

الدفاع السادس

أ.د مصطفى حسن عبد الكريم
أ.م.د سكيينة شاكر حسن



• الدفاع السادس

- يكون الدفاع السادس مسؤولاً عن الدفاع على المناطق العلوية من الهدف القانوني، كما في الدفاع الرابع. يحمل السلاح على جهة اليمين من خط التبارز.
- المرفق مثني وفي الخط المستقيم للورك.
- اليد تكون بين الوضع الرابع والسادس، مقدمة السلاح فوق اليد وبسنتمترات قليلة يمين صدر المنافس، الدفاع السادس يكشف الصدر او منطقة الدفاع السادس.
- يقوم المدافع بقلب الكف بحيث تكون راحة اليد الى الأعلى.



وضع اليد في الدفاع السادس



• كما يعمل على إغلاق منطقة الهدف الواقعة في الجزء العلوي الخارجي المجاور للذراع المسلحة والدفاع عنها. وهو أول ما يتعلمه اللاعب المبتدئ في بدء مراحل المباراة كونه أسهل بكثير في حالات التتقل بين الأنواع الدفاعية الأخرى.



فديو يوضح كيفية أداء الدفاع السادس



وضع اليد في الدفاع السادس



- الخطوات التعليمية لأداء الدفاع السادس:-
- من وقفة الاستعداد يكون النصلان متلامسين في المنطقة الوسطى ومن الجهة الخارجية للنصلين.
- الذبابة أعلى مستوى الواقية ومؤشرة الى جهة المنافس.



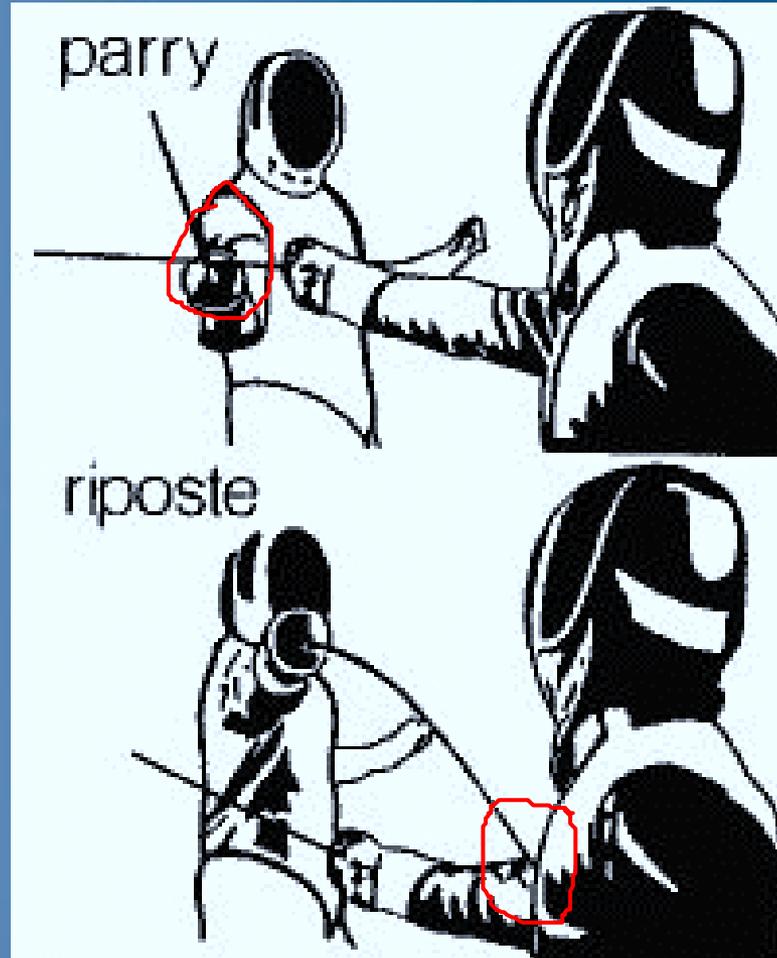
• اثناء الدفاع يتخذ رسغ اليد المسلحة إلى الخارج وذلك بميل القبضة بالاتجاه الخارجي بالنسبة الذراع المسلحة مع الاحتفاظ بالاتجاه الصحيح للذباية في مواجهة هدف المنافس دائماً.

• الساعد وقبضة اليد والرسغ والسلاح على استقامة واحدة والذباية تشير لاتجاه الجزء العلوي الخارجي من هدف المنافس.

• الحفاظ على ثني المرفق اثناء الدفاع.



صورة توضح كيفية أداء الدفاع



• الأخطاء الشائعة: -

• خروج مفصل المرفق للخارج بعيدا عن الجسم اثناء الدفاع.

• مد الذراع المسلحة للمدافع للأمام (عدم ثني الذراع اثناء الدفاع).



• وضع قبضة اليد مثبتة للداخل في اتجاه الجسم والذبابه غير متجهة نحو هدف المنافس.

• عدم الدفاع في الجزء القوي من السلاح.



فديو يوضح كيفية أداء الدفاع السادس





وبهذا نكون قد
أكملنا محاضرة
هذا الاسبوع نلتقي
في الاسبوع القادم
تمنياتي لكم بدوام
الصحة والعافية.

