

كتاب الملاحة

الإستلام والتمرير

- ١ - أهمية الاستلام والتمرير .
- ٢ - استلام الكرة .
- ٣ - الاحتفاظ بالكرة .
- ٤ - تمرير الكرة .
- ٥ - انواع التمرير .
 - أ - في المكان ومن الثبات .
 - ب - مع الحركة .

obeikandi.com

اهمية الاستلام والتمرير

يعتبر استلام الكرة أكثر المبادئ الأساسية حساسية لما له من أهمية قاتلة ،
إذ أنه يتبع دائماً بتنفيذ التمرير والمحاورة والتصويب وهذه المبادئ الثلاثة
هى عصب العمل الجماعى للعبة كرة السله . وأخطر ما يراجه المدرب هو العمل
على تنمية دقة تنفيذ المهارات الثلاث لدى لاعبيه .

إن التمرير السيئ و تردد الكرة في يد المستلم متلازمان ، وليس معنى هذا
أن كل فقدان للكرة يعود إلى التمرير السيئ ، بل قد يعود كذلك إلى عدم
استخدام اليدين والأصابع استخداماً صحيحاً في الاستلام . ففشل مجازاة اليدين
لسير وحجم الكرة ووضع الجسم غير السليم ومحاولة مسك الكرة بباطن اليدين
والكرة العالية أو المنخفضة أو الكرة القوية أو الضعيفة أو غير الموقوفة كلها
أسباب تؤدي إلى تردد الكرة في يد المستلم .

وتوجد كذلك بعض العوامل النفسية التي تدخل ضمن الأسباب التي تؤدي
إلى عدم الاستلام الصحيح ، فغالبا ما قد يفقد اللاعب هدوءه فيسبب في تمرير
غاضب .

وكثير من التمريرات السيئة تكون بسبب الإهمال وعدم الإكثار وعدم
العناية والتعب أو عدم الثمّة بالنفس أو بزملاء .

ويحاول كثير من اللاعبين التصرف في الكرة بالتمرير أو التصويب قبل
استلامها مثلاً ، وتبعاً لذلك لا يستطيعون التركيز على الكرة ويفشلون في تثبيت
النظر عليها حتى الإستحواذ الفعلى عليها .

استلام الكرة

إن أهم واجبات لاعب كرة السلة سواء كان مهاجماً أو مدافعاً أن يكون مستعداً لاستلام الكرة في أى لحظة من لحظات المباراة ، فاللاعب المهاجم يستلم الكرة من زملائه من أجل تمريرها بعد ذلك أو تصويبها أو المحاورة بها أو الهجوم في اتجاه الهدف ، وإذا يجب على اللاعب أن يعد نفسه لهذه الحالى لممسك الكرة فى أكثر الأوضاع ملائمة لظروفه الجسمية ، كما وأنه يجب على الزملاء أن يساعدوه على الاستلام الصحيح .

أما استلام اللاعبين المدافعين للكرة فهو أكثر صعوبة ، إذ يجب عليهم أن يسعوا إلى استلام الكرة المرسلة للخصم وليس لهم ، وهذا معناه أن عليهم اقتناص الكرة وهذا بالطبع عمل غير سهل . ويمكن للمدافع أن ينجح فى اقتناص الكرة إذا استطاع أن يتوقع ماسوف يعمله اللاعب المنافس أو أن يقرأ أفكاره . وقدرة اللاعب على التوقع مع الاستعداد الدائم لاقتناص الكرة فى أوضاع غير مريحة يتطلب إعداداً خاصاً وتدريباً دائماً ذا تدرج معين .

والقدرة على استلام الكرة مع وجود مقاومة إيجابية لها أثر كبير فى سير اللعب وعلى الأخص تحت السلة بعد تصويب غير ناجح . ويتكرر هذا الموقف أثناء المباراة مرات عديدة تحت السلتين

والصراع من أجل الاستحواذ على الكرة المرتدة معناه الصراع من أجل إمكانية الهجوم وبالتالي السعى الجاد من أجل نتيجة المباراة .

واللاعبين — الذين لديهم القدرة على النضال أثناء الوثب واستلام الكرة بيد واحدة أو باليدين مع اختيار المكان الضالـح لاحتلاله للوثب

منه ، يمنحون فريقهم فرصة الهجوم من جديد بغض النظر عن كونهم مدافعين أو مهاجمين .

و ضرورة استلام الكرة فى الأوقات غير المتوقعة فيها استلامها ، يتطلب من اللاعب أن يتقن جميع أنواع وطرق استلام الكرة باليد الواحدة أو باليدين ، المتدحرجة والطائرة ، عالية أو منخفضة والكرة المرتدة ... الخ .

مع ملاحظة أن استلام الكرة لا يعنى فقط مسكها ، بل والاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع ، مع اختيار أنسب الأماكن لاستلامها .

هذه الخطوات الثلاث التى تتركب منها هذه المهارة تؤثر على نوع وكيفية تنفيذها . فعدم اتباع إحدى هذه الخطوات يؤدى إلى عدم الاستلام السليم ، وبالتالي ، يمنع تمريرها إلى زميل آخر مما يؤدى إلى فقدانها .

إن كل ما يؤديه اللاعب من حركات بغرض استلام الكرة سوف يكون حقيقا لغرضه ، إذا أمكن تمرير الكرة إلى زميل ليباشر عملا آخر . ولهذا فعلى مستلم الكرة أن يعمل على الحرص عليها . فالخصم الذى تأخر فى اقتناص الكرة سوف يعمل بكل طاقته ضد أول لاعب تمرر الكرة اليه بعد ذلك ، فيدخل معه فى نضال لاقتناصها أو على أقل تقدير ليضع الكرة فى حالة قفز . وعلى كل حال فهذا أحسن له مما لو استمرت الكرة فى حالة هجوم ضده ووصلت إلى تحت السلة التى يدافع عنها .

وأثناء التدريب الفردى أو تدريب الفريق يجب مراعاة كل ظروف المباراة وما قد يطرأ على سيرها وكذلك مراعاة المراحل السابق ذكرها لاستلام الكرة .

الاحتفاظ بالكرة

إن وسائل سلاميات الأصابع لها أهمية مطلقة في عملية استلام الكرة ، إذ أنها تعمل وتساعد على حساسية التحكم فيها .

عند استلام الكرة تكون الذراعان في حالة ارتخاء ومثنية من مفصل المرفق ، وتستخدم وسائل سلاميات الأصابع كإنعاصطدام ولا يستخدم الإبهام كفرملة .

وهذا يؤكد تحقيق عدم تردد الكرة في يد اللاعب . ويعمل المرفقان وارسفان ووسائل السلاميات بالإضافة إلى انتشار الأصابع حول جانبيها على قوف طيران الكرة . ويرجع عدم احتفاظ اللاعب بالكرة بعد استلامها لأحد عوامل ثلاثة هي : —

- ١ — أن اللاعب الممر للكرة قد لفها أو أعطى تمريره غير سليمة .
 - ٢ — أن حساسية التحكم في الكرة غير سليمة لدى اللاعب المستلم .
 - ٤ — أن المستلم يصاب ذراعيه ولا يستخدم وسائل سلاميات أصابعه .
- إن الانتصار والهزيمة في كره السلة ربما يتوقفان على أي الفريقين عنده القدرة على استلام الكرة خير من الآخر ، ولذا ننصح بما يلي :

- ١ — أن يحتفظ اللاعب على قدر الامكان بهدوئه وبدون قرقر في عضلاته .
- ٢ — أن يتذكر دائما أن استلام الكرة يعتبر وضع ابتدائي لكل المهارات التالية كالتمرير والتصويب والمحاورة ... وغيرها .
- ٣ — أن يثبت بصره على الكرة مادامت لم تصل إلى يديه بعد ،
- ٤ — عليه بالاحتفاظ بقدميه على الأرض قبل وبعد الاستلام مادام في الامكان استلام الكرة بدون وثب .

٥ — استخدام الذراعين في الاستلام ما أمكن فإذا وصلت الكرة من الأمام فيجب أن تشكل اليدين شكل فنجان خلف الكرة .

٦ — وإذا وصلت الكرة من طريق جانبي يجب وضع أحد اليدين خلف الكرة مباشرة بحيث تؤمن إختراقها بين اليدين .

تمرير الكرة

يجب قانون كرة السلة للمتحرك المستحوذ على الكرة أن يتحرك بها في أى إتجاه في مدى خطرتين فقط ، وتبعاً لذلك يجب على لاعبي الفريق الواحد، حتى يمكنهم نقل الكرة من مكان لآخر في أرجاء الملعب ، أن يمرروها فيما بينهم سواء كانوا ثابتين أو متحركين .

وعند انتقال الفريق من وضع الدفاع إلى وضع الهجوم ومحاولة غزو سلة الفريق الآخر يحتاج إلى تمرير الكرة حتى يبلغ هدفه بسرعة وبأحسن وسيلة تضمن له الأمان .

ويتم تمرير الكرة باليدين أو بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن كلا الجانبين ومن أعلى الرأس ومن مستوى الكتف ومن مستوى الصدر ومن أسفل ولاى إتجاه فى الهواء أو بالدرجة على الأرض . ومن حالة الثبات ومن الحركة ومن الوثب مع الإرتباط بحركات الخداع المختلفة لعدم الاعلان عن إتجاه الكرة حتى تصل إلى هدفها سليمة .

وفن التمرير يجب أن يدرس دراسة وافية . فبعدما تلاحظ أن الفريق يفقد الكرة ، أو أنها تتردد في يد اللاعب ، علينا أن نعلم إلى بحث الأسباب التي دعت إلى ذلك وتحليلها .

فالتمرير السليم يعنى احتفاظ الفريق بالكرة حتى تسجيل إصابة . ولذا يجب أن تكون التمريرة سهلة الاستلام .

ويتطلب التمرير أيد ذات حساسية خاصة . ولايهم إن كانت كبيرة أو صغيرة . والحذر والحيلة أهم بكثير من السرعة ، بالرغم من أن التمرير السريع ذو فاعلية بالنسبة للفريق بحيث تكون حركة الكرة سريعة ومركزة . وجميع التدريبات يجب أن تهدف إلى تحقيق هذا فتعطيل التمرير وبطؤه وتوقف الكرة في مكان ما ، يسمح للخصم باتخاذ الوضع الدفاعي اللازم — كالتراخي أو الضغط على نقطة بدء الهجوم .

وحيث أن التمرير أنواع عديدة تختلف باختلاف موضع الكرة بالنسبة للجسم (الوضع الابتدائي) ، وكل نوع له لاستعمال خاص في مواقف معينة ، ولإستخدامها الصحيح تأثير كبير على سير اللعب ، فيجب العناية بدراسة كل أنواع التمرير مع الإلمام التام بالمواقف التي يجب أن تستخدم مع التدريب المنتظم عليها .

إن التمرير مفتاح اللعب الجيد ومن الأهمية بحيث تترقف على سلامته نتيجة المباراة ، وإيست هناك طريقة سهلة لتنمية مهارة التمرير سوى التدريب والتدريب يوما بعد يوم . ويجب أن تشمل التدريبات على الظروف التي تحدث أثناء اللعب ما أمكن ، مع مراعاة وجود مستويات مختلفة الصعوبة والتعقيد واختلاف أنواع التمرير .

إن المتمرر الجيد هو اللاعب الدقيق . واللاعب بالفطرة يمرر جيدها بالفرصة . واستخدم حركه الوسط فى الاستلام والتمرير من العلامات المميزة لقدرة على التمرير كما وأن التوقيت السليم وقذف الكرة فى المكان المناسب ،

ولأنسب لاعب ، ووضعها في نقطة مريحة بالنسبة للزميل ليبدء منها حركته التالية من الصفات اللازمة جدا والتي يمكن تنميتها بالتدريب المستمر عليها .

وبما أن غرض الدفاع هو الضغط الدائم لاقتناص الكرة من أفراد الفريق المهاجم فهو يتطلب من المهاجمين دقة فائقة وقنوعا في التمريرات . لذلك فان تنفيذ التمرير يسبب قلقا دائما للاعبين . ونلاحظ ذلك اكثر في اللاعب المبتدئ واللاعب غير الواثق من دقة تمريره .

وحتى يكون التمرير دقيقا ومحققا للغرض منه يجب مراعاة الشروط الآتية :-

١ - على اللاعب أن يمسك الكرة باليدين حتى يكون مستعدا على الدوام لأداء المهارات الأساسية (التصويب - المحاورة - التمرير) مع مراعاة الاحتفاظ بتوازن جسمه . والمسك الصحيح للكرة يساعد اللاعب على أن يكون متحفزا ومتمسكا لزام المباراة .

٢ - على اللاعب أن يتابع الكرة أينما وكيفما مررها .

٣ - على اللاعب أن يدرك أن أحسن هدف للتمرير هو جزء الجسم الواقع بين الكتفين والوسط .

٤ - على اللاعب أن يميز أصوات زملائه حتى يمكنه اقتهاز أية فرصة لتمريرها

٥ - كل نوع من التمرير يجب أن يكون مصحوبا بنوع مامن الحركات الكاذبة . ويستحسن أن يركز اللاعب بصره إلى الأمام ورأسه مرفوعه حتى يضمن رؤية واسعة واضحة .

٦ - يجب على اللاعب ألا يوقف الكرة أو يثبت حركتها بل يجب أن تكون الكرة في حركة مستمرة بواسطة التمرير .

٧ — يجب على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يراقب اللاعبين المنافسين الذين يراقبون زملاءه أثناء تحركاتهم حتى يستغل أى ثغرة قد تظهر بين صفوفهم وخصوصا إذا أراد تغذية رجل الارتكاز القريب من السلة .

٨ — يجب مراعاة البساطة والدقة فى التمرير وعدم الاعتماد على التمرير الاستعراضى والفانتازى ولا يلجأ إلى الشدة أو الترت أو التفتن عند التمرير .

٩ — يجب على اللاعب الممرر أن يتحاشى ما أمكن التمرير المنخفض وذلك لصعوبة استقباله وخصوصا بالنسبة للاعب متحرك وبناء عليه يجب أن تكون التمريرات الطويلة فى ارتفاع مستوى الصدر أو أعلى قليلا .

١٠ — يجب على اللاعب أن يقدر إمكانيات خصمه الجسمانية وأن يستغل عيوبه للتمرير لزملاءه : فمثلا : إستخدام التمريرات المرتدة ضد اللاعب الطويل والتمرير العالى ضد اللاعب قصير القامة كالتمرير بيد واحدة من الكتف والتمريرة الخطافية والتمرير باليدين من فوق الرأس .

١١ — عدم تمرير الكرة بعرض الملعب تحت سلة الخصم . وفى وسط الملعب يجب أن يكون اللاعب فى منتهى الحذر عند التمرير العرضى وذلك لخطورة ما قد يحدث إذا ما قطعت هذه الكرة .

١٢ — يجب على اللاعب أن يحتفظ دائما بتقدير سليم للوقوف داخل الملعب مع التوقع السليم الاحداث . وتكرر الكرة فقط إلى زميل الموجود فى موضع مؤكد وصول الكرة إليه فيه ، وإذا كانت الكرة مرسلة إلى زميل متحرك يجب تقدير سرعة جريه والسرعة اللازمة لطيران الكرة بحيث تصل الكرة فى المكان الحالى أمام هذا اللاعب .

١٣ — ويجب أن يضع اللاعب فى اعتباره لحظة إيقاف سرعة طيران الكرة ، التى تقع قبيل الاستلام ، وذلك لضبط السرعة اللازمة للتمرير

ويجب علينا مراعاة هذه اللحظة أثناء التدريب مع العناية بالاستلام والتمرير في وقت واحد .

١٤ - تحديد المسافة التي يجب أن تطيرها الكرة حتى تصل إلى الزميل .

١٥ - علينا أن نلاحظ القوة الدافعة لتمرير الكرة التي يجب أن تتناسب مع طول المسافة تناسباً طردياً ، ولهذا يجب على اللاعب أن يعرف ويقرر لمن وكيف سيمر الكرة .

١٦ - اختيار نوع التمرير الذي يتناسب مع الموقف على أن ينفذ كل أنواع التمرير بأقصى سرعة .

١٧ - أداء التمريرة المختارة أداء سليماً . إن توفير اللاعب الذي يمرر الكرة في أداء التمرير في اللحظة والمكان وبالقوة وبالنوع الذي يتلاءم مع ظرف اللعب وموقف اللاعب الزميل يجب هذا الزميل أن يسلك سلوكاً إيجابياً بغرض مسك الكرة وبالتالي (يوفر) مجروداً إضافياً بل ويساعده على البدء في تنفيذ ما يجب عليه عمله فيما بعد أداء سليماً سريعاً مفاجئاً .

إن عدم الدقة في التمرير يجبر اللاعب المستلم على إضاعة الوقت في سبيل الحصول على الكرة ، وكذلك بذل مجهود إضافي لاستلامها قبل بدء العمل التالي .

١٨ - كل أنواع التمرير سواء كانت من الثبات أو من الحركة تؤدي بواسطة حركة الكفزين ومفصل المرفق والرسغين بدون مساعدة فبالة من الجذع أو القدمين . وللتدريب على هذه الحركات وقيمة القدرة على الأداء يجب العناية بالمجموعات العضلية التي تعمل على المفاصل التي سبق ذكرها وذلك حتى تساعد على تثبيت عادة التمرير .

ولكن أحياناً يضطر اللاعب إلى التمرير إلى مسافات بعيدة ، حينئذ يمكنه

أن يستخدم لف الجذع مع تلويح الذراع في الاتجاه المطلوب . إذ أن قوة الرسغين لا يمكنها وحدها أن تحقق هذا الغرض ، ومثل هذه الحركة الإضافية تعتبر ضرورية من الناحية الميكانيكية بغرض حماية الكرة وخلق وضع مريح للتمرير .

١٩ - لكنني نحصل على المهاجم المثالي يجب اعداد اللاعب الذي ينطلق تلقائيا عقب قيامه بالتمرير إلى مكان خال من الرقابة .

٢٠ - إذا ما حدث أن خطأ في استلام الكرة كفقدتها أو تردها في يد المستلم ، علينا أن نبحث عن الأسباب التي أدت إلى هذا ونحللها تحليلًا دقيقًا حتى يمكن اصلاح الخطأ بالطريقة العلية الصحيحة .

أنواع التمرير

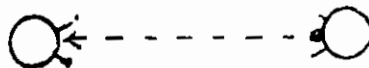
لا يقصد هنا بأنواع التمرير وإختلافه من حيث الوضع الابتدائي أو الأداء الميكانيكي ، ولكن تصنيفه في هذا الجزء مبنى على اتجاه سير الكرة وثبات وتحرك اللاعب الذى يقوم بالتمرير وزميلة المستلم . أى أن هذا التصنيف تابع من ظروف المباريات .

ولقد روعى توضيح هذا التصنيف لحاجة المدرب واللاعب الماسة إلى تفسير التغيرات التى تطرأ على ما يلى :-

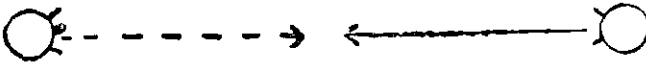
- ١ - القوة الدافعة للكرة وتغييرها تبعاً لاختلاف المسافة بين اللاعبين .
- ٢ - نقطة وزاوية انطلاق الكرة من يد الممرر .
- ٣ - تغيير الوضع الابتدائي للذراعين عند بدء التمرير .
- ٤ - اختيار قوع التمرير المناسب .
- ٥ - تقدير وضع المدافع بالنسبة لكل من الممرر والمستلم .

وكل ذلك مرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يطرأ على موقف اللاعب الممرر والمستلم من تغيير فى اتجاه حركته . كما وأنه يساعد على وضع التدريبات فى ظروف أقرب ما يمكن إلى ظروف المباراة .

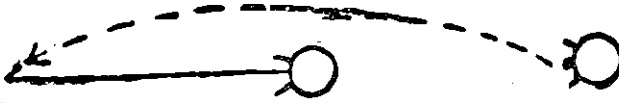
وفى اى محاولة لتصنيف التمرير تبعاً لتغير اتجاه حركة كل من الممرر والمستلم ، مع الرسم التوضيحي لكل حالة .



١ - الممرر ثابت والمستلم الثابت .



٢ - المرر ثابت والمستلم متحرك مقتربا من المرر .



٣ - المرر ثابت والمستلم متحرك مبتعدا عن المرر .

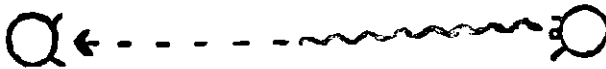


٤ - المرر ثابت والمستلم متحرك في اتجاه

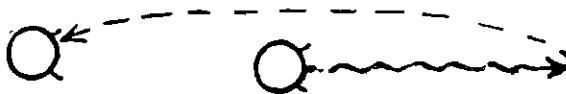
جانبي مقتربا من المرر .

٥ - المرر ثابت والمستلم متحرك في اتجاه

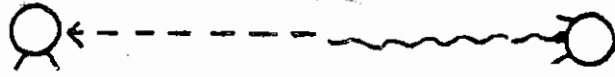
جانبي مبتعدا عن المرر .



٦ - المستلم ثابت والمرر متحرك مقتربا من المستلم .



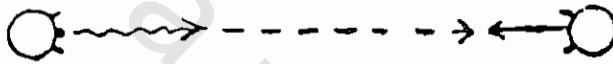
٧ - المستلم ثابت والمرر متحرك مبتعدا عن المستلم .



٨ - المستلم ثابت والممر متحرك في اتجاه جانبي مقتربا من المستلم .



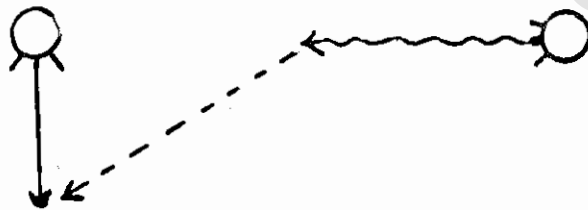
٩ - المستلم ثابت والممر متحرك في اتجاه جانبي مبتعدا عن المستلم .



١٠ - الممر متحرك مقتربا من المستلم والمستلم يتحرك مقتربا من الممر .



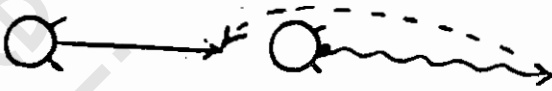
١١ - الممر متحرك مقتربا من المستلم والمستلم يتحرك مبتعدا عن الممر .



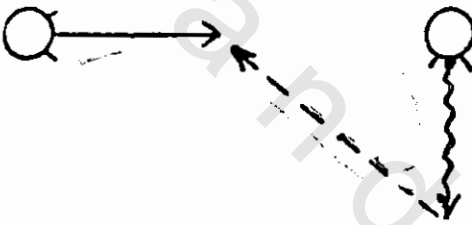
١٢ - الممر متحرك مقتربا من المستلم والمستلم يتحرك جانبا مبتعدا عن الممر .



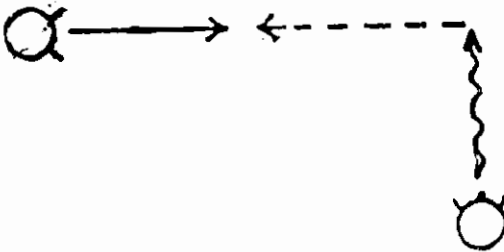
١٣ — الممر متحرك مقتربا من المستلم والمستلم يتحرك جانبا مقتربا منه .



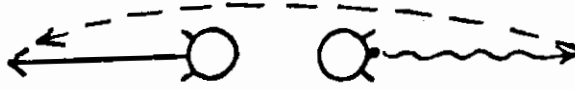
١٤ — المستلم متحرك مقتربا من الممر والممر يتحرك مبتعدا عن المستلم



١٥ — المستلم متحرك مقتربا من الممر والممر يتحرك جانبا مبتعدا عن المستلم .



١٦ — المستلم متحرك مقتربا من الممر والممر يتحرك جانبا مقتربا من المستلم .



١٧ - المستلم متحرك مبتعدا عن الممرر والممرر يتحرك مبتعدا عن المستلم .

١٨ - تكرر الحالات السابقة وكلا اللاعبين أو أحدهما في حالة وثب .

١٩ - التمرير الى لاعب الإرتكاز يختلف باختلاف نوع الدفاع الذي يمارسه الفريق الآخر .

ويجب على المدرب عندما يختار أو يضع التدريبات اللازمة لأفراد فريقه أن يراعى تغطيتها لجميع التمريرات السابقة ، وذلك لحدوثها فعلا في الملعب .

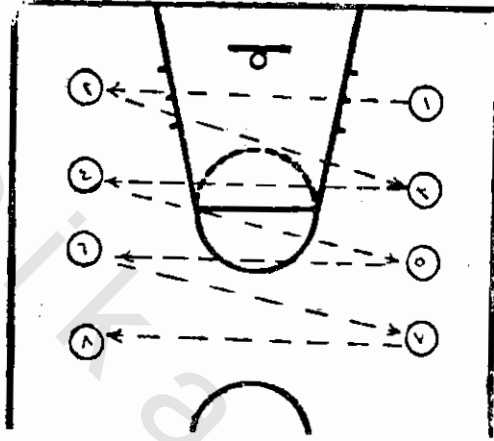
ولا يجب أن نترك مجالا لأن يظهر شيء جديد في الملعب ولم يكن قد مارسه اللاعب فعلا من قبل ، فيةف عنده حائرا أو قد يتصرف خاطئا .

هذا مع مراعاة احدى المبادئ الأساسية الهامة في التعليم وهو التدرج الطبيعي بحيث يبدأ من النوع السهل الى الآخر الصعب ، وكذلك ارتباط النوع الواحد بالأنواع الأخرى . . . وهكذا . وهذا ما يطلق عليه بالتركيب .

بالإضافة الى ما سبق يجب مراعاة جمع المهارات الحركية والمبادئ الأساسية الأخرى التي يقوم بأدائها اللاعب قبل وبعد التمرير ومحاولة الربط بينها وبين التمرير أثناء التدريب .

وقد حاولت قدر الاستطاعة عند اختياري ووضعى للتدريبات التالية أن تغطي جميع الحالات السابق ذكرها .

تدريبات على الاستلام والتمرير فى المكان ومن الثبات



(شكل ١)

التدريب ١ (الشكل ١)

يقف اللاعبون فى صفين مواجهين ، المسافة بينهما من ٦ - ٨ مترا ، والمسافة بين كل لاعب وآخر من ٢ - ٣ مترا ، ولكل ٤ أو ٦ لاعبين تستخدم كرة واحدة .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة الى زميلة اللاعب ٢٠ الذى يقف فى الصف المقابل ويقوم بتمريرها بعد ذلك الى اللاعب ٣٠ . . وهكذا .

أ - تمرر الكرة من الثبات باليدين :

- ١ - من مستوى الصدر ٢ - من أسفل ٣ - من أسفل جانبا
- ٤ - من فوق الرأس ٥ - مرادة من الارض

ب - تمرر الكرة من الثبات بيد واحدة :

- ١ - من الكتف ٢ - من فوق الرأس ٣ - من أسفل جانباً
- ٤ - من الجانب ٥ - من أسفل ٦ - متدحرجة على الأرض
- ٧ - مرتدة من الأرض

التدريب ٢ : كسابقه — غير أنه على اللاعب ١٠ عند تمريره الكرة إلى اللاعب ٢٠ أن ينظر إلى اللاعب ١٠ ... وهكذا .

التدريب ٣ : كسابقه — غير أن الكرة تمرر واللاعب في حالة وثب ، بيد واحدة أو باليدين .

التدريب ٤ : كسابقه — غير أن استلام الكرة يؤدي بالوثب بيد واحدة وباليدين .

التدريب ٥ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة عالياً إلى اللاعب ٢٠ يحاول استلامها عقب ارتدادها من الأرض مباشرة .

التدريب ٦ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يقذف الكرة عالياً فوق رأسه باليدين من الصدر أو من أسفل ، ثم يجلس بثني الركبتين ويستقبل الكرة جالساً ، ومن هذا الوضع وبسرعة يمرر الكرة إلى زميله ٢٠ ... وهكذا .

التدريب ٧ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٢٠ بالطريقة التي يعينها المدرب ، وبعد أن يستلم اللاعب ٢٠ الكرة ، ينقل الكرة من خلف ظهره من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى ثم يمررها إلى اللاعب التالي ٣٠ ... وهكذا .

التدريب ٨ : — كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى ٢٠ باليد اليمنى (اليسرى) ، ويستلم اللاعب ٢٠ الكرة باليد اليمنى (اليسرى) فقط ، وبعد أن يستلمها ينقلها إلى الأخرى ويمررها إلى اللاعب التالي .

التدريب ٩ : يقف اللاعبون مواجهين الحائط على بعد ٢ ، ٣ متر ، كل لاعب معه كرة وبطرق مختلفة يضرب كل لاعب الكرة في الحائط ثم يستلم الكرة المرتدة بالطريقة التي يحددها المدرب .

التدريب ١٠ : كسابقه — غير أن الكرة تستلم بعد ارتدادها من الأرض .

التدريب ١١ : كسابقه — غير أنه يضاف عمل آخر . فاللاعب الذي يحقق أكبر عدد من الضربات على الحائط في زمن محدد ، وليكن ٣٠ ثانية مثلاً ، يعتبر فائزاً .

التدريب ١٢ : كسابقه — غير أن اللاعبين يقفون وظهرهم إلى الحائط ويرسلون الكرة بطرق مختلفة كالآتي :

أ — باليد اليمنى (اليسرى) من فوق الكتف الأيسر (الأيمن) .

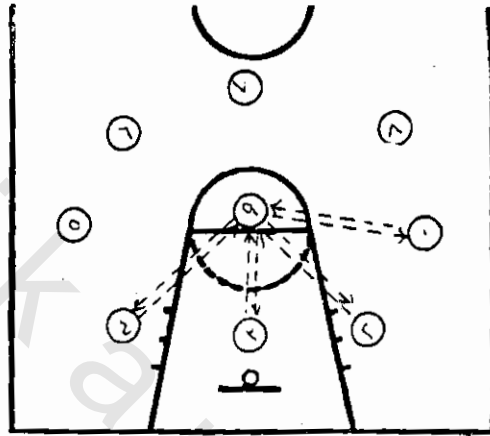
ب — باليد اليمنى (اليسرى) من تحت الأبط الأيسر (الأيمن) .

ج — باليد اليمنى (اليسرى) من أسفل إلى الخلف .

د — باليدين من فوق الكتف الأيمن (الأيسر) ؛ وبسرعة يستدير اللاعب لاستلام الكرة المرتدة .

التدريب ١٣ : تنقسم المجموعة إلى قاطرتين أ و ب . يقف اللاعبون مواجهين اللوحة أو الحائط على مسافة ٤ — ٦ متر .

يضرب لاعبوا القاطرة (أ) الكرة في اللوحة ، يتقدم لاعب من القاطرة (ب) ويستلم الكرة المرتدة ويسلمها الى اللاعب التالي من القاطرة أ ، يتبادل اللاعبون القاطرات بعد أن يؤدي كل منهم دوره .



(شكل ٢)

التدريب ١٤ : (الشكل ٢) يقف اللاعبون في شكل دائرة ويقف في وسط الدائرة المدرب أولاً ثم أحد اللاعبين .

يمرر لاعب المركز الكرة الى اللاعب ١٥ الذي يمررها ثانية الى اللاعب ٩٥ الذي يمررها الى اللاعب ٢٥ ... الخ .

التدريب ١٥ : كسابقه — غير أن الكرة تمرر بين اللاعبين في حالة قفز كما في الكرة الطائرة مع اراحتها قليلا على أصابع اليد .

التدريب ١٦ : تقف المجموعة في شكل دائرة . تمرر الكرة بين اللاعب وزميله التالي في الدائرة .

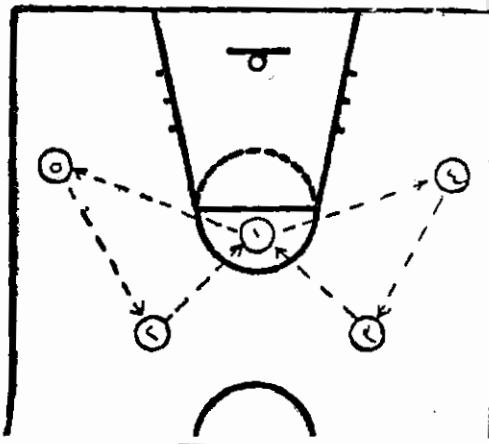
التدريب ١٧ : كسابقه — غير أنه عند سماع أو رؤية إشارة معينة يغير اتجاه التمرير .

التدريب ١٨ : تنقسم المجموعة إلى جماعات عدد كل منها ٥ - ٧ - ٩ لاعبين وتشكل كل جماعة دائرة .

تمرر الكرة بطرق مختلفة من الثبات ومن الوثب ، لاعب بعد الآخر ، أى اللاعب ١٥ يمرر الكرة إلى اللاعب ٢٥ ثم إلى اللاعب ٥٥ ثم إلى اللاعب ٢٥ ثم إلى اللاعب ٥ وهكذا . . .

التدريب ١٩ : نفس التدريب — غير أنه ينفذ بكرةين ، إحداها في اتجاه عكس لإتجاه الأخرى .

التدريب ٢٠ : تشكل المجموعة دائرة يقف في مركزها لاعب ومعه كرة يمررها بالدور على كل لاعب في محيط الدائرة ويكون التمرير ذا مدار مرتفع ، وعلى اللاعب المستلم أن يقفز عاليا لاستلامها ويرجعها إلى لاعب المركز مرة ثانية قبل أن يهبط إلى الأرض باليدين من أسفل .



(شكل ٣)

التدريب ٢١ : (شكل ٣)
تنقسم المجموعة إلى جماعات من خمس أفراد ، اللاعبون ١٥ و ٢٥ و ٤٥ و ٥٥ يكتفونون شكل رباعي .
اللاعب ١٥ يقف تقريبا في الوسط .

يمرر اللاعب ٢٥ الكرة

إلى اللاعب ١٥ باليدين من الصدر ، اللاعب ١٥ يمرر الكرة إما باليدين أو بيد واحدة من أسفل جانبها إلى ٤٥ . يمرر اللاعب ٤٥ الكرة

باليدين من الصدر إلى ٣٠ الذي يمررها إلى ١٠ في المركز . اللاعب ١٠ يمرر الكرة بنفس الطريقة (باليدين أو بيد واحدة) من أسفل جانباً إلى اللاعب ٥٠ الذي يمررها بعد ذلك إلى ٢٠ . الخ . بعد أن يؤدي اللاعبون التدريب عدة مرات يغيرون أماكنهم .

التدريب ٢٢ : كسابقه — غير أن اللاعب ٢٠ يمرر الكرة إلى ٥٠ الذي يمررها إلى اللاعب ١٠ الذي يمررها بعد ذلك إلى ٣٠ الذي يمررها بدوره إلى ٤٠ . . . الخ .

التدريب ٢٣ : كسابقه — غير أنه ينفذ بكرتين وتكون البداية عند اللاعبين ٢٠ و ٣٠ . اللاعبان ٢٠ و ٣٠ كل بدوره (أحدهما يتبع الآخر) يمرر الكرة إلى لاعب المركز ١٠ الذي يمررها إلى اللاعبين ٤٠ و ٥٠ . يمرر اللاعب ٤٠ الكرة إلى اللاعب ٣٠ ، أما اللاعب ٥٠ فيمررها إلى اللاعب ٢٠ وهكذا .

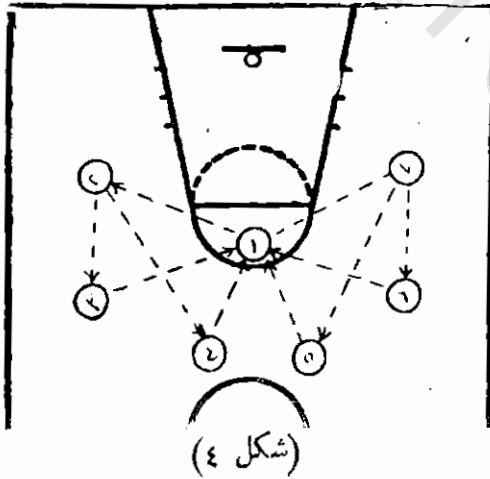
عند تنفيذ هذا التدريب يجب ملاحظة عدم تمرير الكرة بطول خط الزاوية (قطر الشكل الرباعي) ، مثلاً لا يمرر اللاعب ٥٠ الكرة أبداً إلى اللاعب ٢٠ ولا اللاعب ٤٠ إلى ٢٠ بالإضافة إلى أن تمرير الكرة يجب أن يتم بالتوازي بحيث لا يتأقن أن يستلم لاعب المنتصف كرتين في وقت واحد .

التدريب ٢٤ : كسابقه — غير أن اللاعبين ٢٠ و ٣٠ يمرران الكرتين إلى اللاعبين ٥٠ و ٤٠ أما اللاعبان ٥٠ و ٤٠ فيمررانها إلى لاعب المنتصف ١٠ . اللاعب ١٠ بالدور يمرر الكرتين إلى اللاعبين ٢٠ ، ٣٠ . الخ .

عند تنفيذ هذا التدريب ، يمرر اللاعبون ١٥ و ٢٥ و ٣٥ الكرة باليدين من الصدر أو بيد واحدة من الكف ، أما اللاعبان ٥٥ و ٥٠ فيمرران باليدين أو بيد واحدة من أسفل في الاتجاه الجانبي .

التدريب ٢٥ : كسابقه غير أن ٥٥ و ٥٠ بعد تمرير الكرة إلى اللاعبين ٢٥ و ٣٥ يغيران مكانيهما . أى أن اللاعب ٥٥ بعد أن يمرر الكرة إلى اللاعب ٣٥ يجرى مباشرة إلى مكان اللاعب ٥٠ بحيث يكون مستمدا لإستلام الكرة من اللاعب ١٥ . وهكذا يعمل اللاعب ٥٠ الذى يجرى ليحل محل اللاعب ٥٥ .

التدريب ٢٦ : كسابقه — غير أن اللاعبين ٢٥ و ٣٥ يغيران مكانيهما .



التدريب ٢٧ : (شكل ٤)
تقسم المجموعة إلى جماعات من ٧ أفراد ويوزعون كما هو مبين بالشكل (٤) ويمكن تنفيذ التمرير بثلاث أو خمس كرات .

فإذا أدى التدريب بثلاث كرات فتواجد عند اللاعبين

٣٥ ، ٦٥ ، ٥٠ أما إذا أدى بأربع كرات فتواجد عند ٧٥ بالإضافة إلى اللاعبين الثلاثة السابق ذكرهم ، أما إذا أدى بخمس كرات فتواجد عند ٥٥ بالإضافة إلى اللاعبين الأربعة السابق ذكرهم .

يمرر اللاعبون ٣٥ ، ٦٥ ، ٤٥ ، ٥٥ الكرة بالدور الى اللاعب ١٥ في المركز الذي يسلمها بدوره بعد ذلك الى اللاعبين ٢٥ ، ٧٥ .

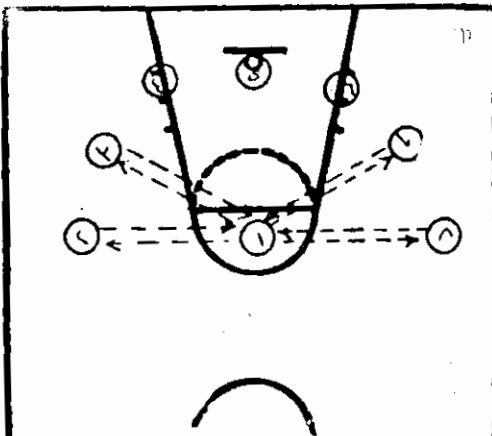
يمرر اللاعب ٢٥ الكرة بعد استلامها الى اللاعبين ٣٥ أو ٤٥ فقط — أما اللاعب ٧٥ فيمررها فقط الى اللاعبين ٥٥ أو ٦٥ . يمرر اللاعبون الكرة بعد استلامها الى اللاعب ١٥ وهكذا .

على اللاعبين ٢٥ و ٧٥ أن يلاحظا عند تمرير الكرة أنها متجهة الى لاعب والمرة التالية الى لاعب آخر لا الى اللاعب المستحوز على الكرة في هذه اللحظة .

تمرر وتستلم الكرة بطرق مختلفة يحددها المدرب .

التدريب ٢٨ : تنقسم المجموعة الى جماعات من ٣ — ٤ أفراد ، وكل مجموعة معها كرة ، ويقف اللاعبون في شكل مثلث أو مربع .

تمرر الكرة فيما بينهم بمختلف الطرق في المكان أو بالوثب وباليدين أو بيد واحدة .



(شكل ٥)

التدريب ٢٩ : (شكل ٥)

يمسك اللاعبون في شكل نصف

دائرة ، يقف اللاعب ١٥

في مركز نصف الدائرة ومعه

كرتان .

يمرر ١٥ الكرة الاولى

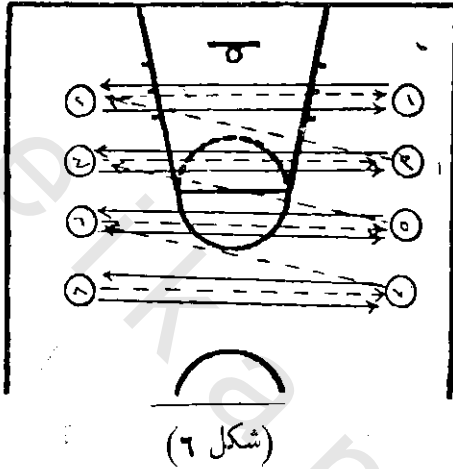
الى اللاعب ٢٥ والكرة

الثانية الى اللاعب ٩٥

ليمررهما مباشرة عقب إستلامهما إلى اللاعب ١٠ الذي يمررهما بدوره إلى
اللاعب ٣٠ و ٨٠ . . وهكذا . وعندما تصل الكرة التي مرتت إلى ٢٠
إلى اللاعب ٩٠ والكرة التي مرتت إلى ٩٠ إلى اللاعب ٢٠ يغير لاعب
المركز مكانه مع أحد اللاعبين بالدور .

ينفذ التدريب بتمرير الكرة باليدين من الصدر مع عدم تعطيلها .

تدريبات على الاستلام والتمرير مع تغيير الأماكن



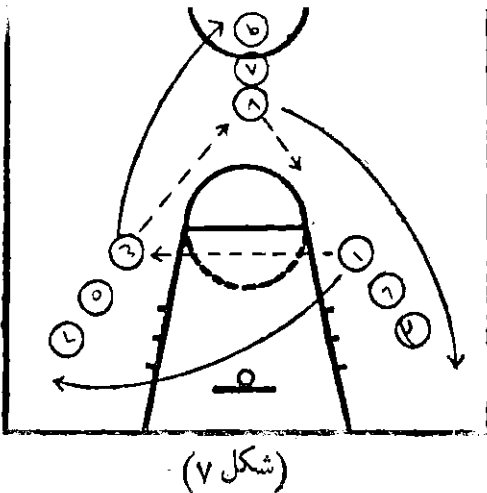
التدريب ٣٠ : (الشكل ٦)

يصطف اللاعبون في صفين
مواجهين ، المسافة بينهما من
٨ - ١٠ متر .

يمرر اللاعب ٨٠ الكرة
إلى اللاعب ٧٠ ، ثم يمررها
مباشرة بعد استلامها إلى اللاعب
٦٠ ، ثم يجرى ليحصل محل

اللاعب ٨٠ يجرى اللاعب ٦٠ بعد تمريرة الكرة إلى اللاعب ٥٠ ليحصل
حله ... وهكذا .

تمرر الكرة وتسلم باليدين وباليذ واحدة بمختلف الطرق .

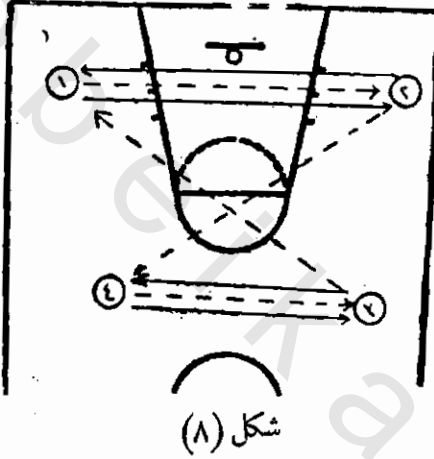


التدريب ٣١ : (الشكل ٧)

تنقسم المجموعة إلى ثلاث
قاطرات قذع كما هو مبين
(بالشكل ٧) .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة
إلى اللاعب ٤٠ ثم يجرى مع
إتجاه الكرة ويقف خلف
اللاعب ٦٠ .

يمرر اللاعب ٤٠ الكرة بعد استلامها مباشرة إلى اللاعب ٧٠ في القاطرة الأخرى، ثم يجرى خلف الكرة ويقف خلف اللاعب ٩٠ ... وهكذا .



التدريب ٣٢ : (الشكل ٨)

تقسم المجموعة إلى جماعات من ٤ أفراد .

تكون كل جماعة شكلاً رباعياً

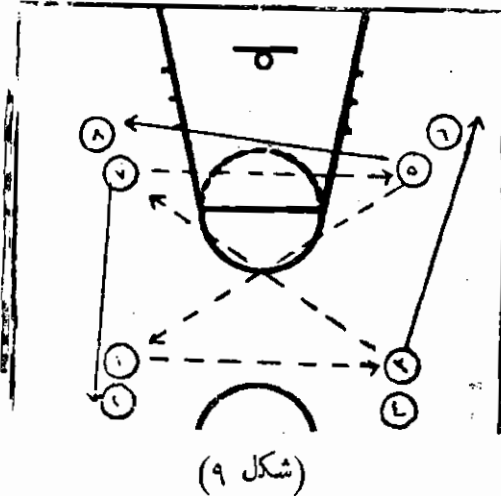
يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى

اللاعب ٢٠ ثم يجرى مباشرة

ليحتل مكانه، يمرر اللاعب ٢٠

الكرة بعد استلامها إلى اللاعب

٤٠ ويجرى ليحتل مكان اللاعب ١٠ ... وهكذا .



التدريب ٣٣ : (الشكل ٩)

تقسم المجموعة إلى أربع قاطرات

ترزح كما هو مبين بالشكل (٩)

يمرر اللاعب ١٠ الكرة

إلى اللاعب ٢٠ ويجرى ليقف

خلف اللاعب ٤٠ .

يمرر اللاعب ٢٠ الكرة

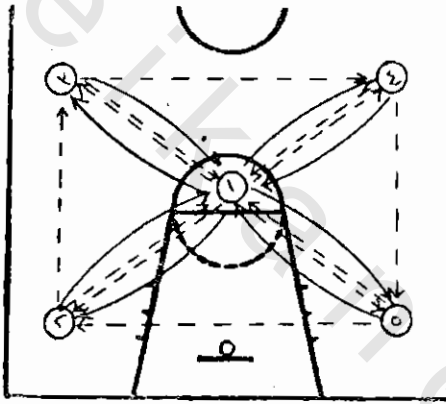
بعد استلامها إلى اللاعب ٧٠، ثم يجرى إلى القاطرة الواقعة على يمينه ويقف

خلف اللاعب ٦٠، اللاعب ٧٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٥٠ ثم يجرى

ليقف خلف اللاعب ٢٠. اللاعب ٥٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٢٠ الذي

انتقل إلى محل اللاعب ١٠ ثم يجرى ليقف في نهاية القاطرة الواقعة على يمينه
خلف اللاعب ٨٠ ... وهكذا .

التدريب ٢٤ : كسابقه - غير أن التدريب ينفذ بكرةين توجدان في البداية
عند اللاعبين ١٠ ، ٧٠ .



(الشكل ١٠)

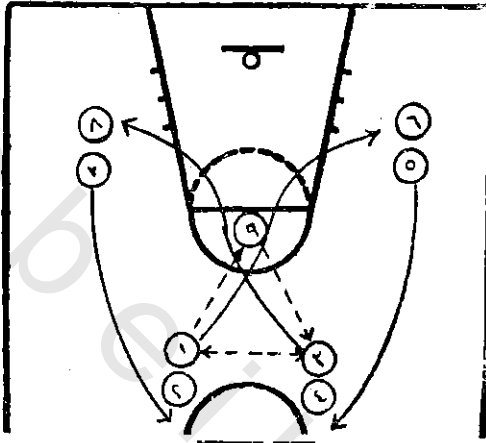
التدريب ٣٥ : (الشكل ١٠)
تقسم المجموعة إلى جماعات قوام
كل منها خمسة أفراد . يكون
٤ لاعبين شكلاً رباعياً ويقف
اللاعب الخامس في منتصف
الشكل الرباعي .

يمرر اللاعب ٢٠ الكرة

إلى اللاعب ١٠ ليعيدها اللاعب ١٠ إلى اللاعب ٢٠ ثم يجرى ليحتل
مكانه .

يمرر اللاعب ٢٠ الكرة إلى اللاعب ٣٠ ويجري ليحل محل اللاعب ١٠
في منتصف الشكل الرباعي . عندما يستلم اللاعب ٣٠ الكرة يؤدي ما سبق أن
أداه اللاعب ٢٠ ، ثم يمرر الكرة إلى ٤٠ ويجري ليحتل منتصف الشكل
الرباعي . وينتقل اللاعب ٢٠ ليقف مكان اللاعب ٣٠ ... وهكذا .

التدريب ٣٦ : (الشكل ١١) تقسم المجموعة إلى أربع جماعات تنتشر في أنحاء
الملعب في شكل قاطرات كما هو مبين بالشكل (١١) . يقف أحد اللاعبين في
منتصف الشكل الرباعي .



(الشكل ١١)

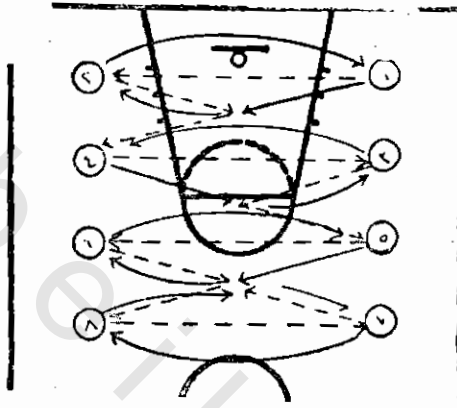
يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٩ الموجود في المنتصف ، ثم يجرى بالقرب منه ليقف خلف اللاعب ٦٠ ، وبمجرد مرور اللاعب ١٠ بجوار اللاعب ٩ عليه أن يمرر الكرة إلى اللاعب ٣٠ وفي نفس الوقت يجرى اللاعب

٥٠ إلى القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب ٤٠ . اللاعب ٣٠ يمرر الكرة مرة أخرى بعد استلامها إلى اللاعب ٩٠ ثم يجرى بجواره ويقف خلف اللاعب ٨٠ ، وفي نفس اللحظة يجرى اللاعب ٧٠ لينتقل إلى القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب ٢٠ ... وهكذا .

التدريب ٣٧ : كسابقه — غير أنه ينفذ بكرتين موجودتين عند اللاعبين ١٠ و ٢٠ اللذين يمررانهما إلى اللاعب ٩٠ على التوالي ، ثم يجرى بالقرب منه ويقفان خلف اللاعبين ٦٠ و ٨٠ . وفي نفس الوقت ينتقل اللاعبان ٥٠ و ٧٠ ليقفوا خلف القاطرتين المقابلتين .

يمرر اللاعب ٩٠ كل من السكرتين بعد استلامها وبالتالى إلى اللاعبين التاليين ٢٠ و ٤٠ .

التدريب ٣٨ : (الشكل ١٢) يقف اللاعبون في صفين مواجهين بحيث يواجه كل لاعب لاعبا آخر ، المسافة بينهما من ٨ — ١٠ متر . اما بين أفراد الصف الواحد فتكون المسافة ٢ متر .

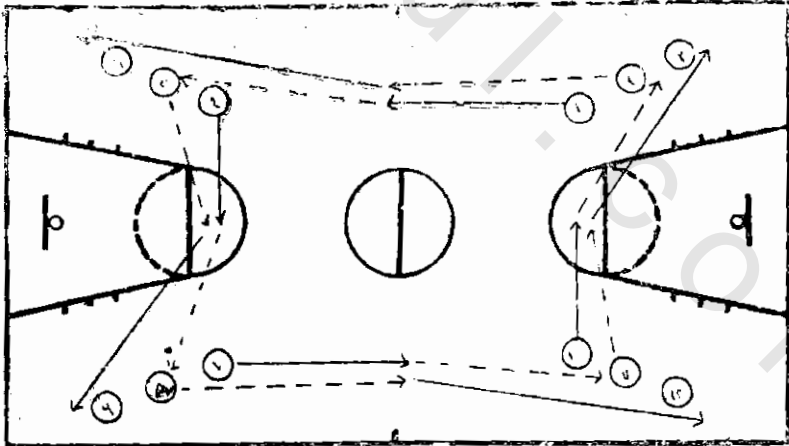


(شكل ١٢)

يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى
اللاعب ٢٥ ثم يجرى في اتجاه
اللاعب ٤٥، اللاعب ٢٥ بعد أن
يستلم الكرة يعيدها إلى اللاعب
المتحرك ١٥. وفي منتصف المسافة
يمرر اللاعب ١٥ الكرة
بعد استلامها إلى اللاعب ٤٥
ثم يغير اتجاهه ليحتل مكان

اللاعب ٢٥. أما اللاعب ٢٥ فيجرى ليحتل مكان اللاعب ١٥ الخالي.

يمرر اللاعب ٤٥ الكرة بعد استلامها إلى اللاعب ٣٥ ثم يجرى في
اتجاه اللاعب ٥٥ ... الخ.



(شكل ١٣)

القدرب ٣٩ : (الشكل ١٣) تقسم المجموعة إلى أربع جماعات في أنحاء
الملعب كما هو مبين بالشكل (١٣) . الكرة مع اللاعب ٢٥ .

يجرى اللاعب ١٥ في اتجاه اللاعب ٤٥ ، وعند منتصف المسافة تقريبا يمرر اللاعب ٢٥ لـ ٤٥ ، يستلم اللاعب ١٥ الكرة أثناء الجرى ثم يمررها إلى اللاعب ٥٥ ويتابع تحركه ليقف خلف اللاعب ٦٥ وعند استلام اللاعب ٥٥ الكرة على اللاعب ٤٥ أن يجرى في اتجاه اللاعب ٧٥ وعند منتصف المسافة تقريبا يمرر اللاعب ٥٥ لـ ٤٥ الكرة ليمررها بدوره إلى اللاعب ٧٥ ... الخ .

التدريب ٤٠ : كسابقه — غير أنه ينفذ بكرتين عند اللاعبين ٢٥ و ٨٥ ويبدأ التدريب في وقت واحد بالكرتين .

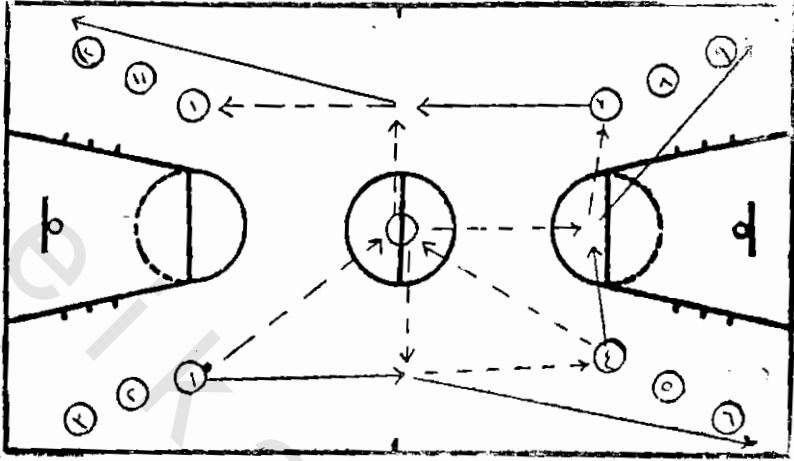
التدريب ٤١ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٥ يمرر الكرة بعد استلامها إلى اللاعب ٤٥ ، ثم يقف خلف ٦٥ . ويمرر اللاعب ٤٥ الكرة دون أن يلتفت إلى الخلف يسد واحدة أو باليسدين إلى اللاعب ٥٥ الذي يمررها له مباشرة في منتصف المسافة تقريبا . وبعد أن يستلم الكرة من اللاعب ٥٥ يمررها مباشرة إلى اللاعب ٧٥ ... الخ .

التدريب ٤٢ : (الشكل ١٤) كسابقه — غير أنه يقف اللاعب ١٢٥ في المنتصف .

يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى ١٢٥ ويجرى في اتجاه اللاعب ٤٥ ويستلم الكرة أثناء الجرى من اللاعب ١٣٥ ، ثم يمررها إلى اللاعب ٤٥ ، ويتابع الجرى ليقف خلف اللاعب ٦٥ ، اللاعب ٤٥ يمرر الكرة بعد استلامها إلى اللاعب ١٣٥ ثم يجرى في اتجاه اللاعب ٧٥ ، وفي الطريق يستلم الكرة مرة أخرى من اللاعب ١٣٥ ... وهكذا .

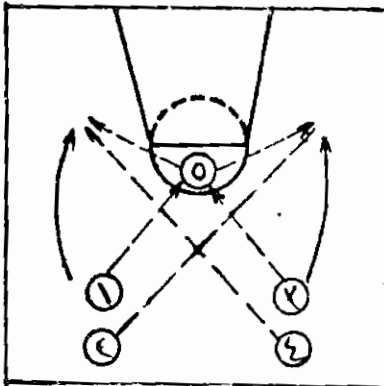
التدريب ٤٣ : تقسيم المجموعة إلى جماعات من ٤ أفراد ، وتعطى كل جماعة

كرة. اللاعب المستحوذ على الكرة يمررها لأي لاعب آخر ثم يجرى ليحتل مكانه.



(الشكل ١٤)

التدريب ٤٤ : (الشكل ١٥) تقف المجموعة في قاطرتين عند منتصف الملعب مواجهين الهدف. يقف اللاعب ٥ عند منتصف خط الرمية الحرة. يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٥ ثم يجرى في اتجاه الهدف. يعيد اللاعب



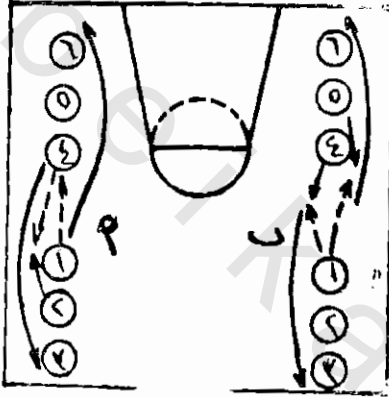
(شكل ١٥)

٥ الكرة مرة أخرى إلى اللاعب ١٠ باليدين أو بيد واحدة من أسفل. ثم يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٤ من القاطرة الأخرى. ينفذ اللاعب ٣٠ التدريب كما سبق أن نفذه اللاعب ١٠ ثم يمرر الكرة إلى اللاعب ٢٠.

التدريب ٤٥ : كسابقه - غير أن التدريب ينفذ بكرتين عند اللاعبين ١٠ ، ٣٠ الذين يمررانها على التوالي إلى اللاعب ٥٠ .

التدريب ٤٦ : كسابقه — غير أن اللاعبين ١٠ ، ٣٠ بعد استلامها للكرة يصربانها في السلة ثم يستلما الكرة المرتدة ويمررانها إلى اللاعبين التاليين .

التدريب ٤٧ : (الشكل ١٦) يقف اللاعبون في قاطرين متقابلين المسافة بينهما من ٨ - ١٢ متر .



(شكل ١٦)

يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٤٠ ثم يتبع الكرة ويجري ليقف خلف القاطرة المقابلة . يعيد اللاعب ٤٠ الكرة بعد استلامها مباشرة إلى اللاعب ٣٠ ثم يجري ويقف خلف اللاعب ٣٠ ... ألخ .

يؤدي هذا التدريب بيد واحدة وباليدين بمختلف الطرق .

التدريب ٤٨ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٤٠ مرتدة من الأرض . أما اللاعب ٤٠ فيعيدهما إلى اللاعب ٣٠ بيد واحدة مع الوثب .

التدريب ٤٩ : كسابقه — غير أن التدريب ينفذ بكرتين لدى اللاعب ١٠ و ٥٠ . اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٤٠ ، أما اللاعب ٥٠ فيمررها إلى اللاعب ٣٠ وهكذا .

التدريب ٥٠ : (الشكل ١٦ ب) كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٤٠ الذي يكون متحركا في اتجاه الكرة . وعندما

يقرب اللاعب ١٥ من اللاعب ٤٥ يستلم منه الكرة بيد واحدة ويمررها إلى اللاعب ٥٥ الذى يمررها إلى اللاعب ٢٥ الذى يكون متحركا وقتئذ فى اتجاه الكرة ... إلخ.

التدريب ٥١ : كسابقه - غير أن المسافة بين بداية القاطرتين تضيق وتصبح من ٤ - ٦ متر .

يمر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٥٥ المقرب منه ، الذى يمررها بيده اليمنى من خلف ظهره للاعب المتقدم ٢٥ . يمرر اللاعب ٢٥ الكرة كذلك بيده اليمنى من خلف الظهر ... إلخ .

التدريب ٥٢ : كسابقه - غير أن اللاعب ١٥ يمرر الكرة بيده اليمنى (اليسرى) من تحت لإبطه الأيسر (الأيمن) للاعب ٤٥ ... وهكذا .

التدريب ٥٣ : يقف اللاعبون فى عدة فطرات خلف الحد النهائى للملعب .

يقذف اللاعبون الواقفون فى بداية القاطرات الكرة أماما إلى أعلى فى اتجاه منتصف الملعب ويمضون مباشرة إلى الأمام لإستلام الكرة قبل سقوطها على أرض الملعب ، ثم يرتكزون ويمررون الكرة إلى اللاعبين الذين يلونهم فى الدور .

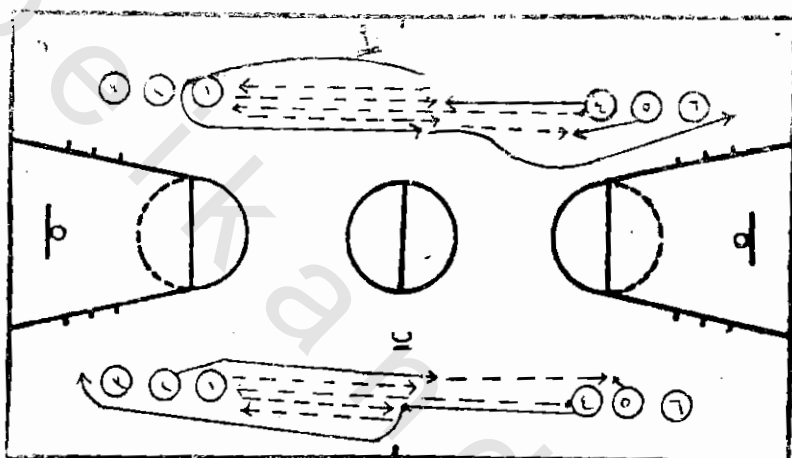
التدريب ٥٤ : كسابقه - غير أن اللاعب بعد أن يستلم الكرة عليه أن يرتكن ليواجه السلة ويصوب عليها .

التدريب ٥٥ : نفس توزيع أفراد الفريق كما فى التدريب السابق غير أن الكرات تكون لدى اللاعبين رقم ٢ (الواقفين بعد لاعبي البداية) .

يجرى لاعبوا البداية بطول الملعب . يمرر اللاعبون رقم ٢ الكرة

متدحرجة على الأرض خلفهم . يستلم اللاعبون الكرة المتدحرجة ثم يمررونها إلى اللاعبين الذين يانونهم في القاطرات ... إلخ .

التدريب ٥٦ : كسابقه — غير أنه بعد إستلام الكرة المتدحرجة يحاورون بها للتصويب في السلة .



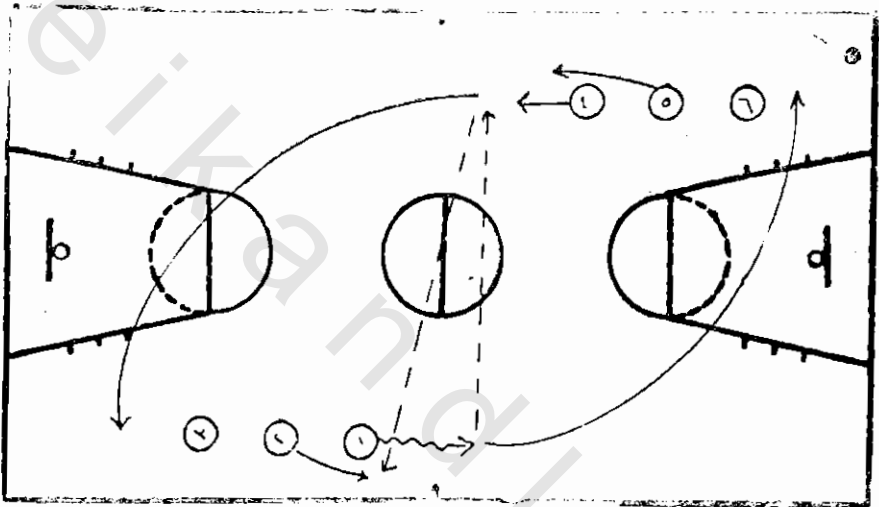
(شكل ١٧)

التدريب ٥٧ : (الشكل ١٧ أ) يقف اللاعبون في قاطرتين مواجهة المسافة بينهما من ٨ — ١٢ متر .

يمرر اللاعب ٤٠ الكرة إلى اللاعب المقابل ١٠ الذي يمررها مباشرة مرة أخرى إلى اللاعب ٤٠ الذي يجرى في إتجاهه ، الذي يمررها مرة ثانية إلى اللاعب ١٠ ، ثم يجرى اللاعب ٤٠ ويدور حول اللاعب ١٠ ويجرى في اتجاه قاطرته ليستلم الكرة مرة أخرى في منتصف المسافة من اللاعب ١٠ ، ومباشرة يمررها إلى اللاعب التالي في قاطرته ٥٠ ... إلخ .

التدريب ٥٨ : (الشكل ١٧ ب) نفس التشكيل السابق — يمرر اللاعب

٤٠ الكرة إلى اللاعب ١٥ ثم يجرى في اتجاه التمريية . يعيد اللاعب ١٥ الكرة مرة أخرى إلى اللاعب ٤٠ الذى يعيدها مرة أخرى إلى اللاعب ١٥ ، وفي لحظة رجوع الكرة إلى اللاعب ١٥ ينطلق اللاعب ٢٠ و يجرى في اتجاه القاطرة المقابلة وعندما يصل إلى منتصف المسافة تقريبا يستلم الكرة من اللاعب ١٥ الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب ٥٠ الذى يعيدها إليه ثانية ... وهكذا .



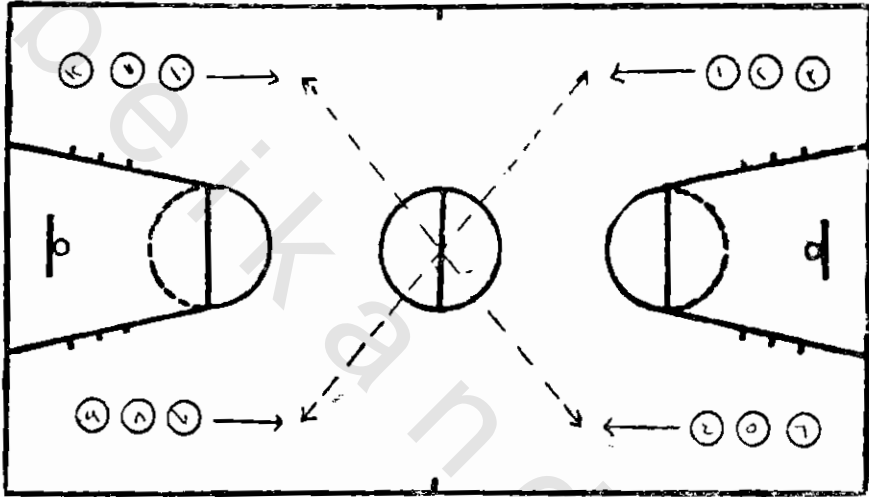
(شكل ١٨)

التدريب ٥٩ : (الشكل ١٨) تقسم المجموعة إلى جماعتين ، تقف الجماعة الأولى على امتداد الحد الجانبي الأيمن والثانية على امتداد الحد الجانبي الأيسر . يبدأ اللاعب ١٥ التدريب بأن يحاور بالكرة في خط مستقيم حتى منتصف الملعب ثم يمرر الكرة باليدين من المصدر للاعب ٤٠ من القاطرة الثانية الذى يجرى إلى منتصف الملعب لاستلامها ... ألخ .

بعد أن يؤدي اللاعب واجبه يجرى ليقف خلف القاطرة الثانية .

التدريب ٦٠ : كسابقه - غير أن التدريب يؤدي بكرتين ، تتواجدان لدى اللاعبين ١٠ و ٥٠ .

التدريب ٦١ : كسابقه - غير أن اللاعب الذى يستلم الكرة يؤدي حركة ارتكاز إلى الخلف ثم يمرر الكرة .

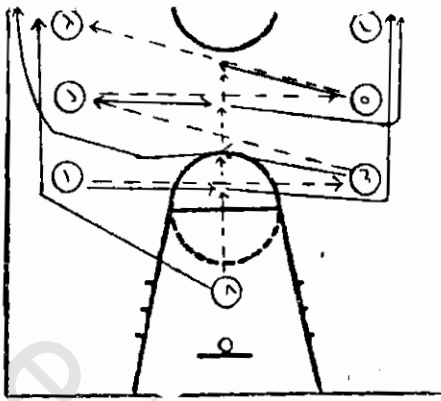


(شكل ١٩)

التدريب ٦٢ : (الشكل ١٩) تقسم المجموعة إلى ٤ قاطرات تقف في مواجهة بعضها كما الشكل فى (١٩) . يؤدي التدريب بكرتين تتواجدان عند اللاعبين ١٠ و ٥٠ . يمرر اللاعب ٧٠ الكرة إلى اللاعب ١٠ ، يجرى اللاعب ٧٠ ويقف خلف اللاعب ٥٠ فى القاطرة ج .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة بعد استلامها إلى اللاعب التالى ٨٠ فى القاطرة د ، ثم يجرى ليقف خلف القاطرة ا . وفى نفس الوقت ينفذ أفراد القاطرتين ب و ج التدريب ... الخ .

التدريب ٦٣ : (الشكل ٢٠) يقف اللاعبون فى صفين مراجعين كل لاعب مقابل للاعب فى الصف الآخر . المسافة بينهما ١٠ - ١٣ متر يقف فى منتصف

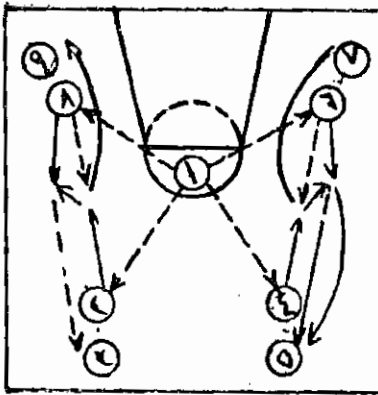


(شكل ٢٠)

المسافة بين الصفين اللاعب ٧٠ كما هو موضح في الشكل (٢٠) .
ينفذ التدريب بـ ١٠ لاعبين ٧٠ .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٤٠ ثم يجري مع اتجاه الكرة حتى اللاعب ٧٠ ليستلم

منه الكرة الثانية يبدأ بيد ويتوقف . ثم يجري ٧٠ حول القاطرة الواقفة حيث بدأت التمريره الأولى ويقف خلف اللاعب ٣٠ . وفي نفس اللحظة يمرر اللاعب ٤٠ الكرة — بعد أن يستلم الكرة الأولى — إلى اللاعب ٢٠ ثم يجري ١٠ الكرة إلى اللاعب ٤٠ ثم يجري خلف الصف الآخر ليقف خلف اللاعب ٦٠ وهكذا .



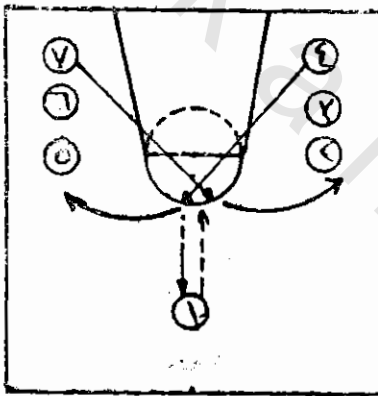
(شكل ٢١)

التدريب ٦٤ : (الشكل ٢١)
تقسم المجموعة إلى أربع قاطرات ويمثل اللاعبون الواقفون في بداية القاطرة شكلاً رباعياً .
يقف اللاعب ١٠ في منتصف الشكل الرباعي . ويؤدي التدريب بـ ٢٠ لاعبين ٤٠ و ٢٠ .

يمرر اللاعبان ٤٠ و ٢٠

الكرة على التوالي إلى لاعب المنتصف ١٠ الذي يبادر إلى تمريرها مباشرة

إلى اليمين وإلى اليسار إلى اللاعبين الموجودين خلفه ٨٥ و ٩٥ .
يمرر ٨٥ الكرة بعد إستلامها إلى اللاعب ٢٥ الذى يجرى فى إتجاهه ، ثم
يجرى اللاعب ٨٥ فى اتجاه التمريرة ليستلم الكرة مرة أخرى من اللاعب
٢٥ ويمررها للاعب ٣٥ ويتابع حركته ليقف خلف اللاعب ٣٥ ، أما اللاعب
٢٥ فيستمر فى الجرى حتى يقف خلف اللاعب ٩٥ .
ويحدث نفس الشيء فى القاطرتين الأخرتين . ثم يستبدل اللاعب ١٥
بآخر .



التدريب ٦٥ : (الشكل ٢٢)
يقف اللاعبون فى قاطرتين
بمحاذاة الحدين الجانبين للملعب .
يقف اللاعب ٢٥ ومعه الكرة
فى مكان فى منتصف المسافة بين
القاطرتين وإلى الامام كما هو
مبين بالشكل (٢٢) :

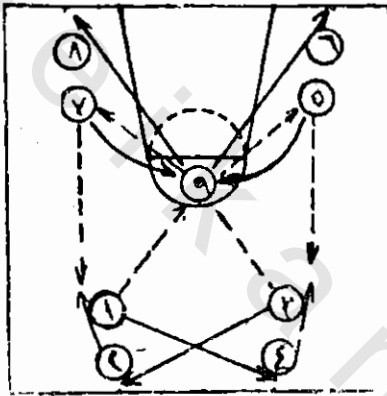
(شكل ٢٢)

يجرى اللاعب ٤٥ فى إتجاه خط

الرمية الحرة حيث يستلم الكرة من اللاعب ١٥ ثم يعيدها مرقدة لمالكة مرة
أخرى ثم يجرى فى منحني ليقف أمام اللاعب ٥٥ . فى اللحظة التى يستلم فيها
اللاعب ١٥ الكرة المرقدة من اللاعب ١٥ يجرى اللاعب ٧٥ فى اتجاه خط
الرمية الحرة وينفذ ما سبق أن أداه اللاعب ٤٥ ويقف أمام اللاعب ٢٥ . الخ

التدريب ٦٦ : كسابقه — غير أنه يقف فى منتصف المسافة لاعبان ، ويؤدى
التدريب — بكرتين .

تمرر الكرة إلى اللاعبين المتجهين إلى خط ارمية الحرة ، ويعيد كل منهما الكرة مرة أخرى إلى اللاعب الآخر غير الذي استلم منه الكرة ، ويتابعان جريهما ليقفا في القاطرتين الأخرتين .



(شكل ٢٣)

التدريب ٦٧ : (الشكل ٢٣) يوزع

اللاعبون كما هو مبين بالشكل (٢٣)

يؤدي التدريب بكرتين عند اللاعبين

١٥ و ١٥ .

يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى

اللاعب ٢٥ الموجود عند خط الرمية

الحرة ، ثم يجرى إلى القاطرة الموجودة

على يمينه ويقف خلف ٤٥ . يمرر

اللاعب ٤٥ الكرة بعد استلامها باليدين أو بيد واحدة من أسفل

إلى اللاعب ٦٥ ، ثم يجرى مع اتجاه الكرة ويقف خلف اللاعب ٨٥ .

اللاعب ٧٥ يمرر الكرة بعد استلامها إلى اللاعب ٢٥ ثم يجرى في اتجاه خط

الرمية الحرة ليقف محل اللاعب ٩٥ . اللاعب ٣٥ يمرر الكرة إلى اللاعب

٧٥ ثم يجرى إلى القاطرة الواقفة على يساره ليقف خلف اللاعب ٢٥ ،

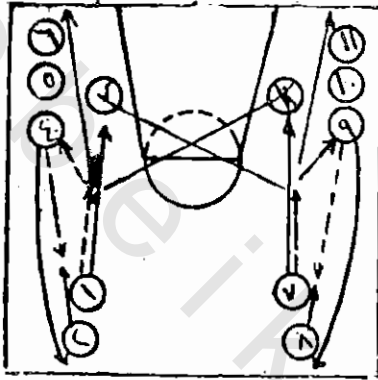
يمرر اللاعب ٧٥ الكرة إلى اللاعب ٥٥ ثم يجرى ليقف خلف اللاعب ٦٥ ،

يمرر اللاعب ٥٥ الكرة إلى ٤٥ ثم يجرى في اتجاه خط الرمية الحرة ... الخ.

التدريب ٦٨ : كسابقه غير أنه يجرى اللاعبان ٣٥ و ١٥ — بعد تمريرهما

الكرة إلى اللاعب ٩٥ — في اتجاه القاطرات المقابلة ويأخذان مكانهما خلف

اللاعبين ٦٠ و ٨٠ . أما اللاعب ٩٠ فإنه بعد أن يمرر الكرة إلى اللاعب ٧٠ يجرى في اتجاه القاطرة التي استلم منها الكرة .



(شكل ٢٤)

التدريب ٦٩ : (الشكل ٢٤)

يقسم اللاعبون إلى ٤ جماعات وقوزع كما هو موضح بالشكل (٢٤) . يقف اللاعبان ٢٠ و ١٢٠ على جانبي السلة . يؤدي التدريب بكرتين .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة باليدين

من الصدر إلى اللاعب ١٢٠ الذي يجرى في اتجاه الكرة ويستلمها بجانب منطقة الرمية الحرة . يجرى اللاعب ١٠ بعد تمريره الكرة ، بالقرب من اللاعب ١٢٠ الذي يمرر الكرة في هذه اللحظة إلى اللاعب ٤٠ . يمرر اللاعب الأخير الكرة إلى اللاعب ٢٠ الذي يكون قد شغل مكان اللاعب ١٠ ، في نفس الوقت يؤدي اللاعبون ٧٠ و ٢٠ و ٩٠ التدريب على الناحية الأخرى .

بعد أن يؤدي التدريب — يشغل اللاعب ١٠ مكان اللاعب ٢٠ ، ويقف اللاعب ١٢٠ خلف اللاعب ٦٠ واللاعب ٤٠ — خلف اللاعب ٢٠ ، ثم يحتل اللاعب ٧٠ مكان اللاعب ١٢٠ ، يقف اللاعب ٣٠ خلف اللاعب ١١٠ واللاعب ٩٠ — خلف اللاعب ٨٠ .

التدريب ٧٠ : (الشكل ٢٥) يقف اللاعبون في شكل دائرة . يقف في

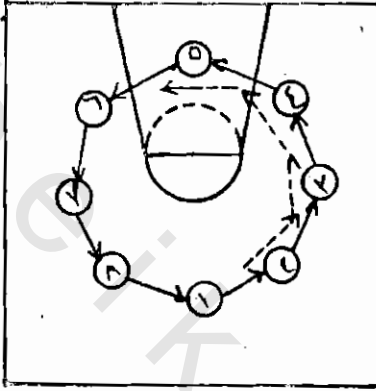
وسط الدائرة اللاعب ١٠ .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة بالدور إلى اللاعبين ٢٠ ، ١٠ ، ٤٠ ... الخ

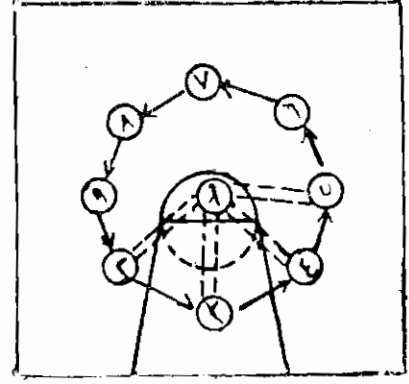
الواقفين في الدائرة .

بعد أن يستلم اللاعبون المذكورون كل بدوره الكرة يعيدها إلى لاعب

المركز ١٥ .



(شكل ٢٦)



(شكل ٢٥)

التدريب ٧ : كسابقته — غير أنه يجرى اللاعبون في الدائرة . في الاتجاه اليمين ثم في الاتجاه اليسار .

التدريب ٧٢ : (الشكل ٢٦) يتقف اللاعبون في شكل دائرة .

يجرى اللاعبون في دائرة في الاتجاه اليمين (اليسار) . يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٢٥ الذي يمررها بعد استلامها إلى اللاعب ٣٥ . وهكذا

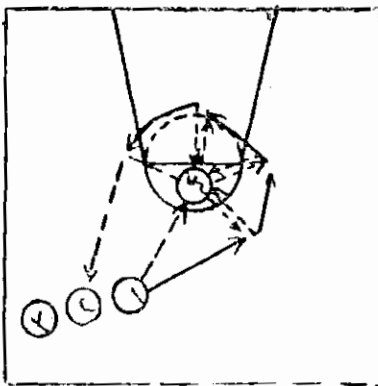
التدريب ٧٣ : كسابقته — غير أن اللاعب ١٥ يمرر الكرة بيد واحدة أو باليدين من أسفل إلى اللاعب ٨٥ ، يمرر اللاعب ٨٥ الكرة إلى اللاعب ٧٥ ... وهكذا .

التدريب ٧٤ : كسابقته — غير أن اللاعب ١٥ يؤدي حركة ارتكاز خلفا في الهواء ويمرر الكرة قبل أن يهبط إلى الأرض بيد واحدة إلى اللاعب ٨٥ ... الخ .

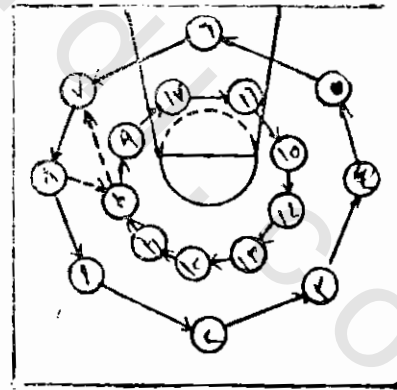
التدريب ٧٥ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٠٠ يحاور بالكرة بعد استلامها ثم يثب مع حركة التفاف إلى الخلف ، وقبل أن يهبط يمرر الكرة إلى اللاعب ٨٠... الخ .

التدريب ٧٦ : كسابقه — غير أنه يؤدي بكرتين أو بثلاث كرات .
التدريب ٧٧ : (الشكل ٢٧) يشكل اللاعبون دائرتين متداخلتين .
الدائرة الخارجية أكبر من الداخلية ، الكرة مع اللاعب ٨٠ .
يجرى اللاعبون في الدائرتين في خط دائري في اتجاهين مختلفين - إحداها عكس الأخرى يمرر اللاعب ٨٠ الكرة إلى اللاعب ١٠٠ الذي يمررها إلى اللاعب ٧٠ الذي يمررها بعد ذلك إلى اللاعب ١١٠... الخ .

التدريب ٧٨ : كسابقه — غير أنه ينفذ بكرتين ، توضعان في جهتين متضادتين .



(شكل ٢٨)



(شكل ٢٧)

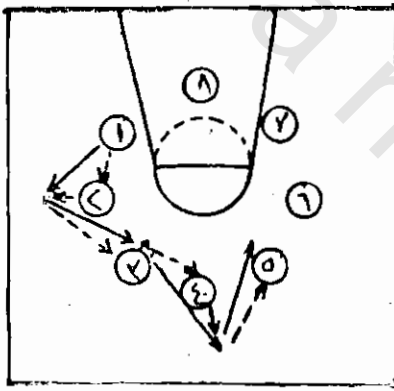
التدريب ٧٩ : (الشكل ٢٨) يقف اللاعبون في صف واحد في منتصف الملعب بالقرب من الحد الجانبي مواجهين الهدف ، ويقف اللاعب ٥٠ على خط الرمية الحرة .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب ٥٠ ثم يجري حوله في خط

دائري يعيد اللاعب ٤٥ الكرة إليه مباشرة بعد استلامها ، ثم يعيدها
اللاعب ١٥ إلى اللاعب ٤٥ مرة أخرى ... وهكذا يستمر تمرير واستلام
الكرة بين اللاعبين حتى يكمل اللاعب ١٥ جري الدائرة حول اللاعب ٤٥ .

في نهاية الدائرة يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٢٥ التالي في الصف ،
ثم يجري ليحل محل اللاعب ٤٥ الذي ينتقل ليقف في نهاية الصف بجانب
اللاعب ٢٥ . وهكذا .

التدريب ٨٠ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٥ وهو يجري حول اللاعب
٤٥ يصوب على السلة عندما يقترب منها .



(شكل ٢٩)

التدريب ٨١ : (شكل ٢٧) يقف
اللاعبون في شكل دائرة

يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى
اللاعب ٢٥ ثم يجري في اتجاه
التمريرة بجوار اللاعب ٢٥ من
الناحية اليسرى (اليمنى) بالنسبة
إليه . يعيد اللاعب ٢٥ الكرة إليه

مرة أخرى يدا بيد . بعد أن يستلم اللاعب ١٥ الكرة عليه أن يمررها
إلى اللاعب الذي يليه في الدائرة ٢٥ ، ثم يجري بجواره من الناحية اليمنى
(اليسرى) ، مارا بجواره يستلم الكرة مرة أخرى يدا بيد ليمررها إلى اللاعب
التالي ... وهكذا .

بعد أن يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى جميع اللاعبين ويستلمها منهم مع
الالتفاف حولهم يعطى الكرة إلى اللاعب ٢٥ ليقود نفس التدريب .

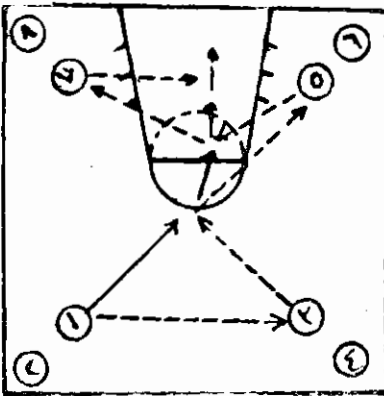
أما اللاعب ١٥ فيقف في مكانه .

التدريب ٨٢ : تنقسم المجموعة إلى عدة جماعات من خمسة أفراد يقف أفراد كل جماعة في قاطرة مفردة المسافة بين كل لاعب وآخر في القاطرة الواحدة من ٣ - ٤ متر ويقف اللاعب الأول مواجهاً للقاطرة ومعه الكرة .

وكما في التدريب السابق ، يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب الذي يليه ثم يجرى في اتجاه التمريرة وعندما يصبح بجواره يستلم منه الكرة يداً بيد ليمررها إلى اللاعب التالي ويجري مقترباً بجواره من الناحية عكس التي يجري فيها بجوار اللاعب الأول وبعد أن يمرر ويستلم الكرة لاعب القاطرة يحاور بها إلى الأمام بضع خطوات ثم يتوقف ويؤدي حركة ارتكازية خلفية ، وفي نفس الوقت يؤدي جميع أفراد القاطرة حركة ارتكاز إلى الخلف لتواجهه .

أما اللاعب ١٥ فبعد أن يؤدي حركة الارتكاز عليه أن يمرر الكرة إلى اللاعب الذي يقف أمامه ، ويعيد التدريب مرة أخرى عائداً إلى مكانه .

بعد أداء التدريب يمرر الكرة إلى اللاعب الذي يليه ليعيد أدائه مرة أخرى وهكذا .



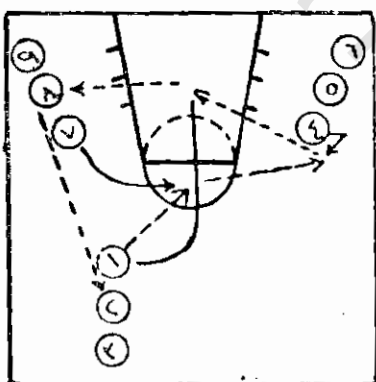
(شكل ٣٠)

التدريب ٨٣ : (شكل ٢٠) تقسم المجموعة إلى أربع جماعات توضع في أنحساء الملعب كما هو مبين بالشكل (٣٠)

يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٢٥ ثم يجرى في اتجاه السلة . يعيد اللاعب ٢٥ الكرة

مباشرة بعد إستلامها إلى اللاعب ١٥ الذى يمررها بدوره إلى اللاعب ٥٥ ، ثم يستمر فى تحركه فى اتجاه السلة ، وفى طريقه إلى الهدف يستلم الكرة مرة ثانية من اللاعب ٥٥ ليمررها مباشرة إلى اللاعب ٧٥ فى القاطرة المقابلة . يمرر اللاعب ٧٥ الكرة بعد استلامها مباشرة إلى ١٥ المتجه إلى السلة الذى يقوم بتصريب الكرة عليها ، ثم يستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى اللاعب الذى يليه فى قاطرته ٢٥ ليقودى نفس التدريب .

بعد أن ينفذ اللاعب ١٥ التدريب ينتقل إلى القاطرة التالية ويقف خلف اللاعب ٨٥ واللاعب ٧٥ خلف اللاعب ٦٥ واللاعب ٥٥ خلف اللاعب ٤٥ . واللاعب ٣٥ خلف اللاعب ٢٥ .



شكل (٣١)

التدريب ٨٤ : (شكل ٣١) تقسم المجموعة إلى ثلاث قاطرات ، وتقف قاطرتان فى ركنى الملعب ، وتقف الثالثة بالقرب من منتصف الملعب ليكونوا مثلثا كما هو مبين بالشكل (٣١) .

يجرى اللاعب ٧٥ فى اتجاه

اللاعب ١٥ ، ثم يغير لإتجاهه فجأة ويجرى نحو خط الرمية الحرة حيث يستلم الكرة القادمة من اللاعب ١٥ الذى يتحرك خطوتين جانبا إلى اليمين . بعد تمرير الكرة يغير لإتجاهه ويجرى بالقرب من اللاعب ٧٥ . وبعد أن يعبر اللاعب ١٥ مكان اللاعب ٧٥ يمرر اللاعب ٧٥ الكرة إلى اللاعب المتحرك فى اتجاهه ٥٥ الذى يمررها بدوره بمجرد إستلامها إلى اللاعب ١٥ المتجه إلى السلة الذى يمررها بعد ذلك إلى اللاعب ٨٥ .

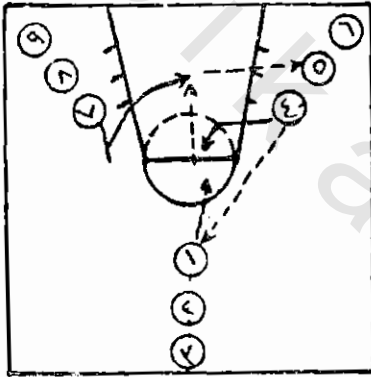
يرسل اللاعب ٨٥ الكرة إلى اللاعب ٢٥ . . وهكذا . .

بعد تنفيذ التدريب يقف اللاعب ١٥ خلف اللاعب ٢٥ واللاعب ٧٥

خلف اللاعب ٣٥ واللاعب ٤٥ خلف اللاعب ٩٥ .

التدريب ٨٥ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٥ يصوب في السلة ثم يستلم

الكرة المرتدة من اللوحة ويمررها إلى اللاعب ٨٥ ،



(شكل ٣٢)

التدريب ٨٦ : (شكل ٣٢)

يوزع اللاعبون على ثلاثة قاطرات كما

هو مبين بالشكل (٣٢) ، الكرة مع

اللاعب ٤٥ .

يمرر اللاعب ٤٥ الكرة إلى

١٥ ، ثم يجرى في اتجاه منتصف

الملعب ، ثم يغير اتجاه تحركه إلى

خط الرمية الحرة ، يعيد اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٤٥ وفي هذه

اللحظة يغير اللاعب ٧٥ اتجاهه ويجري بين اللاعب ٤٥ والهدف ، يمرر

اللاعب ٤٥ الكرة بعد استلامها بيد واحدة أو باليدين إلى الخلف للاعب

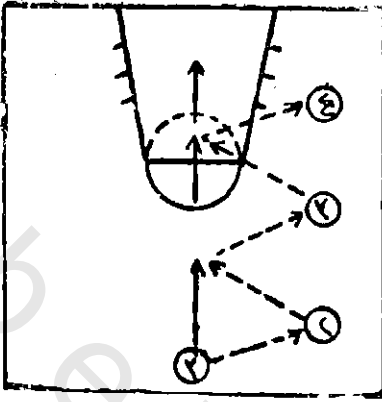
المتحرك خلف ظهره ١٥ ، الذي يمررها بدوره إلى اللاعب ٥٥ . . وهكذا .

بعد تنفيذ التدريب ينتقل اللاعبون إلى القاطرة الأخرى .

التدريب ٨٧ : كسابقه — غير أن اللاعب ٧٥ يصوب الكرة في السلة .

التدريب ٨٨ : كسابقه — غير أن اللاعب ٤٥ يمرر الكرة مرتدة من

الأرض إلى ٧٥ .



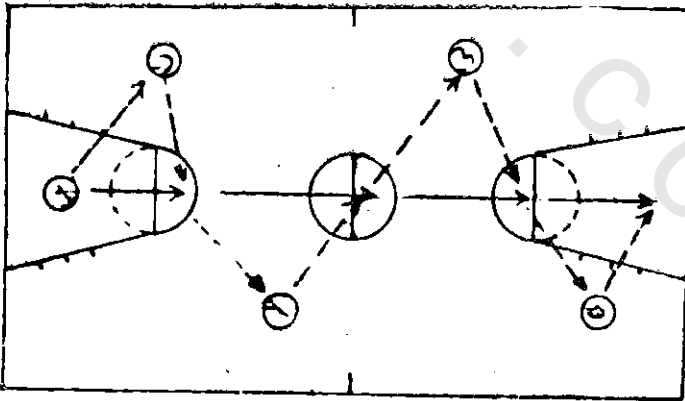
(شكل ٣٣)

التدريب ٨٩ : (الشكل ٣٣) يقف اللاعبون على طول الحد الجانبي . المسافة بين كل لاعب وآخر من ٥ - ٧ متر . الكرة مع اللاعب ١٠ ويقف عند الحد النهائي أو عند منتصف الملعب .

يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى

اللاعب ٢٠ ، ثم يجرى في خط مستقيم بطول الملعب . يعيد اللاعب ٢٠ الكرة إلى اللاعب ١٠ المتحرك الذي يمررها إلى اللاعب ٣٠ ليعيدها إليه مرة أخرى ثم يمرر اللاعب ١٠ الكرة إلى اللاعب الذي يليه ... تمرر الكرة باليدين من الصدر أو بيد واحدة من الكتف .

التدريب ٩٠ : كسابقه - غير أن اللاعب ١٠ يصوب الكرة في السلة عندما يقترب منها .

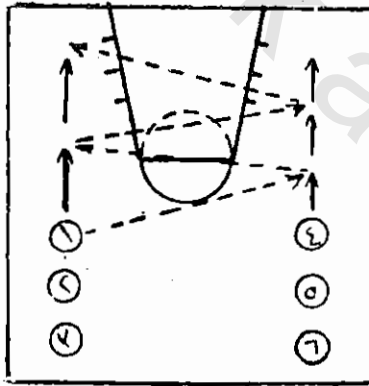


(شكل ٣٤)

التدريب ٩١ : (الشكل ٣٤) يصطف اللاعبون في صفين بطول الملعب

المسافة بين الصفين من ١٠ - ١٢ متر ، وبين كل لاعب وآخر ٧ - ٩ متر . مع ملاحظة أن يكون وقوف اللاعبين بالتبادل . يقف اللاعب ١٥ ومعه الكرة بين الصفين كما هو مبين بالشكل (٣٤) . يمرر اللاعب ١٥ الكرة إلى اللاعب ٢٠ ثم يجرى في خط مستقيم بطول الملعب . يعيد اللاعب ٢٠ الكرة إلى اللاعب ١٥ الذي يمررها بالتالي إلى اللاعب ٣٠ ويستمر في حركته . يعيد اللاعب ٣٠ الكرة إليه مرة أخرى ... وهكذا .

التدريب ٩٣ : كسابقه — غير أن اللاعب ١٥ يصوب الكرة في السلة عندما يقترب من الهدف .



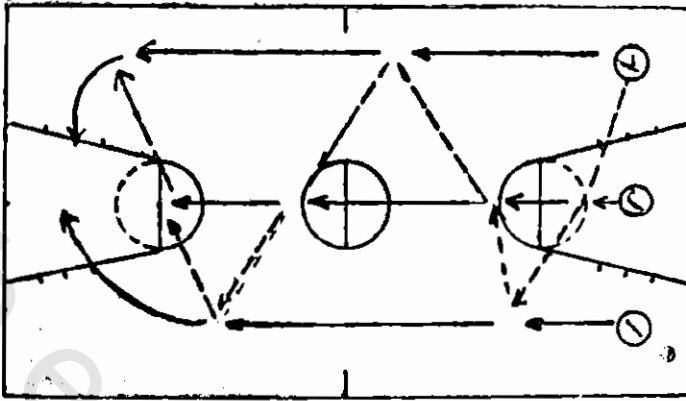
(شكل ٣٥)

التدريب ٩٣ : (الشكل ٣٥) يقف اللاعبون في قاطرتين ، المسافة بينهما من ٨ - ١٠ متر . الكرة مع اللاعب ١٥ .

يجرى اللاعبان ١٥ و ٢٠ بطول الملعب في اتجاه الهدف متبادلين الكرة فيما بينهما باليدين من الصدر أو بيد واحدة من الكتف . وعندما يصلان إلى الحد النهائي للعب يعودان بنفس الطريقة .

التدريب ٩٤ : كسابقه — غير أن أيهما يستلم الكرة وعمر قريب من السلة عليه أن يصوبها فيها .

التدريب ٩٥ : كسابقه — غير أنه يؤدي التدريب بكرتين . يمررها أحدهما مرتدة من الأرض والآخر يمررها مباشرة باليدين من الصدر .



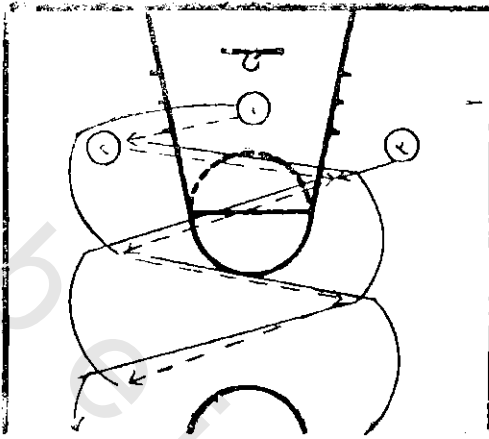
(شكل ٣٦)

التدريب ٩٦ : (الشكل ٣٦) يقف اللاعبون في ٣ قاطرات عند الحد النهائي مواجعين الملعب . المفاقة بين القاطرات من ٤ - ٥ متر . الكرة مع اللاعب ٣٠ .

يمرر اللاعب ٣٠ الكرة إلى اللاعب ٢٠ الذي تحرك إلى الأمام ثم يجرى بسرعة إلى الأمام بطول الملعب . يمرر اللاعب ٢٠ الكرة بعد إستلامها إلى اللاعب ١٠ الذي يكون قد تحرك إلى الأمام متقدما عن مكان اللاعب ٢٠ . يعيدها إلى ٢٠ . ثم يمررها بعد ذلك إلى اللاعب ٣٠ ... وهكذا .

التدريب ٩٧ : كسابقه - غير أن اللاعب الذي يستلم الكرة بالقرب من الهدف يصوبها في السلة .

التدريب ٩٨ : (الشكل ٣٧) تقسم المجموعة إلى جماعات قوام كل منها ٤ أفراد ، تفتشر الجماعات على طول الحد النهائي مواجعين الملعب ، المسافة بين كل لاعب وآخر ٤ - ٥ متر . يقف اللاعب ١٠ في المنتصف ومعه الكرة .



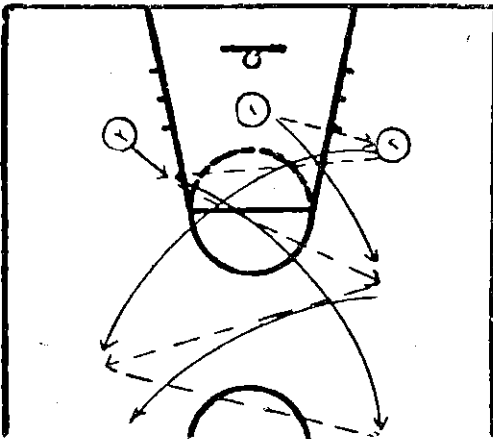
شكل (٣٧)

يمرر ١٥ الكرة إلى اللاعب
١٥ ثم يجرى خلفه ليدور
حوله ثم يتقدم إلى الامام ،
في نفس الوقت يتحرك اللاعب
٣٥ إلى الامام للداخل قليلا
ليستلم الكرة من اللاعب ٢٥
الذي يجرى في اتجاه التمريرة
ويدور حول اللاعب ٢٥

ويؤدي ما سبق أن قام به اللاعب ١٥ .
في نفس الوقت يكون اللاعب ١٥ قد اتخذ مكانا متقدما ليستلم الكرة من اللاعب
٣٥ الذي يتحرك كسابقه ... وهكذا .

يلاحظ أن كل لاعب يمرر الكرة إلى لاعب واحد فقط ويدور حوله طوال
التدريب ، ولكن مرة يمررها إليه في الناحية اليمنى وأخرى في الناحية اليسرى
.. وهكذا

التدريب ٩٩ : كسابقه - غير أنه يضاف إليه التصويب في السلة عند الاقتراب منها



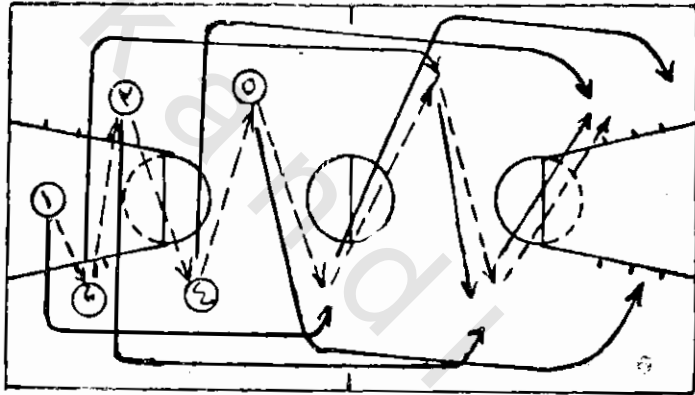
شكل (٣٨)

التدريب ١٠٠ : كسابقه
غير أن اللاعبين يقفون قريبا
من بعضهم يدا بيد مع محاولة
قنادى الإصطدام ببعضهم .

التدريب ١٠١ : (الشكل ٣٨)
كسابقه - غير أن اللاعب
١٥ بعد تمريره الكرة إلى

اللاعب ٣٥ المتقدم أماما لا يدور حوله من الخلف بل يجرى من أمامه ، وبمجرد أن يمر اللاعب ١٥ من أمام اللاعب ٣٥ على الأخير أن يمررها مباشرة إلى اللاعب ٣٥ الذي يكون قد تقدم واحتل مكانا أماما ... وهكذا يستمر التمريض حتى يصلوا إلى الحد النهائي المقابل .

التدريب ١٠٢ : كسابقه - غير أنه يضاف التصويب في السلة عند الاقتراب من الهدف .



(شكل ٣٩)

التدريب ١٠٣ : (الشكل ٣٩) يقسم اللاعبون إلى جماعات من ٥ أفراد ، ويوزع أفراد الجماعة الواحدة كما هو مبين (بالشكل ٣٩) مكونين شكلارباعيا متوازي الاضلاع ، والمسافة بين كل لاعب وآخر ٤ - ٥ م . الكرة مع اللاعب ١٥ الذي يقف تحت المعلقة بين اللاعبين ٣٥ و ٣٥ .

يمرر اللاعب ١٥ إلى اللاعب ٣٥ ثم يجرى في اتجاه الكرة ويلف حول مكان اللاعب ٣٥ ، ويستمر في الجرى ليقف على بعد ٤ متر من اللاعب ٤٥ .

يمرر ٢٥ الكرة بعد استلامها مباشرة إلى اللاعب المقابل ٣٥ ثم يجرى كما سبق أن نفذ اللاعب ١٥ ولكن خلف الصف الآخر ويقف بعدد اللاعب ٥٥ متقدما بعض الشيء عن مكان اللاعب ١٥ المواجه له ، اللاعب ٣٥ يمرر الكرة إلى اللاعب ٤٥ . ثم يجرى مع اتجاه الكرة ويدور حول اللاعب ٤٥ ويستمر في الجرى ليقف على بعد ٤م من اللاعب ١٥ . يمرر اللاعب ٤٥ الكرة إلى اللاعب ٥٥ ثم يجرى حوله ليقف بعد اللاعب ٢٥ ... وهكذا .

التدريب ١٠٤ : كسابقه — غير أن اللاعبين الخمسة يقفون على خط واحد على الحد النهائي . وعند إعطاء إشارة البدء يجرى كل لاعب ليحتل مكانه كما في التدريب السابق وفي نفس اللحظة يبدأ اللاعب ١٥ في تمرير الكرة إلى اللاعب ٢٥ .

بعد ذلك يجرى اللاعب ١٥ ويلف حول اللاعب ٣٥ واللاعب ٢٥ حول اللاعب ٤٥ . يؤدي اللاعبان الآخران ما سبق أن أداه اللاعبان ١٥ و ٢٥ ... وهكذا .