

الحجز

الحجز

الحجز عبارة مهارة هجومية تعتمد على الحاجز والقاطع يستخدمونها المهاجمون فيما بينهم لغرض تطويق المدافع ووضعه في موضع حرج لإعطاء فرصة لزميلهم باستغلال الحجز والقيام بالطبقة والقطع أو التصويب بالقفز ؛ أو القطع واستلام الكرة من الزميل (إذا كان اللاعب بدون كرة) لغرض اداء الطبقة والقطع أو التصويب بالقفز مباشرة بعد استلام

أن عملية الحجز تعتمد على نقطتين أساسيتين وهما:-

1 -على للاعب الذي يريد أن يطبق الحجز أن يدرس المدافع الذي سيقوم بحجزه وذلك بمعرفة نقاط ضعفه واستخدام الحجز الملائم الذي يساعد على دفع المدافع بعيد عن طريق المهاجم الذي تم له الحجز من اجل تهيئة الفرصة الملائمة له للتصويب.

2 -الحجز يجب أن يكون صحيحا مائة بالمائة من اجل مساعدة الزميل على استغلال الحجز للنجاح في القطع والتصويب او النجاح في القطع واستلام الكرة ثم التصويب.

أنواع الحجز:

هناك ثلاثة أنواع من الحجز وهما:

1-الحجز الأمامي:

ان هدف هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل الذي تم له الحجز باستخدام التصويب البعيد

أ - دور الحجز:

1-أن يقف أمام المدافع مباشرة.

2- أن تكون المسافة بين القدمين وأسعه (اعرض من الصدر) وكذلك نشر الذراعين للجانب قليلا من اجل أعاقه المدافع جانبا وملازمه خصمه مرة ثانية.

3- أن يكون مواجهها لزميله الذي تم له الحجز (وجها لوجه) لغرض مشاهدة خروج الكرة من يد وميله باتجاه الهدف لأجل القيام بحركة الدوران ومتابعة الكرة.

ب- دور اللاعب الذي تم له الحجز:

1- أن لا يبدأ بالتصويب إلا بعد أكمال عملية الحجز من اجل التخل من مراقبة المدافع. إي تصويب مبكر قبل أتمام عملية الحجز لا يساعد المهاجم على النجاح في التصويب لكونه لا يزال تحت مراقبة مدافعه. أيضا من المهم كد أن أي تأخر في التصويب بعد أتمام الحجز يعطي فرصة للمدافع للتحرك وملازمة المهاجم مرة ثانية.

2- على المهاجم أن يقف من أمام الحجز مباشرة لكون المدافع محجوزا من الأمام فقط. فأن أي حركة يقوم بها المهاجم الذي تم له الحجز للجانب (اليمين أو اليسار) قبل التصويب سيسهل الأمر على المدافع من التحرك واللاحاق به وملازمته ثانيا مما يعيق عملية التصويب

3- على اللاعب الذي تم له الحجز أن يقوم بالمتابعة للكرة بعد التصويب.

2- الحجز الجانبي:

أن الهدف من هذا النوع من الحجز بالقطع من الحجز هو القيام بالمتابعة للزميل الذي تم له الحجز بالقطع واستلام الكرة والقيام بالتصويب إذا كان الحجز عكس الكرة أو أعطاه فرصة للقيام بالطبطة والقطع باتجاه الهدف وأداء التصويبية السلمية أو التصويب بالقفز القريب إذا كان اللاعب الماسك للكرة

أ- دور الحجز:

1- أن يقف بعيدا عن المدافع بمسافة 50 سنتمرا تقريبا من الجانب

2- أن تكون المسافة بين القدمين واسعة (اعرض من الصدر) مع انتشار الذراعين للجانب لأجل أعاقه المدافع بخط مستقيم.

3 - أن يكون كتف المدافع المحجوز على خط مستقيم تقريبا من منتصف صدر الحاجز.

4 - انثناء قليل في ركبتي الحاجز.

ب- دور اللاعب الذي تم له الحجز:

1- أن لا يبدأ بالقطع الأبعد أتمام الحجز مائة بالمائة.

2- أن يقطع من جهة الحجز لكون المدافع مقيد الحركة فقط من جهة الحجز.

3- أن تسبق حركة القطع القيام بحركة خداع للجهة المعاكسة لجهة الحجز.

4-القطع يكون من جانب الحجز مباشرة أي عدم. اخذ أي قوس أثناء القطع.

5-أثناء القطع على اللاعب القيام بالطبطة بالقطع باتجاه الهدف بأقصى سرعة أما إذا

كان الحجز للاعب بدون كرة ، فعلى القاطع أن يكون نظرة أثناء القطع باتجاه الزميل المسيطر على الكرة لغرض الاستعداد لاستلام الكرة.

3-الحجز الخلفي:

أن الهدف من هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل ، بالتخل من م ا رقبة الخصم

بواسطة اصطدام المدافع بالحاجز واستغلال ذلك لغرض القطع باتجاه الهدف . أن هذا النوع

من الحجز يمكن أن يتم بطريقتين وهما:

1 -طريقة أعطي واذهب

أ-دور الحاجز:

1- أن يقف بعيدا عن زميله بالقرب من دائرة منطقة الرمية الحرة.

2- أن يكون ثابتا في وقفته وعدم التغيير والانتقال من مكان إلى آخر.

3- علية الكرة من خصمه وخصم اللاعب القاطع.

4- أن يكون بإعطاء المناولة للقاطع بشكل لاي ثر على حركة اللاعب القاطع.

ب - دور اللاعب القاطع:

1- أن يتحرك بعد اتخاذ زميلة وضع الحجز الخلفي.

2- أن يتحرك باتجاه الحجز وذلك بالقيام بالتحرك بتغير الاتجاه (يمين ، يسار) لغرض

أجبار

المدافع على الانسحاب لحين وصوله للحاجز الخلفي والاصطدام به وهنا سيفقد الموازنة مما

يسهل على القاطع من استلام الكرة من الحاجز والاستمرار بالقطع باتجاه الهدف.

3- أما إذا كان القاطع مسيطر على الكرة ، فعليه القيام بالطبطة بتغير الاتجاه أو الطبطة

بتغير السرعة مع التحرك باتجاه الحاجز لغرض أجبار المدافع على الانسحاب لحين وصوله

للحاجز الخلفي والاصطدام والقطع باتجاه الهدف.

4- أما إذا حاول المدافع تلاقي الاصطدام بالحاجز الخلفي قبل وصوله للحاجز للوقوف

خلف زميله المدافع لغرض استقبال خصمه القاطع من أي جهة يقطع منها ، فهنا الحجز

الخلفي قد تحول إلى الحجز أمامي المدافع تلاقي الحاجز الخلفي والتحرك إلى يمين الحاجز

قبل الاصطدام به فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليسار

أما إذا حاول المدافع تلاقي الحاجز الخلفي والتحرك إلى يسار الحاجز قبل الاصطدام به

فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليمين.

2- إذا كان الحاجز قريبا من زميله:

أ - دور الحاجز:

1 - أن يقف قريبا من مدافع زميله من الخلف.

2- أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة والذراعين مثنيا مكن مفصل المرفق قليل وللخارج