

# المحاضرة (9)



## الدفاع الفرقي في كرة السلة Team Defense

### أنواع خطط الدفاع الفرقي في كرة السلة

يوجد ثلاثة أنواع من خطط الدفاع الفرقي في كرة السلة وهي كالتالي:

- 1- دفاع الرجل لرجل (Man to Man Defense).
- 2- دفاع المنطقة (Zone Defense).
- 3- الدفاع المختلط (المركب).

### • دفاع الرجل لرجل (Man to Man Defense)

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من أكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث يتميز اداء اللاعبين بالشراسة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه الطريقة اليقظة الدائمة من كل أعضاء الفريق في جميع الأوقات.

- الغرض من دفاع الرجل لرجل هو منع الفريق المهاجم من اصابة السلة وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع أحد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام الكرة او التصويب على السلة او اشتراكه في تنفيذ خطة هجومية معينة.

**{في دفاع الرجل لرجل يكون تركيز المدافع على اللاعب المهاجم أولاً  
ومن ثم الكرة}**

**أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ دفاع الرجل لرجل:**



### الدفاع في كرة السلة

### أ.د. حسين علاء محسن الطائي

- يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف في اللاعب المنافس حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها.
- يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لكل حركة يمكن ان يقوم بها المنافس للتخلص من ملازمته له.
- على اللاعب المدافع ان يميل على جهة اليد التي تمثل نقطة قوة وتميز المنافس عند استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكرة باليد الاقل فاعلية معها و بالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها.
- يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية، قوة ودقة التصويب، قوة حركات القدمين، والمحاورة بالكرة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع.

### \* يستخدم الدفاع رجل لرجل عندما يكون:

- المهاجمون قليلوا الخبرة.
- اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين.
- الفريق المدافع مهزوما، وهناك دقائق أو ثواني معدودة من المباراة.
- ضعف مستوى المهارات الأساسية عند المهاجمين.
- الفريق المدافع يجيد المهارات الأساسية الدفاعية.
- لاعبو الفريق المهاجم يجيدون التصويب من جميع المراكز.
- الفريق المهاجم قادراً في التغلب على طريقة دفاع المنطقة.
- الفريق المهاجم يعتمد الاحتفاظ بالكرة اطول فترة ممكنة وفقاً لتكتيك معين.

### \* مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل:

- استغلال خبرات الفريق.
- مقابلة مميزات معينة للفريق.
- مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة اثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها.
- مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبين الفريق المنافس.
- تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم السريع.



### الدفاع في كرة السلة

### أ.د. حسين علاء محسن الطائي

- رفع مستوى بعض القدرات البدنية و الحركية الخاصة مثل التحمل والسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل.

### \* عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل:

- عند مواجهة فريق يجيد مهارة القطع والحجز تكون هذه الطريقة غير فعّاله.
- كثرة ارتكاب الأخطاء الفردية.
- يحتاج إلى لياقة بدنية عالية.
- صعوبة تدارك خطأ المدافع وإمكانية تصحيحه.
- إذا كان أحد اللاعبين ضعيف دفاعياً يؤدي إلى فجوة كبيرة في اللعب.
- يحتاج لوقت كبير لإتقانه.
- يمكن للخصم التركيز على المدافع الأضعف في الفريق

### \* هناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها

- تبادل المدافعين SWITCH
- مساعدة HELP
- متابعة REBOUND
- حجز دفاعي SCREEN
- دفاع DEFENSE

### \* تشكيلات دفاع الرجل لرجل

- 1- دفاع رجل لرجل ساحة كاملة (FULLCOURT)
- 2- دفاع رجل لرجل نصف ساحة (HALFCOURT)
- 3- دفاع رجل لرجل في منطقة التصويب

وكما موضح في الأشكال التالية:

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسة الأولية - المرحلة الرابعة (كرة السلة)  
العام الدراسي (2025-2026)

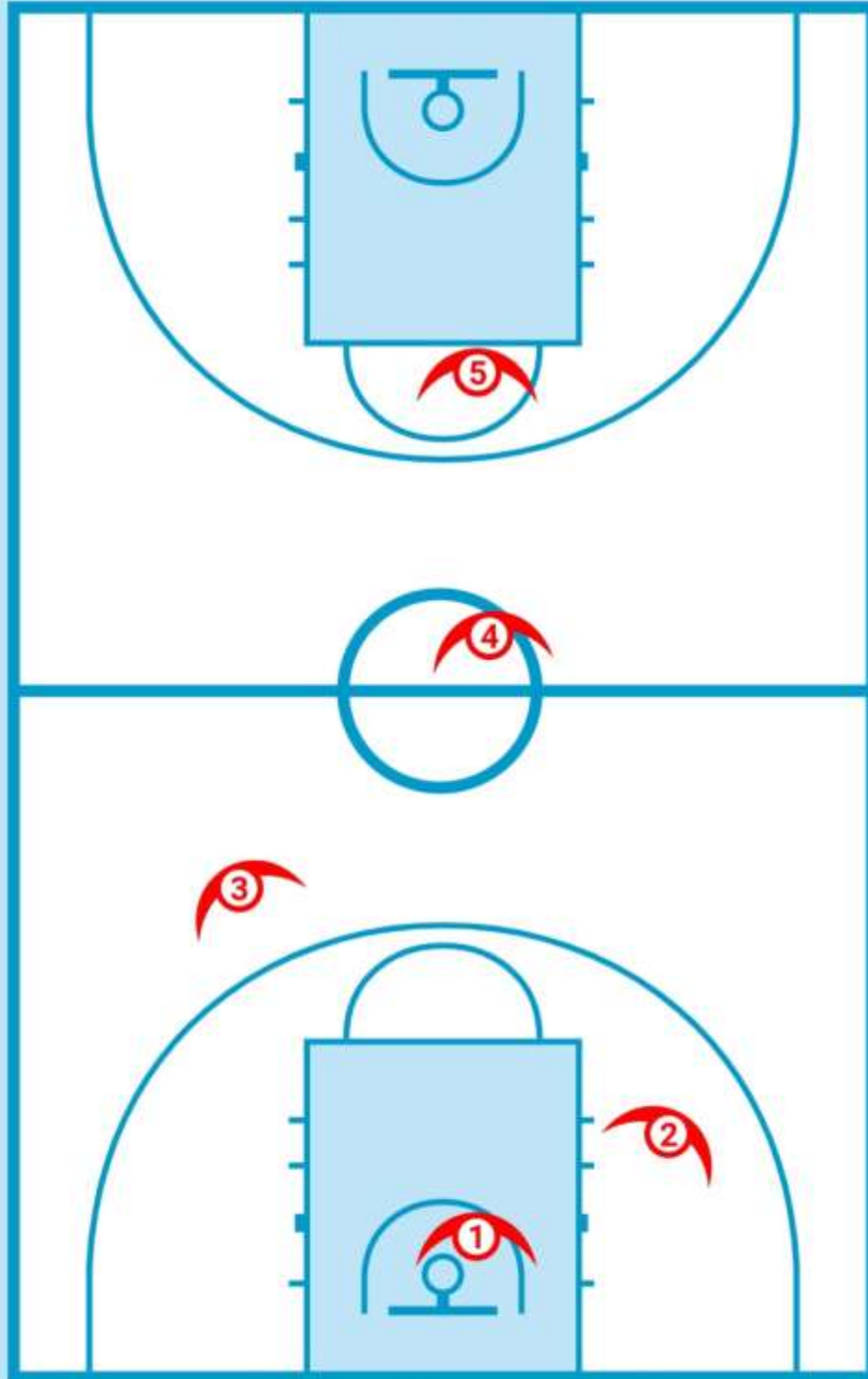


الدفاع في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

DR. HUSSAIN AL-TAEE

دفاع الرجل لرجل ساحة كاملة



الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسة الأولية - المرحلة الرابعة (كرة السلة)  
العام الدراسي (2025-2026)

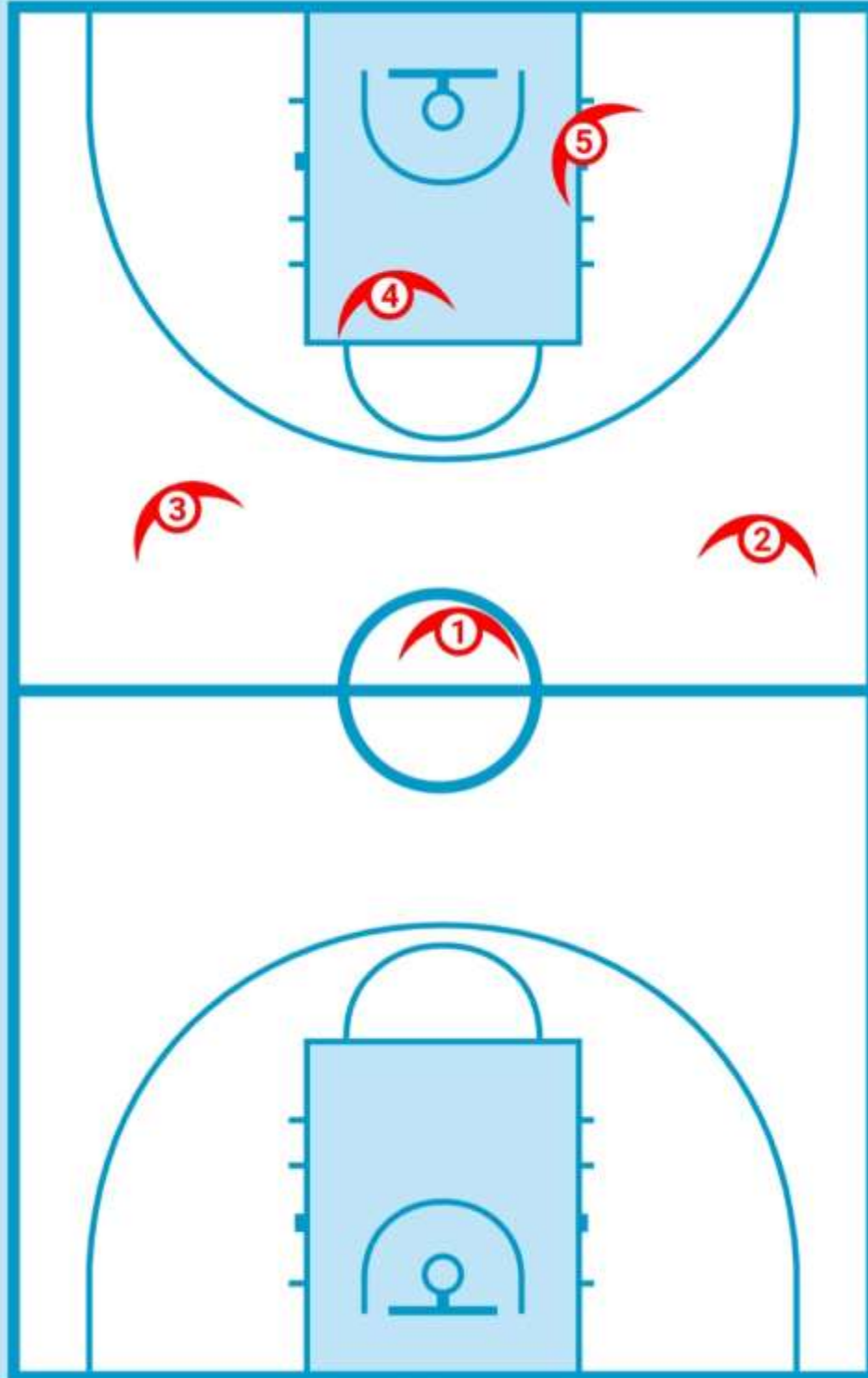


الدفاع في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

DR. HUSSAIN AL-TAEE

دفاع الرجل لرجل نصف ساحة





الدفاع في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

DR. HUSSAIN AL-TAEE

دفاع الرجل لرجل في منطقة التصويب

