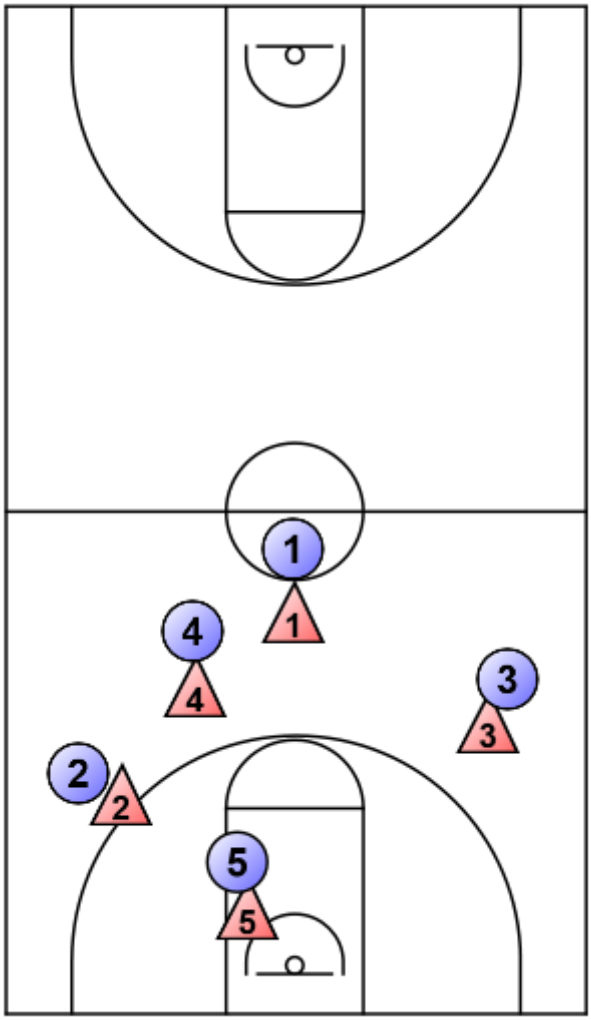
1- الدفاع رجل لرجل:

دفاع رجل لرجل هو كل لاعب مدافع يكون مسؤولا عن لاعب مهاجم منافس من خلال مراقبته وتغطيته طوال المباراة وهو اساس كل دفاع، ويعتمد تطبيق هذا النوع من الدفاع على قابلية اللاعبين حيث يستطيع بعض اللاعبين اللعب بطريقة الرجل لرجل وفق إمكانياتهم البدنية والمهارة والقدرة على التركيز طوال فتره المباراة .



مميزات دفاع الرجل لرجل:

1. مسؤولية كل لاعب مدافع عن لاعب مهاجم من الفريق المنافس.
2. الحماس وزيادة التركيز للمدافعين.
3. منع او تقليل تركيز من التصويب المتوسط والبعيد.

4. استهلاك المهاجمين للوقت اكثر مما يسبب لهم التعب او جعلهم يرتكبون مخالفة الزمن.

5. نتيجة تشتيت انتباه المهاجمين يفقدون الكرات مما يسبب تقليل فرص التسجيل.

6. امكانية الحصول على فرص للهجوم السريع و المبكر.

<u>عيوب دفاع الرجل لرجل:</u>

1. على اللاعب المدافع ان يمتلك مهارات فردية عالية.

2. على اللاعب المدافع ان يمتلك امكانية بدنية وذهنية عالية يتطلب.

3. صعوبة معالجة الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع امكانيته الفردية ضعيفة.

4. نوع غير فعال في حالة تميز المهاجمين لمهارة القطع او الاختراق والحجز الهجومي.

5. ترتكب فيه العديد من الاخطاء الشخصية على اللاعبين .

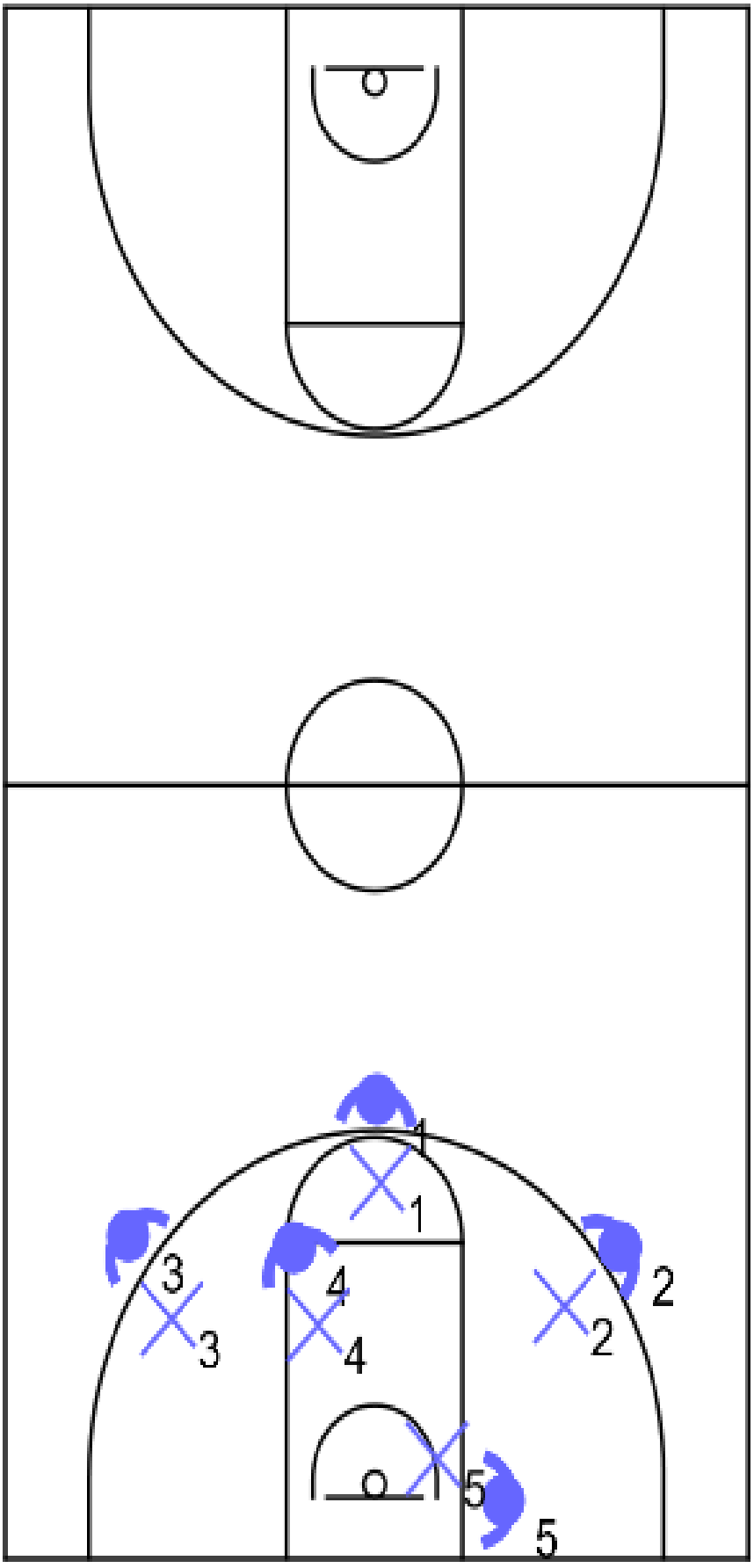
6. في حالة عدم قدرة اللاعبين على فهم للمسئوليات الدفاعية سواء الفردية والفرقية يسبب ذلك ارباكا للفريق.

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

انواع دفاع رجل لرجل:

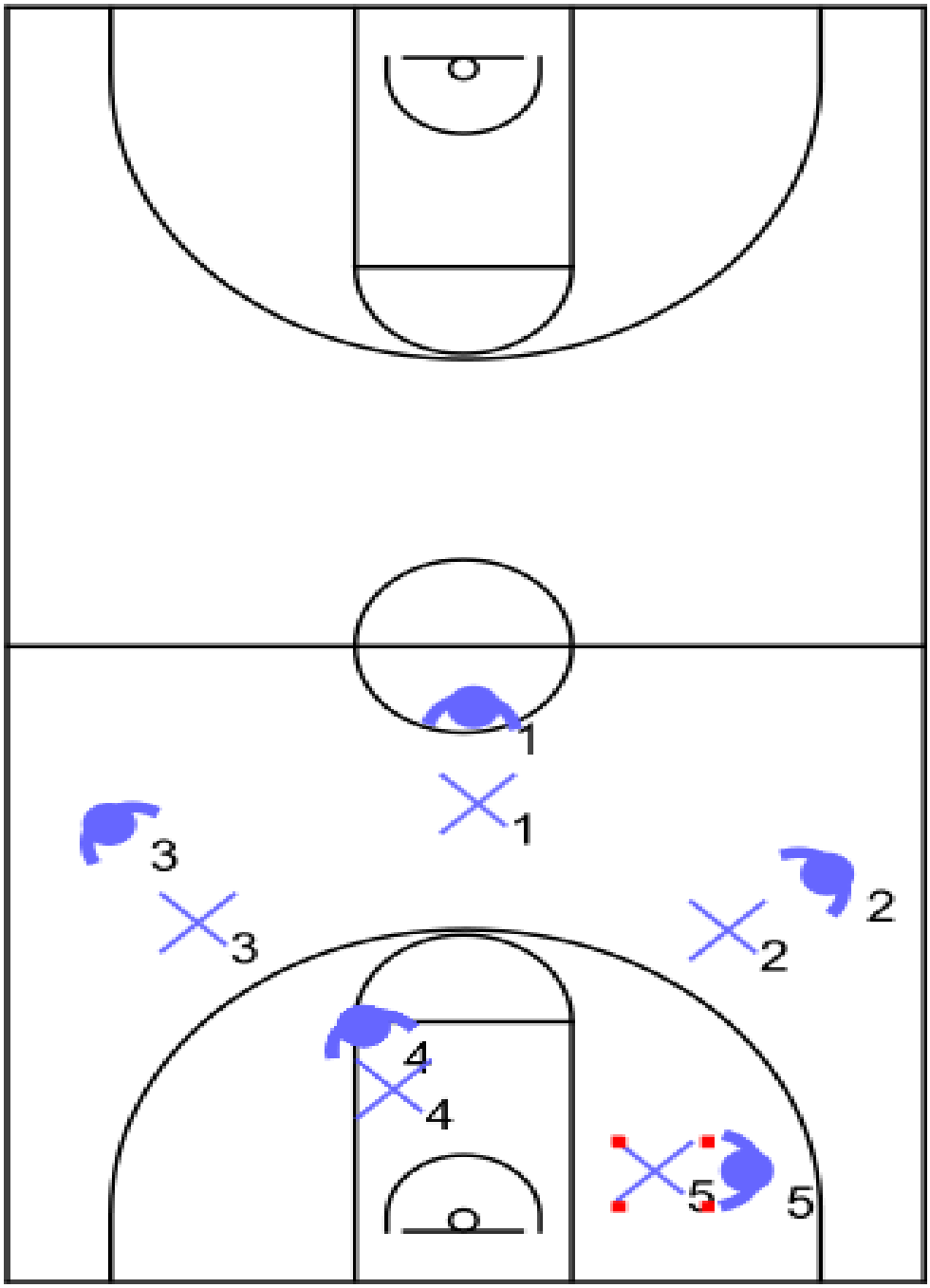
1- دفاع رجل لرجل في منطقة التصويب
2- دفاع رجل لرجل نصف ساحة
3- دفاع رجل لرجل ساحة كاملة
كما مبين في الاشكال ادناه

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



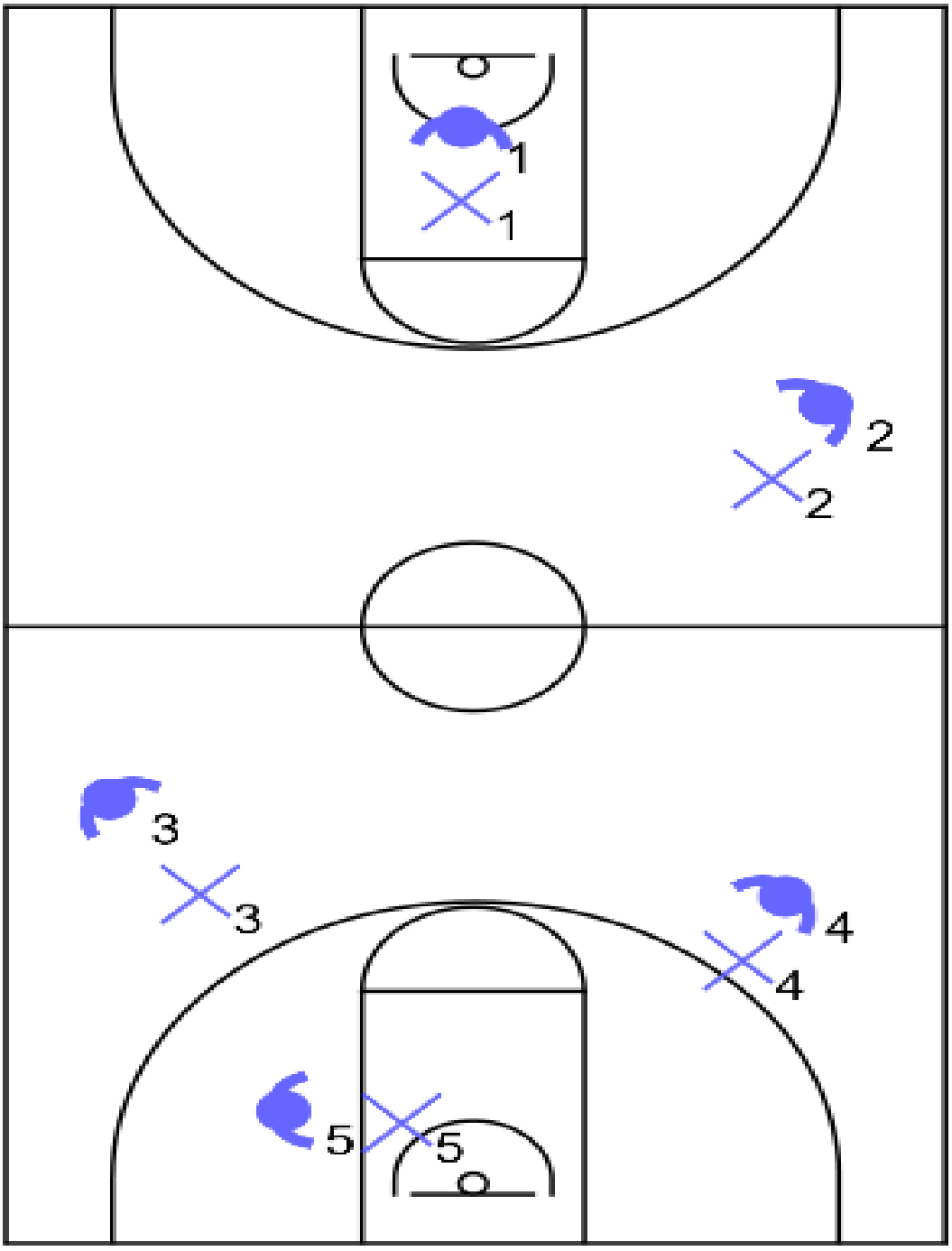
دفاع رجل لرجل في منطقة التصويب

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



دفاع رجل لرجل نصف ملعب

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



دفاع رجل لرجل ساحة كاملة

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