



## الفصل الثاني

### لعب كرة السلة

obeikandi.com

## 1- مسك الكرة واستلامها - الأداء الفني للمهارة:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إتقان هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصبوب أو يمرر.

1. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
2. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.
3. الإبهامان خلف الكرة على شكل (8).
4. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.
5. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.



## الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع التلاميذ من قريب.
2. مسك التلاميذ للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة.
3. تصحيح الأوضاع الخاطئة.
4. يمسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.
5. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.
6. مسك الكرة المرتدة من الأرض.

## 2- استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:

1. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة.
2. مسك الكرة.
3. ضم الكرة في اتجاه الجسم.
4. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

## الخطوات التعليمية:

1. استلام الكرة من على راحة يد الزميل.
2. التمرير بين تلميذين ببطء ثم بسرعة.
3. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.

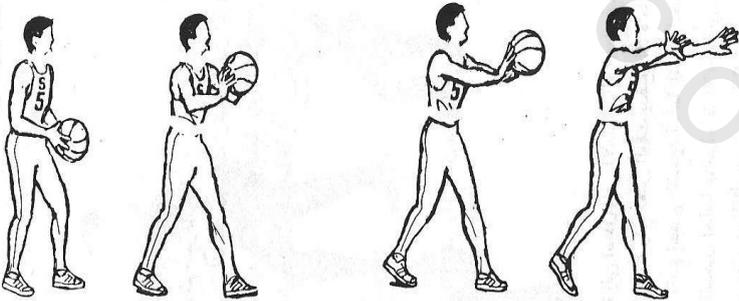
4. الخطوة السابقة إلا أن التلميذ يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض.
5. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه.

### من أنواع التمرير:

- 3- التمريرة الصدرية: الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان.

### الأداء الفني للمهارة:

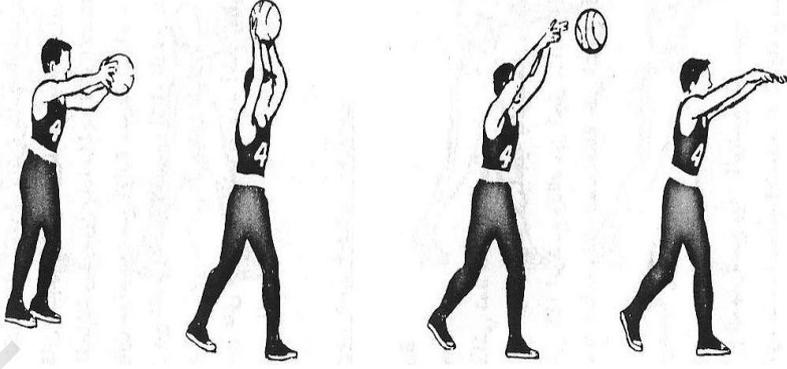
1. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
2. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرجاجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.
3. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.



التمريرة الصدرية

## الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج للمهارة.
2. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
3. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.
4. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
5. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.
6. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
7. التمرير السابق مع الجري..
- 4- التمرير باليدين من فوق الرأس - الأداء الفني للمهارة:
  1. من الوضع الابتدائي تمتد الذراعان عالياً.
  2. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كيراجيه بالرسفين والأصابع إلى الأمام.
  3. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
  4. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



### التمرير باليدين من فوق الرأس

#### الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:

1. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.
  2. يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً.
  3. يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.
  4. التمرين بين تلميذين مواجهين على مسافة (4) أمتار.
  5. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
  6. التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبي أولاً ثم إيجابي.
- 5- التمرير بيد واحدة من الكف - الأداء الفني للمهارة من الوضع الابتدائي:

- 1- يدفع التلميذ الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التميرير.

## **الخطوات التعليمية:**

- 1- قدم المعلم نموذجاً للمهارة وبيّن أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب.
- 2- يقوم التلاميذ بأداء وضع الاستعداد للتميرير باستخدام الكرة.
- 3- التميرير بين زميلين مواجهين على مسافة 6 أمتار.
- 4- التدريب السابق مع زيادة المسافة بين التلاميذ إلى 10 أمتار.
- 5- التلاميذ في قطارين متواجهين على مسافة 10 أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا.

## **6- التميريرة الخطافية - الأداء الفني للمهارة:**

- 1- يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- 2- للتميرير باليد اليمنى مثلاً يواجه التلميذ الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
- 3- رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً.

- 4- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرابجيه من الرسغ.
- 5- تتشى الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن.

### الخطوات التعليمية:

- 1- عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها.
- 2- يقف التلاميذ أمام المعلم في نصف دائرة مع المواجهة بالكتف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل تلميذ بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
- 3- التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن.
- 4- التدريب السابق على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه.
- 5- التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع.
- 6- التدريب السابق على أن تؤدى خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير.
- 7- التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين.
- 8- التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعه تمرير الكرة لزميله مرة أخرى.

9- نفس التمرين باليد اليسرى.

10- التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

7- المحاورة (تطيط الكرة) - الأداء الفني للمهارة:

1. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.

2. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.

3. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.

4. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.

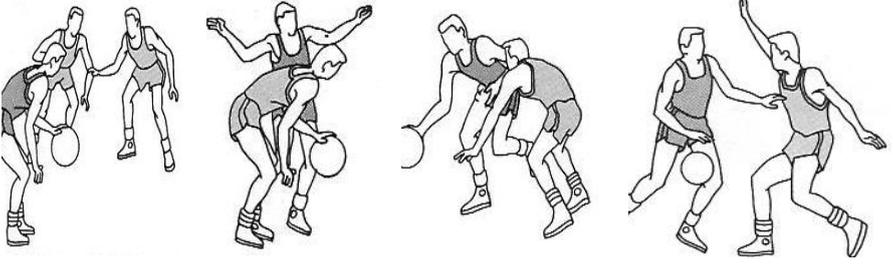
5. في المحاورة العالية يجب أن يكون التطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



( تطيط الكرة )

## الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
2. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
3. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتبنيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
6. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
7. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.
8. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.



## المحاورة (تنطيط الكرة)

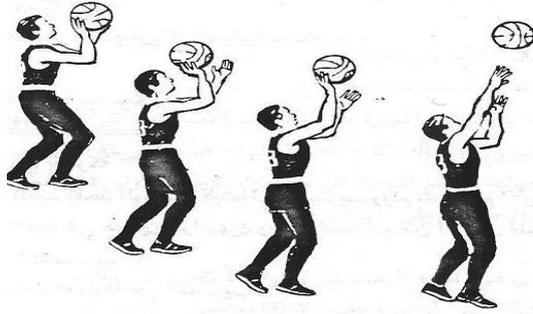
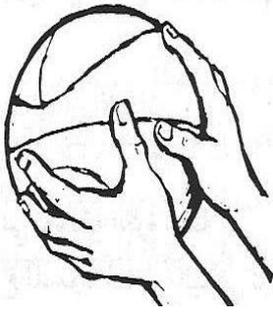
### ❖❖ التصويب

#### التصويب من الثبات - الوضع الابتدائي:

1. يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ.
2. يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
3. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

#### الأداء الفني للمهارة - بعد شرح الوضع الابتدائي:

1. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.
2. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.
3. تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.



## التصويب من الثبات

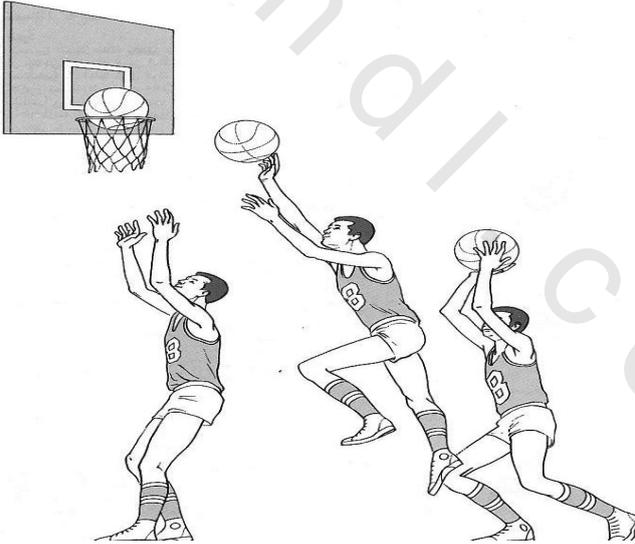
### الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج للحركة.
2. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
3. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
4. عمل الخطوة السابقة مع التصويب.
5. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
6. يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
7. التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد

النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار  
المنتصف.

### التصويبة السلمية - 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.



التصويبة السلمية

## الخطوات التعليمية:

وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف.

- 1- الجري في اتجاه الهدف من زاوية 45<sup>5</sup> 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 الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية.

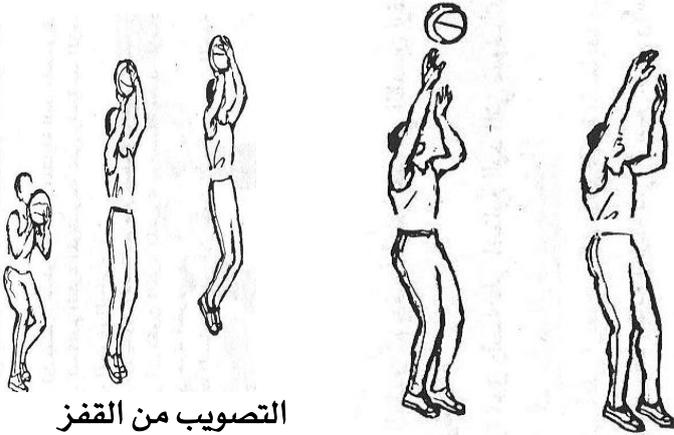
الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:

- 1- دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية 45<sup>5</sup> من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة.
- 2- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.

- 3- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
- 4- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعه على راحة يد الزميل.
- 5- التمرين السابق عقب الجري البطيء.
- 6- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى.
- 7- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد زملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.
- 8- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.

#### التصويب من القفز - الأداء الفني للمهارة:

- 1- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
- 2- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- 3- عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
- 4- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



التصويب من القفز

### الخطوات التعليمية:

- 1- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.
- 2- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.
- 3- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.
- 4- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.
- 5- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل.
- 6- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة.
- 7- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ.

8- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.

9- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

### 11- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة- الأداء الفني للمهارة:

1- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف.

2- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف.

3- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة.

4- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها.

5- يجب أن يكون جسم التلميذ أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين.

### الخطوات التعليمية:

1- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى.

2- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى.

3- أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري.

4- الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى.

- 5- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين  
عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط.
- 6- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة 2 متر من الهدف  
ثم التقدم بالوثب لمتابعتها.
- 7- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم  
إلى السلة بالتبادل.
- 8- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.