

# كرة السلة لبناء الاجيال

## دليل عملي لكرة السلة والمهارات الحياتية



## التحرير

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

## عنواني الوكالة:

بون – ألمانيا  
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40  
53113 Bonn  
Telephone : +49 (0) 228 44 06-0  
Info@giz.de  
www.giz.de  
Germany

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5  
65760 Eschborn  
Telephone: +49 (0) 6196 79-0  
Info@giz.de  
www.giz.de  
Germany

## الكتابة

سيباستيان شفيبكه، وتماره عورتاني، وسامح المصري

## التجميع

نوح ليشتينتيلر

## التصميم والرسم والجرافيك

محمد باروق للتصميم

## الطباعة

حلاوة للطباعة

## مصادر المعلومات

الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA)  
(Adkins, Bain, Dreyer, Starkey) 2007. Basketball Drills, Plays and Strategies  
basketballforcoaches.com

## المساهمات

زينة السعدي  
أندرياس بولد  
نيكلاس فيشباخ  
سوزانا جايرتي  
محمد حمدان  
إبراهيم جعفر  
اولريش كلار  
آلاء نوفل  
هينينغ شيك  
لاورا ستولز

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتويات هذا المنشور.  
بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)  
بدلاً من ذلك: وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا (AA)

## تقديم



اعزائي الزملاء الكرام مثقفى الأطفال والشباب، القيم التي يمكن تعلمها من خلال الرياضة وغيرها من الألعاب والأنشطة مثل الثقة والجدارة والانضباط والصدق والاحترام واللعب النظيف والوعي الذاتي صالحة على حد سواء في الميدان وخارجه. فالرياضة توحد الأطفال والشباب بغض النظر عن أعمارهم ونوع الجنس والخلفية الثقافية والاجتماعية. فهي تمكنهم من أن يصبحوا أعضاء واثقين ومتفحين وداعمين في مجتمعهم وأن يكونوا قدوة للآخرين. وعلاوة على ذلك، تلعب الرياضة دورا هاما في زيادة ودعم المساواة بين الجنسين.

ومن خلال الاستفادة من جاذبية الرياضة لتعليم الكفاءات اللازمة للتوظيف، مثل العمل الجماعي ومهارات الاتصال والمواظبه، فاننا نؤيد التنمية الشخصية للشباب - الذين سوف يشكلون مستقبل بلادهم. ان وراء كل لاعب ناجح مدرب ملتزم. وبما أن الأطفال يقتدون بكبار السن والمدرسين والمدرسين، فمن واجبا أن نتحمل المسؤولية الكاملة عن أداء واجباتنا كنماذج يحتذى بها. لذلك، ليس الأطفال فقط بحاجة إلى التدريب والتوجيه بل ايضا نحن كمدرسين ومعلمين وموجهين وشركاء واصدقاء وغيرنا الكثير بحاجة ايضا للتوجيه والدعم المستمر. ولهذا السبب نؤيد هذا الدليل لأنه يعتبر شاملا لكل من المدرسين والمتدربين. ويمكن على تكييف القيم والمهارات المنقولة مع جميع جوانب الحياة، مما يؤدي بالتالي إلى مستقبل واعد أكثر بالنسبة لنا جميعا.

**الدكتور عمر الرزاز**

رئيس الوزراء

## وصف المشروع

لقد لعبت الرياضة دوراً متزايد الأهمية في تنمية التعاون في السنوات القليلة الماضية حيث أن أثرها الاجتماعي والتكاملي يمكن أن يسهم إسهاماً كبيراً في منع العنف وإدارة الصراعات وتعزيز السلام والتفاهم الدولي. الرياضة يمكن أن تساعد الناس على اكتساب الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز. وهذه الخصائص تحسن قدرة الفرد على إدارة حالات التوتر والنزاع. ويتم تبادل الخبرات من خلال الرياضة والألعاب والنشاطات. وهذا التبادل مفيد للمواطنين واللجئين والمشردين داخلياً ومواجهة الصراعات المحتملة والعنف من خلال هذه الخبرات المتبادلة والتعلم المشترك. وقد أظهرت التجارب حتى الآن أن الرياضة تعزز الكفاءات وتشجع الحوار ويمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف الإنمائية ذات الصلة. وهذه القيم هي التي تخلق إمكانات كبيرة لتطوير التعاون.

يهدف المشروع إلى استخدام «الرياضة من أجل التنمية» في المجتمعات المضيفة في الأردن بشكل مكثف لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ومنع العنف وإدارة الصراعات. بالإضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج إلى معالجة المسائل الاجتماعية الأخرى ذات الصلة - مثل المساواة بين الجنسين، الاندماج، والتعليم، وتحويل الصراعات - ونقل المهارات الحياتية، ولا سيما إلى الأطفال والشباب. ويمكن أن يساعد تعزيز المهارات الحياتية من خلال الرياضة الأفراد على تخطي المواقف الصعبة وتطوير وجهات النظر. وسيتم تنفيذ المشروع في جميع أنحاء الأردن، وسوف يستهدف الأطفال والشباب الذين يقيمون في مناطق ذات نسبة عالية من اللاجئين، ولا سيما في المحافظات الشمالية.

وعلى المستوى الفردي، يهدف المشروع والدليل إلى تعزيز التأهيل العلمي الموجه نحو الممارسة لعدد كبير من المدرسين والمدربين والأخصائيين الاجتماعيين من الإناث والذكور من خلال «الرياضة من أجل التنمية»، بحيث يكون هناك ما يكفي من المدارس الرسمية والجهات التعليمية غير الرسمية المطبقة لهذا المشروع والتي يمكن أن تقدمه في المرافق الرياضية الخاصة بها والبلديات والمدارس المشاركة. ومن خلال دمج الأنشطة الرياضية القائمة على الأساليب التربوية المعترف بها علمياً و«مفهوم لا ضرر ولا ضرار»، يمكن للمشروع أيضاً أن يدمج الشباب المحرومين وذوي الإعاقات في مجتمع أكبر - أولئك الذين يعتبرون عادة ذوي فرصة ضئيلة للنجاح في الحياة. كما يشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل أكبر في المجتمع. ويتعاون مشروع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي من أجل التنمية مع وزارة التربية والتعليم، واللجنة الأولمبية الأردنية كما أنه يعمل بشكل وثيق مع اللجنة الأولمبية الألمانية. ويضمن هذا التعاون التطوير النوعي للمشروع وتنفيذه.

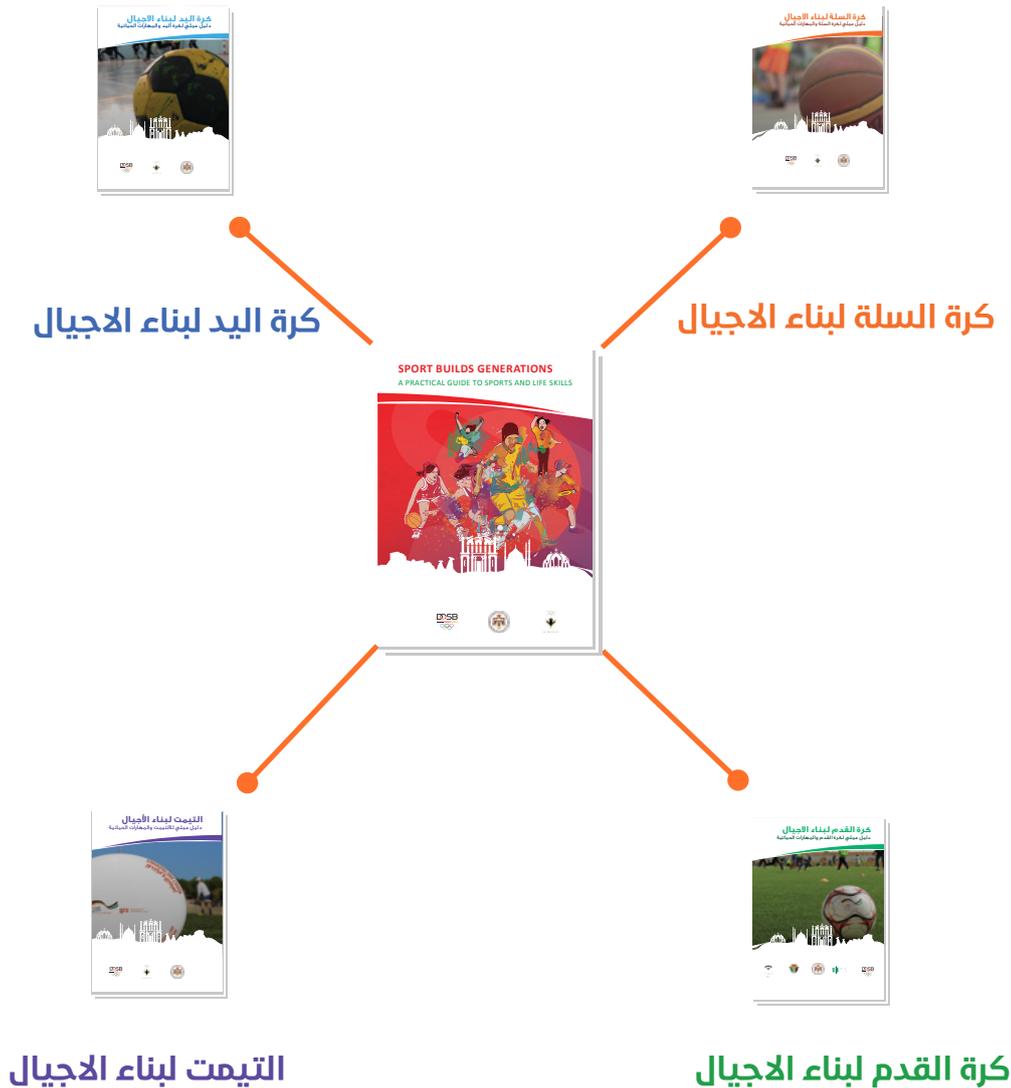
## كيفية عمل الأدلة

صممت منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) لكي تكون قابلة للاستخدام في مختلف الرياضات. ولهذا فإنه من المهم تعرف كل من يقوم بتطبيق هذه المنهجية على كيفية عملها الموجودة في دليل الرياضة لبناء الأجيال. دليل الرياضة لبناء الأجيال يقوم بتزويد أساس متين ويجب استخدامه بالإضافة إلى الدليل الخاص بالرياضة المحددة.

دليل الرياضة لبناء الأجيال هو الأساس لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ويعطي مقدمة عن كيفية تطبيق المنهجية والأدوات المستخدمة في تنفيذها. تم استخدام رياضة كرة القدم في دليل الرياضة لبناء الأجيال حتى تعطي سياقاً وأمثلة عن كيفية عمل المنهجية.

الأدلة الخاصة بالرياضات كرة السلة، وكرة اليد، والتييمت، وكرة القدم هي مكملات لدليل الرياضة لبناء الأجيال وتخدم كدعم إضافي وتضيف إلى الجانب التكنيكي بالإضافة إلى مواضيع خاصة بالرياضة المحددة.

بغض النظر عن الرياضة المستخدمة في تطبيق منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) فإنه يجب استخدام دليل الرياضة لبناء الأجيال سوياً مع الدليل الخاص بالرياضة المحددة.





# الفصل الأول

مقدمة في كرة السلة

# الفصل الثاني

المهارات الفنية

# الفصل الثالث

نصائح عملية للمدرب

# الفصل الرابع

الحصة التدريبية المنتظمة –  
الهيكل وأمثلة

# الفصل الخامس

الحصة الرياضية المدرسية –  
الهيكل وأمثلة

# الفصل السادس

ورقة التدريب



# قائمة المحتويات

٥	تقديم
٦	وصف المشروع
٧	كيفية عمل الأدلة
١٢	مقدمة

## الفصل الأول : مقدمة لكرة السلة

١٥	تاريخ كرة السلة
١٦	دور كرة السلة في المجتمع الأردني
١٨	لعبة كرة السلة
١٩	القواعد الرسمية للعبة
٢٢	أشكال متعددة للعبة
٢٢	لعبة كرة السلة المصغرة
٢٣	لعبة كرة السلة ٣ ضد ٣

## الفصل الثاني : المهارات الفنية

٢٧	مقدمة
٢٧	تطوير المهارات الفنية
٢٨	مراكز اللعب
٣٠	أساسيات اللعب من دون كرة السلة
٣١	الوضعيات الأساسية
٣٣	أساسيات اللعب مع كرة السلة
٣٣	الاحساس بالكرة
٣٧	تنطيط الكرة
٣٩	التمرير والاستلام
٤٢	التصويب من الثبات
٤٤	أنواع التصويبات
٤٧	الاستحواذ على الكرة المرتدة
٤٨	الحجز

## الفصل الثالث : نصائح عملية للمدرب

٥١	مقدمة
٥١	كيفية تطوير المهارات الاجتماعية
٥٢	إعداد أجواء جيدة
٥٣	تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية
٥٦	تنفيذ تغذية راجعة جيدة
٥٩	كيفية إشراك الجميع
٦١	ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

## الفصل الرابع : الحصة التدريبية المنتظمة - الهيكل وأمثلة

٦٩	.....	مقدمة
٦٩	.....	شرح العلامات والرموز والرسومات
٧٠	.....	هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
٧١	.....	الأطفال تحت سن ٩ سنوات
٨١	.....	الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة
٩١	.....	الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة
١٠١	.....	الشباب من سن ١٦ فما فوق

## الفصل الخامس : الحصة الرياضية المدرسية - الهيكل وأمثلة

١١٣	.....	مقدمة
١١٣	.....	شرح العلامات والرموز والرسومات
١١٤	.....	هيكل الحصة الرياضية المدرسية
١١٥	.....	الأطفال تحت سن ٩ سنوات
١٢٥	.....	الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة
١٣٥	.....	الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة
١٤٥	.....	الشباب من سن ١٦ فما فوق

## الفصل السادس : ورقة التدريب

١٥٧	.....	ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة
١٦١	.....	ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية
١٦٥	.....	الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة السلة

«كرة السلة لبناء الأجيال» هو ملحق لدليل «الرياضة لبناء الأجيال». كرة السلة هي رياضة يمكن أن يستمتع بها الأطفال والشباب من جميع الأعمار والقدرات، فهي مُرحّبة وشاملة، كما أنها منصة رائعة لتطوير العديد من المهارات الحياتية، بدءاً من العمل الجماعي والقيادة ووصولاً إلى الثقة والتعاطف. تم إنشاء دليل «كرة السلة لبناء الأجيال» للمعلمين والمدربين الذين يرغبون في استخدام هذه الرياضة لتنفيذ منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)؛ والتي تجمع بين التدريب على المهارات الرياضية ونقل المهارات الاجتماعية. فإثناء تمارين ومباريات كرة السلة، يتعلم الأطفال والشباب المهارات الاجتماعية بطريقة عملية، ما يساعدهم على فهم هذه المهارات الحياتية وتطويرها بأفضل صورة. وإن التطور الشخصي والجماعي لهذه المهارات الاجتماعية سيفيد في أدائهم الرياضي كما سيكون له تأثير ملحوظ ودائم خارج الملعب، وذلك في الحياة اليومية للاعبين.

تم تصميم دليل «كرة السلة لبناء الأجيال» كأداة لجميع المعلمين والمدربين الذين يستخدمون رياضة كرة السلة في أنديةهم وأنشطة ما بعد المدرسة والصفوف الدراسية، وينقسم المحتوى إلى ستة فصول.

يعرض الفصل الأول، «مقدمة في كرة السلة»، بإيجاز مقدمة شاملة للرياضة من منظور تاريخي ومن ثم يصف سياق لعبة كرة السلة في المنطقة والتأثير الذي يمكن أن تحدثه على أساس فردي. ويتم تقديم القواعد وإشارات الحكام في شكل سهل الفهم، كما يتم توضيح العديد من تنويعات اللعبة.

يركز الفصل الثاني، «المهارات الفنية»، على الجانب الفني من هذه الرياضة، بدءاً من تفصيل مراكز اللاعبين المختلفة ووصولاً إلى وصف المهارات الفنية الأساسية. ويركز هذا الفصل على خطوات تدريب المهارات الفنية باستخدام النصوص والصور. وتم تصميم هذا الفصل ليكون مرجعاً جاهزاً عند التخطيط لحصص التدريب الخاصة بك أو عند استخدام أمثلة حصص التدريب في الفصولين الرابع والخامس.

يقدم الفصل الثالث، «نصائح عملية للمدرب»، نصائح وأساليب عملية لمساعدة المدرب في تحقيق النجاح في العديد من المواقف. ويوفر هذا الفصل أيضاً أساليب مختلفة لتقديم المهارات الاجتماعية وتعليمها بطريقة عملية. وبالإشارة إلى حقيقة وجود العديد من الأطفال في مساحة صغيرة بمعدات محدودة، يوضح هذا الفصل المؤشرات العملية التي يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، كما يقدم مجموعة من الألعاب والتمارين لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

يقدم الفصل الرابع، «الحصة التدريبية المنتظمة - الهيكل والأمثلة»، كل ما يحتاج المدرب إلى معرفته لفهم وتنفيذ هيكل حصة تدريبية منتظمة. ويقدم هذا الفصل أيضاً مثالين لكل فئة عمرية عن حصة تدريبية منتظمة يمكن للمدربين استخدامها على المستويات العملي لمعرفة كيفية عمل منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وذلك باستخدام الرسومات والتوضيحات والتنويعات في التمارين ونقاط التدريب وعبارات «يمكنني أن أكون قدوة يحتذى بها عندما...».

يقدم الفصل الخامس، «الحصة التدريبية المدرسية - الهيكل والأمثلة»، من النادي إلى المدرسة، ويعرض هيكل حصة تدريبية مقدمة خلال حصة الرياضة وأنشطة تدريبية عملية يمكن استخدامها من قبل معلمي الرياضة في المدارس.

يقدم الفصل السادس، «ورقة التدريب»، نماذج لكل حصة تدريبية منتظمة ومدرسية خلال درس الرياضة والتي يمكن للمدربين والمعلمين استخدامها لرسم وتصميم حصصهم الخاصة، بالإضافة إلى مفتاح يضم الإشارات والرموز لاستخدامها في رسم الألعاب والتمارين.

# الفصل الاول

## مقدمة في كرة السلة





## تاريخ كرة السلة



اخترع **الدكتور جيمس نايسميث** كرة السلة في شتاء عام ١٨٩١ استجابةً للحاجة إلى لعبة داخلية لثمانية عشر طالباً أثناء عمله كمعلم تربية رياضية وبدنية في الولايات المتحدة.

- ١٨٩١ - وضع نايسميث مجموعة مؤلفة من ثلاث عشرة قاعدة والتي شكلت أصل لعبة كرة السلة. تم لعب **المباراة الأولى** باستخدام كرة قدم وتم استخدام سلتين خوخ كهدفين.
- ١٨٩٦ - تم لعب **أول مباراة كرة سلة** بين الجامعات بخمسة لاعبين لكل فريق بين جامعة شيكاغو وجامعة أيوا في مدينة أيوا في ١٨ يناير ١٨٩٦.



- ١٨٩٨ - **تمتّل أول دوري للمحترفين** في اتحاد الدوري الوطني لكرة السلة (NBL)، الذي تأسس في عام ١٨٩٨ بمشاركة ستة فرق.
- ١٩١٩ - **أقيم أول حدث أوروبي كبير** في عام ١٩١٩ في جوانفيل لو بون بالقرب من باريس، خلال دورة الألعاب بين الدول المتحالفة.

- ١٩٣٢ - في ١٨ يونيو ١٩٣٢، تشكل **الاتحاد الدولي لكرة السلة** في جنيف لتنسيق البطولات والفرق.
- ١٩٣٦ - أصبحت **كرة السلة رياضة أولمبية** في دورة عام ١٩٣٦ التي أقيمت في برلين.



- ١٩٣٩ - تم لعب **أول بطولة للرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA)** في عام ١٩٣٩.
- ١٩٤٦ - تأسست **الرابطة الأمريكية الوطنية لكرة السلة (NBA)** في عام ١٩٤٦.
- ٢٠١٧ - تم إدراج لعبة كرة السلة 3x3 التابعة للاتحاد الدولي لكرة السلة ضمن برنامج كرة السلة الأولمبية، بدءاً من دورة **الألعاب الأولمبية الصيفية ٢٠٢٠** في طوكيو.

## دور كرة السلة في المجتمع الاردني

لعبت كرة السلة دوراً رئيسياً في المجتمع الأردني على الصعيدين المحلي والدولي حيث وصل المنتخب الوطني لكرة السلة للرجال إلى كأس العالم في عام ٢٠١٠ وإلى الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم في عام ٢٠١٨. كما احتلت فرق السيدات المركز الثاني في بطولة الأندية العربية لكرة السلة في عام ٢٠١٨، والمركز الثالث في بطولة غرب آسيا لكرة السلة في عام ٢٠١٨، والمركز الثاني في بطولة غرب آسيا لكرة السلة في عام ٢٠١٧. تأهل منتخب الرجال لكرة السلة 3x3 إلى بطولة كأس العالم لكرة السلة 3x3 في عام ٢٠١٨ واحتل المركز الثامن عشر، وتأهل كل من منتخبي الرجال والسيدات لبطولة كأس آسيا لكرة السلة 3x3 عام ٢٠١٨، وتأهل منتخب الشباب تحت سن ١٨ للالعاب الأولمبية الشبابة ٢٠١٨. كما احتلت منتخبات الأردن لكرة السلة 3x3 مجتمعة (جميع الفئات العمرية) في يونيو ٢٠١٨ المركز الرابع في آسيا والمركز الثامن عشر في العالم. وتعتبر كرة السلة متنفساً للعديد من اللاعبين، فهي تمثل مساحةً للقاء أشخاص جدد وتعلم مهارات جديدة والتطوير على المستوى الشخصي.

### دينا هلسة —

" بدأت بلعب كرة السلة في سن الثالثة عشرة في النادي الأثوذكسي في الأردن. وفي سن الخامسة عشرة، كنت أصغر لاعبة كرة سلة يتم اختيارها لمنتخب السيدات الوطني. كانت رحلتي في كرة السلة بالتأكيد مكافئة. فقد تشرفت بتمثيل النادي وجامعتي (الجامعة الأمريكية في بيروت) ومنتخب الأردن الوطني في البطولات الإقليمية والدولية لكرة السلة مثل دورة الألعاب العربية، وألعاب غرب آسيا، ودورة الألعاب الآسيوية، وأول بطولة كأس عالم لكرة السلة 3x3. وقد علمتني لعبة كرة السلة المثابرة والانضباط والالتزام والتصميم على التغلب على الشدائد كلما واجهت تحديات. فمحتني كرة السلة عائلة في الملعب والتي علمتني دروساً حياتية رائعة أقدرها كل يوم.



بعد رحلتي الرياضية الغنية، قادني شغفي إلى السعي للحصول على درجة الماجستير في إدارة قطاع الصناعات الرياضية في جامعة جورج تاون في الولايات المتحدة. كان هذا البرنامج بمثابة استكشاف رائع لأحد أهم الصناعات الرياضية في العالم. وحالياً أنا عضوة في مجلس إدارة الاتحاد الأردني لكرة السلة، وأترأس اللجنة النسوية في الاتحاد وأدير برنامج الفرق الوطنية في الأردن. ومن خلال هذه المناصب، أتمنى أن ألهم وأدعم الرياضيين الشباب الذين يسعون لتحقيق حياتهم المهنية في كرة السلة. وبالإضافة إلى مساهمتي في قطاع الصناعات الرياضية في الأردن، فأنا أدير حالياً نشاطي التجاري الخاص وأقود مجموعة من الخبراء الشغوفين في مجال التجارة. فالمهارات الحياتية التي علمتني إيهاها كرة السلة كانت مفيدة للغاية في تطوير مهاراتي شخصياً ومهنيًا، وأنا ممتنة إلى الأبد لما قدمته لي هذه الرياضة من خبرة رائعة.



## — محمد حمدان —



" عرّفتني والداي على كرة السلة في أحد النوادي في سنّ السادسة عشرة، وكان ذلك هو سبب التغيير في حياتي. حيث التحقت بالنادي ولم يكن لدي أي هدف ولا مسؤولية ولا خطة، ولم أبذل سوى الحد الأدنى من الجهد في تعليمي. لقد أصبحت ملتزماً بفريقي وتدريباتي الجديدة، وتطورت على المستوى الشخصي ووضعت أهدافاً، وأدركت أنه كان علي أن أركز على تعليمي من أجل تحقيقها، وأن أخطط وأكون مسؤولاً. وسرعان ما حققت النجاح في المدرسة والجامعة وحققت هدفي في الوصول إلى المنتخبين الوطنيين للشباب والرجال، الأمر الذي مكنتني من السفر حول العالم والتعرف على مختلف

الثقافات وتعلم الكثير من الأمور الجديدة بالإضافة إلى تكوين شبكة كبيرة من الأصدقاء والزملاء. كرة السلة هي كل شيء في حياتي لأنها غيرتني إلى الأفضل، وحالياً أقوم بنقل تجربتي للجيل القادم من خلال العمل في مجال الرياضة وتغيير حياة الناس. ابدأ الآن، بغض النظر عن التحديات التي تواجهها، ستحقق أهدافك قريباً. علمتني دروساً حياتية رائعة أفدها كل يوم.

## — نور كيال —

" بدأت المدرسة المتوسطة عندما بدأت بلعب كرة السلة، وأصبحت جزءاً مني ومن حياتي، ومنذ ذلك الحين شاركت في العديد من البطولات المدرسية ووصلت إلى المنتخب الوطني للمدارس، ولعبت في العديد من الأندية، وفي المنتخب الوطني تحت سن ١٨، ومنتخب السيدات الوطني. منحتني كرة السلة زميلات أصبحن عائلتي الثانية، كما منحتني فرصة للسفر والتعرف على أشخاص وثقافات جديدة، وزادت ثقفتي بنفسي وطوّرت لدي الالتزام والمثابرة، فضلاً عن أنني حصلت على منحة دراسية لمتابعة درجة البكالوريوس في جامعة عمّان الأهلية. وبعد التخرج، إلى جانب اللعب على المستوى المهني، بدأت



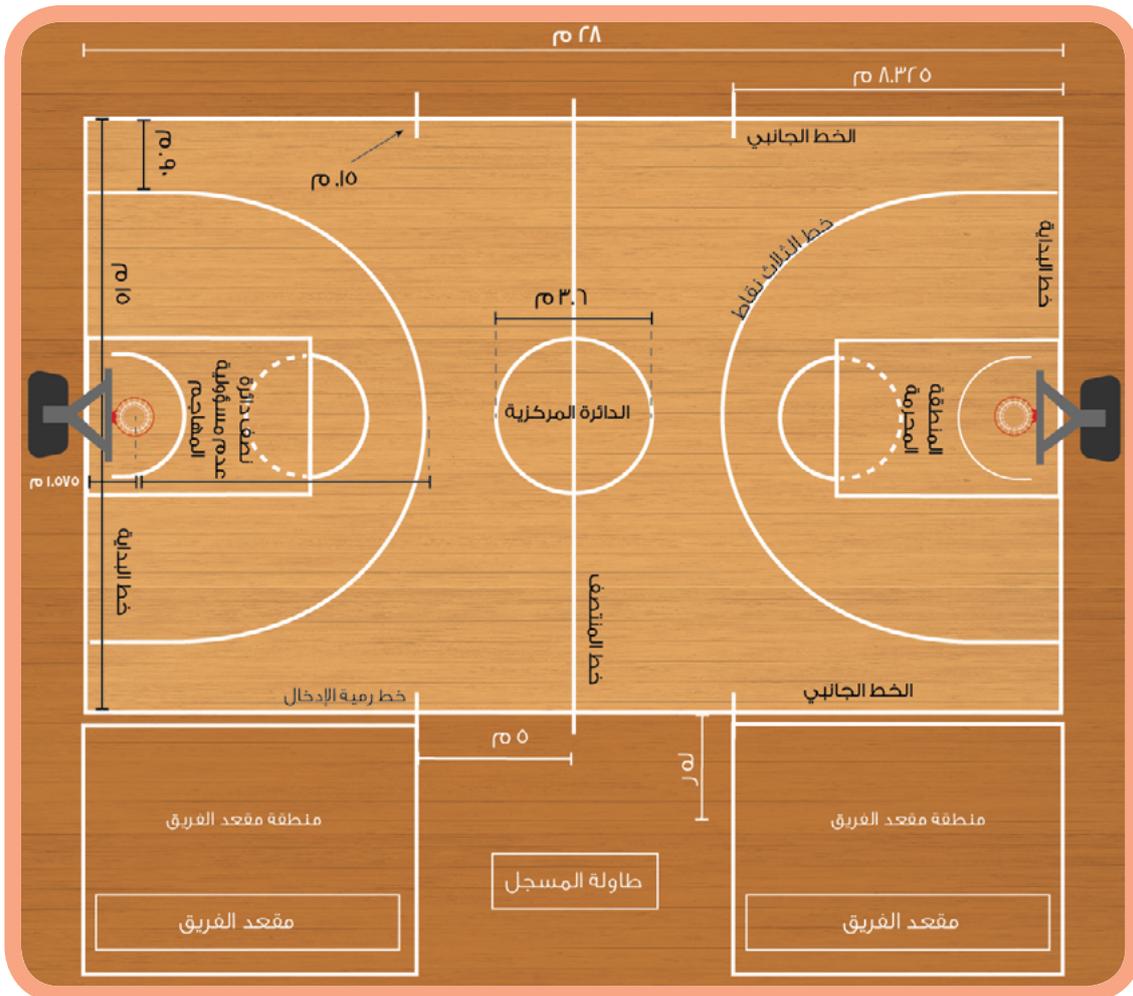
العمل بوظيفتي الحالية كمسؤولة العلاقات في الوحدة المصرفية الخاصة في البنك الأردني الكويتي. وبعد أن توقفت عن اللعب، بدأت بتدريب اللاعبات تحت سن ١٦ وكنت مدربة مساعدة لمنتخب السيدات. وفي عام ٢٠١٦، حصلت على فرصة كبيرة بأن يتم قبولي كواحدة من ١٦ امرأة من جميع أنحاء العالم في برنامج الإرشاد الرياضي العالمي (GSMP)، وهو مبادرة أطلقتها وزارة الخارجية الأمريكية بالشراكة مع ESPNW، كما تم إرشادي في الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين من قبل نائب الرئيس هيلدري شيف التي دعمتني في تخطيط و تأسيس أكاديمية Swish لكرة السلة لتمكين الأولاد والبنات الأقل حظاً من خلال كرة السلة. وما زال لدي الشغف في اللعبة وأنا حالياً عضوة في مجلس إدارة الاتحاد الأردني لكرة السلة، وفي اللجنة النسوية في الاتحاد، ولجنة كرة السلة ٣x٣، حيث أوصل نقل تجربتي الحياتية في كرة السلة إلى الجيل القادم.

## لعبة كرة السلة

تُلعب مباراة كرة السلة بفريقيين مكوّنين من خمسة لاعبين لكل منهما والليدان يكون هدفهما تسجيل الأهداف من خلال تصويب الكرة على سلة الخصم مع منع الفريق الآخر من التسجيل في سلته من خلال الدفاع عنها. الحكام داخل الملعب وحكام الطاولة يتحكمون في سير المباراة، والفريق الذي يكون قد سجل أكبر عدد من النقاط في نهاية وقت اللعب يكون هو الفائز.



يمكن لكل فريق أن يضم ما يصل إلى اثني عشر عضواً يُسمح لهم باللعب - خمسة لاعبين في الملعب وسبعة لاعبي احتياط - غير أنه يمكن للفرق أن تتكون من عدد أكبر من اللاعبين في التدريبات . وتتكون المباراة من أربعة أشواط مدة كل منها عشر دقائق. أثناء المباراة، يتم إمساك الكرة باليد (اليدين) فقط، ويجوز تمريرها أو رميها أو ارتدادها أو دحرجتها أو تنطيطها وفقاً للقواعد الموضحة في الأقسام التالية. الأبعاد الرسمية لملعب كرة سلة ذي حجم كامل موضحة في الرسم البياني أدناه، ويمكن الاطلاع على القواعد الرسمية الكاملة للاتحاد الدولي لكرة السلة لعام ٢٠١٧ عبر الإنترنت. ويضم الاتحاد الدولي لكرة السلة ٢١٣ اتحاداً وطنياً لكرة السلة من جميع أنحاء العالم، ويتألف مجتمع كرة السلة بأكمله من أكثر من ٤٥٠ مليون لاعباً ومعجباً.

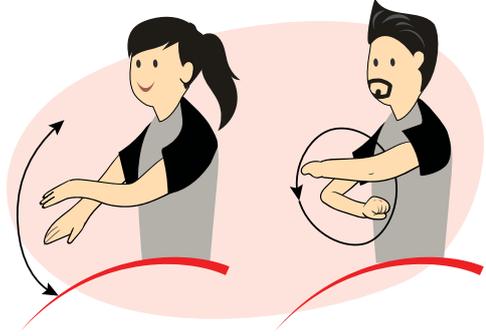


## القواعد الرسمية للعبة

القواعد التالية هي القواعد الأساسية لكرة السلة التي ينبغي اتباعها من قبل جميع الفئات العمرية. ويتضمن هذا القسم التمارين التي يمكن استخدامها لشرح القواعد بطريقة مباشرة بالإضافة إلى إشارات الحكم.

### ١. قاعدة الجري

**القاعدة:** لا يمكن للاعب/ة المشي أو الركض مع الإمساك بالكرة لأكثر من خطوتين. وعند توقف اللاعب/ة الممسك/ة بالكرة، لا يجوز له تغيير قدم الارتكاز قبل إطلاق الكرة. ولا يجوز للاعب/ة التنطيط بيديه الأثنتين في نفس الوقت أو التنطيط مرة أخرى بعد التوقف عن التنطيط



**توضيح:** قدم الارتكاز: عندما يستلم اللاعب/ة الكرة أو يتوقف بعد التنطيط، تتخذ القدم التي استخدمها في الارتكاز وضعيتها الثابتة. يمكن للاعب/ة تحريك القدم الأخرى بعد الخطوات التي يحتاجها ولكن لا يجوز للاعب/ة تحريك قدم الارتكاز قبل إطلاق الكرة (تنطيط، تصويب، تمرير).

**التمرين:** يشبه اللاعب/ة بالسيارة يُعطى كل لاعب كرة ويقف في نصف ملعب، وينادي المدرب بعبارات إدخال مفتاح السيارة! تعني (التهديد الثلاثي)، وتشغيل المحرك! تعني (التنطيط)، وإيقاف المحرك! تعني (قفزة الثبات)، والنزول من السيارة تعني (الارتكاز) والتشغيل مرة أخرى!



### ٢. خارج الحدود

**القاعدة:** يجب على اللاعبين والكرة البقاء داخل منطقة اللعب. ولا يكون الخط الجانبي وخط النهاية مشمولين في منطقة اللعب. بينما يكون الهواء فوق المنطقة خارج الحدود مشمولاً، وبالتالي يجوز للاعبين القفز خارج الملعب للاحتفاظ بالكرة.

**التمرين:** يتم تجميع اللاعبين في فرق مكونة من أربعة لاعبين، وتشكيل صف بجانب كل من الخطين الجانبيين وخطي النهاية وإعطاء كرة لكل مجموعة. الهدف هو التناوب بحركة دائرية (باتجاه عقارب الساعة / عكس اتجاه عقارب الساعة) بجوار الخطوط دون الخروج من الحدود أو السماح للكرة بلمس الأرضية خارج الحدود. وفي هذا التناوب، يمرر اللاعبون في كل مجموعة الكرة بين ساقهم، حتى تصل إلى آخر لاعب/ة في الصف والذي يتوجه إلى أول الصف مع التنطيط ويقوم بالأمر عينه مرة أخرى، حتى تصل كل مجموعة إلى نقطة البداية مرة أخرى.

### ٣. الأخطاء الشخصية

**القاعدة:** لا يجوز للاعبين القيام باحتكاك خاطئ (غير عادل). وإذا ارتكب اللاعب/ة خمسة أخطاء شخصية خلال مباراة واحدة فيتم منعه من اللعب لبقية المباراة. وإذا تعرض اللاعب/ة للخطأ أثناء وضعية التصويب، فإنه يحصل على رميات حرة وهي تصويبات تُنقذ من خط الرمية الحرة دون دفاع من الخصم، حيث تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف يُحرز من الرمية الحرة. ويحدث الأمر نفسه عندما يكون لدى الفريق أكثر من أربعة أخطاء فريق خلال الشوط.



**التمرين:** في أزواج، تشكيل خط متعرج في نصف ملعب من الهجوم والدفاع، مع تركيز اللاعب/ة على البقاء منخفضاً وإبقاء الظهر مستقيماً أمام الخصم مباشرةً دون السماح بوضعه. وبعد تنفيذ هذا التمرين في نصف الملعب، يتم لعب مباراة ١ ضد ١ في النصف الآخر.

### ٤. قاعدة الثلاث ثوانٍ

**القاعدة:** لا يجوز للاعب/ة البقاء في المنطقة المحرمة للفريق الخصم لأكثر من ثلاث ثوانٍ بينما يكون فريقه هو المسيطر على الكرة في منطقته الأمامية وساعة الملعب تمضي.

**التمرين:** يذكر المدرب اسماء لفريق الذي يجب إنقاذه من المنطقة المحرمة. ويجب على الفريق الآخر إنقاذهم من خلال لمسهم، ولكن لا يُسمح له بالبقاء في المنطقة لأكثر من ثلاث ثوانٍ.



### ٥. قاعدة الخمس ثوانٍ

**القاعدة:** لا يجوز للاعب/ة الذي بحوزته الكرة الاحتفاظ بها لأكثر من خمس ثوانٍ دون تمريرها أو وتصويبها أو تنطيطها لأكثر من خمس ثوانٍ في حال كان يتم الدفاع عليه.

**التمرين:** يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات مكونة من ثلاثة لاعبين، وتُعطى كرة واحدة لكل مجموعة. يحاول اللاعب في الوسط أخذ الكرة من اللاعبين الموجودين على الأطراف. ولا يجوز للاعب/ة الاحتفاظ بالكرة لأكثر من خمس ثوانٍ دون تمريرها.



### ٦. قاعدة الثمان ثوانٍ

**القاعدة:** الفريق الذي يسيطر على الكرة الحية في المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع)، يجب أن يدخل الكرة إلى المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم) الخاص به خلال ثمان ثوانٍ.

**التمرين:** يبدأ أحد اللاعبين كصياد على الجسر (خط نصف الملعب فقط)، بينما يسبح اللاعبون الآخرون الأسماك في النهر مع التنطيط من خط نهاية إلى الآخر بينما يحاول الصياد اصطيادهم. الأسماك التي

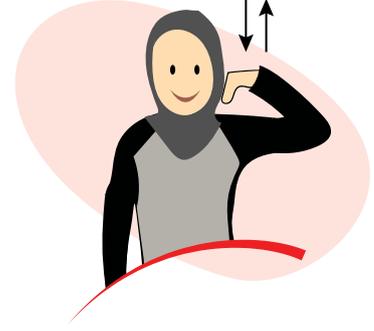
يتم صيدها أو لا تعبر خلال ثمان ثوانٍ تصبح صيادين مجمدين ويوضعون على جسر نصف الملعب (أو جسور أخرى) حتى يتم صيد آخر سمكة. إذا لم تكن هناك كرات كافية، يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة من جانب إلى آخر وتمريرها إلى الأسماك الأخرى للسماح لهم بالعبور.



## ٧. قاعدة الأربع وعشرين ثانية

**القاعدة:** يجب أن يحاول الفريق التصويب أثناء دخول منطقة الهجوم خلال أربع وعشرين ثانية.

**التمرين:** يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين، حيث يطلب من الفريق الذي بحوزته الكرة تمرير الكرة بين جميع أعضائه مع العدّ بصوت عالٍ حتى تتم محاولة التصويب، بينما يلعب الفريق الآخر كدفاع. وبمجرد أن يقطع فريق الدفاع إحدى التمريرات أو يستحوذ على الكرة المرتدة، يتحول إلى هجوم ويجب عليه البدء بالعد حتى يحاول أحد أعضائه التصويب (نصف ملعب).



## ٨. مخالفة الرجوع إلى المنطقة الخلفية

**القاعدة:** الفريق الذي يسيطر على الكرة الحية في منطقتيه الأمامية (الهجومية) لا يجوز له العودة بالكرة إلى المنطقة الخلفية (النصف الخلفي من الملعب)

**التمرين:** يبدأ الفريقان من المنطقة خلف خط منتصف الملعب، بمسافة مترين من كلا الجانبين، ويكون لدى أحد الفريقين الكرة والآخر يلعب كدفاع. سيحاول فريق الدفاع الضغط على فريق الهجوم لدخول المنطقة الخلفية بينما يحاول فريق الهجوم إبقاء الكرة في المنطقة الأمامية، ومن ثم يتم تبديل الأدوار بين الفريقين.



## ٩. الوقت المستقطع

**القاعدة:** الوقت المستقطع هي إيقاف اللعب بطلب من المدرب أو مساعد المدرب بهدف التحدث عن المسائل التكتيكية/الفنية ولتحفيز اللاعبين.

**التمرين:** يجب تضمين الوقت المستقطع في كل تمرين. خذ وقتاً مستقطعاً لشرح التمرين أو تصحيح اللاعبين والأهم من ذلك لتشجيع اللاعبين والتأكيد على المخرجات الاجتماعية الإيجابية التي تنتج عن التمرين (مثل التواصل، العمل الجماعي، إلخ).



لمعرفة المزيد عن القواعد، قم بزيارة موقع  
[www.fiba.basketball](http://www.fiba.basketball)



## أشكال متعددة للعبة

### لعبة كرة السلة المصغرة

كرة السلة المصغرة هي لعبة كرة سلة للفتيات والأولاد بشكل مختلط الذين تبلغ أعمارهم أحد عشر وأقل. الهدف من لعبة كرة السلة المصغرة هو إتاحة الفرصة للأطفال ذوي القدرات المختلفة للاستمتاع بتجربة نوعية واكتساب المهارات التي سينقلونها في وقت لاحق إلى لعبة كرة السلة بحماس.

الاختلافات الرئيسية عن لعبة كرة السلة ٥ ضد ٥ :

- قائم السلة أقل ارتفاعاً للأطفال تحت سن عشرينسنوات (الارتفاع ٢٦٠ متراً بدلاً من ٣٠٥).
- مسافة خط الرمية الحرة هي أربعة أمتار فقط عن الهدف، ولا توجد منطقة التصويبة الثلاثية.
- يمكن تقليص حجم الملعب إلى ٧×١٢ متراً.
- يتألف كل فريق من ١٠ لاعبين، ويجب على كل لاعب/ة اللعب في شوطين من الأشواط الأربعة بشكل عادل. ويتم تبديل أي لاعب/ة مصاب/ة أو ارتكب خطأ عدم اهلية أو الذي ارتكب خمسة أخطاء.
- الدفاع المنطقة (zone defense) ممنوع ويجب أن يكون الدفاع طفل مقابل طفل .
- لا يوجد أوقات مستقطعة مكلفة.



## لعبة كرة السلة ٣ ضد ٣

أطلق الاتحاد الدولي لكرة السلة لعبة الـ ٣x٣ لتعزيز لعبة كرة السلة في جميع أنحاء العالم. كرة السلة ٣x٣ هي لعبة **بسيطة ومرنة** بما يكفي لأن تُلعب في أي مكان من قبل أي شخص، كما أنها تمثل **فرصة** للاعبين الجدد والمنظمين والدول للانتقال من الشوارع إلى المسرح العالمي.

**لعبة بسيطة:** سلة واحدة، نصف ملعب، فريقان من ثلاثة لاعبين + لاعب/ة احتياط واحدة.

**لعبة سريعة:** المباراة مدتها عشر دقائق، ساعة التصويب الميداني اثنتا عشرة ثانية، لا يوجد استراحة بعد التسجيل، لا يوجد وقت مستقطع بين شوطين، ولا يوجد ارباع

**لعبة ترفيهية:** تنتهي المباراة عند إحراز إحدى وعشرين نقطة، ويسمح بالموسيقى دون انقطاع.

### الفوائد

- **المزيد من اللمسات** والتصويبات وتنطيط الكرة والتمريرات والاستحواذات على الكرات المرتدة، إلخ، وفي المتوسط، يلمس اللاعبون الكرة لـ سدس الوقت بدلاً من عُشر الوقت في لعبة ٥ ضد ٥.
- **يكون كل لاعب/ة صانع الألعاب:** إذا استحوذ اللاعب/ة على كرة مرتدة، يجب إخراج الكرة إلى خارج خط التصويب الثلاثي (ولديه من الوقت اثنتا عشرة ثانية لتصويب). يجب على جميع اللاعبين تعلم التنطيط مع رفع الرأس والنظر إلى الأمام للتقدم مع الكرة.
- **يكون الدفاع أكثر صعوبة:** يكون الدفاع في لعبة ٣ ضد ٣ أصعب مما هو عليه في لعبة ٥ ضد ٥، فمن الصعب النجاح عندما يكون الدفاع ضعيفاً لذلك يجب أن يُحسن اللاعبون من مهاراتهم الدفاعية بطبيعة الحال.
- **طريقة رائعة لبناء الهجوم المتحرك:** لا يزال بإمكانك تعليم (كمدرّب) جميع أنواع الحجز وقطع الكرات التي ستستخدمها في هجومك في لعبة ٥ ضد ٥ (مثل التمرير والقطع، الحجز، الاندفاع نحو السلة مع التنطيط، إلخ)
- **مباراة سريعة:** لأن الملعب أصغر، يدخل اللاعبون إلى منطقة الهجوم بشكل أسرع، الأمر الذي يتيح لهم فرصاً أكثر للتصويب والتمرير والاستحواذ على الكرات المرتدة والعمل كدفاع.

تعرف أكثر على لعبة ٣ ضد ٣ وانضم لمجتمعها من خلال زيارة الموقع الرسمي [www.fiba3x3.com](http://www.fiba3x3.com)





# الفصل الثاني

## المهارات الفنية





يتطلب الأداء الجيد لفريق كرة السلة جهداً جماعياً من كل لاعب/ة في الفريق. ويجب تعليم جميع المهارات في وقت مبكر، حيث يتعلم اللاعبون إتقان المهارات الأساسية، والتركيز على التفاصيل الدقيقة، ويبدلون قدراً كبيراً من الجهد الشخصي. وإن فهم اللعبة وامتلاك المهارات الأساسية اللازمة للأداء يُمكن أفراد الفريق من اللعب الجيد. إلا أنه من أجل أن يصبح لاعب/ة كرة السلة مكتملاً ومتمسراً، يتطلب الأمر أكثر من مجرد إتقان المهارات الفنية؛ فهناك أيضاً المهارات الاجتماعية الجيدة التي تُمكن اللاعب/ة ليصبح ناجحاً كفرد وكذلك مع الفريق، سواء داخل أو خارج الملعب (الحياة اليومية).

## تطوير المهارات الفنية

لكي يصبح اللاعب ذو مهارات فنية عالية فإنه من المهم أن يتم تعليمه العناصر الرياضية في العمر المناسب وذلك لتطوير اللاعب بشكل سليم. ومن الجدير بالذكر إذا كان اللاعب لم يعاصر الرياضة المحددة من قبل، فإنه يجب تعليم وتطوير العناصر الرياضية لديه بالتدرج بدءاً من العناصر التي يتم تعليمها للأطفال تحت سن 9 سنوات قبل الانتقال إلى مهارات ومفاهيم أكثر تقدماً يتم تعليمها للفئات العمرية الأكبر.



## مراكز اللعب

هناك خمسة مراكز للاعبين كرة السلة. ويجب تعليم جميع اللاعبين تحت سن السادسة عشرة اللعب بجميع المراكز الخمسة من أجل توسيع نطاق مهاراتهم. وإذا لم يلائم اللاعب/ة أي من المراكز، يجب على المدرب إيجاد دور معين له داخل الفريق، على سبيل المثال الدفاع عن أفضل اللاعبين و/أو جلب الطاقة والحيوية إلى الملعب.

عند اللعب على نصف ملعب، فإن صانع الألعاب واللاعب/ة المصوب واللاعب/ة صغير الحجم المندفعة (مخترق الدفاع) يُعتبرون لاعبين خارجيين لأن مركزهم الأساسي يقع خارج خط التصويب الثلاثي. ومن ناحية أخرى، يسمى اللاعب/ة القوي المندفعة ولاعب/ة الارتكاز لاعبين داخليين (تحت السلة). وعند أداء هجمة مرتدة سريعة، وتدعى هجوم مرتد سريع، يجب على جميع اللاعبين استخدام مناطق معينة للهجوم المرتد السريع، فيستخدم اللاعبون الخارجيون المناطق الخارجية بجوار الخطوط الجانبية للركض السريع تجاه السلة الأخرى، بينما يستخدم اللاعبون الداخليون الخطوط الوسطى بين السلتين والاسم الخاص بهم في كرة السلة «trailers».

### صانع/ة الألعاب (Point Guard)



يُعد صانع الألعاب امتداداً للمدرب في الملعب. ويقوم صانع الألعاب بمحاورة الكرة (تنطيط الكرة بشكل احترافي) في أعلى منتصف الملعب وإدارة الهجوم ومراقبة المنطقة الخلفية (لمنع هجمة مرتدة). ويجب أن يتمتع صانع الألعاب بقدرات كرة السلة التالية:

- معرفة ممتازة باللعبة، ومهارات صنع القرار الجيدة
- مهارات جيدة جداً في محاورة الكرة (تنطيط الكرة) وتمييرها
- رؤية في الملعب والقدرة على التنبؤ بدفاع الخصم
- معرفة وقت التصويب بالتوازي مع ساعة الملعب

### اللاعب/ة المصوب/ة (Shooting Guard)



كما يشير الاسم، فإن اللاعب/ة المصوب هو لاعب/ة مساعد ويعتبر أفضل مصوب خارجي للفريق. ويجب أن يتمتع اللاعب/ة المصوب بقدرات كرة السلة التالية:

- مهارات دفاع قوية في كامل الملعب
- القدرة على التصويب بدرجة عالية من الثبات
- القدرة على الاختراق وتهيئة الكرة للمتفرغ والتحرك دون الكرة
- القدرة على لعب دور صانع ألعاب في حال كان صانع الألعاب تحت ضغط دفاعي قوي جداً

### اللاعب/ة المندفعة/ة صغير/ة الحجم (Small Forward)



يُعد اللاعب/ة المندفعة صغير الحجم أفضل لاعب/ة في الفريق يخدم في جميع المراكز والذي يمكنه التسجيل من الجناحين وحول منطقة الدائرة ومن تحت قائم السلة. ويجب أن يتمتع اللاعب/ة المندفعة صغير الحجم بقدرات كرة السلة التالية:

- رياضي وقوي وسريع وقادر على التسجيل في أي وقت
- مهارات ملائمة في الاستحواذ على الكرة المرتدة من قائم السلة
- القدرة على لعب الدفاع في أي مكان في الملعب
- القدرة على الجري بسرعة كبيرة للوصول لسلة الخصم أثناء الهجمات المرتدة السريعة

## اللاعب/ة القوي/ة المندفع/ة (Power Forward)



يعتبر اللاعب/ة القوي المندفع ثاني أقوى وأكبر لاعب/ة حجماً في الفريق. يسيطر اللاعب/ة القوي وللاعب/ة الارتكاز على المنطقة داخل المنطقة المحرمة، وتسمى منطقة الارتكاز السفلى، ولكن يتمتع اللاعب/ة القوي المندفع بتصويب خارجي أفضل من لاعب/ة الارتكاز. ويجب أن يتمتع اللاعب/ة القوي بقدرات كرة السلة التالية:

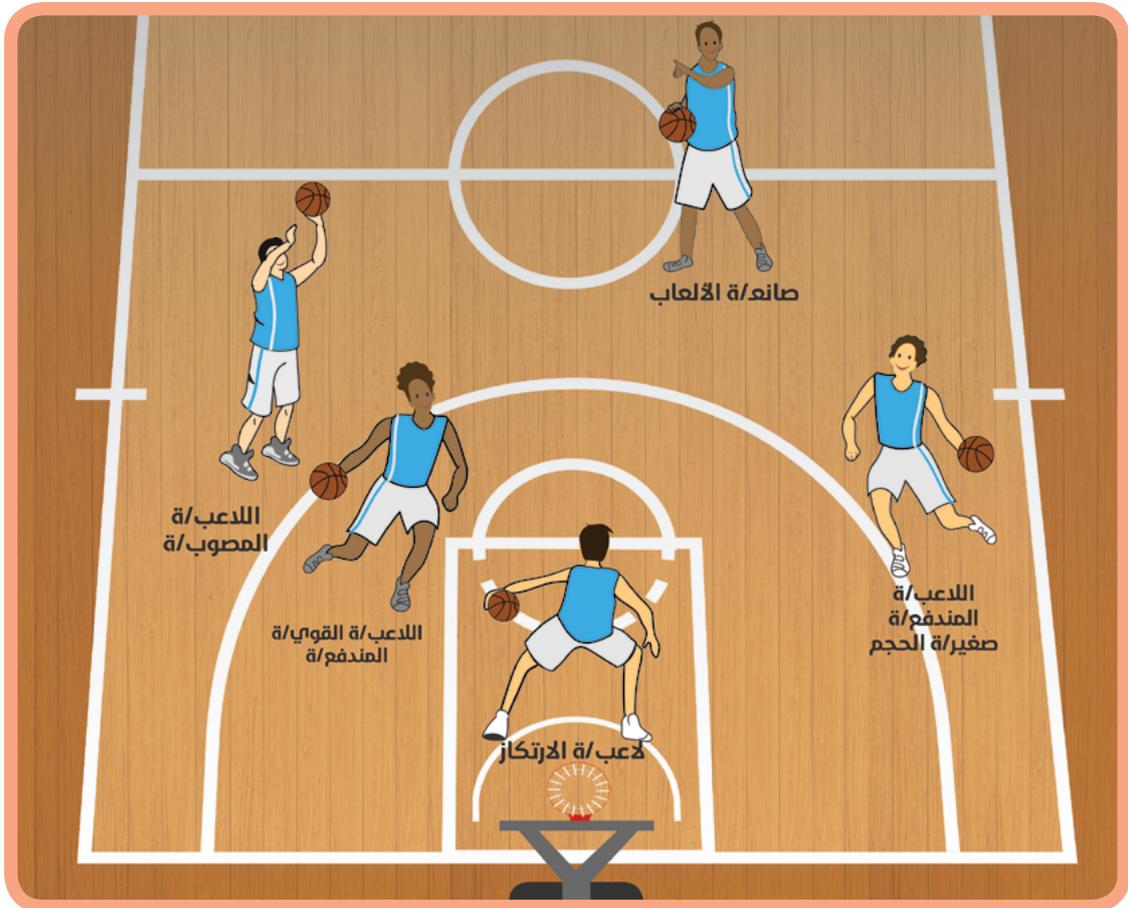
- مهارات جيدة في الاستحواذ على الكرة المرتدة من قائم السلة سواء في الهجوم أو الدفاع
- القدرة على حجز اللاعب/ة الخصم بشكل جيد في الهجوم
- القدرة على التصويب والتنطيط
- رؤية في الملعب والقدرة على التنبؤ بدفاع الخصم

## لاعب/ة الارتكاز (Center)



لاعب/ة الارتكاز هو اللاعب/ة الأطول والأقوى في الفريق ويلعب بشكل رئيسي في منطقة الارتكاز السفلى بالقرب من السلة وهو ملك المنطقة المطلية. ويجب أن يتمتع لاعب/ة الارتكاز بقدرات كرة السلة التالية:

- مهارات قوية دفاعية ومهارات قيادية، وأن يتواصل لفظياً دائماً مع زملائه في الفريق
- حركات القدمين منسقة وحسم قوي تحت السلة والمناطق المجاورة لقائم السلة
- مهارات قوية في الاستحواذ على الكرة المرتدة من قائم السلة
- مهارات ممتازة في حجز اللاعبين المنافسين



## أساسيات اللعب من دون كرة السلة

هناك أربعون دقيقة من اللعب في مباراة كرة السلة، وإذا افترضنا أن هذه المدة تُقسم بالتساوي بين الفريقين، فسيستحوذ كل فريق على الكرة لمدة عشرين دقيقة. وإذا أمسك كل لاعب/ة هجوم بالكرة للمدة نفسها، ستكون الكرة في يدي كل لاعب/ة لمدة أربع دقائق فقط: **أما الستة عشر دقيقة الأخرى فستُلعَب بدون كرة السلة، وبالتالي فهي تشكل الجزء الرئيسي من اللعبة الهجومية.** ولا يمكن تنفيذ جميع المهارات الفنية الأساسية مع الكرة بشكل جيد إلا إذا تحرك اللاعبون بدون الكرة بشكل صحيح.

الهدف من لعب اللاعبين بدون كرة السلة هو **الدخول في مراكز تمنحهم ميزة من حيث المكان والزمان**، وتوقع تحركات المدافعين أو إفقادهم توازنهم. لذلك، يجب أن يركز انتباه هؤلاء اللاعبين على سلوك خصومهم، وليس فقط على الكرة. ويجب أن يطبق اللاعب/ة مهارة القطع (cut) باتجاه السلة بشكل متواصل (القطع المتواصل) لإعطاء مساحة للزملاء في الفريق عن طريق سحب الدفاع و/أو لأن يكون اللاعب/ة في وضع مفتوح للتصويب أو للاختراق نحو السلة. ولتنفيذ المهارات الأساسية بشكل فعال، **فإن خفة الحركة والتوازن والسرعة (Agility, balance and speed)** هي أمور مطلوبة. وترتبط هذه الأمور الثلاثة جميعها بحركات تناسق القدمين (Footwork) **والتناسق مع باقي الجسم (Coordination)**، وهي عناصر أساسية لكل مهارة أساسية في كرة السلة.

**والجري (Running)** كذلك هو مهارة هامة لجميع حركات كرة السلة، وذلك للوصول إلى السلة عندما يكون الفريق مهاجماً وأيضاً عند العودة إلى الجانب الآخر من الملعب كدفاع. وأثناء الجري، يجب على اللاعبين إبقاء الخصوم والكرة والزملاء في مرمى نظرهم في جميع الأوقات، مما يعني أن اللاعب/ة يجب أن يكون **متعدد المهارات:**

### • تغيير وتيرة السرعة (Change of pace) :

حتى يتمكن اللاعب/ة من منع الخصم من تنفيذ الدفاع الضاغط، فهو بحاجة إلى تغيير سرعة الحركة.

### • تغيير الاتجاه (Change of direction) :

حتى يتمكن اللاعب/ة من أن يكون في وضع مفتوح ويقوم بالقطع بهدف التفرغ، فهو بحاجة إلى تغيير الاتجاه.

### • وقفات مختلفة عند استلام الكرة:

يمكن للاعب/ة الهبوط في وضعيتين مختلفتين بعد الركض، مع أو بدون الكرة. بالنسبة لقفزة الثبات (Jump Stop) (هبوط كلا القدمين على الأرض في نفس الوقت)، فإن اللاعب/ة في هذه الحالة له اختيار أي قدم ارتكاز يريد، أما بالنسبة للهبوط على إحدى القدمين (Stride Stop) (هبوط إحدى القدمين على الأرض قبل الأخرى)، فإن قدم الارتكاز هي القدم التي تلمس الأرض أولاً.

### • القفز (Jumping) :

القدرة على القفز عالياً بسرعة ولعدة مرات متتالية هي أمر حاسم في جميع أوضاع كرة السلة، سواء في الاستحواذ على الكرة المرتدة من القائم أو التصويب أو صد التصويبات. و إن التوقيت والتوازن عندما يكون اللاعب/ة في الهواء وعند الهبوط هما أمران أساسيان.



## الوضعية الأساسية

## البقاء منخفضة

بالنسبة للاعبة المهاجمة بدون كرة: يجب أن تكون اللاعبة جاهزة للعب وبالتالي يجب عليها **البقاء منخفضة (Stay low)**. وتنفذ هذه المهارة الفنية على النحو التالي:



- وزن الجسم موزع بالتساوي على كلا القدمين، مع تركيزه أكثر قليلاً على أصابع القدمين
- استلام الكرة في وضعية التهديد الثلاثي
- القدمان متوازيتان ومفتوحتان بنفس عرض الكتفين، وانحناء الظهر إلى الأمام قليلاً
- العيون على الكرة والسلة واليدين جاهزتان لإمسك الكرة

## وضعية التهديد الثلاثي

بالنسبة للاعبة المهاجمة مع كرة السلة: عندما تستلم أي لاعبة كرة سلة في الملعب، يجب مواجهة قائم السلة واتخاذ **وضعية التهديد الثلاثي**. وتنفذ هذه المهارة الفنية على النحو التالي:



- فتح القدمين بنفس عرض الكتفين باتجاه السلة (= «مواجهة»).
- ثني الكاحلين والركبتين، والظهر مستقيم، والنظر إلى السلة.
- الكرة جانباً على مقربة من الإبط والاستعداد للتصويب أو التمرير أو تنطيط الكرة والاندفاع نحو سلة في أي وقت (= «تهديد الثلاثي»).

## وضعية الدفاع

بالنسبة للاعب المدافع: يتخذ اللاعب الوضعية الدفاعية لمنع الخصوم من الوصول إلى السلة. الهدف الرئيسي هو **الضغط على الكرة لصد جميع التمريرات أو التصويبات للفريق المنافس**، وحجب الكرة باليدين؛ بحيث تتبع إحدى اليدين الكرة نفسها، وتكون اليد الأخرى المواجهة للكرة منخفضة لمنع التنطيط وتغيير الاتجاه الأمامي) وتنفذ هذه المهارة الفنية على النحو التالي:

- **الوضعية الدفاعية الأساسية (Basic defensive stance):** يجب على لاعب الدفاع رؤية الشخص والكرة في نفس الوقت، وتكون قدماه مفتوحتين بنفس عرض الكتفين، وفتح الذراعين، والبقاء منخفضاً ومتوازناً، ورفع الكعبين، بحيث يكون جسم المدافع بين لاعب الهجوم وظهره لقائم السلة دائماً.



- **بالنسبة للاعب يدافع على لاعب بدون كرة:** يجب على لاعب الدفاع دائماً أن يكون في مركز يقكّنه من دعم اللاعب الذي يدافع على لاعب بحوزته الكرة (يسمى هذا المركز بـ الدفاع المساعد "Helpside")، وكذلك يقكّنه من التصدي للاعبه الخاص (عن طريق منع وصول تمريرة، يُطلق عليه «مركز مدافع ضاغط (Deny position)).



- **بالنسبة للاعب يدافع على لاعب بحوزته كرة:** السحبات الدفاعية (Defensive Slides) ضرورية لوقف الكرة؛ وتطبق هذه السحبات بدفع من القدم التي تعاكس الاتجاه المراد مع سحب القدم جانبياً بخطوات قصيرة وسريعة (يجب ألا تتلامس القدمان).



يجب إبقاء الجسم منخفض في الملعب  
للمحافظة على الرشاقة والتوازن والسرعة



## أساسيات اللعب مع كرة السلة

### الإحساس بالكرة

ينطوي الإحساس بالكرة على المعرفة باللعبة ودمج بين التنطيط والتمرير واتخاذ القرارات. ومن الضروري أن يكون اللاعب/ة بارعاً مع الكرة، حيث يمكن استخدام تمارين تنمية الإحساس بالكرة لتطوير مهارات التنطيط والتمرير الأساسية. ويتعلم اللاعبون الحركات ويتم تذكيرهم بعدم النظر إلى الكرة أثناء أدائهم، وإنما التركيز على وضعية أيديهم وتواصل لمس أصابعهم للكرة. ويزيد اللاعبون تدريجياً من سرعة التنفيذ وصعوبة التمارين. ولا يتم استخدام تمارين تنمية الإحساس بالكرة لتطوير المهارات وإنما تستخدم كتمارين إحماء وفيما يلي بعض من هذه التمارين:

#### ١. صفعات الكرة

اصفع كرة السلة من يد إلى أخرى بشكل متواصل لإعداد يديك للتمرين.



#### ٢. ضربات اصابع بيدان مستقيمتان

مد الذراعين بشكل مستقيم وكامل مع نقل الكرة برؤوس الاصابع من يد إلى أخرى بضربات سريعة من رؤوس الاصابع



**التنوع:** حرك الكرة لأعلى ولأسفل من أعلى الرأس باتجاه الركبتين والعكس بنفس الطريقة مع التكرار.

## ٣. اللفات

لفي الكرة حول أسفل الساقين أو الكاحلين أو الخصر أو الرأس دون سقوط كرة السلة على الأرض.



**التنوع:** لفي الكرة «حول العالم» على ان تجمعي بين اللفات السابقة أعلاه في تمرين واحد، لفي الكرة حول الساق اليسرى او الساق اليمنى او بين الساقين على شكل الرقم ٨، اللفة المزدوجة حول الساقين متلاصقتين ثم لفة واحدة حول الساق ثم تكرار اللفة المزدوجة.

## ٤. سقوط الكرة

الهدف هو إسقاط الكرة على الأرض بين ساقيك المفتوحتين لترتد الكرة ومسكها باليدين مرة من الامام ومرة من الخلف.



**التنوع:** القيام بالتمرين دون سقوط الكرة على الأرض.

## ٥. العنكبوت

الهدف هو إسقاط الكرة بين ساقيك المفتوحتين لترتد بينهم ومسكها بيد من خلف الساقين ويد من امام الساقين وتكرار سقوط الكرة مع تبديل وضعية اليدين



**التنوع:** القيام بالتمرين دون سقوط الكرة على الأرض.

## ٦. تنطيط ثلاثي منوع

التنطيط مع تغيير اتجاهه أمامي (crossover) ثم التنطيط مع تغيير اتجاهه بين الأرجل (between the legs) ثم التنطيط مع لف الكرة خلف الظهر (behind the back) مع التكرار.



**التنوع:** القيام بالتنطيط الثلاثي بشكلٍ متواصل: ثلاث ضربات قوية والتنطيط مع تغيير اتجاهه أمامي (crossover)، ثم تكرار ذلك مع كل من التنطيطتين المتبقيتين.

## ٧. تنطيط سريع وقوي

تنطيط الكرة بسرعة وبقوة على ارتفاع الكاحل وارتفاع الخصر ثم على ارتفاع الكتف بكل يد، أولاً باستخدام كرة واحدة ثم استخدم كرتين معا. ثم حاول ان يكون تفاوت بحركة اليدين بحيث تنطط إحدى الكرتين عالياً والأخرى على ارتفاع منخفض.



## ٨. التنطيط الدائري

التنطيط حول الساق اليمنى باليد اليسرى، ثم حول الساق اليسرى باليد اليسرى، ثم التنطيط حول الساقين معا على شكل الرقم ٨.



**التنوع:** تنطيط كرتين معا.

## ٩. الوقفات الفجائية

تنطيط الكرة عند الكاحلين بالصعود تدريجياً إلى الكتفين ثم نزول مفاجئ وإيقافها على مسافة بضع سنتيمترات عن الأرض ومن ثم التنطيط تدريجياً للأعلى مجدداً.



**التنويج:** القيام بالتمرين باليد اليمنى ثم اليد اليسرى ومن ثم باليدين كليهما. وجرب هذا التمرين باستخدام كرتين.

## ١٠. المقص

قم بتنطيط الكرة بحيث تعبر بين ساقيك واقفز لتبديل قدميك على شكل حركة المقص، ثم تنطيطها على الفور مع قفزة مقص بحيث تعبر إلى الاتجاه الآخر.



## ١١. التنطيط على شكل حرف V

قم بتنطيط الكرة من جانب لآخر أمامك بيد واحدة أو للأمام والخلف بجانبك على شكل حرف V وبيد واحدة، وذلك باستخدام كرة واحدة أو كرتين.



## ١٢. التنطيط على الحائط

قم بتنطيط كرة سلة واحدة أو اثنتين معاً على الحائط عند ارتفاع الكتف.



## تنطيط الكرة (Dribbling)

## تنطيط الكرة

المحاورة والتنطيط هي مهارة التحكم في الكرة أثناء تنطيطها عن الأرض مع التحرك إلى أعلى وأسفل الملعب. ومن إحدى جوانب الاحساس بالكرة هو التفكير بهذه المحاورة والتنطيط، سواء كنت تستخدمها للتوجه نحو السلة، أو اتخاذ وضعية معينة لزاوية التمير، أو التخلص من الدفاع الضاغط، أو أي شيء آخر؛ ويجب تخيل واستباق تلك المواقف والتمرن عليها. لُداء مهارات المحاورة والتنطيط الأساسية، اتبع ما يلي:



- من وضعية التهديد الثلاثي (Triple Threat)، اعلمي على تنطيط الكرة بأطراف أصابعك عن طريق تحريك الساعد والرسغ بإحدى اليدين.
- حافظي دائماً على ركبتيك مشنبتان وعينيك على الملعب.
- اعلمي على التنوع في السرعات والاتجاهات لخداع الخصوم.
- استخدم يديك الأخرى لحماية الكرة من الخصوم.
- اعلمي على تنطيط الكرة بقوة مع ضبط إيقاع التنطيط.

هناك أنواع عديدة من التنطيط، مثل :

### تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي



### تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل



### تنطيط مع تغيير اتجاه خلف الظهر



### تنطيط مع تغيير اتجاه دائري



## تنطيط بنفس اليد بالاتجاه الداخلي ثم الخارجي



محاورة وتنطيط الكرة تدل على الكفاءة؛ فما الذي تحاول القيام به من خلال محاورتك؟ حيث يجب أن يكون هناك هدف لهذه المحاورة. وينبغي ألا تتوقف عن المحاورة (التنطيط) حتى تعرف ما ستفعله بالكرة، وألا تقوم بحركات من خلال تنطيطتين التي يمكنك القيام بها بتنطيط واحدة (أي عدم المبالغة في التنطيط).

## التمرير والاستلام (Passing and Receiving)

### التمرير والاستقبال

كرة السلة هي رياضة جماعية تنطوي على إيجاد زميل في الفريق يكون في وضع جاهزية من دون دفاع ضاغط أمام قائم السلة للتصويب. وإن القدرة على تمرير الكرة إلى هذا اللاعب/ة يمكن أن يحدث الفرق بين إحراز الأهداف وعدم إحرازها. ويمكن لتمريرة جيدة أن تخترق أفضل المدافعين وتجعل اللاعبين في وضع مفتوح وجاهز أمام قائم السلة لإحراز الأهداف. هناك عدد من التمريرات المختلفة، وكلها تتطلب نفس الركائز الأساسية بالنسبة للاعب/ة المُمرّر:

- اتخذ وضعية التهديد الثلاثي وحافظ على التواصل البصري مع مُستقبل الكرة.



- افتح أصابع كل يد على جانبي الكرة (تشكيل الحرف W)، مع إبقاء المرفقين إلى الداخل.
- استخدم الأصابع وأطراف الأصابع للتمرير، وليس راحة اليد.



- ادفع الكرة إلى الخارج بكلتا اليدين أثناء الخطو باتجاه مُستقبل الكرة، وأطلق الكرة بعد الذراعين والأصابع.



- وفيما يلي أساسيات الاستقبال:
  - التحرك باتجاه الكرة لالتقاطها.
  - إظهار اليدين كإشارة وهدف لفريل الكرة.
  - باستخدام اليدين كليهما، إمساك الكرة بإحكام بالأصابع والإبهامين استعداداً للتصويب (الإبهامان يشكلان الحرف).
  - الوصول إلى وضعية التهديد الثلاثي (من قفزة الثبات: الهبوط على القدمين معاً أو الهبوط على قدم قبل الأخرى)
- أكثر أنواع التمريرات استخداماً هي كالتالي:

### التمرير من الصدر

تنطلق هذه التمريرة من صدرك باتجاه مستوى صدر اللاعب المُستقبل.



### التمرير المرتد باليدين

تنطلق هذه التمريرة من صدرك باتجاه نقطة على الأرضية الأقرب إلى زميلك تتعدى مسافة ثلاثة أرباع المسافة التي تفصل بينك وبين زميلك.



## التمرير من فوق الرأس

تنطلق هذه التمريرة من فوق الجبين، ولكن ينبغي تجنب إرجاع الكرة إلى خلف الرأس كما في كرة القدم، لأنه يمكن أن تُسرق الكرة من الخلف. قم بثني مرفقيك وأرجع الكرة إلى الخلف ومن ثم مرر الكرة إلى الأمام باتجاه صدر اللاعب المُستقبل.



## التمريرة الالتفافية

تقدّم خطوة حول المدافع بالقدم غير الارتكازية ومُرّر الكرة باليد البعيدة عن المدافع، حيث تكون التمريرة إما في الهواء أو مرتدة.



## تمريرة البيسبول

ارمي بثقلك على قدمك الخلفية، وضعي يدك المُمرّرة خلف الكرة مصحوبةً باليد الغير ممررة للتحكم في الكرة بصورة أفضل. تُطلق الكرة بالقرب من الأذن ويكون المرفق إلى الداخل.



## تمريرة التسليم

هذه التمريرة عبارة عن نقل الاستحواذ على الكرة مع قيام اللاعب المُرسِل بالدوران الارتكازي العكسي أو الأمامي يرافقه دوران اليد. يلتقط اللاعب المُستقبل الكرة بشكل جانبي مستفيداً من الحجز الذي ينفذه اللاعب المرسل.



## التصويب من الثبات (Stationary Shooting)

إن تصويب الكرة إلى السلة هو المهارة التي تحتاجها لتسجيل النقاط في لعبة كرة السلة. وهناك مهارة فنية معينة لإمساك الكرة ورميها باتجاه السلة لتصويبها؛ حيث تتطلب تصويماً دقيقاً، ومدّ الذراع بعد التصويب، والرفع من الأرجل.

ولكي يصبح اللاعبون مصوبين بارعين، يجب أن يتقنوا أساسيات التصويب، والتي تنطوي على تنسيق الأصابع واليد والرسغ والذراع والجسم في حركة إيقاعية واحدة. ويجب أن يتم التمرّن على ذلك كثيراً حتى تصبح هذه المهارة الفنية ممارسة تلقائية مع مرور الوقت. ويجب تنفيذ مهارات التصويب الفنية الصحيحة من مسافة قريبة ويجب تكرارها حتى تصبح تلقائياً.

يمكن تعليم أي تصويب بأربع خطوات (كما يلي) ولكن تذكرها بسهولة من خلال طريقة

: «BEEF»

١) التوازن

٢) العيون على السلة

٣) المرفق على شكل

٤) المتابعة في حركة اليد

## التصويب من الثبات

### الخطوة الأولى: وزن الوقفة

- قف مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين وثني الركبتين كما لو كنت تجلس على كرسي.
- ضع القدم اليمنى (إذا كان التصويب باليد اليمنى) أمام القدم اليسرى قليلاً.
- وزّع ثقلك بالتساوي على القدمين دون الاتكاء على أي من الجانبين.

### الخطوة الثانية: ضع الكرة في وضع «الاستعداد»

- يجب أن تكون اليد المصوّبة تحت كرة السلة، وأن تكون اليد الموازنة على جانبها.
- يجب أن يشكل إبهام يدك المصوّبة الحرف T مع قاعدة إبهام يدك الموازنة.
- يجب أن تكون اليدين مفتوحتين، وأن تكون كافة أطراف الأصابع وحواف راحة اليد ملاصقة لكرة السلة.
- يجب ألا تلامس الفجوة الصغيرة في منتصف يدك كرة السلة.
- قم برفع الكرة تدريجياً إلى أعلى الرأس موازياً لطرف الجبين بينما يكون راسخ يدك المصوّبة مثني للخلف مع تشكيل حرف بمرفقك، كما لو كنت تحمل صينية بيتزا، استعداداً لتصويب الكرة.
- إبقاء المرفق إلى الداخل وأمام الرسغ.

### الخطوة الثالثة: صوّب على الهدف بعينيك

- سواء كان هدفك في الجزء الخلفي أو الأمامي من حلقة السلة، صوّب عينيك على تلك النقطة.
- عند التصويب من الجانب، يمكن أن تصوب الكرة على المربع الداخلي في اللوحة الخلفية لكي تسقط داخل السلة.

### الخطوة الرابعة: أطلق الكرة وتابع في حركة اليد

- صوّب الكرة لأعلى ولفوق من خلال دفع المرفق لأعلى في خط مستقيم باتجاه السلة وثني الرسغ.
- تبقى الكرة أمامك ويجب ألا تكون خلف رأسك.
- يجب أن يكون آخر ما تلامسه الكرة أصبع السبابة لتدويرها («أطلقها عالياً ودعها تطير»).
- استخدم ساقيك لإضافة قوة دفع إلى الأعلى.
- يجب أن تهبط في نفس المكان الذي قفزت منه.
- إن مدّ كامل المرفق وثني الرسغ ينتج عنهما المتابعة في حركة اليد. اتخذ وضعية المتابعة في حركة اليد بحيث تكون اليد موجهة نحو السلة، مع تصور وضع اليد داخل السلة (كما لو كنت تحاول الوصول إلى رف مرتفع لإخراج قطعة بسكويت من جرة).



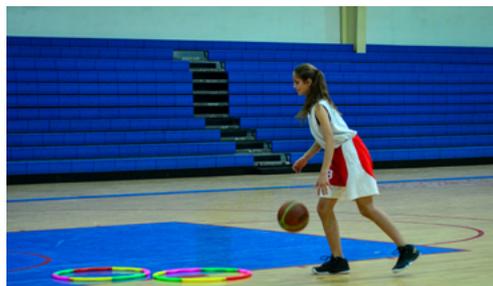
## أنواع التصويبات

يمكن رؤية الحركات الأساسية التفصيلية للتصويب من خلال التصويب من حالة الثبات والتصويب مع القفز، والتي تُطبق في تصويبات قريبة مثل تصويبة السلم والتصويبات البعيدة مثل التصويبة الثلاثية وكذلك تصويبات لاعبي الارتكاز.

### تصويبة السلم (Layup)

تصويبة السلم هي تصويبة تتم أثناء الحركة قريباً من السلة باستخدام إيقاع العد «واحد-إثنان» والذي تقفز معه اللاعب بقدم واحدة. ويجب أن يتعلم اللاعبون تنفيذ تصويبات السلم باليد اليمنى واليد اليسرى على حدٍ سواء. وتتمثل المهارة الفنية في القفز بالساق اليسرى عند التصويب باليد اليمنى والعكس، وذلك باستخدام اللوحة الخلفية كلما أمكن ذلك. يكون تسلسل الخطوات بالنسبة لتصويبة السلم باليد اليمنى على النحو التالي (والعكس بالنسبة لتصويبة السلم باليد اليسرى):

- انهي تنطيط الكرة بحركة تتم باليدين معا بعد اتخاذ خطوة بالقدم اليسرى مع التنطيط باليد اليمنى باتجاه السلة، حيث تضعين اليد الحرة على الكرة، مقابل قدم القفز وبعيداً عن اللاعب المدافعة.



- أبقِ نظرك على السلة.
- اتخذتي خطوتين طويلتين (القدم اليمنى، القدم اليسرى) مع حماية الكرة.



- اقفزي من القدم اليسرى بينما تكون الكرة في وضعية التصويب في اليد اليمنى.



- أطلقي الكرة عالياً وبلطف نحو رأس الزاوية للمربع الصغير الموجود في مركز اللوحة.
- اقفزي عالياً، حيث يكون الجسم كله مستقيماً تزامناً مع التصويبة.



هناك عدة طرق للقيام بتصويبة السلم التي ستصبح تلقائية مع الممارسة والوقت. ففي البداية، ينبغي التمرن على تصويبة السلم من أعلى (راحة اليد تواجه الهدف) وتصويبة السلم من أسفل أو تصويبة «المغرفة» (Scoop) «راحة اليد موجهة للأعلى». وبعد القيام ببعض التمرينات، فإن المسافة التي يلتقط عندها اللاعبون الكرة واتخاذهم للخطوتين تصبح أكثر فأكثر اعتيادية. وإذا كان الضغط الدفاعي عالياً، يمكن استخدام تصويبة السلم القوية (Power dribble) التي تنتهي بالهبوط على القدمين (قفزة الثبات: الهبوط على القدمين معاً بعد القفز أو الهبوط على قدم قبل الأخرى)، بحيث تنطلق الكرة من اتجاه الكتف الخارجي بعيداً عن الدفاع والقفز بشكل عامودي.

### التصويبة مع القفز (Jump Shot)

تُنفذ التصويبة مع القفز في نهاية التنطيط أو بعد استلام التمريرة، والتي تتيح للاعب القفز عامودياً فوق المدافع. ويتحرك اللاعب المصوب بشكل مستقيم للأعلى (ليس للأمام) بعد ثني ركبتيه، ويطلق الكرة عند بلوغ أعلى ارتفاع في القفزة، ومن ثم يهبط في نفس المكان. وهناك نوع خاص للتصويب مع القفز وهي التصويبة الثلاثية، والتي تستلزم مزيداً من القوة من الركبتين، وتُنفذ هذه التصويبة من خلف خط التصويبة الثلاثية. وتُعد التصويبات الثلاثية تصويبات بعيدة ينتج عنها كرات مرتدة بعيدة.



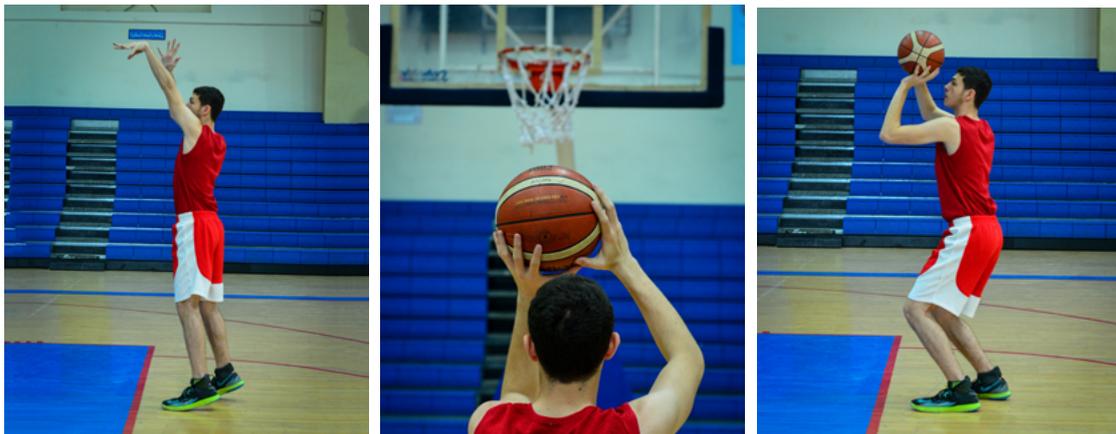
### التصويبة الخداعية (Shot Fake)

من وضعية التهديد الثلاثي، يأخذ اللاعب الكرة بسرعة ويصوّب نظره على السلة ويتظاهر بالتصويب للأعلى بشكل عامودي بينما يبقى جسمه في الوضعية السريعة، ويبقى قدمان اللاعب على الأرضية (يمكن تحريك قدم واحدة بغرض الخداع مع الاحتفاظ بالارتكاز) مع ثني الساقين للأسفل. وبعد التصويبة الخداعية، قد يكون المدافع قد تحرك، مما يسمح للاعب الهجوم بتنفيذ تصويبة مع القفز أو تصويبة السلم دون أن يتصدى له الدفاع بشكل صحيح.



## الرميات الحرة (Free throws)

يُسمح بالرمية الحرة بعد الخطأ وينفذ التصويب اللاعب المباشر المستفيد من الخطأ و/أو بعد الخطأ الخامس للفريق في الشوط. ومن أجل تنفيذ رمية حرة، على اللاعب أن يجد المكان في وسط منطقة خط الرمية الحرة في كل مرة، وأن يقوم بوضع قدم التصويب والعرفق واليد والكرة والنظر بشكل مستقيم على مستوى عمودي مع السلة. ويجب أن يركز اللاعبون على السلة وكذلك على تصرف وحركة اعتيادية محددة (يكون بسيطاً ويكرره دائماً لتهدئة الاعصاب والتركيز، ويستلزم على اللاعب تركيز الانتباه قبل أداء الرمية). كما يجب عليهم المتابعة في حركة اليد حتى تصل الكرة إلى الشبكة.



في التمرين اعمل على تطوير مهاراتك الفنية بإخلاص وجدية لتكون جاهز للمباراة.

## الاستحواذ على الكرة المرتدة

تُعد مهارة التقاط الكرة (الاستحواذ على الكرة المرتدة) بعد التصويبة الضائعة مهارة حاسمة، سواءً في الهجوم (استحواذ على كرة مرتدة هجومية أ هـ) لأداء التصويبة مرة أخرى أو لتأمين الكرة في الدفاع (استحواذ على كرة مرتدة دفاعية أ د). وإن الاستحواذ على الكرة المرتدة أمرٌ أساسيٌ لنجاح الفريق؛ حيث أنه عادةً ما يتم الاستحواذ على الكرة بعد التصويبات الضائعة. ويتطلب الاستحواذ على الكرة المرتدة اتخاذ مركز جيد والقدرة على توقع اتجاه الكرة. ويجب على اللاعبين مراقبة المكان الذي صوبت منه الكرة، وتوقع مكان التقاط الكرة، والتسكير أو حجز الخصم خلف الظهر (Box Out) باعتراض مسار الخصم باتجاه الكرة، ومن ثم الاستحواذ على الكرة المرتدة.

- **أ هـ** - توجه نحو السلة، وبعد أن تكون قد أطلقت التصويبة إلى السلة، توقع المكان الذي سترتد إليه الكرة وسيتم فيه التقاط الكرة المرتدة.
- **أ هـ** - ارفع ذراعيك للأعلى واقفز للوصول إلى الكرة، وعند بلوغ أعلى ارتفاع في القفزة، التقط الكرة بيدك كليهما بقوة.
- **أ د** - حاول الاستحواذ على كل كرة مرتدة، بافتراض أن كل تصويبة ستكون ضائعة.
- **أ د** - قم بحجز لاعب الخصم خلف الظهر وتوقع أين سيتم التقاط الكرة المرتدة قبل التوجه نحو الكرة.
- **أ د** - قم بمدّ جسدك واقفز نحو الكرة، والتقطها بقوة بيدك الاثنتين.
- **أ هـ** - اهبط على قدميك (الهبوط على القدمين معاً بعد القفز) واستعد للتصويب مرة أخرى على الفور (دون تنطيط إضافي).
- **أ د** - قم بتأمين الكرة وحمايتها عند الهبوط على القدمين معاً بعد القفز.
- **أ د** - قم بتمريرة نافذة سريعة للاعب خارجي في فريقك والذي يتحرك لكي يصبح في وضع جاهز لاستقبال التمريرة.



هناك عوامل عاطفية وذهنية وجسدية وفنية تساعد على بناء لاعب/ة يجيد الاستحواذ على الكرة المرتدة.

- **العوامل العاطفية: الإرادة والشجاعة**  
اقفز وانزلق لتحصل على الكرة.
- **العامل الذهني: التوقع**  
حاول معرفة أين ستهبط الكرة وكيف سيكون رد فعل خصمك.
- **العامل الجسدي: الصلابة**  
كن سريعاً واقفز عالياً وتحلّ بالجلد والقوة. وكن مستعداً للاحتكاك مع اللاعبين.
- **العوامل الفنية: التوقيت والحركات**  
أبقى ركبتيك مثبّيةً بيدك للأعلى وكن مستعداً لالتقاط الكرة. حاول اتخاذ مركز داخلي بالنسبة للخصم واقفز عالياً واستخدم يدك الاثنتين.

## الحجز

يعد الحجز (حجز اللاعب) جزءاً حاسماً وأساسياً من اللعبة. ولأداء الحجز، يحاول اللاعب المهاجم حجز اللاعب المدافع وإبقائه بعيداً عن الشخص الذي يدافعه، وبالتالي تحرير ذلك اللاعب المهاجم لتسييد رمية مفتوحة أو للتمرير. ويمكن أن يحدث ذلك مع اللاعب سواء كانت معه الكرة أو لم تكن معه. وغالباً ما يكون الحجز مفيد في تحرير زميل في الفريق ولكن يمكن استخدامها أيضاً ليصبح اللاعب الحاجز في وضع مفتوح وجاهز؛ ففي العادة بعد أداء الحجز، يصبح اللاعب الحاجز في وضع مفتوح وجاهز من خلال الاستدارة ثم يستلم كرة للتصويب - ما يطلق عليه عادةً (الحجز لاعباً ودر Screen & Roll) ليستلم كرة.

مهارة أداء الحجز الفنية هي على النحو التالي:

- **اركض نحو المكان** لضمان أداء الحجز في الوقت المناسب للاحتكاك مع اللاعب المدافع.
- **ثبّت قدميك** لتجنب التحرك قبل الاحتكاك مع اللاعب المدافع. وإلا فستكون (حجز متحرك Moving Screen)، وهو خطأ هجومي.



- **اتخذ وضعية عريضة منخفضة وثابتة ومتوازنة** لاحتلال مساحة أكبر في الحجز.
- **استخدم ذراعيك لحماية نفسك** (الجزء العلوي من الجسم) من اللاعب المدافع، والذي سيصطدم بك.
- **تقع على عاتق اللاعب القاطع (المستفيد من الحجز) مسؤولية الاستفادة من الحجز (احتكاك كتفه مع كتف زميله الحاجز)، وبذلك يتم نجاح حجز اللاعب المدافع.**



- **بعد الاحتكاك مع اللاعب الدفاعي، يمكن للاعب الحاجز الاستدارة مباشرة (Roll or cut) نحو زميله** ليستلم الكرة **والتوجه إلى السلة** لتنفيذ تصويبة سلمية أو تصويبة بعيدة أو تصويبة قريبة في محيط السلة.



هناك أنواع مختلفة من الحجز

- **حجز للكرة (Ball Screen):** اللاعب الحاجز يحجز اللاعب المدافع عن اللاعب الذي بحوزته الكرة.
- **حجز أسفل (Down Screen):** يندفع اللاعب الحاجز نحو السلة مواجهاً السلة لحجز لاعب ليست بحوزته الكرة .
- **حجز متقاطع (Cross Screen):** يندفع اللاعب الحاجز نحو أحد الخطوط الجانبية مواجهاً الخط الجانبي لحجز لاعب ليست بحوزته الكرة.
- **حجز خلفي (Back Screen):** يقوم اللاعب بالحجز من خلال الاندفاع متوجهاً بعيداً عن السلة بحيث يستطيع اللاعب القاطع (المستفيد من الحجز) الاندفاع نحو السلة.

# الفصل الثالث

## نصائح عملية للمدرب





## مقدمة

يرغب العديد من الأطفال والشباب في لعب كرة السلة، ولذلك، يجب أن يكون المدرب على دراية بالعديد من العوامل لخلق بيئة تعلم اجتماعية ورياضية جيدة. وتُعد فكرة تعليم المهارات الاجتماعية مفهوماً سهلاً الفهم إلى حدٍ كبير بالنسبة لمعظم الناس، ولكن الطريقة التي يتم بها ذلك هو أمرٌ بالغ الأهمية؛ حيث يحتاج المدرب الجيد لأن يكون قادراً على حل المشاكل عندما تنشأ في الملعب بحيث لا يتأثر تعلُّم اللاعبين. وبصفتك مدرب، سيكون عليك في بعض الأحيان التعامل مع نقص المواد الأساسية، والمساحة المحدودة، والعدد الكبير من الأطفال، وأن تتوصل إلى طرق مبتكرة لتعظيم مشاركة جميع اللاعبين المنخرطين. يقدم هذا الفصل نصائح وطرق عملية يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، بالإضافة إلى مجموعة من الألعاب والتمارين التي يمكن استخدامها لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

## كيفية تطوير المهارات الاجتماعية

تعتبر الرياضة منصة مثالية لتطوير المهارات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية. وتوفر المعلومات التالية نصائح للمدربين لمساعدتهم في استخدام الرياضة لتطوير المهارات الاجتماعية بنجاح؛ حيث يجب على المدرب تكييف هذه النصائح والأساليب مع بيئته. فمثلما يعمل اللاعبون لتطوير إحدى المهارات الفنية، يمكن للمدرب تحسين قدراتهم لتشجيع تطوير المهارات الاجتماعية من خلال التعلم أثناء العمل والتأمل الذاتي.



## إعداد أجواء جيدة

### ضمان بيئة آمنة

إن إنشاء مساحة آمنة أمر حاسم للحصول على أجواء تعلم اجتماعي جيدة، ويبدأ ذلك بضمان وصول اللاعبين من وإلى التمرين بأمان. وعند إعداد حصة تدريبية، تأكد من إزالة أي أشياء حادة وخطرة وأي نفايات من الملعب؛ حيث لا يستطيع الأطفال التركيز على حصة التدريب إذا كانوا خائفين من إيذاء أنفسهم.

### تعرف على فريقك

يحتاج المدرب إلى تحليل خصائص لاعبيه (مثل العمر والجنس ومستوى المهارات والثقافة) من أجل تنفيذ خطة تطوير اللاعبين على المدى الطويل. وسيتيح لك لقاء أسرهم فهماً أفضل لبيئات اللاعبين بعيداً عن الملعب. كما عليك أيضاً مراعاة الأحداث الحالية أو الأخيرة التي يمكن أن تؤثر على الفريق، مثل الاختبارات، أو نتيجة جيدة أو سيئة في إحدى المباريات، وتمرين الأسبوع الماضي.

### سياسة عدم الإجبار

من الضروري أن تؤكد من أول حصة تدريبية على أنك لن تجبر أي لاعب/ة على المشاركة في أي مناقشة أو إبداء رأي. يمكنك تعريفهم على الكلمة السحرية «تجاوز (باس) (PASS)»، والتي تسمح للاعب/ة بتخطي سؤال إذا لم يكن لديه أي شيء يضيفه أو يقوله.

### طرق العمل (WoW)

اسأل اللاعبين عن مقاييس طرق العمل (WoW) التي يرغبون في استخدامها أثناء الحصة التدريبية. فهذه طريقة فعالة لتمكين الأطفال وتحمل المزيد من المسؤولية. وينبغي الاتفاق على طرق العمل خلال المراحل الأولى من الموسم. مثال: «عندما يتحدث أحد اللاعبين، يجب على الجميع الاستماع بهدوء!»

### إظهار التعاطف

التعاطف هو الأساس والمفتاح للتواصل والتفاعل البشري السليم. ومن أجل الحصول على بيئة تعليمية جيدة، يجب على المدرب أن يكون مدركاً لتعابير وجوه الأطفال ولغة جسدهم ومستويات طاقتهم وتعديل الحصة التدريبية لتلائم احتياجات اللاعبين الحالية.



## تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية

النقاط التالية سوف تساعدك على تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية بطريقة فعالة ومؤثرة:

### كن قدوة

بصفتك مدرباً، فإنك تمثل تلقائياً قدوة يُحتذى بها للاعبين. ولكي تكون قدوة إيجابية، من المهم أن تكون مدركاً لأفعالك وأثرها على الأطفال والشباب الذين تدرّبهم. فالأطفال يحذون حذو الأشخاص الذين يعجبون بهم بشكلٍ حتمي، لذلك عليك أن تكون حذراً فيما تفعله أو تقوله وكيف تقوله، وأيضاً فيما يخص لغة جسدك. وعند التخطيط للحصة التدريبية، فكر في أفضل طريقة لأن تكون قدوةً في إظهار المهارات الاجتماعية لذلك اليوم. يقدم الفصلان الرابع والخامس أمثلة على كيف تكون قدوة إيجابية خلال الحصة التدريبية.



### يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عن طريق التواصل الواضح والمنفتح دائماً مع اللاعبين؛ من خلال مصافحتهم أو ضرب الكف بالكف (High Five) عالياً معهم في بداية ونهاية التمرين، وأن أكون مشجعاً لهم دائماً ومعبراً عن الإيجابية وليس منتقداً، وأن أتحدث بصوت واضح ونبرة واضحة، وأكون ثابتاً على مبدأ وأن استمع إلى جميع اللاعبين.



### يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال احترام الوقت قبل وأثناء التمرين. أحترم آراء الجميع وبيئاتهم وأتحدى بالصبر أثناء تعليم مختلف المستويات.



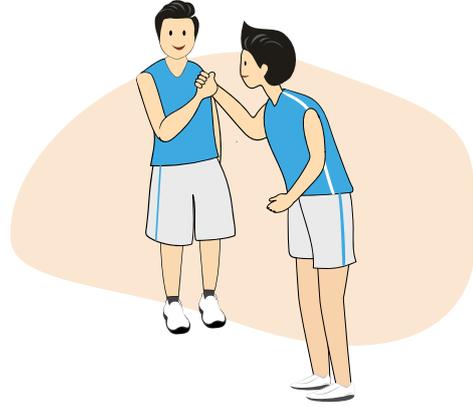
## استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إنشاء روتين منظم في الحصة التدريبية. ففي البداية يتم الترحيب باللاعبين وإعدادهم للحصة التدريبية، ويتم طوال الحصة التدريبية خلق روح الفريق، وفي النهاية يتم اختتام الحصة التدريبية بصورة سليمة. ومن المهم أن تكون الطقوس قصيرة والتأكد من أنها تشمل الفريق بأكمله.

### أمثلة

يقوم اللاعبون بإنشاء مصافحة سرية وتنفيذها.

#### البداية



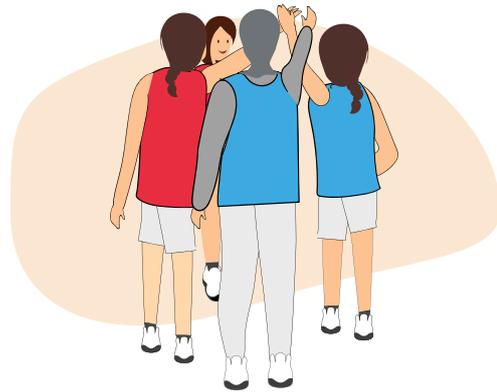
يقوم اللاعبون بضرب الكف بالكف عالياً مع جميع زملائهم في الفريق في طريقةهم إلى آخر الصف.

#### طوال



يجتمع اللاعبون في دائرة ويضعون أيديهم فوق بعضها البعض. يعدّ أحد اللاعبين إلى ثلاثة، ثم يرفع جميع اللاعبين أيديهم إلى أعلى يهتفون باسم فريقهم أو بعبارة تحفيزية أو بالهدف الاجتماعي لذلك اليوم.

#### النهاية



تُشعر الطقوس الأشخاص بالرضا وتجمعهم معاً وتعزز الشعور بالانتماء إلى فريق. وتعتبر الطقوس تفاعلية وتتطلب مهارات اجتماعية مختلفة وتُعززها أيضاً. لذلك، يمكن أن تؤدي الطقوس إلى التعلم من خلال الفعل والممارسة وأيضاً إلى إعطاء مادة للمدرب لاستخدامها أثناء وقت التغذية الراجعة. مثال: «هل تزودكم طقوسنا بالثقة قبل التمرين؟»

## التعلم من خلال الفعل والممارسة

أسمع، وأنسى.  
أرى، وأتذكر.  
أفعل، وأفهم.



يُقصد بالتعلم من خلال الفعل والممارسة أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل. وتعزز هذه العملية التفكير النقدي، وهو مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. وغالباً ما تؤدي التفسيرات الطويلة من قبل المدرب لأن يصبح اللاعبون غير مهتمين. وعلى الرغم من أن المدرب لا يملك دوراً مباشراً في عملية التعلم الذاتي هذه، إلا أن المهارة الاجتماعية المستهدفة في الحصة التدريبية يمكن فهمها وتعلمها بأفضل صورة عندما تكون المهارة الاجتماعية عنصراً أساسياً لنجاح الحصة التدريبية أو التمرين.

### طريقة «التجمد» (الصنم)

عند الإشراف على الحصة التدريبية، يمكن للمدرب أن يقول كلمة «صنم» (FREEZE) ويجب على جميع اللاعبين في تلك اللحظة التوقف في مكانهم والاستماع إلى المدرب حتى يقدم نقطة التدريب. ومن المهم أن تكون هذه اللحظات ذات صلة بمعظم اللاعبين أو كلهم وأن يكون لها صلة قوية بالمهارة الاجتماعية المستهدفة. ويمكن لنقطة التدريب إبراز أمر يحتاج إلى تحسين أو يمكن أن تشجع اللاعب/ة على الأداء الجيد بسبب استخدامه للمهارة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن طريقة «التجمد» هي طريقة فعالة للغاية، إلا أنه من المهم عدم استخدامها بشكل كبير وأن تبقى نقطة التدريب قصيرة لتجنب مقاطعة عملية التعلم بالفعل والممارسة.



## تنفيذ تغذية راجعة جيدة

تعد التغذية الراجعة في نهاية الحصة التدريبية جزءاً أساسياً من استخدام الرياضة في التطور الشخصي للأطفال والشباب. ويعمل قسم التغذية الراجعة كأداة للنظر إلى الحصة التدريبية، وما تم تعلمه خلالها، وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة ولربط الجوانب الخاصة بالرياضة مع المواقف الحياتية والمواضيع التنموية مثل العدالة بين الجنسين، والصحة، والبيئة. وينبغي أن تستمر التغذية الراجعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويجب أن تتم في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريباته ومارس فيه طقوس ما قبل التمرين. إن وجود طقوس ختامية في نهاية كل حصة تدريبية، بعد مرحلة التغذية الراجعة، يجعل التمرين مترابطاً ويُعزز من التفاعل بين اللاعبين وشعورهم بالانتماء إلى الفريق.

هناك العديد من الطرق الفعالة لتنفيذ التغذية الراجعة؛ فيمكن للمدرب اختيار أي من الطرق المذكورة أدناه أو استخدام تنويعاته وطرقه الخاصة. ومن المهم أن يضيف المدرب للسياق بحيث تكون المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واضحة للاعبين قبل التغذية الراجعة. ويُشار إلى أنه من المهم أن تكون محايداً أثناء التغذية الراجعة ومنفتحاً على الآراء والتعليقات المتنوعة التي قد يطرحها اللاعبون. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية هي طرق عامة فقط؛ فيجب على المدرب أيضاً طرح الأسئلة والكلمات الرئيسية والعبارات والمفاهيم للعمل عليها قبل التدريب وإضافة أسئلة جديدة استناداً إلى الملاحظات أثناء الحصة التدريبية ذات الصلة بالمهارة الاجتماعية. شجع أيضاً لاعبك على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها. يرجى الرجوع إلى الفصلين الرابع والخامس للاطلاع على أمثلة محددة للطرق أدناه.

### الطريقة أ

اجمعي اللاعبين معاً، وضعي قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للحصة: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. اطلبي من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف



المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلبي من بعض اللاعبات توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. يمكن للمدربة بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبات.

### الطريقة ب

اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمام المدرب. أكد على الهدف الاجتماعي للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على هذا الهدف الاجتماعي. بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.



### الطريقة ج

اجمعي اللاعبين في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصّة التدريبية. اطلبي من اللاعبين أن يصفّقن للأعلى (واضحة) أو للأسفل (غير ملحوظة)، للإشارة إلى أي مدى كانت هذه الكلمة الرئيسية واضحة/غير ملحوظة خلال حصّة التدريب. قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبين في المناقشة.



### الطريقة د

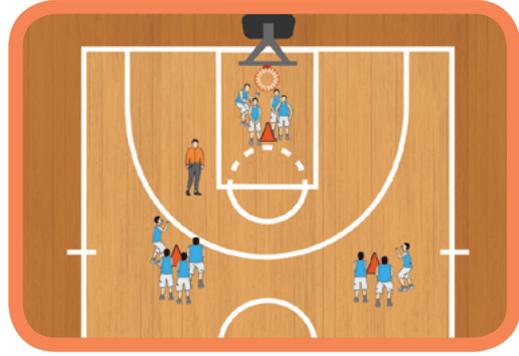
اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية تُلخص الهدف الاجتماعي المستهدف. امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية، ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر. وعندما يقدم جميع اللاعبين



كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب كلمته الرئيسية ويقوم بإعطاء تغذية راجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.

### الطريقة هـ

قومي بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمعي جميع اللاعبين واطلبي منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلبي من لاعبة أو اثنتين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع



توضيح سببا اعتقادهن بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. وبعد النقاش، كرري التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبين.

## الطريقة و

يتم جمع اللاعبين معاً بحيث يقفون أمام المدرب، ثم يتم وضع ثلاثة أقمعاء في صف:

- القمع الأحمر (على اليسار) - لا وأفق
- القمع الأصفر (في الوسط) - محايد
- القمع الأخضر (على اليمين) - وأفق

اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية لذلك التمرين. وبعد كل سؤال، على كل لاعب أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه. شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى السؤال التالي وكرّر العملية.



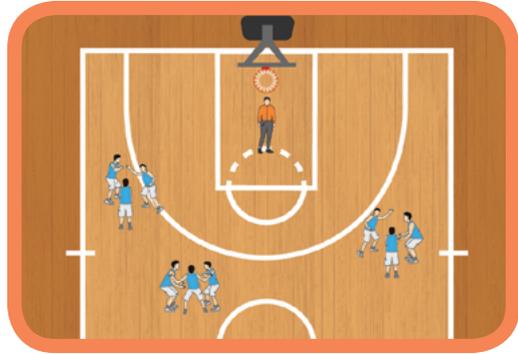
## الطريقة ز

اجمعي اللاعبين واطلبي منهن التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة، والذي:

1. سيبدأ في فعله (سلوك ستبدأ اللاعب به بتبنيه في حياتها)؛
2. سيتوقف عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعب به عن فعله)؛

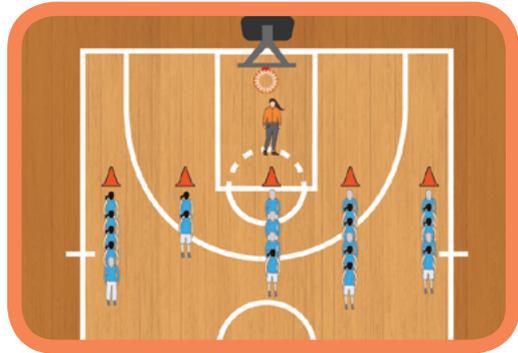
3. سيواصل فعله (سلوك تقوم به اللاعب بالفعل وستستمر في فعله).

قسّمي اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلبي من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقن عليه جميعاً. اطلبي من كل مجموعة تقديم جوابها، ثم اطلبي من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.



## الطريقة ح

ضع قمعاً واحداً يمثل كل تمرين أو تدريب تم تطبيقه أثناء الحصة التدريبية، واطلب من اللاعبين الوقوف وراء القمع الذي يمثل التمرين أو التدريب الذي كان أكثر فائدة لهم في الممارسة العملية. اطلب من بعض اللاعبين شرح أسبابهم. يجوز للمدرب بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء أي من اللاعبين.



## كيفية إشراك الجميع

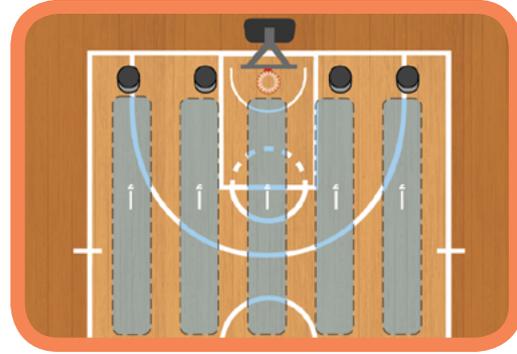
يعتبر إشراك الجميع من التحديات الرئيسية التي يتعين على المدربين مواجهتها. وبوجود مساحة لعب محدودة، وعدد كبير من اللاعبين، ونقص في المعدات، قد يكون من الصعب تنفيذ حصة تدريبية تضمن مشاركة الجميع ونشاطهم في جميع الأوقات. ولتنفيذ حصة تدريبية فعالة، يجب أن يكون المدرب مدركاً للتحديات وأن يجد حلولاً مبتكرة لها. ويمكن أن يكون الحديث وتبادل الأفكار مع المدربين الآخرين واللاعبين الخاصين بك طريقة فعالة للغاية للتوصل إلى هذه الحلول.

### اللاعبون والمساحة

لتنفيذ حصة تدريب فعالة، يجب عليك التأكد من زيادة المساحة المتاحة لك والبحث عن بدائل أخرى تتيح لك أفضل مساحة تمرين ممكنة. وإن أحد أهم جوانب الحصة التدريبية الناجحة هو جعل جميع اللاعبين نشطين قدر الإمكان لتجنب الصفوف الطويلة ووقوف اللاعبين في منطقة محصورة. وفيما يلي العديد من الخيارات التي يمكن أن يستخدمها المدرب لتحقيق أقصى قدر من التدريب وفقاً للاعبين والمساحة المتاحة لهم.

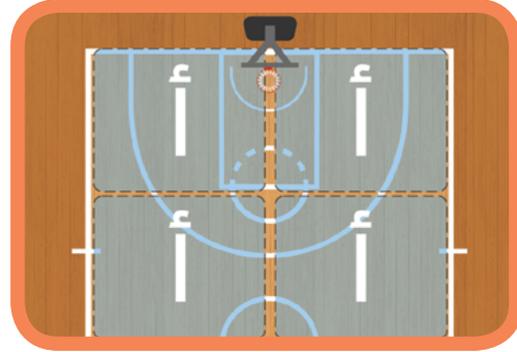
#### الخيار الأول

تشكيل صفوف متعددة. على الرغم من أن هذا الخيار يؤدي إلى مساحات لعب أصغر، إلا أنه يبقي اللاعبين أكثر نشاطاً ومشاركة بشكل فعال. كما هو موضح، يمكنك استبدال قوائم السلة بعناصر أخرى يمكن أن تكون بمثابة أهداف.



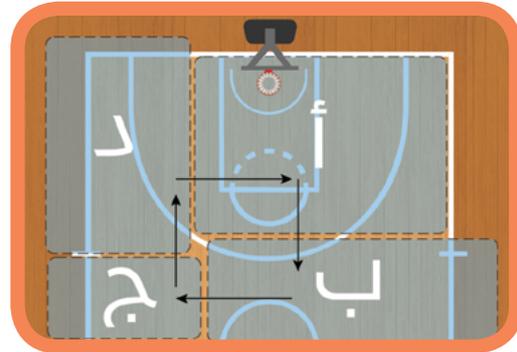
#### الخيار الثاني

قسم الملعب إلى ملاعب متعددة عند تنفيذ الجزء الرئيسي والخلصة وكن مبدعاً في استخدام كل المساحة المتاحة.



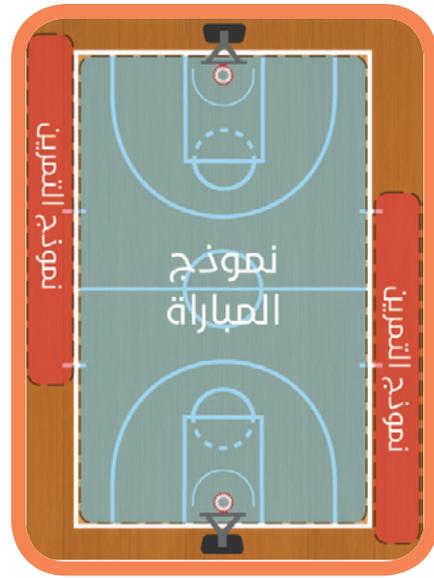
#### الخيار الثالث

يمكن أن يكون إنشاء صفوف وحقول متعددة أمراً صعباً نظراً لنقص المعدات والمساحة. في هذه الحالة، يمكنك إنشاء تمرين ثابت، حيث أن بعض التمارين الثابتة لا تتطلب مساحة كبيرة ومعدات كثيرة. بين 4-5 تمارين ثابتة، يقوم اللاعبون بالتناوب كل 5-10 دقائق حتى يكون قد أكمل كافة اللاعبين جميع التمارين الثابتة.



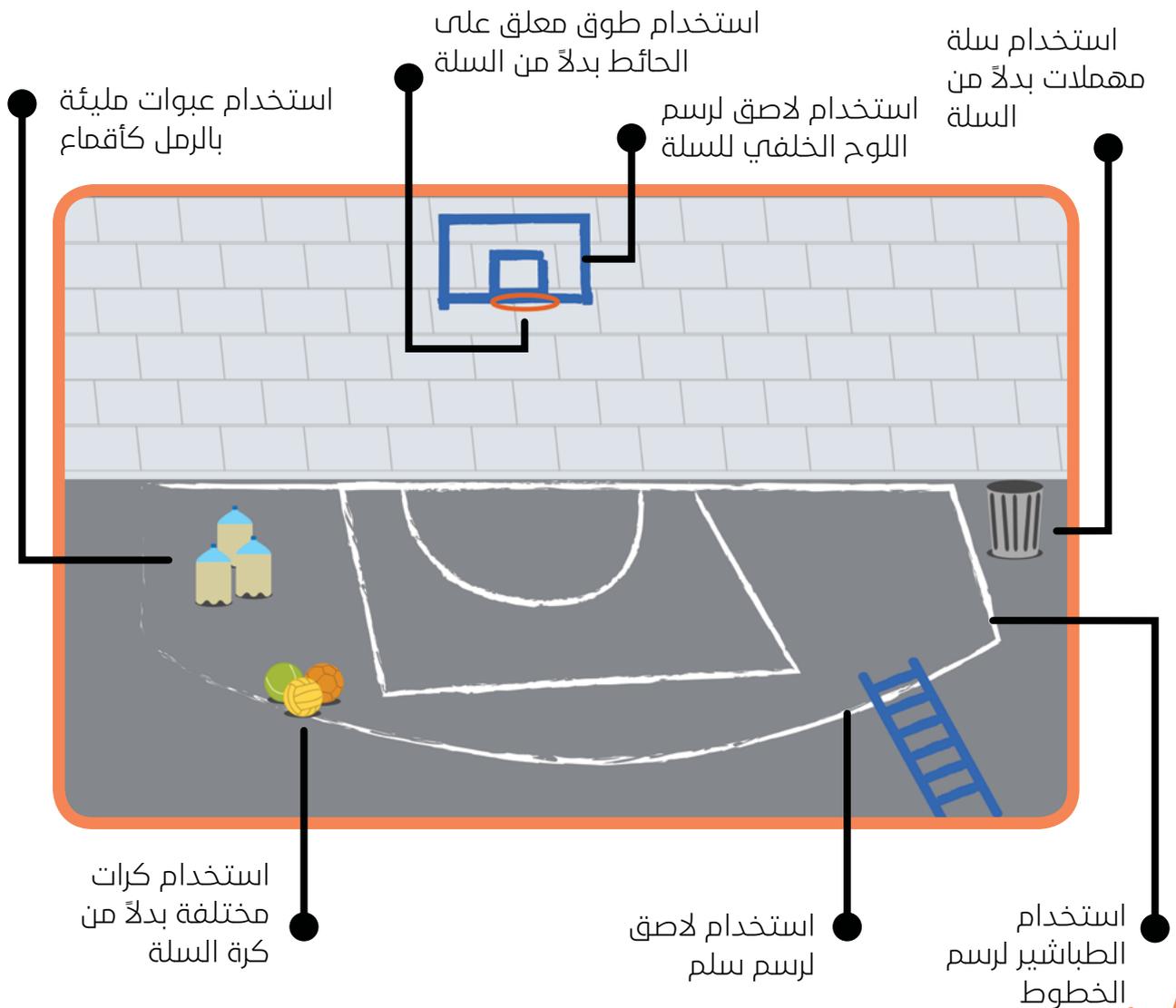
## الخيار الرابع

في حالة المباراة، والتي غالباً ما يكون فيها اللاعبون على الخط الجانبي يشاهدون المباراة، يمكن للمدرب إعداد تمرين على الجوانب الخارجية لإبقاء هؤلاء اللاعبين الذين ينتظرون نشطين حتى يحين دورهم.



## المعدات

كلما زاد عدد اللاعبين في حصصك التدريبية، تزداد المعدات التي ستحتاجها. كن مبدعاً بالنظر إلى البيئة المحيطة بك لمعرفة المواد الأخرى التي يمكن استخدامها كمعدات.



## ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

هناك العديد من الألعاب والتمارين المختلفة التي يمكن استخدامها في مناسبات مختلفة والتي تُعبّر عن مواضيع ومهارات حياتية مختلفة. تركز التمارين على أساسيات كرة السلة ويمكن استخدامها في أجزاء مختلفة من التدريب. ويمكن تكييفها أيضاً وفقاً لحجم منطقة اللعب، والمعدات المتاحة، وعمر الأطفال وعددهم. بمعنى آخر يمكن للمدرب تصميم كل تمرين ليتناسب مع العمل في وضع معين ولمجموعة معينة.

### تصويبات القطار (المتصلة)

١٨



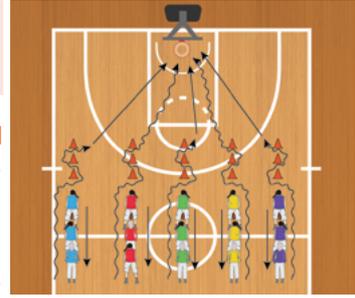
٦



1



كل  
الأعمار



#### التنظيم والإجراءات:

- باستخدام نصف ملعب، يتم تنظيم ما يصل إلى ستة مناطق كنقطة انطلاق ووضع ثلاثة أقماع في كل منطقة في منتصف الطريق نحو قائم السلة. (في حالة توفر ملعب كامل، يتم استخدام ثلاث مناطق لكل قائم سلة أو ست مناطق لكل قائم سلة، اعتماداً على عدد اللاعبين).
- تصطف ستة فرق كحد أقصى مكونة من أربع لاعبات لكل فريق في نصف الملعب، ويتم إعطاء كل فريق كرة. اطلبي من اللاعبات مواجهة حلقة السلة. تقوم اللاعبات الأولى في الصف بتمرير الكرة من بين أرجلهن إلى اللاعبات التالية دون أن تدعها تلمس الأرض؛ تقوم كل لاعبة بالأمم نفسها حتى تصل الكرة إلى نهاية الصف.
- تقوم اللاعبات الأخيرة في الصف بتنطيط الكرة أمام الفريق، ثم تنططها خلال الأقماع. تقوم بعد ذلك بتصويبة سلمية (نقطة واحدة)، وقفزة ثبات (نقطتان)، وتصويبة ثلاثية (ثلاث نقاط)، والاستحواذ على الكرة المرتدة. ثم تلتقط اللاعبات الكرة المرتدة وتعود إلى فريقها، وتقف أمام اللاعبات الأولى التي تواجه حلقة السلة وتمرر الكرة من بين أرجلهن لبدء العملية من جديد. الفريق الأول الذي يُحرز عدد معين من النقاط يفوز. وبدلاً من ذلك، يمكن أن يكون الفريق الفائز هو الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من النقاط في زمن معين.

#### التنويج:

- يمكن تمرير الكرة من فوق الرأس أو من الجانب.
- تنويج التنطيط: اليد اليمنى فقط، اليد اليسرى فقط، تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي، تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل.
- بالنسبة للاعبات الأكبر سناً، وتحت سن ١٦، وفوق سن ١٦: بدلاً من تمرير الكرة بين أرجل اللاعبات، تبقى الكرة مع اللاعبات الأولى. وتقفز آخر لاعبة في الصف فوق ظهور زميلاتها في الفريق، ثم تركز سريعاً إلى الأمام لاستلام تمريرة من أول لاعبة (تمرير من فوق الرأس أو بيد واحدة) قبل محاولة التصويب.

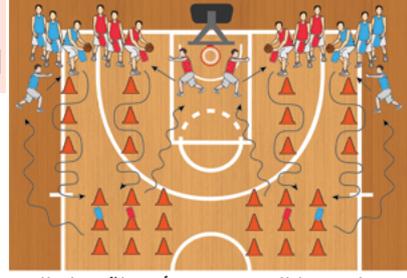
#### نقاط التدريب

واصلي المحاولة حتى تحققي النجاح.  
ابقي منخفضة وكوني دقيقة في التمرير والتصويب لفريقك.

#### الهدف

الالتزام والمثابرة.  
التصويب والتمرير.

## إكس - أوه X-O

١٢  ١٨  ٤ كل  
الأعمار

## التنظيم والاجراءات:

- إنشاء شبكة من تسعة أقماع لكل فريقين.
- تعيين نقطة انطلاق تبعد حوالي عشرين متراً ونقطة عبور تبعد خمسة عشر متراً. يبدأ فريقان فشكلان من أعداد متساوية في نفس الوقت.
- يقوم المشاركون الأول من كل فريق بتنطيط كرة السلة بينما يحمل قرصاً ويُسقط القرص فوق أحد الأقماع التسعة.
- ثم يعود المشاركون إلى فريقيهما مع التنطيط، ويقومان بقفزة الثبات عند نقطة العبور، ويقومان بتمريرة من الصدر إلى أحد زملائهم في الفريق، والذي يكرر نفس العملية.
- عندما يكون الفريق قد وضع ثلاثة أقراص على التوالي على الأقماع، تنتهي اللعبة.
- إذا لم ينجح أي فريق في وضع أقراصه الثلاثة على التوالي وليس هناك فائز، يُحرك المشاركون التاليون أحد أقراصهم الخاصة إلى قمع فارغ آخر حتى يصبح هناك فائزاً.

## التنوع:

- يمكن للفئة العمرية تحت سن ١٠ سنوات أن تبدأ هذا التمرين بدون كرة، ويمكن للاعبين تحت سن ١٢ سنة البدء تدريجياً بالتنطيط. يجوز إضافة الأقماع في طريق العودة للتمرّن على أنواع التنطيط (تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي، تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل، إلخ)، ويمكن تغيير نوع التمريرات بعد قفزة الثبات في كل مرة (تمرير من الصدر، تمرير مرتد، تمرير من فوق الرأس، إلخ). يمكنك أيضاً دمج اتجاهات الدوران الارتكازي بعد التوقف وقبل التمرير (تحت سن ١٤، تحت سن ١٦). بالنسبة للاعبين الذين تزيد أعمارهم عن ستة عشر عاماً، يمكنك إضافة مهارة الحجز «احجز لاعباً وُدراً»، (Screen and Roll)

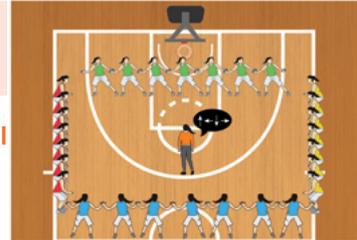
## نقاط التدريب

ادعموا وشجعوا بعضكم البعض.  
التنطيط مع تغيير وتيرة السرعة والاتجاه.

## الهدف

متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة.  
التنطيط.

## الاتجاهات المتعاكسة

٤ كل  
الأعمار

## التنظيم والاجراءات:

- يتم تشكيل ما يصل إلى أربعة فرق مكوّنة من سبع لاعبات حيث يمسكن بأيدي بعضهن البعض في وضعية دفاعية.
- تقف الفرق على خطوط (في شكل مربع؛ الخطان الجانبيان، وخط النهاية، وخط نصف الملعب) نصف الملعب مقابل بعضها البعض، بحيث تواجه المدربة الواقفة في الوسط. وبتأخذ الوضعية الدفاعية تقوم اللاعبات بسحبات كفريق في الاتجاه المعاكس لأوامر المدربة.
- تقوم المدربة بإصدار الأوامر التالية: «يمين»، «يسار»، «اقفز»، «للأسفل». يجب على اللاعبات القيام بسحبات في وضعية دفاعية بالاتجاه المعاكس، أي (على سبيل المثال، إذا قالت المدربة «يمين»، تذهب اللاعبات إلى اليسار، وإذا قالت «اقفز»، فينزلن للأسفل).

## التنوع:

- يمكن زيادة عدد اللاعبات اعتماداً على المساحة، كما يمكن زيادة عدد الفرق من خلال تشكيل مربعين، أحدهما داخلي والآخر خارجي.

## نقاط التدريب

قودي زميلتك في الفريق في الاتجاه الصحيح.  
ابقي منخفضة في سحبات الوضعية الدفاعية مع تغييرات سريعة في الاتجاه.

## الهدف

القيادة.  
الوضعية الدفاعية.



## التنطيط مع العُصي

10 /

10



كل  
الأعمار



### التنظيم والإجراءات:

- قم بوضع اللاعبين في دائرة، بحيث يكون لدى كل منهم كرة وعصا. يجب أن تكون الأيدي الممسكة بالعصا داخل الدائرة والأيدي الأخرى خارجها. الهدف هو الدوران في الدائرة دون إسقاط العصا على الأرض.
- عندما ينادي المدرب «الدوران اليسار»، يترك اللاعبون عصيهم و ينططون الكرة متجهين إلى اللاعبين المجاورين، ويلتقطونها قبل أن تسقط مع مواصلة التنطيط بثبات. يمكن للمدرب قول أوامر أخرى التي تتطلب من اللاعبين تغيير الاتجاه «يساراً» أو «يميناً»، وتنطيط مع تغيير اتجاه أمامي، وتغيير وتيرة السرعة لالتقاط العُصي قبل سقوطها.
- أي لاعب لم يتمكن من التقاط العصا يخرج من اللعبة ويأخذ العصا إلى الجانب، حيث يستمر في التنطيط ويمارس تدريبات محاورة الكرة. ويفوز في اللعبة آخر لاعب يصمد حتى النهاية.

### التنوع:

- بالنسبة للاعبين تحت سن 10 سنوات، يتم التمرين دون التنطيط.
- إذا كان عدد اللاعبين أكثر من العُصي، قم بوضع اللاعبين في أزواج، حيث يتناوب اللاعبان بينما يقفان ظهراً لظهر، اعتماداً على تعليمات المدرب: «يسار»، و«يمين»، و «تغيير».
- للانتقال إلى المستوى التالي، غير التنطيط من تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي إلى تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل أو تنطيط مع تغيير اتجاه خلف الظهر أو تنطيط مع تغيير اتجاه حول الظهر أو تنطيط مزدوج (تحت سن 17، فوق سن 17).

### نقاط التدريب

التوقيت مهم.

حركات القدم الصحيحة تجعلك أسرع.

### الهدف

احترام المواعيد.

التنطيط وحركات القدم (Footwork).

## ثلاثة فرق بثلاث

10



1



2



كل  
الأعمار



### التنظيم والإجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبين إلى ثلاثة فرق يتكون كل واحد منها من سبعة لاعبين (خمسة في الملعب).
- خلال الجزء الأول من التمرين، يجلس كل فريق ويضع قواعده الثلاثة التي يتعين على الفريقين الآخرين إتباعها، ثم تشارك جميع الفرق الثلاثة قراراتها.
- في الجزء الثاني من التمرين، يتم وضع فريق واحد في كل طرف من طرفي الملعب حتى يلعب كدفاع، أما الفريق الثالث الموجود في الوسط فيجوز له اختيار اللعب في أي من الطرفين، ليلاعب وفقاً لقواعد الفريق الآخر.
- إذا فاز الفريق الثالث، فإنه يحصل على نقطة ثم ينتقل إلى السلة الأخرى ليلعب ضد الفريق الآخر وفقاً لقواعده.
- إذا خسر الفريق، فإنه يظل يلعب كدفاع في الجولة التالية بينما يتحول فريق الدفاع إلى هجوم ليلعب ضد الفريق الآخر وفقاً لقواعده.
- بعد خمس عشرة دقيقة من اللعب، تجلس الفرق لمناقشة جميع القواعد والتوصل إلى حل وسط، واختيار القواعد التي ستلعب جميع الفرق وفقاً لها.
- في الجزء الثالث من التمرين، تلعب الفرق بنفس الطريقة، بتطبيق القواعد المتفق عليها من قبل الجميع.

### التنوع:

- يمكن تغيير القواعد وفقاً لموضوع معين (مثل حقوق الإنسان أو الفروق بين الجنسين أو الاشتمال أو حل النزاعات).
- اللاعبون الإضافيون هم المتحدثون باسم الفريق، ويقومون بصياغة القواعد وتسهيل المناقشات.

### نقاط التدريب

أدرك أهمية النقاش واحترام آراء الآخرين.

تكيف بسرعة مع مختلف مواقف اللعبة.

### الهدف

الرغبة بالتوصل لاتفاقيات.

حالة اللعب.

## باك مان Pacman

١٨  ٤  ٢٠ كل  
الأعمار

## التنظيم والاجراءات:

- إعداد متاهة باستخدام المقاعد/الأقماع أو الشريط.
- يتم تقسيم اللاعبين إلى فرق من «باك مان» و«أشباج» (على سبيل المثال، اثنا عشر باك مان [أربعة فرق] وثلاثة أشباج).
- يتم تقسيم لاعبات الباك مان بالتساوي إلى فرق ويتمركزن في كل زاوية من

- زوايا الملعب مع كرة واحدة لكل فريق، في حين تبدأ الأشباج من المربع الأوسط في المتاهة.
- تقرر الفرق كيف سننط الكرة عبر المتاهة لتتجمع أكبر عدد من النقاط دون أن تأكلها الأشباج.
- يمكن للاعبة واحدة من كل فريق أن تنط الكرة عبر المتاهة في الوقت الواحد دون أن تخطو على الخطوط وتوجيه زميلاتها في الفريق. وتعود كل لاعبة إلى ركن فريقها فور قيامها بجمع قرص واحد.
- ثم تمرر الكرة إلى زميلتها في الفريق للكمّل. الهدف هو جمع «تناول» جميع النقاط (الأقراص) مع التنطيط وتفادي أن يتم أكلها من قبل الأشباج.
- إذا تم أكل اللاعبة من قبل أحد الأشباج (تم لمسها)، تُصبح مجمدة ويمكن تحريرها إذا تم لمسها من قبل إحدى زميلاتها في الفريق، أو إذا زحفت إحدى زميلاتها بين ساقها، وعندئذ تصبح اللاعبة حرة للعودة إلى الزاوية.

## التنوع:

- يتم إعطاء نقاط مختلفة عن كل قرص (مثلاً، الأحمر=خمس نقاط، الأبيض=أربع نقاط، إلخ).
- تكون جميع اللاعبين في المتاهة معصوبات العينين باستثناء لاعبة واحدة من الفريق خارج المتاهة والتي يمكنها توجيههن. بينما يتم توجيه الأشباج من قبل أحد الأشباج.

## نقاط التدريب

- أخبري زميلتك في الفريق عن الاتجاه الذي ينبغي أن تتحرك فيه دون أن يتم الإمساك بها.
- ابقِي منخفضة وقومي بتنطيط منخفض حتى تكوني أسرع ولا يتم الإمساك بك.

## الهدف

- مهارات الاتصال. 
- التنطيط. 

## دائرة الثقة

٠  ٠  ٠ كل  
الأعمار

## التنظيم والاجراءات:

- تُشكل كل ست لاعبات فريقاً (خمسة فرق)؛ تكون خمس لاعبات من الفريق داخل دائرة واللاعبة السادسة خارجها و بحوزتها كرة.
- يتم اختيار اللاعبة السادسة التي بحوزتها الكرة من قبل الفريق.

- اللاعبات الخمسة في الدائرة يمسكن بأيدي بعضهن البعض بإحكام، ما يسمح لهن بجلوس القرفصاء والانحناء للخلف.
- تقوم اللاعبة السادسة بالتنطيط المنخفض من خلال دائرة الثقة عندما تقول المدربة «هيا!»
- الفريق الذي تنتهي لاعبته السادسة من إكمال الدائرة بأقصى سرعة بينما تبقى الدائرة ثابتة في مكانها هو الفريق الفائز.

## التنوع:

- يمكن البدء بالركض بدون التنطيط بالنسبة للاعبات تحت سن ١٠ سنوات.
- يمكن زيادة الأعداد داخل الدائرة إذا كان لديك عدد كبير من اللاعبات.
- يمكن تغيير نوع التنطيط (تنطيط مع تغيير اتجاه أهامي، تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل، إلخ).
- بالنسبة للاعبات فوق سن ١٦ سنة، تقوم اللاعبة السادسة المختارة بإكمال الدائرة مشياً على الحبل الذي يمسكه فريقها بقوة.

## نقاط التدريب

- قومي ببناء الثقة بنفسك و بزميلتك في الفريق.
- تغيير الاتجاه ووتيرة السرعة بسرعة.

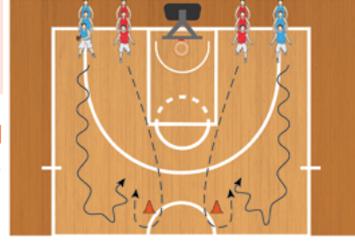
## الهدف

- الثقة. 
- التنطيط. 

## ٢ ضد ٢



كل  
الأعمار



### التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع قمعين على بعد متر واحد من خط منتصف الملعب، بالتوازي مع خطوط المنطقة في كل جانب. يبدأ أربعة لاعبين من خط النهاية عند كل جانب، ويقف أربعة لاعبين خلفهم.
- يكون اللاعبان الواقفان عند خط النهاية لاعبي هجوم، أما اللاعبان الداخليان فيكونان لاعبي دفاع.
- يركض لاعبو الهجوم إلى خط منتصف الملعب حيث يقوم أحدهم بتنطيط الكرة. وفي نفس الوقت، يركض لاعبو الدفاع في خط مستقيم للمس القمع والالتفاف حوله والانطلاق نحو لاعبي الهجوم.
- يلعب اللاعبون ٢ ضد ٢، وتحتسب لهم النقاط بناءً على المهارة التي يعرضونها (مثلًا، الاستحواذ على الكرة المرتدة [هجومية/دفاعية]= نقطة واحدة، المساعدة=نقطة واحدة، خطف الكرة= نقطة واحدة، التسجيل=نقطة واحدة، إلخ).
- تنتهي اللعبة بالتسجيل أو خطف الكرة من الفريق الدفاعي.
- ثم يأتي دور اللاعبين الأربعة التاليين، بينما يقوم الفريق الذي لعب بالدوران إلى المنطقة في اليمين.

### التنوع:

- إضافة أقماع تشير للهجوم بتغيير الاتجاه (تنطيط مع تغيير اتجاه أقمامي) حتى يصل إلى خط الوسط.
- إضافة سلّم (فعلي أو شريط) لكي يعبره الدفاع قبل الوصول إلى القمع حتى يلعب كدفاع.

### نقاط التدريب

- كن مبادرا لاتخاذ قرارات بصورة أفضل.
- التحرك مع الكرة وبدونها.

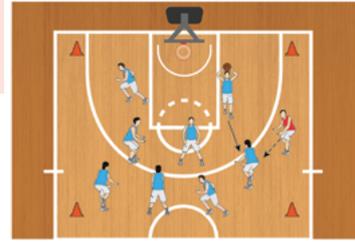
### الهدف

- روح المبادرة.
- حالة اللعب.

## كرة الإنقاذ



كل  
الأعمار



### التنظيم والاجراءات:

- تحديد منطقة نصف الملعب بوضع أربعة أقماع.
- ينتشر اللاعبون في المنطقة المحددة مع كرة واحدة ولاعبين يقومان بدور الصيادين (يرتدون القمصان المميزة؛ صياد واحد لكل ثمانية لاعبين، وزيادة عدد الصيادين لكل عدد من اللاعبين). الهدف هو اصطياد اللاعب الذي ليست بحوزته الكرة.
- يجب على اللاعب الذي بحوزته الكرة تنطيطها عند التحرك، وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب فإنها تمنع اصطياده، ولكن لا يجوز للاعبين إعادة التنطيط إذا توقفوا كما في قاعدة كرة السلة.
- يجب على اللاعب الذي بحوزته الكرة أن يراقب الملعب مع التنطيط، وأن يراقب ويبحث عن لاعب زميل يواجه خطر الاصطياد، وأن يمرر الكرة إلى ذلك اللاعب في الوقت المناسب لإنقاذه.
- يجب على أي لاعب يتم اصطياده أن يتجمد مع فتح قدميه بحيث يمكن للاعبين الآخرين الزحف من بينهما (أو تمرير الكرة من بينهما) حتى يتم تحريره.

### التنوع:

- زيادة عدد الصيادين دون زيادة الكرات ما يجعل الأمر أكثر صعوبة.
- تحديد الزمن للصيادين وعدد اللاعبين الذين يمكن اصطيادهم في ذلك الزمن، ثم تغيير الصيادين.

### نقاط التدريب

- انتبه لزملائك في الفريق وقدر دعمهم لك.
- لا تمرر الكرة قبل القيام بالتواصل البصري.

### الهدف

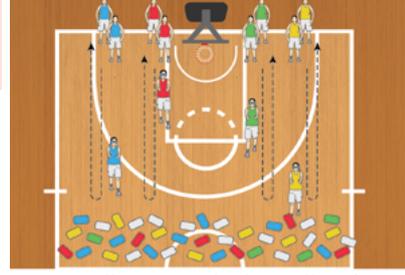
- تقدير الآخر.
- التمرير.

## الثقة العمياء

0 ٢٥



كل  
الأعمار



### التنظيم والاجراءات:

- إعداد نصف الملعب بوضع أربعة أقماع.
- يتم نثر اللوحات الملونة الخمسة وعشرين في النصف الثاني من نصف الملعب (نصف ملعب إلى الوسط، نحو خط النهاية).
- يتم تجميع اللاعبين في فرق من ثلاثة لاعبين واصطفاقهم في خمس مناطق على خط النهاية

- يكون اللاعب الأول معصوب العينين.
- يذكر المدرب أحد ألوان اللوحات الملونة.
- يجب على أفراد الفريق توجيه زميلهم المعصوب العينين لالتقاط اللون الذي ذكره المدرب وإعادته إلى فريقه. يجب عليهم بعد ذلك تكرار العملية مع لاعب آخر، مع الانتباه إلى المدرب والتغييرات في الألوان. الهدف هو جمع أكبر عدد من اللوحات مع عصب العينين.

### التنوع:

- تُحتسب نقاط مختلفة لكل لون من ألوان اللوحات، ويمكن للفريق اختيار اللوحات التي يرغب في جمعها للحصول على أعلى النقاط (استراتيجية).
- بالنسبة للاعبين الأكبر سناً، يمكن أن يقوم اللاعب المعصوب العينين بتنطيط الكرة، والبقاء منخفضاً على الأرض، إلى النصف الثاني من الملعب، ثم التقاط الكرة وجمع اللوحات. ويمكن إضافة الأقماع تدريجياً ليقوم اللاعب بتنطيط الكرة خلالها معصوب العينين.

### نقاط التدريب

- قم بتمكين زملائك في الفريق وثق بالتواصل اللفظي.
- تنبأ بالحركات في الملعب حتى تتمكن من تسجيل الأهداف.

### الهدف

- التمكين.
- رؤية الملعب والتخطيط.

# الفصل الرابع

## حصة تدريبية منتظمة الهيكل وأمثلة

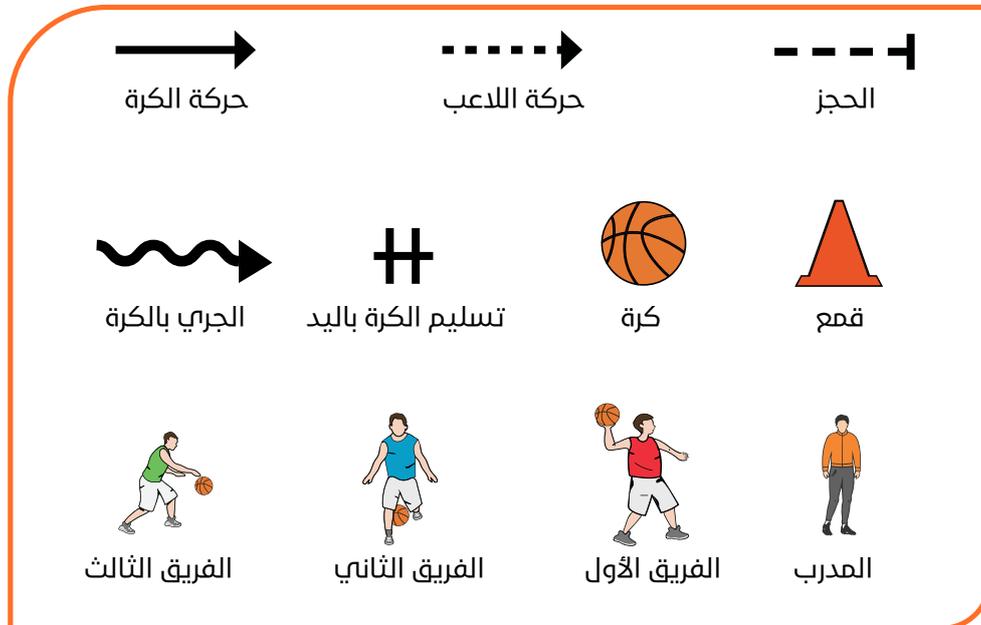




تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعدادات ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم وتطور ممكن. ولتنفيذ الحصص التدريبية في هذا الفصل، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمدربين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص التدريبية المنتظمة لكل فئة عمرية. الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمدربين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنوعيات والتمرينات وحصص تدريبية كاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن جميع التمارين يمكن زيادتها أو تخفيفها وفقاً لبيئة كل مدرب وأن الحصص التدريبية المقدمة حسب الفئة العمرية تعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمدرب أن يأخذ حصة تدريبية للأطفال دون سن التاسعة، ومع بعض التعديلات والتنوعيات، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستويات المبتدئين في قدرات كرة السلة.

تتبع جميع الحصص التدريبية نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنوعياتها على المستوى الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات التي تلحقها. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يحتذى بها من خلال تنفيذ نقاط التدريب الاجتماعية لكل تمرين للتعريف بالمهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح. تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعباً؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التدقيق وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المدربون اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصص التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المدربين الرجوع إلى الفصل الثالث للحصول على نصائح حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع لاعبيهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحو ممكن.

## شرح العلامات والرموز والرسومات



## هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

تنقسم الحصة التدريبية المنتظمة إلى ثلاث مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى خمسة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

التنشيط الذهني	<p>التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولية. الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارات الاجتماعية للحصة التدريبية وإعادة تعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة السلة على وجه الخصوص، ولكن من المهم أن يكون تمريناً ممتعاً وتفاعلياً يكون فيه مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين.</p>
المرحلة الأولية	<p>يحتاج الإحماء السليم إلى العمل على الحركات الأساسية (مثل الهرولة والقفز والركض والخطوات الجانبية) لزيادة خفة الحركة والتوازن والتناسق. هذا الجزء من التدريب هو أيضاً بمثابة تعريف بالمهارة الرياضية التي ستركز عليها الحصة التدريبية. ويجب على المدرب توضيح خطوات هذه المهارة بالتفصيل وتمكين تطوير المهارة الفنية من خلال جعل اللاعبين يتمرنون بشكل فردي أو في أزواج للسماح بالحد الأقصى من اللمسات والتكرار.</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الجزء الرئيسي، الذي ينقسم إلى تمرينين، موجه نحو الأهداف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيداً. وإن الحصة التدريبية الصحيحة ينبغي أن تعتمد على التمرين الذي سبقها وأن ترتقي من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. وستؤدي إضافة عناصر المنافسة إلى التدريب إلى تحدي المهارات الرياضية الجديدة للاعبين، وتؤدي إضافة العنصر التكتيكي إلى إعداد اللاعبين لبيئة اللعب وتشجعهم على استخدام مهاراتهم الاجتماعية الجديدة.</p>
الخلاصة	<p>بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولى والرئيسية، فإن الخلاصة تهيئ البيئة لاستكمال الحصة التدريبية. ويجب على المدرب تصميم لعبة مع شروط محددة لتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد اللمسات المسموح بها أو استخدام قوائم كرة سلة متعددة.</p>
المرحلة النهائية	<p>يعتبر جزء التغذية الراجعة كأداة لمراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وفحص ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمدرب استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المدرب بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التفكير وإعطاء تغذية راجعة.</p>



# الأطفال

تحت سن ٩ سنوات



# تحت ٩ سنوات

## المهارات الرياضية

- فهم مبدأ اللعبة، ا ضد ا
- تعلم مهارات حركات أساسية
- تأسيس وتعزيز التوافق الحركي
- التعريف بمبادئ الفريق
- تعزيز الإحساس بالكرة والتنظيط
- التدرب على مبادئ حركات تناسق القدمين والوضعيات الأساسية (التهديد الثلاثي، الارتكاز، الجهوزية، الدفاع)
- تطوير المهارات الأساسية (التمرير والاستلام، التصويب، الاستحواذ على الكرة المرتدة)

## المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الحصة التدريبية ٨٠ دقيقة

الاجتماعية	الاحترام، التسامح
الرياضية	التنطيط، الدفاع

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني	نصف ملعب	ساعة توقيت	١٠ دقائق
	الإجماء	ملعب كامل	ساعة توقيت	٥ - ٢٠ كرة

المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي ١	نصف ملعب	ساعة توقيت	٥ - ٢٠ كرة	٢٥ دقيقة
	الجزء الرئيسي ٢	نصف ملعب	من ٢٠-٣٠ قمعاً	ساعة توقيت	من ٨-١٠ كرات

المرحلة النهائية	الخلاصة	نصف ملعب	ساعة توقيت	من ٤-١٢ كرة	١٥ دقيقة
	التغذية الراجعة	نصف ملعب	ساعة توقيت		٥ دقائق

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
من خلال احترام الوقت قبل وأثناء التمرين. أحترم آراء الجميع  
وبيئاتهم وأتحلى بالصبر أثناء تعليم مختلف المستويات.

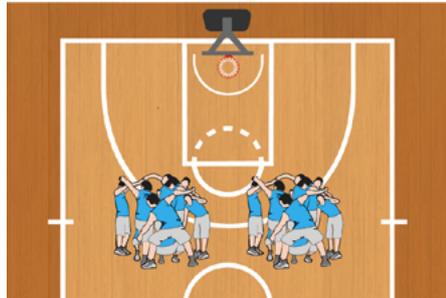


### التشيط الذهني

## العقدة

### التنظيم والجراءات:

- يُشكّل جميع اللاعبين دائرة حيث يواجهون بعضهم البعض.
- يمدّ جميع اللاعبين أذرعهم ويحاولون الإمساك بأيدي بعضهم البعض.
- لا يجوز الإمساك بذراع جارٍ مباشر أو كلتا يدي لاعب آخر.
- تُشكّل هذه العملية عقدة من الأيدي، ويجب على اللاعبين العمل معاً من أجل فك عقدة المجموعة بأكملها دون إقلاط أيدي اللاعبين الآخرين.
- الهدف: إعادة بناء الدائرة من جميع اللاعبين



### التنويج:

- اطلب منهم التحرك على قدم واحدة فقط.
- اطلب منهم مسك أيدي بعضهم البعض بأصبع واحد فقط.

### نقاط التدريب

ابدأ التواصل بقول، «[اسم اللاعب]، هل يمكنك [X] من فضلك»



ابق منخفضاً أثناء الحركة.



## الأغنام و الثعلب

### التنظيم والجراءات:

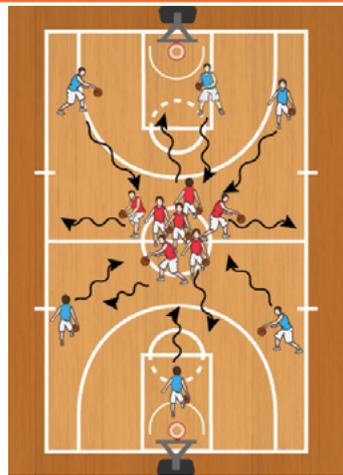
- تبدأ «الأغنام» من ديارها (دائرة الوسط) وينططون الكرة في أنحاء «الفناء» (الملعب)، حيث يضطرون إلى العودة إلى ديارهم.
- يمسك «الثعلب» المختبئ في الفناء بالأغنام من خلال لمسهم.
- في حال تم الإمساك بأحد الأغنام، فينبغي أن يقف متجمداً (مع فتح القدمين) ويمكن أن يتم تحريره بواسطة زملائه الأغنام.

### التنويج:

- ينادي المدرب بكلمة «اليمين» أو «اليسار» للإشارة إلى اليد التي ينبغي تنطيط الكرة بها، وكذلك «قفرة الثبات» في منطقة الديار.

- لا توجد كرات كافية: يركض الجميع إلى خارج منطقة الديار مع التنطيط (على سبيل المثال، خمس مرات) ويهررون إلى اللاعبين الذين ليس لديهم كرة.

- لا يسمح إلا لعدد معين من الأغنام لأن يكونوا داخل الدائرة معاً، وذلك لجعل التمرين أكثر صعوبة



لديهم كرة.

### نقاط التدريب

كونوا حذرين عند لمس بعضكم البعض.



قوموا بتنطيط الكرة دون النظر إليها.



### الأغنام



## المرحلة الرئيسية

### تنطيط الكرة عبر المرأة

#### التنظيم والاجراءات:

- يكون لدى كل لاعب الكرة الخاصة به ويقف اللاعبون مواجهين المدرب.
- يقوم المدرب بتنطيط الكرة، باستخدام المهارات الفنية التي تم تعريفهم عليها مسبقاً («تنطيط باليد اليمنى»، «تنطيط باليد اليسرى»، «تنطيط منخفض/مرتفع»، «تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي»، «تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل»، إلخ).
- يقوم اللاعبون بتقليد كل حركات المدرب ( المرأة )
- الخطوة ١: تعريفهم بالمزيد من مهارات التنطيط الفنية قبل التمرين.



- والسماح لهم بتجربتها بأنفسهم قبل أن تبدأ تنطيط الكرة بطريقة المرأة مرة أخرى.
- الخطوة ٢: تعريفهم بالمزيد من مهارات التنطيط الفنية في كل تدريب قبل التمرين، والسماح لهم بتجريب المهارات الفنية بأنفسهم.

#### التنوع:

- استخدم أي نوع من أنواع تنطيط الكرة واستخدم الإشارات بدلاً من طريقة «المرأة».
- شكّل فرق من لا عيين واسمح لهم بالقيام بالتمرين بأنفسهم، حيث يقوم أحد اللاعبين بإعطاء الإشارات.
- قسّم الفريق إلى مجموعات مختلفة عندما لا تكون هناك كرات كافية، وأنشئ تمرين إضافي جديد يسمى «الدفاع بطريقة المرأة».

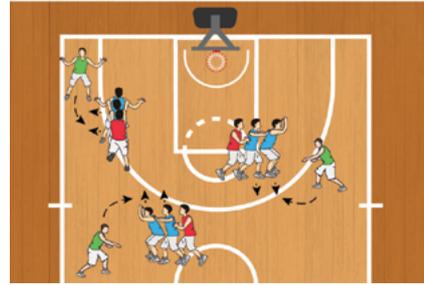
#### نقاط التدريب

- بصفتك المدرب، أعطِ الإشارات بلطف واحترام.
- تنطيط الكرة دون النظر إليها.

### البطة والتعلب

#### التنظيم والاجراءات:

- شكّل فرقتين من أربعة لاعبين: يكون أحدهم «التعلب» والآخر «البطة».
- ويلعب اللاعبان المتبقيان بصفتهما «حائط» الدفاع.
- يحاول التعلب الإمساك بالبطة من خلال لمسها على الظهر.
- يقوم الحائط بالدفاع عن البطة؛ حيث يقوم اللاعبان اللذان يشكلان الحائط بتحريك أقدامهما ووضع جسميهما بين التعلب والبطة (في وضعية دفاعية - يجب أن تكون أذرع اللاعبين فوق رأسيهما).
- يقوم اللاعب البطة بقيادة لاعبي الحائط بوضع ذراعيه على كتفيهما.
- اطلب من جميع اللاعبين تبديل أدوارهم كل ثلاثين ثانية.



- في النهاية: يكون كل لاعب قد لعب دور البطة ثلاث مرات.

#### التنوع:

- يكون لدى كل لاعب قمع على رأسه.
- يقوم كل من اللاعب البطة واللاعب التعلب بتنطيط الكرات.
- يُصدر جميع اللاعبين الأصوات المناسبة بحسب أدوارهم.

#### نقاط التدريب

- احترموا القواعد.
- أوقفوا التعلب بوضعية دفاعية.

الجزء الرئيسي ١

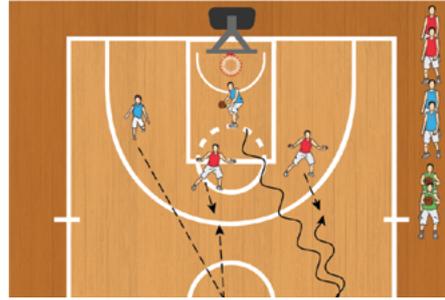
الجزء الرئيسي ٢

## المرحلة النهائية

### لعبة بطل التنطيط

#### التنظيم والاجراءات:

- قم بتشكيل فرق مكونة من لاعبين، وقسّم الملعب الى قسمين باستخدام قوائم السلّتين.
- اطلب من فريقين (أربعة لاعبين لدى كل منهم كرة) دخول المنطقة (المنطقة المطلية) على كل جانب.
- يبدأ الفريقين بتنطيط الكرة، مع محاولة دفع كرة الفريق الآخر إلى خارج المنطقة.
- عندما تخرج الكرة من المنطقة، يجب على اللاعب البقاء خارجها أيضاً.
- اللاعب الأخير الذي يصمد بداخل المنطقة هو لاعب هجوم (مع زميله)



- ويجب عليه التنطيط إلى خط الوسط والعودة للعب 2 ضد 2.
- تُحتسب نقطة واحدة عند التسجيل في السلة؛ يجب على الفرق تسجيل ما يصل إلى ثلاث نقاط قبل تبديل اللاعب.
- للتبديل بصورة أسرع، أعط اللاعبين الأربعة ستين ثانية فقط لمعرفة اللاعب المهاجم.

#### التنويج:

- لعب بطل التنطيط دون استخدام قائم سلة. اللاعب الأخير الذي يصمد بداخل المنطقة يفوز.
- غناء أغنية أثناء التنطيط.
- اطلب من فريق الهجوم مهاجمة السلة الأخرى (الانتظار عند خط الوسط حتى ينتهوا).
- تمرير الكرة بدلاً من تنطيطها.
- اللعب بفرق مكونة من عدد أكبر من اللاعبين.

#### نقاط التدريب

احترم خصمك.



تعلم تنطيط الكرة تحت الضغط.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة واذكر «الاحترام والتسامح»، وهي المهارة الاجتماعية التي يركز عليها هذا التمرين.
- اطلب من اللاعبين أن يصفقوا بصوت عالٍ للإشارة إلى أنه كان هناك قدر كبير من الاحترام والتسامح في الحصة التدريبية، أو التصفيق بهدوء إذا كانت هذه العناصر غير ملحوظة.
- ومن ثم كرر ذلك بالعبارات التالية.



#### أمثلة:

- قام اللاعبون بمناداة بعضهم والطلب من بعضهم بلطف باستخدام عبارة «من فضلك».
- قام اللاعبون بدفع بعضهم عند القيام باللمس.
- تقيد اللاعبون بتعليمات المدرب.
- تجادل اللاعبون مع بعضهم حول لمن الدور.
- صاح اللاعبون ببعضهم البعض عند تنفيذ التمارين.
- وصل جميع اللاعبين في الوقت المحدد.
- بصفتك مدرب، يجب أن تشعر بفهمهم للاحترام والتسامح من خلال تصفيقهم والسماح لهم بتمرير الكرة لبعضهم البعض بينما يجيبون على أسئلة مثل، «كيف تشعر عندما يحترم كامل أعضاء الفريق بعضهم البعض؟» و«من يستطيع إعطائي مثالاً من المدرسة عن وضع شعرت فيه بالاحترام والتسامح أو بعدم الاحترام والتسامح؟»

## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٨٠ دقيقة

التعاطف	الاجتماعية 	الأهداف
التمرير، الاستحواذ على الكرة المرتدة	الرياضية 	

 نصف ملعب	 ساعة توقيت	التنشيط الذهني  ١٠ دقائق	المرحلة الأولية
 نصف ملعب	 ساعة توقيت	 من ٤ - ١٠ كرة	

 نصف ملعب	 ساعة توقيت	 من ٤ - ٨ كرة	الجزء الرئيسي ١  ٢٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
 نصف ملعب	 من ١-٢ سلة	 ساعة توقيت	 من ٢ - ٦ كرات	

 نصف ملعب	 من ١-٢ سلة	 ساعة توقيت	 من ٢ - ٦ كرة	الخلاصة  ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 ساعة توقيت			التغذية الراجعة  ٥ دقائق	

**يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها**  
من خلال إلهام الفريق لإعطاء إشارات / حركات للاحتفال بالتقدم  
الإيجابي في التمرين وأخرى للإشارة إلى أن فريق يحتاج إلى التعاطف  
والتشجيع لتحقيق النجاح.



### التنشيط الذهني

## المرحلة الأولية

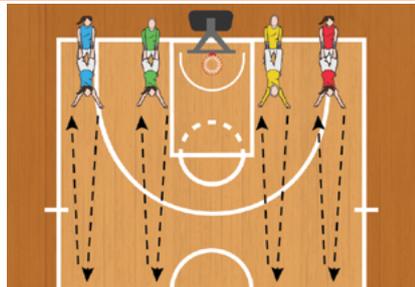
### كُن «عربة يدوية»

#### التنظيم والإجراءات:

- قم بتشكيل فرق مكونة من لاعبتين.
- اطلب من هذه الفرق التمرن بتشكيل عربات يدوية بأنفسهن.
- التنافس في سباق العربات اليدوية إلى خط الوسط ومن ثم العودة بحيث تكون الأقدام على رؤوسهن.

#### التنوع:

- اقتراح كلمات رمزية للتواصل.
- اطلب من الفرق المكونة من عربتين يدويتين دحرجة الكرة ذهاباً وإياباً بما يصل إلى عشر تمريرات. إذا كان من الصعب للغاية على اللاعبات البقاء في وضعية العربة اليدوية، فيتم الحمل على الظهر والكتفين كسباق تتابع.



### نقاط التدريب

توقعن مدى قوة وسرعة  
تشريككن.

اعملن بروح الفريق.

## التمرير مع الدوران

#### التنظيم والإجراءات:

- شكّل فرق من ثلاث لاعبات أو ما يصل إلى خمس لاعبات على شكل خط: ما يصل إلى لاعبتين على جانب واللاعبات الأخريات على الجانب المقابل على بعد خمسة أمتار.
- من المفترض أن تمرر جميع اللاعبات الكرة إلى الجانب الآخر ثم يتبعن تمريراتهن إلى الجانب الآخر.
- التمرن على المهارات الفنية مثل التمرير من الصدر أو التمرير من فوق الرأس أو التمرير المرتد.

#### التنوع:

- تجربة كافة مهارات التمرير الفنية، بما في ذلك مختلف التمريرات الدفاعية.
- إضافة لاعبة دفاع (اللاعبة التي قامت بالتمرير تتبع التمريرة وتصبح مدافعة) بضغط دفاعي بشدة خمسین إلى مائة بالمائة.

### نقاط التدريب

ادعمن زميلتكن في الفريق.

تعلمن مهارات التمرير الفنية الصحيحة.

### الإحماء



## التمرير على شكل مربع

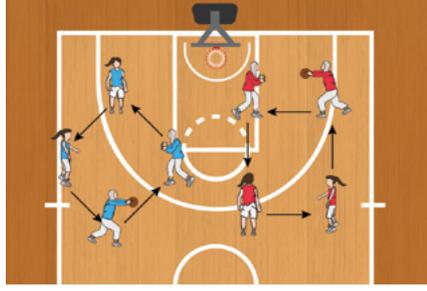
الجزء الرئيسي ١

### التنظيم والاجراءات:

- نَظْم فرقةً مكونةً من أربع لاعبات على شكل مربعات مع كرة واحدة لكل فريق.
- يعطي المدرب تعليمات بالوقت ونوع التمرير والاتجاه (يمين، يسار) وعدد التمريرات التي يجب على اللاعبات تنفيذها دون إسقاط الكرة.
- زيادة عدد الكرات لكل مجموعة إن أمكن.

### التنوع:

- القيام بالتمرير بثلاث لاعبات يملئن دائماً المركز الرابع دون القطع.
- التمرير على شكل نجمة: تقوم الفرق المكونة من خمس لاعبات بتشكيل نجمة وتمرر اللاعبات الكرة على شكل نجمة دون إسقاط الكرة لعدد محدد من التمريرات أو لزمان محدد، باستخدام النوع المحدد من التمرير.
- يمكن القيام بالتمرير أثناء الحركة من خط النهاية إلى خط النهاية الآخر.



### نقاط التدريب

حللي تحركات اللاعبات الأخريات.



يجب على اللاعبات المستلمات رفع أيديهن للأعلى للإشارة لزميلاتهن أين ينبغي عليهن رمي الكرة.



## احرز مكان هبوط الكرة المرتدة

الجزء الرئيسي ٢

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات في ثلاثة خطوط: تصوب إحدى اللاعبات الكرة على السلة، وتختار اللاعبتان الأخرى مراكز لتقف عليهما وتخمين أين ستهبط الكرة المرتدة.
- إذا تمكنت اللاعببة من التقاط الكرة دون أن تتحرك، فتحصل على نقطة، ويجب عليهم التبديل بعد كل تصويبة إلى حين حصول إحدى اللاعبات على خمس نقاط.

### التنوع:

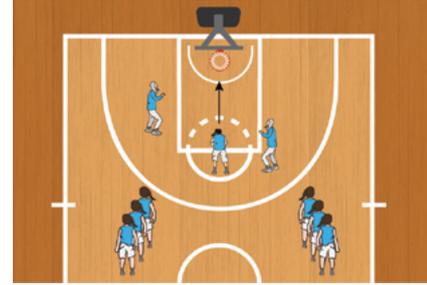
- لا يُسمح بلامسة الكرة للأرضية قبل أن يتم التقاطها.
- تلعب لاعبات المستحوذات على الكرة المرتدة ولعبة التصويب ٢ ضد ١ ويمكن الحصول على نقاط إضافية من خلال التسجيل في السلة.
- اطلب من اللاعبات الكفاح لاتخاذ المراكز والتسكير أو حجز الخصم خلف الظهر للاستحواذ على الكرة المرتدة.
- قم بتشكيل مجموعات أكبر (٣ ضد ٢).

### نقاط التدريب

توقعي من خلال المراقبة.



استحوذي على الكرة المرتدة.



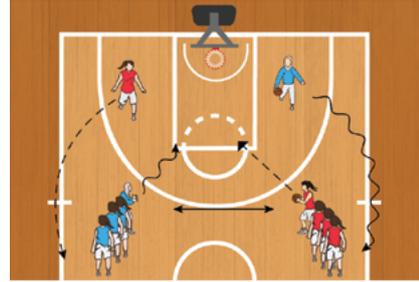
## المرحلة النهائية

## التمرير يصبح منافسة

الخلاصة

## التنظيم والاجراءات:

- شكّل فرق من لاعبتين تتنافسان ضد بعضهما البعض على جميع قوائم السلة المتوفرة. واطلب من اللاعبات الوقوف خارج خط التصويبة الثلاثية وتمرير الكرة لبعضهن البعض.
- اهتف بكلمة «هيا!» لجعل اللاعبة التي بحوزتها الكرة لاعبة هجوم، وتصبح اللاعبة الأخرى لاعبة دفاع.
- التبديل بسرعة بحيث تُشكّل الفرق صفوفاً عند خط الوسط.



## التنوع:

- استخدم مختلف مهارات التمرير الفنية أو اطلب من اللاعبات اختيار مهارتهن الفنية الخاصة.
- نَقِّذ التمرين بلعب 1 ضد 1 أو 2 ضد 2، بحيث تقف الفرق المكوّنة من أربع لاعبات حول خط التصويبة الثلاثية (اللاعبة المُهمّزة التي بحوزتها الكرة تصبح لاعبة هجوم).
- العمل معاً لتسجيل الأهداف في غضون خمس ثوانٍ بعد الاهتاف بكلمة «هيا!».

## نقاط التدريب

كوني فائزة باحترام

تمرني على مهارات التمرير  
الفنية بتكرارٍ عالي

## التغذية الراجعة

## التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات واطلبي منهن الوقوف أمامك.
- ذكّرين بأن تركيز المهارة الاجتماعية لهذا التمرين كان التعاطف. اطلبي من اللاعبات أن يقفن في حال موافقتهن على التعليقات التالية وأن يجلسن في حال عدم اتفاقهن معها.

## أمثلة:

- يجب على اللاعبات دعم وتشجيع بعضهن لتحقيق النجاح كفريق.
- يمكن للاعبات إغاظة بعضهن البعض بعد الفوز.
- ينبغي على اللاعبات مصافحة خصومهن أو ضرب الكف بالكف عالياً معهن قبل المنافسة وبعدها.
- لا تحتاج اللاعبة إلى معرفة كيفية أداء باقي الفريق.
- أسألي اللاعبات بشكل عشوائي لماذا اخترن الموافقة أو عدم الموافقة واطلبي منهن إعطاء أمثلة على التعاطف من المنزل أو المدرسة.



# الأطفال

من ٩ - ١٢ سنة



# من ٩ - ١٢ سنوات

## المهارات الرياضية

- تعلم مبادئ المراكز في اللعبة
- مهارات أساسية متقدمة (الإحساس بالكرة، التنظيط، التمهير والاستلام، التصويب، الاستحواذ على الكرة المرتدة، حركات تناسق القدمين)
- التعريف بمبادئ الدفاع الأساسية (رجل مقابل رجل ودفاع المنطقة)
- التعريف في أساسيات الهجمة المرتدة وأساسيات الحجز
- تطوير واتقان الهجوم في حالة ١ ضد ١ ، ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣

## المهارات الاجتماعية

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

التقييم الذاتي	الاجتماعية 	الأهداف
التنطيط, الدفاع	الرياضية 	

 نصف ملعب	 ساعة توقيت	التنشيط الذهني	 ١٠ دقائق	المرحلة الأولية	
 نصف ملعب	 ١٠ أقمعاً	 ساعة توقيت	 من ٥ - ١٠ كرات		الإجماء

 نصف ملعب	 ٢٠ قمعاً	 ساعة توقيت	 من ٥ - ٢٠ كرات	الجزء الرئيسي ١	 ٢٠ دقيقة	المرحلة الرئيسية
 ملعب كامل	 ١٥ قمعاً	 ساعة توقيت	 من ٨ - ١٠ كرات	الجزء الرئيسي ٢	 ١٥ دقائق	

 نصف ملعب	 سلتان	 ساعة توقيت	 كرة واحدة	الخلاصة	 ٢٠ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 قمعان	 ساعة توقيت		التغذية الراجعة	 ٥ دقائق	

**يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها**  
من خلال وضع خطة تدريب مرئية وكتابة كلمة واحدة لوصف كل  
تقدم يتم إحرازه في التدريب وتشجيع اللاعبين على تضمين تقييمهم  
الذاتي لكل تدريب.



التشبيط الذهني

## المرحلة الأولية

### أين أنت؟

#### التنظيم والإجراءات:

- قم بتشكيل فرق من لاعبين: يجب على اللاعب الأول أن يعلق عينيه، ويجب على اللاعب الثاني أن يعتني به. ستقوم هذه المرحلة بتعليم اللاعبين على التصرف ببطء ولكن مع انعكاس ذاتي.
- يبدأ جميع هؤلاء اللاعبين عند خط البداية (baseline) مع وجود مساحة كافية بين الأزواج.
- المهمة الأولى: العثور على خط نصف الملعب بينما تكون عينا اللاعب الأول مغلقتين.
- المهمة الثانية: العثور على خط الرمية الحرة للجانب الآخر من الملعب بينما تكون عينا اللاعب الأول ما زالت مغلقتين.
- المهمة الثالثة: العثور على خط الرمية الحرة الخاص بك بينما تكون عينك مغلقتين، وبالرجوع إلى الخلف.
- عندما يعتقد اللاعب الأول أنه قد عثر على الخط، فعليه التوقف وفتح عينيه.
- الفريق الأقرب إلى الخط يحصل على نقطة. وبعد أن يسجل أول فريق خمس نقاط، يجب على اللاعبين تبديل الأدوار.



#### نقاط التدريب

تقيم و تعرف على مساحتك.

تعرف على المسافات في الملعب.

#### التنوع:

- يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة بينما يبحث عن الخط.
- يجب على اللاعبين الدوران بزوايا ٣٦٠° في المسافة الفاصلة بين إيجاد كل خط.

## الأيس كريم

#### التنظيم والإجراءات:

- «حيات الأيس كريم» (الأقماع) مبعثرة على نصف ملعب، حيث يكون بعضها قائم عمودياً والبعض الآخر ملقاً.
- تشكيل فريقين، حيث يجب على أحدهما إيقاف جميع أقماع الأيس كريم عمودياً، بينما يجب على الفريق الآخر «أكل» جميعها (إيقاعها) أثناء التنطيط.
- يقوم المدرب بضبط المؤقت، وعندما يتوقف ويصدر صوتاً، يقوم بعدّ حيات الأيس كريم لكلا الفريقين.



#### التنوع:

- لا توجد كرات كافية: يتم تقسيم الكرات بالتساوي بين الفريقين. ويمكن للاعبين دون كرات تحريك الأقماع؛ بينما يمكن للاعبين الذين بحوزتهم كرات أن يمرروا الكرة إلى زميلهم عند تحريك القمع.

#### نقاط التدريب

اعرف نقاط قوتك.

قم بتنطيط الكرة والتواصل مع زملائك بنفس الوقت.

الأحماض



## المرحلة الرئيسية

### الغابة

#### التنظيم والاجراءات:

- غرس «الأشجار» (الأقماع) في «الغابة» (نصف ملعب).
- يجب على اللاعبين الذهاب في مغامرة في الغابة مع التنطيط دون الاصطدام بالأشجار.
- أثناء التنطيط، سيدعوهم المدرب للقيام بقفزة الثبات، واتخاذ وضعية التهديد الثلاثي، ومن ثم القيام بالدوران الارتكازي (الأمامي والعكسي).

#### التنوع:

- يمكن للاعبين تغيير الاتجاه أمام الأشجار (تنطيط مع تغيير اتجاه أمامي، تنطيط مع تغيير اتجاه بين الأرجل، تنطيط مع تغيير اتجاه خلف الظهر).



- لا توجد كرات كافية: يقوم اللاعبون الذين ليس لديهم كرة بالهرولة، وعندما يقوم المدرب بإصدار تعليمات، يؤدي اللاعبون الحركات بكرة وهمية. وعندما يقول المدرب «تنطيط!» مرة أخرى، يطلب كلٌ منهم كرة من زميله.

#### نقاط التدريب

العبور بين الأقماع بأسرع ما يمكن.

التنطيط لتخطي المدافعين (الأشجار).

الجزء الرئيسي ١

### كن «ظل المهاجم»

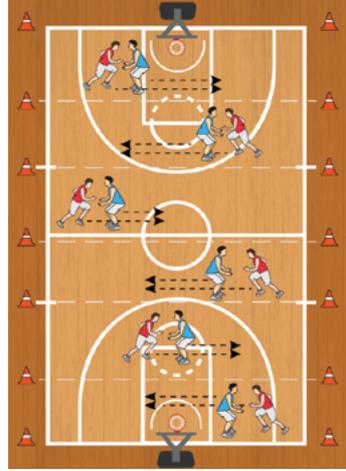
#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق تتكون من لاعبين، وإعطاء كل فريق ممر بطول أربعة أمتار على طول الخط الجانبي أو خط النهاية.
- لمدة ستين ثانية ثانية، يكون أحد اللاعبين مهاجماً ويكون الآخر مدافعاً ظل اللاعب المهاجم.
- الخطوة الأولى: يعطي المهاجم إشارة عن طريق التأشير بالأصابع.
- الخطوة الثانية: يتحرك المهاجم باتجاه المدافع (بدون كرة) داخل الممر.
- الخطوة الثالثة: يتم إدخال كرة.
- الخطوة الرابعة: يتنافس اللاعبون ضد ا في الممر، ويحاول المدافع البقاء أمام لاعب الهجوم (بضغط دفاعي بشدة خمسين إلى مائة بالمائة).

#### التنوع:

- استخدام ممرات أصغر.
- استخدام ممرات مختلفة لخيارات مختلفة.

- استخدام ممر واحد لأكثر من فريق واحد.



#### نقاط التدريب

حسن قراراتك وفقاً لنقاط قوتك.

استخدام السحبات الدفاعية وحركات القدم السريعة لإيقاف خصمك.

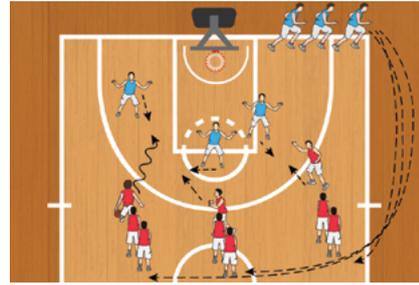
الجزء الرئيسي ٢

## المرحلة النهائية

### منافسات الدفاع

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فريقين يتكونان من ثلاثة لاعبين في ثلاثة صفوف خلف خط التصويبة الثلاثية لكل سلة.
- أول صفين من ثلاثة لاعبين يلعبون ٣ ضد ٣، ويبدأ أحد الفريقين كدفاع تحت قائم السلة.
- بعد التسجيل أو الاستحواذ على الكرة المرتدة الدفاعية، يجب على اللاعبين المدافعين الحصول على الكرة وتمييرها إلى الصف التالي المكوّن من ثلاثة لاعبين.
- يعود الفريق الدفاعي إلى الصف، ويصبح الفريق الهجومي دفاعاً ضد



الفريق التالي:

- «قاعدة: ينتقل الهجوم إلى الدفاع؛ والدفاع يرجع إلى آخر الصف» (Offense to defense; defense off)
- تُحتسب نقطة واحدة عند التسجيل في السلة؛ تلعب الفرق حتى يتم إحراز عشر نقاط.

#### التنويج:

- استخدام هذا التمرين كتمرين لعب ١ ضد ١ أو ٢ ضد ٢.

### نقاط التدريب

الاستجابة بأسرع ما يمكن.

استخدام التنطيط والدفاع في المنافسات.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- قم بجمع اللاعبين معاً، ومن ثم وضع قمعين تفصل بينهما مسافة عشرة أمتار، ووضح أن القمعين يمثلان هدفين مختلفين للعبة: الهدف الرياضي «التنطيط والدفاع» والهدف الاجتماعي «التقييم الذاتي».
- اطلب من اللاعبين الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي استفادوا منه أكثر في هذا التمرين. يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه تعلم بنفس القدر من كلا الهدفين.
- اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. وفي



النهاية، يمكنك تكرار التمرين نفسه أو تجربته بتنويج لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.

#### أمثلة:

- الهدف الرياضي: تعلمت تنطيط الكرة والتواصل في نفس الوقت. تعلمت تغيير وتيرة السرعة والاتجاه عند التنطيط لتخطي المدافعين. تعلمت القيام بسحبات دفاعية سريعة لإيقاف لاعب الهجوم.
- الهدف الاجتماعي: تعلمت أن أقيّم ذاتي لمعرفة نقاط قوتي واتخاذ قرارات أفضل. تعلمت الاستجابة بسرعة حسب الموقف. تعلمت أن أقيّم ذاتي لقياس التقدم الذي أحرزته.
- قم بتوجيه الطلاب لربط الأمثلة الخاصة بهم معاً، من حيث الهدفين الرياضي والاجتماعي على حد سواء، ثم اسألهم عن مدى ارتباطها بحياتهم اليومية. في أي مجال من مجالات حياتهم يقومون بالتقييم الذاتي؟ وما مدى صعوبة ذلك؟ ما هو شعورهم عن أنفسهم؟

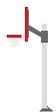
## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٩٠ دقيقة

القدرة على التحمل والصمود	الاجتماعية 	الأهداف
التمرير، التسجيل من هجمة مرتدة سريعة	الرياضية 	

 ملعب كامل	 من ٥ - ١٥ كرة	 ساعة توقيت	التنشيط الذهني  ١٠ دقائق	المرحلة الأولية
 نصف ملعب	 من ٥ - ٢٠ كرة	 ساعة توقيت	الإجماع  ٢٠ دقيقة	

 نصف ملعب	 من ٢ - ٤ كرات	 من ١ - ٢ سلة	 ساعة توقيت	 من ٦ - ٩ كرات	الجزء الرئيسي ١  ٢٠ دقيقة	المرحلة الرئيسية
 ملعب كامل	 سلتان	 ساعة توقيت	 من ٢ - ٤ كرات	الجزء الرئيسي ٢  ١٥ دقائق		

 نصف ملعب	 من ١ - ٢ سلة	 ساعة توقيت	 من ١ - ٢ كرات	الخلاصة  ٢٠ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 ٣ أقماع	 ساعة توقيت	التغذية الراجعة  ٥ دقائق		

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها  
عن طريق التحلي بالصبر والبقاء إيجابياً داخل الملعب وخارجه.



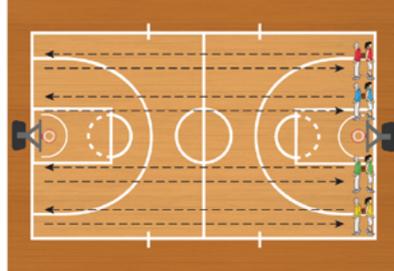
التنشيط الذهني

## المرحلة الأولية

### القدرة على التحمل والصمود من خلال التعاون

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبتين والطلب من جميع الفرق أن تبدأ من خط البداية (baseline) مع كرة.
- يجب على جميع الفرق حمل الكرة إلى اخر الملعب والرجوع دون استخدام أيديهن.
- الفريق الذي يصل أولاً يحصل على نقطة؛ وتلعب الفرق حتى يتم إحراز أربع نقاط.



#### التنوع:

- السماح للاعبتين فقط بحمل الكرة بين أيديهما أو ظهرهما أو صدرهما.
- استخدام أي شيء متوفر (غير الكرات) ليتم حمله ذهاباً وإياباً.

#### نقاط التدريب

تنمية الصبر.

اعملن بروح الفريق.

دعماً

## التمرير المتعرج ( ZIGZAG )

#### التنظيم والاجراءات:

- تقسيم اللاعبات إلى مجموعات مكونة من ست إلى ثمان لاعبات.
- تقف المجموعات في صفين متقابلين، بحيث تكون اللاعبات من الفريق مقابل اللاعبات من الفريق.
- يتم تنفيذ التمريرات بنمط متعرج؛ حيث يستخدم أحد الفريقين التمرير المرتد، ويستخدم الفريق الآخر التمرير من الصدر.
- يتمثل الهدف في إنهاء تمرير الكرة بالنمط المتعرج ذهاباً وإياباً قبل الفريق الآخر ومن ثم تبديل نوع التمرير المستخدم.



#### التنوع:

- إضافة المزيد من الكرات.
- إدخال لاعبات دفاع في الوسط.
- إضافة أنواع مختلفة من التمريرات (مثل التمريرة الالتفافية، التمرير من فوق الرأس).

#### نقاط التدريب

حافظن على تركيزكن.

قمن بتمريرات سريعة.

## المرحلة الرئيسية

### تسجيل الأهداف باستخدام الكرة الإضافية

#### التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبين أو ثلاث لاعبات، واستخدام قوائم السلتين كليهما.
- يكون لدى كل لاعبة كرة ويجب عليها عدم التوقف عن التنطيط.
- يتنافس كل فريقين ضد بعضهما البعض عند كل قائم سلة، ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣.
- يتم إدخال كرة إضافية، ولا يجوز للاعبات تسجيل الأهداف إلا باستخدام هذه الكرة الإضافية.
- عند الإمساك بالكرة الإضافية، لا يجوز للاعبة أن تتحرك ولكن عليها



مواصلة التنطيط.

- في حال قام أحد الفرق بالتسجيل (نقطة عن كل هدف)، يبقى هذا الفريق في اللعبة ويغادر الفريق الآخر. والفريق الجديد الذي يدخل ليحل محل الفريق الخاسر يحصل على الكرة الإضافية في البداية. تلعب الفرق حتى يتم إحراز خمس نقاط.

#### التنوع:

- تقسيم اللاعبات إلى فرق مكونة من خمس أو أربع لاعبات.
- استخدام مختلف مهارات التمرير الفنية.

#### نقاط التدريب

حافظن على الإيجابية حتى عند ارتكاب الأخطاء.

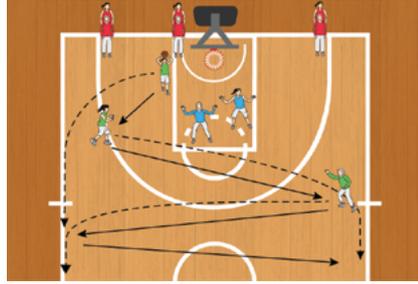
التمرير والتنطيط تحت الضغط.

الجزء الرئيسي ١

### لعبة ٣ ضد ٢ بمسارات على شكل الرقم ٨

#### التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات عند كل خط بداية (baseline) (ثلاثة صفوف).
- الجري بمسارات على شكل الرقم ٨ (تبدأ الكرة في الوسط ويتم تمريرها إلى أحد الجانبين؛ تتبع اللاعبة التمريرة إلى ذلك الجانب؛ تمرر اللاعبة المستلمة الكرة إلى الجانب الآخر وتتبع التمريرة، إلخ) مع تنفيذ تمريرات من الصدر وتصويبة سليمة.
- بعد التصويبة السليمة، يقوم الفريق الموجود على خط البداية بالاستحواذ على الكرة المرتدة ويبدأ نفس العملية من جديد.
- الخطوة الأولى: السماح فقط بمهارات تمريرة فنية معينة.



الخطوة الثانية: السماح فقط بعدد معين من التمريرات.

- الخطوة الثالثة: تقسيم الملعب إلى نصفين، والجري بمسارات على شكل الرقم ٨ إلى نصف الملعب. يجب أن يكون

هناك لاعبتا دفاع تنتظران تحت قائم كل سلة، وتعود لاعبة الهجوم نصف الملعب. في لعبة ٣ ضد ٢، تعود اللاعبة المسددة ولاعبتا الدفاع إلى الصف، أما لاعبتا الهجوم الأخريتان فتصبحان دفاعاً.

#### التنوع:

- القيام بهذا التمرير في فرق مكونة من خمس لاعبات على كل خط نهاية.
- عدم السماح بالتمريرات في حالة اللعب ٣ ضد ٢.

#### نقاط التدريب

حافظن على شدة التمرير.

التمرير والقطع (pass and cut) في لعبة ٣ ضد ٢ (مهارة أساسية للهجمة المرتدة السريعة).

الجزء الرئيسي ٢

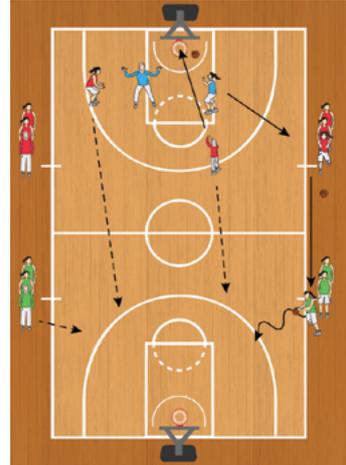
## المرحلة النهائية

### مناقسة الانتقال السريع

الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل أربعة صفوف على الخطوط الجانبية بمستوى خط الرمية الحرة، واللعب ٢ ضد ٢ على واحدة من قوائم السلتين.
- بعد تسجيل هدف أو الاستحواذ على كرة مرتدة دفاعية، يقوم الفريق المدافع بتمرير الكرة لأحد الصفيين الأقرب، وتقوم لاعبة المستلمة للكرة بإرسالها إلى الصف الموجود على نفس الخط الجانبي (الجانب الآخر من نصف الملعب).
- لاعبة الموجودة أمام ذلك الخط واللاعبة الموجودة أمام الخط المقابل (نفس نصف الملعب) تلعبان كهجوم.
- الفريق الذي يكون قد أنهى اللعب كهجوم يعود للجانب الآخر ليصبح دفاعاً (الانتقال).
- كل هدف تحرزه اللاعبات أو كل استحواذ على كرة مرتدة دفاعية يكسب اللاعبات نقطة واحدة، حتى يتم إحراز خمس نقاط.



#### التنويح:

- وضع لاعبتين من كل فريق على كل منطقة لتشكيل فرق من أربع لاعبات: ٤ ضد ٤.
- وضع كلمات رمزية تُستخدم في انتقال الدفاع.

#### نقاط التدريب

استمري.

التسجيل من الانتقال.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية.
- اجمع جميع اللاعبات واطلب منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن القدرة على الصمود فيها أكثر أهمية من غيرها.
- اطلب من لاعبة أو لاعبتين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهن بأن تلك البيئة تتطلب الصمود أكثر من غيرها. وبعد النقاش، الذي تقوم بتوجيهه بصفتك المدرب، وبناءً على إجاباتهن وأسئلتهن، كرر التمرين مع أو بدون التنويح لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبات.



#### أمثلة:

- البيئة الرياضية: عليّ أن أوصل محاولة تسجيل الأهداف.
- البيئة المدرسية: عليّ أن أحافظ على تركيزي لكي أتعلم وأحقق نتائج جيدة.
- البيئة المنزلية: عليّ أن أحافظ على الإيجابية وأن أتعلم من أخطائي.

# الشباب

من ١٣ - ١٦ سنة



من ١٣ - ١٦  
سنوات

## المهارات الرياضية

- إتقان الأساسيات تحت ضغط الوقت وضغط الخصم
- إتقان وتعميق مبادئ الفريق في الدفاع والهجوم
- التعرف في المراكز بشكل متقدم
- التعرف بالضغط الدفاعي في كامل الملعب وكسر الدفاع الضاغط
- تعلم الدفاع المزدوج
- تطوير وإتقان الهجوم في حالة ٢ ضد ١ ، ٣ ضد ٢ ، ٤ ضد ٣ ، ٥ ضد ٥

## المهارات الاجتماعية

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التديق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

روح المبادرة	الاجتماعية		الأهداف
اتخاذ القرار في مواقف كرة السلة	الرياضية		

				التنشيط الذهني		المرحلة الأولية
نصف ملعب	١٢ شتاج تمايز	من ١-٣ كرات	ساعة توقيت	١٠ دقائق		
				الإجماء		
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	من ٢-٤ كرات	ساعة توقيت	٢٠ دقيقة		

				الجزء الرئيسي ١		المرحلة الرئيسية
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	من ٢-٤ كرات	ساعة توقيت	٢٠ دقيقة		
				الجزء الرئيسي ٢		
نصف ملعب			ساعة توقيت	١٥ دقائق		

					الخلاصة		المرحلة النهائية
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	٤ أقمام	ساعة توقيت	من ٢-٤ كرات	٣٠ دقيقة		
					التغذية الراجعة		
نصف ملعب	٣ أقمام		ساعة توقيت		٥ دقائق		

**يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها**

عن طريق إعداد الملعب دائماً قبل بدء التمرين وكل تدريب، لإظهار الاستمرارية والتخطيط المسبق. إنشاء روتين في بداية التمرين باستخدام «كلمة دلالية تشجيعية» للمساعدة في الحفاظ على التركيز.



التنشيط الذهني

**التمرير بين الفرق بأربعة ألوان****التنظيم والاجراءات:**

- تشكيل أربعة فرق (ألوان مختلفة).
- يحاول فريقان تنفيذ عشر تمريرات؛ أما الفريقان الاخران فيحاولان الدفاع وخطف الكرة.
- ينادي المدرب بالألوان التي ستلعب معها.
- الفريق الذي بحوزته الكرة يستمر في العدّ.

**التنوع:**

- اطلب من الفرق أن تلعب عدداً معيناً من التمريرات.
- احسب عدد التمريرات الناجحة التي تتم على التوالي.
- قم بتعيين حد زمني يتم بعده تغيير الفرق تلقائياً.
- استخدم إشارة مرئية.

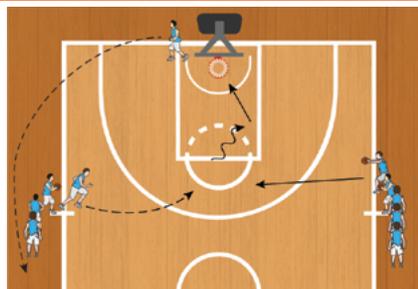
**نقاط التدريب**

تحركوا بمبادرة لتحقيق النجاح.

مهارة التمرير والقطع تحت الضغط.

**لاعب جناح؟ اتخذ القرار!****التنظيم والاجراءات:**

- تشكيل صقّين مع كرتين عند قوائم السلّتين عند خط الرمية الحرة بامتداده بحيث يواجهان بعضهما البعض.
- يركض اللاعب الأول سريعاً إلى خط الرمية الحرة، ويستلم تمريرة من الجانب الآخر، ويقف في وضعية التهديد الثلاثي.
- ثم يقرر اللاعب بعد عمل تصويبة خداعية إما القيام بتصويبة سلميية أو حركة اندفاعية قوية أو التصويب.
- بعد التمريرة، يركض اللاعب القمّرر سريعاً إلى الزاوية في خط مستقيم، حيث يقوم بخمس خطوات سريعة بمكانه، ثم سحبات دفاعية على خط البداية (baseline)، وتمرير السلم على الخط الجانبي للمنطقة الأخرى.

**التنوع:**

- يعرض المدرب ألوان معينة للحركات المختلفة.
- يشير المدرب بإصبعه إلى أحد الجانبين (متظاهراً بأنه لاعب دفاع).
- الهجوم يصبح دفاعاً بعد القيام بالتمرير ويضغط على لاعب الهجوم التالي في اتخاذه للقرار.
- يتم إجراء التدريبات باعتبارها تمرين محطة في فرق من أربعة لاعبين (المزيد من المعلومات، انظر الفصل ٣).

**نقاط التدريب**

اتخذ القرار بمبادرة.

اتخذ القرار تحت الضغط.

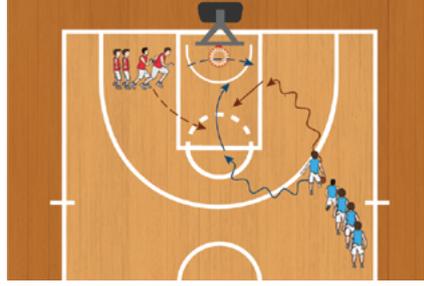
دعم الجناح

## المرحلة الرئيسية

### لاعب ارتكاز؟ اتخذ القرار!

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل صفيين، أحدهما (بحوزته الكرة) في مركز زاوية ٤٥ درجة ويكون الآخر على الجانب المعاكس الأقل دفاعاً عند منطقة الارتكاز السفلي.
- يندفع لاعب الجناح نحو السلة ويمرر الكرة إلى لاعب الارتكاز، الذي بدوره يحسم من خلال التصويب.
- الخطوة الأولى: يندفع لاعب الجناح على طول خط النهاية؛ وينطلق لاعب الارتكاز إلى خط الرمية الحرة.
- الخطوة الثانية: يندفع لاعب الجناح على طول منطقة الوسط؛ وينطلق لاعب الارتكاز على طول خط النهاية إلى الجانب المقابل.



- بعد التمريرة، يركض اللاعب المُمرَّر إلى الزاوية، ويقوم بتمرين الخطوات السريعة بمكانه والدفاع المتعرج حتى يصل إلى خط نصف الملعب ومن ثم تمرين السَّلم على خط نصف الملعب، وبعد ذلك يجري إلى الوراء إلى صف منطقة الارتكاز السفلي.
- يعرض المدرب ألوان معينة للاتجاهات المختلفة.

#### التنوع:

- يشير المدرب بإصبعه إلى أحد الجانبين (متظاهراً بأنه لاعب دفاع)؛ ويهاجم لاعب الهجوم الجانب المقابل.
- يختار مدافع منطقة الارتكاز السفلي بين مساعدة اللاعب المندفع نحو السلة أو البقاء في مركز منطقة الارتكاز السفلي.

#### نقاط التدريب

استجب و بادر.

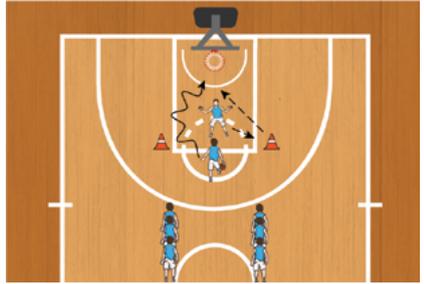
استجب لتحركات زملائك في الفريق.

الجزء الرئيسي ١

### القرار الأساسي (١ ضد ١)

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل مجموعات مكوّنة من لاعبين؛ مع استخدام كافة قوائم سلة.
- يقف اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على خط الرمية الحرة، بحيث تكون كلتا اليدين على الكرة، بين القمعيين الموضوع كل منهما على إحدى أطراف خط الرمية الحرة. (elbows)
- يبدأ اللاعب المدافع بالركض إلى أحد القمعيين ولمس ذلك القمع قبل القيام بالدفاع.
- يصبح اللاعب المهاجم مضطراً للاستجابة، فيهاجم الجانب الآخر من السلة.



#### التنوع:

- تغيير المسافة بين القمعيين (اعتماداً على مستويات اللاعبين).

#### نقاط التدريب

استجب و بادر.

استجب لتحركات زملائك في الفريق.

الجزء الرئيسي ٢

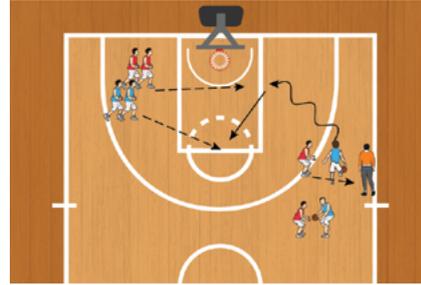
## المرحلة النهائية

### منافسة اتخاذ القرار

#### التنظيم والاجراءات:

#### القرار المتقدم (٢ ضد ٢)

- تشكيل مجموعات من لاعبين، والبدء بالتمرين على المراكز المعروفة: لاعب الجناح في مركز زاوية ٤٥ درجة وللاعب الارتكاز على الجانب الأقل ضغط دفاعي ويكون عكس موقع الكرة.
- البدء: يجب على لاعب الجناح المدافع لمس يد المدرب (الذي يقف بجانب لاعب الجناح) قبل قيامه بالدفاع.
- يجب على لاعب الجناح أن يهاجم في اللحظة المناسبة. ويعتمد القرار

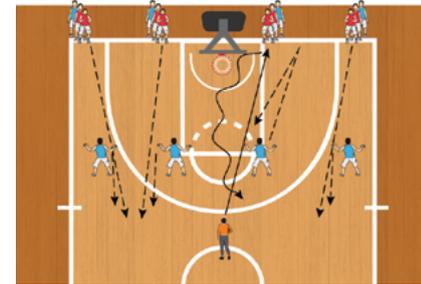


الدفاعي على موقع لاعب الارتكاز الدفاعي.

- هدف الدفاع: فرض اللعب ٢ ضد ٢ والاستحواذ على الكرة المرتدة.
- يتم استخدام كافة قوائم السلة المتوفرة.

#### القرار المتقدم في موقف اللعبة الحقيقية (٤ ضد ٣/+١)

- تشكيل فريق من أربعة لاعبين في أربعة صفوف على خط البداية (baseline). يبدأ الفريق الهجومي على خط البداية (baseline)، ويبدأ الفريق الدفاعي على مستوى خط الرمية الحرة.
- كل لاعب دفاع يواجه لاعب هجوم.
- يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى أحد لاعبي الهجوم، الذي عندئذ يجب أن يتخذ قراراً في موقف الهجمة المرتدة السريعة. ويبدأ لاعبو الهجوم الأربعة بالهجوم فوراً ويستخدمون مهارة «التمرير والقطع» للحصول على مية.
- يجب على لاعب الدفاع، الذي واجه لاعب الهجوم الذي بحوزته الكرة، أن يركض إلى خط البداية (baseline) قبل أن يسمح له بالدفاع. وهذا هو لعب



٤ ضد ٣/+١.

- يجب على جميع لاعبي الدفاع التواصل مع بعضهم البعض من أجل الدفاع بشكل صحيح.
- تُحتسب نقطة واحدة عند التسجيل في السلة، وتلعب الفرق حتى يتم إحراز خمس نقاط.

#### نقاط التدريب

اتخذ قرارات وبادر تحت الضغط.

اتخذ القرارات في مواقف اللعبة الحقيقية

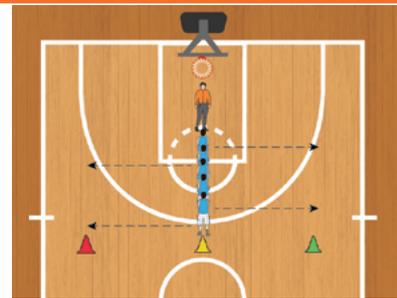
#### التنويج:

- البدء بتمرين اتخاذ القرار بلعبة ١ ضد ١ على قائم سلة واحدة وتمرين اتخاذ القرار بلعبة ٢ ضد ٢ على السلة الأخرى.
- تثبيت مسار حواجز تنطيط ودفاع على الخط الجانبي بعد لعب بطريقة ١ ضد ١ / ٢ ضد ١

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- قم بجمع كافة اللاعبين معاً، بحيث يقفون على خط البداية (baseline) أو الخط الجانبي (sideline) مقابلك. وقم بوضع ثلاثة أقماع في صف بينك وبينهم. القمع الأحمر (يسار): لا أوافق، القمع الأصفر (وسط): محايد، القمع الأخضر (يمين): أوافق.
- قم بقراءة العبارات والأمثلة التالية التي تتعلق بروح المبادرة. وبعد كل سؤال، على كل لاعب أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه، شجع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم.
- وانتقل إلى السؤال التالي وكرّر العملية.



#### أمثلة:

- يجب على لاعب الهجوم البقاء في مكانه حتى يحصل على الكرة.
- في المدرسة، من الأفضل أن نستجيب حسب درجاتنا التي نحصل عليها بدلاً من التخطيط للمستقبل والدراسة بشكل أفضل.
- لكي ننجح كفريق كرة سلة، يجب أن يكون لدينا خطة لكي نتطور و«كلمة تشجيعية ودلالية» للحفاظ على تركيزنا على هدفنا.
- التنبؤ بالدفاع لكي تتمكن من التخطيط واتخاذ القرار تحت الضغط.

## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ١٠٠ دقيقة

الثقة	الاجتماعية	
المهارات الفنية في مواقف اللعبة	الرياضية	

 ملعب كامل  من ٢-١ سلة  من ١ - ٤ كرات  ساعة توقيت	التنشيط الذهني		١٠ دقائق
 ملعب كامل  ساعة توقيت  من ٢ - ٤ كرات	الإجماء		٢٠ دقيقة

 ملعب كامل  من ٢-١ سلة  ساعة توقيت  من ١٠ - ٠ كرات	الجزء الرئيسي ١		٢٠ دقيقة
 ملعب كامل  سلّان  من ٥ - ١٠ كرات  ساعة توقيت	الجزء الرئيسي ٢		١٥ دقائق

 ملعب كامل  من ٢-١ سلة  ٤ أقماع  ساعة توقيت  من ٢-١ كرات	الخلاصة		٣٠ دقيقة
 نصف ملعب  ساعة توقيت	التغذية الراجعة		٥ دقائق

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال الوقوف والتحدث بثقة، واتخاذ مواقف ومعايير دالة على الثقة. أقوم بتهيئة بيئة جيدة للاعبين ليقمن بتنمية إيمانهن بأنفسهن «يمكنكن فعل ذلك»، وتزويدهن بالأدلة على أنهن يتطورن لتعزيز ثقتهن بأنفسهن.



## التنشيط الذهني

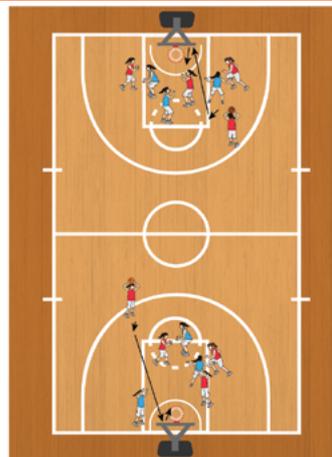
## اضرب اللوحة الخلفية بقوة

## التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فريقين، واستخدام جميع قوائم السلة مع كرة واحدة فقط لكل منهما.
- تسجيل نقطة من خلال ارتداد الكرة على الأرضية ومن ثم على لوحة خلفية وتركها تسقط على الأرض دون أن تلمس أي شيء آخر. ويتم اللعب حتى يتم تسجيل خمس نقاط.
- لا يُسمح للاعب بالارتكاز والدوران إلا عند استلام الكرة (بدون تنطيط أو جري).
- يجب على الفريق التمرير والتواصل والتحرك والتسكير أو حجز الخصم خلف الظهر بصورة صحيحة.

## التنوع:

- استخدام جدار أو شيء مشابه بدلاً من اللوحة الخلفية.
- تشكيل ثلاثة فرق أو استخدام مزيد من الكرات.



## نقاط التدريب

قمين ببناء الثقة ببعض البعض.

حجز الخصم خلف الظهر والتمرير.

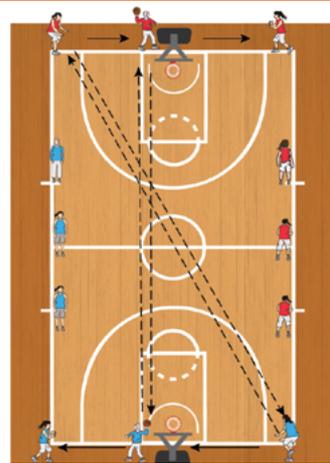
## تمريرة تلحق بالأخرى

## التنظيم والاجراءات:

- على كل لاعبة أن تجد مكاناً على حدود الملعب، وتممر الكرة في اتجاه عقارب الساعة، ومن ثم أن تركض بخط قطري إلى المكان المقابل لتستلم التمريرة.
- تكون الكرتان بحوزة اللاعبتين في الزوايا المتقابلة بجوار كل قائم سلة.
- تحاول كل من الكرتين (الفريقيين) أن تلحق بالكرة الأخرى، وهو أمر ممكن إذا أصبح أحد الفريقين أبطأ و/أو اضطر إلى التوقف.
- الفريق الفائز هو الفريق الذي تبقى كرتة حية ويحصل على الكرة الأخرى.

## التنوع:

- وضع شخصين على كل نقطة.
- إيجاد المزيد من الأماكن على حدود الملعب.
- استخدام أداة أخرى غير الكرة.



## نقاط التدريب

ثقي بنفسك وبفريقك.

التمرير بتوقيت مناسب أثناء البحث عن زميلتك في الفريق.

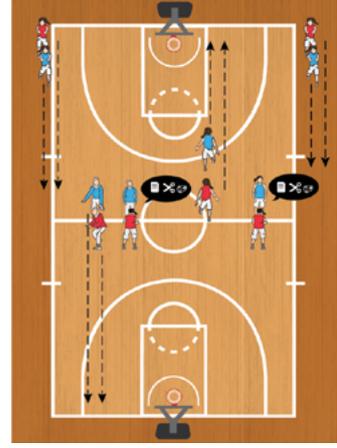
## دعمها

## «الزقوطة» من نصف الملعب

الجزء الرئيسي ١

### التنظيم والاجراءات:

- الاجراءات
- تشكيل فرق من لاعبتين. يقف كل فريق عند نصف الملعب ويواجه الآخر، مع أو بدون كرة.
- على اللاعب أن تلحق بالأخرى وتمسكها بناءً على الفوز بألعاب صغيرة.
- لا يمكن إمساك اللاعب بمجرد وصولها إلى خط البداية (baseline).
- الخطوة الأولى: تلعب اللاعبات حجرة ورقة مقص، وتلعب الفائزة دور الممسك.
- الخطوة الثانية: يطرح المدرب مسألة حسابية. إذا كان الحل عدداً زوجياً، فتكون اللاعبات الممسكة على يمين خط البداية، وإذا كان عدداً فردياً، فتكون الممسكة على يساره.
- الخطوة الثالثة: يقول المدرب اسم مدينة (ما يجعل الممسكة على الجانب الأيمن) أو اسم دولة (ما يجعل الممسكة على الجانب الأيسر).



### التنوع:

- الطلب من كل لاعبة أن تضع قمعاً على رأسها والذي لا يُسمح بسقوطه أثناء الركض.
- يكون جانب واحد فقط لديه كرات، والتي يتم تمريرها بعد كل جولة.

### نقاط التدريب

قمن بتحسين أداء بعضك البعض من خلال تقديم النصائح عندما يتم الإمساك بكن.



تنطيط الكرة دون النظر إليها.

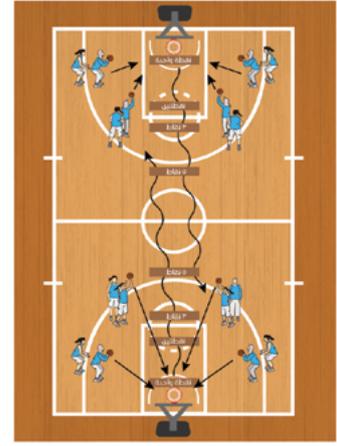


## تصويبات الثقة

الجزء الرئيسي ٢

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبتين بحوزتهما كرة واحدة، والبداية من مركز تصويب متوسط المدى.
- تقوم اللاعبات الأولى من كل فريق بتصويبة من المركز، وتحتسب نقطتان عند التسجيل في السلة.
- عند كل سلة، توجد مناطق مُعلّمة بنقاط مختلفة (٥، ٣، ٢، ١).
- تستحوذ اللاعبات المصوّبة على الكرة المرتدة، وتقوم بالتنطيط نحو السلة الأخرى، وتختار المنطقة التي ستصوّب منها بثقة وتحرز النقاط وفقاً لذلك.
- تكون اللاعبات المصوّبة هي المستحوذة على الكرة المرتدة وتركض رجوعاً إلى السلة الأخرى؛ وتكرر اللاعبات الأخرى العملية نفسها.
- تسجل الفرق ما يصل إلى خمسين نقطة (نقاط جماعية).



### التنوع:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات.

### نقاط التدريب

طوّري ثقّتك بنفسك.



صوّبي بثقة تحت الضغط.



## المرحلة النهائية

## منافسات ٣ ضد ٣

## التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات عند كل قائم سلة. يلعب فريقان ٣ ضد ٣، وتنتظر الفرق الأخرى عند خط البداية (baseline). إذا سجل أحد الفريقين هدفاً، يصبح الهجوم دفاعاً، ويعود الدفاع إلى الصف، ويدخل أحد الفرق المنتظرة عن طريق تنطيط الكرة إلى نصف الملعب والقيام بالهجوم.
- تُلعب اللعبة حتى يتم تسجيل عشرة أهداف في السلة، أو يكون الفريق الفائز هو الذي أحرز أكبر عدد من النقاط في فترة زمنية معينة.
- يجب على المدرب تشجيع اللاعبات على استخدام مهارتهن الفنية لتنمية الثقة بالنفس.
- اللعب حسب القواعد الرسمية للعبة ٣ ضد ٣.



## التنوع:

- جعل اللعبة ٤ ضد ٤ أو ٥ ضد ٥، مع أن لعبة ٣ ضد ٣ تتيح للاعبات مزيداً من الفرص لتجربة المهارات الفنية والنجاح فيها.
- إعطاء اللاعبات نمط معين لبدء الهجوم.

الخلاصة

## نقاط التدريب

طوّري ثقتك بتجريب أمور جديدة.

التنافس على الدفاع.



## التغذية الراجعة

## التنظيم والاجراءات:

- اطلبي من جميع اللاعبات الوقوف معاً عند نصف الملعب أو خط البداية مقابلك.
- قم بالتأكيد على الثقة واطلبي من اللاعبات تمثيل أمثلة إيجابية عن الثقة.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمعي اللاعبات معاً واستعرضي بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها ومدى ارتباطها بحياتهن اليومية.

## أمثلة:

- الإيجابية: المشي مع إرجاع إلى الخلف الكتفين ورفع الرأس



# الشباب

من سن ١٦ فما فوق



# فوق ١٦ سنة

## المهارات الرياضية

- إتقان المهارات والأساسيات المرتبطة لكل من مراكز اللعبة
- التركيز والتخصص في مركز معين في اللعبة
- صقل مهارات الأداء الهجومي والدفاعي تحت ضغط الوقت وضغط الخصم
- التدريب لغاية المنافسة
- تطوير تكتيك الهجوم والدفاع في حالة ٣ ضد ٣ و ٥ ضد ٥

## المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

## الوحدة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الوحدة التدريبية ١١٠ دقيقة

مهارات الاتصال	الاجتماعية 	الأهداف
احجز لاعباً ودر ( Screen & Roll ), الدفاع	الرياضية 	

			التنشيط الذهني	المرحلة الأولية
نصف ملعب	من ١-٤ كرات	ساعة توقيت	١٠ دقائق 	
			الإحماء	
نصف ملعب	ساعة توقيت	من ١٥ - ٣٠ شتاج تمايز	٢٠ دقيقة 	

				الجزء الرئيسي ١	المرحلة الرئيسية
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	ساعة توقيت	من ٢-٤ كرات	٢٥ دقيقة 	
				الجزء الرئيسي ٢	
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	من ٢-٤ كرات	ساعة توقيت	١٥ دقائق 	

				الخلاصة	المرحلة النهائية
نصف ملعب	من ١-٢ سلة	ساعة توقيت	من ٢-٤ كرات	٣٥ دقيقة 	
				التغذية الراجعة	
نصف ملعب		ساعة توقيت		٥ دقائق 	

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عن طريق التواصل الواضح والمنفتح دائماً مع اللاعبين؛ من خلال مصافحتهم أو ضرب الكف بالكف (High Five) عالياً معهم في بداية ونهاية التمرين، وأن أكون مشجعاً لهم دائماً ومعبراً عن الإيجابية وليس منتقداً، وأن أتحدث بصوت واضح ونبرة واضحة، وأكون ثابتاً على مبدأ وأن استمع إلى جميع اللاعبين.

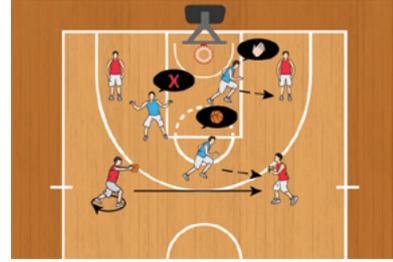


التنشيط الذهني

## التواصل في الدفاع 3 ضد 4

## التنظيم والإجراءات:

- تقسيم الفريق إلى مجموعات من سبعة لاعبين. أربعة من هؤلاء اللاعبين مع كرة يشكلون مربعاً (منطقة)، وثلاثة يشكلون مثلثاً بداخله.
- يقوم اللاعبون الأربعة بتمرير الكرة فيما بينهم بينما يلعب اللاعبون الثلاثة الآخرون كدفاع، ويهتفون إما بكلمة «الكرة» (الوصول إلى الكرة)، أو «ضاغط/مانع Deny» (منع وصول إحدى التمريرات القريبة)، أو «مساعد Help» (الوقوف بين اللاعبين الخزين، وهما المسؤولان عن التمريرة التالية).
- أثناء تمرير الكرة فيما بينهم، يجب على كل لاعب دوران ارتكازي 360 درجة قبل تمرير الكرة.



## التنوع:

- استخدام الشريط المطاط على اقدم اللاعبين الثلاثة في منطقة zone.
- توسيع حقل الملعب أو وضع تسعة أو أحد عشر لاعباً في كل فريق.
- تقسيم الملعب إلى أكبر عدد من المربعات شبيهة في منطقة zone، أو استخدام «قائم سلة مزيفة».

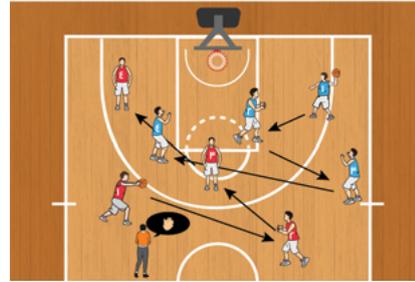
## نقاط التدريب

- تواصلوا لفظياً.
- طوّروا مهارات الاتصال و التواصل الدفاعي.

## التمرير حسب الأرقام

## التنظيم والإجراءات:

- يحصل كل لاعب على رقم وقميص ملون (ثلاثة ألوان مختلفة).
- يتحرك جميع اللاعبين داخل الملعب ويمررون الكرة لبعضهم البعض وفقاً لتعليمات المدرب.
- الخطوة الأولى: التمرير للاعب التالي؛ عندما يصفق المدرب، يتم تغيير اتجاه التمرير.
- الخطوة الثانية: تغيير مهارة التمرير الفنية أو طول التمريرة كل دقيقتين.
- الخطوة الثالثة: استخدام أكثر من كرة أو كرات مختلفة (مثل كرة القدم، كرة التنس، إلخ)



- الخطوة الرابعة: عندما يصفق المدرب مرتين، يمرر اللاعبون ذوو اللون الموحد لبعضهم البعض حسب الأرقام التي أعطيت لهم.

## التنوع:

- استخدام تشكيلات أخرى مثلًا العمر، الطول، ...
- السماح للاعبين بتطوير أفكارهم الخاصة لجعلها أكثر إبداعاً.

## نقاط التدريب

- استخدموا التواصل البصري كوسيلة اتصال وتواصل فيما بينكم.
- استخدموا مهارات التمرير الفنية في المنافسة.

دعماً

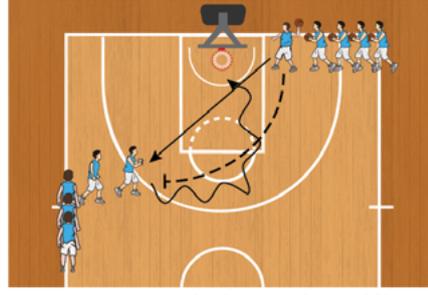


## المرحلة الرئيسية

### احجز لاعباً وُدّر «PICK-N-ROLL»

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبين وتقسيم الملعب، مع استخدام كلتا قوائم السلتين.
- عند كل قائم سلة، يشكل اللاعبون صفاً على خط البداية baseline وصفاً آخرأ عند خط التصويبة الثلاثية.
- يتم التمرير إلى خط التصويبة الثلاثية، والتقاط الكرة بوضعية التهديد الثلاثي، والركض السريع، مع أداء الحجز.
- استخدام الحجز، إما للقيام بالتصويب أو بتمريرة من الجيبة (تمريرة مرتدة سريعة) وكلتيهما بعد تنظيطة واحدة، أو تمريرة ملتفة أو تصويبة سلمية



(كلتيهما بعد تنظيبتين).

- يركض اللاعب الثاني مباشرةً نحو قائم السلة (حركات وتناسق القدم)، منتظراً تمريرة أو كرة مرتدة عند الدخول إلى المنطقة المطلية zone
- بعد تنفيذ كافة الخيارات الأربعة (حتى يتم تسجيل عشرة أهداف)، يوضح المدرب كيفية لعب هذا التمرين ضد «دفاع مطوق flat hedge defense» في حركة بطيئة. تنويع متقدم: تعليمهم كيفية اللعب ضد دفاع مختلف.

#### التنويع:

- استخدام «قوائم سلة مزيفة» للتمرّن على الخيارات.
- عمل تمارين محطات لفرق من لاعبين أو أربعة. لمزيد من المعلومات، انظر الفصل ٣.

#### نقاط التدريب

طوّروا مهارات الاتصال و التواصل غير اللفظي.

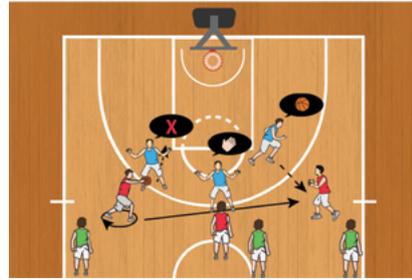
استخدموا حجز اللاعب مع الكرة

الجزء الرئيسي ١

### تمرين دفاع ثلاثي «The Shell»

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاثة لاعبين، وتقسيم الملعب، واستخدام جميع قوائم السلة، مع كرة سلة واحدة وفريق دفاعي وفريق هجومي واحد على الأقل مع فريق إضافي عند كل قائم سلة.
- لاعبو الفريق الهجومي (يقفون عند كلا منطقتي الـ ٤٥ درجة وأمام قائم السلة، كلهم عند خط التصويبة الثلاثية) يمررون الكرة فيما بينهم، ويجب على اللاعبين الدفاعيين الثلاثة التحرك والتواصل مع بعضهم البعض.
- على كل لاعب من اللاعبين الدفاعيين الثلاثة أن يهتف «الكرة Ball» (الوصول إلى الكرة)، أو «ضاغط/مانع Deny» (منع وصول إحدى التمريرات القريبة/التمريرة الأولى)، أو «مساعد Help» (الوقوف في مركز الدفاع المساعد، على بعد تمريرتين)



- أثناء تمرير الكرة لما يصل إلى عشر تمريرات، يجب على كل لاعب الدوران الإرتكازي بزاوية ٣٦٠ درجة قبل تمرير الكرة. ويسمح للفريق الهجومي بالهجوم، وتحتسب نقطة واحدة عن كل تسجيل في السلة، حتى يتم إحراز خمس نقاط. وبعد كل استحواد، تقوم الفرق بالتناوب.
- يظل الفريق الدفاعي بحاجة إلى الاتصال والتواصل واللعب بمركز الدفاع المساعد.
- متقدم: القيام بتمرين «Shell» ٥ ضد ٥، مع دفاع القطر، والاختراق، والدوران؛ ودفاع حجز والدوران Pick and Roll، ودفاع الحجز.

#### التنويع:

- استخدام مجموعات أكبر.
- استخدام «قوائم سلة زائفة»

#### نقاط التدريب

تغلبوا على التحديات من خلال الاتصال والتواصل.

الدفاع كفريق

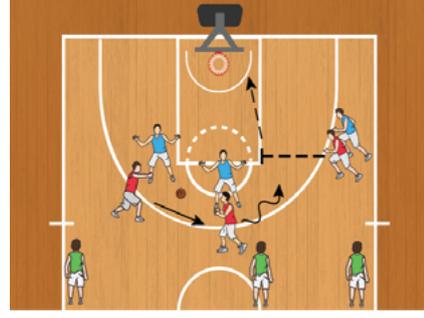
الجزء الرئيسي ٢

## المرحلة النهائية

### منافسات 3 ضد 3

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاثة لاعبين مع ثلاثة فرق على الأقل عند كل قائم سلة.
- تقسيم الملعب واستخدام كلتا قوائم السلتين بحيث يلعب فريقان ضد بعضهما البعض عند كل قائم سلة.
- يبقى كل فريق دائماً هجوماً لفترة الاستحواذ الواحدة، ومن ثم تتناوب جميع الفرق الثلاثة.
- يمكن للفريق الهجومي استخدام الخيارات التي تعلمها في وقت سابق لمواقف «أحجز لاعباً وذر Pick and Roll»
- يمكن للفريق الدفاعي استخدام الآليات الدفاعية التي تعلمها في وقت



سابق (The Shell).

- يتم إعطاء نقاط إضافية عن التسجيل الذي يُحرز بأسلوب «أحجز لاعباً وذر Pick and Roll»
- تُحتسب نقطة واحدة عن كل تسجيل أو استحواذ على كرة مرتدة دفاعية، حتى يتم إحراز عشر نقاط.
- يجب على المدرب أن يطلب من اللاعبين مساعدة زملائهم في الفريق بسرعة إذا كان خصمهم يحجز لاعباً.

#### التنوع:

- تشكيل فرق من أربعة أو خمسة لاعبين.

الخلاصة

#### نقاط التدريب

استخدموا أشكال الاتصال والتواصل البسيط تحت الضغط.

استخدم خيارات «أحجز لاعباً وذر Pick and Roll»

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية واحدة تلخص مصطلح الاتصال. أتح للاعبين بعض الوقت للتفكير في كلمتهم الرئيسية.
- ثم يتم تمرير الكرة بين اللاعبين؛ فعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يقول كلمته الرئيسية ثم يمرر الكرة إلى شخص آخر.
- عندما يكون كل شخص قدم كلمته الرئيسية، قم بتقديم كلمتك والتغذية الراجعة من خلال الإشارة للكلمات الرئيسية التي تم تكرارها وإضافة السياق أو الشرح لغيرها، مثل نوع التواصل (لفظي وغير لفظي، مثل التواصل البصري، والإشارات، واللمس-المصافحة، وضرب الكف بالكف عالياً (High five) ، إلخ) ومدى أهمية التواصل في حياتنا اليومية مع عائلتنا وأصدقائنا ومدرستنا ومجتمعنا، مع الربط بين الكلمات الرئيسية المذكورة.



#### أمثلة:

- الإيجابية: المشي مع إرجاع إلى الخلف الكتفين ورفع الرأس
- السلبية: التحدث بصوت منخفض وتمتمة عبارات تدل على عدم الثقة بالذات مثل «لا أستطيع القيام بهذا الأمر»

## الوحدة التدريبية ٢ - قائمة التوقيت

مدة الوحدة التدريبية ١١٠ دقيقة

الاجتماعية	اللعبة النظيفة والعادلة
الرياضية	تمريرات التسليم، الانتقال

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني	١٠ دقائق	ساعة توقيت	من ٤ - ١٥ كرة	نصف ملعب
	الإحماء	٢٠ دقيقة	ساعة توقيت	من ٢ - ٦ كرات	نصف ملعب

المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي ١	٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	من ٢ - ٦ كرات	نصف ملعب
	الجزء الرئيسي ٢	١٥ دقائق	ساعة توقيت	من ٢ - ٤ كرات	من ٢-١ سلة

المرحلة النهائية	الخلاصة	٣٥ دقيقة	ساعة توقيت	من ٢ - ٤ كرات	من ٢-١ سلة
	التغذية الراجعة	٥ دقائق	ساعة توقيت	نصف ملعب	

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما أكون عادلاً دائماً مع اللاعبين في جميع المواقف، داخل الملعب وخارجه، وعندما ألقى التحية على المسؤولين والفرق الأخرى، وأساعد اللاعبين على الوقوف عندما يقعون أثناء التمرين أو الألعاب.



التنشيط الذهني

## المرحلة الأولية

### التنطيط بكرتين

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبتين مع كرتين لكل فريق.
- تمسك إحدى اللاعبتين بالكرة وتقرر ماهية الإشارات، وتقوم اللاعب الأخرى بإعطاء التعليمات باستخدام هذه الإشارات.
- يمكن أن تشمل الإشارات على سبيل المثال: «تنطيط الكرتين في وقت واحد»، «التنطيط التبادلي» (تنطيط كرة ومن ثم الأخرى)، «التنطيط مع المشي للخلف»، أو «التنطيط مع المشي اقتراباً». يتم تبديل الأدوار بعد



ستين ثانية.

- يجب أن تركز اللعبة التي تعطي التعليمات على إعطاء التعليمات المنصفة لمستوى كرة السلة لميلتها مع الانتباه دائماً من اللاعبين المحيطات بهن.

#### نقاط التدريب

تواصلن بطريقة عادلة ونظيفة.



استخدام المزيد من مهارات التنطيط الفنية المتقدمة.



#### التنويج:

- تنطيط كرة، ورمي الكرة الأخرى في الهواء والتقاطها.
- التنطيط مع عصب العينين أو تغطية الأذنين.
- الطلب من اللاعبين تطوير أفكارهن الخاصة لجعلها أكثر إبداعاً.

### التمرير والالتقاط

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فريقين داخل ملعب كرة السلة وإعطاء كرة لكل فريق.
- يحصل الفريق على نقطة إذا استخدمت إحدى لاعباته الكرة للمس لاعبة من الفريق الآخر.
- إذا كانت الكرة بحوزة اللاعب، لا يمكن الإمساك بها ولكن أيضاً لا يسمح لها بالتحرك.
- لا يسمح للفريق بالتقاط كرة الفريق الآخر ولكن يمكنه دفعها بعيداً للدفاع عن نفسه.
- يلعب هذا التمرين حتى يتم إحراز خمسين نقطة.



#### التنويج:

- استخدام كرتين لكل فريق.
- تشكيل ثلاثة فرق.

#### نقاط التدريب

الاحتكاك واللعب العادل.



التمرير بين اللاعبين كفريق.



إحراز



## خيارات تسليم الكرة باليد

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبتين في صفين إلى أربعة صفوف عند خط التصويبة الثلاثية عند كل قائم سلة.
- تقوم اللاعبة الأولى بتنطيط الكرة نحو اللاعبة الثانية، وتقوم اللاعبة الثانية بخطوة خداعية نحو خط البداية (baseline) وتزيد سرعتها باتجاه اللاعبة الأولى.
- الخطوة الأولى: التنطيط وتمريرة التسليم، والحسم بتصويبة بعد تنطيط واحدة.
- الخطوة الثانية: التنطيط وتمريرة التسليم، وتمرير الكرة إلى اللاعبة



- الأولى باتجاه البداية (baseline) يعد تمريرة التسليم، والحسم بتصويبة.
- الخطوة الثالثة: تقوم اللاعبة بتمريرة تسليم خداعية وتنطلق نحو قائم السلة للقيام بتصويبة سلمية.
- الخطوة الرابعة: تقوم اللاعبة بتمريرة تسليم خداعية وتنطلق نحو قائم السلة، ثم تمرر الكرة إلى اللاعبة التي تركض سريعاً باتجاه نهاية امتداد خط الرمية الحرة (elbow)، والتي تحسم بتصويبة.
- بالنسبة لكل خطوة، يمكن للفرق إحراز ما يصل إلى خمسة عشر نقطة.

### التنوع:

- استخدام تمريرات التسليم المثلثة؛ حيث تقوم لاعبتان بتمريرة التسليم، وتلعب اللاعبة الثالثة كدفاع، يوضع كرسيان ويكونان بمثابة قائمين سلتيين. ويمكن أن تقرر لاعبة الهجوم إما تنفيذ تصويبة خداعية (متجهة نحو الكرسي الأول) أو استخدام تمريرة التسليم (متجهة نحو الكرسي الثاني) ووضع الكرة على الكرسي (يمكن للاعبة الدفاع أن تحاول الدفاع على الكرة).

### نقاط التدريب

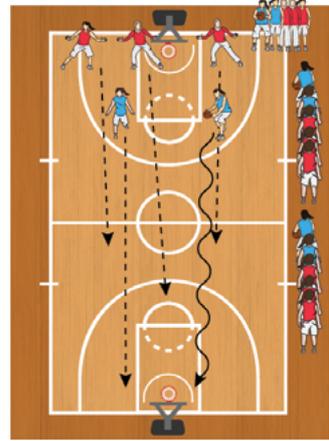
كوني عادلة لكي تحققي أهدافك.

تعلم خيارات تمريرة التسليم المختلفة.

## ٢ ضد ٣ + ٣ ضد ٢

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من خمس لاعبات؛ يجب على جميع الفرق الانتظار خلف خط البداية (baseline) بكرة واحدة مع كل فريق.
- تبدأ لاعبتان من أحد الفرق من خط الرمية الحرة مع الكرة.
- تبدأ اللاعبات الثلاثة الأخريات من عند المربع في منطقة الارتكاز السفلي.
- اللاعبة التي بحوزتها الكرة تقرر متى يبدأ التمرير من خلال تنطيط الكرة باتجاه قائم السلة الأخرى.
- تتبعهما اللاعبات الثلاثة الأخريات مع محاولة اللحاق بهما والدفاع على اللاعبات الذين بحوزتهم الكرة (٢ ضد ٣).
- بعد تسجيل هدف أو الاستحواذ على كرة مرتدة، تحصل اللاعبات الثلاثة الأخريات على الكرة ويهاجمن السلة الأخرى بلعبة ٣ ضد ٢.
- تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف يتم تسجيله، يتم تناوب الفرق حتى يحرز أحد الفرق خمس نقاط.



### التنوع:

- لزيادة الضغط الدفاعي، يتم لعب ٢ ضد ٢ + ٢ ضد ١ بنفس القواعد.

### نقاط التدريب

تحسين التوقيت.

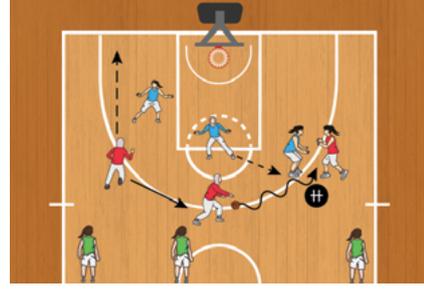
التصويب تحت الضغط (من الانتقال).

## المرحلة النهائية

### منافسات تسليم الكرة باليد

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات (يمكن أيضاً فرق من لاعبتين أو أربعة) على كل قائم سلة.
- السماح لفريقيين باللعب ضد بعضها البعض على كل قائم سلة، ٢ ضد ٢، أو ٣ ضد ٣، أو ٤ ضد ٤.
- يبقى كل فريق دائماً مهاجماً لفترة ثلاثة استحوذات، ومن ثم يصبح الهجوم دفاعاً.
- إعطاء نقاط إضافية للتصويبات من تمريرة التسليم باستخدام الخيارات التي تم تعلمها في وقت سابق.
- تُلعب اللعبة حتى يتم إحراز عشر نقاط؛ وتحتسب النقاط عن الأهداف المسجلة والاستحوذات على الكرات المرتدة الدفاعية.



#### التنوع:

- يبين ووضح للدفاع كيفية الدفاع على تمريرة التسليم.
- اطلب تنفيذ حد أدنى من تمريرات التسليم قبل أن يُسمح للفريق الهجومي بالتسجيل.
- دع إحدى المدافعات على تمريرة التسليم تقوم بتمريرين القرفصاء (squat) أو الضغط (push-up) قبل قيامها بالدفاع لكي يتم إعطاء الفريق الهجومي ميزة.
- يمكن تكوين فرق من أربع أو خمس لاعبات.

#### نقاط التدريب

استخدمي عنصراً تكتيكياً عادلاً.



استخدم مختلف خيارات تمريرة التسليم في المنافسات.



### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبات واطلب منهن التفكير في سلوك واحد يدل على اللعب النظيف والعدل، والذي سيبدأن في فعله (سلوك ستبدأ اللاعبات بتبنيه في حياتها)؛ سيتوقفن عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعبات عن فعله)؛ سيواصلن فعله (سلوك تقوم به اللاعبات بالفعل وستستمر في فعله).
- قسّم اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلب من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقن عليه جميعاً. اطلب من كل مجموعة تقديم جوابها.
- ثم اطلب من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.

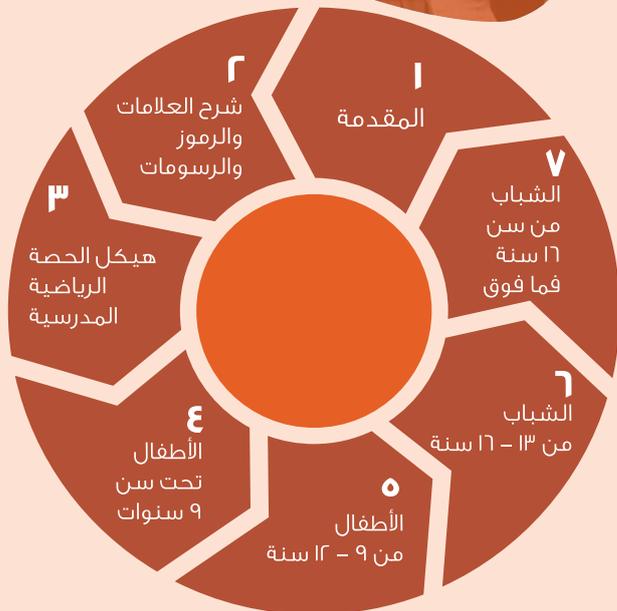


#### أمثلة:

- سأبدأ في فعله: سأكون مسؤولة عن أفعالي وأتصرف بطريقة عادلة.
- سأتوقف عن فعله: سأتوقف عن الدفع والشتيم في التمارين والألعاب (داخل الملعب وخارجه).
- سأواصل فعله: سأدعم جميع زميلاتي وأتصرف معهن باحترام في جميع المواقف.

# الفصل الخامس

## الحصص الرياضية المدرسية الهيكل وأمثلة

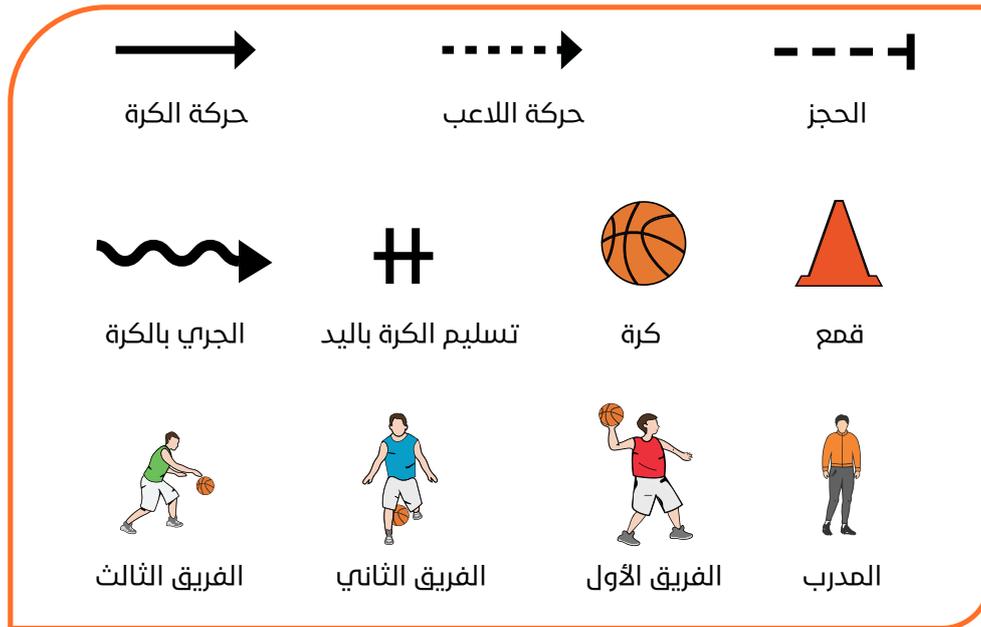




## مقدمة

تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعدادات ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم ممكن. تم إنشاء الحصص الموجودة في هذا الفصل للسماح للمعلمين بمعرفة كيفية استخدام منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) أثناء الحصص الرياضية المدرسية وأيضاً في حصص تدريبية أقصر عندما لا يتوفر للمعلمين والمدرسين الوقت لتقديم حصة كاملة. ولزيادة المخرجات إلى أقصى حد ممكن، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمعلمين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص التدريبية المنتظمة لكل فئة عمرية. الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمعلمين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنوع والتمرينات وحصص التدريب الكاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن الحصص التدريبية المقدمة في هذا الفصل تستند إلى الفئة العمرية وتعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمعلم أن يأخذ حصة تدريبية لفئة عمرية أصغر سنًا، ومع بعض التعديلات والتنوع، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستوى المبتدئين في قدرات كرة السلة. تتبع جميع الحصص التدريبية المقدمة خلال حصة الرياضة نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنوعاتها وتمارينها على المستوى الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية دائماً، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يُحتذى بها من خلال تنفيذ عبارة «يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها» واستخدام نقاط التدريب الاجتماعي لكل تمرين للتعريف بالمهارة الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح. تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعباً/لعبة؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التدقيق وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المعلم اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصة التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المعلمين الرجوع إلى الفصل ٣ للحصول على نصائح وطرق حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع طلابهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحو ممكن.

## شرح العلامات والرموز والرسومات



## هيكل الحصة الرياضية الصفية

ينقسم هيكل الحصص التدريبية المقدمة خلال حصة الرياضة إلى ثلاث مراحل (أولية ورئيسية ونهائية) وهي مقسمة إلى أربعة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

### المرحلة الأولية

الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ويتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة السلة على وجه الخصوص ويجب أن يعمل على إحماء الجسم بحركات مرتبطة بالهدف الرياضي. كما ينبغي أن يكون التمرين مصمماً بطريقة يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام اللاعب/ة أو الفريق للمهارة الاجتماعية لذلك التمرين.

### المرحلة الرئيسية

المرحلة الرئيسية في هذا التدريب موجهة نحو الهدف وتعمل على تطوير المهارة الرياضية للتدريب مع دمج المهارات الاجتماعية التي تؤكد عليها. ويجب على المعلم تفصيل خطوات المهارة الرياضية وتمكين تطوير المهارة لفنية. وبوجود التنوع سهل التوضيح، يمكن للمعلمين رفع مستوى الصعوبة. ويمكن إضافة أنظمة النقاط والحوافز لهيئة بيئة تنافسية؛ حيث يمكن أن تكون هذه الأمور بمثابة ركائز تُبنى عليها المرحلة النهائية.

### المرحلة النهائية

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولية والرئيسية، يتم خلاصة التمرين بمباراة أو لعبة. ويجب على المعلم تصميم لعبة بقيود للسماح بتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية للاعبين. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد الملابس المسموح بها أو استخدام قوائم سلة متعددة.

#### الخلاصة

إن مرحلة التغذية الراجعة في الحصة هي بمثابة أداة تشجع اللاعبين على مراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وعمل تغذية راجعة وانعكاس على ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمعلم استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المعلم بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التغذية الراجعة.

#### التغذية الراجعة

# الأطفال

تحت سن ٩ سنوات



# تحت 9 سنوات

## المهارات الرياضية

- فهم مبدأ اللعبة، ا ضد ا
- تعلم مهارات حركات أساسية
- تأسيس وتعزيز التوافق الحركي
- التعريف بمبادئ الفريق
- تعزيز الإحساس بالكرة والتنظيط
- التدرب على مبادئ حركات تناسق القدمين والوضعيات الأساسية (التهديد الثلاثي، الارتكاز، الجهوزية، الدفاع)
- تطوير المهارات الأساسية (التمرير والاستلام، التصويب، الاستحواذ على الكرة المرتدة)

## المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة	الاجتماعية 	الأهداف
التنطيط	الرياضية 	

 نصف ملعب	 من ١٥ - ٠ كرة	 ساعة توقيت	الإجماء والتنشيط الذهني	 ١٠ دقائق	المرحلة الأولية
---	--	---	----------------------------	---	-----------------

 ملعب كامل	 ٢٠ شَبَّاح تمايز	 ٢٠ قمعاً	 ٤ كرات	 ساعة توقيت	 ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
--	---	---	---	---	---	------------------

 من ١٠ - ١٥ كرة	 من ٢ - ٤ كرات	 نصف ملعب	 ساعة توقيت	الخلاصة	 ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 ساعة توقيت	التغذية الراجعة	 ٥ دقائق			

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال الابتسام والاستمتاع بالتمرين، والوقوف في الدائرة مع الفريق، ومساعدة الفريق في عمل أغنية تشجيعية خاصة (التصفيق/الرقص والغناء باسم الفريق). عند تجميع الفرق، يمكنني السماح لهم باختيار اسم الفريق الخاص بهم والتشجيع أثناء التمرين.



## المرحلة الأولية

### سلطة الفواكه

#### التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع اللاعبين في دائرة.
- يتم تعيين اسم فاكهة لكل لاعب، ويقوم لاعب واحد بالتنطيط في وسط الدائرة.
- يقوم المدرب بتسمية اسم من أسماء الفواكه، ويجب أن تقوم هذه «الفواكه» بالتنطيط والتحرك عشوائياً إلى أماكن جديدة قبل أن يأخذ اللاعب في الوسط أحد مراكزهم داخل الدائرة.
- إذا تمكن اللاعب في وسط الدائرة من أخذ مكان



- أحد اللاعبين، يدخل هذا اللاعب تلقائياً في وسط الدائرة.
- يستمر المدرب بتسمية الفواكه (أو «سلطة الفواكه» - عدة أنواع فواكه دفعة واحدة)، ما يجعل اللاعبين يستمرون في الحركة.

#### التنوع:

- يتم اختيار اللاعبين في أماكن معينة يتم تحديدها بأطواق أو أقماع أو كراسي أو علامات على الأرض.
- بدلاً من التنطيط، يجب عليهم التحرك في سحبات بالوضعية الدفاعية

#### نقاط التدريب

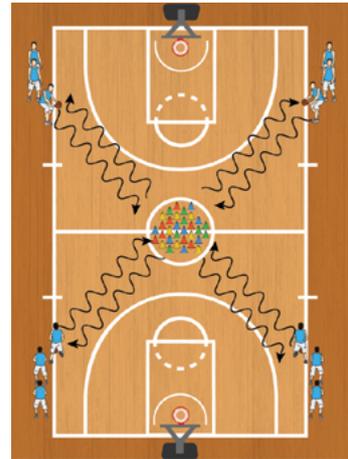
- استمتعوا أثناء تنافسكم ضد بعضكم البعض.
- تغيير الاتجاه ووتيرة السرعة واتخاذ القرار أثناء التنطيط.

## المرحلة الرئيسية

### سوق السيارات

#### التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع «قطع غيار السيارات» (اللوحات الملونة) في «السوق» (دائرة منتصف الملعب). تمثل هذه اللوحات أشياء مختلفة بناءً على اللون (مثلاً، أحمر=محرك، أزرق=فرامل، أصفر=مقاعد، أخضر=هيكل، ويجوز تغييرها إلى أي أجزاء سيارات تريدها).
- يتم تقسيم اللاعبين إلى أربعة فرق (في الزوايا) مع كرة واحدة لكل فريق، ويتم تعيين قطعة غيار لكل فريق.
- الهدف هو التنطيط إلى نصف الملعب بإشارة المدرب وأخذ قطعة غيار واحدة من السوق، والتنطيط رجوعاً إلى الزاوية والقيام بقفزة الثبات وتمريزة مرتدة بيد واحدة إلى الزميل في الفريق. الفريق الأول الذي يجمع كافة قطع الغيار الخاصة به يفوز.



#### التنوع:

- يمكن للفريق جمع قطعتي غيار (قطعتين خاصيتين به أو قطعتين من الفرق الأخرى أو قطعة خاصة به وقطعة من فريق آخر) وعندما تنتهي قطع الغيار الخاصة بالفريق من الدائرة، يمكنهم أن يذهبوا لجمعها (مع التنطيط) من الفرق التي جمعتها قبلهم، حتى يكمل الفريق الأول جمع جميع القطع الخاصة به.
- يجب على كل فريق جمع كل القطع الأربعة لتشكيل سيارة واحدة، والفريق الذي يشكل أكبر عدد من السيارات يفوز.
- يمكن للاعبين القيام بسحبات دفاعية بدلاً من التنطيط.

#### نقاط التدريب

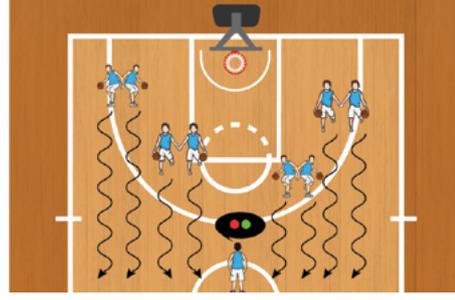
- استمتعوا بالعمل في فريق.
- تنطيط الكرة دون النظر إليها.

## المرحلة النهائية

### إشارة المرور

#### التنظيم والاجراءات:

- يكون كل لاعب بحوزته كرة، ويشكل اللاعبون فرقة من لاعبين، يمسك كل منهم بيد زميله في الفريق.
- يقف لاعب واحد في نصف الملعب، ويقف الآخرون خلف خط البداية (baseline).
- اللاعب في نصف الملعب ينادي «ضوء أحمر» أو «ضوء أخضر».
- إذا نادى اللاعب بكلمة ضوء أحمر، يتجمد اللاعبون، وإذا نادى بكلمة ضوء أخضر، فيبدؤون بتنطيط الكرة نحو نصف الملعب.
- أي لاعب يتحرك خلال الضوء الأحمر يجب أن يعود إلى خط البداية (baseline).



- الفريق الأول الذي يصل إلى نصف الملعب هو الفائز ويتم اختيار لاعب جديد ينادى بألوان إشارة المرور.
- يجوز للاعب في الوسط أن ينادى بالألوان بأي ترتيب يرغب به.

#### التنوع:

- تشكيل فرق أكبر.
- وضع أقماع ليتم التنطيط حولها (يسار/يمين لتغيير الاتجاه).
- يمكن لعب نفس اللعبة باستخدام سحبات دفاعية بدلاً من التنطيط.

#### نقاط التدريب

اعملوا معاً لتفوزوا. 

تعلموا التنطيط بيدكم الضعيفة. 

الخلاصة

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة واذكر العبارات والكلمات الرئيسية المتعلقة بـ «الاستمتاع» و «اللعبة في مجموعة» (الأمثلة أدناه).
- اسأل اللاعبين عما إذا كانت هذه الكلمات الرئيسية واضحة أو غير ملحوظة أثناء التمرين؛ واطلب منهم أن يهرولوا في الدائرة إذا كانت تلك الكلمات الرئيسية واضحة وأن يمشوا في حركة بطيئة إذا لم تكن ملحوظة. قم بالتوسع في كل عبارة أو كلمة رئيسية حسب الضرورة، مع إضافة السياق.
- افعل ذلك عدة مرات، وراقب أفعالهم، ثم قف في الدائرة مرة أخرى لتسألهم أين/لماذا كانت هذه الأشياء واضحة ولماذا شعر بعض الطلاب أنها غير ملحوظة.



#### أمثلة:

- أن تكون جزءاً من مجموعة أشعرك بالمتعة.
- الجميع كانوا مبتسمين وسعيدين.
- يمكنك التعلم والاستمتاع بكونك جزءاً من مجموعة.
- إنني أستمتع وتتاح لي فرصة الحصول المزيد من الأصدقاء عند اللعب في مجموعات مختلفة في الفريق.



## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التذيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

الانضباط	الاجتماعية	الأهداف
التسجيل من هجمة مرتدة سريعة	الرياضية	

 <p>نصف ملعب</p>	 <p>من ٣ - ٨ كرات</p>	 <p>ساعة توقيت</p>	<p>الإحماء والتنشيط الذهني</p>  <p>١٠ دقائق</p>	المرحلة الأولية
---	--	---	--	-----------------

 <p>ملعب كامل</p>	 <p>سلتان</p>	 <p>من ٢ - ٤ كرات</p>	 <p>ساعة توقيت</p>	 <p>١٥ دقيقة</p>	المرحلة الرئيسية
--	--	--	---	---	------------------

 <p>من ٤ - ٨ كرات</p>	 <p>من ١-٢ سلة</p>	 <p>نصف ملعب</p>	 <p>ساعة توقيت</p>	<p>الخلاصة</p>  <p>١٥ دقيقة</p>	المرحلة النهائية
 <p>نصف ملعب</p>	 <p>قمعان</p>	 <p>شبّاحي تمايز</p>	 <p>ساعة توقيت</p>	<p>التغذية الراجعة</p>  <p>٥ دقائق</p>	

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما أقوم بتهيئة الملعب وجميع المعدات قبل التمرين. وعندما يأتي الأطفال، يمكنني تعليمهم مكان وضع حقائبهم وزجاجات المياه. وأثناء التدريب، يمكنني تعليمهم كيفية الوقوف في الصف واحترام الأدوار. وخلال استراحات شرب الماء، يمكنني التركيز على أن يقوم الأطفال بإعادة زجاجات المياه إلى المكان الصحيح وعدم دفع بعضهم البعض.



## المرحلة الأولية

### توجيه التمرير

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل أكبر عدد ممكن من المجموعات (الحد الأدنى: أربع لاعبات).
- يجب أن يُشكل كل فريق صقّين يواجه كل منهما الآخر. تمرر اللاعبات الواقفات على خط البداية اللواتي يحوزتهن كرات إلى اللاعبات الواقفات أمامهن، ثم يتبعن التمريرة (الركض). اللاعبات اللواتي يستلمن الكرات يركضن بطريقة الرجوع إلى الخلف و تمرير كراتهن أثناء الحركة ثم يتبعن التمريرة.
- تواصل اللاعبات هذه العملية حتى يصلن إلى نهاية



الملعب (خط النهاية).

- الهدف هو أن تقوم اللاعبات بالتمرير أثناء الحركة وتعلم قيادة وتيرة سرعة التمرير والاستلام.

#### التنوع:

- استخدام أنواع التمريرات المختلفة.

#### نقاط التدريب

حافظن على أدواركن لكي تحققن التقدم.



استخدمن التمريرات للوصول إلى الجانب الآخر من الملعب بأسرع وقت ممكن.

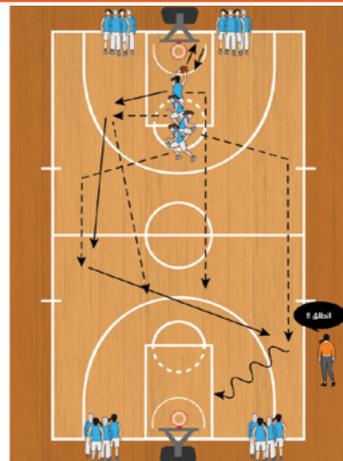


## المرحلة الرئيسية

### التمرير في الهجمة المرتدة السريعة

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من أربع لاعبات، كل فريق لديه الكرة الخاصة به.
- تنتظر جميع الفرق على خط البداية.
- يقوم الفريق الأول برمي (ضرب) الكرة على اللوحة الخلفية بحيث ترتد عنها حتى ينادي المدرب «هيا!»
- تقوم اللاعبات المستحوذة على الكرة المرتدة بالتمرير إلى اللاعبات التي تقف خلفها (صانعة الألعاب) وتركض نحو قائم السلة.
- تمرر صانعة الألعاب إلى إحدى اللاعبتين اللتان تركضان على الخطوط الخارجية الجانبية للهجمات المرتدة السريعة (الخطوط الجانبية للملعب). ثم تمرر هذه اللاعبات الكرة إلى اللاعبات التي تركض على الخط الخارجي الجانبي المقابل.
- الخطوة الأولى: اطلب منهن الحسم (إنهاء الهجمة) باستخدام الخيار الأول (بعد التمريرة الثالثة إلى إحدى اللاعبات في الخطوط الخارجية و الجانبية).
- الخطوة الثانية: اطلب منهن الحسم باستخدام الخيار الثاني (من الخطوط الخارجية الجانبية إلى منطقة قطع صانعة الألعاب).
- الخطوة الثالثة: اطلب منهن الحسم باستخدام الخيار الثالث (من الخطوط الخارجية الجانبية إلى منطقة قطع اللاعبات المستحوذة على الكرة المرتدة - الوسط).
- ما يصل إلى عشرة أهداف لكل خيار.



#### نقاط التدريب

حافظي على دوركن حتى تتمكنن اللاعبات الأخريات من الاعتماد عليكن.



تعرفي على مناطق الهجمات المرتدة السريعة.



#### التنوع:

- اطلب منهن تحديد الاختيارات ومهارة التمرير الفنية الخاصة بهن.
- البدء بالركض في دائرة بدلاً من رمي (ضرب) الكرة على اللوحة الخلفية وارتدادها عنها.
- جزء الملعب واطلب منهن الركض إلى منتصف الملعب والعودة.



### التسجيل أو الخروج

#### التنظيم والاجراءات:

- تقف مجموعتان مكونة من خمس إلى سبع لاعبات على خط الرمية الحرة مع كرتين لكل منهما (مجموعتان وأربع كرات على كل قائم سلة).
- الهدف هو أن تقوم اللاعببة بتصويبه والتسجيل قبل أن تقوم اللاعببة المصوبة التالية بالتسجيل.
- وإذا فتخرج اللاعببة إذا لم تسجل («تُخرجها» اللاعببة التالية في حالة التسجيل).
- إذا لم تسجل اللاعببة المصوبة، فتقوم بالاستحواذ على الكرة المرتدة وتواصل التصويب (من أي منطقة) حتى تسجل هدفاً قبل اللاعببة التالية، ثم تنتقل إلى نهاية الصف وتستمر اللاعببة هكذا حتى تبقى لاعبة أخيرة.



#### التنوع:

- التصويب من مناطق مختلفة في الملعب باستخدام نفس النظام.
- إنشاء فرق أكبر واستخدام المزيد من قوائم السلة.
- منع التنطيط بعد الاستحواذ على الكرة المرتدة.
- السماح للاعببة التي أخرجتها لاعبة أخرى بالعودة إلى اللاعببة عندما يتم إخراج تلك اللاعببة.

#### نقاط التدريب

لا تتجادلن بعد الخسارة.

تعلم الخطوات الأولى حول كيفية التصويب في منافسات ممتعة.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- بصفتك المدرب، اجمع كافة اللاعببات معاً مقابلك. وضع قمعين في صف: القمع/القميص الأحمر (يسار) = لا أو أفق؛ القمع/القميص الأخضر (يمين) = أو أفق
- اقرأ عبارات متعلقة بـ «الانضباط». بعد كل عبارة، على جميع اللاعببات القفز على كلا القدمين (مثل الأرنب) ثم التغيير إلى أقدامهن اليمنى أو اليسرى إلى القمع الذي يمثل آرائهن.
- شجع لاعبة أو اثنتين على مشاركة أسبابها. انتقل إلى السؤال التالي، وكرر العملية.



- في الختام، اتفّقن كفريق حول السلوكيات التي ستبدأن في القيام بها والسلوكيات التي ستتوقفن عن القيام بها.

#### أمثلة:

- يمكن للاعببة وضع حقيبتها وزجاجة المياه الخاصة بها في أي مكان في الملعب.
- يجب أن تستمع اللاعببة إلى تعليمات المدرب.
- يسمح للاعببة بالتجادل مع المدرب وزميلاتها حول نتيجة اللاعببة.
- يجب أن تعرف اللاعببة دورها في الملعب حتى تتمكن اللاعببات الأخريات من الاعتماد عليها.



# الأطفال

من ٩ - ١٢ سنة



# من ٩ - ١٢ سنوات

## المهارات الرياضية

- تعلم مبادئ المراكز في اللعبة
- مهارات أساسية متقدمة (الإحساس بالكرة، التنظيط، التمهير والاستلام، التصويب، الاستحواذ على الكرة المرتدة، حركات تناسق القدمين)
- التعرف بمبادئ الدفاع الأساسية (رجل مقابل رجل ودفاع المنطقة)
- التعرف في أساسيات الهجمة المرتدة وأساسيات الحجز
- تطوير واتقان الهجوم في حالة ١ ضد ١ ، ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣

## المهارات الاجتماعية

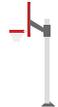
- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التوقيت

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

الثقة	الاجتماعية	
التسجيل	الرياضية	

			
ملعب كامل	من ١ - ٢ كرة	ساعة توقيت	١٠ دقائق

					
نصف ملعب	سلّة واحدة	من ٦ - ٨ أقماع	من ٤ - ٦ كرات	ساعة توقيت	١٥ دقيقة

				
من ٢ - ٦ كرات	سلّتان	ملعب كامل	ساعة توقيت	١٥ دقيقة
				
نصف ملعب	ساعة توقيت	٥ دقائق		

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

باستخدام لغة جسدي ولهجة صوتي؛ حيث يجب أن أظهر الثقة من خلالهما دوماً. يمكنني بدء الجلسة من خلال جعل الطلاب يقولون بصوت مرتفع «يمكنني القيام بأي شيء؛ لا شيء مستحيل مع التمرين». وأثناء الجلسة، يمكنني التأكد من الإطراء على أداء الطلاب وتشجيعهم في الأنشطة، سواء بشكل فردي أو كفريق، وذلك لتعزيز ثقتهم.



## المرحلة الأولية

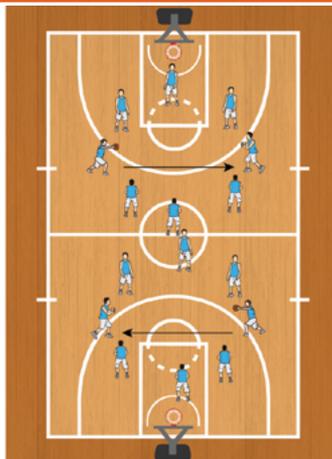
## التمرير مع الإطراء

## التنظيم والاجراءات:

- يتجمع كافة اللاعبين حول خط الوسط مع كرة واحدة للفريق بأكمله.
- يجب أن يمرر اللاعبون الكرة مع قول شيء لطيف للمجموعة عن الشخص الذي يمررون إليه.
- يتعين على المدرب أن يتفاعل وأن يعير اهتماماً للاعبين في حال إهمالهم.

## التنويج:

- تشكيل المزيد من الدوائر.
- الطلب من اللاعب المُقرّر أن يقول شيئاً لطيفاً عن نفسه.
- جعل الإجراء يتمحور حول موضوع معين (أي المدرسة، كرة السلة، إلخ).
- السماح بمهارات



تمرير فنية معينة فقط.

- استخدام أكثر من كرة واحدة، حيث تُستخدم كل واحدة لموضوع معين وتتطلب مهارة تمرير فنية معينة.

## نقاط التدريب

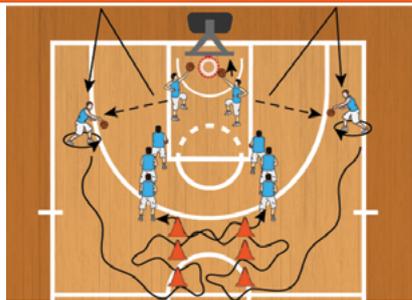
- مساعدة اللاعبين على منح الثقة لبعضهم البعض.
- التمرن على مهارات التمرير الفنية.

## المرحلة الرئيسية

## تطوير التصوية السلمية

## التنظيم والاجراءات:

- على كلتا قوائم السلتين، شكّل صفيين من اللاعبين خلف منطقة الرمية الحرة على الزاوية اليمنى واليسرى لنقطة الرمية الحرة
- يبدأ اللاعبون من أحد الزوايا المحاذية لنقطة الرمية الحرة حيث تكون كلتا القدمين على الأرض (وضعية التهديد الثلاثي) ويخطون خطوة واحدة نحو السلة (بدون تنطيط).
- يقوم اللاعبون بخطوتين طويلتين وبطيئتين ومستقيمتين نحو السلة بزاوية. وبحسبون على قدم واحدة، في البداية دون القفز (لخمسين تصويبة أو عشرين هدف)، ثم إضافة القفز لاحقاً (خمسين تصويبة، عشرين هدف).



- يستحوذ اللاعبون على الكرة المرتدة الخاصة بهم، ويرمون الكرة على الحائط بعد الاستحواذ عليها، ويلتقطونها مرة أخرى مع القيام بقفزة الثبات، والدوران الارتكازي، والتنطيط مع خطواتهم الأولى، والركض السريع مع التنطيط إلى خط الوسط، والعودة إلى منطقة الرمية الحرة المقابلة مع التنطيط.
- بعد تسجيل الهدف، يقوم كافة اللاعبين بالتصفيق مرتين. أما بعد تضييع التصويبة، يصفقون مرة واحدة فقط.

## التنويج:

- استخدام الأطواق (دوائر على الأرض) للخطوات لتعليم خطوات التصويبة السلمية.
- استخدام تمرين ثابت يشتمل على السحب بالوضعية الدفاعية الواقفين في الصف.
- تعليم مختلف مهارات التصويبة الفنية السلمية.
- دعهم يقومون بتمرينات السرعة بدلاً من التنطيط بعد الاستحواذ على الكرة المرتدة.
- دع اللاعبين يطورون حركاتهم الخاصة.

## نقاط التدريب

- امنحوا الثقة لبعضكم البعض من خلال التصفيق.
- التمرن على التصويبة السلمية.

## الثقة أثناء الانتقال بين الهجوم والدفاع

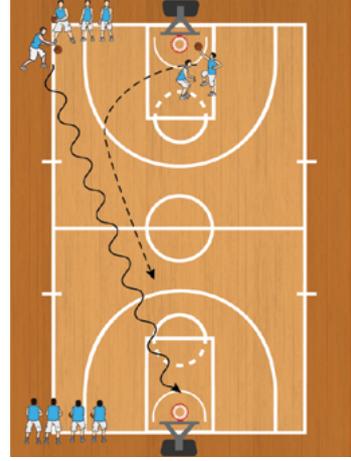
الخلاصة

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل صف واحد على كل خط نهاية مع كرتين.
- يلعب لاعبان داخل الملعب ١ ضد ١، في كامل الملعب.
- بعد تسجيل هدف من خلال الاستحواذ على الكرة المرتدة الهجومية أو الدفاعية، يبدأ اللاعب من الخط تحت قائم السلة بالتنطيط نحو السلة الأخرى.
- اللاعب الذي قد أنهى هجومه يعود ركضاً إلى الدفاع (الانتقال).
- تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف؛ ونقطة واحدة عن كل استحواذ على كرة مرتدة دفاعية، وتُلعب اللعبة حتى يتم إحراز خمس نقاط.

### التنوع:

- إضافة صقّين أو ثلاثة أو أربعة على كل خط نهاية للعب الانتقال بين الهجوم والدفاع ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ أو ٤ ضد ٤ في كامل الملعب.



### نقاط التدريب

طوروا ثقتكم من خلال تحقيق النجاح.

الحسم في الانتقال بين الهجوم والدفاع.

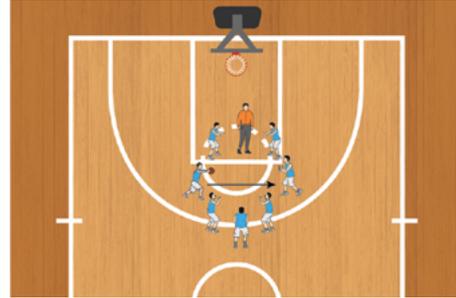
## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية أو حركة واحدة تلخص الثقة.
- امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية والحركات.
- ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يلتفت لقول كلمته الرئيسية أو القيام بحركته ثم يمرر الكرة إلى شخص آخر.
- وعندما يكون الجميع قد قدموا كلماتهم أو عرضوا حركاتهم، فإنك تعطي كلمتك الرئيسية أو الحركة وتحثهم على التغذية الراجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية أو الحركات التي تم تكرارها، وتقوم بإضافة السياق (مثلا التمرين، المدرسة، المنزل) والشرح للآخرين.

### أمثلة:

- الكلمات الرئيسية: الشجاعة، الإيمان، الاستعداد، الحزم، المثابرة
- الحركات: المشي مع رفع الكتاف، التنطيط القوي مع رفع النظر للأعلى.





## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

روح المبادرة	الاجتماعية 	الأهداف
الاستحواذ على الكرة المرتدة	الرياضية 	

الإحماء والتنشيط الذهني				المرحلة الأولية
				
نصف ملعب	من ١٨ - ٣٦ قمع	من ٤ - ٠ كرات	ساعة توقيت	١٠ دقائق

الإحماء والتنشيط الذهني				المرحلة الرئيسية
				
نصف ملعب	من ١ - ٢ سلة	من ٢ - ٤ كرات	ساعة توقيت	١٥ دقيقة

الخلاصة				المرحلة النهائية
				
من ٢ - ٤ كرات	من ١ - ٢ سلة	نصف ملعب	ساعة توقيت	١٥ دقيقة
التغذية الراجعة				
				
نصف ملعب	قمعان	ساعة توقيت		٥ دقائق

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما يكون لدي دائماً خطة ثانوية؛ على سبيل المثال، يمكنني إحضار ست وثلاثين زجاجة ماء أو حقيبة لتحل محل الأقماع اللازمة في جلسة التدريب إذا لم يكن لدي ما يكفي من الأقماع. ويمكنني التأكيد على نهج التفكير المسبق ووجود خطة دوماً.



## المرحلة الأولية

### الركض على لوحة مفاتيح الهاتف

#### التنظيم والإجراءات:

- تقسيم الملعب وبناء لوحتي مفاتيح للهاتف على كل نصف ملعب باستخدام تسعة أقماع.
- تشكيل فرق من لاعبتين؛ هذه الفرق تتنافس ضد بعضها البعض داخل لوحة المفاتيح.
- الهدف هو أن تكون اللاعبة أول من تصل إلى أحد الأرقام؛ ما يُكسب اللاعبة نقطة واحدة.
- الفرق غير الموجودة في «ملعب طلب الأرقام» (لوحات المفاتيح) تُرسل لاعبة لقول الأرقام. تبدأ جميع اللاعبات بالرقم «خمسة»؛ وعندما تكون اللاعبة قد ركضت إلى رقم آخر، تظل هناك وتنتظر المكالمة» التالية.
- في تسلسل، تلعب اللاعبات لتكون «الأفضل من أصل خمسة»، أو اللاعبة التي تُحرز ثلاث نقاط تفوز وتدخل اللاعبات الأربعة الأخريات إلى الملعب.



#### التنوع:

- التنافس مع التنظيط.
- إعطاء رقم هاتف مكون من تسعة أرقام، وتقوم لاعبة من اللاعبتين بقراءته بصوت عالٍ؛ أما الأخرى «تطلب الرقم»، بحيث تنقر كل منهما على «كل من ملعبها طلب الأرقام» ضد بعضهما البعض.
- فتح المزيد من لوحات المفاتيح.

#### نقاط التدريب

- إيجاد الحلول بشكل استباقي لتحقيق النجاح.
- تحقيق سرعة أكبر.

## المرحلة الرئيسية

### تصويب الكرة المرتدة!

#### التنظيم والإجراءات:

- وضع ثلاث لاعبات أو أكثر على كل سلة.
- تمرر اللاعبة الموجودة على خط البداية (baseline) إلى اللاعبة الموجودة على إحدى الزوايا المحاذية لرمية الحرة.
- اللاعبة التي تستلم الكرة تقوم بالتصويب، مع محاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة.
- اللاعبة التي مرّرت الكرة تحاول أن تصل إلى هناك في الوقت المناسب للتسكير أو حجز الخصم خلف الظهر ولكن يجب أن تضرب كفاها بكف اللاعبة الموجودة على الزاوية المقابلة قبل أن يُسمح لها بذلك.
- يجب على المدربة أن تطلب من اللاعبات المدافعتان يسيطران على الخصم جسدياً قبل الركض للحصول على الكرة.
- تحصل على نقطة أخرى (الهدف لا يعني عدم الاستحواذ على الكرة المرتدة). تلعب اللاعبات حتى يتم إحراز عشر نقاط ثم يذرن في اتجاه عقارب الساعة.



#### التنوع:

- القيام بتمرين ثابت في فرق من لاعبتين أو أربعة. لمزيد من المعلومات، انظري الفصل ٣.

#### نقاط التدريب

- كونتي مبادرة لتحقيق الهدف.
- استحواذي على الكرة المرتدة.

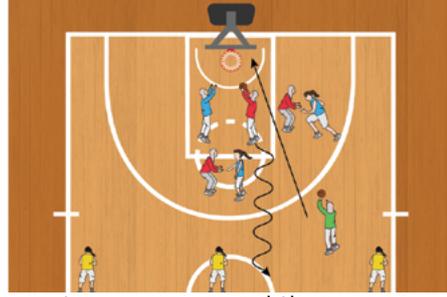
## المرحلة النهائية

### التنافس بعد الاستحواذ على الكرة المرتدة

الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من ثلاث لاعبات بحيث يكون فريقان داخل خط التصويبة الثلاثية.
- يتحرك الفريقان في أرجاء الملعب، محاولين الوصول إلى مركز جيد للاستحواذ على الكرة المرتدة.
- تقوم المدربة أو لاعبة إضافية بتصويب الكرة.
- الفريق الذي يستحوذ على الكرة المرتدة يصبح هجوماً، في لعبة ٣ ضد ٣.
- الخيار الأول: يقوم الفريق الهجومي بالتنطيط انطلاقاً من خط التصويبة الثلاثية ويمكنه بعد ذلك الهجوم.



- الخيار الثاني: يمكن للفريق الهجومي الهجوم على الفور.
- تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف في السلة، وتلعب اللعابت حتى يتم إحراز خمس نقاط.

#### التنوع:

- تشكيل فرق من أربع أو خمس لاعبات.

#### نقاط التدريب

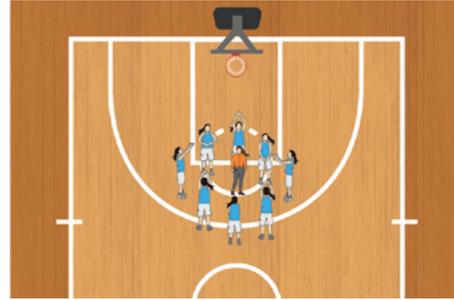
بادربي اتخذني مركزاً جيداً بشكل.

الاستحواذ على الكرة المرتدة والانتقال بين الدفاع والهجوم.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللعابت في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالمبادرة.
- اطلبي من اللعابت أن يصقن بصوت عالٍ للإشارة إلى موافقتهن على أن هذا العنصر كان واضحاً في جلسة التدريب، أو التصفيق بهدوء إذا كان غير ملحوظ.
- قومي بالتنويع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللعابت في المناقشة عن طريق تمرير الكرة بشكل عشوائي إليهن، والطلب منهن أن يلتقطنها في



قفزة ثبات ومن ثم مشاركة آرائهن.

#### أمثلة:

- يتعين أن تكون اللعابت مبادرات وأن يتخذن مركزاً جيداً للاستحواذ على الكرة المرتدة. (يتعين أن تكون اللعابت مبادرات وأن يعددن أنفسهن في المدرسة لوضع أنفسهن في موضع جيد لتحقيق النجاح).
- يجب أن تكون اللعابت مبادرات وأن يخططن كفريق لكي يحققن النجاح.
- يتعين أن تكون اللعابت سريعات في إيجاد الحلول.
- الكلمات الرئيسية: التخطيط المسبق، السرعة، التركيز، الحماس، النشاط



# الشباب

من ١٣ - ١٦ سنة



# من ١٣ - ١٦ سنوات

## المهارات الرياضية

- إتقان الأساسيات تحت ضغط الوقت وضغط الخصم
- إتقان وتعميق مبادئ الفريق في الدفاع والهجوم
- التعرف في المراكز بشكل متقدم
- التعرف بالضغط الدفاعي في كامل الملعب وكسر الدفاع الضاغط
- تعلم الدفاع المزدوج
- تطوير وإتقان الهجوم في حالة ٢ ضد ١ ، ٣ ضد ٢ ، ٤ ضد ٣ ، ٥ ضد ٥

## المهارات الاجتماعية

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

الاجتماعية	الالتزام والمثابرة
الرياضية	الاستحواذ على الكرة المرتدة

الأهداف

الإحماء والتنشيط الذهني	ملعب كامل	١٢ قمع	من ٢ - ١ سلة	من ٥ - ٢ كرة	ساعة توقيت	١٠ دقائق
-------------------------	-----------	--------	--------------	--------------	------------	----------

المرحلة الأولية

الإحماء والتنشيط الذهني	نصف ملعب	من ٢ - ١ سلة	من ٤ - ٢ كرات	ساعة توقيت	١٥ دقيقة
-------------------------	----------	--------------	---------------	------------	----------

المرحلة الرئيسية

الخلاصة	كرة واحدة	سلة واحدة	نصف ملعب	ساعة توقيت	١٥ دقيقة
التغذية الراجعة	نصف ملعب	٣ أقماع	ساعة توقيت	٥ دقائق	

المرحلة النهائية

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما أكون متواجداً دائماً قبل الحصة التدريبية لإظهار الالتزام في الحصة التدريبية وأيضاً عند إنهاؤها في الوقت المحدد. يمكنني التأكد من إنهاء جميع الطلاب لتدريباتهم وعدم استسلامهم، مع التأكيد على المثابرة.

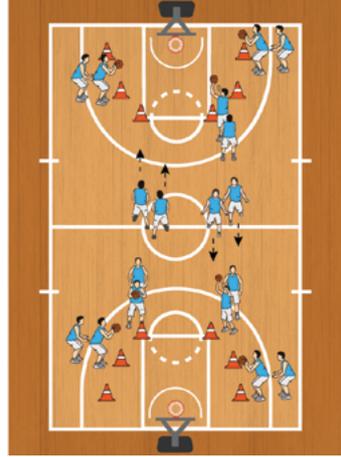


## المرحلة الأولية

### المثابرة عبر التصويب

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من لاعبين، بحيث يكون لدى كل فريق كرة واحدة.
- اختر ستة مراكز للتصويب وحدد مكانها عند كل سلة باستخدام الأقماع.
- يجب على كل فريق إحراز ثلاثة أهداف على التوالي من كل مركز من المراكز الستة، مع تناوب اللاعبين الذين يقومون بالتصويب.
- إذا أخفق أحد اللاعبين التصويبة، يجب على الفريق تبديل التصويب على قوائم السلة والبدء مجدداً من أحد المراكز الأخرى.



#### التنوع:

- ادخل التصويبات التي تتم بعد تنظيطة واحدة.
- يجب على كل فريق أن يسجل ثلاث مرات على التوالي من

جميع المراكز الإثني عشر.

- عند تبديل التصويب على قوائم السلة، يتعين على اللاعبين القيام بمهمة في منتصف الملعب.
- تشكيل فرق من ثلاثة أو أربعة لاعبين.

#### نقاط التدريب

- المرور بمراحل الصعوبات والنجاح معها.
- التصويب تحت الضغط.

## المرحلة الرئيسية

### الاستحواذ على الكرة المرتدة «REBOUND»

#### التنظيم والاجراءات:

- هذه لعبة استحواذ على الكرة المرتدة داخل خط التصويبة الثلاثية.
- لا يتم احتساب أي أخطاء، ويمكن للاعب أن يسجل دائماً حتى لو كانت التصويبة قبل الاستحواذ على الكرة المرتدة آتية من خصم.
- تبدأ اللعبة مع قيام المدرب بالتصويب، ويتنافس اللاعبون على الاستحواذ على الكرة المرتدة، وتنتهي اللعبة بقيام أحد الفرق بالتسجيل.
- الخطوة الأولى: يلعب لاعبان ١ ضد ١، مع بقائهما في مركز دفاعي تحت قائم السلة حتى يقوم المدرب بتصويب الكرة. وعندما يسجل أحد الفريقين، يقوم الخصم الخاسر بتمرين الضغط (push-ups).



- الخطوة الثانية: يلعب اللاعبون ٢ ضد ٢، ويبقى لاعب واحد من كل فريق على أطراف خط الرمية الحرة حتى يقوم المدرب بتصويب الكرة. عندما يسجل أحد الفريقين، فإنه ينطلق خلف خط التصويبة الثلاثية، ويترك الفريق الخاسر ليلعب ضد الفريق التالي.
- الخطوة الثالثة: يلعب اللاعبون ٣ ضد ٣، ويتحرك اللاعبون جميعهم عند خط التصويبة الثلاثية حتى يقوم المدرب بتصويب الكرة. تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف، وتُلعب اللعبة حتى يتم إحراز خمس نقاط.

#### التنوع:

- استخدام كافة قوائم السلة مع ثلاثة فرق مُكوّنة من أربعة أو خمسة لاعبين، بتطبيق قواعد لعبة ٣ ضد ٣.

#### نقاط التدريب

- لا تستسلموا أبداً.
- الاستحواذ على الكرة المرتدة، والتسجيل تحت الضغط.



### منافسة الاستحواذ على الكرة المرتدة

الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فريقين أو ثلاثة فرق من خمسة لاعبين، ولعب ٥ ضد ٥ على كل قائم سلة.
- تسجيل الأهداف باستخدام الدفاع الناجح.
- في حال قام أحد الفرق بالتسجيل في الدفاع، يمكنه البقاء في الدفاع ويجب على الفريق الآخر التبديل.
- في حال قام أحد الفرق بالتسجيل في الهجوم، يُسمح له أن يدافع أثناء الاستحواذ التالي، ويجب على الفريق الدفاعي أن يقوم بالتبديل.



- يتم البدء دائماً بحيث يكون خمسة لاعبين هجوميين في خمس مناطق (منطقتي الـ ٤٥ درجة، أسفل الخط الثلاثي في زاويتي الملعب، وأمام قائم السلة، جميعها على خط التصويبة الثلاثية) والدفاع في مكانه المناسب.

#### التنوع:

- استخدام كلتا قوائم السلة مع ثلاثة فرق من أربعة أو خمسة لاعبين.

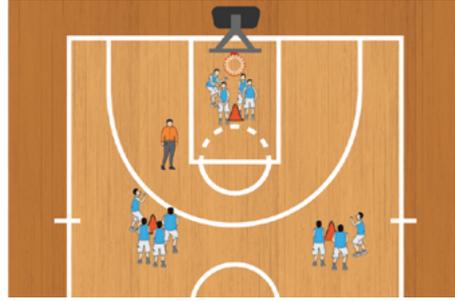
#### نقاط التدريب

- يجب على اللاعب الالتزام بهدف الفريق.
- الاستحواذ على الكرة المرتدة في الدفاع.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية.
- اجمع جميع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن هذه المهارة الاجتماعية فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلب من لاعب أو اثنين من كل مجموعة تنتمي للقمع المختار توضيح سبب اعتقادهم بأن تلك البيئة تتطلب المهارة الاجتماعية المستهدفة أكثر من غيرها.
- وبعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي



من اللاعبين.

#### أمثلة:

- البيئة الرياضية: لتحقيق النجاح في الرياضة، يجب على اللاعب والفريق الالتزام بالتمرين والتأكد من عدم الاستسلام في حال تضييع التصويبة أو خسارة اللعبة.
- البيئة المدرسية: يجب على الفرد أن يكون ملتزماً في الدرس، وأن يقوم بالواجبات المنزلية في الوقت المحدد، وأن يدرس بجد، وأن يعمل لتحقيق أعلى الدرجات.
- البيئة المنزلية: قد يشمل الالتزام تعليم أخ أو أخت صغير بركوب الدراجة والاستمرار في ذلك حتى يتمكن/تتمكن من ركوبها.



## الحصة التدريبية ٢ - قائمة التذقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

المشاركة في ديناميكيات الفريق	الاجتماعية 	الأهداف
الحجز بدون الكرة	الرياضية 	

 نصف ملعب	 من ٢ - ١ سلة	 من ٢ - ٤ كرات	 ساعة توقيت	 ١٠ دقائق	المرحلة الأولية
الإحماء والتنشيط الذهني					

 نصف ملعب	 ٤ أقعاع	 من ٢ - ١ سلة	 من ٢ - ٦ كرات	 ساعة توقيت	 ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية

 كرتان	 سلتان	 نصف ملعب	 ساعة توقيت	 ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 ساعة توقيت	 ٥ دقائق	التغذية الراجعة		

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما أشارك خلال الحصة لإظهار أهمية ديناميكيات المجموعة وكيف تتلاءم أدوارنا ومبادئنا معاً.



## المرحلة الأولى

## المشاركة عبر التصويب

## التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فرق من أربع لاعبات (أو أكثر)، واستخدام كافة قوائم السلة المتوفرة، ووضع فريقين على كل منها (تقسيم السلة).
- تقف ثلاث لاعبات عند خط التصويب الثلاثية (واحدة مدافعة، ولعبتين مهاجمتين)، وتقف اللاعبة الرابعة (المنفذة للحجز) بينهما.
- يبدأ التمرين عندما تقوم اللاعبة التي بحوزتها الكرة بصفعات على الكرة، مما يعطي إشارة للاعبة (المنفذة للحجز) للركض وأداء حجز صحيح. ثم تستخدم اللاعبة المهاجمة الحجز (احتكاك الكتف بالكتف) وتخترق نحو السلة، وتحاول اللاعبة المدافعة المرور.
- تقوم اللاعبة (المنفذة للحجز) بالركض السريع أو الاستدارة نحو قائم السلة. وستقوم اللاعبة التي بحوزتها الكرة بالتمرير إلى اللاعبة المهاجمة التي نفذت الحجز أو القاطعة وذلك اعتماداً على اللاعبة المدافعة) لتنفيذ تصويبة سلمية أو تصويبة.
- الدوران في اتجاه عقارب الساعة، واللعب حتى يتم تسجيل عشرة أهداف، ثم القيام بالأمر نفسه على الجانب الآخر.



## التنوع:

- وضع مدافعة غير فعالة بجانب اللاعبة الحاجة.
- استخدام «قوائم سلة زائفة» واحتساب نقاط عن القرارات الصائبة

## نقاط التدريب

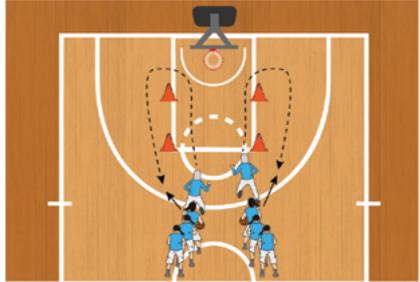
- اعملي كفريق للحصول على الميزات.
- تعلمي الوصول للمدافعة الخاصة بك.

## المرحلة الرئيسية

## اللاعبة المنفذة للحجز؟ تصويبة!

## التنظيم والإجراءات:

- اصطفا اللاعبات أمام قائم السلة عند خط التصويب الثلاثية في صفين (عند كل سلة).
- يكون لدى كل من اللاعبات الثانية والثالثة والرابعة في كل صف كرة (ست كرات بالمجموع).
- محاكاة اثنان من الحجز السفلي من خلال استخدام الأقماع على كل جانب.
- تقوم اللاعبة الأولى بالركض السريع نحو وسط المنطقة، والخداع بأحد الاتجاهات، وتستخدم الحجز المثبت على الجانب الآخر. يمكن أن يقوم كل صف بالتسجيل لعشر مرات.
- الخطوة الأولى: التصويبة السلمية (يتم اتخاذ هذا الخيار إذا كانت المدافعة تتبع اللاعبة في مواقف اللعبة الحقيقية).
- الخطوة الثانية: التصويبة من الزوايا (يتم اتخاذ هذا الخيار إذا كانت المدافعة تنتظر ولا تتبع اللاعبة في مواقف اللعبة الحقيقية).



## التنوع:

- إنشاء تمرين ثابت في ثلاثة فرق من لعبتين أو أربع لاعبات. لمزيد من المعلومات، انظري الفصل ٣.

## نقاط التدريب

- قم باستغلال الميزات كفريق.
- التصويب من الحجز أثناء الاستجابة للمدافعة.



## حجز؟ اتخذ القرار!

### التنظيم والاجراءات:

- تقسيم الملعب واستخدام كلتا قوائم السلة. تقف المدربة أمام قائم السلة مع كرة عند خط التصويبة الثلاثية.
- يتنافس فريقان، وتشكل باقي اللاعبين صفاً خلف خط البداية (baseline).
- للعب ٤ ضد ٤، تقوم لاعبتان في الفريق الهجومي بحجز سفلي على كل جانب مع قيام اللاعبين الأخريات استخدامها. يبدأ التمرين بقيام المدربة بتمرير الكرة.
- تُحتسب نقطة عن كل هدف، وتلعب الفرق حتى يتم إحراز خمس نقاط.



### التنوع:

- استخدام كافة قوائم السلة المتوفرة.
- تشكيل ثلاثة فرق من خمس لاعبات على كل قائم سلة. (اللاعب الخمسة تكون المُمررة/المدربة في البداية).

### نقاط التدريب

أوجدن الميزات الخاصة بكن كفريق تحت الضغط.

استخدمن الحجز كفريق في المنافسة.



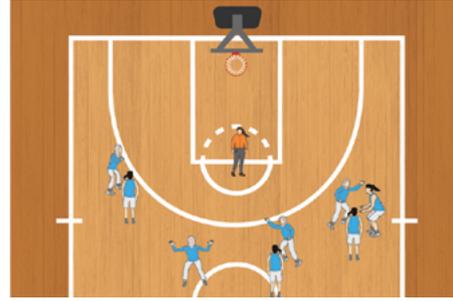
## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اطلبي من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمامك.
- أكدي على معرفة العمليات التي تنطوي عليها ديناميكيات المجموعة واطلبي من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على ديناميكيات المجموعة.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمعي اللاعبين معاً وناقشي بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

### أمثلة:

- إيجابية: تتأرجح اللاعب وتتمايل بين لاعبتين أخرتين، اللتان تكونان موجودتان لإمساكها.





# الشباب

من سن ١٦ فما فوق



# فوق ١٦ سنة

## المهارات الرياضية

- إتقان المهارات والأساسيات المرتبطة لكل من مراكز اللعبة
- التركيز والتخصص في مركز معين في اللعبة
- صقل مهارات الأداء الهجومي والدفاعي تحت ضغط الوقت وضغط الخصم
- التدريب لغاية المنافسة
- تطوير تكتيك الهجوم والدفاع في حالة ٣ ضد ٣ و ٥ ضد ٥

## المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

# الحصة التدريبية ١ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

روح المبادرة	الاجتماعية		الأهداف
الاستحواذ على الكرة المرتدة	الرياضية		

 نصف ملعب	 سَلْتَان	 كرتان	 ساعة توقيت	الإحماء والتنشيط الذهني	 ١٠ دقائق	المرحلة الأولى
---	---	--	---	----------------------------	---	----------------

 ملعب كامل	 سَلْتَان	 من ١-٢ كرات	 ساعة توقيت		 ١٥ دقيقة	المرحلة الرئيسية
--	---	--	---	--	---	------------------

 ١-٢ كرات	 سَلْتَان	 ملعب كامل	 ساعة توقيت	الخلاصة	 ١٥ دقيقة	المرحلة النهائية
 نصف ملعب	 ٣ أقماع		 ساعة توقيت	التغذية الراجعة	 ٥ دقائق	

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عندما أرحب بطلابي بمصافحة خاصة وأتواصل معهم بشكل لفظي أو غير لفظي. يمكنني إنشاء إشارات غير لفظية مع طلابي وتكرارها في كل تمرين. على سبيل المثال، إذا قمت بالتصفيق مرة واحدة ورفعت يدي، فسيوقفون التمرين وينتقلون إلى التمرين الثابت التالي.



## المرحلة الأولى

### التفوق على كرة الفريق الآخر

#### التنظيم والإجراءات:

- تشكيل فريقين مع كرة واحدة لكل منهما.
- يكون كلا الفريقين على نفس قائم السلة ولكن على جانبيين مختلفين. يشكل الفريقان صفين ويقومان بضرب الكرتان على اللوحة الخلفية لترتد عنها.
- عندما يشير المدرب «هيا»، يحصل كل فريق على كرته ويحاولان التسجيل على السلة الأخرى دون التنطيط أثناء الدفاع على الكرة الأخرى.
- لا يُسمح بالخروج خارج الحدود حتى يسجل أحد



الفريقين.

- تسجيل الهدف في السلة يعني أن أحد الفريقين تفوق على الآخر.
- يجب على اللاعبين التواصل ليتم التنسيق من أجل الدفاع و/أو التسجيل.
- بعد أن يتم تسجيل هدف في السلة (أو أربع وعشرين ثانية)، تنتهي الجولة. ويمكن للاعبين اللعب حتى يتم تسجيل عشرة أهداف.

#### التنوع:

- تشكيل أربعة فرق والطلب من فريقين الانتظار على خط البداية (baseline).

#### نقاط التدريب

طوّروا التواصل اللفظي.

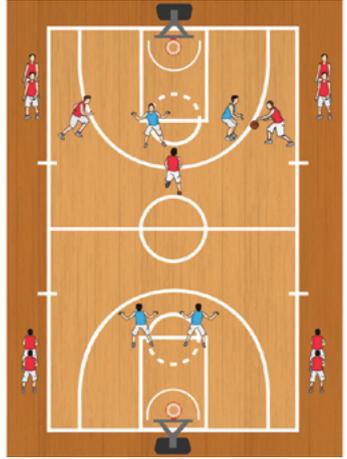
اعملوا كفريق.

## المرحلة الرئيسية

### التسلسل في لعبة ٣ ضد ٢

#### التنظيم والإجراءات:

- تشكيل أربعة صفوف على الخط الجانبي (على مستوى خط الرمية الحرة).
  - يكون ثلاثة لاعبين داخل الملعب مع كرة، وللاعبين تحت كل سلة.
  - يصطف جميع اللاعبين الآخرين في أحد الصفوف على الخط الجانبي.
  - في غضون ثمانين ثوان، يقوم اللاعبون الثلاثة الذين بحوزتهم الكرة بالهجوم على إحدى قوائم السلتين ٣ ضد ٢ باستخدام مهارة «التمرير والقطع» الفنية التي تعلموها في وقت سابق.
  - بعد التصويب أو التسجيل، يتنافس جميع اللاعبين الخمسة للاستحواذ على الكرة المرتردة.
  - ثم يقوم اللعب المستحوذ على الكرة المرتردة بالهجوم على قائم السلة الأخرى مع لاعبين جديدين من الصفوف القريبة.
  - تُحتسب نقطة واحدة للاعب الهجوم الثلاثة عن كل هدف يسجلونه؛ وتُحتسب نقطة واحدة للاعبين الدفاع عن عدم تسجيل هدف في سلتهم.
- تلعب الفرق حتى يتم إحراز سبع نقاط.



#### التنوع:

- الطلب من لاعبين اثنين الدخول إلى كل فريق ولعب ٥ ضد ٤

#### نقاط التدريب

تواصلوا بطرق مختلفة في نفس الوقت.

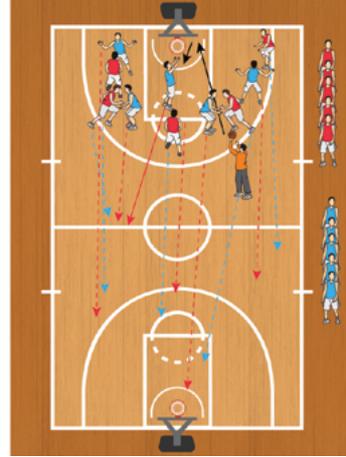
التسجيل بعد الانتقال.

## لا استحواذ على الكرة المرتدة، لا هجوم

الخلاصة

### التنظيم والاجراءات:

- تشكيل فرق من خمسة لاعبين.
- يجب أن يكون فريقان داخل خط التصويبة الثلاثية، أحدهما دفاع والآخر هجوم.
- أما الفرق الأخرى فتنتظر عند خط البداية (baseline).
- يتحرك الفريقان في المنطقة بينما يصوّب المدرب الكرة ثم يتنافسان للاستحواذ على الكرة المرتدة.
- إذا استحوذ فريق الهجوم على الكرة المرتدة، يجب على الفريق الدفاعي القيام بثلاثة تمرينات ضغط، ثم المحاولة مرة أخرى.
- إذا استحوذ فريق الدفاع على الكرة المرتدة، فيلعبون 0 ضد 0 على السلة الأخرى بعد الانتقال.
- تُحتسب نقطة واحدة للفريق المُسجّل عن كل هدف في السلة، وتُحتسب نقطة واحدة للفريق المدافع عن عدم التسجيل في السلة. وتلعب الفرق حتى يتم إحراز عشر نقاط.
- تنتهي الجولة بعد أربع وعشرين ثانية.



- فريق الدفاع (الذي لعب هجوماً بعد الانتقال) يصبح فريقاً مهاجماً، ويصطف فريق الهجوم على خط البداية (baseline)، ويدخل الفريق المنتظر عند خط البداية (baseline) إلى الملعب كدفاع.

### التنوع:

- تشكيل أربعة فرق والطلب من فريقين الانتظار عند خط البداية (baseline).

### نقاط التدريب

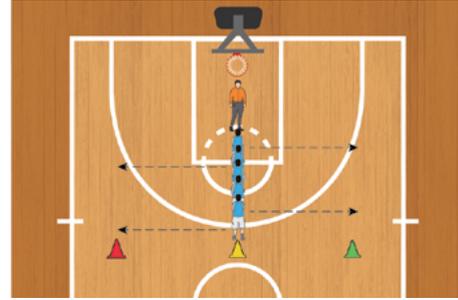
تواصلوا تحت الضغط.

استحوذوا على الكرة المرتدة.

## التغذية الراجعة

### التنظيم والاجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمامك. ثم قم بوضع ثلاثة أقماع في صف: القمع الأحمر (يسار) - لا أوافق؛ القمع الأصفر (وسط) - محايد؛ القمع الأخضر (يمين) - أوافق.
- اقرأ للاعبين عدة عبارات تتعلق بالتواصل.
- وبعد كل عبارة، على كل لاعب أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه. شجع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى العبارة التالية وكثّر العملية.



### أمثلة:

- يمكن أن يتمثل التواصل بوضعية جسمك أثناء التحدث إلى شخص ما.
- يمكنك التواصل فقط لفظياً.
- التواصل اللفظي وغير اللفظي ضروري في كرة السلة.
- يمكنك قضاء يومك دون التواصل.



# الحصة التدريبية ١ - قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية ٤٥ دقيقة

الرؤية الاحترافية	الاجتماعية 	الأهداف
الأساسيات التكتيكية في الهجوم والدفاع	الرياضية 	

   	الإحماء والتنشيط الذهني	المرحلة الأولية		
ملعب كامل	سَلْتَان		٣ كرات	ساعة توقيت

   		المرحلة الرئيسية		
نصف ملعب	سَلْتَان		٣ كرات	ساعة توقيت

   	الخلاصة	المرحلة النهائية		
٣ كرات	سَلْتَان		ملعب كامل	ساعة توقيت
  	التغذية الراجعة			
نصف ملعب	قمعان	ساعة توقيت		 ٥ دقائق

## يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال مشاركة رؤيتي للمستوى الذي يمكن للاعبات الوصول إليه، وتصوره معاً، والتركيز على أكثر ما يحتاج للتمرن عليه للوصول إلى ذلك المستوى.

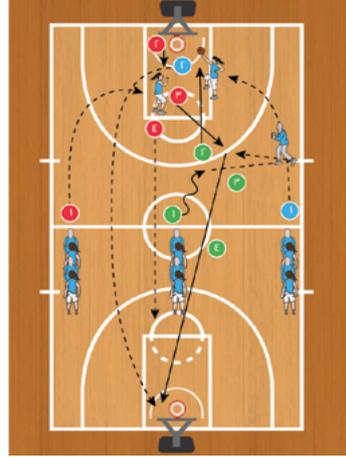


## المرحلة الأولى

## التمرين الأساسي على لعبة الهجوم المتحرك

## التنظيم والإجراءات:

- تشكيل ثلاثة صفوف عند منتصف الملعب من جميع اللاعبات، ووضع ثلاث كرات على منتصف الملعب.
- دوران أحد الصفوف إلى اليمين.
- تقوم لاعبة المنطقة الوسطى بتنطيط الكرة إلى خط التصويبة الثلاثية (تبدأ لاعبات المنطقتين اليمنى واليسرى بالركض السريع في وقت واحد) وتممر الكرة إلى أحد الجانبين (لاعبة المنطقة اليمنى). ثم تقوم اللاعبات بتبديل مراكزهن في الجانبين.
- تحسم لاعبة المنطقة اليمنى بتصويبة سألمية، وتستحوذ لاعبة المنطقة اليسرى على الكرة المرتدة.
- تبدأ لاعبة المنطقة اليمنى على الفور بالركض السريع نحو قائم السلة الأخرى، حيث تركض بجانب الخط الجانبي.
- تقوم لاعبة المنطقة الوسطى بالركض السريع إلى الخط



الجانبي، وتعود، وتستلم الكرة وتقوم بتمريرة بيسبول إلى لاعبة المنطقة اليمنى، التي تكون قد وصلت فعلاً إلى قائم السلة الأخرى.

- تستحوذ لاعبة المنطقة اليسرى على الكرة المرتدة مرة أخرى. تلعب اللاعبات حتى يتم تسجيل عشرين هدفاً.

## التنوع:

- تبديل الجانبين من وقت لآخر.
- البدء على قائمين السلتيين (مع الحذر).

## نقاط التدريب

فكرتي بعقلية احترافية.



ثقي بتحركات زميلتك في الفريق.

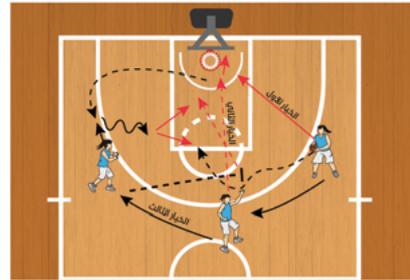


## المرحلة الرئيسية

## التمرين المتقدم على لعبة الهجوم المتحرك

## التنظيم والإجراءات:

- هذا التمرين هو نفس التمرين السابق ولكن مع هجوم متحرك إضافي. ويمكن استمرار كل خطوة حتى يتم تسجيل عشرة أهداف.
- الخطوة الأولى: تتوقف لاعبة المنطقة اليمنى لاستلام تمريرة البيسبول، وتقوم لاعبة المنطقة اليسرى بالقطع كلاعبة «»، وتستحوذ على الكرة المرتدة، وتسجل في السلة.
- الخطوة الثانية: تقوم لاعبة المنطقة اليسرى بالقطع ولكن لا تحصل على الكرة. وتصل لاعبة المنطقة الوسطى كلاعبة «» ثانية، وتستلم الكرة، وتممرها إلى لاعبة المنطقة اليسرى، التي قد أصبحت للتو في وضع



مفتوح في منطقة الـ ٤٥ درجة الضعيفة على خط التصويبة الثلاثية. وتهاجم لاعبة المنطقة اليسرى السلة بينما تقوم لاعبة المنطقة الوسطى بحجز متقاطع للاعبة المنطقة اليمنى. وتقوم لاعبة المنطقة الوسطى بالاندفاع نحو قائم السلة، وتصبح لاعبة المنطقة اليمنى في وضع مفتوح للتصويب. عندئذٍ يمكن للاعبة المنطقة اليسرى أن تقرر إما القيام بتصويبة سلمية أو التمرير إلى إحدى اللاعبتين الأخرتين.

- الخطوة الثالثة: بعد مهاجمة السلة، تمرر لاعبة المنطقة اليسرى إلى لاعبة المنطقة اليمنى، التي قد أصبحت للتو في وضع مفتوح من خلال الحجز الذي قامت به لاعبة المنطقة الوسطى. وتقوم لاعبة المنطقة اليمنى بتمرير الكرة

إلى لاعبة المنطقة الوسطى، التي خرجت للتو مرة أخرى، وتهاجم لاعبة المنطقة الوسطى بينما تقوم لاعبة المنطقة اليمنى بحجز متقاطع للاعبة المنطقة اليسرى (مثل الخيارات السابقة ولكن من الجانب الآخر).

## التنوع:

- تبديل الجانبين من وقت لآخر.

## نقاط التدريب

انتقلي إلى المستوى التالي.



تحركي وثقي بالهجوم المتحرك في نصف ملعب.

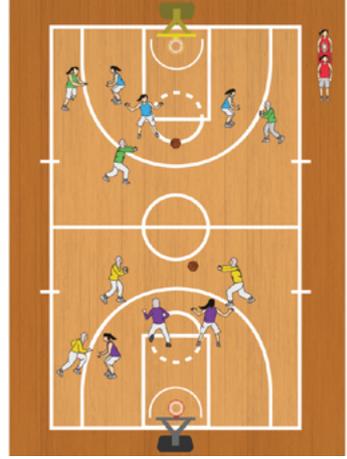


### لعبة قائم السلة الذهبي ٣ ضد ٣

الخلاصة

#### التنظيم والاجراءات:

- تقسيم اللاعبين إلى خمسة فرق مكوّنة من أربع لاعبات (ثلاث لاعبات في الملعب).
- يلعب فريقان على قائم سلة واحد، ويلعب فريقان آخران على قائم السلة يطلق عليه اسم «الذهبي» (الفريق الفائز يحصل على نقاط) لمدة خمس دقائق. ويقف الفريق الخامس خارج الملعب عند قائم السلة الذهبي.
- عندما تنتهي الخمس دقائق، فإن الفريق الذي فاز من قائم السلة الذهبي يحصل على نقطة واحدة ويبقى لكي يلعب ضد الفريق من خارج الملعب.
- الفريق الذي فاز من قائم السلة الآخر يذهب للوقوف خارج الملعب عند قائم السلة الذهبي (دون الحصول على نقاط)، في حين أن الفريق الذي خسر يبقى لكي يلعب ضد الفريق الذي خسر من قائم السلة الذهبي.
- يستمر التبديل حتى ينتهي الوقت (بعد ثلاثين دقيقة)، ويفوز الفريق الذي أحرز أكبر عدد من نقاط على قائم السلة الذهبي.



#### التنوع:

- يمكن للاعبة الرابعة في الفريق اللعب كحكم ثم التبديل مع لاعبة أخرى في الفريق عند الانتقال إلى قائم سلة آخر.
- يجوز للمدربة تغيير القواعد خلال المباريات.
- يمكن أن تحصل اللاعبات على نقاط إضافية من خلال التسجيل أثناء الهجوم.

#### نقاط التدريب

- خوضي تجربة الحصول على ميزات العمل كفريق.
- بناء الثقة في النظام الاحترافي.

### التغذية الراجعة

#### التنظيم والاجراءات:

- قومي بجمع اللاعبين معاً، ومن ثم وضع قمعين تفصل بينهما مسافة عشرة أمتار، وشرحي أن القمعين يمثلان هدفين مختلفين للعبة: الهدف الرياضي «الأساسيات التكتيكية» والهدف الاجتماعي «الرؤية الاحترافية».
- اطلبي من اللاعبات الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين.
- يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلبي من بعض اللاعبات توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي.



- يمكنك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبات.

#### أمثلة:

- الهدف الرياضي: تعلمت أن أتق بتدركات زميلاتي في الفريق.
- الهدف الاجتماعي: نحن بحاجة إلى التركيز على أهدافنا وتصورها والعمل بجد لتحقيقها.



# الفصل السادس

## ورقة التدريب





# ورقة هيكل الحصة التدريبية

مدة الحصة التدريبية

الأهداف	المرحلة الأولى	المرحلة الرئيسية	المرحلة النهائية
الاجتماعية 	التنشيط الذهني  دقائق	الجزء الرئيسي ١  دقائق	الجزء الرئيسي ٢  دقائق
الرياضية 			



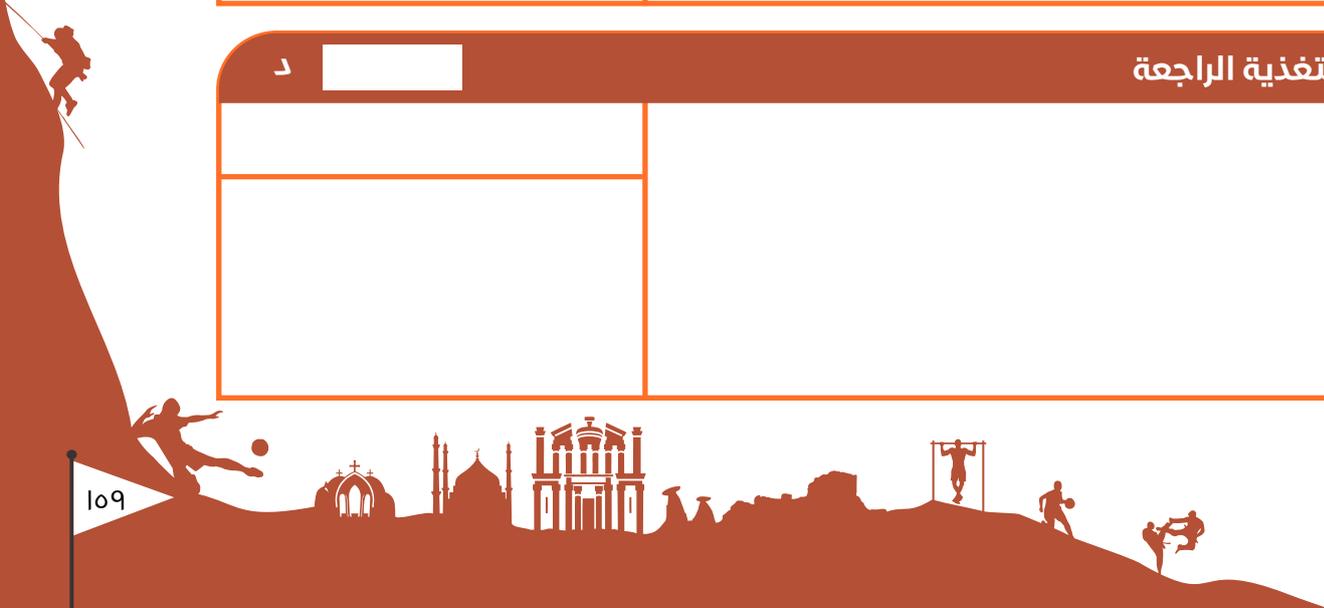
## المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي	
د	

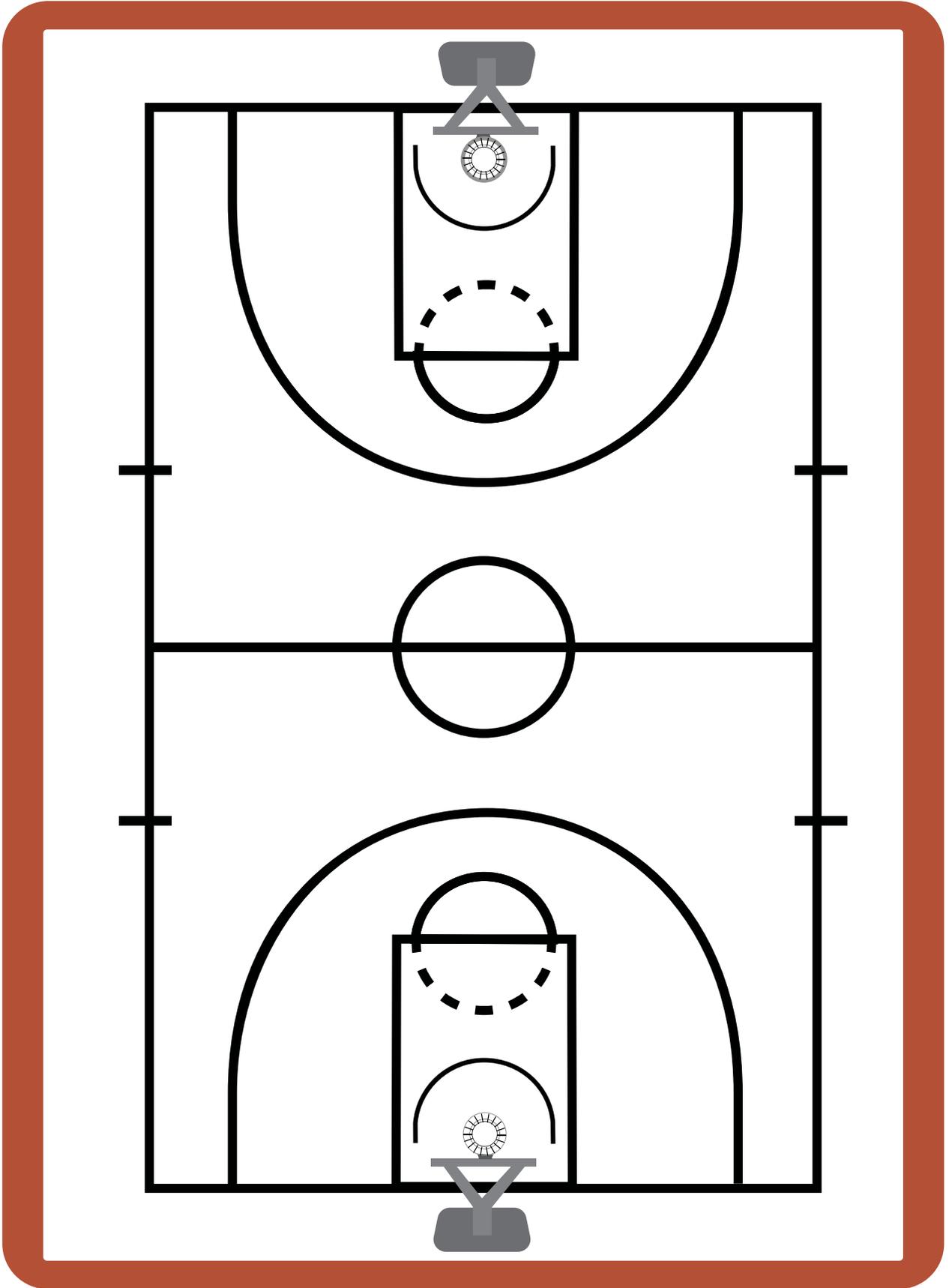
## المرحلة النهائية

الخلاصة	
د	

التغذية الراجعة	
د	



# الملعب - كامل



# ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية

مدة الحصة التدريبية

د

الأهداف



المرحلة الأولى

التنشيط الذهني  
والإحماء



دقائق

المرحلة الرئيسية



دقائق

المرحلة النهائية

الخلاصة



دقائق

التغذية الراجعة

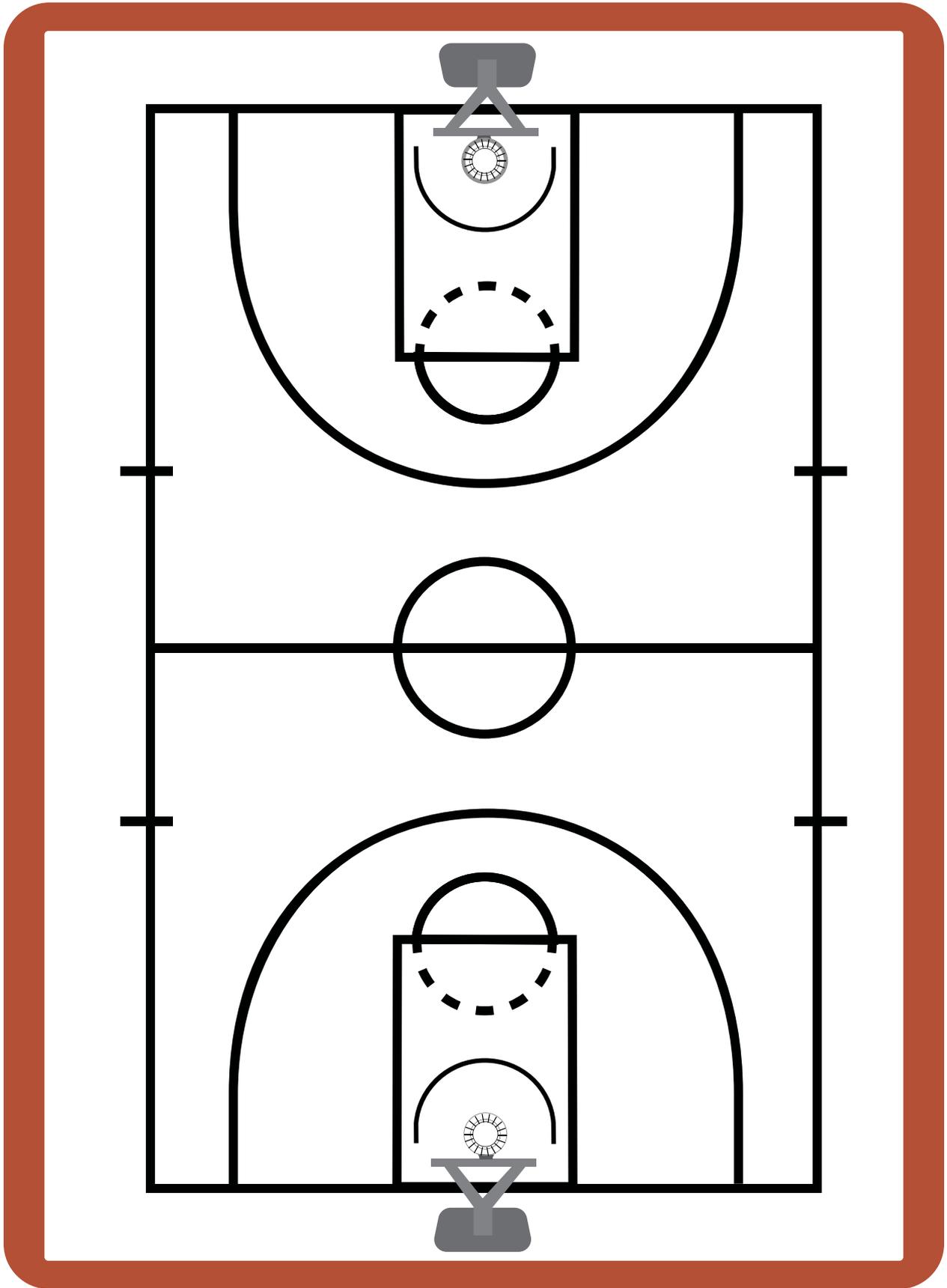


دقائق

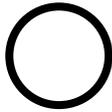




# الملعب - كامل



## الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة السلة

حركة اللاعب	
حركة الكرة	
الجري بالكرة	
الحجز	
الكرة	
قمع	
لاعب الفريق ١	
لاعب الفريق ٢	
لاعب الفريق ٣	

