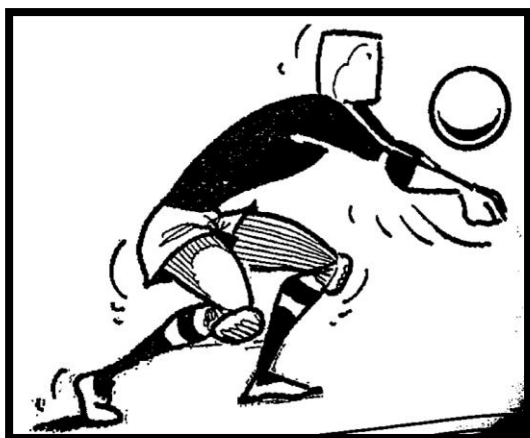


محاضرة (24)

١. الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف Digging.

هذه المهارة من أكثر المهارات تكراراً في اللعب، وتعد الشكل الأساسي لباقي الأنواع من الدفاع، والأداء المهاري لها يختلف باختلاف طريقة اللعب ويكون الدفاع بالذراعين من الأسفل من خلال تحرك اللاعب إلى المكان الذي يتوقع فيه سقوط الكرة وذلك بضم الذراعين بسرعة مع تشبيك اليدين على أن تكون الذراعان متوازيتين ومحدودتين وذلك لبقاء الكرة في ملعبه بعد أن تلمس الساعدين، وتكون الذراعان أيضاً محدودتين بصورة مرتخية إلى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعد متجهة إلى الأمام والنظر يكون على الكرة وتؤدي حركة الذراع من الخارج والجانب إلى تحت الكرة، أما بالنسبة للقدمين فعلى اللاعب أن يأخذ وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين إلى الجانب بعرض الأكتاف وثقل الجسم يكون على قاعدة الأصابع للقدمين، أما الرجلين فتكون مثنيتين بصورة عميقة من مفصلي الركبة بحوالي (90) والجسم يكون خلف الكرة.



الشكل مهارة الدفاع بالذراعين من الأسفل

5- الدفاع عن الملعب بالقدمين Digging Court with the Feet

أستخدم هذا النوع من الدفاع بعد التعديلات التي أجريت على القواعد القانونية للعبة إذ سمح للاعب بلعب الكرة بالقدمين وعدم احتساب خطأ ضده حيث تكون هذه الطريقة مفيدة للكرات السريعة والمفاجئة أو الكرات البعيدة والتي يصعب الوصول إليها إلا بهذه الطريقة ويمكن أن تلعب الكرة بباطن القدم أو وجه القدم، أو كعب القدم، وفخذ الرجل، ولقد أعطت هذه الطريقة نتائج متميزة وأصبح لزاماً على المدربين أيجاد تدريبات جديدة تتسجم وهذه الطريقة في الدفاع.

هناك عدة نقاط يجب مراعاتها في التكتيك الفردي للدفاع عن الملعب:

- ١- متابعة الكرة منذ لحظة أستقبالها أو دفاعها ثم إعدادها، وتحديد اللاعب المهاجم ونوع الهجوم المستخدم واتجاهه.
 - ٢- البقاء المنخفض للجسم والقدرة على سرعة رد الفعل والتغطية في الوقت المناسب لتلافي الأخطاء التي تحدث .
 - ٣- أتخاذ التشكيل الدفاعي المناسب وتحديد المسؤوليات بين اللاعبين.
 - ٤- مراقبة جيدة الحركة هجوم الفريق المنافس والى أي أتجاه سوف يكون الضرب الساحق، وأخذ وقفة تتلائم مع الخطة الجماعية المتفق عليها مسبقاً.
 - ٥- ملاحظة أن هجوم الفريق المنافس سوف لا يضرب الكرة بقوة في المنطقة الأمامية إذا كانت الكرة المعدة بعيدة عن الشبكة والعكس صحيح.
- مراقبة تحليق الكرة إلى المهاجم المنافس، وأماكنيات حائط الصد وبعد ذلك معرفة ماهي الأماكنيات المتبقية لدى المهاجم لأنجاح ضربته.