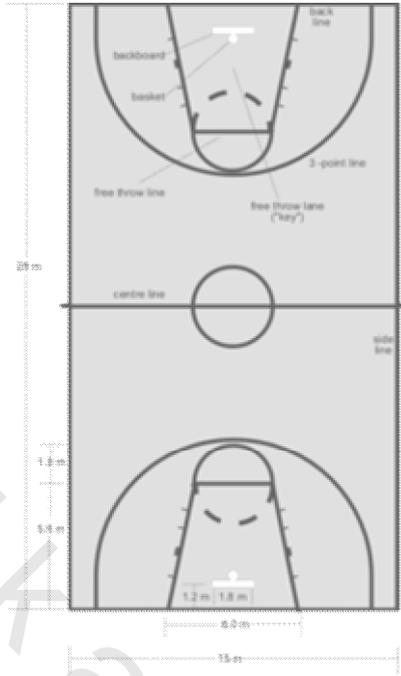




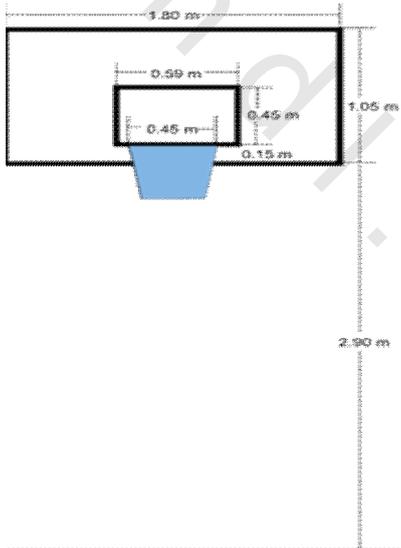
الفصل الثالث

ملعب كرة السلة

obeikandi.com



تخطيط الساحة



كرة السلة هي لعبة رياضية، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما احراز أكبر عدد من النقاط، ويحرز اللاعبون نقاطاً بقذف كرة كبيرة منفوخة بالهواء داخل هدف عال يُسمى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة. يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاورة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لتترد إلى اليد)، أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه. ويحاول كل فريق أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط.

تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة عام 1891، وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية. وفي هذه الأيام يحتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة. وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز.

في كل فريق هناك 5 لاعبين ويكونون مقسمين على الشكل التالي:

1. قائد الفريق ويكون واقفا عند خط 6.15 أي (الثلاثية) ومهمته تمرير الكرة و توزيعها.
2. الجناح الأيمن و الأيسر و مهمتهم إما تسديد الكرة من خارج خط 6.15 وتسجيل 3 نقاط أو الهجوم بالكرة لتسديد نقطتين .
3. البيفوت عمله الاستحواذ على الكرة أي إذا رمى الكرة أحد الفريقين ولم تدخل يرتقي بالكرة و هذا المركز يستلمه لاعبان أحدهما تحت السلة ويسمى (فلوتر) و الآخر عند خط الفاول ويسمى بوست.
4. لاعب الحراسة و يكون اسفل السلة

النقاط:

يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتين، الا في حالتين، الاولى ان يتم رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط، وفي هذه الحالة يحتسب ثلاثة نقاط، والاخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

أخطاء كرة السلة:

- المشي بالكرة و هو عندما يقوم اللاعب بخطواتان و هو حامل للكرة بكلتا اليدين.
- الرجوع إلى المنطقة و هو ممنوع و يحتسب في حالة الهجوم و تخطي خط وسط الميدان ثم العودة إلى المنطقة الدفاعية.
- خمس ثواني : و هي المدة التي تمنح للاعب لما يكون في حالة تنفيذ لرمية تماس .
- ثانية : و هي المدة المحددة للهجوم، و في حالة تجاوزها تمنح الكرة للخصم .
- 8 ثواني : و هي المدة المحددة للخروج من المنطقة الدفاعية عند استرجاع الكرة .
- و في حالة ما كان اللعب في حالة الدريبل و بعدها مسك الكرة بكلتا اليدين لا يسمح له بإعادة الدريبل و يسمى هذا الخطأ بدوبلي .
- و في حالة تلقي اللاعب خمس أخطاءً يفصل من اللعبة و يعوض بلاعب آخر .

• يمكن للمدرب إحداث تغييرات و طلب أوقات مستقطعة في كل أثناء المباراة .

ولهذه اللعبة مهارات مهمة جداً لا تستطيع ممارستها بدون هذه المهارات ومن أهمها : التصويب التمرير الدفاع والهجوم الارتكاز ويجب على جميع الممارسين لهذه اللعبة إتقانها وبشكل جيد جداً