



كرة السلة د. محمد حسن شعلان



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

مهارة المتابعة الهجومية لكرة السلة
لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed.hasan@

mustaqbal-college.iq





مهارة المتابعة الهجومية Offensive Rebound

وهي احدى مهارات إدخال الكرة في السلة بعد الفشل في محاولة التصويب الأولى ، ومن

شروطها :

١. التوقع الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من السلة .
٢. الاسراع بحجز مكان سقوط الكرة والتقاطها .
٣. التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف .
٤. القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة .
٥. لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها الى السلة .





المراجع

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

