منهج كرة السلة

Capt Shahd Mahmoud الشهد محمود عبد العليم محمد

١- مصطلحات المرمى المستخدمة (✓)
٢- تاريخ كرة السلة (✓)
٣- الإعداد المهاري للاعب كرة السلة (✓)
٤- تقييم المهارات الأساسية للاعب كرة السلة (✓)
٥- مسك الكرة (✓)
٦- تدريبات الإمساك بالكرة (✓)
٧- التمرير (✓)
٨- التمريرة الصدرية باليد (✓)
٩- المرتدة باليدين (✓)
١٠- التمرير من فوق الرأس باليدين (✓)
١١- التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف (✓)
١٢- الاستقبال (✓)
١٣- تدريبات على التمرير والاستقبال (✓)
١٤- المحاورة (✓)
١٥- تدريبات على المحاورة (✓)
١٦- التصويب (✓)
١٧- التصويب السلمي (✓)
١٨- الرمية الحرة (✓)
١٩- تدريبات على التصويب (✓)
٢٠- المتابعة الهجومية (✓)
٢١- حركات القدمين (✓)
٢٢- تدريبات على حركات القدمين (✓)
٢٣- التصويب أثناء حركات القدمين (الخداع) (✓)
٢٤- الأجهزة المساعدة (✓) ٢٥- قانون كرة السلة (✓)
٢٦- إشارات الحكام (✓)

موضوع الدرس: ملخص كرة السلة التاريخ: / /

Capshahd mahmoud

* تاريخ كرة السلة :-

- تعتبر كرة السلة أولى الألعاب انتشار من العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم.

١٨٩١ ← وبعد أن أسس د. نايسميث القواعد الأولية للعبة المبتكرة.

١٨٩٢ ← أقيمت أول مباراة رسمية في شهر يناير.

١٩٠٠ ← قدمت لعبة كرة السلة للأنسات وتكون دوري الجامعات الأمريكية لكرة السلة.

١٩٠٢ ← انتزع قاع سلة الفوخ (الهدف)

١٩٠٥ ← أقيم المجلس في الدورة الأولمبية بشأن لويس أمريكا.

١٩٠٦ ← تكوين لجنة الدراسة القانون وأصبح ٢٢ مادة بدل من ١٣ مادة.

١٩٠٩ ← استعملت اللوحتين لأول مرة للعبة.

١٩١٥ ← أقيم أول مؤتمر في الولايات المتحدة للعبة كرة ~~السلة~~ السلة.

١٩٢٠ ← ظهرت اللعبة في الإسكندرية بمصر

١٩٢٣ ← " " في أسيوط بمصر

١٩٢٥ ← حاولت جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة تكوين أول اتحاد مصري.

١٩٢٦ ← أقيمت أول بطولة للإنسات في الولايات المتحدة الأمريكية.

١٩٣٠ ← تكوين الاتحاد المصري لكرة السلة واعترف به سنة ١٩٣٤.

موضوع الدرس Shahd mahmoud صد التاريخ: / /

١٩٣٥ ← أقيمت أول بطولة لمصر بمدينة القاهرة.

١٩٣٦ ← دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الأوليمبي في برلين وذهب د. نايسميث وخطه في الأعين وذكر أنه قد لعب كرة السلة.

١٩٣٦ ← أشتركت مصر في الدورة الأوليمبية التي أقيمت في برلين.

شهد محمود

١٩٣٧ ← نشر د/ نايسميث كتابا عن تاريخ اللعبة وتطورها.

شهد محمود

١٩٣٩ ← في نوفمبر أصيب نايسميث بنزيف في المخ وتوفي عن عمر يناهز ٧٨ عام.

١٩٤٩ ← حصلت مصر على المركز الأول في بطولة أوربا بالقاهرة.

١٩٥٠ ← حصلت مصر على المركز الخامس في بطولة العالم التي أقيمت في بيونس إيرس.

١٩٥١ ← حصلت مصر على المركز الأول في دورة البحر الأبيض المتوسط.

١٩٥٢ ← حصلت مصر على المركز الأول في الدورة العربية بالإسكندرية.

شهد

* التعلم تغيير في السلوك:

- نستطيع أن نفهم معنى التعلم على أنه تغيير في السلوك إذا تصورنا أحد المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية سواء في حصة التربية الرياضية بالمدرسة أو في تدريب رياضي حيث يحاول المدرب أو المدرسة أن يعلم مهارة رياضية ولتكن مهارة التصويب الكرة على هدف كرة السلة من خلف خط الرمية الحرة.

شهد

موضوع الدرس : التاريخ : / /

الإعداد المهاري للاعب كرة السلة

Cap shahd mahmoud

* مراحل الاعداد المهاري :-

١- مرحله اكتساب التوافق الاولي للمهاره الحركيه .

٢- " " " الجيد " " .

٣- " اتقان وتثبيت المهاره الحركيه .

١- * مرحله اكتساب التوافق الاولي للمهاره الحركيه :-

التقديم السمعي - التقديم المرئي (البصري)

- ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي .

* استقبال المهاره الحركيه

بعد ان يقوم المدرب بتقديم المهاره الحركيه عن طريق الشرح .

٢- * مرحله اكتساب التوافق الجيد للمهاره الحركيه :-

- تعليم المهاره الحركيه بالطريقه الكليه

- " " " " الجزئيه

- " " " " الكليه - الجزئيه

٣- مرحله اتقان وتثبيت المهاره الحركيه :-

- اتقان المهاره الحركيه تحت ظروف منافسه ثابته .

- تثبيت " " من خلال الزياده التدريجيه في درجه الاداء .

- " " " " " " صعوبه الاداء .

- " " " " في ظروف تتميز بالصعوبه .

* مفهوم أسلوب النظم :-

- يؤثر أسلوب النظم في حياه الانسان بصفه عامه منذ بدايه الحياه . ويشير محمد فتحي الكردان :- ان ظهور أسلوب النظم جاء نتيجه لما نجم من الهمال للنظام الحل لطريقه عشوائيه فقد تعتمدت النظم الفرعيه الى العمل بمفردها .

التاريخ : / /

موضوع الدرس

Cap Shahd Mahmoud

* مكونات النظام :-

١- وحدة المدخلات - ٢- وحدة العمل -

٣- س المخرجات.

* المهارات الأساسية الهجومية على أساس أسلوب النظام :-

* المهارات الأساسية

١- حركات القدمين

٢- المسك والاستلام

* المهارات الحركية :- حركات القدمين

- وضعة الاستعداد الهجومية - الجري - التوقف - الوثب - الخداع - الارتكاز الدوران - تغيير الاتجاه.

مسك والاستلام :-

- من المواجهة أمام العرض - من اليمين - من اليسار - س أعلى - من خلف - من أسفل.

٢- المحاورة

- من الثبات - من الجري - التوقف من المحاورة - الدوران - المحاورة من خلف الظهر - المحاورة العكسية.

٤- التهديف :-

بيد واحدة من الثبات - باليدين من الثبات - باليد الواحدة من الرفع - السلمية - من الوثب - الخطافية.

٥- تمريرة

- المستقيمة الصدرية - الصدرية الساقطة - الطويلة باليد الواحدة - باليدين من فوق الرأس.

شهد محمود عبد العظيم محمد

الحالية :

موضوع الدرس : التاريخ : / /

* المبادئ والمهارات الاساسية في كرة السلة :

- ان الاداء الفني للاعب هو التنفيذ ~~الجيد~~ الواعي بواسطه اللاعبين لمجموعه من المبادئ والمهارات المختلفه أثناء المباراه بغرض تحقيق واجبات معينه يكون الهدف منها هو تحقيق الفوز .

* ان مهاره الاستلام يمكن أدائها بالاتي :

١- الاستلام من الثبات بيد واحدة
٢- " " الحركه " "
٣- " بيدين من الحركه
٤- " بالبدين من الثبات
٥- " بالبدين للتمويه او التمرير — حسب موافق للاداء المهارة التاليه .

Cap shahamahmoud

* شروط تعليم المبادئ او المهارات الاساسيه :

- كما يقول كلربين ان مرحله تعليم المبادئ الاساسيه هي اصعب مرحله ولكنها ان المبادئ لازمه لرفع مستوى الفريق وهي السلم للارتقاء نحو الايجابة والامتياز .

* مرحله تعليم المبادئ من أصعب المراحل للأسباب :

١- انها غير مسليه فعامل المنافسه والتحفز وحب الانتصار واغلب النواحي التي تجعل اللاعب محبا الى النفس .

٢- انها تعتمد على التكرار الكثير حتى يصبح ادائها عاده ميكانيكيه يؤدها اللاعب بسرعه .

ومن شروط تعلم نجاح تعلم المبادئ والمهارات الأساسية :-

١- ان يكون التدريب هو قالب مسابقة كما أمكن .

٢- الا تكون مدة التمرين كلها تدريبات مجهدة بل تتخللها فترات تدريبات غير متعبة نسبياً .

* تقسيم المهارات الأساسية لأعبي كرة السلة :-

* التقسيم الأول :-

هو الذي أشار إليه كل من السبوزنيتو وبلكز وعزه محمد حيث صنفا المهارات الأساسية الى :-

١- التهويل ٢- التمرير ٣- المحاورة -

٤- مسك والتلام الكرة

٥- حركات القدمين [جري - توقف - تغيير سرعة - تغيير اتجاه - ارتكاز - وثب] .

٦- المتابعة الهجومية - ٧- المتابعة الدفاعية

* التقسيم الثاني :-

أشار إليه كل من حسن معوض ١٩٨٦ ومحمد حسن ابو عبيه ١٩٧٥ وفيه قسمت المهارات الاساسية الى مهارات دفاعية ومهارات هجومية .

* المهارات الهجومية :-

١- مسك والتلام الكرة - ٢- التمرير ٣- المحاورة

٤- حركات القدمين ← الجري - التوقف - الجري مع تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - الارتكاز .

- التهويل - الحركات الخادعة .

موضوع الدرس : ..... التاريخ : / / ٥٦

Capshahd mahmoud

* المهارات الدفاعية

١- الوقفة الدفاعية ٢- المركز الدفاعي ٣- خطوات الدفاع
٤- الدفاع ضد التهويش ٥- الدفاع ضد المحاورة
٦- " " التمرير ٧- المتابعة الدفاعية.
٨- " " رجل الارتكاز ٩- قطع الكرة
١٠- تثبيت الكرة.

* المقسم الثالث:

- محمد عبد العزيز

* المهارات الهجومية

١- التمرير ٢- الاستقبال ٣- المحاورة
٤- التهويش ٥- المتابعة الهجومية
٦- الاستحواذ على الكرات المرتدة.

* المهارات الدفاعية:

١- المكان الدفاعي ٢- المتابعة الدفاعية
٣- حركات التمهيد الدفاعية.
٤- الدفاع ضد ألعاب الدفاعية
٥- " " رجل الارتكاز
٦- التغير من الهجوم إلى الدفاع ٧- التوازن
٨- الدفاع ضد قطع الكرة
٩- " " " لدون كرة
١٠- " " التهويش
١١- " " الممرر

* مهارات هجومية دفاعية:

١- التحكم في الجسم ٢- تغير الاتجاه
٣- الانخداع واتزان ٤- " في سرعة الخطوة
٥- القطع - ٦- التوقف - ٧- الارتكاز
٨- حركات الخداع - القفز.

* تقسيم سمليشكا ١٩٧٦ المهارات الأساسية لاعب كرة السلة :-

مهارات هجومية بكرة
- مسك واستلام الكرة - التمرير - التهويل - مناورة - المتابعة الهجومية .

* بدون كرة :-
- المشي - الجري - الوثب - التوقف - الارتكاز - العاب الستار الحجز .

* مهارات دفاعية :-

* - ضد لاعب مستحوذ على الكرة :-
- مراقبة الكرة - قطع الكرة - خطف الكرة - كتم الكرة - المتابعة الدفاعية .

* ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة :-
- الوقفة الدفاعية - المشي - الجري - الوثب - التوقف - الارتكاز - الدفاع ضد العاب الستار .

* مسك الكرة :-
- التعريف :-
مبدأ اساسي يستحوذ بواسطته لاعب كرة السلة على الكرة .
- الأهمية :-
١- المسك الجيد يعني استلام جيد .
٢- يعتبر مبدأ هام وأساسي في التهويل والمناورة والتمرير واستلام الكرة .

* تدريبات الإحساس بالكرة :- شهد محمود

١- تدوير الكرة بالأصابع ٢- التمرير بالأصابع

٣- دورات الكرة حول الجسم.

٤- دوران الكرة حول الرجل اليمنى.

٥- " " " " اليسرى.

٦- " " " الرجلين معاً.

٧- " " على شكل ٨ بالنغة الإنجليزية.

٨- سرعة مسك الكرة

٩- مسك الكرة المرتدة من بين الرجلين.

١٠- " " بعد التصفيق

١١- التحفظ على الكرة ٢- دفع الكرة

* التمرير :-

كتب محلي فورد أن التمريرة الممتازة هي تلك التي تودي بسيرعة وليس بجهد.

* تنفيذ أي مهارة من مهارات التمرير

١- الأداء الميكانيكي. التوازن الأرضاء - الثقة بالنفس

* مبادئ أساسية :-

- السرعة - الدقة - التوقيت - القناع.

* أنواع تمريرة الكرة

باليدين :- من الصدر - من أعلى - من أسفل

باليد الواحدة :- من الكتف - من أعلى - " - من الجانب.

* بدون ارتداد عادية ← مرتدة

* " " " ← "

* طبيعة الأداء :-

- من الوثب - من الحركة - من المكان.

* المسافة :- مسافة بعيدة - مسافة متوسطة - مسافة قريبة.

- حسب الاتجاه لزميله :-
يمر الفريق الزميله على مستوى واحد - متقدم الامام.
- الاتجاه المقابل.

- التمرين الصدري باليدين :-
التعريف
- انتقال الكرة من لاعب مهاجم الى زميله له آخر من مستوى صدره وهي السرع وسيله لتقدم بالكرة.
- الاهمية :-
١- تسمح بالمحاوره دون تغير في طريقة مسك الكرة.
٢- يكثير من الخداع إذا لزم الامر.

* التمريرة المرتدة بالدنين :-
- التعريف :-
انتقال الكرة من لاعب مهاجم الى زميله له آخر عن طريق ارتدادها من الارض وتستخدم بين اللاعبين القصار القامة للتغلب على المدافعين طوال القامة.
الاهمية :-
- تستخدم المهارة في حالة تواجد دفاع بين المهارة والمستلم لمنعه من الطول.
٢- تفسل نقاط الاهمية للتمريرة الصدرية.

* التمريرة من فوق الرأس باليدين :-
* التعريف :-
انتقال الكرة من لاعب مهاجم الى زميله له آخر عن طريق اليدين ~~للتغلب على المدافعين قصار~~ فوق الرأس تستخدم بين اللاعبين طوال القامة للتغلب على المدافعين

Capshahdmahmoud

قمام القامه.

الاهميه:-

١- تستخدم هذه التمديدة لسيف اللاعبين طول القامه عند وجود منافس أقصر منهما في قامته.

٢- تستعمل بكثرة في التصديد لرجل الارتكاز الذي يكون عادة طويل القامه ومحاصر من اللاعبين المدافعين.

- التمريرة الطويله لليد واحدة من الكتف:-

* التعريف:-

- انتقال الكرة من لاعب مهاجم في المنطقة الخلفه لفريقه إلى زميله له أخر في المنطقة الامامية وتستخدم في حاله الهجوم الخاطف السريع.

الاهميه:-

١- توفر الهجوم السريع للفريق وتسهل تمريرة الهجوم السريع.

٢- تؤدي من ثبات الحركه

٣- تستخدم في مسافات البعيدة أكبر من ١٠م.

* الاستقبال:-

- التعريف:-

- نجاح اللاعب المهاجم في الاستحواذ على الكرة عندما يمررها زميله في الملعب والاستقبال الجيد يسهل للاعب القيام بأي مهارة من مهارات اللعب.

- الاهميه:-

- تتضح أهميه الاستقبال في كثرة انواعه والذي يوفر للاعب مميزات تكتيكية متعدده.

استقبال الكرة :- باليدين :-

- الكرة الممتدة من الارض .
- " المتدحرجة على الارض .
- الكرة المنخفضة . Cap shahd Mahmoud
- " العالية .
- في مستوى الصدر .

* بيد واحدة :-
- الكرة الممتدة من الارض
- " المتدحرجة على الارض
- الكرة المنخفضة
- " العالية
- في مستوى الصدر .

* طريقة الاداء :-
- من الوثب - من الحركة - من المكان

* والاستقبال الكرة بطرائقه متجهة على الاعب :-
- أن يتقدم بخطوات سريعة في اتجاه الكرة إذا وصلت من الامام أو الجانب .

* تدريبات :-
١- التمرير بين ثلاثة لاعبين حتى يكون الاستلام من اتجاهات جانبية .
٢- تكرار التدريبات السابقة مع زيادة سرعة الاداء
٣- " " " " وجود خصم يحاول الاستحواذ على الكرة .

Capshahdmahmoud

★ المحاورة :-

- التعريف :-

- هي عملية دفع الكرة بالرسغ والأصابع الى الارض والتقبال لدفعها مره أخرى بحيث تكون حركه الكرة مستمرة ومتصله بين الارض واليد .

- انواع الحركه :-

- المحاوره العاليه - المحاوره المنخفضة

- الاهميه

- تساعد في التخلص الفردي للاعب إلى المسلة محاوراً
- في تمهيد للتمرير السليم والتخلص من المدافعين .
- مهم في اختيار المكان المناسب للتهويت .

* تدريبات على المحاوره :-

- من وضع الجلوس طولا يضع اللاعب الكرة أماماً ساكنه على الارض .
- من وضع الجلوس طولا القدمين متباعدتين والكرة بين الرجلين أصابع اللاعب على الكرة من أعلى وهو يقوم بالمحاوره .
- المحاوره من الثبات العاليه والمنخفضة .
- الدائرة - الكوبري - الدوامه
- المحاوره أسفل وأعلى - الاقعود
- تغيير المحاوره بين اليدين - بكورتين -
- الكباري - المشي والوقوف .
- كل لاعب معه الكرة ويقوم بالمحاوره في المساحه بين خط الرمي والحد النهائي القريب .

- تدريب المحاورة مع اللف حول الدائرة :
- المحاورة المتدرجة . CaP Shahd mahmoud

* التصويب :

العوامل المؤثرة في دقة التصويب :

١ - الثقة في طريقة الأداء ٢ - الارتخاء
٣ - حالة الكرة في الهواء .
٤ - طريقة الكرة في الهواء (أقواس التصويب)
١ - القوس العالي ٢ - القوس المتوسط
٣ - القوس المستقيم .
٥ - نقطة التنشين ٦ - شكل مرفق الذراع المصوب .
٧ - طريقة دفع الكرة .

* أنواع التصويب بذراع واحدة :

- من الكتف - من أعلى - من أسفل - من أعلى الى أسفل - متابعة .
دون دوران - بالارتداد من اللوحة - مباشرة .

* بذراعين :

من الصدر - من أعلى - من أسفل - من أعلى الى أسفل - متابعة .
دون دوران - بالارتداد من اللوحة - مباشرة

* التصويب السلبية :

نوع من أنواع التصويب يتيح للاعب التصويب من أقرب مكان أفقيا ورأسيا من الهدف .

أهميته :

١ - أكثر أنواع التصويب استخداما في المباريات .
٢ - يمكن أداؤها باليد الواحدة أو اليدين معا .
٣ - تؤدى من الاستلام أو المحاولة .

١٥

CaP Shahd mahmoud

* التدريبات :-

- نفس التدريب السابق مع زيادة سرعة المحاورة
- اداء نفس التمرينات السابقة من وجه اليسار
- " التحويلة السليمة في وجود مدافع .

* الرمية الحرة :-

- أكدت العديد من الدراسات ان الرمية الحرة تعتبر من أهم التحويلات .

الأهمية :-

تحديد أهمية مهارة الرمية الحرة التي في انها تؤدى بدون وجود المدافع بين المصوب والسلة مما يؤدى من فرصة التهديف .

* تدريبات على التحويلة :-

١- يقف اللاعبون في قاطرة خلف الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة.
٢- نفس التدريب السابق يمكن اجراء في صورة منافسة بين فريقين حيث تحتسب الاصابة بنقطتين .

* المتابعة الهجومية :- الفعل ص :-

- القدرة على التنبؤ الصحيح بمكان او زاوية الكرة من الهدف .
- امتلاك التوقيت الجيد للقفز .

* الطريق الى اجادة مهارة المتابعة :

تعليم هذه المهارة يجب ان يتعلم اللاعب كيف يثبت إلى اعلى .

- كيف يستطيع ان يتحكم في حركات جسمه من الهواء

* حركات الخداع :-

١- التوقف مع الجري
١- " بالوثب
٢- " بخطوتين بدون كرة .

- تغيير الاتجاه - الارتكاز

- تعليم التوقف بخطوتين بدون كرة.
- " " " عقب السلام الكرة.
- " " " المحاورة.

- انواع ارتكاز:-
١- الارتكاز الامامي ٢ ارتكاز الخلفي

* القواعد استخدام حركات القدمين:-
- ان قاعدة لاعب كرة السلة يعبر عنها فقط بالحركة والمهارات التي تؤدى بصورة مباشرة.
- أمثلة الحركات الخداعية:-
- الخداع بمرور في جهة ثم المرور في جهة أخرى..
- حركة خداعية للتمرير في اتجاه ثم التمرير في اتجاه آخر.
- " " " ثم التهديف على السلة.
- " " " " المحاورة.
" " " " التمرير.
- " " للمحاورة في اتجاه ثم تتبع بالمحاورة في اتجاه آخر.
- " " " ثم التهديف.
- " " " " التمرير.

في تلك المرحلة سوف يقتصر الشرح على أحد تلك الحركات الخداعية وهو:- الخداع بالمرور في جهة ثم المرور في جهة أخرى.

الاجهزة الحديثة المستخدمة في تدريب كرة السلة:-
١- جهاز دقة التهديف:- The shotmatic
الهدف:- يهدف إلى زيادة قدرة اللاعبين على الدقة في التهديف.

مكونات :- عبارة عن حلقة كرة السلة قانونية ولكن يوجد بداخلها حلقة أخرى أصغر قطراً لزيادة الدقة في التصويب ومثبتة على الحلقة ويمكن التحكم في قطر الحلقة الداخلة بالزيادة او النقصان لزيادة القدرة على الدقة في التصويب.

٢- * ذراع التصويب :-

*الهدف :- يهدف الى مساعدة اللاعب في ضبط زاوية اليد المصوبة أثناء أداء عملية التصويب.

مكونات :- عبارة عن قطعة بلاستيك على شكل تجويف الساعد وقطعة بلاستيك أخرى على شكل تجويف العضد.

٣- * الشاخص :-

الهدف :- عمل دفاع سلبي على اللاعب أثناء التصويب او التمرير او الدفاع.

مكونات :- لاعب مصنوع من البلاستيك الخفيف ويملأ بالهواء ويقوم اللاعب بوضعه في اي منطقة يريدها.

٤- حصائر التصويب الفائقة :-

الهدف :- مساعد اللاعب في تعلم مسك الكرة والتصويب ويمكن أيضاً تعلم المحاورة.

مكونات :- حزام يوضع على كف اليد به شريط لاصق في نهايته الكبير لتقوم بلصقه على كف يده ويوجد في منتصفه من باطن اليد شريحة ذكية تصدر صوت عالي عند مسك اللاعب الكرة بطريقة خطأ او التصويب بطريقة خطأ.

٥- نظارة المحاورة :-

الهدف :- تحسين القدرة على المحاورة

مكونات :- نظارة تثبت على العينين لها حافة عريضة لأسفلها تمنع الرؤية لأسفل لتعلم اللاعب النظر للملاعب دون النظر للكرة أثناء المحاورة يوجد بها البلاستيك من الداخل.

محمود عبد العليم محمد

٦- نعال القفز :-

* الهدف :- شد وتقوية وتر العرقوب وعضلات بطن الساق كما يعمل على تفجير القوة العضلية للساقين.

* مكونات :- حذاء من المطاط العالي الشافة وبدون كعب او يرتدى في منطقة مشط القدمين فقط ثم يقوم اللاعب بأداء الوثبات والتمرينات وهو مرتديه وبعد استخدام اللاعب لنعال سيشعر ان وثباته أعلى وتغير اتجاه أثناء اللعب

٧- * كرة السلة المثقلة :-

الهدف :- مساعد اللاعب على تقوية العضلات العاملة أثناء التمرير والتصويب.

مكونات :- كرة السلة قانونية لكن أثقل وزنا (٦٥-٦٢) أوقية مصنوعة من المطاط المعالج وسطحها مجعد غير مستوي.

٨- شبكة التمرير :-

الهدف :- مساعدة اللاعب في تعلم تمرير واستلام الكرة والتصويب

مكونات :- شبكة مصنوعة من مواد مطاطية محاطة بإطار من الألومنيوم ولها قاعدة للتثبيت على الأرض خفيفة الوزن وسهولة تحريكها

① * قانون كرة السلة :- القاعدة الأولى :- التعريف :-

لعبة كرة السلة تلعب كرة السلة بين فريقين مؤلف كل منهما (٥) لاعبين وغرض كل منهما ان يسجل في سلة المنافس وان يمنع الفريق الآخر من التسجيل ويتم التحكم بالمباراة من قبل الحكام. حكام الطاولة ومفوض دولي في حالة وجوده.

* السلة / سلة المنافس / سلة الفريق

السلة التي تهاجم من فريق تكون كرة السلة المنافس.

والسلة التي يدافع عنها الفريق هي سلة الفريق.

CaP Shahd mahmoud

الفائز بالمباراة :-

الفريق الذي يسجل العدد الاكبر من نقاط المباراة عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز .

* القاعدة الثانية :- أرض الملعب

يجب ان تكون ارض الملعب منبسطة (مستوية) ذات سطح جلب خالي من العوائق (شكل ١) بأبعاد من (٢٨) من طول وبعرض (١٥) م من الحافة الداخلية لخط الحدود .

* المنطقة الخلفية :-

تتكون منطقة الفريق الخلفية من سلة الفريق . جزء الحد اللوحي وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة الفريق . خطي الجانب وخط المركز .

* المنطقة الامامية :-

تتكون منطقة الفريق الامامية من سلة المنافسين . جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين . خطي الجانب والحافة الداخلية المركز المنتصف القريبة من سلة المنافسين .

* الخطوط :-

يجب ان تكون جميع الخطوط بنفس اللون الابيض او غيرها من الوان المتناقضة . بعرض (٥ سم) ومرئية بوضوح .

تم عمل ملخص كرة السلة

CaP Shahd mahmoud

شهد محمود عبد العظيم محمد

الحاسبات