



كرة السلة ..... د. محمد حسن شعلان



كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed .hasan@

mustaqbal-college.iq





## مهارة الخداع Feinting

عبارة عن حركة او مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه سواء كانت بالكرة او بدونها للحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس لحركة المهاجم الاصلية مما يسمح له بالتخلص من الرقابة الدفاعية .

والخداع يحوي شكلين رئيسيين هما :

اولاً : الخداع بدون كرة

- الخداع بتغيير السرعة : حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء الى السريع او بالعكس وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لاستلام الكرة ومن ثم التصويب او المناولة .
- الخداع بتغيير الاتجاه : ويتم مثلاً بأن يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جداً بالقدم اليمنى للجانب - عندما يريد المرور على يسار المدافع - وينقل ثقل الجسم عليها ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض - ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجسم .
- الخداع باستخدام اجزاء الجسم : وذلك من خلال استخدام جزء معين ( النظر مثلاً ) في اتجاه لغرض الخداع وبالتالي الذهاب الى الاتجاه الاخر .

ثانياً : الخداع باستخدام كرة

الخداع باستخدام خطوة روكر : وهذا النوع من الخداع سمي باسم مكتشفه وهو عبارة عن اخذ خطوة جانبية امامية لغرض خداع المدافع وبالتالي العودة الى نفس المكان والدخول في الاتجاه المعاكس وبنفس الرجل التي تم الخداع بنها .

الخداع باستخدام المهارات : وهو ان نستخدم مهارة للخداع ومهارة اخرى حقيقية لغرض تحقيق الهدف ، مثلاً استخدام مهارة المناولة المرتردة كخداع وبالتالي القيام بالتصويب من القفز .





### المصادر والمراجع:

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- نصر حسين عبد الامير : محاضرات أُلقيت على طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٦-٢٠١٧ .

Basketball

