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:

- 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 الاساسية الدفاعية.
- لاعبوا الفريق المهاجم يجيدون التصويب من جميع المراكز.
- الفريق المهاجم قادراً في التغلب على طريقة دفاع المنطقة.
- الفريق المهاجم يتعمد 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 للاعبي الفريق المنافس.
- تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم السريع.

- 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

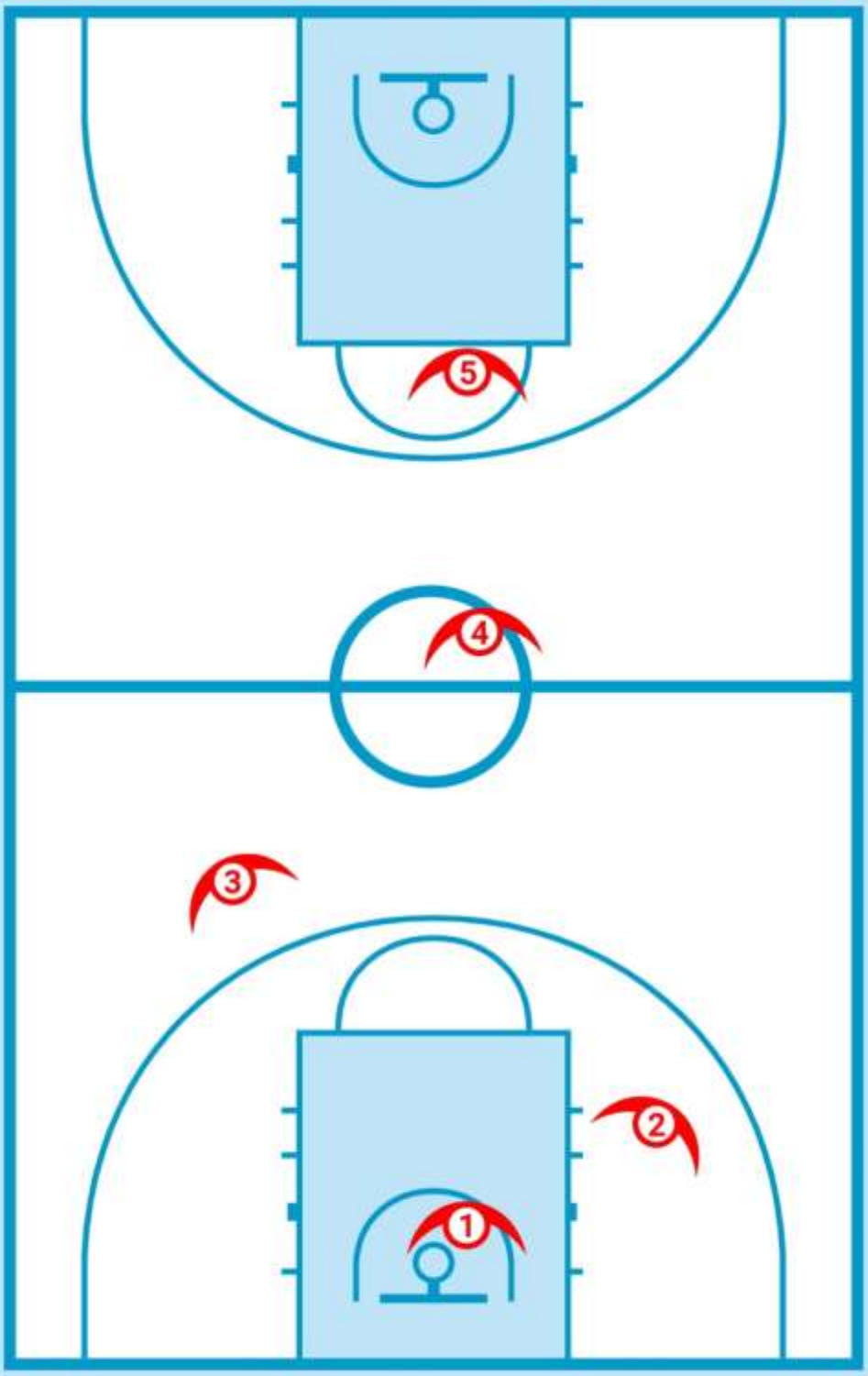
* تشكيلات دفاع الرجل لرجل

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:

DR. HUSSAIN AL-TAEE

دفاع الرجل لرجل ساحة كاملة

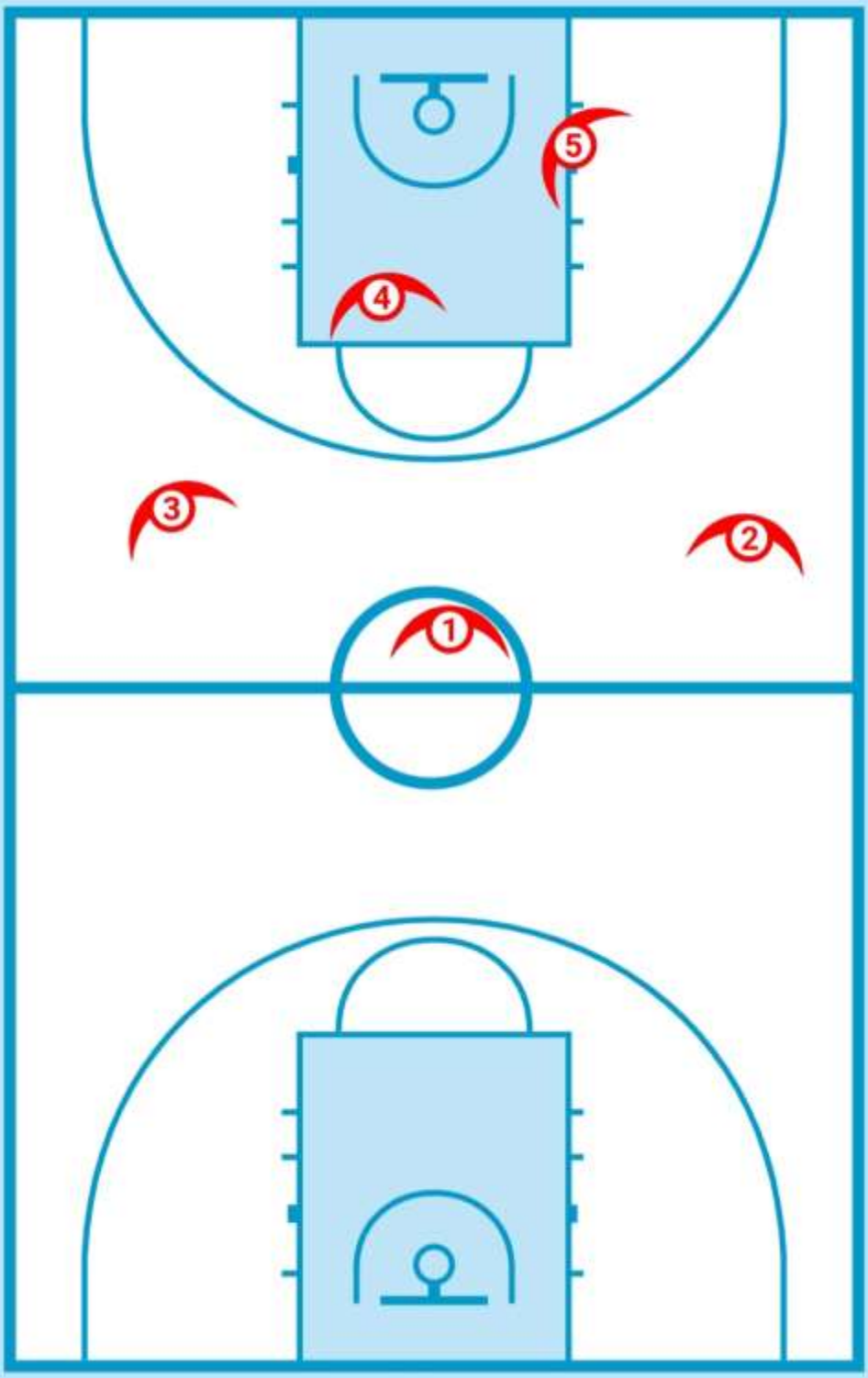


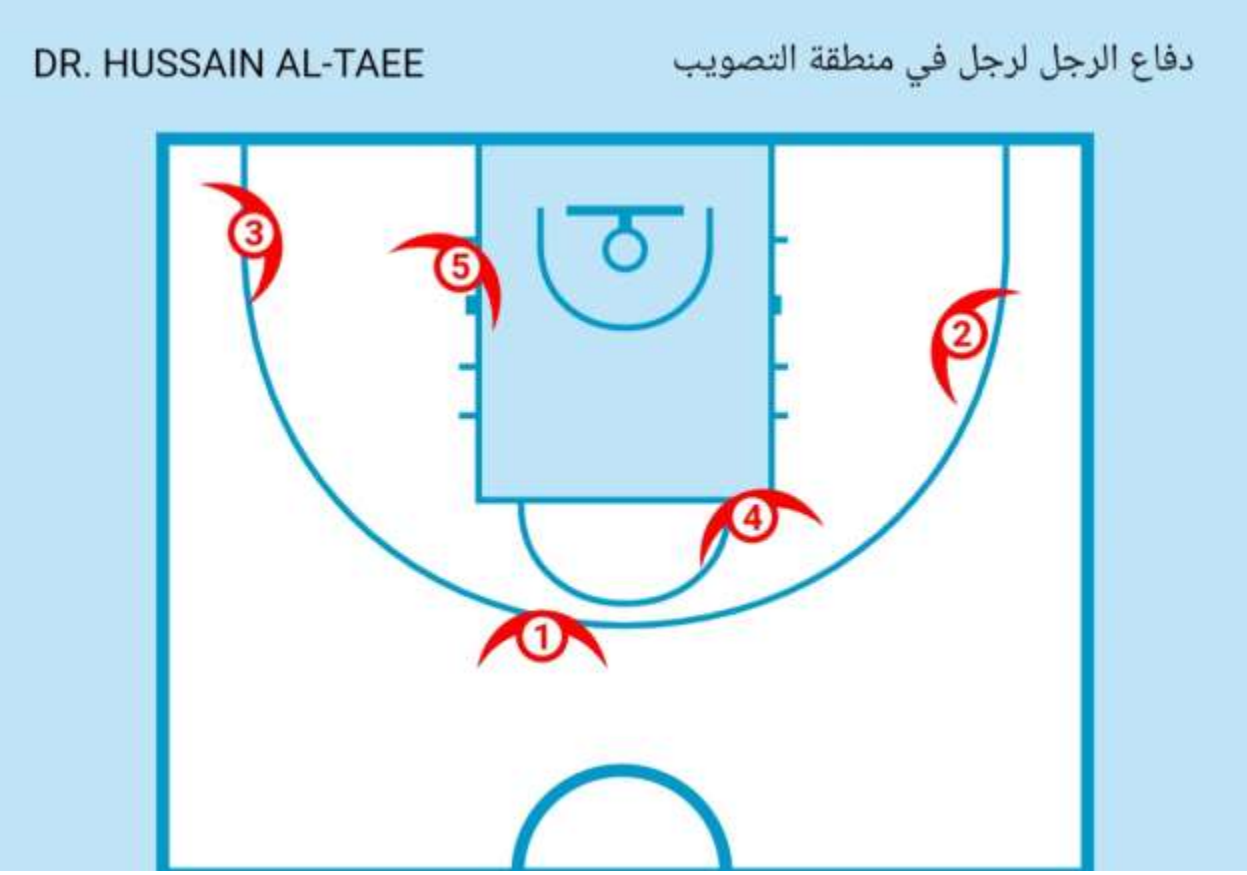
أ.د. حسين علاء محسن الطائي

الدفاع في كرة السلة

DR. HUSSAIN AL-TAEE

دفاع الرجل لرجل نصف ساحة




DR. HUSSAIN AL-TAEE
دفاع الرجل لرجل في منطقة التصويب
3
5
2
4
1