



يعتمد الهجوم في كرة السلة على إجادته المهارات الأساسية للعبة (التمرير، المحاورة، التصويب...) ، والهجوم السليم يعني: اللعب الجماعي بمشاركة كل أفراد الفريق بتحريكهم حتى تتاح الفرصة لتمرير الكرة إلى اللاعب الخالي (غير المراقب) ليصوب بالطريقة المناسبة.

المراحل الفنية لطريقة الهجوم المنظم:

١ - حركات القدمين الهجومية، وتشمل التالي:

- الانطلاق المفاجئ.
- الوقوف المفاجئ.
- تغيير الاتجاه.
- تغيير السرعة.
- الارتكاز.

٢ - جمع الكرات المرقدة، ويتضمن التالي:

- صحة التوقع: (توقع فشل أو نجاح التصويب).
- الحجز: (المكان المناسب أسفل السلة).
- التوقيت الجيد: (اختيار فرصة القفز لجمع الكرة المرتدة).
- القفز إلى أعلى (لمسك الكرة واحتضانها).
- الهبوط: (مع الاحتفاظ بوضع فتح الرجلين ومسك الكرة جيداً).

مثال



ورقة عمل



مراجعة





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٣- التحرك دون الكرة ويتضمن التالي:

- التمير للزميل والتحرك بسرعة إلى الأمام لتلقي تمريرة أخرى.
- الخداع من خلال التحرك في كل الاتجاهات.
- معرفة مكان الكرة من خلال التعرف على مهارات الزملاء وتحركاتهم ومكان تمريرهم.

٤- الحجز والستار:

حيث يتم تقديم المساعدة للزملاء لحجز المدافع المراقب للزميل، ليتمكن من التمير أو التصويب.

٥- التعرف على نقاط القوة والضعف عند الفريق المنافس:

مثل: (أطوال اللاعبين، سرعتهم، إمكانية خداعهم، تمكّنهم الدفاعي.. إلخ).

٦- التحرك مع الكرة:

من خلال (تحريك الكرة باستمرار، التمير للزميل بأسرع ما يمكن، التحرك في المكان الخالي لاستلام الكرة)