

الجزء الثاني التصويب

- ١ - التصويب .
- ٢ - العوامل المؤثرة في دقة التصويب .
 - أ - الارتفاع .
 - ب - الثقة .
 - ج - الأداء الميكانيكي الصحيح .
 - د - التوازن .
- ٣ - تدريبات على التصويب من الثبات .
- ٤ - تدريبات على التصويب مع الحركة .

obeikandi.com

التصويب

يعتبر التصويب على السلة المرحلة الختامية لهجوم الفريق ... وكل ما يؤدي من مهارات حركية مع تعاون أفراد الفريق الواحد ما هو إلا إعداد لعملية التصويب على السلة . ويؤدي اللاعبون كل المهارات الحركية والفنية ، كالتحرك والتمرير والمحاورة والارباكز وألعاب الستار ، وينفذون خطط الهجوم بعد التدريب الكافي عليها في سبيل تحقيق هدف واحد ... ألا وهو خلق أحسن الظروف وأكثرها أمانا في سبيل إيجاد وضع مريح مناسب لإنهاء عملية الهجوم بالتصويب الدقيق في السلة .

وبنض النظر عن نوع التصويب الذي يستخدمه اللاعب والوضع الابتدائي الذي تطلق منه الكرة الى الهدف ووضع اللاعب ومكانه بالنسبة لما يدور في الملعب فإن هناك عوامل أساسية تعتبر ضرورية لدقة التصويب .

هذه العوامل هي : الإرتقاء والثقة والاداء الميكانيكي الصحيح والتوازن . وهي عوامل مرتبطة وعلى علاقة ببعضها البعض ويؤثر كل منها على الآخر في دقة التصويب . وتعتبر سهولة وانسياب الحركة من أهم الأسس التي تساعد على صحة الاداء . ويمكن تحقيق السهولة والانسياب عن طريق ارتقاء العضلات وتركيز الانتباه . وبالإضافة الى هذا يعتبر المدار الذي تتخذة الكرة سبيلا لها الى السلة ومناطق تركيز البصر أثناء التصويب مبادئ أساسية للتصويب الدقيق .

ويعتبر الحد الامامي للحلقة والخطوط السوداء للمستطيل المرسوم في اللوحة مناطق تركيز بعمرية أثناء التصويب بنوعيه — المباشر والمرتد من اللوحة .

إن عدم دقة التمرير يمكن أن تصحح بواسطة اللاعب المستلم . أما عدم دقة التصريب فإن معناه فشل هجوم الفريق وعدم تحقيق الغرض منه ، ولا يمكن اصلاحه . وغالبا ما يفقد الفريق الكرة نتيجة لذلك .
ويؤدى التصويب بعدة طرق مختلفة . ويعود هذا الاختلاف فى درجة كبيرة الى اختلاف القدرات الفردية لدى اللاعبين .

ويعتبر التصريب من الصدر هو أسهل أنواع التصويب ، ولذلك يعلم أولا . ولكن اذا كان اللاعب قريبا من السلة وعلى مسافة ٣ — ٦ متر ومراقبا من مدافع ، فإنه يصبح من الصعب استخدام هذه الطريقة فى التصويب ، مما يؤدى الى تفضيل التصويب باليدين من فوق الرأس أو التصويب مع الوثب .

العوامل المؤثرة فى دقة التصويب

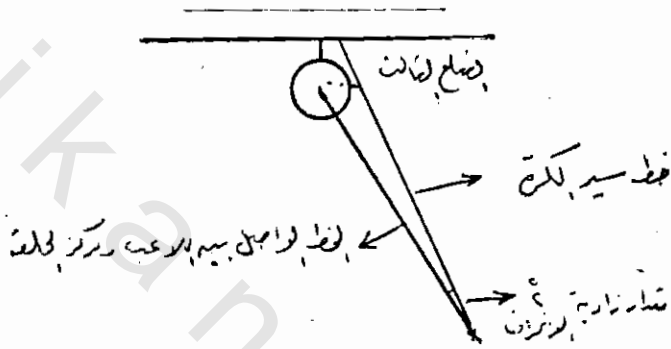
سبق أن ذكرنا فى موضوع التصويب السابق لهذا أنه كيفما كان نوع التصريب المستخدم وفى كل ظروف المباراة فإن العوامل المؤثرة فى دقة التصويب هى :

- ١ — الارتخاء
- ٢ — الثقة
- ٣ — الأداء الميكانيكى الصحيح
- ٤ — التوازن .

١ - الارتخاء .

لا يمكن أن ينكر أحدا ما للارتخاء من أثر فى كرة السلة عموما وفى مقدرة اللاعب وقرة تحمله ودقة أدائه على وجه التحديد . فإذا حدث أن قام اللاعب بأداء مجهود زائد ، أو كانت حالته النفسية غير طبيعية ، أو كان متفعلا لآى سبب كان ، أو أنه قد بذل محاولات أكبر من قدرته مما يؤدى إلى توتر عضلى ، فإنه يصبح من المستحيل فرض سيطرته على الحركة وبالتالي لا يمكنه تنفيذها بالدقة المطلوبة . ويمكن للاعب أن يدرك أهمية الحاجة إلى

السيطرة والتحكم التامين على الحركة واتجاهها إذا عرف أن انحراف حركة الذراع لمسافة ٢° من على مسافة بعيدة وتكون ٧ أمتار من السلة سوف تقلل من احتمال دخول الكرة في السلة لأنه كلما بعدت نقطة التقاء خط التصريب بالخط المستقيم الواصل بين مكان اللاعب والسلة كلما طال الضلع الثالث — (المسافة بين التقاء الكرة باللوحة ومركز الحلقة) (الشكل ٤٠) .



(الشكل ٤٠)

وليس التصويرية البعيدة فقط التي في حاجة إلى تحكم اللاعب في حركة ذراعه بل والتصويرية السلبية كذلك . ولهذا ، ومنعا لاصطدامها بشدة باللوحة الخلفية مما يؤدي إلى ارتدادها بعيدا عن السلة ، يجب أن تصوب بارتخاء عضلي ، الذي يمكن تحقيقه بواسطة وضع الأصابع بخفة على الكرة مع انسياب حركة الذراع ذاتها .

ويجب على لاعب كرة السلة ألا يبذل من المجهود إلا ما هو ضروري فعلا حتى لا يدرك عضلاته التعب ، فتكون ذات أثر سيء في قدرته على الارتخاء .

٢ - الثقة

إن الثقة بالنفس وبالزملاء وبالمدرّب وبالحكم ، عنصر أساسي وعامل هام لكل رياضي مقبل على الإشتراك في منافسة ما والثقة بالنفس ضمان

اللاعب وإحساسه باليقين وتمنحه شعورا بالقدرة والتغنى عليه لإحساسه بالسيطرة التامة على الموقف .

وتظهر ثقة اللاعب عن طريق الهدوء والإقزان ومظاهر الدراية وفهم حلول أى مشكلة ، وبالتالي قدرته على التصرف . والثقة بالنفس تولد الإرتخاء وعدم الثقة بالنفس تخزن حالة توتر فى سرعة رد الفعل .

ويستطيع المدرب أن يقرم بدور كبير فى سبيل غرس الثقة بالنفس لدى اللاعبين . كما وأنه يمكنه أن يهدم هذه الثقة . فإذا كانت الطرق التى يتبعها فى مراقبته للفريق أثناء المباريات متعددة وواقعية بحيث يستطيع كل فرد من الفريق أن يفهم بوضوح واجباته ومستمر لياقه فى كل المناسبات ، فقد قطع بذلك شوطا كبيرا فى سبيل بث الثقة فى نفوسهم . أما إذا كان سلوكه يعكس عدم الثقة فى لاعبيه ، فإنه بذلك يعمل على هدمهم وفقد الثقة التى قد تكون لديهم من قبل .

عند تعليم فن التصويب فى السلة يجب على المدرب أن يقنع لاعبيه بمزايا واسباب أمتياز الطريقة المقترحة . فإذا آمنوا بها فإن ثقتهم وإقتانهم لها يكون سريعا . وهذا يتطلب من المدرب أن يكون دارسا للأسس العلمية التى تعتمد عليها طريقته بحيث يمكنه تقديم التعليل الوافى المقنع . فليس أكثر من العلم لإقناعا فى هذا المجال .

وإذا اراد المدرب أن يستبدل طريقة تصويب لاعب بأخرى فيجب عليه أن يقنعه عمليا وذلك عن طريق تحسن نتائجه . وعلى المدرب أن يعرف لاعبيه جيدا وأن يدرس شخصياتهم وسلوك كل فرد منهم حتى يعرف الطريقة الصحيحة لتربية الثقة فى كل منهم . ويفضل عدم التسرع فى تغيير

عادات اللاعب وأن يختار الوقت المناسب لذلك ، حتى إذا اشترك في المباريات الرسمية يكون قد مضى من الزمن ما يؤكد هضم وإتقان الطريقة الجديدة . فلا يصاب بخيبة أمل نتيجة لفشله . فينتقم على مدربه ويقنع عن إستخدام الطريقة الجديدة ، مع أنها هي الأحسن . وهذا يفقده الثقة بمدربه وبنفسه ويفقد كلاعب إلى الأبد .

لذا يجب أن يتم تغيير العادات والتدريب على الجديد منها في فترة زمنية طويلة قبل بدء المباريات .

والثقة المتبادلة بين الزملاء لها أثرها في علاقاتهم ببعض فينعكس هذا السلوك داخل الملعب مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى التعاون بينهم . أن القائد المحترم من زملائه في استطاعته أن يأتي بالمعائب في فريقه ، وخير داعية للفريق من كان زميلاً موثقاً فيه .

٣ - الاداء الميكانيكى السليم

تعتمد كرة السلة أساساً على الحركات الطبيعية للسكان الحي ، إذ أنها تشمل المشى والجري والوقوف والوثب والرمى والهبوط والدفع . كما وأنه يستخدم الارتداد في مهارات معينة كالمحاورة والتصويب والتمرير . ونظراً إلى أن كرة السلة لعبة تستلزم الدقة المتناهية في الحركة والتنفيذ فان السرعة في الاداء والتحكم في الكرة يعتبران عاملان هامين لضمان هذه الدقة .

وحيث أن كرة السلة كبيرة الحجم نوعاً ، فان السيطرة الكاملة عليها والتحكم السليم فيها يكون أكبر ما يمكن باستخدام اليدين وبالذات الاصابع

دون الكف . إذ بذلك تنتشر القوة المستخدمة على أكبر مساحة ممكنة ، وبالتالي يصبح التحكم في توجيهها ميسراً وبصورة أفضل .

وتتركز جميع أنواع التصريب التي يستخدمها لاعب كرة السلة في ثلاث أنواع رئيسية هي : من أعلى ومن أسفل ومن الجانب ، وذلك غير الأنواع المنبثقة منها . وحيث أنه في التصريب باليدين من الصدر تكون الكرة ممسوكة باليدين أمام الوسط الرأسى للجسم فإنه يصبح من السهولة التحكم فيها ، ولكن هذا الوضع لا يسمح للذراعين بالمرجحة الخلفية التي تساعد على زيادة قوة الدفع ، غير أن الحركة الدائرية الأمامية للذراعين تعوض قوة الدفع هذه ، رغم أنها تستغرق فترة زمنية في الأداء . وفى التصويب باليدين من الصدر تتحرك الكرة على خط مستقيم بين العينين وبين السلة ولهذا يكتسب هذا النوع دقة في التصويب ، ولكن هذه التصويبه يسهل على الدفاع إقتناصها ، ولا سيما وأنها تتحرك فى اتجاه عمودى بعيداً عن الجسم وفى مستوى منخفض نسبياً .

أما التصويب باليد الواحدة من الكتف فهو أصعب فى الأداء من النوعين السابقين بالنسبة للاعب الناشئ . ولكنه بالرغم من ذلك أكثرها إنتشار فى الوقت الحاضر . وبالنسبة لهذا النوع من التصويب يجب تثبيت العضد فى وضع أفقى وتودى الحركة بواسطة الساعد فقط على مفصل المرفق ، إذ أن العضد يعمل على مفصل الكتف الذى يتميز باتساع مجال حركته فى اتجاهات مختلفة نتيجة لتركيبه التشريحي .

أما مفصل المرفع فإنه يعمل فى اتجاه أمانى خلقي فقط وبذلك يساعد على توجيه الكرة فى اتجاه السلة .

ونظراً لتقدم الطرق الدفاعية الحديثة فقد لازمها تقدم آخر فى المهارات الهجومية ، وعلى الأخص مهارة التصويب فى السلة ، وكان آخر سلاح هجوى قوئل لآليه المدربون هو استخدام الوثب لتفادى عملية صمد المدافع للكرة وكذلك لتفادى عملية تشتيت الدفاع للكرة أثناء التصويب .

أما التصويبة الخطافية فتستخدم عندما يكون اللاعب قريباً من السلة وليس فى استطاعته أداء مهارة بسيطة . ويلاحظ هنا أنه يجب أن ينظر اللاعب إلى السلة عند بدء عملية التصويب .

وأثناء التصويب عموماً يجب مراعاة توافق وتسلسل عمل كل مفاصل الجسم . ومن أجل ضمان دقة التصويب تعتبر حركات القدمين من الأهمية بمكان بحيث تكون متوافقة مع حركات الذراعين بمجهود أكبر مع ثنى الركبتين أكثر ثم سرعة مدهما .

ويجب تعليم جميع أنواع وطرق التصويب فى السلة . فاستخدام أنواع مختلفة من التصويب ينمى لدى اللاعب الاحساس العضلى والتقدير البصرى اللازمين لتقدير القوة المناسبة لدفع الكرة للتصويب . بالإضافة إلى أن إتقان التصويب يكسب اللاعب ثقة فى النفس مع القدرة على التصرف فى أى موقف .

وتفتقر الفتيات عموماً إلى القوة الكافية للتصويب بيد واحدة على الهدف أبعد من مستوى خط الرمية الحرة . وفى نفس الوقت فإن كثيراً من الفتيات

ينجح في التسجيل عند إستخدام اليدين من أسفل ، فهذه الطريقة فى أداء المهارة تسمح بمرجحة خلفية للذراعين مع إستخدام قوة عضلات الرجلين .

ويشبه التصويب باليدين من فوق الرأس التمرير من أعلى فى الكرة الطائرة إلى حد كبير وعندما يكون مجال المرجحة محدوداً فإن نقل ثقل الجسم فى إتجاه حركة الكرة تكون له أهمية كبيرة .

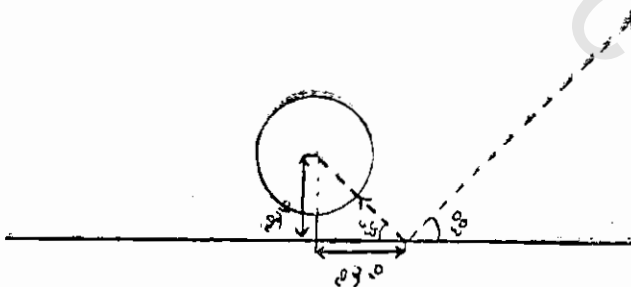
وتعتبر التصويبة الخطافية نموذجاً لحركة الذراع الجانبية التى تتحول من القوس الأفقى إلى الإتجاه العمودى . ولهذا فإن حركة الجسم تكون عبارة عن ثنى الجذع وليس دورانه .

إن الجرى والإرتقاء لأداء التصويبة السليمة نموذج لنفس الحركات الأساسية المستخدمة فى الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، ولعملية الإقتراب والإرتقاء فى الغطس لأداء الغطس الأمامى . وقد وجد أنه عند تدريس الغطس فى الماء للاعب كرة السلة ، ولتحقيق نجاح سريع فى تعليمه يقترح عليه أداء حركة التقدم والإرتقاء فى نهاية سلم القفز وكأنه يؤدى التصويبة السليمة ، فهو بذلك قد استخدم فى الحالة الجديدة نموذجاً لحركة مألوفة لديه ، وعندما وضع له التشابه الحركى بينها نجح فى أدائه بالطريقة السليمة وفى وقت قصير وبدون بذل جهد .

وعند تمرير الكرة يجب عدم دورانها ، إذ أن دوران الكرة حول نفسها يجعل استلامها صعباً ، وبالرغم من هذا فإن دوران الكرة مهم جداً فى حالة التصويب ، فالتصويبة السليمة ذات الدوران فى إتجاه السلة تساعد على توجيه الكرة إليها ، وأكثر ما يستخدم دوران الكرة فى

التصويبة المرقدة من اللوحة فأنها تعمل على تصغير زاوية الإرقداد وبالتالي تحتفظ بالكرة قريبة من اللوحة .

وقد حدد بعض المؤلفين — باستخدام بعض القوانين الميكانيكية بعض نقط الإرقداد على اللوحة ، والتي يجب استخدامها للتصويبة المرقدة في الحالات المختلفة . وتختلف نقط إرقداد الكرة من اللوحة في السلة باختلاف مكان دفعها من أرض الملعب ومقدار ارتفاع مدارها وسرعة دورانها . وترقد الكرة التي بدون دوران بنفس زاوية سقوطها التي تلتقي بها مع اللوحة [زاوية السقوط = زاوية الإرقداد] فإذا صوبت الكرة من مكان ما على يمين الهدف وبزاوية قدرها ٢٥° من نقطة الإرقداد فيجب أن تكون هذه النقطة بالنسبة إلى مركز الحلقة بزاوية ٤٥° — أى على بعد قدره ١٥ بوصة من الخط العمودى الواصل بين مركز الحلقة واللوحة . وهذا في حالة ما تكون الكرة دون دوران شكل (٤١) .

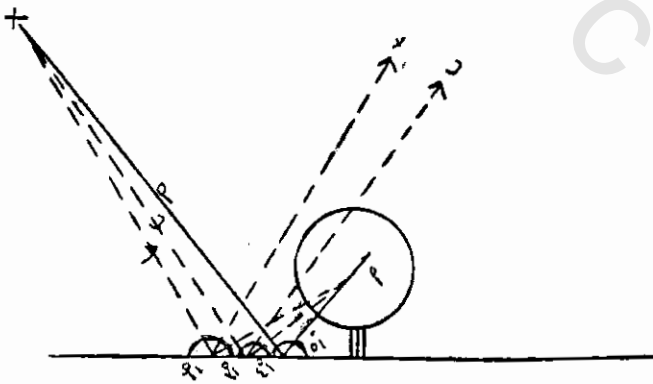


(شكل ٤١)

أما إذا التقت الكرة مع اللوحة في زاوية منفرجة فإنها ترتد بعيداً من سطح اللوحة ، وقد تأخذ طريقها عبر السلة .

ومن الطبيعي أن الجاذبية الأرضية سوف تعمل على سقوط الكرة أقرب إلى السلة .

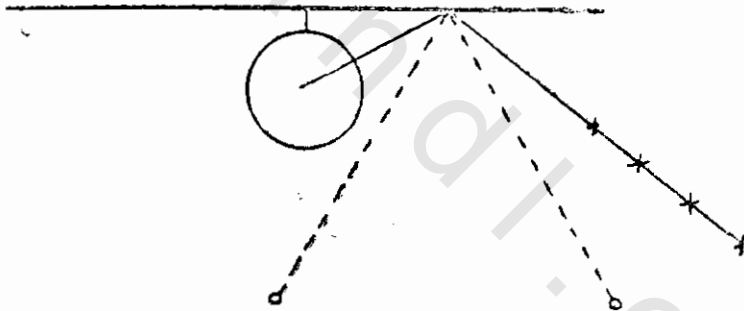
فالكرة التي تضرب اللوحة بزاوية منفرجة سوف ترتد بزاوية مساوية لها ولكن الجاذبية الأرضية سوف تغير مقدار الزاوية مباشرة قبل أن تسقط . وعندما يكون التصويب من نقطة ثابتة على الأرض فيمكن الحصول على إصابات ناجحة بتغيير قوس التصويبات (إرتفاع مدار الكرة) . ولا يمكن أن تستخدم نقط الإرتداد التي على أبعاد مختلفة من السلة لتفاعلية متساوية عند التصويب مالم يحدث تعديل في مقدار سرعة دوران الكرة . وكلما تحركت نقطة الإرتداد بعيداً عن السلة كلما كبرت الزاوية التي بين اللوحة وبين الخط الواصل بين نقطة الأرض إلى نقطة الارتداد . ولكن الزاوية بين اللوحة وبين الخط الواصل بين نقطة الارتداد ومركز الحلقة سوف تصغر .



الشكل (٤٢)

عندما تصوب الكرة بدون دوران من نقطة محددة على الأرض فان نقطة واحدة فقط هي التي تؤدي إلى إرتداد الكرة بحيث تمر في مركز الحلقة (شكل ٤٢) ولهذا يمكن أن تعدل نقطة الاتصال قليلا حتى تسقط الكرة في السلة .

ويمكن إستخدام نفس نقطة الارتداد على اللوحة بنجاح من جميع المراكز على الأرض ذوى زاوية الواحدة تقريبا من السلة ، مع مراعاة أقواس التصويب المتماثلة بحيث تقترب الكرة من اللوحة الخلفية في نفس زاوية الرأسية (شكل ٤٣) . ونظراً إلى أن الكرة لا تحتاج إلى المرور المباشر في مركز الحلقة بالضبط حتى تسقط داخلها ، لذا يمكن لإجراء بعض التعديل الطفيف



(شكل ٤٣)

في الزاوية أو الدوران . وعلى العموم ، إذا تحرك مكان اللاعب الذي يصوب في اتجاه الحد الجانبي — أى للخارج — فيجب أن تتحرك نقطة الارتداد بعيداً عن السلة . وإذا تحرك في اتجاه — إلى داخل الملعب — فيجب أن تكون نقطة الارتداد متحركة في اتجاه السلة ، وإذا تحرك اللاعب في اتجاه خلفي مبتعداً عن الحد النهائي فتتحرك نقطة الارتداد مقتربة من

السلة ، وإذا تحرك اللاعب إلى الامام مقتربا من الحد النهائي فستحرك الكرة بعيدا عن السلة .

وتتوقف القوة الدافعة للكرة عند التصويب على مقدار زاوية اقترابها من اللوحة ، فإذا التفت الكرة مع اللوحة في زاوية حادة فيجب أن يكون هذا التلاقى بعيدا عن السلة ، وهنا تحتاج إلى قوة دفع أكبر حتى تحملها إلى السلة قبل أن تسقط إلى مستوى ارتفاع السلة .

ولذلك عندما ترقد الكرة من اللوحة الخلفية بالقرب من الحلقة يجب أن تصطدم بها بقوة صغيرة حتى تتلاشى قوة الارتداد بسرعة وتستطيع الجاذبية الأرضية جذب الكرة داخل السلة .

وبما أن الحلقة مثبتة في وضع أفقى ، فبالتالى يكون اتساعها من أعلى ومن أسفل مباشرة أكبر ما يمكن . ولهذا تكون ذات أكبر اتساع ممكن بالنسبة للكرة الساقطة فيها من أعلى مباشرة . وكلما صغرت زاوية الاقتراب فإن اتساع الهدف يضيق تدريجيا ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح بالظر عاليامن أسفل من نقط مختلفة من على سطح الملعب . فعندما تقف تحت الحلقة مباشرة فانك ترى الحلقة كاملة الاستدارة ، وبالتالى يكون اتساع الحلقة كاملا بقطر طولها ٤٤ سم . وكلما ابتعدت عن السلة شامت الحلقة وكأنها يعضاوية الشكل ، أى يصغر الاتساع المرئى ويضيق شيئا فشيئا . وبناء عليه فإنه إذا صوبت الكرة في خط مستقيم فانها تصطدم بالحد الامامى للحلقة وترقد بعيدا عن السلة في مستقيم أيضا . وكلما ارتفع هذا الخط واتخذ شكلا مقوسا فان اقتراب الكرة من اللوحة يكون بزاوية أكبر وكان مرورها في الحلقة أيسر . وتفسير ذلك رياضيا أن

المفروض عند تصويب الكرة ودخولها في السلة أن يمر مركزها في نقطة مركز الحلقة . فإذا دخلت الكرة الحلقة في $> ٣٠^\circ$ من الخط الأفقى فلا يمكنها أن تمر خلال الحلقة دون أن تلامس حافتها . إن القطر الداخلى للحلقة = ٤٥ سم أى ١٨ بوصة ، وما دامت الكرة لا تسقط عمودية فيها فإن الإتساع يضيق بطريق غير مباشر مع الزاوية . والإتساع المؤثر عند سقوط الكرة بزاوية ٣٠° مع المستوى الأفقى يقدر بحجب الزاوية تقريبا . وفي هذه الحالة يقدر بـ ٥ بوصة . وكرة السلة قطرها بين ١٠ ، ١٢ بوصة .

ويجب أن تكون الفتحة اللازمة أكبر من قطر الكرة حتى تسمح لها بالمرور . وعندما يكون اتساع الحلقة الذى يسمح بمرور الكرة أقل من طول قطرها فلا بد من ملامسة الكرة لحافة الحلقة قبل دخولها . وما دامت الكرة قد لامست الحلقة ، فهناك احتمال لارتدادها إلى أعلى وبعدها عن السلة . والنتيجة أنه كلما قلت زاوية سقوط الكرة كلما قلت فرص دخولها خلال الحلقة . ومن ناحية أخرى — إذا كانت زاوية سقوط الكرة ٤٥° فإن اتساع الحلقة يصبح ١٣ بوصة . وفي هذه الحالة يكون قطر الكرة أقل من قطر الحيز المسموح لها بعبوره بـ ٣ بوصة مما يسمح لها بالمرور دون ملامسة الحلقة وتزداد الفرصة للتسجيل .

وإذا كانت زاوية دخول الكرة ٦٠° فإن الإتساع المسموح به ١٥ بوصة . والتصويب في هذا المدار ذى الارتفاع الكافى ليعطى هذا الإتساع الكبير هووف يطيل المسافة التى تقطعها الكرة من اللاعب إلى السلة . وبإلخص هذا فى أنه كلما ارتفع مدار الكرة كلما زادت المسافة التى تقطعها إلى السلة وكلما احتاجت إلى قوة أكثر لدفعها ، مما يؤدى إلى زيادة التوتر العضلى

وعندما يحتاج اللاعب إلى قوة دفع أكثر من قدرته حتى تسقط الكرة في زاوية معينة ، فإنه من غير المفيد أن يصل المدار إلى هذا الحد بهذه الزاوية . بالإضافة إلى أن أى انحراف بصرى بسيط في نقطة البداية يستفحل في نهاية المسافة كما ذكر عند الحديث عن عامل الارتخاء .

وسقوط الكرة ذات القوس العالى من ارتفاعها يكسبها قوة كبيرة بسبب القوة المكتسبة نتيجة للجاذبية الأرضية . وبالتالي إذا اصطدمت الكرة بحافة اللوحة فإنها تترقد بقوة ولمسافة كبيرة مما يعوق عملية متابعتها . وحتى تقل نسبة الفشل بالنسبة للارتداد فإنه يجب أن تصوب الكرة بحيث تكون سرعتها أقل مما يمكن عندما تصل إلى السله — « أقل سرعة للكرة عندما تنساوى سرعة التحرك الأفقية مع سرعة التحرك العمودية ، عندما يكون دخولها في زاوية ٤٥° . ومع ذلك فإنه يستحسن أن تحيد الكرة قليلا عن زاوية ٤٥° » .

وبما ذكر يمكن أن نصل إلى النتيجة التالية :

يجب على اللاعب أن يعطى للكرة المدار الذى يتناسب مع قوته دون ضغط مع مراعاة لارتخاء عضلات الجسم .

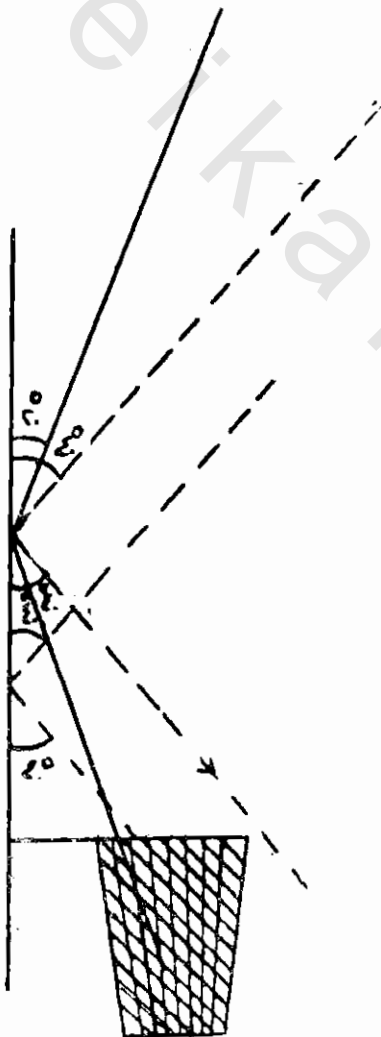
وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق الزاوية المناسبة يجب عليه أن يمسك الكرة قريبا من الجسم . وأن يحتفظ بالجذع مائلا قليلا إلى الأمام عن الوضع العمودى ، وهذا يعنى أن عضلات الظهر تكون أكثر ارتخاء عما لو كان الجذع قائما وأن تكون اليد أثناء التصويب بيد واحدة فوق الكتف مباشرة . وللتصويب بالدفع باليدين تكون الكرة تحت الذقن .

وعندما يكون الجذع والذراعتين في هذا الوضع فائدة تكتيكية ، إذ يصبح الخصم مجبراً على الاقتراب أو انتراع الكرة لمنع التصويب ، فإذا تحرك المدافع مقترباً لصد التصويبة ، فإنه يكون قريباً جداً مما يسمح للمهاجم بسهولة خداعه ثم المجاورة حوله .

وأثناء التصويبة المرتدة يؤثر استخدام نقطة الارتداد العالية في اقتراب الكرة من الحلقة في زاوية أكبر .

وكما اقتربت نقطة الارتداد من المستوى الأفقي للسلة كلما قلت زاوية الارتداد ذاتها ، وبالتالي تقل زاوية اقتراب الكرة من مركز الحلقة فيضيق لتساعها بالنسبة لدخول الكرة (شكل ٤٤) ومرة أخرى يجب أن نضع في الاعتبار مشكلة سرعة التحرك العمودية المنعكسة من قوة جاذبية الأرض .

٢ - عند التصويب بالارتداد من اللوحة يفضل دوران الكرة حول محور أفقي في عكس اتجاه الطيران (دوران عكسي) . إن الكرة التي تدور عكس اتجاهها وعلى محور أفقي عند إرتدادها من اللوحة تقترب عند سقوطها على اللوحة من 90° .



(الشكل ٤٤)

٤ - التوازن

يجب على المدرب أن يوجه العناية الكاملة إلى عامل التوازن عند تعليمه لناشئيه وعند متابعة تدريب لاعبيه .

قبل أن تبدأ عملية التصويب يجب على اللاعب أن يكون في وضع متوازن حتى يمكنه تركيز انتباهه على التصويب في السلة دون أن يكون مشتت الفكر من أجل منع جسمه من السقوط . وإذا كان اللاعب متحركا (كما هو في المحاورة أو الجرى لاستلام تمريرة) يجب عليه أن يتوقف قبل أن يبدأ في التصويب ، أو على الأقل يوقف تحركه إلى الأمام بثبوت أقدامه مع ثني الركبتين قليلا . بما يكفي لدفع الكرة للمسافة المطلوبة قبل عملية التصويب .

تدريبات عل التصويب فى السله من الثبات

(تؤدى التدريبات بسكرة واحدة أو بسكرتين) .

التدريب ١٠٥ : يقف اللاعبون فى صف واحد على خط الزمية الحرة من اجهين السلة . ويقف أحد اللاعبين تحت السلة .

يصوب كل لاعب من الصف الكرة فى السلة فى دوره بالطريقة التى يحددها المدرب . يستلم اللاعب تحت السلة الكرة المرتدة من الهدف ليمررها إلى اللاعب الذى عليه الدور .

التدريب ١٠٦ : كسابقه — غير أن اللاعب تحت السلة بعد استلامه للكرة المرتدة يحاور بها حتى يصل إلى اللاعب الذى عليه الدور ويمررها له ، واللاعب الذى يصوب فى السلة يأخذ مكانه تحتها .

التدريب ١٠٧ : يقف اللاعبون فى شكل قاطرة مواجهين السلة .

يصوب اللاعب الأول الكرة فى السلة ، ثم يجرى لاستلام الكرة المرتدة ويمررها إلى اللاعب التالى ثم يجرى ليأخذ مكانه خلف القاطرة)

التدريب ١٠٨ : يقف اللاعبون فى قاطرتين فى أى مكان من الملعب يعينه المدرب مواجهين السلة .

يصوب اللاعب الأول فى كل من القاطرتين الكرة فى السلة ، ثم يستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى اللاعب التالى فى القاطرتين ثم يجرىان ليحتلا مكانيهما خلف القاطرتين .

التدريب ١٠٩ : كسابقه — غير أنه يقف لاعبان تحت السلة لاستلام الكرة المرتدة وتمريضها إلى اللاعب التالي . اللاعبان اللذان يصوبان في السلة يأخذان مكانهما تحتها .

التدريب ١١٠ : يقف اللاعبون في قاطرتين متواجهين السلة .

يصوب اللاعب الأول الكرة في السلة ثم يجرى مباشرة في اتجاه الهدف ويستلم الكرة المرتدة ثم يصوب مرة أخرى .

التدريب ١١١ : كسابقه — غير أن اللاعب بعد أن يصوب في السلة عليه أن يجرى بسرعة ليستلم الكرة المرتدة في الهواء قبل أن تسقط على الأرض واللاعب الذى ينجح فى ذلك يمنح فرصة أخرى للتصويب فى السلة .

التدريب ١١٢ : كسابقه — يمكن أن يؤدي هذا التدريب لأغراض مختلفة . مثلاً : القاطرة التى تنتهى من تسجيل عدد يحدده المدرب أسرع من الأخرى تعتبر فائزة والتصويب البعيد يعتبر بنقطتين والتصويب من تحت السلة يعتبر بنقطة واحدة .

التدريب ١١٣ : كسابقه — غير أنه أثناء تصويب اللاعبين من مكانهما فى القاطرتين من بعيد يصوب آخران الكرة من على خط الرمية الحرة .

التدريب ١١٤ : كسابقه — غير أن اللاعب يحاور بالكرة فى اتجاه السلة حتى مكان معين ، ثم يقف فجأة ليصوب فى السلة . ثم يستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى اللاعب التالي .

التدريب ١١٥ : كسابقه — غير أن اللاعب الذى يستلم الكرة المرتدة بعد تمريرها إلى زميله التالى الذى يتحرك فى اتجاهه ومن على بعد خطوة واحدة منه يرفع يداً واحدة ليمنعه من أداء التصويب .

التدريب ١١٦ : كسابقه — غير أن اللاعب يستمر في التصويب حتى يفشل في التسجيل وإذا لم تصب الكرة الهدف عليه أن يمررها إلى اللاعب الذي يليه .

التدريب ١١٧ : يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في أى مكان من الملعب على بعد ١٠ — ١٤ متر من الهدف . ويقف أحدهم تحت السلة وجهه الكرة .

يجرى أول لاعب فى اتجاه الهدف . وعندما يقترب من خط الرمية الحرة يمرر إليه زميله الكرة ويقف ويصوب الكرة فى السلة ، ثم يجرى ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب الذى يليه ، ثم يجرى ليقتف خلف القاطرة .

التدريب ١١٨ : يقف اللاعبون فى قاطرة واحدة عند نقطة ما فى ركن الملعب ويحدد المدرب عدد من النقاط تمثل شكل فوس حول السلة وعلى بعد ٥ — ٧ متر منها بحيث تبدأ النقطة الأولى فى أحد الأركان وتنتهى النقطة الأخيرة فى الركن الآخر .

يصوب اللاعب الأول فى القاطرة ، إذا أصابت الكرة السلة ينتقل اللاعب إلى النقطة التالية ويصوب الكرة فى السلة وهكذا كلما أصيبت السلة يمنح اللاعب حق الانتقال إلى النقطة التالية . أما إذا لم تنجح التصويبة فيجرب اللاعب لاستلام الكرة المرتدة ويمررها للاعب الذى يليه فى النقطة التى سبق أن توقف عندها هذا اللاعب التالى .

من يصل إلى النقطة النهائية وينجح فى التسجيل أو لا يعتبر فائزا . وتستمر المنافسة حتى ينتهى آخر لاعب من جميع النقاط .

تدريبات على التصويب مع الحركة

التدريب ١١٩ : يقف اللاعبون فى قاطرة واحدة عند الحد الجانبى للملعب، يقف أحدهم تحت السلة ويمرر الكرة إلى اللاعب المتقدم فى اتجاه السلة . بعد أن يستلم اللاعب المتقدم الكرة يصوبها فى السلة مع الحركة (السلية) باليد اليمنى (اليسرى) ، ثم يعود خلف القاطرة .

التدريب ١٢ : كسابقة — غير أن اللاعب الذى يستلم الكرة يحاور بها فى اتجاه السلة ويصرب ثم يعود خلف القاطرة يلاحظ هنا أن تكون التمريرة بعيدة نوعا لتسمح له بمسافة يحاور فيها بالكرة .

التدريب ١٢١ : كسابقه — غير أنه على اللاعب الذى يصوب الكرة أن يستلم الكرة المرتدة ويقوم بتمريرها إلى اللاعب الذى يليه فى القاطرة .

التدريب ١٢٢ : كسابقه — غير أن التدريب يؤدى من أى مكان فى الملعب . وتصوب الكرة إما مباشرة فى السلة أو باستخدام اللوحة تبعا لزاوية التقدم .

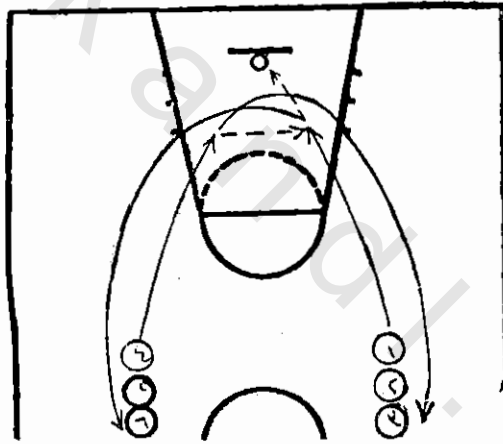
التدريب ١٢٣ : كسابقه — غير أنه بعد أن يستلم المهاجم الكرة المرتدة يحاور بها فى اتجاه القاطرة ثم يمررها لزميله الذى يحاور بها بضعة خطوات فقط ثم يصوب فى السلة ... الخ .

التدريب ١٢٤ : كسابقه — غير أنه بعد أن يستلم اللاعب الكرة المرتدة يقذفها عاليا . وعلى اللاعب الذى يليه أن يجرى ويمسكها فى حالة وثب ويصوب الكرة فى السلة بيديه دون أن يهبط على الأرض .

التدريب ٢٥ : كسابقه — غير أنه يصرب فى حالة الوثب بيد واحدة (اليمنى أو اليسرى) .

التدريب ١٢٦ : (الشكل ٤٥) يقف اللاعبون في قاطرتين بجوار الحدين الجانبين للملعب مواجهين السلة .

٤٠ (١٠) يستلم الكرة الممرقة من السلة ويمررها إلى اللاعب الذي يجرى في اتجاه السلة ١٠ (٤٠) ثم يجرى خلف القاطرة الأخرى . بعد أن يستلم ١٠ (٤٠) الكرة الممرقة يصوب الكرة في السلة ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى . على ٥٠ (٢٠) أن يجرى ليستلم الكرة الممرقة قبل أن تهبط على الأرض ويمررها إلى ١٠ (٥٠) الخ



شكل (٤٥)

التدريب ١٢٧ : كسابقه — غير أن الكرة تصوب في السلة بعد المحاورة .

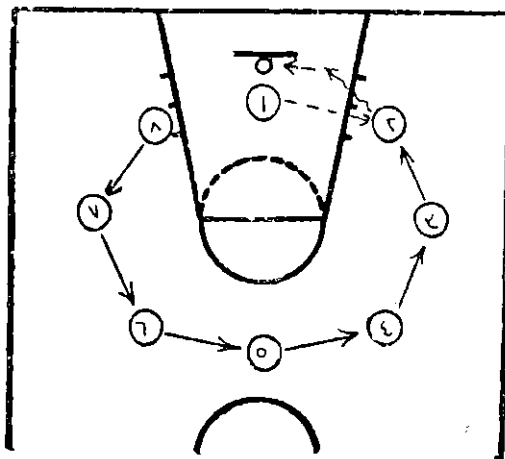
التدريب ١٢٨ : كسابقه — غير أن اللاعب الذي يمرر الكرة لزميله ليصوبها يجرى نحوه ويقوم بدور المدافع .

التدريب ١٢٩ : كسابقه — غير أن التدريب يؤدي بكرتين وبالتالي .

التدريب ١٣٠ : كسابقه — غير أن الكرتين تصوبان في السلة في وقت

واحد من القاطرين . والكرة التي يصوبها ١٠ يستلمها ٢٠ الذي يمررها إلى ٣٠ ، أما الكرة التي يصوبها ٥٠ فيستلمها ٢٠ الذي يمررها إلى اللاعب التالي ... وهكذا بعد أن يؤدي كل لاعب دوره يجرى ويقف خلف القاطرة الأخرى .

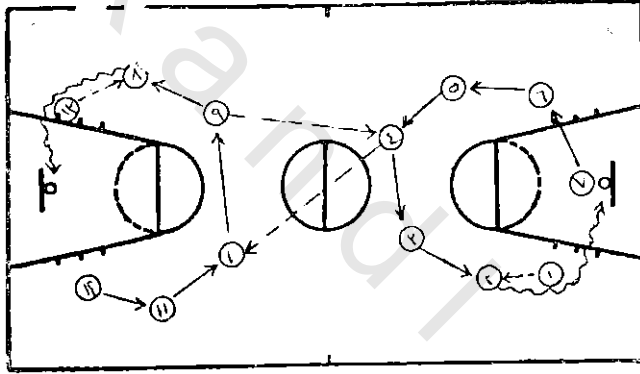
التدوين ١٣١ : يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في منتصف الملعب . يقف أحد اللاعبين تحت السلة ومعه كرة ويمررها إلى اللاعب المتقدم في اتجاه السلة على أن تكون التمريزة في الاتجاه الجانبي قليلا بالنسبة للاعب أو مرتدة من الأرض أو متدرجة على الأرض أو عالية . وعلى اللاعب المتقدم بعد استلامه للكرة أن يصوبها في السلة بالطريقة التي يحددها المدرب . ويمكن التصويب على السلة باحدى الطرق الآتية : باليد اليمنى أو اليسرى من الثبات أو مع الحركة من على يمين أو يسار اللوحة وكذلك بالوثب أو السالمية أو بالذين من أسفل مع الحركة من مسافات مختلفة ويمكن للمدرب . أن يعطى واجبات معينة للمنافسة عليها مثل : على الفريق أن يسجل ٢٠ - ٣٠ نقطة وعندما تفشل محاولة ما يشطب ما سبق أن سجله ويعاد التسجيل من جديد .



(شكل ٤٦)

التدريب ١٣٢ : يقف اللاعبون في شكل دائرة حول منطقة الرمية الحرة ،
يجرى اللاعبون إلى اليمين (إلى اليسار) في الدائرة . ويصوب كل لاعب الكرة
في السلة بالدور .

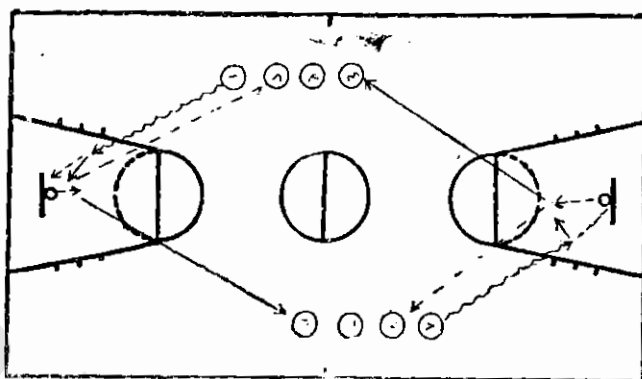
التدريب ١٣٣ : (الشكل ٤٦) — يستلم ١٠ الكرة المرتدة من الهدف
ويعمررها إلى اللاعب الذي يليه ٧٠ ، الذي يصوب الكرة في السلة . أما ٣٠
فيستلم الكرة المرتدة ويعمررها إلى ٤٠ الذي يليه ... وهكذا . يتحرك اللاعبون
في شكل دائري .



(شكل ٤٧)

التدريب ١٣٤ : (الشكل ٤٧) تنقسم المجموعة إلى جماعتين تقف كل منهما
في شكل دائرة عند أحد الأهداف . يتحرك لاعبا الدائرتين في إتجاه واحد ،
كل في دائرته ، ويصوب كل لاعب الكرة في السلة بالدور . في نفس الوقت
يتبادل اللاعبون الكرة الثالثة من دائرة إلى أخرى . مثلاً : يمرر ٩٠ الكرة
إلى ٤٠ ومن ٤٠ إلى ١٠٠ . وهكذا .

التدريب ١٣٥ : (الشكل ٤٨) يقف اللاعبون في قاطرتين متقابلتين بجوار



(شكل ٤٨)

الحددين الجانبين بالقرب من منتصف الملعب — كما هو مبين بالشكل (٤٨) تواجه إحدى القاطرتين لإحدى الأهداف والأخرى تواجه الهدف الآخر . ويؤدي التدريب بكرتين . يحاور ١٥ بالكرة في اتجاه السلة ثم يؤدي تصويبه سلبية . ثم يستلم الكرة المارقة من الهدف ليمررها إلى اللاعب التالي ٢٥ ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى . وفي نفس الوقت يؤدي ٨٥ في القاطرة الثانية ما سبق أن أداه ١٥ . ثم يمرر الكرة إلى ٧٥ ثم يجرى ويقف خلف القاطرة الأولى ... وهكذا .

التدريب ١٣٦ : كسابقه — غير أن ١٥ يحاور بالكرة حتى خط الرمية الحرة من حيث يصبو الكرة في السلة . يجرى ٢٥ ويستلم الكرة المارقة ثم يمررها إلى اللاعب التالي ٣٥ ، ثم يقف اللاعبان خلف القاطرة الثانية .

التدريب ١٣٧ : كسابقه — غير أن ١٥ يستلم الكرة المارقة ويمررها إلى اللاعب الأخير في القاطرة الثانية ٥٥ الذي يمررها إلى ٨٥ الذي يجرى في اتجاه السلة ليصوبها في السلة ثم يستلم الكرة المارقة ويمررها إلى اللاعب الأخير في القاطرة الأولى ٥٥ الذي يمررها

إلى ٢٥ الذى يجرى فى اتجاه السلة ... وهكذا . بعد أداء التمرين يقف كل لاعب فى القاطرة الأخرى .

التدوين ١٣٨ : كسابقه — غير أنه بعد أن يستلم ٢٥ الكرة من ١٥ يمررها إلى ٨٥ الذى يستلمها عند خط الرمية الحرة ويتوقف وظهره إلى الهدف . وبمجرد ما يستلم ٨٥ الكرة يجرى ٧٥ ملاصقا لمسكن وقوفه ويستلم منه الكرة ويؤدى تصويبه سليمة . يستلم ٨٥ الكرة المرتدة من الهدف ثم يمررها إلى ٤٥ ... الخ .

بعد أداء التدريب يقف اللاعبان ٧٥ و ٨٥ خلف القاطرة الأخرى . فى نفس الوقت يؤدى لاعبا القاطرة الأخرى نفس التدريب .

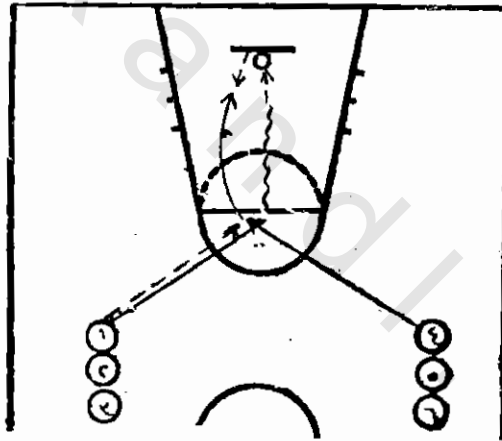
التدوين ١٣٩ : كسابقه — غير أنه بعد أن يصب ١٥ الكرة فى السلة ويستلم الكرة المرتدة يمررها إلى ٧٥ من القاطرة الأخرى وهو يجرى فى اتجاه السلة . ويؤدى ٨٥ ما يؤديه اللاعب ١٥ ويمرر الكرة إلى ٣٥ ... الخ .

التدوين ١٤٠ : كسابقه — يقف اللاعبون فى قاطره بجوار الحمد الجانبى عند منتصف الملعب مواجهين السلة .

يستلم ٤٥ الكرة المرتدة من الهدف ويحاور بها فى اتجاه اللاعبين . فى نفس الوقت يجرى ١٥ فى اتجاه الهدف ويستلم الكرة من ٤٥ ثم يحاور بها فى اتجاه السلة ليضرب الكرة فيها ... وهكذا . بعد أن يمرر ٤٥ الكرة يقف خلف ٢٥ ، أما ١٥ فيستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى ٣٥ ... وهكذا .

التدريب ١٤١ : (الشكل ٤٩) يهف اللاعبون في قاطرتين في منتصف الملعب مواجهين السلة .

يجرى ٤٠ حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويستلم الكرة من ١٠ الذي يجرى في اتجاه التمريضه ويستلم الكرة من ٤٠ ويحاور بها في اتجاه الهدف ويصوبها في السلة . بعد أن يمرر ٤٠ الكرة يجرى مباشرة ليسلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالي ٢٠ ... وهكذا . بعد أن يؤدي اللاعب التدريب يقف خلف القاطرة المقابلة .

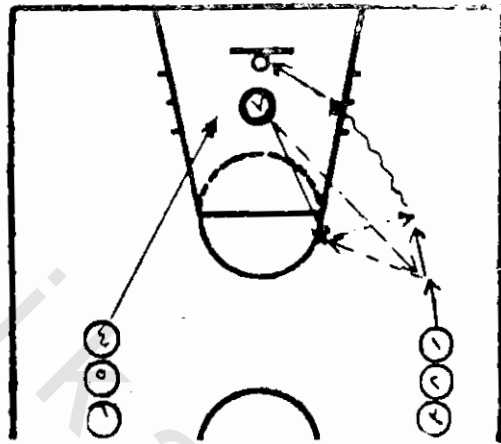


(شكل ٤٩)

التدريب ١٤٢ : كسابقه — غير أنه بعد تصويب الكرة في السلة على اللاعب الذي يستلم الكرة المرتدة أن يمررها إلى لاعب القاطرة الأخرى غير التي كانت عندها الكرة وهكذا مره في قاطره وأخرى في القاطرة الثانية .

التدريب ١٤٣ : (الشكل ٥٠) يقف اللاعبون في قاطرتين عند منتصف الملعب مواجهين السلة . يقف ٧٠ تحت السلة كي يستلم

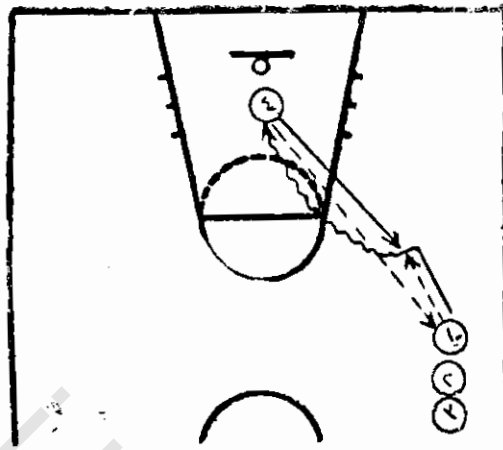
الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى ١٥ ثم يجرى خارج منطقة الرمية الحرة كما هو مبين بالشكل .



(شكل ٤٠)

يمرر ١٥ الكرة مرة أخرى إلى ٧٥ ثم يجرى ليحاوره ليمرر إليه ٧٥ الكرة مرة أخرى ليحاور بها ثم يصوب في السلة . في هذا الوقت يجرى ٤٥ في اتجاه السلة ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالي في القاطره ٢٥ ... وهكذا . بعد التدريب يبدل كل لاعب قاطره ويقف في نهاية القاطرة الأخرى .

التدريب ١٤٤ : (الشكل ٥١) يقف اللاعبون في قاطره في منتصف الملعب بجانب الحد الجانبي مراجعين للسلة . يقف ٤٥ تحت السلة ومعه الكرة ويمررها إلى ١٥ ثم يجرى خارج منطقة الرمية الحرة . يمرر ١٥ الكرة مرة أخرى إلى ٤٥ ثم يجرى في اتجاهه . وعندما يقترب ١٥ من اللاعب ٤٥ يتوقف ويغير اتجاهه ويلتف حوله ملاصقا له ويستلم منه الكرة ثم يحاور بها ليصوبها في



(شكل ٥١)

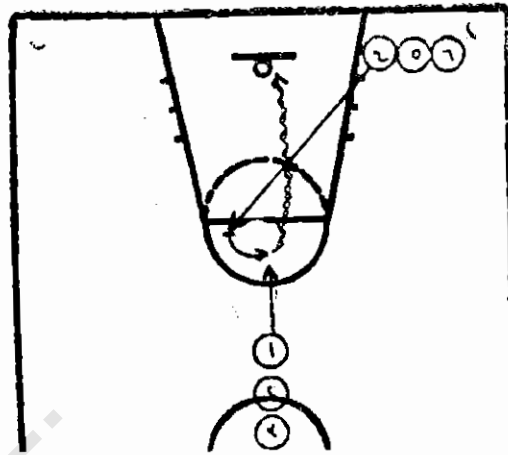
السلة ، ثم يستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى ٢٠ ويقف محل ٤٠ الذى يجرى ويأخذ مكانه خلف القاطرة .

التدريب ١٤٥ : كسابقه — غير أنه عندما يصل ١٠ بالقرب من ٤٠ يتوقف ويؤدى اركةاز خلفى ويجرى أمامه ليستلم الكرة ثم يصوبها فى السلة .

التدريب ١٤٦ : (الشكل ٥٢) يقف اللاعبون فى شكل قاطرتين . إحداهما عند منتصف الملعب والاخرى عند الحد النهائى للملعب .

يجرى ٤٠ فى اتجاه خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويستلم الكرة من ١٠ ، ثم يؤدى حركة خداع ثم يصوب فى السلة باليدين فوق الرأس أو يحاور بها ليؤدى تصويبه سلمية . بعد ذلك يستلم الكرة المرتدة ويمررها إلى ٢٠ ... ألخ .

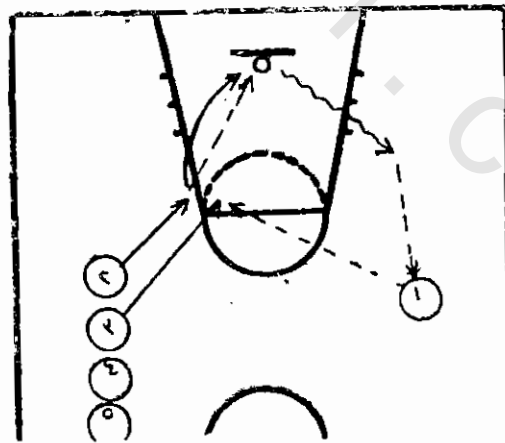
بعد أداء التدريب يغير كل لاعب قاطرته ويقف خلف القاطرة الأخرى ،



(الشكل ٥٢)

التدريب ١٤٧ : كسابقه — غير أن ٢٠ يقوم بدور المدافع ضد ٥ عندما يصبوب الكرة باليدين من فوق الرأس .

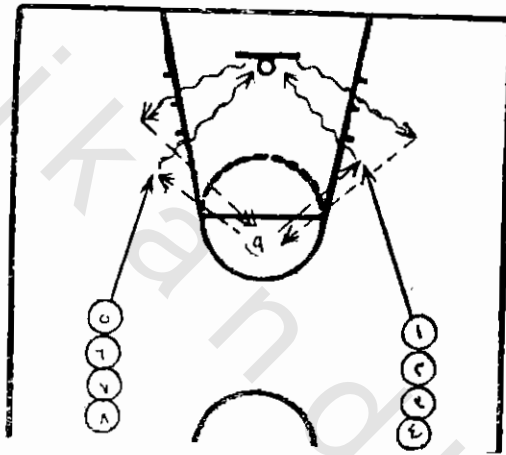
التدريب ١٤٨ : (شكل ٥٣) يقف اللاعبون في قاطرة واحدة مواجهين السلة يشغل ١٠ مكانا ما في الجهة الأخرى من الملعب .



(شكل ٥٣)

يصبوب ٢٠ الكرة في السلة ثم يستلم الكرة المرتدة ويحاور بها بميل في اتجاه الحد الجانبي ، وعلى بعد ٤ أو ٥ متر من السلة يمرر الكرة إلى ١٠ الذي يمررها إلى اللاعب المتجه إلى السلة ٣٠ . ويصبوب ٣٠ الكرة في السلة ... الخ . يقف ١٠ خلف ٥٠ بعد تمريره الكرة ، أما ٢٠ فيحل مكان ١٠ .

التدريب ١٤٩ : (الشكل ٥٤) يقف اللاعبون في قاطرين عند منتصف الملعب

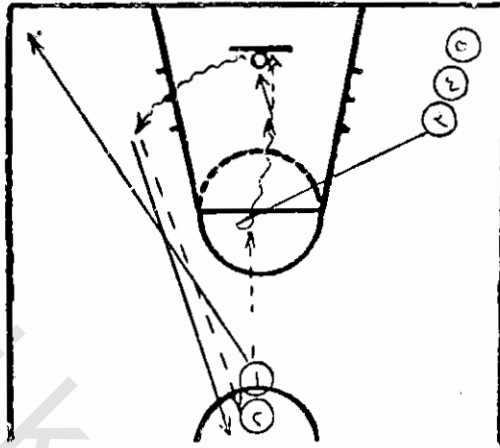


(شكل ٥٤)

مواجهين الهدف . يقف ٩٠ عند خط الرمية الحرة ووجهه إلى السلة ومعه كرتان يمررها بالدور إلى اللاعبين المتحركين في اتجاه السلة ١٠ و ٥٠ اللذان يصبوبان الكرة في السلة بعد استلامها . وبعد استلامها الكرات المرتدة يمررانها بالدور إلى ٩٠ ، الذي يعين تمرير الكرتين بالدور إلى اللاعبين ٢٠ ، ٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠ .

بعد أداء التدريب يجرى اللاعبان ويقفان خلف القاطرة المقابلة . وبعد تكرار التدريب عدة مرات يغير ٩٠ مكان للاعب آخر .

التدريب ١٥٠ : (الشكل ٥٥) يقف اللاعبون في قاطرتين إحداهما عند



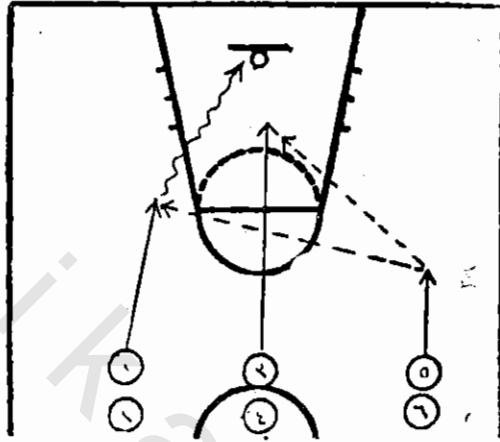
(شكل ٥٥)

منتصف الملعب مواجهين السلة أما القاطرة الثانية فتقف في الركن الأيمن من الملعب يمرر ١٠ الكرة إلى ٣٠ الذي يجرى ليستلم الكرة عند خط الرمية الحرة ، ثم يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز ويصوب الكرة في السلة من فوق الرأس أو يحاورها ويؤدي تصويبه سليمة . بعد ذلك عليه أن يستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى ٢٠ الذي يمررها بدوره إلى ٤٠ . بعد أن يمرر ١٠ الكرة يتجه إلى الركن الأيسر من الملعب ويقف هناك ، أما ٣٠ فيقف خلف ٢٠ .

ويؤدي التدريب حتى ينثقل جميع اللاعبين من الركن الأيمن إلى الركن الأيسر . ثم يؤدي التدريب بعد ذلك من الركن الأيسر (وتصوب الكرة في السلة باليد اليسرى) .

التدريب ١٥١ : (الشكل ٥٦) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات والمسافة بينهم من ٤ - ٣ متر عند منتصف الملعب . مواجهين السلة .

يجرى ٣٠ في اتجاه الهدف حيث يستلم الكرة الموقدة . ويمررها مباشرة إلى ٥٠ الذي يجري بمحاذاة الحد الجانبي والذي يقوم بتمريرها إلى ١٠ الذي



(شكل ٥٦)

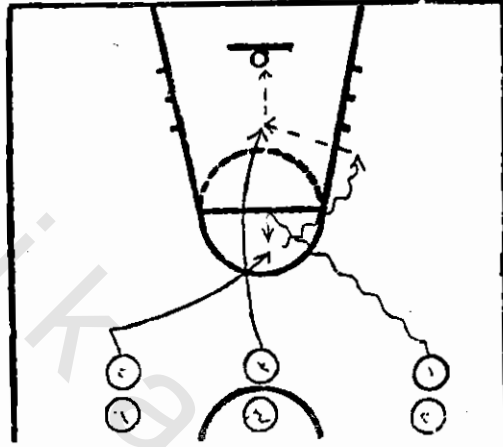
يكون قد تقدم جانباً في اتجاه الهدف ليصرب في السلة . في هذه اللحظة يجري ٤٠ ليستلم الكرة الموقدة ويؤدي دور ٣٠ ويمرر الكرة إلى ٦٠ ... الخ .

بعد أداء التدريب يقف ١٠ خلف ٦٠ ، ٥٠ خلف ٤٠ ، ٣٠ خلف ٢٠ التتويب ١٥٢ : كسابقه — غير أنه بعد أن يستلم ٥٠ الكرة يؤدي حركة ارتكاز خلفي ثم يمرر الكرة إلى ١٠ . بعد استلام ١٠ للكرة يؤدي حركة ارتكاز خلفي ثم يتجه إلى السلة ليصرب فيها .

التتويب ١٥٣ : (الشكل ٥٧) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات مواجهين السلة عند منتصف الملعب .

يحاور ١٠ بالكرة حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويمرر الكرة إلى ٥٠ المتحرك في اتجاهه . بعد أن يستلم ٥٠ الكرة يحاور بها في اتجاه

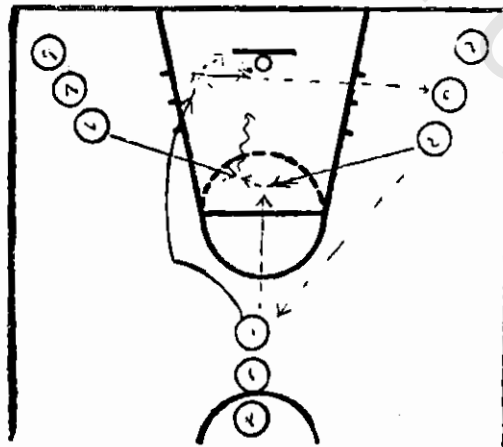
السلة ثم يمررها إلى ٣٠ في اتجاه السلة ليصوب فيها .
بعد أداء التدريب يغير اللاعبون أماكنهم في شكل منظم .



شكل (٥٧)

التدريب ١٥٤ : كسابقه — غير أنه قبل أن يجرى اللاعبان ٥ ، ٣٠ يؤديان
حركة ارتكاز خلفي .

التدريب ١٥٥ : (الشكل ٥٨) تقسم الجماعات على ثلاث قاطرات . إحداهما



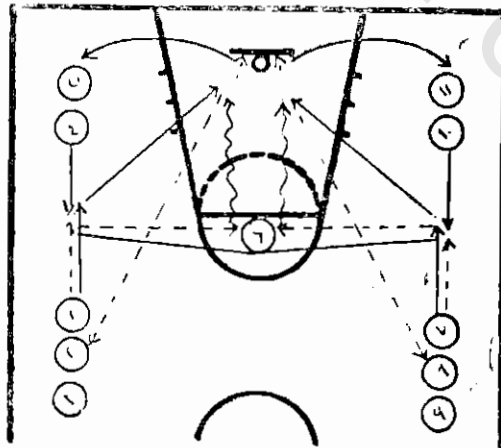
شكل (٥٨)

عند الدائرة المركزية والآخرا عند ركني الملعب - كما هو موضح بالرسم .
يستلم ٤ الكرة من ١٠ ثم يعيدها اليه مرة أخرى عند خط الرمية الحرة
يمرر ٤ الكرة إلى ٧ الذي يجري في اتجاهه ليحاو بها في اتجاه الهدف
ودون أن يتوقف يصوب الكرة في السلة إما بالوثب أو مع الحركة أو يمررها
إلى ١٠ - بعد استلامه الكرة يصوبها في السلة ثم يستلم الكرة المارقة
ليمررها إلى ٥ ثم يكرر التدريب .

بعد أداء التدريب يغير اللاعبون قاطراتهم ويقفون خلف القاطرات الأخرى
متحركين في اتجاه عقرب الساعة .

التدريب ١٥٦ : (الشكل ٥٩) يوزع اللاعبون على أربع قاطرات ليكونوا
أركان شكل رباعي - كما هو موضح بالرسم يقوم ٦٠ بدور لاعب الارتكاز .

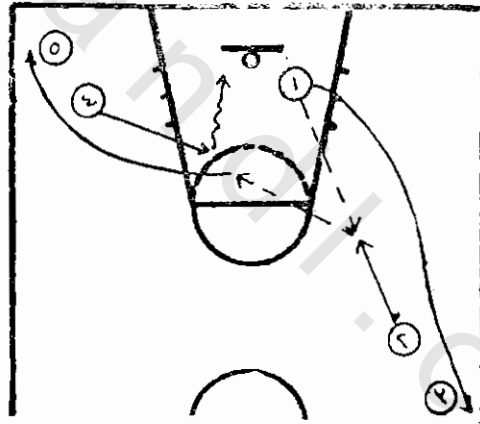
يجري ٤ يستلم الكرة من ١٠ الذي يجري بعد تمريره الكرة مباشرة
في اتجاه ٤ . عندما يقترب منه يستلم ٤ الكرة مرة أخرى ليمررها إلى ٦٠ ،
ثم يغير اتجاهه ويجري في اتجاه لاعب الارتكاز ويستلم منه الكرة مرة



(شكل ٥٩)

أخرى ثم يغير اتجاه مرة أخرى ويحاول بالكرة في اتجاه السلة ليصوب فيها .
يؤدي لاعبو القاطرتين الأخرتين نفس التدريب .
بعد أن يؤدي كل لاعب دوره يمرر الكرة إلى اللاعب الذي يليه في
القاطرة ثم يأخذ مكانه في القاطرة المقابلة .

التدريب ١٥٧ : (الشكل ٦٠) يقف لاعبان عند الخط المنصف للحد الخلفي
اليمين ويقف آخران في ركن الملعب الأيسر . ويقف ١٠ ومعه الكرة
تحت السلة .



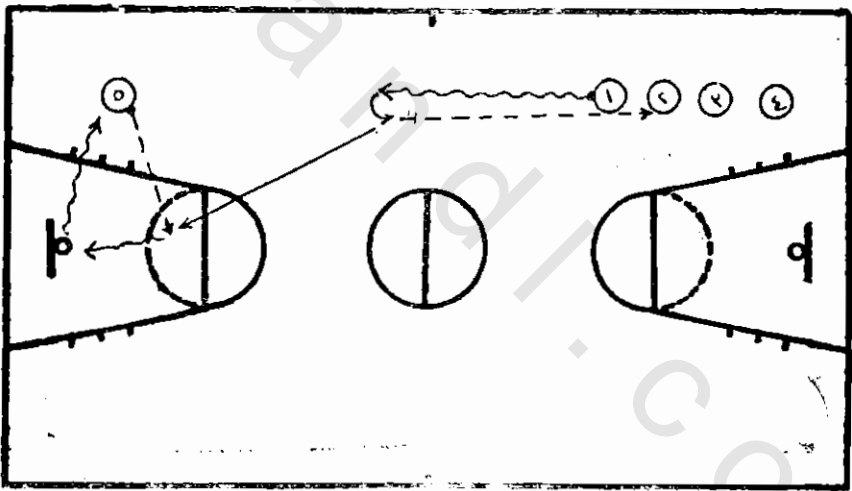
(شكل ٦٠)

يصوب ١٠ الكرة على الهدف ثم يستلم الكرة المرتدة — ثم يؤدي حركة
ارتكاز وتمرر الكرة إلى ٢٠ الذي يجري في استقبال الكرة ويمرر ٢٠ الكرة
مباشرة إلى ٤٠ الذي يصوبها في السلة يجري كل لاعب مع اتجاه الكرة التي
يقذفها ويقف خلف القاطرة .

التدريب ١٥٨ : كسابقه - غير أن يمرر الكرة إلى ٥ الذي يمررها بالتالى إلى ٢٠ الذى يصوب فى السلة بعد المحاورة .

التدريب ١٥٩ : كسابقه - غير أن اللاعب الذى يقف تحت السلة له الحق فى تمرير الكرة فى أى اتجاه يرغب .

التدريب ١٦٠ : (الشكل ٦١) يقف اللاعبون فى قاطرة واحدة بجوار الحد الجانبي ، يقف لاعب واحد فى ركن الملعب المقابل . يؤدى التدريب بكرةين فى وقت واحد ويتواجدان لدى اللاعبين ١٠ و ٥٥ .

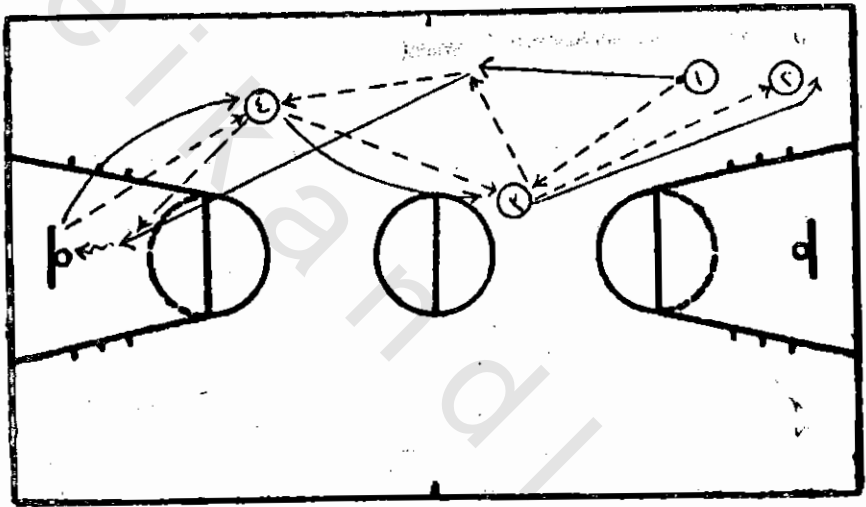


(شكل ٦١)

يجاور ١٠ الكرة حتى يعبر منتصف الملعب حيث يشب ويؤدى حركة التفاف فى الهواء ويمرر الكرة بيد واحدة إلى اللاعب الذى يليه فى القاطرة ٢٠ ثم يجرى فى اتجاه الهدف حيث يستلم الكرة من زميله ٥٥ ويصوب الكرة فى السلة . بعد التمرير يجرى ٥٥ ويقف خلف القاطرة ، أما

١٠ فيستلم الكرة المرتدة ويحاور بالكرة ويأخذ مكانه في ركن الملعب . في نفس الوقت يجب أن يبدأ ٢٠ في المحاورة ويؤدي ما سبق أن أداه ١٠ .

التصويب ١٦١ : (الشكل ٦٢) يقف اللاعبون في قاطرة في ركن الملعب الأيمن . ويقف أحدهم بالقرب من الدائرة المركزية ، ويقف آخر في ركن الملعب من الناحية المقابلة . الكرة مع ١٠ .



(شكل ٦٢)

يمرر ١٠ الكرة إلى ٣٠ ثم يجري بطول الملعب . وبعد أن يعبر مكان وقوف ٣٠ يستلم منه الكرة مرة ثانية ليمررها مباشرة إلى ٤٠ ثم يجري في اتجاه السلة حيث يستلم الكرة من ٢٠ ليصوبها في السلة ثم يستلم الكرة المرتدة ويمررها مرة أخرى إلى ٤٠ ويجري ليحتل مكانه . يمرر ٤٠ الكرة إلى ٣٠ ويتحرك ليحتل مكانه . يمرر ٣٠ بدوره الكرة إلى ٢٠ ثم يجري ليقف خلف القاطرة . يؤدي ٢٠ ما سبق أن أداه ١٠ .