

❖ الهجوم المضاد

الهجوم المضاد :

وهو عبارة عن حركة هجومية يقوم بأدائها اللاعب المدافع على منافسه اللاعب المهاجم أثناء تأديته الهجوم أو أثناء الإعداد له بإحدى الحركات التمهيديّة ، مع ملاحظة أن هذا النوع من الهجوم يتم أدائه في الحالات الآتية :

- 1- البطء في حركة هجوم اللاعب .
- 2- التردد في أداء الهجوم بعد الإعداد له من جانب المنافس .
- 3- القيام بحركات ذات مدى حركي كبير بالذراع المسلحة قبل أداء الهجوم .
- 4- فقدان التوازن أثناء قيام المنافس بالهجوم .
- 5- أداء حركة الهجوم والذراع المسلحة مثنية .
- 6- تأخر المنافس بأداء حركة الطعن بعد أدائه حركة الذراع المسلحة الهجومية .
- 7- أداء حركات الهجوم ببطء ووجود فترات توقف بين مراحل الهجوم وبتوقيت غير مناسب .

أنواع الهجوم المضاد :

- هجمة الإيقاف .
- الهجمة الزمنية المضادة .

هجمة الإيقاف :

هي الهجمة التي يقوم بها اللاعب المدافع على اللاعب الذي يبدأ هجومه خاطئاً ، ويقوم اللاعب بأدائها فوراً أو بطريقة مباشرة على حركة المنافس الهجومية دون دفاع وتهدف إلى إيقاف حركة هجوم المنافس عند أول مراحل أدائها وتعطيلها . ويمكن أدائها بطريقة الغطس ، أو طريقة أخذ خطوة للجانب .

الخطوات التعليمية لأداء هجمة الإيقاف :

- 1- يقوم أحد اللاعبين بأداء إحدى حركات الهجوم البسيط مع تعمد أداء خطأ في الأداء (مثل سحب الذراع المسلحة أو لرفعها للأعلى ، أو الطعن بالرجل قبل مد الذراع المسلحة) .

- 2- يقوم اللاعب المنافس بمد سلاحه من مفصل المرفق باتجاه هدف اللاعب وتسجيل لمسة .
- 3- العودة إلى وقفة الاستعداد .

ملاحظات مهمة عند أداء هجمة الإيقاف :

- 1- الانتباه إلى الأخطاء التي يقع فيها اللاعب المنافس لأنها لا تتكرر بكثرة واستغلالها بشكل جيد .
- 2- المحافظة على وقفة الاستعداد الجيدة طيلة مدة المباراة وضبط مسافة التبارز والنظر إلى هدف المنافس .
- 3- أداء حركة مد الذراع المسلحة بسرعة لحظة شعور اللاعب المنافس بقرب المسافة من منافسه .
- 4- عدم التردد في أداء حركة هجمة الإيقاف إذا كانت الفرصة سانحة لأدائها .

الأخطاء الشائعة عند أداء هجمة الإيقاف :

- 1- أداء الحركة من مسافة بعيدة .
- 2- أداء الحركة بتوقيت غير مناسب على حركة المهاجم .
- 3- أداء الحركة بعد المد الكامل لذراع المنافس .
- 4- سحب الذراع للخلف من المرفق أثناء القيام بالحركة .
- 5- أداء الحركة ببطء ، دون النظر إلى هدف المنافس .

الهجمة الزمنية المضادة :

هي الهجمة التي يؤديها اللاعب المدافع ضد اللاعب الذي يقوم بهجوم مركب عددي وبأداء عالي الدقة والإتقان. وتنفذ في اللحظة التي ينهي المهاجم هجومه ، أي نهاية التغيير الثاني والبدء بمد الذراع المسلحة نحو الهدف. إذ يقوم اللاعب المدافع بإغلاق المنطقة التي توجّه إليها اللاعب المهاجم عن طريق القيام بأداء الدفاع المستقيم. وفي حالة استمرار الهجوم فإنه سيصطدم بدفاع اللاعب الذي مد ذراعه للحصول على اللمسة .

الخطوات التعليمية لأداء الهجمة الزمنية المضادة :

- 1- من الالتحام السادس يقوم اللاعب المهاجم بأداء حركة تغيير الاتجاه الأول .
- 2- يقوم اللاعب المدافع بأداء الدفاع الرابع المستقيم .

3- يقوم اللاعب المهاجم بتفادي حركة الدفاع وعمل تغيير ثانٍ والعودة إلى المنطقة التي بدأ منها الهجوم .

4- يقوم اللاعب المهاجم بمد ذراعه المسلحة والتهيؤ لأداء حركة الطعن ، في هذه اللحظة الزمنية يقوم

اللاعب المدافع باتخاذ الدفاع المستقيم مرة أخرى والعودة إلى منطقة الالتحام السادس لغلقها .

5- عند استمرار الهجوم سيصطدم بنصل المدافع ويتجه سلاحه خارج الهدف بينما سيبقى سلاح المدافع

مواجه لهدف المنافس ، فيقوم بمد ذراعه المسلحة باتجاه هدف المهاجم لتسجيل اللسة .

ملاحظات هامة عند أداء الهجمة الزمنية المضادة :

1- يجب أكمال التغيير الأول والثاني من قبل المهاجم قبل أداء الحركة من قبل اللاعب المدافع .

2- يجب أن يقوم اللاعب المدافع بعمل الدفاع المناسب ليعطى الفرصة للاعب المهاجم بأداء التغيير

الثاني لإكمال الحركة .

3- عدم قيام اللاعب المهاجم بأية حركة أخرى بعد الانتهاء من التغيير الثاني ، والبدء بمد الذراع ، وإنما

يترك المجال للمدافع لأداء الحركة .

الأخطاء الشائعة عند أداء الهجمة الزمنية المضادة :

1- أداء الحركة من مسافة بعيدة .

2- أداء الحركة بتوقيت غير مناسب على حركة اللاعب المهاجم .

3- أداء الحركة بعد المد الكامل لذراع اللاعب المهاجم .

4- سحب الذراع المسلحة للخلف من المرفق أثناء أداء الحركة .

5- أداء الحركة ببطء والمبالغة في إغلاق منطقة الهدف .

6- عدم الانتظار لنهاية حركة اللاعب المهاجم .