

محاضرة (3) كرة سلة ثانية

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 لقلة خطورة المهاجم ، اما لعدم حيازته للكرة او لبعده عن منطقة التهديف 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 .



محاضرة (3) كرة سلة ثانية

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 . ويقترّب 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 . بأسرع ما يمكن أو إجباره على ارتكاب مخالفة ما . يسبب 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 وحيثاً 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 المحاوررة 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 (3) كرة سلة ثانية

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 ليث 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 ايتما 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 بالمراوغة أو الخداع أو فرقية بواسطة مساعدة زملائه الهجوميين

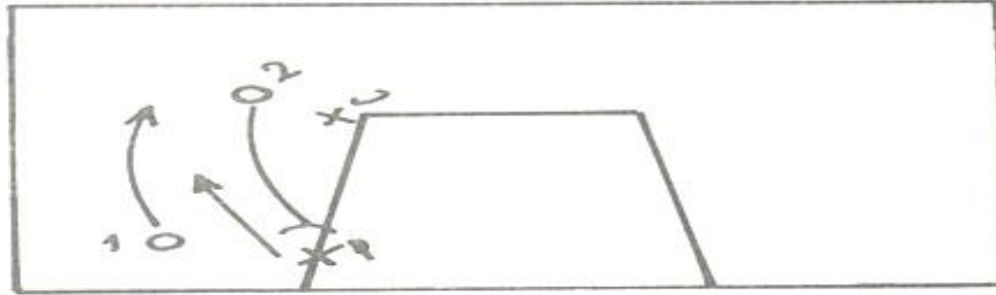
وهناك عدة تمارين يمكن تدريب اللاعب المدافع عليها لكي يبقى ملازماً لخصمه الهجوم ويتخلص من جميع مناورات الهجومية ومن هذه التمارين :

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

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



محاضرة (3) كرة سلة ثانية

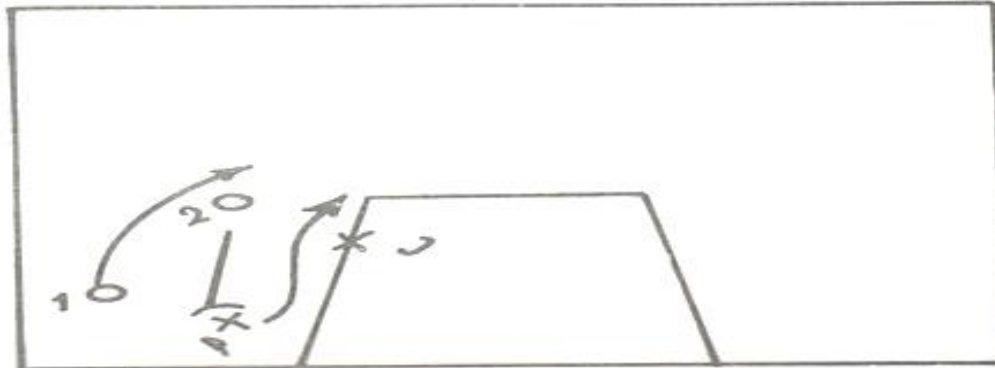


شكل رقم (٦) -

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 - المرور 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 .



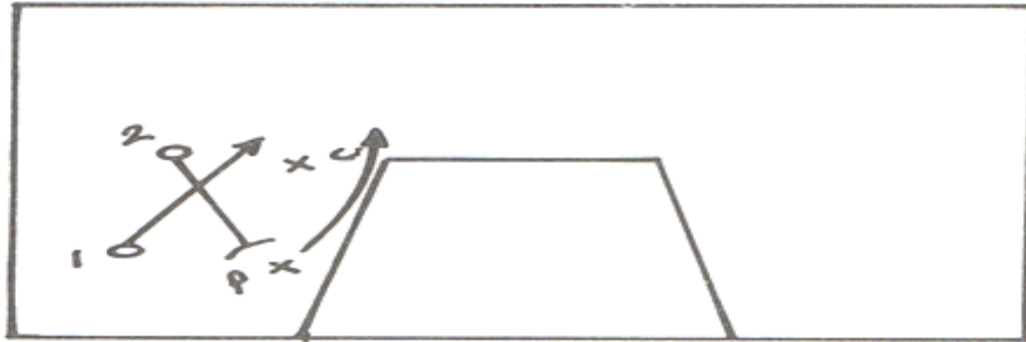
شكل رقم (٧)



محاضرة (3) كرة سلة ثانية

ج - المرور من خلف زميله 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 أن يتغير المهاجم المعين له وينتقل لحراسة مهاجم آخر بينما يقوم زميله المدافع بحراسة خصمه الأول وسيأتي توضيح هذه الطريقة (طريقة الدفاع بتغيير الخصم) في البحث الرابع (طرق استعمال الدفاع رجل لرجل) .



محاضرة (3) كرة سلة ثانية

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 التهديف 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 المبادئ الاساسية للدفاع الفردي قبل اعطائهم أي تمرين عند الدفاع الشخصي رجل لرجل .

وبعد اتقان اللاعبين لجميع المبادئ 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

