

الصراع من اجل الكرة الحرة : يتمحور لاعبان قرب الخط النهائي والمدرّب يقذف الكرة إلى امام باتجاه خط المنتصف اللاعبان ينطلقان محاولان التقاط الكرة والذي يلتقطها يصبح مهاجما ويهجم على السلة من المكان الذي بدأ اللاعبان بالانطلاق اما اللاعب الاخر فيصبح هو المدافع ويحاول عرقلة المهاجم في تصويب الكرة من السلة .

الانطلاق من جهتين متقابلتين : يبدأ المهاجم حامل الكرة والمدافع بالحركة في ان واحد نحو السلة بدرجة ٤٥ ومن جهتي الساحة المتقابلتين ، هدف المهاجم تصويب الكرة إلى السلة بأسرع وقت ممكن اما المدافع فيتعلم حركة التقدم إلى امام على خط الحركة الذي اتبعه المهاجم وكثيرا ما تنشأ حالات في اللعب يكون المدافع مضطرا لمقاومة مهاجمين ومن الناحية النظرية فان هذا الوضع وهو وضع خاسر بالنسبة للمدافع غير ان التجربة تشير إلى ان المقاومة النشطة والعنيفة للمدافع من شأنها ان تجلب الفائدة للفريق .

مهاجمان يبدأان بالهجوم من خط الوسط : على الدفاع في هذه الحالة ان يتحرك من تحت السلة بدقة حركات الايدي للمهاجم وعندما يستحوذ المهاجم على الكرة فعلى المدافع ان يتراجع إلى الوراء بسرعة باتجاه المهاجم الثاني رافعا احدى يديه إلى أعلى لعرقلة المناولة والافضل السماح للمهاجم الثانى يصوب الكرة إلى السلة من بعيد وذلك خيرا له من السماح له بارسال الكرة إلى زميله المهاجم الاخر الواقف تحت السلة . إن هذا التمرين يعد المدافع للعمل الجماعي (المساعدة والعودة) .

المحتويات

٥	المقدمة
	الباب الأول: اختيار الرياضيين بكرة السلة
١١	الفصل الأول
١١	- التوجيه الرياضي
١٣	- الاختيار العفوي
١٧	- الاختيار المنظم
٣٤	- التدريبات المتخصصة والتخصص المبكر
٣٦	- تنبؤ التطور
٣٢	- أساليب الاختيار
٣٦	- خصائص اختيار لاعبات كرة السلة
٣٦	الفصل الثاني
٤٥	- المسلك النظري والعملي نحو الخصائص والصفات الوراثية والمكتسبة
٤٥	الفصل الثالث
٤٦	- خصائص وديناميكا التطور في سن الطفولة والشباب
٤٨	- السن ما قبل المدرسة (٣-٧) سنوات
٥٠	- السن المدرسية (المرحلة الابتدائية ٧-١٢) سنة
٥١	- السن المدرسية (المرحلة المتوسطة ١٢-١٥) سنة
٥٤	- السن المدرسية (المرحلة الثانوية ١٥-١٨) سنة

٥٤	الفصل الرابع
٦٥	مقاييس الخصائص المورفولوجية
٦٧	- قياسات جسم الإنسان
٨٧	- مقاييس القابليات البدنية
٩٣	- التكنيك الرياضي الاساس والتخصص
٩٧	- التعليم واعادة التعليم في مجال الخبرات الحركية
٩٨	- النواحي النفسية للاختيار
١١٠	- الوظائف الادراكية
١١٥	- شخصية لاعب كرة السلة
١١٥	الفصل الخامس
١٣٥	اختيار فرق الاندية

الباب الثاني، تدريب السرعة والرشاقة بكرة السلة

١٣٥	الفصل الأول
١٣٥	- اسس ووسائل التمارين المقترحة
١٤٣	الفصل الثاني
١٤٣	- تمارين لتطوير الرشاقة
١٤٨	- تمارين مع استخدام كرسي الالعاب الجمبازية
١٥٤	- تمارين بواسطة جبل القفز
١٦١	- تمارين مع القفز عبر البساط
١٦٣	- تمارين مع استخدام الحصان الجمبازي
١٦٦	- تمارين مع استخدام القفاز
١٦٩	- التمارين الجماعية

١٧١	- تمارين لتطوير سرعة الانطلاق
١٧٧	الفصل الثالث
١٧٧	- تمارين لتطوير الرشاقة والسرعة
١٨٠	- التسريع واقتترانه بالقفزات الدائرية
١٨٢	- التسريع واقتترانه بالقفز
١٨٤	- التسريع واقتترانه بالقفز عبر الزميل
١٨٦	- التسريع واقتترانه بالقفز عبر الحبل
١٨٨	- التسريع واقتترانه بالقفز على الحصان الجمبازي
١٩٠	- التسريع واقتترانه بالقفزات على القفاز الجمبازي
١٩٥	الفصل الرابع
١٩٥	- تمارين لتطوير سرعة الحركة واقتترانها باساليب اللعب
٢٠٦	- التتابع والالعاب
٢٠٧	- التتابع مع التحرك الدائري
٢٠٨	- التتابع مع الركض بالخط القطري
٢٠٩	- الالعاب الصغيرة
٢١٣	- لعبة كرة السلة بعدد أقل ووفقا لمهمات خاصة
٢١٥	الفصل الخامس
٢١٥	توصيات في تنظيم اللعب واساليبه

الباب الثالث

٢٢٣	الفصل الأول
٢٢٣	- مفهوم عام
٢٢٨	- العاب اكروباتيكية بكرة واحدة أو بكرتين

٢٢٩ - التمارين الاكروبايكية بكرة واحدة

٢٤٣ التمارين الاكروبايكية بكرتين

٢٤٧ الفصل الثاني

٢٤٧ - طبطة الكرة

٢٥١ - تمارين طبطة الكرة في محل ثابت

٢٦٠ - تمارين طبطة الكرة اثناء الحركة

٢٦٢ - تمارين الطبطة بكرتين في مكان واحد

٢٦٥ - تمارين الطبطة بكرتين في حالة الحركة

٢٦٧ الفصل الثالث

٢٦٧ - تصويب الكرة

٢٧٨ - التمارين الفردية في التصويب

٢٨٥ - استلام ومناولة الكرة

٢٩٣ - الاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف

٢٩٨ - التمارين الفردية في الدفاع

٣١٣ - المحتويات