



المحاضرة الثالثة

التوقف في كرة السلة

اعداد

م دهناء عباس عبدالله

أ. د لقاء عبدالله

٢٠٢٤م

المحاضرة الثالثة

التوقف في كرة السلة

التوقف في كرة السلة:

الهدف الأساسي من تعلم طريقة التوقف الصحيحة في كرة السلة بالنسبة للاعب الذي يستحوذ على الكرة هو عدم ارتكاب مخالفة المشي بالكرة.

يتوقف لاعب كرة السلة بعد الجري لكي يتحرر من مراقبة المدافع المنافس كذلك يقف عقب استلامه الكرة الممررة إليه أو المرتدة من اللوحة وأيضاً هناك شروط محددة لعملية التوقف أثناء المحاورة.

توجد طريقتين للتوقف للاعب الماسك للكرة:

١. التوقف في عدتين.
٢. التوقف في عدة واحدة.

أولاً: طريقة التوقف في عدتين:

طريقة الأداء:

المقصود بها ملامسة القدمين للأرض بالتعاقب أي الواحدة بعد الأخرى ، وهنا يجب ان تكون قدم الارتكاز هي القدم الخلفية التي مست الأرض أولاً ، أما خطوة الارتكاز فهي القدم الامامية والتي مست الأرض لاحقاً

ثانياً : التوقف في عدة واحدة:

يستخدم التوقف في عدة واحدة غالباً في حال استلام الكرات العالية، ويقصد بها ملامسة القدمين للأرض في وقت واحد و تكونان على خط مستقيم او بشكل متوازي مع تباعدهما مسافة مناسبة وبهذا يكون للاعب حق اختيار قدم الارتكاز.