يعتمد نجاح التهديف ( أياً كان نوعه ) على العوامل الآتية 🏀🏀🏀

🏀ارتخاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .

🏀القدرة على التركيز .

🏀القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديف .

🏀وضع الكرة ( أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة ) .

🏀زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .

🏀تقدير زاوية طيران الكرة .

🏀متابعة الذراع الرامية للكرة

هناك أنواع للتهديف سننتطرق في هذه المحاضره ( التهديف من الثبات)

⛹️‍♂️**اولآ التهديف بالقفز من الثبات**

يُعد التهديف بالقفز ( Jump Shot ) من أهم أنواع التهديف وأكثرها استخداماً في مباريات لعبة كرة السلة ، ويرجع هذا لصعوبة عرقلة المهاجم المؤدي هذه المهارة وهو قافز في الهواء ) ، وتمر طريقة أدائه بالخطوات الآتية

‌أ. التوقف بعدّة واحدة أو بعدّتين واستلام الكرة .

‌ب. القفز إلى الأعلى يرافقه رفع الكرة أمام الرأس من دون إعاقة رؤية السلة .

‌ج. التهديف والمتابعة: إذ يقوم المهاجم بعد دفع الأرض بكلتا قدميه والقفز في الهواء

– بجسم ممتد – بالتهديف عن طريق مد الذراع المُهدّفة ورسغها مداً كاملاً ، ويساعد شد عضلات الساقين وانثناء الركبتين ( إنثناءاً قليلاً ) المهاجم على الثبات المؤقت في الهواء ، هذا وتستمر الذراع المُهدّفة بمتابعة الكرة حتى بعد مغادرتها يد المهاجم .

‌الهبوط : ويكون الهبوط ناجحاً عندما يقف اللاعب في وضع متزن من دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف .