المحاضرة الرابعة

3_ المراقبة

ان مهارة المراقبة تتجلى من خلال كافة التحركات الفردية التي يقوم بها اللاعب المدافع لمتابعة تحرك اللاعب المهاجم ومحاوله ومنعه من استلام الكرة او مناولتها او محاولة التقدم بها للتصويب من المناطق القريبة من المرمى.

هذه المهارة تتطلب من اللاعب المدافع لياقة بدنية عالية بما في ذلك قابليات القوه وتحمل القوه والرشاقة والسرعة وسرعة الاستجابة التي تؤهله للاستمرار في اللعب الى نهاية المباراة.

على المدافع ان يقوم بمراقبة منافسه المهاجم متخذا وضع الاستعداد الدفاعي في المكان المخصص له مع مراعاة الاقتراب من المهاجم لخطوات قصيرة مع الحذر من الاندفاع او الركض لأمام نحو المهاجم حتى لا يمنحه فرصة تخطيه. وعليه يقوم المدافع بقطع الطريق بين مرماه والمنافس.

4- المقابلة – المهاجمة:

ان مهارة المقابلة هي عملية مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة لمنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او المناولة وبنفس الوقت هي ايضا عملية مهاجمة المهاجم غير المستحوذ على الكرة لمنع وصول الكرة له وذلك بإجبار المهاجم المستحوذ على الكرة ان يغير من خططه في مناوله وايصال الكرة الى المهاجم الزميل وارباك ما يخطط له.

من الضروري ان يعرف المدافع معرفة اليد المفضلة التي يصوب بها المهاجم لأجل مقابله بالدفاع المناسب و الصحيح له .

ويجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل تجاه المهاجم بمقابلته بإحدى

اليدين على الوسط والاخرى على مرفق الذراع المصوبة او ساعدها او إجبار هذا المهاجم على التحرك بعيداً.

وعليه فانه يجب ان تتم مهاجمة المهاجم باتزان وبعمل دفاعي قوي يظهر ارادة واضحة في ايقاف المهاجم وان تكون قاعدة ارتكاز المدافع ثابتة وقابلة للتغيير السريع وفقاً لطبيعة اداء المهاجم لضمان عدم اختلال التوازن وبالتالي فقدان الفاعليه الدفاعية مع ضرورة الالتحام السريع بالمهاجم والضغط لإيقاف حركته او حركة الكرة وايقاف تصوره الخططي.