



كرة السلة د. محمد حسن شعلان



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

التصويب السلمي

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed.hasan@

mustaqbal-college.iq





التصويب السلمي Lay up

وهو احد الانواع المهمة للتصويب في كرة السلة ويستخدم هذا النوع من التصويب في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه السلة الكرة من زميل له او بعد اتمام عملية الطبطبة باتجاه السلة ويؤدى هذا النوع بعد اخذ خطوتين متتاليتين (ثلاث عدات) من الركض وهذا ما حدده القانون الدولي لكرة السلة إذ يسمح للاعب الذي يحصل على الكرة في اثناء تقدمه او عقب اتمامه لمهارة الطبطبة ان يحتفظ بها لخطوتين (ثلاث عدات) .

اما طريقة الاداء : فنتم بعد ان يمسك اللاعب المهاجم المتحرك نحو السلة بالكرة الممررة اليه او بعد انتهائه من الطبطبة يقوم هذا اللاعب بأخذ خطوة نحو السلة بأحد القدمين تعقبها خطوة ثانية بالقدم الاخرى على ان يدفع الأرض بعد هذه الخطوة للارتقاء الى الأعلى ما امكن مقترباً من السلة حاملاً الكرة بكلتا يديه الممدودتين مداً كاملاً ثم تترك اليد المساعدة الكرة في الوقت الذي تستمر فيه اليد الحاملة للكرة ممدودة الى اقصى امتداد وتكون راحة اليد متجهة الى السلة وأصابع اليد منتشرة ويتم دفع الكرة بوساطة الرسغ والأصابع فقط .





المراجع

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

