# گل السللة



## -التعريف كرة السلة:

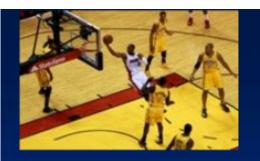
كرة السلة هي لعبة رياضية ، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما احراز اكبر عدد من النقاط. الهدف من اللعبة هو ادخال كرة في حلقة مرتفعة عن الارض ، ولكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر ادخال الكرة فيها

#### ا. الملعب

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



# -|| 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 مطاطي أو من مادة اصطناعية أما

محيطها فيتراوح بين 75سنتم و 78 سنتم.

ويتراوح وزنها بين 600غرام أو 650 غراما ويجب أن يبلغ ضغط الهواء داخلها حدا يجعلها

إذا ألقيت من علو 1,80م تقريبا على أرض خشبية أو على أرض الملعب، ترتد إلى ارتفاع

معدله بین 1,20م و 1,40م.



#### الا- السلتان

تتضمن كل سلة منهما حلقة وشبكة.

الحلقة مصنوعة من الحديد المبروم (دائرية المقطع) سماكتها 20ملم، وطول قطرها 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	
نع الكرة من الوصول الى السلة	
ضرب الكرة بالرجل	خمس ثوان
	ثلاث ثوان
THE TOTAL OF THE PARTY OF THE P	

# -V|المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة

- Vمسك الكرة.
  - √التمرير.
- √استقبال الكرة.
  - √المحاورة
- محركات القدمين الارتكاز تغيير الاتجاه، تغيير السرعة.
  - √التصويب.
  - √طرق الدفاع.



### - اللاخطاء:

الأخطاء الشخصية:

حالدفع ، الحزم ، الضرب.

حالعرقلة.

◄المرور بقوة.

﴿ ضرب اللاعب بالمرفق.

# الخاتمة

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