

## مسك وستلام الكرة

ان مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والاساسي للاعب كرة السلة حيث يت الاعتماد عليه للمهارات اللاحقة ( المناولة ، طبطبة ، التهديف ) وان مسك هو تكون الأصابع متباعدة على الكرة وفي اتجاهات مختلفة لغرض السيطرة على اكبر مساحة ممكنة من الكرة ، وعدم تعريض الكرة للضياع من قبل الخصم والحفاظ عليها

**أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة:**

1. تمسك الكرة بسلاميات الاصابع مع جزء من مشط اليد مع التأكيد على تقارب ابهامي اليدين وان يكونا خلف الكرة وليس براحة اليد.
2. عدم الضغط على الكرة.
3. ان تكون الكرة متزنة بين اليدين.
4. انشاء المرفقين بالقرب من الجسم.
5. يجب ان تكون عضلات الجسم مترخية وخصوصاً الذراعين والركبتين, اي غير مشدودة.
6. الرأس والنظر الى الامام.
7. تكون القدمان على خط مستقيم او احدهما متقدمة على الأخرى.

## استلام الكرة

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل ,ان هذه المهارة لا تقل اهميتها عن مهارة مسك الكرة لذا فأنها تحتاج الى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض اتقانها هذه المهارة تعني زيادة الفرص للفريق المهاجم ضد المنافس

**وهناك نقاط يجب التأكيد عليها اثناء استلام الكرة وهي:**

- 1.مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين
- 2.على المستلم ان لايبقى في مكانه بل عليه التحرك باتجاه الكرة
- 3.تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول الى لحظة مسكها بسلاميات الأصابع وجزء من مشط اليد.
- 4.على المستلم ان يحاول مسك الكرة قدر الامكان بمستوى الصدر وذلك لامتداد الذراعين للأمام الى اقصى ما يمكن توجيهها باتجاه الكرة
- 5.اثناء استلام الكرة تكون وقفة اللاعب بتقديم احدى القدمين للأمام وانشاء في الركبتين باسترخاء مع دفع ثقل الجسم للقدم الامامية
- 6.لغرض امتصاص قوة المناولة على المستلم في لحظة مسك الاصابع للكرة ان يقوم بثني المرفقين للداخل والخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف.

## الاطء الشائعة في استلام الكرة:

1- مسك الكرة براحة اليد وليس بسلاميات الاصابع.

2- الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام.

3- عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام.