المحاضرة العاشرة

التهديف السلمي (الثلاثية)

التهديفة السلمية

التهديفة السلمية: (Layup shot):

وهي احدى المهارات الهجومية بكرة السلة واصعب انواع التهديف التي تحتاج الى تمرين مستمر حيث تعطي فرصة للمهدف من تسجيل ثلاث نقاط عن طريق هذا النوع من التهديف حيث تحصل عند ارتكاب المدافع خطا ضد المهدف فيلحظة التهديف وخروج الكرة من يد المهدف وبعد تسجيله نقطتين فهنا تمنح له التسجيل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة حيث على اللاعب اثناء التهديف ينطلق بقوة الافقية ثم تحول الى عمودية والقفز عاليا

طريقة أداء التهديفة السلمية:

ان هذا النوع من التهديف يتم وفق خطوتين انها يمكن ان يؤديها اللاعب في حالة الطبطبة او في حالة الركض ويستلم الكرة من زميل وهو قريب من سلة الخصم ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التهديف

وتتم وفق خطوتين

الخطوة الاولى تكون كبيرة اي طويلة لفرض تقريب المسافة

الخطوة الثانية فتكون اقصر مع انحناء في الجذع قليلا للخلف لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى ومساعدة على النهوض للأعلى والسيطرة على التهديف

الأداء الفني للمهارة:

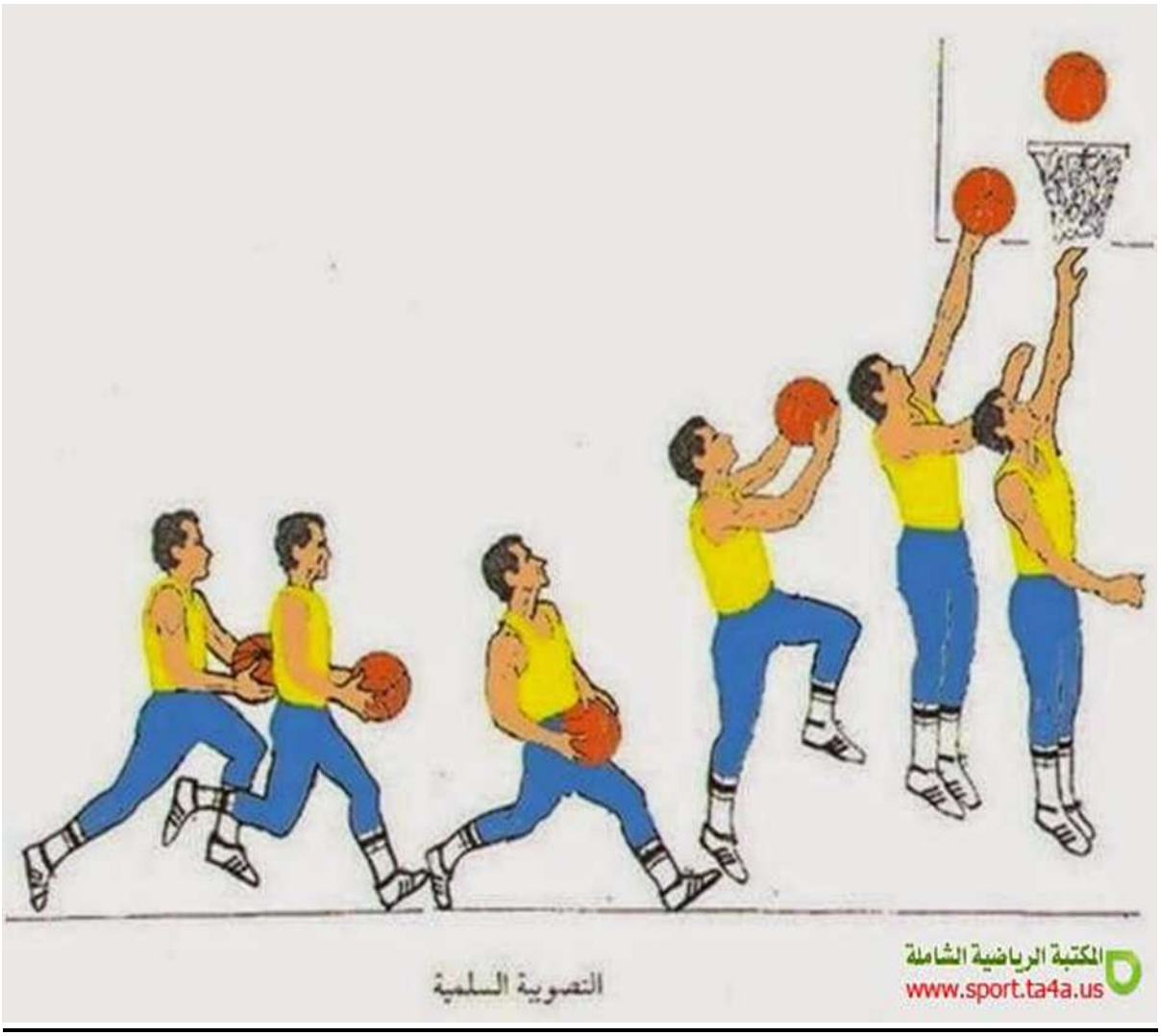
١. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ المنفذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.

٢. يقترب الطالب من السلة باستخدام خطوات كبيرة.

٣. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.

٤. يجب أن تكون يد المصوّبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.

٥. تركيز النظر على المنطقة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة لمواجهة.



التصويبة السلمية