ينقسم الدفاع بكرة السلة الى:

- الدفاع الفردي
- الدفاع الفرقي

- الدفاع الفردي:

للدفاع الفردي دور اساسي ورئيسي في لعبة كرة السلة الحديثة حيث يأسس أسلوب العمل والرغبة والتعاون الجماعي ويأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق على صفات و مقدرة اللاعب الفردية ،فلكل لاعب امكانية النجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول علي المقدرة الدفاعية الفردية للاعب.

حيث ان لكل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات وواجبات معينة يجب أدائها وإتقانا أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً ومؤثراً.

<u>المهمات والواجبات للدفاع الفردي هي:</u>

- إعاقة او تقليل تركيزاو منع اداء مهارة الطبطبة.
- إعاقة او تقليل تركيز او منع اداء مهارة المناولة
- إعاقة او تقليل تركيز او منع اداء مهارة استلام الكرة.
- إعاقة أو تقليل تركيز او منع اداء مهارة التهديف بأنواعه.
- إعاقة أو منع المنافس من أداء مهارة الحجز.

●الأساسيات الدفاعية الفردية:

اولا: الوقفة الدفاعية

تعد الوقفة الدفاعية مهمة وذلك لأنها تتيح للاعب حرية الحركة امام تحركات الخصوم المختلفة عليه يجب اتقانها والتدريب عليها باستمرار وتساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسئولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة

وتتلخص الوقفة الدفاعية بالوضع الخاص بالجسم والذي يجعله حرا في حركته وتعرف على انها أساس حركي دفاعي يسهل منه التحرك لأي اتجاه وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من المهارات الدفاعية المختلفة

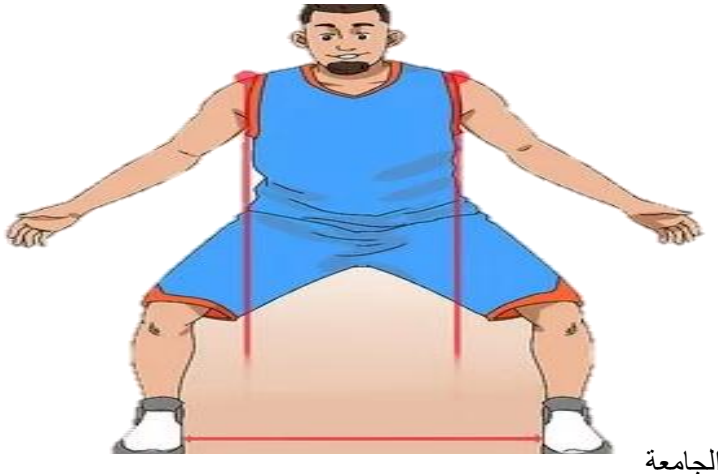
وتنقسم الى نوعين

وهما:

●الوقفة المتوازية:

وهي الوقفة التي يكون فيها القدمان بصورة متوازية وعلى خط واحد وعادة ما تكون الفتحة بينها بقدر فتحة الصدر، ويكون هناك انثناء بسيط في الركبتين وميل بسيط للجذع الى الأمام والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا.

ان هذه الوقفة الدفاعية تستخدم في حالة الطبطبة للمهاجم ويكون في منتصف الملعب ومنعه من الاختراق من منطقة المنتصف.



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

الوقفة الدفاعية المتوازية

- **وقفة الملاكم: (بتقدم أحد القدمين أماما)**

وهي نفس الوقفة المتوازية ماعدا وضع القدمين اذ يكون أحدهما متقدم على الاخرى وتكون أحد الذراعين لأعلى.

●وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم تستخدم في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وفي كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.



وقفة الملاكم الدفاعية

تستخدم هذه الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المهاجم الحامل للكرة قريبًا من السلة ولم يبدأ بمراوغة الكرة بعد .كما تستخدم لإجباره على التحرك نحو الخط الجانبي لارتكاب مخالفة (الخروج من الملعب)، أو لدفعه نحو منطقة محددة لتنفيذ مصيدة دفاعية بالتعاون مع زميل.

ولا بد من الإشارة الى نقطة مهمة في الوقفة الدفاعية وهي وضع الذراعين فهناك رأي يقول يجب ان تكون احدى الذراعين مسؤولة عن الدفاع ضد المحاورة أي ان تكون للأسفل وبمستوى الورك والجذع والأخرى مرفوعة وهي مسؤولة عن الدفاع ضد التصويب والرأي الاخر يقول بان تكون الذراعين بمستوى الركبتين ومثنيتين من مستوى المرفقين وراحة اليدين للأعلى.

وهنا لابد من الإشارة الى ان وضع الذراعين يعتمد على الموقف الدفاعي الملائم للحركات الهجومية.

وتوجد ثلاث اقسام من الحركات للدفاع بكرة السلة هي:

1- التحرك بخطوات سريعة مثل الجري او الركض وفيها يتحرك المدافع بسرعة لاتخاذ موقف في المكان المناسب على ان يقدم قدماً معينة ثم تليها القدم الاخرى.

2- حركات او خطوات الملاكم وتم تسميتها بذلك لأنها تشبه خطوات او حركات الملاكم وتستعمل في المساحات الضيقة والخطوة القريبة من السلة وبين اللاعب المهاجم والسلة اللاعب المدافع كموقع استراتيجي، وتستعمل في اتجاهات مختلفة الى الامام او الى الجانب او الخلف وفيها يتم تقديم القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

3- حركات خطوات الجانبية ويطلق عليها بوقفة المصارع تكون فيها القدمان بمستوى واحد ويكون فيها التحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف للجانب وبسرعة.

حركات القدمين الدفاعية:

1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولا مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولا ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالتوازن بين القدمين والمسافة مع المنافس أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي و من النقاط الهامة عدم تلامس القدمين مع بعضها البعض لكي لا يفقد اللاعب توازنه أثناء التحرك.

2. التحرك الدفاعي الجانبي:

عند التحرك دفاعياً نحو الجانب الأيمن، يبدأ اللاعب بتحريك قدمه اليمنى أولاً نحو اليمين، ثم تتبعها القدم اليسرى. من الضروري الحفاظ على وضعية الدفاع الصحيحة خلال التحرك، والتي تشمل مسافة دفاعية مناسبة عن المنافس وحفظ التوازن والثبات وكذلك ثني الركبتين وانخفاض مركز الثقل. ورفع الذراعين لإعاقة التمرير أو التصويب.

3. التحرك الدفاعي المائل (القطري):

يستخدم هذا النوع من التحركات عندما يتحرك المهاجم في اتجاه مائل، بين الأمام والجانب. يؤدي المدافع نفس خطوات التحرك الجانبي الأساسية، ولكن مع إمالة جسمه بزاوية في اتجاه حركة المنافس، مع الالتزام بنفس شروط الوضعية الدفاعية الصحيحة.

4. الموضع الدفاعي (الموقع):

الهدف الأساسي للمدافع هو أن يظل متواجداً بين المهاجم والسلة طوال الوقت. يحقق هذا الموضع المثالي النتائج التالية اولا منع المنافس من الاختراق في خط مستقيم نحو السلة. وثانيا إزعاج أي محاولات للتصويب على السلة بشكل فعال. وثالثا إجبار المهاجم على التحرك إلى مناطق أقل خطورة.

5- استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس.

6- التحدث أثناء الدفاع:

نظرًا لاحتواء الأسلوب الهجومي على العديد من المناورات والتحركات القاطعة، يصبح التعاون الدفاعي بين اللاعبين أمرًا بالغ الأهمية. يجب على المدافع المراقب للاعب حامل الكرة أن يظل في حالة يقظة دائمة، وأن يستخدم الإشارات الصوتية لتحذير زملائه، خاصة عند حدوث حاجز (شاشة)، لتمكين الفريق من أداء تبديل دفاعي سريع واعتماد خطة جديدة تتلاءم مع التهديد الذي يراه باقي أفراد الفريق المدافع.

-هناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

1) تبادل المدافعين SWITCH .
2) المساعدةHELP .
3) المتابعة REBOUND .
4) الحجز دفاعي SCREEN .
5) الدفاع DEFENSE .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

أساليب الدفاع الفردي:

أولا: الدفاع ضد اللاعب المحاور

على اللاعب المدافع في هذا النوع من الدفاع ان يؤكد على مسألة مهمة جدا وهي التحرك مع اللاعب المحاور وعرقلته من التقدم بسهولة اتباع قاعدة مهمة جدا في كرة السلة وهي ان يكون المدافع بين اللاعب وبين الهدف ويحاول المدافع اثناء ذلك اجبار المهاجم المحاور على الذهاب الى مناطق غير مؤثرة في عملية الهجوم

ويحاول قطع الكرة من المهاجم وعند انتهاء الطبطبة من قبل المهاجم أي عند مسكه للكرة يقوم المدافع بالضغط ضد المهاجم.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

ثانيا: الدفاع ضد اللاعب المرر

ان قطع الكرة الذاهبة الى الخصم من الإيجابيات المهمة جدا ع وفي حالة عدم تمكنه من القطع يحاول التشتيت على اقل تقدير وهذا يتطلب منه نقاط عدة منها التوقع الجيد للحظة المناولة ونوعها وسرعتها وعليه ان يأخذ موقعاً يضمن له تطبيق مبدأ الوقوف بين الكرة والسلة مع قطع الطريق امام اللاعب الذي بحوزته الكرة من المرور عن طريق الطبطبة او التهديف وبخاصة إذا كان قريباً من الهدف مع مراعاة الاقتراب من المسار المتوقع للكرة التي ستمرر الى أقرب لاعب
مهاجم من اللاعب الذي بحوزته الكرة، فضلا عن كل ذلك فعلى اللاعب المدافع ان يتعرف على المناولات التي يتميز بها الخصم بصورة جيدة.

ويجب إتباع التالي في الدفاع ضد التمرير

- يجب معرفة الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس
- التعرف على خطة الفريق المنافس ودراستها وتحليلها وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب
- التمريرة او المناولة العرضية هي أنسب وافضل التمريرات للقطع وأسهل التمريرات التي يجب الانقضاض عليها
- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس
- على المدافع رفع وتحريك ذراعيه بشكل دائم للتشويش على الممرر
- أنسب او افضل وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر
- يجب على المدافع الاقتراب من المهاجم وتشتيت انتباهه من خلال الضغط عليه

ثالثا: الدفاع ضد لاعب الارتكاز

يعد رجل الارتكاز من أخطر اللاعبين على السلة لأنه يلعب في المنطقة القريبة من الحلقة، عليه يجب محاولة منع الوصول الكرة اليه وذلك بالوقوف بينه وبين اللاعب المرر مع تحسس جسمه وحركته دائماً وفي حالة وصول الكرة الى العب الارتكاز فان عملية دفاعه من قبل نفس اللاعب تكون صعبة جدا عليه يجب ان يكون هناك شخص مسؤول عن دفاعه وتكون عملية الدفاع نفسها في حالة اللاعب المصوب.

وعلى اللاعب المدافع ضد العب الارتكاز ان يدرس مميزات هذا اللاعب بصورة جيدة من حيث ميله للدوران والتهديف من القفز او القطع او المناولة او التصويبة الخطافية وهل يقوم بالطبطبة والخداع ام وذلك لضمان فعالية الدفاع.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

الدفاع ضد اللاعب المصوب:

يجب ان يكون اللاعب المدافع يقضاً لاحتمالات التصويب من قبل الخصم في اية لحظة وعندما يتأكد من ان اللاعب سيصوب ذلك بمسكه للكرة واخذ وضع البدء الحركي للتصويب عليه ان يتقدم نحوه ويرفع يديه ويحاول ان يحجب نظره عن السلة ويجب ان لا يقفز بمجرد الخداع بل عليه عدم ترك الأرض الا إذا تركها الخصم وفي حالة مرور الكرة الى الهدف عليه ان يستدير الى الهدف ويقوم بحجز المهاجم الذي سيقوم بالمتابعة الهجومية دون شك.

ويتطلب الدفاع ضد اللاعب المصوب امكانية كبيرة وقدرة عالية التركيز الذهني واللياقة البدنية والمهارية فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلى ذلك سرعة رد فعل عالية وتوقيت مناسب وسليم كما يجب أن يمتلك حس بعدم الاستجابة للحركات الخداعية التي يؤديها اللاعب المصوب قبل البدء بالتصويب ، ومن المبادئ الهامة للاعب المدافع اجبار اللاعب المستحوذ على الكرة في حالة دفاعية عن كرته وتشتيت تركيزه وذلك بمهاجمته ومحاولة قطع الكرة وعدم السماح للاعب المصوب من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب.

ويجب على اللاعب المدافع ان يلاحظ ما يأتي:

1- ان يمتلك المدافع الرغبة بالدفاع وان يكون متأهب من خلال ثني الجسم من خلال الركبتين وميلان الجذع للأمام قليلا .

2- مراقبة المهاجم من خلال النظر عليه

3- اليدان ممتدتان أمام الجسم واحدة تكون ملازمة على الكرة والاخرى في حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة

انواع الدفاع ضد التهديف :

1 **الدفاع ضد التهديف من القفز.**
2 **الدفاع ضد التهديف السلمي.**

1-الدفاع ضد التهديف من القفز.

- التقليل من تركيز المصوب بحيث يصبح بحالة تصويب غير مريحة
- ملازمة المصوب بحيث يكون بحالة ملاصقة مع التركيز لعدم الانجرار لمحاولة الخداع من المصوب
- الملازمة يجب ان تكون بحالة دفاعية سريعة (خطوات قصيرة)

- الملازمة والاقتراب من يد المصوب الحاملة للكرة يجب ان تكون نفس جهة القدم المتقدمة
- عند الملازمة للاعب المصوب يجب عدم القفز
- على اللاعب المدافع القفز بقوة وبسرعة وبأعلى نقطة مع رفع الذراع عندما يقفز المصوب للتصويب
- عند هبوط اللاعب المدافع للمصوب على الارض يقوم بحركة حجز المصوب بشكل قانوني من خلال دوران ظهر المدافع وجعل المصوب خلف ظهره لكي لا يتمكن من متابعة الكرة ومن ثم التوجه نحو الكرة المرتدة من السلة للسيطرة عليها

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان