



الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

المرجع  
عدد النسخة ١٤٤ - ٤٤٦

تحت إشراف

م.م. الطاهر

١٧/٤/١٤

م.م. الطاهر  
م.م. الأسود

مقرر



# كرة السلة (٢)



السنة الثانية

الفصل الثاني

إعداد الأستاذ: بشار الأسود

للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦

## ثانياً: المهارات الأساسية الدفاعية

### Defensive Basic Skills

#### ١- وقفة الاستعداد الدفاعية:

- يأخذ الجسم وضعاً مريحاً يسمح له بحرية وسرعة الحركة في أى اتجاه.
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وإحدهما متقدمة عن الأخرى أو تكونان في نفس المستوى في بعض الأحيان.
- الركبتان مشيتان.

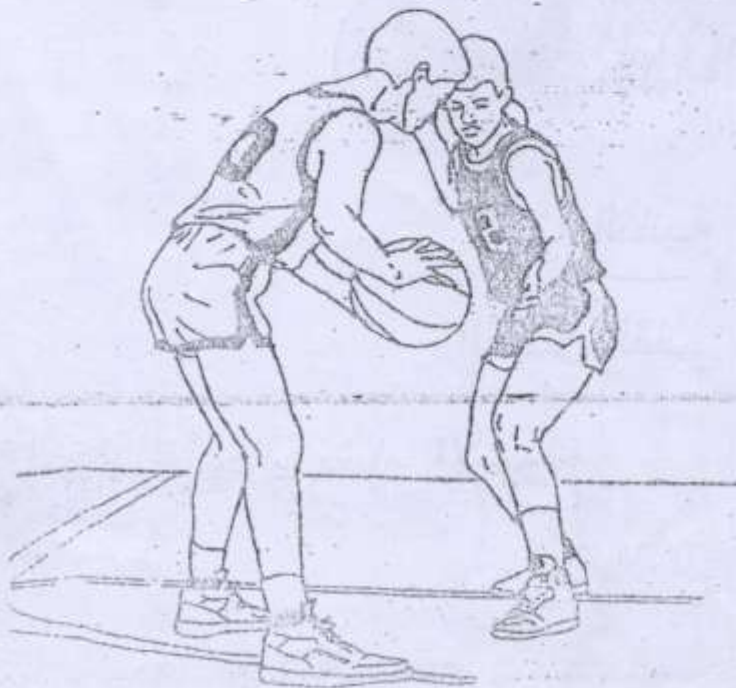
- الجذع منحني ومائل للأمام والعجز للخلف.

- الكعبان مرفوعتان قليلاً عن الأرض دون الارتفاع.

- ثقل الجسم واقع على الجزء الأمامي من القدمين.

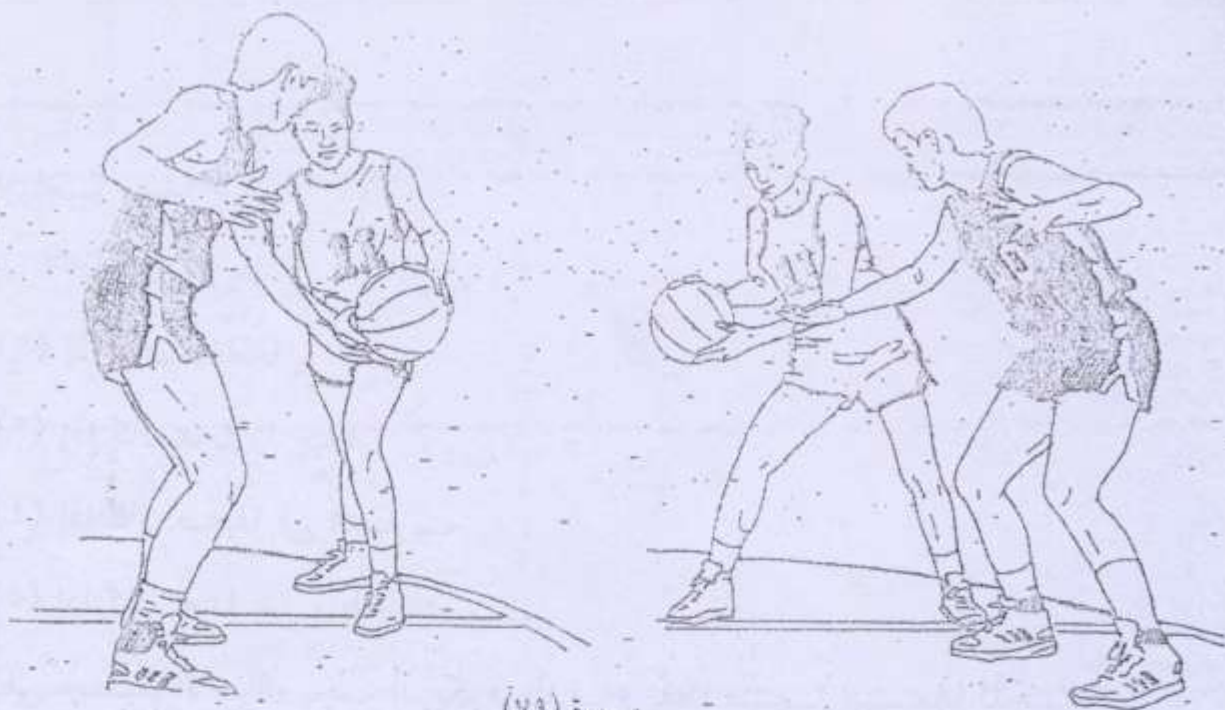
- الذراعان إحداهما لأعلى (نفس ذراع القدم المتقدمة) وهذه لمنع التصويب والتمريرات التي في مستوى عال، والثانية جلتاً ولا يسهل لقطع التمريرات المنخفضة ولإيقاف المحاربة.

- تتحرك الذراعان باستمرار، ويكون النظر للأمام.



شكل رقم (٧٨)

الوضع العدائى في موقف الدفاع



صورة (٧٩)

الوضعية الدفاعية البسيطة عند الدفاع ضد المتحاور

## ٢. المكان الدفاعي :

في أي نوع من أنواع الدفاع يجب أن يكون الدفاع بين المهاجم والسلة كماعدة عامة (إلا في بعض المواقف الخاصة).

ويحسن أن يكون الدفاع في مركز يسمح له أن يرى منافسه والكرة في نفس اللحظة. وأن يلعب قريبا من منافسه أو بعيدا عنه حسب قدراته الشخصية وموقفه فيلعب المدافع قريبا من المهاجم إذا كان المهاجم :

- (١) مصوبا ماهرًا.
- (٢) بطيء الحركة.
- (٣) ضعيف التحكم في الكرة.
- (٤) قد أنهى محاورته.
- (٥) قريبا من منطقة التصويب.

ويلعب بعيدا عنه.

(١) إذا كان سريعا.

(٢) إذا كان مخادعا.

(٣) إذا كان محاورا جيدا.

(٤) إذا كان ضعيفا في التصويب.

(٥) إذا كان بعيدا عن منطقة التصويب.

وفي جميع الأحوال يجب أن يكون الدفاع يقظا متنبها مستعدا للحركة بسرعة في أى اتجاه.

وأن يتحرك دائما، فالدفاع المتحرك يحصل على تسهيلات تفكير المنافس، ويجعله يتردد عند التمير أو التصويب.

### ٣. الخطوات الدفاعية:

أولا: إذا كنت بعيدا عن منطقة سلك الدفاعية، فاجز بأسرع ما يمكنك حتى تصل إلى هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة المنافس.

ثانيا: إذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم:

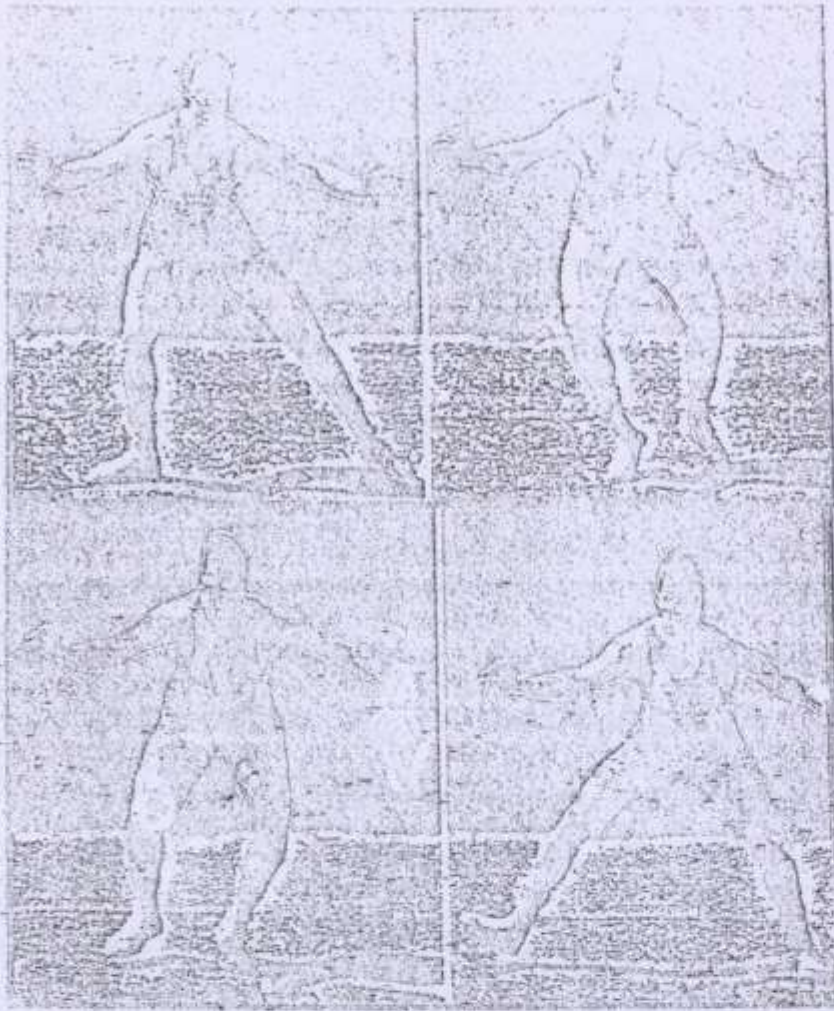
أ- خطوات الملاكيم: إذا أردت أن تتحرك للأمام لتغطية المنافس. وذلك بأن تتقدم بالقدم الأمامية أولا ثم القدم الخلفية على شرط أن تظل القدم الأمامية متقدمة عن الخلفية، ولا تحاول أن تأخذ خطوة كاملة معتادة مطلقا.

- إذا بدأ المنافس في التحرك ناحية السلة، فتتحرك معه للخلف لتغطيته ولاحظ:

(١) أن تكون مواجهها له طول الوقت.

(٢) أن تظل بينه وبين السلة.

(٣) أن ترجع بقدمك الخلفية أولا ثم القدم الأمامية ولا تحاول أن تستدير وتجرى معه إلا إذا كانت المسافة طويلة.



شكل رقم (٨٠)  
حافظ على وضع  
الاستعداد الدفاعي  
أثناء أداء حركات  
القدمين الدفاعية

ب- الخطوات الجانبية : إذا تحرك المنافس إلى الجانب تكون حركة المدافع كالآتي :

- تتحرك القدم اليمنى أولاً لليمين ثم تلحقها القدم اليسرى إذا كنت تتحرك لناحية اليمين .

- إذا كنت تتحرك لناحية اليسار، حرك القدم اليسرى أولاً .

- في الحالتين يجب ألا تتقاطع القدمان مطلقاً .

ج- خطوات بين الخطوات الجانبية وخطوات الملاكم : يستخدم المدافع هذا الأسلوب للتحرك في حالة إذا ما تحرك المهاجم المنافس في اتجاه قطري أى بين الجانب والأمام .

د- تحركات الدفاع في المنطقة القريبة من السلة يلاحظ الآتي :

- الخطوات الدفاعية قصيرة وسريعة .

- أسلوب الخطوات بين الجري والشي.

- عدم الاندفاع نحو المدافع أو أخذ خطوات واسعة تجاهه.

- عدم القيام بحركات الطعن الأمامي أو الجانبي للتغطية؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الاتزان.

#### ٤- قطع التمريرات

يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتاً ومهارة جيدين في الانقضاض لقطع التمريرات لاعبا دفاعيا ممتازا. ومن ناحية أخرى فإن التهور في أداء هذه المهارة في غير التوقيت المناسب يخل كثيرا بدفع الفريق. وفي حالة ما إذا فشل لاعب في اندفاعه لقطع تمريرة يجب على أقرب مدافع أن يغطي المياحة الخالية ويجب أن تكون هناك خطط مدروسة للتغطية الدفاعية بين لاعبي الفريق.

#### المبادئ الفنية لمهارة قطع التمريرات:

- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس، ومعرفة ما إذا كان يستخدم التمريرة قبل التمرير، كذلك معرفة نوع التمريرات التي يكثر من استخدامها وقوة هذه التمريرات.

- دراسة خطة الفريق المنافس واعداد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب.

- التمريرات العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها.

- أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها هي التي تمرر إلى اللاعب الذي لا يتقدم لاستلام التمريرة الممررة إليه.

- إذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم الخاطف، فإن معرفة اتجاه التمريرة الأولى وبالتالي قطعها بعد استغلالا جيدا لهذه المهارة.

- يجب العودة بأسرع ما يمكن بعد الانقضاض الخاطئ لقطع التمريرة. وأنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هي وقت خروج الكرة من يد الممرر.

إن الدفاع ضد المهاجم القريب من السلة غير الحائز للكرة ذو أهمية كبيرة حيث إن عملية منعه من استلام التمريرات تعد بمثابة منع إصابة محتملة. وينبغي الدفاع عن القاطع على الحيلولة بينه وبين استلام التمريرات المحتملة الوصول إليه.

ويعتمد أداء هذه المهارة على المبادئ الفنية الآتية :

- يجب أن يتخذ المدافع مكانا بالنسبة للمهاجم بحيث يتحول بينه وبين تلقى التمريرات.
- على المدافع أن يلامس المهاجم بأى جزء من جسمه (الذراع أو الظهر) مع الاحتفاظ بالنظر تجاه الكرة.
- الاحتفاظ بالذراعين عاليا طوال الوقت.
- لا تترك المهاجم القاطع دون تسليمه للزميل المدافع المجاور.
- من المهم جدا النداء على الزميل المدافع لتسليمه المهاجم القاطع.

#### ٦- الدفاع ضد المصوب :

- (١) لا تترك قدميك الأرض.
- (٢) ارفع يدك العليا وحركها لتقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب.
- (٣) بعد أن يصوب المنافس الكرة، انزل يدك واتخذ وضعنا يحجز المنافس خلفك، ثم تحرك لناحية السلة فى الاتجاه الذى تتوقع أن تترد إليه الكرة، وحاول أن تتخذ المكان الملائم لاسترداد الكرة.
- (٤) إذا قفز المنافس للتصويب فاقفز معه (فى التصويبة السلمية غالبا أو فى التصويبة من القفز) وهذه هى الحالة الوحيدة التى يقفز فيها الدفاع ضد المصوب.



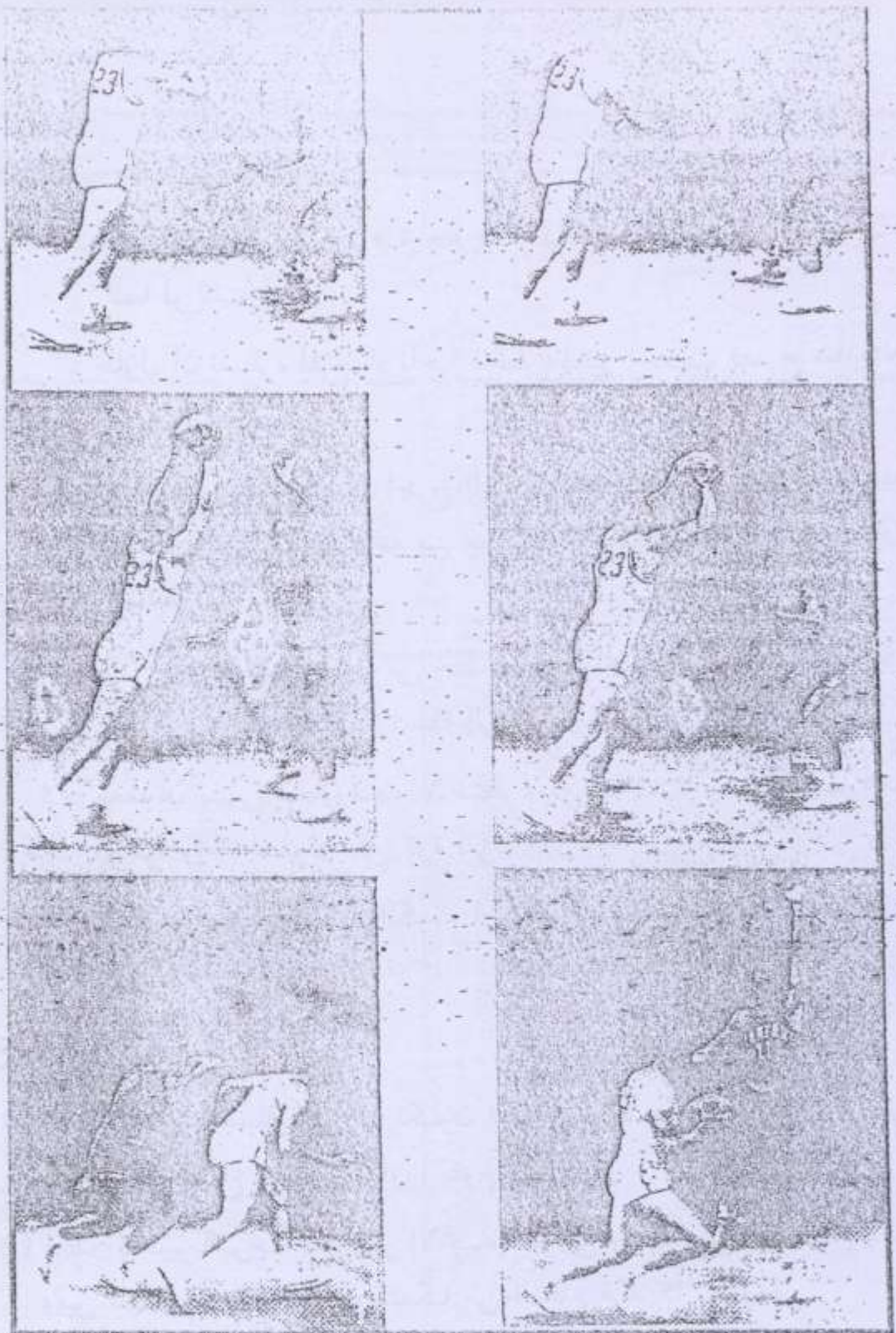
شكل رقم (٨١)  
مدافع جيد في وضع متزن

(٥) عند وثبك لأعلى ارفع ذراعيك لأعلى

(٦) لا تحاول أن ترقف التصويب إذا كان ذلك من مسافة بعيدة عن السلة  
لدرجة تضعف إجادة التصويب (إلا إذا كان المنافس ممتازا في التصويب  
من بعيد بدرجة استثنائية).

#### ٧. الدفاع ضد المهاجم:

(١) لا تنتظره وتحاول ضرب الكرة منه أثناء مروره بجانبك مطلقا، إن هذا  
خطأ شائع في الدفاع ضد المهاجم.



شکل رقم (۸۲)

لا تثب عندما يخذع المهاجم بالتصويب

(٢) العب بعيدا عنه وراقبه :

أ - فإذا كان يتقدم سريعا : فأرجع معه للخلف وحرك يدك القريبة منه  
كما لو كنت تحاور.

- حاول أن تضطره للاتجاه ناحية الخط الجانبى حيث تصبح مناوراته  
الهجومية ضعيفة .

ب - وإذا كان يتقدم ببطء : أخرج إليه - ولكن بحذر - لتوقف تقدمه  
فإذا حاول التقدم بسرعة من جانبك ، رجعت معه كما فى الحالة  
السابقة .

ج - إذا حاول اللف حولك فى خط منحرف لناحية السلة ، لا تتبعه ، بل  
أسرع فى خط قسّيتقيم زاسيمه إلى السلة .

د - بعد أن ينهى محاورته ، لا تنتظر ، بل هاجمه وحاول إما أخذ  
الكرة وإما الحصول على كرة قفز .

هـ - ولكن بمجرد أن يمرر الكرة ، أرجع خطوتين للخلف وأتبعه إذا  
حاول القطع .

## ٨. الدفاع ضد المهاجم :

(١) قف بينه وبين السلة على أن تكون المسافة معقولة نوعا ما ، وحتى  
تتمكن من الدفاع ضد أى مناورة يقوم بها .

(٢) احذر تغيير السرعة ، وتغيير الاتجاه المفاجئ وذلك بترك مسافة بينك  
وبين المهاجم بحيث تجعلك متمكنا من الدفاع ضد كل مناورة .

(٣) إذا كان أسرع منك اترك مسافة كافية بينك وبينه .

(٤) اجذر الخداع . وأحسن طريقة لذلك هى أن تتبع المخادع فى حركاته  
على أن تكون بعيدا عنه خطوتين كى تقلل من تأثير خداعه .

## ٩. الدفاع ضد ارتكاز رجل الارتكاز :

(١) رجل الارتكاز هو الذى يلعب تحت السلة عادة .

(٢) وهو يجيد عدة تصويبات مختلفة عادة؛ كما أنه قوى التحمل وتوافقه العضلي النسيجي عال.

(٣) الدفاع ضد هذا الرجل سبب ويحتاج إلى نوع خاص من المقدرة الدفاعية.

(٤) يقف الدفاع ضد رجل الارتكاز بحيث لا يسمح بوصول الكرة إليه، فإذا وصلت إليه الكرة سيقط المدافع خلفه مع رفع يديه والسقوط قليلا إلى الخلف.



### نصائح للدفاع ضد رجل الارتكاز:

١ - يجب دراسة رجل الارتكاز من حيث قصوياته وأنواعها وحركاته، ومعرفة هل هو يقطع؟ أم هل هو مستقر بالتمرير؟ وأي نوع من التمريرات؟ وذلك لأخذ المكان الدفاعي المناسب لحركاته الهجومية.

٢ - اجبر رجل الارتكاز على التجرك ناحية قلب الملعب حتى تجد العون من فريقك.

٣ - إذا خرج من المنطقة القريبة من السلة لابعه كأي مهاجم عادي.

٤ - إذا تحرك رجل الارتكاز للخارج قميل. لا تجر خلفه، إذ ربما يقصد من ذلك إخلاء منطقتك وفتح ثغرة لغيره.

شكل رقم (٨٣)

الدفاع من الجانب لمنع وصول التمريرات

## ١٠ - جمع الكرات المرتدة Rebounding :

إن الفريق الذى يمتلك أفراداً برةً الشفوق، فى مباراة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية، هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة، ذلك بالإضافة إلى اعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة، حيث إن المهاجم الذى ينجح فى جمع الكرة المرتدة الناتجة عن تصويبة خاطئة لزميل له، تنشأ لديه فرصة تصويبة قريبة من القبلة تكاد تكون مضمونة.

وفى كل الأحوال فإنه كلما زادت محاولات التصويب على السلتين زادت بالتالى فرص التصويبات الخاطئة، وهنا تظهر أهمية مهارة جمع الكرات المرتدة، سواء كان ذلك على أى من السلتين الدفاعية أو الهجومية.

إن إجادته هذه المهارة يعنى بالتالى تقليل فرص الفريق المنافس فى إعادة محاولات التصويب. كما تعتبر مهارة جمع الكرات واحدة من الجوانب الفنية الهامة التى يبنى عليها الهجوم الخاطف، كما أن الفريق الذى يجيد أفراداً هذه المهارة تهيأ أقامه فرص بناء الهجمات الجديدة.

### المبادئ الفنية لمهارة جمع الكرات المرتدة دفاعياً :

أ - حنجز أقرب منافس خلف الظهر، بحيث تكون السلة فى مواجهة المدافعين فقط.

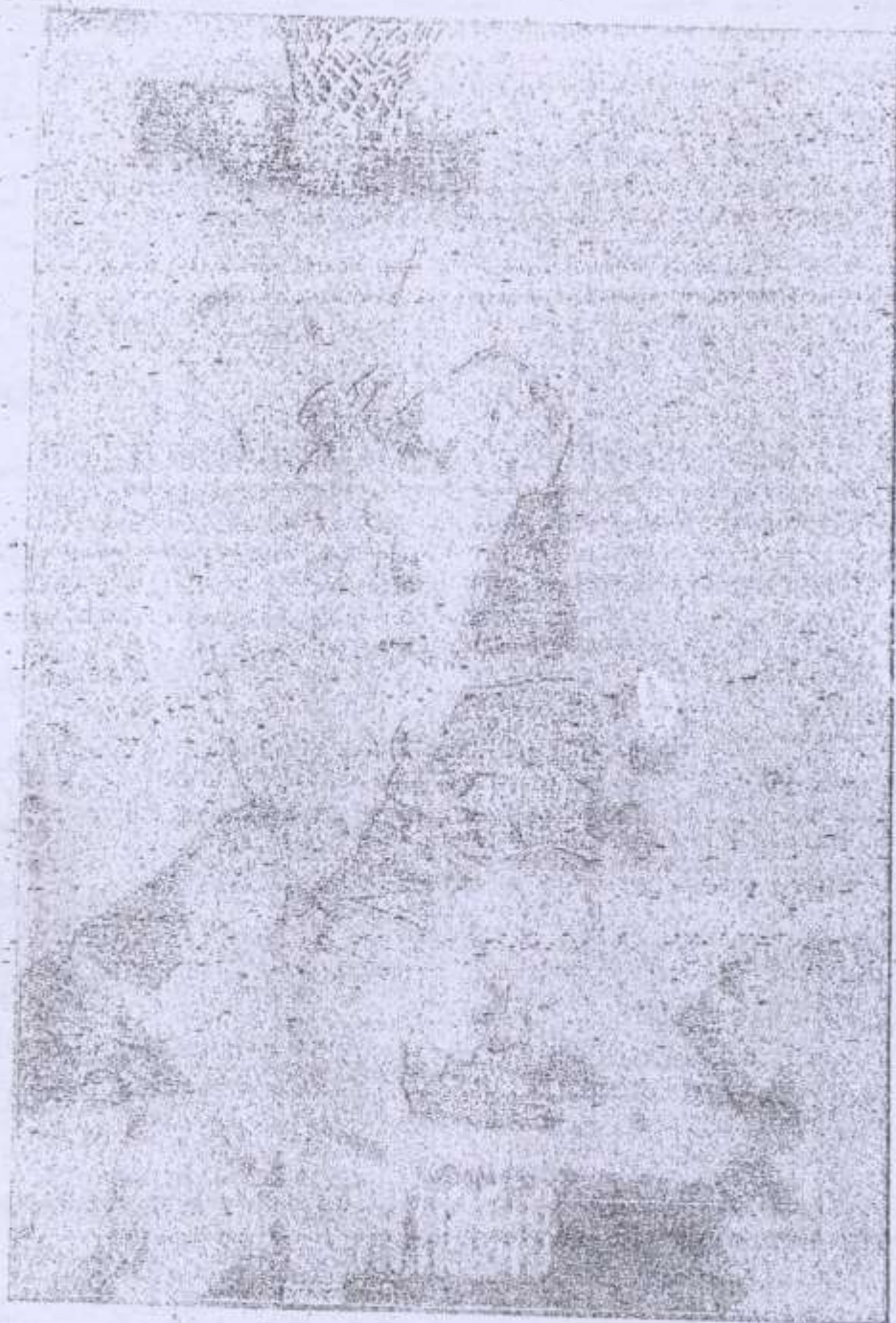
ب - التوقع الصحيح لزواية ارتداد الكرة من اللوحة، وبالتالي سرعة هذا المكان.

ج - التوقيت الصحيح للقفز لأعلى لمقابلة الكرة المرتدة من اللوحة أو السلة.

د - الدفع بالرجلين للقفز لأعلى ما يمكن لمقابلة الكرة فى أعلى نقطة لارتدادها.

### أداء المهارة :

١ - حنجز اللاعب المنافس خلف الظهر على أن يكون وضع الجسم كما فى :



شكل رقم (٨٤)

استخدام الأصابع فقط في التعامل مع الكرة

١- القدمان متباعدتان في قاعدة ارتكاز كبيرة يحتل بها اللاعب مساحة  
تتيح له حيز اللاعب المنافس خلقه بحيث يكون مستعدا للقفز  
للحصول على الكرة المرتدة دون مزاحمة تقريبا.

٢- الركبتان مشنيتان ولجذع مائل أماما مع دفع المتعدة للخلف، والذراعان  
مرفوعتان جانبا مع ثني الكوعين لاحتلال أكبر حيز ممكن.

٣- التحرك بسرعة لاتخاذ المكان المتوقع ارتداد الكرة إليه.

٤- القفز عاليا مع فرد الجسم والذراعين بكامل امتدادهما مع تباعد  
الرجلين، ثم التقاط الكرة بكلتا اليدين وهي في أعلى ارتداد لها من  
الحلقة أو اللوحة.

٥- مسك الكرة وجذبها بقوة وسرع نحو الصدر، ثم الهبوط على الأرض  
لاحتلال قاعدة ارتكاز عريضة مع ثني الركبتين، وجعل الكوعين  
للخارج لحماية الكرة من المنافسين.

٦- تمرير الكرة بسرعة لأقرب زميل خال من الدفاع خارج المنطقة المخرمة،  
فإذا لم يوجد زميل خال فعلى المدافع أن يحاور بسرعة بخارجا إلى  
الجانب القريب إليه.

#### الخطوات التعليمية:

١- من وضع الوقوف، رمي الكرة لأعلى مسافة ثلاثة أمتار ثم القفز عاليا  
لاتقاطها من أعلى مكان ممكن.

٢- يقف اللاعبون في مجموعات في نهاية الملعب وعند الإشارة يتقدمون  
أماما مع رمي الكرة عاليا ثم القفز عاليا لجمعها والهبوط.

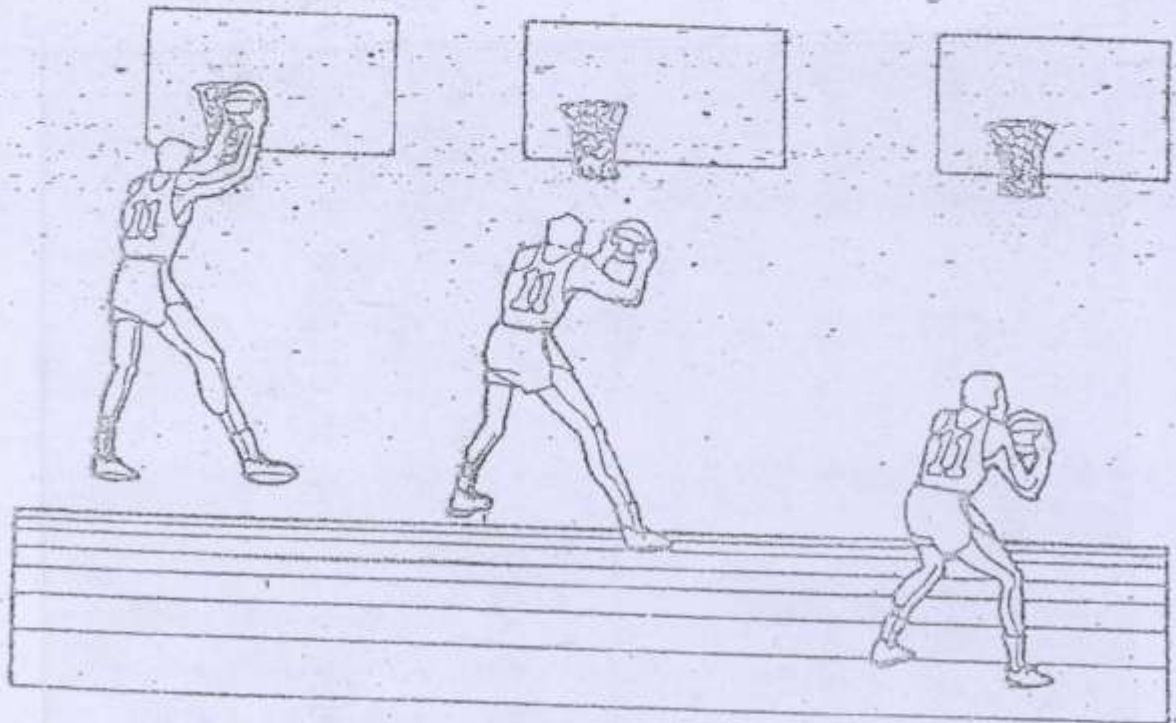
٣- يقف اللاعبون في قطارين أمام السلة على يمين الحلقة ويسارها ثم  
يرمي أول لاعب في كلا القطارين الكرة إلى اللوحة من أسفل باليدين  
ثم يتقدم ويقفز لجمعها من أعلى ارتداد لها.

٤- يقف اللاعب وقفة الاستعداد الدفاعية وظهره موجه للسلة وعلى بعد



ب- القفز عالياً في التوقيت الصحيح  
وجمع الكرة المرتدة

أ- احجز المنافس



شكل رقم (٨٥)

بعد جمع الكرة يجب الاحتفاظ بها قريبة من الرأس

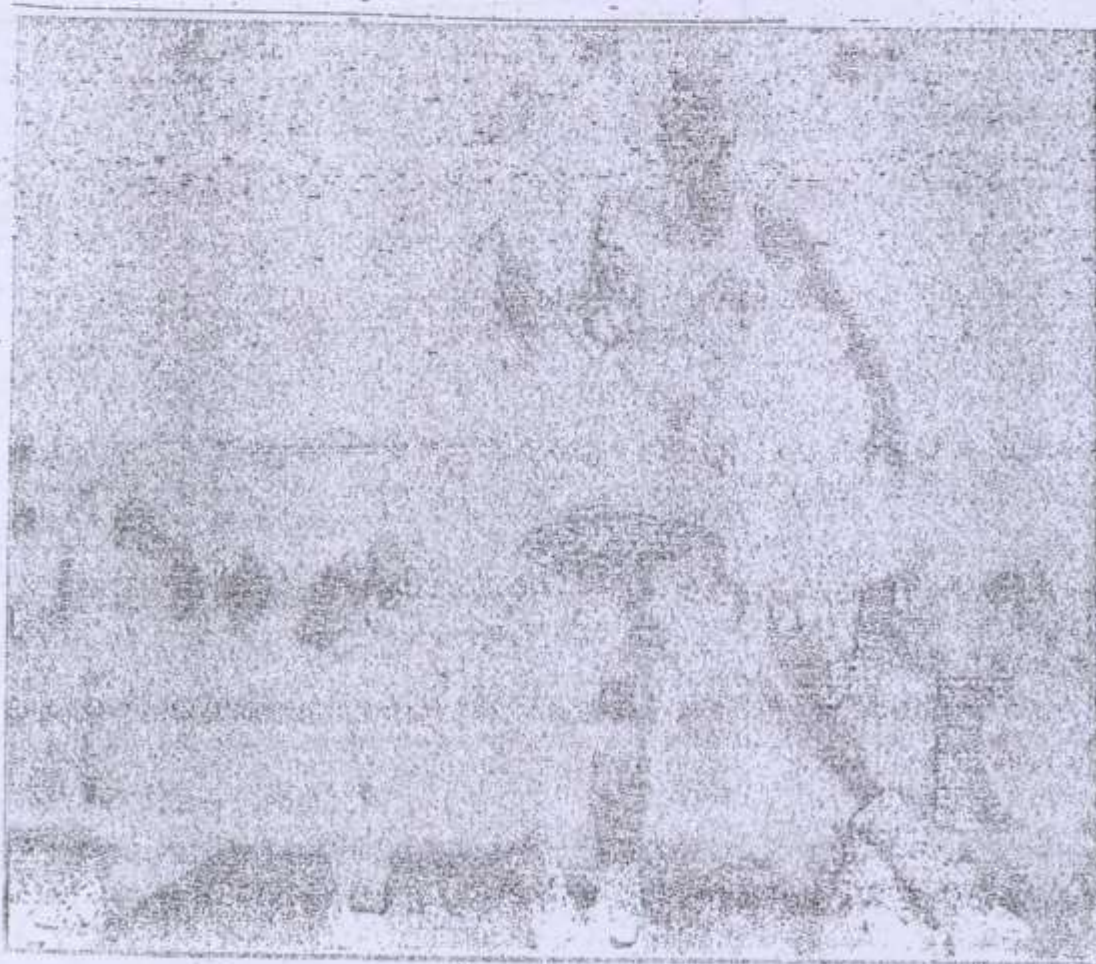
ثلاثة أمتار منها، وعند الإشارة يستدير إلى الجانب بسرعة ويتقدم لجمع الكرة المرتدة التي يرميها المدرب أو الزميل الواقف في الجانب الآخر من السلة.

٥- التدريب السابق باشتراك لاعبين على يمين السلة ويسارها، على أن يرمى المدرب الكرة من بينهما.

٦- التدريب السابق باشتراك ثلاثة لاعبين يكونون المثلث الارتدادي.

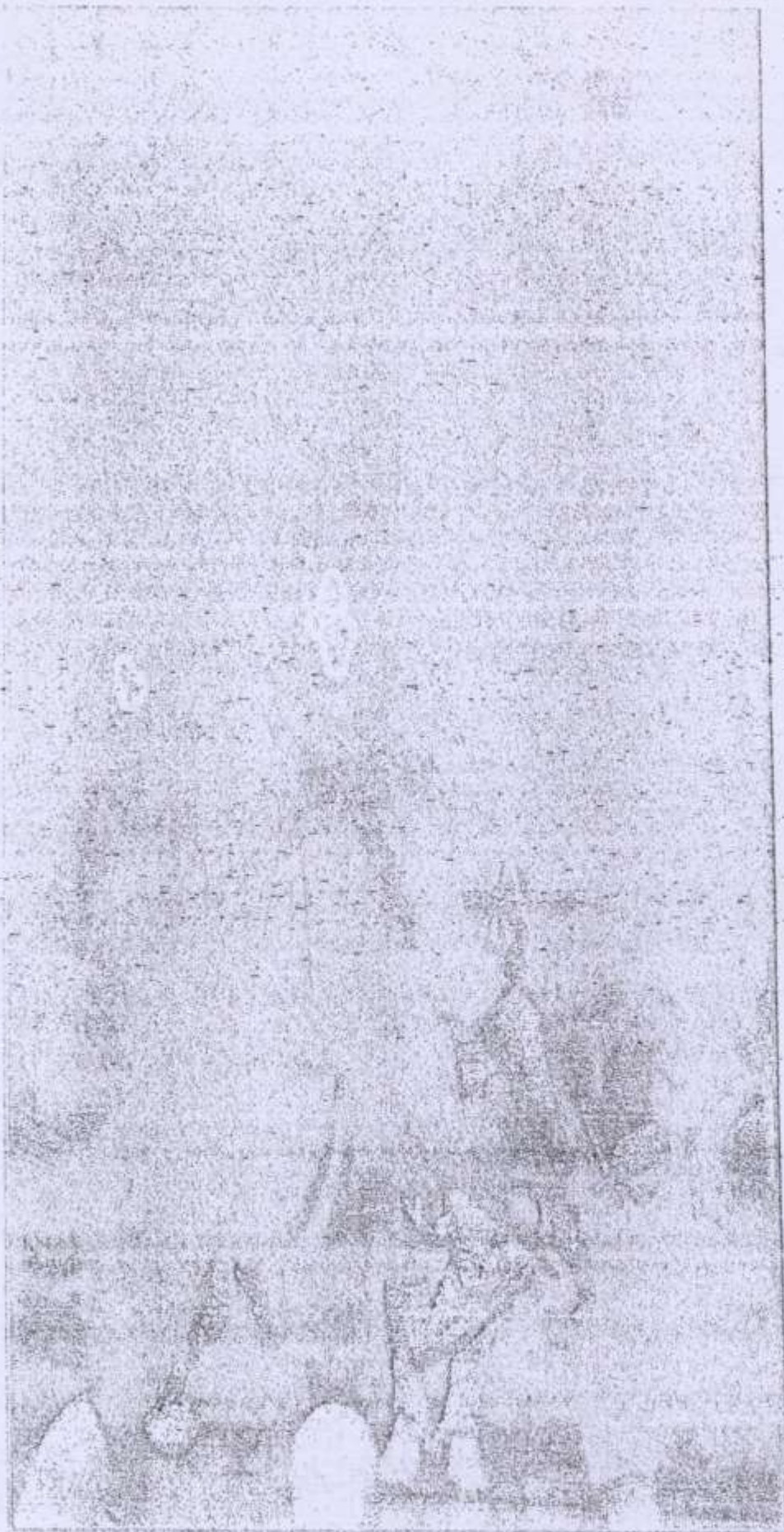
٧- أداء التدريبات ٤، ٥، ٦ باشتراك الزملاء كمتنافسين واحد ضد واحد، واثنان ضد اثنين، وثلاثة ضد ثلاثة، وأربعة ضد أربعة، على أن يبدأ الاشتراك سلباً ثم يطور التدريب ليكون الاشتراك إيجابياً.

(يراعى تحكم المدرب في زوليا تصنيويب الكرة وذلك لإشراك كل اللاعبين في التدريب).



شكل رقم (٨١)

ضرورة احتلال المكان الدفاعي ثم حجز المهاجم المنافس



شكل رقم (٨٧)  
جميع الكرات المرتدة  
من أعلى ارتداد لها

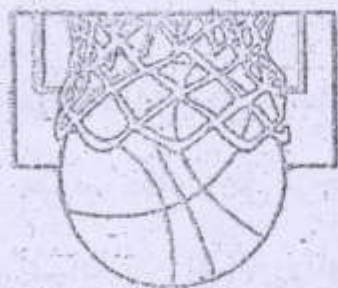
## الأساسيات الفنية للدفاع الهجومي:

- ١- يجب أن يقف المدافع بين المهاجم والسلة بحيث يكون هناك خط مستقيم وهمي بين المهاجم والمدافع والسلة.
- ٢- يجب أن ينصب نظر المدافع على أرجل المهاجم وليس على الكرة، ذلك أن الأرجل تدل على الاتجاه الذي يتسبب فيه اللاعب.
- ٣- عندما يموه المهاجم الحائر على الكرة يجب عدم التحرك في اتجاه التمريره، بل يجب القيام بخطوة تراجع للخلف، ثم خطوة أخرى للأمام بعد انتهاء التمريره.
- ٤- يجب أن يبقى المدافع ذراعيه عاليتين في جميع الأوقات، على أن ترفع الذراع اليسرى عاليا فوق الكتف الأيمن (المصنوب الأيمن) وأن تمتد الذراع اليمنى إلى الخارج استعدادا لقطع التمريرات، ولإمكان الدفاع ضد المحاورة في نفس الوقت.
- ٥- عند الدفاع ضد مهاجم في المنطقة المحرمة أو قريبا منها يجب أن ترفع الذراعان إلى أعلى ارتفاع ممكن، وذلك للعمل على منح التمريرات المحتملة، وللتقليل من فاعلية التصويبات التي يمكن أن تتم.
- ٦- يراعى اتخاذ وضع التحفز الدائم، والاحتفاظ بوضع ثني الركبتين، وأن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ٧- يجب عدم الميل في اتجاه المهاجم أو الاقتراب منه ما لم يكن قد استفاد من المحاورة، أو لكونه بطيئا، أو أن مهاراته الهجومية محدودة.
- ٨- عند الدفاع عن مهاجم في الجانب الآخر من الملعب (بعيدا عن الكرة) يجب عدم الاستدارة ومواجهة الكرة بالظهر، بل يجب اتخاذ وضع جانبي - مع توزيع النظر بين المنافس والكرة - يسمح دائما برؤية الكرة، أي الاحتفاظ بالرؤية الجانبية.
- ٩- يجب أن تكون القدم الخلفية ناحية الحد الجانبي القريب من حدود الملعب، وذلك لمحاولة إجبار المنافس على التراجع تجاه الخط الجانبي بعيدا عن السلة.

المجلة السنوية



الطريق الدفاعية



أولاً : دفاع رجل لرجل

ثانياً : دفاع المجموعة

ثالثاً : الدفاع الجماعي

- فلسفة الطريقة.
  - النقاط الفنية لدفاع رجل لرجل.
  - واجبات المدافعين.
  - مزايا دفاع رجل لرجل.
  - عيوب دفاع رجل لرجل.
  - المسافة بين المدافع والمهاجم.
  - استخدامات دفاع رجل لرجل.
  - أنواع دفاع رجل لرجل.
- أولاً: بالتسوية للمسافة بين الدفاع والهجوم:

- الدفاع من بعد.
  - الدفاع من قرب.
  - الدفاع الضابط.
  - الدفاع بالسقوط والاقتراب.
- ثانياً: بالتسوية للأزمة الدفاع للمهاجم:

- الطريقة المباشرة.
- الدفاع مع تخيير المنافس.
- الدفاع ضد عمليات الستار.

ثالثاً: بالتسوية للتعيين:

- بالتعين.
- بالالتقاط.
- نصائح للدفاع.

نشأت هذه الطريقة مع نشأة اللعبة وتطورت تطورا كبيرا لتقابل طرق الهجوم المختلفة، ولم تزل هي الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة.

### - أهمية هذه الطريقة:

محاربة منع المنافس من إصابة الهدف من أى مكان فى الملعب.

### - أهم النقاط التي يجب مراعاتها:

١ - يجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية أى أن يدافع ضد اللاعب السريع لاعب يدافع سريع، وأن يحرص اللاعب للتعديل متناظرا طويلا . . . . . وهكذا.

٢ - يقف الدفاع بين المهاجم والسلة وعلى الخط الوهمي التواصل بين الهجوم والسلة (خط الدفاع) وللداخل قليلا.

٣ - تكون الشدة على المهاجم المنافس، فإذ يمكن رؤية الرجل الكرة مما كان ذلك أفضل.

٤ - وضع الجسم: أي الخطوات الخمسة للمهارة.

(أ) - العقبان مرفوعان قليلا.

(ب) - الركبتان مشيتان قليلا.

(ج) - مركز ثقل الجسم منخفض والجذع مائل قليلا للأمام.

(د) - النظر للأمام.

(هـ) - الذراعان - واحدة للأمام ولأعلى والثانية للجانب والأولى ضد التصويب والثانية للدفاع ضد التمويه والمحاورة عادة.

## واجبات المدافع في دفاع رجل لرجل:

- ١ - حراسة المنافس المعين للدفاع، ومحاولة الإقلال من قيمة تحركاته.
- ٢ - منع المنافس من إصابة الهدف، وعرقلة استلامه للتمريرات، وعرقلة تمريراته لزملائه: كل ذلك بطريقة قانونية.
- ٣ - الاستحواذ على الكور الشاردة Loose balls مثل الكرة التي تضرب في لاعب، ثم تمريرها إلى اللاعب، أو الكرة التي تفلت من يد لاعب... إلخ.

٤ - الحصول على الكور المرتدة من اللوحة الدفاعية.

٥ - قطع التمريرات كلما أمكن.

٦ - مساعدة زملاء، كتغيير لحراسة مهاجم آخر إذا هرب هذا المهاجم من زميله المدافع.

## مزايا طريقة دفاع رجل لرجل: المدافع في الدفاع

- ١ - دفاع إيجابي يمكن الفريق من مشاركة الشحول على الكرة.
- ٢ - تحديد المسئولية الدفاعية، وبذلك تستر كبرياء اللاعب الدفاعية وتدفعه لبذل أقصى جهده البدني والعقلي.
- ٣ - مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية.
- ٤ - استغلال نواحي الضعف في هجوم الفريق المضاد لمصلحة الفريق المدافع: فمثلا في حالة وجود فرد في الفريق المهاجم ميزاته الهجومية ضعيفة فإن الدفاع المسئول عن هذا المهاجم يساعد زملاءه في الدفاع ضد الآخرين.
- ٥ - اللاعب الذي يتدرب على هذا النوع يصبح قادرا ومتمكنا من إجابة أي نوع آخر من الدفاع لأن المهارات التي يتضمنها هذا النوع من الدفاع شاملة ومتعددة.

٦ - يضطر الفريق في أوقات معينة من المباراة إلى استخدام نوع أو آخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل، فمثلا قد يضطر الفريق إلى طريقة رجل لرجل الضاغطة للحصول على الكرة وخصوصا في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون متخلفا في عدد الأهداف.

٧ - الحد من خطورة المصوب الماهر من مسافات بعيدة أو متوسطة.

### ١٠ - نظام الدفاع

#### - أسلوب دفاع رجل لرجل:

١ - عرضة لكثير من الخطط والمناورات الهجومية، مثل:

(أ) - الفردية: كالسرعة والحداد وتغيير الاتجاه... إلخ.

(ب) - الجماعي: كالألعاب الستار وخطط «مرر واقطع» إلخ.

٢ - الأخطاء الشخصية في هذه الطريقة كثيرة نوعا إذا قورنت بدفاع المنطقة.

٣ - لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم المضاد الخاطف عندما يتسنى الفرصة والدفاع عن المنطقة يفضلها في هذه الحالة.

٤ - الخطأ الفردي في الدفاع يصعب تغطيته.

٥ - إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا أثر ذلك على دفاع الفريق كله، وأمكن الفريق المضاد استغلال هذه النقطة استغلالا قويا لمصلحته.

٦ - لا يمكن ضمان وجود الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في كل الفرق المضادة، فمثلا قد يصادف الفريق فريقا آخر به رجل ارتكاز طويل لتزجج يصعب على أي لاعب في الفريق أن يحرسه بمجاراة.

#### - الملاحظات العامة والنصائح:

لا يمكن تحديد هذه المسألة تحديدا قاطعا في كل الظروف، ولكن هناك عدة

عوامل تحكم في طول هذه المسألة أو قصرها، وفيما يلي أهم هذه العوامل:

أولاً : يُعَدُّ المهاجم أو قربه من السلة :

تناسب المسافة بين المدافع والمهاجم تناسباً طردياً مع بعد اللاعب المهاجم عن السلة ، بمعنى أنه كلما بعد اللاعب المهاجم عن السلة ازدادت المسافة بينه وبين المدافع ؛ ذلك لأن خطر اللاعب البعيد عن السلة في أغلب الظروف يقل عن خطر اللاعب القريب من السلة .

وتتناقص هذه المسافة كلما قرب المهاجم من السلة حتى تكاد تتلاشى حينما يكون المهاجم قريباً جداً من السلة .

ثانياً : وجود الكرة مع اللاعب المهاجم :

حينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم فممن الواجب على اللاعب المدافع الذي يحرسه أن يقترب منه ، ثم يتبعد عنه - ولو قليلاً - حينما لا تكون الكرة معه ؛ لأن اللاعب الذي معه الكرة يستطيع التصويب - وهذا خطر مباشر يجب إيقافه بسرعة - بينما اللاعب الذي لا يمتلك الكرة يتركز خطره في القطع ؛ لذا فالابتعاد عنه قليلاً أفضل من الاقتراب منه .

ثالثاً : النسبة بين قدرات اللاعب المهاجم والمدافع المتناقص :

كما لا شك فيه أن سرعة اللاعب المهاجم ، وسرعة اللاعب المدافع من العوامل التي تعمل على تحديد المسافة بين المدافع والمهاجم ، فلو كان المدافع أسرع من المهاجم فإن اقترابه منه قد يعرقل نشاطه الهجومي ؛ أما إذا كان العكس هو الصحيح فإن اقتراب المدافع من المهاجم يصبح خطراً على المدافع نفسه ؛ ولذا يجب عليه أن يتبعد عنه قليلاً .

وبالمثل فإن النسبة بين بقية قدرات اللاعب المدافع واللاعب المهاجم هي التي تحدد طول المسافة التي يجب أن يبقى عليها الدفاع من الهجوم ، فإذا كان اللاعب المهاجم ماهراً في فن الخداع والتمويه أو في تغيير الاتجاه أو السرعة ، أو كان يجيد فن المحاورة لزم أن يتبعد عنه الدفاع ، وبالعكس إذا كان الهجوم يجيد التصويب السريع ، فإن الدفاع يجب أن يكون قريباً منه دائماً .

رابعا: نوع الدفاع الذي يستخدمه الفريق :

قد يلجأ الفريق إلى استخدام الدفاع الضاغط، وفي هذه الحالة يجب على كل فرد في الفريق أن يضيّق المسافة البينية بينه وبين المهاجم المنافس بالرغم من كل ما سبق شرحه من عرائل؛ ذلك لأن ابتعاده عن المنافس يعرض خطة الفريق الدفاعية كلها لعدم الفاعلية ويسلبها الإيجابية المطلوبة.

ومن ناحية أخرى قد يطلب المدرب من الفريق أن يلعب بطريقة رجل لرجل عن بعد Loose man to man، وفي هذه الحالة تتسع المسافة بين كل مدافع واللاعب المهاجم الذي يحرسه.

استراتيجيات دفاع رجل لرجل :

ما الذي يجعل المدرب يختار نوعا من الدفاع ويفضله عن غيره، وما هي العرائل التي تتدخل وتجعل المدرب يفضل هذا الدفاع عن ذلك الدفاع في وقت ما؟

يمكنني اختيار المدرب النوع المناسب من الدفاع، يجب أن يضع نصب عينيه اعتبارات ثلاثة هي :

أولاً: اعتبارات تتعلق بالفريق المدافع (أي فريق المدرب)

ثانياً: اعتبارات تتعلق بالفريق المضاد.

ثالثاً: اعتبارات تتعلق بظروف المباراة وسيرها.

وفيما يلي الاعتبارات التي ترجع استخدام دفاع رجل لرجل :

أولاً: اعتبارات تتعلق بالفريق المدافع (أي فريق المدرب) :

عندما يكون أعضاء الفريق سريعى الحركة متمكنين من المهارات الدفاعية الفردية، ذوى لياقة بدنية عالية.

~~اعتبارات تتعلق بالفريق المضاد :~~

عندما يكون أعضاء الفريق المضاد أضعف نسبياً، من الوجهة الفنية، من أفراد فريقك.

٢ - إذا كان أعضاء الفريق المضاد أيضا من أعضاء فريقك.

٣ - إذا كان الفريق المضاد مستجدا تقصص أفراده الخبرة.

٤ - إذا كان فريقا أليما أى يزدى العبايه بطريقة رتيبة لا تنيفر في كل الظروف.

٥ - إذا كان يجيد التصويب من مسافات بعيدة.

ثالثا: اعتبارات تتعلق بظروف المباراة وسيرها :

( أ ) يمكن استخدام طريقة دفاع رجل لرجل فى أى لحظة من المباراة.

(ب) يصبح استخدامها ضروريا وخاصة الدفاع الضاغطة، وإلا ضياع المباراة، فى "المحظوظات الأنيمة منها" إذا كان الفريق مستخلفا من هذه النقاط.

أنواع دفاع رجل لرجل:

كثيرا ما نسمع عن طرق الدفاع الضاغطة Pressing Defense والدفاع من بعد Loose Defense والدفاع مع التغير Switching Defense والدفاع المباشر Straight Defense. وغير ذلك من طرق الدفاع رجل لرجل، فبما هى هذه الطرق الدفاعية؟

يمكن النظر إلى طريقة الدفاع رجل لرجل من جهة المسافة التى يجب أن يحافظ الدفاع عليها بينه وبين الهجوم، كما يمكن النظر إليها من ناحية ملازمة المدافع لمهاجم واحد طول الوقت أو تغير هذا المهاجم إذا استلزمت الظروف ذلك... وهكذا.

وفيما يلى ملخص لأنواع دفاع رجل لرجل.

أولا: بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم:

١ - الدفاع عن بعد: Loose Man to Man Defense.

٢ - الدفاع عن قرب: Close Man to Man Defense.

Pressing Man to Man Defense : الدفاع المباشرة :

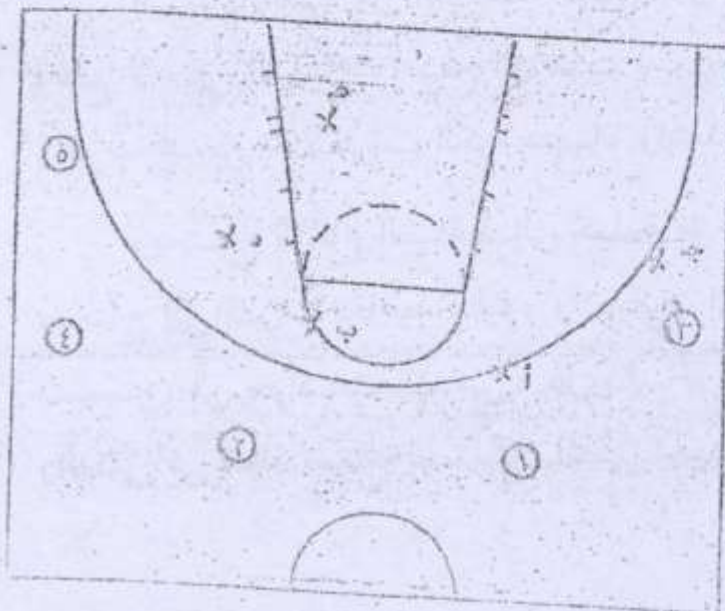
٤ - الدفاع بالسقوط والاقتراب : Sagging Man to Man Defense

والنوع الأول والثاني والثالث يسهل شرحها من نفس تنميتها، ففي النوع الأول تكون المسافة بين الدفاع والهجوم طويلة نسبياً. وتقل هذه المسافة في النوع الثاني، وتكاد تنعدم في النوع الثالث.

أما النوع الرابع فهو نزع مستحدث من الدفاع، وفيه تستخدم القواعد التي تلاحظ في الأنواع الثلاثة السابقة، فحينما تكون الكرة مع المهاجم المنافس يقترب منه المدافع حتى يصبح دفاعه ضاغطاً، فإذا ما مرر الكرة لزميل له قريب منه ابتعد عنه المدافع خطوة أو خطوتين ساقطاً للخلف ناحية السلق، فإذا ما انتقلت الكرة إلى لاعب مهاجم بعيد عن المهاجم الذي يجرسه اللاعب المدافع سقط أكثر للخلف. فإذا ما اقتربت منه الكرة اقترب المدافع من اللاعب المهاجم حتى إذا وصلتته ضغط عليه في الدفاع وهكذا.

ويكون التسفوط للذات حيث يقترب اللاعب من قلب الملعب ويحيث  
 يتمكن من رؤية المنافس والكرة في نفس اللحظة.

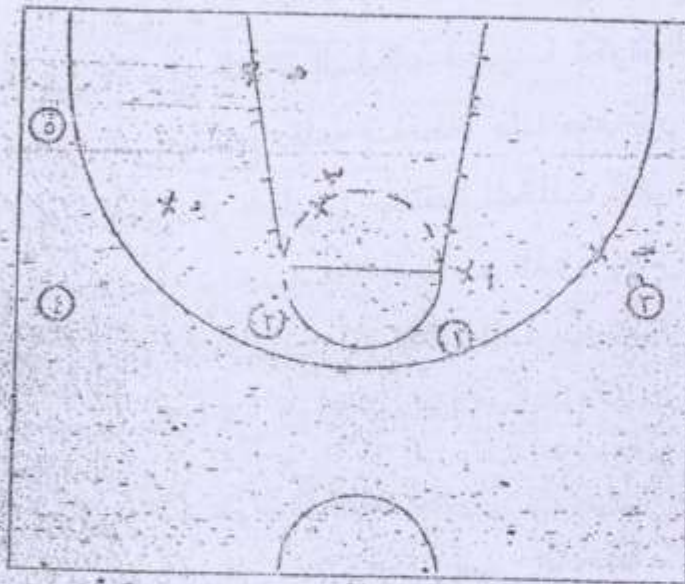
وفيما يلي شكلان يشرحان عمليا كيفية السقوط والغرض منه.



ششکلی ورقه (۸۵)  
المنابع: (۱) لایحه و (۲) لایحه

اللاعب (٣) معه الكرة، لذا نجد أن الدفاع (ج) قد اقترب منه جدا لمنع من التسريب، وسقط اللاعب (١) (أقرب مدافع للكرة) ليعاود (ج) في حالة محاولة (٣) المحاورة للدخول، وسقط (ب) أكثر من سقوط (١) لأنه أبعد عن الكرة منه، وكذلك سقط (د) و (هـ).

وواضح أن سقوط اللاعب للخلف يصبح أكثر كلما بعد عن الكرة، كما يتضح أيضا أن قلب الملعب أصبح مدافعا عنه بجداره، وأن كل لاعب مدافع قد اتخذ مكانا يمكنه من أن يرى المنافس والكرة في نفس اللحظة.



شكل رقم (١٩)

الدفاع رجل لرجل بالسمتوط

انتقلت الكرة من اللاعب ٣ إلى أن وصلت إلى اللاعب ٢ فتغير لذلك وضع لاعبي الدفاع وأصبح اللاعب (ب) ضاغطا على ٢ واقترب (د) من ٤ واقترب هـ من ٥ لاقترب الكرة منهما، وابتعد (ج) عن ٣ وسقط للخلف.

ويحتاج الدفاع الضاغط إلى كلمة موجزة هنا، فهو أصعب أنواع الدفاع ويحتاج إلى قدرات دفاعية عالية، وأن يكون المدافعون جميعا يفتلون سريعى الحركة متمكنين من حركات القدمين، ذوى لياقة بدنية عالية، واستعدادهم النفسى والعقلى فى حالة تسمح لهم ببذل أقصى الجهد.

ويلجأ المدربون إلى استخدام هذا النوع من الدفاع في الحالات التي تحتاج فيها فرقهم إلى الحصول على الكرة بشدة، والغرض الأساسي منه هو الضغط على الهجوم بحيث لا يتمكن من اللعب بحرية، وحتى يضطر إلى القيام بتعديرات أو تصويبات غير سليمة يكون احتمال حصول الدفاع على الكرة منها احتمالا كبيرا.

وواضح أن المسافة بين الدفاع والهجوم في هذا النوع تكاد لا يكون لها وجود فالدفاع يلتصق بالهجوم.

وإذا فشل فرد واحد من الفريق في القيام بالدفاع بطريقة جيدة فإن مجهود الفريق كله يصبح معرضا للضياع.

ومن المستحسن أن يردى هذا النوع من الدفاع في كل الملعب إذا أراد الفريق الحصول على الكرة.

وبما يؤثر في هذا النوع من الدفاع عدد الأخطاء الشخصية التي ارتكبتها كل لاعب، ومستوى لاعبي الاحتياط.

ومن أهم عوامل نجاح هذا الدفاع القدرة على التنشيط الدفاعية والتضيق وجسн التصرف وسرعة البديهة.

وقد يلجأ إليه بعض المدربين كعامل مفاجأة للفريق المنافس، ونميل المدربون حاليا إلى تدريب لاعبيهم على هذا النوع من الدفاع لأنه يعتبر من أفضل الوسائل لبث الحماس ورفع الروح المعنوية واللياقة البدنية والقدرات الدفاعية للفريق.

ثانياً: بالتسبب اللازمة المدافع المهاجم المنافس:

هناك طريقتان يمكن أن تنفذ بهما طريقة الدفاع رجل لرجل، وهما:

أ - الطريقة المباشرة Straight man to man

ب- الدفاع مع تغيير المنافس Switching man to man

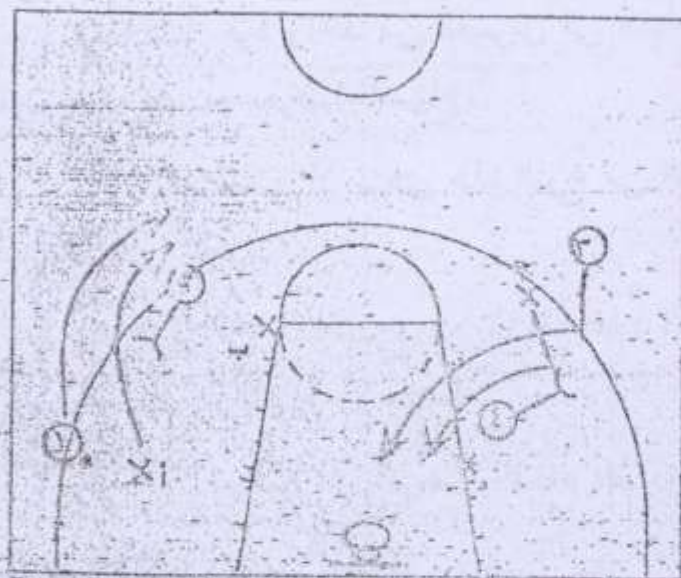
أ. الطريقة المباشرة:

وفي الطريقة المباشرة يلزم المدافع المهاجم المنافس طول الوقت الذي يبقى فيه هذا المهاجم في الملعب، ويحاول ألا يتركه أبداً، ويخلص من كل المناورات

الاجرامية التي يحاول هذا اللاعب استخدامها للهروب من سواه كانت هذه المناورات فردية أو بمساعدة زملاء المهاجم.

وفيما يلي بعض المناورات الدفاعية التي يستخدمها المدافع ليلازم خصمه المهاجم رغم عمليات الستار التي يقوم بها زملاء هذا المنافس لمساعدته على الهروب من الدفاع.

### أولاً: المروق من الأمام The Front Slide



شكل رقم (٩٠)

«المروق من الأمام» المقصود به مرور المدافع بين المهاجم والستار الذي كونه زملاء المهاجم المنافس، ففي الشكل (٩١) نجد أن المهاجم رقم (١) قد استخدم زميله المهاجم رقم (٢) كستار، ولكنه ترك مسافة بينه وبين زميله (٢)، وهذا خطأ في مناورة الستار وخصوصاً إذا كانت هذه المسافة تكفى لمرور الدفاع، ولقد استغل الدفاع (١) هذا الخطأ من المهاجم ولازمه بالمرور بينه وبين الستار.

كذلك نجد في نفس الشكل أن المهاجم رقم (٣) قد استغل زميله رقم (٤) كستار، ولكنه وقع في نفس الخطأ الذي وقع فيه المهاجم رقم (١)، وبذلك استطاع الدفاع (ج) الذي يلزمه أن يمر بينه وبين هذا الستار.

## فلسفة الدفاع عن المنطقة

Zone Defense



\* منشأ الطريقة.

\* فلسفة الدفاع عن المنطقة.

\* أهم الأسس التي يجب مراعاتها عند استخدام دفاع المنطقة.

\* واجب اللاعب في الدفاع عن المنطقة.

\* حزايا الدفاع عن المنطقة.

\* عيوب الدفاع عن المنطقة.

\* متى تستخدم طريقة دفاع المنطقة.

\* التكوينات المختلفة في الدفاع عن المنطقة.

تشكيل ١ - ٢ - ٢.

تشكيل ١ - ٣ - ١.

تشكيل ٢ - ١ - ٢.

تشكيل ١ - ٢ - ٢.

تشكيل ٢ - ٣.

تشكيل ٢ - ٣.

\* نصائح للمدافعين.

## نقطة الطريقة

لجأ إلى هذه الطريقة من الدفاع مدرب تحت ظروف طارئة اضطرته إلى تغيير الطريقة التقليدية للدفاع التي كانت معروفة وقتئذ وهي طريقة الدفاع زجل لرجل. فقد كان هذا المدرب يلعب مع فريق آخر على أرض الأخير، وكانت أرضية الملعب ناعمة أكثر من اللازم مما تسبب في «ترحلق» لاعبيه وسقوطهم على الأرض. وخصوصاً في الدفاع حينما كانوا يضطرون إلى تغيير اتجاههم تغييراً مفاجئاً للضرورة المهاجمين. وبعد تفكير. وفي وقت الراحة بين الشوطين طلب المدرب من لاعبيه عدم ملازمة أي لاعب معين في الدفاع بل الرجوع سريعاً إلى منطقة السلة (دون اضطراب إلى تغيير اتجاه مهاجمي) ثم قسم المنطقة القريبة من السلة إلى خمسة قطاعات طالب من كل لاعب حراسة قطاع منها ضد أي لاعب (أو أكثر من لاعب). وبذلك تضادى كثرة تغيير الاتجاه في الدفاع وبالتالي قل سقوط لاعبيه. ونجحت الفكرة وريج المباراة، ونشأت فكرة الدفاع عن المنطقة.

## نقطة الدفاع من الكرة

يرى مستقر هذا النوع من الدفاع أنه لا ضرورة لضياع الجهود في الدفاع ضد لاعبين في مناطق بعيدة عن السلة بعدا يجعل نسبة إصابة الهدف منها نسبة منخفضة لا تستحق بذل الجهد في الدفاع عنها، وتركيز الدفاع في المنطقة القريبة من السلة والتي تصاب منها السلة بنسبة عالية.

أهم الأنس التي يجب مراعاتها عند استخدام الدفاع المنطقة:

- ١ - وضع كل لاعب في المنطقة التي يستطيع حراستها والتي يمكن استغلال قدراته الدفاعية فيها بأحسن النتائج، فاللاعب الطويل يوضع في منطقة قريبة من السلة للحضور على الكور المرتدة من اللوحة وللدفاع ضد التصويبات القريبة كالتصوية السلمية... إلخ.
- ٢ - يكون نظر اللاعب على الكرة أولاً مع ملاحظة اللاعبين ثانياً (حوالي ٨٠٪ من انتباه اللاعب يكون على الكرة).

٣- يراجى اللاعب الكرة بمجسمه كله وليس بنظرة فقط. فكلما انطلقت الكرة من مكان إلى آخر تغيرت مراحبها. الجسم ليقابل الكرة في مكانها الجديد.

٤- التحرك ناحية الكرة بوجه عام؛ وقد تقل المسافة التي يتحركها اللاعب وقد تطول، ولكن يجب أن يتحرك دائما ناحية الكرة.

٥- وضع الجسم: كما في الدفاع رجل لرجل إلا أن الجذع يكون أقل انحناء والركبتين أقل انثناء، وتكون الذراعان جانبا كما تتحركان باستمرار. وبمعنى آخر يحاول اللاعب أن يشغل أكبر حيز ممكن مع ملاحظة القدرة على سرعة الحركة.

#### واجب اللاعب في الدفاع عن المنطقة:

١- حراسة المنطقة المحيطة له ضد أي لاعب (أو أكثر) يهاجمها، وتغطية الرجل الذي معه الكرة إذا دخل هذه المنطقة، تغطيته تغطية ضاغطة كاملة.

٢- تغطية المنطقة المجاورة والتي يعينها له اللرب حسب الخططة الموضوعية للمنطقة.

٣- منع المنافس الذي في منطقته من استلام الكرة أو التصويب براحته وإيقانه إذا كان يحاور.

٤- قطع التحريزات بجرأة.

٥- الاندفاع للاستحراذ على الكور الشاردة Loose balls.

٦- الاشتراك في تكوين مثلث الارتداد. والحصول على الكور المرتدة من اللوحة.

#### مزايا الدفاع عن المنطقة:

تمتاز كل طريقة دفاعية عن الأخرى بعدة مزايا، فكما أن دفاع رجل لرجل يمتاز عن دفاع عن المنطقة بأنه يستطيع إيقاف اللاعب الذي يجيد التصويب من



مسافة بعيدة، والمزايا الأخرى التي سبق أن ذكرت في موضع سابق. كذلك يمتاز  
دفاع المنطقة بعدة مزايا، والمثوب الكثيف هو الذي يستطيع أن يختار الطريقة  
الدفاعية المناسبة لكل ظرف من الظروف.

#### من مزايا دفاع المنطقة:

١ - في دفاع المنطقة يتجنب الفريق تحت السلة وفي المنطقة المحيطة بها  
كوحدة دفاعية متعاونة قوية في منطقة محدودة.

٢ - يوضع كل لاعب في أنسب مكان لقدراته الدفاعية، فيلعب أطول  
لاعب في الفريق بالقرب من السلة لضمان الحصول على أكبر نسبة من  
الكور المرتدة من اللوحة، كما يلعب اللاعب الأربع في الخط الدفاعي  
الأمامي ... وهكذا.

٣ - يمكن تكوين مثلث دفاعي قوي للحصول على الكرة المرتدة من اللوحة  
عند كل تصويبة.

٤ - الخط الأمامي من الدفاع يكون أجراً في دفاعه ويحاول قطع الكور دون  
مخوف.

٥ - يمكن تنظيم الضعف الفردي في الدفاع.

٦ - هذه الطريقة ليست عرضة للمناورات الهجومية الكثيرة التي تتعرض لها  
طريقة دفاع رجل لرجل، سواء في ذلك المناورات الفردية كتغيير السرعة  
وتغيير الاتجاه ... أو المناورات الجماعية كالستار.

٧ - يعتبر الدفاع عن المنطقة تشكيلاً قوياً كقاعدة للهجوم المضاد الحافظ. إذ  
إن كل لاعب يعرف مكانه بالضبط في كل حالة دفاعية، ومن ثم يمكن  
رسم طريق للهجوم الحافظ بناء على هذه المعرفة. فالمثلث الارتدادي  
يضمن الحصول على الكرة المرتدة من اللوحة، ولاعبو الفريق السريع  
والجري موجودون في الخط الأمامي ١٤ يساعد على حسن ومروعة تنفيذ  
الهجوم الحافظ.

٨ - الفريق المضاد لا يستطيع التصريح براحة من المنطقة القريبة أو البعيدة  
وهما المنطقتان اللتان يمكن إصابة الهدف منهما بنسبة عالية.

٩ - الأخطاء الشخصية أقل مما في دفاع رجل لرجل.

١٠ - تعتبر هذه الطريقة الدفاعية استكشافاً لمعرفة قوة وضعف ونوع تكتيك  
الفريق المضاد في الهجوم.

### عيوب دفاع المنطقة:

١ - دفاع سلبي أى لا يمكن الخروج ومقاومة الفريق المهاجم ومحاولة أخذ  
الكرة خارج هذه المنطقة المحدودة.

٢ - يمكن كسر هذا النوع من الدفاع إذا أراد الفريق المضاد التصويب من  
خارج المنطقة، وخاصة من خارج قوس الثلاث نقاط.

٣ - يستطيع الفريق المضاد أن يخلق مراكز جيدة للتصويب براحة وبمجرد  
التحرير السريع المتحول من جانب لأخر.

٤ - إذا خرج الفريق لإيقاف التصويب السريع من يديه أمكن للفريق المنافس  
كسر الدفاع لأن المنطقة تصبح يصبح الدفاع غير محكم.

٥ - طريقة دفاعية غير مجدية إذا كان الفريق مهزوما بفارق بسيط قرب نهاية  
المباراة.

### استخدامات دفاع المنطقة:

هناك ثلاثة اعتبارات:

الاعتبار الأول: بالنسبة للفريق المهاجم (الناقص).

الاعتبار الثاني: بالنسبة للفريق المدافع (فرينك).

الاعتبار الثالث: بالنسبة لظروف المباراة.

### أولاً: بالنسبة للفريق المنافس:

- ١ - حينما يكون اعتماد الفريق المنافس على رجل ارتكاز قوى.
- ٢ - إذا كان الفريق المنافس يستخدم الباب السار بكفاءة.
- ٣ - إذا كان الفريق المنافس لا يجيد التصويب من بعيد.
- ٤ - إذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم السريع فيجب على الأقل أن نبدأ بالدفاع عن المنطقة.

٥ - إذا كان الفريق المنافس يجيد مناورات القطيع.

### ثانياً: بالنسبة للفريق المهاجم:

- ١ - حينما يكون أفرادهم كبرى الأجسام بطيئ الحركة نسبياً.
- ٢ - حينما يكون الفريق متبديلاً وتتحكم أفرادهم في الكرة غير جيد نسبياً.
- ٣ - حينما تكون حركات اللاعبين ضعيفة نسبياً.
- ٤ - حينما تكون هناك بعض نقاط الضعف في دفاع فرد أو أكثر من الفريق يمكن تغطيتها بهذا النوع من الدفاع.

### ثالثاً: بالنسبة لظروف المباراة:

- ١ - تستخدم في أول اللعب وذلك كسخطة للكشف عن نواحي القوة والضعف في تكتيك الفريق المنافس.
- ٢ - في الدقائق الأخيرة من المباراة في حالة فوز الفريق إذا كانت الأخطاء الشخصية لأفراده كثيرة.

٣ - يجب استعمالها (أي استعمال أساليبها) حينما يكون عدد المهاجمين في لحظة ما أكثر من عدد المدافعين كما في بعض حالات الهجوم الخاطف.

يسمى التشكيل في دفاع المنطقة حسب عدد الأفراد الذين يكونون خط الدفاع الأمامي أولاً ثم المتوسط ثم الخلفي، فمثلاً يسمى التشكيل ١ - ٢ - ٢ إذا كان أول خط دفاعي يقابل المهاجم (أي الخط الدفاعي الأمامي) مكوناً من لاعب واحد ثم يتلوه خط مكون من لاعبين ثم الخط الخلفي المكون من لاعبين آخرين وعلى ذلك فلا يمكن أن يخرج أي تشكيل للدفاع المنطقة عن التشكيلات الآتية:

$$١ - ٣ = ١$$

$$١ - ٢ - ٢$$

$$٢ - ١ - ٢$$

$$٢ - ٢$$

$$٢ - ٣$$

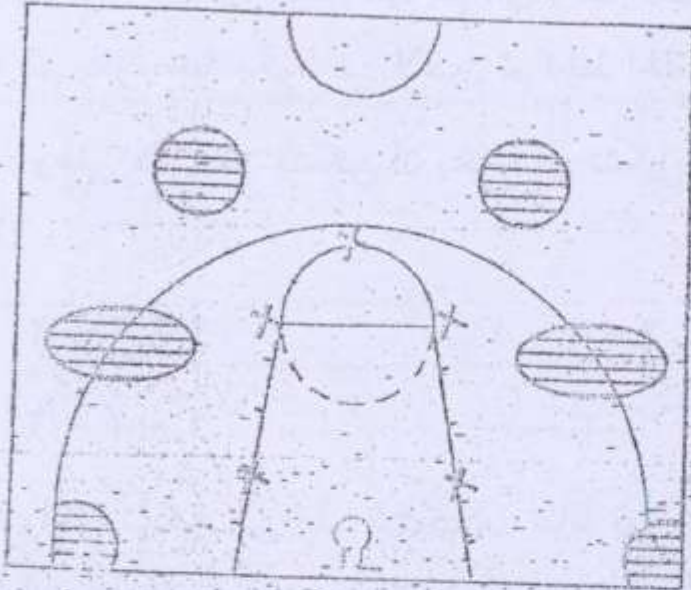
$$٢ - ٢ - ١$$

ولكل تشكيل من هذه التشكيلات نقاط قوة ونقاط ضعف، وعلى استرغ أن يختار التشكيل الذي يناسب طريقة وناسب اللعب ضد الفريق المنافس.

ولما كانت نقاط القوة الهجومية تختلف من فريق إلى آخر، لما نجد أن تشكيلاً معيناً من دفاع المنطقة قد ينجح ضد فريق ولا ينجح ضد فريق آخر، ومن ثم كان الواجب على كل فريق أن يجيد أكثر من تشكيل للدفاع عن المنطقة حتى يستطيع أن يقابل الفرق المختلفة.

وفيما يلي ملخص للتكوينات المختلفة للدفاع عن المنطقة مع كلمة مبسطة عن نقاط القوة والضعف في كل تشكيل منها.

تشكيل ١-٢-٢ =



تشكيل رقم (١٤)  
نقاط الضعف في تشكيل  
١-٢-٢

نقاط القوة في هذا التشكيل :

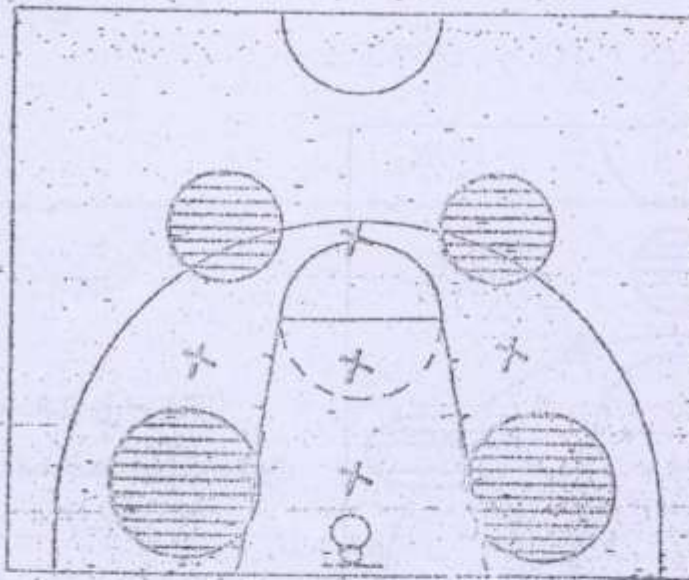
- (١) ضعف - للدرجة جيدة - التصويب من خارج المنطقة .
- (٢) فرص الهجوم الخاطف منها فرص قوية .
- (٣) تضايق لاعب الارتكاز المنافس .

نقاط الضعف في هذا التشكيل :

- (١) ركننا الملعب مفتوحان للتصويب .
- (٢) الجناحان بين الخط الدفاعي الثاني والثالث مفتوحان .

ملحوظة:

المناطق المخططة هي نقاط الضعف في الدفاع .



شكل رقم (١٥)  
نقاط الضعف في تشكيل  
١-٢-١

نقاط القوة في هذا التشكيل:

(١) قوة جداً ضد الهجوم الذي يعتمد على رجل ارتكاز قوى.

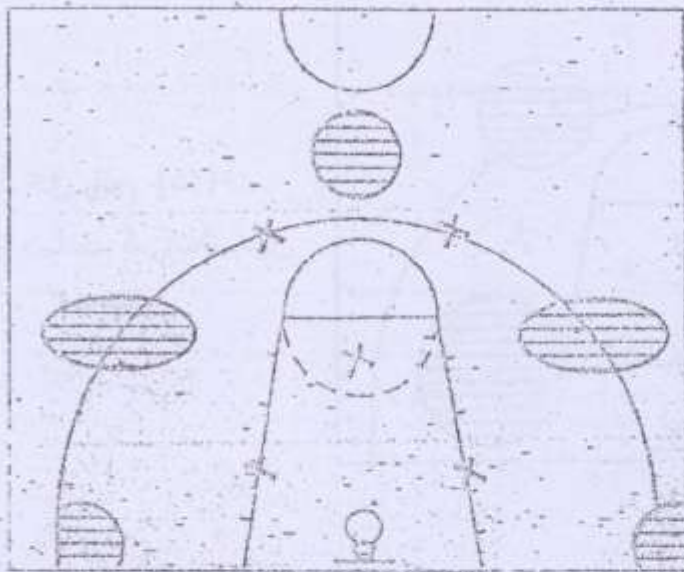
(٢) التصويب من الجناحين صعب إلى درجة كبيرة.

نقاط الضعف في هذا التشكيل:

(١) الركناز مفرحان بشكل كبير.

(٢) التصويب من خارج قوس الرمية الحرة سهل.

تشكيل ٢-١-٢



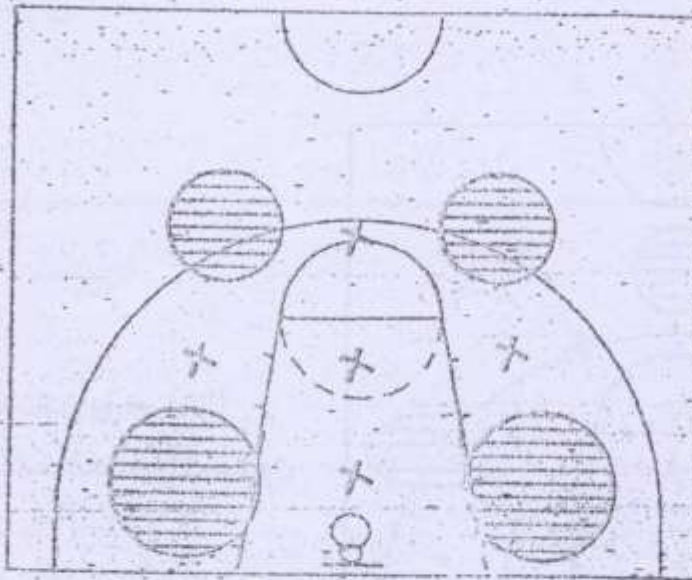
شكل رقم (١١)  
نقاط الضعف في التشكيل  
٢-١-٢

نقاط القوة في هذا التشكيل:

- (١) يمكن تشكيل مثلث ارتدائي قوى في أغلب الأوقات.
- (٢) يضيق رجل الأوتكار المنافس.
- (٣) يدافع ضد التصويب القريب من قوس الرمية الحرة.

نقاط الضعف في هذا التشكيل:

- (١) الجناحان في مستوى خط الرمية الحرة مفترخان نوعا.
- (٢) الركنا مفترخان نوعا.



شكل رقم (١٥)  
نقاط الضعف في تشكيل  
١-٢-١

نقاط القوة في هذا التشكيل:

(١) قرية جدا ضد الهجوم الذي يستند على رجل ارتكاز قوى.

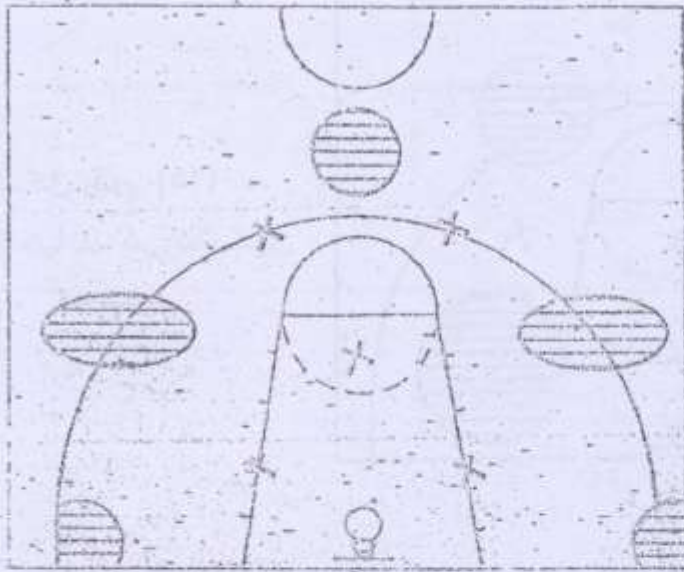
(٢) التصويب من الجناحين صعب إلى درجة كبيرة.

نقاط الضعف في هذا التشكيل:

(١) الركناز مفترحان بشكل كبير.

(٢) التصويب من خارج قوس الرمية الحرة سهل.

## تشكيل ٢-١-٢



شكل رقم (١١)  
نقاط الضغط في التشكيل

٢-١-٢

## نقاط القوة في هذا التشكيل:

(١) يمكن تشكيل مثلث ارتدادي قوي في أغلب الأوقات.

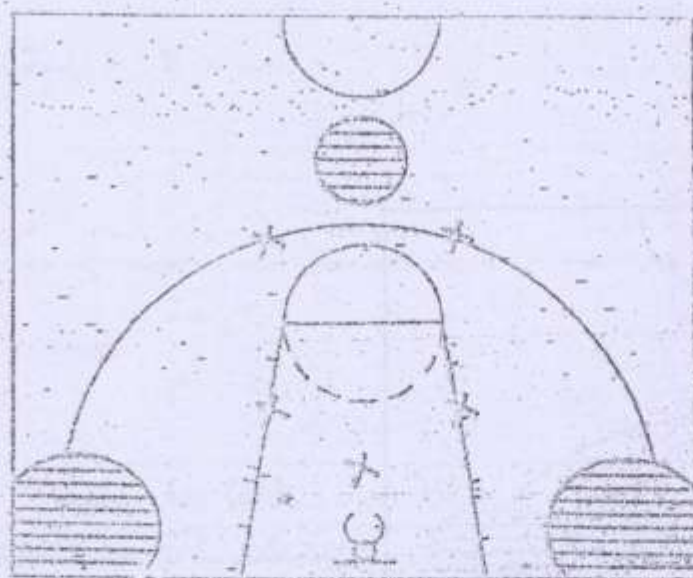
(٢) يضيق رجل الاوتكاز المنافس.

(٣) يدافع ضد التصويب القريب من قوس الرمية الحرة.

## نقاط الضعف في هذا التشكيل:

(١) الجناحان في مستوى خط الرمية الحرة مفترحان نوعاً.

(٢) الركناان مفترحان نوعاً.



شكل رقم (١٧)  
نقاط الضعف في تشكيل  
1-2-3

نقاط القوة في هذا التشكيل :

(١) يمكن الحصول على الكود المرتدة من اللوحة بنسبة عالية.

(٢) يتسابق ريجل الارتكاز المائل.

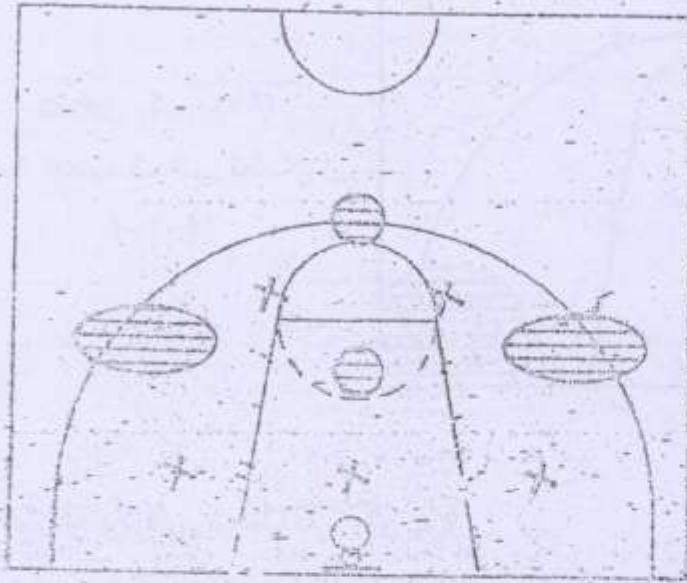
(٣) يمنع التصريب من قرب دائرة الرمية الحجر.

نقاط الضعف في هذا التشكيل :

(١) الركبان مفتوحان.

(٢) الجناحان بالقرب من خط الرمية الحجر مفتوحان نوعا.

## تشكيل ٢ - ٢ :



تشكيل رقم (٢٨)

نقاط الضعف في تشكيل

٢-٢ :

نقاط القوة في هذا التشكيل :

(١) الخط الدفاعي الخلفي مدافع عنه بقوة .

(٢) الركناان يصعب التصريب منهما .

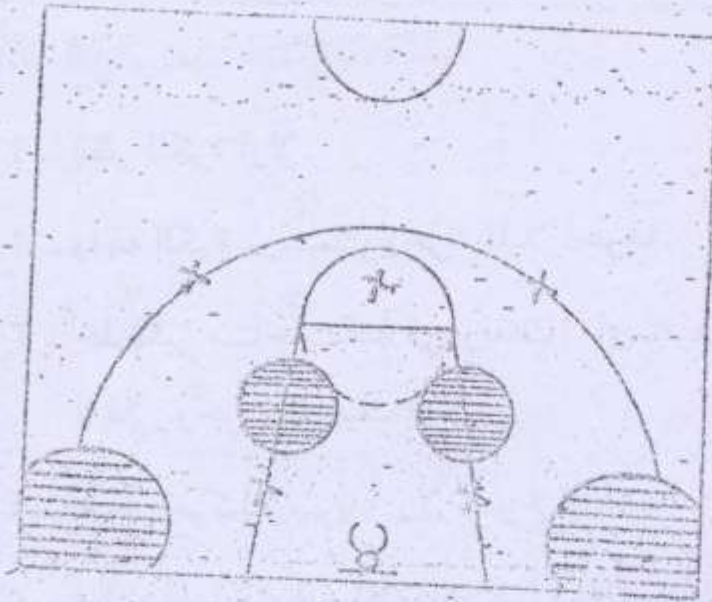
(٣) يمكن الحصول على الكرة المرتدة بنسبة عالية .

(٤) يضيق رجل الارتكاز الضيق .

نقاط الضعف في هذا التشكيل :

(١) الجناحان خلف خط الرمية الحرة بقليل مفتوحان .

(٢) المنطقة خلف خط الرمية الحرة ضعيفة الدفاع .



شكل رقم (١٩)  
نقطة الضعف في تشكيل  
٢-٢

نقطة القوة في هذا التشكيل:

(١) من أقوى التشكيلات للدفاع ضد التصويب القريب من حدود دائرة

الرمية الحرة.

(٢) الجانبان يخذلان خط الرمية الحرة لا يمكنهما التصويب براحة.

(٣) فرص القيام بالهجوم المضاد الخاطف قوية.

نقطة الضعف في هذا التشكيل:

(١) الركنان غير مدافع عنهما بكفاءة.

(٢) منطقة رجل الارتكاز مفتوحة نوعاً.

## فصل في المبادئ في طريقة الدفاع النشطة:

- ١ - انظر للكرة أولا.
- ٢ - واجه الكرة بجسمك وتحرك قليلا نحوها.
- ٣ - خذ أكبر مساحة ممكنة في وقتك. أي افرد ذراعيك وأقم جذعك قليلا لأعلى وحرك ذراعيك دائما.
- ٤ - أجعل حركتك سريعة ولا تسرح أبدا.
- ٥ - عند مساعدتك لزميلك دافع عن منطقته كأنك تدافع عن منطقتك.
- ٦ - على اللاعب الخلفي أن يتكلم ليوجه زملاءه وعلى جميع الأفراد التكلم إذا احتاج الأمر.
- ٧ - الجناحان يقطعان كل الكرات التي يستطيعان قطعها ولكن يجب أن يرجعا إلى مركزيهما سريعا إذا أحققتا.
- ٨ - بعد أن تترك الكرة يد المنافس للتصويب نحو السلة أحجز المهاجم الذي في منطقتك ثم واجه السلة وتحرك نحوها لجمع الكرة المرتدة.

## Match up Defense

\* مزايا هذا الدفاع.

\* متى يستخدم هذا الدفاع.

\* التشكيلات المستخدمة.

لاعب رجل لرجل وأربعة عن المنطقة.

لاعبان رجل لرجل وثلاثة عن المنطقة.

ثلاثة لاعبين رجل لرجل واثنان عن المنطقة.

أربعة لاعبين رجل لرجل وواحد عن المنطقة.

\* مزايا دفاعية خاصة.

هو ذلك النوع من الدفاع الذي يستخدم فيه بعض أعضاء الفريق طريقة الدفاع رجل لرجل بينما يتبع الآخرون طريقة دفاع عن المنطقة.

### مزايا الدفاع الجماعي:

- ١ - يمكن استغلال القدرات الدفاعية الفردية أحسن استغلال.
- ٢ - يمكن مقابلة القوة الهجومية للفريق المضاد بأفضل ما يمكن من تكتيكات دفاعية.

٣ - يجمع بين محيزات الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل.

٤ - يجمع بين محيزات الدفاع الفردي والدفاع الجماعي.

### استخدامات الدفاع الجماعي:

أمثلة:

١ - إذا كان بالفريق المنافس نجم هجومي في التصويب من المسافات البعيدة والمتوسطة، وكان باقي اللاعبين لا يجيدون التصويب من المسافات البعيدة ولكنهم يمتازون بسرعة الحركة وإحادة قنن القطع والمحاورة والمراوغة وعمليات الستار فما هي أفضل طريقة دفاعية لمقابلة مثل هذا الفريق؟

إن أفضل طريقة للدفاع ضد هذا الفريق هي تعيين شخص ماهر في الدفاع للامرأة نجم التصويب هذا، أي اللعب ضده بطريقة رجل لرجل، ثم اللعب بطريقة الدفاع عن المنطقة بالنسبة للآخرين وذلك لتجنب نتائج مناوراتهم في القطع والمراوغة وعمليات الستار ما داموا لا يجيدون التصويب من المسافات البعيدة.

٢ - إذا كان بالفريق المنافس لاعب طويل يجيد الحصول على الكور المرتدة من اللوحة، وكان به أيضا لاعب ضعيف في التصويب من المسافات البعيدة والمتوسطة، ولكن الثلاثة الباقين يجيدون التصويب بنسب معقولة. فما هي أفضل الطرق بالنسبة للدفاع ضد هذا الفريق؟

يلعب أربعة أفراد بطريقة رجل لرجل ويترك اللاعب الضعيف في التصويب. ويلعب الرجل الخامس بطريقة الدفاع عن المنطقة ويقف تحت الكرة لمساعدة زميله الذي يعرض اللاعب الطويل وبذلك تضمن الحصول على الكور المرتدة بنسبة أعلى. فالخطر من اللاعب الضعيف في التصويب لا يكاد يذكر، إذ إنه لا يجيد التصويب من المسافات البعيدة أو المتوسطة، والمسافة القريبة محرومة بالدفاع عن المنطقة. كما أن اللاعب المضاد الطويل يصبح محروما بدفاعه، أحدهما يلعبه بطريقة رجل لرجل، والآخر يحرس المنطقة التي تتجلى فيها قوة هذا اللاعب، أي منطقة الكور المرتدة من اللوحة.

### التشكيلات المستعملة في الدفاع المختلط:

أولاً - ١ رجل لرجل و ٤ منطقة.

ثانياً - ٢ رجل لرجل و ٣ منطقة.

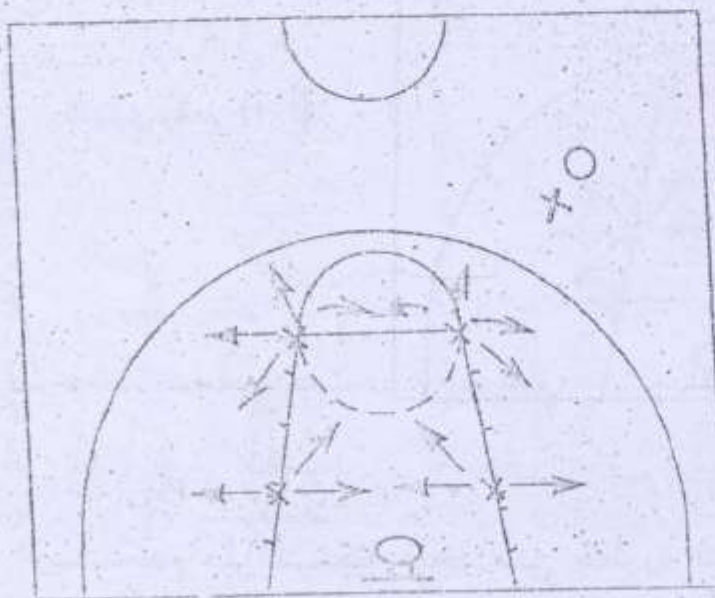
ثالثاً - ٣ رجل لرجل و ٣ منطقة.

رابعاً - ٤ رجل لرجل و ١ منطقة.

أولاً - ١ رجل لرجل و ٤ منطقة.

١ - يتعين لاعب اللعب مع مهاجم بالطريقة الدفاعية رجل لرجل و ٤ منطقة الأفراد يقومون بالدفاع عن المنطقة كالآتي:

أما التشكيل ٢ - ٢ (الصندوق)



شكل رقم (١٠٠)  
لاعب رجل لرجل و ٤ منطقة

يكون هناك خطان للدفاع. الخط الأول مكون من لاعبين عند خط الرمية  
الحرّة لإيقاف التصويب من هذه المنطقة. والخط الثاني مكون من لاعبين تحت السلة  
لمنع التصويب من الجانبين والتصدية السليمة وللحصول على الكور المرتدة من  
المرحاة؛ لذا يجب أن يكون هذان اللاعبان طويلي القامة.

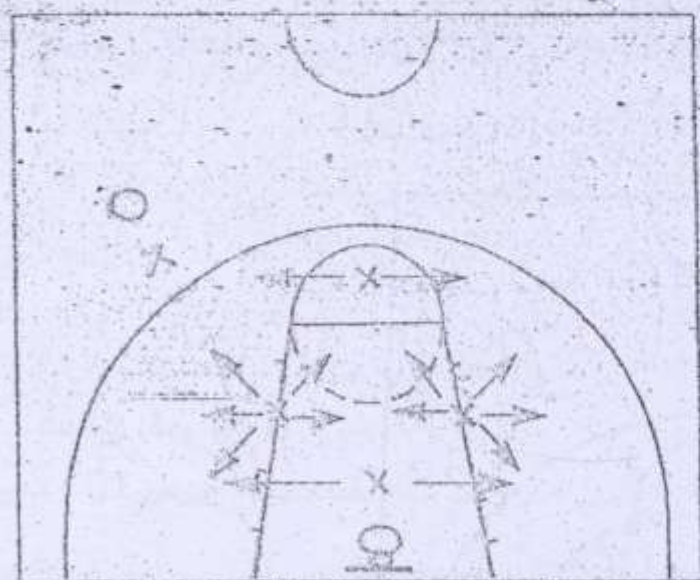
وأما التشكيل ١ - ٢ - ١ (المعين).

وفي هذا التشكيل يكون هناك ثلاثة خطوط دفاعية:

الخط الأول يتكون من لاعب واحد يقف أمام خط الرمية الحرة.

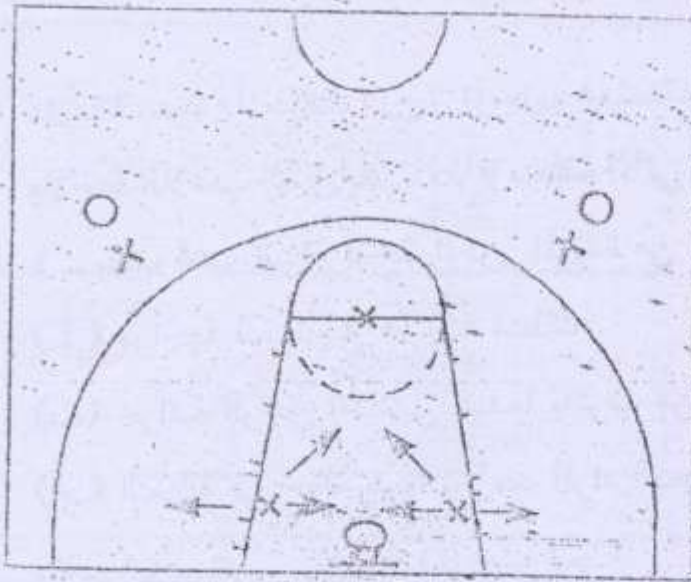
والخط الثاني يتكون من لاعبين يقفان بعرض المنطقة المحرمة عند منتصفها  
تقريباً وكل منهما على حدود هذه المنطقة.

والخط الثالث يتكون من لاعب واحد يقف أمام السلة بتمر ونصف تقريباً.



شكل رقم (١-١)

ويستخدم هذا التشكيل للحد من خطورة التصويب القريب والتصويب  
السليم.



شكل رقم (١٠٢)

في هذه الطريقة يلزم لاعبان دفاعيان. ثانیین هجومیین، ويقف الثلاثة الباقون بطريقة الدفاع عن المنطقة، ويتخذون تباكيك-المثلث الذي تكون رأسه عند خط الرمية الحرة، وقاعدته بعرض منطقة الرمية الحرة وتحت السلة. أي يقف لاعب واحد عند خط الرمية الحرة، ويقف اللاعبان الآخران كل منهما عند منطقة الرمية الحرة تحت السلة.

وهذا التشكيل له أثر في منع التصويب من عند خط الرمية الحرة ومن قرب ركني الملعب كما يمنع التصويب السلمي. وهو برصفي مثلاً يسهل منه تكوين المثلث الارتدادي للحصص على الكور المرتدة من اللوحة وبذلك يزيد عدد الكور التي يحصل عليها الفريق من اللوحة. كما تزيد فرص الهجوم الخاطف المضاد.

ثالثاً، طريقة الدفاع المختلطة ٢ رجل لرجل و٢ منطقة:

يتخذ اللاعبان اللذان يلعبان بطريقة الدفاع عن المنطقة واحداً من التشكيلين الآتين:

الآتين:

(أ) التشكيل الطولي وفيه يقف لاعب عند خط الرمية الحرة والثاني تحت السلة، ويستعمل هذا التشكيل للحد من خطورة التصويب من قرب خط الرمية الحرة والتصويب السلمي.

(ب) التشكيل العرضي وفيه يقف اللاعبان بعرض المنطقة المحرمة وعند منتصفها، وذلك للحد من خطورة تصويب الفريق المضاد إذا كانوا يملكون للتصويب من جانبي الملعب. كما أنه يمنع التصويب السلمي.

منطقة الدفاع المستقلة : رجل ، رجل و ١ منطقة :

يلاحظ اللاعب الذي يقف دفاع منطقة الآتي :

( أ ) - يقف تحت السلة لأخذ الكور المرتدة من اللوحة ومن واجباته :

( ١ ) مواجهة الكرة مع حراسة منطقته .

( ب ) حراسة الرجل الخاص عندما يقترب من السلة .

( ج ) التغطية في حالة مرور أحد أفراد الهجوم من زميله المدافع .

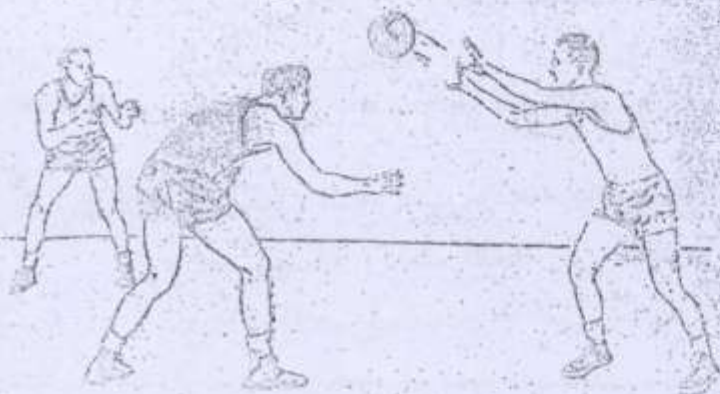
المواقف الدفاعية الخاصة :

في بعض الأحيان يندجأ بعض أفراد الفريق بهجوم يفوقهم في العدد ، كما في الهجوم الخاطف المضاد ، وفي مثل هذه الأحوال لا يمكن للدفاع أن يتبع طريقة معينة من طرق دفاع الفريق ، ولكنه يندجأ لدرق خاصة بمثل هذه الظروف ، غالباً ما تكون أشبه بالدفاع عن المنطقة .

وفي مثل هذه المواقف يجب أن تذكر أن الدفاع لا يستطيع الصمود طويلاً ، ويجب على باقي أعضاء الفريق الاستمرار في الرجوع ، وبذلك يمكن أن نشعر أن واجب الدفاع في هذه المواقف هو العمل على تعطيل التصويبة الجيدة بقدر الإمكان وليس الحصول على الكرة .

وفيما يلي بضعة مواقف على سبيل المثال :

الموقف الدفاعي : مدافع ضد مهاجمين :



صورة ( ١٠٧ )

مواقف الدفاع رجل ضد اثنين  
الدفاع لا ينبغي أن يندفع نحو  
المهاجمين بل يستراجع ونظيره  
نوزع بينهما لا يعتمد المواقف  
حتى يرجع زمامه

إذا رجعت نفسك على مين نبدأ مواجها للاعبين يرجى أن رأيت آخر شخص في الدفاع ركعت بمركز موقعا، فالواجب أن تتبع ما يلي:

١ - تراجع للخلف وأنت بين اللاعبين وأقرب من أي منهما للسلة.

٢ - تراجع حتى تحرس أقرب منطقة للسلة لمنع التصويبة السلية.

٣ - في أثناء تراجعك لا تدفع ناحية أي منهما ولكن اتخذ موقفا متوسطا بينهما واخذع بالاندفاع ناحية من معه الكرة حتى يجررها فتراجع وتخذع بالاندفاع ناحية اللاعب الآخر.... وهكذا.

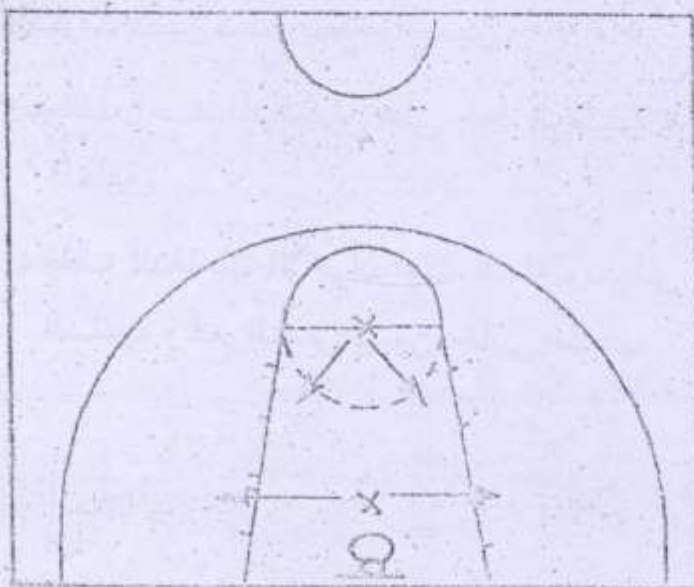
٤ - لا تحاول قطع الكرة، وتذكر أن أهم واجب عليك هو تعطيل التصويب المضمون وهو التصويبة السلية.

٥ - لا تحاول قلب التصويب من عند خط الرمية الحرة إذا كان اللاعب الآخر قريباً من السلة. فإن نسبة إصابة الهدف من عند خط الرمية الحرة أقل بكثير من نسبة إصابة من التصويبة السلية.

٦ - بمجرد أن يرجع زميل لك لتجدتك، ألبا بطريقة رجل لرجل.

٧ - إذا تصوب أحد اللاعبين فيأخذ المكان المناسب لاسترداد الكرة من اللوحة.

دفاعاً ضد ثلاثة مهاجمين:



شكل رقم (١٠٤)

١ - يقف أحد المدافعين أمام خط الرمية الحرة بقليل والآخر أمام السلة بقليل.

٢ - مهمة المدافع الأمامي: وقف المجاور الذي في المتصف بإرغامه على التمرير.

٣ - إذا جاول هذا المهاجم التصويب فلا تجعله يصوب براحة وسهولة من عند خط الرمية الحرة.

٤ - المدافع الخلفي يسرع لتغطية أي تمريرة.

٥ - يرجع المدافع الأمامي بنظيره عكس اتجاه التمريرة الأولى ويحيد عنها حراسة اللاعب الثالث.

٦ - المهمة الأساسية هي كسب الرقبة حتى يصل الزملاء.

٧ - بمجرد التصويب اتخذ المكان الملائم للحصول على الكرة المرتدة من اللوحة.

٨ - إذا أصيب الهدف يسرع أحد المدافعين بالنقاط الكرة وبالهجوم السريع إذا إن الوضع الهجومي الآن في صالح فريقهما (٣ ضد ٢).

ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين:

١ - يقف أحد المدافعين على خط الرمية الحرة لمنع التصويب من هذه المنطقة.

٢ - يقف الدفاعان الآخران تحت السلة ويعرض المنطقة المحرمة لمنع التصوية السلمية ولمنع التصويب من جانبي الملعب.

هناك نوعان من الهجوم في كرة السلة :

أولاً: الهجوم الخاطف السريع.

ثانياً: الهجوم الذي يعتمد على الاحتفاظ بالكرة والقيام بخطة مرسية حتى  
تتاح فرصة للتصويب براحة.

والهجوم الخاطف هو الذي يلجأ إليه الفريق أولاً، فإذا فشل هذا الهجوم،  
أو إذا لم يتمكن الفريق من القيام به أصلاً لسبب من الأسباب، فإنه يلجأ إلى  
النوع الثاني.

### أولاً: الهجوم الخاطف

#### Fast Break

\* فلسفة الهجوم الخاطف.

\* متى يبدأ الهجوم الخاطف.

\* مزايا الهجوم الخاطف.

\* بعض النصائح في الهجوم الخاطف.

\* نماذج لخطط الهجوم الخاطف (مثال).

## قائمة الهجوم الخاطف:

للهمجوم بسرعة لا يسمح للفريق المنافس باتخاذ تشكيل دفاعي منظم.  
وأحسن أنواع الهجوم الخاطف هو الهجوم السريع المفاجئ الذي يفوق فيه  
عدد المهاجمين عدد المدافعين الموجودين لحظة الهجوم.

## متى يبدأ الهجوم الخاطف:

يبدأ الهجوم الخاطف بسرعة بمجرد حصول الفريق على الكرة ويمكن للفريق  
الحصول على الكرة من المواقف الآتية:

١- من الكور المرفوعة من اللوحة الدفاعية إثر تصويبة فاشلة من الفريق  
المنافس.

٢- من تحت السلة عقب تصويبة ناجحة من الفريق المنافس.

٣- بعد كرة قسرية.

٤- بعد قطع تمريرة أو الحصول على كرة شاردة Loose.

٥- عقب لكمة كواب الفريق المنافس لمخالفة - أي عند إدخال الكرة من خارج  
الحدود.

٦- عقب صد تصويبة بنجاح من أحد المهاجمين.

## مزايا الهجوم الخاطف:

للهمجوم الخاطف عدة مزايا نفسية وجسمية نوجز أهمها فيما يلي:

١- من الناحية النفسية يحب اللاعبون هذا النوع من الهجوم، فهو يفتح  
وطيعتهم المندفعة الحماسية المنطلقة.

٢- هذا النوع من الهجوم يعتبر تدريباً جيداً لاكتساب اللياقة البدنية والمحافظة  
عليها طول الموسم.

١- يستخدم هذا النوع من الهجوم إما أن نزع من الدفاع، فلا يترك الدفاع رجل لرجل ولا الدفاع عن المنطقة تستطيع أن تترك الهجوم الخاطف؛ ذلك لأنه يعتمد أولاً على عامل المفاجأة وعدم إتاحة الفرصة للفرق المنافس لاتخاذ أى تشكيل دفاعي منظم.

٢- تدريب جيد على التحكم فى الكرة وإجادة المهارات الهجومية المختلفة. فاللاعب مطالب فى هذا النوع من الهجوم لأن يقوم بكل هذه المهارات وهو يجرى بأسرع ما يمكنه، وهذا مطلب صعب الأداء ويستلزم الامتياز فى هذه المهارات.

٣- يكسب هذا النوع من الهجوم الفريق الذى يجيده ثقة عالية وروحاً معنوية عالية.

٤- يتميز هذا الهجوم بمخاطبة تهديد مباشر دائى للفريق المنافس، ويجعله لا يهجم بأقصى إمكانياته الهجومية - بل لا بد وأن يختص فى جزءاً من إمكانياته للدفاع ضد مفاجآت الفريق الذى يجيد الهجوم الخاطف، وبذلك يصبح الهجوم غير مركز تركيزاً كافياً.

#### ٥- أهم مميزات هذا النوع من الهجوم

أ- أهم المميزات التى تعمل على نجاح الهجوم الخاطف هي:

١- السرعة.

ب- الكرة غالباً مع لاعب المتصف.

ج- التمويه الصدوية أنسب التمريرات.

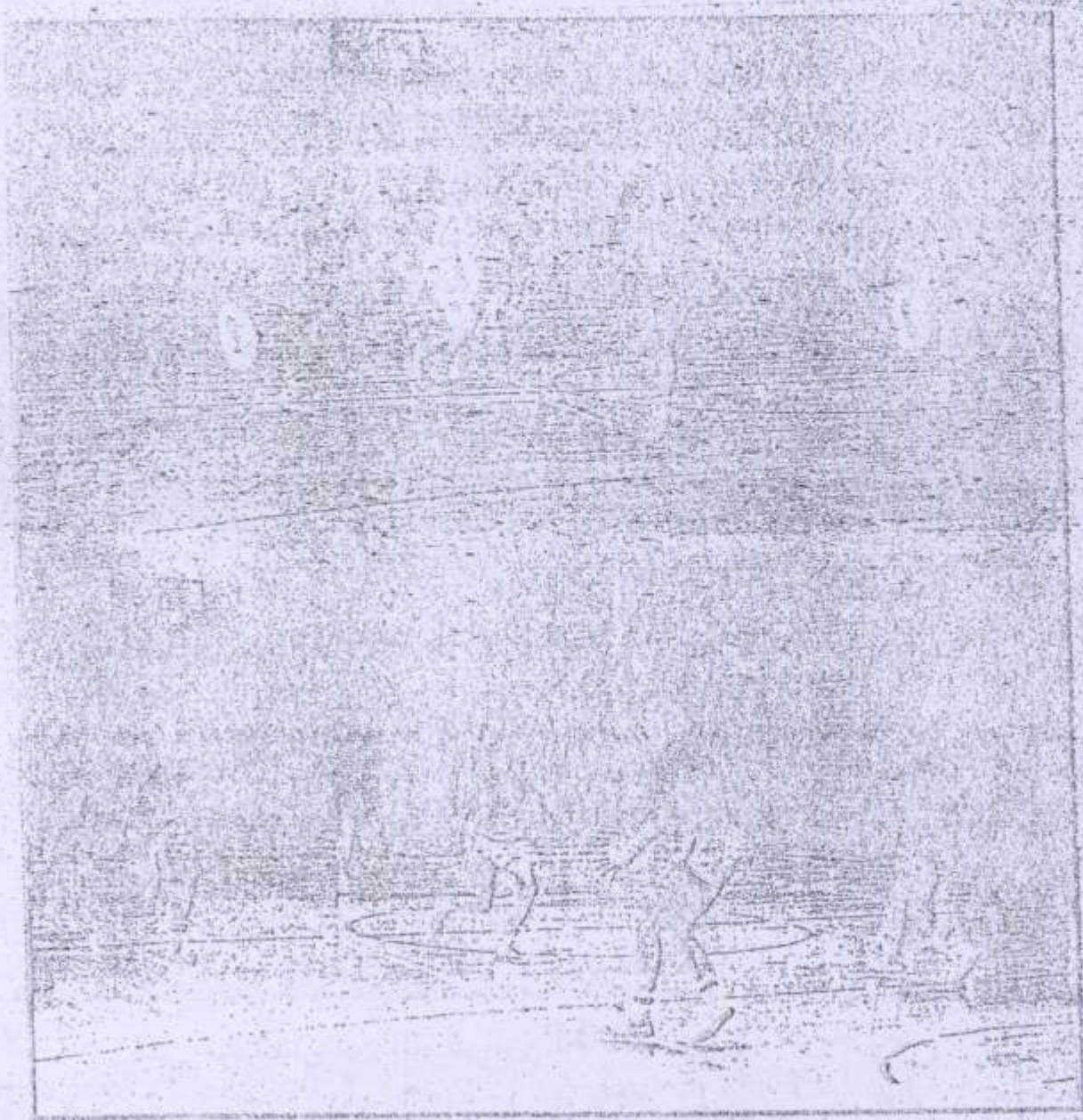
د - ملء الحارات الثلاث بمهاجمين (الجناحين والوسط).

هـ- الاهتمام بالمحافظة على التوازن الدفاعي.

٢- ليس من الضروري بدء الهجوم الخاطف بتمريرة طويلة.

٣- كل فريق لا بد وأن يحدد نوع الهجوم الخاطف المناسب له تبعاً

لا إمكانات لاعبيه . فقد يناسب فريق ما أن ينفذ الهجوم الخاطف  
بتجريات قصيرة سريعة، وقد يكون هناك محاور ممتازة سريع  
التقدم بالكرة، وقد يكون بالفريق لاعب يجيد التمديد الطويل.  
وهكذا . إلخ.



شكل رقم (١٠٥)

من أهم عوامل نجاح الهجوم الخاطف

أ - احتلال خطوط الناحية الثلاثة ب - الاحتفاظ بالتوازن الدفاعي

٤ - لا تستخدم التمريزة المرتدة أثناء التقدم، وذلك لصعوبة استدارتها أثناء الجري السريع.

٥ - لا تمرر بعد عبور خط الرمية المربعة إلا في حالات استثنائية، والأفضل أن تكون آخر تمريرة من شخص خارج منطقة الرمية الحرة.

٦ - يمكن استخدام التمريزة المرتدة إذا اضطرت إلى التمرير عبر المنطقة المحيطة للفريق المنافس.

٧ - عموماً يعتبر الهجوم الخاطف بالتمريرات القصيرة السريعة أفضل إذ إنه يعمل على عدم تركيز الدفاع، كما أنه مضمون أكثر لقلّة احتمال قطع تمريراته.

٨ - في حالة ما إذا كان أحد اللاعبين يجيد الحاور السريعة واستخدم ذلك في الهجوم الخاطف فيجب عليه عدم اللجوء إلى جانب خط الجانب، بل يحاور في منتصف الملعب حتى يتمكن من رؤية الملعب كله وحتى يستطيع التمرير إلى أحد الجناحين أو حلول الدفاع إضافة.

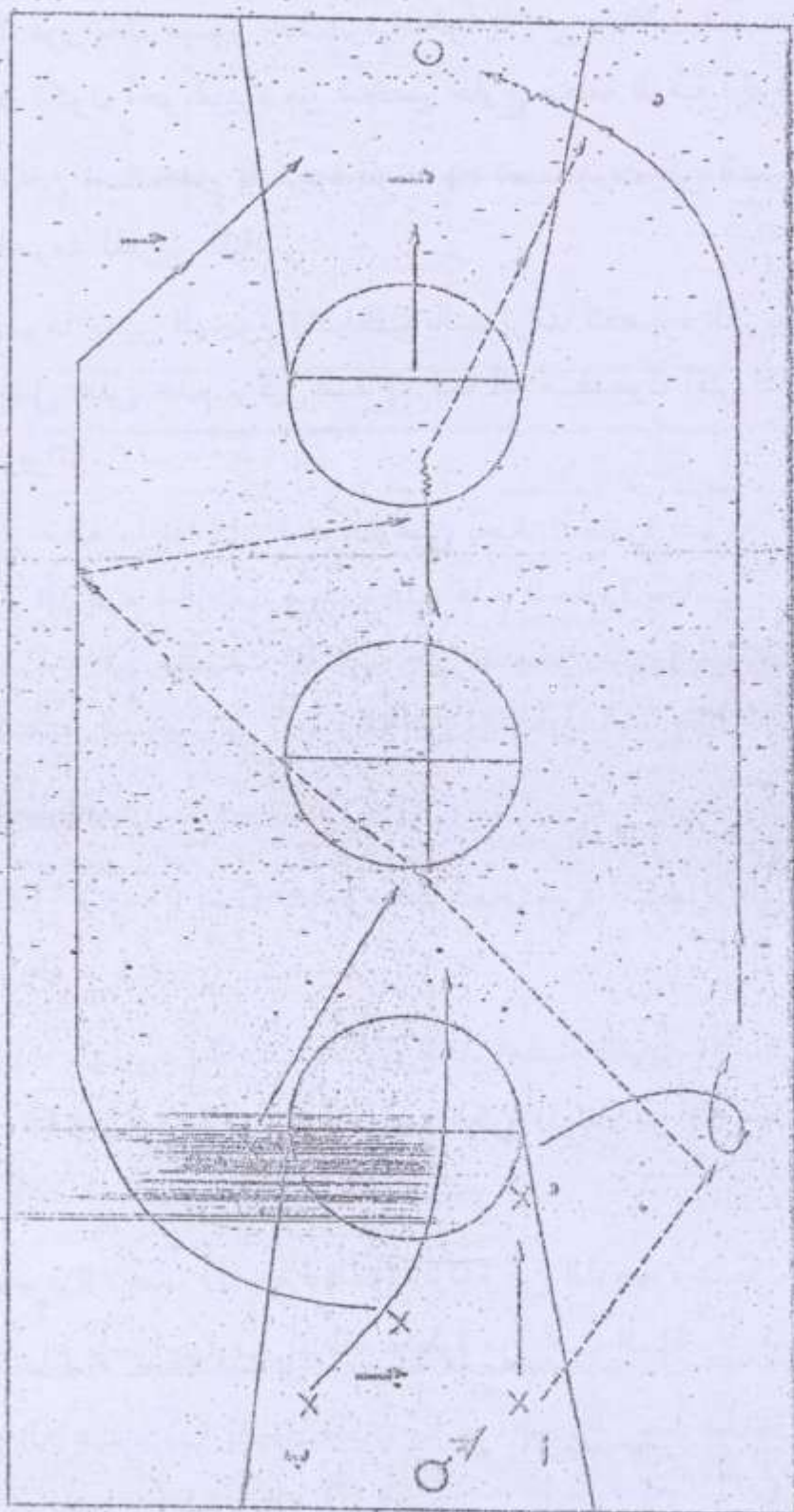
#### خطة الهجوم الخاطف

يبين شكل (٦-١) خطة للهجوم الخاطف بمجرد استحواذ الفريق على الكرة المرتدة من اللوحة.

- فلقد بدأ الهجوم الخاطف منذ أن اتخذ أعضاء الفريق الأماكن الاستراتيجية التي تمكنهم من الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة عقب أن قام أحد أعضاء الفريق المنافس بالتصريب.

- استحواذ اللاعب (أ) على الكرة المرتدة من اللوحة وعمل على حمايتها والإسراع بإخراجها من المنطقة الخطرة من تحت السلة.

- أسرع اللاعب (د) باتخاذ مكان مناسب بعبور خط الجانب (في المنطقة المأمونة للتمرير) فمرر إليه (أ) الكرة.



شكل رقم (1.1)

الوجهات الناطقة من دوائر المنطقة

- في نفس هذه اللحظة أسرع (هـ) بملاء مركز بقلب الملعب فمرر إليه (د) الكرة؛ وأسرع بدوره لملاء خسارة الجناح الأيمن مستجيباً إلى سلة الفريق المضاد.

- بمجرد أن قام (أ) بالتمرير إلى (د) أسرع (جـ) بالهجوم شاعلاً الحارة الثالثة، (الجناح الأيسر)، قام هـ بالتمرير إليه بمجرد حصوله على الكرة.  
- تبادل (د) و (هـ) و (جـ) التمرير. وكانت آخر تمريرة من هـ إلى (د)، وكان (هـ) خلف خط الرمية الحرة.

- يشع اللاعبان (ب) ثم (أ) زملاءهما الثلاثة لتقديم المساعدة الهجومية إذا لزم الأمر حتى لا يفتقد الهجوم رتضيح فرصة الهجوم الحاطقة، بينما يمكن أن يتغير موضعهم ليتفق الهجوم الحاطقة في حالة عدم نجاح الموجة الأولى في أخذ تصويده مناسبة.

- يصنع المهاجمان (ب) ثم (أ) على التوالي خطين دفاعيين احتياطيين (التعوازن الدفاعي) فيمينا لن يشل الهجوم الحاطقة لأي يتسبب من الأسباب.

## أنواع الهجوم على (الرجل) الرجل

هناك نوعان رئيسيان للهجوم على دفاع رجل لرجل، وتتلخص هذان النوعان في:

١ - الهجوم السريع الخاطف.

وقد سبق التكلم عن هذا النوع.

٢ - الهجوم البطيء تبعا لخطة مدروسة، وذلك عن طريق التحكم في الكرة والقيام بلعبة موضعية بفرض تحرير أحد أعضاء الفريق أو حتى يتمكن أحد أعضاء الفريق من تحرير نفسه ليصوب براحة.

وفي هذا النوع من الهجوم عدة مدارس منها على سبيل المثال لا الحصر:

(أ) طريقة مرور واقطع Give and Go

(ب) طريقة المروحة أو الساقية Weave

(ج) ألعاب مبنية على رجل ارتكاز واحد One Pivot Play

(د) الطريقة المستمرة Continuity

وفيما يلي شرح موجز لبعض ألعاب من هذه المدارس:

(أ) طريقة مرور واقطع Give and Go :

تعتمد هذه الطريقة على استغلال الفعل المنعكس الذي يقوم به اللاعب المدافع لحظة أن يمرر المهاجم (الذي يقوم هو على حراسته) الكرة، فغالبا ما يلتفت هذا المدافع إلى الجهة التي مرت إليها الكرة. وهذه هي اللحظة التي يجب على المهاجم استغلالها. فيقوم بالتسريع إلى زميل له، ولحظة أن يلتفت الدفاع ضده إلى الكرة (وهذا خطأ في فن الدفاع الفردي) يقطع بسرعة وفجأة وبانطلاق كبير ليفلت من منافسه ويسلم تمريرة من زميله الذي مرر إليه.

وفي هذا الزخم:

١ - يقطع اللاعب بمجرد التمرير لزميله.

٢ - يكون القاطع تجاه السلة وبأقصى سرعة ممكنة.

٣ - يعيد المستلم الكرة إلى القاطع إن أمكن ويوجده في مركز جيد للاستلام والتصويب.

٤ - إذا لم يستطع المستلم التمرير إلى زميله القاطع مرور هو إلى زميل آخر ثم يقطع بدوره... وهكذا.

٥ - تستمر هذه العملية (التمرير والقطع) حتى تسنح فرصة جيدة للتمرير إلى اللاعب القاطع.

أهم الصفات الواجب توافرها في اللاعبين الفريق الذي يستخدم هذه التكتيكات:

لا يستطيع كل فريق أن يستخدم كل طرق الهجوم المخلقة، وحتى لو امتنع ذلك، فلا بد وأن تكون هناك بعض طرق تناسبه أكثر من غيرها، وتطلب كل طريقة معينة بعض الصفات في اللاعبين الذين يستخدمونها حتى تنفذ جيداً. وطريقة (مرر واطع) تطلب من الفريق الذي يستخدمها أن يتصف لاعبه بالتالي:

١ - السرعة.

٢ - الخلق.

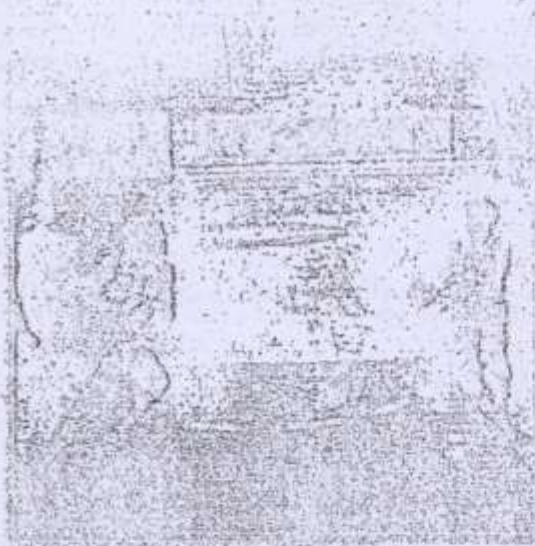
٣ - القدرة على استلام الكرة الآتية من الخلف.

٤ - التمكن من تغيير السرعة والاتجاه.

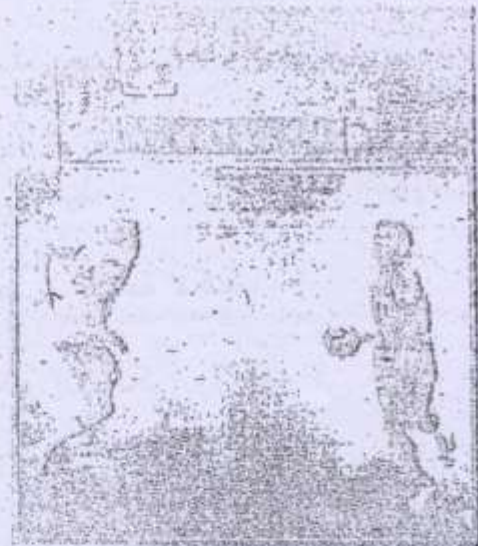
٥ - التصويب من المسافات المتوسطة على الأقل.

٦ - القدرة على تحليل الأخطاء الدفاعية وكيفية الاستفادة منها.

(أ)



(ب)



(ج)



شكل رقم (١١١)

مناورة هات رجب

(ب) الطريقة المستمرة: Continuity.

يمكن أن يقوم بهذه المناورة ثلاثة لاعبين مع وجود لاعب ارتكاز ولاعب آخر غير مشترك في عملية الاستمرار أو يقوم بها أربعة، كما قد يقوم بها خمسة لاعبين.

وهي تعتمد - أكثر ما تعتمد - على مناورات التمريض والقطع السابق شرحها.

والشكل (١١٣) يبين لعبة هجومية بالطريقة المستمرة مع استخدام طريقة

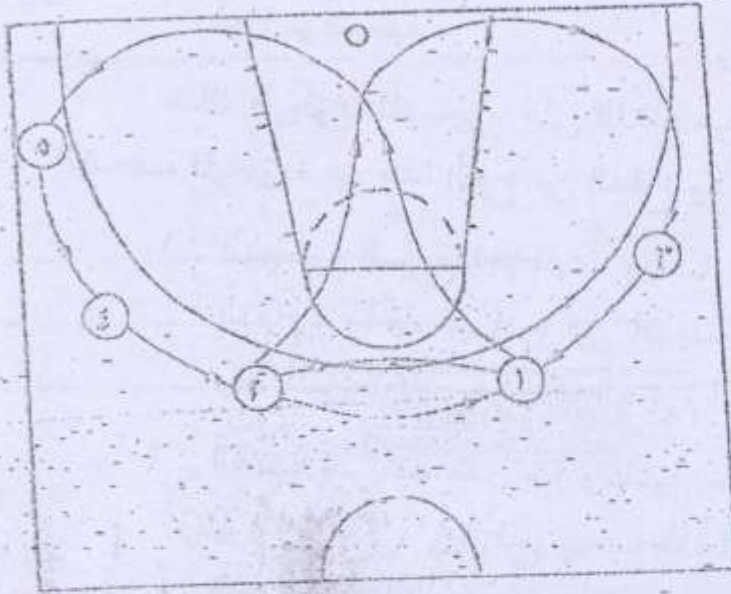
«مرر واقطع»: Give and Go.

ومن هذا الشكل يتبين أنه في الطريقة المستمرة يتبع اللاعبون طريقاً مرسومًا

يمكن أن نتبعه إذا نحن تابعنا حركات أى لاعب من اللاعبين. وفي هذه اللعبة

دعنا نأخذ اللاعب (١) ونتبعه في حركاته.

التي يمكن استخدامها مع أي شكل من أشكال الهجوم والدفاع.



الشكل رقم (١١٣)

(٢) عند الكرة. يمرر إلى رقم (١) ثم يقطع كما في الشكل. ثم يقطع (١) التمرير إليه وهو في طريقه إلى السلة فإنّه يمرر إلى رقم (٤) الذي يكون قد اتخذ مكان (٢) الأصلي، أما اللاعب رقم (٢) فإنه يستمر في فشله إلى خارج المنطقة المحرمة ليحل محل رقم (٣) ويجرد أن يمرر اللاعب (١) الكرة إلى رقم (٤) يقطع كما في الشكل... وهكذا حتى تسنح فرصة للتمرير لشخص قاطع أو تسنح فرصة للاستفادة من خطأ لاعب مدافع.

ملحوظة هامة:

يتحسن أن يؤدي هذا المهاجم القاطع حركة خداع أو ارتكاز في عكس اتجاه القطع؛ وذلك لإمكان التخلص من المدافع.

- الهجوم طبقا لخطة مدروسة.
- الأسس التي يجب مراعاتها في الهجوم ضد دفاع المنطقة.
- خطة ترضيحية.

هناك طريقتان للهجوم على الدفاع عن المنطقة، وكلتاها تعتمد على نقاط الضعف الموجودة في هذا النوع من الدفاع وهما:

١- الهجوم السريع الخاطف. ويحاول هذا النوع من الهجوم التقدم على الدفاع، وأخذ المبادرة قبل أن يتمكن الدفاع من اتخاذ تشكيله أصلا. وقد سبق الكلام عن هذا الهجوم.

٢- اللعب بطريقة مدروسة وتنفيذ خطا. بوضعية للهجوم على الدفاع المراد قتلا، وبالطبع يهدف هذا النوع من الهجوم إلى أن يتمكن أحد أعضائه من التصويب بحرية ويتوصل إلى ذلك باتباع واحد أو أكثر من الأسس الآتية:

(أ) اختيار منطقة أو اثنين يعتمد من المهاجمين أكبر من عدد المدافعين الموجودين في تلك المنطقة أو هاتين المنطقتين.

(ب) التبرير السريع المتباعد من ناحية إلى أخرى من الملعب. ولما كان من المفروض أن يتحرك الدفاع مع الكرة (ولا تمكن أحد أعضائه الفريق المهاجم من التصويب بحرية) ربما أن حركة الكرة أسرع من حركة أي لاعب، فإن كثرة التبرير من مكان لآخر سوف تؤدي إلى تداخل الدفاع في منطقة ما وفتح ثغرة يمكن اختراقها.

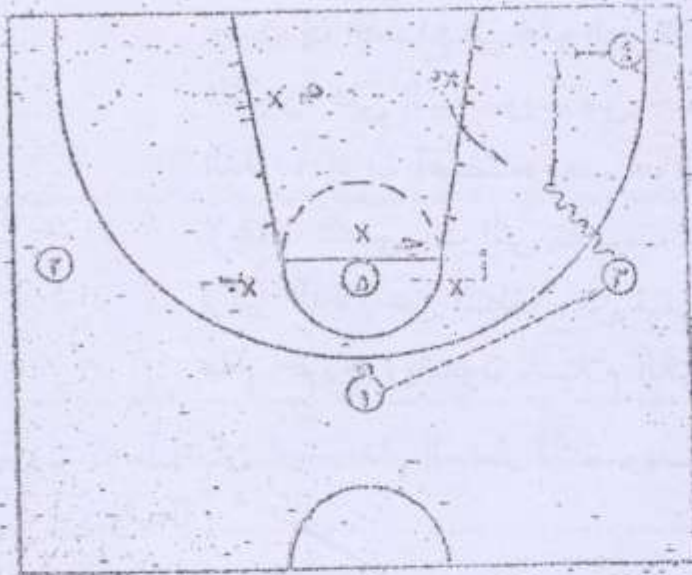
(ج) تركيز الهجوم على جانب ثم التغير بسرعة وفجأة والهجوم من الجانب الآخر. فتركيز الهجوم على جناح معين يجعل دفاع المنطقة يركز دفاعه على هذا الجناح، وكلما بدا أن الخطر من هذا الهجوم أكبر زاد تركيز الدفاع عن هذا الجناح، ثم فجأة تنقل الكرة إلى الجناح الآخر الذي يتمكن من التصويب قبل أن يتمكن الدفاع من التغطية ومواجهة الكرة والتحرك ناحيتها.

(د) التصويب من خارج المنطقة التي حددتها اللاعبين للدفاع عنها.

حيث إن الدفاع في هذه الطريقة منحصر في منطقة معينة فإن  
المقدرة على التصويب من خارج المنطقة يقتل هذا النوع من  
الدفاع، إذ إن أعضائه يصبحون حيتن بين نارين، إما الخروج  
لإيقاف التصويبات التي تصيب سلتهم من الخارج، وبذا يتدخل  
تركيز الدفاع عن المنطقة ومن ثم يمكن اختراقه، أو يصرون على  
عدم الخروج ويقنعون باستلام الكرة من تحت شبكة سلتهم.

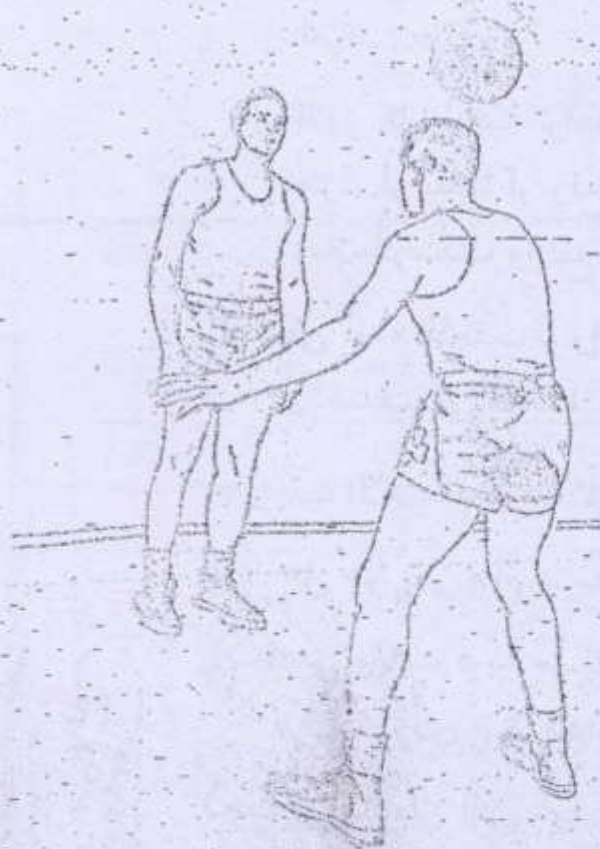
- كما يمكن استخدام الساتر للتصويب كمنارة للتصويب من مسافة

متوسطة.



شكل رقم (١٢٠)

- أولاً: غمر المنطقة الأمامية بعدد أربعة مهاجمين، كما هو مبين في الشكل.
- يخادع رقم (١) كأنه ميصوب فإن لم يتحرك أحد المدافعين (١) أو (ب) لإيقافه يصوب بالفعل. وهذا يبين أهمية إغارة التصويب حين يمتد في الهجوم على دفاع المنطقة.
- فإن خرج إليه الدفاع (١) (مثلاً) أصبح الجناح (٢) حراً فيمرر إليه (١) الكرة ليحدث التمركز إلى الجناح الآخر لو خرج إليه الدفاع (ب).
- يخادع رقم (٣) محاوراً في اتجاه السلة. فإن لم يخرج أحد أعضاء الدفاع لإيقافه صوب على السلة.
- وإن خرج إليه الدفاع (د) اندفع رقم (٤) داخلاً وتمرر إليه (٣) الكرة ليصوب.
- أما إن خرج إليه الدفاع (ج) فإن رقم (٥) يندفع إلى السلة وتمرر إليه (٣) الكرة.
- يعمل رقم (٤) كمهاجم متجول لتهديد أي مكان يخلو من المدافعين (د) أو (هـ).



شكل ( ١٢١ )

منافرة للعدوية

تظاهر بقدم الاشتراك بجديفة في  
السيب حشتر تصيبك الكسرة من  
خلفك لتدافع ثم استلم الكرة  
تجاذب واشتراك في خطبة لفرقة

### أصلح دائما للجهود

- ١ - اجعل شراك دائما الإخلاص وبذل أصليك الجيدة سواء في التدريب  
أو في المباراة؛ فالتقدم لا طريق له إلا الإخلاص وبذل الجهود.
- ٢ - لا تهمل الدفاع، فاللاعب المهاجم، فسيما تميز، إذا ترك الناس يصيب  
السلطة، فلا فائدة منه للفريق.
- ٣ - لا تكن أنانيا، وتذكر أن مصلحة الفريق هي الأهم، وأن أساس نجاح  
الفريق التعاون، ولكن إياك وأن تكون جريانا تخشى تحمل المسؤولية  
الفردية، فإذا منحت فرصة جيدة للتصريب فلا تردد خروفا من الفشل.  
فالتردد يعني الفشل.
- ٤ - نفذ الخطبة الموضوعة وتم بأداء دورك فيها بأحسن ما يمكنك، وربما كان  
دورك أن تبعد بالدفاع الذي خارك عن المتابعة التي تجري فيها اللعبة.  
نفذ ذلك جيدا تكون قد أنقذت الفريق.

٥ - لا تجر أو تتحرك دون غرض، ليس كل حركة من حركاتك ترمى لغرض ما.

٦ - انتهز كل فرصة تراها سانحة للقطع فاحية النسلة، كأن تجد المنافس غير متزن أو بطيئا أو وقع في خطأ من أخطاء الدفاع. وإذا كان بطيئا أخبر زملاءك بذلك واتطع كلما أمكنك.

٧ - في أثناء اللعب - وإن استطعت فقبل اللعب - ادرس نواحي القوة والضعف في منافسك واستند من هذه الدراسة.

ما يجب الاهتمام به عند دراسة اللاعب المنافس :

(أ) هل هو بطيء أم سريع؟

(ب) هل يلعب قريبا منك أم بعيدا عنك؟ وتذكر أنه أشجع عمليات أستاذ هي ما تؤدي ضد المدافع القريب من المهاجم.

(ج) في المناطق التي تجيد منها التصويب هل يبطئك المنافس فرصة بالابتعاد عنك لمساعدة زميل له؟

(د) هل من السهل اضطرار المدافع في عملية ستار أم هل هو حريص ويغير عند اللزوم؟

(هـ) هل يلعب بتفكير أم هو لاعب آلي.

(و) هل من الممكن أن تنجح معه حيلة من الحيل أكثر من مرة؟

(ز) هل يشب كلما حاولت التصويب؟ إذا كان كذلك فاحذر بتصويبه ثم حاور من تحتك.

(ح) هل يجب أن يقطع التمريرات التي تمررها؟ إذا كان كذلك فاحذر بتمريرة في جهة ثم حاور في جهة أخرى.

(ط) هل يحاول قطع التمريرات التي تصلك؟ إذا كان كذلك فاتفق مع زميلك بأن يخدع بتمريرة إليك ثم اقطع أنت عندما يحاول هو أن يقطع مثل هذه التمريرة.

(٥) هل يغفل عنك ولم تلاحظ الكرة؟ إذا كان كذلك فانتبه مثل هذه الفرصة واقطع.

٨ - اخلع بأي جزء من جسمك واستخدم عينيك في الخداع.

٩ - تدرب على تحسين استخدام عينيك وقوة ملاحظتك وسرعة بدنتك، وبالتحسين تستطيع أن تزيد مدى الرؤية الجانبية وترى مساحة أكبر من الملعب.

١٠ - تذكر دائما أن التصريفة سواء منك أو من زميل لك، ما هي إلا تمريرة إلى - اذهب واستحوذ على الكرة.

١١ - من أهم الخدع الهجومية أن تتظاهر أنك لا تشترك في اللعب مطلقا عندما تكون على وشك أن تقطع أو أن يقوم أحد زملائك بعملية ستار لك. ثم تقطع فجأة وبسرعة، وكذلك التظاهر بأنك ستقطع والقيام بحركات قصيرة سريعة ومفاجئة في اتجاهات مختلفة عندما تريد الاستحواذ على انتباه الدفاع ضدك حتى لا تضيع طريق زميل لك يقطع.

١٢ - كن دائما هادئا غير متسرع. إن هذا يجعل حكمك على الموقف أسلم.

١٣ - كن متعاونًا، وكلنا يزعم أنه متعاون، ولكن عند التطبيق في المباراة؟ يختلف الفرد عن الآخر. وفيما يلي أمثلة تبين دور اللاعب المتعاون:

(أ) قم بعمل ستار لزملائك كلما منحت الفرصة لذلك.

(ب) مرر لزميلك الكرة حينما ترى أنه في مركز جيد للتصويب أو في مركز يستطيع من أن يتصرف في الكرة جيدا.

ولكن لا تستقد أن كثرة التمريرات تحت السلة دليل على تعاونك بل هو دليل على نهرك من المسؤولية في بعض الأحيان.

١٤- تذكر أن التبرير أسرع بكثير من المحاورة. واليخبرم السريع يعتمد على التبرير السليم؛ ويقتله التبرير غير المحكم.

١٥- تدرب على مهارات اللعبة دائما، فلا خيز في لاعب؛ منهما بلغ من الشهرة، إذا ترك التدريب على هذه المبادئ.

١٦- تذكر أن أربعة وعشرين ثانية ليست بالزمن القصير في كرة لسة، فلا تجعل التصريب.

١٧- الصبر والإصرار على تنفيذ أى خطة مفتاح نجاحها.

١٨- صحة حكمك وقوة ملاحظتك لما يتاح أمامك من فرص لا يتأتى إلا بالتمرين المتواصل.

١٩- اشتراك زملاء الأخصاب - وخصوصا حيا يكون الفريق المنافس عندما ميزة لا يملكها إلا اللاعبون الممتازون. كن واحدا منهم.

٢٠- نفذ دورك في الخطة الموضوعية بدقة - ولكن لا تنس أن هناك ثورا تفرس نفسها خارج الخطة الموضوعية، ولا يمكن لشريك أن يحميها جميعا، ولا يمكن أن تشغلها أى خطة. تصرف في حدود الظروف ولكن لا تجعل هذا حجة تبرقها كلما أوتكت خطأ فجيريا.

٢١- إذا شمرت أنك في مركز جيد منه التصويب، وأن الفرصة السانحة جيدة، فلا تردد. الشدد آفة تقتل دقة التصويب. ويجب عليك أن تلاحظ ما يلي عند التصويب:

هل صريت قبل ذلك؟ وماذا كانت نتيجة تصويك؟ ولو كانت نتيجةك عالية فتحن أي فرصة معقولة وصوب.

أما إذا كنت قد صريت وكنت غير مرفوق فلا تكرر من التصويب وتذكر:

أولا: أن هناك زملاء لك يستطيعون التصويب، وقد يكون أحدهم أكثر توفيقا اليوم، أعطه الفرصة.

الثاني أن اللاعب الذي يعتمد على مهارة التصويب فقط ما هو إلا لاعب  
محدود. فهناك مهارات أخرى في كرة الشلة كالدفاع، والتحرير،  
والقيام بعمليات الستار، وغير ذلك من المهارات التي يمكن للاعب أن  
يسهم بها في إفساد تريقة بنفس الدرجة التي يقبله بها التصويب بل  
وفي بعض الأحيان تكون فائدتها أكبر.

ولكن ذلك كله لا يعني أن تصرف النظر عن التصويب كلية في هذه المباراة.  
بل معناه أن تسهل بعضا من الوقت ثم تجرب بين الحين والآخر.

تحرير من الله