# المحاضرة (8)

## • ماهية الدفاع وفلسفته:

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من المدربين أن الطريق الأوحد للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراة. ونظراً لأن الدفاع لا تؤدى فيه مهارات بالكرة في معظم التدريبات الدفاعية بدون فاعلية ونشاط بنفس القدرة والحماس عند أداء المهارات الهجومية، لذا علي مدربي كرة السلة أن يعملوا بجدية لتحسين الصورة الدفاعية لفرقهم وأن يحفزوا لاعبيهم للعمل بجدية ليصبحوا جيدين.

**وينقسم الدفاع إلى:**

- الدفاع الفردي
- الدفاع الجماعي

**الدفاع الفردي:**

يلعب الدفاع الفردي دور هام في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس أسلوب العمل الجماعي ويتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية علي المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول علي المقدرة الدفاعية الفردية والدفاع الفردي هو حراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائز علي الكرة أو بدونها.







## الأساسيات الدفاعية الفردية:

- **وقفة الاستعداد defense posture**

تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسئولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة وهي أساس حركي دفاعي يسهل منه التحرك لأي اتجاه وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من المهارات الدفاعية المختلفة.

## أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

### 1- الوقفة الدفاعية بتقدم أحدى القدمين:

في هذه الوقفة تتقدم أحدى القدمين أماماً مع ثني بسيط في الركبتين وتكون احدى الذراعين للأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ علي الكرة من السلة ولم يبدأ المحاورة بالكرة كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة على أن يسلك طريق معين تجاه خط الجانب لعمل مصيدة دفاعية علي لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب.

### 2- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين:

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم وللأعلى قليلاً مع ثني الركبتين لتسهل حركة المدافع. وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيداً عن نقطة التصويب وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف.

- **حركات القدمين الدفاعية:**

### 1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع

الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة.

**2- التحرك الدفاعي للجانب:**

عند التحرك للجانب الأيمن علي سبيل المثال فان القدم اليمني تتحرك أولاً إلي جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره.

**3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل:**

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

- **المكان الدفاعي:**

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فأنه يمنع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب

- **استخدام الرؤية:**

فالمدافع يجب ألا يركز علي الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ علي الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الخصوم

- **التحدث أثناء الدفاع:**

بما أن الأسلوب الهجومي يشتمل علي عدد كبير من التحركات والمناورات والقطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ علي الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في

حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحر منها بقية الفريق المدافع

**أساليب الدفاع الفردي:**

- الدفاع ضد التصويب.
- الدفاع ضد التمرير.
- الدفاع ضد المحاور بالكرة.

**أولاً: الدفاع ضد التصويب:**

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرته وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب. ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة.

- هناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

1- الدفاع ضد التصويب بالقفز.

2- الدفاع ضد التصويب السلمي.

**الدفاع ضد التصويب بالقفز.**

- محولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح.
- محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية.

- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة.
- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم.
- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب.
- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عالياً قدر الإمكان.
- إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولا ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم لأخذ المكان المناسب للاستحواذ علي الكرة المرتدة من السلة.

**ثانيا :الدفاع ضد التمرير:**

يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التمرير:

- يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس.
- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب.
- التمريرة العرضية هي أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها.
- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس.
- على المدافع تحريك ذراعيه بشكل دائم للتشويش على الممرر.
- أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر.
- يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه.

**ثالثا الدفاع ضد المحاور بالكرة:**

- يجب أن يكون متحفز وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للأمام قليلا.
- النظر إلي وجه المهاجم.
- اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة.

- **المتابعة الدفاعية:**

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة علي ارتداد الكرة من لوحة السلة وذلك عقب التصويبات الغير ناجحة.

**ويجب اتباع الآتي عند المتابعة الدفاعية:**

1- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين.

2- مراقبة الخصم والارتكاز الجيد.

3- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند القفز للأعلى.

4- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ اكبر مساحة ممكنة.

5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة.

6- حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة.