**ثانياً 🏀🏀 التهديف ( السلمية)**

ان هذا التصويب يعني اداء التصويب بعد اخذ خطوتين انها تصويبة قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة او عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل اخر وهو قريب من سلة الخصم ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب . التصويبة السلمية هي احدى انواع التصويب الصعبة والتي تحتاج الى تمرين مستمر وكذلك تعتبر احدى انواع التصويب المهمة حيث انه في كثير من الاحيان تعطي فرصة للمهدف من تسجيل ثلاث نقاط عن طريق هذا النوع من التصويب . ان هذه الحالة تتم عن طريق ارتكاب المدافع خطا ضد المصوب في لحظة التصويب وخروج الكرة من يد المصوب وبعد تسجيله نقطتين فهنا تمنح له لتسجيل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة .

**ان تطوير وتطبيق التصويبة السلمية يتم من خلال عدة خطوات :**

**🏀الخطوة الاولى :** بالنسبة لاداء التصويبة السلمية باليد اليمنى ، اللاعب يواجه الجانب الايمن من الهدف بزاوية (45) درجة ، الكرة تمسك باطراف الاصابع لليد اليمنى وتكون مستقرة بين الاصابع والابهام ، الكرة تكون ممسوكة في نقطة بين الكتف والعينين والمرفق للذراع اليمنى يكون مثنيا باتجاه السلة . لغرض اضافة مساعدة اكثر للتوازن والسيطرة والحماية تمسك اطراف الاصابع لليد اليسرى الكرة من الاسفل والجانب . والنظر يكون مركز على نقطة على اللوحة تبعد حوالي (20) سم اعلى من الحلقة من الجانب الايمن والساق اليمنى تكون مثنيا بشكل طبيعي للامام من مفصل الركبة اما الساق اليسرى فتكون مستقيمة , الجسم يكون ممتدا كاملا للاعلى من اجل الوصول الى نقطة التهديف ثم تدفع الكرة للاعلى باستقامة بعد وصول الذراع الى اقصى امتدا لها باتجاه نقطة التهديف .

​اما بالنسبة لدفع الكرة بواسطة اليد فهناك من يفضل بوضع اليد فوق الكرة اثناء التصويب وهناك من يفضل وضع اليد تحت الكرة . بصرف النظر عن أي نوع يستخدم ، المهم هو ان تبقى كل اليدين ماسكة للكرة حتى اللحظة الاخيرة من التصويب وقبل ان تغادر الكرة اليد المهدفة تغادر اليد اليسرى الكرة للجانب والاسفل لغرض الموازنة وحماية الكرة من الخصم .

🏀**الخطوة الثانية :** اللاعب يتحرك خطوة واحدة للخلف من السلة . لغرض الحصول على زخم وارتفاع للاعلى اضافي مع امتداد كامل للجسم ، اللاعب يدفع قدمه اليسرى للاسفل بامتداد كامل وفي نفس الوقت يرفع ركبته اليمنى وهي مثنية للاعلى مع القفز للاعلى للوصول الى نقطة التصويب.

🏀**الخطوة الثالثة :** اللاعب يتحرك خطوتين للخلف من السلة . ياخذ اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليمنى يحمل وزن الجسم على القدم اليسرى في الخطوة الثانية التي تكون بامتداد كامل باتجاه السلة وفي نفس الوقت يدفع الكرة للاعلى وباتجاه السلة.

**🏀الخطوة الرابعة :** اداء التصويبة السلمية من الطبطبة . يقوم اللاعب بالطبطبة وفي نفس الوقت الذي ينهي به الطبطبة ، يمسك الكرة ويقوم باداء الخطوتين مستخدما التكنيك الصحيح للتصويبة السلمية.

**الخطوة الخامسة :** اداء التصويبة السلمية من المناولة يركض اللاعب في الملعب وفي الوقت الذي يستلم به الكرة من زميله، يقوم باداء الخطوتين والتنكيك الصحيح للتصويبة السلمية.