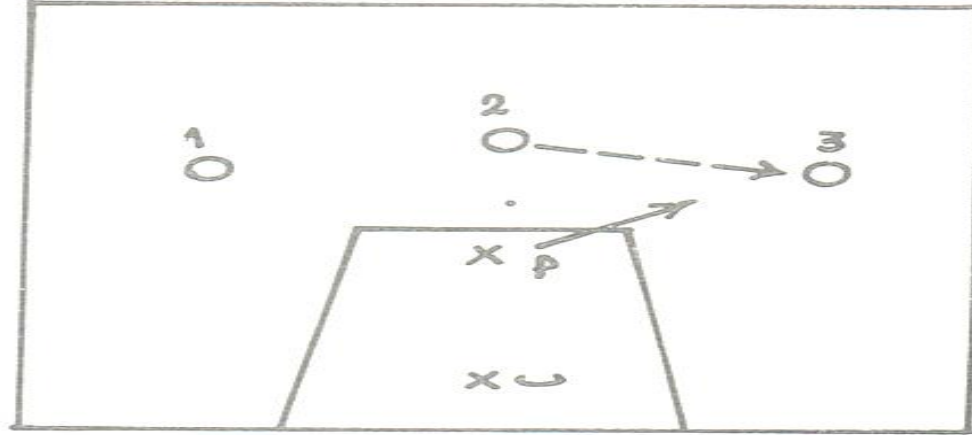


محاضرة (4) كرة سلة ثانية



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 تقاطع 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 .



محاضرة (4) كرة سلة ثانية

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 اولا ثم الكرة ثانيا . 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 مساويء 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 واخيرا 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 .



محاضرة (4) كرة سلة ثانية

الفصل الثاني ٤

الدفاع عن المنطقة

المقدمة

ان اول طريقة دفاعية استعملت في كرة السلة هي الدفاع رجل لرجل . ولكن الحاجة ام الاختراع كما يقال . فقد دعت الحاجة باحد المدربين في مباراة ما الى اختراع طريقة الدفاع عن المنطقة . وذلك بسبب نعومة ارضية الملعب مما ادى بلاعبيه الى كثرة التزحلق او الانزلاق عندما كانوا يدافعون بطريقة رجل لرجل لكثرة تغير الاتجاه والسرعة لضرورة ملازمة الخصم . فطلب هذا المدرب من لاعبيه عدم ملازمة الخصم والتراجع الى الخلف بسرعة الى منطقة التهديد . ثم قسم هذه المنطقة الى خمسة قطاعات وطلب من كل لاعب حراسة القطاع المعين له ضد اللاعب او اكثر الذي يأتي الى قطاعه . وبذلك يتفادي كثرة تغير الاتجاه وسقوط اللاعبين ونجح في تفادي السقوط ثم ربح المباراة . (١)

ويعتبر الدفاع عن المنطقة الطريقة الدفاعية الاساسية الثانية في كرة السلة الحديثة . ويقصد به ان كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف بحيث يحرس اللاعب المهاجم الموجود في منطقتيه . ومسؤولية اللاعب المدافع هنا هي الكرة اولا ثم اللاعب المهاجم ثانيا بعكس مسؤولية اللاعب المدافع في الدفاع رجل لرجل حيث تكون مسؤولية الدفاع هي اللاعب المهاجم اولا ثم الكرة ثانيا .

ويرى محبو هذه الطريقة انه لا داعي لضياع جهد الدفاع ضد لاعبي هجوم بعيدين عن منطقة التهديد حيث تقل نسبة التهديد هناك وضرورة تركيز الدفاع في منطقة التهديد حيث تكون نسبة اصابة الهدف كبيرة .



محاضرة (4) كرة سلة ثانية

ويجب التأكيد على اللاعبين المدافعين بضرورة اتقان المبادئ الاساسية في الدفاع قبل استعمالهم . دفاع المنطقة . لان الفريق الضعيف في المهارات الدفاعية الفردية ينتج دفاع منطقة ضعيف .

ويجب ان لا يفهم هنا ان دفاع المنطقة يعتبر اضعف من الدفاع الشخصي رجل لرجل . لان لكل طريقة ضرورتها وميزاتها كما لكل طريقة مساوئها . ولدفاع المنطقة مكانته التي يستخدمها في كرة السلة الحديثة كسلاح دفاعي استراتيجي اذا استند على اسس قوية وفنية .

المبحث الاول

اسس الدفاع عن المنطقة :-

- ١ - يجب ان يكون نظر المدافع على الكرة أولا ثم المهاجم ثانيا . ثم مجريات اللعب ثالثا .
- ٢ - يكون وضع الجسم كما هو في الدفاع رجل لرجل الا ان الجذع يكون اقل انحناء والركبتان اقل انثناء والذراعان جانبا لشغل اكبر حيز ممكن .
- ٣ - على المدافع ان يدافع عن المناطق التي تمرر فيها الكرة ولا يلتزم بموقعه بين الخصم والسلة .
- ٤ - يجب حراسة المنطقة المعينة للمدافع ضد اي لاعب يهاجمها وتغطية المهاجم الذي تكون الكرة معه . تغطية ضاغطة كاملة . ثم تغطية المنطقة المجاورة والتي يعينها له المدرب حسب الخطة الموضوعية .

المبحث الثاني

فوائد ومضار الدفاع عن المنطقة :-

اولا - فوائد الدفاع عن المنطقة

تمتاز كل طريقة دفاعية بعدة مزايا . فكما ذكر في الفصل السابق بأن للدفاع رجل لرجل مزايا معينة تفضله عن الدفاع عن المنطقة . فان للدفاع عن المنطقة ايضا مزايا عديدة . ندرج أهمها .



محاضرة (4) كرة سلة ثانية

- ١ - في الدفاع عن المنطقة يوضع كل لاعب في المكان الملائم لقدراته الدفاعية فيكون موضع اللاعبين طويلي القامة الى الخلف قرب السلة لضمان حصولهم على اكبر نسبة من الكرات المرتدة من الهدف . ويكون موضع اللاعبين قصار القامة سريعى الحركة في الخط الدفاعي الامامي .
- ٢ - في هذه الطريقة يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع لان المسؤولية تكون جماعية فاذا اخطأ لاعب في الدفاع عن المنطقة يغطي زميله الاقرب للمنطقة خلفه ليستطيع تلافى هذا الخطأ .
- ٣ - قلة الاخطاء الشخصية عند استخدام هذه الطرق في الدفاع لان الشخص هنا يكون مسؤولا عن الكرة في منطقته اولا ثم عن اللاعب ثانيا . وغالبا ما ترى بعض المدربين يغيرون خططهم الدفاعية من الدفاع الشخصي رجل لرجل الى الدفاع عن المنطقة في وسط المباراة عندما يرتكب بعض لاعبيهم ثلاثة او اربعة اخطاء شخصية .
- ٤ - في هذا النوع من الدفاع يمكن تكوين مثلث دفاعي قوي يسهل عملية الاستيلاء على الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديف .
- ٥ - يصعب على الفريق المضاد التهديف من مسافات قريبة او متوسطة اذا استعمل الفريق طريقة الدفاع عن المنطقة .
- ٦ - يمكن اعتبار الدفاع عن المنطقة قاعدة قوية لتنظيم الهجوم السريع للفريق وبهذا يفضل الدفاع الشخصي رجل لرجل . اذ ان اللاعبين في الدفاع عن المنطقة يكونون منظمين بصورة جيدة بحيث ان اللاعبين الخلفيين طوال القامة يضمنون حصولهم على الكرات المرتدة في حين ان اللاعبين الاماميين القصار والسريعى الحركة ينطلقون بسرعة لتنفيذ الهجوم السريع .
- ٧ - لاتعرض هذه الطريقة من الدفاع الى المناورات الهجومية الكثيرة المستعملة من قبل الفريق بعكس الدفاع الشخصي رجل لرجل الذي يكون عرضه للمناورات الفردية كتغيير السرعة والاتجاه أو المناورات الجماعية كالحجز .
- ٨ - يمكن استخدام هذه الطريقة من الدفاع كطريقة استكشافية لمعرفة قوة وضعف الفريق المضاد أو معرفة خطة هجومه .
- ٩ - لا يحتاج الفريق الذي يستخدم هذا النوع من الدفاع الى لياقة بدنية عالية .



محاضرة (4) كرة سلة ثانية

- ١٠ - يستطيع لاعبو الدفاع عن المنطقة ايقاف الرميات القصيرة غير المركزة .
- ١١ - انه دفاع فعال ضد الفريق الضعيف بالمناورات .
- ١٢ - يضغط على الفريق المهاجم للتهديف من بعيد .

ثانيا - مساويء الدفاع عن المنطقة .

بالاضافة الى مزايا وفوائد الدفاع عن المنطقة فأن هناك مساويء من استعمال هذه الطريقة من هذه المساويء .

- ١ - يعتبر الدفاع عن المنطقة دفاع ضعيف ضد التهديف من مسافات بعيدة .
- ٢ - يكون الدفاع عن المنطقة ضعيفا ضد خطة الهجوم المتكلم المستعملة من قبل الفريق المضاد والتي يزيد فيها عدد لاعبي الهجوم على عدد لاعبي الدفاع في منطقة معينة كما هو في حالة الهجوم بوسط أو بوسطين حسب الخطة المرسومة ضد الدفاع بدون وسط أو الدفاع بوسط واحد فمثلا عندما ينقل الهجوم لاعبين الى منطقة التهديف يضطر فيها رجل مدافع واحد ان يدافع عن لاعبين مهاجمين في منطقتهم فيكون الدفاع في هذه الحالة ضعيفا .
- ٣ - يستطيع الفريق المهاجم ان ينظم خطته الهجومية بدون اعاقه ضد الدفاع عن المنطقة .
- ٤ - اذا خرج احد اعضاء الفريق المدافع بهذه الطريقة لايقاف التهديف من بعيد . امكن الفريق المضاد كسر الدفاع لأن المنطقة تتسع وتصبح مكشوفة امام الهجوم بأحدى اجزائها .
- ٥ - يكون الدفاع عن المنطقة ضعيفا ضد الفريق السريع في نقل الكرات لأن الدفاع لا يستطيع التغيير والتحرك بنفس السرعة التي تتحرك بها الكرة .
- ٦ - يكون لاعبو الدفاع في الدفاع عن المنطقة كسولين بحجة انه يريحهم من مسؤولية الدفاع الفردي . ومن هذا نرى انه اذا استعمل الدفاع عن المنطقة مدة طويلة ثم يضطر الفريق فجأة الى التغيير الى الدفاع رجل لرجل فأن مثل هذا التغيير يكون صعبا جدا .

