خامساً : حركات القدمين

تعد حركات القدمين من ضمن المهارات الهجومية وذلك لأهميتها في التوقف او حركة الارتكاز وذلك ضماناً لعدم الوقوع في مخالفة المشي فضلاً عن أهميتها في الحفاظ على الكرة .

أ- التوقف

ان عملية التوقف مهمة جداً في كرة السلة والتي تكون بعد الانتهاء عملية الطبطبة او عند استلام الكرة من الوقوف او من الوضع الطائر وينقسم التوقف الى نوعين هما :

١- التوقف بعدة واحدة : وهي الحالة التي تلامس القدمان الأرض في نفس اللحظة ويكون هذا التوقف بعد القفز والهبوط على الأرض

٢- التوقف بعدتين : وهي الحالة التي تلامس فيها القدمين الأرض واحدة بعد الأخرى ويكون هذا التوقف بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة من المشي وقد يحدث ايضاً بعد القفز والهبوط على الأرض .

ان التوقف بعدة او عدتين يحتم على اللعب تحيد قدم الارتكاز فاذا توقف اللاعب بعدة واحدة فله الحق في استخدام أي من القدمين كقدم ارتكاز اما اذا توقف بعدتين فيجب ان تكون القدم التي لامست الأرض اولاً هي قدم الارتكاز .

ب- الارتكاز

ت- ان حركة الارتكاز تعني تثبيت قدم على الأرض وتسمى قدم الارتكاز والقدم الأخرى يستطيع اللاعب تحريكها باتجاهات مختلفة وتفيد هذه الحركة حماية الكرة من الخصم وذلك بالدوران وإعطاء الظهر الى الخصم وتفيد هذا الحركة كثيراً لاعب الارتكاز الذي يستخدم حركات قدمية بمهارة ضماناً لإصابة السلة .

سادساً : المتابعة الهجومية

ان التصويب يحوي على نسبة نجاح وفي الوقت نفسه يحوي نسبة فشل وعليه يجب على لاعبي الارتكاز القريبين من السلة محاولة تحويل هذا التصويب الفاشل الى ناجح وذلك عن طريق مهارة هجومية تسمى (المتابعة)

وتتلخص المتابعة الهجومية بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في اعلى نقطة ومحاولة تصويبها مرة أخرى الى الحلقة وقد يتم مسك الكرة بكلتا اليدين او بعملية دفعها دفعة بسيطة فقط وحسب الموقف واهم ما يجب ان يقوم به اللاعب المهاجم لكي نسميه متميزاً في هذه المهارة هو التقدير الجيد لمكان ارتداد الكرة حيث يتم القفز الى هذه النقطة (المكان) وقبيل ذلك يجب عليه حجز اللاعب المدافع خلف

ظهره وذلك لكي يضمن عدم إعاقة هذا اللاعب لحركته . وعلى اللاعب المهاجم (الارتكاز) القريب من السلة الاستدارة الى السلة في لحظة تصويب زميله اليها وذلك لكي يضمن فترة أطول لتوقع ارتداد الكرة في حالة عدم دخولها السلة .وهذا سيوفر ايضاً اتخاذ المكان الصحيح للمتابعة استناداً الى التوقع .

م م علي خالد مخلف