

المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة :

ان المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة تشتمل على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها فلو اردنا ان نفصل لعبة كرة السلة الى اجزاء لوجدنا ان هذه اللعبة تنقسم الى جزئين او عمليتين اساسيتين تسيران بخطين متوازيين في نفس الوقت وبنفس القوة وان هذين العمليتين هما الهجوم والدفاع .

ولو تمعنا اكثر في هذه اللعبة لوجدنا ان الهدف الاساسي للعب هو ادخال الكرة في سلة المنافس عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة الى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف وبالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته . وان وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من اهمية المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر اهمية التدريب عليها والتطور بادائها سواء أكانت تؤدي بشكل فردي او جماعي من اجل اختراق اقوى دفاعات الفريق المنافس .

وكما هو معروف ان المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق الرياضية وترتيبها ونجاحها في الدوري ، وان أي فوز يعتمد على مدى اجادة افراد الفريق الواحد لهذه المهارات الهجومية ودقة استخدامها وتوقيتاتها, وهي جزء مهم من بين الاجزاء الاخرى التي توصل الفريق الى الفوز بالمباراة.

مهارة مسك واستلام الكرة :

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة السلة كونها الاساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم او الاصح بداية عملية الهجوم . وان استلام

ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة او المحاورة او التصويب او حسب ما



تتطلبه ظروف اللعب ، وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً فعند مسك منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون لغرض المحاورة او التصويب المهارة وتأثيرها في الاداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته

اذ ان مسك الكرة وبدون إجادة هذه المهارة لايمكن للاعب ان يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة وان استلام الكرة والسيطرة على شكل متقن وصحيح او التصويب نحو الهدف هي مهارات اساسية قبل لاعب كرة السلة حتى يبلغ اللاعب المستوى العالي في الاداء

لذا يجب على لاعب كرة السلة ان يكون مستعداً في أي لحظة لاستلام كرة من احد زملائه وهنا يدخل جانب الانتباه والمتابعة حتى يتمكن اللاعب من مواكبة اللعب والتفاعل مع زملائه . وفي جميع الظروف في التدريب والمباراة يجب ان تكون مراحلها

١- الاقتراب في اتجاه الكرة .

٢- مسك الكرة .

٣- جذب الكرة باتجاه الجسم .

٤- الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية .

شروط واجب اتباعها عن مهارة مسك الكرة:

اولاً : إظهار يديك

١ - أنظر إلى الكرة.

٢ - وضعية توازنية و المسافة بين قدميك هي مسافة عرض كتفيك.

٣ - ركبتك محنية.

٤ - ظهرك مستقيم.

٥ - يدك إلى أعلى و أصابعك مسترخية.



ثانيا : قابل الكرة

- ١ - قابل الكرة.
- ٢ - إنتقطها بيديك الإثنين.
- ٣- إجعل أصابعك مسترخية.
- ٤ - إمسك الكرة.



ثالثا: إستدر إلى الأمام

- ١ - إستخدم الدوران إلى الأمام و دور بالقدم الداخلية.
- ٢ - إجعل الكرة أمام صدرك و مرفقك إلى الخارج.
- ٣ - أنظر للحلقة.
- ٤ - مسافة قدمك نفس مسافة عرض كتفك.
- ٥ - ركبتك محنية.
- ٦ - ظهرك مستقيم.