3- التصويب السلمي:

تُعتبر التصويبة **Layup shot** السلمية من أهم وأبرز أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، إذ تؤدى هذه التصويبة عندما يتحرّك اللاعب بسرعة كبيرة باتجاه البورد بعد عمل محاورة بالكرة، أو مراوغة من خلال استلام الكرة من الزميل؛ ممّا يلزم على اللاعب عند أداء هذه التصويبة أن يراعي قانونية هذه الخطوة؛ حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة).

وهذه التصويبة خصوصاً تحتاج أن يتعلَّم اللاعب التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة؛ لأنها تؤدى من مختلف الاتجاهات، في حين أن التصويبة السلمية يُمكن أن تؤدى بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة بحيث يقسم التصويب السلمي إلى مباشر وغير مباشر.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان



التصويب السلمي

طريقة أداء التصويب السلمي:

الأداء الفني للمهارة:

1- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.

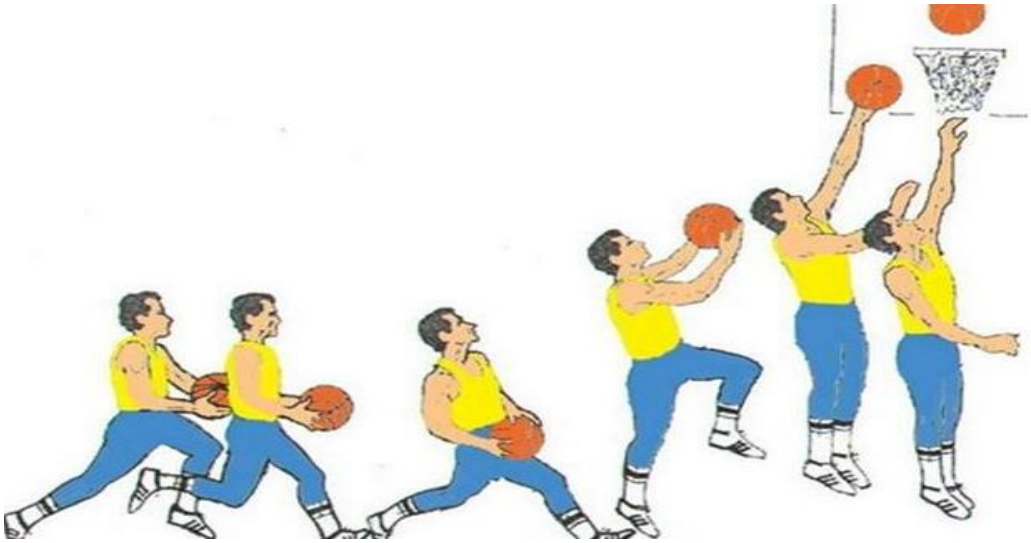
2- يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة.

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.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان



أداء التصويب السلمي

الخطوات التعليمية:

1- محاولة القفز للأعلى للمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.

2- محاولة القفز للأعلى للمس لوحة السلة بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس القفزة.

3- توضع على الأرض كرة طبية يحاول اللاعب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.

4- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.

5- محاولة القفز للأعلى للمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.

6- محاولة القفز للاعلى عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.

7- التمرين السابق ولكن بأخذ خطوات الاقتراب وتعلم التصويب بالكرة.

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 الهدف 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 تؤدى هذه المهارة من الحركة.

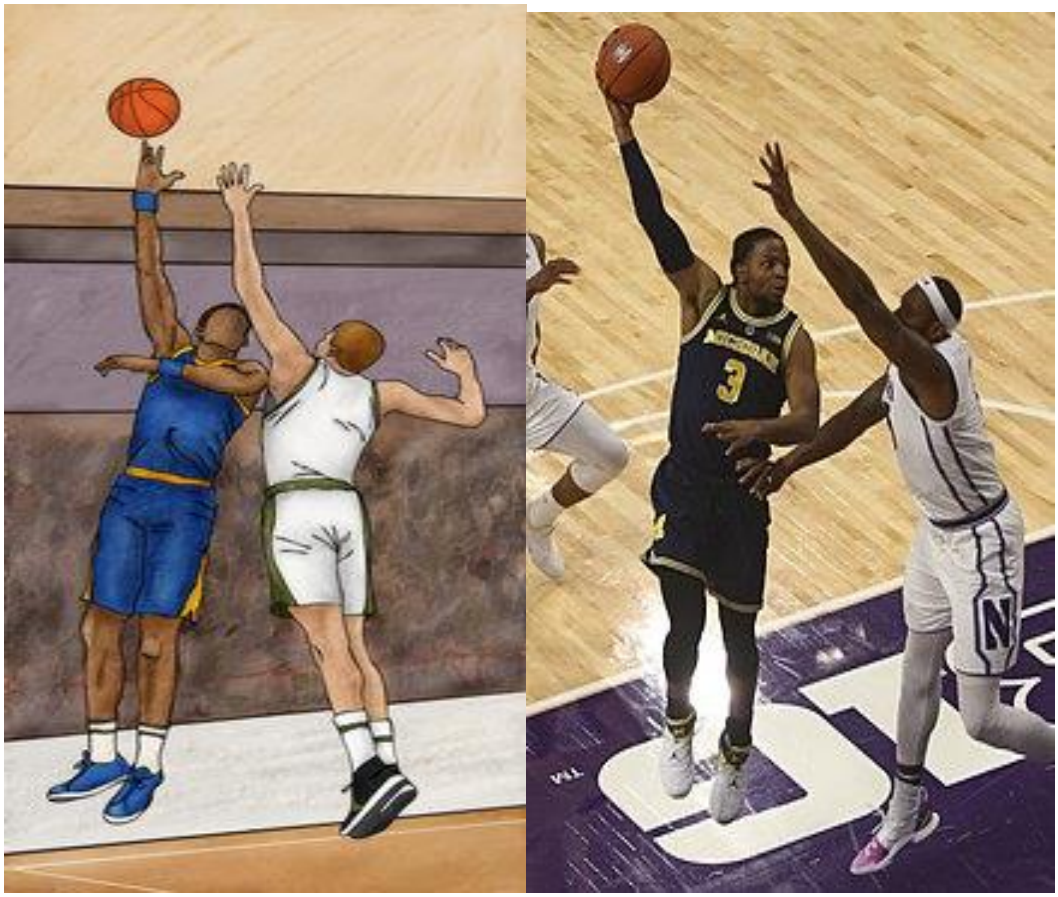
والتسديدة الخطافية هي لعبة يقوم فيها اللاعب المهاجم، الذي عادة ما يكون متعامدًا مع السلة، برمي الكرة بلطف بحركة كاسحة بذراعه بعيدًا عن السلة ويتم تنفيذ هذه التصويبة بشكل عام من مسافة قريبة من السلة حيث يكون التصويب أكثر صعوبة من التصويب العادي.

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:

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

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان



التصويبة الخطافية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان