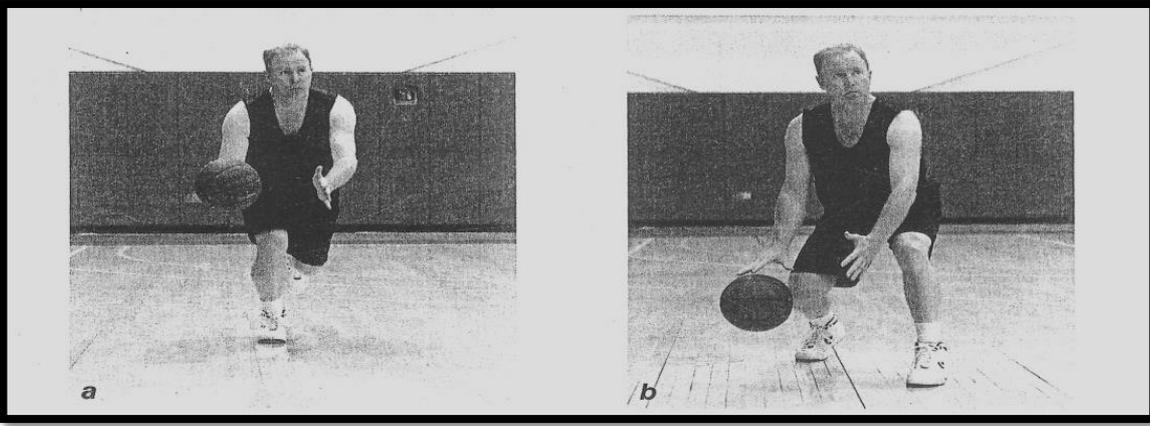


الطبطة بتغيير الاتجاه:

ان الطبطة بتغيير الاتجاه او الايقاع مفيدة لخداع المدافعين والهروب منهم. لتنفيذ هذه المراوغة غير طريقه مراوغتك من التحكم الى السرعة وارجع بسرعة للتحكم. التأثير في تغيير الايقاع يعتمد على خداعك وسرعتك . غير ايقاعك من السريع الى البطئ والعكس . في تغيير الايقاع يكون لك الافضليه لانك تحدد متى سوف تغيير الايقاع و السرعة بالخداع الجيد وقوه دفع الكرة للمراوغة بسرعة , يجب ان تكون على الاقل على بعد خطوه من المدافع عند التغيير من مراوغة التحكم الى مراوغة السرعة.



شكل (١٠) يوضح الطبطة بتغيير الاتجاه

وعند اداء هذه المهارة يجب التركيز على بعض الامور المهمه منها:

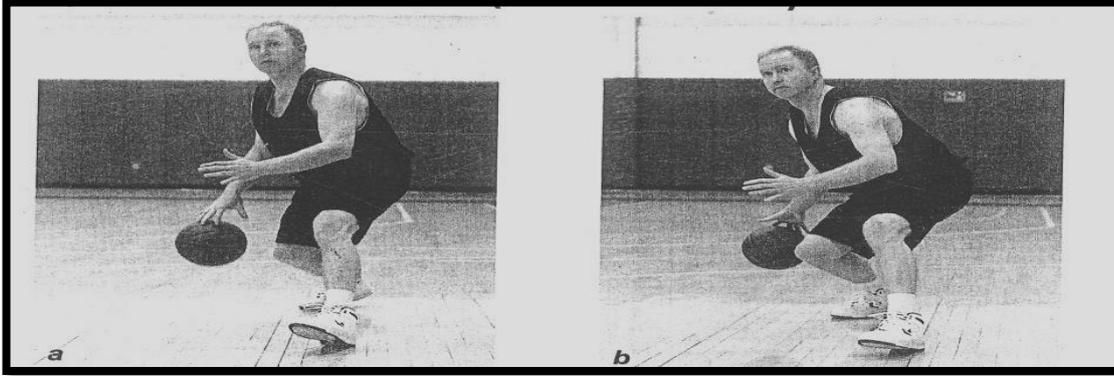
- ١- اجعل رأسك الى اعلى وأنظر الى الحلقه.
- ٢- غير الى المراوغة السريعه والكره في مستوى خصرك .
- ٣- احمى الكره بجسدك ويدك الاخرى .
- ٤- وسع المسافه بين قدميك واثني ركبتك لتكتسب التوازن .
- ٥- نطط الكره في مستوى ركبتك او اقل .

الطبطة بالانسحاب:

تستخدم هذه الطبطبة او المراوغة لتفادي مشكله الضغط الدفاعي للهروب من فخ المدافعين. وتخلق هذه الطبطبة المساحة بينك وبين المدافعين, وسوف تكون في موقع تستطيع تنفيذ مراوغة العالية السريعة .

الخطوات المثالية عند اداء هذه المهارة هي :

- ١- استخدم خطوات انسحابيه قصيره و سريعه وانت تنطط الكرة الى الخلف .
- ٢- وانت تتسحب احمى الكرة وحافظ على وضعيه توازن.
- ٣- غير اتجاه المراوغة بتحكم ومر من المدافعين بالمراوغة السريعه .
- ٤- اجعل رأسك الى اعلى وانظر الى الحلقة حتى ترى وتمرر لزملائك .



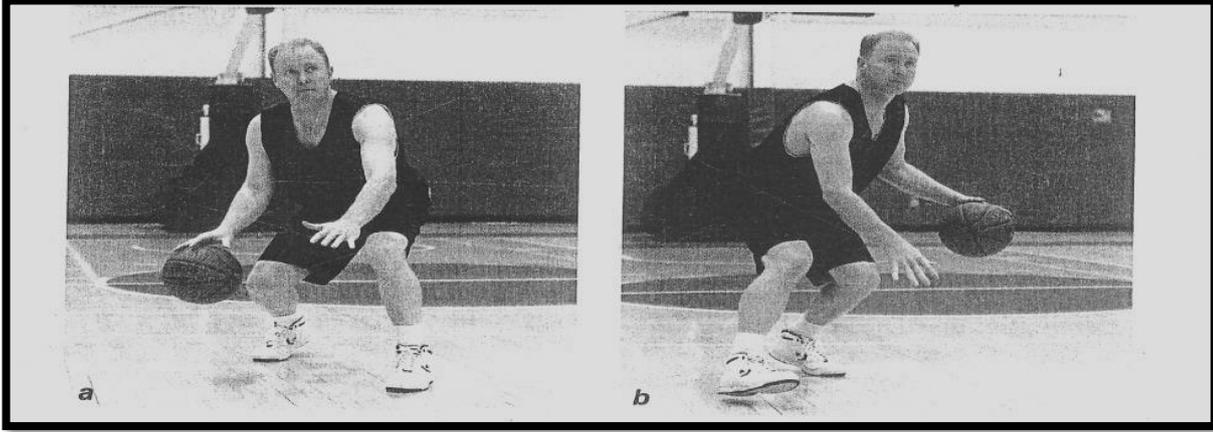
شكل (١١) يوضح طبطبة الانسحاب

الطبطبة او المراوغة الإنتقالية:

الطبطبة الإنتقالية مهمة جداً حين تكون في الملعب و خاصة في الهجوم السريع حين تحاول الدخول للسلة او تريد فتح مساحة للتصويب. تأثير الطبطبة الإنتقالية يعتمد على حدثك في الطبطبة و تغيير الإتجاه. يمكنك إستخدام هذه المهارة و أنت تنطط الكرة بتحكم أو تراوغ بسرعة كاملة.

الخطوات المثالية لاداء هذه المهارة :

- ١- تنفيذ طبطبة الإنتقال عندما تكون انت مراقب عن قرب.
- ٢- انقل الكرة امامك بزاوية خلفية .
- ٣- انقل الكرة من يد إلى اخرى في الزاوية الخلفية مما يمنع المدافع من قطع الكرة أو سرقتها.
- ٤- نطط الكرة قريباً من مستوى ركبتك بتحكم.
- ٥- لتنفيذ الطبطبة الإنتقالية و انت تراوغ بسرعة كاملة , نطط الكرة في مستوى خصرك و انقل الكرة امامك بزاوية أمامية.
- ٦- ارفع يدك التي لا تتطط الكرة إلى اعلى و غير موقع قدمك المتقدمه و جسدك لحماية الكرة.



شكل (١٢) يوضح الطبطبة او المراوغة الانتقالية