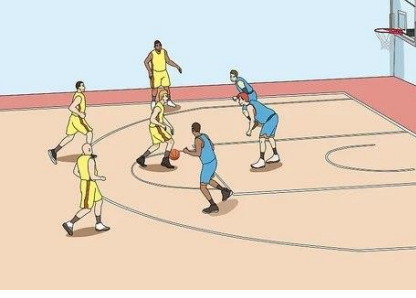


مقررات



الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

الهجوم المنظم

يعتمد الهجوم في كرة السلة على إجادة المهارات الأساسية للعبة (التمرير، المحاورة، التصويب...).

والهجوم السليم :

اللعب الجماعي بمشاركة كل أفراد الفريق بتحركاتهم 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.
- الارتكاز.
- تغيير السرعة.
- تغيير الاتجاه.

٢ / جمع الكرات المرتدة، 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).

٣ / التحرك دون الكرة ويتضمن التالي :

- التمرير 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 التمرير 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، التمرير للزميل بأسرع ما يمكن ، التحرك في المكان الخالي لاستلام الكرة) .

