



بدن 201

كرة السلة

للمرحلة الثانوية

(الجزء النظري)



قررت وزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين تدريس هذا المقرر في مدارسها الثانوية

إدارة المناهج

كرة السلة

للمرحلة الثانوية

(الجزء النظري بدن ٢٠١)

الطبعة الثانية
١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين

التأليف و التطوير

فريق مختص من وزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَلَاحُ الْجَلِيلِ الْمَلِكِ سَلَمَةَ بْنِ عَيْشَى الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدَى

الفهرس

المحتوى	رقم الصفحة
مقدمة تاريخية	٢
خارطة مهارات كرة السلة	٣
مهارات الهجوم	٤
🔸 أولاً : التمرير	٤
🔸 ثانياً : المحاورة	٦
🔸 ثالثاً : التصويب	٩
مهارات الدفاع	١٤
🔸 أولاً : الدفاع ضد محاور	١٥
🔸 ثانياً : الدفاع ضد الممرر	١٦
🔸 ثالثاً : الدفاع ضد المصوب	١٨
🔸 رابعاً : الدفاع ضد القاطع	١٩
🔸 خامساً : المتابعة الدفاعية	٢٠
مراكز اللاعبين	٢١
خطط اللعب الهجومية	٢٤
بعض نقاط قانون اللعبة	٢٥
المصطلحات الأساسية لكرة السلة	٣١
المراجع	٣٤

مقدمة تاريخية

نشأة كرة السلة :

ابتكر جيمس نايسميث كرة السلة في عام ١٨٩١م ، وكان نايسميث يعمل مدرس تربية بدنية في مدرسة تسمى الآن كلية سبرنجفيلد في مدينة سبرنجفيلد بولاية ماساشوسيتس بالولايات المتحدة الأمريكية ، وقد طلب لوثر جوليك رئيس قسم التربية البدنية بالمدرسة من نايسميث أن يبتدع رياضة جماعية يمكن ممارستها في داخل المبنى المدرسي خلال فصل الشتاء .

قرر نايسميث أن يستخدم في لعبته الجديدة كرة كتلك المستخدمة في كرة القدم ، لأنها كرة كبيرة الحجم بحجم يكفي لإساقها بسهولة ، بعدئذ طلب من مدير المبنى صندوقين ليستخدمهما كهدفين ، ولم يكن لدى المدير أي صناديق فزوده بسلتين للخوخ .

وعلقت السلطان في سياج شرفة صالة الألعاب الرياضية الذي يرتفع بمسافة (٣ متر) فوق أرض الصالة وجرى أول مباراة بين الطلاب في درس التربية البدنية الذي يدرسه نايسميث في شهر ديسمبر لعام ١٨٩١م.

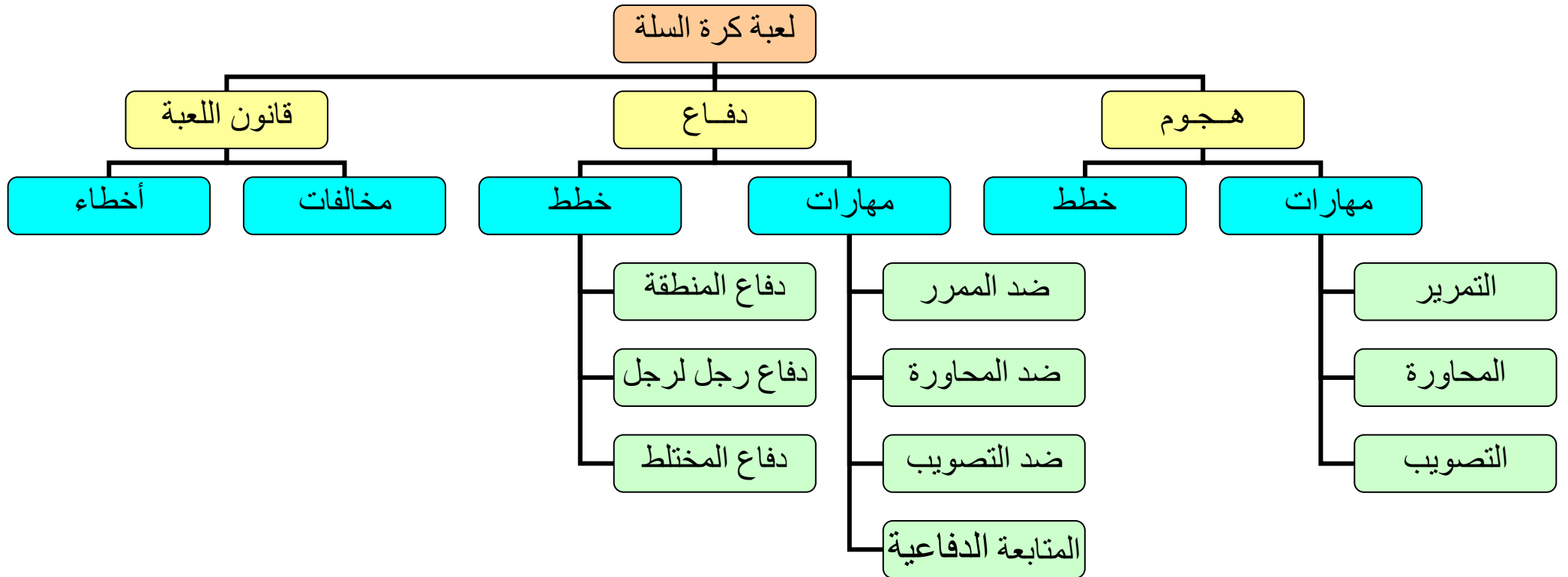
تم نشر قانون اللعبة في عام ١٨٩٢م، فانتشرت هذه الرياضة بعد ذلك مباشرة.

يعتبر الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) أعلى مؤسسة دولية تشرف على أنشطة اللعبة في العالم ، بينما الاتحاد الوطني لكرة السلة الأمريكي (NBA) هي أكبر مؤسسة تنظم دوري كرة سلة للمحترفين في العالم .

تعريف اللعبة :

كرة السلة من الألعاب الجماعية ، وهي ذات شعبية كبيرة ، لأن مهاراتها جذابة ولأن طريقة تسجيل النقاط فيها متميزة عن سائر الرياضات الأخرى ، وبسبب صغر حجم الملعب فإن النقاط التي تسجل في المباراة الواحدة غالباً ما تتعدى (١٠٠) نقطة مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة أو المشاهدة . وهي لعبة تجرى بين فريقين (رجال أو سيدات) يتكون كل فريق من خمس لاعبين في ملعب مستطيل الشكل ، لغرض إدخال الكرة في حلق يرتفع عن الأرض بمقدار ٣,٠٥ متر و تحتسب النقاط التي تسجل بنقطتين ، أما التي ترمى من خلف خط الثلاث نقاط فهي تحسب ثلاث نقاط فيما تحسب نقطة واحدة للرميات الحرة ، الفريق الذي يسجل أعلى معدل من النقاط هو الفائز ، و إذا ما انتهت المباراة بالتعادل فيمدد الوقت لحين حسم النتيجة لأحد الفريقين .

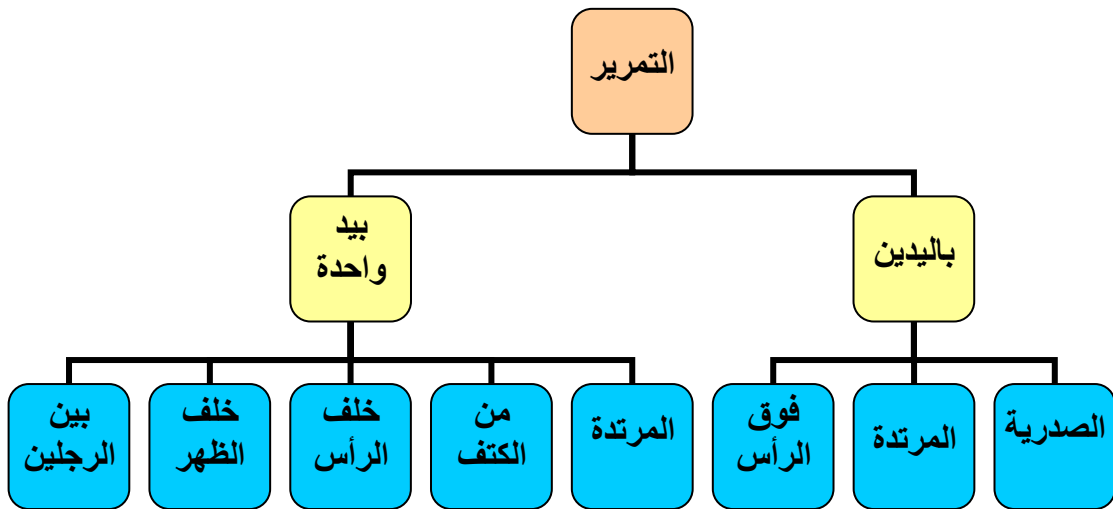
خارطة لعبة كرة السلة



مهارات الهجوم

أولاً : التمرير

التمرير من أسرع السبل وأسهلها لنقل الكرة بين أفراد الفريق في أرجاء الملعب المختلفة والفريق الذي يجيد أفراد التمرير السريع المتقن يعد من الفرق المتميزة في اللعب، و إجادة التمرير تمكن الفريق من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الحلق فيسهل إصابته، وهناك عدة أنواع من التمريرات في كرة السلة حسب خارطة التمرير الآتية :



أ-التمريرة الصدرية :

هي أكثر التمريرات أماناً ودقة في كرة السلة ولكن لا يستطيع اللاعب أن يؤديها إلا إذا كانت المسافة بينه وبين المستلم مسافة خالية ومكشوفة من أي خصم .
• المراحل الفنية لمهارة التمريرة الصدرية :



النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر اللاعب المستلم .



مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف كفيك للخارج، تقدم إحدى القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع .



امسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفهما، اسحب الكرة إلى صدرك .

ب- التمريرة المرتدة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر و المستلم.
• المراحل الفنية لمهارة التمريرة المرتدة :



يمرر الكرة إلى زميله عن طريق ارتدادها على الأرض مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية في أثناء متابعة الكرة.



يوجه اللاعب الكرة إلى الثلث الأخير من المسافة بينه وبين المستلم.



يمسك الطالب اللاعب الكرة كما في التمريرة الصدرية مع ثني أكثر للركبتين.

د- التمريرة بيد واحدة من خلف الظهر:



و- التمريرة بيد واحدة من بين الرجلين:



ج- التمريرة بيد واحدة:

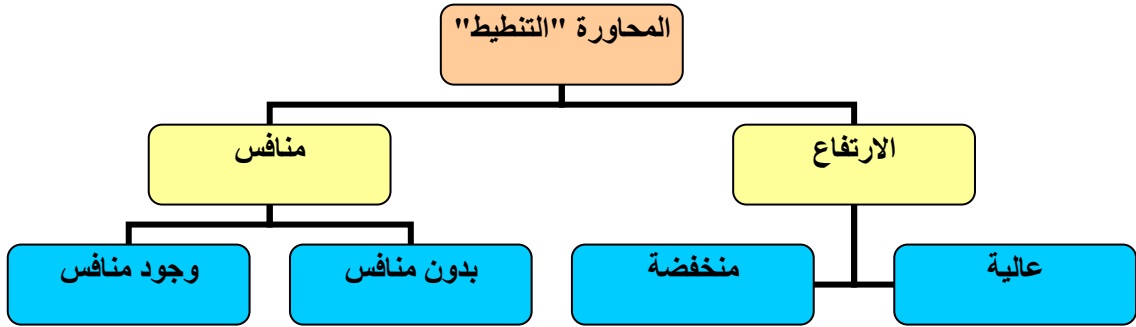


هـ - التمريرة بيد واحدة من خلف الرأس:



ثانياً : المحاورة "التنطيط"

تعد المحاورة ثاني طرائق التحرك بالكرة أثناء اللعب بعد مهارة التمرير، وتليها في الأفضلية. للمحاورة نوعان رئيسيان كما هو موضح في خارطة المحاورة:



أ-المحاورة العالية :

تستخدم بغرض الحركة السريعة أماماً كما يحدث في الهجوم الخاطف، وفي حالة غياب المدافع.



ب- المحاورة المنخفضة :

تستخدم في أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكي محاولاته لقطع الكرة، وهناك العديد من مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة.

ملاحظة مستوى الكرة

• المراحل الفنية لمهارة المحاورة بدون منافس :

①



يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام في أثناء المحاورة.

③



استخدم يدك ورسغك وذراعك للتحكم في ارتفاع الارتداد وسرعته (حاول أبقاء الكرة في مستوى الخصم).

②



ابدأ التنطيط عن طريق دفع الكرة بثبات باتجاه الأرض، ويكون مسار الكرة للأمام وللخارج قليلاً.

④



عند المحاورة يجب المحافظة على الاتزان الكامل للجسم وحماية الكرة من الخصم وذلك بثني الركبتين نصفاً وتباعد القدمين، والتنطيط دائماً باليد البعيدة عن المنافس.

• المراحل الفنية لمهارة المحاورة في وجود منافس :

①



②



في أثناء المحاورة مع وجود منافس ارتكز على القدم القريبة منه ، بحيث تحافظ على الكرة بعيدا عنه.

أدر جسمك إلى الاتجاه الآخر على القدم القريبة من المنافس مع نقل الكرة لليد البعيدة عنه.

③



④

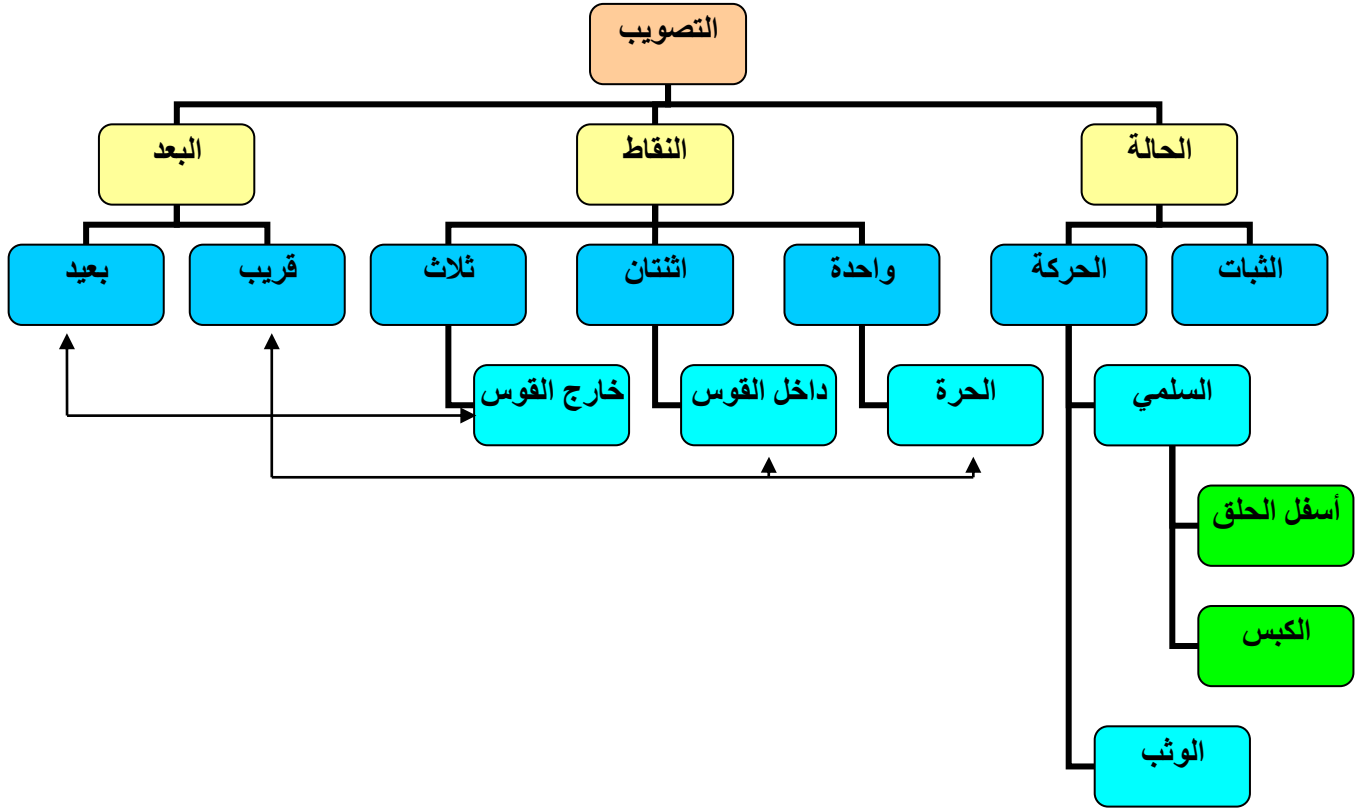


دائماً دع جسمك بين المنافس والكرة لحمايتها .

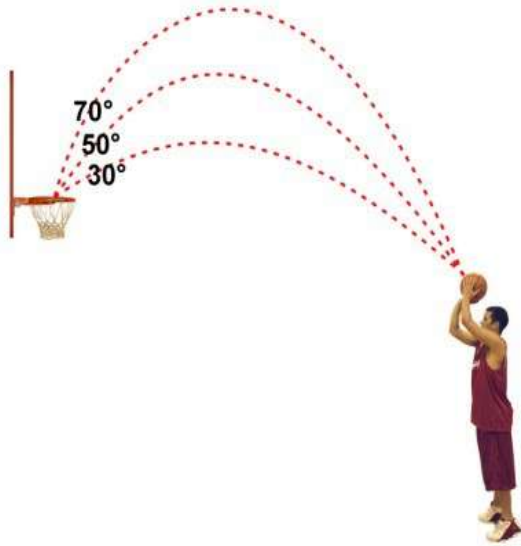
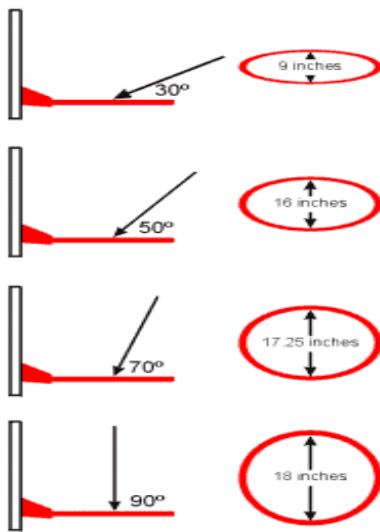
تابع الدوران حتى تأخذ الاتجاه المعاكس .

ثالثاً : التصويب

يعتبر التصويب في كرة السلة إحدى المهارات الأساسية للعبة ، ويهدف إلى إصابة هدف الفريق المنافس بأكثر عدد من المرات، مما يستدعي إجادة التصويب من مسافات واتجاهات مختلفة من الثبات والحركة والمخطط ، التالي يوضح ذلك :



تعتبر أفضل زاوية للتصويب هي الزاوية (٧٠ °) كما هو موضح في الرسم التالي:



أ- التصويب من الثبات :
يستخدم في حالة الرمية الحرة على السلة .
• المراحل الفنية للمهارة:

①



يقف اللاعب مواجهاً السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً قليلاً، بحيث تتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.

②



يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستقر الكرة على أصابع اليد.

③



تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها اللاعب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعاً للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.

ب- التصويب من الوثب :

إن الوثب والتصويب في الهواء هما في الغالب الطريقة الوحيدة لجعل الكرة تتجاوز المنافس الموجود أمامك وتدخل السلة.
• المراحل الفنية للمهارة:

②



الوثب إلى أعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب بحيث يكون مرفق اليد المصوبة قريباً من العين.

①



تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء .

③



متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.

ج- التصويب السلمي :

تؤدي هذه التصويبة في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الحلق بعد محاورة بالكرة أو استلام كرة ممررة من زميل وفق قوانين اللعبة.
• المراحل الفنية للمهارة:

①



١- عند استلام اللاعب الكرة من زميل أو بعد محاورة، يأخذ اللاعب خطوة للأمام ليهبط على إحدى القدمين وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.

③



٣- يرتقى اللاعب على قدميه للوثب إلى أعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.

②



٢- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ اللاعب خطوة بالقدم الأخرى.

④



٤- عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة، ويفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة في حالة الاقتراب من الجانب، أما في حالة الاقتراب الأمامي يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة.

⑤



٥- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.

أنواع أخرى للتصويب :

د- التصويب السلمي من أسفل الحلق



هـ - التصويب بيد واحدة مع الكبس



و- التصويب باليدين مع الكبس

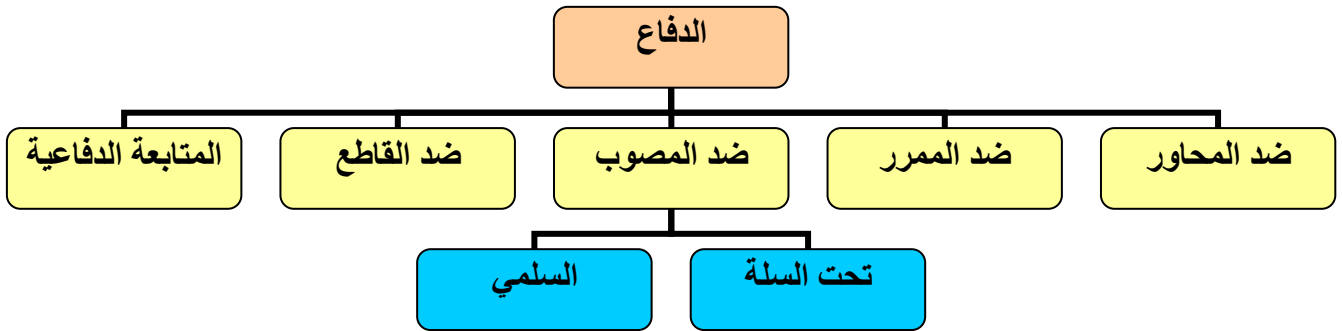


مهارات الدفاع

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب الهجوم وأشكاله مما أدى إلى تعدد أساليب وأشكال الدفاع وتنوعها ، وتعد كفاءة المدافعين الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة ، فالفريق ذو الأداء المتميز هو الذي يمتلك القدرة على التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع.

ونظراً إلى أن الدفاع لا تؤدي فيه مهارات بالكرة في معظم التدريبات الدفاعية لذا ينبغي على مدربي كرة السلة أن يعملوا بجدية لتحسين الصور الدفاعية لفرقهم و أن يحفزوا لاعبيهم إلى العمل ليصبحوا مدافعين جيدين.

ومن أنواع المهارات الدفاعية كما هو موضح في المخطط التالي :



يتخذ المدافع التحفز دائما في الوقفة الدفاعية وذلك بثني الركبتين والذراعين مرفوعين جانبا مع ثني المرفقين لاحتلال أكبر حيز ممكن مع النظر إلى جذع المنافس لتقليل من إمكان التعرض للخداع ، مع مراعاته للمركز الدفاعي سواء قريب من السلة أو بعيد .

أولاً : الدفاع ضد المحاور المراحل الفنية :

②



يجب أن تكون حركات القدمين سابقة لحركات الذراعين وتكون إلى الخلف والجانبين.

①



يتخذ المدافع وضع التحفز دائما وذلك بثني الركبتين والذراعان مرفوعان جانباً مع ثني المرفقين لاحتلال أكبر حيز ممكن، مع النظر إلى جذع المنافس للتقليل من إمكان التعرض للخداع.

④



اقرأ حركة منافسك عند أدائه المحاورة مع التركيز في حركة اللاعبين الآخرين.

③



أجبر المحاور على أن تكون محاورته باليد الضعيفة ويتجه نحو الخطوط الجانبية أو أركان الملعب، كما لا تنسى الاستفادة من مساعدة الزملاء لك.

ثانياً : الدفاع ضد الممرر "قطع التمريرات"

- يعد اللاعب الذي يمتلك توقيتاً مناسباً ومهارة جيدة في الانقضاض لقطع التمريرات لاعباً دفاعياً ممتازاً.
- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المنافس ومعرفة ما إذا كان يستخدم التمويه قبل التمرير ونوعية التمريرات التي يكثر من استخدامها.
- دراسة خطط الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب.
- زيادة إمكان قطع التمريرات التي تمرر للاعب 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.

ثالثاً : الدفاع ضد المصوب

- لا تتيح للمهاجم فرصة التصويب من وضع مريح أو من مكان تكون نسبة التسجيل فيه عالية .
- اقترب من اللاعب المصوب في خطوات قصيرة و سريعة، وكن مستعداً دائماً لتغيير اتجاهك.

أنواع الدفاع ضد المصوب

١ - الدفاع ضد المصوب من مسافة متوسطة أو بعيدة :

المراحل الفنية :



- بعد انتهاء المحاورة ومحاولة الهجوم للتصويب أقترّب منه بحيث تكون قريباً جداً ملاصقاً له لإرباكه.
- إذا صوب المهاجم ارجع خطوة إلى الخلف أولاً ثم احجزه خلفك وارفع ذراعيك مع ثني المرفقين استعداداً لمتابعة الكرة المرتدة.



- في أثناء الإقتراب من المصوب اجعل إحدى يديك مرفوعة عالياً أمام المصوب والذراع الأخرى جانباً لمنع التمريرات الجانبية.

٢- الدفاع ضد المصوب تحت السلة :

الوصف الفني :



- يجب على المدافع أن يرفع كلتا يديه أسفل لوحة التصويب عندما يكون المصوب تحت السلة.

٣- الدفاع ضد التصويب السلمي :

المراحل الفنية :

②



يكون ارتقاؤك على القدم القريبة من اللاعب المصوب ونفس الذراع ممدودة عالياً لقطع الكرة.

①



قم بالوثب مع اللاعب المصوب ولكن بعد أن تترك قدماء الأرض أولاً مع مراعاة ضبط توقيت الوثب مع توقيت المصوب.

رابعاً : الدفاع ضد القاطع :

المراحل الفنية :

- كن ملاصقاً للمهاجم وجسمك أقرب من المهاجم للسلة.
- مد ذراعك في خط سير الكرة بحيث يكون الإبهام للأسفل والكف مواجهة للكرة.
- في حالة عدم قدرتك على رؤية الكرة قم بلمس المهاجم بذراعك أو ظهره مع الاحتفاظ بنظرك باتجاه الكرة.
- ضرورة التواصل بين المدافعين .



①



②

خامساً : المتابعة الدفاعية :
• المراحل الفنية:

②



• التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة ومقابلة الكرة المرتدة.

①



• قم بحجز المنافس خلف ظهرك بحيث تكون السلة في مواجهة المدافع.
• يحرص المدافع على إبقاء ذراعيه مرفوعتين جانباً مع ثني المرفقين لمنع المهاجم من الإستحواذ على الكرة .

④



• مسك الكرة وجذبها إلى أسفل الذقن، والمرفقان مواجهان إلى الخارج لحماية الكرة.

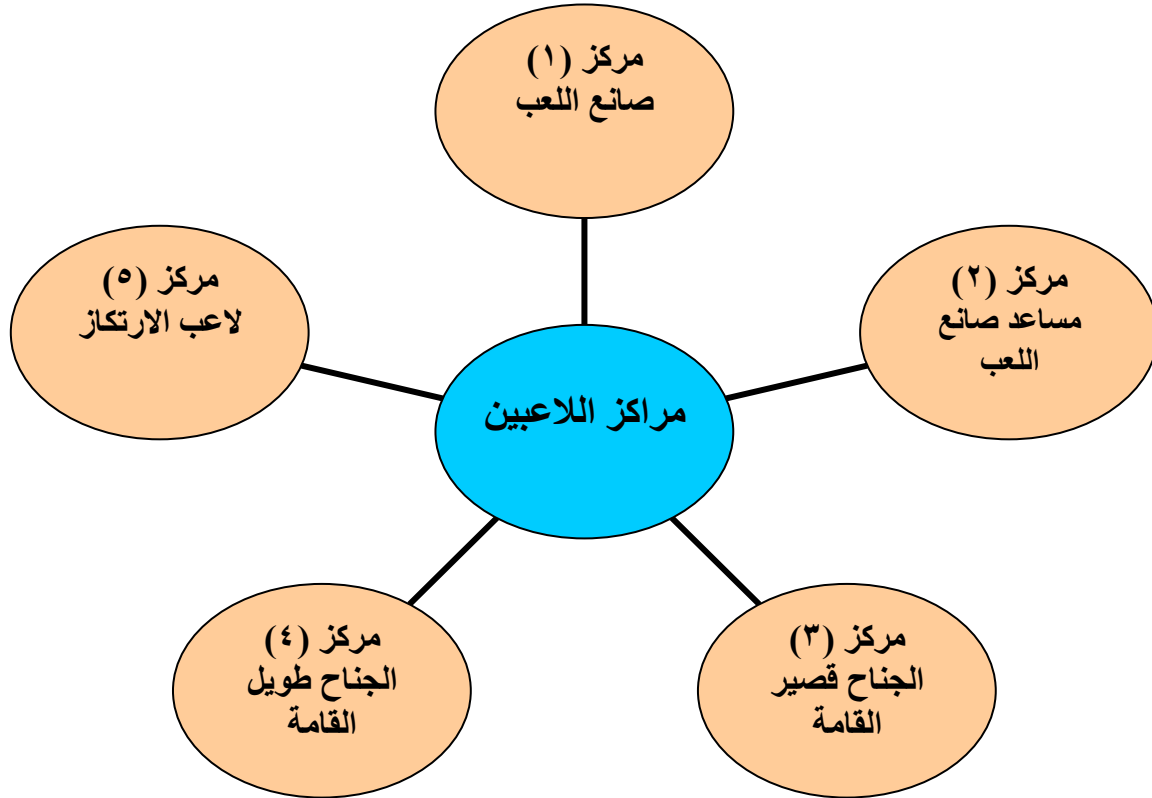
③



• الدفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة والإستحواذ عليها من أعلى ارتفاع.

مراكز اللاعبين

توجد فروق في الواجبات للاعبين كرة السلة في المراكز المختلفة وذلك في بداية المرحلة الأولية لتعلم لعبة كرة السلة، ومع ذلك فمع التقدم في المستوى نجد أن كرة السلة تتطور من لعبة سمتها الغالبة الاحتفاظ بالكرة إلى لعبة مركبة تتطلب نواحي فنية وخططية يقوم فيها اللاعبون بأدوار محددة في إطار الفريق ككل.



ويمكن تصنيف اللاعبين إلى فئتين رئيسيتين هما:

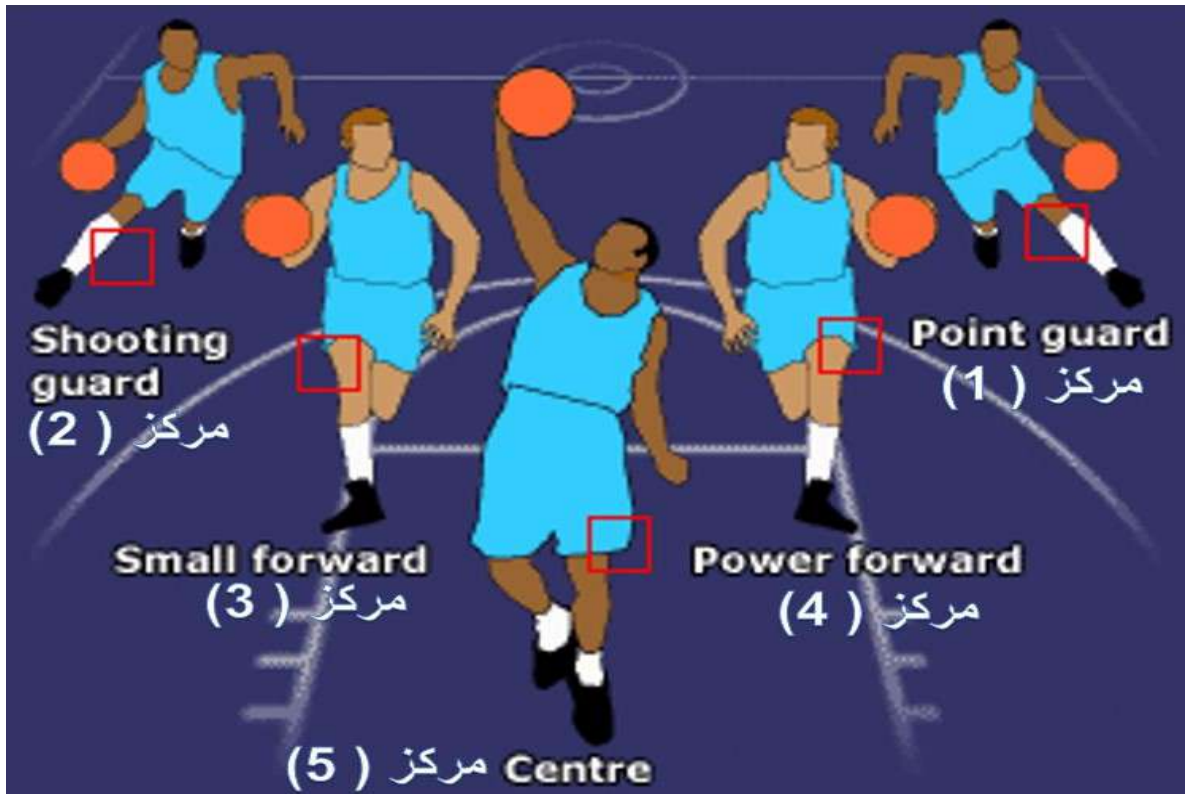
١- لاعبو المراكز الخارجية (Perimeters)

هم الذين يلعبون دائما في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة، وهم دائما يواجهون السلة (لوحة الهدف).

٢- لاعبو الارتكاز (Posts)

و لهم طبيعة أداء مميزة حيث أنهم يلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة وظهر اللاعب غالباً مواجه للسلة.

و تختلف مهارات اللاعبين في كلا المركزين سواء في الدفاع أو الهجوم, كما يمكن تصنيف اللاعبين طبقاً لأدوارهم الهجومية لخمس مراكز وهي :



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)

وهناك اتفاق بين المدربين حول تسمية كل مركز من هذه المراكز، ولذا سنجد أن أسلوب ترقيم هذه المراكز قد أصبح شائعاً هذه الأيام، وهذه الأرقام لا تصف اللاعب وحده ولكنها تصف المركز أيضاً، واللاعبون قد يقومون بأداء الأدوار المختلفة بناء على ذلك التصنيف، وهذه الأدوار بطبيعة الحال يتم النظر إليها من الواجهة الهجومية، لأن اللاعبين يقومون بأدوار دفاعية مختلفة.

أولاً : صانع اللعب Point Guard

اللاعب في مركز (١) هو صانع اللاعب وهو من أفضل لاعبي الفريق في مهارات المناورة بالكرة وخاصة المحاورة والتمرير، و يتميز بالحزم والثقة بالنفس و قيادة الفريق، وأن يمتلك مهارات تمكنه من اللعب في المنطقة الهجومية الأمامية و يجيد التصويب من الوثب البعيد "الثلاثي" من مسافة (٤,٥ م - ٥,٥ م)، و صانع اللعب الممتاز هو الذي يلعب بصورة جيدة ويلمح باستمرار اللاعب البعيد عن الرقابة، وفي معظم الأحيان يكون هذا اللاعب هو من أهم لاعبي الفريق لأن له دوراً أساسياً في اتخاذ القرارات.

ثانياً : مساعد صانع اللعب Off-Guard, Swing Guard or Shooting Guard

اللاعب في مركز (٢) هو مساعد صانع اللعب أو اللاعب الخلفي المصوب، ويمكن تسميته أيضاً الجناح وذلك طبقاً لمركزه في تمرير الكرة ويساعده على تخليص الفريق من الضغط الدفاعي والتقدم بالكرة لنصف الملعب الهجومي ويعد من أفضل هدافي الفريق وخاصة التصويبات البعيدة الثلاثية، وأيضاً بقدرته على الاختراق والدخول على السلة، وله قدرات مميزة في أداء الهجوم الخاطف بسبب سرعته وقدراته على تمرير الكرة.

ثالثاً : الجناح (قصير القامة) Small Forward

اللاعب في مركز (٣) غالباً ما يسمى بالجناح قصير القامة وذلك طبقاً لمركزه في جانب الملعب، وتكون لديه قدرات جيدة في تمرير الكرة، ولكنها ليست مسئوليته الأساسية، ومن الواضح أن يكون ترتيبه الثالث بين لاعبي الفريق في مهارات تمرير الكرة وذلك للاستعانة به عند الضرورة، ومهارات هذا المركز تتركز بصفة أساسية في مهاجمة السلة بفاعلية وكفاءة، والمهارات الأكثر أهمية لهذا اللاعب هو التصويب من المدى المؤثر والتحركات الفعالة والقوية لمهاجمة السلة ويجب أن يتميز بالقوة والمرونة والمهارات الشاملة والقدرة على القيام بالمتابعة وكذلك القدرة على اللعب في المراكز الداخلية للاعبى الارتكاز وكذا في المراكز الخارجية.

رابعاً : الجناح (طويل القامة) Power Forward

اللاعب في مركز (٤) هو الجناح طويل القامة أو لاعب الارتكاز الأقل في الطول وذلك بناءً على نوع الهجوم المستخدم، ففي حالة الهجوم باستخدام لاعب ارتكاز يشغل هذا اللاعب مركز لاعب الارتكاز في منطقة الارتكاز العليا (البوست) ولكن يمكن لهذا اللاعب أن يغير مركزه مع لاعبي المراكز الخارجية، وهذا اللاعب يمكنه اللعب داخل المنطقة وظهره للسلة وكذلك اللعب بمواجهة السلة ويتميز لاعب هذا المراكز بالقدرة على التحرك الجيد والمتابعة والحجز ومهارات مقبولة في تمرير الكرة، والقدرة على الاختراق من أي المراكز الداخلية وكذلك يتميز لاعبه بالقدرة العضلية والبناء الجسماني القوي.

خامساً : لاعب الارتكاز Center or Post

اللاعب في مركز (٥) هو لاعب الارتكاز ويعد أطول لاعبي الفريق ويلعب دائماً بالقرب من السلة بين الخط النهائي و خط الرمية الحرة، ويتميز بالمستوى المهاري العالي والقدرة العضلية و يجب أن يكون قادراً على الأداء الجيد واستخدام التكوين الجسماني القوي في الأداء، وبالطبع فإن لاعب الارتكاز تكون مهارات تمرير الكرة لديه محدودة لأن استخدامها يتم بصورة محدودة وكذلك قدرتهم على التصويب من المسافات البعيدة تكون محدودة، ومن المهم أن يتميز هذا اللاعب بقدرته على المتابعة وذلك بناءً على طول قامته وقربه من السلة وكذلك قدرته على إعاقه تصويبات المنافس Blocks Shots وقدرته على الأداء وظهره للسلة وهو اللاعب رقم واحد في تسجيل النقاط من المنطقة القريبة من السلة .

خطط اللعب الهجومية

خطط اللعب في كرة السلة تتعدد و تتنوع وأصبحت علم يدرس ، ويقام لها برامج ودورات تمنح خلالها شهادات معترف بها دولياً وكل ذلك من أجل التطوير والرفق بلعبة كرة السلة وزيادة المتعة والإثارة فيها ، فتخيل من خلال خطة يمكن تغيير نتيجة مباراة خلال ثانية واحدة فقط ،ومن ضمن خطط اللعب، الخطط الهجومية ونذكر منها الآتي :

أنواع خطط الهجوم في كرة السلة :

- أ- الهجوم الخاطف.
- ب- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل.
- ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة.

أ-الهجوم الخاطف :

- ظروف اللعب المناسبة لبدء الهجوم الخاطف :
- الكرة المرتدة من اللوحة إثر تصويبة فاشلة من الفريق المضاد.
- كرة القفز.
- من قطع التمرير.
- عند إدخال الكرة من خارج الحدود.

أنواع الهجوم الخاطف :

- الهجوم الخاطف المنظم :
- يبدأ بمجرد حصول أحد أفراد الفريق على الكرة و انتشار باقي أعضاء الفريق في الملعب وفي أماكن محددة، ويستخدم هذا النوع في بعض المواقف بعد أداء كرة قفز أو رمية حرة.
- الهجوم الخاطف الحر :
- يبدأ بمجرد حصول أحد أفراد الفريق على الكرة، يجري كل لاعب بأي اتجاه يراه مناسباً في اتجاه هدف المنافس.

ب- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

- وهذا النوع من الهجوم يتطلب من اللاعبين أن يبذلوا قصارى جهدهم في التخلص من مراقبة المدافعين الملاصقة لهم، وعادة يستخدم أسلوبان في الهجوم ضد رجل لرجل هما:
- الألعاب السريعة التي تعتمد على التمرير والقطع وخداع المدافعين.
- الألعاب المدروسة المبنية على ألعاب الستار.

ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة :

- أسس بناء الخطط الهجومية ضد دفاع المنطقة :
- استخدام مناورات الحجز لإتاحة الفرصة لأحد اللاعبين للتصويب بحرية من المكان المناسب له.
- توفير الزيادة العددية للاعبين المهاجمين عن المدافعين.
- استغلال مهارات التمرير السريع والتحرك المنتظم لإتاحة الفرصة للتصويب لأحد الزملاء.

بعض نقاط القانون الدولي في كرة السلة

تعريف اللعبة :

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق أن يسجل في سلة المنافس وأن يحول دون سيطرة الفريق الآخر على الكرة أو التسجيل.

قياسات الملعب (شكل ١):

- الطول = ٢٨ متر
- العرض = ١٥ متر
- عرض الخطوط = ٥ سم
- ارتفاع حلق السلة عن مستوى الأرض = ٣,٠٥ متر

يتكون الملعب من:

- خطين جانبيين.
- خطين نهائين.
- خط المنتصف.
- الدائرة المركزية.
- منطقة إصابة الحلق بثلاث رميات.
- المنطقة المحرمة.
- منطقة الرمية الحرة.

الكرة :

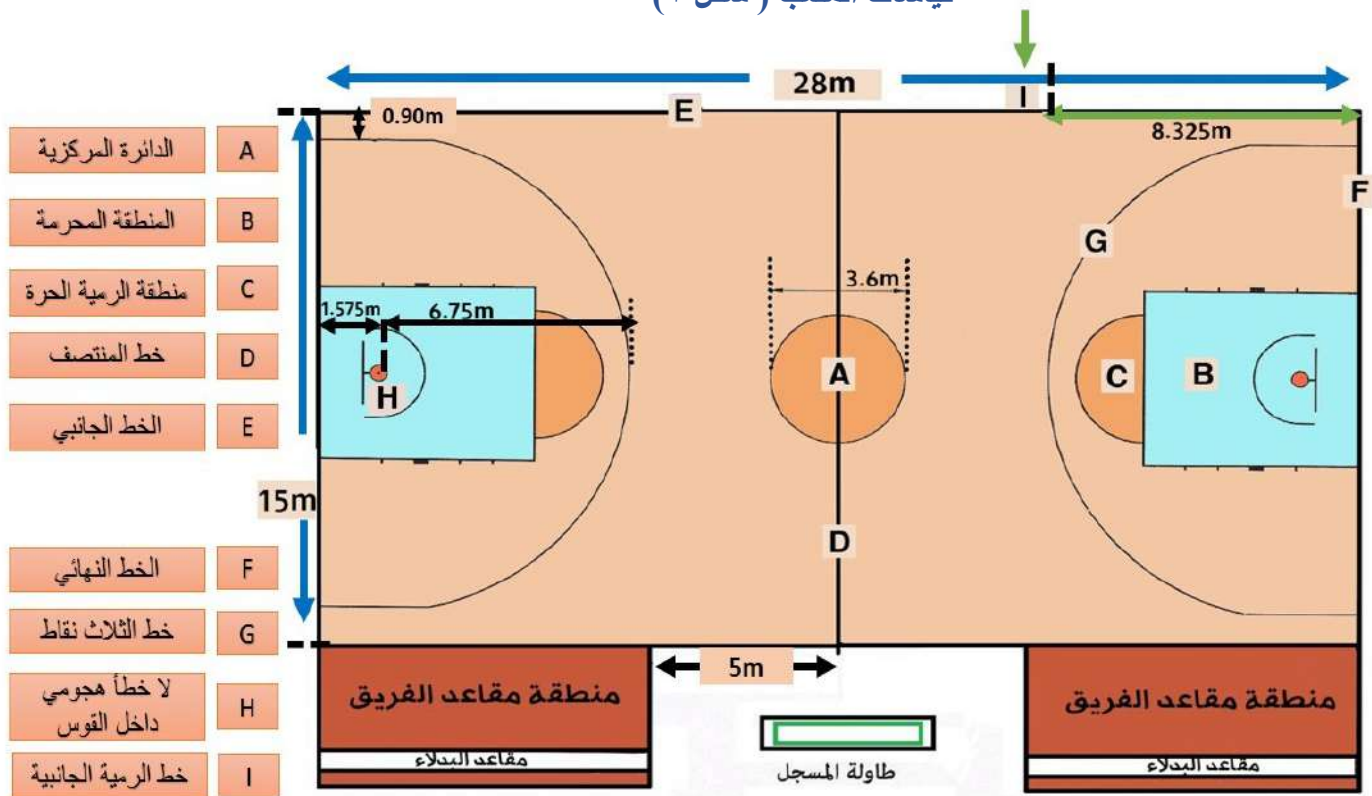
■ تكون الكرة كاملة التكوين بلون برتقالي مضلل معتم، بالأضلاع الثمانية المعهودة وخطوط الالتحام السوداء.

■ و يجب ملؤها بالهواء المضغوط جداً يجعلها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن ١٢٠ سم، ولا يزيد عن

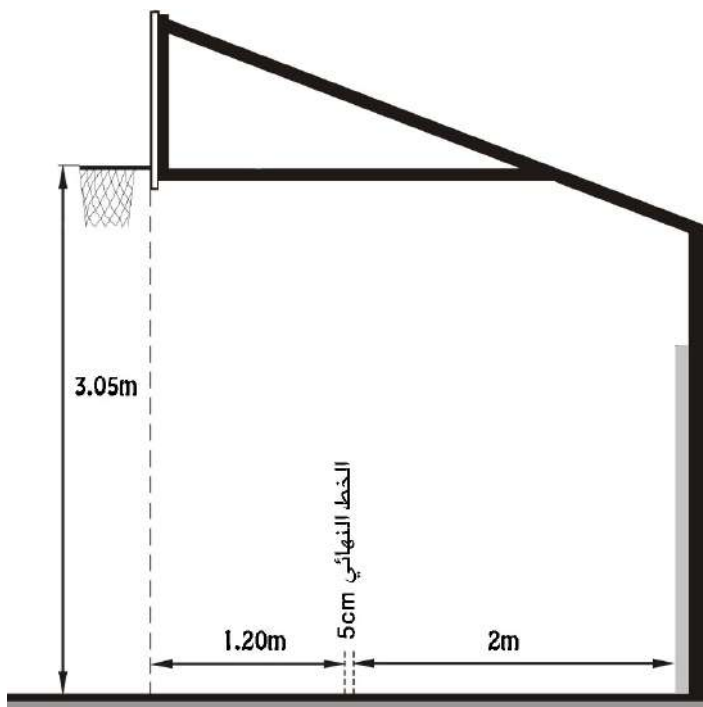
١٤٠ سم من أعلى الكرة، إذا ما ألقيت من ارتفاع يقارب ١٨٠ سم مقاساً من أسفل الكرة.

■ محيط الكرة (٧٤,٩ سم – ٧٨ سم)، وزن الكرة (٥٦٧ جم – ٦٥٠ جم).

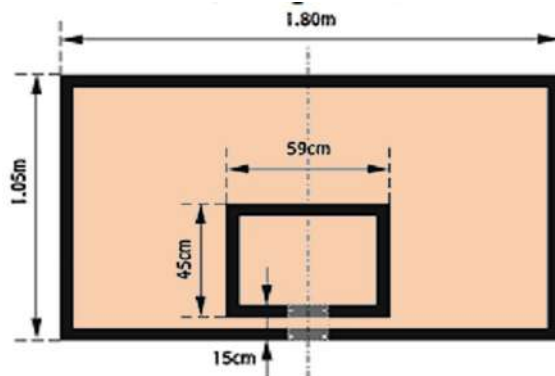
قياسات الملعب (شكل ١)



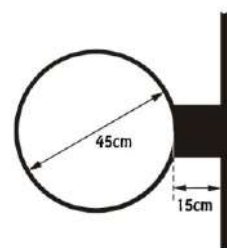
قياسات هدف كرة السلة



قياسات لوحة الهدف



قياسات حلق السلة



اللاعبون والبدلاء:

- يجب أن يتواجد خمسة (٥) لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم و لا تبدأ المباراة بأقل من (٥) لاعبين.
- القمصان ذات لون واحد من الصدر والظهر .
- يجب أن تثبت أرقام اللاعبين على القميص من الأمام والخلف ويجب ان يختلف عن لون القميص .

الفرق:

- يتكون كل فريق من ١٢ لاعب لهم الحق في اللعب و ٥ إداريين من ضمنهم المدرب ومساعدته إن وجد.
- يجب أن يتواجد ٥ لاعبين مع بداية المباراة.
- يكون كابتن الفريق من ضمن اللاعبين الخمسة الذين ستبدأ بهم المباراة.

التبديلات:

- يمكن تبديل أي عدد من اللاعبين خلال فرصة التبديل.
- عندما يتم تسجيل هدف في الدقيقتين الأخيرتين من الفترة الرابعة أو أي فترة إضافية، ضد الفريق الذي قام بطلب التبديل.

رئيس الفريق:

- هو الممثل الرسمي لفريقه وله حق الاستفسار من حكام المباراة وبطريقة مؤدبة و الكرة موقوفة.

المدربون وواجباتهم:

- المدرب هو الشخص الوحيد المصرح له بالوقوف وتوجيه فريقه.
- طلب الوقت المستقطع يتم من قبل مدرب الفريق أو مساعده.

الحكام –حكام الطاولة – والمراقب :

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| ١.حكم أول. | ٢.حكم ثاني. |
| ٣.حكم ثالث حسب البلد وإمكانياته. | ٤.ميقاتي ٢٤ ثانية. |
| ٥.مسجل. | ٦.مساعد مسجل. |
| ٧.ميقاتي. | ٨.مراقب فني. |

بعض النقاط القانونية للوقت المستقطع:

- مدة الوقت المستقطع دقيقة (١) واحدة كاملة .
- ينقسم اللعب في كرة السلة إلى شوطين وكل شوط يتكون من فترتين ، ويحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعتين للفترة الأولى أو الثانية بالنسبة للشوط الأول ، وثلاث أوقات مستقطعة مجتمعة أو متفرقة للشوط الثاني ، أي الفترة الثالثة أو الرابعة ، ووقت مستقطع واحد لكل فترة إضافية .
- يمنح الوقت المستقطع لأي الفريقين إذا نجحت الرمية الأخيرة .
- عند احتساب خطأ بين الرميات الحرة فيجب استكمال الرمية أو الرميات الحرة ويتم أخذ الوقت المستقطع قبل تنفيذ جزاء الخطأ الجديد .
- لا يسمح بطلب الوقت المستقطع للفريق المحرز للإصابة ، عندما تشير ساعة المباراة دقيقتين أو أقل في الفترة الرابعة أو في أي فترة إضافية بعد الإصابة الميدانية الناجحة ، إلا إذا تم إيقاف المباراة بواسطة الحكم .

وقت اللعب:

- تتكون المباراة من ٤ فترات زمن كل فترة ١٠ دقائق.
- فترة الاستراحة بين الفترة (١-٢) و (٣-٤) دقيقتان .
- فترة الاستراحة بين الأشواط (١٥) دقيقة .

بعض النقاط القانونية لكرة القفز :

- تبدأ المباراة بكرة قفز واحدة فقط من بداية المباراة حتى نهايتها ، بما في ذلك الوقت الإضافي .
- في جميع الحالات التي تكون فيها وضعية كرة القفز ، تطبق الحيابة للكرة بحسب اتجاه السهم .
- تحتسب كرة القفز وينظر الحكم إلى اتجاه السهم في الحالات التالية :
- عند الإعلان عن الكرة الممسوكة .
- عند خروج الكرة من الملعب و عدم معرفة الحكام الفريق الذي تسبب في إخراج الكرة .
- حدوث مخالفة مزدوجة أثناء تنفيذ الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة الغير ناجحة .
- عند استقرار الكرة الحية بين لوحة الهدف و الحلق .
- تصبح الكرة ميتة عندما لا تكون هناك سيطرة على الكرة لأي من الفريقين أو ليس له الحيابة على الكرة .

زون :

- هي مخالفة إرجاع الفريق المهاجم الكرة للمنطقة الخلفية (الزون) .
- تطبق قاعدة الزون في الحالات التالية :
- أن يكون الفريق المهاجم مسيطراً على الكرة في المنطقة الأمامية .
- أن يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم المسيطر على الكرة في المنطقة وهو من قام بإرجاعها للمنطقة الخلفية .
- أن يكون أول لاعب قد لمس الكرة بعد أن لمست المنطقة الخلفية من نفس الفريق المسيطر على الكرة .

إصابة هدف :

- تحتسب نقطتان إذا دخلت الكرة السلة و اخترقت الشبكة من أعلى إلى أسفل ، أو قام المدافع بمنع دخول الكرة عند دخول الحلق أو دفعها خارج الحلق من أسفل لأعلى .
- تحتسب ثلاث نقاط في حالة الإصابة من خارج قوس الثلاث نقاط ، ونقطتين من داخل القوس .
- تحتسب نقطة واحدة في حالة الإصابة من الرمية الحرة .
- إصابة اللاعب بصورة غير مقصودة في سلته ، فإنها تحسب لكابتن الفريق المنافس الموجود داخل الملعب .

حالات عدم احتساب الهدف :

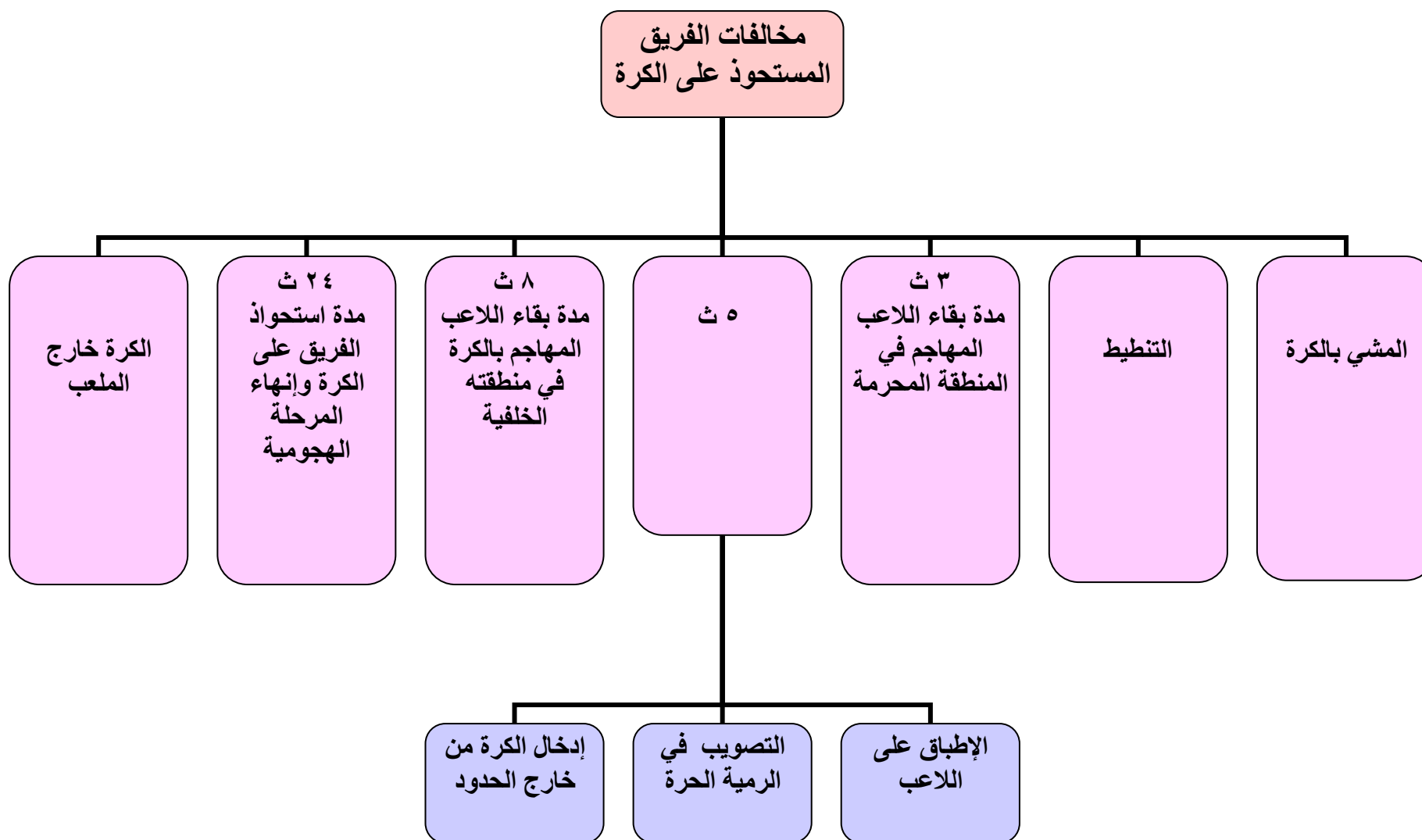
- إذا سجل اللاعب إصابة ميدانية متعمداً في سلة فريقه ، تعتبر مخالفة .
- إذا تسبب اللاعب في إدخال الكرة في السلة من أسفل بالكامل .

خسارة المباراة بالانسحاب :

- إن لم يتمكن من تحضير خمس لاعبين جاهزين للعب بعد ١٥ دقيقة من بداية المباراة المباراة .
- حال الفريق بأفعاله دون لعب المباراة .
- رفض الفريق اللعب بعد أن يتم إخطاره من قبل الحكم الأول ، وتكون النتيجة ٢ / صفر .
- نتيجة خسارة المباراة بالانسحاب منح الفريق ٢٠ / صفر بالإضافة لحصول الفريق المنسحب صفر من النقاط .

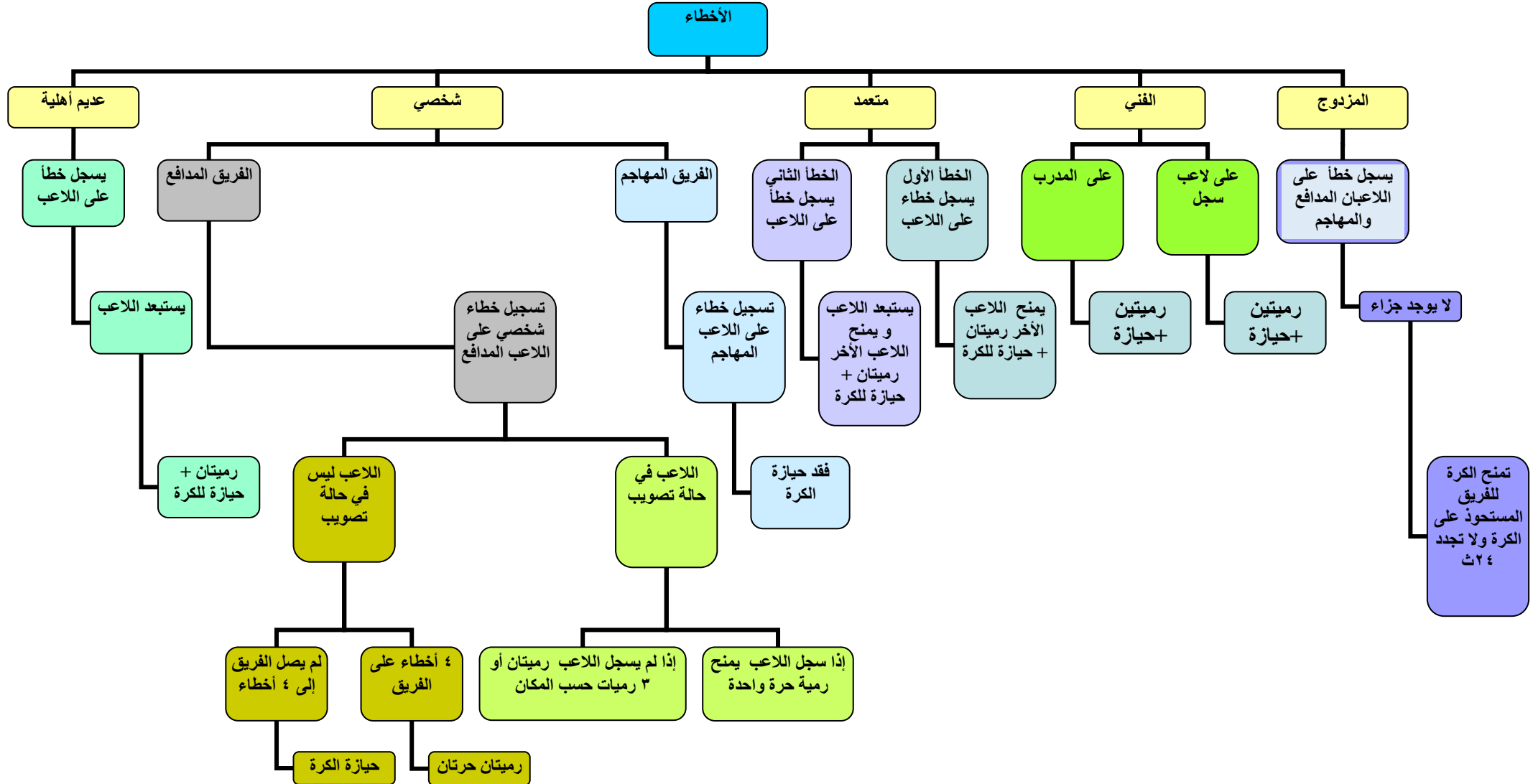
خسارة المباراة بالإخفاق :

- يخسر الفريق المباراة بالإخفاق إذا قل عدد اللاعبين أثناء المباراة عن لاعبين اثنين جاهزين .
- إذا كان الفريق الذي منح الفوز متقدماً تبقى النتيجة كما هي عند الإيقاف ، وفي حال الفريق الذي منح الفوز غير متقدم فإن النتيجة تسجل لصالحه ٢ / صفر علاوة على أن الفريق 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:



المصطلحات الأساسية لكرة السلة

الرقم	المصطلح و معناه باللغة العربية	المصطلح باللغة الانكليزية
١	<u>المنطقة الخلفية</u> : المنطقة الممتدة من خط منتصف الملعب و حتى خط النهاية البعيد عن سلة الفريق المهاجم.	Back Court
٢	<u>التقفيل</u> : محاولة اللاعب وضع جسمه بين الخصم و لوحة الهدف و ذلك لالتقاط الكرة أو منع الفريق المنافس من القيام بالعمل نفسه.	Boxing Out
٣	<u>دائرة المنتصف</u> : منطقة دائرية في وسط الملعب ، حيث تؤدي كرات القفز.	Center Circle
٤	<u>خطاً هجومي</u> : يحدث عندما يصطدم لاعب مهاجم بلاعب مدافع في وضع الثبات.	Charging
٥	<u>الدفاع</u> : منع المهاجمين من التسجيل و يكون الفريق المدافع من دون كرة.	Defense
٦	<u>كرة ملتقطة بواسطة الدفاع</u> : التقاط الكرة من اللاعب المهاجم بعد إضاعة الرمية.	Defensive Rebound
٧	<u>تغطية مزدوجة</u> : لاعبان مدافعان من نفس الفريق لحراسة مهاجم واحد.	Double Team
٨	<u>المحاورة أو (تنطيط الكرة)</u> : دفع اللاعب للكرة باستمرار و ضربها نحو الأرض باستخدام يد واحدة لكي ترتد الكرة إلى إحدى يديه و يستخدم التنطيط في التقدم بالكرة أو التحكم بها.	Dribble Or Dribbling
٩	<u>غمر الكرة (دنك)</u> : و ذلك عند وثب اللاعب القريب من الحلق و رمي الكرة بقوة داخلها و يعد الغمر تصويبه رياضياً إبداعية تستعمل لتخويف الخصم و التأثير فيه.	Dunk
١٠	<u>خط النهاية</u> : خط حدودي يقع خلف كل سلة و يسمى أيضاً الخط القاعدي.	End Line
١١	<u>تمويه</u> : حركة خداعية لإفقاد المدافع توازنه و تمكين المهاجم من تصويب الكرة أو تمريرها أو استلام التمريرة . يستخدم اللاعبون أعينهم و رؤوسهم أو أي جزء من جسمهم لخداع الخصم.	Fake Or Feint
١٢	<u>الهجوم الخاطف</u> : و يسمى أيضاً الهجوم السريع و التصويب و يقوم اللاعب خلال الهجمة المرتدة بإرسال الكرة مباشرة عبر تمريره إلى وسط الملعب ليتلقاها زملاؤه حيث يتمكن أولئك اللاعبون من الجري تجاه سلتهم و تصويب الكرة قبل وصول العدد الكافي من الخصوم للحاق بهم لإيقافهم.	Fast Break

الرقم	المصطلح و معناه باللغة العربية	المصطلح باللغة الانكليزية
١٣	<u>الإصابة الميدانية:</u> يحدث عند دخول الكرة للسلة خلال اللعب و يحتسب بنقطتين أو ثلاث نقاط في حالة رمي اللاعب الكرة من نقطة الثلاث نقاط.	Field Goal
١٤	<u>مخالفة قانون الملعب:</u> فعل يصدر عن اللاعب يخالف فيه القواعد لكن من دون منع لحركة الخصم أو إيداعه و يعاقب ذلك بتغيير الاستحواذ على الكرة.	Floor Violation
١٥	<u>المنطقة الأمامية:</u> منطقة الفريق المهاجم تقع بين خط وسط الملعب و خط النهاية خلف الفريق المدافع.	Front Court
١٦	<u>الهجوم:</u> الفريق الذي تكون الكرة بحوزته.	Offense
١٧	<u>كرة ملتقطة هجومية الكرة المرتدة:</u> كرة يستحوذ عليها الفريق المهاجم عقب تصويبه فاشلة.	Offensive Rebound
١٨	<u>مفتوح:</u> عندما لا يكون اللاعب مراقباً من قبل المدافع.	Open
١٩	<u>خارج اللعب:</u> المنطقة التي تقع خارج الملعب و تشمل خطوط النهاية و الخطوط الجانبية .	Out Of Bounds
٢٠	<u>الوقت الإضافي:</u> الأشواط الإضافية التي تلعب بعد تعادل الفريقين في الوقت الرسمي.	Overtime Or Ot
٢١	<u>التمرير:</u> عندما يمرر اللاعب الكرة إلى زميله، و تستخدم في بدء اللعب أو تحريك الكرة لأسفل الملعب أو لإبعاد المدافعين أو لإيصال الكرة إلى اللاعب المصوب.	Pass
٢٢	<u>الشوط:</u> يطلق على أي من الأشواط الأربعة و مدتها (١٠ دقائق) أو نصف المدة و مدتها (٢٠ دقيقة) أو فترة الوقت الإضافي و مدتها (٥ دقائق).	Period
٢٣	<u>الخطأ الشخصي:</u> احتكاك بين اللاعبين قد ينتج عنه إصابة أو يكسب احد الفريقين ميزة غير مستحقة حيث يتعين على اللاعبين عدم الدفع أو المسك أو عرقلة أو رفس قسبة القدم أو استخدام الكوع أو الحجز أو مهاجمة الخصم و تحتسب أيضا كأخطاء فريق.	Personal Foul
٢٤	<u>الكرة المرتدة:</u> التقاط اللاعب للكرة عند ارتدادها من حلقة السلة أو من اللوحة الخلفية بعد محاولة تصويب. (راجع تعريف الكرة الملتقطة الهجومية و الكرة الملتقطة الدفاعية).	Rebound

الرقم	المصطلح و معناه باللغة العربية	المصطلح باللغة الانكليزية
٢٥	<u>المستلم:</u> لاعب يستلم بتمريرة من اللاعب المحاور.	Receiver
٢٦	<u>وضع الستار:</u> لاعب مهاجم يقف بين زميله و بين الخصم المدافع ليعطي لزميله فرصة للهروب من الخصم و تصويب الكرة.	Screen Or Screener
٢٧	<u>المصوب:</u> لاعب يقوم بتصويب رمية إلى السلة.	Shooter
٢٨	<u>الخطوط الجانبية:</u> خطان حدوديان يمتدان على طول الملعب.	Sidelines
٢٩	<u>لاعبو البدء:</u> خمسة لاعبون يبدءون لعب المباراة، وعادة ما يكونون أفضل لاعبي الفريق.	Starting Lineup
٣٠	<u>لاعب التبديل:</u> لاعب يدخل الملعب ليلعب المباراة بديلاً عن زميله بعد أن يشير الحكم له بالدخول.	Substitute
٣١	<u>أخطاء الفريق:</u> هو كل خطأ شخصي يرتكبه أحد اللاعبين ويحسب ضد فريقه.	Team Fouls
٣٢	<u>أخطاء فنية:</u> مخالفات سلوكية سواء بالألفاظ أو اليد يعتقد الحكام أنها مؤثرة في سير المباراة ، ويعاقب على تلك الأخطاء برميتين والاستحواذ على الكرة وإدخالها من نصف الملعب.	Technical Foul
٣٣	<u>رمية الثلاث نقاط:</u> هدف ميداني يحتسب بثلاث نقاط لأن اللاعب الرامي قد وضع كلتا قدميه في منطقة التصويب بثلاث نقاط " خارج القوس " عند تصويب الكرة، وتحتسب الرمية أيضاً إذا كانت إحدى القدمين خارج الخط بينما الأخرى في الهواء.	③- Point Shot

المراجع

١. الهاشمي ، إبراهيم محمد . ٢٠٠١م , ألف باء كرة السلة.
٢. حسنين ، صبحي ، عبدالدايم ، محمد . ١٩٩٩م ، الحديث في كرة السلة _ الأسس العلمية والتطبيقية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.
٣. التكريتي، مهدي، نجم . ١٩٨٨م، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، المكتبة الوطنية بغداد.
٤. الإتحاد الدولي لكرة السلة ، ٢٠٠٤م/٢٠٠٨م ، القانون الدولي لكرة السلة.
1. Hagedorn, Niedlich, Schmidt. 1996 "Das Basketball handbuch" (1) Germany Rororo. Sport.
2. Jes-bakettball.[on-line] 27 March,2008 < <http://www.jes-basketball.com/animated/plays.html>>
3. J.schroder, Bauer.2001. Basketball trainieren und Spielen "(3) Germany: Veroffentivht im Bowowoll taschen bauh verlay Gmbh.
4. Krause, Jerry, Don Meyer, and Jerry Meyer. 1999. *Basketball Skills and Drills* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
5. Activology.[on-line]27 March,2008 < <http://www.activology.com/pages/frame.htm>