

محاضرة (4)

٢ - وضع الدفاع بالنسبة للمسافة بينه وبين الخصم :

هناك ثلاثة انواع من الدفاع الشخصي رجل لرجل بالنسبة لقربه وبعده عن الخصم وهذه الأنواع هي : -

أ - الدفاع عن بعد **Loose Defense**

في هذا النوع من الدفاع (رجل لرجل عن بعد) تكون المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة نسبياً وذلك لقلّة خطورة المهاجم ، اما لعدم حيازته للكرة او لبعده عن منطقة التهديد فيمكن للاعب المدافع ان يحرسه عن بعد ويتحرك باتجاه حركته ولكن المسافة بينهما تكون كبيرة نسبياً .

وفائدة هذا النوع من الدفاع هو قلة ارتكاب الاخطاء الشخصية ولا يحتاج الى لياقة بدنية عالية .

ب - الدفاع عن قرب **Close Man to Man**

اما في هذا النوع من الدفاع (رجل لرجل عن قرب) فإن المسافة تقل بين اللاعب المدافع واللاعب المهاجم . ويقترب اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم كلما تقرب اللاعب المهاجم الحائز على الكرة من الهدف بحيث تكون المسافة بينهما متراً واحداً تقريباً .

ج - الدفاع الضاغط **Pressing Man to Man**

ان الهدف من هذا النوع من الدفاع (الدفاع الضاغط) هو حيازة الكرة من المهاجم . باسرع ما يمكن او اجباره على ارتكاب مخالفة ما . بسبب فقدانه للكرة ويعتبر هذا النوع من الدفاع من اصعب انواع الدفاع المختلفة . فهو يحتاج من المدافعين ان يكونوا ذوي قدرات دفاعية عالية وذهن متيقظ وسرعة حركة وجودة تدريب على المبادئ الاساسية للحركات الدفاعية للقدمين حتى يتمكن الفريق من أن يلعب دفاعاً ضاغطاً فعالاً .

أما المسافة بين المدافع والمهاجم في هذا النوع من الدفاع فتكاد تكون معدومة اذ يلتصق المدافع بالمهاجم ولا يتحدد المدافع بموقعه بين السلة والمهاجم بل يكون في جانب المهاجم واحياناً امامه وعليه هنا ان ينتبه الى خطورة القطع نحو السلة .

فيجب والحالة هذه ان يجبر خصمه على الابتعاد عن وسط الملعب في اتجاه الخططين الجانبيين ويجب عليه ايضاً ان يستعمل الذراع الداخلية لعرقلة حركة المهاجم واذا ما اوقف المهاجم المعاوررة رفع المدافع كلتا ذراعيه ليسد طريق الكرة اذا ناولها لزميل له أو ليقطعها ويسيطر عليها .

ويستعمل هذا النوع من الدفاع (الدفاع الضاغط) عندما يكون الفريق الخصم أضعف في المهارات الأساسية وأبطأ في تصريف الكرة .

وينصح باستعمال هذا النوع من الدفاع ايضاً في الدقائق الاخيرة من المباراة في حالة خسارة الفريق بفارق قليل من النقاط ولغرض اللحاق بالفريق الاخر ومحاولة الفوز عليه .

محاضرة (4)

ويمكن ان يستعمل هذا النوع من الدفاع عندما يلعب الفريق الخصم هجوماً بطيئاً مقصوداً لغرض الاحتفاظ بالكرة ، فالدفاع الضاغظ هنا يجعلهم يسرعون في خططهم ، واذا اقترب لاعبان هجوميان من مدافع واحد او تقاطعا او كان للفريق الخصم لاعب محور قوي او لاعب امامي قوي فان الدفاع الضاغظ يعتبر انجح وسيلة للدفاع ضدهم .

ومن مساويء استعمال هذا النوع من الدفاع هو كثرة ارتكاب الاخطاء الشخصية من قبل المدافعين ، وقد يلجأ بعض المدربين لاستعمال هذا النوع من الدفاع كعامل مفاجأة للفريق المضاد ، كما ويعتبر من افضل الوسائل لبث الحماس ورفع الروح المعنوية واللياقة البدنية والقدرات الدفاعية .

٣ - وضع الدفاع بالنسبة لملازمته للخصم (الهجوم) :-

ذكرنا سابقاً ان انواع الدفاع (رجل لرجل) تقسم بالنسبة للمسافة بين للهجوم والدفاع وبالنسبة للملعب وهنا يمكننا ايضاً تقسيم الدفاع بالنسبة لملازمته لخصمه الهجوم فهناك نوعان هما -

١ - الطريقة المباشرة **Straight Man to Man**

٢ - طريقة الدفاع مع تغيير الخصم **Switching Man to Man**

١ - الطريقة المباشرة :

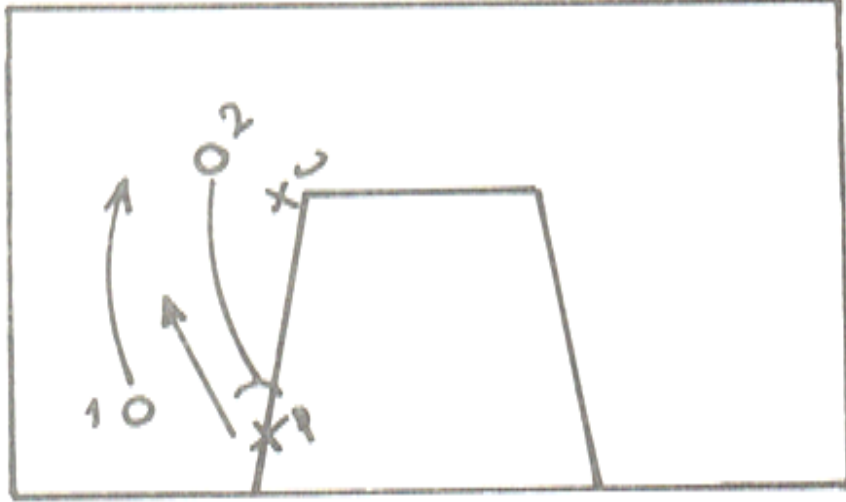
في هذه الطريقة يجب على اللاعب المدافع ملازمة خصمه اللاعب المهاجم اينما وجد في الملعب ولا يجوز ان يتركه ابداً ، بل يحاول التخلص من جميع المحاولات الهجومية التي يستخدمها المهاجم للهروب منه سواء أكانت هذه المحاولات فردية بالمرأوغة أو الخداع أو فرقية بواسطة مساعدة زملائه الهجوميين

وهناك عدة تمارين يمكن تدريب اللاعب المدافع عليها لكي يبقى ملازماً لخصمه الهجوم ويتخلص من جميع مناورات الهجومية ومن هذه التمارين :

أ - الانزلاق أو المرور الامامي : **Front Sliding**

ويقصد بالانزلاق الامامي هو مرور المدافع بين المهاجم والستار أو العجز (**Screen**) الذي كونه زملاء المهاجم وفي شكل (٦) رسم توضيحي لهذا التمرين .

محاضرة (4)

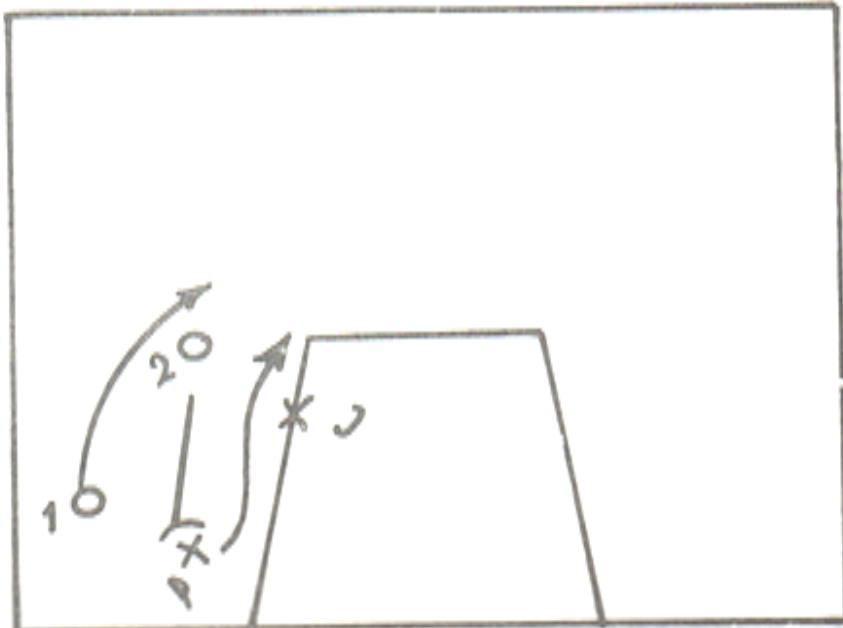


شكل رقم (٦) -

ففي هذا الشكل نجد ان المهاجم رقم (٢) قد يكون حاجز (Screen) لرقم (١) المهاجم . ولكن المهاجم (١) ترك مسافة بينه وبين زميله (٢) وهذا خطأ في عملية الحجز . فاستغل المدافع (أ) هذا الخطأ ولازم خصمه المهاجم (١) بالمرور بينه وبين الحاجز .

ب - المرر بين الستار أو الحاجز والمدافع من أمامه :

وفي شكل (٧) يمر اللاعب المدافع (أ) بين الحاجز الي عمله المهاجم (٢) لزميله المهاجم (١) وبين المدافع (ب) وذلك لأن المسافة في الحجز كانت صغيرة بحيث لا تسمح لمرور المدافع .

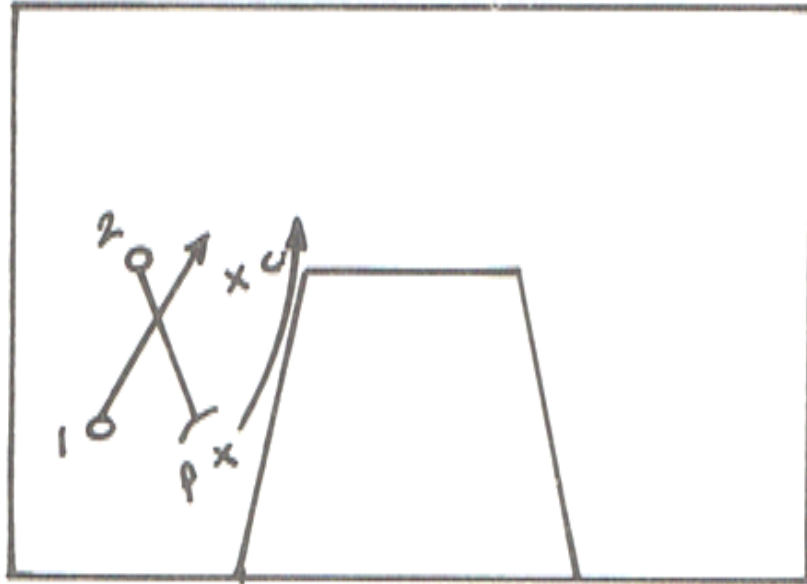


شكل رقم (٧)

محاضرة (4)

ج - المرور من خلف الزميل المدافع :

وإذا لم يستطيع المدافع المرور بين الحاجز وزميله المدافع فإنه يسرع لملاحقة خصمه ماراً من خلف زميله المدافع . ففي شكل رقم (٨) يحجز المهاجم (٢) لزميله (١) حجراً جيداً بحيث تكون المسافة بين الحاجز والمدافع (ب) صغيرة عند ذلك يتحرك المدافع (أ) ليلحق خصمه (١) ماراً من خلف زميله المدافع (ب) . صغيرة عند ذلك يتحرك المدافع (أ) ليلحق خصمه (١) ماراً من خلف زميله المدافع (ب) .



شكل رقم (٨)

٢ - طريقة الدفاع بتغيير الخصم : **Switching Man to Man**

إذا لم يتمكن المدافع من ملاحقة خصمه المهاجم والمرور معه متخطياً الحاجز المكون ضده فيجب عليه والحالة هذه ان يتغير المهاجم المعين له وينتقل لحراسة مهاجم آخر بينما يقوم زميله المدافع بحراسة خصمه الاول وسيأتي توضيح هذه الطريقة (طريقة الدفاع بتغيير الخصم) في المبحث الرابع (طرق استعمال الدفاع رجل لرجل) .

المبحث الرابع :

طرق استعمال الدفاع رجل لرجل :

عندما يستخدم المدرب طريقة الدفاع رجل لرجل عليه ان يضع نصب عينيه عدة اعتبارات أو عوامل منها ، -

١ - عوامل تتعلق بالفريق نفسه :

فاذا كان اعضاء الفريق المدرب سريعى الحركة وذوي مهارات دفاعية فردية عالية ويتمتعون بلياقة بدنية عالية فانه يستطيع ان يستخدم هذه الطريقة من الدفاع بنجاح .

٢ - عوامل تتعلق بالفريق المضاد :

اذا كان الفريق الخصم (المهاجم) ضعيفا في المهارات الاساسية وابطأ من الفريق او اذا كان يجيد التهديد من مسافات بعيدة فعلى المدرب في هذه الحالة ان يستعمل طريقة الدفاع رجل لرجل .

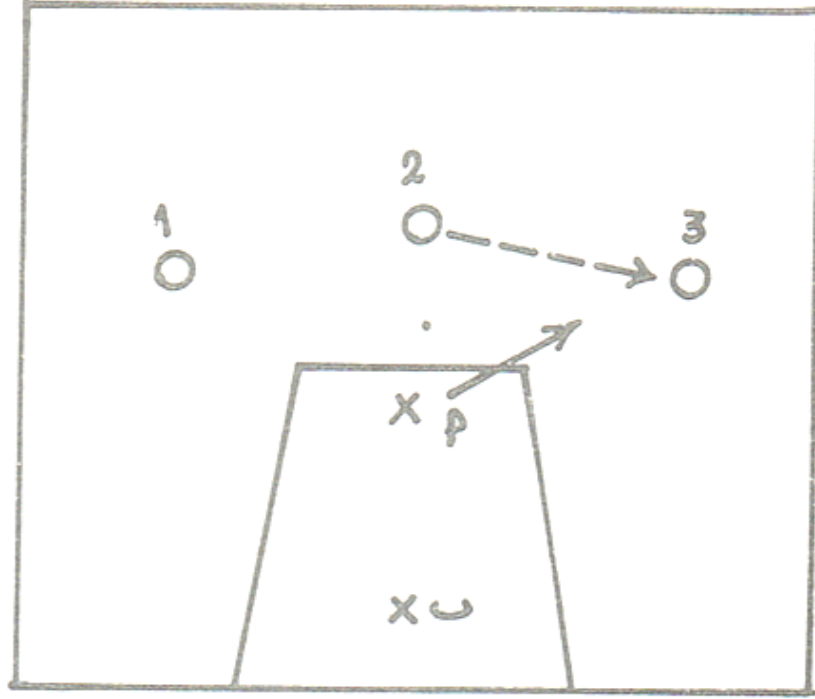
٣ - عوامل تتعلق بظروف المباراة :

يستطيع المدرب ان يستعمل هذه الطريقة من الدفاع في اية لحظة من المباراة ولكن استعمالها يصبح ضروريا قرب نهاية المباراة اذا كان فريقه متخلفا في النقاط .

عند التدريب على أي نوع من انواع الدفاع رجل لرجل . فعلى المدرب ان يوضح طريقة التدريب للاعبين بصورة نظرية قبل ان يبدأ بالناحية العملية وعليه ايضا ان يؤكد على اللاعبين ضرورة التدريب على المباديء الاساسية للدفاع الفردي قبل اعطائهم أي تمرين عند الدفاع الشخصي رجل لرجل .

وبعد اتقان اللاعبين لجميع المباديء الاساسية للدفاع ينتقل المدرب للتدريب الفرقي بادئا بالدفاع الزوجي أو ما يسمى باثنين ضد اثنين . والتدريب على الدفاع ضد الحجز وكيفية التخلص من الحجز ثم يبدأ بالتدريب على الدفاع ثلاثة ضد ثلاثة ثم يتقدم بالتدريب وذلك بان يزيد عدد المهاجمين على المدافعين بلاعب واحد

محاضرة (4)



شكل رقم (١٤)

نصائح عامة للدفاع رجل لرجل :

- ١ - يجب ان يبقى اللاعب المدافع بين السلة واللاعب المهاجم دائما الا في حالة الدفاع ضد رجل المحور او الارتكاز .
- ٢ - يجب التركيز على الخصم لاعلى الكرة ولكن يمكن التراجع خطوة أو اكثر للخلف حتى يمكن رؤية الخصم والكرة معا .
- ٣ - يجب دراسة وفهم الخصم دراسة جيدة من حيث نقاط القوة والضعف عنده ، ثم استغلال هذه الدراسة للعب ضد الخصم .
- ٤ - يجب ان لا تتقاطع الساقان مطلقا حتى لا يختل التوازن .
- ٥ - يجب على المدافع ان لا يقفز عند محاولة الخصم التهديف .
- ٦ - يجب استخدام الرؤيا الجانبية في الدفاع .
- ٧ - يجب عدم التهاون والتراخي في الدفاع ابدا واذا رغب الدفاع في الاستراحة فليسترح في الهجوم .

ملخص الفصل الاول

الدفاع رجل لرجل

أن طريقة الدفاع رجل لرجل تعد من الطرق الاساسية في الدفاع الفرقي وتهدف هذه الطريقة الى محاولة منع الخصم من اصابة الهدف وقطع المناولات وعرقلة الطبطبة والاستحواذ على الكرات المرتدة . ويكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد .

وتبنى طريقة الدفاع رجل لرجل على اسس مهمة منها مقابلة الميزة الهجومية بما يلائمها من مهارة دفاعية ويجب ان تكون مسؤولية المدافع هي الخصم اولاً ثم الكرة ثانياً . ويكون موقع اللاعب المدافع بين السلة واللاعب المهاجم .

ولهذا النوع من الدفاع فوائد كثيرة أهمها الدفاع ضد التهديد من مسافات بعيدة او متوسطة وكذلك فان تحديد المسؤولية الدفاعية يعطي فرصة للمدرب لتوضيح الاخطاء التي تحدث في الدفاع وبالإضافة الى فوائد الدفاع رجل لرجل فان له مساوي عديدة منها انه يحتاج الى لياقة بدنية عالية وتكثر فيه الاخطاء الشخصية ويصعب على الفريق المدافع استلام الكرات المرتدة وكذلك يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع واخيراً يصعب ايقاف الهجوم السريع المضاد في هذه الطريقة الدفاعية .

ومن أنواع الدفاع رجل لرجل هي ، بالنسبة للساحة هناك ثلاثة انواع ، - الدفاع في كل الساحة . والدفاع في منتصف الساحة والدفاع في منطقة التهديد . وبالنسبة للمسافة بين المدافع والمهاجم فهناك ثلاثة أنواع ، - الدفاع عن بعد والدفاع عن قرب والدفاع الضاغط .

وبالنسبة لملازمة الدفاع للخصم فهناك الدفاع المتغير . والدفاع المباشر . ولكل نوع من الانواع الالفة الذكر استعمالات خاصة تحتمها ظروف المباراة وكذلك الفريق المضاد .

واخيراً فان طريقة الدفاع رجل لرجل تعتبر من اهم الطرق الدفاعية في عالم كرة السلة الحديثة ومنها انبثقت الطرق الدفاعية الاخرى . لذا نجد معظم الفرق العالمية تفضل استعمال هذه الطريقة من الدفاع .