ملخص قوانين ومهارات كرة السلة الأساسية

تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ⇦ مناهج مملكة البحرين ⇦ الصف الأول الثانوي ⇦ بدن ⇦ الفصل الثاني ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 10-05-2026 09:24:46

المزيد من مادة بدن:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي

صفحة مناهج مملكة البحرين على فيسبوك

المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الثاني

1	مراجعة مقرر كرة السلة بدن 201 الجزء النظري
2	مذكرة مراجعة كرة السلة بدن 102الجزء النظري
3	دليل المعلم الإعداد البدني
4	إجابة بدن 201
5	مراجعة كرة السلة بدن 201

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 1: مقدمة تاريخية

1- نشأة كرة السلة:

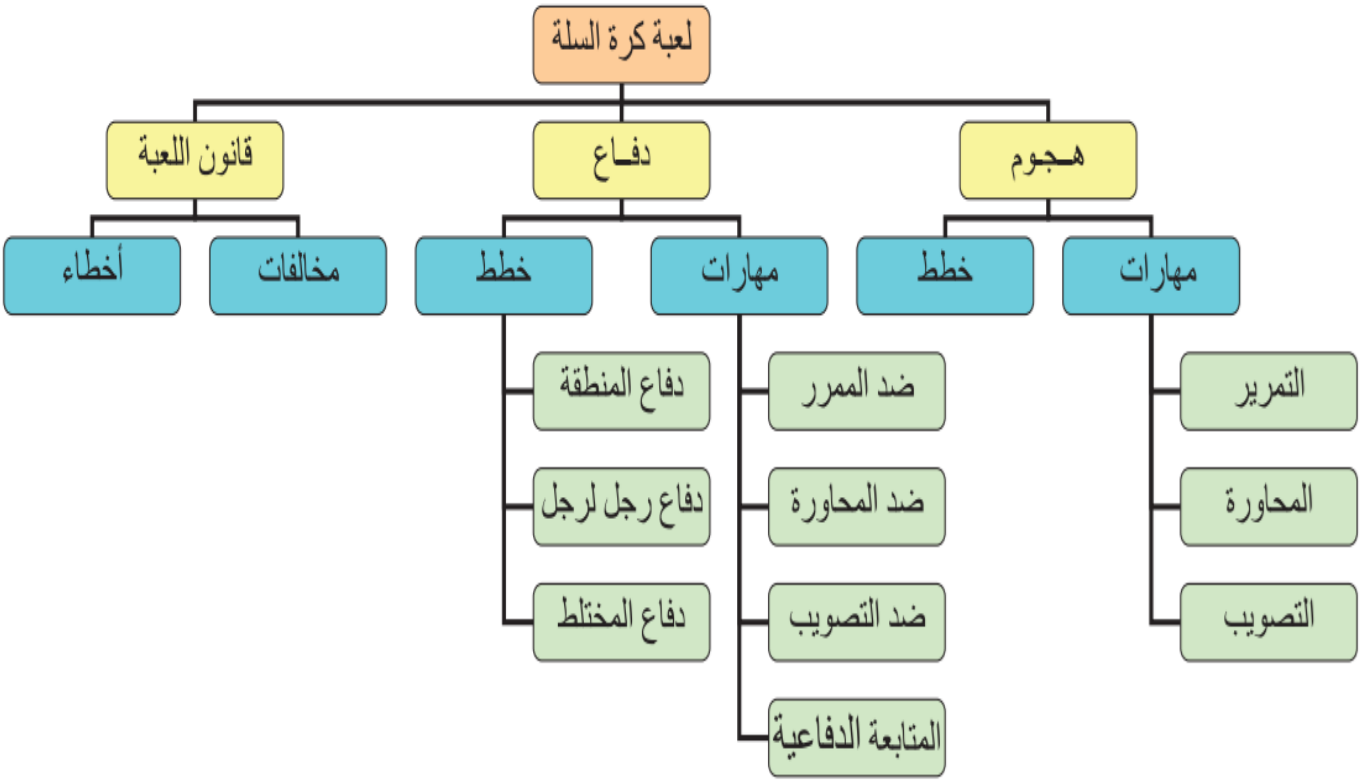
-مبتكر كرة السلة جيمس نايسميث وفي عام 1891م.

-صدرت قوانين اللعبة عام 1892م.

-الاتحاد الدولي لكرة السلة يشرف على أنشطة اللعبة في العالم. (FIBA)

-الاتحاد الوطني لكرة السلة الأمريكي أكبر مؤسسة منظمة لدوري المحترفين لكرة السلة في العالم. (NBA)

3- خارطة لعبة كرة السلة:



اعداد: محمد هاني

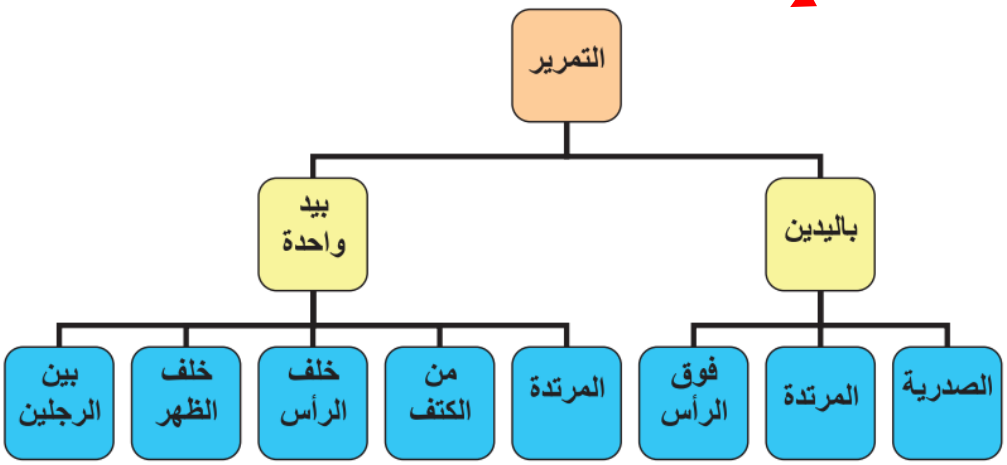
هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 2: مهارات الهجوم

3مهارات: التمرير – المحاورة – التصويب

1- التمرير: أسرع وأسهل الطرق لنقل الكرة بين افراد الفريق في الملعب.

أنواع التمرير:



أ: التمريرة الصدرية: أكثر التمريرات اماناً ودقة لا يؤديها اللاعب الا إذا كانت المسافة بينه وبين المستلم مسافة خالية من الخصم.

-مراحلها الفنية:

(1	(2	(3
امسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهام خلفهما، اسحب الكرة الى صدرك.	مد الذراعين كاملا في اثناء دفع الكرة مع لف كفيك للخارج، تقدم إحدى القدمين اماما لمتابعة حركة الدفع.	النظر في اتجاه الكرة التي يأخذ خطأ مستقيما لتصل الى صدر اللاعب المستلم.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/jo 2025 2026 المناهج الأردنية

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

ب: التمريرة المرتدة: تستخدم التمريرة في حال وجود منافس بين الممرر والمستلم.

-مراحلها الفنية:

1)	2)	3)
مسك اللاعب الكرة كما في التمريرة الصدرية مع ثني أكثر للركبتين.	يوجه اللاعب الكرة الى الثلث الأخير من المسافة بينه وبين المستلم.	يمرر الكرة الى زميله عن طريق ارتدادها على الأرض ونقل ثقل الجسم على القدم الامامية اثناء متابعة الكرة.

ج- التمريـــرة بيد واحـــــــدة:

د- التمريرة بيد واحدة من خلف الظهر:

هـ - التمريرة بيد واحدة من خلف الرأس:

و- التمريرة بيد واحدة من بين الرجلين:

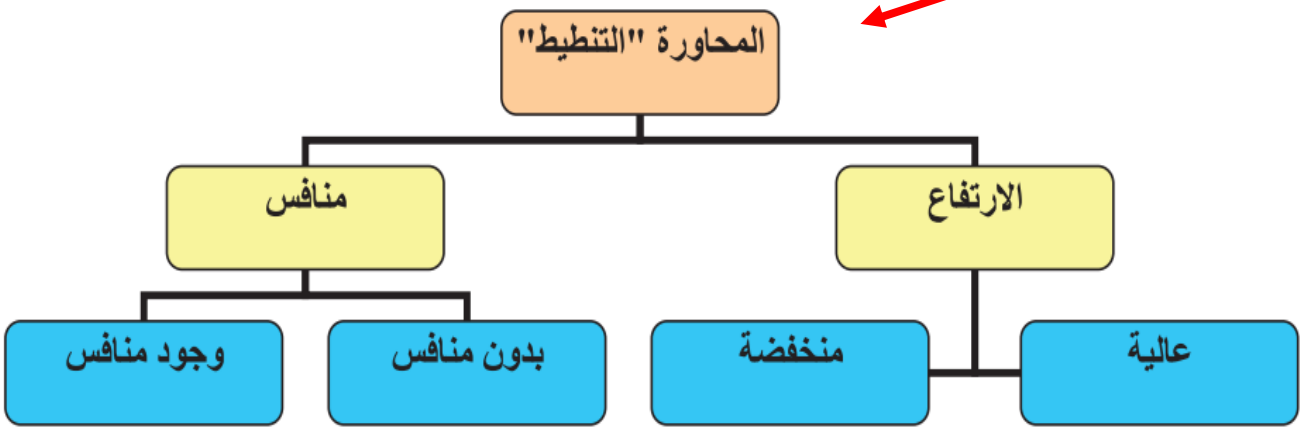
اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

2- المحاورة (التنطيط): ثاني طرائق التحرك بالكرة تليها في الأفضلية.

أنواع المحاورة:



أ) المحاورة العالية/ تستخدم للحركة بسرعة اماما، كما يحدث في الهجوم الخاطف وغياب الدفاع.

ب) المحاورة المنخفضة/ تستخدم في وجود المدافع لعدم محاولته قطع الكرة، يوجد عديد مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/sh

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

ج) المراحل الفنية لمهارة المحاورة بدون منافس:

1- أهمية دوام النظر الى الامام.

2- بدأ التنطيط بدفع الكرة بثبات باتجاه الأرض، ومسار الكرة للأمام والخارج قليلا.

3- استخدام اليد والرسغ والذراع للتحكم بارتفاع وسرعة الارتداد، بقاء الكرة على مستوى الخصر.

4- يجب المحافظة على الاتزان الكامل للجسم وحماية الكرة من الخصم، بثني الركبتين وتباعد القدمين والتنطيط الدائم.

د) المراحل الفنية لمهارة المحاورة في وجود منافس:

1- اثناء المحاورة ارتكز على القدم القريبة منه، بالحفاظ على الكرة بعيدا عنه.

2- أدر جسمك للاتجاه الآخر على القدم القريبة من المنافس بنقل الكرة لليد البعيدة.

3- دع جسمك بين المنافس والكرة لحمايتها.

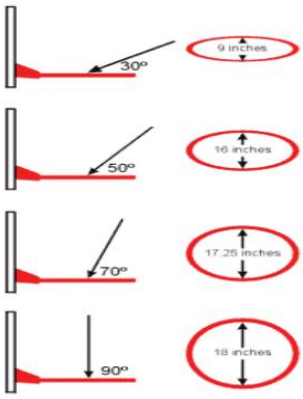
4- تابع الدوران حتى تأخذ الاتجاه المعاكس.

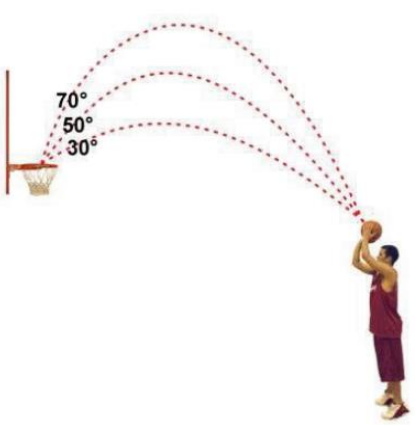
اعداد: محمد هاني

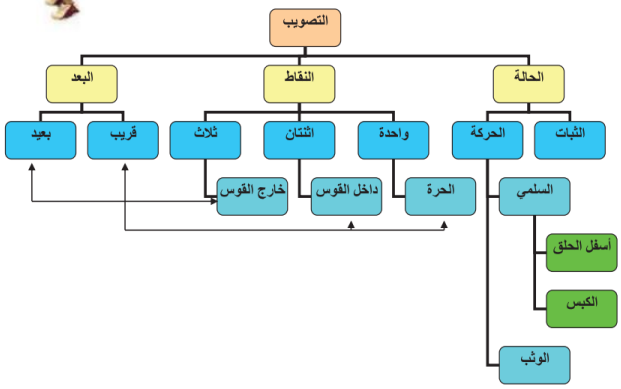
هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

3- التصويب: أحد المهارات الأساسية، يتطلب اجادة التصويب من مسافات واتجاهات مختلفة من ثبات وحركة.

-أفضل زاوية للتصويب 70درجة.







أ: التصويب من الثبات: يستخدم في حال الرمية الحرة للسلة.

-مراحله الفنية:

(1	(2	(3
وقوف اللاعب بمواجهة السلة وتقدم احدى القدمين اماما بحيث تقابل اليد المصوبة، والمسافة بين القدمين باتساع الكتفين.	يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة بانثناء الذراع من المرفق والعضد يوازي الأرض، وثني الرسغ للخلف لتستقر الكرة على أصابع اليد.	تمتد الركبتين وتستقيم الذراع المصوبة اماما عاليا بتوقيت انسيابي، وبحركة للرسغ ليعطي الكرة السرعة للانطلاق والدوران، والمدى التي تقطعه الكرة للسلة.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

ب: التصويب من الوثب: الوثب والتصويب الطريقة الوحيدة لجعل الكرة تتجاوز المنافس.

-مراحله الفنية:

(1	(2	(3
الوثب في الهواء للتصويب.	الوثب للأعلى وعند الوصول لأعلى نقطة تصوب الكرة بحيث مرفق اليد قريب من العين.	متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.

د: التصويب السلمي من أسفل الحلق.

هـ: التصويب بيد واحدة مع الكبس.

و: التصويب باليدين مع الكبس.

اعداد: محمد هاني

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

ج: التصويب السلمي: تؤدى في حال تحرك اللاعب بسرعة باتجاه الحلق بعد محاورة او استلام الكرة.

-مراحله الفنية:

(1	عند استلام الكرة من زميل او محاورة، يؤخذ خطوة الى الامام للهبوط على أحد القدمين ويجب ان تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.
(2	بعد الهبوط أخذ خطوة بالقدم الأخرى.
(3	الارتقاء على قدم للوثب الى الأعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولا.
(4	عند الوصول الى اعلى ارتفاع والكرة بين اليدين تترك الكرة لليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة للتصويب، يفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة اثناء الاقتراب جانبا، اما الاقتراب الامامي توجه الكرة نحو الحلق مباشرة.
(5	بعد ترك الكرة يهبط اللاعب على القدمين في وقت واحد لمتابعة الكرة في حال فشل التصويب.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 3: مهارات الدفاع

5مهارات: الدفاع: ضد محاور – ضد الممرر – ضد المصوب(تحت السلة/السلمي) – ضد القاطع – المتابعة الدفاعية

1- الدفاع ضد المحاور: المراحل الفنية:

1- أخذ وضع التحفز دائما بثني الركبتين والذراعان مرفوعان جانبا وثني المرفقين، مع النظر لجذع المنافس لتقليل التعرض للخداع.

2- حركات القدمين سابقة لحركات الذراعين وتكون للخلف والجانب.

3- اجبر المحاور على ان تكون محاورته ضعيفة ويتجه للخطوط الجانبية أو اركان الملعب، واستفد من مساعدة الزملاء.

4- أقرأ حركة المنافس عند أداء المحاورة مع التركيز في حركة اللاعبين الآخرين.

2- الدفاع ضد الممرر:

-اللاعب الممتلك توقيت مناسب ومهارة جيدة في الانقضاض لاعب دفاعي ممتاز.

-يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المنافس وإن يستخدم التمويه ونوع التمريرات التي يستخدمها.

-دراسة خطط وعدد تمريرات الفريق المنافس.

-زيادة إمكانية قطع التمريرات التي تمرر اللاعب ولا يتقدم لاستلام الكرة.

-يضغط اللاعب المدافع ويضيق المسافة مع اللاعب الذي انتهى من التنطيط.

على المدافع مد ذراعه باتجاه خط سير الكرة لقطع التمرير.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

3- الدفاع ضد المصوب:

-عدم اتاحة الفرصة للمهاجم للتصويب براحة او في مكان نسبة تسجيله عالية.

-اقترب من المصوب بخطوات قصيرة وسريعة، واستعد لتغيير اتجاهك.

-أنواع الدفاع ضد المصوب:

أ: الدفاع ضد المصوب من مسافة متوسطة او بعيدة:

المراحل الفنية:

اثناء الاقتراب من المصوب دع احدى يديك مرفوعة امام المصوب والذراع الأخرى جانبا لمنع التمريرات الجانبية.

بعد انتهاء المحاورة ومحاولة الهجوم للتصويب اقترب منه والتصق به لإرباكه.

إذا صوب المهاجم ارجع خطوة للخلف ثم احجزه خلفك، ارفع ذراعيك وثني المرفقين لتستعد لمتابعة الكرة المرتدة.

ب: الدفاع ضد المصوب تحت السلة:

الوصف الفني:

عندما يكون المصوب تحت السلة يجب على المدافع ان يرفع ايديه أسفل لوحة التصويب.

ج: الدفاع ضد التصويب السلمي:

1- قم بالوثب مع المصوب بعد ان تترك قدماه الأرض، وراعي ضبط توقيت وثبك مع وثب المصوب

2- ارتقاؤك يكون على القدم القريبة من المصوب ونفس الذراع ممدودة عاليا لتقطع الكرة.

اعداد: محمد هاني

4- الدفاع ضد القاطع:

1

2

المراحل الفنية:

-لاصق المهاجم، وجسمك أقرب منه للسلة. / -مد ذراعك في خط سير الكرة، الابهام أسفل والكف يواجه الكرة. / -عندما لا ترى الكرة المس المهاجم بذراعك أو ظهرك وحافظ على نظرك باتجاه الكرة. / -ضرورة التواصل بين المدافعين.

5- المتابعة الدفاعية:

المراحل الفنية:

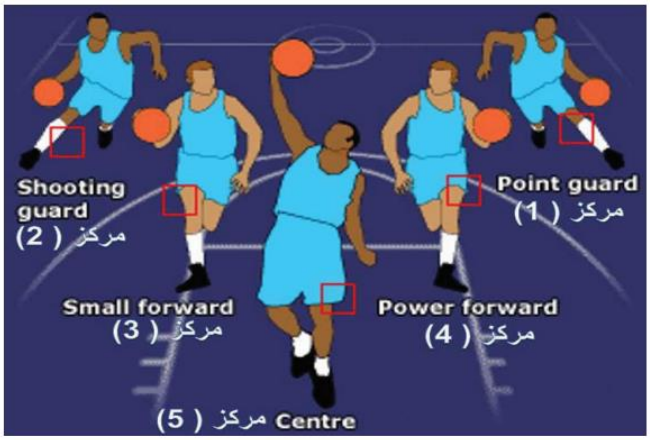
(1	(2	(3	(4
احجز المنافس خلف ظهرك والسلة في مواجهة الدفاع. المدافع يبقي ذراعيه مرفوعة جانبا وثني المرفقين ليمنع المهاجم من الاستحواذ على الكرة.	التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة لمقابلتها.	الدفع بالرجلين عند الوثب الى اعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها.	مسك الكرة وجذبها الى أسفل الذقن، والمرفقان الى الخارج لحماية الكرة.

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/jo

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 4: مراكز اللاعبين



أولاً : صانع اللعب Point Guard مركز (١)
ثانياً : مساعد صانع اللعب Off-Guard, Swing Guard or Shooting Guard مركز(٢)
ثالثاً : الجناح (قصير القامة) Small Forward مركز (٣)
رابعاً : الجناح (طويل القامة) Power Forward مركز (٤)
خامساً : لاعب الارتكاز Center or Post مركز(٥)

5مراكز:

1-صانع اللعب

2-مساعد صانع اللعب

3-الجناح قصير القامة

4-الجناح طويل القامة

5-لاعب الارتكاز

1- تصنيف اللاعبين الى فئتين رئيسيتين:

أ: لاعبوا المراكز الخارجية: الذين يلعبون دائما في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة، ودائما يواجهون السلة (لوحة الهدف).

ب: لاعبوا الارتكاز: أدائهم مميز فيلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة، وظهرهم غالبا مواجه السلة.

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

اعداد: محمد هاني

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 5: خطط اللعب الهجومية

1- أنواع خطط الهجوم في كرة السلة:

أ- الهجوم الخاطف

ب- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل

ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة

أ: الهجوم الخاطف: -الظروف المناسبة لبدء هذا الهجوم:

كرة القفز / من قطع التمرير / عند ادخال الكرة من خارج الحدود / الكرة المرتدة من اللوحة إثر تصويبه فاشلة من الفريق المضاد.

-أنواع الهجوم الخاطف:

الهجوم الخاطف المنظم: يبدأ عند حصول أحد افراد الفريق على الكرة وانتشار الأعضاء في الملعب وأماكن محددة، يستخدم بعد أداء كرة قفز او رمية حرة.

الهجوم الخاطف الحر: يبدأ عند حصول أحد أفراد الفريق على الكرة، يجري اللاعب بأي اتجاه يراه مناسب في اتجاه هدف المنافس.

ب: الهجوم ضد دفاع رجل لرجل: -يتطلب من اللاعبين جهد في التخلص من مراقبة المدافعين، يستخدم اسلوبين:

الألعاب المدروسة المبنية على العاب الستار – الألعاب السريعة التي تعتمد على القطع والتمرير وخداع المدافعين.

ج: الهجوم ضد دفاع المنطقة: -أسس بناء الخطط:

استخدام مناورة الحجز لفرصة التصويب بحرية / توفير زيادة عدد المهاجمين عن المدافعين / استغلال التمرير السريع والتحرك المنتظم للتصويب.

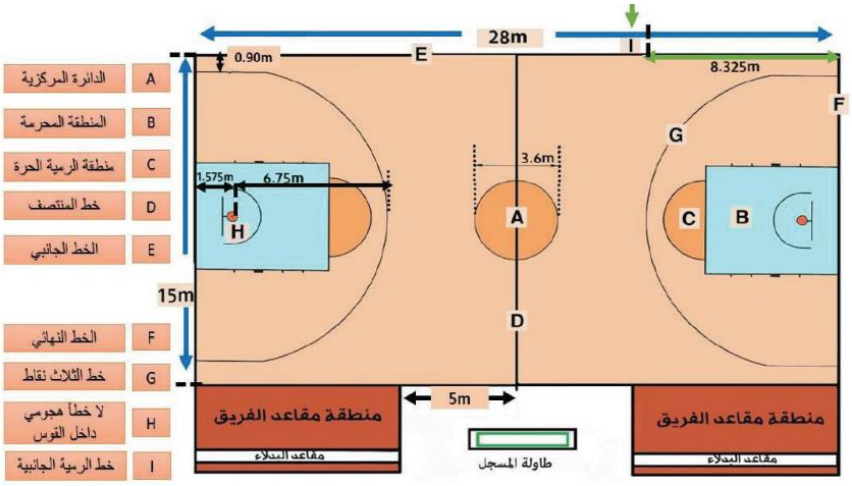
اعداد: محمد هاني

almanahj.com/jo

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

الدرس 6: بعض نقاط القانون الدولي في كرة السلة

تعريف اللعبة: تلعب بين فريقين يتكونان من خمسة لاعبين، غرض كل فريق التسجيل في سلة المنافس ولا يقف لكيلا يسيطر على الكرة او التسجيل الفريق الآخر.



1- قياسات الملعب:

الطول: 28متر
العرض: 15متر
عرض الخطوط: 5سم
ارتفاع حلق السلة عن الأرض: 3.05متر

2- يتكون الملعب من:

خطين جانبيان / خطين نهائيان / خط المنتصف / الدائرة المركزية / المنطقة المحرمة / منطقة الرمية الحرة / منطقة إصابة الحلق بثلاث رميات.

3- الكرة:

***كرة كاملة التكوير بلون برتقالي، بأضلاع ثمانية معهودة وخطوط الالتحام السوداء.**

***مملوؤه بالهواء المضغوط يجعلها ترتد لارتفاع لا يقل عن 120سم، ولا يزيد عن 140سم اعلى الكرة، إذا ما ألقيت عن ارتفاع يقارب 180سم من أسفل الكرة.**

***محيط الكرة: 74.9سم – 78سم / *وزن الكرة: 567جم – 650جم.**

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

4- اللاعبون والبدلاء:

-يجب تواجد 5 لاعبين في كل ملعب ويمكن استبدالهم، لا تبدأ المباراة بأقل من 5 لاعبين.

-القمصان بلون واحد من الصدر والظهر.

-تثبت ارقام اللاعبين على القميص من الامام والخلف بلون مختلف عن لون القميص.

5- الفرق:

***كل فريق مكون من 12 لاعب، و5 إداريين من ضمنهم المدرب.**

***يجب تواجد 5 لاعبين مع بداية المباراة.**

***كابتن الفريق من ضمن اللاعبين الخمسة الذي تبدأ بهم المباراة.**

6- التبديلات:

-يمكن تبديل أي لاعب خلال فرصة التبديل.

-عند تسجيل هدف في الدقيقتين الاخيريتين من الفترة الرابعة او الإضافية، ضد الفريق الذي قام بطلب التبديل.

7- رئيس الفريق:

***الممثل الرسمي لفريقه له حق الاستفسار من حكام المباراة بطريقة مؤدبة والكرة موقوفة.**

8- المدربين وواجباتهم:

-المدرب الوحيد المصرح له بالوقوف وتوجيه فريقه.

-طلب الوقت المستقطع من قبل المدرب او مساعده.

almanahj.com/jo

9- الحكام – حكام الطاولة – المراقب:

***1-حكم أول / *2-حكم ثاني / *3-حكم ثالث حسب البلد وإمكانياته / *4-ميقاتي 24ثانية / *5-مسجل / *6-مساعد مسجل / *7-ميقاتي / *8-مراقب فني.**

10- بعض النقاط القانونية للوقت المستقطع:

-مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة.

-ينقسم اللعب الى شوطين وكل شوط فترتين، في الشوط الأول: للفترة الأولى او الثانية يحق للفريق طلب وقتين مستقطعين، في الشوط الثاني: للفترة الثالثة والرابعة ثلاث أوقات مستقطعة مفرقة او مجتمعة، ووقت مستقطع واحد للفترة الإضافية.

-إذا نجحت الرمية الأخيرة يمنح وقت مستقطع.

-عند احتساب خطأ بين الرميات الحرة تستكمل الرمية او الرمية الحرة ويتم اخذ وقت مستقطع قبل تنفيذ جزاء الخطأ.

-الفريق المحرز للإصابة لا يسمح له بطلب وقت مستقطع، عندما تشير ساعة المباراة لدقيقتين في الفترة الرابعة او إضافية بعد الإصابة الميدانية الناجحة إلا إذا تم إيقاف المباراة من الحكم.

11- وقت اللعب:

***المباراة مكونة من 4 فترات زمن كل فترة 10 دقائق.**

***فترة الاستراحة بين الفترة 1و3/2و4 دقيقتين.**

***فترة الاستراحة بين الأشواط 15دقيقة.**

اعداد: محمد هاني

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

12- بعض النقاط القانونية لكرة القفز:

-تبدأ المباراة بكرة قفز واحدة فقط حتى تنتهي.

-في جميع الحالات التي تكون فيها وضعية كرة القفز، تطبق حيازة الكرة بحسب اتجاه السهم.

-تحتسب كرة القفز وينظر الحكم لاتجاه السهم عند:

الإعلان عن الكرة الممسوكة – خروج الكرة من الملعب وجهل الفريق الذي اخرجها – حدوث مخالفة مزدوجة اثناء الرمية الحرة الأخيرة او الوحيدة غير الناجحة – استقرار الكرة الحية بين لوحة الهدف والحلق – تصبح الكرة ميتة عندما لا يوجد سيطرة عليها.

13- زون: مخالفة ارجاع الفريق المهاجم الكرة للمنطقة الخلفية

***تطبق قاعدة الزون في الحلات: أن**

يكون الفريق المهاجم مسيطر على الكرة في المنطقة الامامية – يكون أحد الفريق المسيطر على الكرة في المنطقة وقام بإرجاعها الى المنطقة الخلفية – يكون اول لاعب لمس الكرة بعد لمسها للمنطقة الخلفية من نفس الفريق المسيطر على الكرة.

14- إصابة هدف:

-الرمية الحرة تحتسب: نقطة واحدة.

-الإصابة من خارج القوس تحتسب: ثلاث نقاط / داخل القوس: نقطتين.

-دخلت الكرة السلة واخترقت الشبكة من اعلى او أسفل أو منع المدافع دخولها عند الحلق او دفعها خارج الحلق من أسفل لأعلى تحتسب: نقطتين.

-إصابة اللاعب بغير قصد في سلته تحتسب: لكابتن الفريق المنافس.

15- حالات عدم احتساب الهدف:

***تعتبر مخالفة إذا: سجل اللاعب إصابة ميدانية متعمد في سلة فريقه.**

***أذا ادخل اللاعب الكرة من أسفل السلة بالكامل.**

almanahj.com/jo

16- خسارة المباراة بالانسحاب:

-حال الفريق بأفعاله دون لعب المباراة.

-إن لم يتمكن من احضار 5 لاعبين بعد 15 دقيقة من بداية المباراة.

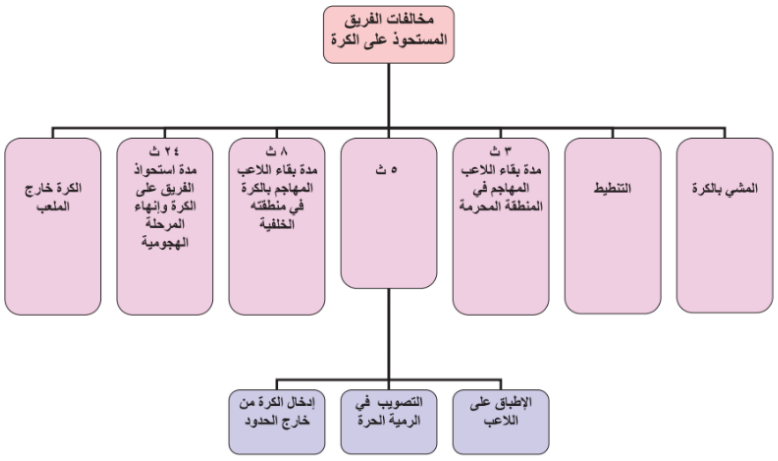
-رفض الفريق اللعب بعد اخطاره من الحكم الأول والنتيجة: 2/صفر.

-نتيجة الخسارة بالانسحاب يمنح الفريق: 20/صفر والفريق المنسحب صفر.

17- خسارة المباراة بالإخفاق:

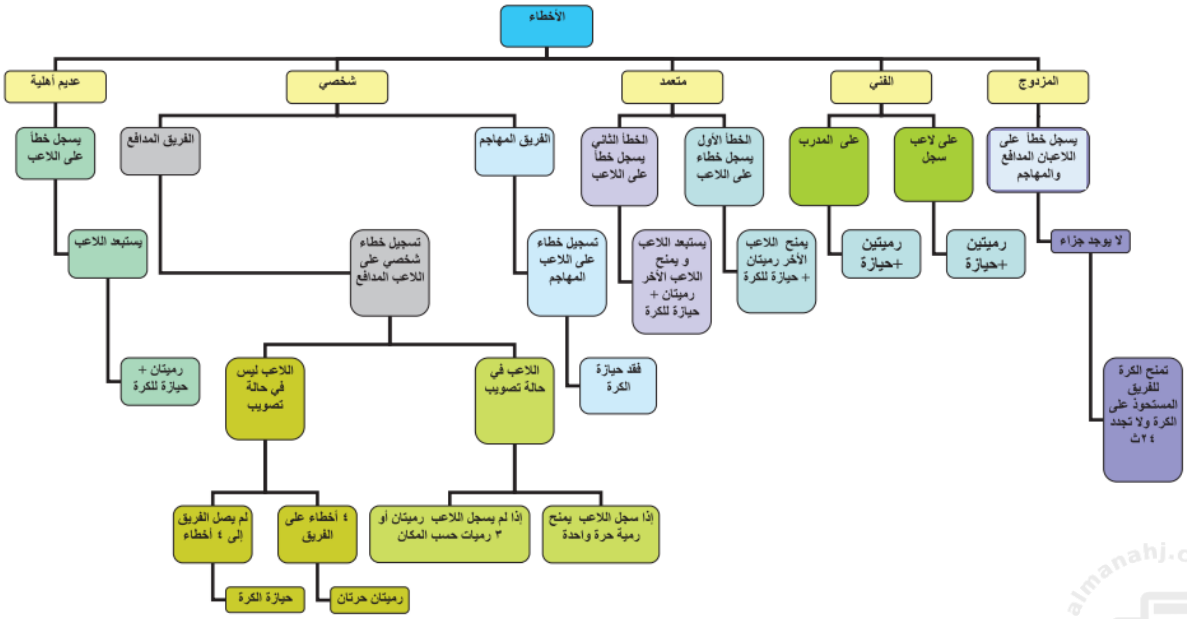
***يخسر الفريق إذا قل عدد اللاعبين اثناء المباراة عن 2.**

***إذا كان الفريق الذي منح الفوز متقدم تبقى النتيجة كما هي عند الإيقاف، وفي حال عدم تقدمه فالنتيجة تسجل 2/صفر والفريق المخفق يحصل على نقطة.**



الأخطاء

هي خروج عن قواعد اللعبة ويصاحبها احتكاك بين اللاعبين المتنافسين أو سلوك غير الرياضي يجازي مرتكبه بما هو مناسب لنوع الخطأ كما هو في المخطط الآتي:



اعداد: محمد هاني