

كرة السلة

الفهرس

I. الملعب

II. تعريف كرة السلة

III. اللاعبين

IV. الكرة

V. السلتان

VI. خرقات اللعبة

VII. الأخطاء

VIII. قواعد عامة



-التعريف كرة السلة:

كرة السلة هي لعبة رياضية ، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما احراز اكبر عدد من النقاط. الهدف من اللعبة هو ادخال كرة في حلقة مرتفعة عن الارض ، ولكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر ادخال الكرة فيها

١. الملعب

تقام المباريات في كرة السلة في ملاعب مكشوفة أو صالات مغلقة ويجب أن يكون ارتفاع سقف الصالة سبعة أمتار على الأقل. والملعب مستطيل الشكل طوله ثمانية وعشرون مترا وعرضه خمسة عشر مترا وأرضه مسطحة.



III- اللاعبين:



يتألف كل فريق من عشرة لاعبين على الأكثر وخلال
الدورات التي يتوجب فيها على
الفريق خوض أكثر من خمس مباريات يمكن أن يرفع
عدد لاعبي كل فريق إلى اثني عشر لاعبا.
خلال المباريات لا يسمح للفريق إلا بتواجد خمسة
لاعبين على أرض الملعب



V- الكرة:

كرة السلة كروية الشكل تتألف من غلاف جلدي أو مطاطي أو من مادة اصطناعية أما محيطها فيتراوح بين 75 سنتم و 78 سنتم. ويتراوح وزنها بين 600 غرام أو 650 غراما ويجب أن يبلغ ضغط الهواء داخلها حدا يجعلها إذا أُلقيت من علو 1,80 م تقريبا على أرض خشبية أو على أرض الملعب، ترتد إلى ارتفاع معدله بين 1,20 م و 1,40 م.



VI- السلطان

تتضمن كل سلة منهما حلقة وشبكة.

الحلقة مصنوعة من الحديد المبروم (دائرية المقطع) سماكتها 20 ملم، وطول قطرهما الداخلي 45 سنتم، ويجب أن توضع أفقيا على ارتفاع 3,05 م من سطح الأرض، أما الشبكة فتصنع من الخيوط البيضاء وطولها 40 سنتم.

VII-الخرقات:

24 ثانية	المشي بالكرة
ثمان ثوان	الرجوع الى المنطقة
منع الكرة من الوصول الى السلة	اعادة ضرب الكرة بالأرض
ضرب الكرة بالرجل	خمس ثوان
	ثلاث ثوان

IV-المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة

✓مسك الكرة.

✓التمرير.

✓استقبال الكرة.

✓المحاصرة

✓حركات القدمين – الارتكاز تغيير الاتجاه، تغيير

السرعة.

✓التصويب.

✓طرق الدفاع.

رسم تخطيطي للملعب



VIII- الأخطاء:

الأخطاء الشخصية:

- الدفع ، الحزم ، الضرب.
- العرقلة.
- المرور بقوة.
- ضرب اللاعب بالمرفق.

الخاتمة

وفي الأخير أتمنى أن ينال هذا
الموضوع اعجابكم
شاكرا لكم حسن الإستماع وسلام
عليكم ورحمة الله وبركاته