



كرة السلة



(٢)

إعداد

د / عماد الدين على عبدالرسول

د / عبدالعليم موسى عبدالعليم

د / محمد رمضان لطفى

م.م / محمود محمد نجيب

د / محمود محمد أبوالعطا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

(سورة هود : من الآية ٨٨)

الصفحة	الموضوع
١	مقدمة عن كرة السلة
١	نبذة تاريخية عن كرة السلة
١	كرة السلة القديمة
١	كيف نشأت كرة السلة
٣	كيف انتشرت رياضة كرة السلة
٥	كيفية انتشار لعبة كرة السلة في البلاد العربية
٦	التعديلات التي خضع لها القانون
٨	تاريخ كرة السلة
١٠	خصائص لعبة كرة السلة
١١	تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة
١٦	المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة
١٧	شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية
١٩	المهارات الأساسية الهجومية
١٩	١ - التحكم في الكرة (ball control) :-
٢٢	مسك الكرة واستلامها Ball Handling
٢٤	استلام الكرة Receiving
٢٥	وقفة الاستعداد Basic Position
٢٧	التمرير Passing

٣٠	أولاً: التمريرة الصدرية Chest Pass
٣٢	ثانياً: التمريرة المرتدة Bounce Pass
٣٤	ثالثاً: التمرير باليدين من أعلى الرأس
٣٦	رابعاً: التمرير بيد واحدة من فوق الكتف
٣٨	المحاورة Dribble
٤٤	التوقف Stopping
٤٦	التصويب Shooting
٤٩	أولاً: التصويب من الثبات بيد واحدة (الرمية الحرة) Free Throw
٥١	ثانياً: التصويب من الحركة بيد واحدة (التصويبة السلمية) Lay-up Shoot
٥٣	نماذج لتدريبات كرة السلة :
٧٠	ثانياً المهارات الدفاعية الأساسية :-
٧١	١- وقفة الاستعداد الدفاعية :
٧٥	٢- المكان الدفاعي :
٧٨	٣- الخطوات الدفاعية :
٨١	٥- الدفاع ضد القطع
٨٢	٦- الدفاع ضد المصوب:
٨٣	٧- الدفاع ضد المحاور:
٨٤	٨- الدفاع ضد المهاجم:

٨٥	٩- الدفاع ضد ركل الأرتكاز:
٨٦	١٠- جمع الكرات المرتدة:
٨٧	التشكيلات الدفاعية
٨٧	انواع التشكيلات الدفاعية
٨٧	١- دفاع المنطقة :
٨٩	أشكال دفاع المنطقة .
٩٢	٢ دفاع رجل لرجل
٩٥	٣ الدفاع المختلط
٩٨	تدريبات في الدفاع
١٠٥	الإنقاء
١٣٦	بعض مواد القانون الدولي في كرة السلة