

البَابُ الثَّالِثُ

المحاورة

- ١ - تاريخ تطور المحاورة .
- ٢ - المحاورة مهارة اساسية .
- ٣ - تعليم المحاورة .
- ٤ - تصنيف المحاورة .
- ٥ - تدريبات على المحاورة .

obeikandi.com

تاريخ تطور المحاورة

تعتبر المحاورة إحدى المهارات الحركية الأساسية التي ساعدت على تقدم كرة السلة وبلوغها صورتها المثيرة الحالية . وقد كانت ومازالت المحاورة إحدى الأسباب الرئيسية في عدم خشونة كرة السلة وعدم قزاحم اللاعبين وتراكمهم .

وقد مرت المحاورة في عدة أطوار حتى وصلت إلى طريقة أدائها الحالية . ففى مواد القانون الأول عام ١٧٩٢ لم ينص على المحاورة . ونتيجة منطقية لهذا اتسمت اللعبة آنئذ بالتشكل وكان اللاعب المستحوذ على الكرة محاصرا دائما بالمدافعين . وقد عرفت المحاورة كمهارة ضرورية ومفيدة عام ١٨٩٧ .

وكما هي العادة فقد تسبب تغيير القانون في وجود إشكالات داخل اللجنة المشكلة لإعادة صياغته ، بفرض إدخال مهارة المحاورة وتحديد طريقة أدائها . فقد كان التفكير متجها إلى إيجاد وسيلة ما يمكن بها التقدم بالكرة غير تمريرها .

كان لاعب عام ١٨٩٤ يتقدم محتفظا بسيطرته على الكرة بواسطة دفعها في الهواء إلى أعلى فوق الرأس طالما هو متجه في طريقه إلى الهدف . ويعتبر هذا تطورا طبيعيا لو أدركنا أن التمرير كان باليدين فوق الرأس فقط مع امتداد الذراعين . وحيث أن طريقة المحاورة هذه تعتبر ميزة لطوال القامة للتحرك بالكرة والتقدم بها فقد وضع تحديد لهذا التحرك في حدود ضربة واحدة لأعلى فقط .

وتعتبر المادة ٥٢ من القانون الدولي المعتمد للفترة ١٩٩٤ - ١٩٦٨ لكرة

السلة والتي تنص على أنه يجوز للاعب أن يبدأ المحاورة بالكرة بقذفها مرة واحدة في الهواء ثم لمسها بيده قبل أن تلامس أرض الملعب لإمتداداً لطريقة الأداء المذكورة سابقاً ...

في عام ١٩٠٥ كان اللاعب يمكنه تنطيط الكرة مستخدماً يديه في آن واحد . وقد ساعد هذا على حماية الكرة من الخصم واستخدام الجسم لفتح ثغرة في طريق الهدف . وما زال لاعبو كرة السلة حتى يومنا هذا يحمون الكرة بوضعهم الحاسم بين الخصم والكرة ، ولكن غير مرخص لهم بدفع الكرة باليدين معاً . وقد طبقت هذه المادة عام ١٩٠٧ .

وكان التطور الطبيعي نتيجة توالي الخبرات لإضافة طريقة المحاورة بصورتها الحالية ١٩١٥ - ١٩١٦ . وما قد أصبحت المحاورة جزءاً هاماً من اللعبة لا يمكن الاستغناء عنه .

وبالرغم من أن المحاورة لها فوائد كثيرة إلا أنها يمكن أن تكون ضاره بالفريق إذا استخدمت في غير الغرض الحقيقي منها . ففى وقت ما شعرت لجنة صياغة القانون أن المحاورة أصبحت تشكل خطراً على اللعبة لدرجة أنهم فكروا في إصدار تشريع يحد من عدد مرات المحاورة بالكرة إلى مرة واحدة فقط . وقد أثار هذا التفكير موجة عاصفة من الاحتجاج لدى المدربين ، وكانت نتيجةها وأد هذا التشريع في مهده عام ١٩٢٦ . ومنذئذ أصبحت السيطرة على المحاورة من مهام مدرب الفريق التي يجب عليه أن يراعيها .

المحاورة مهارة أساسية

يستطيع لاعب كرة السلة أن يتقدم بمفرده ويتحرك مستحوذاً على الكرة في أى اتجاه ولاى مسافة يريد بها بواسطة المحاورة . والمحاورة كمهارة حركية أساسية تستخدم في الحالات الآتية :

- (١) أثناء الصراع الفردى مع الخصم بفرض الهرب منه أو قفاده .
- (٢) عند التقدم في اتجاه السلة لتسجيل هدف .
- (٣) عندما لا تسنح الفرصة بتمرير الكرة لى زميل آخر .
- (٤) ضد دفاع رجل لرجل وفي حالة الدفاع الضاغظ لإجبار الفريق المدافع على الارتباط بلعب فرد ضد فرد .

ويتركز أداء هذه المهارة في دفع اللاعب للكرة بواسطة رسغ اليد في اتجاه الأرض . ويجب أن تتناسب قوة الدفع مع الارتفاع الذى يرغب اللاعب في أن تصل الكرة اليه عند ارتدادها من الأرض . وهكذا يستطيع اللاعب أن يتحرك في أنحاء الملعب مستحوذاً على الكرة عن طريق دفعه لها عدة مرات على سطح الملعب في زوايا مختلفة .

وموقف سرعة حركة اللاعب بالكرة على مقدار زاوية الارتداد وعلى مقدار ارتفاع الكرة عن الأرض ، ودقة أداء عملية الدفع . فكلما قلت زاوية ارتداد الكرة كلما بعدت عن اللاعب مما يضطره إلى زيادة سرعة تحركه حتى يلحق بها . وللدوران الخلقى للكرة (فى اتجاه عقرب الساعة) أثناء دفعها إلى الأرض تأثير عكسى لاتجاه حركتها ، إذ تقصر المسافة التى ترقدها بالنسبة لمقدار زاوية الارتداد . والعكس صحيح ، فـ دورانها إلى الامام أثناء دفعها إلى الأرض يؤدى إلى زيادة المسافة التى تقطعها الكرة بعد ارتدادها ، وبناء عليه ، فإن مقدار المسافة التى تقطعها الكرة بعد

ارتدادها يتوقف على مقدار زاوية ارتداد الكرة عن الأرض ومقدار قوة دورانها حول نفسها واتجاه هذا الدوران .

فاذا دفع اللاعب الكرة عمودية إلى أسفل لن يكون هناك حركة إلى الأمام .
وبتنوع زوايا ارتداد الكرة وقوة الدفع ودقة الأداء يمكن التقدم بالكرة في اتجاهات مختلفة وسرعات متغيرة .

إن أسرع لاعب في المحاورة وأكثرهم دقة وإعداداً من ناحية الأداء المهارى يكون أبداً من أى لاعبين يتقدمان ويمرر كل منهما الكرة للآخر . ولهذا ينصح بالمحاورة فى الحالات المذكورة فيما سبق فقط ولا تستخدم فى الحالات التى يمكن تمريرها فيها .

ويجب أن يكون اللاعب قادراً على المحاورة باليد اليمنى واليد اليسرى بنفس الكفاءة والمقدرة .

وبالإضافة إلى الأداء الحركى الصحيح ، يتوقف فن المحاورة بالكرة على مقدرة اللاعب على ملاحظة ما يجرى فى الملعب وتقدير المسافات بين زملائه وخصومهم . فيجب أن تكون لديه القدرة على المحاورة بدون النظر إلى الكرة وأن يتجه ببصره إلى الأمام .

وعلى اللاعب أن يجرى فى اتجاهات مختلفة وفى نفس الوقت يحاور بالكرة ويجب عليه أن يجرى بأقصى سرعة ممكنة وفى نفس الوقت تكرر سرعة الكرة خاضعه لسيطرته . ولكن دائماً ما يحدث العكس إذ تخضع سرعة اللاعب لسرعة الكرة وتكون النتيجة عدم أقتان المحاورة السريعة .

وأثناء المحاورة يجب على اللاعب أن يضع جسمه بين الكرة والخصم ليحافظ عليها . ويجب الاهتمام بهذا الوضع خصوصاً عند محاولة الالتفاف حول الخصم .

تعليم المحاورة

متى يبدأ تعليم المحاورة ؟

إن المتتبع لتاريخ تطور اللعبة وتدرج ظهور المهارات الأساسية يلاحظ أنها بدأت بالتمرير والتصويب مع شرط عدم الجرى بالكرة . ولكن مع مرور الزمن وتطور فن اللعب وتقدمه ظهرت الحاجة إلى إيجاد وسيلة ما تسمح للاعب بالتحرك بالكرة دون الجرى بها وكانت المحاورة وتطورها في صورها المختلفة كما هو مبين في تاريخ تطور المحاورة في هذا الباب .

لقد كان ابتكار المحاورة كمهارة فنية في لعبة كرة السلة نتيجة أحساس اللاعبين والمدربين بحاجتهم إليها . والمحاورة كمهارة فردية ضرورية إلا أنها قد تظفى على جماعية اللعبة وتنفقدها أهم صفاتها إذا استغلت في غير موضعها .

وحيث أن مرحلة التعليم في كرة السلة تبدأ غالباً في سن الثانية عشر ، والطفل في هذه المرحلة من عمره أناني بطبعه وسوف يستأثر بالكرة ويتعود على ذلك مما يصبح في غاية الصعوبة فيما بعد بحو هذه العادة . وكما يعاني المدربون حالياً من اللاعبين الذين يضعون الكرة في المحاورة فور استلامهم لها دون داع لذلك ، مما يقيد قدرتهم على التصرف بها فيما بعد . وهذا ناتج عن الخطأ في بدء التعليم بالطبع .

ولكن كرة السلة أصبحت من أكثر الألعاب الجماعية سرعة ، وعلى اللاعب أن يتقن جميع المهارات الأساسية الأخرى . وعليه فلا يمكن للاعب أن يستغنى عن المحاورة في حدودها الصحيحة .

وعلى هذا فان تعليم المحاورة ومتى يبدأ فتترك لتقدير المدرب . وهنا عليه أن يقدر مدى تملك الفردية فى ناشئية وأن يبذل مجهودا فى توضيح مرافق استخدام المحاورة . ويقنعهم بها .

عند البدء فى تعليم المحاورة للبتدئين يجب على المدرب أن يراعى أولويات طرق التعليم ، ومنها مكان المعلم بالنسبة لجميع المتعلمين ، بحيث يمكنه ملاحظة كل ما يؤديه اللاعب ، وابداء الملاحظة فوراً بقصد اصلاح الخطأ . وعليه أن يهتم بمراقبة الوضع الابتدائى للاعب وسلامة وضع وقلاقى ومتابعة رسغ اليد لحركة الكرة . ويعتبر وقوف المتعلمين فى شكل نصف دائرة هو أنسب التشكيلات عند تعليم المحاورة فى المكان بدون تحرك - الذى يعتبر أول خطوة يجب البدء بها .

وعندما يتأكد المدرب من إتقان اللاعب لعملية دفع الكرة إلى أسفل ووضع رسغ اليد صحيحاً على الكرة عليه أن ينتقل إلى تعليم المحاورة فى خطوط مستقيمة - بالمتى ثم الجرى ، مع توجيه العناية إلى توافق حركة الرجلين مع حركة رسغ اليد .

ثم ينتقل إلى تعليم المحاورة مع تغيير الاتجاه ، ويفضل استخدام بعض الأدوات التى تساعد على تنمية الملاحظة والانتفاف . ويجب على المعلم أن يوضح أحسن الطرق المناسبة لتغيير وضع رسغ اليد على الكرة أثناء عملية المحاورة للانتفاف .

بغض النظر عن طريقة المحاورة المستخدمة يجب أن تكون زاوية الارتداد متناسبة مع مرعة تحرك اللاعب . إذ أنه فى الحالات التى يخالف فيها اللاعب هذا التناسب سوف يفقد سيطرته على الكرة .

ثم ينتقل إلى تعليم لاعبيه المحاورة مع تغيير السرعة بعد ذلك .

وهنا يجب استخدام التعريينات ببطء ثم الانتقال بها فجأة إلى أقصى سرعة ،
ثم المحاورة بالكرة بسرعات مختلفة في أجزاء منفصلة من الملعب مع التوقف
المفاجيء للحظات قليلة والمحاورة في المكان .

ومن أهم واجبات المدرب تكرين عادة عدم النظر إلى الكرة أثناء المحاورة
لدى اللاعب بحيث يمكنه مراقبة ما يحدث في الملعب دون أن يؤثر ذلك في طريقة
أدائه للمحاورة . ولهذا يجب الاستعانة ببعض المؤثرات الصوتية والسمعية
المختلفة لتغيير السرعة أو اتجاه الحركة أو تنفيذ المهارة الحركية التالية . ويمكن
أن تكون هذه المؤثرات أما بحركة ذراع المدرب أو حركة اللاعب الخصم
المدافع أو اللاعب الزميل ... الخ .

ويمكن عند محاولة التقدم بمستوى اللاعب في المحاورة بالكرة استخدام
ملعب صغير ، وتعطى لكل لاعب كرة ليحاور بها في أى اتجاه يرغب ، مع
مراعاة عدم الاصطدام بأى زميل آخر في الملعب ، ولهذا سيضطر اللاعب إلى
أن يراقب تحركات زملائه ويختار الاتجاه الصحيح لتحركه ليحتفظ بسيطرته
على الكرة .

ويمكن تعصيب هذا التدريب بزيادة عدد اللاعبين في الملعب المذكور
ويجب على المدرب أن يراعى في تدريباته تنمية الأداء التكتيكي للمحاورة
وقوة الملاحظة في آن واحد .

تصنيف المحاورة

كما سبق أى قسمنا التمرير إلى أنواع مختلفة تبعاً لظروف اللعب وليس تبعاً للوضع الابتدائي أصبح لزماً علينا أن نعيد تصنيف المحاورة إلى أنواعها المختلفة تبعاً للظروف والمواقف التي يقابلها اللاعب دائماً في الملاعب أثناء المباراة .
ويأتى تلك الأنواع التي بناء على ادراكنا لها يمكننا وضع التدريبات اللازمة للتدريب عليها بغرض تحقيق أكبر كفاية ممكنة للاعب وتزويده بأكثر ما يمكنه من خبرات حتى لا يفاجأ في الملاعب بموقف جديد فيصبح حائراً لا يدري كيف يكون التصرف .

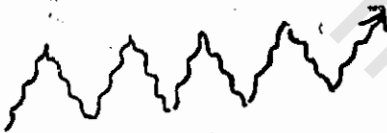
١ - المحاورة في طريق مستقيم .



٢ - المحاورة في طريق متعرج .



٣ - المحاورة في طريق ذي زوايا حادة .



٤ - المحاورة في طريق ذي زوايا قائمة .



٥ - المحاورة للالتفاف حول ارميل .



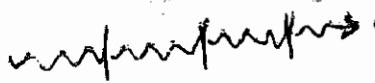
٦ - المحاورة مع عمل ارتداد خلفي أمام المدافع .



٧ - المحاورة مع تغيير السرعة

٨ - المحاورة ثم التوقف ثم المحاورة مرة أخرى .

٩ - المحاورة مع تبديل اليدين

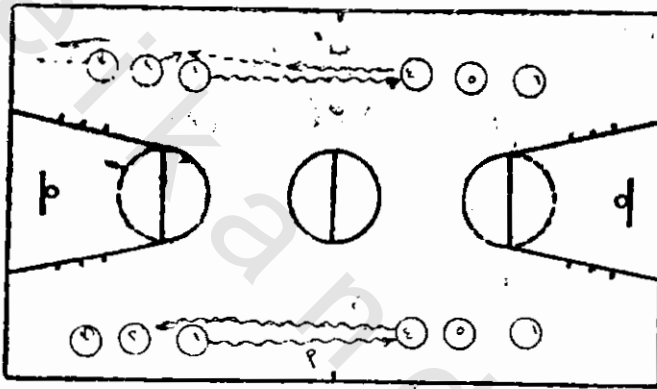


(شكل ٦٣)

تدريبات على المحاور

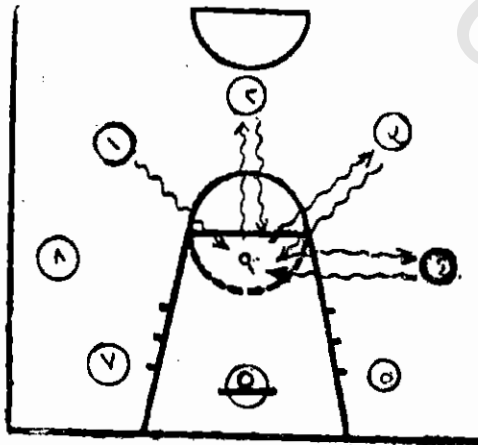
التدريب ١٦٢ : (الشكل ٦٤ أ) يقف اللاعبون في قاطرين مواجهة المسافة بينهما من ١٠-١٥ م.

يحاور ١٥ بالكرة حتى ٤٠ ثم يتوقف ويمررها له ، ثم يجرى ويأخذ مكانه خلف ٦٠ . يحاور ٤٠ بالكرة بعد استلامها في اتجاه ٢٠ ويمرر اليه الكرة ثم يجرى ليقف خلف اللاعب ٣٠ .



(الشكل ٦٤ أ)

التدريب ١٦٣ : (بالشكل ٦٤ ب) نفس التدريب السابق غير أن ١٥ يحاور بالكرة ويتوقف قبعاً لإشارة المدرب ثم يمررها إلى ٤٠ ثم يجرى ليقف خلف



(شكل ٦٥)

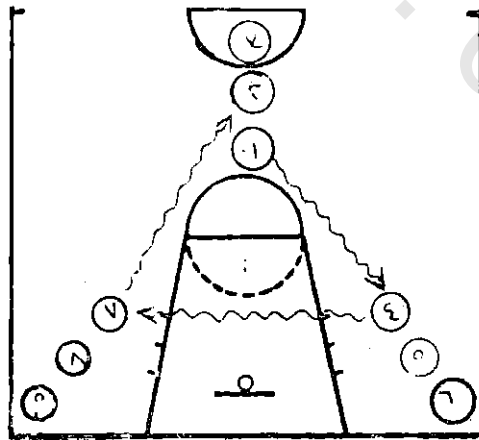
٦٥ أما ٤٥ فبعد إستلامه للكرة ينفذ ما سبق أن نفذته ١٥ ولكن في الاتجاه الآخر ثم يقف خلف ٣٥ .

التدريب ١٦٤ : نفس التدريب السابق غير أن اللاعب يمرر الكرة مباشرة دون توقف .

التدريب ١٦٥ : يقف اللاعبون في قاطرة واحدة . يجاور اللاعب بالكرة ثم يؤدي إرتكاز خلفي ليواجه القاطرة ثم يمرر الكرة للاعب الذي يليه .

التدريب ١٦٦ : (الشكل ٦٥) يقف اللاعبون في شكل دائرة ، ويقف ٩٥ في مركزها يجاور ١٥ بالكرة في اتجاه ٩٥ ثم يمرر الكرة اليه ويقف مكانه . يجاور ٩٥ بالكرة في اتجاه ٢٥ ثم يمرر اليه الكرة ويقف مكانه . ينفذ ٣٥ ما سبق أن أداه ١٥ ... الخ .

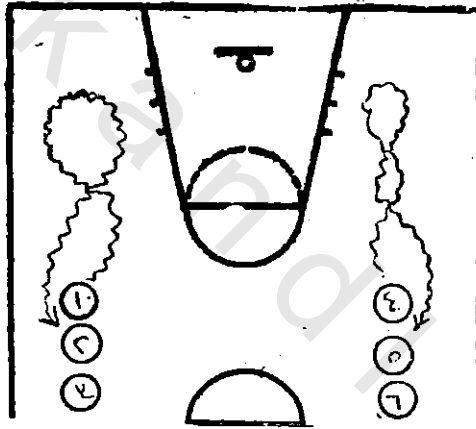
التدريب ١٦٧ : (الشكل ٦٦) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات تحتل أركان مثلث يجاور ١٥ بالكرة في اتجاه ٤٥ ويمررها اليه ويجري خلف ٦٥ ، يجاور



(الشكل ٦٦)

٤٥ بالكرة في اتجاه ٧٥ ويمرر إليه الكرة ويجرى ليقف خلف ٩٥ ،
يحاور ٧٥ بالكرة في اتجاه ٢٥ ويمرر له الكرة ويجرى ليقف خلف ٣٥
... وهكذا .

التدريب ١٦٨ : نفس التدريب السابق ، غير أن ٧٥ يحاور بالكرة حول اللاعبين
الواقفين في القاطرة ٤٥ ، ٥٥ ، ٦٥ وبعد ذلك يمرر الكرة إلى ٤٥ ... الخ .
التدريب ١٦٩ : (الشكل ٦٧) يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة تقف في
شكل قاطرة من منتصف الملعب ومواجهة للهدف .



شكل (٦٧)

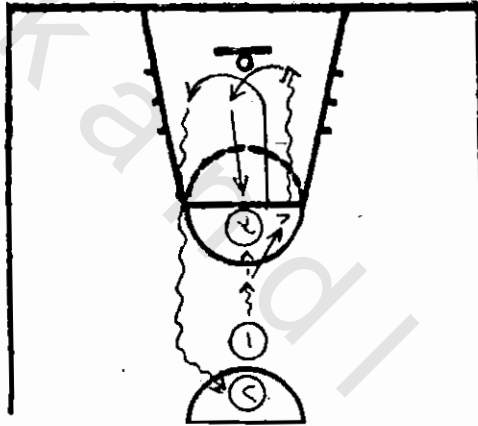
يحاور اللاعب الأول في كل قاطرة متخذاً طريقه على شكل حرف 8 ، ينفذ
لاعباً واحداً القاطرين التدريب باليد اليمنى وفي القاطرة الأخرى يؤدون
المحاورة باليد اليسرى .

بعد أداء التدريب ينتقل اللاعب إلى القاطرة الثانية .

التدريب ١٧٠ : (الشكل ٦٨) تنقسم المجموعة إلى قاطرين أ و ب . تقف
القاطرة أ على طول الحد الجانبي مبتدئة من منتصف الملعب ، وتقف القاطرة ب
على طول الحد النهائي حتى منطقة الرمية الحرة كما هو موضح بالرسم .

التدوير ١٧١ (الشكل ٦٩) يقف اللاعبون في صفين متقابلين على امتداد طول الملعب ، ويكون وقوفهم بالتبادل كما هو موضح بالشكل ٦٩ ، المسافة بين الصفين ١٠ - ١٢ متر .

يحاور ١٥ بالكرة في اتجاه ٢٥ وبعد أن يلف حوله يمرر إليه الكرة ثم يأخذ مكانه . يحاور ٢٥ بالكرة بعد استلامها في اتجاه ٣٥ ويلف حوله ويمرر إليه الكرة ... الخ .



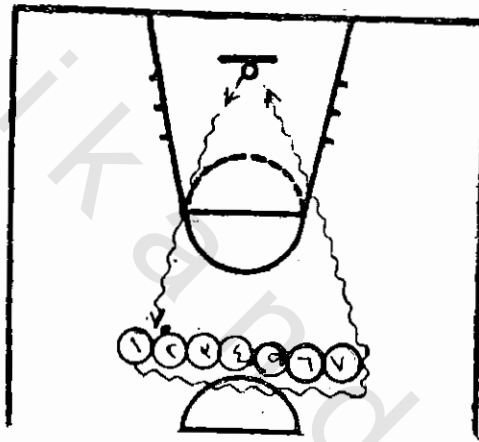
(شكل ٧٠)

التدوير ١٧٢ : (الشكل ٧٠) يقف اللاعبون في قاطرة واحدة مواجهة للسلة في منتصف الملعب ، يقف ٣٥ على خط الرمية الحرة .

يحاور ١٥ بالكرة في اتجاه ٢٥ وعلى بعد خطين أو ثلاثة منه يمرر إليه الكرة ، ثم يستمر في الجري في اتجاه السلة ليستلم الكرة مرة أخرى من ٢٥ الذي يرتكز بعد تمريرة الكرة في اتجاه ١٥ ويجري بجانبه . وتحت السلة ، يغير ٢٥ اتجاهه ، وفي نفس اللحظة يستلم الكرة من ١٥ ثم يحاور بها

بطول منتصف الملعب ويمرر الكرة إلى ٢٠ . أما ١٥ فيحل محل ٢٠ على خط الرمية الحرة ... وهكذا .

التدريب ١٧٣ : (شكل ٧١) يقف اللاعبون في صف واحد في مواجهة السلة في منتصف الملعب .



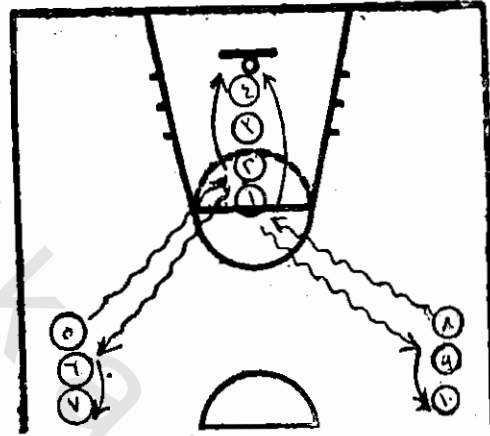
(شكل ٧١)

يحاور ١٥ بالكرة خلف زملائه وعلى امتداد منتصف الملعب ثم يغير اتجاهه ويحاور في اتجاه السلة ليصوب عليها . بعد التصويب يستلم الكرة المارقة من الحلقة ويحاور بها في اتجاه الصف ويمررها إلى اللاعب الذي يليه . وبعد تسليم الكرة يجري ليقف بعد ٢٠ .

التدريب ١٧٤ : كسابقه — غير أن ١٥ يحاور بالكرة حول كل لاعب في الصف ثم يقترب من الهدف للتصويب في السلة وهكذا .

التدريب ١٧٥ : (الشكل ٧٢) تقف الجماعة في ثلاثة قاطرات ، تقف

أحداها في منطقة الرمية الحرة وظهور لاعبيها للسلة . أما القاطرتين الأخرتين فتقفان على جانبي الملعب مواجهين السلة .



(شكل ٧٢)

يحاور ٨٠ بالكرة في اتجاه ١٠ ويمررها له ، يحاور ١٠ بالكرة بعد استلامها في اتجاه ٩٠ ويمررها له ثم يقف خلف ١٠ .

في نفس الوقت يؤدي نفس التدريب بكرة أخرى بين اللاعبين ٥٠ ، ٤٠ . ويستمر التدريب بكرة ... الخ .

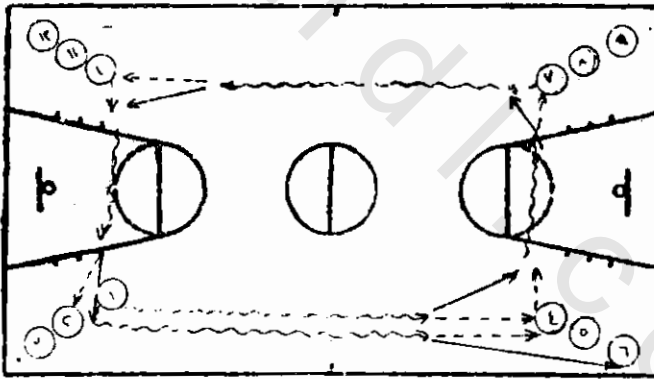
التدريب ١٧٦ : يقف اللاعبون في شكل قاطرتين في منتصف الملعب مواجهين السلة .

يحاور بالكرة اللاعبان قادة القاطرتين في اتجاه الحد النهائي حيث يتوقفان ويؤديان ارتكاز خلفي ثم يمرران الكرة إلى اللاعبين اللذين يليهما في القاطرتين . يتجه بعد ذلك كل منهما إلى القاطرة الأخرى . تؤدي إحدى القاطرتين المحاورة باليمنى والأخرى تؤديها باليسرى .

التدريب ١٧٧ : (الشكل ٧٣) تقسم المجموعة إلى ٤ قاطرات تقف في أركان الملعب كما هو مبين بالشكل ٧٣ مراجعين لمركز الملعب .

يحاور ١٥ بالكرة في اتجاه ٤ وعلى بعد ٤ - ٥ خطوات منه يمرر إليه الكرة ، ثم يحوى في اتجاه التمريرة ، ويستلم الكرة من بين يدي ٤ ويغير اتجاهه ويحاور بالكرة في اتجاه ٧٥ وعندما يقترب منه يمرر إليه الكرة ... وهكذا ..

ثم يعيد نفس العمل مع ١٠٠ و ٢٥ ثم يمرر الكرة مرة أخرى إلى ٢٥ ويأخذ مكانه خلف ٦٥ . اللاعب ٤ بعد استلامه الكرة للمرة الثانية يقوم بإداء ما سبق أن أداه ١٥ وبعد انتهاء التدريب يقف خلف ٩٥ وهكذا ..



(شكل ٧٣)

التدريب ١٧٨ : كسابقه - غير أنه يؤدى بكرتين إحداهما مع ١٥ والثانية مع ٧٥ ...

التدريب ١٧٩ : كسابقه - غير أن ١٥ يحاور بالكرة في اتجاه

٤٥، ثم يجرى ليقف خلف ٦٥ مباشرة . يحاور ٤٥ بالكرة في اتجاه ٧٥ ويجري ليقف خلف ٩٥ وهكذا ...

التدريب ١٨٠ : كسابقه — غير أنه يؤدي التدريب بكرتين أحدهما مع ١٥ والثانية مع ٧٥ .

التدريب ١٨١ : يوزع اللاعبون في عدة قاطرات خلف الحد النهائي للملعب ، ومع كل قائد قاطرة كرة ، وعند أول إشارة يحاورون بالكرة في خط مستقيم ، وعند الإشارة الثانية يتوقفون ويحاورون بالكرة في المكان .
تعاد الإشارة الأولى فيعاودون المحاورة في خط مستقيم ... وهكذا يعودون إلى أماكنهم ثم يمررون الكرة إلى زملائهم الذين يلونهم في الترتيب وهكذا ...

التدريب ١٨٢ . كسابقه — غير أنه عند الإشارة يغير اللاعبون اتجاه المحاورة .

التدريب ١٨٣ : كسابقه — غير أنه عند الإشارة يغير اللاعبون سرعة المحاورة .

التدريب ١٨٤ : كسابقه — غير أنه عند الإشارة يقف اللاعبون في المكان مع الالتفاف حول أنفسهم .

التدريب ١٨٥ : كسابقه — غير أنه بعد الإشارة يحاور اللاعبون وهم يجرون بظهورهم .

التدريب ١٨٦ : كسابقه — غير أن اللاعبين يغيرون ارتفاع ارتداد الكرة .

التدريب ١٨٧ : كسابقه — غير أن اللاعبين يحاورون مرة باليمين ومرة أخرى باليسرى .

التدريب ١٧٨ : كسابقه — غير أن اللاعبين يحاورون بالكرة دون النظر إليها .

التدريب ١٨٩ : كسابقه — غير أن اللاعبين يحاورون بالكرة في المكان دون أن يتحركوا .

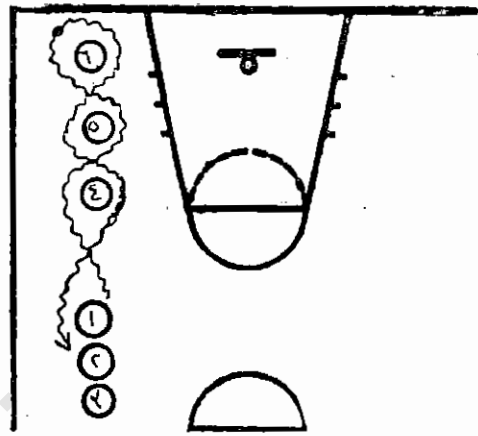
التدريب ١٩٠ : يحاور اللاعب بالكرة في المكان وعند سماع الإشارة يخطون إلى الأمام وإلى الخلف خطوة أو خطوتين ، أما الكرة فتطوال الوقت قرقد من مكانها الأول .

التدريب ١٩١ : يعطى اللاعب كرتين ، يحاور بهما في وقت واحد باليد اليمنى واليد اليسرى .

التدريب ١٩٢ : كسابقه — غير أن اللاعب عندما يغير اتجاه المحاورة يتوقف أو يؤدي أى عمل آخر .

التدريب ١٩٣ : (الشكل ٧٤) يقف اللاعبون في شكل قاطرة عند منتصف الملعب . يقف ٣ أو ٤ لاعبين على بعد ٣ أو ٤ خطوات من القاطرة ، والمسافة بين كل منهم ٢ — ٣ م .

يحاور ١٥ بالكرة من الناحية اليمنى O٤ باليد اليسرى ثم يحاور من الناحية اليسرى O٥ باليد اليمنى . وهكذا يلف حول اللاعبين الواقفين بحيث يستخدم اليد البعيدة عن اللاعب الواقف ويلاحظ أن يضع جسمه بين الكرة وازملاء وبعد أن يؤدي التدريب يمرر الكرة إلى O٢ ليعيد الكرة .

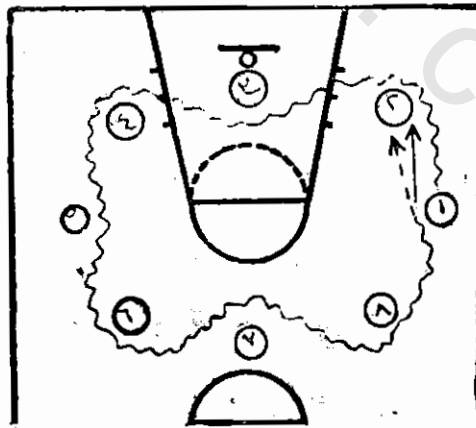


(شكل ٧٤)

التدريب ١٩٤ : كسابقه — غير أن اللاعب الذي يحاور بالكرة يصوب في السلة .

التدريب ١٩٥ : كسابقه — غير أن ٤٠ و ٥٠ و ٦٠ الثابثين يحاولون تشييت الكرة أثناء المحاورة وعلى اللاعب المحاور أن يحاول تغطية الكرة بجسمه .

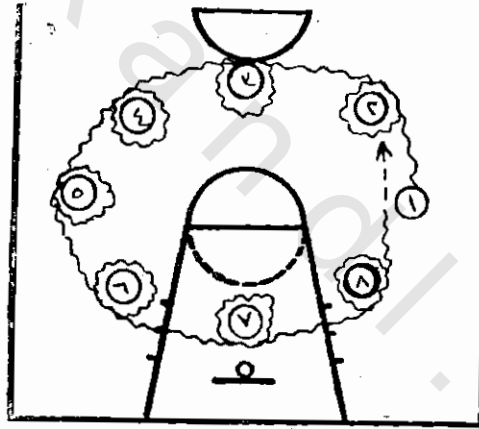
التدريب ١٩٦ : (الشكل ٧٥) يقف اللاعبون في شكل دائرة .



(شكل ٧٥)

يحاور ١٠ بالكرة حول اللاعبين من داخل وخارج الدائرة في شكل زجراج ، فبجانب ٢٠ يحاور باليد اليمنى وحول ٣٠ يحاور باليد اليسرى وهكذا حتى يحاور حول كل اللاعبين ثم يمر الكرة في النهاية إلى ٢٠ الذي يقوم بنفس الدور الذي قام به ١٠ ... وهكذا .

التدريب ١٩٧ : (الشكل ٧٦) كسابقه — غير أن ١٠ يحاور بالكرة حول كل لاعب في الدائرة مغيرا باستمرار استخدام اليمنى باليسرى والعكس .

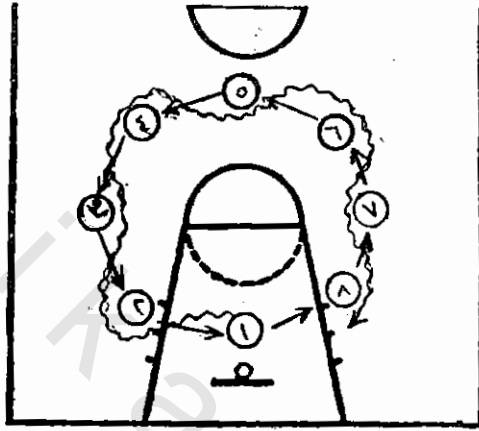


(شكل ٧٦)

التدريب ١٩٨ : كسابقه — غير أن ١٠ يحاور بالكرة بارقداد منخفض .

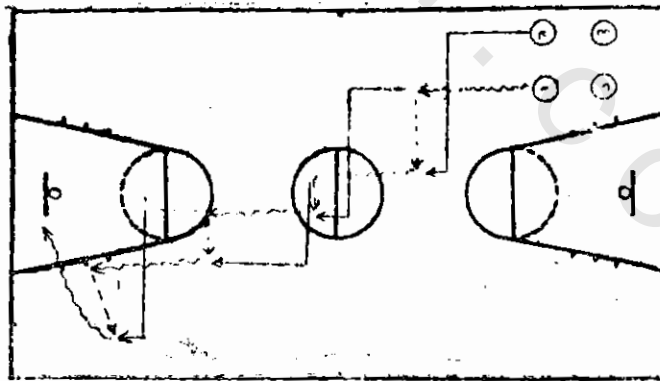
التدريب ١٩٩ : كسابقه — غير أن الدائرة تتحرك في اتجاه حركة اللاعب الذي يحاور بالكرة الذي يعمل بدوره على تفادي باقي زملائه .

التدريب ٢٠٠ : (الشكل ٧٧) كسابقه غير أن اللاعب ١٥ يحاور عكس اتجاه حركة الدائرة .



(شكل ٧٧)

التدريب ٢٠١ : (الشكل ٧٨) تقف المجموعة في شكل قاطرين بالقرب من الحد النهائي للعب والمسافة بينهما ٢-٣ متر .



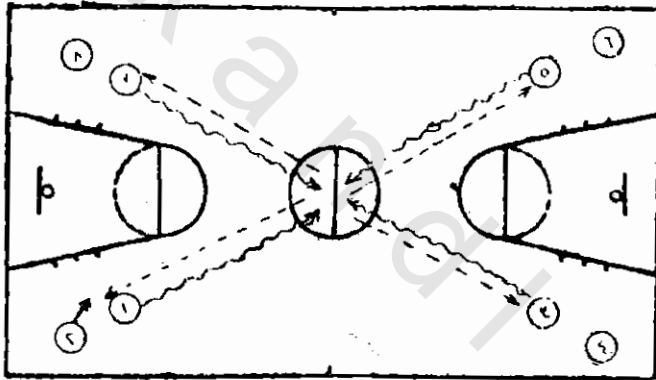
(شكل ٧٨)

يحاور ١٥ بالكرة بطول الملعب وفي نفس الوقت يجرى ٣٥ موازيا له

لجأة يغير ٣٠ اتجاهه ويجرى بعرض الملعب وبعد أن يجرى ٤٠ أو ٥ خطوات يغير اتجاهه مرة أخرى ليجرى موازيا ١٠ ويستلم منه الكرة ويحاور بها في اتجاه السلة .

أما ١٠ فيعد تمريره للكرة يتحرك إلى الامام ثم يغير اتجاهه كذلك كما سبق أن فعل ٣٠ ... وهكذا .

التدريب ٢٠٢ : (الشكل ٧٩) يوزع أفراد المجموعة على أربع قاطرات منتشرة في أركان الملعب بحيث تواجه الدائرة المركزية .



(شكل ٧٩)

يحاور ١٠ في اتجاه الدائرة المركزية حيث يشوقف ويمرر الكرة إلى ٣٠ الذي يقوم بدوره بالمحاورة في اتجاه الدائرة المركزية ويمرر الكرة إلى ٥٠ ... وهكذا .

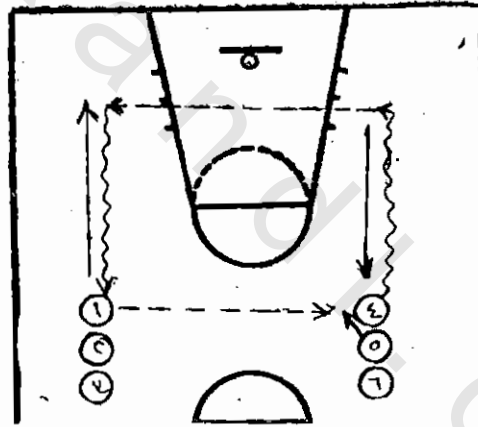
يقف كل لاعب بعد أدائه التدريب خلف القاطرة التي مرر إليها الكرة ،
التدريب ٢٠٣ : كسابقه - غير أن اللاعب الذي عليه الدور بعد وقوفه

في الدائرة المركزية يؤدي حركة ارتكاز خلفي ثم يمرر الكرة إلى اللاعب التالي .

التدريب ٢٠٤ : كسابقه - غير أن التدريب يؤدي بكرتين .

التدريب ٢٠٥ : كسابقه - غير أن ١٠ يحاور بالكرة في اتجاه الدائرة المركزية باليد اليمنى ومن الدائرة المركزية حتى ٣٠ باليد اليسرى .

التدريب ٢٠٦ : (الشكل ٨٠) يوزع اللاعبون في قاطرتين عند منتصف الملعب مواجهين للسلة .



(شكل ٨٠)

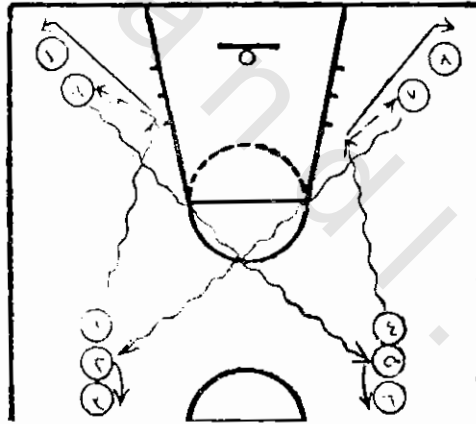
يحاور ٥ بالكرة في اتجاه الحد النهائي ، في حين أن ١٠ من القاطرة الثانية يجري موازياً له ، وعندما يقتربا من مكان معين يتوقفان . يمرر ٥ الكرة إلى ١٠ الذي يحاور بها عائداً إلى مكانه الأول في القاطرة ويعود ٥ إلى مكانه موازياً ١٠ . وعندما يقتربا من قاطرتيهما يتوقفان ويمرر

١٠ الكرة إلى من يليه في القاطرة ٢٠ الذى يقوم بتمريرها بدوره إلى ٥٠ ليقوم بنفس العمل الذى سبق أن أداه اللاعبان السابقان .

التدريب ٢٠٧ : كسابقه - غير أن التدريب يؤدي بدون توقف .

التدريب ٢٠٨ : كسابقه - غير أن ١٠ بعد استلامه الكرة من ٤٠ يصوبها في السلة .

التدريب ٢٠٩ : (الشكل ٨١) يوزع اللاعبون على أربع قاطرات كما هو مبين بالشكل ويؤدي التدريب بكرتين .



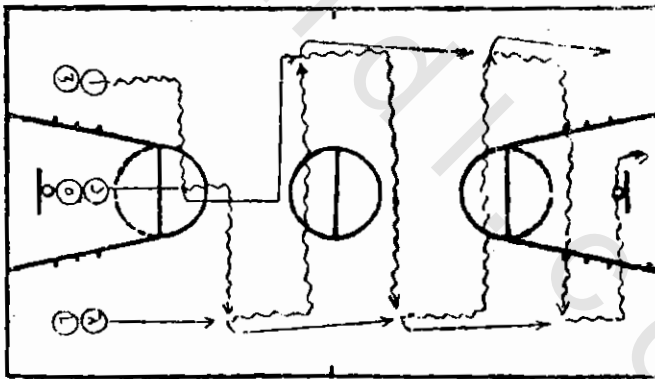
(شكل ٨١)

يهاور ١٠ بالكرة باليد اليسرى في اتجاه الهدف ويهاور ٤ باليد اليمنى ، وعندما يقتربا من الهدف يمرر ١٠ الكرة إلى زميله ٩ و ٤ زميله ٧ ، بعد استلامهما الكرة يهاور اللاعب

٩٠ باليد اليمنى ، و٧٠ باليد اليسرى ليتقاطعا في منتصف الشكل الرباعي في اتجاه القاطرة المقابلة . يمرر ٧٠ الكرة إلى ٢٠ أما ٩٠ فيمررها إلى ٥٠ . بعد أداء ما سبق يقف ١٠ خلف ١٠٠ و ٤٠ خلف ٨٠ و ٧٠ خلف ٣٠ و ٩٠ خلف ٦٠ .

التدوين ٢١٠ : كسابقه — غير أن اللاعبين ١٠ و ٤٠ يصوبان في السلة ثم يستلذان الكرة المارقة من الهدف ثم يحاوران بها ويمررانهما إلى اللاعبين ٧٠ ، ٥٠ .

التدوين ٢١١ : (الشكل ٨٢) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات على الحد النهائي للملعب والمسافة بينهم ٣ — ٤ متر .

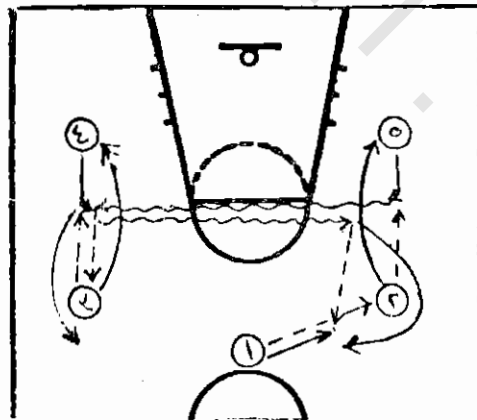


(شكل ٨٢)

يحاور ١٠ بالكرة باليد اليسرى بضعة خطوات إلى الامام ثم يغير اتجاهه ويحاور بعرض الملعب باليد اليمنى ثم يتوقف في منتصف الملعب ويمرر الكرة إلى ٢٠ الذي يحاور بدوره باليد اليمنى بعرض

الملعب ، وعند الخط الجانبي يتوقف ويمرر الكرة إلى ٣٠ الذى يكون قد تحرك لملاقاته . بعد أن يستلم ٣٠ الكرة يحاور باليد اليمنى ثم يغير اتجاهه ويقل المحاورة إلى اليد اليسرى بعرض الملعب حتى الحد الجانبي الآخر حيث يمرر الكرة إلى ١٠ الذى كان يجرى موازيا له . يحاور ١٠ بالكرة باليد اليسرى ثم يغير اتجاهه بعرض الملعب حتى الحد الجانبي الآخر للملعب حيث يمرر الكرة إلى ٢٠ الذى كان يجرى موازيا له . يحاور ٢٠ بالكرة باليد اليمنى بطول الملعب ثم فجأة يغير اتجاهه ويحاور باليد اليسرى حتى الحد الجانبي الآخر للملعب حيث يمرر الكرة إلى ٣٠ إلى نهاية الملعب .

التدريب : ٢١٢ (الشكل ٨٣) - يقسم اللاعبون إلى جماعات من خمسة أفراد . يكون كل ٤ لاعبين شكلا رباعيا ويقف اللاعب الخامس ١٠ في منتصف المسافة بين اللاعبين ٢٠ ، ٣٠ كما هو موضح بالشكل ٨٣ .



(شكل ٨٣)

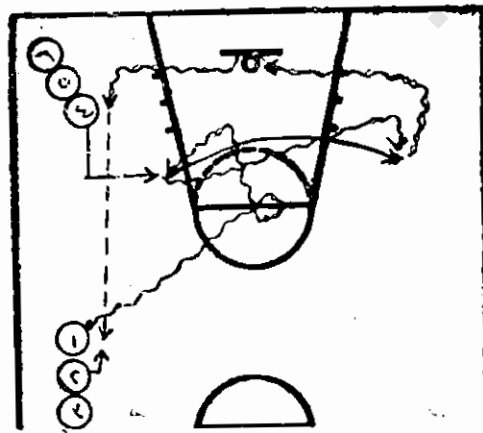
يمرر ١٠ الكرة إلى ٢٠ ويجرى ليحل محله . بعد أن يستلم ٢٠ الكرة

يمررها إلى ٥٠ الذي يجري في اتجاهه ، ثم يجري ٢٠ ليشغل محل ٥٠ . في لحظة اقتراب ٥٠ من ٢٠ يغير اتجاهه ويحاور بالكرة بعرض الملعب ثم يمررها إلى ٣٠ ويجري ليأخذ مكانه .

ينفذ ٣٠ ما سبق أن أداه ٢٠ ... وهكذا .

التدوين ٢١٤ : (الشكل ٨٤) يقف اللاعبون في ٣ قاطرات عند منتصف الملعب مواجهين للسلة . المسافة بين القاطرات من ٣ إلى ٤ متر .

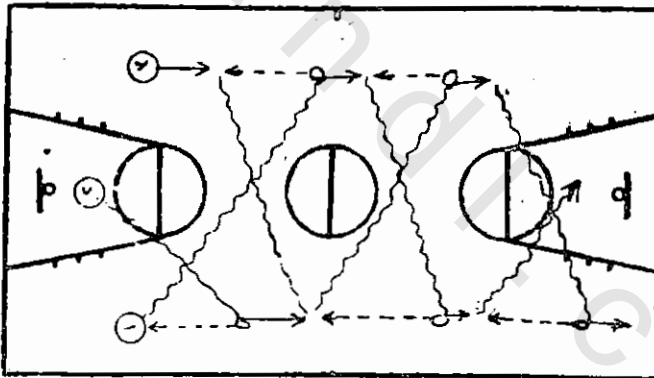
يحاور ١٠ بالكرة في خط مستقيم حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويعمل ارتكاز . في هذه اللحظة يجري ٥٠ بميل في اتجاه مكان ١٠ ويأخذ الكرة من بين يديه ويحاور بها في اتجاه ركن الملعب باليد اليسرى ثم يتوقف قبيل وصوله إلى الحد النهائي للملعب بمسافة ٢ متر تقريبا ويؤدي ارتكاز ليواجه الملعب ، في هذه اللحظة يجري ٣٠ في خط مستقيم حتى يلحق به ويأخذ الكرة من بين يديه ثم يغير اتجاهه



(شكل ٨٤)

ويحاور بعرض الملعب في اتجاه الحد الجانبي باليد اليمنى ، وعندما يقترب من الحد الجانبي يغير اتجاهه بزاوية قائمة ويستمر في محاورته باليد اليمنى عدة خطوات ثم يغير اتجاهه بزاوية قائمة . ويستمر في محاورته ثلاث خطوات . في هذه اللحظة يجري ١٥ في اتجاه السلة ليستلم الكرة من ٢٥ ليصوب الكرة في السلة مع الحركة ثم يستلم الكرة المارقة من السلة ويحاور بها في خط مستقيم عائدا إلى مكانه ويمرر الكرة إلى ٢٥ ليعيد الكرة .

التدوين ٢١٤ : (الشكل ٨٥) يقف اللاعبون في ٣ قاطرات بالقرب من الحد النهائي للملعب مواجهين الداخل بحيث تكون المسافة بين القاطرات من ٣ - ٤ أمتار .



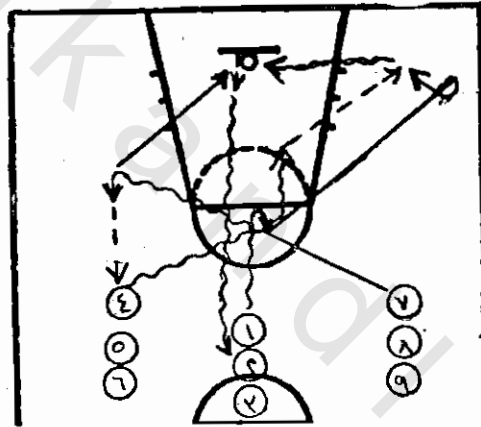
(الشكل ٨٥)

يحاور ٢٥ بالكرة بميل في اتجاه الحد الجانبي للملعب حيث يتوقف ويؤدي ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى ١٥ ، يحاور ١٥ بالكرة بميل في اتجاه الحد الجانبي الآخر للملعب حيث يتسوقف ويؤدي ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى ٢٥ الذي يجري في اتجاهه ، يؤدي

٣٥ ما سبق أن أداء ١٥ ولكن في الاتجاه المضاد ثم يمرر الكرة إلى زميله ٢٥... الخ .

التدوين ٢١٦ : كسابقه — غير أنه بعد المحاورة بالكرة على اللاعب الذي يقترب من السلة أن يصوب الكرة فيها .

التدوين ٢١٧ : (الشكل ٨٦) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات بالقرب من الحد النهائي للملعب مواجهين الداخل .

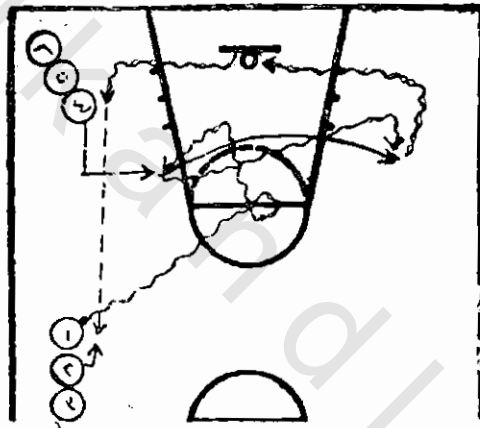


(شكل ٦٨)

يحاور ١٥ بالكرة حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز ويمرر الكرة إلى ١٥ المنهج نحو خط الرمية بعد أن يستلم ٧٥ الكرة يحاور باليد اليسرى ويميل في اتجاه الحد الجانبي للملعب حيث يتوقف ويعمل ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى ٤٥ الذي يحاور باليد اليمنى في اتجاه السلة ، ثم يمرر الكرة إلى ١٥ الذي يكون قد تحرك في اتجاه ركن الملعب بعد تمريره الكرة إلى ٧٥ ، ثم يحاور في اتجاه السلة ويصوب الكرة فيها .

يستلم ٧٠ الكرة المارقة من الهدف ويحاور بها حتى ٢٠ ويمررها اليه .
بعد أداء التدريب يقف ١٠ خلف ٦٠ و ٤٠ خلف ٩٠ و ٧٠
خلف ٣٠ .

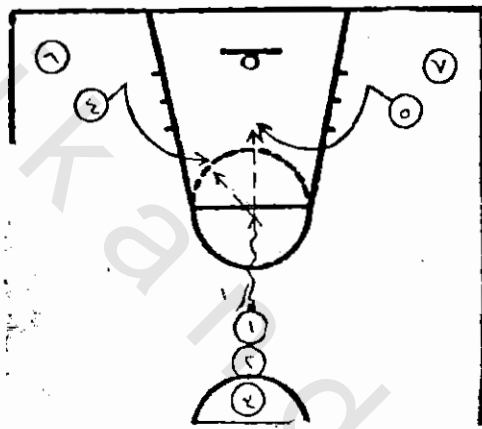
التدريب ٢١٨ : (الشكل ٨٧) يقف اللاعبون في شكل قاطرتين احدهما
بالقرب من منتصف الملعب والثانية في ركن الملعب كما هو موضح بالشكل (٨٧) .



(شكل ٨٧)

يحاور ١٠ بالكرة حتى خط الرمية حيث يؤدي دائرة صغيرة (ارتكاز
حول نفسه) ثم يكمل المحاورة في اتجاه السلة ثم يغير اتجاهه من جديد ويحاور
عائدا بالكرة . في هذا الوقت يجري ٤٠ في اتجاهه وعندما يقتربا من بعضهما يستلم
٤٠ الكرة من بين يدي ١٠ ، ثم يحاور بها باليد اليمنى بعرض الملعب . بعد أن
يمرر ١٠ الكرة إلى زميله ٤٠ يبدء في الجري موازيا له وعندما يقترب

٤٠ من ركن الملعب وعلى بعد ٣ أومتر يتوقف ويؤدى ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى ١٠ الذى يحاور بها فى اتجاه السلة للتصويب عليها ، وبعد أن يستلم الكرة المارقة من اللوحة يحاور ١٠ بالكرة فى اتجاه زميله ٢٠ ثم يمررها اليه ليعيد التدريب مرة أخرى . بعد أداء التدريب يحتل كل لاعب مكانه فى القاطرة الأخرى .



(شكل ٨٨)

التدريب ٢١٩ : (الشكل ٨٨) توزع المجموعة إلى ثلاث قاطرات أحداها توقف فى منتصف الملعب عند الدائرة المركزية أما الأخرتان فتقفان عند ركنى الملعب كما هو موضح بالرسم . يحاور ١٠ نحو الهدف ، فى نفس الوقت يتحرك اللاعبان ٤٠ ، ٥٠ بقوس فى وقت واحد ويجريان إلى منطقة الرمية الحرة حيث يستلم احدهما الكرة من ١٠ ويحاور بها فى اتجاه السلة للتصويب عليها ، وعلى اللاعب الآخر أن يستلم الكرة المارقة من السلة ويحاور بطول الملعب ويمررها إلى ٢٠ . بعد أداء التمرين يغير اللاعبون أماكنهم فى القاطرات فى اتجاه عقرب الساعة .

التدريب ٢٢٠ : كسابقه - يكون كل لاعبين بمجموعة ومعها كرة سلة ليقتذف احدهما الكرة إلى أعلى وبعد سقوطها على الأرض وارتدادها مباشرة يستلمها زميل الآخر ويبدأ المحاورة .

وبعد أن يخطو بها عدة خطوات يقدفها إلى أعلى ليبدء زميل الأول في المحاورة بعد ارتداد الكرة واستلامها مباشرة من الأرض .

التدريب ٢٢١ : كسابقه - تقسم المجموعة إلى جماعات من ثلاث أفراد يقوم أحدهم بالمحاورة ثم فجأة يمررها إلى اللاعب التالي بيد واحدة .

التدريب ٢٢٢ : كسابقه - غير أنه يحاور اللاعب باليد اليمنى ثم يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز خلفي ثم يقوم بتمرير الكرة باليد اليسرى من أسفل أو من الجانب .

التدريب ٢٢٣ : كسابقه - كل لاعبين يكونان بمجموعة ومعها كرة ، احدهما يحاور والآخر يقوم بدور المدافع ويحاول استخلاصها أو تشتيتها أو انتزاعها منه .

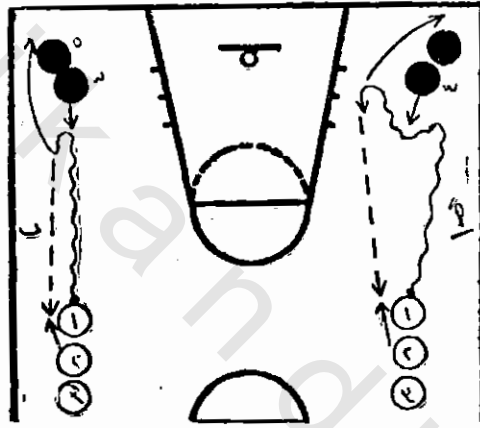
التدريب ٢٢٤ : كسابقه - نفس التدريب السابق غير أن اللاعب المحاور ليس له الحق في نقل قدم الارتكاز من محلها ، ويحاور بالكرة اليد اليمنى واليد اليسرى .

التدريب ٢٢٥ : كسابقه - نفس التدريب السابق غير أنه يقوم لاعبان بدور المدافع وتحدد مساحة معينة للمحاورة داخلها .

التدريب ٢٢٦ : كسابقه - يوزع اللاعبون إلى جماعات من أربع أفراد ،

يقوم لاعبان بدور الدفاع الضاغط على المهاجمين اللذين يحاولان بواسطة المحاور عبور الملعب طولاً مستعينين بالتدوير فيما بينهما يدا بيد ، بعد أداء التمرين يغير اللاعبون أدوارهم .

التدوين ٢٢٧ : (الشكل ٨٩ أ) يفف اللاعبون في شكل قاطرةين متقابلتين والمسافة بينهما من ٨ إلى ١٠ متر .



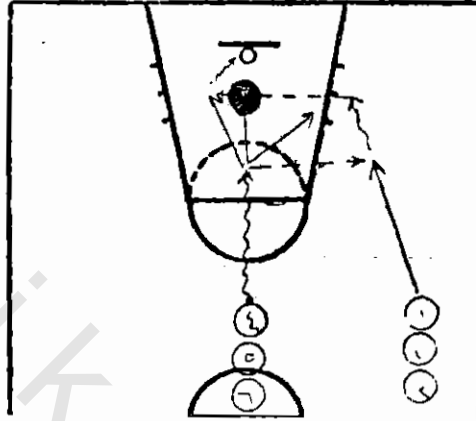
(شكل ٨٩)

يحاور ١٠ بالكرة في اتجاه القاطرة المضادة ، في نفس الوقت يحوى ٤ المدافع للملاقاة ليحاول انتراع الكرة أو استخلاصها منه ، عندما يقترب ١٠ من المدافع ٤ بمسافة ٣ متر تقريباً يتوقف ويؤدى حركة ارتكاز ويفعل الكرة بحسمه ويمررها إلى زميله الذى يليه في القاطرة ٢٠ .

بعد تنفيذ التمرين ينتقل اللاعب خلف القاطرة المقابلة .

التدوين ٢٢٨ : (الشكل ٨٩ ب) نفس التشكيل السابق غير أنه عندما يقترب ١٠ من اللاعب المتقدم اليه ٢ يتوقف ثم يغير اتجاهه محاوراً باليد

اليمنى أو اليسرى مغطيا الكرة بجسمه ثم بعد ذلك يمرر الكرة إلى زميله ٢٠.



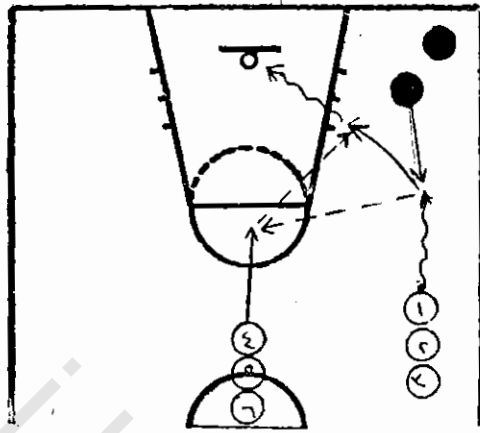
شكل (٩٠)

التدريب ٢٢٩ : (الشكل ٩) يقف اللاعبون في قاطرين متوازيين، المسافة بينهما من ٥ إلى ٦ متر، يقف المدافع ١٠ تحت السلة .

يحاور المهاجم ٤ بالكرة تجاه الهدف ، يتقدم المدافع ٥ ليوقته فيقوم بتمرير الكرة إلى المهاجم ١٠ الذي يحاور بها في اتجاه الحد النهائي للملعب ، يتحرك المدافع ٥ ليوقف المهاجم ١٠ الذي يرد الكرة مرة أخرى إلى زميله ٤ الذي يصوب على السلة ، يستلم ٥ الكرة المارقة من السلة ويمررها إلى المهاجم ٥ ... وهكذا .

وبعد تنفيذ ما سبق يغير كل مهاجم قاطرته .

التدريب ٢٣٠ : (الشكل ٩١) نفس التشكيل السابق غدير أن الذي يحاور بالكرة أولا المهاجم ١٠ ليقابله المدافع ١٠ . وبدون توقف يمرر



(شكل ٩١)

المهاجم ١٠ الكرة إلى زميله ٤٠ عند خط الرمية الحرة تقريبا الذي يمررها مرة أخرى مباشرة إلى المهاجم ١٠ الذي يكون قد خير اتجاهه بسرعة في اتجاه السلة ثم يصوب الكرة فيها ... وهكذا .