

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
	القسم
Basketball	المادة باللغة الانجليزية
كرة السلة	المادة باللغة العربية
المرحلة الأولى	المرحلة الدراسية
أ.م.د أحمد خالد عواد عبيد	اسم التدريسي
Directional stroking skill	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
لطبطة بتغير الاتجاه	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٨	رقم المحاضرة
قواعد تحكيم كرة السلة أ.د علي سموم الفرطوسي	المصادر والمراجع
كرة السلة النظريات والتطبيق أ.د عادل رمضان	

محتوى المحاضرة

المهارة الثالثة من مهارات كرة السلة هي:

١. لطبطة بتغير الاتجاه:

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون الرقابة من المنافس قوية حيث يتطلب ذلك تغيير وضع الجسم فضلا عن تغيير الذراع المحاورة حيث يتم ذلك بتغيير الذراع المحاورة وذلك بنقل مركز ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسة حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دورانه في زاوية حوالي (٨٠ درجة) بالنسبة للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع جسم اللاعب المحاور بين المنافس والكرة وبذلك تكون الطريق سالكة امامه للتقدم باتجاه الهدف.



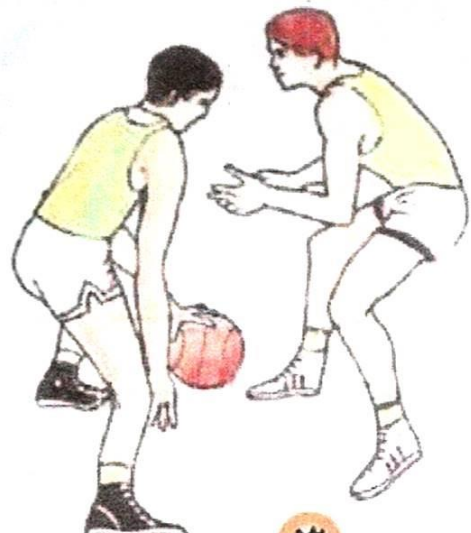
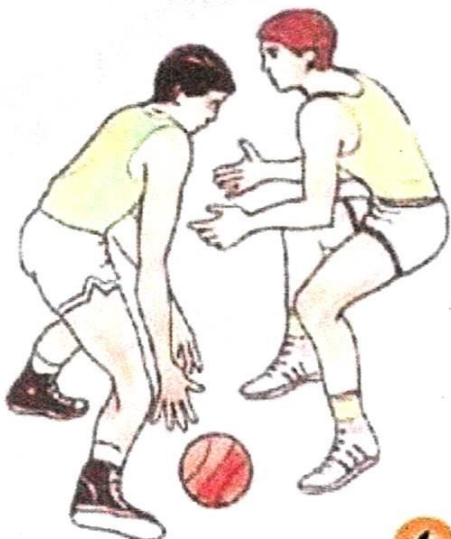
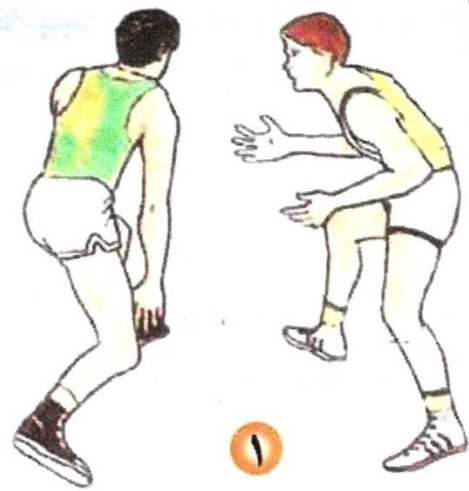
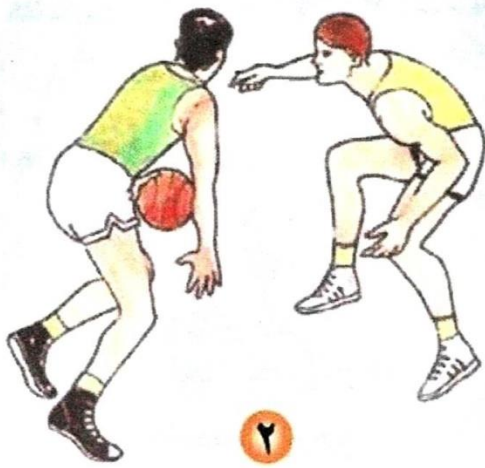
Crossover

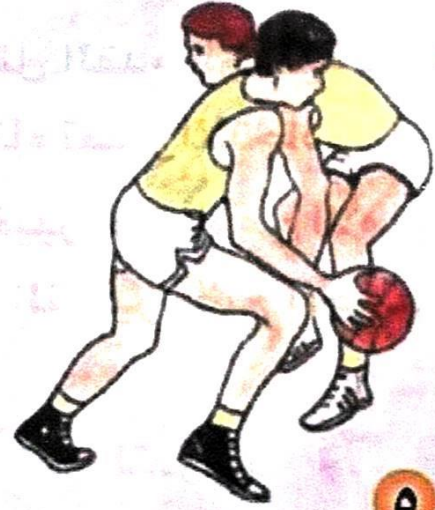
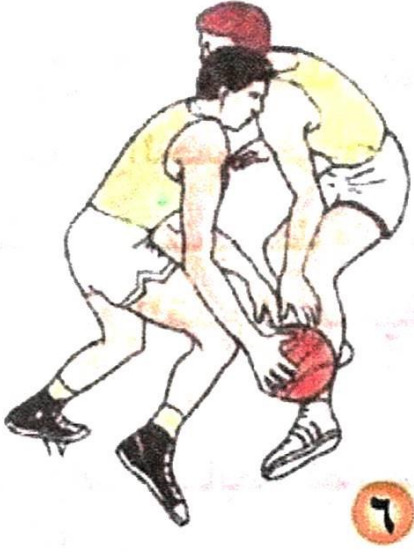


Inside Out Crossover



Between the Legs





الأخطاء الشائعة في الطبطة:

١. دفع الكرة براحة اليد بدلا من دفعها بأصابع اليد.
٢. ضرب الكرة بحركة كاملة وليس بحركات من مفاصل اليد (المرفق، الرسغ، الاصابع).
٣. انثناء الركبتين ليس كافيا.
٤. النظر نحو الكرة دائما.
٥. لا تحمي الكرة بالذراع الأخرى.

