ملخص شامل لمادة كرة السلة (بدن 201)

تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين	
موقع المناهج ⇦ مناهج مملكة البحرين ⇦ الصف الثاني الثانوي ⇦ بدن ⇦ الفصل الثاني ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف	
تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-06 11:21:45	
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 الثاني الثانوي					
صفحة مناهج مملكة البحرين على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الثاني	
1	ملخص شامل لمذكرة كرة السلة (بدن 201)
2	نموذج إجابة امتحانات امتحان نهاية الدور الثاني
3	نماذج امتحانات بدن 311
4	مراجعة بدن للامتحان النهائي بدن 311
5	ملخص و مذكرة بدن 810

بدن 201

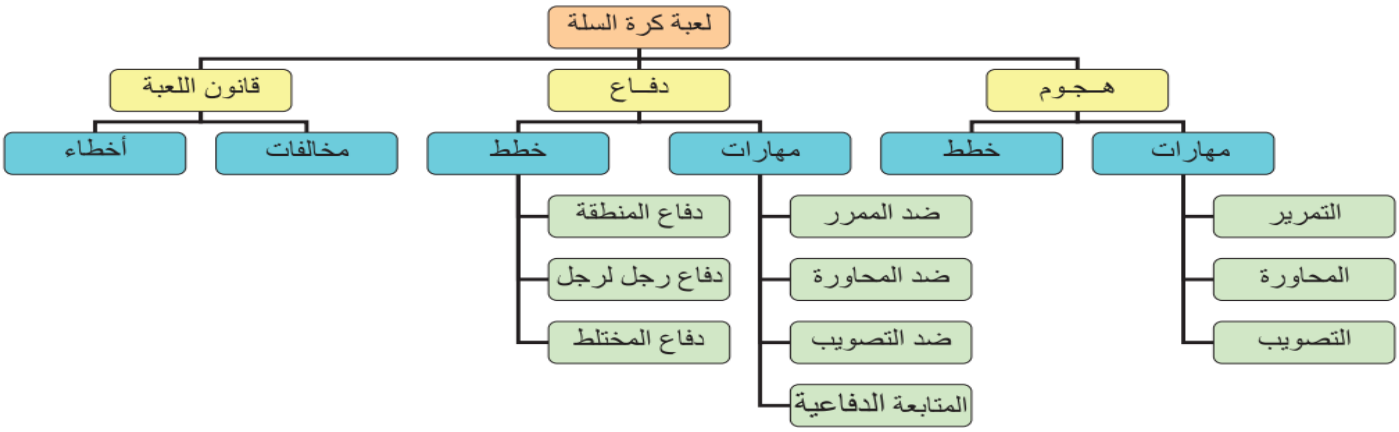
نشأة كرة السلة:

ابتكرت سنة 1891م، م قبل جيمس نايسميث في كلية سبرنجفيلد في الولايات المتحدة بولاية ماساشوستس. صدر قانون اللعبة سنة 1892م.

تعريف كرة السلة:

كرة السلة لعبة جماعية سهلة الفهم والتعلم، تنمي روح الجماعة والتعاون بين الأفراد و يكتسب لاعبوها صفات و أهمها الدقة، الرشاقة، التوافق التوازن واللياقة.

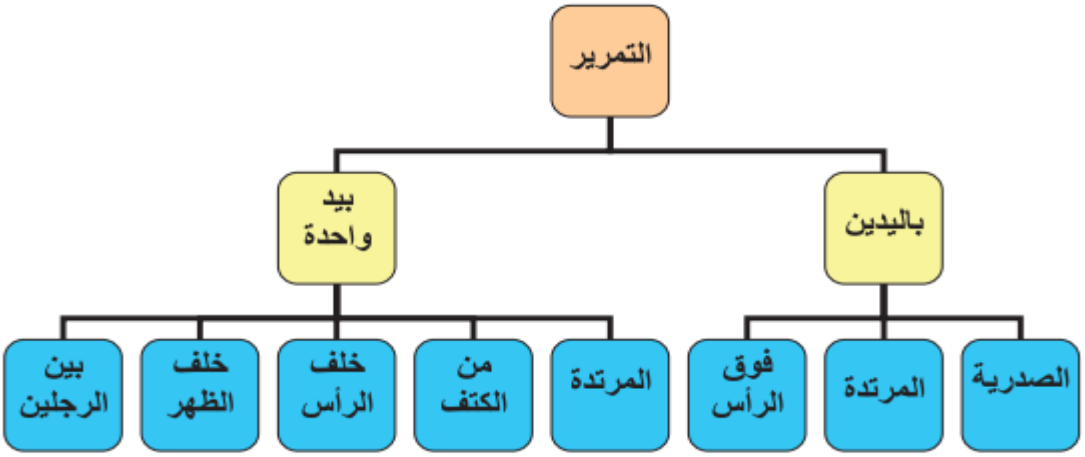
خارطة لعبة كرة السلة



مهارات الهجوم:

التمرير:

من أسرع و أسهل السبل لنقل الكرة بين أفراد الفريق في أرجاء الملعب.



almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

التمريرة الصدرية: أكثر التمريرات أمانا، تؤدى فقط إذا كانت المسافة بينه وبين المستلم خالية ومكشوفة من أي خصم.

المراحل الفنية:

1. مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع والإبهامان خلفهما مع سحب الكرة إلى الصدر.
2. مد الذراعين بشكل كامل مع لف الكفين للخارج، تقدم إحدى القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.
3. النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطا مستقيما لتصل إلى صدر المستلم.

التمريرة المرتدة: تستعمل في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم.

المراحل الفنية:

1. مسك الكرة كما في التمريرة الصدرية، ولكن مع ثني أكثر للركبتين.
2. توجيه الكرة إلى الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم.
3. تمرير الكرة إلى المستلم عبر ارتدادها على الأرض مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية في أثناء متابع الكرة.

ج- التمريـــرة بيد واحـــــــدة:

د- التمريرة بيد واحدة من خلف الظهر:

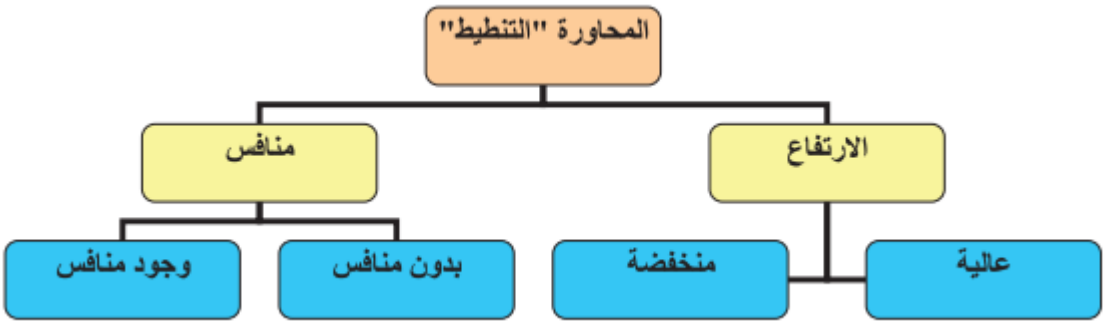
هـ - التمريرة بيد واحدة من خلف الرأس:

و- التمريرة بيد واحدة من بين الرجلين:

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

المحاورة:

ثاني طرق التحرك بالكرة بعد التمرير وتليها في الأفضلية



المحاورة العالية: تستعمل للحركة السريعة للأمام في حالة غياب مدافع.

المراحل الفنية:

1. يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام أثناء المحاورة
2. بدأ المحاورة عن طريق دفع الكرة بثبات باتجاه الأرض، ويكون مسار الكرة للأمام وللخارج قليلا.
3. استعمال اليد والرسغ والذراع للتحكم في ارتفاع الارتداد ومساره وسرعته (محاولة إبقاء الكرة عند مستوى الخصر)
4. عند المحاورة يجب المحافظة على الاتزان الكامل للجسم وحماية الكرة من الخصم وذلك بثني الركبتين نصفا وتباعد القدمين، والتنطيط دائما باليد الأبعد من الخصم.

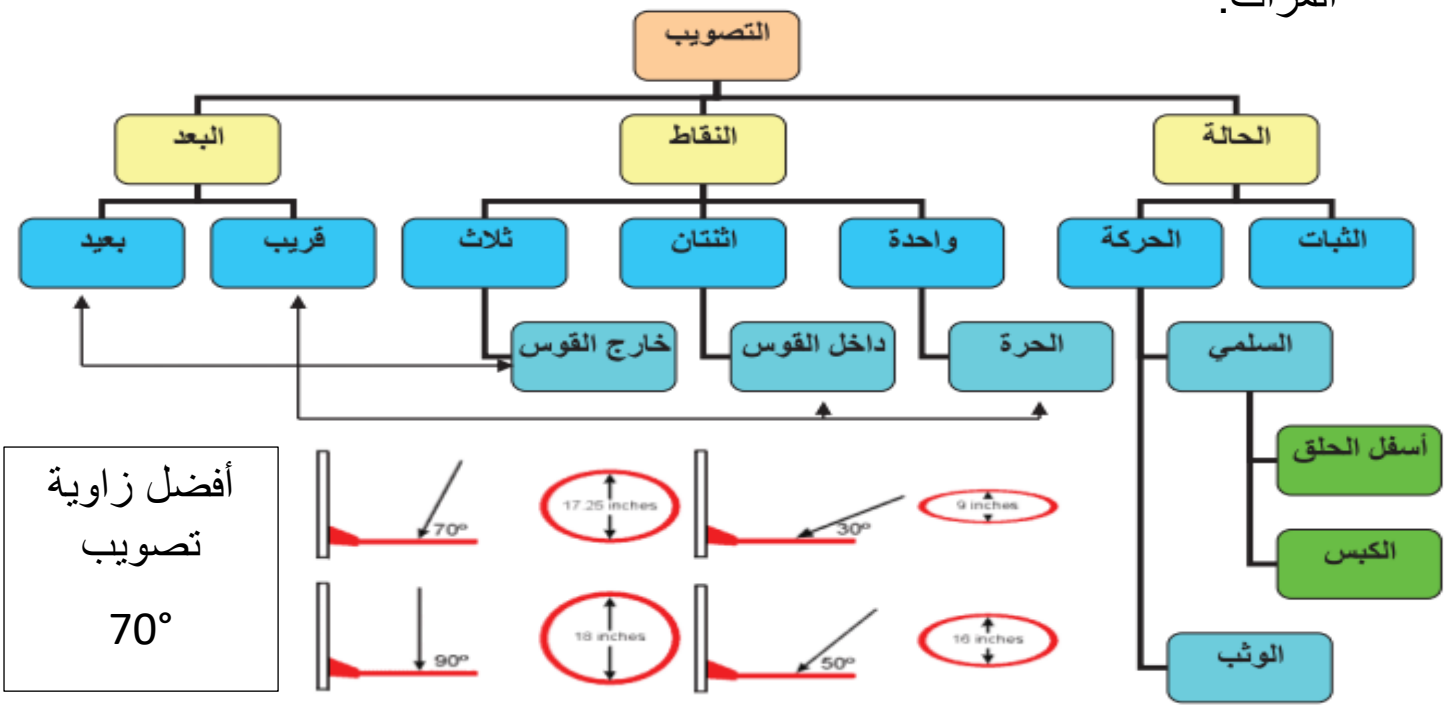
المحاورة المنخفضة: تستعمل أثناء وجود مداف وذلك لتحاشي محاولاته لقطع الكرة.

المراحل الفنية:

1. الارتكاز على القدم القريبة من الخصم بحيث تحافظ على الكرة بعيدا عنه
2. دوران الجسم إلى الاتجاه الآخر على القدم القريبة من الخصم مع نقل الكرة إلى اليد الأبعد منه.
3. دائما دع جسمك بين الخصم والكرة لحماتها.
4. متابعة الدوران حتى اتخاذ الاتجاه المعاكس.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

التصويب: إحدى المهارات الأساسية لإصابة هدف الفريق المنافس بأكثر عدد المرات.



التصويب من الثبات: يستعمل في حالة الرمية الحرة على السلة.

المراحل الفنية:

1. يقف اللاعب مواجهات السلة مع تقديم إحدى القديمين أماما قليلا، 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 أماما عاليا في توقيت انسيابي و بحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها اللاعب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعا للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

التصويب من الوثب: الطريقة الوحيدة لجعل كرة تتجاوز خصم أمامك وتدخل السلة.

المراحل الفنية:

1. تؤدى بمثل طريقة التصويب من الثبات، ولكن مع الوثب في الهواء.
2. الوثب إلى الأعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب بحيث يكون مرفق اليد المصوبة قريبا من العين.
3. متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في المكان نفسه.

التصويب السلمي: تؤدى في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد محاورة بالكرة او استلام كرة ممررة وفق قوانين اللعبة.

المراحل الفنية:

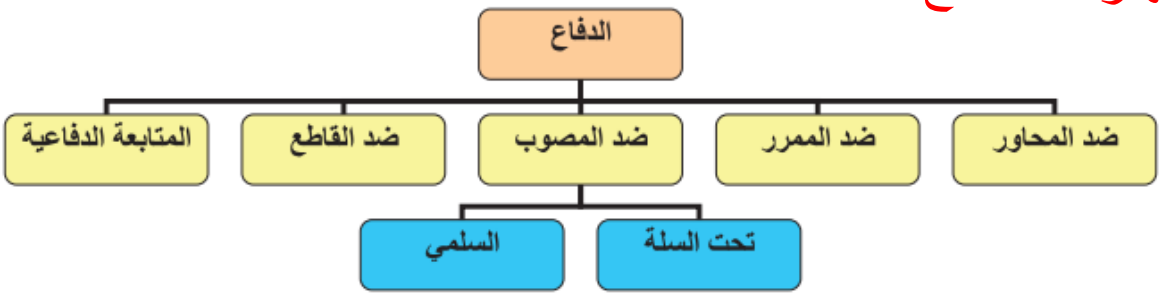
1. بعد استلام او محاورة، يأخذ اللاعب خطوة للأمام ليهبط على إحدى القدمين وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة مناسبة من الهدف.
2. بعد هبوط القدم الأولى على الأرض، يأخذ اللاعب خطوة بالقدم الأخرى.
3. يرتقي اللاعب على قدمه للوثب إلى الأعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولا.
4. عند الوصول إلى أقصى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة، ويفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية في حالة الاقتراب من الجانب، أما في حالة الاقتراب من الأمام يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة
5. بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.

د- التصويب السلمي من أسفل الحلق

هـ - التصويب بيد واحدة مع الكبس

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

مهارات الدفاع:



الوقفة الدفاعية: وذلك بثني الركبتين والذراعين مرفوعتين جانبا مع ثني المرفقين لاحتلال أكبر حيز ممكن مع النظر إلى جذع الخصم لتقليل من إمكانية التعرض للخدع مع مراعاة المركز الدفاعي سواء بعيد أم قريب من السلة.

الدفاع ضد المحاورة:

المراحل الفنية:

1. يتخذ المدافع الوقفة الدفاعية
2. يجب أن تكون حركات القدمين سابقة لحركات الذراعين وتكون إلى الخلف والجانبين.
3. يجبر المدافع المحاور على أن تكون محاورته باليد الضعيفة ويتجه نحو الخطوط الجانبية. ولا ينس الاستفادة من مساعدة الزملاء له.
4. يقرأ حركة خصمه عند أدائه المحاورة مع التركيز في حركة بقية اللاعبين.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

الدفاع ضد الممرر (قطع التمريرات):

النقاط الفنية:

- امتلاك المدافع توقيت مناسب ومهارة انقضاض جيدة لقطع التمريرات
- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المنافس ومعرفة التمويه قبل التمرير ونوعية التمريرات الأكثر استعمالا
- دراسة خطط الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها في الملعب
- زيادة إمكان قطع التريرات التي تمرر للاعب ولا يتقدم لاستلام الكرة
- يضغط المدافع و يضيق المسافة بينه و بين الخصم الذي انتهى من التنطيط

المراحل الفنية:

- على المدافع مد ذراعه باتجاه خط سير الكرة لقطع التمرير

الدفاع ضد المصوب:

النقاط الفنية:

- عدم اتاحة المهاجم فرصة التصويب من وضع مريح أو مكان تكون فيه نسبة تسجيل النقاط عالية
- الاقتراب من اللاعب المصوب في خطوات قصيرة وسريعة والاستعداد لتغيير الاتجاه

أنواع الدفاع ضد المصوب:

الدفاع من مسافة متوسطة أو بعيدة:

1. في أثناء الاقتراب من المصوب اجعل احدى يديك مرفوعة عاليا أمام المصوب والذراع الأخرى جانبا لمنع التمريرات الجانبية.
2. بعد انتهاء المحاورة ومحاولة الهجوم للتصويب اقترب منه بحيث تكون ملاصقا له لإرباكه
3. إذا صوب المهاجم ارجع خطوة إلى الخلف أولا ثم احجه خلفك، وارفع ذراعيك مع ثني المرفقين استعدادا لمتابعة الكرة المرتدة

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

الدفاع ضد المصوب تحت السلة:

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

الدفاع ضد التصويب السلمي:

1. قم بالوثب مع اللاعب المصوب، ولكن بعد أن تترك قدماه الأرض أولا، مع مراعاة ضبط توقيت الوثب مع توقيت المصوب.
2. يكون ارتقاؤك على القدم القريبة مع اللاعب المصوب الذراع نفسها ممدودو عاليا لقطع الكرة

الدفاع ضد القاطع:

النقاط الفنية:

- كن ملاصقا للمهاجم وجسمك أقرب منه للسلة.
- مد ذراعك في خط سير الكرة بحيث يكون الإبهام للأسفل والكف مواجهة للكرة.
- ضرورة الاتصال بين المدافعين.

المتابعة الدفاعية:

المراحل الفنية:

1. يحرص المدافع على إبقاء ذراعيه مرفوعتين جانبا مع ثني المرفقين لمنع المهاجم من الاستحواذ على الكرة.
- قم بحجز المنافس خلف ظهرك بحيث تكون السلة في مواجهة المدافع.
2. التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة ومقابلة الكرة المرتدة.
3. الدفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها من أعلى الارتفاع.
4. مسك الكرة وجذبها إلى اسفل الذقن، والمرفقان مواجهان إلى الخارج لحماية الكرة.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

مراكز اللاعبين:

1. صانع اللعب
2. مساعد صانع اللعب
3. الجناح قصير القامة
4. الجناح طويل القامة
5. لاعب الارتكاز

لاعبو المراكز الخارجية: هم الذين يلعبون دائما في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة، وهم دائما يواجهون السلة.

لاعبو الارتكاز: ولهم طبيعة أداء مميزة حيث إنهم يلعبون في مناطق قريبة من المنطقة المحرمة والظهر غالبا مواجهه للسلة.

صانع اللعب:

- أفضل لاعبي الفريق في مهارات المناورة بالكرة
- يتميز بالحزم والثقة بالنفس والقدرة على قيادة الفريق
- يجيد التصويب من الوثب البعيد
- يلعب بصورة جيدة ويلمح باستمرار اللاعب البعيد عن الرقابة
- له دور أساسي في اتخاذ القرارات

مساعد صانع اللعب:

- يساعد على تخليص الفريق من الضغط الدفاعي والتقدم الدفاعي والتقدم بالكرة.
- أفضل هدافي الفريق
- قدرته على الاختراق والدخول على السلة
- له قدرة مميزة على أداء الهجوم الخاطف؛ بسبب سرعته وقدراته على مناولة الكرة

الجناح قصير القامة:

- مهارة في مهاجمة السلة بفاعلية وكفاءة

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

- التصويب من المدى المؤثر والتحركات الفعالة والقوية لمهاجمة السلة
- يتميز بالقوة والمرونة
- له القدرة على اللعب في المراكز الداخلية للاعبي الارتكاز وكذا في المراكز الخارجية
- له القدرة على القيام بالمتابعة

الجناح طويل القامة:

- يمكن أن يغير مركزه مع لاعب المراكز الخارجية
- يمكنه اللعب داخل المنطقة وظهره للسلة
- يتميز لاعب هذا المراكز بالقدرة على التحرك الجيد والمتابعة والحجز
- القدرة على الاختراق من أي المراكز الداخلية لمل يتميز لاعبوه بالقدرة العضلية والبناء الجسماني القوي.

لاعب الارتكاز:

- أطول لاعبي الفريق
- يتميز بمستوى مهاري عالي وقدرة عضلية
- يتميز هذا اللاعب بقدرته على المتابعة
- قدرة على إعاقة تصويبات المنافس
- قدرة على الأداء وظهره للسلة
- اللاعب رقم واحد في تسجيل النقاط من المنطقة القريبة من السلة.

خطط اللعب الهجومية:

أنواع خطط الهجوم:

1. الهجوم الخاطف
2. الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل
3. الهجوم ضد دفاع المنطقة

الهجوم الخاطف: يبدأ بسرعة بمجرد حصول الفريق على الكرة من:

- كرة قفز - من قطع تمرير - عند إدخال الكرة من خارج الحدود

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

أنواع الهجوم الخاطف:

الهجوم الخاطف المنظم:

يبدأ بمجرد حصول أحد أفراد الفريق على الكرة، وانتشار باقي أعضاء الفريق في الملعب في أماكن محددة، ويستعمل هذا النوع في بعض المواقف بعد أداء كرة وثب أو رمية حرة.

الهجوم الخاطف الحر:

يبدأ بمجرد حصول أفراد الفريق على الكرة، حيث يجري كل لاعب بأي اتجاه يراه مناسبا في اتجاه هدف المنافس.

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل:

هذا النوع من الهجوم يتطلب من اللاعبين أن يبذلوا قصارى جهدهم في التخلص من مراقبة المدافعين الملاصقة لهم، وعادة ما يستعمل أسلوبان في الهجوم ضد رجل لرجل هما:

- الألعاب السريعة التي تعتمد على التمرير والقطع وخداع المدافعين.
- الألعاب المدروسة المبنية على ألعاب الستار

الهجوم ضد دفاع المنطقة:

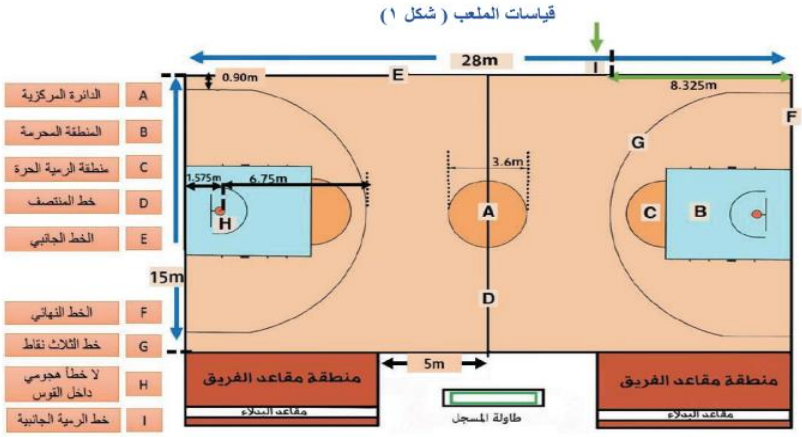
وتبنى الخطط الهجومية ضد دفاع المنطقة على الأسس الآتية:

- استعمال مناورة 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.

نقاط القانون الدولي:

تعريف اللعبة: تلعب بين فريقن يتكونان من 5 لاعبين في كل فريق، وغرض كل فريق أن يسجل في سلّة الفريق الآخر.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية



قياسات الملعب:

الطول: 28م

العرض: 15م

عرض الخطوط: 5سم

ارتفاع حلق السلة عن مستوى الأرض: 3.05م

يتكون الملعب من:

- خطان جانبيان - خطين نهائيان - خط المنتصف
- الدائرة المركزية - منطقة إصابة الهدف بثلاث رميات
- المنطقة المحرمة - منطقة الرمية الحرة

الكرة:

- الكرة كاملة التكوير، بلون برتقالي مضلل معتم بأضلاع الثمانية المعهودة و خطوط الالتحام السوداء.
- يجب ملؤها بالهواء المضغوط إلى حد يجعلها ترتد $140 \geq x \geq 120$ إذا ما ألقيت من ارتفاع يقارب 180 سم مقاسا من أسفل الكرة
- محيط الكرة 74.9سم – 78سم ، وزن الكرة 567 جم – 650جم

اللاعبون والبدلاء:

- يجب تواجد 5 لاعبين من كل فريق على أرض الملعب، ويمكن استبدالهم ولا تبدأ المباراة بأقل من 5
- القمصان تكون لون واحد و يتم تثبيت أرقام اللاعبين على القميص م الأمام و الخلف و أن تكون بلون مختلف عن لون القميص
- لا يسمح بارتداء القمصان ذات النصف كم تحت قمصان اللعب

الفرق:

- يتكون كل فريق من 12 لاعبا لهم الحق في اللعب، و5 إداريين ضمنهم المدرب و مساعده إن وجد
- يكون كابتن الفريق أو نائبه ضمن اللاعبين الخمسة الذين ستبدأ المباراة بهم

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية

التبديلات:

- يمكن تبديل أي عدد من اللاعبين عندما تكون الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة
- 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 والكرة متوقفة.

المدربون وواجباتهم:

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

الحكام-حكام الطاولة-والمراقب:

1. حكم أول 2. حكم ثان 3. حكم ثالث بحسب البلد وإمكانياته
4. ميقاتي 24ث 5. مسجل 6. مساعد مسجل 7. ميقاتي
8. مراقب فني

الوقت المستقطع:

- ينقسم اللعب إلى شوطين و كل شوط ينقسم إلى فترتين، يحق لكل فرق طلب وقت مستقطع واحد لكل فترة أو وقتين مستقطعين للفترة الأولى أو الثانية بالنسبة للشوط الأول، و ثلاث أوقات مجتمعة أو متفرقة للشوط الثاني، ووقت مستقطع واحد لكل فترة إضافية.
- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة كاملة
- تمنح الكرة للفريق الذي طلب الوقت المستقطع في آخر دقيقتين و الكرة في منطقته الخلفية، فتلعب في الأمامية على امتداد الخط الوهمي للرمية الحرة لمنطقة الخصم

كرة القفز:

- تبدأ المباراة برمية قفز واحدة فقط حتى نهايتها، بما في ذلك الوقت الإضافي

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية

- تطبق الحيازة للكرة بحسب اتجاه السهم
- ينظر الحكم إلى اتجاه السهم في الحالات التالية: إطباق لاعبين على الكرة - استقرت الكرة بين الحلق ولوحة الهدف - خروج الكرة ولم يعلم الفريق المتسبب في إخراجها – إذا لم يلمس الكرة أحد القافزين في كرة القفز وسقطت على الأرض – ركل الكرة بالقدم – ضرب الكرة بقبضة اليد.

زون:

- هي مخالفة إرجاع الفريق المهاجم الكرة للمنطقة الخلفية (الزون)
- تطبق في هذه الحالات:
  - أن يكون الفريق المهاجم مسيطرا على الكرة
  - أن يقوم المسيطر على الكرة هو بإرجاعها للمنطقة الخلفية
  - أن يكون الفريق المهاجم أول من يلمس الكرة في المنطقة الخلفية

إصابة هدف:

- تحتسب نقطتان إذا دخلت الكرة السلة واستقرت بها أو اخترقت الشبكة من أعلى إلى أسفل أو قام المدافع بمنع الكرة ودفعها 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.

انتهاء المباراة بالانسحاب:

- في حال رفض الفريق اللعب بعد أن يتم إخطاره من قبل الحكم الأول ومنحه 5 دقائق
- إذا صدرت أي تصرفات من أفراد الفريق تعيق استمرار المباراة.
- إذا انقضت مدة 15د على موعد المباراة ولم يتواجد الفريق أو لم يكتمل بعدد خمسة لاعبين.

خسارة المباراة بمخالفة نقص اللاعبين:

- يخسر الفريق المباراة إذا نقص عدد اللاعبين أثناء المباراة عن لاعبين 2
- فإذا كان الفريق الناقص خاسرا، تبقى النتيجة كما هي بخسارته
- إذا كان الفريق الناقص فائز، يعتبر خاسر و تحول النتيجة إلى (0 / 2)

almanahj.com/bh 2026 2025 موقع المناهج البحرينية