

## المتابعة الدفاعية والهجومية

هناك الكثير من المواقف الصعبة والمهمة في رياضة كرة السلة وذلك حين يفشل التصويب ولكن سرعان ما تنقلب هذه الحالة إلى سعادة بالنسبة للاعبين، المدرب، المتفرجين وذلك بقيام احد اللاعبين المهاجمين بمتابعه الكرة الفاشلة بعد التهديف وتسجيل نقطتين . لهذا فان مهارة متابعه الكرة المرته من الهدف أصبحت اليوم من المهارات الهجومية الفعالة في كرة السلة.

نظرا لأهمية المتابعة في فعالية الفريق الهجومية يجب التدريب عليها لكي تصب إحدى أنواع التصويبات التي يستطيع كل لاعب أن يؤديها ، فان اللاعبين طوال القامة لدية القدرة على استخدامها ولكن هناك كثير من الاحتمالات والوقت للاعبين قصار القامة من القفز المفاجئ، لكي يحصلوا على فرصة لأداء هذه المهارة.

والمتابعة هي عملية مسك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع ودفعها مباشرة باتجاه الهدف وهي أيضا الحركة التي تتطلب القفز في الهواء مع دفع الكرة باتجاه الهدف باستخدام إحدى اليدين أو كلاهما . إن أصعب مظاهر المتابعة هي قدرة اللاعب على تقدير الزاوية التي سترتد منها الكرة واتخاذ الوضعية الهجومية الجيدة لغرض السيطرة على الكرة المرتدة من الزاوية المتوقعة ثم متابعتها للهدف مرة ثانية

### الأداء الفني للمتابعة:

لغرض نجاح المهاجم في إتقان عملية المتابعة والنجاح في إدخال الكرة بالهدف مرة ثانية ، على المتابع أن يتحرك بسرعة لاتخاذ المكان المناسب بقدر الإمكان لأجل الاستحواذ على الكرة. ولأجل نجاح المهاجم في هذه المهمة ولكون المدافع أصلا في وضع قريب من هدفه مما هو عليه المهاجم ، فعلى المهاجم أن يتحرك بسرعة وقوة ومستخدم كل مناوراته وخداعه ومستغلا أخطاء المدافع للتخل من مراقبته وذلك بالدوران حول المدافع واضعا المدافع خلفه بعد اتخاذ الوضع المناسب ، على المهاجم أن يخفض مركز ثقل جسمه عن طريق ثني الركبتين قليلا لأجل التمكن من القفز للأعلى مع نشر الذراعين للأعلى و

رحة الكف مواجهة للهدف . بعد ذلك عليه توجيه النظر باتجاه الكرة لاتخاذ الممكن المناسب والمتطابق مع زاوية الارتداد . وهنا على المهاجم أن يقرأ مقدار طيران الكرة ومستقرها الأخير وذلك بطرح الأسئلة على نفس والتي هي:

هل ارتداد الكرة سيكون قصيرا أو بعيدا ؟

هل ارتداد الكرة سيكون لليمين أو اليسار ؟

حال الإجابة على هذه الأسئلة ، على المهاجم أن يتحرك لاتخاذ المكان المناسب من الهدف والذي يساعده بالسيطرة على الكرة ومتابعتها بشكل جيد . وهنا على المهاجم أن يدرك أثناء تحركه بان لا يندفع تحت السلة كثيرا وفي هذه الحالة سيفقد الكرة المرتدة البعيدة وسيفقد فرصة متابعة الكرة باتجاه الهدف . أثناء ارتداد الكرة على المهاجم القفز لأعلى ما يمكن لغرض مسك الكرة بشكل م ق ت في قمة القفز ، مع إرجاعها للأعلى والأمام باتجاه الهدف وهو لا يزال في الهواء بواسطة امتداد المرفق والسيطرة على متابعة الكرة بانتشار الأصابع على الكرة بانثناء مع انثناء الرس قليلا .

### **نقاط مهمة يجب التأكيد عليها اثناء المتابعة:**

1- كل لاعب يجب ان يكون له القابلية على متابعة الكرة على الهدف عندما يكون قريبا من الهدف.

2- التنسيق ، التوقيت الجيد ، القابلية على استلام الكرة في قمة القفز تعتبر عناصر أساسية لنجاح المتابعة.

3- حجز المدافع للخلف بحيث يكون المتابع بين هدف الخصم والمدافع.

4- تجنب فتح الساقين بشكل واسع مع تأرجحها اثناء القفز حيث تؤثر على قابلية اللاعب للقفز الى اعلى مايمكن.

5- المتابعة بإحدى اليدين افضل من المتابعة بكلتا اليدين ، حيث ثبت ان اللاعب الذي يتابع بيد واحدة يمكن ان يكون ارتفاع قفزه بحدود (15 سم) اعلى من المتابعة بكلتا اليدين .

6-الكرة يجب ان تمسك خلال المتابعة بأقرب نقطة ممكنة من الهدف.

7-مراقبة وتقدير طيران الكرة لكي تتمكن من متابعتها في اعلى نقطة للقفز .

8-الكرة تيم متابعتها بأطراف الأصابع ، اما الابهامان فيستخدمان للموازنة والسيطرة على الكرة.

9-الكرة يجب متابعتها بامتداد كامل للذراع من المرفق مع امتداد الجسم كاملا، والذراع يجب عدم هبوطها للأسفل اثناء مسك الكرة بل اتجاهها يكون للأعلى وللإمام.

10-المتابعة تتم بواسطة انتشار الأصابع على الكرة بانثناء ومقدار قليل من انثناء الرسغ.

11- اثناء المتابعة على اللاعب ان يبقى نشيطا بسبب ان هناك احتمالات كثيرة تتطلب من اللاعب أداء المتابعة عدة مرات قبل دخول الكرة للهدف.

12-اثناء المتابعة لدى المهاجم ثلاث خيارات للقيام بها:

1-متابعة الكرة باتجاه الهدف اذا كانت الفرصة للمتابعة جيدة.

2-المنافسة للزميل.

3-مسك الكرة والطبطقة بعيدا لغرض التخلص من حشد المدافعين تحت السلة لتنسيق عملية الهجوم مرة ثانية.