

الباب الأول

الدفاع الفرقي بكرة السلة

المقدمة :

ان فن الدفاع في كرة السلة اصبح في الوقت الحاضر في نفس اهمية فن الهجوم . فالفريق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة . يعتبر من الفرق الضعيفة نسبياً . لذا نجد المدربين حالياً يضعون أهمية كبرى لتدريب فرقهم على فنون الدفاع المختلفة مبتدئين طبعاً في تعليم المهارات الاساسية للدفاع الفردي . ثم ينتقلون الى التأكيد على تعليم المهارات الخاصة بالدفاع الفرقي . لذا يجب ان تتقن مبادئ الدفاع الفردي بصورة كاملة أولاً . حتى يمكن ان يكون للفريق دفاع فرقي متكامل .

فالدفاع في كرة السلة هو العماد في نجاح عملية الهجوم أو فشله . فبواسطته تتحدد نتيجة الفوز أو الخسارة . لهذا يتحتم على اللاعبين بصورة عامة ان يتقنوا جميع المهارات الأساسية الخاصة بالدفاع الفردي وان يتعاونوا جميعاً على تنفيذ خطط المدرب الخاصة بالدفاع الفرقي . فالمدرّب له دور فعال جداً في خلق الدفاع أو الرغبة لدى اللاعبين لكي يقوموا بدفاع جيد ، لأن الرغبة تعتبر عامل مهم جداً في الدفاع الجيد . ويعتقد كثير من المدربين بان اكثر من ٥٠ % من المقدرة الدفاعية تعود الى هذا العامل الذهني .

إن عملية الدفاع عملية صعبة جداً لأن اللاعب المدافع يتبع حركة المهاجم بصورة مستمرة . وبما ان اللاعب المدافع لا يعرف بالضبط اتجاه حركة اللاعب المهاجم لأن هذا الاخير يستعمل الخداع والمراوغة قبل البدء بأية حركة هجومية .

محاضرة (2)

فيجب على اللاعب المدافع ان يتمتع بلياقة بدنية عالية وبتفكير ذهني صحيح وسريع لاتخاذ القرار السريع بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حتى تكون حركته سريعة ومؤثرة .

ويشمل الباب الأول في هذا الكتاب على التكتيك الفرقي في الدفاع لأن المهارات الاساسية للدفاع الفردي قد تم شرحها بصورة وافية في الكتاب السابق .

والدفاع الفرقي يشمل على ثلاثة انواع : -

١ - الدفاع رجل لرجل Man to Man

٢ - الدفاع عن المنطقة Zone Defense

٣ - الدفاع المختلط Combined Defense

الفصل الأول

الدفاع رجل لرجل

نشأت هذه الطريقة من الدفاع مع نشوء لعبة كرة السلة وتطورت تطوراً كبيراً وتقدمت بصورة هائلة لتقابل طرق وفنون الهجوم المختلفة والمتطورة ولكنها ما زالت تعتبر من الطرق الاساسية في الدفاع الفرقي بكرة السلة . وكثير من المدربين للفرق الناجحة تستعمل هذه الطريقة من الدفاع . ومعظم طرق الدفاع المختلفة قد تطورت من هذه الطريقة الاصلية .

وتهدف هذه الطريقة من الدفاع الى محاولة منع الخصم من اصابة الهدف من اي مكان من الملعب . وقطع المناولات وعرقلة الطبطبة والاستحواذ على الكرات المرتدة والكرات الضائعة وكذلك مساعدة زملاء في دفاعهم . ففي هذا النوع من الدفاع يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان مسيطراً على الكرة أو بدونها .

المبحث الأول

أسس الدفاع رجل لرجل : -

هناك أسس مهمة يجب ان تراعى من قبل المدرب عند التدريب على هذه الطريقة من الدفاع . ومن هذه الأسس : -

١ - يجب ان تقابل الميزة الهجومية لكل لاعب بما يلائمها من مهارة دفاعية فاللاعب المهاجم الطويل يجب ان يدافع ضده لاعب مدافع طويل . والقصير يجب ان يمسكه القصير . واللاعب السريع يجب ان يلازمه لاعب سريع وهكذا .

محاضرة (2)

- ٢ - يجب على اللاعب المدافع ان يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم أولاً ، والكرة ثانياً . واذا امكن رؤية الخصم والكرة معاً كان افضل واذا كان الخصم خارج الحدود يجب تركيز النظر على الكرة وحدها .
- ٣ - يجب ان يكون وضع الجسم في هذا النوع من الدفاع على النحو الآتي : -

أ - تكون العقبان مرفوعتين قليلاً عن الأرض والركبتان منشيتين قليلاً كما يجب استعمال خطوات الملاكمة أي الزحلكة الجانبية مع تجنب تقاطع الأرجل .

ب - يكون مركز ثقل الجسم منخفضاً والجذع مائلاً قليلاً الى الامام .

ج - يركز نظر المدافع على حزام اللاعب المهاجم ، لأن منطقة الحزام هي التي تدل على الاتجاه الذي يسير به اللاعب .

د - تكون الذراعان مرفوعتين ، واحدة للامام وللأعلى والثانية للجانب . فالاولى تكون للدفاع ضد التهديف أما الثانية فتكون لقطع المناولات والطببطة . ويتغير اتجاه الذراعين حسب اتجاه الكرة في يد المهاجم . بحيث تقطع عليه جميع محاولات التهديف والمناولة والطببطة .

هـ - يكون وقوف اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها .

٤ - تتوقف المسافة بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على بعد اللاعب المهاجم وقربه من السلة وكذلك على حيازته على الكرة ام لا ، وهل انه انتهى المحاورة ام لم يبدأ بها . فكلما كان اللاعب المهاجم قريباً من منطقة التهديف وجب على اللاعب المدافع ان يكون قريباً منه . وكلما بعد المهاجم عن منطقة التهديف كلما ابتعد اللاعب المدافع عنه .

٥ - يجب اجبار اللاعب المهاجم الحائز على الكرة على الاتجاه نحو الخط الجانبى بعيداً عن السلة لأن الخط الجانبى سيكون بمثابة لاعب مدافع آخر .

٦ - يجب تجنب ارتكاب الاخطاء الشخصية عند الدفاع بطريقة رجل لرجل ، لأن المدافع الجيد الذي يأخذ الموقع الصحيح والذي يتحرك بصورة مضبوطة لا يحتاج الى ارتكاب الاخطاء ولكن المدافع الضعيف يرتكب كثيراً من الاخطاء لأن خصمه غالباً ما يكون اسرع منه .

محاضرة (2)

المبحث الثاني :

فوائد ومضار الدفاع رجل لرجل :

ان الدفاع رجل لرجل فوائد كثيرة وكذلك له مساويء ومضار من استعماله .

اولاً - فوائده :

يعتبر دفاع رجل لرجل من أقوى واصعب انواع الدفاع المختلفة والمستعملة في كرة السلة . فالفريق المتدرب على هذا النوع من الدفاع تدريباً جيداً يستطيع ان يكسب معظم المباريات التي يخوضها لأنه يستطيع ان يقوم بجميع أنواع الدفاع الاخرى . ولهذه الطريقة من الدفاع الفرقي (رجل لرجل) فوائد كثيرة أهمها ما يلي :- .

- ١ - يستخدم هذا النوع من الدفاع في جميع أرجاء الملعب وكذلك في منتصف الملعب أو قرب المنطقة المحصورة .
- ٢ - مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية .
- ٣ - ملاحظة نقاط الضعف الموجودة في هجوم الفريق الخصم واستغلالها لمصلحة الفريق المدافع . فاذا كان هناك لاعب هجومي ضعيف في مهاراته الهجومية . فان اللاعب المدافع المسؤول عنه يستطيع مساعدة اعضاء فريقه في الدفاع ضد الاخرين .
- ٤ - تحديد المسؤولية الدفاعية . فاللاعب المدافع يكون مسؤولاً عن لاعب مهاجم واحد . فاذا قصر هذا المدافع في واجبه وسمح للمهاجم بالتهديف أو المناولة ولم يستطع قطع الكرة فان تقصيره هذا سيكون واضحاً للمدرب وللمشاهد فلذلك يجب ان يبذل اقصى جهد ممكن من الناحية الجسمانية والعقلية حتى يتم واجبه على احسن وجه .
- ٥ - يتضمن هذا النوع من الدفاع مهارات كثيرة ومتنوعة . فاللاعب الذي يتدرب عليه يتمكن من اجادة أي نوع آخر من انواع الدفاع المختلفة .
- ٦ - الحد من خطورة اللاعب الماهر في التهديف من مسافات بعيدة أو متوسطة .
- ٧ - يستطيع الفريق في اوقات معينة من المباراة ان يستخدم نوعاً آخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل . فاحياناً يضطر الفريق الى استخدام طريقة الدفاع الضاغط للحصول على الكرة بصورة سريعة وخاصة قرب انتهاء المباراة عندما يكون متخلفاً في النقاط .

محاضرة (2)

- ٨ - وهناك ميزة أخرى لهذا النوع من الدفاع فهو دفاع ايجابي يمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة وكذلك فانه يعتبر متعة للمشاهدين حيث يظهر فيه الكفاح واضحا من اجل الحصول على الكرة .
- ٩ - وهناك فائدة تربوية يحصل عليها لاعبو الدفاع عندما يستعملون هذه الطريقة من الدفاع ولو انها صعبة التعلم الا انها تعلم اللاعب الاعتماد على النفس لمواجهة الخصم الصالح الفريق ككل .

ثانياً - مضار الدفاع رجل لرجل :- .

بالإضافة الى فوائد استعمال طريقة الدفاع رجل لرجل الا ان هناك مساويء عند استعمال هذه الطريقة منها ما يلي :-

- ١ - يحتاج اللاعب المدافع الذي يدافع بهذه الطريقة الى لياقة بدنية عالية ، والى تمارين كثيرة لغرض تنمية المطاولة عنده لانه يتحتم على المدافع ملاحقة المهاجم اينما وجد في الملعب .
- ٢ - تكثر في هذا النوع من الدفاع الاخطاء الشخصية اذا ما قورنت في الدفاع عن المنطقة لأن المدافع يكون قريباً من المهاجم في اكثر الاوقات ويتحرك بسرعة مما يعرضه الى ارتكاب الاخطاء الشخصية .
- ٣ - يتعرض هذا النوع من الدفاع الى كثير من الخطط الهجومية سواء اكانت فردية (كالخداع وتغير الاتجاه والسرعة) أو جماعية (كالحجز وخطط مرر واقطع) .
- ٤ - يتأثر دفاع الفريق كله اذا كان هناك لاعب واحد ضعيف في مهارته الدفاعية بحيث يمكن الفريق المضاد من استغلال هذه النقطة لمصلحته .
- ٥ - يصعب في هذا النوع من الدفاع ايقاف الهجوم السريع عندما تسنح الفرصة للهجوم فالدفاع عن المنطقة يكون افضل من هذه الناحية .
- ٦ - يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع .
- ٧ - من الصعب ضمان توفير الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في جميع الفرق المضادة . فعلى سبيل المثال : قد يصادف وجود لاعب ارتكاز طويل القامة للغاية في فريق ما لدرجة يصعب على اي لاعب في الفريق المضاد الدفاع ضده بشكل جيد .
- ٨ - يصعب على الفريق استلام الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديف .