذا يسعى المهتمون بتعليم هذه المهارة الى اتباع جميع الطرق والاساليب لتطوير اداء هذه المهارة المهمة في اللعبة

وللتصويب في كرة السلة له مجموعة من الأنواع، وتكون من أولويات لاعب كرة السلة معرفة هذه التصويبات، وإتقانها، ليصل إلى تحقيق الأهداف في اللعبة.

مهام اللاعب القائم بالتصويب:

- على اللاعب المصوّب أن يتّخذ القرار الصحيح حول الوقت الذي يريد التصويب فيه.
- على اللاعب المصوّب أن يرتقي؛ أي الارتفاع عن الأرض بالشكل الصحيح.
- على اللاعب أن يُعطي المسلك الصحيح للتصويب؛ أي الاتجاه الذي يذهب فيه.
- على اللاعب أن يصوّب بالكرة من خلال المكان المناسب والمسافة المناسبة وكذلك الوقت المناسب.

ويعتمد نجاح التصويب (أيًا كان نوعه) على العوامل الآتية

- 1- ارتقاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة.
- 2- القدرة على التركيز.
- 3- القدرة على اختيار منطقة معينة من السلة لغرض التصويب.
- 4- وضع الكرة (أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة).
- 5- زاوية انطلاق الكرة باتجاه السلة.
- 6- تقدير زاوية طيران الكرة.
- 7- متابعة الذراع الرامية الكرة بعد التصويب.

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها عند تعليم مهارة التصويب:

- 1- اعلى مستوى من التركيز اثناء الاداء وخاصة النظر على السلة.
- 2- المواظبة المستمرة على اداء مهارة التصويب كونها تعتمد على التكرار المستمر الذي يخلق الثقة بالنفس والتي يحتاجها اللاعب بشكل اساسي.

- 3- التصويب بمختلف ظروف المباراة (من الحركة، من الثبات، من القفز، بمدافع، بدون مدافع، من حالة الراحة، من حالة التعب).
- 4- السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم.
- 5- انطلاق الكرة باتجاه السلة.
- 6- الكرة دائماً تكون تحت سيطرة اليدين قبل التصويب
- 7- الكرة يكون مسارها في الهواء بدوران معاكس في اغلب انواع التصويبات
- 8- اليد التي لم تشترك في التصويب يجب ان تكون في وضع يساعد على الموازنة وحماية الكرة من المنافسلحين الانتهاء من التصويب.

انواع التصويب:

- 1 -التصويب من الثبات.
- 2 -التصويب السلمي.
- 3 -التصويب بالقفز.
- 4 -التصويب الخطافي.
- 5 -التصويب بمتابعة الكرات المرتدة
- 1- التصويب من الثبات:

يعد هذا النوع من التصويب بانه الاساس لتعليم كل أنواع التصويبات الأخرى، إذ يستعمل لحالات معينة في المباراة، ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب أن يقدم القدم المماثلة لليد الرامية (اليمنى مع اليمين) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب اثناء الأداء ثني الرسغ للخلف ورفع الكتفين للأعلى في الوقت نفسه.

إذ ترفع الكرة من فوق الراس وللأعلى وللأمام في اتجاه السلة مع اسقاط اليد الاخرى السائدة للكرة ثم دفع الكرة بأصابع اليد، وكما موضح في الشكل.

(الرمية الحرة) (Free Throw)

يحرص المدربون الرياضيون (مدرسين كانوا أم مدربين) في مجال لعبة كرة السلة على منح رياضيتهم (من طلبة أو لاعبين) وقتاً كافياً لتعلم وإتقان مهارة الرمية الحرة لتأثيرها الكبير في نتائج الفرق خلال المباريات، إذ يُعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة من وسائل التفوق في إحراز النقاط، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على حالة الفريق النفسية.

وترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل أهمها:

- 1- ان الرمية الحرة تتم دون وجود مدافع.
- 2- يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط بنجاح الرميات الحرة.
- 3- تتأثر الحالة النفسية للاعبين إيجابياً بنجاح الرميات الحرة.

فالرمية الحرة (Free Throw) هي النوع الوحيد بين أنواع التصويب الذي يُمكن اللاعب المهاجم من رمي الكرة باتجاه السلة من دون عرقلة المدافعين، هذا

وتتم عملية تنفيذ الرمية الحرة بالخطوات الآتية :

1. ثقة اللاعب بقدرته على التصويب بنجاح.
2. تحقيق توازن جيد للجسم.
3. الاسترخاء خلف خط الرمية الحرة.
4. رفع الرأس عالياً.
5. ثني الركبتين قليلاً.
6. توجيه النظر باتجاه السلة مع تركيز التفكير في أداء المهارة.
7. رفع الكرة بكلتا اليدين من مستوى الورك إلى مستوى قريب من مستوى العينين.
8. جعل مرفق اليد المصوبة قريباً من الجسم.

9. يتم التصويب بمد ذراع ورسغ اليد المُصوبة للكرة والمتزامن مع المد الحاصل في كاحل القدم والركبتين.

10. تتبع حركة الرمي، نثي سريع لرسغ اليد المُصوبة باتجاه الأمام.



الرمية الحرة

الخطوات التعليمية:

- 1- يقوم كل لاعب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب.
- 2- التصويب من الثبات على الحائط.
- 3- يقف اللاعبون في قاطرات متقابلة ويقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بأخذ وضع الاستعداد ثم التصويب إلى اللاعب المقابل الذي يقوم بدوره بالتصويب.
- 4- التصويب من الثبات على السلة.
- 5- إجراء مسابقة في التصويب من الثبات.
- 2- **التصويب من القفز: (الوثب)**
يعتبر التصويب بالقفز من أهم التسديدات في كرة السلة حيث من الصعب الدفاع ضد هذه التسديدة وتسمح لك بالتسجيل من مسافة بعيدة .
ان التصويب بالقفز يعتبر من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة،

وان هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثبات، من الطبطة، او بعد استلام الكرة.

وفي هذا النوع من التصويب على اللاعب اولا ان يقفز ويستقر في الهواء ثم يهدف خلال القفز كل قوة الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على امكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم، القدمين، الركبتين، الورك، المرفقين، الاكتاف وكذلك تركيز النظر على السلة قبل وخلال وبعد التصويب، ان التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الاداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد.

حالات لتنفيذ التصويب بالقفز

- 1- التصويب بالقفز من الثبات.
- 2- التصويب بالقفز من الركض.
- 3- التصويب بالقفز بعد الدوران.
- 4- التصويب بالقفز بأبعاد جسم اللاعب عن المدافع.

ويمر التصويب بالقفز بعدة مراحل هي:

- 1- التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
- 2- القفز إلى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة.
- 3- التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.
- 4- الهبوط، يجب أن يكون في وضع متزن دون الاندفاع للأمام أو الرجوع للخلف.

الخطوات الفنية:

نفس الخطوات الفنية للتصويب من الثبات ويضاف إليها:

- 1- تبدأ التسديدة بالاستلام الصحيح للكرة.

2- تكون الأرجل متباعدة بمقدار عرض الكتفين، وأصابع القدم تشير نحو السلة

3- القدمان متوازيتان مع بعضهما البعض أو في وضعية خطوة طفيفة. وهذا يعني أن القدم اليمنى (للأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى) يمكن أيضاً أن تكون أمام القدم اليسرى قليلاً.

4- يتم ثني الركبتين قليلاً ويميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً.

5- يقوم اللاعب الآن بتحريك الكرة بسرعة وديناميكية للأعلى فوق رأسه. يجب أن تكون الحركة سلسلة. توفر حركة التأرجح للذراعين قفزة أقوى.

6- يتم إبقاء المرفقين مرتخين وفي وضع طبيعي ولا ينبغي أن يشيرا إلى الخارج كثيراً ولا يقتربان جداً من الجسم.

7- ومن خلال مد الذراعين، تكون القفزة الرأسية للأعلى قد بدأت بالفعل. وينتهي أخيراً عند أعلى نقطة في القفزة (القمة).

8- تبدأ مرحلة الرمي الفعلية (رمي الكرة) قبل وقت قصير من الوصول إلى القمة.

9- في الرمي الفعلي يجب أن يكون المرفقان على ارتفاع الكتف على الأقل. هذه هي الطريقة الوحيدة لأداء حركة الرمي بدقة وفعالية. تقع الكرة على الأصابع فقط وليس على راحة اليد.

10- بمجرد أن يصبح كلا الكتفين والمرفقين بزاوية 90 درجة، يقوم اللاعب بتحريك معصمه للأمام. من المهم أن تكون الحركة للأعلى في المقام الأول وألا ينحني المعصم كثيراً للأسفل. وهذا يسمح بزاوية رمي جيدة على السلة.

11- بعد الرمية، يهبط اللاعب بقوة على كلتا ساقيه، ويثني ركبتيه قليلاً ويحرك مركز ثقله للأمام لاستعادة رباطة جأشه على الفور.



التصويب من القفز

الخطوات التعليمية:

- 1- أداء الحركة حسب الخطوات الفنية بدون كرة.
- 2- يقف الطلاب في قاطرتين متقابلتين، يقوم كل لاعب بأخذ الوضع الصحيح للمهارة
- 3- التصويب من مسافة ٢ متر ثم ٤ أمتار ثم ٦ أمتار.
- 4- عمل منافسة في التصويب بين اللاعبين.



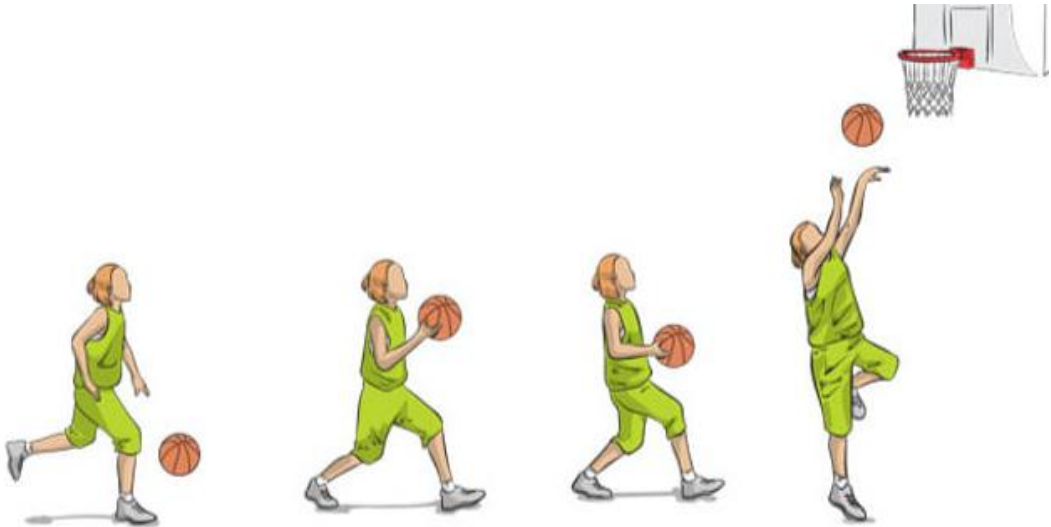
اداء التصويب من القفز

عيوب التصويب من القفز:

- 1- متطلبات تنسيقية عالية: تكمن صعوبة تسديدة القفز بشكل رئيسي في تنسيق حركة القفز وحركة الرمي السريعة نسبياً.
- 2- يتطلب الكثير من التدريب: تتطلب تقنية القفز الكثير من التدريب. ولهذا السبب فإن أسلوب التسديد مناسب فقط للاعبين كرة السلة المتقدمين.

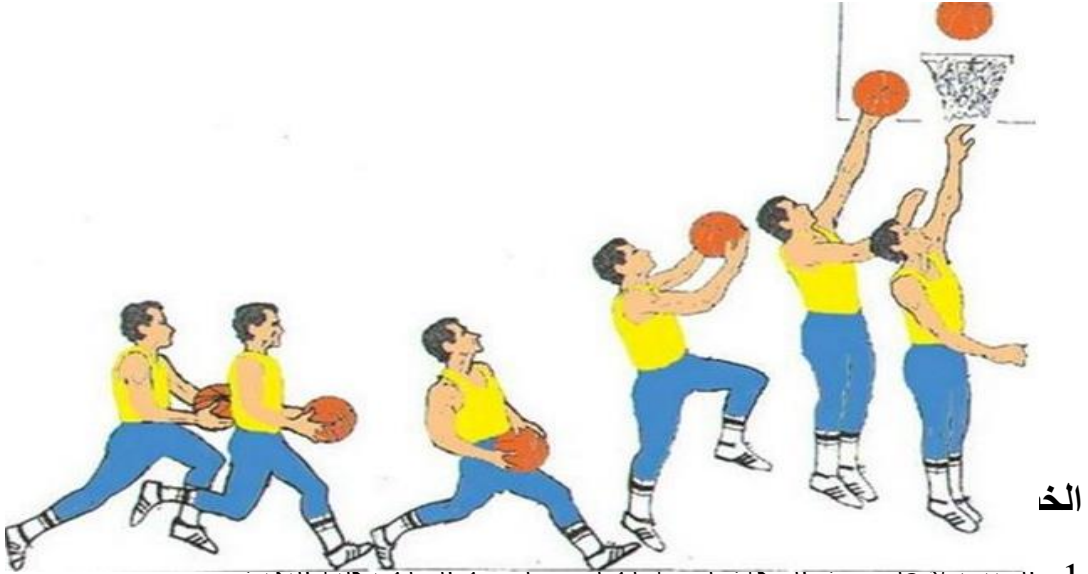
3- التصويب السلمي:

تُعتبر التصويبة **Layup shot** السلمية من أهم وأبرز أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، إذ تؤدي هذه التصويبة عندما يتحرك اللاعب بسرعة كبيرة باتجاه البورد بعد عمل محاورة بالكرة، أو مراوغة من خلال استلام الكرة من الزميل؛ مما يلزم على اللاعب عند أداء هذه التصويبة أن يراعي قانونية هذه الخطوة؛ حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة). وهذه التصويبة خصوصاً تحتاج أن يتعلم اللاعب التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة؛ لأنها تؤدي من مختلف الاتجاهات، في حين أن التصويبة السلمية يمكن أن تؤدي بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة بحيث يقسم التصويب السلمي إلى مباشر وغير مباشر.



الأداء الفني للمهارة:

- 1- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ اللاعب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.
- 2- يقترب اللاعب من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
- 3- يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- 4- يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.
- 5- تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



- 1- الوثب لا على من المكان لمحاولة لمس لوحة السلة بكلتا اليدين.
- 2- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة السلة بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.
- 3- توضع على الأرض كرة طيبة يحاول اللاعب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
- 4- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.

- 5- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة التهديف والحلقة والشبكة.
- 6- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.
- 6- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب السلة.
- 6- ربط الاقتراب والتصويب يركض اللاعب لاستلام الكرة الممرره له ويؤدي الخطوات القانونية.

4- التصويبة الخطافية:

ان هذه المهارة مهمة جداً كون عملية الدفاع عنها صعب لان الكرة تكون محمولة باليد البعيدة عن المدافع وهي تشبه المناولة الخطافية من ناحية الأداء الحركي ماعدا عملية توجيه الكرة الذي يكون الى السلة وان أكثر اللاعبين أداء لهذه المهارة هم لاعبو الارتكاز نظراً لحاجة النهج (التكتيك) الهجومي لذلك وذلك الان لاعب الارتكاز يكون قريباً من السلة ويحتاج الى تكتيك وأداء فني هجومي يضمن نجاح التصويب، وعادة ما تؤدي هذه المهارة من الحركة. والتسديدة الخطافية هي لعبة يقوم فيها اللاعب المهاجم، الذي عادة ما يكون متعامداً مع السلة، برمي الكرة بلطف بحركة كاسحة بذراعه بعيداً عن السلة ويتم تنفيذ هذه التصويبة بشكل عام من مسافة قريبة من السلة حيث يكون التصويب أكثر صعوبة من التصويب العادي.

ويتم أجراءها في كثير من الأحيان من قبل اللاعبين الأطول قامة حيث من الصعب على المدافعين التصدي لها عندما يكون جسم اللاعب المهاجم بشكل مقلوبا الى الجانب.

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1- الوقوف جانبا من السلة مع وضع اليد المسددة بعيدا عن السلة.
- 2- القفز بالقدم القريبة من السلة.
- 3- في الوقت نفسه ارفع يدك المسددة للكرة الى الأعلى.
- 4- تسديد الكرة عند الوصول لأعلى نقطة عن طريق حركة المعصم.



5

بات

السلة باستخدام احدى اليدين او كلتاهما .
ونظرا أهمية المتابعة في فعالية الفريق الهجومية يجب التدريب عليها لكي
تصبح إحدى أنواع التصويبات التي يستطيع كل لعب أن يؤديها. بسبب هذا

النوع من التصويب يؤدي نتيجة متابعه الكره المرتدة من السلة، فان اللاعبين طوال القامة لديهم الفرص الكثيرة لاستخدامها ولكن هناك كثير من الاحتمالات والوقت للاعبين قصار القامة من القفز المفاجئ لكي يحصلوا على فرصة لأداء هذه المهارة .والمتابعة هي عملية مسك الكرة المرتدة من السلة بأطراف الأصابع ودفعها مباشرة باتجاه السلة، وهي الحركة التي تتطلب القفز في الهواء مع دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام إحدى اليدين أو كلاهما، إن أصعب مظاهر المتابعة هي قدرة اللاعب على تقدير الزاوية التي سترتد منها الكرة واتخاذ الوضعية الهجومية الجيدة لغرض السيطرة على الكرة المرتدة من الزاوية المتوقعة ثم متابعتها للهدف مرة.

الأداء الفني للمتابعة:

لغرض نجاح المهاجم في إتقان عملية المتابعة والنجاح في إدخال الكرة بالسلة مرة ثانية، على المتابع أن يتحرك بسرعة اتخاذ المكان المناسب بقدر الإمكان لأجل الاستحواذ عل الكرة. ولأجل نجاح المهاجم في هذه المهمة ولكون المدافع أصلا في وضع قريب من السلة مما هو عليه المهاجم، فعلى المهاجم أن يتحرك بسرعة وقوة ومستخدما كل مناوراته وخداعة ومستغلا أخطاء المدافع للتخلص من مراقبته وذلك بالدوران حول المدافع واضعا المدافع خلفه بعد اتخاذ الوضع المناسب، على المهاجم أن يخفض مركز ثقل جسمه عن طريق ثني الركبتين قليلا لأجل التمكن من القفز للأعلى مع نشر الذراعين للأعلى وراحة الكف مواجهة السلة ، بعد ذلك عليه توجيه النظر باتجاه الكرة لاتخاذ المكن المناسب والمتطابق مع زاوية الارتداد، وهنا على المهاجم أن يقرأ مقدار طيران الكرة ومستقرها الأخير وذلك بطرح الأسئلة على نفس والتي هي:

هل ارتداد الكرة سيكون قصيرا أو بعيدا؟

هل ارتداد الكرة سيكون لليمين أو اليسار؟

حال الإجابة على هذه الأسئلة، على المهاجم أن يتحرك لاتخاذ المكان المناسب من السلة والذي يساعده بالسيطرة على الكرة ومتابعتها بشكل جيد. وهنا على المهاجم أن يدرك أثناء تحركه بان لا يندفع تحت السلة كثيراً وفي هذه الحالة سيفقد الكرة المرتدة البعيدة وسيفقد فرصة متابعة الكرة باتجاه السلة، أثناء ارتداد الكرة على المهاجم القفز لأعلى ما يمكن لغرض مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة القفز، مع إرجاعها للأعلى والأمام باتجاه السلة وهو لا يزال في الهواء بواسطة امتداد المرفق والسيطرة على متابعة الكرة بانتشار الأصابع على الكرة بانثناء مع انثناء الرسغ قليلاً.

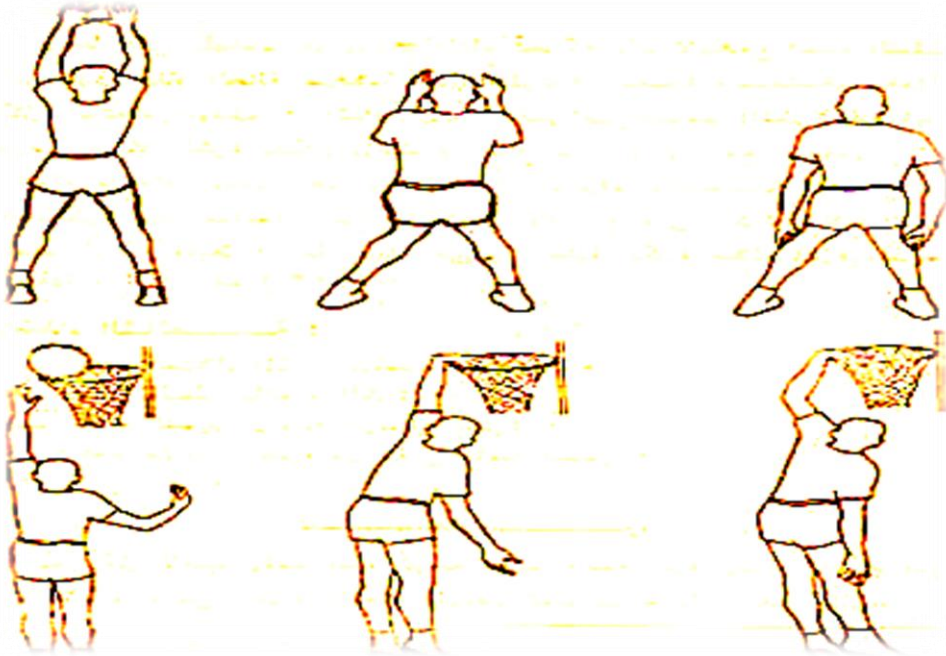


التصويب بالمتابعة

ويمكن تلخيص الأداء الفني للمهارة:

- 1- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من السلة.
- 2- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من السلة.
- 3- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة.

- 4- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها.
- 5- يجب أن يكون جسم اللاعب أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين.



أداء التصويب بالمتابعة

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المتابعة:

- 1- كل لاعب يجب ان تكون له القابلية على متابعة الكرات على السلة عندما يكون قريباً من السلة .
- 2- التنسيق، التوقيت الجيد، القابلية على استلام الكرة في قمة القفز تعتبر عناصر اساسية لنجاح المتابعة
- 3- حجز المدافع للخلف بحيث يكون المتابع بين هدف المنافس والمتابع
- 4- تجنب فتح الساقين بشكل واسع مع تأرجحها أثناء القفز حيث تؤثر على قابلية اللاعب للقفز الى اعلى ما يمكن.
- 5- المتابعة بأحد اليدين أفضل من المتابعة بكلتا اليدين

- 6- الكرة يجب ان تمسك خلال المتابعة بأقرب نقطة ممكنة من السلة
- 7- مراقبة وتقدير طيران الكرة لكي تتمكن من متابعتها في اعلى نقطة للقفز.
- 8- أثناء المتابعة لدى المهاجم ثلاث خيارات للقيام بها هي:
أ- متابعة الكرة باتجاه السلة اذا كانت الفرصة للمتابعة جيدة.
ب- المناولة للزميل
ج-مسك الكرة والطبطة بعيداً لغرض التخلص من حشد المدافعين تحت السلة.

الايخطاء الشائعة للمتابعة:

- 1- عدم احتلال المكان المناسب للمتابعة
- 2- عدم النظر باتجاه الكرة
- 3- عدم تقدير زاوية ارتداد الكرة
- 4- عدم متابعة الكرة من اعلى نقطة للقفز
- 5- متى تكون الكرة حية ومتى تكون ميتة؟

الخطوات التعليمية:

- 1 -من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى.
- 2 -أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى .
- 3 -أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري.
- 4 -الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة السلة باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى.
- 5 -متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط.

- 6 -رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة 2 متر من السلة ثم التقدم بالوثب لمتابعتها.
- 7 -رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل.
- 9- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

سابعا: الخداع

قيام اللاعب المهاجم بحركة غير الحركة المقصودة اصلاً من اجل خداع الخصم، وذلك بتوجيهه الى جهة معاكسة لحركة اللاعب المهاجم. يعد الخداع وسيلة هجومية فعالة ضد الدفاع القريب من اجل تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالطبقة، المناولة ، التصويب .

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الخداع:

- 1- يجب ان يكون الخداع حقيقياً بشكل يجبر المدافع للتحرك والاستجابة لعملية الخداع
- 2- اللاعب الذي يمتلك الكرة يستطيع تطبيق الخداع بالكرة مع اشتراك اي جزء من اجزاء جسمه او بحركة الكرة فقط
- 3- يجب ان يتم الخداع بسرعة عالية لكي يساعد على ارباك المدافع وتشتيت انتباهه ورد فعله
- 4- من الممكن الخداع أكثر من مرة في نفس الوقت لغرض سحب المدافع خارج وضعيته الدفاعية
- 5- الخداع بالقدمين لا يحتاج الى حركة كبيرة كما في الخداع بأجزاء الجسم الأخرى

أنواع الخداع:

- الخداع بالكرة
- الخداع بدون كرة

انواع الخداع بالكرة:

- الخداع بالتصويب بالقفز
- الخداع بالقطع
- الخداع بالمناولة
- الخداع بالطبطة

اهداف الخداع بالكرة:

التخلص من مراقبة المنافس لغرض:

- اداء الطبطة
- اعطاء المناولة
- القطع والتصويب
- التصويب البعيد

انواع الخداع بدون كرة:

- الخداع بتغيير السرعة
- الخداع بتغيير الاتجاه
- استخدام اجزاء الجسم المختلفة (النظر، الجذع، القدمان، الذراعان، الرأس)

اهداف الخداع بدون كرة:

التخلص من مراقبة المنافس لغرض:

استلام الكرة والقيام بما يلي:

- اداء الطبطة
- اعطاء المناولة
- القطع والتصويب
- التصويب البعيد

طريقة أداء الخداع:

- 1- اللاعب المميز هو الذي يفهم منافسه ويدرك أنه من الأفضل بعض الأحيان عدم القيام بحركة خداعية لأن منافسه يتوقع منه ذلك، فيكتفي بسرعة الإنطاق في الأداء، ويكون هذا خداعا بذاته لهذا المنافس.
- 2- أن يملك اللاعب من المهارة التي تقنع المنافس بأن الحركة الخداعية هي الحركة الفعلية، وهذا يتطلب أن يكون ممثلا جيدا في أداء الحركة الخداعية ليضمن استجابة المنافس للحركة الخداعية.
- 3- أن تتميز الحركة الخداعية بسرعة مناسبة لضمان إدراك واستجابة المنافس لها، بينما تكون الحركة الفعلية التي تلي الحركة الخداعية بسرعة قصوى بحيث لا تسمح للمنافس بإدراكها والاستجابة لها.
- 4- ألا تعلن أو تبين للمنافس أنك تريد أداء حركة خداعية.
- 5- من أهم عوامل نجاح الخداع هو الحزم والسرعة.
- 6- على اللاعب اختيار نوع الخداع المناسب لمكان المنافس وحركاته وقدراته.
- 7- أن يكون نوع الخداع مناسباً وقدراتك المهارية والبدنية.
- 8- أن يكون نوع الخداع متفقا مع ظروف اللعب المتغيرة من مواقف من لحظة لأخرى.
- 9- على اللاعب أن يحدد في ذهنه مسبقا نوع الخداع، والحركة التي يرغب في أن يؤديها المنافس ليفتح الطريق أمامك لأداء المهارة التالية.
- 10- لا تكرر نفس الحركات الخداعية حتى لا يحفظها المنافس، وبالتالي لا يستجيب لتلك الحركات، لذلك عليك التغيير والتنويع باستمرار في الحركات الخداعية.
- 11- لا تعتمد إلى أداء الخداع لمجرد الرغبة بأدائه أو الاستعراض، بل يجب أن يكون هناك هدفا محددا لأداء الخداع.
- 12- لا تتحرك سريعا لأداء المهارة الفعلية بمجرد الانتهاء من عملية الخداع بل يجب ألا أن تتأكد من أن منافسك قد استجاب لخداعك.

13- أو ل ما يفكر به اللاعب الحائز على الكرة قبل ادائه للخداع هو المحافظة على الكرة عند أداء الخداع وعدم فقدانها.

14- إن إكثار اللاعب من عملية الخداع يؤدي إلى خداع اللاعب لنفسه في النهاية.

أنواع الحركات الخداعية:

-الخداع باستخدام الكرة:

في هذا النوع يستخدم اللاعب الكرة لخداع المنافس، مثل أن يوهمه بأنه يريد القيام بالتصويب من الوثب (الحركة الخداعية)، وعندما يقفز المنافس محاولاً قطع الكرة يقوم المخادع بالمحاورة أو التمرير أو التصويب بالقفز (الحركة الفعلية). ومثال آخر مثل أن يوهم المنافس بأنه يريد التمرير ل أحد زملاء في جهة اليمين ثم يقوم بالتمرير إلى الجهة اليسرى.

-الخداع بالساقين والقدمين:

يعد أكثر الطرق شيوعاً، وهناك أشكال عديدة لأداء الخداع باستخدام الساقين والقدمين ومنها:

- يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليمين في الاتجاه اليمين لأيهام المنافس بأنه يريد الذهاب إلى الاتجاه اليمين، وعندما يستجيب المنافس لهذه الحركة يقوم فجأة وبحركة سريعة بتغيير هذا الاتجاه.
- وتستخدم القدمين أيضاً كثيراً في خداع المدافع بالتقدم أماماً بخطوة طويلة، ثم العودة والقفز للتصويب.
- نوع آخر من الخداع باستخدام الساقين والقدمين، بأن يقوم اللاعب بثني الركبتين لخداع المنافس بأنه يريد القفز للأعلى، فإذا استجاب المدافع بالوثب للأعلى فإنه يقوم بالقفز للأعلى ويقوم بالتصويب عند بدء المنافس بالهبوط، ومن متطلبات هذا النوع من الخداع أنه يحتاج إلى توقيت دقيق بين وثب اللاعب المنافس وهبوطه وبين قفز اللاعب المخادع لأداء التصويب.

- تستخدم الساقين والقدمين أيضا بأداء الحركات الخداعية المتعلقة بتغيير السرعات وتغيير الاتجاه المفاجئ وتغيير الاتجاه بالارتكاز وغيرها.

-الخداع بالرأس والذراعين والكتفين:

يستخدم هذا النوع بكثرة عند ما يكون اللاعب قريباً للدفاع من منطقة السلة لأيهام المنافس بأنه يريد أداء التصويب على السلة، وعندما يستجيب المدافع (لاعب الارتكاز) بأخذ وضعاً جديداً عن المصوب بالوثب لقطع الكرة، يقوم اللاعب المهاجم بالدور ان حول لعب الارتكاز ليصوب من الجانب الآخر.

-الخداع بالنظر :

يمكن للاعب استخدامه سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها، فالكثير من المدافعين ينظرون إلى عيني اللاعب المهاجم للتكهن بمسار الكرة، وعليه أصبح المهاجم يستغل مثل هذا الوضع لفائدته، حيث أنه ينظر إلى زميله في الجهة اليمنى لأيهام المدافع بأنه سيمرر له الكرة، ثم يقوم بالتمرير للجهة الأخرى أو أداء مهارة أخرى كالمحاورة أو التصويب، فهو لا يعلن عن الاتجاه أو المهارة التي سيقوم بها.

حركات القدمين:(التوقف والارتكاز)

تعد حركات القدمين من ضمن المهارات الهجومية وذلك لأهميتها في التوقف أو حركة الارتكاز وذلك ضماناً لعدم الوقوع في مخالفة المشي فضلاً عن أهميتها في الحفاظ على الكرة.

حالات التوقف والارتكاز:

- 1 -بعد الانتهاء من الطبطبة .
- 2 -بعد استلام الكرة من السلة أو مناولة زميل .
- 3 -لأجل أخذ وضع جيد قبل مناولة الكرة أو الطبطبة أو التصويب.

فوائد التوقف والارتكاز :

- 1 -سرعة التخلص من مراقبة المنافس .
- 2 -لتغيير مجرى أو اتجاه اللعب .
- 3 -لحماية الكرة من المنافس.
- 4- لتطبيق بعض الخطط الهجومية.

1- التوقف:

ان عملية التوقف مهمة جدا في كرة السلة والتي تكون بعد الانتهاء عملية الطبطبة او عند استلام الكرة من الوقوف او من الوضع الطائر وينقسم التوقف الى نوعين هما:

- **التوقف بعدة واحدة:** وهي الحالة التي تلامس القدمان الأرض في نفس اللحظة ويكون هذا التوقف بعد القفز والهبوط على الأرض، ففي هذه الحالة يحق للاعب تحريك القدم التي يشاء في الاتجاه الذي يشاء وتكون القدم الأخرى هي قدم الارتكاز الثابتة. علما ان اغلب اللاعبين يفضلون تحريك القدم الامامية ويستخدمون القدم الخلفية كمحور للدوران حولها.
- **التوقف بعدتين:** وهي الحالة التي تلامس فيها القدمين الأرض واحدة بعد الأخرى ويكون هذا التوقف بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة من المشي وقد يحدث ايضاً بعد القفز والهبوط على الأرض . وتكون القدم التي لامست الأرض أولا هي قدم الثابتة (الارتكاز) التي يدور حولها اللاعب وتكون القدم الثانية هي القدم المتحركة باي اتجاه يشاء.



ان حركة الدوران تعني سبيل

والقدم الأخرى يستطيع اللاعب تحريكها باتجاهات مختلفة وتفيد هذه الحركة حماية الكرة من المنافس وذلك بالدوران واعطاء الظهر الى المنافس وتفيد هذا

الحركة كثيرا لاعب الارتكاز الذي يستخدم حركات قدميه بمهارة ضماناً لإصابة السلة.

والارتكاز هو احتفاظ اللاعب بقدم ملامسة للأرض (ثابتة) ويحرك القدم الأخرى في أي اتجاه يريد دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، وحركة الارتكاز تشبه الى حد كبير حركة (الفرجال)، ولتحقيق ارتكاز جيد، يجب أن تكون القدمان متباعدتين ومركز ثقل الجسم منخفضاً عن طريق ثني الركبتين مع انحناء الجسم قليلاً.

يُمكن أداء الحركات الارتكازية بالكرة أو بدون الكرة فهي حركات خداعية تهدف إلى خداع لاعبي الدفاع من الفريق المنافس لخلق فرص للفوز.

ولأداء مهارة الارتكاز بصورة جيدة يجب أن تتأقلم باتزان الرأس والظهر عمودياً والركبتان مثنيتان ووضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز مع عدم الارتكاز على عقب القدم.

وهناك نوعان من الارتكاز بكرة السلة:

• ارتكاز أمامي.(forward pivot) .

• ارتكاز خلفي.(reverse pivot) .

ويحدد اللاعب نوع الارتكاز تبعاً لموقف اللعب ويهدف اللاعب من عملية الارتكاز لحماية الكرة من خلال الدوران حول الجسم ويقوم الارتكاز بشكل أساسي على مختلف أنواعه اعتماداً على عدد من النقاط الفنية الهامة وهي:

• حفظ اتزان الجسم مع الانخفاض.

• البقاء بالرأس في وضع مرفوع مع تركيز الرؤية على الوضع الدفاعي القائم.

• عدم تغيير نقط الارتكاز في حالة الإمساك بالكرة والثبات.

• تجنب الانزلاق قدر الأماكن لتجنب الاختلال التوازني.

ويختلف الارتكاز الأمامي عن الارتكاز الخلفي في كلا من:

• اتجاه القدم.

• اتجاه الظهر.

ففي الارتكاز الخلفي يشير الظهر إلى اتجاه الدوران، بينما يشير اتجاه الصدر والقدم بالارتكاز الأمامي إلى اتجاه الدوران.

القواعد لمرحلة الارتكاز بشكل عام:

يُساعد الارتكاز بشكل عام على تغيير اتجاه اللاعب المُمسك بالكرة من وقت لآخر من أجل تمرير الكرة أو التسديد، ولكن تنص قواعد كرة السلة على عدم تحريك القدم التي تم اختيارها للثبات بل يجب تحريك القدم الأخرى والتمركز عليها.

لذلك ينصح مدربي كرة السلة على تدريب اللاعبين على الثبات على كلتا القدمين حالة التوقف أو القفز مما يُتيح للاعب الاختيار بين القدمين بعد ذلك بتحريك إحداها للتمحور والأخرى للثبات.

ويجب ملاحظة النقاط الفنية الآتية لحركتي الارتكاز الامامية والخلفية:

- 1- تأكد من اتزانك ، القدم متباعدتان ، الركبتان مثنيتان بمقدار الجلوس على الكرسي ، والجذع منحن ، ومركز ثقل الجسم منخفض.
 - 2- يجب أن يبقى الرأس عالياً والنظر إلى الامام.
 - 3- اجعل ثقلك على مشط قدم الارتكاز .
 - 4- ارفع كعب قدم الارتكاز لتصبح الحركة أسهل.
 - 5- يجب ألا تنزلق قدم الارتكاز.
- ويستخدم الارتكاز الخلفي منطقياً حين يُغلق الطريق أمام اللاعب بالمُهاجم من الفريق الآخر مما يدفع اللاعب إلى:
- تقريب الكرة من جذعه في الجهة البعيدة عن المُهاجم.
 - الارتكاز بالقدم الخلفية في الاتجاه المعاكس حتى يفتح أمامه طريق جديد في الملعب.

أهمية الارتكاز الخلفي بكرة السلة

- خلق مساحة للاعب المُمسك بالكرة.
- خداع أفراد الدفاع للاعبين الهجوم في الفريق المنافس.

• مراوغة لاعبي الدفاع في الفريق المنافس في اتجاه بعيد عن مركز التسديد.

• الاحتفاظ بالكرة للنجاح بتمريرها مع التسديد.

طريقة أداء الارتكاز:

- عند توقف اللاعب بعدة واحدة أو عدتين تكون القدمان متباعدتان، والركبتان مثنيتان حتى يشعر اللاعب بأنه في حالة اتزان وثبات.

- يكون الدوران على مشط قدم الارتكاز وليس على القدم كامل حتى تسهل الحركة.

- أثناء أداء اللاعب لحركة الدوران، يجب عليه أن يبقى محافظاً على المسافة بين القدمين وعلى ثني الركبتين.

- أثناء أداء عملية الدوران يتحرك الجسم كاملاً بنفس الوقت، بحيث تتحرك القدمان والجزء العلوي للجسم والذراعان الممسكان بالكرة في وقعت واحد، وتكعون الكرة قريبة معن الصدر والمرفقان للخارج لزيادة المساحة التي يؤدي فيها اللاعب حركة الارتكاز لإبعادها عن المنافس.

- أن يكون النظر دائماً للأمام خلال الدوران بحيث يشاهد تحرك اللاعب المنافس القريب كما يشاهد باقي اللاعبين بالملعب.

- يمكن أن يؤدي اللاعب أيضاً ارتكاز بدون كرة بهدف حجز اللاعب خلفه بعيداً عن الكرة،

مهارة الحجز: Screen

الحجز هو عبارة عن مهارة هجومية ينفذها لاعبين الهجوم في كرة السلة فيما بينهم، وتعتمد المهارة بشكلها الأساسي على الحجز والقطع معاً، ويقوم لاعبين الهجوم بعمل الحجز على لاعب دفاع واحد، من أجل منع لاعب الدفاع من تشويش أي هجمة أو أي تصويبه باتجاه السلة، وقد يقوم اللاعب بعمل الحجز من دون امتلاكه للكرة، ويكون هدف اللاعب من ذلك هو تخفيف الحصار على زميله.

ويعد الحجز وسيلة هجومية يقوم اللاعب المهاجم بتأخير أحد لاعبي الفريق المدافع بعرقلته بشكل قانوني كي لا يستطيع هذا المدافع من متابعة اللاعب

المهاجم الذي يلزمه اثناء اللعب الدفاعي بطريقة رجل لرجل وبذلك يتمكن اللاعب المهاجم (الزميل) من التحرر ثم استلام الكرة والتصويب دون مضايقة من اللاعب المدافع. ولغرض زيادة تأثير الحجز وفعاليتيه غالبا ما نجد ان اللاعب الذي يقوم بالحجز يتحرك بعد نجاح عملية الحجز الى مكان أفضل وهو ما يسمى بحركة الرول ((Roll)).



مهارة الحجز

ويعتمد الحجز بشكل عام على عدّة نقاط أساسية، ومنها:

- يجب أن يكون الحجز صحيح 100% لكي يُساعد اللاعب الزميل على الاستفادة من الحجز، ويقوم اللاعب الزميل أثناء الحجز بعمل إما القطع أو التصويب، أو على الأقل يتمكن من استلام الكرة بسهولة ومن ثم القيام بالتصويب.

- يجب أن تكون القدمان أوسع قليلاً من عرض الكتفين مع استقامة ظهره وثني ركبتيه قليلاً لتشكيل قاعدة جيدة.
 - يجب أن تكون الأيدي متقاطعة على الصدر (للاعبات) أو لحماية منطقة الفخذ (للاعبين).
 - يجب ألا يمتد مرفقي اللاعب إلى ما هو أبعد من جانبيه ويمكن للاعبين استخدام يد مفتوحة أو قبضة مغلقة عند وضع أيديهم على أجسادهم.
 - يجب أن يكون الجسم في وضع عمودي (لا ينبغي أن يميل إلى الأمام أو الخلف).
 - يجب أن يكون منتصف صدر اللاعب المهاجم (الذي يقوم بالحجز) متماسكاً مع كتف المدافع.
 - يجب على اللاعب الذي سيقوم بالحجز أن يكون مُدرك لتصرفات اللاعب المنافس الذي سيقوم بحجزه؛ وذلك لكي يعرف نقاط القوة والضعف لديه، وعند التأكد من قدرات اللاعب المنافس يقوم اللاعب باستخدام الحجز المناسب للموقف لكي يُبعد اللاعب المنافس من طريقة، وثمّ يقوم اللاعب بعمل التصويب أو التمرير أو التنطيط.
 - يقوم اللاعب بعمل الحجز، لمساعدة فريقه من إحراز النقاط والتقدم بالنتيجة، ويجب أن يكون اللاعب مُدركاً للوقت المناسب الذي يجب عمل الحجز فيه، وأن يقوم بالحجز على اللاعب المناسب والمراد عمل الحجز عليه.
 - نخبرنا الحجز الصحيح والمتكرر في المباراة عن قوة وتماسك الفريق فيما بينهم، بحيث يمتاز اللاعب الجيد في كرة السلة بسرعة البديهة لعمل الحجز لإنقاذ فريقه.
- وللحجز عدّة أنواع وعدّة حالات ومنها:

1- الحجز الأمامي:

يكون السلة هنا من الحجز هو إعطاء فرصة للاعب الزميل الذي تمّ الحجز له بالقيام بالتصويب من بعيد، ويكون الحجز الأمامي كالتالي:

- يجب أن تكون المسافة بين القدمين واسعة بحجم أكبر من عرض الكتفين والصدر، ويقوم اللاعب بفرد الذراعين للجانب قليلاً؛ من أجل عمل حجز على اللاعب المنافس من الجنب والأمام.
- يجب أن يكون اللاعب مواجه لزميلة الذي تمّ الحجز له وجهاً لوجه؛ لكي يشاهد اللاعب خروج الكرة من يد زميله باتجاه السلة.
- ويقوم اللاعب الذي تمّ عمل الحجز له بالبدا بالتصويب من بعد التأكد من نجاح عملية الحجز، بحيث يُعتبر التصويب المبكر قبل إتمام عملية الحجز يُساعد اللاعب المهاجم على النجاح في التصويب؛ لأن اللاعب لا يزال تحت مراقبة اللاعب المدافع، والتأخر في التصويب بعد إتمام الحجز يُعطي اللاعب المدافع فرصة لقطع الكرة من اللاعب المهاجم.

1- الحجز الجانبي:

في هذا النوع من الحجز يقف المهاجم بجانب المدافع الذي يحرس زميله المهاجم الآخر بحيث تعرقل حركة المدافع إذا ما حاول متابعة المهاجم الذي يحرسه عندما يقطع بجانب الحجز (أي بجانب زميله المهاجم الذي حجز له).

وأن السلة من الحجز الجانبي هو القطع من الحجز، مع القيام بالمتابعة مع اللاعب الزميل الذي تمّ عمل الحجز له. ويكون الحجز الجانبي كالتالي:

- يكون الحجز بقطع واستلام الكرة مع التصويب، وإذا كان الحجز عكس اتجاه الكرة يتم إعطاء فرصة لعمل الطبطبة والقطع باتجاه السلة من خلال التصويبة السّلمية أو التصويب بالقفز.
- أن يقف بعيداً عن المدافع بمسافة 50 سنتمتراً تقريباً من الجانب
- ويجب أن تكون المسافة بين الرجلين أكبر من اتساع الكتفين، مع فرد اليدين للجانبيين. وانتشاء قليل في ركبتي الحاجز

- أن يكون كتف المدافع المحجوز على خط مستقيم تقريبا من منتصف صدر الحاجز.
- ويبدأ اللاعب بالقطع من بعد التأكد من نجاح عملية الحجز، ويجب أن يكون القطع من نفس جانب الحجز تماماً، وخلال القطع يقوم اللاعب بطبطة الكرة باتجاه السلة بأقصى سرعة ممكنه.

2- الحجز الخلفي:

يشبه هذا النوع الحجز الجانبي إلا أن المهاجم يكون خلف المدافع الذي يحرس زميله المهاجم الثاني بحيث يصد المدافع بالمهاجم الأول الذي وقف خلفه عندما يحاول اللحاق بالمهاجم المسؤول عن حراسته إن السلة الرئيسي من الحجز الخلفي هو إعطاء اللاعب فرصة لزميله بالتهرب من المراقبة المكثفة عليه، وتستعمل هذه الحالات عندما يتعرض لاعب معين لضغط مكثف من أكثر من لاعب. ويكون الحجز الخلفي كالتالي:

- يتحرك اللاعب بعد أن يتخذ زميله وضعية الحجز الخلفي، وإذا كان اللاعب القاطع مسيطر على الكرة يقوم بعمل بطبطة الكرة على الأرض بتغيير السرعة وعمل خداع قبل التصويب.
- وإذا حاول المدافع تخطي الحاجز الخلفي من جهة اليمين فيقوم اللاعب القاطع بعمل القطع من الجهة اليسار.

المهارات الدفاعية الأساسية:

ينقسم الدفاع بكرة السلة الى:

- الدفاع الفردي

- الدفاع الفرقي

- الدفاع الفردي:

يلعب الدفاع الفردي دور هام في كرة السلة الحديثة حيث يأسس أسلوب العمل الجماعي ويأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية على المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية.

حيث ان لكل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات وواجبات معينة يجب أدائها وإتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً ومؤثراً.

المهمات والواجبات للدفاع الفردي هي:

- إعاقة الطبطبة.

- إعاقة المناولات.

- إعاقة استلام الكرة.

- إعاقة أو منع التصويب بأنواعه.

- إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز.

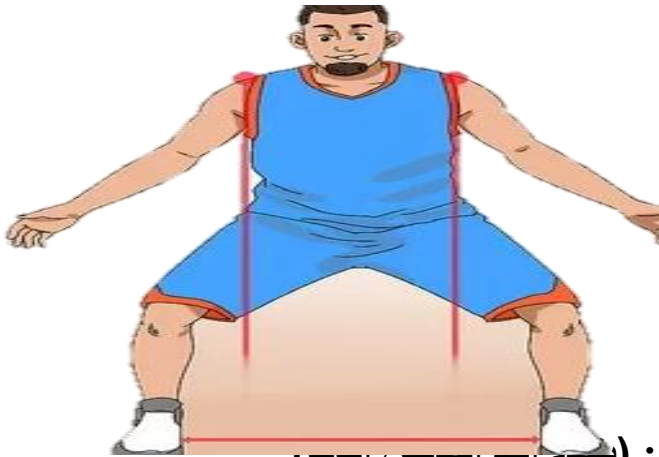
- الأساسيات الدفاعية الفردية:

اولاً: الوقفة الدفاعية

تعد الوقفة الدفاعية مهمة وذلك لأنها تتيح للاعب حرية الحركة امام تحركات الخصوم المختلفة عليه يجب اتقانها والتدريب عليها باستمرار وتساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة وتتلخص الوقفة الدفاعية بالوضع الخاص بالجسم والذي يجعله حرا في حركته وتعرف على انها أساس حركي دفاعي يسهل منه التحرك لأي اتجاه وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من المهارات الدفاعية المختلفة وتنقسم الى نوعين وهما:

- الوقفة المتوازية:

وهي الوقفة التي يكون فيها القدمان بصورة متوازية وعلى خط واحد وعادة ما تكون الفتحة بينها بقدر فتحة الصدر، ويكون هناك انثناء بسيط في الركبتين وميل بسيط للجذع الى الأمام والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا. وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة الطبطبة بالكرة بعيد عن نقطة التصويب وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع اللاعب الذي يطبطب الكرة من اختراق منطقة المنتصف.



- وقفة الملاك: (بم - بين - بين)

وهي نفس الوقفة المتوازية ماعدا وضع القدمين اذ يكون أحدهما متقدماً على الأخرى وتكون أحد الذراعين لأعلى. وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم تستخدم في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وفي كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية أولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من السلة ولم يبدأ بالطبقة بالكرة كذلك في حالة إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب.



والأخرى مرفوعة وهي مسؤولة عن الدفاع ضد التصويب والراي الآخر يقول بان تكون الذراعين بمستوى الركبتين ومثبتيين من مستوى المرفقين وراحة اليدين للأعلى. وهنا لا بد من الإشارة الى ان وضع الذراعين يعتمد على الموقف الدفاعي الملائم للحركات الهجومية.

وهناك ثلاث انواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:

1- خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الاخرى.

2- خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم وتستعمل في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية أولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

3- الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لا تكون القدمان متقدمة الواحدة على الاخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

حركات القدمين الدفاعية:

1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الامامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك للخلف تهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الامامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

2- التحرك الدفاعي للجانب:

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فان القدم اليمنى تتحرك أولاً إلى جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط القفزة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره.

3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل:

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات المنافس في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

4- المكان الدفاعي:

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع المنافس من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلى السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضيق به باستمرار أي محاولات للتصويب.

5- استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركاً لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس.

6- التحدث أثناء الدفاع:

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافع فيهما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحرر منها بقية الفريق المدافع.

وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

(1) تبادل المدافعين. SWITCH

(2) مساعدة. HELP

(3) متابعة. REBOUND

(4) حجز دفاعي. SCREEN

(5) دفاع. DEFENSE

أساليب الدفاع الفردي:

أولاً: الدفاع ضد اللاعب المحاور

على اللاعب المدافع في هذا النوع من الدفاع ان يؤكد على مسألة مهمة جداً وهي التحرك مع اللاعب المحاور وعرقلته من التقدم بسهولة اتباع قاعدة مهمة جداً في كرة السلة وهي ان يكون المدافع بين اللاعب وبين السلة ويحاول المدافع اثناء ذلك اجبار المهاجم المحاور على الذهاب الى مناطق غير مؤثرة في عملية الهجوم ويحاول قطع الكرة من المهاجم وعند انتهاء الطبطبة من قبل المهاجم أي عند مسكه للكرة يقوم المدافع بالضغط ضد المهاجم.

ثانياً: الدفاع ضد اللاعب المرر

ان قطع الكرة الذاهبة الى المنافسين الإيجابيات المهمة جداً وفي حالة عدم تمكنه من القطع يحاول التشتيت على اقل تقدير وهذا يتطلب منه نقاط عدة منها التوقع الجيد للحظة المناولة ونوعها وسرعتها وعليه ان يأخذ موقعاً يضمن له تطبيق مبدأ الوقوف بين الكرة والسلة مع قطع الطريق امام اللاعب الذي بحوزته الكرة من المرور عن طريق الطبطبة او التصويب وبخاصة إذا كان قريباً من السلة مع مراعاة الاقتراب من المسار المتوقع للكرة التي ستمرر الى أقرب لاعب

مهاجم من اللاعب الذي بحوزته الكرة، فضلاً عن كل ذلك فعلى اللاعب المدافع ان يتعرف على المناولات التي يتميز بها المنافس بصورة جيدة.

ويجب إتباع التالي في الدفاع ضد التمرير

- يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس
- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب
- التمريرة العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها وأسهل التمريرات التي يجب الانقضااض لقطعها
- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس
- على المدافع تحريك ذراعيه بشكل دائم للتشويش على الممرر
- أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر
- يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه

ثالثاً: الدفاع ضد لاعب الارتكاز

يعد رجل الارتكاز من أخطر اللاعبين على السلة لأنه يلعب في المنطقة القريبة من الحلقة، عليه يجب محاولة منع الوصول الكرة اليه وذلك بالوقوف بينه وبين اللاعب الممرر مع تحسس جسمه وحركته دائماً وفي حالة وصول الكرة الى لعب الارتكاز فان عملية دفاعه من قبل نفس اللاعب تكون صعبة جداً عليه يجب ان يكون هناك شخص مسؤول عن دفاعه وتكون عملية الدفاع نفسها في حالة اللاعب المصوب.

وعلى اللاعب المدافع ضد لعب الارتكاز ان يدرس مميزات هذا اللاعب بصورة جيدة من حيث ميله للدوران والتصويب من القفز او

القطع او المناولة او التصويبة الخطافية وهل يقوم بالطبطبة والخداع ام وذلك لضمان فعالية الدفاع.

رابعاً: المتابعة الدفاعية: (سحب الكرات المرتدة)

مثلاً يحاول المهاجم متابعة الكرة التي لم تدخل لإدخالها مرة أخرى الى السلة، يقوم اللاعب المدافع بالمتابعة الدفاعية لسحب الكرة وأول عملية يقوم بها المدافع هو توقع مسار الكرة وارتدادها وحجز اللاعب المهاجم ومن الأفضل ان يشترك أكثر من لاعب بذلك لتشكيل مثلث ذراعي ومن ثم يقفز اللاعب عالياً لسحب الكرة الى الصدر وذلك لحمايتها.

ويجب التأكيد على الاتي عند المتابعة الدفاعية

- 1- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين
- 2- مراقبة المنافس والارتكاز الجيد
- 3- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب للأعلى.
- 4- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ أكبر مساحة ممكنة
- 5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة
- 6- حماية الكرة والهبوط على القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة

خامساً: الدفاع ضد اللاعب المصوب:

يجب ان يكون اللاعب المدافع يقضاً لاحتمالات التصويب من قبل المنافس في اية لحظة وعندما يتأكد من ان اللاعب سيصوب ذلك بمسكه للكرة واخذ وضع البدء الحركي للتصويب عليه ان يتقدم نحوه ويرفع يديه ويحاول ان يحجب نظره عن السلة ويجب ان لا يقفز بمجرد الخداع بل عليه عدم ترك الأرض الا إذا تركها المنافس وفي حالة

مرور الكرة الى السلة عليه ان يستدير الى السلة ويقوم بحجز المهاجم الذي سيقوم بالمتابعة الهجومية دون شك.

ويتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية فالدفاع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلى سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للدفاع جعل اللاعب المستحوذ على الكرة في حالة دفاعية عن كرتة وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب.

ويجب على اللاعب المدافع ان يلاحظ ما يأتي:

1- يجب أن يكون متحفز وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للأمام قليلا.

2- النظر إلى وجه المهاجم

3- اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة

وهناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

1- الدفاع من التصويب من القفز.

2- الدفاع من التصويب السلمي.

1-الدفاع ضد التصويب من القفز.

- محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح
- محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية
- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة
- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم
- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب

- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان
- إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولا ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم لأخذ المكان المناسب للاستحواذ على الكرة المرتدة من السلة.

الدفاع الفرقي:

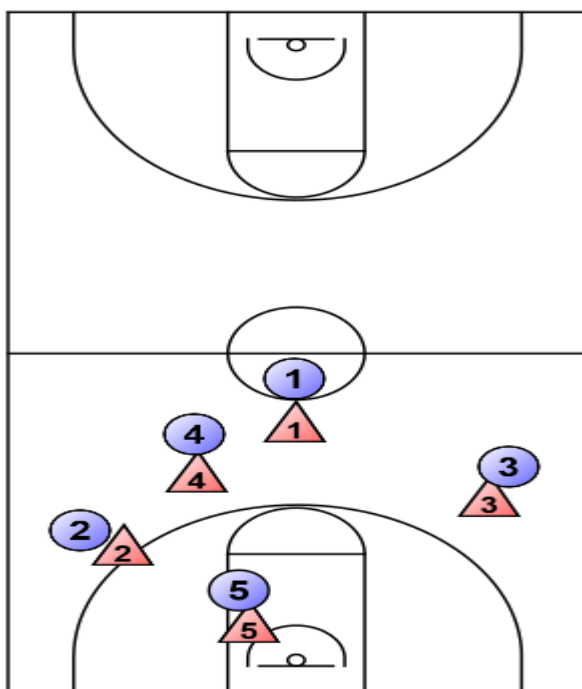
يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الاجزاء (الدفاع الفردي والدفاع الجماعي) فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة اخرى، ففي انواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب الى قسمين اساسيين طوليا وذلك لتتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجانِب الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجانب القوي (strong side) أو جانب الكرة والجانب الآخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجانب الضعيف (weak side).

أنواع الدفاع الفرقي:

يتفق جميع خبراء كرة السلة على أن هناك أربعة أنواع من الدفاع الفرقي وهي:

1- الدفاع رجل لرجل:

يعرف هذا النوع من الدفاع بأن كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته وتغطيته، يفضل الكثير من المدربين استعمال دفاع الرجل لرجل على دفاع المنطقة بسبب أن بعض اللاعبين يستطيعون اللعب بطريقة الرجل لرجل ويكونون في وضع يمكنهم من اللعب بطريقة دفاع المنطقة بكل سهولة وبصورة جيدة لكن العكس غير ممكن.



مميزات دفاع الرجل لرجل:

1. توزيع المسؤولية لكل لاعب في الفريق.
2. إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
3. إيقاف أو تعطيل التصويب المتوسط والبعيد.
4. إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر ومن ثم استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة.
5. تشتيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين.
6. يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف.

عيوب دفاع الرجل لرجل:

1. يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية.
2. يتطلب إمكانية بدنية وذهنية عالية.
3. يصعب تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع ضعيف في قدراته الدفاعية.

4. طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي.
5. يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية.
6. يسبب ارباكا للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والفرقية.

2- دفاع المنطقة:

يعرف قاموس كرة السلة المنطقة بأنها " منطقة محددة في ملعب كرة السلة توظف فيها المهارات الدفاعية..
أما دفاع المنطقة فيعرف على انه نظام دفاعي – للاعبين كرة السلة لحراسة أو الدفاع عن منطقة محددة في ساحتهم الخلفية.
وهو نظام للدفاع عن منطقة معينة في ملعب كرة السلة يؤديه اللاعب المدافع بمسؤولية تامة عنها ويساعد بقية زملائه في مناطقهم، أو تولي كل لاعب مسؤولية الدفاع عن منطقة معينة محددة في التشكيل الدفاعي الملعب في إطار عمل جماعي محدد.
أنواع تشكيلات دفاع المنطقة:

❖ التشكيل الدفاعي (2 – 1 – 2)

ان هذا النوع من الدفاع يلعب بلاعبين الزوايا او الاجنحة بالجانب بموازاة خط الرمية الحرة بينما يكون موقع اللاعب الدفاعي

اللاوسط في وسط منطقة الرمية الحرة واللاعبان الخلفيان موقعهم
خلف اللاعب الوسط الى الجانب.

نقاط القوة:

1- يشكل لاعبو الخط الخلفي مع الوسط مثلث دفاعي قوي لسحب
الكرات المرتدة من السلة

2- يعتبر دفاع قوي ضد التصويب من المناطق القريبة

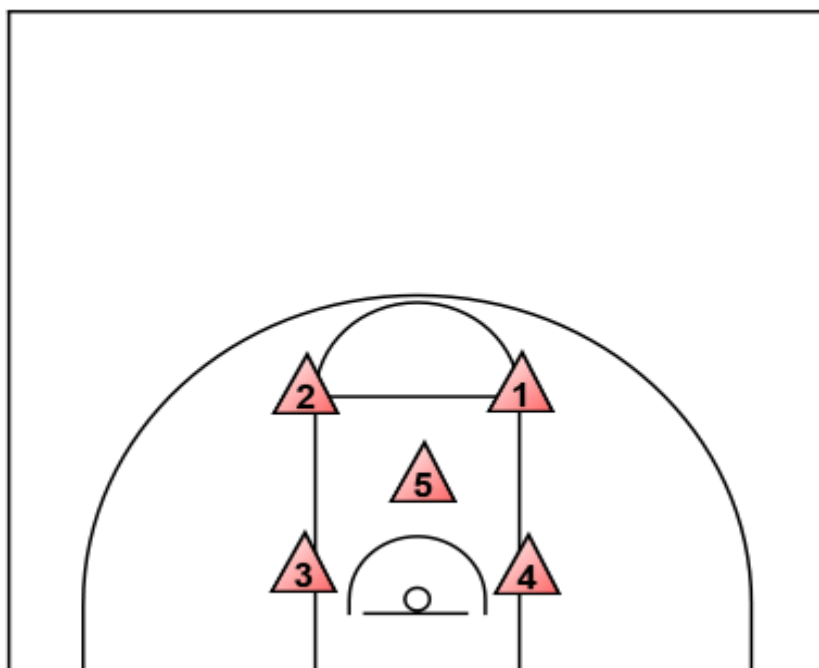
3- دفاع قوي ضد الاختراق وتقدم أي مهاجم ضد السلة

نقاط الضعف:

1-يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي
مكان حول السلة

2- سهولة اختراقه من الجانبين أي تكون مفتوحة كذلك الزوايا في
مستوى خط الرمية الحرة مفتوحة أيضا

3-ان الدفاع معرض للهجوم السريع من قبل المهاجم



❖ التشك

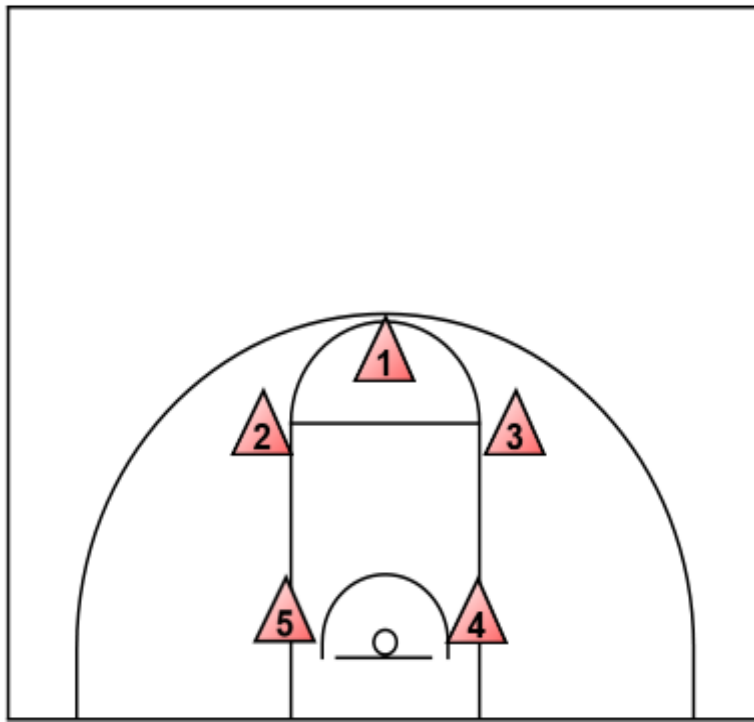
في هذا التشكيل يقف لاعب واحد للأمام على قوس الرمية الحرة ليغطي المنطقة الخارجية الامامية. اما اللاعبين المحيطان يقف كل واحد منهم على كل جانب بموازية الرمية الحرة والاثنان الاخران يغطيان منطقة تحت السلة. يستعمل هذا التشكيل ضد الهجوم بدون لاعب وسط.

نقاط القوة: -

- 1- يكون تنظيم الهجوم السريع جيدا بوجود اللاعب الامامي على قوس الرمية الحرة
- 2- يعتبر من أسهل التشكيلات الدفاعية لان سهل تبادل الأماكن بين اللاعبين المدافعين.
- 3- منع لاعب الارتكاز الدخول الى منطقة المحرمة للتهديف
- 4- يكون هذا النوع من الدفاع دقة عالية بسبب وجود أربع مدافعين بين الكرة والسلة.

نقاط الضعف: -

- 1- يكون الجناحان بين الخط الثاني والثالث مفتوحين
- 2- صعوبة التغطية في منطقة الرمية الحرة
- 3- الدفاع يكون ضعيف ضد الفريق الذي يجيد استعمال الكرة في منطقة الز...



رسم توضيحي التشكيل الدفاعي (1-2-2)

❖ التشكيل الدفاعي (1 - 3 - 1)

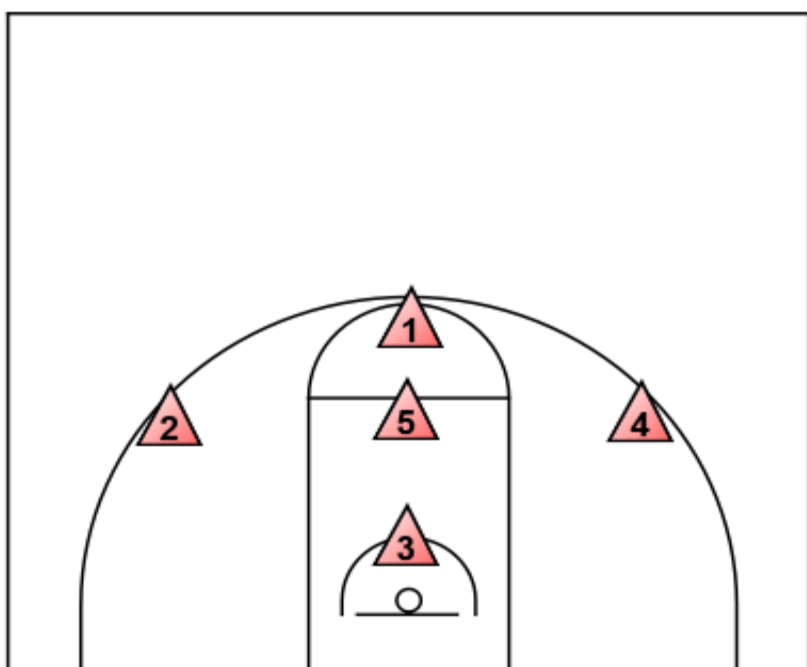
في هذا التشكيل يقف لاعب للأمام على قوس الرمية الحرة وثلاثة لاعبين موزعين على جانبي ووسط خط الرمية الحرة وبموازاتها واللاعب الأخير الى الخلف بالقرب من السلة

نقاط القوة:

- 1- دفاع مناسب ضد لاعبي الارتكاز المتواجد عند خط الرمية الحرة
- 2- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة
- 3- يساعد على قطع الكثير من التمريرات

نقاط الضعف:

- 1- يساعد الفريق المنافس على التصويب من اركان الملعب
- 2- ضعيف في الدفاع من تحت السلة
- 3- يحتاج الى تركيز عالي بتحريك المدافعين بالتزامن مع حركة المهاجمين والكرة



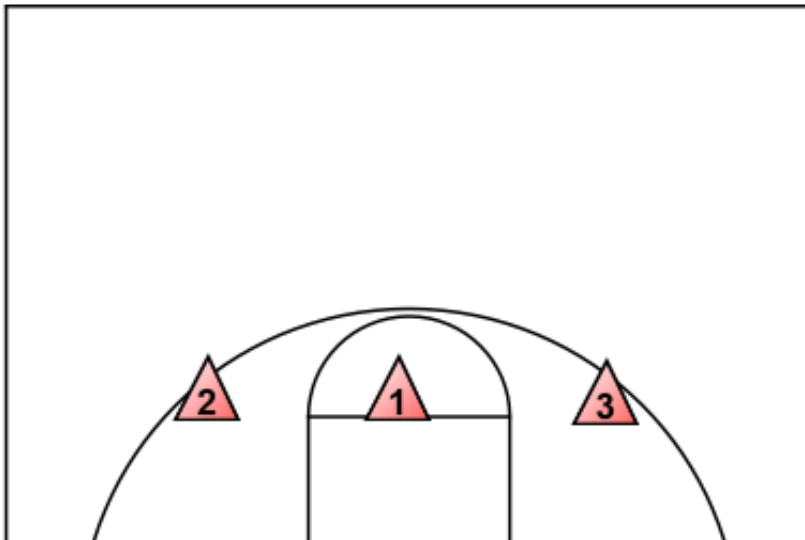
❖ التشكيل الدفاعي (2 – 3)

نقاط القوة:

- 1- دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة.
- 2- يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من السلة.
- 3- يساعد في قطع تمريرات المهاجمين حول الدفاع.
- 4- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة.

نقاط الضعف:

- 1- ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة.
- 2- يساعد المهاجمين على التصويب من اركان الملعب.
- 3- يساعد على زيادة فاعلية العبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة.
- 4- يكون الدفاع ضعيف في التصويبات القصيرة في الوسط.



رسم توضيحي التشكيل الدفاعي (2-3)

❖ التشكيل الدفاعي (2 – 3)

ان هذا النوع من الدفاع مشابه لتشكيلة (2-1-2) الا ان يكون الاختلاف في اللاعب الوسط الطويل القامة يتراجع قليلا الى الخلف ليشكل خطا مستقيما تحت السلة وعند الوصول الكرة لمنطقته يقوم بالتقدم الى الامام ليشكل مثلث دفاعي قوي. ويستعمل هذا النوع من الدفاع ضد الهجوم بلاعب وسط متأخر.

نقاط القوة:

- 1- يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة.
- 2- يشكل ثلث دفاعي قوي تحت السلة.
- 3- يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من السلة.
- 4- يقلل من فرص التصويب من اركان الملعب.

5- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة.

6- يساعد على بناء الهجوم السريع المنظم

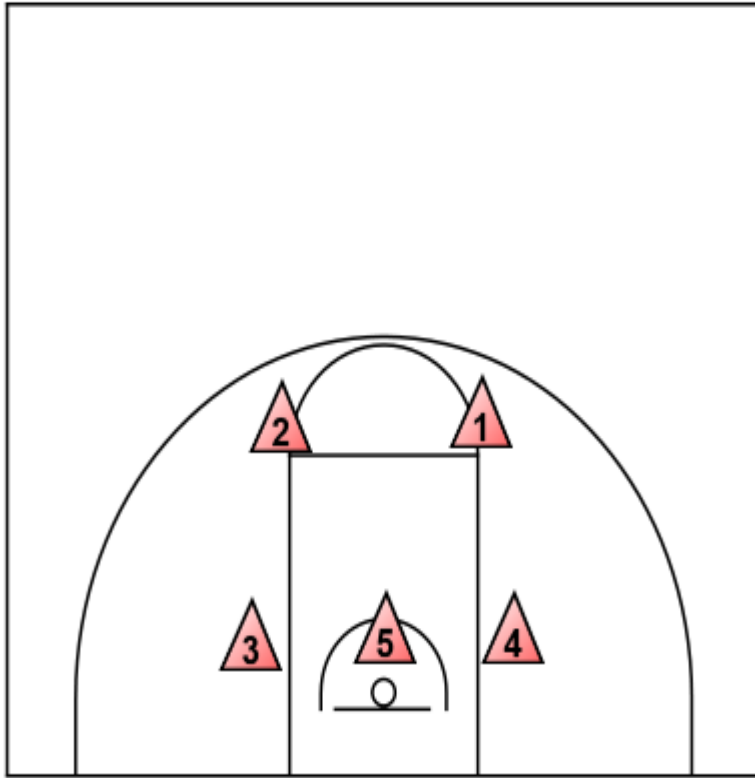
نقاط الضعف:

1- ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة.

2- يساعد المهاجمين على التصويب من خلف خط الرمية الحرة أي من الجناحين ومن جوارهما.

3- يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز إذا تواجد خلف الجناحين مباشر.

4- من السهل الضغط على اللاعبين المدافعين الاماميين من خلال وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين لذلك يكون من الصعب إيقاف التصويب من الجانب.



رسم توضيحي للتشكيل الدفاعي (2-3)

أشكال استخدامات دفاع المنطقة

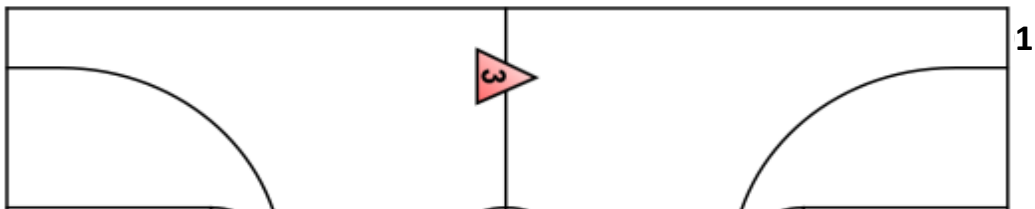
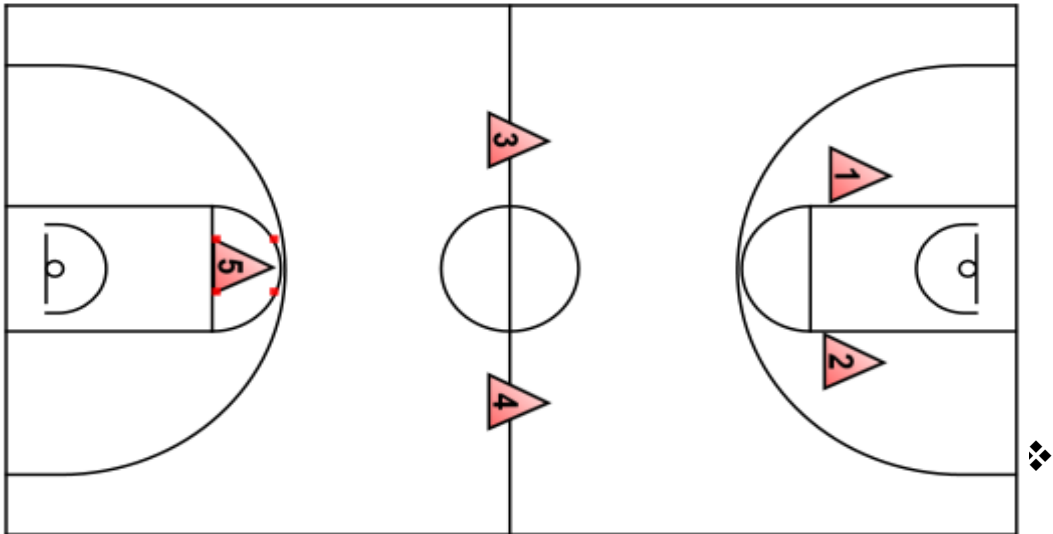
يستخدم دفاع المنطقة بتشكيلاته المتعددة كما يأتي:

1. دفاع المنطقة كل الملعب.

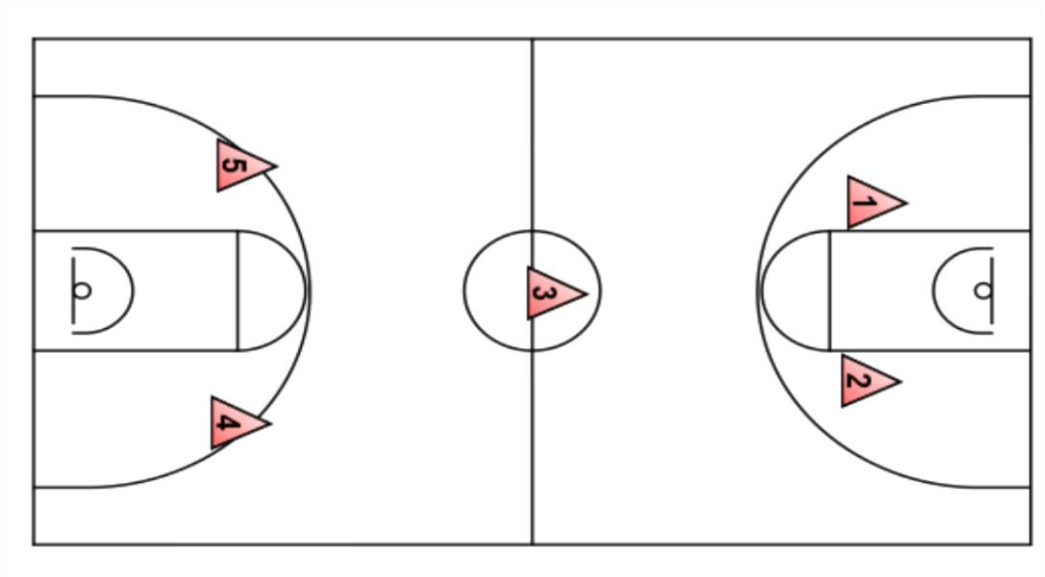
ان جميع التشكيلات الدفاعية (جميع ساحة) هي متطلبات واحدة

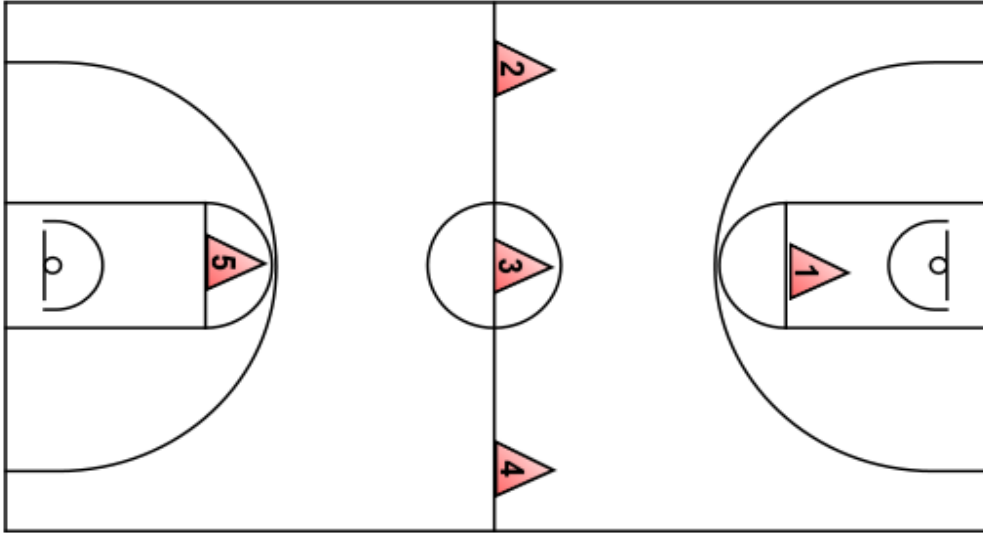
- مفاجئة فريق المنافس والتشويش عليه من خلال عدم الاستمرار باللعب بوتيرة واحدة
- الضغط على حامل الكرة في الساحة الامامية ومحاولة قطع الكرة
- تأخير نقل الكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية
- توجيه نقل الكرة بالقرب من خطوط الملعب
- محاولة الضغط على حامل الكرة عند خط المنتصف والخط الجانبي بلاعبين مدافعين لقطع الكرة او نقل الكرة بصورة عشوائية
- الضغط على الزميل المهاجم القريب من حامل الكرة وذلك لعدم التمرير له او قطع الكرة

❖ تشكيل دفاعي ملعب كامل (1-2-2)



❖ تشكيل دفاعي ملعب كامل (2-1-2)

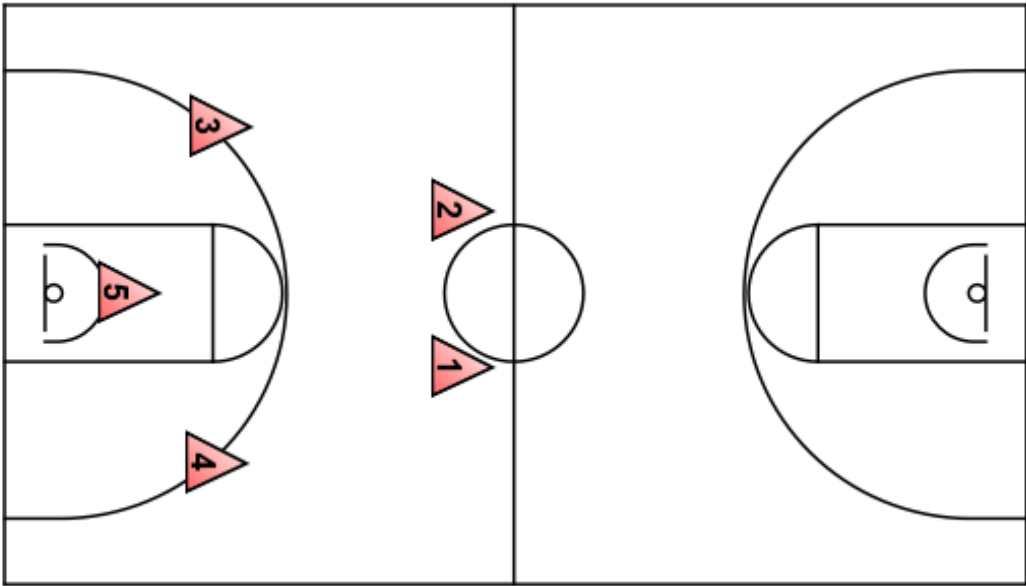




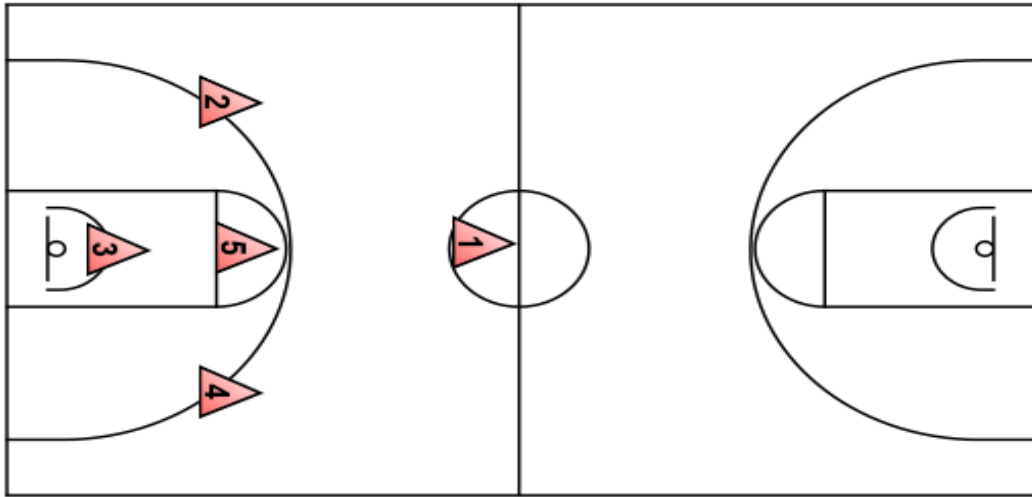
2. دفاع المنطقة نصف الملعب.

- ان جميع التشكيلات الدفاعية (نصف ساحة) هي متطلبات واحدة
- مفاجئة فريق المنافس والتشويش عليه من خلال عدم الاستمرار باللعب بوتيرة واحدة
 - الضغط على حامل الكرة واجباره على التمرير ومحاولة قطع الكرة
 - تغيير طريقة لعب المنافس
 - محاولة الضغط على حامل الكرة بلاعبين مدافعين لقطع الكرة او نقل الكرة بصورة عشوائية
 - الضغط على الزميل المهاجم القريب من حامل الكرة وذلك لعدم التمرير له او قطع الكرة

❖ تشكيل دفاعي نصف ملعب (1-2-2)



❖ تشكيل دفاعي نصف ملعب (1-3-1)



3. دفاع المنطقة في الثلث الأخير من الملعب.

تم ذكرها مع الرسوم في تشكيلات دفاع المنطقة

مميزات دفاع المنطقة:

- 1- يمكن فيه احتواء ضعف الدفاع الفردي.
- 2- تدارك الأخطاء الدفاعية للاعبين.
- 3- تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتدة.
- 4- قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع ومنظم.
- 5- تقل فيه فرص ارتكاب الأخطاء الشخصية عن باقي الدفاعات الأخرى.

6- دفاع مناسب ضد المصوبين ذوي المهارات المحدودة.

7- دفاع مناسب ضد المهاجمين المتميزين بالتصويب السلمي.

8- سهل التعليم عن دفاع رجل إلى رجل.

عيوب دفاع المنطقة:

- 1- يعتمد دفاع المنطقة على انتظار المهاجمين لبدء هجومهم مما يسمح لهؤلاء المهاجمين بتنظيم صفوفهم وتنظيم ألعابهم.
- 2- دفاع ضعيف ضد المصوبين المهرة من المسافات البعيدة ومن الأركان.
- 3- دفاع ضعيف في حالة الزيادة العددية للمهاجمين في أحد الجوانب.
- 4- دفاع لا يمكنه زيادة سرعة المباراة.
- 4- يفقد الدفاع فعاليته في حالة عدم توافق اللاعبين في تحركاتهم الدفاعية.

ثالثا: الدفاع المركب (المختلط)

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطه هجومية للوصول إلى هدف الفريق المدافع. فإن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجأ إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك العب أو أكثر من العب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فإن الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل.

أسس الدفاع في الدفاع المختلط:

- 1-كل ميزة هجومية يجب أن تقابلها ميزة دفاعية
- 2-التمكن من أسس الدفاع رجل لرجل والمنطقة
- 3-التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق الواحد

فوائد الدفاع المختلط:

- تجمع بين فوائد الدفاع رجل لرجل والمنطقة
- عالج أي خلل أو نقص في كل طريقة دفاعية
 - يصعب تشكيل تكتيك هجومي ضده
 - يجمع بين مزايا الدفاع الفردي والجماعي
 - يعطي فرصة جيدة للهجوم السريع
 - يمكن استغلال القدرة الدفاعية الفردية بصورة جيدة

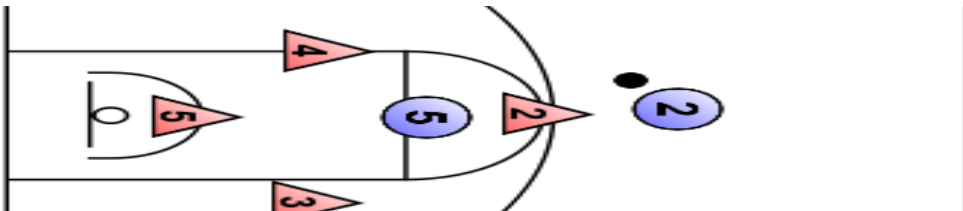
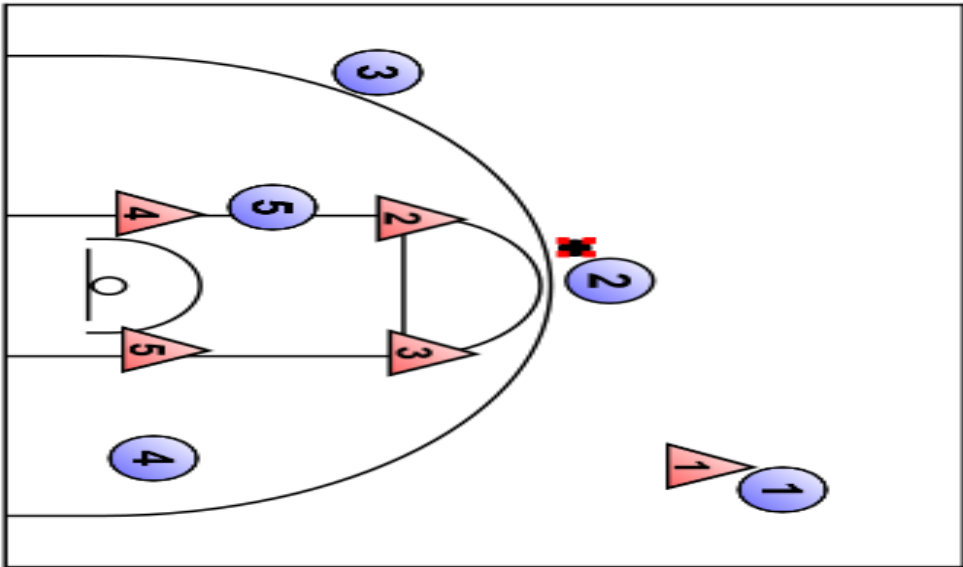
مضار الدفاع المختلط:

- صعوبة التنسيق في العمل الدفاعي
- ضياع المسؤولية الدفاعية بين اللاعبين

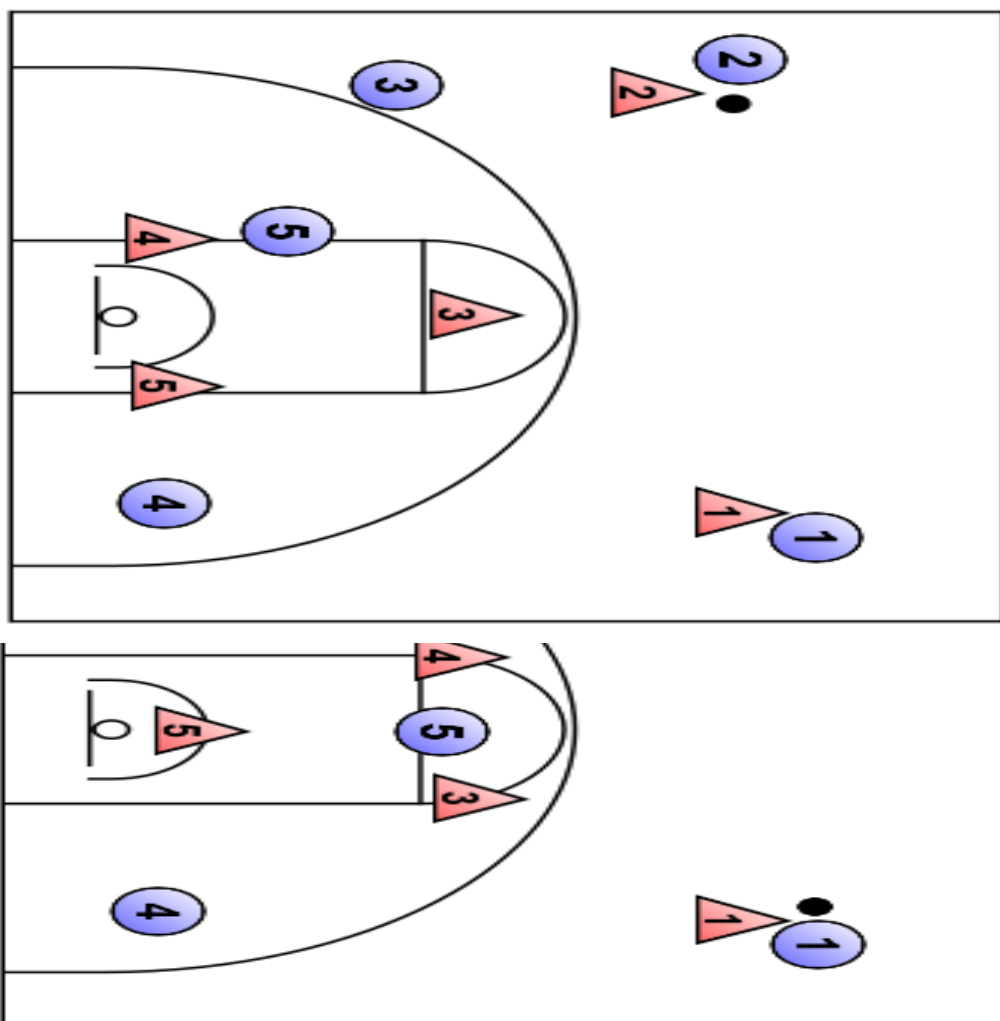
أنواع الدفاع المختلط:

إن نوعية الهجوم وظروف المباريات تحتم استخدام الطريقة الصحيحة من الدفاع

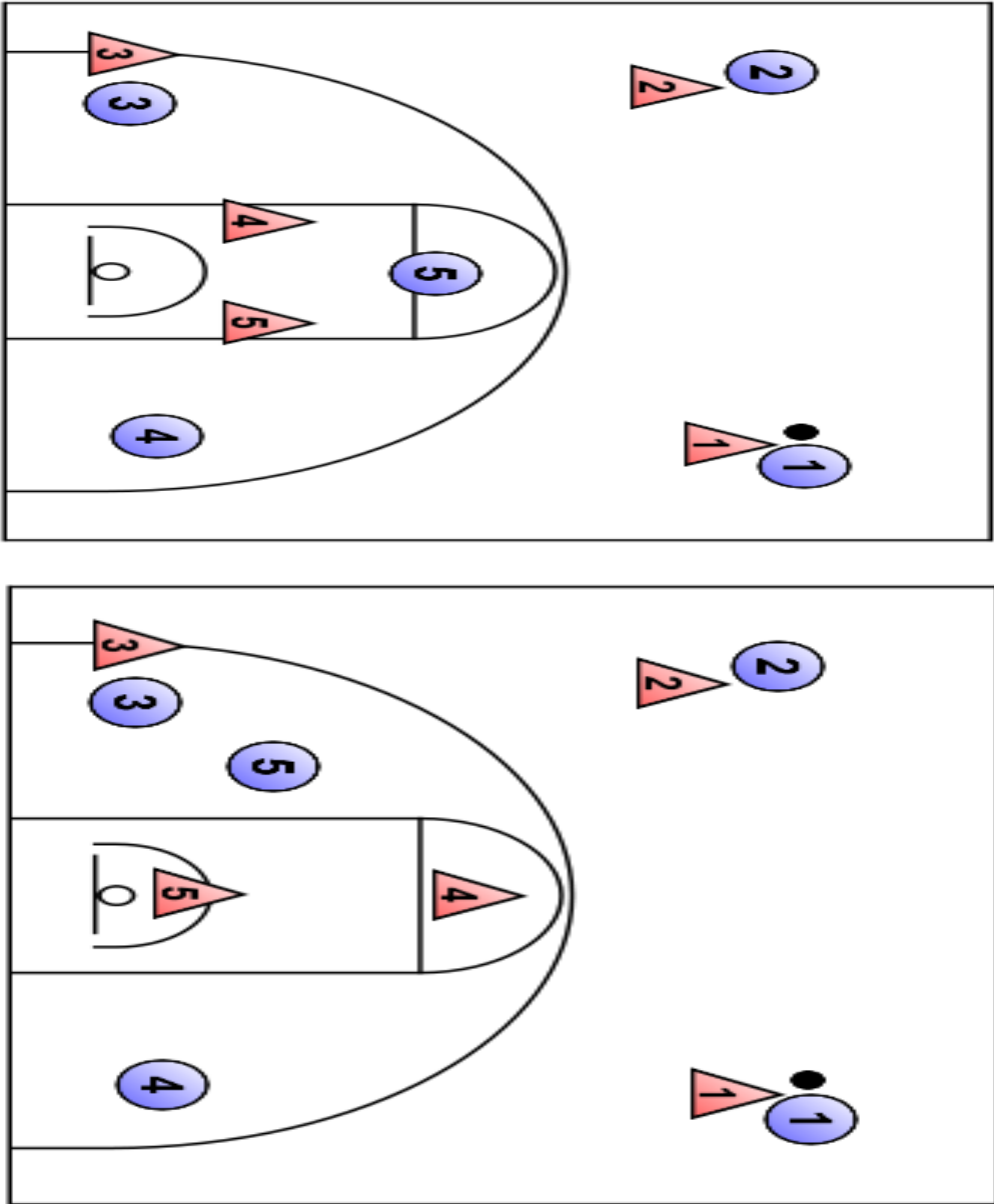
1- لاعب واحد رجل لرجل وأربعة لاعبين دفاع منطقة



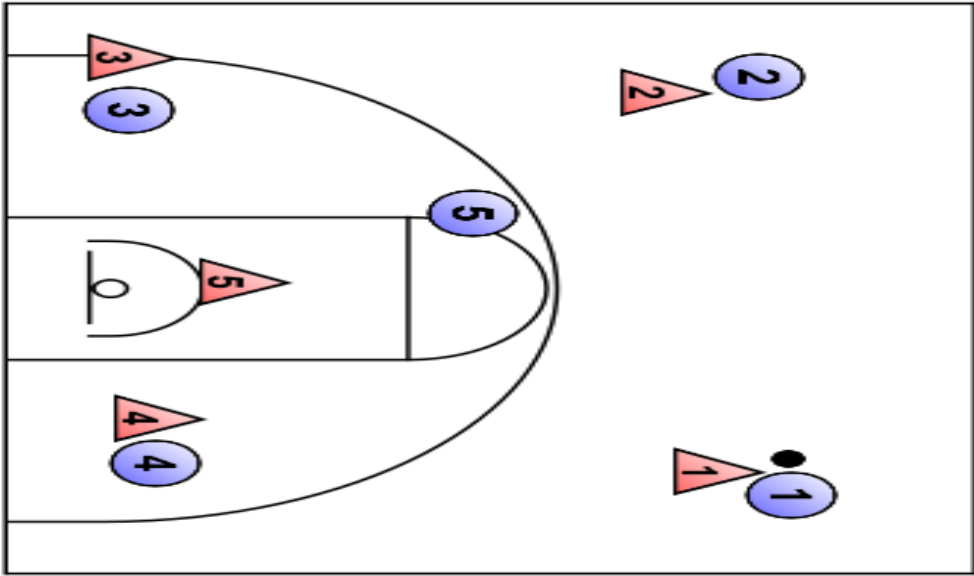
2- لاعبان رجل لرجل وثلاثة دفاع منطقة



3- ثلاثة لاعبين رجل لرجل واثنان دفاع منطقة



4- أربعة لاعبين رجل لرجل وواحد دفاع منطقة



الهجوم في كرة السلة:

ان الهجوم سواء كان فرديا او جماعيا فقد نال اهتمام المدربين منذ تاريخ نشوء اللعبة قبل غيره من النواحي الخاصة بأعداد الفريق على اعتبار لعبة كرة السلة هي من الالعاب التي يتقرر بها الفوز على ضوء نسبة الاهداف المسجلة في سلة المنافس لهذا تم التركيز

على اللعب الهجومي من اجل تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة المنافس لتحقيق الفوز

ومع اهتمام مدربي كرة السلة والمعنيين بشؤون اللعبة بالتكتيك الفرقي للهجوم فقد اتخذ اللعب الهجومي شكله الحالي والذي يقسم الى قسمين:

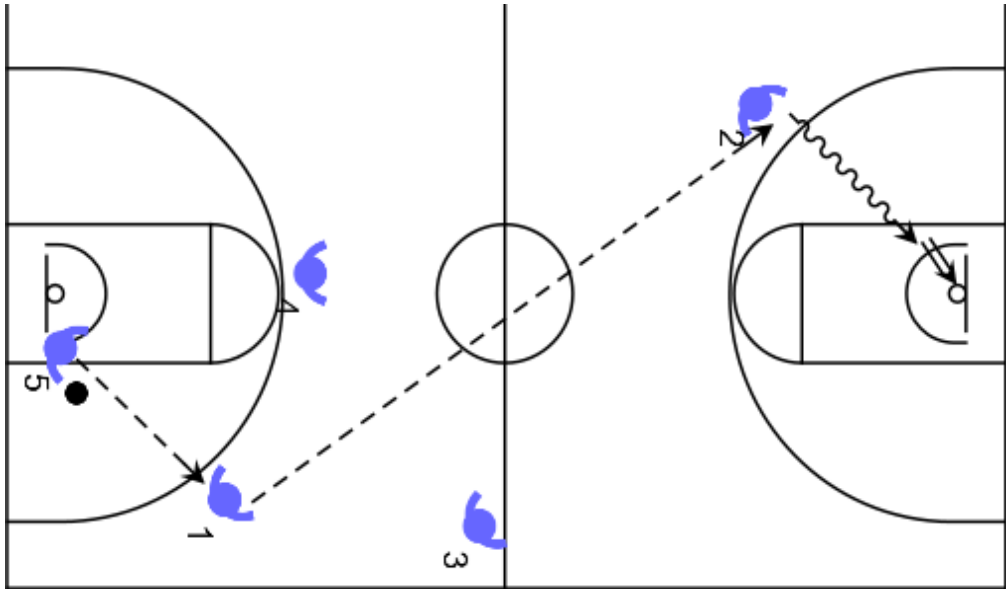
1-الهجوم السريع: والمقصود به هو محاولة الوصول الى سلة

المنافس بأقصى سرعة وقل وقت قبل ان يتمكن الفريق المنافس من اتخاذ الوضع الدفاعي الجيد او المنظم

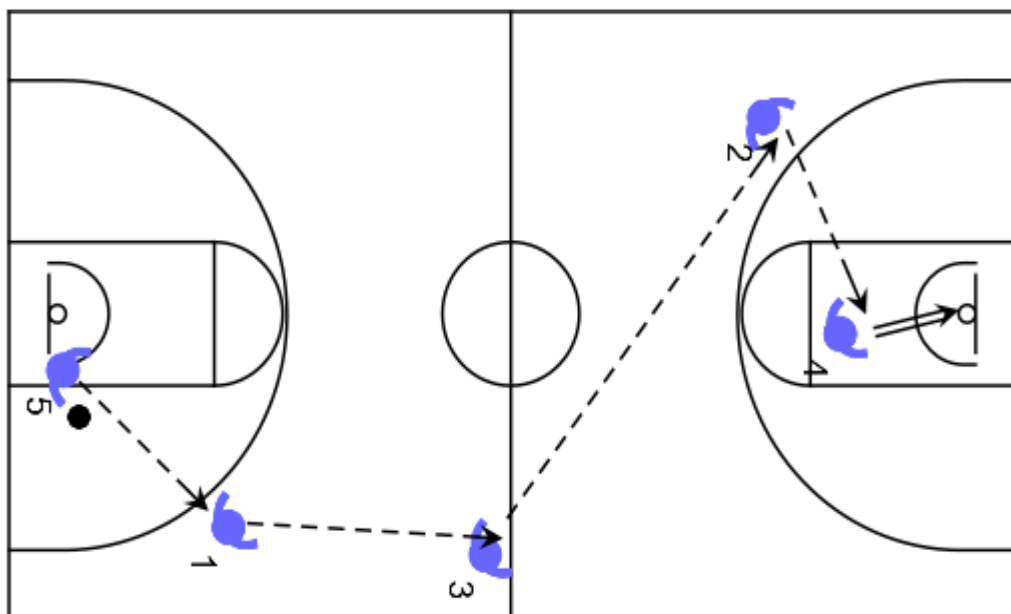
ملاحظة: - ان الهجوم السريع يطبق سواء كان المنافس يدافع بطريقة الرجل لرجل او طريقة دفاع المنطقة او دفاع المختلط او دفاع الضاغطة، لهذا على لاعبي الهجوم التفكير وتطبيق الهجوم السريع في اي وقت يسيطرون به على الكرة باعتباره الهجوم الاول الذي يجب ان ينفذ ومن ثم الهجوم المنظم.

ويقسم الى

أ- الهجوم الخاطف: - وهي الهجمة التي تتكون من مناولة او مناولتين وتكون مدتها بين (3-4) ثانية.



الهجوم المبكر: - وهي هجمة سريعة ومنظمة فيها أكثر من مناوالتين وتكون انتقالية بين الهجوم السريع والمنظم تتراوح مدتها من (5-6) ثانية.



عوامل نجاح الهجوم السريع:

- 1- الدفاع الجيد: ويقصد به اعاقا التصويب للفريق المنافس بصورة قانونية دون تحقيق اهدافه الهجومية ومن ثم السيطرة على الكرة للبدء بالهجوم السريع
- 2- سحب الكرات: ان سحب الكرة والسيطرة عليها بعد محاولة المنافس على السلة يعتبر عاملا مهما لتنفيذ الهجوم السريع
- 3- التمرير: يعتبر تمرير الكرة بين الزملاء الفريق الواحد عاملا اساسيا للهجوم بأنواعه وتعتمد المناولة على الدقة والسرعة ويتم استخدام المناولة الطويلة بيد واحدة ومن فوق الرأس بكلا اليدين للهجوم الخاطف
- 4- الركض على جوانب ووسط الملعب عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون ثلاثة لاعبين او اثنين في جانب ووسط الملعب والقدرة على استلام الكرة

حالات تنفيذ الهجوم السريع

- 1- بعد كرة القفز

- 2- بعد الرمية الحرة
- 3- بعد سرقة الكرة
- 4- بعد السيطرة على الكرة من محاولة فاشلة

اسباب فشل الهجوم السريع

هناك حالات تؤدي الى فشل الهجوم السريع وهذا يعني ضياع الفريق لحوالي 50% من الخيار الاول والاقتصار على الخيار الثاني هو الهجوم المنظم والذي تكون نسبة التصويب اقل مما هي عليه في الهجوم السريع ومن هذه الحالات

- 1- بطئ الحركة بالتنفيذ
- 2- عدم السيطرة على الكرة من السلة (عدم بذل جهد لسحب الكرة)
- 3- عدم اشتراك لاعبي الاجنحة في الدفاع ومن ثم الركض نحو سلة المنافس لتنفيذ الهجوم السريع
- 4- الركض بعشوائية
- 5- استخدام الطبطبة أكثر من اللازم
- 6- عدم دقة المناولة
- 7- بطء المناولة (سرعة المناولة)
- 8- استلام الكرة بدون تركيز
- 9- كثرة الطبطبة

الهجوم المنظم:

هو ذلك الهجوم الذي يرسم وفق خطة مدروسة ومنظمة لأجل ان يكون فعالا ومؤثرا ويقسم الى

- 1- الهجوم ضد دفاع المنطقة
- 2- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل
- 3- الهجوم ضد الدفاع المختلط

الهجوم ضد دفاع المنطقة:

تعرفنا مسبقا ان اعضاء الفريق في دفاع المنطقة يكون كل لاعب مسؤول عن منطقة محددة ويكونون قريبين من سلتهم. لهذا الفريق المنافس (المهاجم) اثناء الهجوم ضد هذا النوع من الدفاع يستغل نقطة ضعف هذا النوع من خلال المبدأ الرئيسي وهو الزيادة العددية بالنسبة لعدد المدافعين في المنطقة المحددة لغرض ارباك صفوف الدفاع وتسهيل نجاح تسجيل النقاط وكذلك مكانية الاختراق والتصويب بالنسبة لهذا النوع من الدفاع

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل:

بما انه دفاع الرجل لرجل يعتمد على مسؤولية كل لاعب مدافع على لاعب مهاجم لذا اختلف هنا مبدأ الدفاع عن دفاع المنطقة ويبدأ تخطيط المدرب لبناء استراتيجية لفريقه حسب المميزات التي لديه وكيفية تنويعها والاعتماد على مفاتيح اللعب التي يمتلكها من خلال تسهيل مهمة التصويب لتسجيل النقاط باستخدام المهارات الهجومية واهمها مهارة الحجز بأنواعه المختلفة وكذلك المهارات الفردية الهجومية.

الهجوم ضد الدفاع المختلط:

وهو مكون من دفاع المنطقة ومن دفاع رجل لرجل ويستخدم لغرض الحد من خطورة بعض اللاعبين المهاجمين المتميزين عن غيرهم من زملائهم ويجب ان يكون مبنيا على الاسس التالية

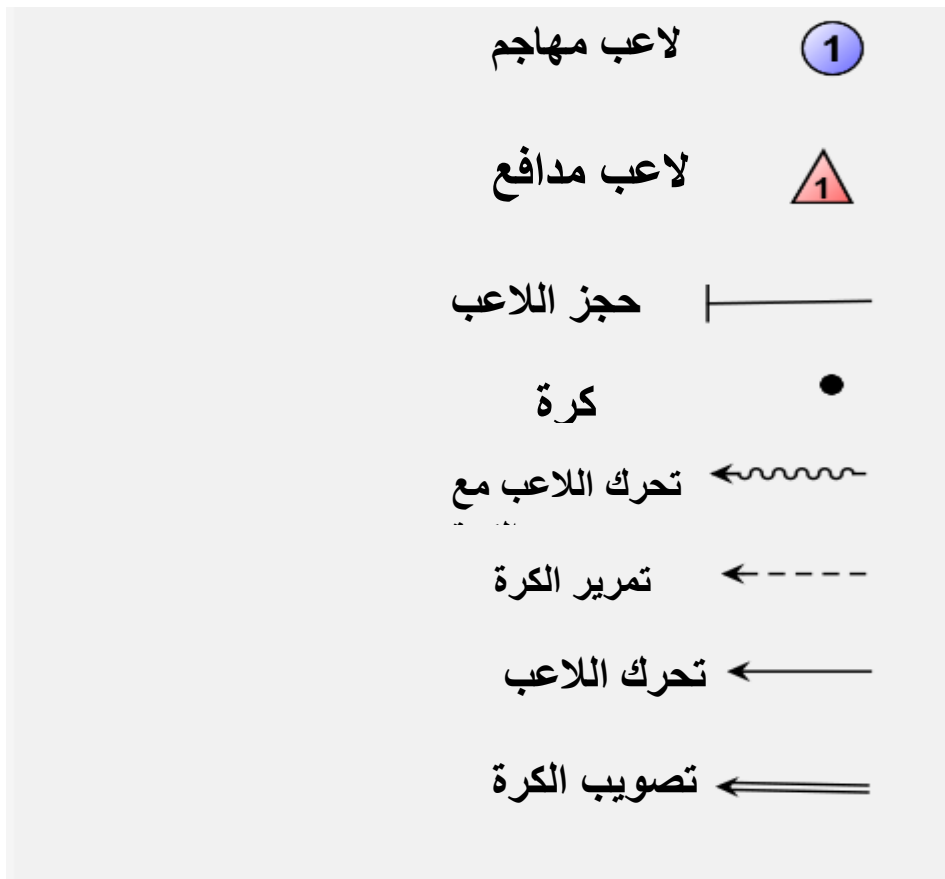
- 1- امتلاك الفريق المهاجم على أكثر من لاعب مميز لنفس الصفة
- 2- التدريب على تنفيذ خطة الهجوم دون اي ارتباك او عرقلة
- 3- استغلال الفراغات من قبل اللاعبين الغير ممسوكين للتصويب وتسجيل النقاط

الخطة: - هي حركات يؤديها جميع او بعض اعضاء الفريق بشكل متفق عليه مسبقاً لتسهيل عملية التصويب في مرمى المنافس

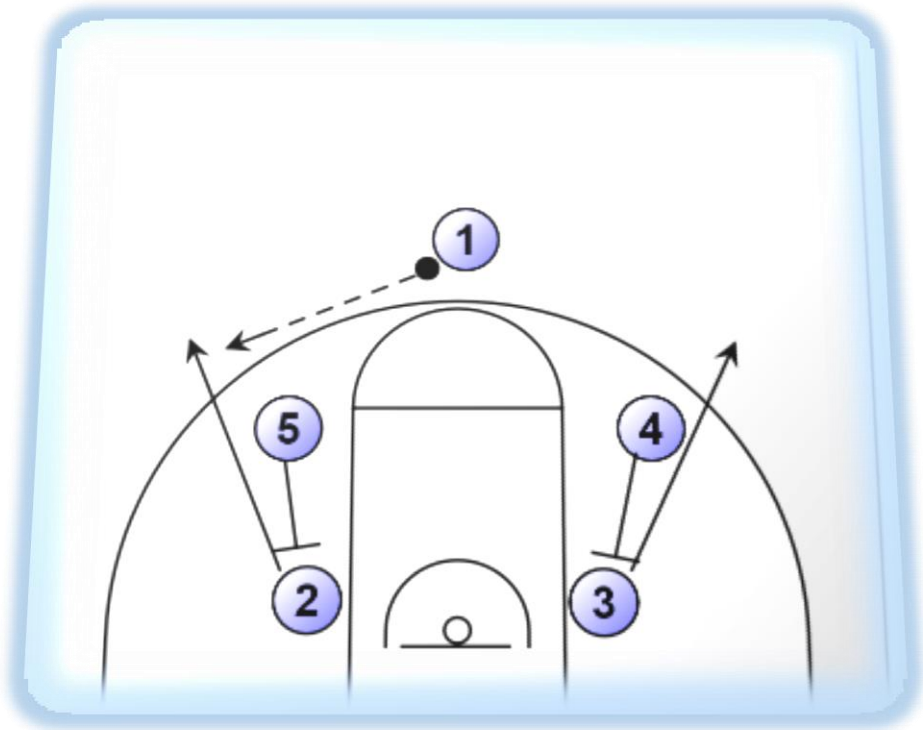
وعملية اختيار الخطة تعتمد على النقاط التالية:

- 1- مواصفات اللاعبين المهاجمين (بماذا يتميز اللاعبون من مهارات هجومية، التصويب البعيد او تهديف من تحت السلة او الاختراق والدخول الى السلة، حالة لاعبي الاحتياط، اللياقة البدنية)
- 2- مواصفات اللاعبين المدافعين (المواصفات الجسمية (طوال القامة.....) _ حالتهم البدنية _ دفاع المنطقة (1.3.1-2.3....) دفاع رجل لرجل) ملاحظة: - ان استكشاف هذه المعلومات تأتي من خلال الاحصاء ودراسة الفريق المنافس وقد اصبحت جزء اساسي من عملية التدريب والقيادة.

وفيما يلي بعض من الخطط الهجومية البسيطة لدفاع الرجل لرجل



مفاتيح الخطط

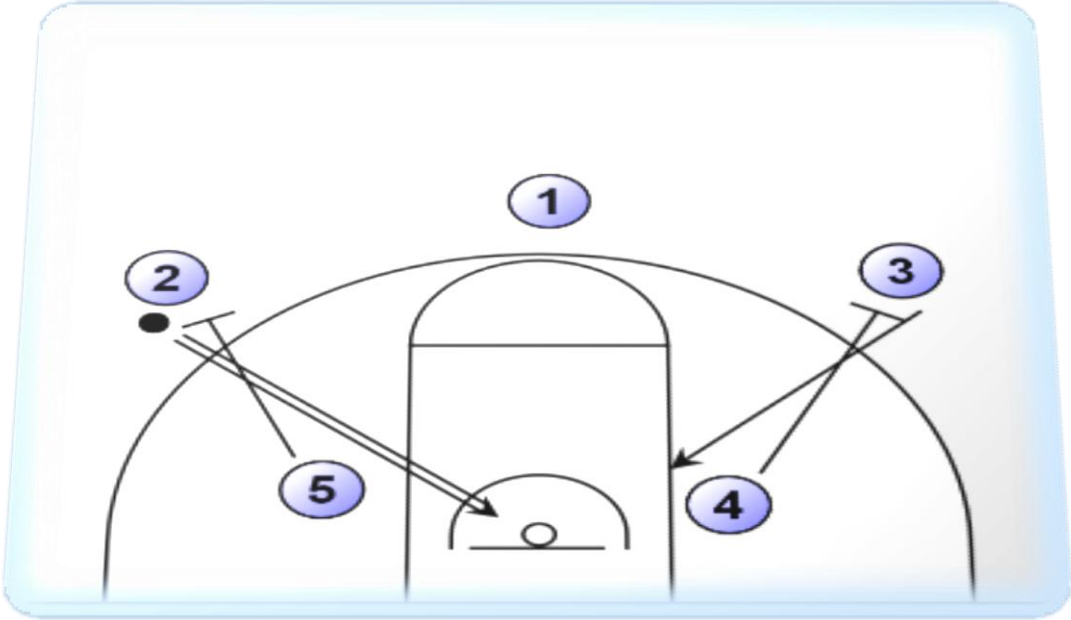


الخطوة الاولى الحالة الاولى

تبين لنا هذه الخطوة ان صانع الالعاب (1) يمتلك الكرة ويكون توزيع اللاعبين (2)(3) بالقرب من سلة المنافس واللاعبان (4)(5) بالقرب من منطقة الرمية الحرة بعيدا عن سلة المنافس

ملاحظة مهمة: - يجب اعطاء اشارة بدء تنفيذ الخطوة من قبل صانع الالعاب وذلك لتزامن تنفيذها مجتمعة

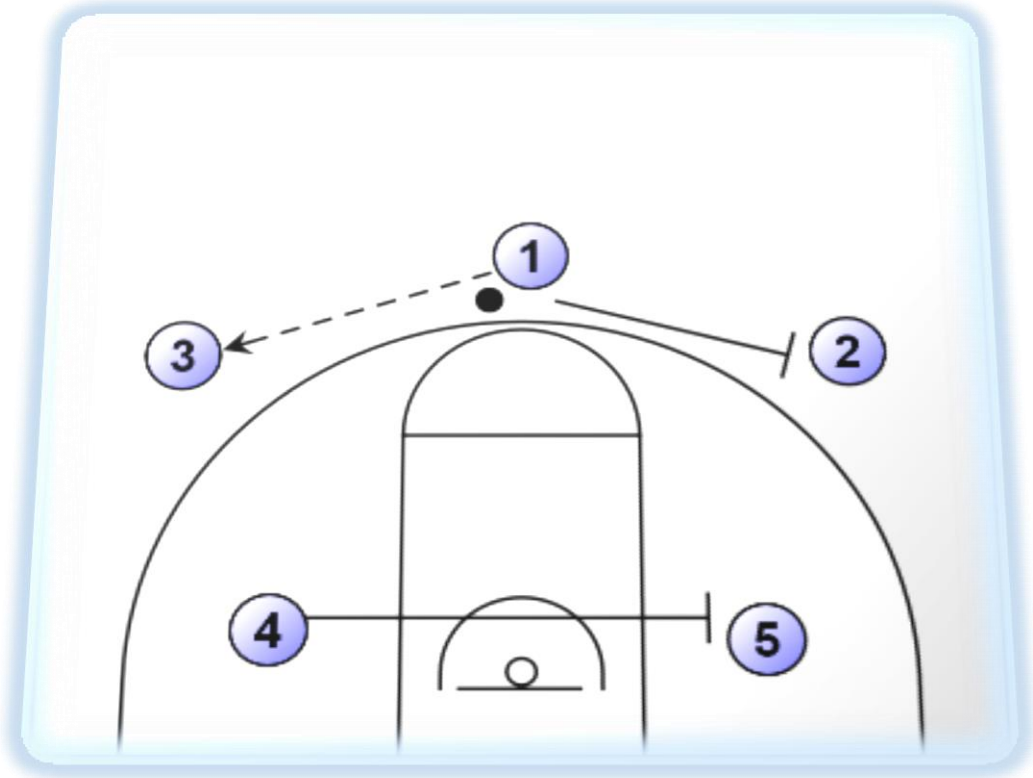
بعد اعطاء اشارة التنفيذ يبدأ اللاعبان رقم (4) و (5) بالتحرك نحو اللاعبان (3) و(2) لعملية حجز المدافعان الملازمان لهما وتحريرهما لاستلام الكرة من صانع الالعاب



الخطوة الاولى الحالة الثانية

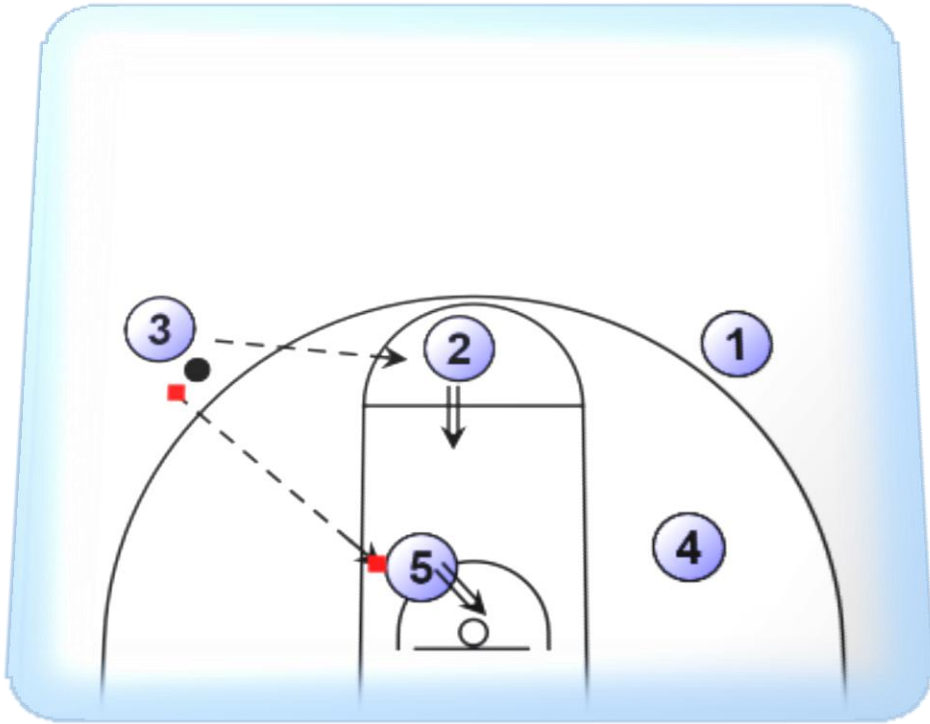
وفي الحالة الثانية من الخطوة الاولى تم استلام اللاعب رقم (2) الكرة ويبدأ التحرك الثاني وهو قيام اللاعبان رقم (4) و(5) مرة اخرى بالقيام بالحجز للاعبان (3) و(2) ودخولهما نحو السلة للتصويب او التمرير للزميل رقم (3) للتصويب

ملاحظة مهمة: - بالإمكان تسليم الكرة الى اللاعب (3) وتنفيذ الخطوة بالعكس



الخطوة الثانية الحالة الاولى

بعد اعطاء اشارة تنفيذ الخطوة من قبل صانع الالعاب يتم تمرير الكرة الى اللاعب رقم (3) ومن ثم تحرك اللاعبان رقم (1) و (4) بالتحرك نحو اللاعبان (2) و (5) للحجز وتحريرهما من المدافعان لاستلام الكرة كما هو مبين في الحالة الاولى

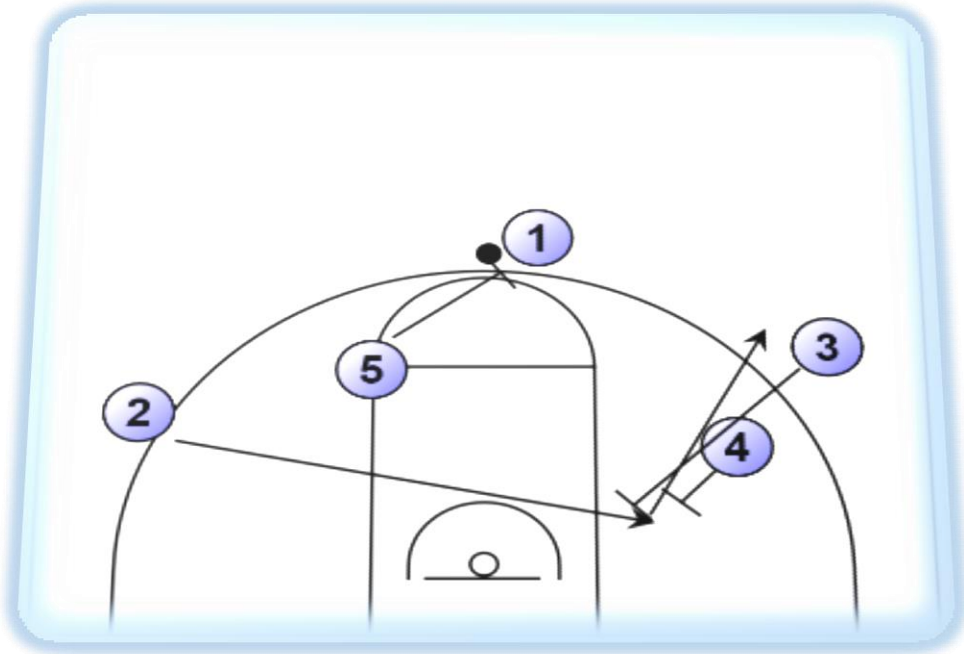


الخطوة الثانية الحالة الثانية

في الحالة الثانية من الخطوة الثانية وبعد استلام الكرة رقم (3) يتم تمرير الكرة الى اللاعب (2) او (5) للتصويب نحو السلة

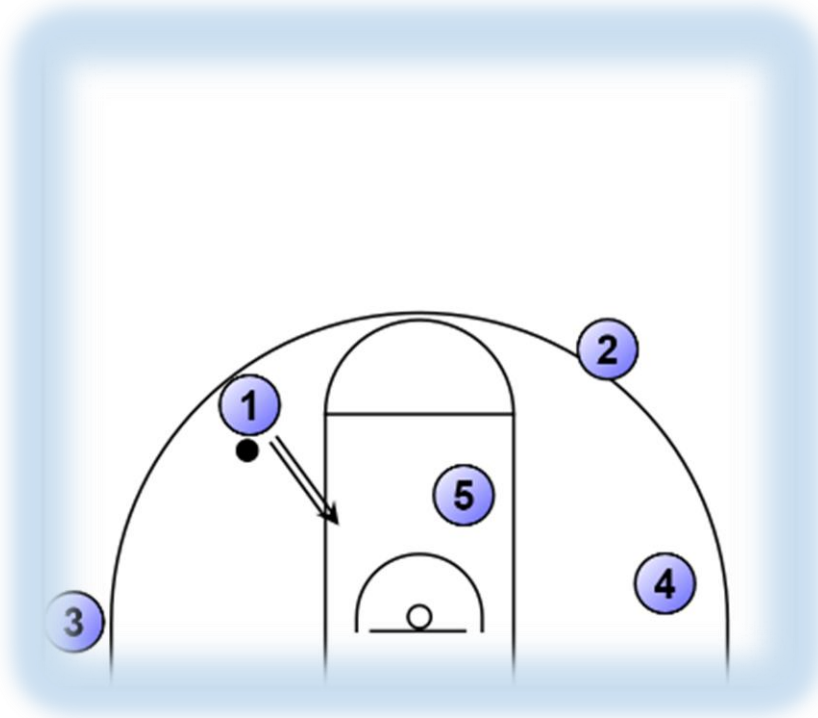
ملاحظة مهمة: - يجب تمرير الكرة بالتوقيت المناسب وبالمكان المناسب

يجب التحرك من قبل اللاعبين (2) و (5) للمكان الصحيح والمناسب لهما لتسهيل مهمة التصويب



الخطة الثالثة الحالة الاولى

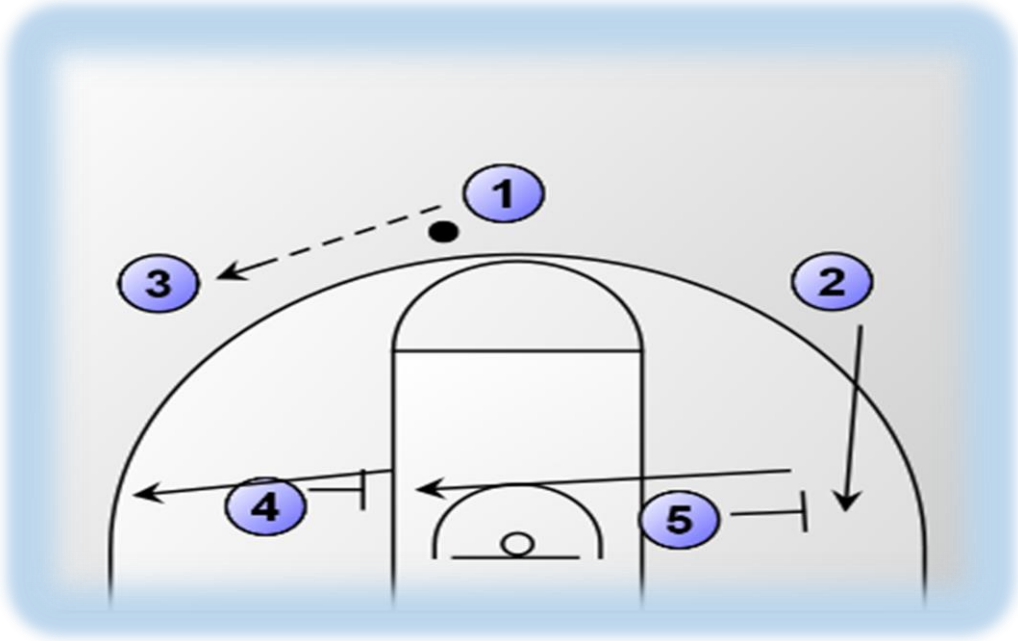
بعد اعطاء اشارة لبدء تنفيذ الخطه يتوجه اللاعب رقم (2) نحو اللاعب رقم (4) وتحرك اللاعب رقم (3) بالقرب من اللاعب رقم (4) لتنفيذ عملية الحجز للاعب رقم (2) اولا ومن ثم توجهه نحو زاوية الملعب وكذلك يقوم اللاعب رقم (4) بعملية الحجز الثاني للاعب رقم (2) وتحرك اللاعب رقم (5) نحو اللاعب رقم (1) لعملية الحجز كما هو مبين في الصورة اعلاه



الخطوة الثالثة الحالة الثانية

وفي هذه الحالة تكون الخيارات كالاتي للاعب (1) وهي تصويب الكرة نحو السلة او تمريرها للاعب رقم (5) او تمرير الكرة للاعب رقم (2) او تمريرها للاعب رقم (3).

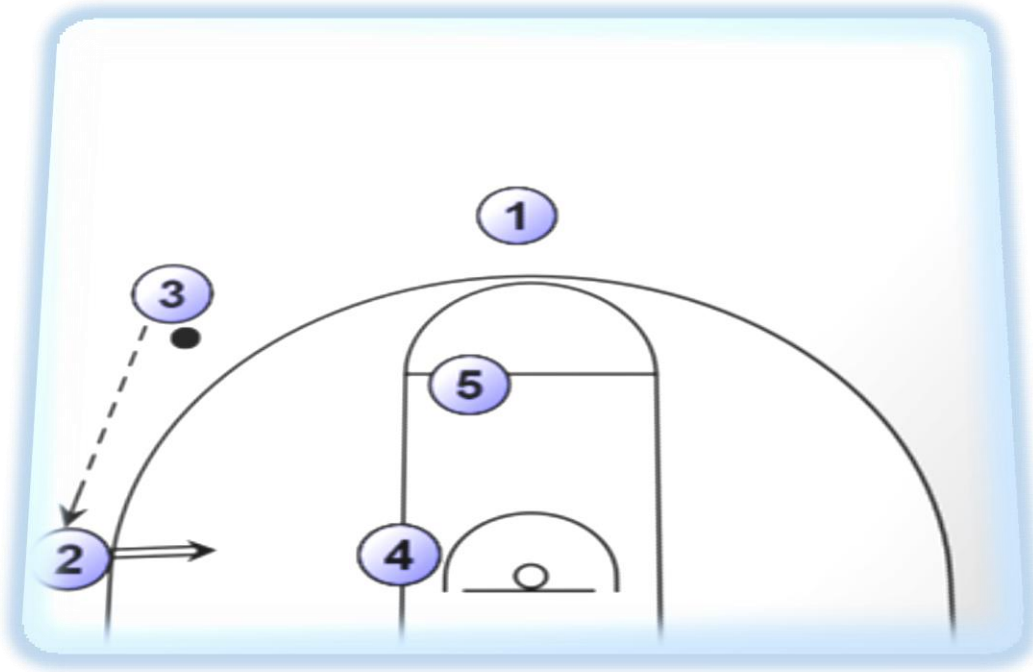
فيما يلي بعض من الخطط الهجومية البسيطة لدفاع المنطقة لطلبتنا الأعضاء



الخطوة الرابعة الحالة الاولى

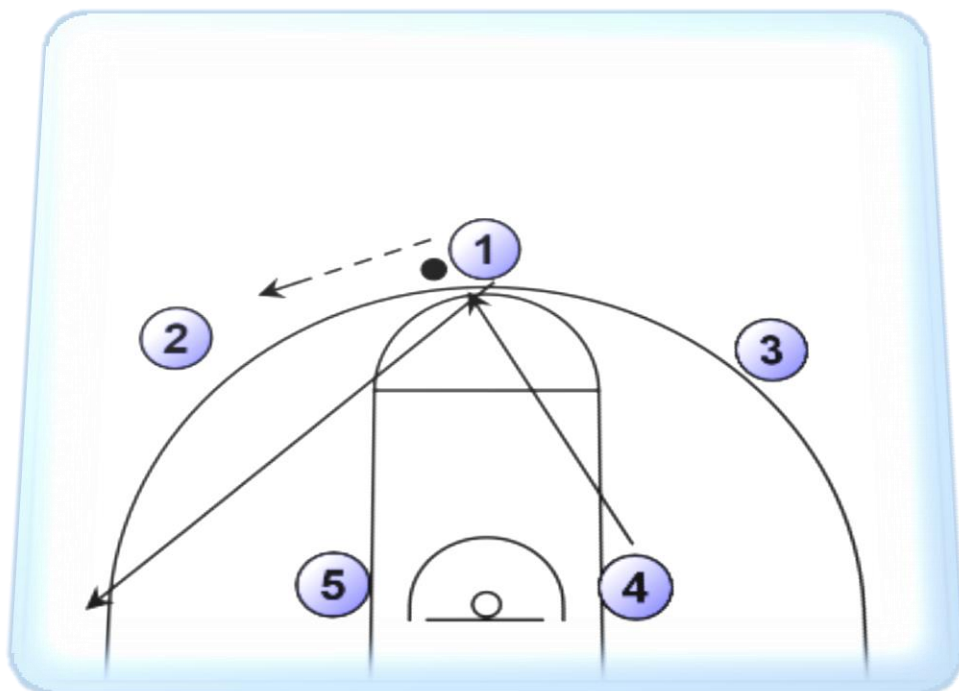
بعد اعطاء اشارة التنفيذ لبدء الخطوة من قبل صانع الالعاب يتم تمرير الكرة الى اللاعب رقم (3) ودوران اللاعب رقم (2) نحو اللاعب رقم (5) للاستفادة من عملية الحجز من (5) ومن ثم التوجه نحو اللاعب رقم (4) كذلك للاستفادة منه للحجز كما هو مبين في الصورة.

ملاحظة مهمة: - يجب تزامن الكرة ودوران اللاعبين رقم (2) و (5) بتوقيت مضبوط واطمام عملية الحجز بشكله الصحيح



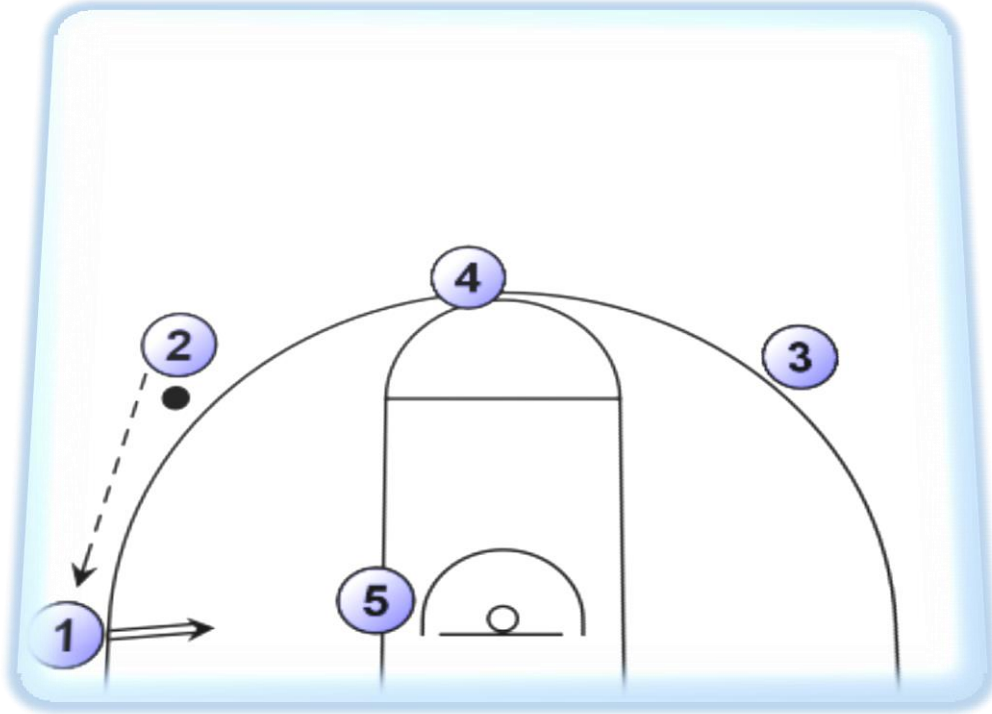
الخطوة الرابعة الحالة الثانية

يستلم الكرة اللاعب رقم (2) من قبل اللاعب رقم (3) في المنطقة المبينة كما في الحالة الثانية وتكون الخيارات كالتالي التصويب المباشر من قبل اللاعب (2) او تمرير الكرة للاعب رقم (4) او تمرير الكرة للاعب رقم (5) المتوجه نحو منطقة الرمية الحرة بعد الحجز.



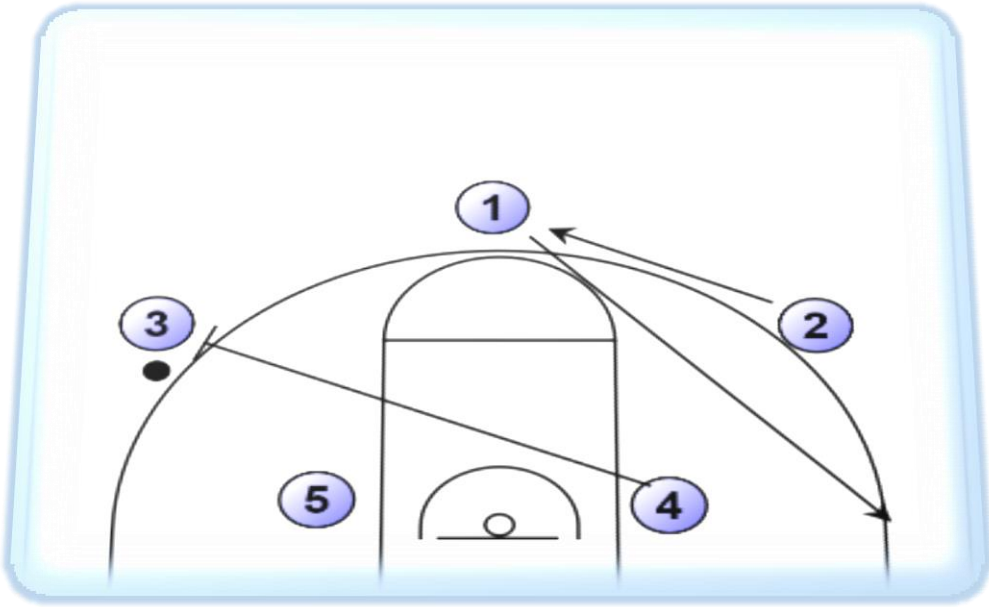
الخطوة الخامسة الحالة الاولى

بعد اعطاء اشارة تنفيذ الخطوة من قبل صانع الالعاب (1) يتم تمرير الكرة الى اللاعب رقم (2) وتحرك اللاعب رقم (1) نحو زاوية الملعب بنفس اتجاه الكرة وتحرك اللاعب رقم (4) مكان صانع الالعاب كما هو مبين في الصورة اعلاه



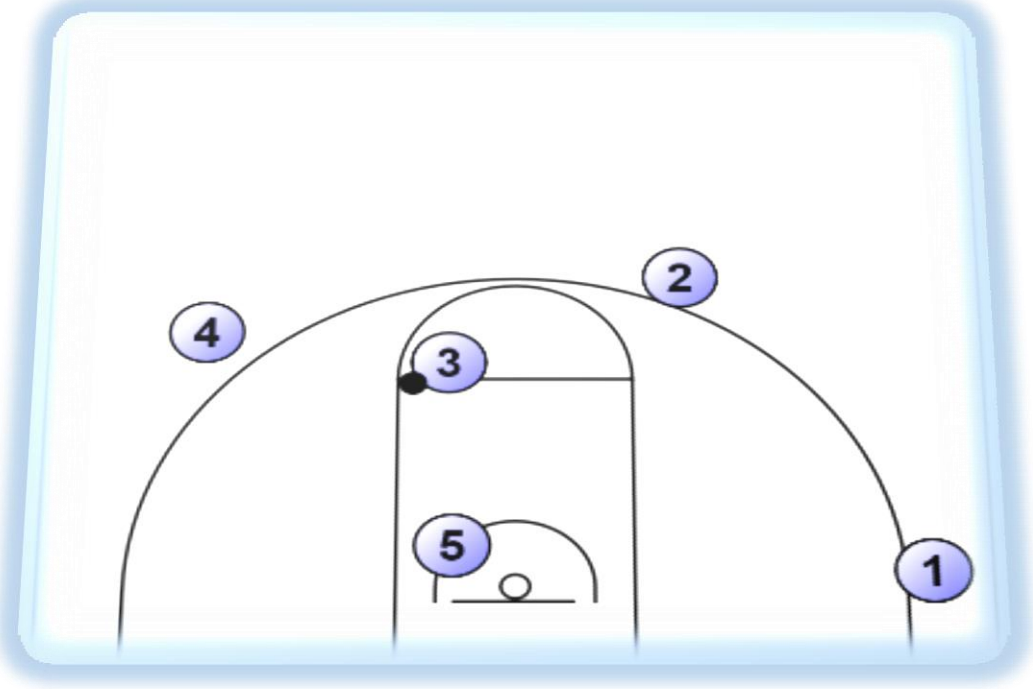
الخطوة الخامسة الحالة الثانية

وبعد استلام الكرة اللاعب رقم (1) تكون الخيارات التالية تصويب الكرة نحو السلة او تمرير الكرة للاعب (5) او تمرير الكرة للاعب رقم (4) ملاحظة مهمة: - يمكن تمرير ودوران اللاعبين بنفس الشكل بالاتجاه المعاكس.



الخطة السادسة الحالة الاولى

بعد اعطاء اشارة بتنفيذ الخطه يتم تمرير الكرة للاعب رقم (3) وتحرك اللاعب رقم (4) باتجاه اللاعب رقم (3) وتحرك اللاعب برقم (1) الى زاوية الملعب بعكس اتجاه الكرة وتحرك اللاعب رقم (2) الى مكان صانع الالعب كما مبين في الصورة اعلاه



الخطوة السادسة الحالة الثانية

تكون الخيارات للاعب رقم (3) التصويب نحو سلة المنافس أو تمرير للاعب رقم (4) للتصويب أو للاعب رقم (5) أو للاعب رقم (1) أو للاعب رقم (2)

ملاحظة مهمة: - في جميع الخطط الهجومية لدفاع المنطقة تعتمد على التفوق العددي في المنطقة.

عنوان مراكز اللاعبين حسب موقعهم في الملعب

1- مركز اللاعب صانع الالعاب (point Guard) (1)

- 2- مركز اللاعب الجناح المصوب (shooting Guard) (2)
- 3- مركز اللاعب المتقدم (forward Guard) (3)
- 4- مركز اللاعب الارتكاز العالي (high post) (4)
- 5- مركز اللاعب الارتكاز العميق الطويل (low post) (5)

أهم مصطلحات كرة السلة:

catching the ball مسك الكرة

ball handling التحكم بالكرة

backward pivot الارتكاز على القدم الخلفية

around the back pass تمرير من خلف الظهر

backboard لوحة السلة

bounce pass التمريرة المرتدة

center circle الدائرة المركزية

basket hanging البقاء اسفل هدف الخصم

bank shot التصويب بضرب الكرة بلوحة السلة

boundary lines خطوط الحدود

Fast break هجوم خاطف

Bounce Dribble تنطيط(طبطة) مزدوج

Bounce تنطيط الكرة (ارتداد)

chest pass تمريرة صدرية

changing courts تبادل ساحتي الفريقين

center jump قفزة الوسط

Feint خدعة

change of pace تغيير السرعة

center player لاعب الوسط

Free throw line منطقة الرمية الحرة

Extra time وقت اضافي

Foul throw الرمية الخاطئة

First half الربع الاول

Exercise تمرين تدريب

Free-blocking zone منطقة الرمية الحرة

Final مباراة نهائية

المصادر والمراجع

- أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، مصر، 2004.
- أحمد علي خليفة: كرة السلة للمبتدئين، المكتبة الرياضية الشاملة، مصر، جامعة ام القرى
- أمجد العتوم وآخرون: عالم كرة السلة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012.
- زيدان، مصطفى محمد: كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- صادق خالد الحايك وثاوات علي حسين: استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة، المملكة الأردنية المكتبة الوطنية، ط1، 2021.
- عبد السلام نوح: كرة السلة للمحترفين، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2019.
- العبودي، بشار عبد اللطيف: تمارين متقدمة في كرة السلة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2018.
- علي سموم الفرطوسي، وآخرون: المهارات الأساسية لكرة السلة بغداد
- فاضل كامل مذكور: موسوعة تدريس وتدريب كرة السلة، مكتب احمد الشويلي، بغداد، 2007.
- فوزي، أحمد أمين: كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2014.

