

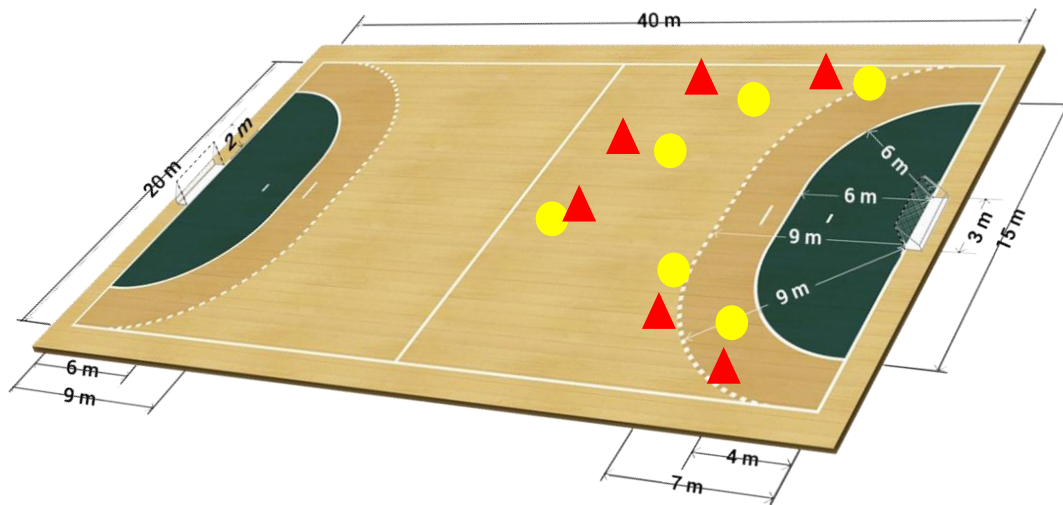
## طريقة الدفاع رجل لرجل:

هذه الطريقة من الطرق الشائعة في الفعاليات الجماعية وهي تستند على ان لكل لاعب مدافع لاعب مهاجم يختص به ويكون ملازماً له في جميع تحركاته ولا يغفل عنه في اي مكان من الملعب سواء كان حائزاً على الكرة ام لا ، ويعيق عملية استلامه للكرة وتميرها وكذلك عملية التصويب.

## اشكال الدفاع رجل لرجل:

### ١ - التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله

يستخدم هذا التشكيل عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم من الناحية البدنية والفنية ويكون قادراً على سد الثغرات في الملعب كله.



### ٢ - التشكيل الدفاعي رجل لرجل في نصف الملعب الخاص

هذه الطريقة مفضلة لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عندما يجتاز نصف الملعب ويعمل على اعاقه تمريراته وتصويباته وتستخدم عندما يتكافئ الفريقان من الناحية البدنية والمهارية.

### ٣ - تشكيل الدفاع رجل لرجل عن بعد

يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الساحة والتقرب الى منطقة ٩م تقريباً يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم يعيقه من التصويب او التمرير او الاستلام ، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق عليها الفريق المهاجم من الناحية البدنية والمهارية.

### مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل

- أ) تتخذ مسؤولية كل لاعب بوضوح.
- ب) معالجة نقاط القوة في المنافس بوضع المدافعين الجيدين امامهم.
- ج) تعتبر هذه الطريقة هي الاساس في تعلم الطرق الاخرى.
- د) ممكن ان تستخدم ضد اي طريقة هجومية يستخدمها الخصم.

### عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل

- أ) لا يمكن استخدامها لفترة طويلة لانها تحتاج الى مجهود كبيرة جداً.
- ب) لا يمكن استخدامها بفعالية اذا كان الفريق المهاجم متفوقاً بدنياً ومهارياً.
- ج) تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم.

### متى تستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل

لما كان اتباع هذه الطريقة يتطلب جهداً كبيراً وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص المهاجم من المدافع لذلك لا يلجأ الى استخدام هذه الطريقة الا في حالات خاصة ولفترات قصيرة منها:

- أ) تستخدم في مباريات المبتدئين والناشئين.

ب) في الدقائق الاخيرة من المباراة عندما يكون الفريق المدافع خاسراً بفارق قليل من النقاط والفريق المهاجم مستحوذاً على الكرة.

ج) عندما يتفوق الفريق المدافع من الناحية البدنية والفنية عندما يكون الفريق المدافع متقدماً بالنتيجة.