

الباب الرابع الارتكاز

- ١ - الارتكاز
- ٢ - تعليم مهارة حركات الارتكاز .
- ٣ - تدريبات على حركات الارتكاز .

obeikandi.com

الارتكاز

لا يسمح قانون كرة السلة للاعب المستحوز على الكرة أن يحرك قدميه إلا في الحدود التي خطها المشرع . فإذا لمست القدمان الأرض في وقت واحد وعلى خط واحد أثناء التوقف فلاعب الحق في تحريك أى قدم يشاء ، أما إذا هبط إلى الأرض بقدم قبل الأخرى فيمكنه أن يحرك القدم الأمامية كيفما شاء ، وفي أى اتجاه ، متخذاً من القدم الخلفية محورا ثابتا يدور حوله ، على ألا تتحرك من مكانها بأى صورة لتتحذ لها مكانا غير الذى هبطت فيه أولاً .

ويطلق على تحرك إحدى القدمين مع تثبيت القدم الأخرى حركة الارتكاز . ويطلق على القدم الثابتة قدم الارتكاز . وإذا حدث أن رفعت قدم الارتكاز عن مكانها فيجب التخلص من الكرة ، إما بالتمرير أو التصويب قبل أن تعود مرة أخرى إلى الأرض .

وأداء المستحوز على الكرة لحركة الارتكاز يساعده على تغيير اتجاه اللعب بسرعة وعلى تفادي ملاقات الخصم بالاضافة إلى فتح طريقه إلى الأمام ، وحركات الارتكاز تساعد المهاجم على قفطية الكرة والابتعاد بها عن متناول يد الخصم . وبذا يمنع احتمال حدوث كرة ففز بينهما .

والارتكاز يستلزم سرعة الأداء ودقة التنفيذ مع سرعة التوقف . ولتحقيق هذه المستلزمات يجب مراعاة وضع القدم الصحيحة أماما بين الخصم والكرة ، فإذا كان اتجاه حركة الارتكاز إلى يمين المهاجم المتحرك المحاور بالكرة ، فيجب أن يضع قدمه اليمنى أماما ويركز عليها للالتفاف حول المدافع وإذا كان اتجاه حركة الارتكاز إلى يسار المهاجم المتحرك المحاور بالكرة ، فيجب أن

أن يضع قدمه اليسرى أماما . مع ملاحظة أن تكون المحاورة دائما باليد البعيدة عن الخصم . وهنا يجب العناية بدقة تنفيذ نقل المحاورة بالكرة من يد إلى أخرى .

ويجب أن يكون الارتكاز في اتجاه بعيد عن مكان الخصم ، حتى يبقى جسم المهاجم دائما بين الخصم والكرة . مع مراعاة إمتداد مفصلي المرفق وأن تكون الكرة تحت الذقن تقريبا . والغرض من هذا الوضع هو تأمين الحماية الكافية للكرة من الاقتناص . وعند التنفيذ يرفع اللاعب كوع يده التي تتجه نحوها حركة الارتكاز ليقوم بدور استطلاعى . فإذا لمس الكوع خصما ما يكون نذيرا للاعب ليبحث عن طريق آخر للحركة .

ويجب على اللاعب أثناء عملية الارتكاز أن يضع ثقل الجسم على القدم المرتكز عليها . ثم بعد ذلك يعود إلى الوضع الطبيعى ، وأن يوزع ثقل الجسم على كلا قدميه .

والارتكاز نوعان — أمامى وخلفى . وتطلق هذه التسمية تبعا لوضع الجسم واتجاه حركته . فإذا كان التحرك إلى الأمام وفي اتجاه امتداد البصر فيعرف بالارتكاز الأمامى ، أما إذا كان اتجاه الحركة بالظهر فيعرف بالارتكاز الخلفى .

وكما أن اللاعب المستحوذ على الكرة يستفيد من عملية الارتكاز كما سبق ذكره ، فإنه يمكن للمهاجم غير المستحوذ على الكرة أن يستفيد منها كذلك ، ويمكنه أن يؤدي حركة الارتكاز بدون التقيد بتثبيت قدم معينة على الأرض . وهذا يساعده على سرعة التخلص من مراقبة خصمه وتغيير اتجاه حركته فى الملعب ، وكذلك لتسهيل استلامه الكرة من زميل آخر .

تعليم مهارات حركة الارتكاز

تعلم مهارة حركة الارتكاز في البداية من الثبات بدون كرة ، ثم بعد ذلك بالكرة مبتدئا بأسهل انواع الارتكاز الا وهو الأمامي ، ثم ينتقل بعد ذلك إلى الارتكاز الخلفي ، وفي النهاية يربط نوعي الارتكاز الأمامي والخلفي معا .

إن حركة الارتكاز من أصعب المهارات الأساسية أداء . وهي تعطى للاعب فرصا عديدة للتصرف أثناء الحركة للتخلص من مراقبة الخصم والالتفاف حوله ويجب أن يتم تعليم حركات الارتكاز في التسلسل الآتي :-

- (١) التوقف بعد المشي ثم أداء حركة الارتكاز .
- (٢) الجري
- (٣) ثم مواصلة الجري
- (٤) لحظة استلام الكرة ثم أداء حركة الارتكاز
ثم مواصلة المحاورة بالكرة .
- (٥) الجري ثم أداء الارتكاز ثم مواصلة الجري .
- (٦) ثم استلام الكرة ثم أداء حركة الارتكاز ثم مواصلة المحاورة .
- (٧) المحاورة بالكرة ثم أداء حركة الارتكاز ثم مواصلة المحاورة .

ويجب على المدرب توجيه نظر لاعبيه لوضع القدم الصحيحة أماما وعلاقته باتجاه حركة الارتكاز ، فإذا كانت حركة الارتكاز سوف

تؤدي الناحية اليمنى للاعب فيجب أن يضع القدم اليمنى أماما ليركز عليها أثناء الحركة والعكس صحيح .

ويجب مراعاة اختيار التدريبات المتدرجة التي تعمل على اختصار فترة التوقف أثناء تأدية حركة الارتكاز حتى تتلاشى نهائيا ، مع مراعاة تسلسل المقاومة سلبية ثم إيجابية .

وهنا على المدرب أن يستخدم أنواع مختلفة من الإشارات أو العلامات التي يستجيب لها اللاعب ليؤدي حركة الارتكاز مثل : إشارة بالصفارة ، حركة معينة من الرأس ، اتجاه حركة المدرب ، تصفيق ، وذلك حتى يساعد على تنمية سرعة الاستجابة لدى اللاعب لكل من هذه الإشارات .

تدريبات على حركة الارتكاز

التدريب ٢٣١ : يقف اللاعبون في عدة قاطرات خاف الحد النهائي للملعب . عند إشارة المدرب يجرى أوائل القاطرات أماما ببطء . وعند الإشارة الثانية يتوقف اللاعبون ويؤدون حركة ارتكاز ١٨٠° ثم يعودون إلى قاطراتهم ، يؤدي اللاعبون نفس التدريب السابق كل في دوره .

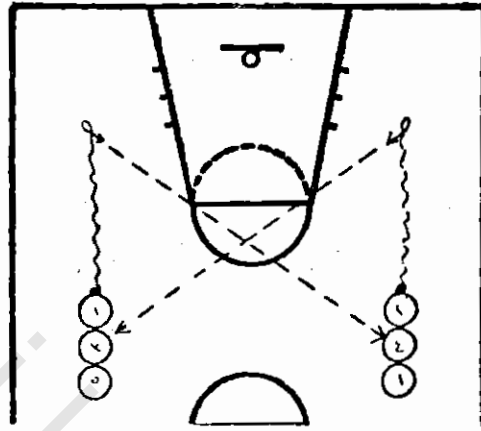
تؤدي حركة الارتكاز مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى .

التدريب ٢٣٢ : كسابقه — غير أنه يؤدي اللاعبون حركة ارتكاز خلفية ثم يستمرون في الجرى حتى الحد النهائي للملعب حيث يتوقفون ويؤدون حركة ارتكاز خلفية في عدة اتجاهات ... وهكذا .

التدريب ٢٣٣ : يقف اللاعبون في عدة قاطرات ووجوههم للحائط . يقذف اللاعبون أوائل القاطرات الكرة في الحائط ، ثم يستلمون الكرة المرتدة من الحائط ، ثم يؤدون حركة ارتكاز ١٨٠° ، ثم يمررون الكرة إلى اللاعب التالي في قاطراتهم ، ثم يحورون ليقفوا خلف القاطرة ... الخ .

التدريب ٢٣٤ : يقف اللاعبون في قاطرة خلف الحد النهائي للملعب . يحاور اللاعب الأول بالكرة حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز ١٨٠° ثم يمرر الكرة إلى اللاعب الذي يليه الذي يؤدي ما سبق أن أداه زميله .

التدريب ٢٣٥ : (الشكل ٦٢) يقف اللاعبون في قاطرتين عند منتصف الملعب بمحاذاة الحدود الجانبية للملعب . يؤدي التدريب بكرتين .



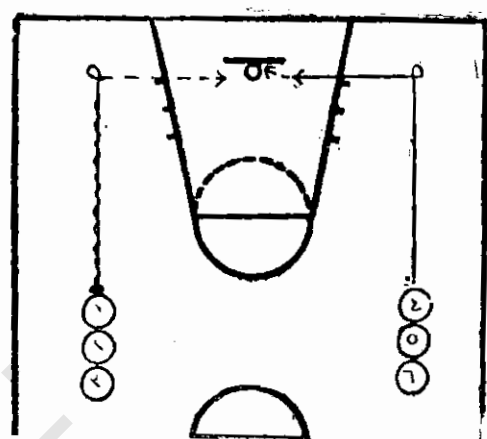
(الشكل ٩٢)

يحاور اللاعبان ١٠ و ٢٠ بطول الملعب حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقفان ويؤديان حركة ارتكاز خلفي - ١٠ على القدم اليمنى و ٢٠ على القدم اليسرى . ثم يمرران الكرة إلى اللاعب التالي في القاطرة المقابلة ، ثم يجريان ليقتفا خلف القاطرة المقابلة ... وهكذا .

التدريب ٢٣٦ : (الشكل ٩٣) يقف اللاعبون في قاطرتين بمحاذاة الحدين الجانبيين عند منتصف الملعب ، مواجهين السلة .

يحاور ١٠ بالكرة بطول الملعب حتى الحد النهائي . يجري ٤٠ من القاطرة الأخرى موازياً له . وعندما يقتربا من الحد النهائي يتوقفان ويؤديان حركة ارتكاز خلفي : ١٠ على القدم اليمنى - ٤٠ على القدم اليسرى . ثم يمرر ١٠ الكرة إلى ٤٠ الذي يجري في اتجاه السلة للتصويب . يستلم ١٠ الكرة مرة أخرى من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالي ... الخ .

بعد أداء التمرين ينتقل كل لاعب إلى القاطرة الأخرى .



الشكل (٩٣)

التدريب ٢٢٧ : يقف اللاعبون في قاطرتين أ ، ب متقابلتين ، المسافة بينهما من ٨ - ١١ ، الكرة مع لاعب القاطرة ١ الذى يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى لاعب القاطرة ب الذى يستلم الكرة ويؤدي مباشرة حركة ارتكاز خلفي ثم يمررها إلى اللاعب التالي في القاطرة أ ... وهكذا .

بعد أداء التدريب ينتقل الى القاطرة المقابلة .

التدريب ٢٣٨ : كسابقة — غير أنه بعد أن يمرر اللاعب الكرة يؤدي حركة ارتكاز خلفية مرة أخرى ١٨٠° ويمرر ليوقف خلف قاطرته .

التدريب ٢٣٩ : يقف اللاعبون في قاطرتين بطول الملعب مواجهين السلة . المسافة بين كل لاعب وآخر ٢ - ٣ م .

يقذف أول لاعب الكرة إما في السلة أو في الحائط ثم يستلم الكرة المرمدة ثم يؤدي حركة ارتكاز خلفي ١٨٠° ويمرر الكرة للاعب التالي الذى يؤدي حركة ارتكاز خلفي بعد استلام الكرة إلى اللاعب الذى يليه . وهكذا .

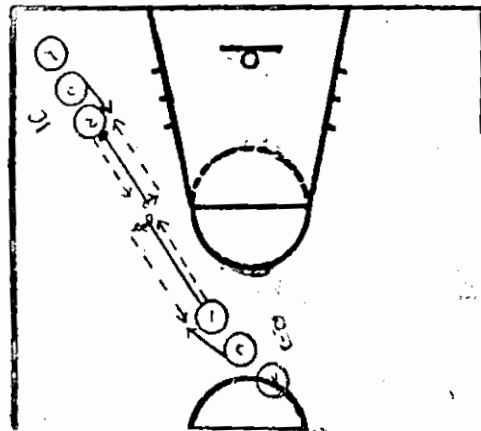
آخر لاعب فى القاطرة يؤدى حركة ارتكاز خلفى ويصوب الكرة فى المسلة
ثم يستلم الكرة المرتدة ويؤدى حركة ارتكاز مرة أخرى ويمررها الى اللاعب
التالى ... الخ .

التدريب ٢٤٠ : يقسم اللاعبون الى جماعات من ٣ - ٤ أفراد ، الذين
يسكونون مثلثا أو شكلا رباعيا . اللاعب الذى يستلم الكرة يؤدى حركة ارتكاز
خلفى ويمرر الكرة الى اللاعب الذى يليه ... الخ .

وتمرر الكرة الى جميع اللاعبين بالترتيب . وقؤدى حركات الارتكاز مرة
على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى .

التدريب ٢٤١ : (الشكل ٩٤) قواجه القاطرة أ زميلها القاطرة ب والمسافة
بينهما من ١٤ - ١٦ م الكرة مع ٤٠ .

يجرى ١٠ فى اتجاه القاطرة ب وعند منتصف المسافة يستلم
الكرة من ٤٠ . وبعد ذلك يتوقف مباشرة ويؤدى حركة ارتكاز
خلفى ويمرر الكرة الى زميله الذى يليه فى القاطرة أ ٢٠ . يمرر

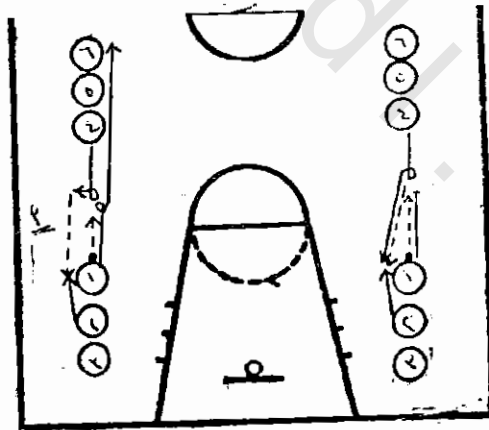


(الشكل ٩٤)

٢٠ الكرة إلى ٤٠ الذي يجرى نحوه . ويتوقف ٤٠ في منتصف المسافة ويؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمرر الكرة إلى ٥٠ في القاطرة ب ... الخ .

التدريب ٢٤٢ : (الشكل ١٩٤) يقف اللاعبون في شكل قاطرتين متقابلتين .

يمرر ١٠ الكرة إلى ٤٠ ثم يجرى في اتجاهه . وعندما يقترب منه يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز خلفي ، وفي نفس الوقت يؤدي اللاعب ٤٠ حركة ارتكاز خلفية في الاتجاه الآخر ويمرر الكرة إلى اللاعب التالي ٢٠ ثم يجرى في اتجاهه . وعندما يقترب منه يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمرر اللاعب ٢٠ الكرة إلى اللاعب ٥٠ في القاطرة المقابلة ... وهكذا . بعد أن يؤدي كل لاعب دوره يقف خلف القاطرة المقابلة .



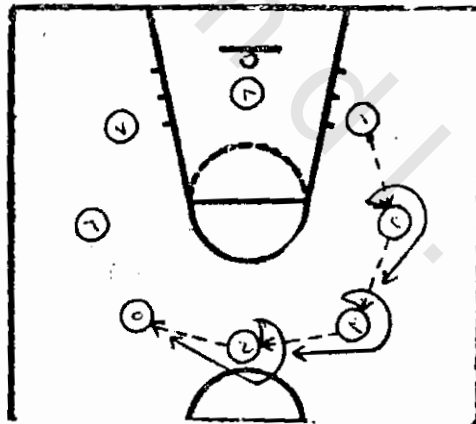
(شكل ٩٤)

التدريب ٢٤٣ : (الشكل ٩٤ ب) كسابقه — غير أن اللاعب ١٠ يمرر الكرة إلى اللاعب ٤٠ ثم يجرى في اتجاهه ، وعندما يقترب منه يتوقف

ويقوم بدور المدافع . بعد أن يستلم O ٤ الكرة يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمرر الكرة الى O ٢ ثم يجرى في اتجاهه ، وعندما يقترب منه يقوم بدور المدافع ... وهكذا .

التدريب ٢٤٤ : كسابقه - غير أن O ٤ يؤدي حركة خداع قبل أن يؤدي حركة الارتكاز . يلاحظ أن تكون حركة الخداع في اتجاه مضاد لحركة الارتكاز .

التدريب ٢٤٥ : كسابقه - غير أن اللاعب الذي يستلم الكرة يؤدي حركة ارتكاز خلفي O ١٨٠ وبعد ذلك يؤدي حركة ارتكاز أمامي ويمرر الكرة الى القاطرة المقابلة ... الخ



(شكل ٩٥)

التدريب ٢٤٦ : (الشكل ٩٥) يقف اللاعبون في شكل دائرة . الكرة مع

١٠

يمرر ١٠ الكرة الى O ٢ ثم يجرى ليقرب منه ويحاول انتزاع الكرة من بين يديه . عندما يصل اللاعب ١٠ على بعد خطوة من

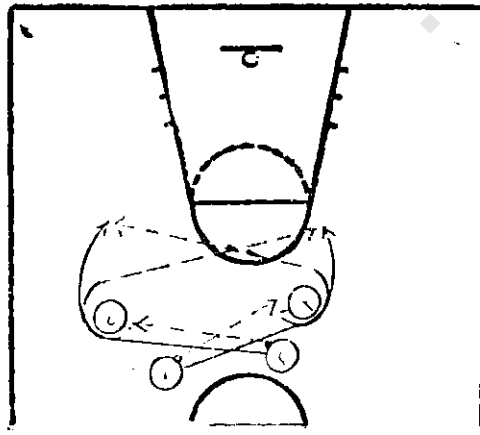
٢٠ ، على الأخير أن يؤدي حركة خداع من ناحية ثم يؤدي حركة ارتكاز خلفي ١٨٠° في الناحية الأخرى . ثم يمرر إلى ٢٠ ويجري لينفذ ما سبق أن نفذته ١٠ ... وهكذا .

التدريب ٢٤٧ : يقف اللاعبون في قاطرين أ ، ب عند منتصف الملعب مواجهين السلة ، والمسافة بينهما من ٦ إلى ٨ متر .

يمرر لاعب القاطرة أ الكرة إلى لاعب القاطرة ب ، ثم يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويجري في اتجاه السلة . يمرر لاعب القاطرة ب الكرة مرة أخرى إلى لاعب القاطرة أ من جديد ليصوبها في السلة .

التدريب ٢٤٨ : كسابقه - غير أنه يؤدي لاعب القاطرة ب حركة ارتكاز خلفي بعد أن يستلم الكرة من لاعب القاطرة أ .

التدريب ٢٤٩ : (الشكل ٩٦) تقسم المجموعة إلى جماعات من ٤ أفراد ، يكونون شكلاً رباعياً عند منتصف الملعب . يؤدي التمرين بكرة بين عند ١٠ و ٢٠ .



(شكل ٩٦)

يمرر ١٠ الكرة إلى ٣٠ ، أما ٢٠ فيمرر الكرة إلى ٤٠ . بعد أن يمرر ١٠ الكرة يجرى حول ٣٠ و ٢٠ حول ٤٠ . ويؤدي اللاعبان ٢٠ و ٤٠ — بعد استلامها للكرتين — حركة ارتكاز خلفى ويمرران كرتيهما في خطين متقاطعين إلى اللاعبين ٢٠ ، ١٠ انماحركين للامام . يتوقف اللاعبان الاخيران عند استلامها الكرة ويؤديان حركة ارتكاز خلفى ... الخ .

التدريب ٢٥٠ : يقف اللاعبون في قاطرة خلف الحد النهائى للملعب يحاور أول لاعب بالكرة بطول الملعب . ويتوقف عند الاشارة ويحاور بالكرة في مكانه وهو ثابت ، ثم يؤدي حركة ارتكاز خلفى ١٨٠° ثم يعود محاورا باليد اليسرى إلى القاطرة ، ثم يمرر الكرة إلى اللاعب الذى يليه ويقف خلف القاطرة .

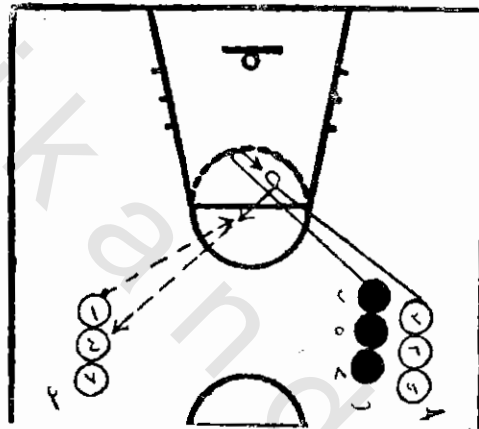
التدريب ٢٥١ : يقف اللاعبون في قاطرة عند منتصف الملعب مواجهين السلة . يحتل أحد اللاعبين مكان لاعب الارتكاز على خط الرمية الحرة مواجهها للملعب .

يمرر أول لاعب الكرة إلى لاعب الارتكاز الذى يؤدي حركة خداع فى ناحية ، ثم يؤدي حركة ارتكاز أمامى فى الناحية الأخرى ثم يحاور بالكرة فى اتجاه السلة للتصويب فيها .

التدريب ٢٥٢ : كسابقه — غير أن لاعب الارتكاز يقف تحت السلة بدلا من على خط الرمية الحرة . وبعد استلامه الكرة يحاور بها حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويؤدي ارتكاز أمامى ، ثم يصوب الكرة فى السلة من مكانه إما بالوثب أو باليدين من فوق الرأس . ثم يجسرى ليستلم الكرة المرمدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالى فى القاطرة . ثم يجرى

ليقف بعد آخر لاعب في القاطرة . في نفس الوقت يجرى اللاعب الاول ليأخذ مكان لاعب الاركانز تحت السلة .

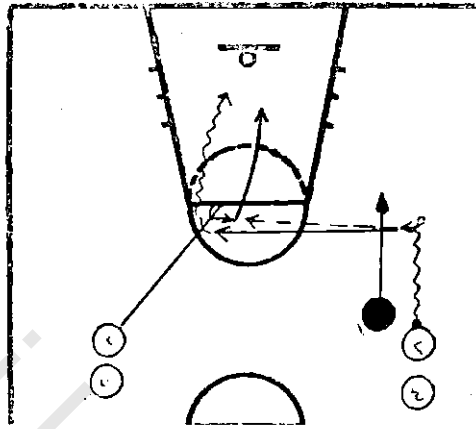
التدريب ٢٥٣ : (شكل ٩٧) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات أ ، ب ، ح في منتصف الملعب . ويقوم لاعبو القاطرة ب بدور المدافعين ، ويراقبون لاعبي القاطرة ح .



شكل (٩٧)

يجري ١٠ من القاطرة ح في اتجاه السلة . ويتوقف فجأة في منطقة الرمية الحرة ويؤدي حركة ارتكاز خلفي على القدم اليسرى ، وتكون النتيجة تقديم مدافعه إلى الامام . بعد حركة الارتكاز يستلم ٣٠ الكرة من ١٠ ثم يمررها إلى ٤٠ . بعد أداء التدريب ينتقل كل لاعب من قاطرته إلى قاطرة أخرى بنظام .

التدريب ٢٥٤ : (الشكل ٩٨) يقف اللاعبون في قاطرتين عند منتصف الملعب ، مواجهين السلة . والمسافة بينهما من ٩ — ٨ متر . ويؤدي ١٠ دور المدافع ، ويقف بالقرب من ٢٠ .

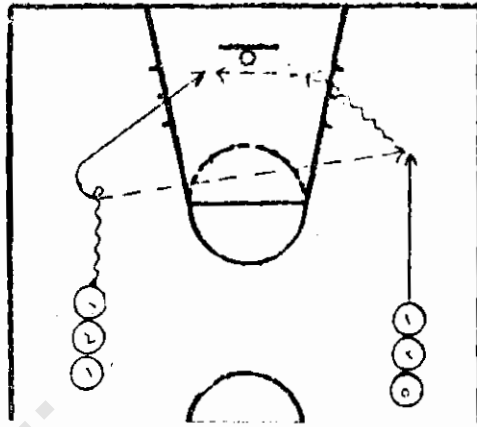


(شكل ٩٨)

يحاور ٢٠ بطول الملعب ثم يتوقف فجأة تاركاً المدافع إلى الأمام ،
ويؤدي حركة ارتكاز خلفي على القدم اليسرى ويمرر الكرة إلى ٣٠ الذي
يتوقف بعد استلامه الكرة ثم يجري ٢٠ في اتجاه التمريرة وعندما يقترب من
زميله ٣٠ يستلم منه الكرة ، ثم يحاور في اتجاه السلة . يجري كذلك ٣٠ بعد
تسليمه الكرة إلى ٢٠ في اتجاه السلة . وفي هذه الحالة أما يصب ٢٠ في السلة
أو يمررها إلى ٣٠ ليصوبها .

التدريب ٢٥٥ : (الشكل ٩٩) يقف اللاعبون في قاطرتين عند منتصف
الملعب مواجهين السلة . الكرة مع ٢٠ .

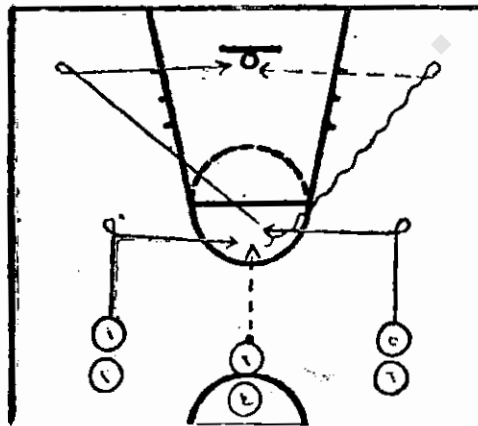
يحاور ٢٠ بطول الملعب موازياً للحد الجانبي . في نفس الوقت
يجري ٢٠ موازياً له . يتوقف ٢٠ عن المحاورة على امتداد خط الرمية الحرة ،
ويؤدي حركة ارتكاز خلفي على القدم اليمنى ، ثم يمرر الكرة إلى زميله ١٠ .



(شكل ٩٩)

بعد ذلك يؤدي ٢٠ حركة ارتكاز أمامي ليوأجه السلة ثم يجرى في اتجاهها .
يحاور ١٥ بالكرة بعد استلامها في اتجاه السلة ، ثم يصوب الكرة فيها أو يمررها
إلى زميله ٢٠ .

التدريب ٢٠٦ : (الشكل ١٠٠) يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات عند
منتصف الملعب مواجهين الهدف . المسافة بين كل قاطرة وأخرى ٣ - ٤ أمتار .
الكرة مع لاعب القاطرة الوسطى .



(شكل ١٠٠)

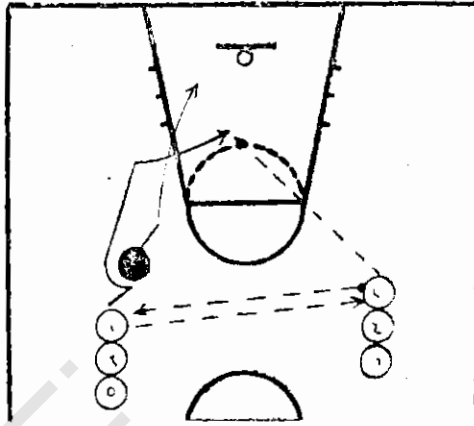
يجرى ٥ ٥ في اتجاه الحد النهائي للعب . وعندما يصل إلى

امتداد خط الرمية الحرة تقريبا يتوقف لجأه ويؤدي حركة ارتكاز خلفى على القدم اليسرى ليغير اتجاه تحركه فى اتجاه منطقة الرمية الحرة . ويمرر ٣٠ الكرة إليه . فى هذه اللحظة يجرى ١٠ فى اتجاه الحد النهائى للملعب ، وعندما يصل إلى امتداد خط الرمية الحرة يؤدي حركة ارتكاز خلفى على القدم اليمنى ليغير اتجاه تحركه ويجرى فى اتجاه زميله ٥٠ . عندما يقترب ٢٠ من ٥٠ يستلم منه الكرة ، ثم يحاور بها فى اتجاه ركن الملعب حيث يتوقف ويؤدي حركة ارتكاز خلفى على القدم اليسرى . فى نفس الوقت يجرى ٥٠ — بعد تمريره الكرة — فى اتجاه ركن الملعب الآخر حيث يؤدي حركة ارتكاز خلفى على القدم اليمنى ويجرى فى اتجاه السلة . ثم يستلم الكرة من ١٠ ، ثم يصوبها فى السلة . يستلم ١٠ الكرة المرتدة من الهدف ثم يمررها إلى ٤ فى القاطرة الوسطى ... وهكذا .

بعد تنفيذ التدريب يغير كل لاعب قاطرته فى شكل دائرى ويقف خلف آخر لاعب فيها .

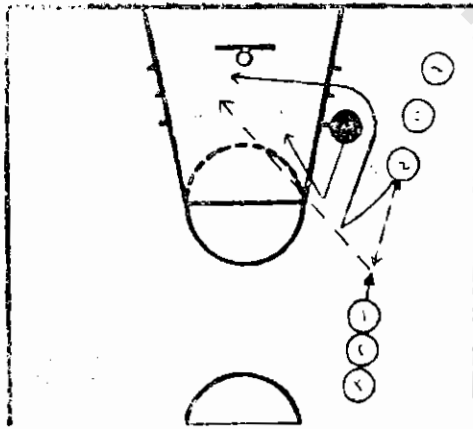
التدريب ٢٥٧ : ينتشر اللاعبون فى أنحاء الملعب ، كل لاعبين معا ، ومع أحدهما كرة . يحاول اللاعب الآخر انتزاع أو تشتيت الكرة من يديه يحاول اللاعب المستحوذ على الكرة الاحتفاظ بها دون أن يحرك قدم الارتكاز بواسطة أداء حركات ارتكاز فى الاتجاهات المختلفة دون أن يعطى لزميله فرصة الحصول عليها أو انتزاعها . بعد فترة من الوقت يغير كل منهما دوره .

التدريب ٢٥٨ : (الشكل ١٠١) يوزع اللاعبون على ٣ قاطرات . تقف



(شكل ١٠٢)

يمثل ١٠ دور المنتظر لإعادتها مرة أخرى من ٢٠ . وعندما يستجيب المدافع إلى هذه الحركة ، يؤدي ١٠ فجأة حركة ارتكاز ويجرى في اتجاه الحد النهائي ويتبعه المدافع . عندما يلحق المدافع ١٠ يتوقف فجأة ليسمح للمدافع بالتقدم عليه ثم يغير اتجاهه ويجرى في اتجاه منطقة الرمية الحرة ليستلم الكرة من ٢٠ ثم يصوبها في السلة .



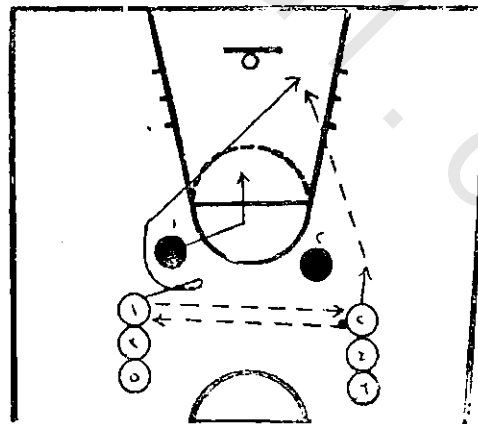
(شكل ١٠٣)

التدريب ٢٦٠ : (الشكل ١٠٣) تقسم الجماعة إلى قاطرتين . إحداها عند منتصف الملعب والاخرى في ركن الملعب . الكرة مع ٤٠ .

يمرر ٤٠ الكرة إلى ١٠ ثم يجرى في اتجاه التمريرة . عندما يتحرك معه المدافع ، يؤدي ٤٠ حركة خداع وكأنه سيستلم الكرة مرة أخرى ، ولكن فجأة يغير اتجاهه خلفا بواسطة حركة ارتكاز ويجري في اتجاه السلة . يمرر ١٠ الكرة إلى ٤٠ تحت السلة ليصوبها فيها .

التدريب ٢٦١ : (الشكل ١٠٤) يقف اللاعبون في قاطرتين عند منتصف الملعب ، مواجهين السلة . ويقوم اللاعبان رقم ١ ورقم ٢ بدور المدافعين .

يمرر ١٠ و ٢٠ الكرة فيما بينهما ، في حين يحاول المدافعان قطع الكرة . يلعب المهاجمان تبعا لتمرير المدافعين ، ويستغلان أخطاءهما في التقدم إلى السلة .



(شكل ١٠٤)

بعد أن يمرر ١٠ الكرة يؤدي حركة خداع وكأنه سيجري إلى

اليمين ، عندما يستجيب المدافع رقم ١ لهذه الحركة يتوقف فجأة ويغير اتجاهه بأداء حركة ارتكاز ويمحى في اتجاه السلة حيث يستلم الكرة من زميله ٢٠ .

التصريب ٢٦٢ : كسابقه — غير أن ١٠ أو ٢٠ يؤدي حركة ارتكاز بعد استلامه الكرة ويمحور بها في اتجاه السلة — ١٠ بيده اليسرى أما ٢٠ فييده اليمنى .