



جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة لطلبة المرحلة الثانية

اعداد

أ. د جمال صبري فرج

م. م الحسن علي خالد

اسراء سليم هادي

الدفاع الفرقي بكرة السلة

يقصد بالدفاع في كرة السلة هو العماد في نجاح عملية الهجوم او فشله وبواسطته تتحدد نتيجة الفوز او الخسارة .

❖ يشمل الدفاع الفرقي على ثلاثة انواع :

1. الدفاع رجل لرجل

2. الدفاع عن المنطقة

3. الدفاع المختلط

سوف نتطرق بالتفصيل لكل نوع من انواع الدفاع الثلاثة

الدفاع رجل لرجل

➤ يقصد به من الطرق الاساسية في الدفاع الفرقي بكرة السلة ففي هذا النوع من الدفاع يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان مسيطرا على الكرة او بدونها .

➤ تهدف هذه الطريقة من الدفاع الى محاولة منع الخصم من اصابة الهدف من اي مكان بالملعب وقطع المناولات وعرقلة الطبطة والاستحواذ الكرات المرتدة والكرات الضائعة

اسس الدفاع رجل لرجل :

هناك اسس مهمة يجب ان تراعي من قبل المدرب لدفاع رجل لرجل

1. يجب ان تقابل الميزة الهجومية لكل لاعب بما يلائمها من مهارة دفاعية فاللاعب المهاجم الطويل يجب ان يدافع ضد لاعب مدافع طويل , والقصير يجب ان يمسكه القصير , واللاعب السريع يجب ان يلازمه لاعب سريع وهكذا.

2. يجب على اللاعب المدافع ان يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم اولا . والكرة ثانيا . واذا امكن رؤية الخصم والكرة معا كان افضل .

3. يجب ان يكون وضع الجسم في هذا النوع من الدفاع

- تكون العقبان مرفوعتين قليلا عن الارض والركبتان مثبتيين قليلا.
- يكون مركز ثقل الجسم منخفضا والجذع مائلا قليلا الى الامام .
- يركز نظر المدافع على حزام اللاعب المهاجم لان منطقة الحزام هي التي تدل على الاتجاه الذي يسير به اللاعب.
- تكون الذراعان مرفوعتين واحدة للأمام وللأعلى والثانية للجانب , فالأولى تكون للدفاع ضد التهديد اما الثانية فتكون لقطع المناولات والطبطة .
- يكون وقوف اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها.

4. تتوقف المسافة بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على بعد اللاعب المهاجم وقربه من السلة وكذلك على حيازته على الكرة ام لا.
5. يجب اجبار اللاعب المهاجم الحائز على الكرة على الاتجاه نحو الخط الجانبي بعيدا عن السلة لان الخط الجانبي سيكون بمثابة لاعب مدافع عنه .
6. يجب تجنب ارتكاب الاخطاء الشخصية عند الدفاع بطريقة رجل لرجل .

فوائد ومضار الدفاع رجل لرجل :

يعتبر دفاع رجل لرجل من اقوى واصعب انواع الدفاع المختلفة والمستعملة في كرة السلة .
هناك فوائد كثيرة اهمها :

1. يستخدم هذا النوع من الدفاع في جميع ارجاء الملعب وكذلك في منتصف الملعب او قرب المنطقة المحصورة .
2. مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية .
3. ملاحظة نقاط الضعف الموجودة في هجوم الفريق الخصم واستغلالها لمصلحة الفريق المدافع , فاذا كان هناك لاعب هجومي ضعيف في مهاراته الهجومية فان اللاعب المدافع المؤول عنه يستطيع مساعدة اعضاء فريقة في الدفاع ضد الاخرين .
4. تحديد المسؤولية الدفاعية فاللاعب المدافع يكون مسؤولا عن لاعب مهاجم واحد .
5. يتضمن هذا النوع من الدفاع مهارات كثيرة ومتنوعة , فاللاعب الذي يتدرب عليه يتمكن من اجادة اي نوع اخر من انواع الدفاع المختلفة .
6. الحد من خطورة اللاعب الماهر في التهديف من مسافات بعيدة او متوسطة .
7. يستطع الفريق في اوقات معينة من المباراة ان يستخدم نوعا اخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل .
8. هناك ميزة اخرى لهذا النوع من الدفاع فهو دفاع ايجابي يمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة وكذلك فانه يعتبر متعة للمشاهدين حيث يظهر فيه الكفاح من اجل الحصول على الكرة
9. هناك فائدة تربوية يحصل عليها لاعبو الدفاع عندما يستعملون هذه الطريقة من الدفاع الا انها صعبة التعلم ولكنها تعلم اللاعب الاعتماد على النفس لمواجهة الخصم لصالح



مضار الدفاع رجل لرجل :

1. يحتاج اللاعب المدافع الذي يدافع بهذه الطريقة الى لياقة بدنية عالية .
2. تكثر في هذا النوع من الدفاع الابطاء الشخصية لان المدافع يكون قريب من المهاجم اكثر الاوقات .
3. يتعرض هذا النوع من الدفاع الى كثير من الخطط الهجومية سواء اكانت فردية (كالخداع وتغير الاتجاه والسرعة) او جماعية (كالحجز وخطط مرور واقطع) .
4. يتأثر دفاع الفريق كله اذا كان هناك لاعب واحد ضعيف في مهارته الدفاعية بحيث يمكن الفريق المضاد من استغلالها لمصلحته .
5. يصعب في هذا النوع من الدفاع ايقاف الهجوم السريع عندما تسنح الفرصة للهجوم فالدفاع عن المنطقة يكون افضل .
6. يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع .
7. من الصعب ضمان توفير الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في جميع الفرق المضاد .
8. يصعب على الفريق استلام الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديد .

انواع الدفاع رجل لرجل :

هناك انواع مختلفة من الدفاع رجل لرجل منها

- الدفاع الضاغط
- الدفاع عن بعد
- الدفاع المتغير
- الدفاع المباشر
- الدفاع في كل الساحة
- الدفاع في نصف الساحة
- الدفاع في منطقة التهديد

تتوقف انواع الدفاع على عوامل عدة منها

1. وضع الدفاع بالنسبة للساحة
2. بعد المسافة بين اللاعب المدافع واللاعب المهاجم
3. ملازمة المدافع لرجل واحد طوال الوقت او التغير اذا لزم الامر

طرق استعمال الدفاع رجل لرجل :

هناك عدة اعتبارات او عوامل يستخدمها المدرب طريقة الدفاع رجل لرجل منها :

1. عوامل تتعلق بالفريق نفسه :

يقصد بها اذا كان اعضاء الفريق

سريعي الحركة وذوي مهارات دفاعية فردية عالية ويتمتعون بلياقة بدنية عالية فانه يستطيع ان يستخدم هذه الطريقة من الدفاع بنجاح .

2. عوامل تتعلق بالفريق المضاد :

اذا كان الفريق المهاجم ضعيفا بالمهارات الاساسية وابطأ من الفريق او اذا يجيد التهديد من مسافات بعيدة فعلى المدرب في هذه الحالة يستعمل طريقة الدفاع رجل لرجل .

3. عوامل تتعلق بظروف المباراة :

يستطيع المدرب ان يستعمل هذه الطريقة من الدفاع في اية لحظة من المباراة ولكن استعمالها يصبح ضروريا في نهاية المباراة اذا كان فريقه متخلفا في النقاط .

✚ هناك نصائح عامة للدفاع رجل لرجل ؟

1. يجب ان يبقى اللاعب المدافع بين السلة واللاعب المهاجم دائما الا في حالة الدفاع ضد رجل المحور او الارتكاز .
2. يجب التركيز على الخصم لا على الكرة ولكن يمكن التراجع خطوة او اكثر للخلف حتى يمكن رؤية الخصم والكرة معا
3. يجب دراسة وفهم الخصم دراسة جيدة من حيث نقاط القوة والضعف عنده.
4. يجب ان لا تتقاطع الساقان مطلقا حتى لا يختل التوازن .
5. يجب على المدافع ان لا يقفز عند محاولة الخصم التهديد.
6. يجب استخدام الرؤيا الجانبية في الدفاع .
7. يجب عدم التهاون والتراخي في الدفاع ابدا واذا رغب الدفاع في الاستراحة فليستريح في الهجوم .