**نبذة عن كرة السلة**

كرة السلة هي رياضة جماعية تلعب على ملعب مستطيل بين فريقين من خمسة لاعبين حيث يسعى كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط على سله الفريق الخصم.

تم اكتشاف لعبة كرة السلة من قبل جيمس نايسميث عام 1891 وهو مدرس تربيه بدنية في كلية التدريب

( YMCA) في ماساتشوستس.

كان نايسميث يبحث عن اللعبة المناسبة التي يمكن ممارستها في الامكان المغلقة للحفاظ على دفء طلابه ولياقتهم البدنية خلال فترة الشتاء القارس في نيو انجلاند.

**(ملعب كرة السلة)**

هم عبارة عن مسطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15مترا وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض (5) سم.

**( الفرق ):-**

يتكون كل فريق من (12) لاعب (5) لاعبين يدخلون الملعب من كل فريق لتبدا بيهم المباراة تدار المباراة من قبل طاقم من الحكام

**(بدء اللعب)**

تبدأ المباراة بكرة القفز بين لاعبين اثنين من كل فريق من دائرة منتصف الملعب

**(وقت المباراة)**

وقت مباراة كرة السلة هو (40) دقيقة مقسمة على أربع فترات كل فترة (10) دقائق

-----------------------------

**انواع التوقف**

* هناك نوعان من التوقف وهما: -
1. التوقف بعده واحدة

هو ملامسة القدمين للأرض في وقت واحد وتكونان على خط مستقيم

1. التوقف بعدتين

هو ملامسة القدمين للأرض بالتعاقب اي واحدة بعد الاخرى

**حالات اداء التوقف**

1. التوقف من الركض
2. التوقف بعد القفر
3. الارتكاز:

\* هو مهارة تحتاج الى مهارات فردية من قبل الاعب منها سرعة الاداء ودقة التنفيذ. سرعة التوقف والقدرة على مسك الكرة