

## المبادئ الأساسية للدفاع :

- 1- هنالك جملة من المبادئ التي يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية وهذه المبادئ هي :  
1- مساهمة جميع اللاعبين بعملية الدفاع بما فيهم المهاجمين في لحظة قطع الكرة من قبل الخصم .
- 2- ضرورة مراقبة جميع المهاجمين في المناطق الخطرة والقريبة من المرمى ولا تعطى لهم فرصة حرية الحركة بالكرة او بدون الكرة وذلك بالضغط والمراقبة الفردية لهم .
- 3- ضرورة الالتزام بالتغطية والتغطية المتبادلة فيما بين المدافعين حتى تتمكن من تلافي أخطاء بعضنا البعض .
- 4- ضرورة إعطاء الملاحظات والإرشادات من قبل احد المدافعين وأفضل من يقوم بهذا الدور هو حارس المرمى كون هو آخر لاعب ولديه القدرة على رؤية كل شيء بما فيها تحركات زملائه وكذلك المهاجمين وبالتالي إعطاء التوجيهات المناسبة لهم .
- 5- بالإمكان استخدام مصيدة التسلل في الحالات التي يحاول فيها المهاجمين بالضغط على المدافعين من خلال تحركاتهم المستمرة والسريعة على الأجنحة وكذلك في العمق الدفاعي وبالتالي اسلم طريقة لذلك هو القيام بمصيدة التسلل وأحسن من يقوم بها ويقودها هو ( الفشاش) .
- 6- القيام بالتغطية السريعة للهدف في لحظة التهديد على المرمى من قبل المهاجمين حتى نضمن استلام الكرات المرتدة من قبل حارس المرمى او العمود او العارضة قبل ان تصل إليها المهاجمين .
- 7- التغطية المتبادلة للمدافعين فيما بينهم ففي حالة انهزام احد المدافعين فإنه سوف يسند من مدافع آخر ، والمدافع المهزوم يقوم بالتغطية السريعة لأحد جانبي الهدف .
- 8- هناك الكثير من الأهداف سجلت من ياردات قريبه من الهدف على الرغم من وجود عدد من المدافعين والسبب في ذلك هو ضعف في الدفاع كونه يركز في نظرة على الكرة فقط بدل من مراقبة الكرة واللاعب .

## أنواع الدفاع :

- 1- دفاع المنطقة : هنالك حقيقة تقول ان كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة حيث ان هذه الطريقة تركز على سد الفراغات امام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او التصرف بها بحرية من خلال الملازمة او المرافقة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فان دخول الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة هؤلاء الخصوم .  
وتعد هذه الطريقة من الطرق المهمة في الدفاع اذ تقوم بتنظيم المدافعين او أعضاء الفريق جميعهم بما فيهم المهاجمين لكي يقومون بمهمة دفاع المنطقة وبالتالي التضييق على المهاجمين ومنعهم من التصرف بحرية داخل هذه المناطق الدفاعية .  
ومع ذلك فإن المهاجمين يقومون بتحركات مزعجة للدفاع وعدم استسلامهم لهذه الطريقة من خلال تحركاتهم القطرية والتقاطع فيما بينهم وتبادل المراكز كل هذه الأمور تزج المدافعين وتلقاهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضييق عليهم وعدم تركهم ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .  
ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعين اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكسب الزمن وتؤخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعين من الرجوع الى مراكزهم الدفاعية .

٢- دفاع رجل لرجل : تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :

- الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .

- المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين ( ٣-٤ ) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى يتمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة مناولتها اليه .

وتلعب السرعة هنا العامل الحاسم في اختيار احد هاذين النوعين فمثلاً اذا كان المهاجم سريعاً فعلى المدافع الابتعاد عنه قليلاً لكون المهاجم يتمتع بالسرعة وبإمكانه التخلص من المدافع بسهولة بعد لعب الكرة خلفه اما في حالة كون المدافع سريع فعليه القيام بالنوع الأول الا وهو الملازمة المحكمة القريبة من المهاجم ويستخدم هذا النوع في حالة كون المهاجم يتمتع بالمشاورة والمراوغة الجيدة فعلى المدافع ان يكون قريب من المهاجم ، وعكس ذلك أي يكون المدافع على مسافة معينة من المهاجم في حالة كون المهاجم ضعيف وقليل الخبرة فيمكن إتباع معه الطريقة المرنة في الدفاع . هذا بالإضافة الى ذلك هناك نقطة مهمة الا وهي هو ان يضع المدافع دائماً في حساباته هو ان يكون المهاجم أمامه وليس خلفه أي ان يكون المدافع هو اقرب الى هدفه وليس المهاجم ، وعليه هنالك ثلاثة قواعد مهمة عند تطبيق هذا النوع من الدفاع وهي:

أ. عدم المخاطرة بقطع الكرة الا اذا كنت متأكداً من ذلك .

ب. القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج. احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعلى الرغم من أحكام هذه الطريقة الدفاعية الا ان فيها بعض المساوئ الا وهي ان اللاعب المدافع ليس لديه القدرة على الملازمة الشخصية للخصم بنفس الكفاءة على طول الشوطين ، بالإضافة الى انه في حالة تخلص المهاجم من المدافع وخاصة في منطقة الجزاء فإنه سوف ينطلق بسرعة باتجاه الهدف وانه سوف يشكل خطورة على الهدف هذا بالإضافة الى التحركات السريعة والمفاجئة للمهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم تلعب دوراً فعالاً في خلخلة هذا النوع من الدفاع . ولكن على المدافع الذي يهزم ان يقوم بالتغطية السريعة في حالة انهزامه في منطقة الوسط وان يقوم بالانسحاب والتغطية بالقرب من علامة الجزاء اما اذا هزم داخل منطقة الجزاء فعليه التغطية لاحد جانبي الهدف القريب له .

٣. الدفاع المركب :

وهو الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل وهي مقياس حقيقي لمقدار الفهم الصحيح للاعب للخطط والتعاون الجماعي في الدفاع حتى لا يحدث تعارض في حركاتهم ولا بد من توفر عنصر اللياقة البدنية بشكل عالي .