

## مبادئ الدفاع الفردي:

. ادرس خصمك واجمع نقاط قوته وضعفه والعب وفقاً لمواطن قوتك، وضد نقاط ضعفه، وفي نفس الوقت لا تظهر نقاط ضعفك للخصم.

-اخذع الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة، وقم عندئذ بمهاجمته.

-هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.

-لتكن مهاجمتك للخصم سريعة ومفاجئة ومن مسافة قريبة.

. لا تركز على الخصم وتستجيب لحركات جسمه، وإنما المهم أن تركز على الكرة نفسها، وخاصة إذا كان الخصم الذي أمامك يجيد الخداع والتمويه.

كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع وخاصة الظهيرين الزحلقة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم الذي يجيد المحاورة. ولكن يجب أن يضع المدافع في اعتباره أن هذه الزحلقة لا تؤدي إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى المحاولة أخذ الكرة.

من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكي يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك الخارج، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه، ويعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التي بين رجل المهاجم وبين مرمى فريقه

على المدافع أن يحترس ويراقب الرجل القوية التي يلعب بها المهاجم ويحاول أن يجعله يلعب بالرجل الضعيفة. على المدافع أن يهاجم الخصم من مسافة بعيدة عن المرمى بقوة ويكون اقترابه ببطء ثم يهاجم فجأة عندما تصبح المسافة قريبة.

عندما لا يستطيع المهاجم السيطرة على الكرة عند استلامها يقوم المدافع بمهاجمته بسرعة مباشرة قبل أن يستطيع أن يسيطر المهاجم على الكرة ثانية.

يجب على المدافع أن يهاجم المنافس المهاجم بقوة عندما لا تكون لدى المنافس الفرصة لكي يمرر الكرة إلى زملائه المهاجمين والمراقبين من المدافعين الآخرين وفي نفس الوقت لا تكون عنده فرصة للمحاورة أيضاً.

تكون المهاجمة بالمكاتفة مؤثره إذا قام بها الدافع والمهاجم مرتكزا على قدمه الخارجية

تكون المكاتفة ذات فاعلية إذا قام بها المدافع أيضاً في اللحظة التي يحاول فيها المهاجم السيطرة على الكرة. ففي هذه اللحظة يكون الخصم واقفاً على قدم واحدة مما يسهل معه عن طريق المكاتفة جعله يفقد توازنه وسيطرته على الكرة.

على المدافع المتأخر والظهير الحر أن يوجه زملاءه وفي نفس الوقت يجب على كل فرد من أفراد الدفاع ملاحظة تحرك زميله على اللاعب المدافع إذا تخطاه المهاجم أن يجرى نحو مرماه بسرعة ليأخذ مكانه في الدفاع.

\* يجب أن يعمل المدافع على ربط دفاع رجل لرجل بدفاع المنطقة، فيكون موقفه بحيث يغطي المهاجم المضاد وفي نفس الوقت يستطيع أن يهاجم خصماً آخر يكون قد تخطى زميله المدافع. وبذلك يكون عمل

المدافع مراقبة المهاجم وتغطية زميله أيضاً.

. عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من المدافعين يكون من واجب الدفاع عدم مهاجمة المنافسين المهاجمين، ولكن يكون من واجبهم فقط محاولة إعاقة تقدم المهاجمين وتأخير تحركاتهم حتى يعود زملاؤهم المدافعون للمساعدة في الدفاع.

## ب - خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

يعتمد الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء واجباته وعند بداية لعب الفرق بطريقة الظهير الثالث ظهرت أهمية تغطية لاعبي الدفاع ومساعدة بعضهم لبعض ومنذ ذلك الحين أصبح ذلك مبدأ أساسياً وقاعدة يعمل بها في جميع طرق اللعب المختلف ومع أن الواجب الأساسي لكل لاعب دفاع مراقبة لاعب مهاجم معين وفقاً لطريقة اللعب فقد أصبح أيضاً من واجب لاعب الدفاع مساعدة زميله المدافع وتغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد المدافعين اقتضت في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم المساعدة الدفاع بحيث يصبح دائماً عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين بلاعب على الأقل.

ويقتضي تعليم الدفاع الجماعي تفهماً دائماً من لاعبي الدفاع الطرق الدفاع نظرياً وعملياً، وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة، هذا بالإضافة إلى تعلم كل لاعب في الدفاع واجبات مركزه نظرياً وعملياً. هذا الفهم والإدراك لاستخدام الطرق الجماعية في الدفاع يمكن الوصول إليه عن طريق الشرح النظري على السبورة، ثم يعقب ذلك شرح عملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب وعمل نموذج جيد لطرق الدفاع.

## وسائل الدفاع الجماعي:

### أولاً: دفاع رجل لرجل

وفي هذه الطريقة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب مهاجماً معيناً، وأن يستخلص الكرة من المهاجم أو يشنتها، أو يحمي هدفه عموماً فدفاع رجل لرجل هام وأساسي في المنطقة الخطرة داخل وحول منطقة جزاء الفريق المدافع، بل هي الأفضل حالياً لدى كثير من مدربي الفرق الكبيرة لفاعليتها في الدفاع.

### ثانياً: دفاع المنطقة:

تلعب طريقة دفاع المنطقة دوراً كبيراً في أغلب اللعب المختلفة، ومع أن طرق اللعب، الحديث تتطلب من لاعب الدفاع أن يمزج بين طريقة دفاع لاعب للاعب وطريقة دفاع المنطقة إلا أن الأخيرة لها أهميتها وخاصة إذا كان لاعبو الهجوم في لحظة ما أكبر من عدد المدافعين ويكون أساس الدفاع حينئذ محاولة تعطيل سرعة هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقي أفراد المدافعين من العودة للمساعدة في الدفاع كما ذكرنا سابقاً.

### ثالثاً: الدفاع المركب:

الدفاع المركب هو الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. ومن الواضح أن دفاع رجل لرجل يأتي اللاعب المدافع من دفاع فرد لفرد إلى تغطية زميله قبل دفاع المنطقة، ولكن طرق اللعب الحديثة تقتضى من لاعبي الدفاع التعاون، وهذا يتطلب أن يتحول المدافع في لحظة الخطر، ومن هنا نشأ الدفاع المركب. والدفاع المركب هو مقياس حقيقي لمقدار الفهم الصحيح للاعب الدفاع للخطط والتعاون الجماعي في الدفاع وإنه لمن سوء التصرف، والفهم الخاطيء أن يلزم مدافع مهاجماً ملازمة تامة طوال وقت المباراة، رغم عدم أهمية ذلك في بعض أوقات المباراة من الناحية العملية، بل كثيراً ما يؤثر هذا تأثيراً سيئاً على لعب الفريق الجماعي. وهنا يجب أن نؤكد ثانية أن دفاع المنطقة مكمل لدفاع رجل لرجل وأنه يجب أن يتم المزج بينهما وفقاً للمقتضيات سير اللعب.

### تنظيم الدفاع:

#### 1- التسلل كطريقة لمساعدة الدفاع:

أصبح التسلل منذ عام ١٩٢٥ إجراء خططياً مؤثراً أحياناً لكسر هجوم الخصم ومن الطبيعي ألا يستخدم التسلل كإجراء خططي دفاعي إلا في حالات محددة، وهو لا يعتبر مبدأ خططياً وإن كان يمكن أن يكون إجراء طارئاً في الدفاع. ويمكن أن يكون التسلل ناجحاً ضد المهاجم المتسرع أكثر من اللازم. ويتوقف نجاح استخدام التسلل كطريقة دفاعية مؤقتة على الفهم الكامل والتجانس بين خط الظهر وإلا أصبح وبالاً على الفريق وتسبب في هزيمته.

#### 2- الحائط ضد الضربات الحرة:

يقوم الفريق المدافع بعمل حائط عندما تكون هناك ضربة حرة قريبة من مرمى فريقهم، ويكون مكان الكرة مناسباً ليقوم الفريق المضاد بالتصويب مباشرة. وكقاعدة عامة يجب أن يسرع الدفاع بعمل الحائط ليحمي مرماه. ومن واجب المدرب أن يمرن الفريق على عمل الحائط ويعرف كل لاعب مكانه بالضبط من الحائط وما سيقوم بعمله بمجرد لعب الكرة وأن يكرر التمرين حتى يتقن كل لاعب واجبه تماماً. وكثيراً ما نجد فرقاً لا تعرف كيف تقف لعمل الحائط مما يسهل على اللاعب الماهر المحنك أن يصوب إلى الهدف، وكثيراً ما يحرز هدفاً. لذلك يجب مراعاة ما يأتي عند عمل الحائط.

#### 3- الدفاع أثناء الضربة الركنية:

قاعدة عامة أساسية يقف حارس المرمى أثناء الضربة الركنية قريباً من الزاوية البعيدة (بالنسبة للركن الذي به الكرة من المرمى وأمام خط المرمى (متر تقريباً) وفي هذا الموضع يستطيع أن يرى الكرة جيداً وأن ينصرف التصرف المناسب الدفاع عن مرماه. ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة العالية التي تسقط داخل منطقة والوثب لمسك الكرة أو ضربها.

## خطوات التدريب على خطط اللعب:

### أولاً: الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية. ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية وشرح خطة اللعب، وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي. ادأؤه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على السبورة يعنى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي

### ثانياً: التدريب في الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بالية.

### ثالثاً: التطبيق في المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصّباً على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية. وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها وإصلاح ما يجب إصلاحه، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

### رابعاً: التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية، الدفاعية والهجومية، ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

### الأسس التي يتوقف عليها سلامة تنفيذ الخطط الجماعية:

أ- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

ب قدرة اللاعبين ومهارتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم

ج- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية. وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه في الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية.

د- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

## القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط:

### 1 - اللعب بدون كرة.

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة وذلك بطريقة خلطية مدروسة وبطريقة سليمة. هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب، فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى؟

### 2 - اركل الكرة ثم اجر:

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفه في مكانه بعد تمرير الكرة.

### 3- إجر إلى الكرة:

ويعنى هذا عدم انتظار اللاعب للكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها، وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي قد يصل إليها قبله إذا لم يجر إليها ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقي نظرة شاملة على الملعب قبل الجري ليعرف مواقف زملائه ومنافسيه.

### 4- الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لابد أن يعود لمهاجمة الخصم الذي اخذها منه في محاولة لاستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفي هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل يمنع اللاعب الذي أخذ منه الكرة، من أن يلعبها بحرية.

### 5- تغطية الزميل:

من النقاط الخطئية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطي زميله المدافع.

### 6- الهجوم المضاد من الدفاع:

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط ( إلا في المواقف الخطرة وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد ليبدأ منها فريقه هجوماً مضاداً منظماً. ووفقاً لحسن إدراك الدفاع. وتفهمه لسير المباراة يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

### 7- استخدام الجذع استخداماً صحيحاً:

ذلك بأن يقوم المدافع بكتف المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة. وكذلك الكرة يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

### 8- اللعب المباشر: يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجري بالكرة عندما لا تكون هناك

ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطئية فردية.

## **9- مساعدة الهجوم للدفاع:**

الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهيرين أو الدفاع. كما أن الدفاع يتقدم المساعدة الهجومية فعلى الهجوم أيضاً الرجوع لمساعدة الدفاع .

## **10- الجرى المتقاطع لاستلام الكرة:**

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث لكثرة تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع.

## **11 - الجرى المفاجئ من المدافع:**

يتحرك للداخل ليسحبه معه، وهذه نقطة خطية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار، وهي يجرى اللاعب نحو الكرة التي تمرر إليه بسرعة، مما يعطيه زماً ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها يستطيع أن يتصرف في الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع. بحرية، وفي نفس الوقت فإن تأخر اللاعب الذي يكون المهاجم قد هرب منه، يعطى المهاجم الوقت لكي

## **12 - تغيير سرعة اللعب:**

إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخطية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات، وهي لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة لصالحه. ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها، على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة