**الدفاع الفردي**

**الدفاع الفردي**

أهميته :

يلعب الدفاع الفردي دوراً هاماً في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس أسلوب العمل الجماعي ويتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية على المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية .

**ماهية الدفاع الفردي :**

**الأساسيات الدفاعية الفردية :**

1. وقفة الاستعداد تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة .

**أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية :**

أ‌. الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احدى الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة كون المهاجم المستحوذ على الكرة قريبة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة ,وايضاً اذا كان في حالة إجبار المحاور بالكرة على أن يسلك طريق معين اتجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب أخر في أماكن محددة من الملعب .

ب‌. الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين :

في هذه الوقفة الدفاعية تكون القدمان متوازيان متوازين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف الذراعان بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها .

وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيد عن نقطة التصويب وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف

**2. حركات القدمين الدفاعية :**

**أ‌. التحرك الدفاعي للأمام وللخلف :**

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولا مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك يكون التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولا ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

**ب‌. التحرك الدفاعي للجانب :**

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فان القدم اليمنى تتحرك أولا إلى جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره .

**ج‌. التحرك الدفاعي القطري أو المائل :**

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية .

**3. المكان الدفاعي**

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وهذا التصرف يؤودي الى منع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب .

**4. استخدام الرؤية:**

يجب على المدافع ألا يركز على الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدى من الخصوم .

**5. التحدث أثناء الدفاع :**

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات ومناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعون فيما بينهم دفاعيا واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظاً وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحذر منها بقية الفريق المدافع .