

- التصويبة الخطافية

ان هذه المهارة مهمة جداً كون عملية الدفاع عنها صعب لان الكرة تكون محمولة باليد البعيدة عن المدافع وهي تشبه المناولة الخطافية من ناحية الأداء الحركي ما عدا عملية توجيه الكرة الذي يكون الى الهدف وان اكثر اللاعبين اداءً لهذه المهارة هم لاعبو الارتكاز نظراً لحاجة النهج (التكتيك) الهجومي لذلك وذلك لان لاعب الارتكاز يكون قريباً من السلة ويحتاج الى تكتيك وأداء فني هجومي يضمن نجاح التصويب ، وعادة ما تؤدي هذه المهارة من الحركة .

- التصويبة السلمية

ان قانون اللعبة قد حرم على اللاعب المشي بالكرة ولو لخطوة واحدة ولكنه أجاز له ان يخطو خطوتين ويترك الكرة الى الزميل او الهدف في الخطوة الثالثة ولهذا نتجت عن ذلك التصويبة السلمية والتي تسمى ايضاً (الثلاثية) وتكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له ايضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة ، ويجب ان يجيد جميع لاعبي الفريق هذا النوع من التصويب نظراً لأهميته في العديد من الحالات الهجومية وبخاصة في الهجوم السريع .

وتبدأ هذه المهارة (سيتم شرحها للاعب تصويب بيده اليمنى) بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (١) ومن ثم اخذ خطوة أخرى بالرجل اليسار وتكون هذه الخطوة رقم (٢) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط لتكون هذه الخطوة رقم (٣) ولهذا سميت ثلاثية .

ان الشرح أعلاه يجب ان يطبق عند تعليم المبتدئين مع التأكيد في بادئ الامر على اخذ الخطوات الصحيحة وذلك خشية الوقوع في مخالفة المشي وان اهم ما يجب التأكيد عليه هو مسألة رفع رجل اليمين عن الأرض لأخذ خطوة لحظة مسك الكرة سواء بعد الانتهاء من الطبطبة او بعد استلام الكرة من الزميل ويجب ان نؤكد ايضاً عند تعليم هذه المهارة طول الخطوات التي يجب ان تتلاءم مع بعد اللاعب عن الهدف فضلاً عن التأكيد على الخطوة الثالثة والتي يجب ان تضمن اقرب نقطة للوصول الى الهدف لتصويب منها والذي يتم بعد النظر الى الحلقة ومحاولة دفع الكرة الى نقطة محددة على اللوحة وعادة ما يتم التهديف من جهة الذراع المستخدمة ولهذا وجب على اللاعبين اجادة التصويب بكلتا اليدين وذلك لحدوث حالات كثيرة تحتم على اللاعب تأدية المهارة من جهة اليسار .

- الرمية الحرة

ان سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة اذا كان اللاعب المهاجم الذي حدث الخطأ ضده في حالة تصويب

والرمية الحرة هي امتياز يعطى للاعب المهاجم لتصويب دون عرقله لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة او خسرت من على هذا الخط . لذلك فان من المهم جداً اتقان الرمية الحرة ويذهب المدرب دون سلايميكز على وجوب أداء (٢٠٠) رمية حرة في كل وحدة تدريبية . وبمنظرة إحصائية يتضح ان (٢٠ - ٣٠ %) تقريباً من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة . وعلى اللاعب ان يتبع اسلوباً خاصاً به ويتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة وذلك لعدم وجود أسلوب خاص يلائم الجميع .

وترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل أهمها :

١- ان الرمية الحرة تتم دون وجود مدافع
٢- يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط .

٣- تتأثر الحالة النفسية للاعبين ايجابياً بنجاح الرميات الحرة .
ويستطيع اللاعب الذي يؤدي أي نوع من أنواع التهديد التي يتميز بها وضمن الفترة القانونية المحددة ب (٥) ثوان . وعادة ما ننصح اللاعب الذي يؤدي الرمية الحرة بضرورة الارتخاء والتركيز الجيد والتصور الحركي للمهارة .

م.م عمر احمد مصلح د نبهان حميد احمد