

المحاضرة (1)

❖ وقفة الاستعداد الدفاعية.

ان كل التحركات الدفاعية تصبح اسهل وأكفا اذا اداها اللاعب المدافع من وضع متزن والوضع المتزن مبدأ دفاعي حيوي ،ولا يمكن ان يوصف أي دفاع بالإجادة اذ لم تكن كل تحركاته قد بدأت اصلا من الوضع المتزن والذي يوفر فيه الاتي:

- يكفل اللاعب اتزاناً وثباتاً في كل الاتجاهات .
- الاستعداد للانطلاق السريع في أي اتجاه.
- الاستعداد للقيام بمناورات الارتكاز لتغيير الاتجاه بسرعة.
- تمكن اللاعب من الوثب للأعلى او الاندفاع لقطع الكرة .

ووقفة الاستعداد الدفاعية تعد من اكثر المهارات الدفاعية اهمية حيث انها حجر الزاوية الذي يبني عليه جميع المهارات الدفاعية ، فان اتقنت وأجيدت فان جميع المهارات الدفاعية ستكون درجة عالية من الاتقان وهذا ينعكس بالإيجاب على المستوى الفني العام للفريق ، حيث ان الفريق الذي يجيد الدفاع يستطيع ان يتحكم في سير المباراة وسيطر عليها لصالحه .

وصف الاداء :

- ياخذ الجسم وضعاً مريحاً يسمح بحرية وسرعة الحركة في أي اتجاه .
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة واحدهما متقدمة عن الاخرى او ان تكون في نفس المستوى في بعض الاحيان .
- الركبتان مثنيتان انتشاء يكاد يكون كاملاً.
- الجذع مائلاً للامام مع استقامة الظهر والمقعد للخلف حتى يحتفظ الجسم بتوازنه .
- الكعبان مرتفعتان قليلاً عن الارض دون مغالاة .
- يوزع ثقل الجسم على القدمين بحيث يقع على الجزء الامامي من القدمين .
- الذراعان مثنيتان من الكوعين قليلاً واحدهما لاعلى لمنح التهديد والتمرير والآخرى للجانب والاسفل لقطع التمريرات المنخفضة ولايقاف المحاورة .
- اذاكان اللاعب في حالة دفاع من منافس في الجزء الايمن من الملعب يتقدم بالقطم اليمنى اماما واليد اليمنى عاليا والعكس صحيح ، اما اذا كان يدافع عن منافس في الجزء الاوسط من الملعب فلة الحرية في تقدم أي القدمين اماما حسب مايراه مناسباً او ان تكون القدمين متوازيتين.

المحاضرة (1)

- تتحرك الذؤاعان باستمرار ،ويكون النظر للامام .

طريقة التعليم :

- يقوم المدرب بعمل نموذج للمهارة .
 - يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الابتدائي للمهارة ويمر المدرب لتصحيح الاخطاء .
 - يقوم المدرب بالعد لاتخاذ اللاعي وضع معين عنده كل على حدة .
 - يقوم المدرب بالنداء لدمج كل عدتين في عدة واحدة وعندما يقوم اللاعب بعمل وضع واحد دامجا عدتين مع بعضهما البعض.
 - يقوم المدرب بالنداء لاتخاذ وضع المهارة الكلية في عدة واحدة او باشارة واحدة .
 - من التحرك للامام او للجانب او للخلف ينادى عليهم لاتخاذ وضع المهارة مباشرة.
- من الجري للامام ومن الوثب يتم النداء عليهم لعمل وقفة الاستعداد الدفاعية

❖ خطوات الدفاع:

حركات القدمين (خطوات الدفاع) من المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب عليها وإتقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من الدخول الى الهدف او التصويب او اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تنسجم مع حركة اللاعب المهاجم.

وهناك ثلاث انواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:

❖ خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان

الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الاخرى.

❖ خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم

وتستعمل في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة

كموقع ستراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم

القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

❖ الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لاتكون القدمان متقدمة الواحدة

على الاخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية

للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

- وهناك شروط يجب مراعاتها عند التدريب على خطوات الدفاع هي:

المحاضرة (1)

- ❖ " أن يكون مركز ثقل الجسم قريباً من الأرض من خلال ثني الركبتين.
- ❖ الرأس والعينان للأمام.
- ❖ عدم تقاطع القدمين.
- ❖ أن تكون الحركة بالترحلق على الأرض.
- ❖ وهناك ثلاثة أنواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:
- ❖ " خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الأخرى.
- ❖ خطوات الملاكم. وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم ونستعمل في الأمكنة القصيرة والخطرة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وتستعمل بكل الاتجاهات أماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الأمامية أولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.
- ❖ الخطوات الجانبية. وتسمى بوقفة المصارع وفيها لا تكون القدمان متقدمة الواحدة من الأخرى، بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه للتحرك جانباً، أي أن المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

❖ حركة اللاعب المدافع .

ان الدفاع في كرة السلة يعد من الحقول المهمة وهو مفتاح النجاح للهجوم وان اكثر المدربين لايهتمون به اهتماما كبيرا ويضعون ثقلهم واهتمامهم الرئيسي على الهجوم فضلا على ميل اللاعب للهجوم اكثر من الدفاع وان خسارة كثير من الفرق تعود الى ضعفها في الدفاع وان من اهم انواع الدفاع هو الفردي لكل لاعب وفي النهاية فان مستوى أي لاعب ومهارته يؤثر على مستوى الدفاع الفردي .

وان حركة اللاعب في كرة السلة وخاصة المدافع تكون للجانبين اليمين واليسار وتسمى الحركة الافقية وحركة اللاعب للامام والخلف تسمى الحركة العمودية .

وعلى اللاعب المدافع اثناء حركته مع اللاعب الخصم سواء في الحركة العمودية والافقية مراعاة النقاط التالية :

1. حركة المدافع هي جركة زحف وليس ركض الا في حالة تجاوز المهاجم للمدافع فيمكن اللحاق بخصمه والسيطرة عليه ثانية .

المحاضرة (1)

2. عدم القفز اثناء الحركة الا في حالة الدفاع ضد التهديد .
3. عدم تقاطع الساقين اثناء الحركة .
4. عدم الاخلال بقاعدة الوقوف بين المهاجم والهدف في اثناء التحرك .
5. عدم تبادل القدمين اثناء الحركة .
6. الحفاظ على حركة الذراعين بشكل فعال ومنسجم مع حركة القدمين ،
وهنا يجب ان نذكر ان الجري عند لاعب كرة السلة ليس جرياً منتظماً بل تتطلب مناورات وتوقفات عديدة للهروب من مضايقات المدافع ويكون مع التوقف حركات عديدة منها التوقف لتغيير الاتجاه سواء للخلف او الجانبين كما اشرنا سابقا .وتوقف لتغيير السرعة ،وتوقف وارتكاز لاستقبال الكرة
ان على اللاعب المدافع ان يراقب ويحاصر اللاعب المستحوذ على الكرة وباستمرار وعدم تركه ،وكلما كان المدافع بعيدا عن المهاجم كلما اخذ المهاجم حريته في الحركة وكل المدربين يعرفون الحكمة التي تقول ((في الدفاع لا يلعبون بالأيدي في الدفاع يلعبون بالراس والارجل)) لانها تعبر بدقة عن متطلبات الدفاع وحركة الدفاع واهميتها .

❖ المتابعة الدفاعية .

تعد واحدة من اهم المهارات الاساسية بكرة السلة ((وان اجادة هذه المهارة يعني تقليل فرص الفريق المنافس في اعادة محاولات التصويب كما تعد واحدة من الجوانب الفنية المهمة التي يبني عليها الخاطف))

وان اول عملية يقوم المدافع بها هي توقع مسار الكرة وارتدادها وحجز اللاعب المهاجم ومن الافضل ان يشترك اكثر من لاعب لتشكيل مثلث ذراعي ومن ثم القفز عاليا لسحب الكرة المرتدة

والاستحواذ على الكرة يتضمن عدة مهارات يجب ان يتقنها اللاعب ويؤديها بالتسلسل والكيفية الاتية .

1. حجز الخصم والتقدم نحو الهدف .
2. الوثب للاعلى .
3. مسك الكرة .

المحاضرة (1)

4. الهبوط بعد اخذ الكرة .

لذلك نجد ان على الفريق المدافع ان يؤمن منطقته في حالة قيام الفريق المهاجم بالتهديف وعدم السماح لهم باخذ الكرة مرة ثانية من متابعة هجومية لوضع نقطتين في سلتهم .
وان كثيرا من الإحصائيات برهنت على ان نتيجة المباراة تكون لصالح الفريق الذي يؤمن استلام الكرات المرتدة من الهدف من سلة الفريق المهاجم .
فعندما يقوم الفريق المهاجم بالتهديف فان على اللاعبين المدافعين ان يقوموا بالاستدارة نحو الهدف لكي يقوموا بمتابعة الكرة المرتدة في حالة عدم دخولها في السلة وعلى اللاعبين ان ياخذوا المواقع الصحيحة لهم لكي يؤمنوا منطقة دفاعهم جيدا وكما اشرنا سابقا .

ومن هنا تظهر اهمية المتابعة الدفاعية باعتبارها من المهارات الاساسية المهمة في كرة السلة وان اجادتها تعني تقليل فرص الفريق المنافس في اعادة محاولات التصويب كما تعتبر واحدة من الجوانب الفنية التي يبني عليها الهجوم الخاطف كما ان الفريق الذي يجيد هذه المهارة تنهيا امامه فرصة بناء هجمة جديدة لذلك فان الفريق الذي يمتلك هذه المهارة ضمن صفوف فريقه يعتبر من الفرق المتميزة دفاعيا .

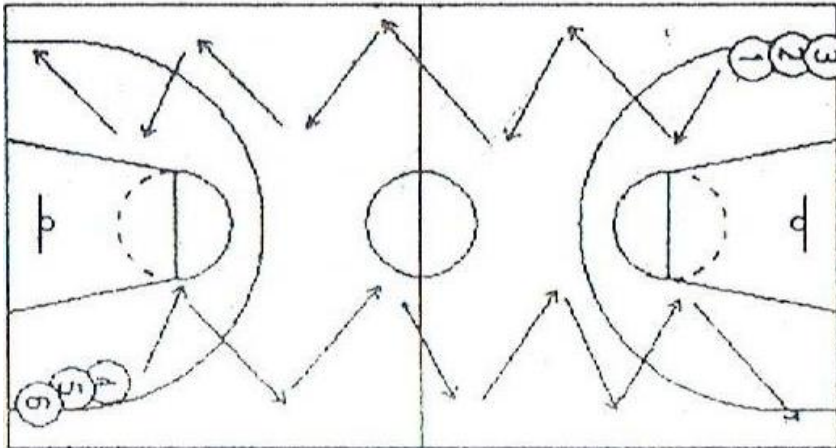
- تـمـرـيـنـات الـدـفـاع :

تـدـرـيـبـات عـلـى الـوـقـفـة الـدـفـاعـيـة:

التدريب الاول: (تدريب حركات القدمين):

الهدف:تحسين حركات القدمين الدفاعية.

التنظيم: يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل في اركان الملعب حيث يتحرك اللاعبون على شكل زجراج حتى الوصول الى ركن الملعب المقابل.

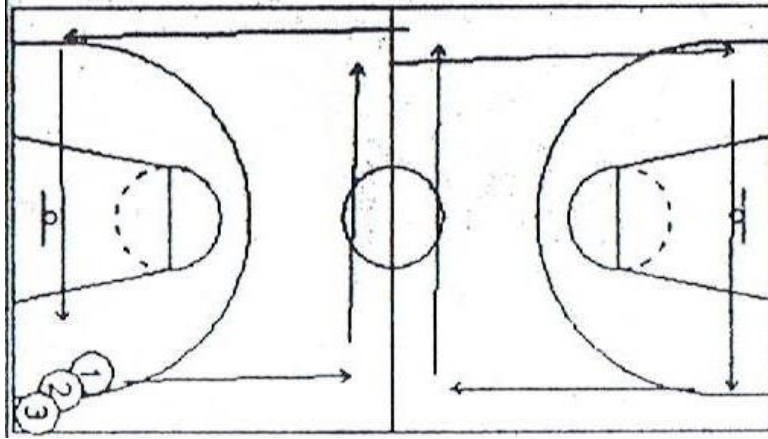


المحاضرة (1)

التدريب الثاني : (تدريب حركات القدمين المتنوع) :

الهدف: تقوية حركات القدمين المتنوعة .

التنظيم: يقف اللاعبون عند ركن الملعب وعند اشارة المدرب يعدو اللاعب حتى منتصف الملعب - ثم النزول الجانبي لجانب الملعب الاخر - فالجري الخلفي حتى الركن المقابل - تحرك جانبي للركن المقابل - عدو لمنتصف الملعب - تحرك جانبي - جري للخلف - تحرك جانبي حتى العودة لوضع البداية .



التدريب الثالث: تدريب التحرك الدفاعي :

الهدف: (تحسين حركات القدامين الدفاعية) :

التنظيم: يقف مجموعة من اللاعبين تحت السلة- عند اشارة البدء يعدو اللاعب

المحاضرة (1)

بسرعة حتى منتصف الملعب - ثم العودة بالتحرك بالخلف حتى خط الرمية
الثلاثية ثم تحركات جانبية للجانب الايسر من الملعب ،فتحركات جانبية للجانب
الايمن من الملعب ،فتحركات جانبية حتى منتصف الرمية الحرة ثم جري للخلف
للعودة لوضع البداية .

