

الهجوم في كرة السلة

الدفاع الفرقي

المقصود بالدفاع الفرقي هو لك الدفاع الذي يساهم في تنفيذه وادائه لاعبو الدفاع الخمسة ويكونون مسؤولين مسؤولية جماعية ومشاركة في تنفيذ اسسه . كما انه ذلك الدفاع الذي يساعد على تغطية النقص في المهارات الدفاعية لدى بعض اللاعبين من خلال العمل الجماعي المشترك .

هناك ثلاثة انواع اساسية من الدفاع الفرقي :

Zone Defense

1- دفاع المنطقة

Man to Man Defense

2- دفاع رجل لرجل

Combination Defense

3- الدفاع المختلط

ان استخدام اي نوع او التغير من استخدام اي نوع دفاعي الى آخر يتم طبقاً الى :

1- مدى قابلية وخبرة الفريق المنافس المهاجم

2- مدى قابلية وخبرة الفريق الدفاعي

3- معرفة وخبرة المدرب

4- طول فترة السباقات

5- فترة التدريب على اي نوع خلال موسم الاعداد

6- الاسس المتوفرة لدى الفريق في استخدام اي نوع من انواع الدفاع

7- ظروف المباراة (3)

ان الغرض الرئيسي من هذا الفصل هو ليس لمعرفة اي نوع من هذه الانواع الدفاعية الثلاثة افضل ، وانما التطرق لهذه الطرق الدفاعية وتقسيماتها لمعرفة اسسها في كيفية الاستخدام بالشكل الذي يساعد المدرب على اختيار تلك الطريقة الدفاعية التي تتناسب مع فريقه و لأجل مجابهة الفريق المهاجم والسيطرة على المباراة .

دفاع المنطقة :

ان الهدف الرئيسي من هذا النوع من الدفاع ، هو كل مدافع مسؤول عن منطقة محددة من منطقة الدفاع . وان على الفريق المدافع ان يتحرك كوحدة منسجمة ومتناسقة طبقاً لحركة الكرة اولاً ثم المنافس ولكون هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما تكون نسبة التصويب للمنافس من المناطق البعيدة ضعيف نسبياً ويعتمد على التصويب القريب والقطع ، فيجب الاعتماد على اولئك المدافعين

الذين يتميزون بالحركات السريعة والتغطية الصحيحة للمناطق الدفاعية لأجل تغطية بعض مساويء المدافعين ان كانوا ضعاف او قلة الحركة وخصوصا من قبل لاعبي الارتكاز في حالة تعبهم او وضعهم بالقرب من الهدف لغرض تأمين استلام والسيطرة على الكرات المرتدة .

محاسن الطريقة :

- 1- ان دفاع المنطقة فعال جدا للبدء بالهجوم السريع المضاد
- 2- لكون المدافعين يلعبون في المناطق القريبة من الهدف ، فانه يساعد بالسيطرة على الكرات المرتدة .
- 3- دفاع المنطقة يخفي عيوب اللاعبين الفردية
- 4- دفاع المنطقة هو دفاع فرقي ، لذلك فعندما يكون هناك تفوق عددي من قبل المنافس ، زميل المدافع لقرب موقعه يستطيع القيام بالمساعدة والتغطية بسهولة .
- 5- دفاع المنطقة سهل من عملية اتمام الدفاع المزدوج .
- 6- دفاع المنطقة فعال ضد التصويب القريب والقطع .
- 7- دفاع المنطقة يطور قابلية المدافع على التوقع الصحيح للمناولات ثم محاولة قطعها .
- 8- دفاع المنطقة يقلل من فرص حدوث الاخطاء الشخصية .
- 9- دفاع المنطقة فعال ضد التصويب من منطقة او مناطق الارتكاز .
- 10- دفاع المنطقة فعال للعب ضد فريق يعتمد في هجومه على لاعبي الارتكاز .
- 11- تستخدم في بداية المباراة كأستكشاف لمعرفة قوة وضعف وتكتيك الفريق المنافس اثناء الهجوم .

مساويء الطريقة :

- 1- دفاع المنطقة يعطي فرص كثيرة للمنافس لغرض التصويب من الخارج ومن المناطق البعيدة .
- 2- دفاع المنطقة معرض للهجوم بالتفوق العددي مهاجمان ضد مدافع واحد في منطقة من مناطق الدفاع مثلا .
- 3- دفاع المنطقة معرض للهجوم ضده من منطقة الارتكاز او الوسط اذا كانت غير مغطاة .
- 4- دفاع المنطقة يميل الى حدوث التكاثر والارتخاء عند اللاعبين المدافعين .
- 5- دفاع المنطقة يعطي فرصة للفريق المنافس بتنفيذ الهجوم السريع لأحتياجه الى وقت لتنظيمه وتكوينه

6- استخدام دفاع المنطقة غير جيد للفريق المهزوم بفارق قليل من الاهداف في الدقائق الاخيرة من المباراة .

اسس دفاع المنطقة :

- 1- على اللاعب المدافع عند ايجاد منافس مع كرة في منطقته ، ان يدافعه بضغط قوي مع اهمال اي مهاجم آخر في منطقته .
- 2- عند عدم وجود اي مهاجم في منطقة المدافع ، على المدافع ان يتحرك للجهة التي فيها أكثر من منافس لغرض مدافعة المنافس الآخر لزميله .
- 3- عندما يجد المدافع بأن هناك اكثر من منافس في منطقته وليس مع أي منهم كرة ، عليه مدافعة المهاجم القريب من الكرة (4) .
- 4- على المدافع ان يحفظ يديه وذراعيه على الاقل بمستوى الكتف في دفاع المنطقة مع اثناء قليل في الكرتين واخذ مساحة واسعة بين القدمين (أكثر من دفاع رجل لرجل) لغرض اعاقاة التصويب ، اجبار المهاجم على اعطاء مناولة بقوس مما يسهل قطعها او اعاقتها او اجبار المهاجم على الطبطبه بقوس بعيداً عن الهدف .
- 5- على اللاعب الدافع الا يسمح للمهاجم بالقطع من جانبه باي حال من الاحوال .
- 6- بعد التصويب ، على المدافع ان يعيق حركة المهاجم في منطقته ثم التحرك باتجاه الكرة لغرض السحب
- 7- على المدافع ان يتحدث مع زملائه لمساعدتهم على معرفة ما يجري في مناطقهم .
- 8- لأجل نجاح المدافعين في تغطية مناطقهم الدفاعية والنجاح في اعاقاة التصويب ، يجب ان تكون حركاتهم كوحدة متكاملة ومتناسقة ومنسجمة .
- 9- بما ان في دفاع المنطقة ، على المدافعين التركيز على الكرة أولاً وبشكل خاص على اللاعب مع الكرة ، على المدافعين ايضاً ان يعطوا أهتمام ويكثرون واعيّن لوضعية خصومهم الاخرين بدون كرة ومراقبة تحركاتهم لكي ينجحوا في مراقبة الكرة والخصوم في وقت واحد مع تغطية مناطقهم الدفاعية .

واجبات اللاعب في دفاع المنطقة :

- 1- الدفاع عن منطقته – يجب تغطية منطقته الدفاعية تغطية كاملة ومنع المنافس من التصويب منها او القطع او استلام الكرة .
- 2- مراقبة الكرة اولاً ثم المنافس ثم مجريات اللعب المختلفة .

3- المساعدة والتغطية - على المدافع التحرك لغرض مساعدة زملائه في حالة عدم وجود كرة في منطقتهم لغرض مساعدة الزميل الضعيف ، لغلق الفجوات ومنع تسلل الكرة والخصوم ، ولمدافعه منافس اذا كان هناك أكثر من منافس في منطقة دفاعية اخرى مع الحفاظ على تغطية منطقتهم .

4- الاشتراك في تشكيل مثلث السحب لغرض تأمين السيطرة على الكرات المرتدة .

5- التهيأ للسيطرة على الكرات الطائشة .

6- التهيأ لتنفيذ الهجوم السريع أولاً .

مزايا لاعب الدفاع :

1- لاعبا الامام يكونان قصارا نسبيا ويتميزان بالصفات التالية :

أ- سرعة الحركة .

ب- القدرة على التغطية .

ج- ذو لياقة بدنية عالية .

د- اجادة المهارات الهجومية (مسك واستلام الكرة ، المناولات ، الطبطبة ، التصويب ، الخداع الخ .

هـ- القدرة على خطف الكرات .

و- القدرة على تنفيذ الهجوم السريع .

ز- المساهمة في تشكيل مثلث الحجز لغرض السيطرة على الكرات المرتدة .

ح- ذورد فعل سريع .

2- لاعبو الخلف والوسط يكونون طوال القامة ويتميزون بالصفات التالية :

أ- المهمة الاساسية تشكيل مثلث السحب لغرض السيطرة على الكرات المرتدة .

ب- منع التصويب من داخل منطقة الدفاع .

ج- السيطرة على لاعب او لاعبي الارتكاز المهاجمين .

د- منع المنافس من القطع عن طريق غلق منافذ القطع .

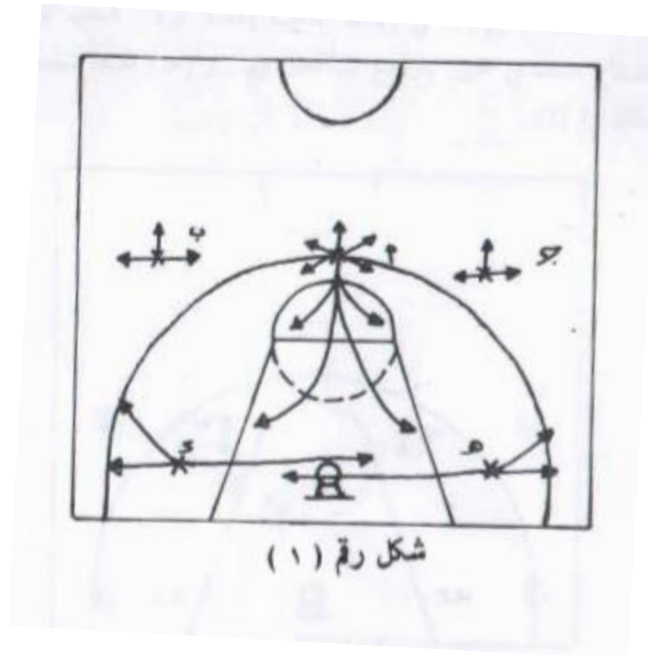
هـ- منع المناولات داخل منطقة الدفاع .

انواع دفاع المنطقة :

ان تشكيلات دفاع المنطقة جاءت تسميتها من وقفة المدافعين في المناطق الدفاعية المخصصة لهم والتي جاءت ايضا لغرض التوزيع في هذه التشكيلات لمواجهة حالات الهجوم المختلفة ضد دفاع المنطقة لغرض السيطرة واعاقه نوع الهجوم المختار .

(1) طريقة 2-3

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف ثلاثة لاعبين في الصف الامامي ولاعبان في الخلف وتستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق مهاجم يلعب بوسط متقدم امامي ، كما في شكل رقم (1) .



نقاط القوة :

- 1- يقلل من امكانية التصويب من الخارج وخصوصاً من الامام ، منطقة الوسط ، الجناحان والزوايا .
- 2- يعطي امكانية جيدة لتنفيذ الهجوم السريع .
- 3- جيدة ضد القطع من الامام .
- 4- ثلاثة لاعبين في الامام تسهل من عملية استخدام الدفاع المزدوج او الضغط ضد المنافس مع الكرة .

نقاط الضعف :

- 1- يقلل من فرص السيطرة على الكرات المرتدة (الا اذا انسحب لاعب الوسط الامامي الى وسط منطقة الدفاع)
- 2- يزيد من صعوبة الدفاع ضد الزوايا .
- 3- يزيد من الضغط على المدافعين الخلفيين باستخدام هجوم التفوق العددي (5) .
- 4- ضعيفة لتغطية منطقة الرمية الحرة في حالة تقدم المدافع الاوسط الامامي ابعد من قوس الرمية الحرة
- 5- المنطقة الوسطى للدفاع المنطقة تكون مفتوحة نوعا ما .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

أ- لاعب الوسط الامامي (أ) أهم صفاته هي : أن يكون قويا وشديداً ، ذارد فعل سريع ، شجاع ، ذا ثقة بنفسه وذا خبرة واسعة لكون مسؤوليته متعددة واهمها حماية منطقة الرمية الحرة وتنفيذ الهجوم السريع المضاد بالتوجه على خط مستقيم من منطقتيه باتجاه هدف المنافس عند شروع زملاءه بعملية سحب الكرة والسيطرة عليها .

ب- لاعبا الزوايا (ب) و (ج) مسؤولان عن :

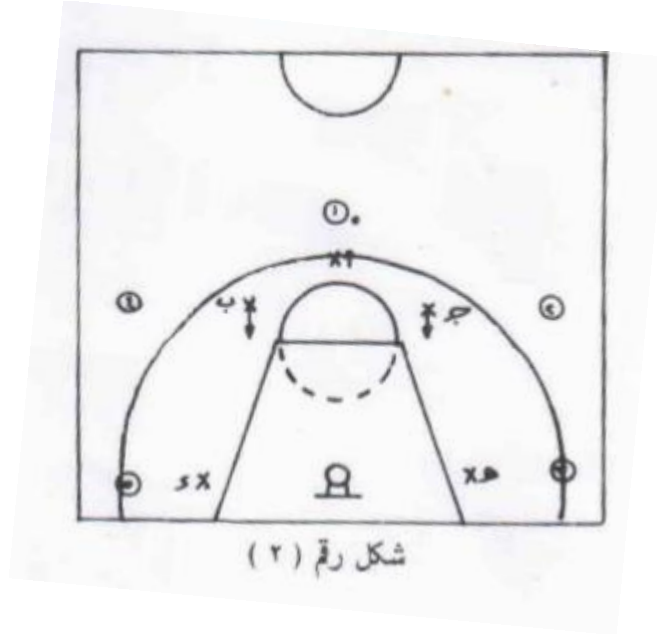
- 1- المنطقة الامامية للدفاع .
 - 2- جوانب منطقة الدفاع .
 - 3- زوايا منطقة الدفاع ، عند تراجع لاعبا الخلف تحت السلة .
 - 4- منطقة الرمية الحرة .
 - 5- التهيؤ للسيطرة على الكرات المرتدة حول دائرة الرمية الحرة .
- ان تعدد واجبات هؤلاء المدافعين تتطلب منهم القوة والشدة ورد الفعل السريع .
- 6- التهيؤ لقيادة الهجوم السريع عند سيطرة الفريق على الكرة .
- ج- لاعبا الخلف (د) و (هـ) مسؤولان عن :

- 1- سحب الكرات المرتدة من الهدف .
- 2- اعاقا المهاجمين في مناطقهم .
- 3- المناولة للزميل وهم في الهواء ، او في لحظة مس قدميهم الارض .

4- الطبطة للخارج لغرض التخلص من حشد المنافس .

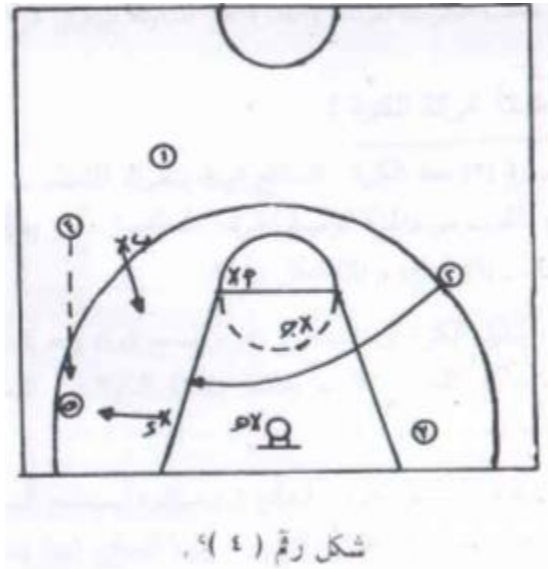
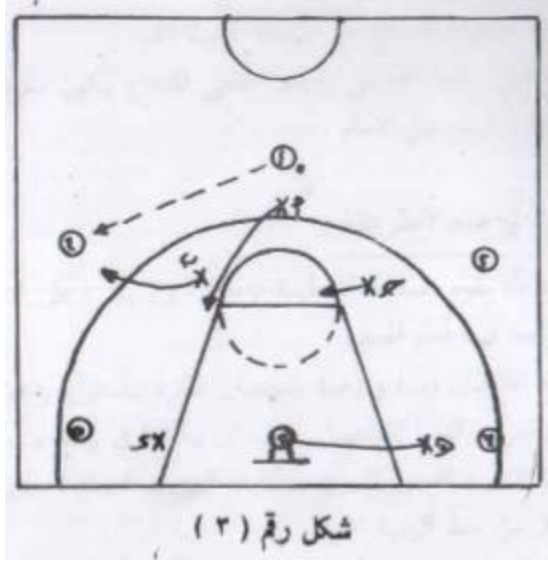
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (1) في وسط الملعب ومعه كرة . لاعب الدفاع الوسط (أ) يتحرك للدفاع ضده في حين يتراجع المدافعان (ب) و (ج) قليلاً لتغطية منطقة الرمية الحرة ، شكل رقم (2)



اللاعب المهاجم رقم (1) يناول الكرة الى زميله رقم (4) . لاعب الدفاع الايسر (ب) يتحرك لمدافة المهاجم رقم (4) بينما يتراجع اللاعبان المدافعان (أ) و (ج) للخلف .

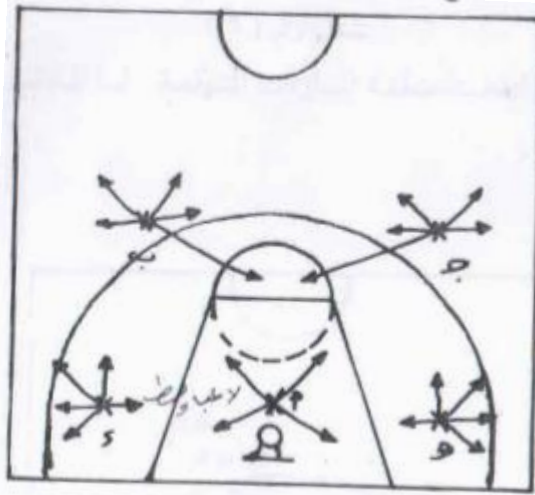
هـ- يتحرك للجانب الايسر من الملعب وتحت السلة تقريباً ، شكل رقم (3)



اللاعب المهاجم رقم (4) يناول الكرة الى زميله رقم (5) . في لحظة استلام اللاعب رقم (5) الكرة ، المدافع (د) يتخذ الوضع الدفاعي القريب من المهاجم والمدافع (ب) ينسحب للخلف عدة خطوات لتوقع المناولة الى المهاجم رقم (4) او رقم (2) . المدافع (هـ) يبقى في مكانه في الجانب الايسر من الملعب وتحت السلة تقريبا ، شكل رقم (4)

طريقة 2-3 :

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف لاعبان في الصف الامامي وثلاثة لاعبين في الصف الخلفي تستخدم هذه الطريقة عموما ضد فريق يلعب بوسط متأخر عميق شكل رقم (5)



شكل رقم (٥)

نقاط القوة :

- 1- جيدة لغرض تأمين السيطرة على الكرات المرتدة .
- 2- جيدة ضد الوسط العميق (6)
- 3- جيدة ضد القطع .
- 4- جيدة لتنفيذ الهجوم السريع لوجود ثلاثة لاعبين تحت السلة لغرض السحب مما يعطي المجال للاعبين الاماميين للانطلاق للامام .
- 5- جيدة ضد التصويب البعيد من الزوايا وجوانب الملعب .
- 6- يوفر تغطية جيدة حول جميع المناطق الدفاعية .

نقاط الضعف :

- 1- منطقة الرمية الحرة التغطية فيها ضعيفة .
- 2- معرضة للهجوم عن طريق الهجوم بوسط امامي .
- 3- معرضة للهجوم بالتفوق العددي من منطقة الرمية الحرة .
- 4- المنطقة الجانبية بين الخط الامامي والخط الخلفي للدفاع يكون معرضاً للهجوم .
- 5- معرضة للتصويب البعيد من الامام .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

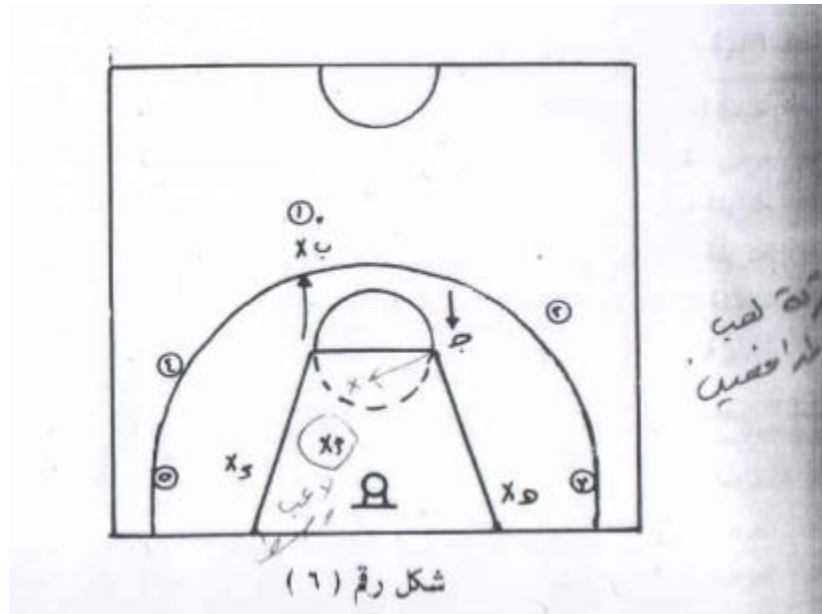
أ- اللاعب المدافع (أ) يقوم بعملية التغطية لزملائه والسيطرة على المنطقة الضيقة والصغيرة المتواجد فيها أمام الهدف .

ب- لاعبا الامام - اللاعبين (ب) و (ج) يتابعان الكرة باستمرار واجبار المنافس على المناولة بسرعة لغرض التهياً لقطعها . يجب ان يكونا في وضع نشط لأي فرصة ممكن استغلالها لتنفيذ الهجوم السريع باتجاه الفريق المضاد . عليهما ايضاً عدم الانسحاب أكثر من خط الرمية الحرة .

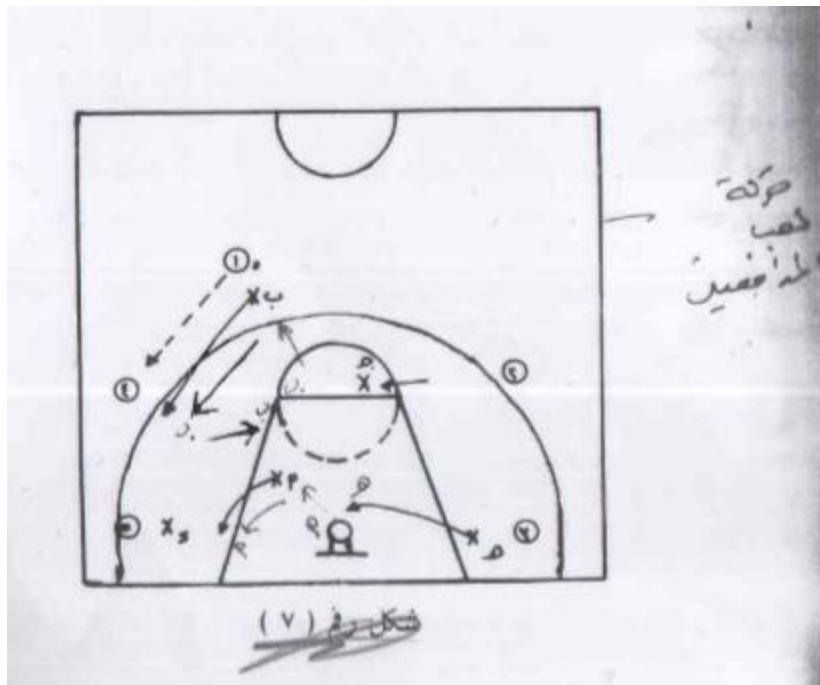
ج- لاعبا الخلف - اللاعبين (د) و (هـ) يكونان غالباً ابطئ اللاعبين تحركاً ، عليهم حماية المنطقة الدفاعية من الجانب والزوايا لغرض اعاقا التصويب . الحجر لغرض السيطرة على سحب الكرات المرتدة والقدرة على المناولة للزميل من أية زاوية .

حركة اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

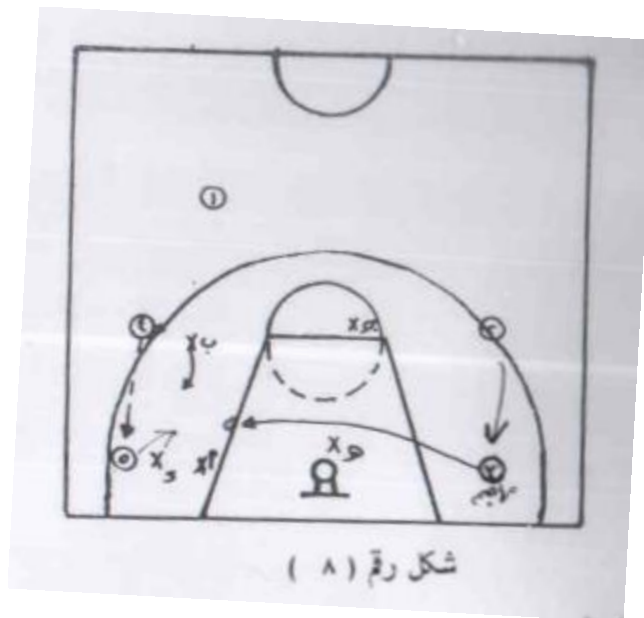
اللاعب المهاجم رقم (1) معه الكرة . المدافع (ب) يتحرك للامام للدفاع ضده ، المدافع (ج) ينسحب بالقرب من دائرة الرمية الحرة ، المدافعون (أ) و (هـ) و (د) يبقون في مكانهم لمراقبة المهاجمين (3) و (4) و (5) شكل رقم (6) .



اللاعب رقم (1) يناول الكرة الى زميله رقم (4) . المدافع (ب) يتحرك باتجاه الكرة المدافعان (أ) و (هـ) يتحركان للجانب الايسر لمدافة منطقة المناولات . المدافع (د) يبقى في مكانه وكذلك المدافع (ج) ، شكل رقم (7)



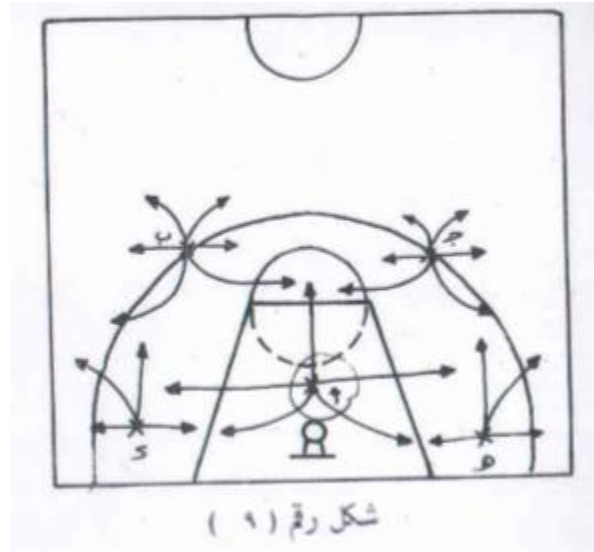
اللاعب المهاجم رقم (5) يستلم الكرة . المدافع (د) مباشرة يستخدم الدفاع القريب منه ، المدافعان (أ) و (هـ) انب الایسر ، بينما المدافع (ب) ينسحب للخلف قليلا عدة خطوات لتغطية منطقة المناولات المتوقعة . اما المدافع (ج) فيبقى في مكانه ، شكل رقم (8) .



طريقة 2-1-2 :

ان هذا النوع من دفاع المنطقة وجد من قبل المدرين لأجل تلافي العيوب الموجودة في طريقتين 3-2 و 2-3 الدفاعيتين . في هذا النوع من دفاع المنطقة ، يقف لاعبان في الصف الامامي ، لاعب في الوسط

، لاعبان في الخلف ، تستخدم عموماً ضد فريق يلعب بوسط على جانبي خطوط الرمية الحرة . شكل رقم (9)



نقاط القوة :

- 1- جيدة لغرض السيطرة على سحب الكرات المرتدة .
- 2- فرص تنفيذ الهجوم السريع جيدة .
- 3- طريقة فعالة ضد التصويب من داخل منطقة الدفاع والقطع .
- 4- طريقة فعالة ضد الفريق المهاجم بوسط واحد . وذلك بوجود لاعب في وسط منطقة الدفاع ولاعبين للخلف تجعل من الصعوبة على لاعب الارتكاز المهاجم من ايجاد فرصة جيدة وسهلة للتحرك والتصويب (7)

نقاط الضعف :

- 1- معرضة للتصويب من الخارج
- 2- معرضة للهجوم من الزوايا ومن امام دائرة الرمية الحرة .
- 3- معرضة للهجوم بطريقة التفوق العددي مثلاً الهجوم بوسطين .
- 4- انفتاح المساحة من الجانبين تعطي فرصة للتصويب منها .

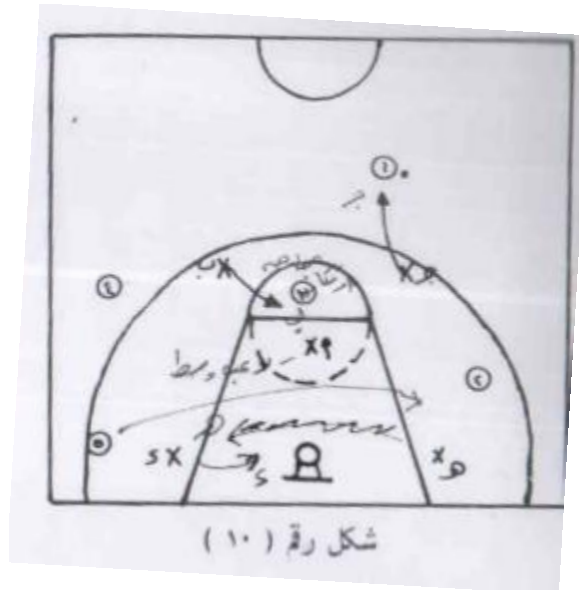
مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

لاعب الوسط (أ) مسؤول عن منطقة الرمية الحرة ، جوانب منطقة الدفاع ، واكمال مثلث الحجز لغرض سحب الكرات المرتدة . انه تقريبا أطول لاعب في الفريق ويقوم بعملية التغطية لزملاءه المدافعين الأربعة . لاعبا الامام (ب) و (ج) اقوى واسرع لاعبي الفريق ومهمتهم الاساسية ابعاد لاعبي الهجوم المتأخرين للانسحاب للخلف .

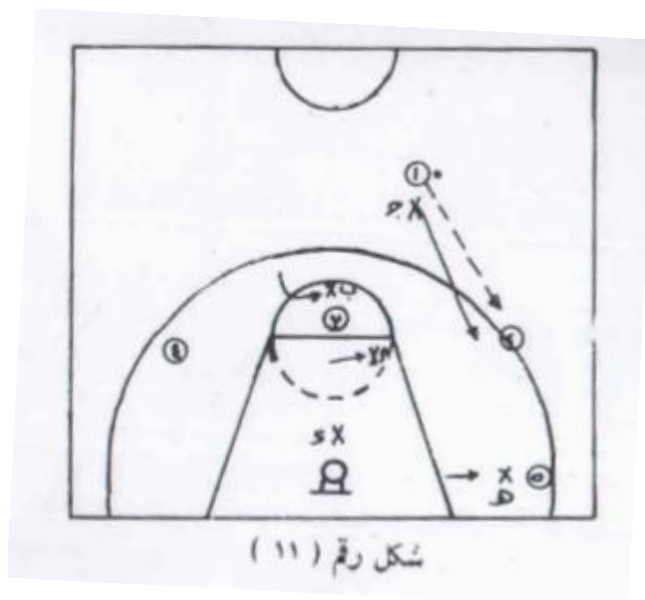
لاعبا الخلف (د) و (هـ) - يجب ان يكونا ذا سرعة لابأس بها ، السيطرة على منطقة الرمية الحرة والزوايا والسيطرة على سحب الكرات المرتدة .

حركات اللاعبين طبقا لحركة الكرة :

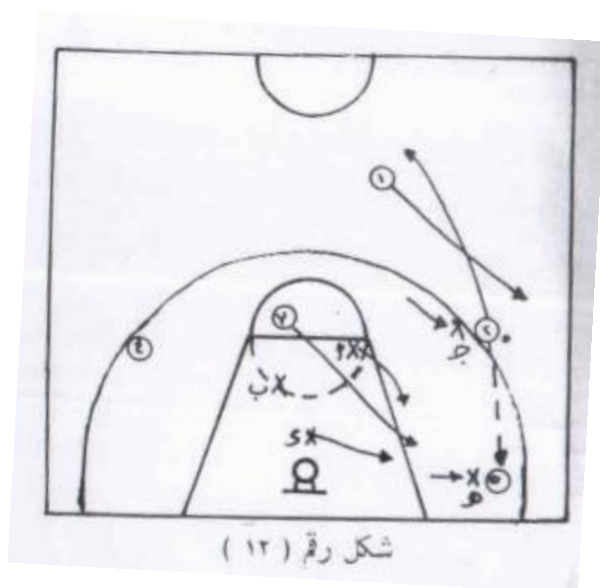
اللاعب المهاجم رقم (1) معه الكرة . على المدافعين (ب) و (ج) ان يحددا من يدافع هذا اللاعب ويفضل ان يدافعه اللاعب القريب من جهته ، شكل رقم (10) .



اللاعب المهاجم رقم (1) يناول الكرة الى زميله رقم (2) ، المدافع (ج) يتحرك لمدافعته ، المدافع (ب) و (أ) يتحركان لأتخاذ وضعية لأعاقبة المناولة الى لاعب الارتكاز المهاجم والمدافع (هـ) يتحرك للتقرب من المهاجم رقم (5) واعاقبة المناولة له . اما اللاعب المدافع (د) فعليه التحرك للجانب الايمن ليكون تحت السلة تقريبا ، شكل (11)

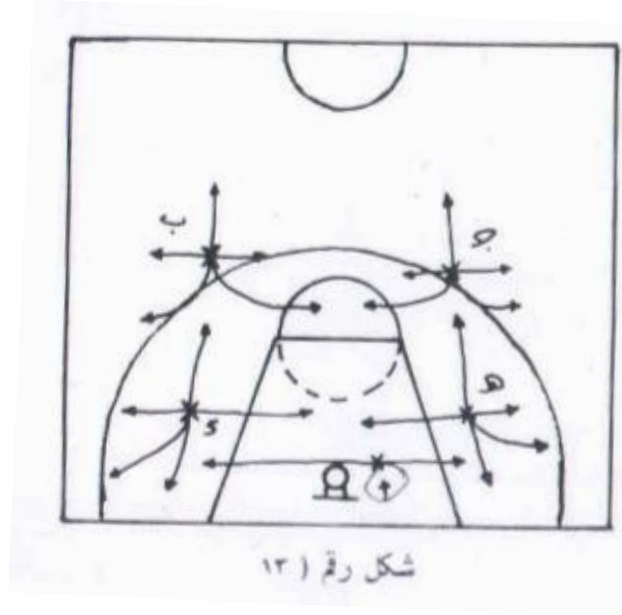


اللاعب المهاجم رقم (2) يناول الى زميله رقم (5) . المدافع (هـ) يتحرك قريبا من المهاجم رقم (5) المدافع (ج) ينسحب للخلف خطوتين او ثلاثة ويبقى نشطا لمحاولة اعاقبة المناولة الى المهاجم رقم (1) ، بينما المدافعان (أ) و (د) يستخدمان الدفاع المزدوج ضد لاعب الارتكاز المهاجم ، شكل رقم (12)



طريقة 1-2-2 :

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف لاعبان في الصف الامامي ، لاعبان في منتصف مسافة منطقة الدفاع واللاعب الخامس في وسط منطقة الدفاع وخلف اللاعبين جميعا اي الخط الدفاعي الثالث ، تستخدم عموماً هذه الطريقة ضد فريق يلعب بوسط متأخر عميق متحرك ، شكل رقم (13) .



نقاط القوة :

- 1- جيدة ضد التصويب نتيجة القطع .
- 2- يقلل من فعالية لاعب الارتكاز المهاجم .
- 3- جيدة ضد التصويب من الامام .

نقاط الضعف :

- 1- قليلة الفعالية للسيطرة على سحب الكرات المرتدة .
- 2- معرضة للهجوم من الزوايا .
- 3- غير فعالة اذا كان الفريق المهاجم بجميع لاعبيه يجيدون التصويب من خارج منطقة الدفاع .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

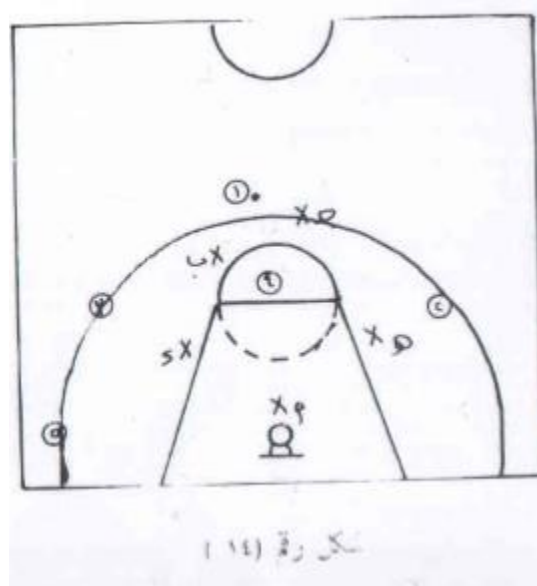
لاعب الوسط (أ) - أطول لاعبي الفريق ويجيد السحب ، يحمي الهدف ضد اللاعب القاطع ، يؤدي دور المناول الى زملائه بعد السحب او الهدف .

لاعبا وسط المنطقة (د) و (هـ) دورهما هو :- المساعدة لسحب الكرات ، حماية الهدف ، منطقة الرمية الحرة ، جوانب منطقة الدفاع .

لاعبا الامام (ب) و (ج) يتصفان بسرعة التحرك لكونهما مسؤولين عن مدافعة التصويب من الامام ومن جانب منطقة الدفاع وكذلك تنفيذ الهجوم السريع المضاد .

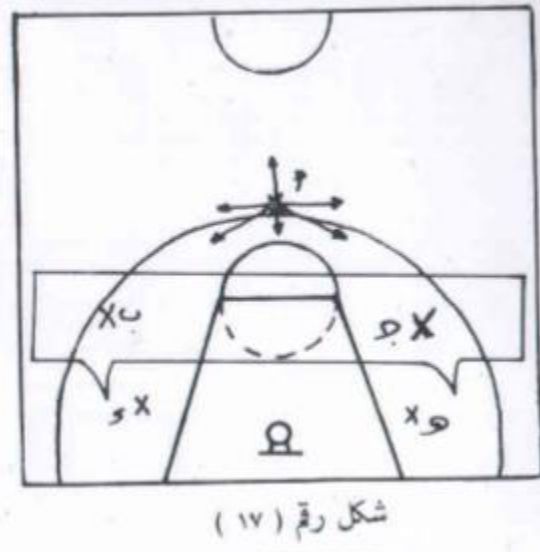
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (1) معه الكرة ، لاعب الدفاع (ب) و (ج) عليهما عدم التحرك للامام لمسافة بعيدة لمدافعة التصويب البعيد وانما يجب ان يبقيا في حالة حركة نشيطة لمنع الطبطبة والقطع باتجاه الهدف او المناولة ، شكل رقم (14) .



طريقة 2-2-1 :

في هذه الطريقة يقف لاعب أمام دائرة الرمية الحرة ، لاعبان قريبان من خط الرمية الحرة ولاعبا الخلف قريبان من منطقة الهدف ، تستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق يلعب بدون وسط شكل رقم (17) .



نقاط القوة :

- 1- فعال ضد فريق لديه ثلاثة مهاجمين للامام .
- 2- فعال للسيطرة على سحب الكرات المرتدة .
- 3- فعال ضد التصويب من الخارج .
- 4- فعال ضد اللاعب الممون للفريق المنافس اذا كان ذا مستوى عالٍ .

نقاط الضعف :

- 1- غير فعال ضد التصويب من الزوايا .
- 2- الدفاع معرض للهجوم من جهة المدافع الغير جيد في السحب .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

اللاعب الامامي (أ) - يتمتع بالمطاولة ، السرعة ، قطع الكرات ، والقدرة على تنفيذ الهجوم السريع وكذلك الضغط على اللاعب الممون عندما تكون معه الكرة بالقرب من قوس دائرة الرمية الحرة ، مساعده زملائه عند مناولة الكرة الى لاعب الارتكاز المهاجم ، ايضا اجبار المهاجم مع الكرة التوجه الى الجانب الضعيف من منطقة هجوم الفريق .

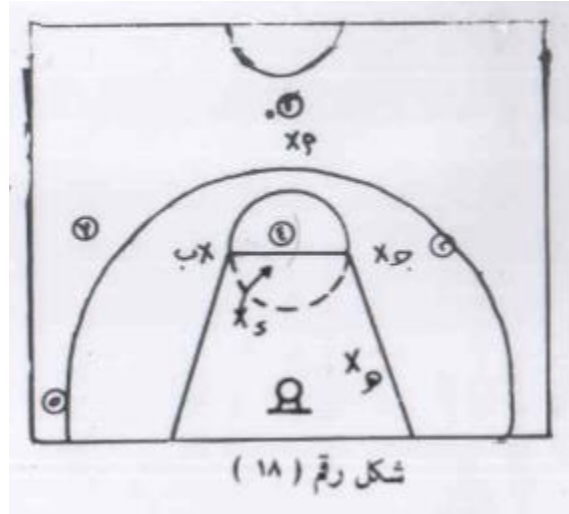
لاعبا خط الوسط (ب) و (ج) - مسؤولان عن الكرة عندما تكون في جوانب الملعب ، منع القطع باتجاه الهدف ، والمساعدة لغرض المتابعة .

لاعبا الصف الخلفي (د) و (هـ) - اطول لاعبي الفريق ويجيدون سحب الكرات .

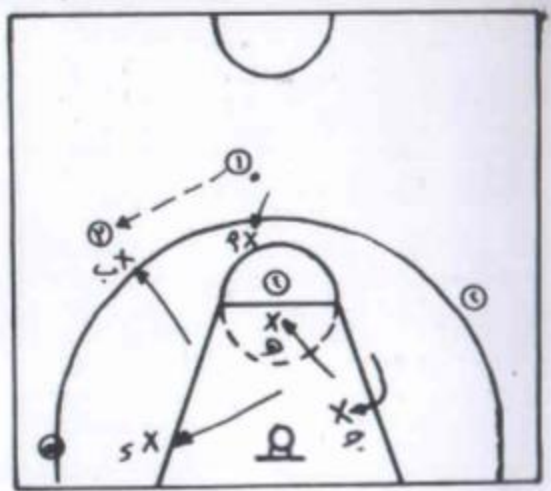
ايضا مسؤولين عن منطقة الوسط ، الخط الجانبي ، والزوايا .

حركات اللاعبين طبقا لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (1) معه الكرة . المدافع (أ) يضغط عليه طالما الكرة في الوسط ، اللاعبان المدافعان (د) و (هـ) احدهم يجب ان يغطي منطقة لاعب الارتكاز المهاجم اللاعبان (ب) و (ج) محاولة قطع المناولات باتجاه الجانب والانسحاب للجانب عند اعطاء المناولة ، شكل رقم (18) .

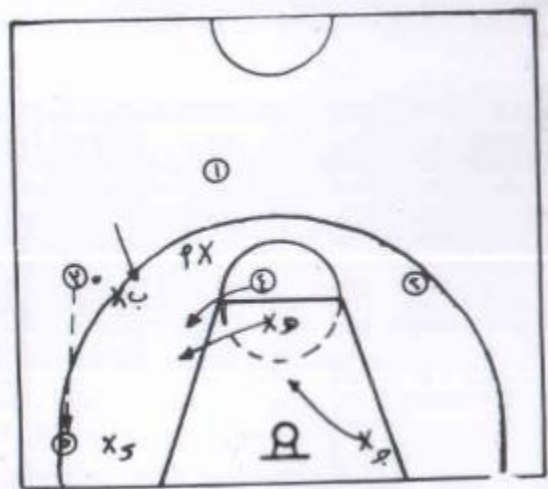


اللاعب رقم (1) يناول الى زميله رقم (3) . المدافع (ب) يتحرك للامام لمدافعته ، المدافع (أ) ينسحب للخلف للمساعدة في منطقة الوسط والمدافع (هـ) مدافع المهاجم رقم (4) . المدافع (د) ينسحب قليلا للجانب لمدافعة المهاجم رقم (5) . والمدافع (ج) ينسحب للجانب الآخر لحماية منطقة الهدف ، شكل رقم (19) .



شكل رقم (١٩)

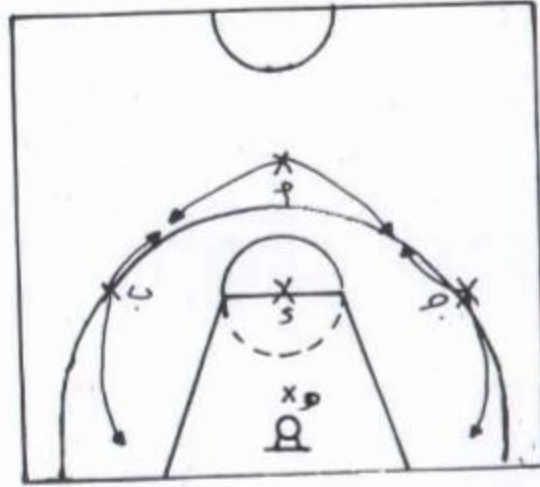
اللاعب المهاجم رقم (3) يناول الى زميله رقم (5) ، المدافع (د) يدافع اللاعب رقم (5) والمدافع (هـ) يحاول منع المناولة الى المهاجم رقم (4) اثناء تحركه باتجاه الهدف . المدافع (ب) يأخذ خطوات للخلف باتجاه الهدف لغرض توفير المساعدة في منطقة التصويب ، شكل رقم (20)



شكل رقم (٢٠)

طريقة 1-3-1 :

في هذه الطريقة يقف لاعب امام دائرة الرمية الحرة ، ثلاثة لاعبين بموازية خط الرمية الحرة ، واللاعب الخامس في منتصف منطقة الدفاع وبالقرب من الهدف ، تستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق يلعب بوسطين . شكل رقم (21)



شكل رقم (٢١)

نقاط القوة :

- 1- فعالة ضد فريق يلعب بوسطين (امامي وعميق)
- 2- تقلل من فرص التصويب القريب .
- 3- التصويب من الجناحين صعب جدا .
- 4- فعالة ضد القطع والمناولات داخل منطقة الدفاع .
- 5- منطقة الدفاع مغلقة .

نقاط الضعف :

- 1- غير فعالة ضد التصويب من الزوايا .
- 2- فرص تنفيذ الهجوم السريع قليلة .
- 3- مثلث سحب الكرات المرتدة غير كامل .
- 4- انها قد تقود الى المدافعة بطريقة 1x1 عند تبادل المناولات بسرعة .
- 5- تقلل من فعالية الدفاع ضد التغير اماكن لاعبي الارتكاز بأستمرار .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

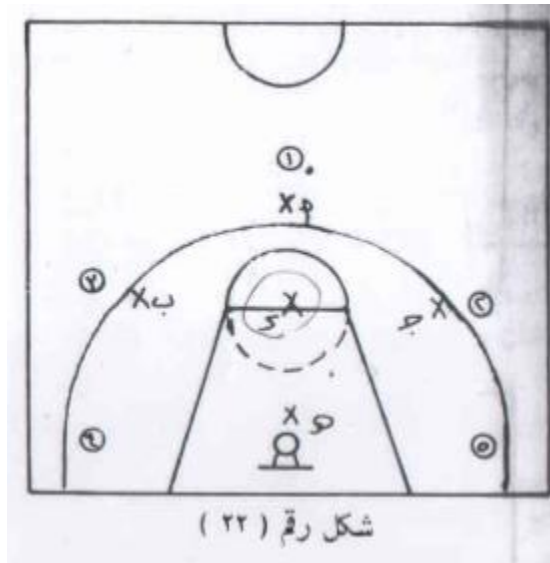
اللاعب الامامي (أ) - ليس فقط أفضل لاعبي الفريق بل أيضا لديه قابلية القيادة . مسؤول عن الكرة في المنطقة المحددة بين خط الرمية الحرة ومركز الملعب بمساعدة زملاءه القريبين منه . لاعبا الاجنحة (ب) و (ج) - المساعدة مع لاعب الامام لأستخدام الدفاع المزدوج ، قطع المناولات في مناطقهم ، السرعة ، وحماية الاجنحة مع الانسحاب للزوايا .

لاعب الوسط (د) - يمتاز بالسرعة والطول لواجباته في تغطية مساحة واسعة من منتصف منطقة التصويب والمتابعة . عليه مدافعة لاعب الارتكاز المهاجم ومنع القطع باتجاه الهدف .

لاعب الخلف (هـ) - اطول لاعبي الفريق وذو مهارة عالية لسحب الكرات المرتدة ، واحيانا يتطلب منه التحرك للزوايا لمدافعة المهاجمين في الزوايا وهنا يتطلب منه السرعة .

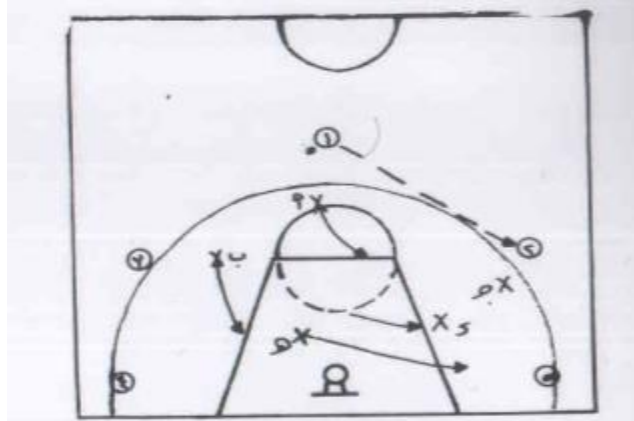
حركة اللاعبين طبقا لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (1) معه الكرة . المدافع (أ) يدافعه ، لاعبا الاجنحة (ب) او (ج) يساعد المدافع (أ) لأداء الدفاع المزدوج او البقاء في مكانهم لعرقلة او قطع اي حركة متوقعة ، شكل رقم (22) .

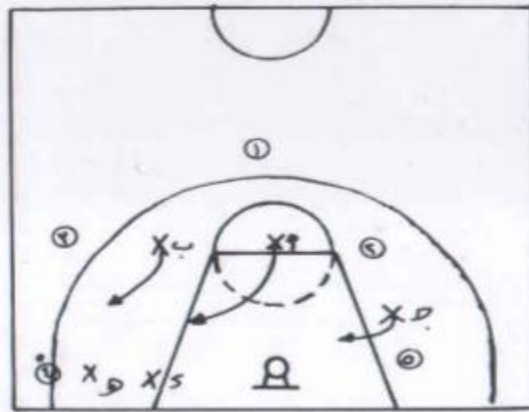


عند مناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) ، المدافع (ج) يدافعه ، المدافع (د) يتحرك باتجاه الزاوية المدافع (ب) يتحرك للامام باتجاه السلة والمدافع (هـ) يأخذ خطوة باتجاه الزاوية ، شكل رقم (23) .

عند مناولة الكرة الى المهاجم رقم (4) ، المدافع (هـ) يدافعه ، المدافع (ب) يأخذ وضعية لتوقع المناولة مرة ثانية الى المهاجم رقم (3) وهنا المهاجم يكون مضطرا لمناولة الكرة للخلف . المدافع (أ) يكون في وضع لتوقع هذه المناولة ومحاولة قطعها . المدافع (د) يقف بين المدافع (هـ) و (ج) الذي يكون على بعد 50 سم تقريبا من امام الهدف لأجل توقع أية مناولة ومحاولة قطعها ، شكل رقم (24) .



شكل رقم (٢٣)



شكل رقم (٢٤)

دفاع رجل لرجل :

ان طريقة دفاع رجل لرجل تعتبر احدى الطرق الرئيسة والاساسية في الدفاع الفرقي بكرة السلة . وان هذه الطريقة قد نشأت وتطورت نشوء وتطور اللعبة الى ان اصبحت الطريقة الشائعة الاستخدام في الوقت الحاضر في فرق العالم المتطورة . ان هذه الطريقة تعتبر فعالة للمد من خطورة واعاقا التصويب من أي منطقة في الملعب وكذلك تعتبر مؤثرة للدفاع وعرقلة المناولات والطبطة وحركة الخصوم في الملعب .

ان الطريقة الدفاعية رجل لرجل تعني كل لاعب مسؤول مسؤولية مباشرة في الدفاع ضد لاعب منافس من الفريق المهاجم . ولأجل ان تكون هذه الطريقة فعالة مؤثرة بدرجة أكيدة فأنها تعتمد على معرفة كل لاعب في الفريق الدفاعي واجباته الدفاعية وكذلك واجبات ومهمات زملائه الاربعة الاخرين .

محاسن الطريقة :

- 1- طريقة دفاعية فعالة ضد التصويب من الخارج .
- 2- اتقان هذه الطريقة الدفاعية من قبل اللاعبين تمكنهم من أجادة الطرق الدفاعية الاخرى .
- 3- المسؤولية الدفاعية في هذه الطريقة فردية مما تساعد اللاعب على بذل اقصى الجهد والمثابرة
لأعاقا المنافس .
- 4- كثرة الحصول على فائدة تطبيق اللعب **turn Over** وذلك لكثرة الفرص الحصول على الكرات المضاد
- 5- منع الفريق المنافس من التحرك بحرية في الملعب .
- 6- تساعد على تطوير اللياقة البدنية للاعبين .
- 7- تساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى الفريق المنافس واستثمارها لمصلحة الفريق من ناحية المساعدة في الدفاع وزيادة فرص الهجوم وفرص التصويب .

مساوىء الطريقة :

- 1- كثرة الاخطاء الشخصية نتيجة الاحتكاك المباشر بين الدفاع والمنافس .
- 2- طريقة غير فعالة ضد القطع باتجاه الهدف من قبل لاعبي الهجوم .
- 3- طريقة غير فعالة للسيطرة على سحب الكرات المرتدة من البورد وذلك لبعده المسافة بين المدافع والهدف وخصوصا اذا كان المدافعون المكلفون بالسحب يلعبون خارج منطقة الدفاع .
- 4- غير فعالة ضد الفريق المهاجم الذي يمتلك المناولات الهجومية الجيدة كالسرعة والخداع وتغيير الاتجاه .
- 5- خطأ اللاعب اثناء الدفاع يصعب تغطيته من قبل زملائه الآخرين .
- 6- غير فعالة لتنفيذ الهجوم السريع .
- 7- تتطلب ان يكون جميع لاعبي الدفاع الخمسة في نفس المستوى ، اي تلكا او ضعف لدى احد المدافعين يعتبر عامل استثمار واستغلال من قبل الفريق المنافس وبالتالي زيادة فرص التصويب .

أسس مهمة يجب مراعاتها :

- 1- اللاعب المدافع يجب ان يراقب المنافس اولاء ، الكرة ثم مجريات اللعب المختلفة .
- 2- كل ميزة هجومية يجب ان تقابلها ميزة دفاعية . أي اللاعب الطويل يجب ان يدافع ضده طويل ، اللاعب السريع ضده لاعب سريع ، اللاعب القصير ضده لاعب قصير ، اللاعب البطيء ضده لاعب بطيء ، لاعب جيد التصويب ضده لاعب جيد الدفاع ضد التصويب ... الخ .
- 3- المساعدة والتغطية ، أي مساعدة زملاء في الدفاع وتغطية منافسه في نفس الوقت .
- 4- عند مدافعة منافس مع الكرة ، على المدافع ان يكون بين المهاجم والهدف الذي يدافع عنه .
- 5- عند مدافعة منافس بدون الكرة ، على المدافع ان يكون بين الكرة ومنافسه مع الانسحاب قليلا للخلف
- 6- المساهمة في استخدام الدفاع المزدوج .
- 7- عدم اللجوء الى تبادل المراكز الا في الحالات الطارئة .
- 8- القدرة على الانتقال للهجوم السريع المضاد باقصى ما يمكن .

أنواع دفاع رجل لرجل :

في طريقة دفاع رجل لرجل هناك ثلاثة أنواع :

- 1- دفاع رجل لرجل لكل الساحة .
- 2- دفاع رجل لرجل في منتصف الملعب .
- 3- دفاع رجل لرجل في منطقة التصويب .

1- دفاع رجل لرجل لكل الساحة press

ان دفاع رجل لرجل في كل الساحة اي ان لاعبي الفريق عليهم بعد فقدان الكرة ملازمة خصومهم الخمسة في أي منطقة يتواجدون فيها بالملعب لحين انتهاء اللعبة . ان الغرض الرئيسي من هذا النوع من دفاع رجل لرجل هو لارباك اللعب الهجومي للمنافس وسحبهم الى وضعية لعب - عليهم او غير معتادين عليها .

هذه الطريقة تحتاج لكي تكون فعالة ان يكون هناك تناسق بين لاعبي الدفاع الخمسة - كوحدة واحدة متكاملة ، حيث ان وجود لاعب في الفريق غير قادر على لعب الدفاع الضاغط او عدم تأديته بالشكل الصحيح فانه سيحطم ويربك كل جهود الفريق وبالتالي الى افشال الدفاع الضاغط .

ان الدفاع الضاغط يتطلب الضغط على المنافس مع الكرة قدر الامكان ، فعلى لاعبي الدفاع اتباع الاسس التالية :

- 1- عند استخدام الدفاع الضاغط من قبل اللاعبين يجب ان لا يكون بالدرجة الذي يؤدي الى كثرة ارتكاب الاخطاء ، بل الضغط اقصى ما يمكن مع تجنب الاخطاء .
- 2- العمل على ايقاف اللاعب القائم بالطبوبة واجباره على اعطاء مناولة غير جيدة والتي ستساعد على قطع الكرة . حيث ان الهدف من الدفاع الضاغط ليس خطف الكرة من المنافس بقدر ما هو اجبار المهاجم على فقدان التحكم الصحيح بالكرة .
- 3- محاولة عرقلة المناولة الاولى وذلك بقيام المدافع بنشر ذراعية بمساحة واسعة مع الاطباق على المنافس لاجبار المهاجم على اعطاء المناولة العالية او الطويلة .
- 4- على اللاعبين الاستمرار في الدفاع الضاغط ، اي على المدافعين عدم انتظار المهاجمين لحين سيطرتهم على الكرة ثم يبدأون لعبهم الدفاعي .
- 5- ان يكون لهم القدرة على التحرك للخلف مع استخدام الدفاع الضاغط .

6- استثمار فوائد الاخطاء التي يقع فيها اللاعب مع الكرة .

7- على جميع لاعبي الدفاع ان يكونوا على استعداد لايقاف وعرقلة التصويب في كل وقت .

8- كل لاعب اثناء الدفاع الضاغط ان يضع بالاعتبار العوامل التالية :

المهاجم الذي يدافعه ، الكرة ، والقدرة على الانسحاب لمساعدة الزميل الذي وقع في خطأ .

اما بخصوص كيفية ملازمة اعضاء الفريق المهاجم اثناء تطبيق الدفاع الضاغط ، فهناك طريقتين :

اولاً : كل لاعب يحدد منافسه مسبقاً وفق كل ميزة هجومية تقابلها الميزة الدفاعية المناسبة مع استخدام تبادل المراكز للضغط بصورة أكثر على المهاجم مع الكرة .

ثانياً : عدم التحديد المسبق للخصوم – ففي لحظة فقدان الفريق للكرة ، يقوم قسم من لاعبي الدفاع بمدافعة اللاعبين القريبين (اللاعب مع الكرة وزملاءه) وينسحب اللاعبون الآخرون للخلف لتغطية المساحة الخلفية لغرض السيطرة على المهاجمين المنطلقين باتجاه الساحة الامامية . اما اذا لم يكن هناك مهاجمون في الساحة الامامية ، فعلى هؤلاء المدافعين عدم تجاوز منتصف الساحة لأجل مساعدة زملائهم والضغط على المهاجمين عند اقتضاء الحاجة لذلك . ان هذه الطريقة الدفاعية تحتاج الى تعاون كبير بين اعضاء الفريق من حيث المساعدة فيما بينهم ، التحدث ، تبادل المراكز .

محاسن الطريقة :

1- يستخدم في بداية موسم السباقات لعدم استعداد الخصوم للعب ضده .

2- يستخدم في الدقائق الاخيرة من المباراة اذا كان الفريق خاسراً بفارق قليل من النقاط .

3- يستخدم في بداية المباراة لغرض تسجيل عدد من الاهداف قبل ان يتمكن المنافس من الاستعداد للعب ضده . وكذلك يقع عليه الاختيار لأستكشاف المنافس لغرض وضع استراتيجية الدفاع في المباراة خلال شوطيها .

4- يستخدم خلال المباراة من فترة الى اخرى لتغير طابع اللعب واربك المنافس .

5- يستخدم الدفاع الضاغط بشكل فعال ضد الفريق الذي يمتاز ببطء الحركة قليل التجربة ، لياقة بدنية واطئة ، التوتر العصبي وضعف في المهارات الاساسية .

6- يساعد على زيادة سرعة اللعب ، واجبار المنافس على اللعب بطريقة عشوائية وارتكاب الاخطاء الكثيرة .

7- الدفاع الضاغط يساعد على تخفيف التوتر العصبي للاعبي الدفاع ، واللعب بارتخاء .

مساويء الطريقة :

- 1- الدفاع الضاغط يتطلب الل عب بقوة مما يهيء الى ارتكاب الاخطاء الشخصية وخصوصا بالنسبة للاعبين المبتدئين الذين يحاولون دائما خلف الكرة مما يعرضهم الى كثرة ارتكاب الاخطاء .
- 2- ان حركة اللاعب المستمرة في الدفاع الضاغط قد تسبب احيانا فقدان الاتزان للمدافع مما يعطي الفرصة للمهاجم لتجاوزه والتخلص من مراقبته .
- 3- انها طريقة غير فعالة بالنسبة للاعبين قليل الخبرة والتجربة .
- 4- صعوبة مقدرة المدافعين على الرجوع لتأدية الدفاع الضاغط بعد كل فقدان للكرة .
- 5- صعوبة الحصول او السيطرة على الكرات المرتدة .
- 6- صعوبة تغطية اللاعب القاطع بعد تخلصه من مراقبة منافسه .
- 7- صعوبة مقدرة المدافعين على مسك كل لمنافسه ، حيث احيانا لم يتمكن المدافع من مسك منافسه المكلف بالدفاع ضده . وهنا على كل لاعب مدافع ان يمسك اقرب منافس له لحين انتهاء اللعب فيعود كل الى منافسه الاصلي .
- 8- لكون هذه الطريقة تحتاج الى لياقة بدنية عالية وقدرة على التحرك والتعرض لارتكاب الاخطاء ، فانها تحتاج الى توفر اللاعب الاحتياطي الجيد .

2 (دفاع رجل لرجل في منتصف الملعب :

ان هذا النوع من دفاع رجل لرجل مشابه لما هو في الدفاع الضاغط سوى ان لاعبي الدفاع يتراجعون الى خط منتصف الساحة لاستقبال خصومهم وهناك يتم اللعب ضدهم دفاع رجل لرجل .

محاسن الطريقة :

- 1- يحتاج الى لياقة بدنية أقل من الدفاع الضاغط لكل الساحة .
- 2- يساعد على ايقاف الهجمات السريعة .
- 3- مدافعة الخصوم في مناطقهم المعتادة للتصويب .
- 4- يعتبر أكثر ضمان لأعاقبة اللاعب المنفرد بعد التخلص من مراقبة منافسه والقطع باتجاه الهدف مما هو في الدفاع بكل الساحة .
- 5- ممكن ان يدافع اربعة لاعبين في الساحة الخلفية واللاعب الخامس في الساحة الامامية ضد اللاعب مع الكرة لغرض عرقلة الهجوم .

مساويء الطريقة :

- 1- عدم السيطرة على الكرات المرتدة .
- 2- كثرة الاخطاء الشخصية .
- 3- لا تزال هناك فرصة للمهاجمين لاستخدام القطع .
- 4- المساعدة والتغطية ضعيفة .
- 5- صعوبة تنفيذ الهجوم السريع المضاد
- 6- معرضاً لأداء الحجز ونجاحه .

3 (دفاع رجل لرجل في منطقة التصويب :

ان هذا النوع من دفاع رجل لرجل هو النوع الشائع الاستخدام في الوقت الحاضر والذي يستخدمه الفريق أطول فترة ممكنة خلال المباريات . ان الشرط الاساسي لهذا النوع من دفاع رجل لرجل هو رجوع المدافعين بأقصى سرعة بعد انتهاء هجومهم الى منطقتهم الدفاعية لانتظار المهاجمين ومدافعهم خارج منطقة الرمية الحرة . ان هذا النوع يسهل للفريق الحصول على الكرات المرتدة ، فعلا ضد القطع لقرب المسافة بين المدافعين ، فعال ضد التصويب البعيد ، ممكن مدافعة لاعب الارتكاز المهاجم الطويل القامة وذلك لقرب المدافعين منه . وانه فعال ايضا ضد الحجز ، ان النقطة السلبية التي تؤخذ على هذه الطريقة الدفاعية هي تعرض المدافعين لارتكاب الاخطاء الشخصية نتيجة قرب المهاجمين من منطقة التصويب وكذلك تعرضهم لخداع المهاجمين مما يسبب مواقف محرجة للمدافعين يصعب عليهم تعويضها .

الحالات التطبيقية لدفاع رجل لرجل (8)

بما ان المهمة الاساسية لكل مدافع اثناء دفاع رجل لرجل هو وجود مدافع ضد كل مهاجم في كل الاوقات والاحيان ، فهناك عدة حالات تطبيقية لدفاع رجل لرجل والتي تساعد وتسهل على وجود كل مدافع ضد مهاجم ، وهي :

1) دفاع رجل لرجل الاعتيادي : Standard Man to Man Defense :

في هذه الطريقة كل مدافع يحاول ان يبقى مع منافسه المقرر الا اذا تم حجزه بفعل يعيقه من متابعة منافسه ففي هه الحالة عليه الرجوع الى تبادل المراكز ، كثير من المدربين يعتبرون هذه الطريقة ملائمة لتحمل المدافع المسؤولية وانها عامل حث وتحفيز للاعب لبذل اقصى جهد ، ولكن على اي حال فان المدافع يجد صعوبة في استخدام هذه الطريقة ضد الفريق المهاجم الذي يجيد انواع متعددة من

الحجز . عندما يريد ان يبقى المدافع مع منافسه على الرغم من تنفيذ الحجز ضده ، فهناك ثلاث طرق تساعد على التخلص من الحجز وملازمة منافسه :

- 1- أخذ خطوة من امام الحجز
- 2- التحرك من الفجوة الموجودة بين الحاجز وزميله المدافع .
- 3- اخذ خطوة من خلف الحاجز وزميله المدافع .

(2) دفاع رجل لرجل الشديد Aggressive Man to Man Defense

في هذه الطريقة على المدافعين سواء استخدموا دفاع رجل لرجل مع بقاء كل مدافع مع منافسه او دفاع رجل لرجل بتبادل المراكز ، عليهم ان يستخدموا هذا الدفاع بقوة وشدة ، ان هذه الطريقة فعالة اذا كان الفريق المنافس يمتاز بطول القامة ولكن ببطء الحركة . كذلك هذه الطريقة فعالة ضد الفريق الضعيف في السيطرة على الكرة والمناولات .

(3) دفاع رجل لرجل بتبادل المراكز : Swiching Man to Man Defense

في هذه الطريقة يستخدم المدافعون تبادل المراكز اوتوماتيكيا بعد كل حجز يطبق ضدهم ، فعندما يكون الحجز جزء من استراتيجية الفريق الهجومية يجب على المدافعين ان يطبقوا هذه الطريقة الدفاعية بسرعة لمنع التصويب بالقفز السريع والقطع الذي يطبق الحجز لاجله . لغرض اداء تبادل المراكز على المدافع الذي

يدافع الحاجز ان يلعب بعيدا عنه تقريبا طالما ان ليس من مسؤولية المدافعة ضد الرول (Roll)

الذي يستخدمه منافسه بعد الحجز باتجاه الهدف وانما مسؤوليته متابعة القاطع بعد تبادل المراكز اما المدافع الاخر الذي يدافع ضد المهاجم الذي تم له الحجز فيجب مدافعته بشدة لحين تنفيذ الحجز . بعد اجراء تبادل المراكز يقوم هذا المدافع بالانزلاق للخلف لتغطية الطريق خلف الحاجز وزميله المدافع وبهذا يمكن من منع استخدام الرول باتجاه الهدف من قبل المنافس وكذلك منع المناولة من القاطع الى زميله لاعب الرول . ان دفاع رجل لرجل بتبادل المراكز ممكن ان يستخدم بفعالية فقط اذا كان المدافعون منسجمين فيما بينهم ، اي بتبادل المراكز ممكن ان يستخدم بفعالية فقط اذا كان المدافعون منسجمين فيما بينهم ، اي كل واحد يعرف متى يتم تطبيق تبادل المراكز . ان الفريق المهاجم الذي يعتمد على استخدام الحجز كسلاح فعال ورئيسي لهجومه فان دفاع رجل لرجل بتبادل المراكز اذا استخدم بالشكل الصحيح فإنه سيشل حركة المهاجمين واجبار لاعبي الهجوم على التصويب الفاشل وكثرة الاخطاء .