

الباب الخامس

حركات الخداع

- ١ - حركات الخداع .
- ٢ - التدريب على حركات الخداع .
- ٣ - حركات خداع الناء، التمرير وقبيل استلام الكرة .
- ٤ - حركات خداع قبيل المعاورة واثنائها .
- ٥ - حركات خداع بالتصويب في السله .
- ٦ - حركات خداع بالمرور .

obeikandi.com

حركات الخداع

تتميز لعبة كرة السلة بصفاتها الجماعية ، ولكن هذا لا يمنع من ظهور المقدرة الفردية واستخدامها بفن وسرعة لتحقيق نتيجة طيبة . فكثيرا مايحدث أثناء المباريات أن سرعة خاطر لاعب واحد وسلامة تصرفه تقرر نتيجة المباراة . وإذا استطاع لاعب أن يجذب انتباه الخصوم ويحقق غرضه ما - فيعتبر هذا نوعا من خطط فن اللعبة .

إن فاعلية لاعب كرة السلة لايعبر عنها بالحركات والمهارات المباشرة الواضحة للعيان سواء كان تصويب أو تمرير أو محاورة الخ فقط بل بقدرة اللاعب على إخفاء حركاته وإتجاهاتها . إذ أنه ليس من الصعب على الخصم أن يتابع الحركات المباشرة ويعمل على إفسادها . فالحركات والمهارات المقنعة قربك الخصم وتشنت من تركيز انتباهه ، ولذا تعتبر ذات خطورة بالنسبة إليه . ويمكن للاعب أن يخفى الهدف الاساسى ويعمل أو للحركة الحقيقية بواسطة الحركات الحادعة الكاذبة .

وحركات الخداع هى تلك التى تهدف إلى قفطية الحركة الاساسية وإخفائها عن اللاعب الخصم بحيث تصل به إلى وضع لايمكنه معه المتابعة أو تخلص من قفزانه . وبذا تفتح الطريق للاعب كى يؤدي المهارة الحقيقية أداها سليما دون مضايقة ، فترتفع نسبة تحقيق الغرض منها . فحركات الخداع هى مفتاح الأداء السليم .

ويمكن للاعب المهاجم والمدافع أن يلجأ إلى استخدام حركات الخداع . بالإضافة إلى أنه فى حالة الهجوم يمكنه استغلالها سواء كانت معه الكرة أو

بدونها . وعلى اللاعب أن يلجأ دائماً إلى استغلال المهارات الخادعة وخصوصاً في الحالات التي تستلزم تفادى مقاومة الخصم . ويمكن ضمان نجاح حركات الخداع لو أدت بطريقة طبيعية خالية من التكلف بالسرعة الطبيعية للأداء الميكانيكي السليم حتى يصدقها الخصم فيستجيب لها .

وليس في الإمكان وصف جميع أنواع حركات الخداع لأنها متعددة كثيرة جداً . ولكن يتوقف اختيارها على ظروف اللعب ومقدرة اللاعب الخلاقة . والنهج الصحيح للهدف من حركات الخداع يساعد اللاعب على استخدامها وابتكار الجديد منها والتقدم المستمر في أدائها .

التدريب على حركات الخداع

لا يمكن أن يؤدي التدريب على حركات الخداع منفرداً بل يلزم إرتباطها دائماً بمهارات حركية أخرى كالتمرير والتصويب والإرتكاز . وعلى هذا فلا يمكن لأي لاعب أن يؤدي حركات الخداع بثقة مالم يكن قد سبق له أن تدرب على أداء المهارات الحركية المرافقة كلها . آنذاك يمكنه أن يوجه اهتمامه إلى تقدير الموقف واختيار المهارات الإضافية المختلفة . وقد أجريت تجارب لتعليم اللاعبين حركات الخداع قبل إتقان التمرير والتصويب وتكوين العادات الحركية الخاصة بها وثبت فشلها .

وحركات الخداع تعتبر عمل تكتيكي أكثر منه تكتيكي . ويمكن للاعبين أدائها باتقان وبأشكال مختلفة في حالة إدراكهم لمعناها والغرض منها فقط .

تدريبات على حركات الخداع

١ - حركات خداع الناء، التميرير وقبيل استلام الكرة .

التدريب ٢٦٣ : يؤدى التدريب فى ثلاثيات . يكون كل ثلاثة لاعبين شكل مثلث . ومع كل جماعة كرة واحدة ، المسافة بين كل لاعب وآخر ٣ - ٤ متر .

ينظر اللاعب المستحضر على الكرة إلى زميله الواقف فى الناحية اليمنى كمالو كان يرغب فى تمرير الكرة إليه . ونجاة ودون أن يغير اتجاه بصره يمرر الكرة إلى زميله الواقف فى الناحية اليسرى ، وكذلك بالعكس . يؤدى باقى اللاعبين نفس التدريب ، وكذلك باقى الجماعات .

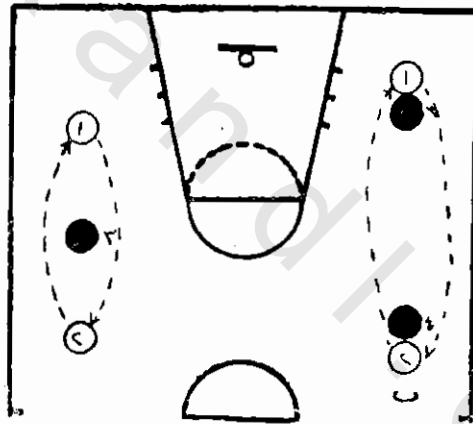
التدريب ٢٦٤ : كسابقه غير أن اللاعب الذى يقوم بالخداع يؤدى حركة التميرير فى اتجاه ما ، ثم فجأة يسحب يديه ويؤدى التميرير فى الاتجاه الآخر .

التدريب ٢٦٥ : كسابقه — غير أن اللاعب الذى يقوم بالخداع عند أدائه حركة التميرير الاولى يخطو خطوة فى نفس الاتجاه ثم فجأة يسحب يديه ويؤدى التميرير فى الاتجاه الآخر .

التدريب ٢٦٦ : كسابقه — غير أنه يؤدى التميرير بيد واحدة . يحتفظ اللاعب بالكرة فى يده اليمنى أمام الكتف . يؤدى حركة التفاف يده فى الاتجاه الأيسر ثم يمرر الكرة إلى زميله الواقف خلفه على الناحية اليمنى .

التدريب ٢٦٧ : يقسم الفريق إلى جماعات من خمسة أفراد . يشكل ثلاثة لاعبين مثلثاً ويقف اللاعبان الآخران داخل المثلث . يمرر اللاعبون الثلاثة الكرة فيما بينهم مستخدمين حركات خداع مختلفة ، في حين يحاول اللاعبان الآخران الاستحراز على الكرة .

التدريب ٢٦٨ : (شكل ١٠٥) يقسم الفريق إلى عدة جماعات ، قوام كل منها ٣ أفراد . يقف اللاعبان ١٥ و ٢٥ ، المسافة بينهما ٦ - ٨ متر ويقف اللاعب رقم ٣ بينهما ويقوم بدور المدافع .



(شكل ١٠٥)

يمرر ١٥ و ٢٥ الكرة فيما بينهما مستخدمين حركات الخداع ، أما المدافع فيحاول اختطاف الكرة والاستحراز عليها . قبل أو يمرر ١٥ الكرة عليه . أن يقوم بتغيير حركة خداع وكأنه يمرر كرة مرقدة من الأرض . وعندما يستجيب المدافع للحركة الخادعة عليه أن يمرر الكرة من أعلى عبر رأس المدافع رقم ٣ وعندما يستلم ٢٥ الكرة عليه أن يؤدي نفس التدريب .

التدريب ٢٦٩ : - كسابقه - غير أن اللاعب المهاجم يتدفع المدافع بحركة

لتمرير الكرة من أعلى . وعندما يستجيب المدافع لحركة الخداع ويرفع يديه لمنعها ، على المهاجم أن يمرر الكرة بيد واحدة من الجانب وتحت لإبط المدافع . ويتوقف تحت أى إبط على أى ذراع رفعه المدافع رقم ٣ .

التدريب ٢٧٠ : كسابقه — غير أن ١٥ يؤدي تمريرة خادعة في ناحية ثم يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمرر الكرة لزميله ٢٥ .

التدريب ٢٧١ : كسابقه — غير أنه يؤدي اللاعب ٢٥ حركة ارتكاز خلفي ١٠ ثم يمرر الكرة لزميله عندما يكون معطيا ظهره للمدافع - بيد واحد أو باليدين إلى الخلف — من فوق الكتف أو تحت الإبط أو من أسفل أو من أسفل مرتدة من الأرض .

التدريب ٢٧٢ : كسابقه — غير أنه بعد ما يؤدي اللاعب حركة التمرير الخادعة وحركة الارتكاز ليس له الحق في تمرير الكرة أعلى من مستوى طول المدافع .

التدريب ٢٧٣ : كسابقه — غير أنه إذا لمس المدافع الكرة أو استولى عليها فيستبدل مكانه مع المهاجم الذي فقد الكرة .

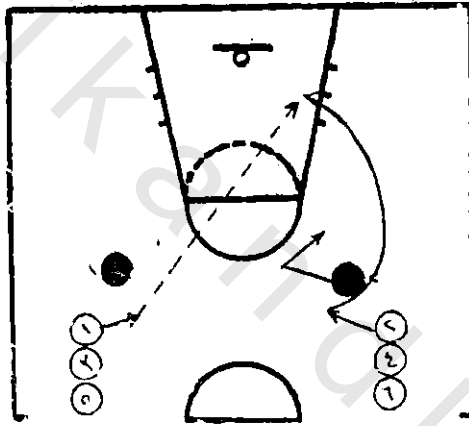
التدريب ٢٧٤ : كسابقه — غير أنه يؤدي اللاعب مهارة المحاورة بالكرة ويؤدي خطوة في اتجاه أو آخر ثم يمرر الكرة عكس اتجاه الخطوة .

التدريب ١٧٥ : (الشكل ١٠٥ ب) كسابقه — غير أنه يضاف مدافع آخر رقم ٤ . يؤدي ١٥ التمريرة الخادعة ويمرر الكرة إلى زميله ٢٥ ، الذي يؤدي حركة خادعة أخرى ليتخلص من المدافع رقم ٤ ، بحيث لا يسمح له بأكثر من خطوتين في اتجاه ١٥ . ويكلف المدافع رقم ٤

بمناوبة المهاجم ١٥ فقط ولا يتابع حركة الكرة . يؤدي ٢٥ نفس التدريب .

يغير المدافعون أماكنهم إذا ما استلم أحدهم الكرة أو قطعها من المهاجم الذي فقد الكرة .

التدريب ٢٧٦ : (الشكل ١٠٦) — يقف اللاعبون قاطرتين أ و ب عند منتصف الملعب مواجهين السلة - المسافة بين القاطرتين ٤ - ٦ متر .



(شكل ١٠٦)

يقوم اللاعبان رقم ١ ورقم ٢ بدور المدافع .

يرغب ١٥ في تمرير الكرة إلى زميله ٢٥ . وعليه أن يقوم بأداء تمريرة خادعة في اتجاه زميله ٢٥ . وإذا استجاب المدافع رقم ١ لحركة الخداع فعلى المهاجم ١٥ أن يبقى الكرة في يديه . وفي هذه اللحظة إذا ما حاول المدافع رقم ٢ أن يقطع طريق الكرة إلى ٢٥ فعلى الأخير أن يستغل هذا الخطأ ويغير اتجاهه فجأة ويجرى بسرعة إلى الأمام . وبعد أن يتخلص ٢٥ من المدافع رقم ١ ويسبقه يستلم الكرة من زميله ١٥ .

يستبدل المهاجمون أماكنهم مع المدافعين بعد تنفيذ التدريب ويأخذ المدافعون أماكنهم خلف القاطرتين .

التدريب ٧٧ : كسابقه - غير أنه إذا استجاب المدافع رقم ٢ للتمرير الخادع يؤدي المهاجم ٢٥ حركة ارتكاز خلفى وينطلق في اتجاه السله .

التدريب ٢٧٨ : يوزع اللاعبون على قاطرتين ١ و ٢ يصطف لاعبو القاطرة ١ على خط الرمية الحرة ، مواجهين الملعب . أما لاعبو القاطرة ٢ فيقفون في منتصف الملعب مواجهين السله . يقوم أول لاعب في القاطرة ٢ بدور المدافع ويراقب اللاعب الذى يليه في القاطرة . الكرة مع لاعبي القاطرة ١ . لا ينظر المدافع إلى الكرة بل يوجه كل انتباهه إلى من يراقبه - الذى سوف يستلم الكرة . وعلى المستلم ألا يؤدي بما يوحى إلى المدافع بأنه سوف يستلم الكرة ، بل يقف في حالة ارتخاء ، ثم فجأة وعندما تصبح الكرة فوق رأس المدافع قريبا يتقدم بحركة خاطفة لاستلامها ، ثم يعيدما إلى القاطرة ٢ بعد ذلك ، ثم يقوم بدور المدافع . وبعد أن يمرر لاعب القاطرة ٢ الكرة يمرر ليأخذ مكانه في القاطرة ١ - ومدافع القاطرة ٢ يأخذ مكانه في القاطرة ٢ .

التدريب ٢٧٩ : كسابقه - غير أن اللاعب الذى يستلم الكرة يتخلص من المدافع ويتقدم للتصويب في السله .

التدريب ٢٨٠ : يقف اللاعبون في قاطرتين في منتصف الملعب مواجهين السله يمرر لاعب القاطرة ١ الكرة إلى لاعب القاطرة ٢ . وحتى يتحرر

لاعب القاطرة ب من مراقبة المدافع ويستلم الكرة يؤدي حركة خادعة في الاتجاه المضاد للمكان الذي سوف تأتية منه الكرة كما لو كان سوف يجرى في هذا الاتجاه ، ثم فجأة يغير اتجاه الحركة ويجرى في اتجاه الكرة ويستلمها ... الخ

التدريب ٢٨١ : كسابقة — غير أن اللاعب الذي يستلم الكرة يؤدي في البداية حركة خداع إلى الأمام ثم يعتمد بواسطة خطوة أو خطوتين إلى الخلف ويستلم الكرة . وبصورة مطابقة يؤدي هذه الحركة اللاعب الذي سيمرر الكرة ثم يمرر الكرة في اللحظة المناسبة والاتجاه اللازم .

ب - حركات الخداع قبل المعاصرة والناوها

التدريب ٢٧٢ : تنقسم الجماعة إلى قاطرتين متقابلتين أ ، ب المسافة بينهما من ٨ إلى ١٠ متر .

يمرر اللاعب الأول من القاطرة أ الكرة أماما إلى لاعب القاطرة ب ، ثم يجرى في اتجاه ، ثم يتوقف أمامه ويحاول أداء دور المدافع وبعد أن يستلم لاعب القاطرة ب الكرة يؤدي حركة تقدم كاذبة في الاتجاه الايسر (الايمن) ثم يعود ليؤدي المحاورة في الاتجاه الايمن (الايسر) ، وبعد ذلك يمرر الكرة إلى اللاعب التالي في القاطرة أ ، ثم يجرى في اتجاهه ، ثم يتوقف ويقوم بدور المدافع .

التدريب ٢٨٣ : كسابقة — غير أنه لاعب القاطرة ب يؤدي حركة تمرير كاذبة في الاتجاه الايسر (الايمن) ، ثم يغير الاتجاه مباشرة ويحساور بالكرة في الاتجاه الاخر من المدافع .

التدريب ٢٨٤ : كسابقه - غير أن اللاعب يدير رأسه بشدة في اتجاه
ثم يحاور بالكرة في الاتجاه الآخر .

التدريب ٢٨٥ : تقسم الجماعة إلى قاطرتين ١ ، ب . يقف لاعبو القاطرة ١
عند الحد النهائي لللاعب تحت السلة . أما لاعبو القاطرة ب فيقفون عند خط
الرمية الحرة في مواجهة السلة .

يمرر لاعب القاطرة ١ الكرة إلى لاعب القاطرة ب ، ثم يجرى في اتجاهه ،
ثم يتوقف ويقوم بدور المدافع . يؤدي لاعب القاطرة ب حركة كاذبة لتصويب
الكرة في السلة من الثبات . وليمنع المدافع التصويب في السلة يرفع يده إلى
أعلى وفي نفس اللحظة يغير المهاجم من اتجاهه فجأة ويتفادى المدافع ويحاور
بالكرة في اتجاه السلة للتصويب الحقيقي عليها .

يستلم لاعب من القاطرة ١ التالى الكرة المرتدة من السلة ثم يمررها إلى
اللاعب التالى في القاطرة ب ، ثم يجرى في اتجاهه ليقوم بدور المدافع .

التدريب ٢٨٦ : يقف اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة عند خط الرمية
الحرة وظهره مواجه للسلة ، أما اللاعب الآخر فيقوم بمراقبته .

يؤدي المهاجم حركة مخادعة وكأنه سرف يتجه إلى السلة من الناحية اليمنى
وعندما يستجيب المدافع مع هذه الحركة ويتحرك يميناً ، يؤدي المهاجم حركة
إرّة كاذبة في الناحية الأخرى ويحاور بالكرة باليد اليمنى في اتجاه الهدف
للتصويب في السلة . يغير اللاعبون أماكنهم بعد أدائهم التدريب .

التدريب ٢٨٧ : كسابقه - غير أن المهاجم يركز فجأة في الاتجاه الأيمن
ويؤدي حركة تصويب كاذبة . وعندما يستجيب المدافع لهذه الحركة يؤدي

المهاجم حركة إرتكاز في الاتجاه المضاد ، ويحاور بالكرة في إتجاه السلة للتصويب فيها .

التدريب ٢٨٨ : يقف اللاعبون في قاطرتين في منتصف الملعب في مواجهة السلة . يقوم اللاعبان الأولان في القاطرتين بدور المدافعين .

يؤدي اللاعب المستحوز على الكرة حركة تمريرة كاذبة لزميله الواقف في القاطرة الأخرى ، ثم يدور حول الخضم من الناحية المضادة ويحاور بالكرة في إتجاه السلة ويصوب فيها ، ويستلم بعد ذلك الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى مهاجم القاطرة الأخرى . بعد أداء التدريب يغير المهاجم وظيفته ويقوم بدور المدافع مع اللاعب الذي يليه في القاطرة . أما المدافع فينتجه إلى القاطرة الأخرى .

التدريب ٢٨٩ : كسابقه — غير أن اللاعب المستحوز على الكرة يؤدي حركة إرتكاز خلفي ثم يحاور بالكرة في إتجاه السلة .

التدريب ٢٩٠ : كسابقه — غير أن اللاعب المستحوز على الكرة يمررها إلى زميله المهاجم في القاطرة الأخرى . يؤدي اللاعب المستلم حركة إرتكاز سريعة في الاتجاه المضاد ويحاور بالكرة في إتجاه السلة ، أو بعد أدائه حركة الارتكاز الخلفي يؤدي حركة إرتكاز أمامي . ثم يحاور بالكرة في إتجاه الهدف ليصوب الكرة في السلة .

التدريب ٢٩١ : تقسم الجماعة إلى قاطرتين ١ ، ب . يقف لاعبو القاطرة ١ في منتصف الملعب وفي مواجهة السلة ، أما لاعبو القاطرة ب فيقفون على الحد النهائي وفي مواجهة الملعب .

يحاور أول لاعب في القاطرة ١ في إتجاه الهدف . في هذا الوقت يقابله

لاعب القاطرة ب الذى يقوم بدور المدافع . وعندما يقترب لاعب القاطرة ب من لاعب القاطرة ا وعلى مسافة ٥ ا م ، يؤدي الأخير حركة كاذبة ، بأن يدير جسمه ويميل بجذعه فى الاتجاه الايمن ، مؤديا خطورة بقدمه اليمنى الى الامام وموجها الكرة الى اليمين قليلا مع ترجيه بصره فى نفس الاتجاه . بعد ذلك وبدفعة قوية مفاجئة بقدمه اليمنى يغير لاتجاه دوران الجسم فى الناحية المضادة وينقل الكرة من اليد اليمنى الى اليسرى ويحاور بها فى اتجاه الهدف . عندما يستجيب المدافع لحركة خداع المهاجم السابقة يكون من الصعب عليه الاحتفاظ بتوازنه ، وهذا يعطى المهاجم إمكانية تفادى الخصم والتصويب فى السلة .

بعد الانتهاء من التدريب تمرر الكرة إلى اللاعب التالى فى القاطرة ا ويغير كل لاعب أدى دوره مكان قاطرته .

التدريب ٢٩٢ : كسابقه — غير أنه عندما يقترب المهاجم من المدافع يتوقف بسرعة ويؤدي المحاورة بالكرة فى المكان ثم فجأة ينطلق بأقصى سرعة للبرور من الخصم .

التدريب ٢٩٣ : كسابقه — غير أنه يحاول المهاجم المرور من المدافع بواسطة المحاورة المنخفضة .

التدريب ٢٩٤ : كسابقه — غير أنه عندما يقترب المهاجم من مكان المدافع عليه أن يحاور بالكرة بخطوات متقاطعة . إذ أنه مع التقدم بهذه الطريقة سوف لا يدرك المدافع - بواسطة القدمين - فى أى اتجاه سوف ينطلق المهاجم ليدور حوله للتقدم الى السلة .

التدريب ٢٩٥ : كسابقه — غير أنه عندما يقترب المهاجم من المدافع

عليه أن يدير رأسه في اتجاه ما وفي نفس اللحظة يغير اتجاه حركته ويتقدم بالكرة في الاتجاه المضاد .

التدريب ٢٩٦ : كسابقه — غير أنه عندما يقترب لاعب القاطرة ٢ من المدافع يؤدي حركه ارتكاز خلفي ويحاول بالكرة في اتجاه السلة مستخدما جسمه كفاصل بين الكرة والمدافع .

التدريب ٢٩٧ : ينتشر اللاعبون أزواجا على الحد النهائي للملعب . يقوم أحدهم بدور المهاجم والآخر بدور المدافع . يؤدي المهاجم عدة حركات خداع وارتكاز متنوعة ، يحاول بالكرة في الاتجاه المضاد من الملعب . يعمل المدافع من ناحيته على مقاومة المحاربة .

التدريب ٢٩٨ : كسابقه — غير أن المهاجم يكون لاعبا واحدا في حين يقوم بدور المدافع لاعبان .

تدريبات حركات الخداع للتصويب

التدريب ٢٩٩ : تقسم الجماعة إلى قاطرتين . يمرر لاعب إحدى القاطرتين الكرة الى لاعب من القاطرة الأخرى ، ثم يجرى نحوه ليمنع التصويب . اللاعب الذي يستلم الكرة - يصوبها بيد واحدة من فوق الرأس . وعندما يلاحظ أن المدافع سوف ينجح في صد التصويب بالطريقة المذكورة ، فعليه بسرعة ومع الوثب أن يخفض ذراعيه ويسحب الكرة في السلة باليدين من أسفل مع الوثب .

بعد أداء التدريب يغير كل لاعب قاطرته .

التدريب ٣٠٠ : كسابقه — يتحرك المهاجم فجأة قبيل التصويب نحو

منتصف الملعب كما لو كان يريد تمرير الكرة لآى زميل ، وبعد ذلك يدير رأسه مرة أخرى فى اتجاه السلة ويصوب عليها .

التدريب ١٠٣ : ينقسم الفريق إلى جماعتين أ و ب . يقف لاعبو الجماعة أ خلف الحد النهائى للملعب ويقف لاعبو الجماعة ب عند منتصف الملعب فى مواجهة السلة .

يجرى لاعب الجماعة أ إلى خط الرمية الحرة حيث يستلم الكرة من لاعب الجماعة ب . يقوم اللاعب التالى من الجماعة أ بدور المدافع . بعد أن يستلم اللاعب الكرة عليه أن يقوم بتنفيذ حركة خداع وكأنه سيصوب فى السلة من الناحية اليمنى . وعندما يستجيب المدافع لهذه الحركة ، يغير المهاجم اتجاه الحركة ، ويصوب الكرة من الناحية اليسرى .

بعد أداء التدريب يغير اللاعبون أماكنهم ويقوم من أدى دور المدافع بالتصويب فى السلة .

التدريب ٣٠٣ : كسابقه — غير أن اللاعب المهاجم المستحوز على الكرة يؤدى حركة الخداع بالتصويب من أعلى . وعندما يستجيب المدافع لهذه الحركة عليه أن يصوب الكرة باليد من أسفل .

التدريب ٣٠٣ : كسابقه — غير أنه على المهاجم أن ينتظر حتى يهبط المدافع على الأرض بعد الوثب ثم يصوب الكرة فى السلة مع الوثب بيد واحدة .

تدريبات حركات الخداع للمرور

التدريب ٣٠٤ : يوزع اللاعبون أزواجاً . يقرر أحدهما بدور المهاجم وآخر بدور المدافع . يجرى اللاعب المهاجم بهدوء في أى اتجاه . ثم فجأة ينطلق لمسافة ٢ - ٣ متر إلى الأمام ثم يتوقف فجأة ، ثم ينطلق مرة أخرى محاولاً التخلص من مراقبة خصمه ... الخ .

التدريب ٣٠٥ : كسابقه — يقسم الفريق إلى قاطرين أ و ب . يقف لاعبو القاطرة أ على خط الرمية الحرة في مواجهة الهدف . ويقف لاعبو القاطرة ب على الحد النهائي للملعب تحت السلة .

يجرى أول لاعب من القاطرة أ بهدوء في اتجاه أحد ركني الملعب ويجرى لاعب القاطرة ب بجانبه كمدافع . وقبل أن يصل المهاجم إلى الركن يؤدي فجأة حركة ارتكاز خلفي ويجرى بسرعة نحو السلة حيث يستلم الكرة من زميله لاعب القاطرة أ . ثم يصوب الكرة في السلة .

التدريب ٣٠٦ : كسابقه — غير أن لاعب القاطرة أ يجرى نحو السلة يقابله المدافع عند خط الرمية الحرة تقريباً ويؤدي اللاعب حركة خداع وكأنه يريد الالتفاف حول المدافع من الناحية اليمنى ثم يغير اتجاهه ويجرى في الناحية اليسرى .

التدريب ٣٠٧ : كسابقه — غير أنه على اللاعب المهاجم عندما يقترب من مكان المدافع أن يؤدي حركة ارتكاز خلفي ويمر من هذا أو ذاك الجانب .

التدريب ٣٠٨ : يقف اللاعبون في قاطرتين أ و ب عند منتصف

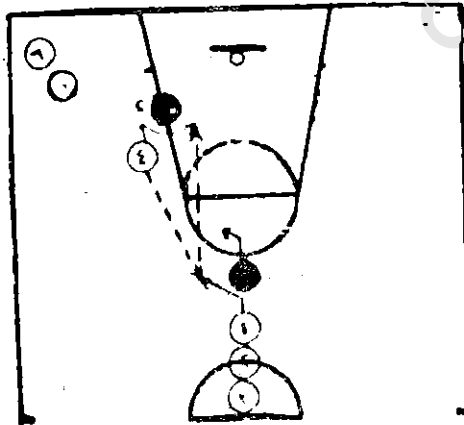
الملعب في مواجهة الهدف ، والمسافة بين كل منهما ٢ متر . يشغل لاعبو القاطرة ١ مكانا قريبا من الحد الجانبي الايمن للملعب ويقوم أحد اللاعبين بدور المهاجم وأحد لاعبي القاطرة ب دور المدافع .

عند الإشارة يجرى لاعب القاطرة أ نحو السلة ويحاول المدافع إيقافه وهو يجرى خلفه . يقف المهاجم فجأة ويسمح للمدافع بالتقدم عليه إلى الأمام ، وفي هذه اللحظة يغير اتجاهه إلى الناحية اليسرى ويتطلق بسرعة تاركاً مدافعه خلفه .

يغير كل لاعب قاطرته بعد أداء التدريب .

التدريب ٣٠٩ : كسابقه — غير أنه عندما يتخلص المهاجم من مدافعه يستلم الكرة ليصوبها في السلة .

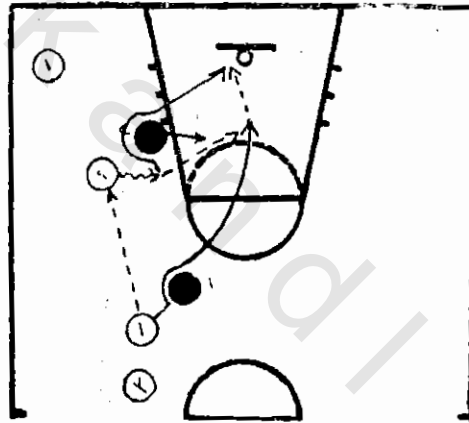
التدريب ٣١٠ : (الشكل ١٠٧) يقف اللاعبون في قاطرتين ، إحداهما في منتصف الملعب والأخرى عند الحد النهائي كما هو موضح بالرسم . يؤدي اللاعبان الأولان في كلا القاطرتين دور المدافع . ويقوم الآخران بدور المهاجم



(شكل ١٠٧)

يمرر ٤٠ الكرة إلى ١٠ ثم يؤدي حركة خداع وكأنه سينطلق نحو السلة بين المدافع رقم ١ والحد النهائي وعندما يستجيب المدافع لحركته يغير ٤٠ اتجاهه ويجري نحو السلة من أمام المدافع رقم ٢ و ١٠ . بعد أن يؤدي ١٠ عدة حركات خداع مختلفة يمرر الكرة إلى ٤٠ ليصوبها في السلة .

بعد أداء التدريب يدخل المدافعان في القاطرتين - كل في القاطرة المقابلة له . ويقوم اللاعبان المهاجمان ١٠ و ٥٠ بدور المدافعين .. وهكذا .

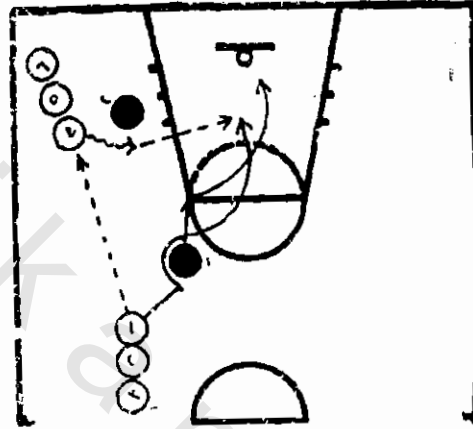


(شكل ١٠٨)

التدريب ٣١١ : (الشكل ١٠٨) كسابقة - غير أنه بعد أن يستلم ٢٠ الكرة من ١٠ يحاور بها في اتجاه خط الرمية الحرة ثم يمرر الكرة إلى ١٠ المتجه نحو السلة ، ثم يؤدي حركة خداع ويمرر من المدافع رقم ٢ ويجري نحو السلة حيث يستلم الكرة من ١٠ ليصوبها في السلة .

التدريب ٣١٢ : (الشكل ١٠٩) كسابقة - غير أنه بعد أن يمرر ١٠ الكرة إلى ٤٠ يؤدي بعض حركات الخداع ثم يجري في شكل قوس محاولاً

ترك خصمه خلف ظهره بحيث يسبقه نحو السله، ثم يستلم الكرة من O؛ لينتهي الهجوم بالتصويب في السله .

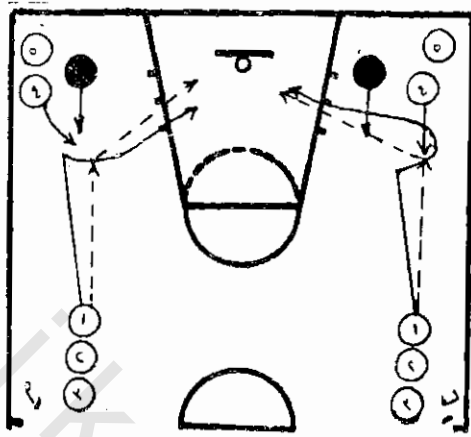


(شكل ١٠٩)

التدريب ٣١٣ : (الشكل ١١٠) يقف اللاعبون في قاطرتين متقابلتين كما هو موضح بالرسم . يمرر ١٥ الكرة إلى O؛ المتجه نحوه ثم يجرى بطول الملعب . وعندما يقترب من O؛ يغير اتجاهه فجأة ويجري من أمام O؛ ومدافعه نحو السله حيث يستلم الكرة من O؛ لينتهي الهجوم بالتصويب في السله .

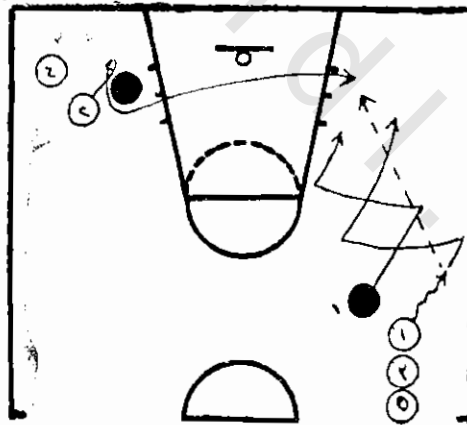
التدريب ٣١٤ : (الشكل ١١٠ ب) كسابقه — غير أنه يجرى ١٥ قليلا بميل مع اتجاه الهدف . وعندما يقترب من O؛ يغير اتجاه تحركه حول زميله O؛ ومدافعه ثم يجرى نحو السله .

التدريب ٣١٥ : كسابقه — غير أنه يضاف مدافع آخر يقوم برقابة المهاجم ١٥ .



(شكل ١١٠)

التدريب ٣١٦ : (الشكل ١١٠) تقسم المجموعة إلى قاطرتين . تقف

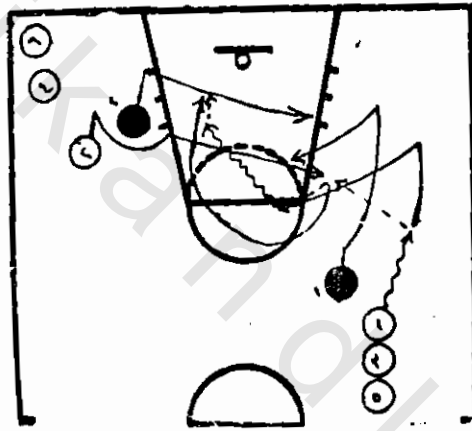


(شكل ١١١)

أحدهما في منتصف الملعب بالقرب من الحد الجانبي ، وقف الأخرى في ركن الملعب . ينتقل ٢٠ إلى الجانب الآخر من الملعب مستخدماً حركات الخداع حيث يستلم الكرة من ١٠ . بعد أن يمرر ١٠ الكرة مستخدماً حركات الخداع مع تغيير لإنجاء الجري حتى يتخلص من مراقبة

خصمه يقترب من العملة حيث يستلم الكرة مرة أخرى من ٢٠ ليصوبها في العملة .

التدريب ٢١٧ : (الشكل ١١٢) كسابقه — غير أن المهاجم ١٠ مستعينا بحركات الخداع أثناء الجري في أن يقود خصمه إلى حيث يقف زميله ٢٠ ويتخلص منه ليستلم الكرة مرة أخرى .



(شكل ١١٢)