

الفصل الثاني

العاب صغيرة وتدريبات
لتمية المهارات الأساسية لكرة السلة

oboeikandi.com

الفصل الثالث

العاب صغيرة وتدرسيات

لتنمية المهارات الأساسية لكرة السلة

١ - الميني باسكيت ، القواعد الأساسية ،

الباب الأول

تعريف لعبة كرة السلة للأطفال (الميني باسكيت)

مادة ١ - تعريف اللعبة

كرة السلة للأطفال (الميني باسكت) لعبة مبنية على نفس أسس لعبة كرة السلة الحقيقية ولكنها محورة بعض الشيء ليزاولها الأطفال في سن معينة .
ويزاول هذه اللعبة فقط اللاعبون الذين يبلغ « سنهم ١٢ سنة » على الأكثر وكل لاعب يصل سنه إلى « ١٣ سنة » لا يسمح له بالإشتراك في مباريات هذه اللعبة .

مادة ٢ - هدف اللعبة

تقام مباراة الميني باسكت بين فريقين يتكون كل فريق منهما من « ٥ لاعبين » ويهدف كل فريق لرمى الكرة في سلة الفريق الآخر محاولا بذلك إصابة الهدف ثم منع الفريق الآخر من الاستيلاء على الكرة أو إصابة الهدف وبشرط مراعاة احترام قواعد اللعبة .

الباب الثاني الأجهزة والأدوات

مادة ٣ - الملعب

مقاسات الملعب هي :

٢٦ متر طولاً ، ١٤ متر عرضاً .

ويجوز انقاص هذه المقاسات وبشرط مراعاة نفس النسبة بين الطول والعرض .

مادة ٤ - خطوط الحدود

تحدد أرض ملعب المينى باسكت بخطوط واضحة ومطابقة تماماً لخطوط ملعب عادى لكرة السلة وترسم الخطوط الآتية .

* الخط الجانبي والخط النهائي .

* الدائرة المركزية .

* حدود منطقة الرمية الحرة .

* خطوط الرمية الحرة .

وبراعى أن تكون خطوط الرمية الحرة على بعد أربعة أمتار من اللوحة .

مادة ٥ - لوحتا الهدف والسلتان

توضع اللوحات فى كل نهاية الملعب متوازية مع الحد النهائي على ارتفاع

(٢,٣٥ متر) من أرض الملعب .

وتكون مقاسات اللوحه كالاتى :

رأسيا ٩٠ سم

أفقيا ١٢٠ متر

وتكون مواصفات السللة كالاتى :

ارتفاع الحلقة عن سطح الأرض ٢٦٠ متر .

قطر الحلقة ٤٥٠٠ سم

طول الشبكة ٤٠٠٠ سم

مادة ٦ - الكرة

يجب أن تكون الكرة كروية وعلى أن يكون غطاؤها الخارجى من الجلد أو المطاط الطبيعى أو المطاط الصناعى .

ويتراوح محيط الكرة بين ٦٨ ، ٧٣ سم .

كما يتراوح وزنها بين ٤٥٠ و ٥٠٠ جرام .

الباب الثالث الفرق

مادة ٧ - تكوين الفريق

يتكون كل فريق من ١٠ لاعبين .

* خمسة لاعبين في الملعب .

* خمسة لاعبين احتياطين بصفة اجبارية .

مادة ٨ - المدرب

المدرب هو المشرف على ادارة الفريق .

وعليه أن يعطى نصائحه للاعبى فريقه من داخل الملعب كما يقوم أيضا

بتبديل اللاعبين فى بداية كل فترة من فترات اللعب .

ويساعده فى هذه المهمة رئيس الفريق .

مادة ٩ - الملابس

يستعمل أفراد الفريق الواحد ملابس من لون موحد لجميع أفراد الفريق

ويحمل كل لاعب رقما على فانلته من الأمام ومن الخلف .

الباب الرابع الاداريون

مادة ١٠ - الحكم

مهمة الحكم هي :

- * ادارة المباراة .
- * اطلاق الصفارة عند ارتكاب المخالفات والأخطاء .
- * اعتماد اصابة الهدف أو الغائها .
- * توقيع الجزاءات وتطبيق القواعد المتوه عنها في هذه القواعد .

مادة ١١ - المسجل

يقوم بملء ورقة تسجيل المباراة حيث يسجل فيها أسماء وأرقام لاعبي كل فريق والأهداف المسجلة والأخطاء الشخصية أو الفنية التي يحدثها الحكم .

مادة ١٢ - الميقاتي

يراقب زمن اللعب ويخطر الحكم عند نهاية كل فترة .

الباب الخامس المباراة

مادة ١٣ - مدة المباراة

ينقسم وقت المباراة الى شوطين كل شوط مدته « ٢٠ دقيقة » بينهما فترة راحة لمدة « ١٠ دقائق » ويقسم كل شوط لمدتين كل منهما « ١٠ دقائق » بينهما فترة راحة اجبارية لمدة دقيقتين .

ويسجل الميقاتي الوقت دون ايقاف الساعة إلا خلال فترات الراحة السابق ايضاها .

مادة ١٤ - احتساب النقط

اصابة الهدف نقطتان
رمية حرة ناجحة نقطة واحدة

وتكون النتيجة النهائية فوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقط أو تعادل الفريقين فى حالة تساوى النقط التى حصل عليها كل منهما .

الباب السادس استبدال اللاعبين

مادة ١٥ - استبدال اللاعبين

- يجب أن يلعب كل لاعب فترة مدتها عشرة دقائق على الأقل .
ولا يجوز استبدال اللاعبين خلال الفترات الثلاثة الأولى من المباراة أثناء مدتي الراحة المنصوص عليها في المادة (١٣) .
وبشروط عند انتهاء الفترات الثلاثة الأولى من المباراة أن يكون كل لاعب من العشرة لاعبين لكل فريق قد اشترك في اللعب لمدة فترة واحدة على الأقل وفترتين اثنتين على الأكثر .
ويجوز خلال الفترة الرابعة من المباراة منح وقت مستقطع مدته دقيقة واحدة لكل فريق بناء على طلب مدربه وذلك لاجراء عملية استبدال اللاعبين .

الباب السابع القواعد الفنية

مادة ١٦ - طريقة اللعب بالكرة

تلعب الكرة بالأيدى ويجوز تمريرها أو رميها على الهدف أو المحاورة بها
فى أى اتجاه وفى حدود قواعد اللعب .

وتعتبر مخالفة ضرب الكرة بقبضة اليد أو بالرجل .

أما إذا لمست الكرة عرضيا رجل أو ساق اللاعب أثناء اللعب فإنه لا توجد
مخالفة فى هذه الحالة .

مادة ١٧ - الكرة خارج الحدود

تصبح الكرة خارج الحدود .

* عندما تلامس أى شخص أو أى شىء موجود خارج الملعب أو عندما
تلامس خطوط حدود الملعب .

* عندما تلامس لاعب يقف خارج الملعب أو على خطوط حدود
الملعب .

* عندما تلامس حوامل الهدف أو الجهة الخلفية للوحة السلة .

وتقع مسؤولية الكرة خارج الحدود على آخر لاعب لمس الكرة قبل
خروجها وإذا حدث أن أصبحت الكرة خارج الحدود بعد أن لمسها لاعبان من
الفريقين فى وقت واحد أو فى حالة عدم تأكد الحكم من المتسبب فى خروج
الكرة ، يستأنف الحكم اللعب بإجراء عملية القفز بين لاعبين .

مادة ١٨ - التقدم بالكرة

لا يجوز للاعب التنقل فى الملعب حاملا الكرة .

ولا يجوز للاعب الحائز على الكرة التقدم بها أكثر من خطوتين على أرض الملعب ويجب بعد ذلك التخلص من الكرة قبل بدء الخطوة الثالثة .

مادة ١٩ - الارتكاز

اللاعب الذى استلم الكرة أثناء وقوفه أو الذى يتوقف توقفا قانونيا بعد استلام الكرة له حق القيام بحركة الارتكاز .

ويقصد بالارتكاز تحريك أحد الرجلين فى أى اتجاه مع تثبيت الرجل الأخرى على أرض الملعب .

مادة ٢٠ - كيفية تناول الكرة فى حالة التقدم بها .

يجوز للاعب الذى يرغب فى التقدم بالكرة أن يقوم بعملية المخاورة بمعنى أن يدفع الكرة بيد واحدة الى أرض الملعب ويحظر على اللاعب :

* اجراء عملية المخاورة بكلتا يديه .

* الاحتفاظ بالكرة على اليد أثناء عملية المخاورة .

* استئناف عملية المخاورة بعد إمسك الكرة .

مادة ٢١ - قاعدة الثلاث نوان

لا يجوز للاعب البقاء أكثر من ثلاث نوان فى « المنطقة المحرمة » فى حالة وجود الكرة فى حيازة فريقه .

والمنطقة المحرمة هى المسافة التى يحدها الحد النهائى للملعب وخط الرمية

الحره ونعتبر هذه حصوط جميعها من ضمن المنطقه المحرمة

ويوصى بتصحيح هذه القاعدة بأقصى ما يمكن من تساهل ، غير أنه يجب تطبيق قاعدة الثلاث ثوان بكل شدة في حالة تعمد اللاعب عن قصد الوقوف في المنطقة المحرمة بعرض استلام الكرة

ومن جهة أخرى يراعى عدم تطبيقها في حالة وجود لاعب بطريق المصادفة في هذه لمنطقة وبشرط عدم اشتراكه مباشرة في حركة هجوم فريقه

مادة ٢٢ - قاعدة الخمس نوان

اللاعب الذى يستأنف اللعب بالكرة سواء من الحد الجانبى نتيجة مخالفة رنكها لفريق آخر أو من لحد النهائى نتيجة هدف سجله الفريق الآخر يجب عليه إعادة الكرة الى الملعب فى فترة أقصاها خمس نوان

وتحتسب هذه المدة ابتداء من وضع الكرة تحت تصرف اللاعب

ولا يجوز للاعب الذى يراقبه لاعب من الفريق المضاد الاحتفاظ بالكرة لمدة تزيد على خمس نوان فإن تجاوز اللاعب هذه المدة فيعلن الحكم أن الكرة موقوفة .

ويجب على اللاعب أن يؤدي الرمية الحرة فى مدة أقصاها خمس نوان

وتحتسب هذه المدة ابتداء من وضع الكرة تحت تصرف اللاعب بمعرفة الحكم على خط الرمية الحرة

مادة ٢٣ - قاعدة الثلاثون ثانية

يجب على الفريق الحائز على الكرة أن يحاول إصابة الهدف فى مدة أقصاها ثلاثون ثانية

وإذا خرجت الكرة عن الحدود أثناء فترة الثلاثين ثانية ثم عادت إلى نفس الفريق تبدأ فترة الثلاثين ثانية أخرى

وإذا ما نعد لاعب دفع الكرة إلى خصمه لإخراجها من الملعب تمهيدا للحصول على الكرة لفترة ثلاثين ثانية أخرى ، يجب على الحكم إعطاء الكرة للخصم من خارج الحدود لاستئناف اللعب .

الباب الثامن

المخالفات والجزاءات

مادة ٢٤ - المخالفات

المخالفة هي الخروج على القواعد الفنية المنصوص عليها في الباب السابع .
ويجب على الحكم أن يطلق صفارته في حالة حدوث المخالفة وتصبح الكرة « موقوفة » بمجرد اطلاق صفارة الحكم .

وكقاعدة عامة يستأنف اللعب بالكرة بعد وقوع المخالفة بواسطة لاعب من الفريق الآخر .

ويستأنف اللعب دائما من خارج الحدود خلف الحد الجانبي في المكان الذي يحدده الحكم أى عند أقرب نقطة خارج الملعب من مكان وقوع المخالفة .

ويمكن أن تؤدي بعض المخالفات إلى إجراء عملية القفز بين لاعبين (أنظر المواد التالية) .

مادة ٢٥ - استثناء اللعب من خارج الحدود

يجب على اللاعب الذى يقوم باستثناء اللعب من خارج الحدود أن يقف خارج الملعب خلف الحد الجانبى فى المكان الذى يحدده الحكم .

ويسمح للاعب بمدة قدرها خمس ثوان من وقت حصوله على الكرة لتصريفها للاعب آخر فى داخل الملعب .

ولا يجوز لأى لاعب آخر أثناء إجراء هذه العملية أن يكون أى جزء من جسمه على أو خارج الحد الجانبى .

وفى حالة ادخال الكرة من خارج الحدود من أى نقطة فى المسافة التى تقع بين منتصف الحد الجانبى والحد النهائى لسلة الخصم فيجب على الحكم أن يقوم بتسليم الكرة بنفسه للاعب المكلف باستثناء اللعب من خارج الحدود.

وللحكم فى حالة مخالفة هذه القاعدة أن يعيد ادخال الكرة من خارج الحدود باعطاء الكرة للفريق نفسه أو أن يسلم الكرة للاعب من الفريق لمضاد لادخالها من خارج الحدود .

مادة ٢٦ - استثناء اللعب بعملية القفز

يستأنف اللعب بعملية القفز فى الحالات الآتية :

* عند بدء اللعب فى بداية كل فترة .

* عندما تصبح الكرة ممسوكة وذلك فى حالة امساكها فى نفس الوقت بمعرفة لاعبان متضادان أو عندما يمسك بها لاعب يراقبه لاعب مضاد لمدة تزيد على خمس ثوان .

- * عندما يشترك لاعبين متضادين فى اخراج الكرة عن حدود الملعب أو عندما يتعذر على الحكم تحديد المسئول عن خروج الكرة .
 - * عندما تستقر الكرة على قوائم لوحة الهدف أو على الحلقة .
 - * عند حدوث الخطأ المزدوج (انظر المواد التالية) .
- ولباشرة عملية القفز يقوم الحكم بقذف الكرة إلى أعلى عموديا بين لاعبين متضادين ولكل منهما الحق فى ضرب الكرة بعد أن تصل إلى أقصى ارتفاع لها .

وتتم عملية القفز فى المواقع الآتية :

- * عند الدائرة المركزية وذلك عند بداية فترات اللعب .
- * عند أحد دوائر الرمية الحرة .
- * عند مكان وقوع المخالفة .

الباب العاشر

قواعد السلوك

مادة ٢٧ - الروح التي تسود اللاعبين

يجب على لاعبي الميني باسكت كما في لعبة كرة السلة التحلى بالروح الرياضية الأصيلة .

وكل لاعب يتعمد الخروج على هذه الروح الرياضية يستبعد من الملعب والميني باسكت مثل كرة السلة العادية . لعبة دون احتكاك .

ولهذا فإنه يجب على اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع بذل كل ما في وسعهم لتفادي الاحتكاك الشخصي .

كما يجب ألا ينسى اللاعب أبداً أن الخصم زميل في الملعب .

مادة ٢٨ - قواعد الاحتكاك

قاعدة عامة ،

عند حدوث احتكاك بين خصمين ، يتعين على الحكم أن يحدد المسئول عن هذا الاحتكاك كما يوضح إذا كان هذا الاحتكاك متعمداً أم لا ثم يتخذ بعد ذلك القرار المناسب .

فإذا كان الاحتكاك متعمداً يوقع الحكم جزاء الاحتكاك المتعمد أما إذا كان الاحتكاك عرضياً ولا يؤثر تأثيراً مباشراً على السير الطبيعي للعب فيجوز للحكم تجاهل هذا الاحتكاك .

مادة ٢٩ - مسئولية الاحتكاك

يحسب الحكم خطأ الاحتكاك على اللاعب المتسبب عمداً في هذا

الاحتكاك أو الذى يتعمد عدم محاولة تفاديه .

وكل لاعب مسئول عن الاحتكاك يرتكب خطأ شخصيا .

مادة ٣٠ - الأخطاء الشخصية الرئيسية،

أخطاء الدافع .

- منع تقدم لاعب ليس فى حيازته الكرة وذلك سواء بالذراع الممدود أو الأرداف أو الركبة .

- تقييد حرية الخصم فى الحركة .

- التسبب فى الاحتكاك وعلى الخصوص دفع خصم من الخلف .

- محاولة الاحتكاك بالخصم بأية وسيلة بغرض إيقافه عن التقدم .

مادة ٣١ - أخطاء المهاجم :

* الاحتكاك الناتج عن وثب اللاعب الذى يقوم بالتصويب على السلة دون أن يحاول تفادى خصمه .

* محاولة اللاعب المحاور اقتحام طريقه بالقوة مما ينتج عنه الاحتكاك بالخصم الموجود فى طريقه وكذلك محاولته اقتحام طريقه بين خصمين دون وجود مكان يسمح بذلك .

مادة ٣٢ - الأخطاء والجزاءات :

الخطأ الشخصى هو المخالفة التى يرتكبها اللاعب وينتج عنها الاحتكاك بالخصم وعند حدوث الخطأ الشخصى يجب على الحكم أن يطلق صفارته ثم يستولى على الكرة .

وفى جميع الحالات يقوم الحكم بالآتى :

* أخطار المسجل برقم اللاعب المخطيء ليسجل فى ورقة التسجيل خطأ شخصى ضده .

* تنفيذ الجزاء طبقاً للقواعد الآتية فيما بعد .

وإذا أخطأ خصمان فى نفس الوقت ارتكاب كل منهما خطأ ضد الآخر فإن ذلك يعتبر خطأ مزدوجاً ويوقع الحكم خطأ شخصياً على كل من اللاعبين ثم يعيد الكرة فى اللعب بإجراء عملية القفز .

مادة ٣٣ - تصنيف الأخطاء،

الخطأ البسيط أو العادى ،

هو الخطأ الشخصى الذى يحدث من لاعب تسبب فى الاحتكاك مع خصمه دون استطاعة التحقق من تعمد ارتكاب الخطأ .

مادة ٣٤ - الخطأ للتعمد

هو الخطأ الشخصى الذى يحدث من لاعب تسبب عمداً فى الاحتكاك مع خصمه بقصد منعه من اللعب طبيعياً .

ويعتبر دائماً الخطأ المرتكب ضد لاعب أثناء قيامه بالتصويب على السلة خطأ متعمداً .

مادة ٣٥ - خطأ عدم الأهلية ،

هو الخطأ المتعمد الخارج عن الروح الرياضية الذى يرتكبه لاعب ضد خصمه بطريقة متعمدة وحشية .

مادة ٣٦ - الخطأ المزدوج ،

الخطأ المزدوج هو الخطأ الذي يرتكبه خصمان ضد بعضهما البعض في نفس الوقت .

مادة ٣٧ - الخطأ المتعمد ،

الخطأ المتعمد هو ارتكاب لاعبان أو أكثر من فريق واحد خطأ شخصيا ضد لاعب من الفريق الآخر وذلك في نفس الوقت تقريبا .

مادة ٣٨ - توقيع الجزاءات على اللاعبين المخطئين ،

في جميع الحالات

يقيد الخطأ الشخصي بقائمة التسجيل أمام اسم اللاعب المخالف في الخانة المخصصة لهذا الغرض ويتم القيد على الوجه التالي .

* خطأ عادي يرمز له بعلامة (ش) .

* خطأ متعمد يرمز له بعلامة (ش) .

* خطأ عدم الأهلية يرمز له بعلامة [ع] .

مادة ٣٩ - الخطأ الخامس ،

يقوم الحكم تلقائيا باستبعاد اللاعب الذي يرتكب الخطأ الشخصي الخامس هذا ويمكن احلال آخر محل هذا اللاعب .

مادة ٤٠ - خطأ عدم الأهلية ،

يقوم الحكم باستبعاد اللاعب الذي يرتكب خطأ عدم الأهلية فورا ويمكن احلال لاعب آخر محل هذا اللاعب .

مادة ٤١ - الجزاءات،

الخطأ العادي ،

يعطى الحكم الكرة لاي لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب المخطئ لاستئناف اللعب من الحد الجانبي من خارج الملعب أمام مكان ارتكاب الخطأ .

مادة ٤٢ - الخطأ المتعمد أو خطأ عدم الأهلية،

يمنح الحكم للاعب الذي ارتكب ضده الخطأ رميتين حرتين إذا لم يكن هذا اللاعب في حالة تصويب على الهدف أو إذا كان في حالة التصويب على الهدف ولم ينجح في إصابة الهدف .

ولا تمنح أى رمية حرة إذا سجل اللاعب المعتدى عليه الهدف وكان ذلك في نفس وقت ارتكاب الخطأ ضده واطلاق الحكم لصفارته .

مادة ٤٣ - الخطأ المزدوج ،

لا تمنح أى رمية حرة ويستأنف اللعب بعملية القفز في أقرب دائرة بين اللاعبين الذين ارتكبا الخطأ .

مادة ٤٤ - الخطأ المتعدد ،

عند ارتكاب خطأ بين شخصين أو أكثر ضد لاعب من الفريق الآخر يمنح اللاعب الذي ارتكب الخطأ ضده رميتان حرتان مهما كان عدد الأخطاء .

مادة ٤٥ - الرمية الحرة ،

شروط مباشرتها ،

يقف الرامي خلف خط الرمية ويستلم الكرة من الحكم ويجب عليه أن

ينفذ الرمية الحرة وعلى أن يخصص المكانين القريبين من السلة للاعبين من الفريق المدافع والمكانين التاليين للاعبين من فريق اللاعب الذى يقوم بقذف الرمية الحرة .

هذا ولا يصرح لى لاعب بدخول المنطقة المحرمة قبل أن تلمس الكرة الحلقة .

المخالفات والجزاءات

من الرامى - لا يحتسب أى هدف ويتم استئناف اللعب من خارج الحدود بمعرفة الخصم .

من المدافع - يحتسب الهدف فى حالة نجاحه . أما فى حالة فشله يمنح رمية حرة أخرى .

من زميل له - يحتسب الهدف فى حالة نجاحه أما فى حالة فشله يتم استئناف اللعب من خارج الحدود بمعرفة الخصم .

إذا وقعت المخالفة من اللاعب الذى يياشر الرمية الحرة لا يحتسب أى هدف ويتم استئناف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود من الحد الجانبى بواسطة لاعب من الفريق المضاد .

وإذا وقعت المخالفة من لاعبى الفريق المدافع يحتسب الهدف فى حالة نجاح الرمية . فإذا لم تنجح الرمية يمنح الرامى رمية حرة أخرى .

وإذا وقعت المخالفة من أحد زملاء اللاعب الذى يياشر الرمية الحرة فإن الهدف يحتسب فى حالة نجاح الرمية أما إذا لم تنجح الرمية فتعطى الكرة لأحد لاعبى الفريق الآخر لادخالها من خارج الحدود عند الحد الجانبى .

التفسيرات

مبادئ عامة

أن لعبة الميني باسكت يجب أن تتخذ كوسيلة لتسلية الأطفال بغرض ترغيبهم في لعبة كرة السلة الحقيقية وتحبيبها إليهم حتى يقبلوا على ممارستها في المستقبل بشغف وسرور .

ومعنى هذا أنه إذا اقتضى الأمر تطبيق بعض القواعد الحتمية فإن هذا التطبيق يجب ألا يكون قاسيا حتى لا يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق أو رغبة في الرفض .

وأن الهدف الأساسي هو تعويد اللاعبين على احترام القواعد بدافع محاولة تنفيذها بدقة وليس بدافع الخوف من توقيع الجزاء .

ولهذا فإنه يتعين على كل من يقوم بتدريس الميني باسكت أن يضع هذا الهدف نصب عينيه دائما وبالتالي ارشاد الأطفال ثم مراقبتهم دون قسوة .

وبناء على ذلك فإنه يوصى بتفادي استعمال التكتيكات القديمة التي اعتادت عليها الفرق الكبيرة وإنما تستخدم تكتيكات بسيطة جدا تلائم وتمشى مع انفعالات وصعوبات عالم رياضى على مستوى الطفل .

كما يجب أن يكون الحكام بصفة عامة والمسجلين والميقاتين والمدربين بصفة خاصة من صغار السن نسبيا حتى يتذكروا باستمرار نفس مشاكلهم ورغباتهم الخاصة .

فإذا ما تحقق ذلك كله اكتسبت المباريات حب الأطفال واهتمامهم بحيث يتعذر مستقبلا اختفاء هذا الشعور .

وعلى هذا فإنه يجب على المدربين أن يعملوا دائماً على ألا ترسخ في ذهن الأطفال فكرة الانتصار بأي. ثمن وأن يكون هذا المفهوم رائد حركة الميني باسكت .

وعلى ضوء هذه المبادئ العامة يمكن تفسير قواعد لعبة الميني باسكت بأفق واسع يجمع بين ضرورة التزام الشدة في بعض الأحيان ثم منح حرية واسعة لمرونة الحركة وذلك طبقاً لما يلي :

القاعدة رقم (١) .

لما كانت سن لاعبي الميني باسكت تتراوح بين ٧ ، ١٣ سنة ، فإنه يجب على المدربين أن يراعوا تدرج مراحل السن بحيث يكون تطبيق القواعد في المراحل المتقدمة متسعا بكثير من المرونة والتوجيه ثم يتدرج التطبيق بعد ذلك إلى أن ينتهي بالالتزام بالقواعد بالدقة وذلك بالنسبة للمرحلة الأخيرة والتي سينتقل بعدها اللاعب إلى الدرجة الأعلى .

القاعدة رقم (٢) .

ان مقاسات الملعب والخطوط المحددة له هي نفس المقاسات والخطوط الواردة بالقواعد الدولية ، ويجب على كل دولة أن تطبق هذه المقاسات والخطوط وذلك في الحدود المتاحة للجهة المشرفة على نشاط الميني باسكت ولهذا فإنه من المهم أولاً بدء الأطفال في ممارسة اللعبة .

إلا أنه من ناحية أخرى يجب الالتزام بكل دقة بمقاسات ارتفاع السلة ثم بحجم الكرة ووزنها ليتمكن الأطفال بذلك من اكتساب أفضل الحركات الفنية دون مجهود غير عادي .

القاعدة رقم (٣) ،

ان اشتراك جميع أفراد الفريق فى المباراة أمر ضرورى حتى يمكن تفادى التركيز على لاعب معين أو أكثر طوال المباراة وبالتالي يتمكن جميع أفراد الفريق من المساهمة فى المباراة .

القاعدة رقم (٤) ،

لنتذكر دائما أن صداقة اللاعبين وليس تشديد الرقابة عليهم هى ما يجب أن تسمح به تصرفات الحكم وقبل كل شىء .

القاعدة رقم (٥) ،

ان مبدأ فترة اللعب الكاملة لكل لاعب اجراء ، الغرض منه إتاحة انفرصة للاعب للتعود على احترام قواعد اللعبة بسهولة خلال فترة العشرة دقائق على الأقل الواجب اشراكه فى اللعب خلالها .

كما أن مبدأ ابقاء كل لاعب من الفريقين فترة واحدة على الأقل خارج اللعب ما هو إلا درس فى التواضع وتنمية الروح الرياضية لأن اللاعب الممتاز يصبح فى وقت من أوقات المباراة لاعبا احتياطيا .

القاعدة رقم (٦) ،

ان الغرض الأساسى من لعبة المينى باسكت ليس النصر بأى ثمن ولهذا فإنه فى حالة تساوى النقط التى يحصل عليها كل فريق فى نهاية المباراة فإن النتيجة تكون التعادل .

القاعدة رقم (٧) ،

يجب أن يتساهل الحكم فى احتساب المخالفات التى لا تؤثر على سير

اللعب والتي لا يستفيد منها اللاعب المخطىء.

كذلك فان قاعدة الثلاث ثوانى لا تطبق إلا فى الحالات الآتية :

(أ) حالة وجود لاعب طويل القامة فى المنطقة الحرة .

(ب) عندما يتضح تعمد اللاعب البقاء فى المنطقة الحرة بغرض استلام الكرة .

وعلى الحكم فى هذه الحالات أن ينبه على الفريقين بأنه سيطلق صفارة لاحتماب الثلاث ثوانى .

كما لا تطبق أيضا قاعدة الثلاثين ثانية إلا فى الحالات الآتية :

(أ) عندما يكون تجاوز هذه الفترة نتيجة لخطة مرسومة للفريق المهاجم .

(ب) عندما يكون تجاوز هذه الفترة نتيجة للدفاع الممتاز الذى يؤديه الفريق المدافع . إلا أنه يوصى بالتصرف بمرونة وسعة بالنسبة للاعبين المبتدئين .

القاعدة رقم (٨) ،

يجب على الحكام أن يعطوا أهمية خاصة لقواعد السلوك فإن المينى باسكت وسيلة قوية للتربية تهدف لابقاء الصفات الأخلاقية المكتسبة فى هذا السن مع اللاعب مدى الحياة .

وعلى المدربين بنوع خاص الامتناع عن المظاهر التى لا محل لها لأن المدرب يجب أن يكون المثل الأعلى لفريقه .

ويجب الاكثار من تحذير اللاعبين قبل الوقوع فى الخطأ الفنى والذى يحسن ألا تفكر فيه فى مباريات المينى باسكت .

ويجب على الحكم أيضا إطلاق الصفارة عند ارتكاب الأخطاء الشخصية

ويتم ذلك دون أن يتم تصرفه بالضعف أيضا لان المينى باسكت لعبة تمنع الاحتكاك وأن تعليم هذا للأطفال منذ البداية معناه الوصول الى تقدم كبير فى اللعب مستقبلا .

الاشارات :

استعمال الاشارات بمعرفة الحكم له أهمية كبرى لان ذلك يساعد المسجلين واللاعبين والمدربين والمتفرجين على فهم تحركات الحكم و اشاراته الفنية ، كما أنه يجعل قرارات الحكم واضحة ثم يعطية سلطة غير قابلة للاعتراض .

الختام :

يجب ممارسة المينى باسكت فى جو تسوده روح الزمالة والابتسامه والرقه .
وقد أعدت هذه القواعد بطريقة مسلية وبسيطة بحيث يتيسر قراءتها على الرياضيين الصغار والمربين أيضا وحتى تكون ممارسة اللعبة مبعثا لسرور جميع المشتركين فيها وهذا أساس هذا النشاط العظيم .

٢ - دحرجة كرة السلة ،

الملعب : ملعب كرة سلة

يقسم اللاعبون إثنى مجموعتين متساويتين ، ويرسل أحد أفراد الفريق إلى ملعب الفريق الآخر ليكون هدفا ، ويقف فتحا تحت هدف كرة السلة وعلى الحد النهائي للملعب يصطف الفريقان على خط الرمية الحرة كل فى نصف ملعبه .

* يبدأ اللعب بدحرجة الكرة عند خط المنتصف ، فيتقدم أفراد الفريقين لحيازة الكرة .

شروط اللعب :

أ - الكرة تدحرج على الأرض فقط ولا يسمح برفعها عن الأرض بتاتا ويستخدم فى الدحرجة اليدين ولا تستعمل القدم .

ب - إذا حدثت أى مخالفة ، تعطى الكرة للفريق الآخر ليبدأ فى دحرجتها من المكان الذى حدثت منه المخالفة .

ج - إذا نجح أحد أفراد الفريق فى دحرجة الكرة من خارج حدود الرمية الحرة لتدخل من بين أرجل زميله الواقف تحت الهدف تحتسب هدف لصالح فريقه .

د - الفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف يصبح فائزا .

هـ - يمكن تحديد زمن المباراة بالاتفاق بين الفريقين .

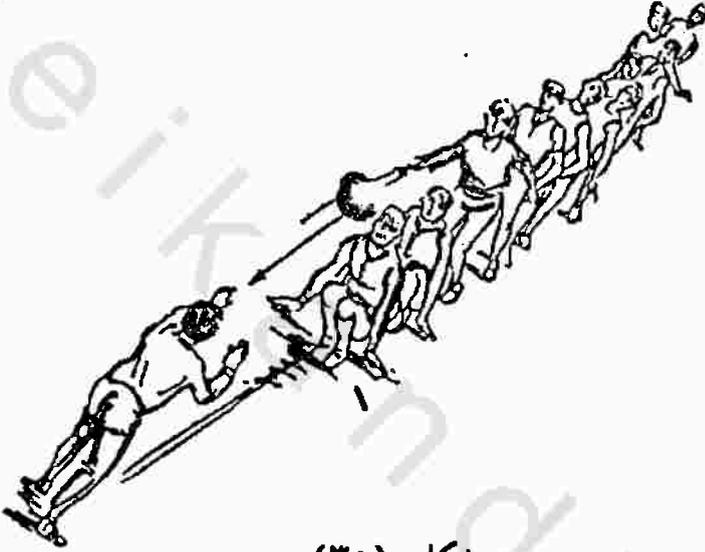
الغرض من اللعبة ،

القدرة الحركية وقوة التحمل والتحكم فى تمرير الكرة ، حسن الانتشار فى الملعب .

٤ - (شكل ٣٥) :

الأدوات : كرة طبية .

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين وعلى بعد ثلاثة أمتار منها يقف أمامها لاعب يحمل كرة طبية .



شكل (٣٥)

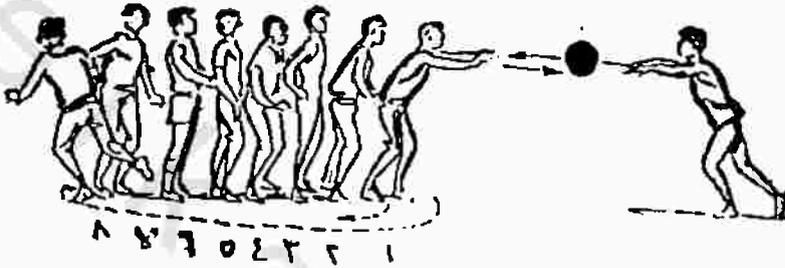
* يمرر اللاعب (القائد) الكرة الطبية باليدين معا من أمام الجسم إلى اللاعب رقم ١ ، في المجموعة وبعد اعادة التمريرة إلى القائد يجلس اللاعب وهكذا يستمر التمرير الذى يليه حتى نهاية المجموعة كما هو مبين بالرسم (شكل ٣٥) .

* عندما تصل الكرة لآخر لاعب فى المجموعة يجرى بها لياخذ مكان القائد الواقف أمام المجموعة ويقوم هو بعملية التمرير .

* يأخذ اللاعب الذى قام بالتمرير أولا مكان اللاعب رقم ١ ، فى

المجموعة وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

* يتم التمرير بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن أعلى الرأس ومن مستوى الكتف ومن مستوى الصدر .



شكل (٣٦)

الأدوات : كرة سلة

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين ٨ لاعبين على بعد ٣ م يقف أمامها لاعب ومعه كرة سلة .

يمر اللاعب الكرة للاعب رقم ١ في المجموعة تمريرة صدرية ويعيدها اللاعب له بنفس التمريرة ويجرى ليقف خلف المجموعة ثم يبدأ اللاعب القائد في تمرير الكرة للاعب رقم ٢ وهكذا حتى نهاية المجموعة يمكن تغير التمرير بتمريرة مرتدة ثم التمرير بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن أعلى الرأس وهكذا .

٢ - كرة السلة بيد واحدة .

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين أو فريقين كل فريق من « ٥ إلى ٧ » لاعبين ويطبق قانون كرة السلة كما هو غير أن الفريق يتبادل الكرة أو يحاور ويصيب الهدف بيد واحدة فقط ويعينها المدرب ولتكن اليمنى مثلا ، والفريق الذي يحرز عددا أكبر من الأهداف يصبح فائزا .

زمن المباراة : من « ١٠ إلى ١٥ دقيقة » تقسم على فترتين بينهما دقيقة راحة .

الغرض من اللعبة .

التحكم في الكرة والارتفاع بقدرة الفريق الحركية والمهارية .

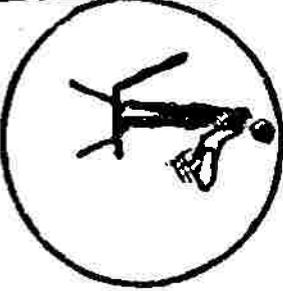
٥ - هذه اللعبة تلعب في ملعب مقفول أو مكشوف وهي تحتاج للملعب يرسم به خط منتصف ودائرتين نصف قطر الواحدة منهما « ٢ م » وتوجدان على خطى النهاية ويوضع في داخل كل منهما كرسي كما هو واضح بالرسم شكل (٣٧) .

اللاعبون : يقسم التلاميذ أو اللاعبون إلى فريقين الفريق الأسود والفريق الأبيض وكل فريق في نصف ملعبه .

* يقف حارس مرمى الفريق الأسود وحاملا سلة أو طوق فوق الكرسي يسمح بمرور الكرة منه بسهولة .

* يقف حارس مرمى الفريق الأبيض على الكرسي الموضوع داخل الدائرة الموجودة في نصف ملعب الفريق الأسود وحاملا سلة أو طوق كذلك .

* يمكن وضع أى قوانين مبسطة لكرة خاصة بهذه اللعبة ما عدا أنه

<p>الفريق الأبيض</p> <p>عاش معى الفريق الأسود</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>الفريق الأسود</p> <p>عاش معى الفريق الأبيض</p>  <p>● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ●</p>
---	---

نكل (٣٧)

- يجب على كل فريق أن يمرر الكرة فيما بينه حتى يصل خارج الدائرة ويحاول إصابة السلة أو الطوق الممسوكة بواسطة حارس مرمى فريقهم .
- * غير مسموح لحارس المرمى أن يتحرك فوق الكرسي برجليه .
- * مسموح لحارس المرمى أن يحرك ذراعية بالطوق لاستقبال الكرة .
- * غير مسموح بدخول أى لاعب من لاعبي الفريقين داخل الدائرة لإصابة السلة أو حماية حارس المرمى .
- * يمكن إصابة السلة من أى مكان فى الملعب خارج الدائرة .
- * غير مسموح لحارس المرمى بتحريك الكرسي من مكانه خارج الدائرة وللتأكد من عدم حدوث ذلك ترسم علامات يوضع فوقها الكرسي .

٦ - الملعب : « ٣٠ م × ١٥ م »

الأدوات : قائمان لكرة السلة يسهل نقلهما أو قائمان لكرة الشبكة .
وإذا لم تتوفر القوائم يقف لاعب على كرسي حاملا سلة أو طوق كاللعبة السابقة .

ويخطط الملعب منطقة النهاية بعرض « ٥ م » ، منطقة الهجوم بعرض « ٣ م » ، ثم منطقة الدفاع بعرض « ٧ م » وتنتهى بخط المنتصف .
غير مسموح لأى لاعب بالتحرك خارج منطقته المسموح له بالتواجد فيها .

اللاعبون : يقسم اللاعبون الى فريقين كل فريق يقسم أفراده إلى الآتى :

لاعب النهاية - المهاجمون (٤ لاعبين) ثم المدافعون (٥ لاعبين)

* تبدأ المباراة بعملية قذف الكرة بين لاعبي المنتصف (المدافعين) الذين يقفون في منطقتي الدفاع ويحاول كل منهم تمرير الكرة لأحد زملائه - يحاول المدافعون تمرير الكرة إلى مهاجميهم في منطقة المهاجمين . وإذا نجح أحد المهاجمين . في الحصول على الكرة بدون لمسها من أحد أفراد الفريق الآخر يستطيع تمريرها إلى أحد لاعبي النهاية .

* عندما تصل الكرة إلى أحد لاعبي النهاية يصوبها إلى السلة من على خط الرمية الحرة لاحراز هدف .

* خط الرمية الحرة يبعد عن السلة بـ « ١٢ قدم » .

* عند تسجيل اصابة يستأنف اللعب بعد ذلك بعملية قذف الكرة من خط المنتصف .

* يمكن للمدافعين أن يمرروا الكرة فيما بينهم ويتحركون في منطقة الدفاع كلها .

* يمكن استخدام أكثر من كرة في هذه اللعبة .

* يمكن للاعبي النهاية التصويب مباشرة من مكان استلامهم للكرة وعدم التحرك إلى خط الـ « ٢ قدم » .

٧ - هذه اللعبة تؤدي في ملعب مقفول أو مكشوف - ويمكن استعمال ملعب كرة السلة أو قائمين لكرة السلة متحركين أو قائمي كرة الشبكة أو يقف لاعب على كرسي يحمل سلة أو طوق والملاعب عبارة عن ملعب كرة سلة عادي .

* تلعب المباراة بأي عدد من اللاعبين ولكن يفضل ألا يزيد العدد عن ١٢ لاعبا .

* وتبدأ المباراة بعملية قذف للكرة بين لاعبي المنتصف - تعاد نفس العملية بعد كل تسجيل .

* أثناء أداء عملية قذف الكرة يجب على جميع اللاعبين الآخرين أن يكونوا خارج دائرة المنتصف .

* يمكن للكرة أن تمرر بكل أنواع التميرير كما أن المحاورة بالكرة مسموح بها ولكن بيد واحدة فقط يحددها المدرب .

* إذا خرجت الكرة عن حدود الملعب ، يدخلها إلى الملعب لاعب من الفريق الآخر بيد واحدة .

* إذا مسكت الكرة باليدين بواسطة أى لاعب سواء كانت من تمريرة أو عملية محاورة يجب على اللاعب أن يمررها بسرعة إلى لاعب آخر أو يصوب إلى الهدف .

* غير مسموح بتسجيل الأهداف من عملية ادخال الكرة إلى الملعب .

* غير مسموح بالألعاب الخشنة .

* لا يسمح بحمل الكرة أكثر من خطوة واحدة قبل التميرير أو التصويب .

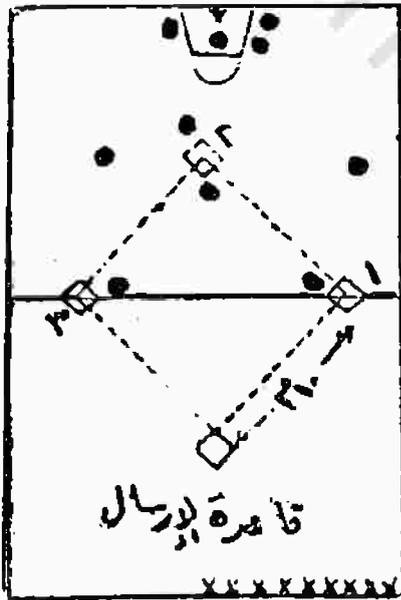
* لا يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة أكثر من ٥ ثواني .

٨ - ملعب كرة سلة وحول كل هدف تطبع على الأرض ستة أرقام فى زوايا وأبعاد مختلفة على شكل قوس وبدون تسلسل فإذا كان رقم ١ ، قريبا من

الهدف بزواوية ٤٥ يقف اللاعب « رقم ٢ » بعيدا عنه وبزاوية أكبر وهكذا .

* يشترك في هذه اللعبة من اثنين إلى عشرة لاعبين ويقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق أمام هدف ومعه كرة سلة واحدة .

* يبدأ اللعب بأن يقف أحد اللاعبين على العلامة « رقم ١ » ثم يحاول إصابة الهدف فإذا وفق في ذلك ينتقل إلى العلامة « رقم ٢ » ويحاول إصابة الهدف منها وهكذا حتى ينجح في إصابة الهدف من الستة أرقام ، أما إذا فشل في إحدى محاولاته فتعطي الكرة إلى اللاعب الثاني من الفريق الذي يبدأ محاولاته ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره ثم يعاد اللعب من العلامة التي فشل اللاعب الذي سبقه ، بمعنى أنه إذا نجح لاعب في إصابة الهدف من عند العلامة « رقم ١ » ثم فشل عند العلامة « رقم ٢ » فإنه يعاود اللعب في دوره من هذه العلامة .



شكل (٢٨)

* اللاعب الذي ينهي العلامات الست بنجاح يعتبر فائزا أو تحسب له نقطة .

٩- (شكل ٢٨) الكرة الثلاثية،

هذه اللعبة عبارة عن مزيج من الكرة الطائرة والسلة وكرة القاعدة ، ويمكن استخدام هذه اللعبة لتعليم المهارات المختلفة في اللعبات الثلاث - ضربة الارسال في الطائرة التصويب في السلة والجرى حول القواعد في كرة

القاعدة بالاضافة إلى لقف الكرة وتمريها وفوق ذلك اللعب كفريق .

الكرة : كرة سلة أو كرة طائرة أو كرة السلة هي أصلح الكرات لهذه اللعبة .

* ويمكن أداء هذه اللعبة في صالة التدريب أو في ملعب كرة سلة .

* ترسم قاعدة مربعة في منتصف الملعب بطول ضلع (١٠ م) ويرسم على الأركان الأربعة قواعد كما هو موضح بالرسم (شكل ٣٨) .

* القاعدة السفلى من الرسم تسمى قاعدة الارسال ثم من اليمين إلى اليسار القاعدة (١ ، ٢ ، ٣) .

اللاعبون : يمكن أن يكون الفريق من (١٠ - ٢٠) لاعبا ويقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين في العدد والمقدرة .

* ينتشر أفراد الفريقين في الملعب مع تخصيص بعضا منهم لتصويب على السلة متخذين أماكنهم تحت السلة والباقي منتشر داخل المربع وحوله للقف الكرة من اللاعب المرسل .

* ويقف الفريق الآخر وهو المخصص لرمية الارسال في صف في طرف الملعب الآخر استعدادا للرمى ماعدا اللاعب المرسل الذي يقف على قاعدة الارسال .

والغرض من هذه اللعبة هو ضرب الكرة من قاعدة الارسال إلى النصف الآخر من الملعب مع استخدام الطرق المختلفة للارسال في الكرة الطائرة - وبعد ارسال الكرة يجرى اللاعب حول القواعد كما في كرة القاعدة محاولا اتمام دورة كاملة حول المربع وبدون توقف لكي يصل إلى قاعدة الارسال قبل أن يتمكن الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة وعمل ثلاث تمريرات بين ثلاث

لاعبين موجودين داخل المربع ثم تمرر الكرة إلى جماعة التسديد الذين يحاولون بدورهم اصابة السلة .

* وإذا وصل اللاعب العداء إلى قاعدة الارسال قبل أن يتمكن الفريق الآخر من اصابة هدف في السلة ينال هذا اللاعب نقطة لفريقه .

* أما إذا دخلت الكرة السلة قبل وصوله إلى قاعدة الارسال فإنه يخرج من اللعب .

* إذا وصل العداء إلى قاعدة من القواعد الثلاث أثناء مرور الكرة بالسلة فيمكنه أن يبقى في مكانه ثم يستأنف الجرى بعد ارسال الكرة من زميله التالي .

* وإذا نجح كذلك في الوصول إلى قاعدة الارسال قبل اصابة السلة ينال نقطة لفريقه هذا علاوة على زميلة الذى يقوم بنفس المحاولة .

* أما إذا خرج من فريق الارسال ٣ لاعبين فينتهى الشوط وبغير الفريقان أماكنهما وهذه اللعبة تحتاج إلى :

أ- اجادة التحكم فى الارسال (كرة طائرة) .

ب - اجادة التصويب على هدف كرة السلة وتمرير الكرة باليدين وييد واحدة والتعاون التام بين أفراد الفريق الواحد لتحقيق الفوز .

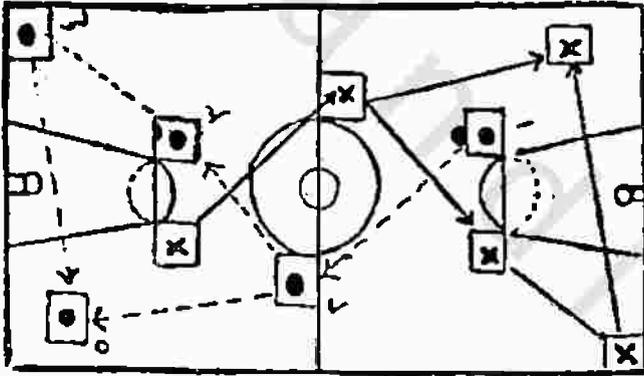
* وإذا فشل اللاعب الذى يجرى حول القواعد من لمس القواعد يقدمه والمرور من فوقها فلا بد له من أن يعود للقاعدة الثانية للمسها والعودة لاستمراره فى الجرى .

١٠- (شكل ٣٩) كرة السلة من الثبات .

الملعب : ملعب كرة السلة .

الأدوات : كرة سلة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مكون من ٥ أفراد ويقف كل لاعب من أفراد الفريقين كما هو موضح بالرسم (شكل ٣٩) ويحدد لكل لاعب مربع ٨٠ سم × ٨٠ سم يرسم على الأرض ويقف فيه اللاعب لا يغادره بأى حال من الأحوال .



شكل (٣٩)

* يبدأ اللعب بأن تمرر الكرة من اللاعب رقم (١) الذي يقف على يمين خط الرمية الحرة ثم يمررها إلى اللاعب رقم (٢) ثم إلى رقم (٣) واللاعب رقم (٣) له الحق في تمرير الكرة إلى رقم (٤) أو رقم (٥) أو التصويب على الهدف .

١١ - كرة سلة وتقدم :

الأدوات : كرة قدم أو سلة .

الملعب : ملعب كرة السلة .

مدة المباراة : من ١٠ ق إلى ٢٠ ق .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مكون من ٥

لاعبين ، ويرقم كل فريق .

* يتبادل أفراد الفريق الواحد الكرة فيما بينهم باستعمال القدم فقط وعند

إصابة الهدف يستخدم اللاعب يديه في ذلك .

* إذا عجز لاعب ما عن التصويب نحو الهدف بعد مسكه للكرة بيديه -

فلا يجوز له وضع الكرة على الأرض بل يتحتم عليه أن يمررها بالتحديد لرقم

٤ أو ٥ ، من زملائه فقط .

* اللاعب الذى يخالف هذه الشروط تعطى الكرة للفريق المنافس له

ليقوم بتمريرها من المكان الذى حدث فيه الخطأ .

١٢ - الأدوات : كرة سلة :

الملعب : ملعب كرة سلة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعتان « أ ، ب » . تقف

المجموعة (ب) موازية للحد النهائى وقريبة منه .

* يحاور اللاعب الأول من المجموعة (أ) بالكرة موازيا للحد الجانبى ،

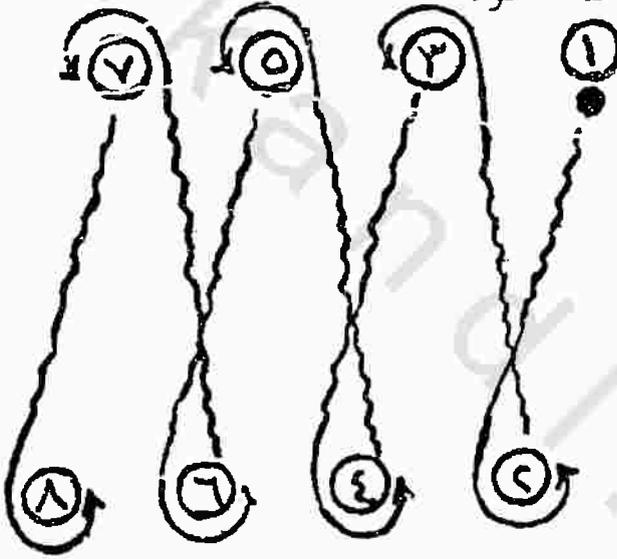
وعندما يقترب من الحد النهائى يمرر الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة

(ب) دون أن يتوقف ويجرى ليقف خلف القاطرة (ب) .

* بعد أن يستلم اللاعب الأول من المجموعة (ب) الكرة يحاور بها موازيا للحد الجانبي متجها إلى منتصف الملعب ، وعندما يقترب من منتصف الملعب يمرر الكرة إلى اللاعب (٢) من المجموعة (أ) ثم يجرى ليقف خلف القاطرة (أ) وهكذا .

١٣ - شكل (٤٠)

* يقف اللاعبون في صفين متقابلين على امتداد طول الملعب بحيث يكون وقوفهم بالتبادل كما هو موضح بالرسم بحيث تكون المسافة بين الصفين من ٧ - ١٠ متر



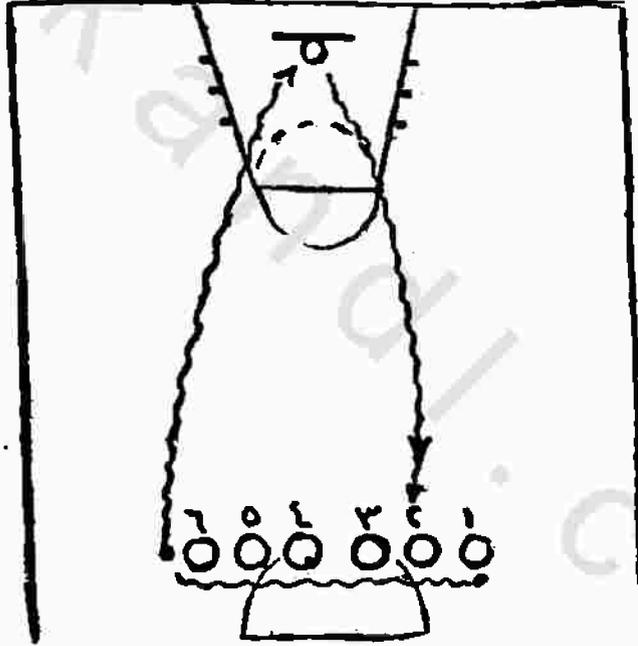
شكل (٤٠)

يجرى اللاعب (١) بالكرة ويحاور بها في اتجاه اللاعب (٢) وبعد أن يلف حوله يمرر اليه الكرة ثم يأخذ مكانه . ويجرى اللاعب (٢) بالكرة بعد استلامها في اتجاه اللاعب (٣) ويلف حوله ويمرر إليه الكرة ويأخذ مكانه وهكذا .

١٤ - شكل (٤١) .

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين يقفون في صف واحد في مواجهة السلة بالقرب من منتصف الملعب .
الأدوات : كرة سلة .

* يبدأ اللاعب رقم ١ بالجري بالكرة والمحاوره بها من خلف زملائه وعلى امتداد منتصف الملعب ثم يغير اتجاهه ويحاور في اتجاه السلة ليصوب عليها .



شكل (٤١)

- * بعد التصويب يستلم نفس اللاعب الكرة المرتدة من الحلقة ويجرى بها ويحاور في اتجاه زملائه ويمررها للاعب رقم ٢ ، الذى يليه .
- * بعد تمريره الكرة يجرى ليقف فى آخر المجموعة .
- وهكذا كما هو واضح فى الرسم شكل ٤١ .

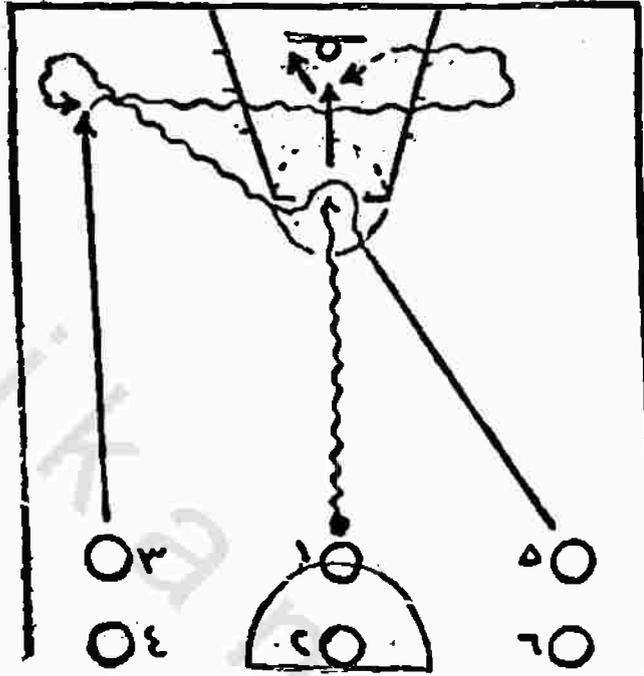
١٥ - شكل (٤٢) .

* الملعب : ملعب كرة سلة .

اللاعبون : يقف اللاعبون فى ثلاث قاطرات عند منتصف الملعب ومواجهين للسلة والمسافة بين القاطرات من (٣ - ٤ متر) .

* يجرى اللاعب (١) بالكرة ويحاور فى خط مستقيم حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويعمل ارتكاز . فى هذه اللحظة يجرى اللاعب (٥) بميل للداخل فى اتجاه اللاعب (١) ويأخذ الكرة من بين يديه ويجرى ويحاور بها فى اتجاه ركن الملعب بيده اليسرى ثم يتوقف قبيل وصوله إلى الحد النهائى للملعب بمسافة (٢ م) تقريبا ويؤدى ارتكاز ليواجه الملعب .

* فى هذه اللحظة يجرى اللاعب (٣) فى خط مستقيم للامام حتى يلحق به ويأخذ الكرة من بين يديه ويغير اتجاهه ويجرى ويحاور بالكرة بعرض الملعب فى اتجاه الحد الجانبى الآخر .



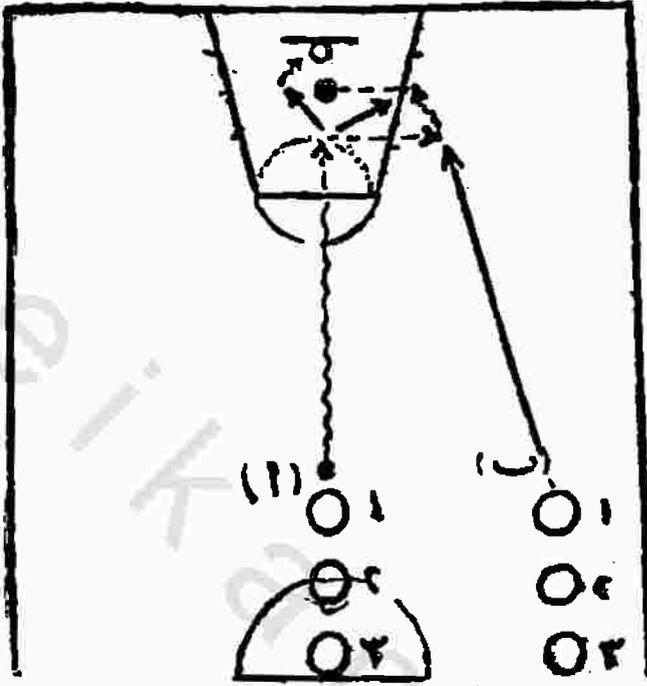
شكل (٤٢)

* عند اقترابه من الحد الجانبي يغير اتجاهه للامام تجاه انحد النهائي للملعب ثم يحاور موازى الحد النهائي .

* وفي هذه اللحظة يجرى اللاعب (١) فى اتجاه السلة ليستلم الكرة من اللاعب (٣) ليصوبها فى السلة من الحركة ثم يستلمها بعد ارتدادها من السلة ويحاور بها فى خط مستقيم عائدا مكانه ويمرر الكرة إلى اللاعب (٢) ليعيد التمرين وهكذا كما هو مبين بالرسم (شكل ٤٢) .

١٦ - الملعب : ملعب كرة السلة (شكل ٤٣) :

اللاعبون : يقف اللاعبون فى قاطرتين متوازيتين بالقرب من منتصف الملعب مواجهين للسلة . ويقف لاعب مدافع تحت السلة .



شكل (٤٣)

- * يجرى اللاعب رقم ١ من المجموعة (أ) بالكرة ويحاور تجاه السلة .
- * يتقدم اللاعب المدافع ليوقفه .
- * يقوم اللاعب رقم ١ من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم ١ من المجموعة (ب) الذي يكون قد بدأ جريه مع زميله المستحوذ على الكرة ، يحاور بها تجاه السلة ، كما هو واضح في الرسم .
- * يتحرك المدافع ليوقف تقدم المهاجم الذي يرد الكرة مرة أخرى لزميله رقم ١ من المجموعة (أ) .
- * يحاور اللاعب رقم ١ من المجموعة (أ) بالكرة ويصوب على السلة

ثم ينتظر ليستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها إلى زميله المهاجم (٢) من نفس
مجموعته ثم يجرى ليقف خلف مجموعته وكذلك زميله من المجموعة (ب) .

* بعد أن ينتهى كل أفراد المجموعة (أ) من المحاورة بالكرة والتصويب
على السلة وحصر عدد المحاولات الناجحة لاصابة الهدف تنقل الكرة إلى أفراد
المجموعة (ب) ويكرر نفس العمل وهكذا .