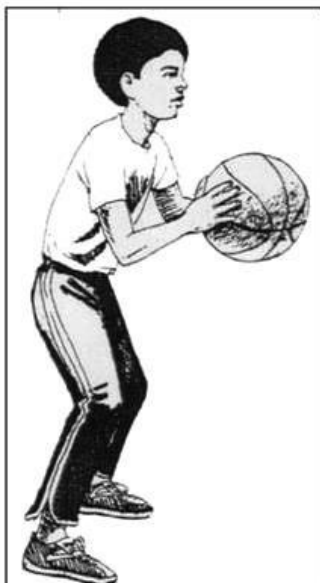


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
	القسم
Basketball	المادة باللغة الانجليزية
كرة السلة	المادة باللغة العربية
المرحلة الأولى	المرحلة الدراسية
م.م محمد مرعي ناصر	اسم التدريسي
Catch and Receive	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
مسك الكرة واستقبالها	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٤	رقم المحاضرة
قواعد تحكيم كرة السلة أ.د علي سموم الفرطوسي	المصادر والمراجع
كرة السلة النظريات والتطبيق أ.د عادل رمضان	

محتوى المحاضرة

اولا: مسك الكرة واستقبالها:

هي احدى المهارات الاساسية الهجومية وتعد مهارة مسك الكرة من المهارات التي يجب ان يتعلمها كل مبتدئ وهي الخطوة الاولى للبداية الحقيقية لتعلم واتقان المهارات الاخرى والتي عادة ما توضح أهميتها عند أداء التمريرات والاستلام والطبقة والتصويب ولضمان تعليم المهارات الأخرى لابد من التأكيد على مسألة مهمة وهي وضع الجسم والذي



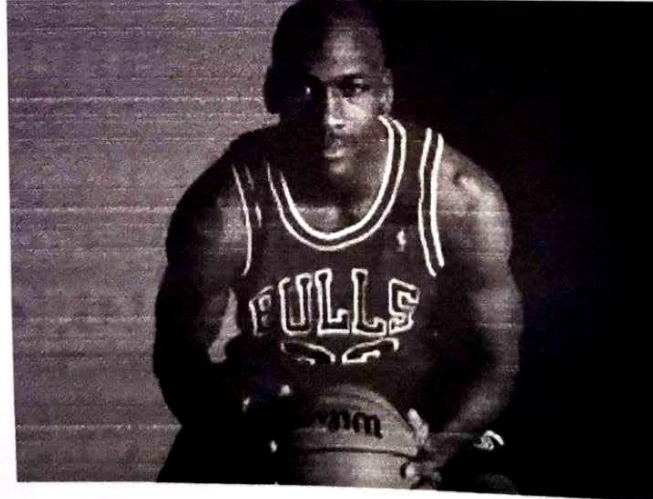
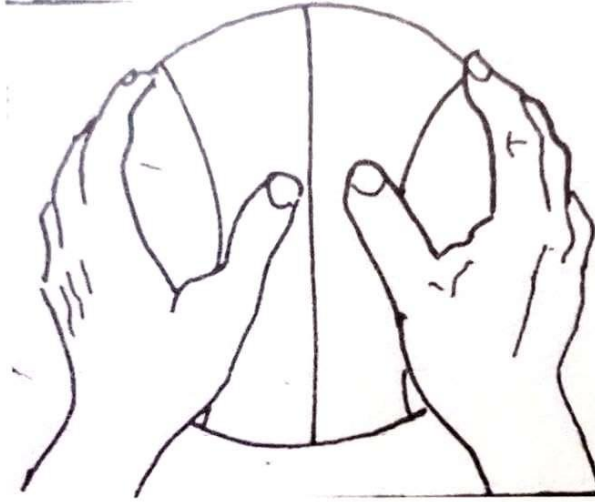
يتلخص في النقاط التالية:

١. تكون الفتحة بين القدمين بمساحة عرض الصدر او أكثر قليلا وحسب راحة اللاعب.
٢. يكون اتجاه القدمين الى الأمام وبخط واحد او يتم تقديم الواحدة عن الأخرى بمسافة ملائمة تريخ اللاعب عند الأداء.
٣. ميل الكتفين قليلا الى الامام وذلك لغرض حماية الكره مع رفع الرأس ويكون النظر الى الامام.
٤. ثني بسيط في مفصل المرفق وعلى شكل زاوية قائمة مع مراعاة قربها من الجسم وبوضع يشعر فيه اللاعب بالراحة بحرية الحركة.



الأخطاء الشائعة في مسك الكرة:

١. وضع راحة اليدين على الكرة.
٢. الضغط الشديد على الكرة.
٣. عدم موازنه الكره بين الكفين.
٤. تباعد المرفقين عن الجسم.
٥. عدم نشر الاصابع جميعها حول الكره



في المحاضرة السابقة تم التطرق الى مهارة مسك الكرة واستقبالها

ان استقبال الكرة في كرة السلة له طرق متعددة وهي:

١. استقبال الكرة باليدين

ان استقبال الكرة باليدين ينقسم الى عدة طرق منها

- استقبال الكرة باليدين في مستوى الصدر
- استقبال الكرة باليدين من أسفل مستوى الصدر
- استقبال الكرة باليدين فوق الراس
- استقبال الكرة المتدحرجة باليدين
- استقبال الكرة المرتدة من الأرض

٢- استقبال الكرة بيد واحد

ان استقبال الكرة بيد واحدة له عدة طرق منها:

- استقبال الكرة بيد واحد في مستوى الصدر وبمساعده اليد الاخرى
- استقبال الكرة بيد واحد في مستوى الصدر بدون مساعده اليد



وصف الاداء الفني لمهاره استقبال الكرة

- التقدم باتجاه الكرة سواء من الامام او من الجانب
- الدوران بالراس اتجاه الكرة إذا كانت قادمة من الخلف
- الوثب للأعلى إذا كانت الكرة عالية
- مد الذراعين لأطول مسافة اتجاه الكرة
- استقبال الكرة بطريقة سليمة مع جذبها اتجاه الجسم
- الاستعداد لأداء المهارة التالية



UNIVERSITY OF ANBAR