

محاضرة 4

ثانياً: الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة:

ويعتمد هذا النوع من الهجوم على استغلال نقاط الضعف في الدفاع ويشمل على نوعين اولاً الهجوم السريع ثانياً الهجوم المنظم ويعتمد الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة على حركة الكرة وكلك يعتمد على الاسس التالية:

- 1- استعمال المناولات الكثيرة من جهة الى اخرى
- 2- استخدام مبدأ التفوق العدد في جهة معينة من المنطقة
- 3- التهديد من خارج المنطقة التي حددها المدافعون
- 4- ضغط الهجوم على جهة معينة ثم التغيير بسرعة للهجوم من الناحية الثانية
- 5- جعل الدفاع يسلم نفسه اولاً
- 6- الاقتصاد في استعمال الطبطبة
- 7- استعمال الحجز ضد الدفاع عن المنطقة

ومن انواع الهجوم ضد الدفاع عن منطقة: -

- 1- الهجوم بدون اللاعب وسط
- 2- الهجوم بوسط واحد
- 3- الهجوم بوسطين
- 4- الهجوم بطريقة 4-1
- 5- الهجوم المتزاحم ضد الدفاع عن المنطقة

الهجوم السريع

ان الهجوم السريع هو ذلك الهجوم الذى يستخدم الفريق اولاً واذا فشل هذا فان الفريق يستخدم المنظم والهدف من الهجوم السريع هو اىصال الكرة منطقة التهديد قبل وصول الى تلك المنطقة. ومن فوائد استخدام الهجوم السريع هو انه يعلم اللاعبين الاندفاع والتهيؤ والانتباه وكذلك يكسب اللاعبين لياقة بدنية عالية وثقة عالية بالنفس وروحا معنوية قوية. ويعتمد الهجوم السريع على عنصر الفاجأة وعدم اتاحة الفرصة للفريق المضاد لتنظيم دفاعه. ومن عوامل نجاح الهجوم السريع هو ضرورة توفر صفات معينة لدى لاعبي الفريق المهاجم كالسرعة والدقة والانتباه وكذلك ضرورة تواجد اللاعبين المهاجمين وانتشارهم بالجناحين والوسط. وكذلك ضرورة اتقان القفز الدفاعى الجيد للحصول على الكرات المرتدة. ويجب على الفريق الذى يستخدم الهجوم السريع ان يجيد المناولات الطويلة والقصيرة السريعة. ومن انواع الهجوم السريع هو الهجوم السريع بدون مدافع والذى يكون بمرحلة واحدة وبمرحلتين والهجوم السريع بوجود مدافع اى بالتفوق العددي وهذا النوع يكون على عده اشكال منها:

- لاعبان مهاجمان ضد مدافع واحد

محاضرة 4

- ثلاثة اللاعبين هجوم ضد مدافعين
 - اربعة اللاعبين هجوم ضد ثلاثة لاعبين دفاع
- يبدأ الهجوم السريع من مواقف متعدد منها:-
- 1- من الكرات المرتدة من الوحة الدفاعية
 - 2- من ادخال الكرة من وراء خط النهاية
 - 3- من كرة قفز
 - 4- بعد قطع المناولة والحصول على الكرة الضائعة
 - 5- بعد ادخال الكرة من خارج الحدود
 - 6- الهجوم السريع الذي يأتي بعد الرمية الحرة الناجمة
 - 7- الهجوم المتنقل من الهجوم السريع

☒ المبحث الثاني : الميني باسكت

نبذة عن الميني باسكت

الميني باسكت هي لعبة تعتمد على كرة السلة للفتيات والفتيان تحت سن 13 عامًا. يلعبها ملايين الأطفال في 96 دولة مختلفة. يتم لعب لعبة الكرة المصغرة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين مع ما يصل إلى خمسة بدلاء. الهدف من اللعبة هو تسديد الكرة في سلة المنافس ومنعة من الحصول على الكرة أو التسجيل ضمن قواعد اللعبة.

تُلعب لعبة الكرة المصغرة عادةً في أربعة أرباع مدة كل منها 10 دقائق. يجب أن يلعب كل عضو في الفريق ربعًا واحدًا على الأقل ولا يجوز لأي عضو في الفريق أن يلعب الأرباع الثلاثة الأولى بأكملها. يتم لعب اللعبة بحلقات يبلغ ارتفاعها 2.6 بوصة فقط وبحجم كرة السلة 5. ومع تقدم اللاعبين في السن، من الممكن جدًا ممارسة اللعبة وفقًا لقواعد كرة السلة العادية واستخدام حلقات كاملة الارتفاع. يجب استخدام الكرة الكاملة مع اللاعبين الأكبر سنًا فقط.

الكرة المصغرة هي لعبة مهارية وليست قوة، وهي نشاط مختلط في المرحلة الابتدائية والمتوسطة، يمكن أن يلعب فيها الأولاد والبنات جنبًا إلى جنب، وهي لعبة بسيطة لعبة تمرير جماعية بهدف أفقي مرتفع، حيث يمكنهم التسجيل، واللعب وفقًا للقاعدتين الأساسيتين المتمثلتين في عدم الاتصال بين المنافسين، وعدم الركض أثناء الإمساك بالكرة. للتحرك بالكرة، يجب على اللاعب أن يحافظ على ارتداد الكرة - وهي المراوغة.

لا يوجد أي قيود على منطقة اللعب للاعبين كما هو الحال في كرة السلة العادية، حيث يمكن لكلا الفريقين الانتقال إلى أي مكان في منطقة اللعب لا يشغله لاعب آخر. تبلغ مساحة اللعب للميني باسكت (26 م x 14 م) ولكن أي منطقة لعب ذات حجم معقول توفر مساحة للأطفال للتحرك عدة خطوات في أي اتجاه يمكن استخدامها كقاعة أو منطقة محددة في الملعب.

محاضرة 4

على مستوى بسيط للغاية، يمكن أن تكون لعبة الكرة المصغرة عبارة عن لعبة تمرير "اثنين مقابل اثنين" تهدف إلى تسجيل هدف أعلى من ارتفاع الرأس، مع تطبيق قاعدتي عدم الاتصال وعدم الركض أو حمل الكرة بشكل غير رسمي.

تعتبر لعبة الميني باسكت الطريقة المثالية لتعريف الصغار بلعبة كرة السلة. بشكل عام، عندما يصل الأطفال إلى سن المدرسة الثانوية تقريبًا، يمكنهم البدء في التكيف مع قواعد كرة السلة الدولية. قد يكون من المناسب رفع ارتفاع الحلقة أو حجم الكرة للمطورين الأوائل.

○ فلسفة كرة السلة المصغرة :

كرة السلة المصغرة هي لعبة كرة السلة للأولاد والبنات. وهي في الأساس تعديل للعبة الكبار التي تم تكيفها مع احتياجات الأطفال. فلسفة اللعبة بسيطة للغاية: لا تجعل الأطفال يلعبون لعبة لا تناسب نموهم البدني والعقلي، ولكن قم بتغيير لعبة الكبار لتناسبهم. الهدف من لعبة كرة السلة المصغرة هو توفير الفرص للأطفال من جميع القدرات للاستمتاع بتجارب غنية وعالية الجودة، والتي سينقلونها إلى كرة السلة بحماس. تُلعب لعبة كرة السلة بكرة كبيرة، في أهداف عالية جداً بالنسبة لمعظم الأطفال. في كرة السلة المصغرة يتم تصغير حجم الكرة وخفض ارتفاع الهدف، أي السلة، في كرة السلة المصغرة. تحتوي كرة السلة على العديد من القواعد الفنية، وفي كرة السلة المصغرة يتم تقليلها إلى الحد الأدنى.

ومع ذلك، يتم إدخال المزيد من القواعد مع تقدم الأطفال في مهاراتهم وفهمهم. تقع على عاتق المعلم أو المدرب مسؤولية تقديم قواعد اللعبة وأعرافها بما يتناسب مع تطور الأطفال. وبالتالي يمكن لعب اللعبة على مستويات متنوعة:

1 ضد 1 أو 2 ضد 2 على منطقة لعب مرتجلة ولكن آمنة، ربما في سلة واحدة منصوبة على حائط خارجي. تمرين أو منافسة 3 ضد 3 في قاعة المدرسة أو الصالة الرياضية، مباراة بين فريقين من المدرسة أو النادي في صالة رياضية، تجمع محلي أو إقليمي يضم عدة فرق من المنطقة الجغرافية، مباراة تضم مجموعة تمثيلية مختارة يتم لعبها كعرض توضيحي في حدث دولي، عندما يكون الأطفال جاهزين، تبدأ القواعد، كما هي مطبقة على اللعبة

■ مهارات الميني باسكت

1. التمرير والمسك

التمرير هو أسرع طريقة لتحريك الكرة في لعبة الميني باسكت ، اذ يعد التمرير الذي يتلقاها المتلقي في المكان والوقت المناسب ، سيعتمد على التوقيت الجيد، هناك العديد من التدريبات التي تعطي فرص لتطوير القدرة على التمرير والالتقاط. يمكن أن تكون التمريرات الأساسية جعلها مباشرة (من الصدر إلى الصدر)، أو منخفضة (ارتد عن الأرض)، أو عالية (فوق الرأس).

○ نقاط يجب ملاحظتها خلال اداء المهارتين :

- من المهم تطوير الدقة في التمرير.
- التمرير السريع ضروري للتغلب على الخصوم حتى لا يفشلوا الوقت للتحرك للاعتراض. لذلك لا يمر لوب!

محاضرة 4

• يجب على المستلمين التحرك للحصول على الكرة مجاناً ويجب عليهم الإشارة بأيديهم حيث تكون الكرة مطلوبة.

○ الأساسيات الرئيسية للمسك :

1. قم بإشارة التمريرة عن طريق رفع أحدهما أو كليهما الأيدي.
2. التحرك نحو الكرة، والذراعين ممدودتين، الأصابع إلى الأمام.
3. أبق أعينك على الكرة.
4. الاستلام عن طريق ثني الذراعين.
5. اجعل الكرة تحت السيطرة، بالقرب من الجسم.

○ مهارة التوقف بعدة او عدتين :

- التوقّف بخطوات - التوقّف 1-2 أو التوقّف بعد عدّتين من الركض السهل، ضع قدمًا واحدة للخارج إلى الأمام كمكبح وثنى الركبتين.
- من الجري السريع، قم بقفزة سطحية تهبط على قدم واحدة مما يسمح للقدم الأخرى بالتأرجح.
- إلى الأمام في خطوة أطول من المعتاد تنزل القدم الأمامية إلى الأسفل بشكل مسطح مع ثني الركبتين بشكل جيد.
- قفزة التوقف - (توقف بعدة واحدة): قم بقفزة بسيطة والهبوط بكلتا القدمين في وقت واحد، بالتوازي من الكعب إلى أخمص القدمين يجب أن تكون الركبتان مثنيتين جيداً، القفز قفزة الجري (الإقلاع بقدم واحدة): عند الاقتراب من الإقلاع، قم بخطوة نهائية طويلة مع ثني الركبة الأمامية جيداً، ثم الانطلاق بقوة إلى أعلى والوصول إلى أعلى باليد المعاكسة اليد المعاكسة، على سبيل المثال عند الإقلاع بالقدم اليسرى، قم بقيادة الركبة اليمنى لأعلى والوصول باليد اليمنى.