



وزارة التعليم العام الإدارة العامة للنشاط الطلابي



كرة السلة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وزارة التعليم العام
الإدارة العامة للنشاط الطلابي

مرشد

كرة السلة

إعداد :

الأستاذ / بابكر بخيت
الأستاذ / الحسيني يوسف صالح خضر (التحكيم)
الأستاذ / أحمد جرو (التحكيم)
الأستاذ / مزمل إبراهيم (الإعداد)
الأستاذ / محمد الحسن إدريس (الإعداد)

المراجعة اللغوية :

الأستاذة / رقية أحمد على

التصميم الفني :

الأستاذ / عرفات جمال الدين عثمان

جمع كمبيوتر :

محمد عبد العزيز

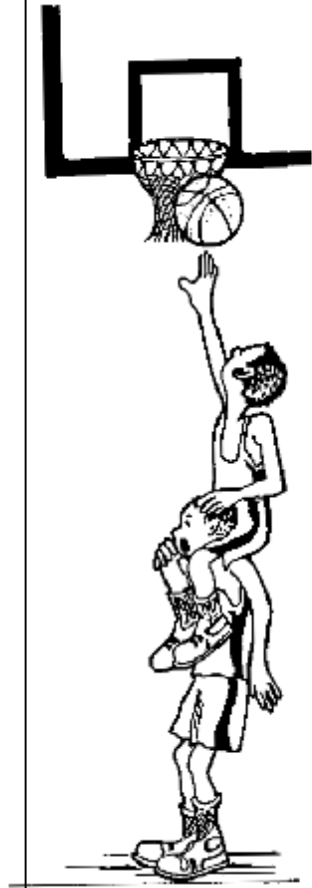
الإهداء

والسلامة والرفاهية.....

تهدي هذا الجهد المتواضع في دروب العلم والمعرفة ونظنه
قطرة في محيط الرياضة الواسع بكل مفاهيمها وأهدافها
ومقاصدها لكل الزملاء والزميلات مرفقاء المدرب الحاملين
لرسالة العلم السامية المنتشرين في بقاع السودان ولايات ومحليات
وحدات ومدارس . لكم التجلة والإحترام .

المؤلفون ،،،،

الباب الأول



الإهداف العامة للنشاط الطلابي :

- إنطلاقاً من قيم الدين الشاملة وإرتكازاً علي الغاية القومية في تأسيس نهضة حضارية شاملة تمكن من تحقيق ذات السودان وتشجيع الحريات لأهله وترقي بحياتهم وتحقق المتعة التي تصون الوجود والقيم .
- وإستهداء بغايات التربية واهدافها العامة ، والتي تتشد تكوين المواطن الصالح والمصلح لغيره نشق للنشاط الطلابي الأهداف التالية :
1. تعميق العقيدة الدينية وسط الطلاب عبر قيادة النشاطات التي تبث الفكر ، وتركي النفس ، وتقوي الصف .
 2. إشاعة حب الوطن ، وتقوية روح الجماعة والشعور بالواجب والبذل للمصالح العام والإستعداد للتعاون وتعمير الوجدان بحب الامة الأفريقية والعربية والشعوب الصديقة والإنسانية .
 3. فتح فرص التدريب لكل الطلاب ، لتنمية المعرفة وصقل القدرات والمهارات لإعداد أجيال متينة تؤكد معاني الإستقلال والتوكل على الله ، والإعتماد علي الذات ن وتحمل المسؤولية في إنجاز المثل الحضاري لأمتنا .
 4. تكوين الجماعات والجمعيات والروابط التي تعين في بناء الشخصية وتعزز المعرفة ، وتعود المهارات وتبني القدرات .
 5. تحقيق أوسع إنتشار للطلاب في المجتمع يؤكد دورهم الطبيعي في الإصلاح الإجتماعي .
 6. تدريب القيادات الإدارية والفنية الطلابية بالتعاون مع الجهات المعنية .

أهمية التربية الرياضية :

التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى الي تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة ويهتم العالم اليوم اهتماماً كبيراً بالتربية الرياضية لأنها جزء من التربية العامة للفرد لإسهامها في إعداد الجيل الصالح لكل الميادين ويحى ذلك الاهتمام في وضع السياسات التعليمية الجديدة التي اهتمت بالنشاط المدرسي التربوي وأفردت له مساحة واسعة في مرحلة الأساس والمراحل الاخرى من التعليم بحسبان اهميته التي تعادل أهمية المواد الأكاديمية .

وتكاد تكون التربية الرياضية ملازمة للإنسان منذ مولده وحتى يصير عاجزاً عن الحركة تماماً اذ تؤمن له سهولة حركته لاداء واجباته اليومية من خلال توفير عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والقدرة علي أداء العمل بكفاءة عالية في وقت وجيز .

أ/ الأهداف العامة :

- إكساب الفرد كفاية بدنية وعقلية وروحية ونفسية واجتماعية تتناسب مع مرحلة نموه حتي يستطيع التكيف مع الحياة الإجتماعية بأقل ما يمكن من جهد وتزويده بمهارات بدنية يروح بها عن نفسه وتساعده على العيش في المجتمع الإنساني وتهتم التربية الرياضية بإستغلال النشاط البدني لتربية متزنة للفرد لذا شبه الإنسان بالمثلث متساوي الأضلاع (روح - عقل - بدن)
- تنمي التربية الرياضية وتقوي أجهزة الجسم المختلفة
- تنمي التربية الرياضية بمراحل النمو المختلفة
- تراعي التربية الرياضية الفروق الفردية لدي المشاركين
- تساعد علي إكساب التوافق العضلي العصبي
- تبعد الفرد عن الأنانية وحب الذات
- إشباع الميل للتقليد وتنمية ملكة الخيال
- تأكيد الثقة بالنفس وتقدير مواهب الآخرين
- توجيه الانفعالات توجيهاً سليماً
- توظيف النشاط الرياضي في تمكين الفرد من التعبير عن نفسه

الأهداف الخاصة لتلاميذ بمرحلة التعليم الأساسي :

- غرس العادات والعمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم
- تنمية الصفات البدنية (قوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) وفقاً لخصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم .
- تنمية المهارات الحركية الطبيعية (المشي – الجري – الوثب – الحجل - التعلق) و تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المكتسبة.
- إكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية المكتسبة للأنشطة الرياضية المعروفة .
- التدريب علي تطبيق المهارات الفنية و الخططية بالدرس وخارجة .
- إشباع ميول واحتياجات التلاميذ ورعاية النمو النفسي .
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية – القيادة – التبعية الواعية – التعاون – الإحترام)
- إكتساب المعارف الرياضية المبسطة والعمل على نشر الثقافة الرياضية والمرتبطة بها (صحية – تنظيمية – تشريرية)
- الإهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط بالدرس وخارجة .

4/ الأهداف الخاصة للمرحلة الثانوية :

تتناول أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية على الأتي :

أ/ الجوانب البدنية :

- إكتساب المهارات الرياضية النافعة للحياة
- إكتساب اللياقة البدنية والصحية للقيام بواجب العمل وتحصيل العلم والدفاع عن النفس

ب/ الجوانب المعرفية :

- خلق إتجاه إيجابي نحو الممارسة الرياضية بإعتبارها مظهراً من المظاهر الحيوية في الدين .
- إكتساب الكثير من المعارف النافعة في الحياة
- تعرف ابعاد ميدان كرة السلة وادواته القانونية .
- تعرف قوانين مرشط كرة السلة .

ج/ الجوانب النفسية :

- تنمية القدرة على الإستمتاع بوقت الفراغ بالترويح الرياضي.
- تنمية قوة الإرادة والتحمل .

د/ الجوانب الروحية:

- تعميق المفاهيم والمبادئ الدينية
- إكتساب القدرة على ضبط النفس

هـ / الجوانب الشخصية :

- تنمية الشخصية المتكاملة المترنه
- تنمية الشخصية المدركة لمكانتها في الحياة

و/ الجوانب الإجتماعية :

- غرس الروح الجماعية .
- المساهمة في تحقيق حياة إجتماعية ناجحة .

الباب الثاني

إرشادات للقادة والمدربين والمعلمين:

- الفهم الجيد لتطور أداء اللاعبين من الطبة
- فهم إختلاف التفكير للطلاب حول اللعب
- معرفة أن الطلاب يسعون دوماً لإسعاد أهلهم ومعلميهم
- معرفة أنه ينظر إليهم للحصول على جوائز
- معرفة أن الشباب لا ينظر للحصول على النصر
- معرفة أنهم يسعون لإسعاد أصدقائهم
- تكوين أصدقاء



لماذا نلعب كرة السلة ؟

كرة السلة لعبة جماعية يقتضي أداؤها التعاون الكامل بين افراد الفريق الواحد داخل الملعب والحركة الجماعية دفاعاً وهجوماً ... مما يولد روح التعاون والجماعية في المجموعة ونجد من مباريات كرة السلة بجانب روح التنافس الرياضي الذي يقود لبناء الجسد الرياضي المتناسق فان مقتضيات التركيز تساعد علي رفع القدرات الذهنية لدي التلاميذ .

ونحس من مباريات كرة السلة التنافس الرياضي النظيف مع الروح الرياضي .. فالمباراة في عرف اهل السلة تبدأ بتبادل التحية الصوتية بين الفريقين المتنافسين بان يقف لاعبو كل فريق في منطقتهم ويقوموا بالهتاف بحياة الفريق المنافس .

وبنهاية المباراة وبغض النظر عن نتيجة المباراة فلا بد ان يصافح لاعبو الفريقين الحكام ثم يصافحون بعضهم البعض في روح رياضي سامي . وروح التنافس تبدو واضحة في قانون اللعبة حيث لا مجال للتعادل ولا بد من حسم المباراة بفوز احد الفريقين الأمر الذي يرفع روح الإصرار والسعي للفوز .

واخيراً فلا بد من التركيز والتركيز الشديد في الملعب مما يحقق مقولة (العقل السليم في الجسم السليم)

تاريخ لعبة كرة السلة :

- المولد أمريكي عام 1891م علي يد الأمريكي الدكتور (جيمس ناي سميث) وهي من اوسع الألعاب إنتشاراً وتعبر اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم واللعبة الشعبية الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية .
- جاءت تسمية اللعبة نسبة لسلال الخوخ التي كانت تستعمل كاهداف ثم عدلت هذه السلال حتي أصبحت في شكلها الحالي الذي نراه اليوم .
- بداية اللعبة خليط من العنف والخشونة وقاد د. سميث بوضع (13) قاعدة لتحكم سير اللعبة تضمنت في إطارها العام مهارات (التمرين - التصويب - المحاورة)
 - خفض عدد اللاعبين من (9) الي (5) لاعبين .
 - في عام 1906م كونت لجنة متخصصة لدراسة قوانين اللعبة فوضعت (22) مادة لتحكم سير المباراة بدلاً من (13) مادة.
 - دخلت كرة السلة مجال التنافس الأولمبي لأول مرة في الدورة الاولمبية (11) ببرلين عام 1936م وشاركت فيها (21) دولة .
 - خضعت لعبة كرة السلة عبر تاريخها الطويل الي الكثير من التغيير و التبديل وصار عدد مواد القانون (80) مادة) تحكم وتنظم سير المباريات وتهدف إلي الإرتقاء بمستوي اللعبة ولا تزال يد الإصلاح تتناول قوانين هذه اللعبة كل دورة اولمبية بالتعديل والتنقيح والتبديل بهدف الوصول الي ارقى المستويات.

تعريف اللعبة :

- تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين
- غرض كل فريق هو ان يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وان يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ علي الكرة أو قذفها أو دفعها أو دحرجتها او المحاوره بها في أي اتجاه وذلك في حدود أحكام القانون والقواعد المنصوص عليها .

الفوائدها :-

الملعب والمقاييس :

- الملعب عبارة عن مسطح مستطيل الشكل خال من العوائق بطول (28 متراً) وعرض (15متراً)
- يمكن أن يقل (2متر) في الطول وأقل من (1متر) في العرض
- يطلق علي الضلعين الطويلين اسم "الحدين الجانبيين" وعلي الضلعين القصيرين "الحدين النهائيين"
- الخطوط ترسم بسمك 5 سم.

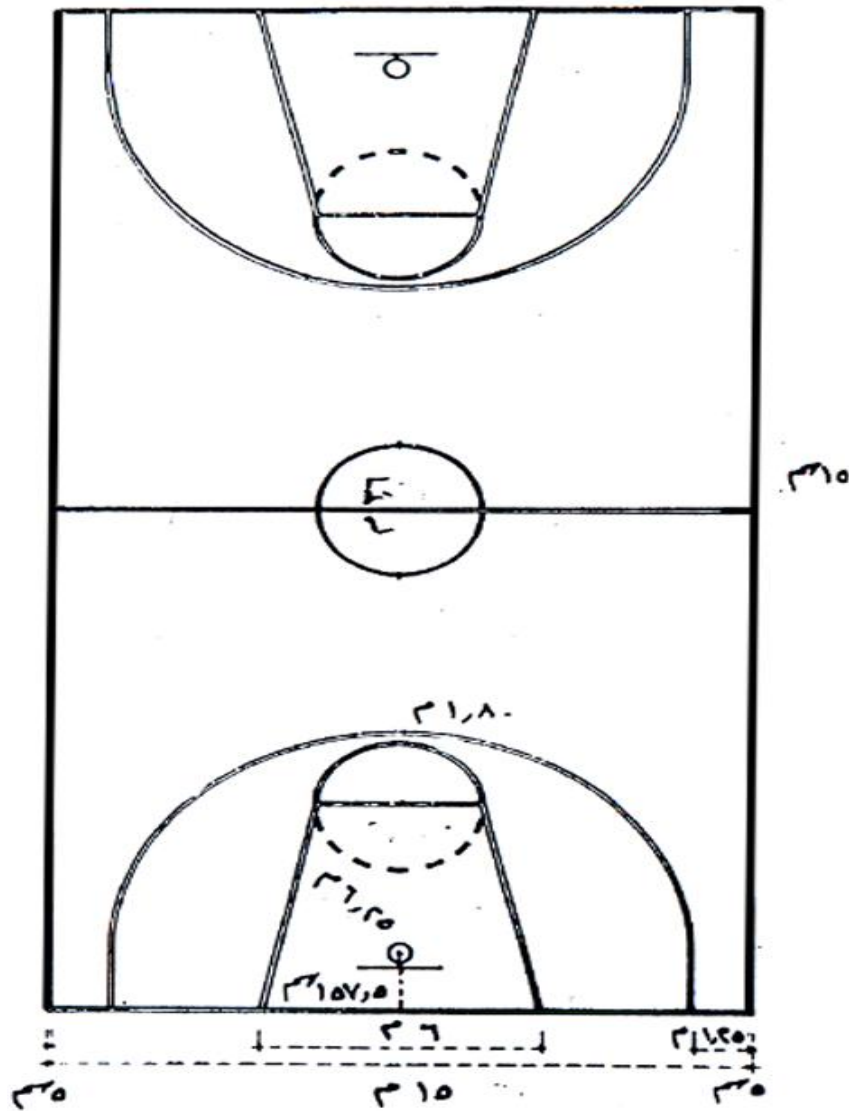
لوحتا الهدف :

- تصنع لوحة الهدف من خشب متين بسمك (3سم) او من أي مادة شفافة مناسبة
- مقاسات اللوحة (180 سم ×105سم) وتعلو حافتها السفلية عن سطح الارض (290سم)

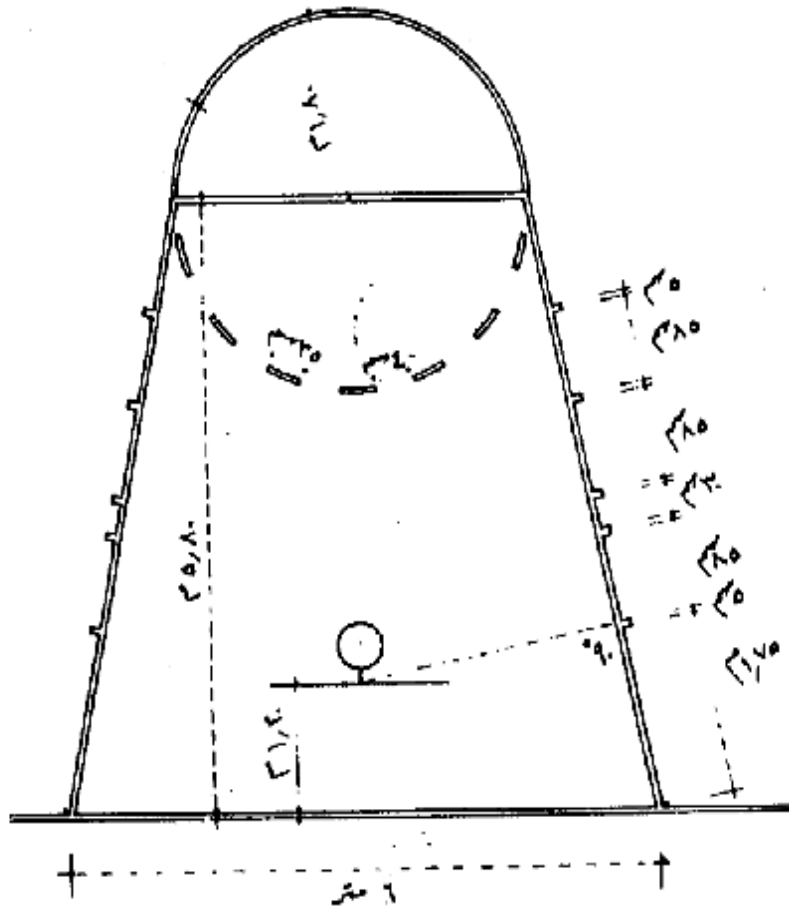
السلة :

- تتكون من الحلقة والشبكة
- قطرها الداخلي (45سم) ومطليه باللون البرتقالي تعلو من سطح الأرض بإرتفاع 305سم.

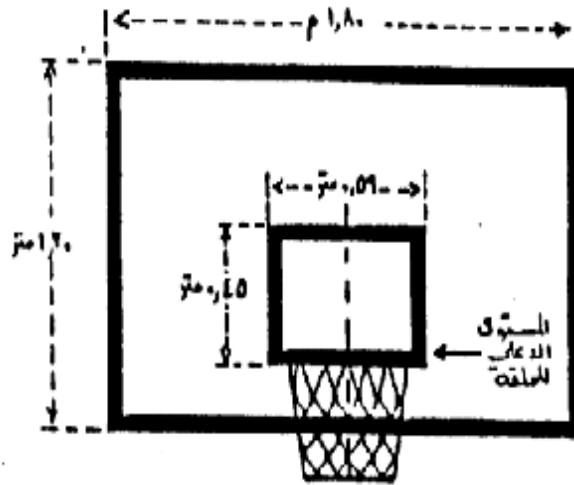
المقاييس القانونية للملعب



منطقة الرمية الحرة
جميع الخطوط بسلك ٥ مم

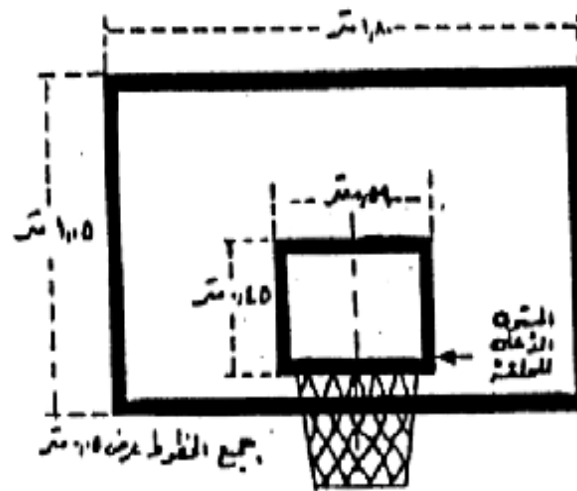


اللوحه (الجهة الأمامية) REGULATION BACK BOARD

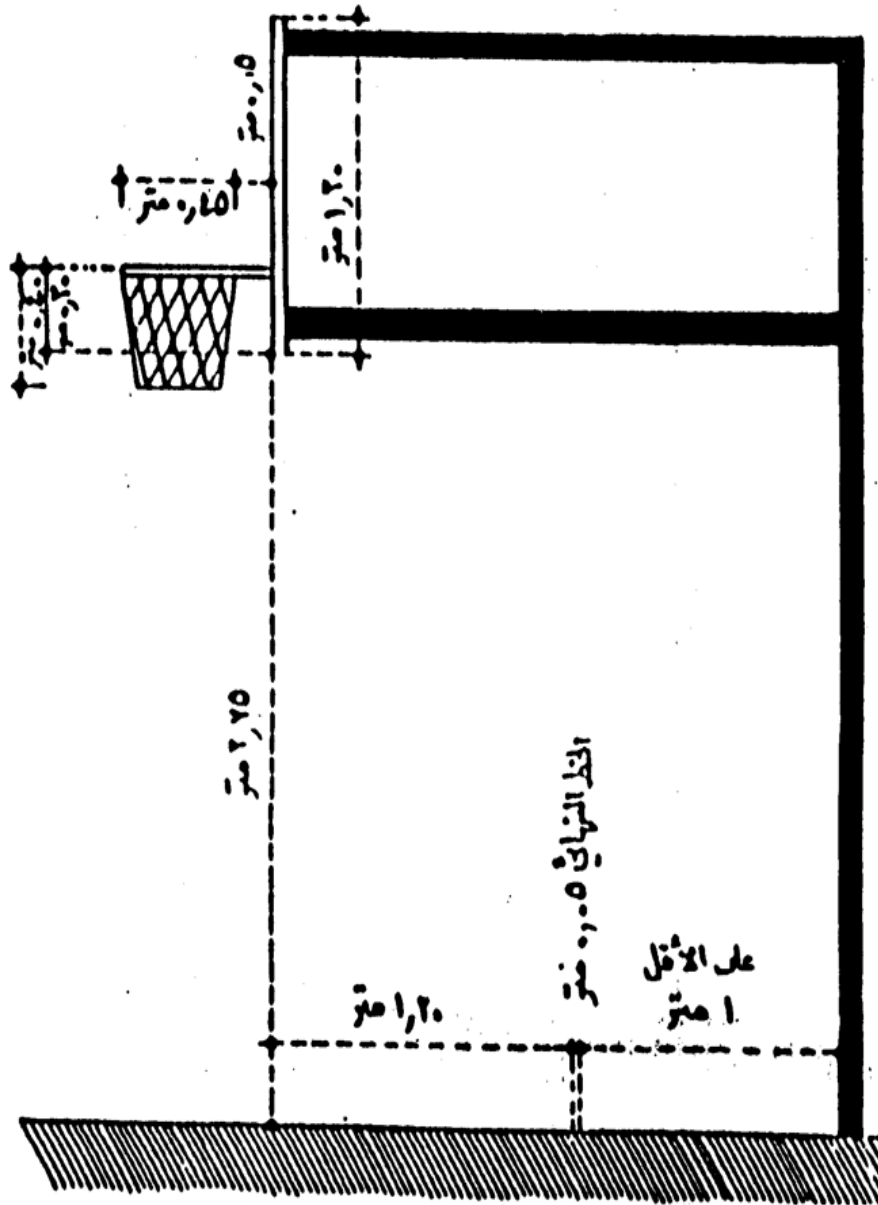


سمك كافة الخطوط 0.01 متر

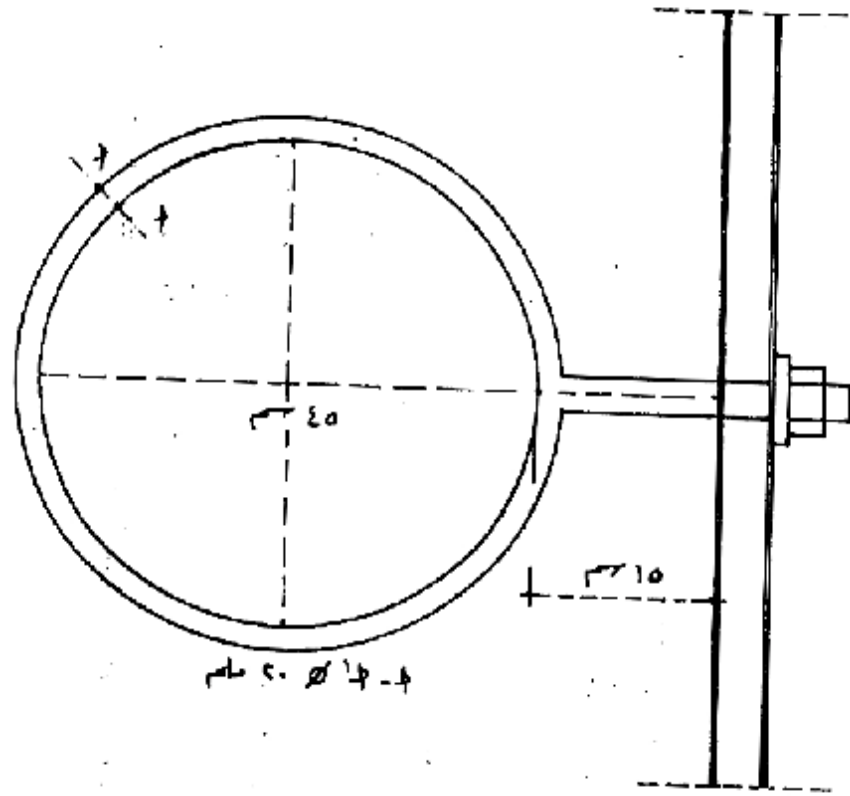
مواصفات لوحه الهدف الجديدة SPECIFICATION FOR ALL NEW BACK BOARDS



اللوحه وحامل اللوحه REGULATION BASKET SUPORT



الحلقة



الكرة



- تكون الكرة كاملة التكور ذات لون برتقالي داكن
- محيطها بين (749 ملم علي الاقل او 780ملم علي الاكثر) ووزنها بين (567جم – 650جم)

الأجهزة الفنية:

- ساعة كبيرة للمباراة وساعة للوقت الخارج
- جهاز ال (24 ثانية)
- استمارة التسجيل
- لوحة التسجيل
- العلامات الرقمية من (1 الي 5)
- علامات الأخطاء

الإداريون :

- الحكم الأول والحكم الثاني
- ميقاتي
- مسجل
- ميقاتي (24 ثانية)
- ويمكن ان يوجد مراقبة فني للمباراة .

زمن اللعب :

- تتكون المباراة من أربعة أشواط زمن كل منها (10 دقيقة).

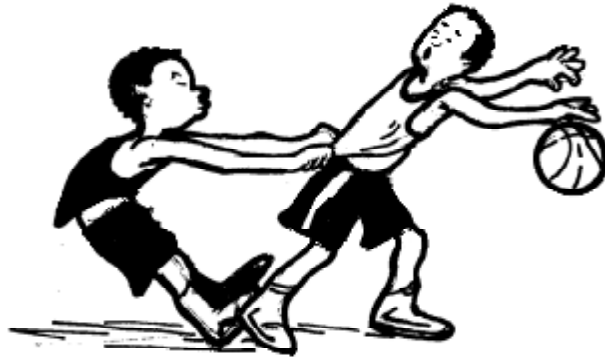
التمارين :

- هناك عدد من التمارين يتم الإستعانة بها في تدريب كرة السلة لتعليم القواعد الأساسية للعبة
- ومن الأفضل دوماً أن تكون تلك التمارين خفيفة وجاذبة ويراعي عدم التكرار الممل .

إرشادات للقادة والمدربين والمعلمين:

- الفهم الجيد لتطور أداء اللاعبين من الطلبة
- فهم إختلاف التفكير للطلاب حول اللعب
- معرفة أن الطلاب يسعون دوماً لإسعاد أهلهم ومعلميهم
- معرفة انه ينظر إليهم للحصول علي جوائز
- معرفة أن الشباب لا ينظر للحصول علي النصر
- معرفة انهم يسعون لإسعاد أصدقائهم
- تكوين أصدقاء

الباب الثالث



المبادئ الأساسية لتعلم لعبة كرة السلة

أولاً : المهارات الأساسية :

(أ) عددها أربعة مهارات أساسية تعتمد عليها ممارسة اللعبة ويجب تعليمها منذ البداية وبتركيز شديد وهي :

1/ مسك الكرة
2/ التمرير
3/ المحاورة
4/ التهديف والتصويب

(ب) الأداء الحركي لكل مهارة :

1/ مسك الكرة :



تمسك الكرة بكلتا اليدين مع فرد الأصابع حولها ومراعاة وجود أصبعي الإبهام خلف الكرة في مواجهة الصدر.



تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض والكتفين تتباعد الساقين بحيث تتقدم احدي القدمين للأمام بمسافة 10 الي 15 بوصة
(ج) الانحناء بالجدع والكتفين نحو الأمام قليلاً

(2) التمرير :

هو تناقل الكرة بين أعضاء الفريق الواحد بغرض عبور المنطقة .

الخلفية باتجاه المنطقة الأمامية ومحاولة اختراق الدفاع للتصويب نحو الهدف .

والتمرير نوعان :

أولاً : التمرير بكلتا اليدين وينقسم الي ثلاثة أنواع:

(أ) التمريرة الصدرية : وهي التمريرة الأكثر استخداماً
والأنسب لقوتها وسرعة ودقة وصولها للزميل وتنفذ
كالآتي :



(١) تمسك الكرة بكلتا اليدين أمام
الصدر .



(٢) تتحرك الكرة بشكل دائري من
اسفل إلي أعلي ومن الخلف باتجاه
الامام.



(٣) ويستمر الدفع اماماً مع أنفراد الذراعين تدريجياً وتقدم الجسم بكامله للأمام وكذلك القدم الخلفية .



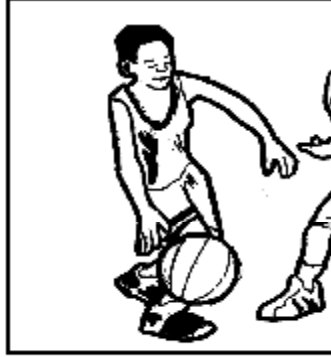
(٤) يتم إطلاق الكرة بدفها بقوة للأمام مع امتداد الذراعين والركبتين باستقامة تامة مع ما اخذ خطوة كاملة للقدم الخلفية للأمام للمساعدة في قوة وسرعة الكرة .



(٥) إستلام الكرة يكون بعكس هذه الحركة تماماً بحيث يكون أحد القدمين للأمام مع إنفراج الذراعين وبمجرد إستلام الكرة تعود القدم الأمامية للخلف وتضم الذراعين للداخل مع عودة كل الجسم للوراء .

(ب) التمريرة الصدرية المرتدة :

وتستخدم هذه التمريرة في حالة وجود مدافع بين الزميلين أو وجود لاعبين طوال القامة في الفريق المنافس وتستخدم كثيراً للتمرير داخل المنطقة المحرمة وتنفذ كالآتي :



- (١) البداية كما في التمريرة الصدرية العادية
- (٢) عند الإنطلاق توجه الكرة نحو الأرض ويراعي ان تضرب الكرة الارض عند ثلثي المسافة من الممرر وأقرب للمستلم بالثلث ويمكن ان تكون قرب قدم الخصم الذي يقف الزميلين

(ج) التمرير فوق الرأس :

وتستخدم هذه الوسيلة لإيصال الكرة للاعبين طوال القامة داخل المنطقة أو بإرسال الكرة عبر المنطقة أو لعبور الخصم قصير القامة وتنفذ كالآتي :



- (١) تبدأ كما في التمريرتين السابقتين من ذات الوضع
- (٢) تتحرك اليدين بالكرة للأعلى فوق الرأس مع حني الجذع للخلف ودفع الذراعين خلف الرأس .
- (٣) دفع الذراعين مع بقية الجسم للأمام ثم إطلاق الكرة بقوة نحو الزميل مع مراعاة السرعة والدقة .

ثانياً : التمرير بيد واحدة وهو نوعان :

(أ) التمرير فوق الكتف :

وتستخدم عادة لمسافات طويلة خاصة عند الهجمات المرتدة السريعة
وتنفذ كالآتي :



١. من ذات الوضع (مسك الكرة) تتحرك
الكرة نحو أحد الكتفين



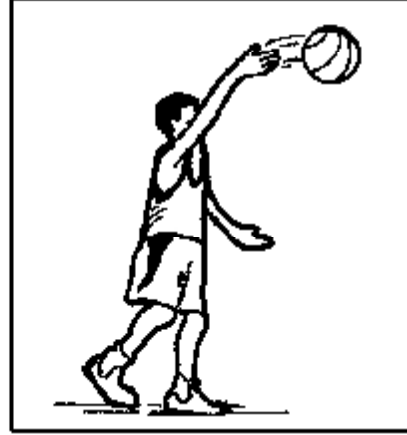
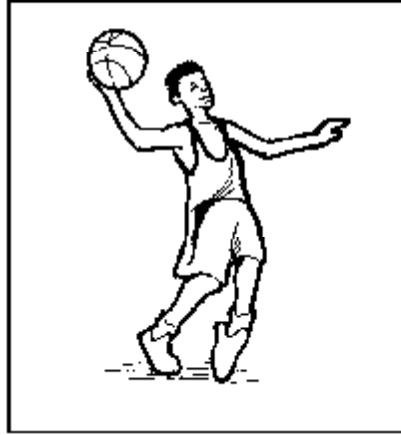
٢. تفارق إحدى الكتفين الكرة لترتد
الذراع حاملة الكرة للخلف مع ميلان
الجسد تجاه الخلف بذات الجنب



٣. نفع الكرة بطول الذراع نحو المستلم
مع اندفاع الجسم للأمام لقوة الإرسال .

(ب) التمريرة الموقدة بيد واحدة :

(١) هي اشبة بالتمريره الصدرية المرتدة فقط تنفذ بيد واحدة من اعلي الكتف



(٤) المحاورة :

وهي قيادة الكرة وتنظيمها على الأرض في إيقاع متناسق وتوافقية منسجمة تشترك فيها الذراع والكتف ومفصل الرسغ والأصابع مع حركة الأرجل والتركيز البصري .. وهي توافق ذهني عضلي مهم للغاية إذ أنها الوسيلة لقيادة الكرة للتقدم من المنطقة الخلفية تجاه المنطقة الأمامية أو لعبور الخصم في لعبة (واحد ضد واحد) أو محاولة تحريك أو خلخلة الدفاع المحكم وجذب لأفراد خارج منطقة السلة أو في حالة المراقبة اللصيقة وتنفيذ كالاتي :

والتمرير نوعان :

أولاً : التمرير بكلتا اليدين وينقسم الي ثلاثة أنواع:

(أ) التمريرة الصدرية : وهي التمريرة الأكثر إستخداماً
والأنسب لقوتها وسرعة ودقة وصولها للزميل وتنفذ
كالآتي :

تمسك الكرة بكلتا اليدين

أمام الصدر .

تتحرك الكرة بشكل دائري

من اسفل إلي أعلي ومن الخلف

باتجاه الامام.

ويستمر الدفع اماماً مع

أنفراد الذراعين تدريجياً وتقدم

الجسم بكامله للأمام وكذلك القدم

الخلفية .

يتم إطلاق الكرة بدفها بقوة

للأمام مع امتداد الذراعين

والركبتين باستقامة تامة مع ما

أخذ خطوة كاملة للقدم الخلفية

للأمام للمساعدة في قوة وسرعة

الكرة .

إستلام الكرة يكون بعكس

هذه الحركة تماماً بحيث يكون أحد

القدمين للأمام مع إنفراج الذراعين

وبمجرد إستلام الكرة تعود القدم

الأمامية للخلف وتضم الذراعين

للداخل مع عودة كل الجسم للوراء.

(ب) التمريرة الصدرية المرتدة :

وتستخدم هذه التمريرة في حالة وجود مدافع بين الزميلين أو وجود لاعبين طوال القامة في الفريق المنافس وتستخدم كثيراً للتمرير داخل المنطقة المحرمة وتنفذ كالآتي :

- (1) البداية كما في التمريرة الصدرية العادية
- (2) عند الإنطلاق توجه الكرة نحو الأرض ويراعي ان تضرب الكرة الارض عند ثلثي المسافة من الممرر وأقرب للمستلم بالثلث ويمكن ان تكون قرب قدم الخصم الذي يقف الزميلين .

(ج) التمرير فوق الرأس :

وتستخدم هذه الوسيلة لإيصال الكرة للاعبين طوال القامة داخل المنطقة أو بإرسال الكرة عبر المنطقة أو لعبور الخصم قصير القامة وتنفذ كالآتي :

- (1) تبدأ كما في التمريرتين السابقتين من ذات الوضع
- (2) تتحرك اليدين بالكرة للأعلي فوق الرأس مع حني الجذع للخلف ودفع الذراعين خلف الرأس .
- (3) دفع الذراعين مع بقية الجسم للأمام ثم إطلاق الكرة بقوة نحو الزميل مع مراعاة السرعة والدقة .

ثانياً : التمرير بيد واحدة وهو نوعان :

(أ) التمرير فوق الكتف :

وتستخدم عادة لمسافات طويلة خاصة عند الهجمات المرتدة السريعة وتنفذ كالآتي :

من ذات الوضع (مسك الكرة)
تتحرك الكرة نحو أحد الكتفين
تفارق إحدي الكتفين الكرة لترتد
الذراع حاملة الكرة للخلف مع ميلان
الجسد تجاه الخلف بذات الجنب
دفع الكرة بطول الذراع نحو
المستلم مع اندفاع الجسم للأمام لقوة
الإرسال .

(ب) التمريرة المرتدة بيد واحدة :

(1) هي اشبه بالتمريره الصدرية المرتدة فقط تنفذ بيد واحدة من
اعلي الكتف

(1) المحاورة :

وهي قيادة الكرة وتنطيطها على الأرض في إيقاع متناسق
وتوافقية منسجمة تشترك فيها الذراع والكف ومفصل الرسغ
والأصابع مع حركة الأرجل والتركيز البصري .. وهي توافق
ذهني عضلي مهم للغاية إذ أنها الوسيلة لقيادة الكرة للتقدم من
المنطقة الخلفية تجاه المنطقة الأمامية أو لعبور الخصم في لعبة
(واحد ضد واحد) أو محاولة تحريك أو خلخلة الدفاع المحكم
وجذب لأفراد خارج منطقة السلة او في حالة المراقبة اللصيقة
وتنفذ كالآتي :



لابد لحامل الكرة من ثني
الجذع للأمام مع رفع الراس
والصدر للأمام وثني الركبتين قليلاً
تكون الذراع المستعملة
للتنطيط في خط موازي لأرض
الملعب مع فرد الكف والأصابع
اعلي الكرة .

تتحرك الذراع والكف من
أعلي إلي اسفل بتوجيه الكرة نحو
الأرض ثم إستقبالها بمقدمة
الأصابع والصعود معها بباطن
الكف الي أعلي نقطة ثم دفعها مرة
أخري نحو الأرض في حركة
متموجة صعوداً وهبوطاً .

ترافق الكف الكرة في
حركتها دون ان تحملها لمزيد من
التحكم والقوة ولتوجيه الكرة اماماً
وخلف ويميناً ويساراً لسهولة
انسياب عملية المحاورة .

الذراع الاخري تكون مثنية
في شكل الرقم (7) بوضع أفقي امام
الكرة لحمايتها مع تقديم القدم
المواجهة لذراع الحماية للأمام .
يجب مراعاة رفع النظر عن
الأرض والنظر للأمام تجاه الملعب
لتحديد وضع الزملاء وإرسال
التمريرات .

ملحوظة :

المحاوره سلاح ذو حدين يجب ان تستخدم في اضيق نطاق
وللحاجه الشديده والإفراط فيها يؤدي لعواقب سيئة .

التهدف :

(1) هو تصويب الكرة نحو الهدف ودفعها باتجاه السلة بغية احراز النقاط برميها داخل الشبكة .

وهو نوعان:

(أ) الأول من خارج قوس الثلاث نقاط وفيه يحتسب الهدف بثلاث نقاط.

(ب) والثاني من داخل القوس ويحتسب فيه الهدف بنقطتين .. اما في حالة الرميات الحرة فكل رمية تحتسب نقطة .

والتصويب نفسه يتم بثلاثة أنماط مختلفة :

(أ) التهدف من الثبات

(ب) التهدف مع القفز

(ج) التهدف السلمي

كيفية تنفيذ التهيف

(1) التهيف من الثبات :

يمسك اللاعب بالكرة بالطريقة المعتادة مع نفس الانحناء وثني الركبة و الجذع للأمام والكفين حول الكرة .

يبدأ بدفع الجسم للأمام والأعلي مع حركة الذراعين بالكرة تجاه أعلي الراس . تتحول الكرة لترتاح علي الكف اليمني مثلاً وتكون الكف اليسري مجرد دعامة تحافظ على وضعية الكرة وثباتها .

يبدأ بفرد الذراع حاملة الكرة إلي أعلي نقطة ثم دفع الكرة بواسطة الكف والاصابع حتي تفارق اليد باتجاه السلة . يكون حينها قد فرد الركب تماماً ووقف علي أمشاط القدمين دون ان تفارقا الأرض .

يجب أن تسير الكرة الي أعلي في انحناءة نصف دائرية لتعود تجاه السلة بشكل عمودي .

يمكن رمي الكرة مباشرة نحو الحلقة وداخل السلة ويمكن ان ترتد عبر اللوح .

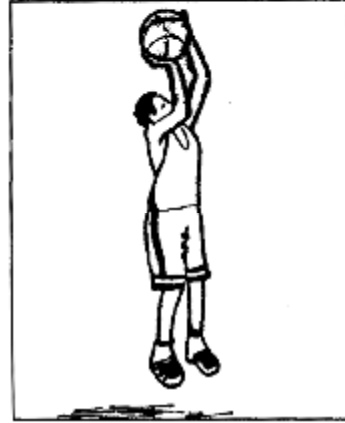
يستخدم هذا الأسلوب عادة في الرميات الحرة من الخط أو داخل المنطقة .



(٢) التهديف مع القفز :



١ . يكون بنفس الخطوات السابقة علي أنها في الخطوة الأخيرة ترتفع القدمان عن الأرض عمودياً ثم تطلق الكرة بعد وصول اللاعب نقطة في الهواء والهبوط مرة أخرى من منطقة الارتقاء .



٢ . تستعمل هذه التصويبة من المناطق البعيدة او فوق المدافعين وتمتاز بالقوة والسرعة .



٣ . يمكن ان تكون ايضاً عن طريق الارتداد والأفضل ان ترسل مباشرة نحو السلة .

(٣) التصويبة السليمة :



- (١) في المراحل الأولى يتم تسليم اللاعب الكرة لبدأ الخطوات الثلاث مباشرة لأن اللعبة تبدأ بثلاث خطوات فإن كانت الرمية باليد اليمنى تبدأ الخطوات بالقدم اليمنى وتكون الكرة أقرب الي صدر اللاعب ، ثم الخطوة الثانية بالقدم اليسرى وفيها تبدأ الكرة الحركة الي اعلي بواسطة الكفين والذراعين وترتفع اليد والذراع اليمنى مع القدم اليمنى لترمي الكرة في أقرب نقطة داخل المربع الاسود علي اللوحة أو مباشرة داخل السلة .
- (٢) بعد التدريب يمكن للاعب بدأ الخطوات مع المحاورة وتنظيف الكرة .

طرق اللعب دفاعاً وهجوماً وتشكيلات اللاعبين :

هنالك العديد من طرق اللعب في كرة السلة وقد تطورت أساليب اللعبة كثيراً بتطور الزمن وممارسة اللعبة عندما يستنبط خبراء اللعبة أساليب دفاعية محكمة يعد آخرون لإستحداث وسائل هجومية لإختراق تلك الإستحكامات ، نحاو هنا الإشارة لبعض الوسائل والطرق الأكثر شيوعاً والامثل للممارسة .

اولاً : الدفاع / طريقة رجل لرجل :

وهي الطرق الأكثر إستعمالاً وبرغم أنها من أقدم طرق اللعب الدفاعية إلا انها لا زالت تحافظ علي موقعها لقوة الاداء فيها وجدواها في الحد من خطورة المهاجمين ومراعاتها عند إستخدام تلك الطريقة .

ان تتناسب قدرات اللاعب المدافع مع من يختاره من المهاجمين فنياً وبدنياً وذلك في السرعة والطول والمهارة التكتيكية .
الحرص علي اختيار الموقع المناسب بين السلة والمهاجم مع مراعاة مراقبة زملائه الاقرب لتفادي عملية الساتر وقطع طريق التمرير

الحركة المتناسقة بين الذراعين والساقين واستخدام خطوات الملاكم مع التحرك السريع علي الامشاط .
ان يكون اللاعب المدافع في وضع انحناء مع ثني الركبتين ورفع الجذع للامام قليلاً مع رفع الكفين والساعد من المرفق الي اعلي والتركيز علي الكرة .

العمل بكل الوسائل المشروعة في ايقاف الخصم من التمرير المريح او التصويب بالنسبة لمراقب حامل الكرة اما بقية زملائه فمهمتهم منع الاخرين من الاستلام بالحرص علي ان يكونوا في مجال تمرير الكرة مع مراقبة الخصم وان تكون السلة في ظهر المدافع .

مميزات طريقة رجل لرجل :

- ا/ تحديد المسؤولية ما يضاعف الحرص لدي المدافع لأنه مسؤول مباشرة عن لاعب بعينه
- ب/ تصعب مهمة الفريق المنافس في التمرير والإستلام او الهجوم نحو السلة .
- ج/ تضيق المساحات بالنسبة للمهاجمين
- د/ يمكن للمدافع مساعدة زميله في حالة ضعف مستوي الخصم المكلف بمراقبته أو بعده عن منطقة المناورة

عيوب طريقة رجل لرجل :

- ا/ إرتكاب الأخطاء الشخصية لكثرة الإحتكاك
- 2/ إذا تخطي المهاجم المدافع تكون هناك صعوبة في التغطية تقاس أي لاعب يؤدي لانتهيار الدفاع واختراقه.
- * ملاحظة : هذه الطريقة يمكن أدؤها بطرق مختلفة لمعالجة السلبيات

أهمها طريقتان :

أ/ الدفاع الساقط :

يكون بارتداد اللاعب المراق عند فقدان خصمه للكرة والسقوط داخل المنطقة ليقوم بمساعدة زميله في حالة تخطيه بواسطة المهاجم .

ب/ الدفاع مع التغيير:

يستخدم المهاجمين في حالة رجل لرجل اسلوب الساتر لمساعدة حامل الكرة في تخطي المدافع في هذه الحالة يلتقط اقرب لاعب من الدفاع المهاجم حال نجاحه في المرور ليقوم زميله بالتقاط اللاعب الاخر .

3. طريقة دفاع المنطقة :تستخدم عادة اذا كان افراد الفريق المنافس بصفة عامة اكثر مهارة او يتفوقون بعامل اللياقة البدنية ويكون فيها الدفاع داخل المنطقة المحرمة وسد الطريق امام الخصم للإنخراط او تهديف ، ويوزع فيها اللاعبين حسب الأطوال . فاللاعب الإرتكاز في المنطقة الخلفية قرب السلة يفضل ان يكونوا الأطوال قامة وامامهم الأقل وفي المقدمة الاقصر.

ثوابت دفاع المنطقة :

تحديد مساحة حركة كل لاعب داخل المنطقة مع المحافظة على وضع السلة خلف المدافعين ومراقبة المهاجمين والكرة
اللاعب زملاء يتحركون في تناسق معه ومراعاة مراقبة الاقرب لحامل الكرة من زملائه لمنع التميرير .

مميزات دفاع المنطقة :

أ/ كثافة وجود المدافعين داخل المنطقة يصعب مهمة المهاجمين .
ب/ توزيع اللاعبين حول المنطقة كل حسب قدراته وإمكاناته البدنية والفنية.
ج/ يمكن تغطية الضعف الدفاعي ان وجد لدي احد افراد الفريق
د/ يمكن الانطلاق منها للهجوم الخاطف بسهولة وبسرعة كبيرة
هـ/ تقل فيها الأخطاء الشخصية

عيوب دفاع المنطقة :

أ/ سلبية المدافعين والإتكالية في بعض الاحيان
ب/ يستفيد المهاجمين فيها من ميزة التهديف من خارج القوس لاحراز الثلاث نقاط .
ج/ يسهل اختراقه بالحركة التبادلية السريعة مع التميرير الجيد

تشكيلات دفاع المنطقة :

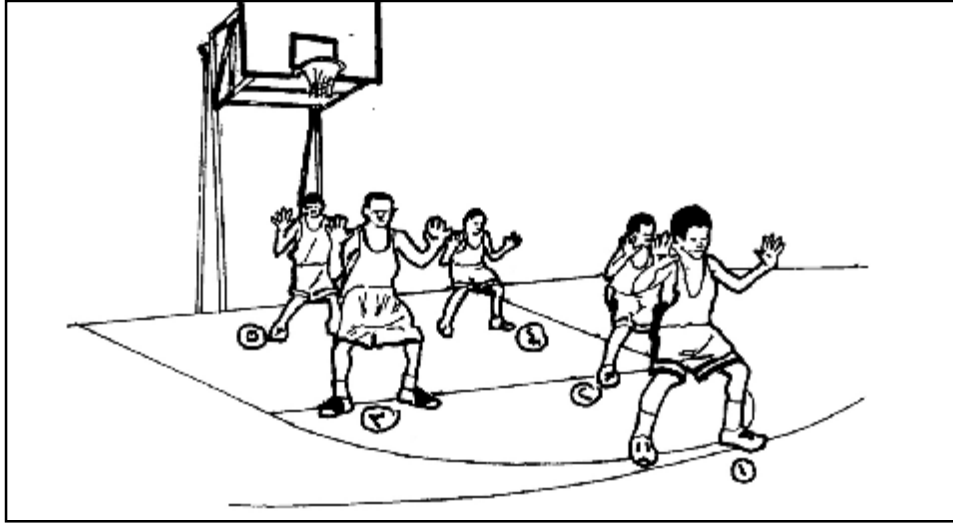
التشكيل هو توزيع اللاعبين داخل المنطقة وهناك العديد من

التشكيلات اهمها :



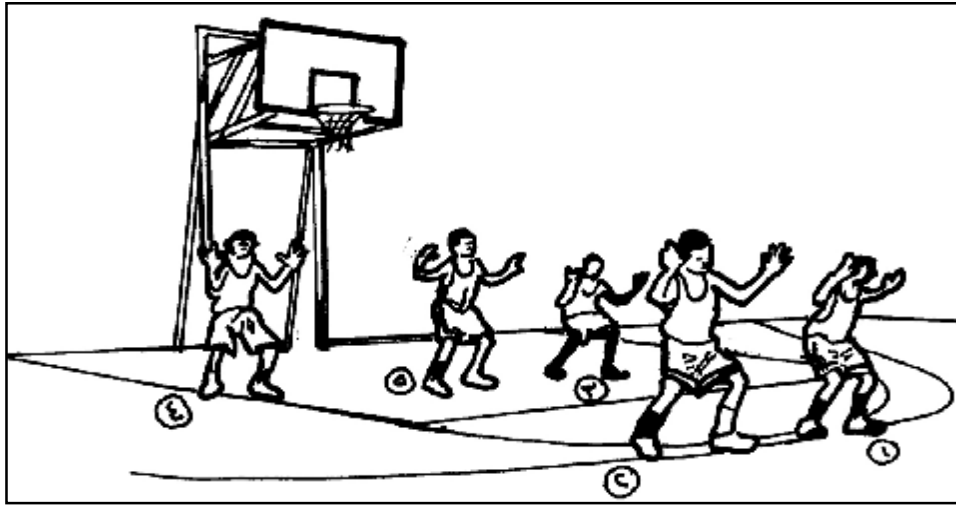
التشكيلة الدفاعية (3 :2)

(أ) (2:3) وهي التشكيلة الاكثر استخداماً بوجود لاعبين علي رأس المنطقة وثلاثة لاعبين داخل المنطقة وعكسها تماماً



التشكيلة (2 : 2 : 1)

(2:2:1) أجدود التشكيلات لأن الدفاع يتحرك في مساحة أكبر ويمكن المراقبة للصيقة وعكسة تماماً (1:2:2) إذا كان لاعب الإرتكاز واحد .



تشكيلة (1 : 2 : 2)

ثانياً : الهجوم :

تطورت وسائل الهجوم كثيراً ولكن لازالت أفيد الوسائل
واسرع الطرق هي الهجمة المرتدة السريعة .

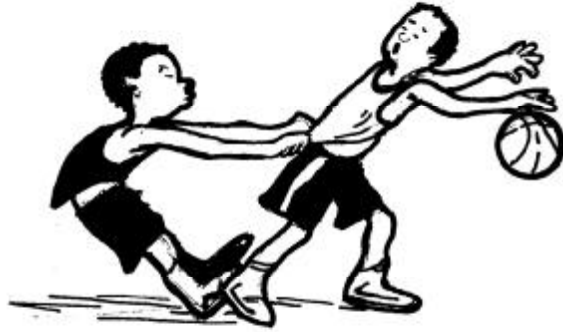
(أ) الهجمة المرتدة السريعة :

وتنطلق هذه الهجمة بمجرد قطع الكرة او استلام الكرة المرتدة من
السلة او حتي إحراز الهدف بواسطة الخصم.
تمرر فيها الكرة بسرعة نحو احد جانبي الملعب ليقوم اللاعب
بتمريرها لزميله حتي منتصف الملعب وفي ذات الوقت ينطلق لاعب
الارتكاز واحد لاعبي الطرف للأمام بقوة لتمرر الكرة لاي منهما للانخراط
المباشر نحو سلة الخصم .

(ب) الهجوم الإيقاعي المنظم :

ويكون اللجوء اليه في حال وصول المدافعين لمنطقتهم او استلام كل
رجل للاعب المسؤول عنه هنا يعتمد اسلوب التمرير المحكم مع استخدام
الساتر علي حامل الكرة او عكس حامل الكرة لتخليص المهاجمين وهناك
اسلوب التخلص الفردي باستخدام الخداع او بالقطع التبادلي داخل المنطقة .

الباب الرابع



ترتيب الفرق

يجب أن يكون الفريق الفائز بالنقاط وذلك وفقاً للربح والخسارة ووجه التحديد نقطتان للفريق الفائز عن كل مباراة ونقطة واحدة للفريق الخاسر بالإنسحاب .

بداية المباراة :

تبدأ المباراة بخمسة لاعبين بعد إجراء كرة القفز واستحواف الفريق علي الكرة .

ترتيب حكام المباراة :

ينقسم الحكام الي :

1. حكم أول .
2. حكم ثاني .
3. ميقاتي .
4. ميقاتي (24 ثانية) .
5. مسجل .
6. مساعد مسجل .
7. مراقب فني .

الأجهزة الفنية :

صحيفة التسجيل . ساعة إدارة المباراة ، جهاز الـ(24ثانية) .
علامات رقمية من 1 -5 بلون أحمر . جهاز الحيازة . علامات الأربعة
أخطاء للفريق الإسكور شيت . بورت نتيجة النقاط في المباراة .

المخالفة :

تعريفها : هي الخروج عن اللعب .

أنواع المخالفات :

1. الجري بالكرة : لايجوز للاعب في حيازته للكرة ان يتحرك في جهة إلا بواسطة التنطيط بالكرة لاي جهة كانت
2. ادخال الكرة من خارج الحدود او بعد اصابة هدف : لايجوز للاعب او الفريق الذي يدخل الكرة من خارج الحدود بعد مخالفة او حكم اكثر من خمسة ثواني .
3. لايجوز لاي فريق في حيازته الكرة في المنطقة (بحدود 8 ثواني) ارجاع الكرة .
4. الاطباق : للاعب الذي في حيازته الكرة في حالة لعب جانبية للاعب آخر في مسافة متر واحد يسمى الاطباق .

الأخطاء في اللعب والعقوبات : أقسام الأخطاء :

الخطأ الشخصي : هو الخطأ الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه مع لاعب آخر منافس سواء كانت الكرة في حالة لعب او موقوفة .
الخطأ الفني : هو خطأ ارتكب اثناء الكرة في اللعب او موقوفة او بين شوطين او قبل بداية المباراة .
الخطأ المزدوج : هو احتكاك بين لاعب ولاعب في الهواء او في الارض .
خطأ الشجار : هو عبارة عن حدوث دخول أفراد الفريقين في عراك لاي سبب من الاسباب .

هنالك خطأ يرتكبهما المدرب او احد اعضاء الفريق .

العقوبة : رمي الكرة رميتين حرتين وحيازة .
خطأ عدم الأهلية :

أي خطأ صارخ في طبيعته او سوء سلوك يرتكب من قبل اللاعب الاحتياطي او المدرب يكون الخطأ عدم أهلية ويعتبر المدرب عديم الأهلية في الاتي :

1. يحتسب عليه خطأين فنيين كنتيجة خطأ واحد.
 2. يجب إستبعاد المدرب الذي طرد بعدم الأهلية وإستبداله بمساعده.
 3. تمنح رمية حرة للفريق الخصم بالإضافة الي الحيازة .
- اما اللاعب فيطرد من الملعب ومن كنية الاحتياطي ولا يسمح له بالجلوس داخل الملعب .
- يتطلب حُسن إدارة المباراة من فرد من أفراد الفريق.

عدد الاشواط:

هي اربعة اشواط والمدة الزمنية لكل شوط عشرة دقائق وبين الشوط (الاول والثاني) دقيقتين استراحة وبين (الثاني والثالث) عشرة دقائق راحة وبين الثالث والاخير دقيقتين راحة والوقت الاضافي (5) دقائق حسب القانون ان وجد وقت إضافي .
الاحتياطي :-

يبلغ عدد اللاعبين اثني عشر لاعباً منهم خمسة داخل الميدان والبقية يسمى الاحتياطي ويمكن لمشاركة البدلا خلال المباراة بعدد كل مخالفة او خطأ او وقت مستقطع.

الوقت المستقطع :

للفريق الحق في طلب وقت مستقطع مرة واحدة من كل شوط (مدتة دقيقة) ومرتان في الشوط الاخير . ووقت مستقطع ان وجد في كل زمن إضافي .

ارقام فنايل اللاعبين :

تبدأ ارقام الفنايل من الرقم (4-15) من الامام عشرة سنتيمتر مساحة في الصدر ومن الخلف مساحة قدرها 20 سنتيمتر في الظهر .

واجبات وسلطات الحكم :

1. يدير المباراة حكمان داخل الميدان (حكم او – حكم ثاني)
2. يقوم الحكم الاول بفحص الاجهزة الفنية (Table)

واجبات الميقاتي :

يقوم الميقاتي بإدارة ساعة المباراة بعد كرة قفز ناجحة وتحديد نهاية الاشواط الاربعة

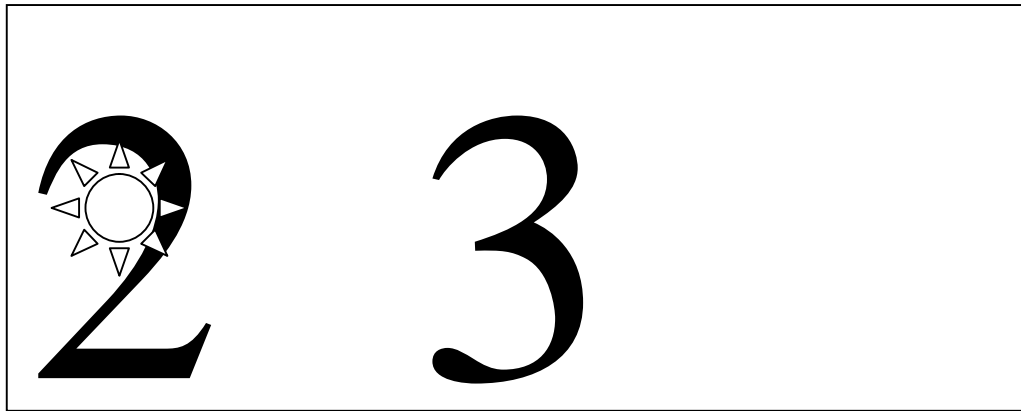
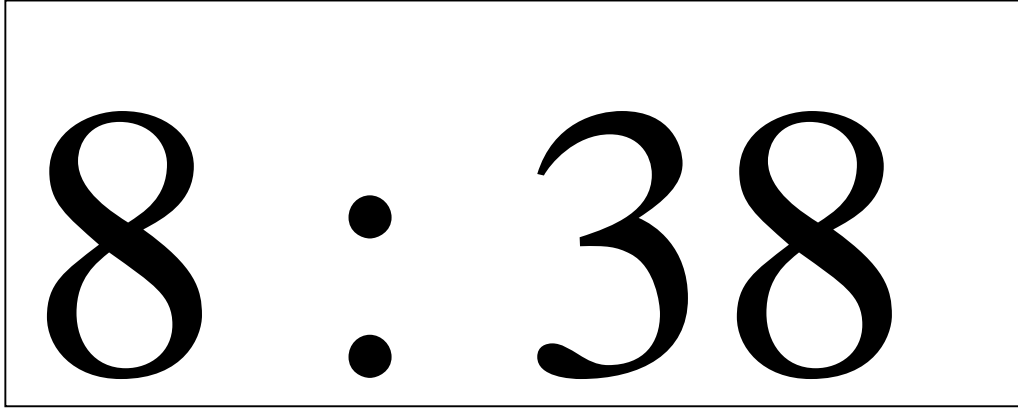
تعليق : تشغيل ساعة المباراة يوقف عند حدوث أي خطأ أو مخالفة ان يكون صافي زمن المباراة الحي النشط.

واجبات جهاز ال 24 ثانية :

- 1 يبدأ عمله من بداية المباراة وينتهي في نهاية التصويب
- 2 عند احتساب خطأ أو مخالفة
- 3 عند نهاية الشوط او المباراة

لوحة التسجيل

ساعة المباراة



جهاز الاربعة وعشرون ثانية

ترتيب وتصنيف الفرق :

1. يجب أن يتم الترتيب للفرق بالنقاط وفقاً للربح والخسارة
2. نقطتان للفريق الفائز ونقطة واحدة للفريق المهزوم وصفرًا للمنسحب
3. إذا تساوت النقاط للفريقين اللاعبين تصبح النتيجة لمجموع النقاط للفرق الثلاثة.
4. إذا تساوت النقاط لاكثر من ثلاثة فرق تصبح النتيجة لمجموع النقاط للفرق الثلاثة (مثال)

الفرق	المباريات التي لعبها	عدد مرات الفوز	عدد الخسارة	مجموع النقاط
أ	2	1	1	146
ب	2	1	1	166
ج	2	1	1	155

5. إذا تساوت النقاط بين الثلاثة فرق تصبح النتيجة بناء علي المجموع معدل الاصابات اخذاً في الاعتبار نتائج الفرق المتعادلة فقط.
6. في حالة استمرار التعادل بين الفرق في كل الحالات تفصل النتيجة بالقرعة.

الحيازة :

للمباراة كرة قفز من بداية الدائرة المركزية مرة واحدة فقط والفريق الذي تقع عليه الحيازة بداية المباراة يصبح بعد كل شوط الحيازة للفريق الآخر من منتصف الملعب مواجهة لطاولة تسجيل الحكام (نت Table).

أ/ ساعة إدارة المباراة

ب/ صحيفة التسجيل

ج/ العلامات الرقمية

د/ جهاز 24 ثانية

هـ/ علامة الحيازة

و/ علامة الاربعة اخطاء

بداية المباراة :

تبدأ المباراة بين فريقين يتكون كل فريق من عدد (5 لاعبين) من الدائرة المركزية حيث يوجد الخمسة داخل الميدان واثنين للكل منهما داخل الدائرة ويقف الآخرون خارج الدائرة (بشرط)
وتم يبدأ الحكم برمي الكرة بين اللاعبين داخل الدائرة وتسمى بكرة القفز.