1- طبطبة الكرة العالية: (السريعة)

تستخدم طبطبة الكرة 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 يتمكن اللاعب المهاجم بعد قيامه بدفع كرة السلة نحو الأرض، التقدم بخطوات عديدة حتى تلمس كرة السلة يده الاخرى، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد دفعها باستخدام الأصابع فضلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم).

يبدأ التهيؤ للمهاجم لأداء هذا النوع من الطبطبة، بثني قليل لركبتيه مع رفع لمركز ثقل جسمه نحو الأعلى، فيكون جسمه حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الأمام، ويجب عليه أن يوجه نظره –داخل الملعب –باتجاه اقرانه أي 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 تَسنح الفرصة للاعب خلال اللعب بالتقدّم بالكرة بأقصى سرعة، باتجاه هدف المنافس من غير وجود مدافع؛ وبذلك يستطيع اللاعب قطع أكبر مسافة بأقصر وقت.





الطبطبة العالية (السريعة)

الأخطاء الشائعة:

1. عدم دفع الكرة للأمام خارج القدم قليلا
2. دفع الكرة براحة اليد بدلا 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 كرة السلة من المدافع فمثلا في حالة المراقبة اللصيقة عند الدخول على السلة، عند إخراج الكرة من منطقة مكدسة 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 اليها عند اقتراب الخصم وهي نفسها في الطبطبة العالية ماعدا خفض مركز ثقل الجسم الى الأسفل وذلك بزيادة ثني الركبتين وميل الجذع للأمام أكثر ويلجأ اليها 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 ا القيام به / بها الذراع الحرة. كذلك يجب ان يكون لحماية الكرة عليه يجب أن تبقي الساعد موازيا للأرض مع ثنى المرفق وراحة اليد مواجهة للأرض.



الطبطبة الواطئة (المنخفضة)

3- الطبطبة بتغيير الاتجاه:

ان هذا النوع من الطبطبة يستخدم عندما تكون رقابة المنافس شديدة، لكي يتمكن اللاعب المهاجم أن يجتاز منافسه، حيث يتطلب ذلك تغير وضع الجسم بالإضافة إلى قيامه بنقل عملية طب الكرة إلى اليد الأخرى (تغير الذارع المحاورة) إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يمكن في بقاء الكرة بعيدة عن المنافس الذي يتطلب اجتيازه منعاً لقطعه إيّاها.

وعندما يقوم المهاجم بالطبطبة العالية، يبدأ بتقليل سرعة الركض وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة، على أن يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة اليمنى باتجاه الجانب الأيسر من جسمه او بالعكس وتقديم قدمه اليسرى (أي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة إليه) او بالعكس، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطبة العالية بيده اليسرى هذه المرة.

4-الطبطبة بتغير السرعة:

الهدف من هكذا النوع الطبطبة هو التخلص من المراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالطبطبة. أن هذا النوع من الطبطبة عبارة عن القيام بالطبطبة 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 الطبطبة.

5-الطبطبة بالدوران:

الهدف من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة المنافس اثناء اللاعب بالطبطبة، الارتكاز يرتكز جسم اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) مع ثني الركبتين وخفض مركز الثقل لأسفل لزيادة التوازن والاستعداد للدوران. الدوران: يدير اللاعب ظهره (باستخدام قدم الارتكاز محورًا) ليواجه المدافع، مع إبعاد جسمه عنه لحماية الكرة. ونقل الكرة: خلال عملية الدوران، تُقدّم اليد اليسرى أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى بسلاسة. وإكمال المناورة: يكمل اللاعب دورانه نحو اليسار مع الاستمرار في الطبطبة باستخدام اليد اليسرى، مبتعدًا عن ضغط المدافع.



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

الطبطبة بالدوران

6-الطبطبة بالدوران المزدوجة:

أن هذا النوع مشابه للطبطبة بالدوران، فعندما يلف المهاجم جسمه ليصبح ظهره للمدافع مواجها للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة، يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين (والاستمرار بالطبطبة بنفس اليد اليمنى.

7- الطبطبة للأمام والخلف:

يستخدم هذا النوع من الطبطبة للتخلص من مراقبة الخصم اثناء قيام اللاعب بالطبطبة (المحاورة) ذلك بواسطة إخلال توازن وحركة المدافع، وذلك بسحبه للأمام والخلف بتكرار، ونتيجة لذلك ينطلق اللاعب بسرعة للأمام متجاوزا 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، اي يعني إذا كان يطبطب باليد اليمنى وباتجاه اليمين فعلية 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.



الطبطبة خلف الظهر

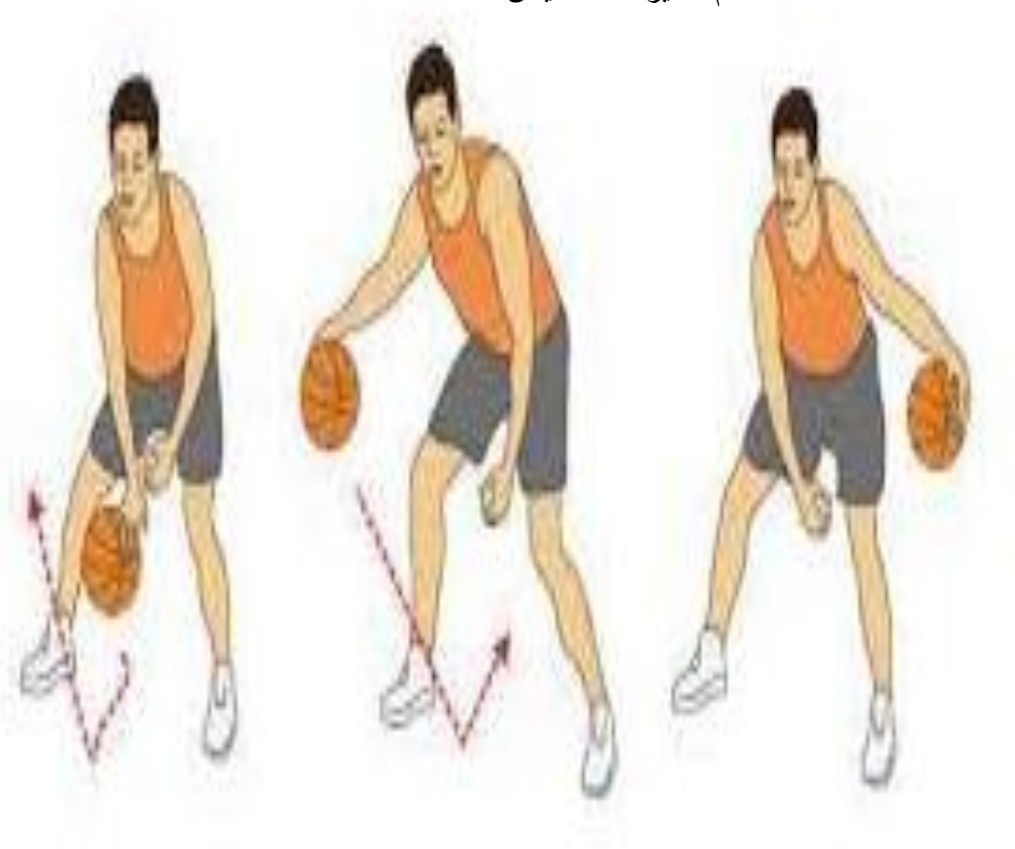
9-الطبطبة ما بين الساقين:

وهي الطبطبة التي يتم فيها تحويل الكرة من يد الى الأخرى بين السافين من اجل التخلص من مراقبة الخصم اثناء قيام اللاعب بالطبطبة.

وتتم بدفع اللاعب الكرة باليد اليمنى (عندما يكون مطبطبا 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

يهدف هذا النوع من الطبطبة بالتخلص من مراقبة المدافع أثناء قيام المهاجم بالطبطبة.

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



الطبطبة بين الساقين

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