

كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية
المحاضرة: السابعة

أ.د. جمال صبري

م.م. الحسن علي

م.م. ضي سالم

التصويب السلمي:

الأداء الفني للمهارة:

- 1- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن
- 2- يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة
- 3- يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب
- 4- يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها
- 5- تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة

الخطوات التعليمية:

- 1- الجري في اتجاه الهدف من زاوية 45 تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين
- 2- توضع على الأرض كرة طبية يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي
- 3- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب
- 4- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف
- 5- ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لاستلام الكرة المرسله له ويؤدي الخطوات القانونية

التصويب



لأنّ هجوم اللاعبين يكون بسرعات متفاوتة، ومن زوايا مختلفة ومتعددة، وعندما يتم الوصول إلى السلة غالبًا ما يتواجد شخص مدافع من فريق الخصم.

على الرغم من هذه التحديات، يجب أن يتعلم اللاعبون كيفية تصويب الكرة في مجموعة متنوعة من المواقف إذا كانوا يريدون تجربة النجاح الفردي والجماعي.

ويتم تعريف التصويب السلمي على أنها هي الحركة التي يراوغ بها لاعب كرة السلة متجهًا نحو السلة، ويخطو مقدار خطوتين، ومن ثم يضع الكرة في سلة اللعبة مبتعدًا عن لوحها الخلفية.

تعليم مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

يعد تعلم واحدة من التصويبات المعروفة في كرة السلة، يتضمن تعلم حركات القدم الصحيحة، وتقنية رمي الكرة، فهذا أمرًا بالغ الأهمية للاعبين المبتدئين، مع التعرف على كافة مقاسات ملعب كرة السلة و مقاسات لوحة كرة السلة ، ويجب على اللاعب أن يهتم ببعض الأشياء ومن ضمنها:

توجيه النظر للاعلى

أول شيء يجب على اللاعب فعله عندما يقرر مهاجمة الدفاع، والانتهاه من تمرير الكرة هو رفع أعينهم ، وهذا مهم لسببين رئيسيين:

للقلق على الهدف: بحيث سيكون الهدف الذي يستهدفونه إما السلة، أو اللوحة الخلفية حسب زاوية اللاعب وسرعته، وإن معرفة الهدف الذي يجب اختياره أثناء تحرير الكرة من يد اللاعب الذي يصوب الكرة، هو أمر يعتاد عليه اللاعبون عندما يكتسبون المزيد من الخبرة.

لمعرفة أهداف الدفاع: في كل مرة يهاجم فيها اللاعب طوق السلة، سيخطو العديد من المدافعين لتقديم المساعدة وتحدي التمرير ، ولذلك يحتاج اللاعبون إلى رفع أعينهم، واستخدام رؤيتهم المحيطة لقراءة هؤلاء المدافعين.

وبالتالي سيساعد هذا اللاعب على تحديد شكل رمي الكرة الذي سيعطيه أفضل فرصة للتسجيل، أو أي زميل في الفريق جاهز الآن لتلقي تمريرة.

خطوة خارجية طويلة للقدم

يجب أن تكون الخطوة الأولى التي يتخذها اللاعب عندما يلتقط كرة السلة، بقدمه "الخارجية" الأقرب إلى الخط الجانبي، لتمرير الكرة باليد اليمنى، سيخطى اللاعب خطواته بالقدم اليمنى، ولتمرير الكرة اليسرى، سيخطو بالقدم اليسرى، وهناك نقطتان مهمتان في التدريب يجب على لاعب السلة التركيز عليهما عند تعلمهم هذا النوع من التصويب:

خطوة طويلة: وبها نريد أن يكتسب اللاعبون المسافة مع الخطوة الأولى، والخطوة الطويلة تساعد أيضاً في النقطة الثانية.

المراقبة: يجب أن يتحكم اللاعبون في أجسادهم أثناء قيامهم بتمرير الكرة.

وفي كثير من الأحيان نرى لاعبين صغاراً يركضون نحو طوق السلة خارج نطاق السيطرة ثم يصوبون الكرة بقوة من اللوح الخلفي؛ فشجعهم على الإبطاء لزيادة فرصهم في التسجيل.

خطوة داخلية عالية للقدم: يجب أن تكون الخطوة الثانية من رمية الكرة التقليدية بالقدم الداخلية، وهي الأقرب إلى منتصف الملعب.