

# سلة المرحلة الرابعة





## الدفاع الفردي في كرة السلة

### أهمية الدفاع الفردي

يلعب الدفاع الفردي دوراً هاماً في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس عليه إستراتيجية العمل الجماعي والفريقي ، ويعتبر الدفاع الفردي القوى أساساً للدفاع الفريقي الجيد .

يتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق على العمل الفردي ، فالدفاع الفردي له دوراً أساسياً في تحديد شكل أداء الفريق الجماعي والفريقي .

تعتمد الخطط الدفاعية الفريقية في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية لكل لاعب ، فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية .

الدفاع الفردي أساس لاغنى عنه مطلقاً في أي نوع من أنواع الدفاعات ، فإجادة الدفاع الفردي ضرورة سواء في دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو الدفاع الضاغط .

أي دفاع فريقي إنما يكون عماده الأول المقدرة الدفاعية الفردية لكل لاعب لأداء الدفاع ، حيث يتوقف نجاح الأداءات الدفاعية الفريقية على إجادة الدفاع الفردي ، فالمدافع الفقير في العمل الدفاعي الفردي يسبب ضعفاً في إستراتيجية العمل الجماعي .

## منافع الدفاع الفردي

للدفاع الفردي منافع عديدة منها :

\* يبني الثقة الشخصية للاعب ، حيث تمكنه تلك الثقة من الدفاع بفعالية لمقابلة التحديات الهجومية .

\* تساعد اللاعب على الشهرة الدفاعية حيث يصبح لاعب يتسم بالكفاح - النضال - المغامرة - والصرامة الدفاعية .

\* يساعد الدفاع للاعبين على تحقيق حالات أفضل من الناحية العقلية والبدنية .

\* يكسب اللاعب ثقة بنفسه وإحترام ذاته والآخرين .

\* يعطى اللاعب فرصة لإنترزاغ إعجاب الآخرين سواء اللاعبين - المدربين - المشاهدين وغيره .

## ماهية الدفاع الفردي

تناول العديد من الكتاب والباحثين الدفاع الفردي بالتعريف والتوضيح حيث إتفقوا على التعريف التالي :

" القدرة على منع المهاجم من أداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتعطيل إستمراريتها وفعاليتها "

## أساسيات الدفاع الفردي في كرة السلة

يعتمد الدفاع الفردي على مجموعة من المهارات الأساسية يؤديها اللاعب المدافع سواء كان الخصم غير مستحوذ على الكرة أو في حيازته الكرة .

فيما يلي توضيح لتلك الأساسيات الدفاعية الفردية :

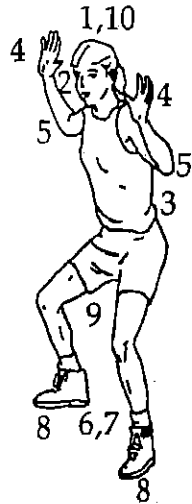
### وقفة الإستعداد الدفاعية

تساعد وقفه الإستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع على القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة ويسر ، وتحقق وقفه الإستعداد الدفاعية للمدافع الإتزان الكامل ومن ثم السيطرة الكاملة على المهاجم .

### تعريف وقفه الإستعداد الدفاعية :

" وضع أو شكل يتخذه اللاعب لأداء العديد من المهارات الدفاعية المختلفة "

### شكل أداء وقفه الإستعداد الدفاعية :



- 1- الرأس فوق الوسط .
- 2- رؤية الجزء الأوسط من جذع الخصم .
- 3- عضلات الظهر مستقيمة .
- 4- اليدين لأعلى فوق الكتفين .
- 5- المرفقين منقبضين .
- 6- قاعدة الرجل واسعة .
- 7- القدمين متوازيين بإتساع الحوض .
- 8- الوزن موزع على القدمين بالتساوي .
- 9- الركبتين منقبضتين .
- 10- اللاعب جاهز للحركة .

## أنواع وقفات الإستعداد الدفاعية

وقفة الإستعداد الدفاعية لها شكلين أساسيين :

### 1- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماماً

في هذه الوقفة الدفاعية تتقدم إحدى القدمين أماماً وتكون إحدى الذراعين لأعلى ( اليد المدافعة عن التصويب ) والذراع الأخرى لإسفل ( اليد المدافعة عن المحاورة ) .

تستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من السلة ولم يبدأ في المحاورة بالكرة ، كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة على أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية مع لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب ( أركان الملعب ) .

### 2- الوقفة الدفاعية بتوازي القدمين

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما بإتساع عرض الكتفين ، الذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلاً مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها .

تستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيداً عن منطقة التهديف وخاصة عند منطقة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من إختراق منطقة المنتصف .

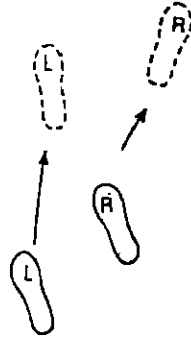
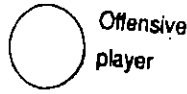
كلا الوقفتين الدفاعيتين سواء بتقدم إحدى القدمين أماماً أو بتوازي القدمين يجب أن يسمح للاعب كرة السلة المدافع أن يتحرك بسهولة ورشاقة وأن يتم التحرك بإستخدام حركات النقل الدفاعي للرجلين وعلى مشطى القدمين مع مراعاة التوازن التام للجسم .

## حركات القدمين الدفاعية

تعتبر حركات القدمين الدفاعية من الأساسيات الحركية الهامة في كرة السلة الدفاعية ، فالتحركات الدفاعية السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من إستلام الكرة أو أداء المهارات الهجومية بالكرة إذا كان حائزاً عليها .

تعتمد حركات القدمين الدفاعية بشكل أساسي على أنواع مختلفة من التحركات وهي :

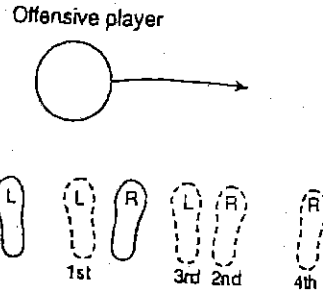
### 1- التحرك الدفاعي للأمام والخلف



عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم ، تتقدم القدم الأمامية أولاً لمسافة قصيرة ثم تتبعها القدم الخلفية ، أما إذا تم التحرك للخلف تتقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع الإحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الإستعداد الدفاعي .

من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة أو عندما يخادع اللاعب المهاجم سواء بالكرة أو بدونها ، كذلك يجب أن تلامس القدمين الأرض دائماً أثناء التحركات على أن تتم تلك التحركات الدفاعية على مشطى القدمين وبخطوات سريعة ورشيقة .

## 2- التحرك الدفاعي للجانب



عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فإن القدم اليمنى تتحرك أولاً إلى جهة اليمين ثم تليها القدم اليسرى ، ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والإتزان وغيره .

## 3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي ، يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع إختلاف بسيط وهو ميل أو إنحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية .





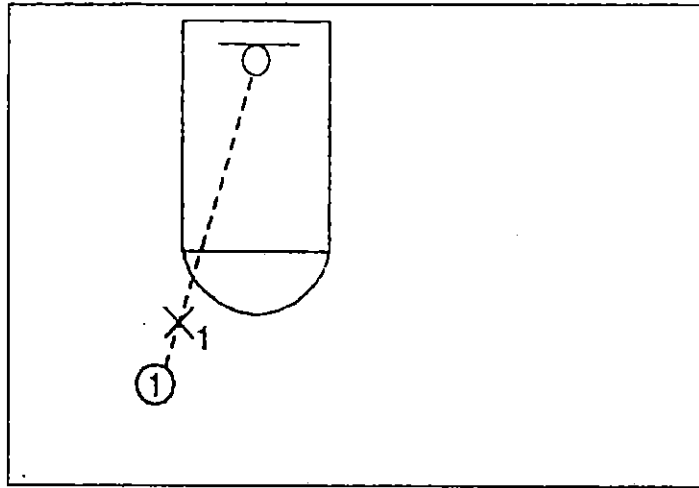
## المكان الدفاعي

ليس هناك خلاف عن أهمية وقفة الإستعداد الدفاعية الصحيحة والسرعة الحركية لحركات القدمين ، إلا أن وقفة الإستعداد الدفاعية تكون غير مفيدة في حالة عدم المحافظة على المكان الدفاعي المحدد في الملعب .

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات ، وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع الخصم من القطع أو الإختراقات في خط مستقيم إلى السلة ، ويكون المدافع في مكان مناسب يضيق به باستمرار أي محاولات للتصويب .

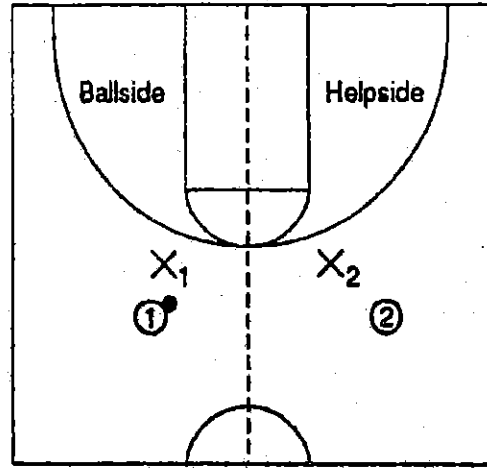
يختلف المكان الدفاعي الملعبى الفعلى الذى يتخذه المدافع وذلك طبقاً لحالة الخصم الذى يتولى حراسته سواء مستحوز أو غير مستحوز على الكرة .

إذا تولى المدافع حراسة مهاجم مستحوز على الكرة فإن اللاعب يحتاج إلى أن يبقى في خط مستقيم ما بين هذا الخصم والسلة .



وإذا تولى المدافع حراسة خصم بدون كرة فإنه من المفيد أن يدرك اللاعب مفهوم ( جانب الكرة - جانب المساعدة ) ، كقاعدة عامة يجب أن يلعب المدافع بإغلاق على المهاجم في جانب الكرة من الملعب ، واللعب بعيداً عن الخصم في جانب المساعدة الدفاعية من الملعب .

وعن طريق اللعب بعيداً عن الخصم في جانب المساعدة الدفاعية فإن اللاعب يمتلك وقت أكبر لرد الفعل ضد القطع أو الحجز ، ويكون في مكان جيد لمساعدة زملاءه الذين يتولون حراسة اللاعب في مكان الكرة .



# التكتيك

## التكتيك في كرة السلة ( خطط اللعب )

### Basket ball Tactics

التكتيك في كرة السلة ... هو استخدام العمليات الفردية والجماعية والفرقية من اجل تحقيق الفوز وبعبارة اخرى هو عمل الفرد والجماعة والفريق ككل لفرض تحقيق الفوز على فريق الخصم . ان تعليم اللاعبين وتدريبهم على اكتساب المهارات الحركية التي تتضمنها لعبة كرة السلة لا يقتصر فقط على طريقة اداء هذه المهارات اداءً ميكانيكياً سليماً ولكن يتضمن ايضاً طريقة استخدام وتطبيق هذه المهارات في مواقف وظروف اللعب وضد مختلف الخصوم . فمن خصائص الاداء الماهر في لعبة كرة السلة ، هو التفاعل والتناسق بين مجموعات الحركات التي تشملها المهارة كالسرعة في الاداء ، والدقة مع السرعة في وقت واحد ، والتوقيت المناسب ، تبعاً لسرعة تحركات الخصوم . بالإضافة الى امكانية اداء المهارة تحت ضغط التنافس البدني والنفسي وكذلك في اللحظات الحرجة والحاسمة من المباراة .

في المباريات السلوية ، يتبادل الفريقان مواقف الهجوم والدفاع باستمرار . فمذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة ينتقل الفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم محاولاً اختراق دفاع الخصم لاصابة هدفه في فترة زمنية ( ٣٠ ث ) حددها القانون الدولي ( المادة ٦٢ ) . وعندما يفقد الفريق الكرة ينتقل اللاعبون من حالة الهجوم الى حالة الدفاع ، محاولاً قطع الكرة ثانية وصدعه من اصابة سلته . ومن هذا يتضح ان نجاح الفريق في الحصول على نتيجة جيدة يتوقف على قدرته الدفاعية ، والهجومية معاً . وكما تبين لنا بان التكتيك الحقيقي في كرة السلة الحديثة اينما يجب ان يشتمل على شئ ، يحظيان معاً على نفس الدرجة من

الاهمية ألا وهما شقي اللعب في كرة السلة ، وطريق الفوز في أية مباراة وهما التكتيك الهجومى والتكتيك الدفاعى ، حيث يمثل الاثنان معاً فن التكتيك في كرة السلة .

فالدفاع الجيد اساس قوي لهجوم جيد وفعال . وبنفس الشكل يكون الهجوم الجيد اساساً صلباً لدفاع ناجح ومتين .

وتبعا لتغير ظروف المباراة ووضع الفريق المستمر من خلال المباراة يجب استخدام انسب اشكال التكتيك التي تتضمن تحقيق الغرض .

وكلما كان التكتيك ذا احتمالات واشكال مختلفة ومتعددة كلما زادت الفرص في الوصول الى الهدف المرسوم للفريق ، وعليه فان التكتيك يتطور ويتوسع من خلال الخبرات والبحوث والدراسات والتنوع المستمر .

ويمكننا تقسيم كلاً من التكتيك الدفاعى والهجومى الى :-

- ١- التكتيك الفردى
- ٢- التكتيك الجماعى
- ٣- التكتيك التفرعى



## التكتيك في الدفاع

### Defensive Tactics

ان من اصعب الواجبات الملقاة على اللاعب اثناء المباراة هو منع المهاجم من التضييق على السلة، حيث ان مهمة مراقبة اللاعب المهاجم اثناء تحركاته في الملعب والحد من خطورته عند حيازته للكرة او بدونها تتطلب من المدافع السيطرة التامة على حركاته كي لا يقوده خصمه المهاجم الى الاتجاه المعاكس لحركته باحدى حركات الخداع الكثيرة ( التمويه ) في اللعبة، وخلال المراقبة هذه، يتوجب على المدافع ان يجاري خصمه المهاجم بالسرعة والتوقف والانطلاق، محاولاً قطع الكرة عنه او منعه من تمريرها او تصويبها.

وللدفاع اهمية كبيرة، تساوي في اهميتها الهجوم، ولهذا فان المدربين يعطون للدفاع اهمية اكبر مما يعطونه للهجوم، وحجتهم لذلك ان الذي يحسن الدفاع والحصول على الكرة يستطيع ان يهاجم بثبات وسرعة، بحيث لا يبطل للخصم فرصة العودة السريعة الى المواقع الدفاعية وتنظيم الصفوف.

ان التكتيك الدفاعي في كرة السلة الحديثة يشمل على عدد كبير جداً من الخطط والوسائل والعمليات الضرورية.

قد يؤدي المدافع مثل هذه المهمات منفرداً عن خصمه الممين له ويطلق على هذا العمل ( الدفاع الفردي ) وينسب للأعمال الفردية الدفاعية منع المهاجم من استلام الكرة، ومحاولة انتزاع الكرة من الخصم اذا كانت في حيازته، وعدم السماح له بالتصويب على السلة، ومن ثم الحصول على الكرات المرتدة، اما في حالة تعاون كافة اعضاء الفريق في تطبيق اسلوب دفاعي ضد تكتيك هجومي مضاد، يطلق على هذا العمل تكتيك الدفاعي الفرقي الذي يمثل قمة التعاون بين اعضاء الفريق، ومن اهم عوامل التعاون الدفاعي الجماعي هي :-

التغطية ، العمل ضد الحجز ، التبادل ( سويج ) ، واللعب في حالة التفوق العددي ، وكذلك سد النقص الموجود عند بعض اعضاء الفريق وللإستفادة القصوى في قوة بعض اعضاءه .

ويمكن تقسيم التكتيك الدفاعي الى ما يأتي : - شكل رقم ( ١ )

١ - التكتيك الدفاعي الفردي

٢ - التكتيك الدفاعي الجماعي

٣ - التكتيك الدفاعي الفرقى

١ - التكتيك الدفاعي الفردي ويشمل : -

أ - الدفاع ضد لاعب وبدون كرة ويتضمن :

- منع اللاعب المهاجم من استلام الكرة .

- منع اللاعب المهاجم من الحصول على مكان خالي من الرقابة .

ب - الدفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة ويتضمن :

- منع اللاعب المهاجم من سحب الكرة .

- منع اللاعب المهاجم من مهاجمة السلة واصابة الهدف .

٢ - التكتيك الدفاعي الجماعي ويشمل : -

أ - التعاون بين لاعبين ويتضمن :

- مساعدة الزميل ضد الخصم المستحوذ على الكرة .

- التبديل ( سويج ) .

- الاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف .

ب - التعاون بين ثلاثة لاعبين او اكثر ويتضمن :

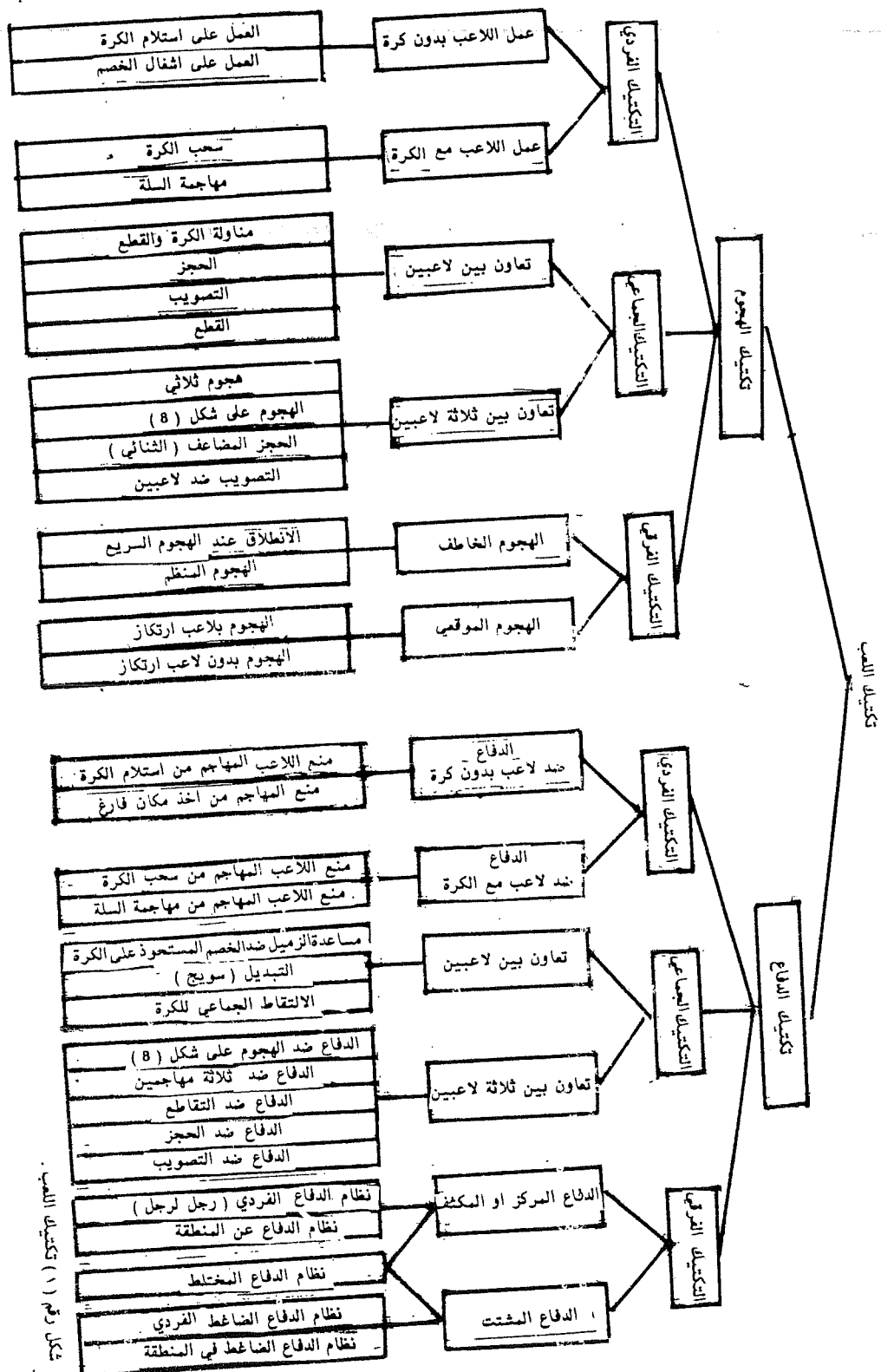
- الدفاع ضد التصويب .

- الدفاع ضد الحجز .

- الدفاع ضد التقاطع .

- الدفاع ضد ثلاثة لاعبين مهاجمين .

- الدفاع ضد الهجوم على شكل رقم 8

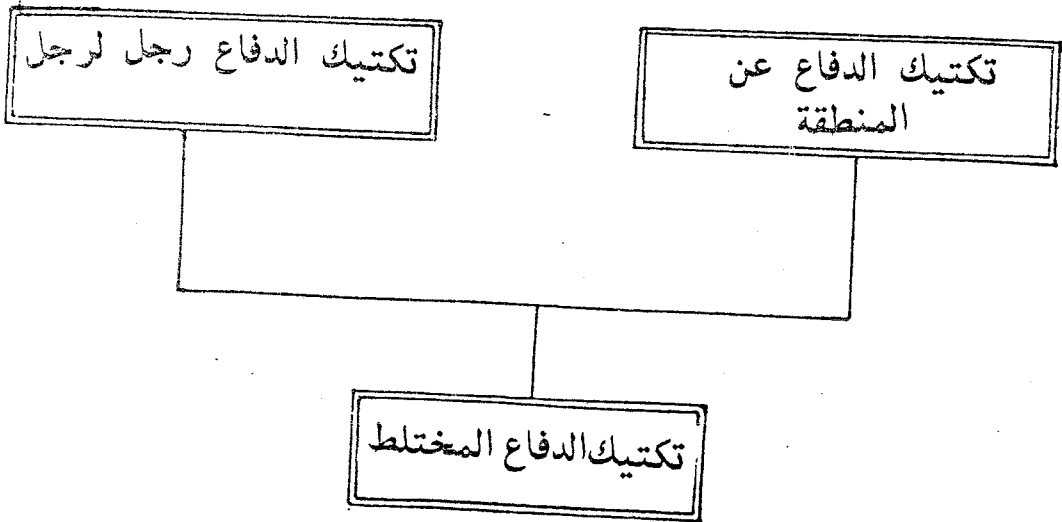


### ٣ - التكتيك الدفاعي الفرقي ويشمل :-

- أ - الدفاع المركز او المكثف ويتضمن .
- نظام الدفاع الفردي ( الشخصي ، رجل لرجل )
- نظام الدفاع عن المنطقة .
- نظام الدفاع المختلط .
- ب - الدفاع المشتت ويتضمن :
- نظام الدفاع الضاغظ الفردي .
- نظام الدفاع الضاغظ في المنطقة .
- نظام الدفاع الضاغظ المختلط .

ويمكن تقسيم الدفاع الفرقي الى ثلاثة انواع :-

- أ - الدفاع عن المنطقة .
- ب - الدفاع رجل لرجل .
- ج - الدفاع المختلط .



شكل رقم ( ٢ ) انواع الدفاع الفرقي



## المبحث الاول : الدفاع عن المنطقة

### Zone defense

جاءت فكرة استعمال هذا النوع من الدفاع لتركيز اللاعبين المدافعين في المناطق القريبة من الهدف . والتي تصاب منها السلة بنسبة عالية . كما ان للجهد المبذول بالنسبة للاعبين في دفاع المنطقة هو اقل نسبياً اذا قورن بما يبذل في حالة الدفاع ( رجل لرجل ) حيث يقع على عاتق اللاعب المدافع المسؤولية كاملة من مراقبة مساحة معينة من الملعب . وان يقوم بمهام الدفاع ضد المهاجم او اي من اللاعبين المهاجمين الذين يتواجدون في منطقة على عكس دفاع رجل لرجل . اذ يكون اللاعب ملزماً بمراقبة لاعب مخصص . ويتحرك في الملعب تبعاً لحركة المهاجم في اي منطقة من مناطق الملعب .

وتكون طريقة الدفاع عن المنطقة ذات فاعلية جيدة اذا احتل جميع اللاعبين اماكنهم المتخصصة في التشكيل في وقت واحد وبسرعة بعد فقدان الكرة منهم . فاذا تخلف اي لاعب عن منطقة دفاعه لاي سبب كان فسوف يكون هذا عاملاً في افسال عمل التشكيل الدفاعي بكامله .

وعند توزيع اللاعبين في مناطق الدفاع . يجب ان توضع مميزاتهم الجسمانية والتكتيكية موضع الاعتبار . بحيث تتطابق والمهام المناطة بكل لاعب لتنفيذ لتنفيذها . ويتم توزيع اللاعبين في المناطق الدفاعية على الشكل الاتي :-  
اللاعبين طوال القامة في المنطقة الخلفية والوسط بذلك لمنع الخصم من التصريب على السلة من المناطق القريبة من الهدف . وكذلك الاستحواذ على الكرات المرتدة

اما اللاعبون قصار القامة فيحتلون المناطق الامامية . حيث يكونون بطبيعة تكوينهم الجسماني سريعى الحركة لقطع تمريرات الخصم ومن ثم الهجوم السريع .

ان حركة اللاعبين المدافعين في دفاع المنطقة تتجه دائماً نحو الكرة محاولين اعاقتها من الوصول إلى اللاعب المهاجم الذي هو في موضع جيد للتصويب . اذ ان الكرة هي التي تحرك الدفاع . وتقع على عاتق المدافع مسؤولية الدفاع الايجابي وبمساعدة الزملاء في حالة ظهور خلل مافي منطقة . حيث يكون عملهم منسقاً الواحد مع الاخر وخاصة اذا لم يتمكن جميع اللاعبين من العودة السريعة في وقت

واحد . حيث يصبح من واجب اللاعبين العائدين بسرعة الى المنطقة الدفاعية احتلال مناطق معينة حيث يدافعون عن الهدف بقدر الامكان لحين عودة بقية اعضاء الفريق .

### مميزات الدفاع عن المنطقة

- ١ - يغطي المنطقة القريبة من الهدف . وكذلك المنطقة المحيطة بها . حيث يمكن تشكيل مثلث دفاعي قوي للحصول على الكرات المرتدة من الهدف
- ٢ - يصعب على الفريق المضاد من اصابة الهدف من منطقة قريبة او القطع نحو الهدف
- ٣ - تعبر هذه الطريقة الدفاعية استكشافاً لمعرفة قوة وضعف ونوع تكتيك الفريق المضاد
- ٤ - يتميز هذا النوع من الدفاع عن باقي انواع الدفاعات الاخرى بقلة فرص ارتكاب الاخطاء الشخصية
- ٥ - يؤثر على عمل لاعبي الوسط المضاد
- ٦ - يحتل كل لاعب مكاناً مناسباً حسب قدراته الدفاعية . وبهذا يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع .
- ٧ - يعتبر الخط الدفاعي الامامي تشكياً قوياً للهجوم المضاد .

### مساوئ الدفاع عن المنطقة

- ١ - طريقة الدفاع فيه تكون سلبية على الفريق في حالة كون الفريق مهزوماً بفارق بسيط من النقاط . وخاصة في الدقائق الاخيرة من المباراة .
- ٢ - دفاع ضعيف ضد التصويبات البعيدة
- ٣ - يستطيع الفريق المضاد ان يخلق مراكز جيدة للتصويب براحة وبمجرد التمرير السريع . وكذلك بزيادة عدد المهاجمين على المدافعين في منطقة ما .

الحالات التي يستخدم فيها هذا النوع من الدفاع :-

المدرّب الكفوء هو الذي يستطيع ان يختار انب الطرق الدفاعية المناسبة لكل ظرف من ظروف المباراة ، وهناك عدة حالات واعتبارات لاستخدام الدفاع عن المنطقة :-

١ - امكانية الفريق المهاجم

٢ - امكانية الفريق المدافع .

٣ . ظروف المباراة .

١ - بالنسبة للفريق المهاجم

- حينما يكون اعتماد الفريق الخصم على لاعب ارتكاز جيد

- اذا كان الفريق الخصم يستخدم الحجز بكفاءة

- اذا كان الفريق الخصم ضعيف في التهديد البعيد

- اذا كان الفريق الخصم سريعاً ويستخدم الهجوم المضاد

اذا كان الفريق الخصم يجيد القطع بصورة ناجحة

٢ - بالنسبة للفريق المدافع :-

- حينما يكون اعضاء الفريق بطيء الحركة

- حينما يكون نقاط ضعف في دفاع لاعب او اكثر بحيث يمكن التعويض بهذا النوع من الدفاع

٣ - بالنسبة لظروف المباراة :-

- لكشف نوايا الفريق وكذلك لاكتشاف نقاط القوة والضعف في تكتيكة

- في حالة اضاءة الوقت من المباراة وكان فريقك متقدماً بفارق لا بأس به

- في حالة كثرة الاخطاء الشخصية لاعضاء فريقك .

## المبحث الثاني :- انواع الدفاع عن المنطقة

يمكن تقسيم الدفاع عن المنطقة الى عدة انواع مختلفة وتكون تسمية كل نوع حسب التشكيل في الدفاع ، اذ يعتمد على عدد اللاعبين الذين يكونون خطوط الدفاع ، الامامي ومن ثم خط الوسط والخلفي وفيما وفيما يلي اشكال التكوينات الدفاعية المختلفة عن المنطقة مع ذكر مميزات ومساوىء كل تشكيل

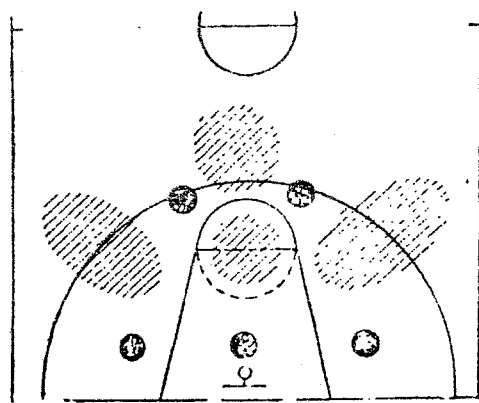
### التشكيلات

٢ - ٣ ، ٢ - ٢ - ١ - ١ ، ٢ - ٣ - ١ - ١ ، ٢ - ٢ - ١ ، ١ - ٢ - ٢ - ١ ، ١ - ١ - ٣ ، ٣ - ١ - ١ - ١

هناك اشكال اخرى قليلة الاستعمال مثل ١ - ١ - ٣ ، ٣ - ١ - ١ - ١

### أ- الدفاع عن المنطقة ٢ - ٣

ان الوقوف الاساسي كما موضح في الشكل رقم ( ٣ ) ينتشر فيه ثلاثة لاعبين مدافعين تحت سلة الهدف بالقرب من خط النهاية واللاعبان الاخران يتقدمان الى الامام ومن الطبيعي جداً ان يكون هذا التشكيل من الدفاع منطقته الخلفية اقوى من منطقته الامامية .



شكل رقم ( ٣ )

يوضح مناطق القوة والضعف في هذا الدفاع

### مميزاته : ( مناطق القوة )

- ١ - قوي جداً تحت السلة
- ٢ - امكانية دفاعية قوية ضد لاعب الارتكاز
- ٣ - يصعب فيه التصويب القريب من تحت السلة وبصورة خاصة حالات القطع
- ٤ - يمكن الحصول على الكرات المرتدة من تحت السلة .

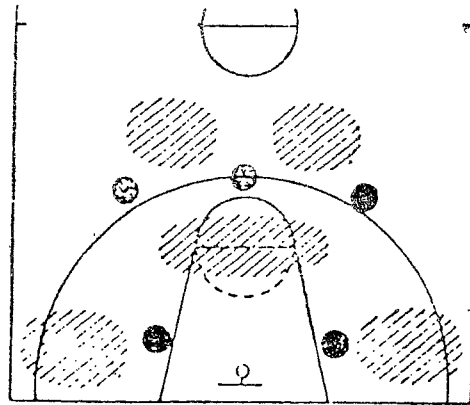
### مساوئه : - ( مناطق الضعف )

- ١ - يقع عبء كبير على لاعبي الخط الامامي اذ يجب ان يغطيا مساحة كبيرة
- ٢ - ان هذا الدفاع غير ملائم للهجوم السريع
- ٣ - ضعيف ضد التصويبات البعيدة .
- ٤ - سهولة الحصول على ثلاثة نقاط للفريق المضاد
- ٥ - امكانية زيادة عدد المهاجمين على المدافعين .

### ب - الدفاع عن المنطقة ٣ - ٢

ان وقوف اللاعبين يكون معاكساً تماماً للدفاع السابق وكما موضح بالشكل رقم

( ٤ )



شكل رقم ( ٤ )

يوضح مناطق القوة والضعف في هذا الدفاع .

### مميزاته :- ( مناطق القوة )

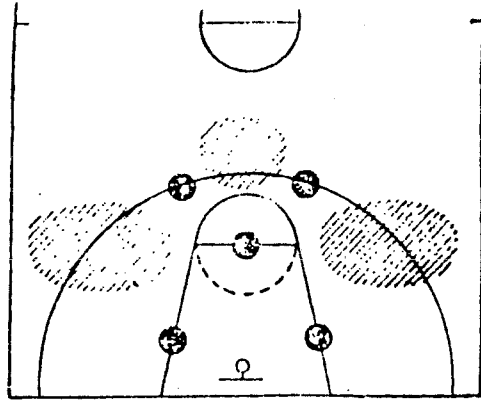
- ١ - يعتبر هذا النوع من اقوى تشكيلات الدفاع ضد التصويب القريب من منطقة الرمية الحرة .
- ٢ - ملائم بصورة جيدة للهجوم السريع
- ٣ - يصعب فيه التهديد من مناطق بعيدة
- ٤ - مقارنة بالدفاع عن المنطقة ٣ - ٢ يكون عمل الدفاع فيه موزعاً بين اللاعبين بصورة افضل

### مساوئه :- ( مناطق الضعف )

- ١ - امكانية دفاعية ضعيفة ضد لاعبي الارتكاز مما يسهل التصويبات القريبة والقطع نحو السلة . وخاصة في حالة لعب الخصم بلاعبي ارتكاز
- ٢ - صعوبة تنظيم المثلث الدفاعي لاستلام الكرات المرتدة من الهدف .

### ج - الدفاع عن المنطقة ٢ - ١ - ٢

تعتبر هذه الطريقة اكثر انواع الطرق انتشاراً واستخداماً . اكتشف هذا النوع من الدفاع ليسد النقص الموجود في النوعين السابقين . كما انه يستخدم ضد الفريق الذي يهجم عن طريق لاعب ارتكاز واحد . حيث يقع عبء المسؤولية الدفاعية على مدافع الوسط او كما موضح في الشكل رقم ( ٥ )



شكل رقم ( ٥ )

يوضح مناطق القوة والضعف في هذا الدفاع

### مميزاته :- ( مناطق القوة )

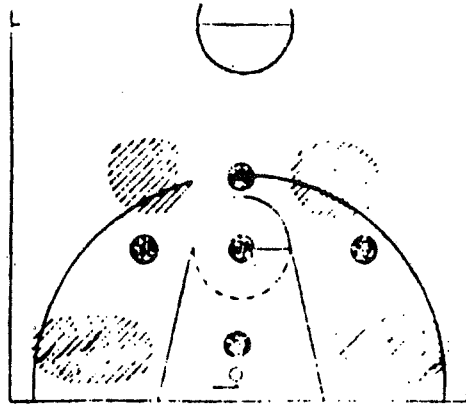
- ١ - قوي تحت السلة ، حيث يعطي امكانية جيدة لتشكل مثلث قوي لاستلام الكرات المرتدة بنسبة عالية
- ٢ - امكانية دفاعية جيدة ضد لاعب الارتكاز .
- ٣ - ملائم للهجوم السريع
- ٤ - صعوبة التهديد من المناطق القريبة وخاصة منطقة الرمية الحرة

### مساوئه :- ( مناطق الضعف )

- ١ - ضعيف ضد التصويب من زوايا الملعب ومن مسافات بعيدة
- ٢ - يقع عبء كبير على مدافع الوسط

### د - الدفاع عن المنطقة :- ١ - ٢ - ١

ان هذا النوع قليل الاستعمال ، لانه ضعيف جداً تحت السلة ، ويستخدم في حالات خاصة ، عندما تكون الحاجة لتقوية الدفاع في المنطقة الوسطى عندما يلعب الفريق المهاجم بلاعبى ارتكاز والشكل رقم ( ٦ ) يوضح طريقة توزيع اللاعبين



شكل رقم ( ٦ )

يوضح مناطق القوة والضعف في هذا الدفاع

### مميزاته ( مناطق القوة )

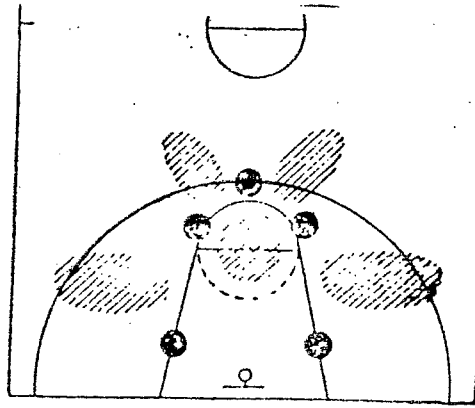
- ١- قوي جداً في منطقة الوسط وضد الهجوم الذي يعتمد على لاعب ارتكاز.
- ٢- التصويب من الجانبين يكاد يكون صعباً

### مساوئه ( مناطق الضعف )

- ١- ضعيف ضد التصويبات البعيدة ، وخاصة من خارج قوس الرمية الحرة
- ٢- ضعيف ضد التصويبات القريبة من تحت السلة

### هـ ، الدفاع عن المنطقة ١ - ٢ - ٢

ان هذا النوع قليل الاستعمال ، وقد قلّ استخدامه في الالونة الاخيرة بصورة كبيرة ، والشكل رقم ( ٧ ) يوضح طريقة توزيع اللاعبين



شكل رقم ( ٧ )

يوضح مناطق القوة والضعف في هذا الدفاع

### مميزاته : ( مناطق القوة )

- ١- امكانية دفاعية جيدة ضد لاعب الارتكاز
- ٢- ملائم ضد التصويبات البعيدة
- ٣- امكانية جيدة للهجوم السريع



مساوئه : ( مناطق الضعف )

١ - ضعف ضد التصويب من الاجنحة والمسافات المتوسطة

٢ - الجناحان بين الخط الدفاعي الثاني والثالث مفتوحان

## المبحث الثالث : - الدفاع رجل لرجل

### Man-to-man defense

بعد ان تطورت لعبة كرة السلة وتطورت اساليب الهجوم كان لابد من ايجاد اسلوب دفاعي جديد ضد الهجوم المتطور . وتحدد طبيعة هذا النوع من الدفاع . في ان يتحرك كل لاعبي الفريق المدافع على لاعبي الفريق المهاجم لمراقبتهم . حيث يتولى كل مدافع مسؤولية مهاجم معين لمراقبته طيلة فترة المباراة او الوقت الذي يحدده المدرب بهذا الاسلوب الدفاعي . بحيث لا يعطي الفرصة الكافية للاعب المهاجم من محاولة استلام او تمرير او تصويب الكرة .

لذا يجب على المدافع ان يكون تركيزه على اللاعب وليس على الكرة . بعكس الاسلوب الدفاعي السابق ( الدفاع عن المنطقة ) الذي يؤكد ان يكون تركيز اللاعب على الكرة بالدرجة الاولى .

في هذا النوع من الدفاع . يجب على كل مدافع ان يراقب تحركات خصمه . بالاضافة الى حركة باقي اعضاء فريق الخصم . كي يكون على علم بما ينوي الخصم تطبيقه . وان يقف المدافع بين المهاجم والسلة التي يصب عليها . بحيث يكون هناك خط مستقيم وهمي يصل المهاجم فالمدافع فالسلة . كذلك على المدافع ان يوجه نظره الى المهاجم . ويراقب كل حركاته . ويستطيع التمييز بين الحركات الكاذبة والحركات الحقيقية .

اما المسافة بين المهاجم والمدافع فتكون خاضعة لاعتبارات كثيرة كالبعد عن السلة ووجود كرة مع الخصم او عدم وجودها بالاضافة الى تقدير سرعة الخصم ودقته في التصويب .

وفي حالة تعيين الخصم المهاجم للدفاع ضده . يجب ان يكون خاضعاً لمعايير كثيرة كالطول . السرعة . المهارة . دقة التصويب . اذ لا يمكن ان يقابل قصير القامة مهاجماً طويلاً . او يقابل مدافع بطيء الحركة مهاجماً سريعاً ومراغاً ودقيقاً في تصويب الكرة .

## مزايا طريقة دفاع رجل لرجل .

- ١ - تحدد فيه المسؤولية الدفاعية ، وبذلك يبذل اللاعب أقصى جهد بدني وذهني .
- ٢ - دفاع ايجابي للحصول على الكرة .
- ٣ - استغلال نواحي الضعف في هجوم الفريق المضاد .
- ٤ - الحد من خطورة اللاعب الذي يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة .
- ٥ - اللاعب الذي يجيد هذا النوع من الدفاع يصبح قادراً على اجادة اي نوع من انواع الدفاع لان المهارات التي يتضمنها هذا النوع من الدفاع متعددة وشاملة

## مساوئه

- ١ - يكون معرضاً لكثير من الخطط والمناورات الهجومية الفردية والجماعية
- ٢ - الاخطاء الشخصية في هذه الطريقة كثيرة اذا ما قورنت في الدفاع عن المنطقة
- ٣ - لايعتبر هذا النوع من الدفاع قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم السريع
- ٤ - الخطأ الفردي في الدفاع يصحب تغطيته .
- ٥ - الضعف الفردي يؤثر على عمل الفريق ككل

## المبحث الرابع :- أنواع الدفاع رجل لرجل

يمكن تقسيم الدفاع رجل لرجل الى ثلاثة انواع :-

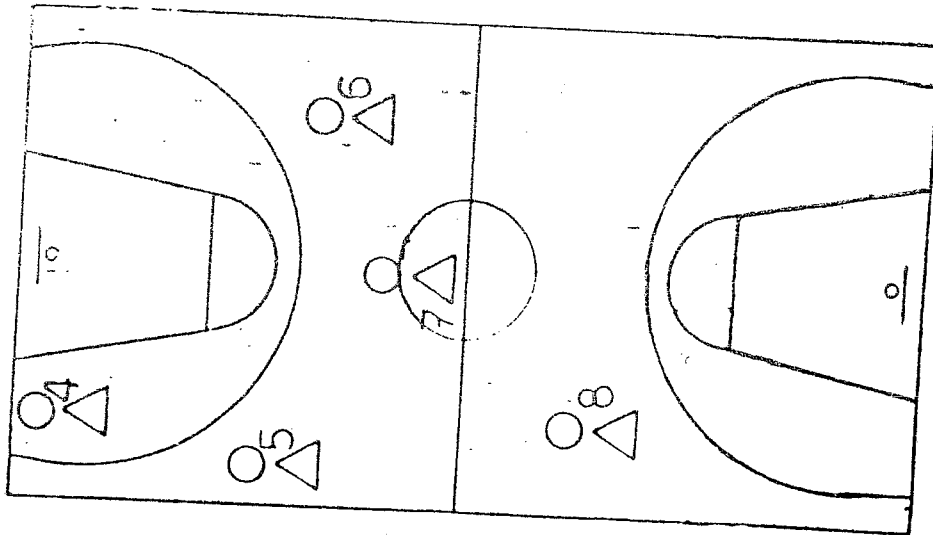
١ - الدفاع رجل لرجل كل الملعب ( الدفاع الشامل )

٢ . الدفاع رجل لرجل في منتصف الملعب

٣ - الدفاع رجل لرجل في منتصف الساحة الخلفية

### الدفاع رجل لرجل كل الملعب ( الدفاع الشامل )

تكون مهمة المدافع مراقبة خصمه في كل مكان من ارجاء الملعب وان لا يتوانى عن متابعته اينما وجد منذ اللحظة التي يفقد فيها فريقه الكرة ومن مزايا هذا النوع من الدفاع هو عدم اعطاء اللاعب الخصم اية فرصة للراحة ولو للحظة واحدة ، ولا يسمح له باستلام الكرة ، وهو بوضع مستريح ، بالإضافة الى عدم اعطائه الفرصة المناسبة للتصويب . وتحدد المسافة بين المدافع والمهاجم ببعد المهاجم عن السلة او حيازته على الكرة وعلى الاغلب تكون المسافة بين المدافع والمهاجم بعيدة نوعاً ما وفي بعض الحالات تزيد عن المترين ، كما موضح في الشكل رقم ( ٨ ) .

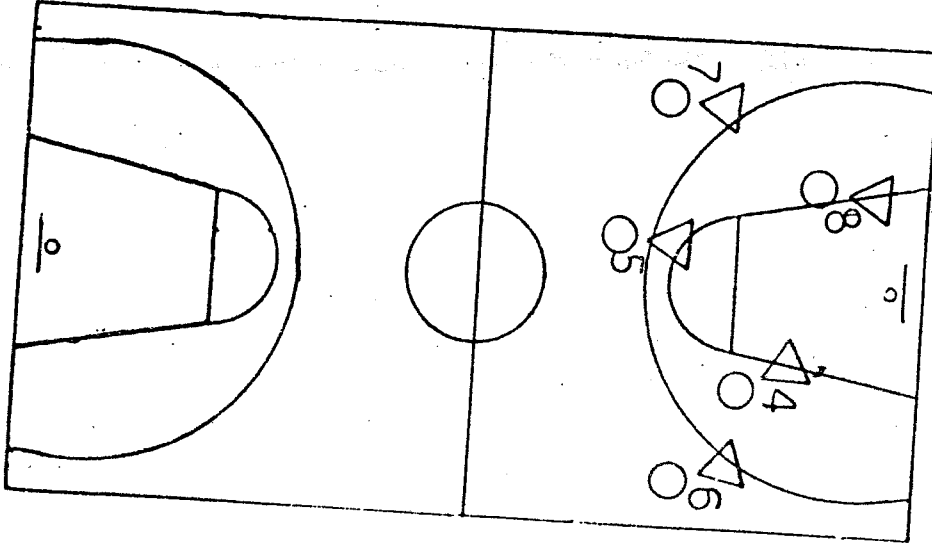


شكل رقم ( ٨ )

الدفاع رجل لرجل كل الملعب



فأن عمل الفريق المدافع هو الضغط على مهاجمي الفريق الخصم واجبارهم على  
تصويب الكرة بطريقة غير مريحة وكما موضح في الشكل رقم ( ١٠ )



شكل رقم ( ١٠ )

الدفاع رجل لرجل في منتصف الساحة الخلفية

### اساليب تطبيق الدفاع رجل لرجل .

- ١ - الدفاع رجل لرجل عن بعد .
- ٢ - الدفاع رجل لرجل عن قرب .
- ٣ - الدفاع الضاغظ .
- ٤ - الدفاع رجل لرجل بالتغيير .
- ٥ - الدفاع رجل لرجل بالالتقاط .
- ٦ - الدفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب .

## ١ - الدفاع رجل لرجل عن بعد .

تكون المسافة بين المدافع وخصمه المهاجم بعيدة . تزيد على المترين . وذلك لعدم وجود كرة مع الخصم . او بسبب بعد الخصم عن السلة . ومن اسباب اتباع هذا الاسلوب من الدفاع هو تفوق المهاجم على المدافع بعنصري السرعة والخداع . لذا يكون ابتعاد المدافع عن خصمه ضرورياً لكي لا يكون عرضة لمشكلات الخداع واجتياز المهاجم له .

## ٢ - الدفاع رجل لرجل عن قرب .

تكون المسافة بين المدافع وخصمه المهاجم اقل نسبياً من النوع السابق وتتراوح بين ١ - ٢ متر . وسبب استخدام هذا النوع من الدفاع هو قرب المهاجم من الهدف او يكون اقل سرعة من خصمه المدافع . حيث يكون هذا الاسلوب مضموناً وناجحاً ضد هذا النوع من اللاعبين .

## ٣ - الدفاع الضاغط

ان هذا النوع هو اقوى واصعب انواع الدفاع في كرة السلة . واكثرها فاعلية . حيث يقع على عاتق اللاعب المدافع مسؤولية إعاقة وإرباك جميع حركات المهاجم المسؤول عنه . ويمكن تطبيق هذا الاسلوب الدفاعي عندما يكون الفريق الخصم ضعيفاً او في الحالات التي يبدأ فيها الفريق الخصم بأضاعة الوقت . حينما يكون متقدماً بفارق قليل من النقاط . ويلجأ بعض المدربين لاستخدام هذا النوع من الدفاع كعامل مفاجأة للفريق المضاد . حيث قام كثير من المدربين في الاونة الاخيرة بتدريب لاعبيهم على هذا الاسلوب .

اما المسافة بين المدافع وخصمه المهاجم فتكون قريبة جداً . حتى تكاد تكون معدومة شريطة عدم ملامسة الخصم بحيث لا يستطيع الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة من تمرير او استلام الكرة من تمرير واستلام والتقدم بها .

اما انواع الدفاع الضاغط فهي :-

أ - الدفاع الضاغط كل الملعب :

يقوم اللاعبون المهاجمون بعد فقدانهم الكرة بملازمة اللاعبين المسؤولين عنهم مباشرة من تحت سلة الخصم .

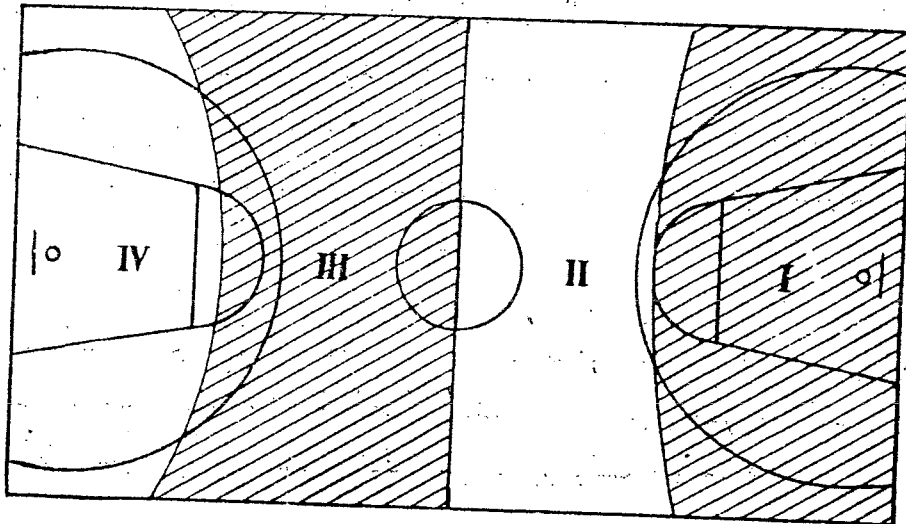
ب - الدفاع الضاغط منتصف الملعب .

في هذه الحالة ينسحب اللاعبون المدافعون الى منتصف الملعب بغية انتظار اللاعبين المهاجمين .

ان هذا النوع من الدفاع يحتاج الى قدرات دفاعية عالية ، ومن شروط نجاحه هي المطاولة والسرعة وعمل الارجل في الدفاع ، ومما يؤثر على هذا النوع من الدفاع هو كثرة عدد الاخطاء الشخصية التي يرتكبها اللاعبون لذلك وجب على الفريق الذي يدافع بهذه الطريقة ان يهيء لاعبين احتياطيين .

وفيما يلي شكلاً يوضح حركة اللاعبين في طريقة الدفاع الضاغط والفرقي في كافة مناطق الملعب .

تمتاز حركة اللاعبين في الدفاع الضاغط بالتغيرات الموقعية للاعبين المدافعين استناداً الى حركة اللاعب المهاجم وبعده وقربه من السلة . وهكذا يمكن تقسيم الملعب الى اربعة اقسام كما موضح في الشكل رقم ( ١١ )



شكل رقم ( ١١ )

في المنطقة رقم ( ١ ) يحاول الفريق ان يبذل اقصى جهد لمحاولة قطع الكرة من الخصم والسيطرة عليها ، وكذلك تستخدم امكانية الفريق باستلام الكرات المرتدة من الهدف ومن خارج تشكيل المثلث الدفاعي .



في المنطقة رقم ( ٢ ) يواجه الفريق المدافع صعوبات كبيرة لمحاولة التفوق على الخصم محاولاً قطع الكرة وإيقاف تقدم اللاعبين نحو الساحة الامامية محاولين تطبيق قاعدة ال ( ١٠ ) ثواني ( مادة ٦٠ ) على الفريق الخصم . بالإضافة الى ارباك الفريق الخصم بعدم السماح له من اعطاء التمريرات بدقة وبحرية .

في المنطقة رقم ( ٣ ) في حالة تقدم الفريق الخصم الى الساحة الامامية . يحاول اللاعبون المدافعون الدفاع بقوة وبمسافة قريبة جداً من المهاجمين . محاولين افشال الخطط الهجومية بفريق الخصم من حجز وخداع وتقاطع . وكذلك من ايصال الكرات الى لاعب الارتكاز واللاعبين في زوايا الملعب .

في المنطقة رقم ( ٤ ) في حالة تقدم الفريق المهاجم مع الكرة الى هذه المنطقة واخذ موقع قريب من الهدف تكون الحالة الدفاعية في هذه المنطقة اكثر قوة والتصاقاً باللاعبين المهاجمين محاولين منعهم من التصويب والتقطع نحو السلة وكذلك منعهم من تمرير الكرات الى زملائهم تحت سلة الهدف .

#### ٤ - الدفاع رجل لرجل بالتغيير .

ان من اخطر الحالات التي يواجه بها الهجوم طريقة الدفاع رجل لرجل هو سلاح الحجز لعاقة اللاعب المدافع من متابعة خصمه المهاجم . ولكي يتحقق نجاح هذا الدفاع . يجب ان يعرف اعضاء الفريق الطريقة التي يتم فيها استبدال الخصم المهاجم بخصم اخر بعد تطبيق عملية الحجز من قبل الفريق المهاجم وتتم هذه العملية بعد اطلاق اشارة او نداء من قبل اللاعب المدافع المحجوز لزميله المدافع المسؤول عن المهاجم المطبق للحجز .

#### ٥ - الدفاع رجل لرجل بالالتقاط

بعد فقدان الكرة . ينتقل الفريق من حالة الهجوم الى حالة الدفاع . وفي كثير من الاحيان . لا يملك اللاعب المدافع الوقت الكافي لكي يلازم خصمه المسؤول عنه . ولا يقف هجوم الخصم . يجب على كل لاعب مدافع ملازمة اقرب مهاجم له او اخطر مهاجم قريب من الهدف محاولاً تأخير الهجوم . حتى يتمكن اللاعبون المدافعون من العودة لملازمة اللاعبين المسؤولين عنهم .

## ٦ - الدفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب .

حينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم . يقترب الدفاع منه حتى يصبح دفاعاً ضاعطاً . فاذا مرر الكرة لزميل قريب منه ابتعد عنه الدفاع خطوة او اكثر ساقطاً للخلف باتجاه سلته . فاذا انتقلت الكرة الى خصم بعيد عن الشخص الذي يحرسه اللاعب . سقط اكثر للخلف . واذا ما اقتربت منه الكرة ثانية تقدم نحوه حتى اذا وصلت الكرة ضغط عليه وهكذا .

## المبحث الخامس : الدفاع المختلط ( المركب )

### Combination Defense

يعتبر الدفاع المختلط من الاساليب الحديثة في كرة السلة ، وجاء استخدامه لغرض ايقاف خطورة عدد من اللاعبين الجيدين في الفريق المضاد . وان هذا النوع يجمع بين النوعين السابقين . الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل . وتعتبر هذه الطريقة الدفاعية من الطرق الصعبة جداً في التنفيذ . ولا يمكن لكل فريق تطبيقه الا اذا كان فريقاً مكتملاً من الناحية التكتيكية والتكنيكية . ويكون لاعبيه سريعى الحركة والبديهة وقوة الملاحظة .

#### مميزات الدفاع المختلط : -

- ١ - يجمع بين مزايا الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل .
- ٢ - يمكن استغلال القدرة الدفاعية الفردية بصورة جيدة .
- ٣ - يصعب تشكيل تكتيك هجومي معين ضده .
- ٤ - يجمع بين مزايا الدفاع الفردي والجماعي .
- ٥ - يعطي فرصة جيدة للهجوم السريع .

#### مساويء الدفاع المختلط : -

- ١ - يتطلب قدرة ذهنية وبدنية عالية لتكامل طريقتي الدفاع .
- ٢ - اذا مانجح المهاجمون من الافلات من الخط الدفاعي الاول اصبح الطريق امامهم سهلاً الى الهدف .

#### متى يستخدم الدفاع المختلط ؟

- ١ - اذا كان في الفريق الخصم لاعب يجيد التصويب بصورة جيدة ودقيقة من مسافات بعيدة ومتوسطة وبقية اعضاء فريقه لا يجيدون التصويب بصورة جيدة بينما يمتلكون مميزات السرعة الحركية والقطع والمراوغة والحجز . ان افضل

طريقة للدفاع ضد هذا الفريق هو تخصيص لاعب يمتاز في الدفاع لملازمة هذا اللاعب ( طريقة رجل لرجل ) اما بقية اللاعبين يلعبون بطريقة ( الدفاع عن المنطقة ) تجنباً لمناورات خصومهم .

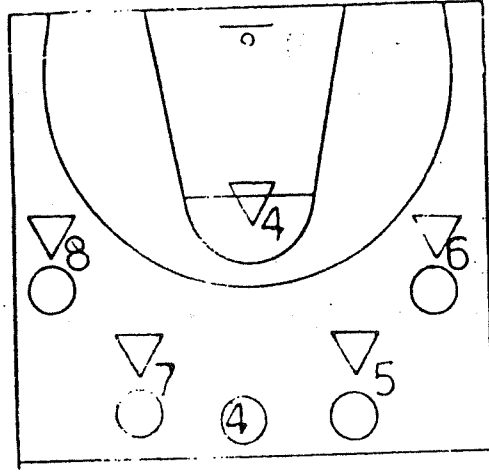
٢ - اذا كان في الفريق الخصم لاعب ارتكاز جيد يجيد المتابعة على السلة ، ولاعب اخر ضعيف في التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة وبقية اعضاء الفريق يجيدون التصويب بنسب جيدة . ان افضل طريقة للدفاع . هو ان يلعب اربعة لاعبين ( بطريقة رجل لرجل ) ويترك اللاعب الضعيف في التصويب حيث يلعب اللاعب الخامس ( بطريقة الدفاع عن المنطقة ) ويبقى تحت السلة لمساعدة زميله الذي يحرس لاعب الارتكاز . وبذلك يضمن الفريق الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة بنسبة عالية .

### اهم تشكيلات الدفاع المختلط .

- ١ - اربعة لاعبين رجل لرجل ولاعب منطقة .
- ٢ - اربعة لاعبين منطقة ، ولاعب واحد رجل لرجل .
- ٣ - لاعبين اثنين رجل لرجل . وثلاثة لاعبين منطقة .
- ٤ - ثلاثة لاعبين رجل لرجل . ولاعبين منطقة .

### ١ - طريقة الدفاع المختلط اربعة رجل لرجل ولاعب منطقة .

اربعة لاعبين يستخدمون طريقة الدفاع رجل لرجل . في حين يلعب اللاعب الخامس الدفاع عن المنطقة . حيث يتعين على اللاعب الذي يلعب الدفاع عن المنطقة ان يقف تحت السلة لمراقبة اللاعب الذي يقترب من السلة . وكذلك للقيام بعملية التغطية في حالة هروب احد اعضاء فريق الخصم من زميله المدافع . بالإضافة الى واجبه الاساسي وهو استلام الكرات المرتدة من الهدف كما موضح في الشكل رقم ( ١٢ )

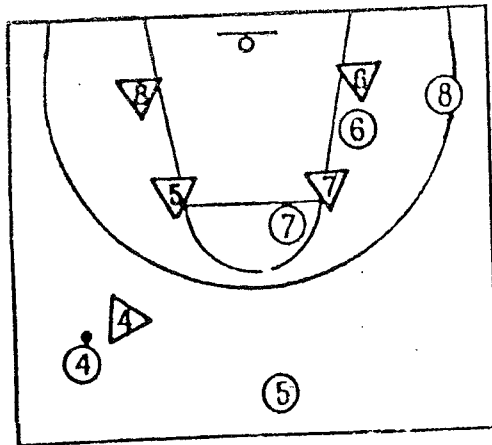


شكل رقم ( ١٢ )

٢ - طريقة الدفاع المختلط اربعة لاعبين منطقة ولاعب واحد رجل لرجل .

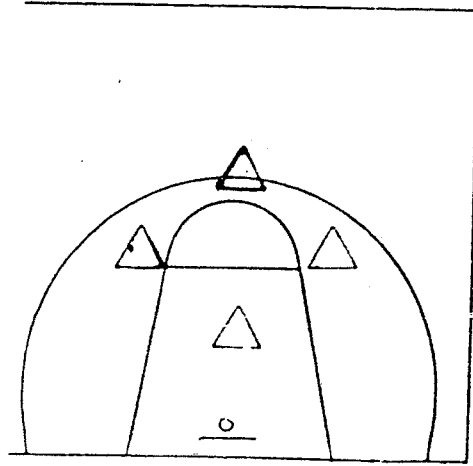
اربعة لاعبين يلعبون دفاع عن المنطقة واللاعب الخامس يلعب دفاع رجل لرجل . تطبق هذه الطريقة ضد الفريق الذي يملك لاعباً مهاجماً يستطيع اصابة السلة من مسافات بعيدة بنسبة عالية . ويجيد التصرف بالكرة وبدونها عن باقي اعضاء الفريق . اما بقية اللاعبين فيقومون بالدفاع عن المنطقة بطريقة ٢ - ٢ . حيث يكون هناك خيطان للدفاع الخط الامامي مكون من مدافعين اثنين عند خط الرمية الحرة لمنع التصويب من هذه المنطقة . والخط الثاني مكون من لاعبين اثنين تحت السلة . ويفضل ان يكونا طوال القامة لمنع التصويب من الجانبين . بالاضافة الى منع المهاجمين من القطع نحو السلة وكذلك للحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

كما موضح في الشكل رقم ( ١٣ )



شكل رقم ( ١٣ )

وبالامكان تشكيل وقفة دفاعية من ثلاثة خطوط ١ - ٢ - ١ ، حيث يكون الخط الاول مكوناً من لاعب واحد يقف امام خط الرمية الحرة والخط الثاني يتكون من لاعبين ، يقفان في منتصف المنطقة المحرمة وعلى حدودها ، والخط الثالث يتكون من لاعب واحد يقف تحت السلة ، ومن مزايا هذا التشكيل هو الحد من خطورة التصويب القريب والقطع نحو السلة . والشكل رقم ( ١٤ ) يوضح ذلك .

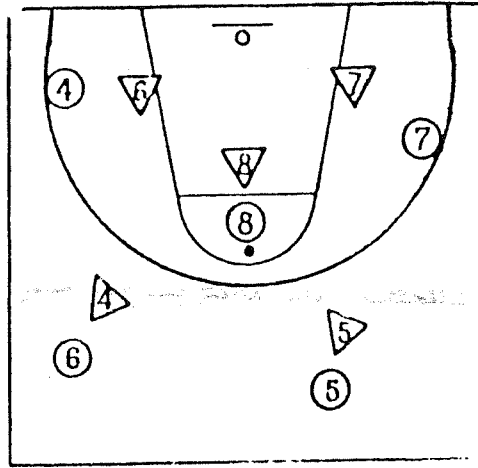


شكل رقم (١٤)

## ٢ - طريقة الدفاع المختلط لاعبين اثنين دفاع رجل لرجل وثلاثة لاعبين دفاع عن المنطقة

يستخدم هذا النوع من الدفاع عندما يكون لاعبان في فريق الخصم يجيدان التصويب من مسافات بعيدة ، ولهذا النوع اثراً كبيراً في منع التصويب من منطقة الرمية الحرة ومن جانبي الملعب ، كما يمنع اللاعب المهاجم من القطع نحو السلة ، بالإضافة الى امكانية تشكيل المثلث الدفاعي للحصول على الكرات المرتدة من الهدف . اما الوقفة الصحيحة لهذا التشكيل فهو ان يشكل لاعبي الدفاع عن المنطقة مثلاً راسه في خط الرمية الحرة وقاعدته تحت السلة . كما موضح في الشكل رقم

( ١٥ )

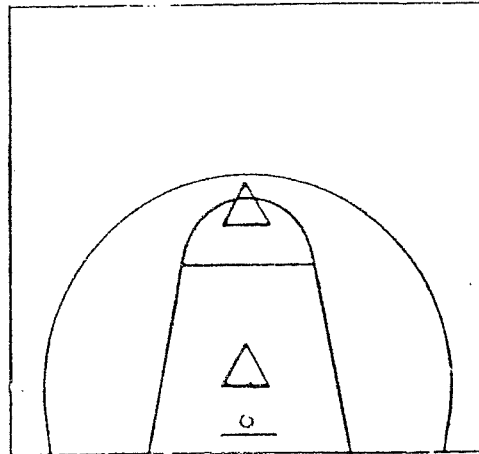


شكل رقم ( ١٥ )

٤ - طريقة الدفاع المختلط ثلاثة لاعبين دفاع رجل لرجل ولاعبين اثنين دفاع عن المنطقة

لاعبان يلعبان طريقة الدفاع عن المنطقة ، وثلاثة لاعبين يستخدمون طريقة الدفاع رجل لرجل ضد اللاعبين الذين يجيدان التصويب من خارج منطقة الرمية الحرة . يتخذ اللاعبان اللذان يلعبان بطريقة الدفاع عن المنطقة الوقفة الصحيحة وبالطريقتين التاليتين :

١ - تشكيل ١ - ١ .

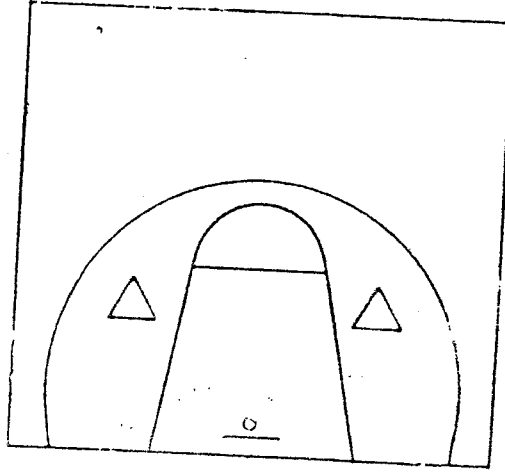


شكل رقم ( ١٦ )

وفيه يقف لاعب عند خط الرمية الحرة . والثاني في منتصف المنطقة المحرمة . ومن مميزات هذا التشكيل الحد من التصويب من خط الرمية الحرة والمناطق القريبة بالإضافة الى إيقاف محاولات القطع نحو السلة . كما موضح في الشكل رقم ( ١٦ )

ب - تشكيل صفر - ٢ - صفر

وفيه يقف اللاعبان في منتصف المنطقة المحرمة وعلى حدودها، وذلك للحد من خطورة التصويبات الجانبية والقطع نحو السلة كما موضح في الشكل رقم (١٧).



شكل رقم (١٧)



## الدفاع ضد الهجوم السريع

يعتمد الهجوم السريع اساساً على سرعة نقل الكرة من سلة الفريق المدافع حتى سلة الفريق الخصم وبنتيجة معينة .

قد يفاجأ بعض اعضاء الفريق بهجوم خاطف وسريع يفوقهم في العدد في حالة فقدانهم الكرة . وفي هذه الحالة لايمكن ان يتبع اللاعبين اي نوع من انواع الدفاعات السابقة بل يلجأ الى طرق آنية لمثل هذا الظرف . واشبه ماتكون بالدفاع عن المنطقة . ان فلسفة هذا النوع من الدفاع تعتمد في حقيقة الامر على محاولات الدفاع المستميتة في عرقلة وايقاف تمريرات الخصم وخاصة التميرية الاولى او قدر الامكان تعطيل التصويبة الجيدة . حيث ان نجاح الهجوم السريع يجلب للفريق المدافع الضعف والتراخي وعدم الثقة بالنفس . لذا يتوجب على بقية اعضاء الفريق العودة السريعة لاتخاذ اماكنهم لمساعدة زملاء . ومن نصائح المدربين اثناء الدفاع عدم الاستدارة اطلاقاً . ومواجهة الخصم بالظهر مهما كانت ظروف المباراة بل يجب ان يواجه اللاعب خصمه وجهاً لوجه حتى لايعطيه الفرصة للخداع ومحاولة الهرب . وفي حالة عدم تمكن كافة اللاعبين من العودة بسرعة لكون الفريق الخصم كان مستخدماً للهجوم الخاطف . عندئذ يجب ان يقف اللاعب المدافع على منتصف خط الرمية الحرة . ويقف على جانبيه والى الخلف . وعلى الخطيين الجانبيين لمنطقة الرمية الحرة لاعبين مدافعين . حيث يشكلون المثلث الدفاعي لحين عودة بقية اعضاء الفريق .

## ارشادات للمدافع

- أ - بالنسبة للمهاجم مع الكرة : يجب على المدافع اتباع ما يأتي : -
- ١ - عدم السماح باعطاء فرصة للمهاجم بالتصويب على السلة .
  - ٢ - عدم السماح للاعب المهاجم بالقطع نحو السلة وبالذات من الجهة اليمنى ، والتي تعتبر الهجمة المميّزة للقطع . بكرة السلة .
  - ٣ - عدم السماح للاعب المهاجم بتمرير الكرة الى الزميل المتواجد داخل المنطقة المحرمة وبالذات لاعبي الارتكاز .

## ب - بالنسبة للمهاجم بدون كرة : يجب على المدافع اتباع ما يأتي :

- ١ - عدم السماح للمهاجم بالاستحواذ على الكرة .
- ٢ - عدم اعطاء الفرصة للخصم من اخذ مكان مناسب ومريح لاستلام الكرة .
- ٣ - عدم السماح للاعب المهاجم بالقطع نحو السلة بغية استلام تمريرة من الزميل .

## ج - نصائح عامة للمدافع :

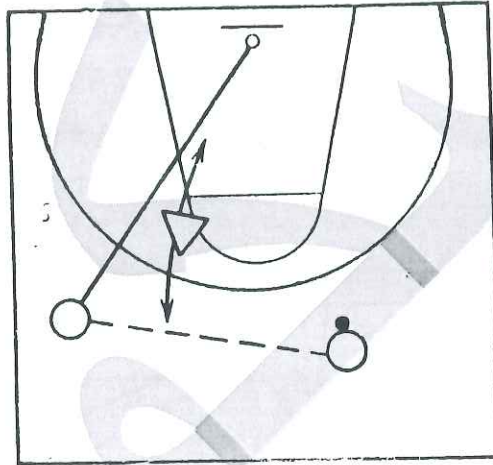
- ١ - ادرس خصمك من ناحية قوته وضعفه ، ودافع حسب خصائصه .
- ٢ - بعد ان تترك الكرة يد الخصم نحو السلة ، أحجز اللاعب الذي في منطقتك ، ثم واجه السلة لاستلام الكرة :
- ٣ - لاتحاول ان تبعد انظارك عن خصمك في سبيل رؤية الكرة ، وحاول دائماً أن تكون في موضع يسمح لك برؤية خصمك والكرة معاً .
- ٤ - حاول ان تنبه اذا احتجت للمساعدة ، وتذكر دائماً ان الدفاع عملية جماعية يتعاون فيها كافة أعضاء الفريق .
- ٥ - العودة بسرعة الى مكانك الدفاعي بعد فقدانك الكرة .
- ٦ - لاتسمح لخصمك أن يكون بينك وبين الهدف الا في بعض حالات الدفاع .
- ٧ - لاتجعل قدميك تتقاطع في الدفاع الخلفي والجانبى حتى لا يختل توازنك .

## التدريبات الخاصة للمهارات الدفاعية

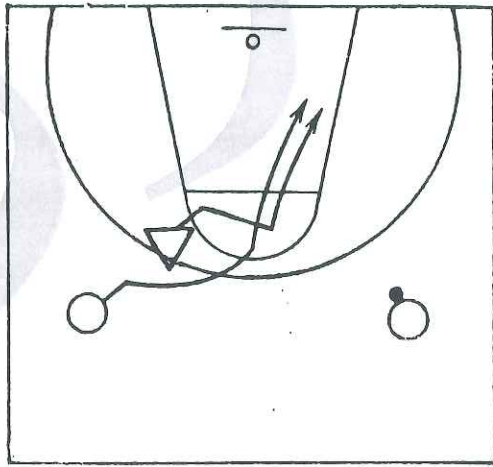
نحاول هنا شرح بعض التمرينات الدفاعية الفردية والجماعية والفرقية

### ١- تكتيك الدفاع الفردي

كقاعدة ان اللاعب المدافع يكون موقعه بين اللاعب المهاجم والسلة ، لكي يتمكن من ملاحظة المهاجم والكرة ، المسافة ووضع الدفاع تعتمد على حالة المهاجم وبعده وقربه من السلة ، أخذين بنظر الاعتبار السرعة الطول والوزن للخصم مثال على ذلك الشكل رقم ( ١٨ ) عندما يكون اللاعب ، المدافع متفوقاً بعنصر السرعة التي تساعد على الاستحواذ على الكرة ، كذلك بإمكان اللاعب المدافع منع اللاعب المهاجم من الاستحواذ على الكرة في منطقة خط الرمية الحرة . شكل رقم ( ١٩ ) .



شكل رقم ( ١٨ )

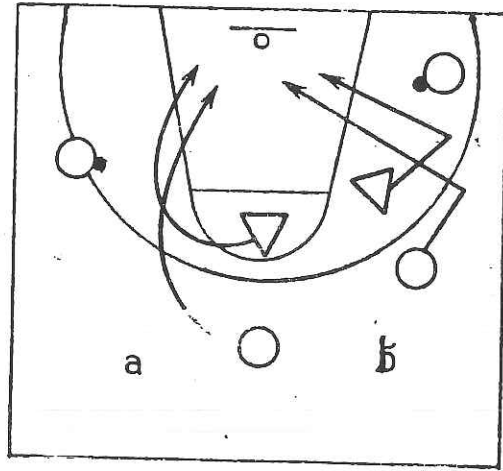


شكل رقم ( ١٩ )

في الشكل رقم ( ٢٠ A ) نلاحظ ان اللاعب المدافع يحاول دائماً ان يختار له المكان المناسب للدفاع . وهذا يعتمد على موقع اللاعب المهاجم وبعده وقربه عن السلة . عند ذلك يجب على اللاعب المدافع ان يحافظ على المسافة بينه وبين المهاجم بحدود ( ١,٥ - ٢ متر ) لكن اللاعب المهاجم يحاول دائماً الاقتراب من السلة ومن زميله الذي يمتلك الكرة .

عندما يقوم المدافع بالضغط على المهاجم تتقلص المسافة الى - ١ - متر لكي يتمكن من عرقلة المهاجم من مهاجمة السلة أو استلام الكرة من زميل . كذلك عدم اعطاء الفرصة للتهديف من القفز ، وأخيراً يمكن القول ، بأن اللاعب الذي يقطع الى منطقة الرمية الحرة ويحتل مكاناً يشكل خطراً كبيراً على الخصم وعلى السلة ، ولهذا فإن اللاعب المدافع يجب عليه أن يضع المهاجم دائماً وراء ظهره حتى لا يعطيه فرصة لاستلام كرة من زميله لمهاجمة السلة . قاعدة الثلاث ثواني تجعل اللاعب المهاجم يترك ، بسرعة منطقة الرمية الحرة . ( مادة ٥٨ ) .

أما في الشكل ( B-٢٠ ) نلاحظ حركة اللاعب المدافع عندما يكون موقع الكرة في زاوية الملعب .



شكل رقم ( ٢٠ B-A )

اللاعب المدافع المسؤول عن لاعب الارتكاز يجب عليه أن يدافع ضده ، مستخدماً كل قواه لمنع من احتلال مكان جيد ، وكذلك من استحواذه على الكرة . لكي يتمكن لاعب الارتكاز من الاستحواذ على الكرة ، يجب عليه ان يتحرك حركات

اضافية تجعله يتخلص من اللاعب المدافع - أما اذا كان المهاجم قد احتل مكاناً قريباً من الهدف عندئذ يجب على اللاعب المدافع ان يقف قريباً منه لكي يمنعه من استلام وتسليم الكرة والتهديف .

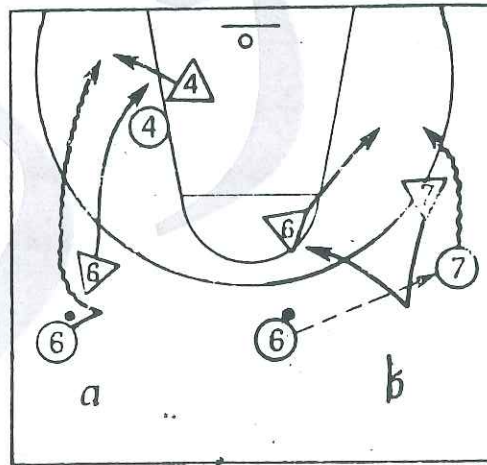
## ٢- تكتيك الدفاع الجماعي :

شكل رقم ( A-٢١ )

- يحاول اللاعب المهاجم رقم - ٦ - خداع اللاعب المدافع رقم - ٦ - والقطع بالكرة ومن الداخل نحو السلة .
- يتحرك اللاعب المدافع رقم - ٤ - المسؤول عن الدفاع ضد لاعب الارتكاز رقم - ٤ - تاركاً خصمه لا يقف تقدم اللاعب المهاجم رقم - ٦ - .
- أما اللاعب المدافع رقم - ٦ - فيصبح مسؤولاً عن الدفاع ضد لاعب الارتكاز رقم - ٤ -

شكل رقم ( B-٢١ )

- بعد فشل اللاعب المدافع رقم - ٧ - من قطع الكرة المتجهة الى اللاعب المهاجم رقم - ٧ - من زميله اللاعب رقم ٦ -
- يحاول اللاعب المهاجم رقم ٧ - بالتقدم نحو السلة . وبهذه الحالة يكون المدافع رقم - ٦ - مسؤولاً عن ايقاف تقدمه بينما يدافع اللاعب رقم - ٧ - عن المهاجم رقم - ٦ -

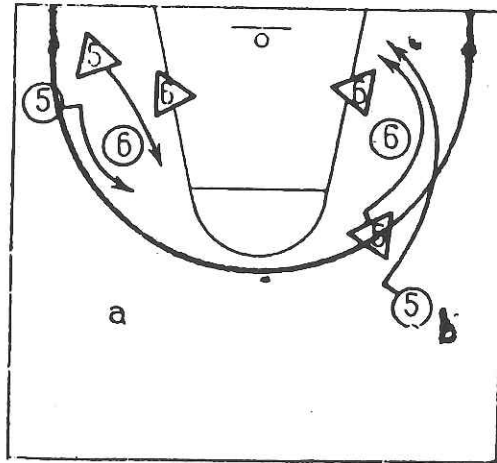


الشكل رقم ( B-A-٢١ )

شكل رقم ( ٢٢ A )

- في هذا الشكل يحاول اللاعب المهاجم رقم ٥ - من خداع خصمه المدافع رقم ٥ - والاتجاه نحو زميله اللاعب المهاجم رقم ٦ - .
- في هذه الحالة ولكي يساعد اللاعب المدافع رقم ٥ - ، يجب على زميله المدافع رقم ٦ - ان يتراجع الى الخلف بقدر نصف خطوة عن المهاجم رقم ٦ - لفتح طريق يمكنه المرور منه بسهولة ليدافع ضد خصمه .

أما في الشكل رقم ( B - ٢٢ ) عندما يحاول اللاعب رقم ٥ - القطع باتجاه زميله رقم ٦ - ومنه الى الهدف - اللاعب المدافع رقم ٥ - يجب عليه في كل الأحوال ان يتسلل فيما بين اللاعبين المهاجمين ٦ ، ٥ ، وكذلك عدم السماح للاعب المهاجم رقم ٥ - من استلام الكرة من زميله .



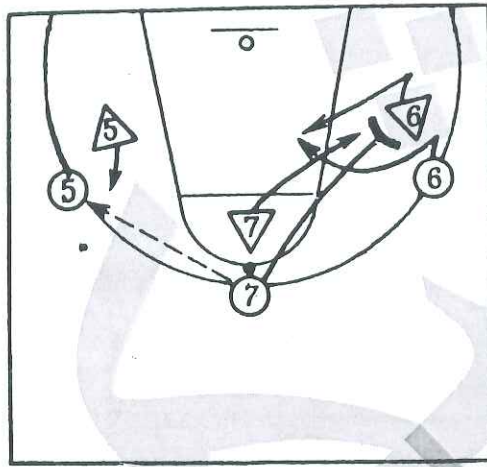
انشكل رقم ( B A ٢٢ )

الشكل رقم ( ٢٣ )

- اللاعب المدافع رقم ٥ - يعمل اولاً على عرقلة اعطاء مناولة ومنع اوصول الكرة للاعب المهاجم في الزاوية رقم ٥ - .
- أما اللاعب المدافع رقم ٧ - ، فقد عمل على تحديد حركة المهاجم رقم ٧ - من عمل حجز لزميله .

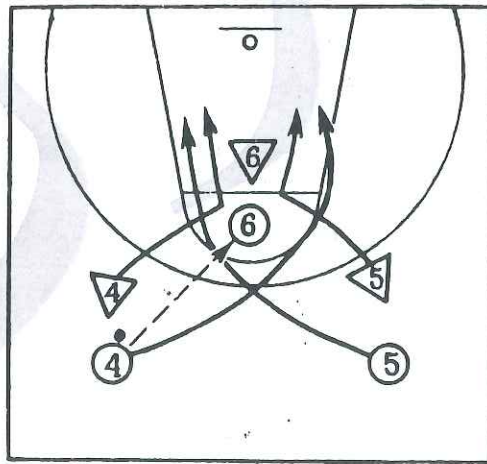
- في حالة استلام اللاعب المهاجم رقم - ٥ - الكرة ، عندئذ يجب على اللاعب المدافع رقم - ٦ - ان يتخلص من الحجز الذي قام به المهاجم رقم - ٧ - في المنطقة القريبة من خط الرمية الحرة ليدافع ضد اللاعب المسؤول عنه وهو رقم - ٦ - .
- في الوقت نفسه ، اللاعب المدافع رقم - ٥ - يجب عليه الاعاقة بشدة كافة محاولات اللاعب المهاجم رقم - ٥ - من ايصال الكرة الى منطقة الرمية الحرة .
- في حالة المناورات الخاطئة لحجز اللاعب المهاجم رقم - ٧ - والقطع نحو السلة يقوم اللاعب المدافع رقم - ٧ - بعدم السماح له باستلام الكرة .

شكل رقم ( ٢٣ )



الشكل رقم ( ٢٣ )

الشكل رقم ( ٢٤ ) التقاطع ( المقص )



شكل رقم ( ٢٤ )

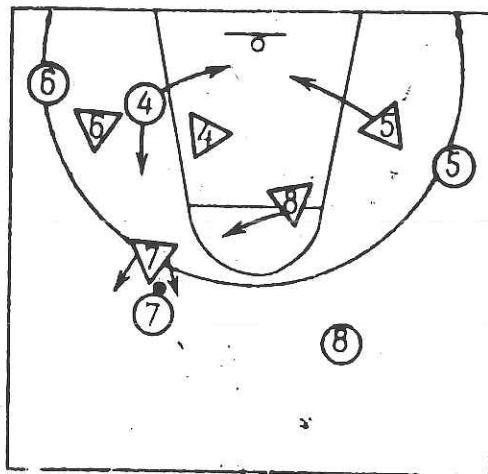
عملية التقاطع تنفذ بواسطة اللاعبين المهاجمين ٤-٥ وثالثهم اللاعب رقم-٦ الذي يكون واقفاً على خط الرمية الحرة . عند تطبيق هذه الحركة يناول اللاعب رقم-٤ الكرة للاعب الارتكاز المهاجم رقم-٦ - ومن ثم تطبيق عملية التقاطع مع زميله رقم -٥ -

في هذه الحالة اللاعب المدافع رقم -٤ - يكون مسؤولاً عن المهاجم رقم -٥ - .  
واللاعب المدافع رقم -٥ - يكون مسؤولاً عن المهاجم رقم -٤ - بالتغير .

### ٣ - التكتيك الدفاعي الفرقي .

الشكل (٢٥) اللاعب المدافع رقم-٧- يتحرك باتجاه اللاعب المهاجم رقم -٧ - والمستحوذ على الكرة . ويدافع ضده بقوة . وعدم اعطائه فرصة بالقطع نحو الهدف .

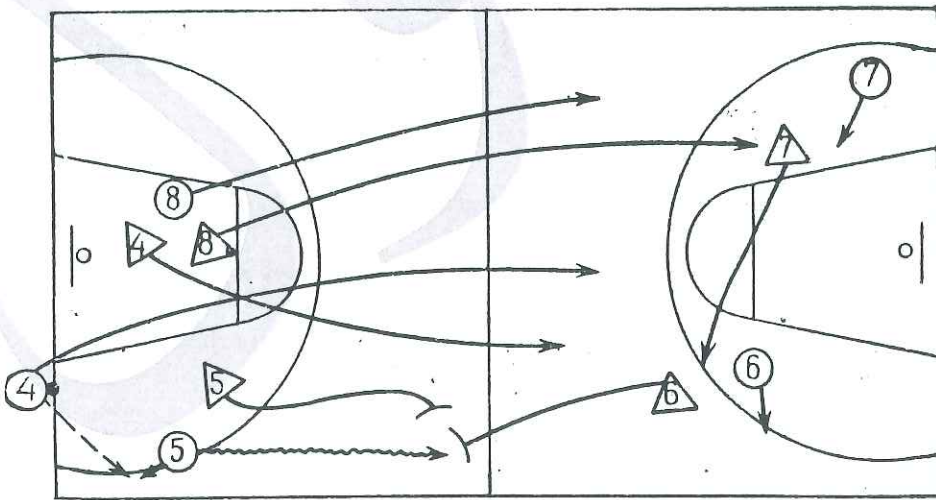
- اللاعب المدافع رقم -٨ - : في هذه الحالة يعمل على تغطية مكان المدافع رقم -٧ - يعمل ستاراً ثانياً ضد المهاجم رقم -٧ -
- اللاعبان المدافعان ٤ - ٦ يعملان على اعاقه لاعب الارتكاز رقم -٤ - من استلام الكرة .
- اللاعب المدافع رقم -٥ - يجب ان يكون مهياً لمساعدة زميلة رقم -٤ - في حالة قيام اللاعب المهاجم رقم -٤ - بالقطع نحو السلة من جهته الخلفية .



شكل رقم (٢٥)



- اللاعبون المدافعون في هذه الحالة لم يستخدموا الضغط على اللاعب المهاجم رقم - ٤ الذي يحاول ادخال الكرة في الخط النهائي للملعب .
- أما اللاعب المهاجم رقم - ٨ ، الذي يجيد القطع والطبطة ، سوف يكون تحت رقابة مؤقتة من قبل اللاعبين رقم ٨ - ٤ .
- اللاعب المهاجم رقم - ٤ - تمكن نجاح من اعطاء مناولة لزميله رقم - ٥ - الذي بدوره يهاجم ضد اللاعب المدافع رقم - ٥ - محاولاً الهروب بأستخدام الطبطة بمحاذاة الخط الجانبي .
- في هذا الوقت ، اللاعب المدافع رقم - ٤ - يعمل على الدفاع بشدة ضد اللاعب القاطع من منتصف الملعب وهو المهاجم رقم - ٤ - .
- أما اللاعب المدافع رقم - ٨ - فيقوم بالتراجع للخلف سوية مع المهاجم رقم - ٨ -
- اللاعب المدافع رقم - ٦ - يتحرك لملاقاة اللاعب المهاجم رقم - ٥ - بسرعة وعدم المطائه فرصة للانتقال الى الساحة الأمامية يعاونه اللاعب المدافع رقم - ٥ - محاولين الحصول على الكرة .
- في الوقت نفسه اللاعب المدافع رقم - ٧ - يتحرك باتجاه المهاجم رقم - ٦ - محاولاً التغطية وعدم السماح له باستلام الكرة .
- أما اللاعب المدافع رقم - ٨ - المتراجع للخلف ، فيجب أن يكون مستعداً لقطع الكرات .

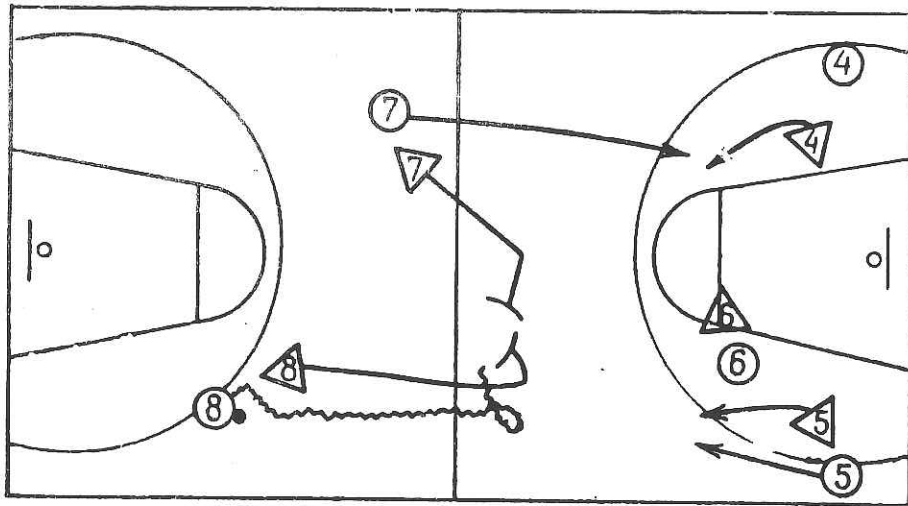


شكل رقم ( ٢٦ )

- في حالة التغطية ضد لاعب الارتكاز رقم - ٧ - اللاعب المهاجم رقم - ٨ - في هذه الحالة تعتبر خطورته على السلة قليلة مقارنة مع حالة عدم وجود التغطية .

الشكل رقم ( ٢٧ )

- اللاعب المهاجم رقم - ٨ - تمكن من التوصل الى النصف الأول من الساحة الخلفية بواسطة طبطبة الكرة .  
 - في هذه الحالة يتحرك اللاعب المدافع رقم - ٧ - لايقافه وفي الوقت نفسه يتحرك اللاعب المدافع رقم - ٤ - قليلاً باتجاه اللاعب المهاجم رقم - ٧ -  
 - أما اللاعبان المدافعان ٥ - ٦ فقد عملا على تغطية المنطقة بعدم السماح لمرور المناولات الى منطقة الرمية الحرة .



شكل رقم ( ٢٧ )



### التكتيك في الهجوم

#### Offensive Tactics

ان تكتيك الهجوم يعتمد على العديد من الاساليب الحركية التي يجب ان يلم بها لاعب كرة السلة ويعرف متى وكيف يستخدمها لغرض التصرف ضد دفاعات الخصم المختلفة . ان مايقوم به اللاعب في الفريق المهاجم من محاولات تساعده على التخلص من مراقبة الخصم او قيامه بالمحاورة او اختراقه دفاع الخصم والقطع نحو السلة منفرداً او مع زميل اخر او اكثر في الفريق ما هو الا جزء من تكتيك هجومي للفريق الغاية منه احباط محاولات الخصم الدفاعية او السماح لاحد المهاجمين لاصابة الهدف . ومتى ماتمكن الفريق بافراده او بمجموعه من تطبيق خطة واخراجها بشكل هجومي جماعي يمكن ان نطلق على مثل هذه الحركات بالتكتيك الهجومي .

ويمكن تقسيم التكتيك الهجومي الى مايلي انظر الشكل ( رقم - ١ - )

- ١ - التكتيك الهجومي الفردي .
- ٢ - التكتيك الهجومي الجماعي .
- ٣ - التكتيك الهجومي الفرقي .

#### ١ - التكتيك الهجومي الفردي

يطلق العمل الفردي على ما يؤديه اللاعب من مهارات اللعب بمفرده مستقلاً عن اعضاء الفريق والتي غالباً ماتكون جزءاً من التكتيك الجماعي والفرقي وينتمي الى العمل الفردي مايلي : -

- أ - عمل اللاعب بدون كرة ويشمل : -
- تحرك اللاعب للابتعاد عن المدافع .
- محاولة استلام الكرة
- الخداع ( الحركات الكاذبة )

- ب - عمل اللاعب مع الكرة ويشمل
- سحب الكرة
- مهاجمة السلة .
- التمرير .
- المحاورة .
- التصويب .
- الخداع ( الحركات الكاذبة )

## ٢ - التكتيك الهجومى الجماعى

هو مايقوم به اكثر من لاعب في الفريق من مهارات اللعب لتحقيق هدف معين ، ويمكن ان يكون هذا التعاون الجماعى بسيطاً ، يشتمل على تمرير الكرة بين لاعبين او ثلاثة لاعبين او يمكن ان يكون صعباً ومعقداً يتضمن مختلف انواع المهارات كالحجز والخداع ... والخ .

وينتمى الى العمل الجماعى الهجومى مايلي

- أ - التعاون بين لاعبين ويشمل : -
- مناولة الكرة والقطع . (give and go)
- الحجز .
- التصويب .
- المتابعة .
- القطع .

- ب - التعاون بين ثلاثة لاعبين ويشمل : -
- التصويب ضد لاعبين مدافعين .
- الحجز المضاعف ( الثنائى )

- الهجوم على شكل رقم 8 (WEAV)
- الهجوم الثلاثي .

### ٣ - التكتيك الهجومى الفرقى .

هو عملية اشترك جميع لاعبي الفريق في الخطط الهجومية ضمن اطار خطة جماعية مدروسة ومطبقة سابقاً . وينتمي الى العمل الهجومى الفرقى ما يأتى :-

- أ - الهجوم الخاطف ( السريع ) ويشمل :-
  - الانطلاق عند الهجوم السريع .
  - الهجوم المنظم .

- ب - الهجوم الموقعي ويشمل :-
  - الهجوم بلاعب ارتكاز .
  - الهجوم بدون لاعب ارتكاز .

اما الاساليب الرئيسية للتكتيك الهجومى ضد الدفاع بشكل عام فهي :-

- ١ - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة .
- ٢ - الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل .
- ٣ - الهجوم ضد الدفاع المختلط .

١ - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة

Zone Attak

في عملية الهجوم من الضروري ان يتحقق الهدف بنجاح ولكن ليست بصورة دائمية ، وذلك لان الخصم يحاول دائماً العودة بسرعة لتنظيم عمله الدفاعي واحباط المعادلات الهجومية . عندئذ من أجل التغلب على الدفاع الفرقي المنظم ، يجب أن توضع ضده خطط مدروسة ومنظمة لوقوف اللاعبين المشاركين في عملية الهجوم .

في عملية الهجوم يحاول اللاعبون المهاجمون افشال الخطط الدفاعية بصورة مستمرة ، من أجل تحقيق الهدف المنشود عن طريق استخدام التصويب البعيد ، وذلك لاجبار اللاعبين الخروج من منطقة الهدف والدفاع في ساحة أكبر ، وهذا يسهل عملية دخول المهاجمين بين خطوط الدفاع لخلق فرص تصويبات مناسبة وناجحة وبجهد أقل . في قواعد اللعب يسمح القانون للفريق المهاجم بالاستحواذ على الكرة مدة <sup>١٥</sup> ثانية ( مادة ٦٢ ) وهذا الوقت يعتبر كافياً في رأي المختصين بكرة السلة لتنفيذ الخطط الهجومية .

## المبحث الثاني :

### الأوضاع الأساسية لوقوف اللاعبين عند بدء الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة

من الممكن الإشارة الى ان هناك مراحل لتنفيذ الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة وهي :-

#### ١ - البداية :

في البداية ، يجب التغلغل الفرقي المنظم الى المنطقة المحرمة للخصم ، ووقوف اللاعبين في الأماكن المتفق عليها . وللحصول على نتائج جيدة في عملية الهجوم يجب أن يكون هناك سلسلة من التعاون والتفاهم بين اللاعبين ، الهدف منه ايجاد حالة جيدة تساعد على مهاجمة السلة بنجاح ، مثال على ذلك ( تحرر المهاجم من مراقبة الخصم ) ، تأمين الظروف المساعدة لتعاون اللاعبين من حيث تمرير واستلام الكرة في المواقع القريبة من الهدف .

#### ٢ - الانجاز :-

التعاون المباشر بين اللاعبين لمهاجمة السلة مع تأمين المتابعة والصراع من أجل الحصول على الكرات المرتدة واعادتها ثانية الى حالة الهجوم .

ويمكن تطبيق التكتيكات التالية في الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة .

- أ - الهجوم بلاعب ارتكاز
- ب - الهجوم بدون لاعب ارتكاز .
- ج - الهجوم بواسطة الحجز المزدوج .

#### أ - الهجوم بلاعب ارتكاز :

ان حركة اللاعبين الذين يستخدمون هذا النظام تعتمد على الدور القيادي للاعب الارتكاز (Pivot) الذي يتصرف بحكمة ، وكقاعدة يكون الظهر متجهاً نحو

السلة والوجه مواجهاً للزميل حتى يتمكن في أية لحظة من الحصول على فرصة لاستلام الكرة .

ان الدور القيادي الذي يلعبه لاعب الارتكاز يجعل بقية أعضاء الفريق يتعاونون فيما بينهم من أجل الوصول الى الهدف محاولين ايصال الكرة له عندما يكون في مكان ملائم للتصويب .

عندما يستلم لاعب الارتكاز الكرة وهو في موضع هجومي جيد يتمكن من :

١ - القيام بمحاولة اصابة الهدف مباشرة وبدون تأخير عن طريق تصويب (Hook shot) .

٢ - محاولة خداع الخصم والقطع نحو السلة لأصابة الهدف .

٣ - اعطاء مناولة لزميله الذي يحتل مكاناً أفضل منه .

أما لاعب الارتكاز بدون كرة من واجباته الأساسية هي :

١ - التعاون مع لاعبي الزاوية المهاجمين وذلك بعمل الحجز لغرض التصويب والقطع .

٢ - يحاول دائماً الدخول الى منطقة الرمية الحرة لتكملة عملية الهجوم ومتابعة الكرات المرتدة من الهدف .

### الأوضاع الأساسية لنظام الهجوم بلاعب ارتكاز :-

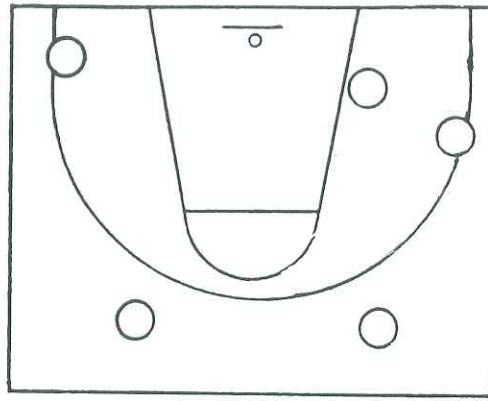
١ - الهجوم من خلال لاعب ارتكاز واحد .

٢ - الهجوم من خلال لاعبي ارتكاز .

٣ - الهجوم من خلال ثلاثة لاعبي ارتكاز ( قليل الاستخدام ) .

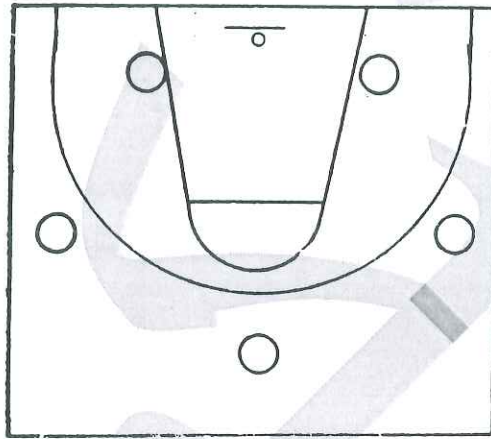
في حالة امتلاك الفريق لاعب أو لاعبي ارتكاز طوال القامة عليه يجب استخدامهم للصراع تحت سلة الخصم من أجل الحصول على الكرات واصابة الهدف . وبهذا أيضاً يجب استخدام الهجوم بوقوف اللاعبين ٢ - ٣ . بلاعب ارتكاز واحد كما موضح في الشكل . رقم ( ٢٨ )





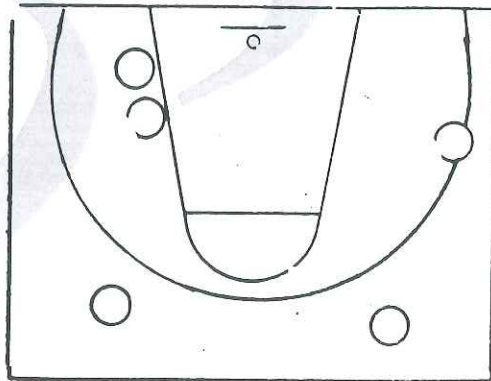
شكل رقم ( ٢٨ )

ويمكن الهجوم بوقوف اللاعبين ٣ - ٢ بلاعبين ارتكاز على جهتي المنطقة المحرمة كما في الشكل رقم ( ٢٩ ) .



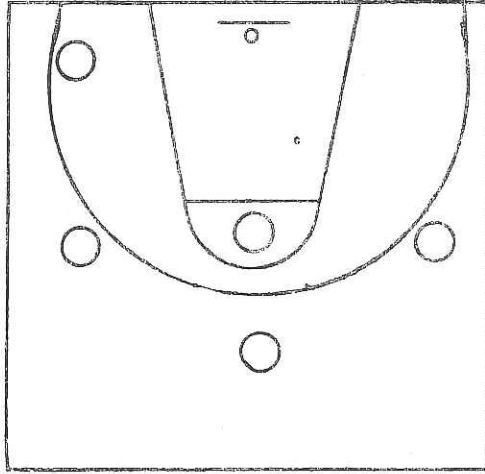
شكل رقم ( ٢٩ )

كما يمكن أيضاً الهجوم بوقوف اللاعب ٣ - ٢ بلاعبي ارتكاز في جهة واحدة كما في الشكل رقم ( ٣٠ )



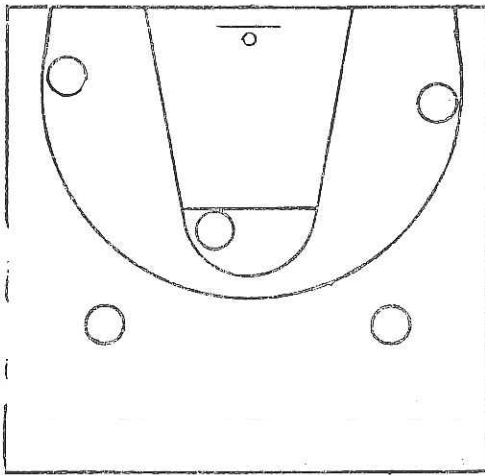
شكل رقم ( ٣٠ )

وعندما يمتلك الفريق أكثر من لاعبي ارتكاز يتميزون بسرعة الاداء والحركة ،  
ويتمكنون من القطع الى السلة بصورة جيدة ، عندئذ يكون الهجوم بوقوف اللاعبين  
١ - ٢ - ٣ كما في الشكل رقم ( ٣١ )



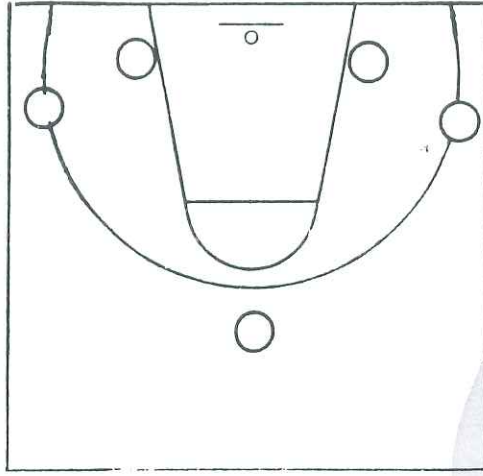
شكل رقم ( ٣١ )

و ٢ - ١ - ٢ كما في الشكل رقم ( ٣٢ )



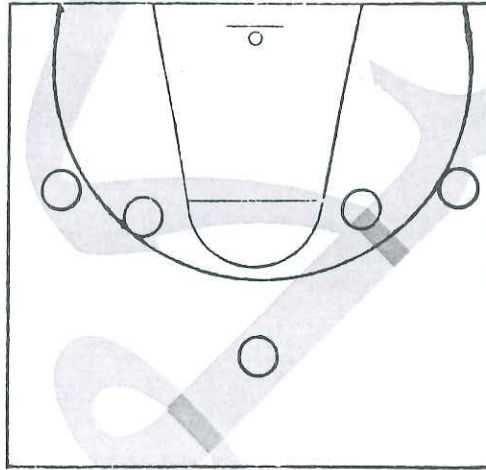
شكل رقم ( ٣٢ )

في حالة امتلاك الفريق بين اعضاءه لاعبين يتميزون بالهجوم السريع ولاعب  
يجيد الطبضية وايصال الكرة والتهديف من مسافات بعيدة يكون الهجوم بوقوف  
اللاعبين بطريقة ٤ - ١ كما في الشكل رقم ( ٣٣ ) .



شكل رقم ( ٣٣ )

أما وقوف اللاعبين ضد الدفاع المكثف ( المركز ) على منطقة الرمية الحرة يكون أيضاً على شكل ٤ - ١ كما في الشكل رقم ( ٣٤ )

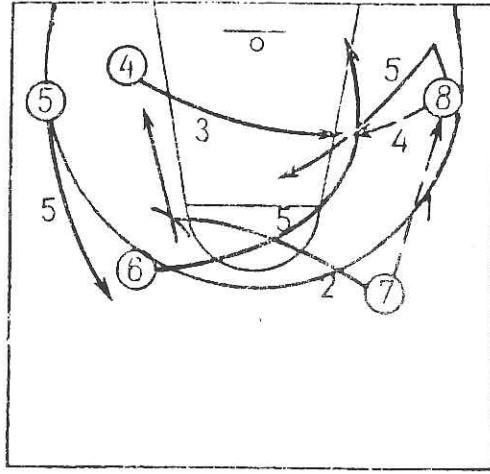


شكل رقم ( ٣٤ )

في التشكيلة الفرقية . يشترك دائماً كافة أعضاء الفريق . وعند اعداد هذه التشكيلة يجب ملاحظة التقاط التالية :-

- ١ المساعدة لتنفيذ المبادرات الخلاقة للمشاركين .
- ٢ اعتماد التشكيلة ليس فقط الحصول على وضع جيد للتصويب بل متابعة الكرات المرتدة من السلة أيضاً .
- ٣ تأمين امكانية التنفيذ للفريق أو لقسم من أعضائه .

الهجوم بوقوف اللاعبين ٢ - ٢ شكل ( ٢٥ )



شكل رقم ( ٢٥ )

في هذه التشكيلة يكون لاعب ارتكاز واحد بالقرب من اللوحة . وبهذه الحالة يستخدم الفريق الهجوم الثلاثي (WEAV) مقترنة بالقطع نحو السلة .

- اللاعبون ٧ ، ٨ ، ٦ يستخدمون الهجوم الثلاثي . في هذه الحالة اللاعب رقم ( ٨ ) الذي استلم الكرة من زميله رقم ( ٧ ) وبدوره يتم اعطاء مناوله للاعب الارتكاز رقم ( ٤ ) . بعدها يقوم اللاعبين ٨ ، ٦ بعمل تقاطع من أمام لاعب الارتكاز في منطقة الرمية الحرة . وهنا بإمكان أحدهم استلام الكرة ومن ثم التصويب على الهدف .

- اللاعب رقم ( ٧ ) يقوم بمناورة لسحب الدفاع أما

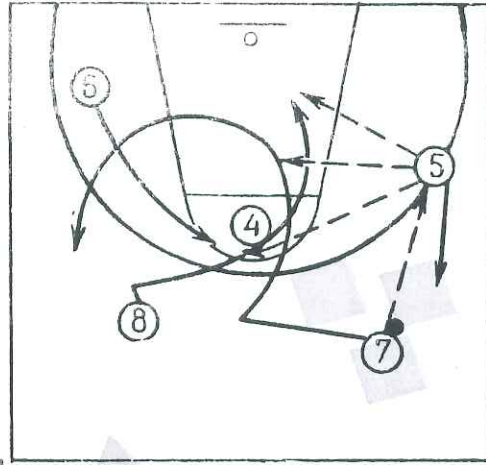
- اللاعب رقم ( ٥ ) فينسحب للخلف ليكون مدافعاً ضد احتمالات الهجوم المضاد .

الهجوم بوقوف اللاعبين ٢ - ١ - ٢ شكل ( ٢٦ )

تتكون هذه الحالة من سلسلة من القطع حول لاعب الارتكاز الذي يكون موقعه على خط الرمية الحرة .

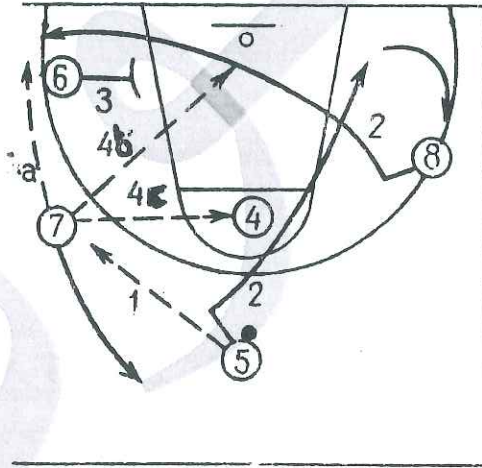
هذه السلسلة تبدأ عندما يقوم اللاعب رقم - ٧ - بمناولة الكرة للاعب رقم ( ٥ ) ، يقطع اللاعب رقم ( ٨ ) من حول لاعب الارتكاز رقم ( ٤ ) باتجاه الهدف

لاستلام الكرة . وفي حالة فشل ايصال الكرة اليه من قبل اللاعب رقم ( ٥ ) وكذلك فشله في اعطاء الكرة للاعب رقم ( ٧ ) القاطع أيضاً عندئذٍ عليه اعطاء الكرة للاعب الزاوية المهاجم رقم ( ٦ ) للتصويب من أمام لاعب الارتكاز ومن مسافة متوسطة .



شكل رقم ( ٣٦ )

الهجوم بوقوف اللاعبين ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ . شكل ( ٣٧ )



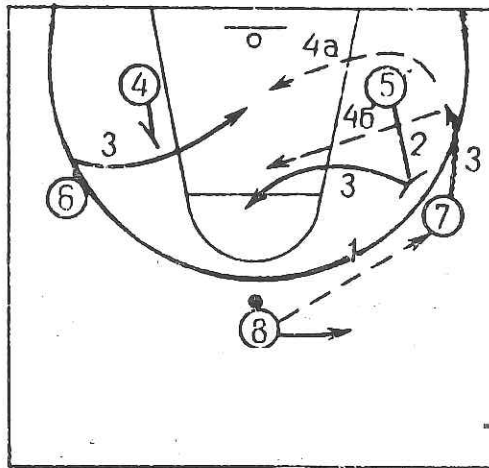
شكل رقم ( ٣٧ )

في هذه التشكيلة ، يقوم كافة اللاعبين بعمل مناورات ، يقوم اللاعب رقم ( ٥ ) بمناولة الكرة لزميله رقم ( ٧ ) ، ويقطع من جانب لاعب الارتكاز رقم ( ٤ ) بحيث يتقاطع مع زميله رقم ( ٨ ) في منطقة الرمية الحرة ، وفي حالة عدم استلام

الكرة لكلا اللاعبين ( ٨,٥ ) يستمر اللاعب رقم ( ٨ ) بالقطع نحو اللاعب رقم ( ٦ ) والذي يشكل ساتراً له ليستلم الكرة من اللاعب رقم ( ٧ ) ويقوم بالتصويب مباشرة ، وكذلك هناك احتمالات واردة للاعب رقم ( ٧ ) هي : -

- أ - بإمكانه اعطاء مناولة للاعب رقم ( ٨ ) في حالة القطع تحت السلة .
- ب - اعطاء مناولة للاعب الارتكاز رقم ( ٤ ) .
- ج - اعطاء مناولة للاعب رقم ( ٨ ) في الزاوية البعيدة للتصويب .
- د - بعد تنفيذ التمريرة للمحاولات اعلاه بإمكانه الانسحاب للخلف ليدافع ضد احتمالات الهجوم المضاد .

### الهجوم بوقوف اللاعبين ٢ - ٢ شكل ( ٢٨ )

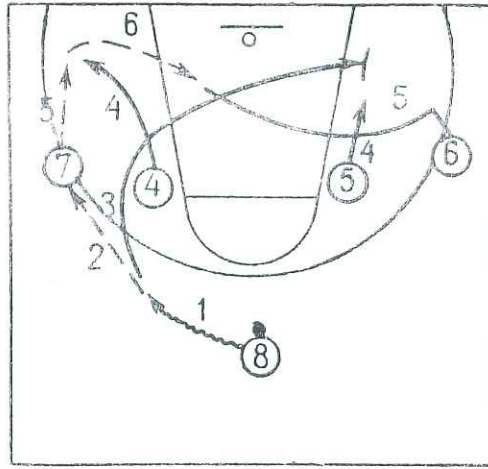


شكل رقم ( ٢٨ )

في حالة امتلاك الفريق لاعبي ارتكاز يكون موقعهم تحت السلة وعلى جانبي منطقة الرمية الحرة ، يقوم اللاعب رقم ( ٨ ) باعطاء تمريرة للاعب رقم ( ٧ ) .

لاعب الارتكاز رقم ( ٥ ) يتحرك لعمل حجز للاعب الزميل رقم ( ٧ ) الذي يقطع مع الكرة باتجاه الهدف . وفي الوقت نفسه ، وعلى الجهة الثانية ، يقوم لاعب الزاوية المهاجم رقم ( ٦ ) بالقطع من جانب لاعب الارتكاز رقم ( ٤ ) يتخلص من خصمه ، ومن ثم يستلم الكرة من زميله رقم ( ٧ ) ويقوم بعملية التهديف .

الهجوم بوقوف اللاعبين ٤ - ١ شكل ( ٣٩ )



شكل رقم ( ٣٩ )

يكون اللعب بلاعبي ارتكاز موقعهم على جانبي خط الرمية الحرة . المحاولة الأولى . يقوم اللاعب رقم ( ٨ ) بالطبقة واعطاء مناولة للاعب رقم ( ٧ ) . ثم يقوم بالتقاطع مع اللاعب رقم ( ٤ ) قرب خط منطقة الرمية الحرة لعمل تغلغل داخل المنطقة وفي الوقت نفسه يقطع اللاعب رقم ( ٦ ) الذي بدوره استخدم التقاطع مع لاعب الارتكاز الثاني رقم ( ٥ ) قرب منطقة الرمية الحرة واللعب رقم ( ٨ ) وبنفس الوقت يمرر اللاعب رقم ( ٧ ) الكرة الى اللاعب رقم ( ٤ ) الذي احتل مكانه في الزاوية . حيث يقوم باعطاء مناولة للاعب رقم ( ٦ ) .

أما اللاعب رقم ( ٧ ) فينسحب الى الخلف للدماغ ضد الهجوم المضاد .

ب - الهجوم بدون لاعب ارتكاز :

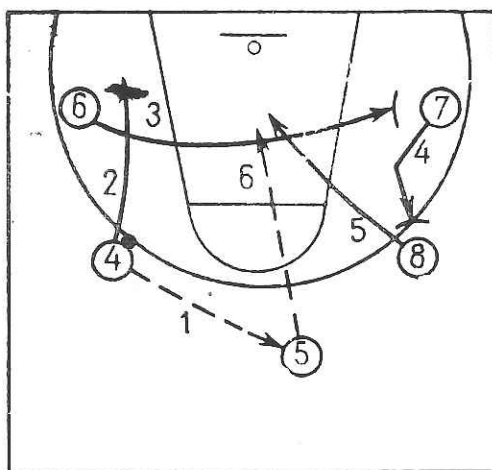
إذا كان الفريق لا يمتلك بين أعضائه لاعبي ارتكاز جيدين ، عندئذ يفضل استخدام أساليب الهجوم بدون لاعب ارتكاز والذي يتكون من نوعين :-

١ - الهجوم باستخدام الحجز .

٢ - الهجوم على شكل رقم ٨

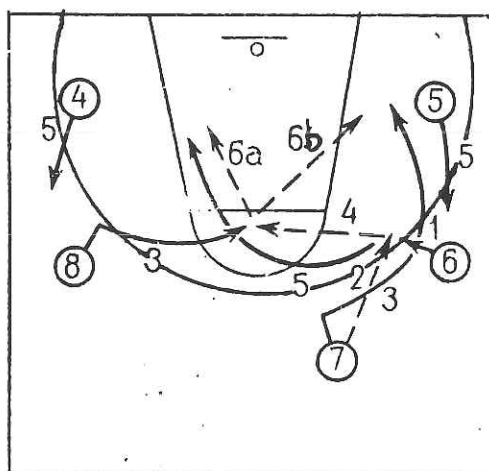
انطلاقاً من هذين النوعين ظهرت الوقفة الهجومية ٢ - ٣ ، التي يستخدم فيها القطع في منطقة الرمية الحرة شكل ( ٤٠ ) في هذه الطريقة يستخدم أنواع كثيرة من الحجز الذي يؤمن القطع لكافة اللاعبين في منطقة الرمية الحرة .

يقوم اللاعب رقم ( ٤ ) الذي أعطى مناولة لزميله رقم ( ٥ ) بالاتجاه نحو اللاعب رقم ( ٦ ) للقيام بعملية الحجز . وفي هذه الحالة اللاعب رقم ( ٦ ) يقطع لمهاجمة السلة . وفي حالة عدم استلامه الكرة يستمر الى الزاوية اليمنى لعمل حجز لزميله رقم ( ٧ ) الذي بدوره يقطع لاستلام الكرة والتهديف من مسافة قريبة . وفي حالة عدم استلامه الكرة عليه تأدية الحجز لزميله رقم ( ٨ ) وهكذا .



شكل رقم ( ٤٠ )

أما الشكل ( ٤١ ) فيوضح التشكيلة بدون لاعب ارتكاز أيضاً .



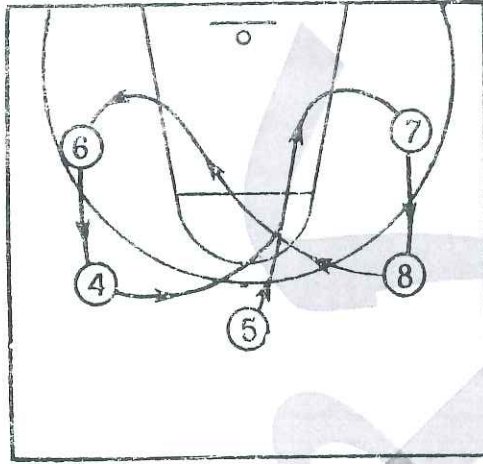
شكل رقم ( ٤١ )



يقوم اللاعب رقم ( ٧ ) بالقطع باتجاه زميله رقم ( ٦ ) الذي بدوره يقطع باتجاه زميله رقم ( ٨ ) . أما اللاعب ( ٤ ، ٥ ) فينسحبان للخلف من أجل تأمين الدفاع ضد المناورات الهجومية السريعة .

التعاون بين اللاعبين في الهجوم بطريقة رقم 8 (WEAV) يشترك فيها كافة اللاعبين المهاجمين داخل الملعب ، وهذا النوع يعمل على زيادة عدد مرات الدخول والخروج من وإلى سلة الخصم ، حيث يحصل المهاجمون على امكانية كبيرة لمهاجمة السلة .

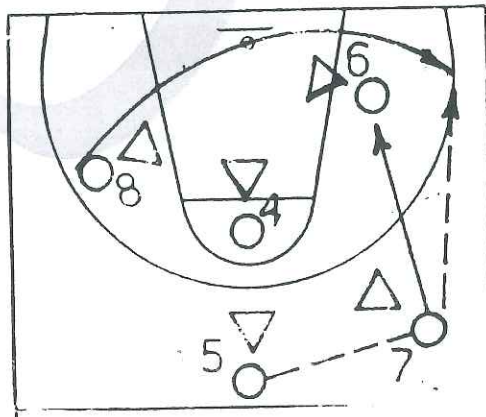
أما بخصوص المخطط لحركة اللاعبين فبالامكان مشاهدة شكل رقم ( ٤٢ )



شكل رقم ( ٤٢ )

ج - الهجوم بواسطة الحجز المزدوج :

في هذا النوع من الهجوم يتخذ اللاعبون المهاجمون أماكنهم بين دفاعات الخصم . وكما موضح في الشكل رقم ( ٤٣ ) . اللاعب رقم ( ٥ ) يمرر الكرة للاعب رقم ( ٧ )



شكل رقم ( ٤٣ )

وينفس الوقت الذي يقوم به اللاعب رقم ( ٨ ) بالقطع من أسفل السلة ليصل أمام  
لاعب الارتكاز رقم ( ٦ ) .

يقوم اللاعب رقم ( ٧ ) بتمرير الكرة الى اللاعب القاطع رقم ( ٨ ) في لحظة  
وصوله أمام اللاعب رقم ( ٦ ) . ثم يقوم اللاعب رقم ( ٧ ) بالجري الى جوار اللاعب  
رقم ( ٦ ) ليشكل معه حجراً مزدوجاً أمام اللاعب رقم ( ٨ ) الذي يحاول خروج احد  
المدافعين خارج المنطقة للدفاع ضده .

٢ - الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل

**Man-to-man attack**

يعتبر تكتيك الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل صعباً في تنفيذ مراحلته عن النوع السابق ، والسبب لما يبذله المهاجمون من جهد للتخلص من الرقابة التي يفرضها عليهم المدافعون طيلة فترة المباراة . كما يتطلب اعداد اللاعبين اعداداً تكتيكياً وتكتيكياً جيداً ، حيث يمكن الاستفادة من المهارات الفردية لكل لاعب ضمن اطار خطة الفريق الهجومية . ومن أسباب نجاح هذا الاسلوب ، هو الاعتماد على الالعاب السريعة التي تعتمد على التميرير والقطع والخداع ، بالاضافة الى الخطط المطبقة على العاب الحجز ، اضافة الى تعاون اللاعبين فيما بينهم للتخلص من رقابة الخصم وخلق الفرص الدفاع من أجل ايجاد فرصة مناسبة للاعب لاصابة الهدف .

## المبحث الرابع :

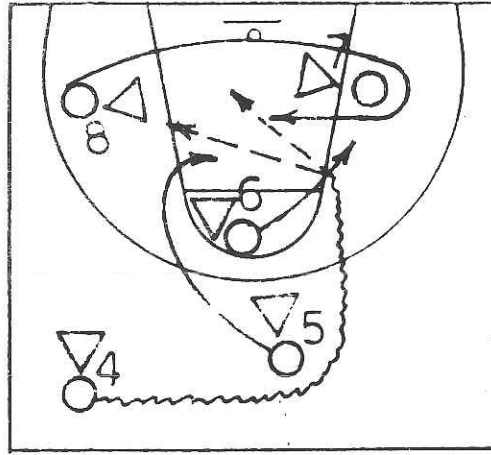
### الأوضاع الأساسية لوقوف اللاعبين في الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل

فيما يأتي بعض التكتيكات الهجومية التي تستخدم ضد الدفاع رجل لرجل .

- أ - الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل ( الموقعي )
  - ١ - الهجوم بتطبيق الستار المزدوج .
  - ٢ - الهجوم بتطبيق الحجز بلاعبين ارتكاز .
  - ٣ - الهجوم بتطبيق الحجز لتحرير قاطعين .
  - ٤ - الهجوم بتطبيق التمير والقطع على جانبي لاعب الارتكاز .

#### ١ - الهجوم بتطبيق الستار المزدوج :

الشكل رقم ( ٤٤ ) يبين مواقف اللاعبين في مناطقهم الهجومية ووفق التكتيك الآتي :-



شكل رقم ( ٤٤ )

- يقوم اللاعب رقم ( ٥ ) بعمل ستار للاعب رقم - ٤ - المستحوذ على الكرة ، والذي يغير مكانه مع اللاعب رقم ( ٥ ) .

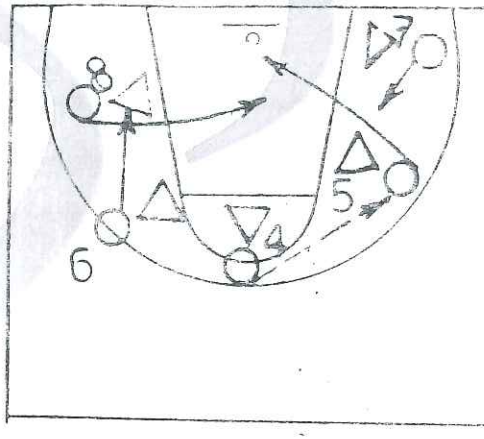
- في الوقت نفسه يقوم لاعب الارتكاز رقم ( ٦ ) بالجري الى جانب اللاعب رقم ( ٧ ) ليشكل معه ستاراً مزدوجاً .
- وفي الوقت نفسه أيضاً يقوم اللاعب رقم ( ٨ ) بالقطع السريع من تحت السلة الى الجهة الأخرى ليعمل دوران حول لاعبي الستار ٦ - ٧ ويستمر بالقطع نحو السلة .
- في هذه الحالة . يقوم اللاعب رقم ( ٤ ) الحائز على الكرة بتمريرها إما الى القاطع رقم ( ٨ ) أو الناطع رقم ( ٥ ) والذي يقطع من الجهة الأخرى بعد ان يتخلص من خصمه .

### الاحتمالات الواردة

- من الممكن ان لا يكمل اللاعب رقم ( ٨ ) عملية القطع من أمام زميليه المشكلين الستار المزدوج ( ٦ - ٧ ) بل يستلم الكرة من اللاعب رقم ( ٤ ) ليصوب مباشرة من أمام الحجز .
- في حالة قيام اللاعب رقم ( ٨ ) بالتصويب وخرج في الوقت نفسه احد اللاعبين المدافعين للدفاع ضده يمكنه تمرير الكرة الى أي من لاعبي الستار وخاصة الخالي من الرقابة .

### ٣ - الهجوم بتطبيق الحجز بلاعبين ارتكاز :

الشكل رقم ( ٤٥ ) يبين مواقف اللاعبين الهجومية وفق التكتيك الآتي :-



شكل رقم ( ٤٥ )

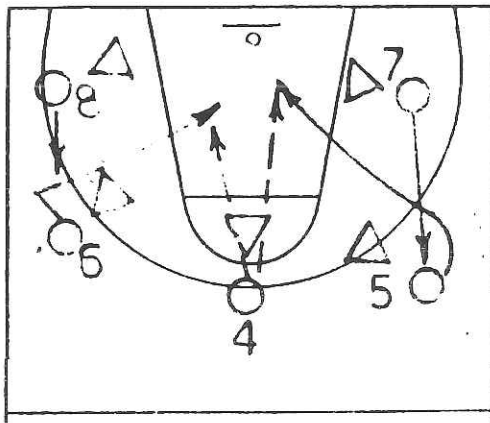
- يقوم اللاعب رقم ( ٤ ) بتمرير الكرة للاعب رقم - ٥ -
- عندما تصل الكرة للاعب رقم ( ٥ ) يقوم لاعب الارتكاز رقم ( ٧ ) بالجري ، لاجراء عملية الحجز ضد المدافع المكلف بمراقبة اللاعب رقم ( ٥ ) .
- في الوقت نفسه يقوم اللاعب رقم ( ٦ ) بالجري باتجاه اللاعب المدافع المكلف بمراقبة اللاعب المهاجم رقم ( ٨ ) الذي يخدع ويقطع من خلف زميله باتجاه السلة ( الحجز الكاذب ) .
- يقوم اللاعب رقم ( ٥ ) أما بالقطع بالكرة من جانب اللاعب الحاجز رقم ( ٧ ) باتجاه السلة أو بتمريرها للاعب القاطع رقم ( ٨ )

### الاحتمالات الواردة

- يمكن للاعب رقم ( ٥ ) اداء التمرير والقطع مع اللاعب رقم ( ٧ ) . عندما يصل الأخير عند تقاطع خطي الرمية الحرة .
- يمكن للاعب رقم ( ٧ ) تمرير الكرة للاعب القاطع رقم ( ٥ ) أو الى القاطع رقم ( ٦ ) قبل اداء الحجز للاعب رقم ( ٨ ) .
- يمكن تمرير الكرة للاعب رقم ( ٨ ) بعد ان يقطع باتجاه السلة .
- في حالة فشل اللاعب رقم ( ٧ ) من تمرير الكرة لأي من زملاء يمكنه التصويب على السلة من منطقته أو القيام بمهارة خداعية ضد اللاعب المدافع والتوجه نحو السلة .

### ٢ - الهجوم بتطبيق الحجز لتحرير قاطعين :

الشكل رقم ( ٤٦ ) يبين مواقف اللاعبين الهجومية وفق التكتيك الآتي :



شكل رقم ( ٤٦ )

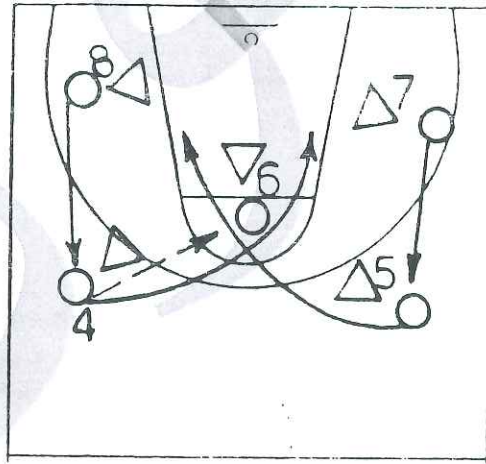
- في وقت واحد ، يتحرك لاعبي الارتكاز رقم ( ٧ - ٨ ) بالجري باتجاه اللاعبين رقمي ( ٥ - ٦ ) لعمل حجز لهما .
- بعد اتمام عملية الحجز بنجاح ، يقوم اللاعبان ( ٥ - ٦ ) باداء حركة خداعية والقطع السريع نحو السلة ومن الخارج .
- يقوم اللاعب رقم ( ٤ ) المستحوذ على الكرة بتمريرها الى أي من القاطعين .

### الاحتمالات الواردة

- اذا لم ينجح اللاعبان القاطعان ( ٥ - ٦ ) من التحرر منه رقابة الخصم يقوم اللاعبان ( ٧ - ٨ ) بعمل رول والقطع السريع خلفهما باتجاه السلة .
- يمكن للاعب رقم ( ٤ ) تمرير الكرة الى أي من اللاعبين والقطع باتجاه السلة واستلام الكرة مرة ثانية .
- يمكن للاعبين ( ٥ - ٦ ) اجراء عملية حجز عكسي للاعبين ( ٧ - ٨ ) ويقوم اللاعب رقم ( ٤ ) باعطاء الكرة لاحد القاطعين ( ٧ - ٨ ) .

### ٤ - الهجوم بتطبيق التمرير والقطع على جانبي لاعب الارتكاز .

الشكل رقم ( ٤٧ ) يبين مواقف اللاعبين الهجومية وفق التكتيك الاتي ..



شكل رقم ( ٤٧ )

- يقوم اللاعب رقم ( ٤ ) بتمرير الكرة الى لاعب الارتكاز رقم ( ٦ ) .
- بعد تمرير الكرة ، يقوم اللاعبان ( ٤ - ٥ ) بالقطع المقصي من امام لاعب الارتكاز رقم ( ٦ ) .

#### ملحوظة :

- يقطع اللاعب من امام لاعب الارتكاز الذي يمرر الكرة أولاً .
- يقوم لاعب الارتكاز بتمرير الكرة لاحد القاطعين .

#### الاحتمالات الواردة

- ١- في حالة فشل تمرير الكرة لاحد القاطعين ، يقوم لاعب الارتكاز والذي بحوزته الكرة بالدوران لمواجهة السلة والقيام بعملية التصويب .
- ٢- اذا لم ينجح لاعب الارتكاز في محاولة تصويب الكرة ، يحاول الانتظار حتى يغير اللاعبان ( ٧ - ٨ ) اماكنهما مع القاطعين ( ٤ - ٥ ) لتبدأ عملية هجومية من جديد .

#### الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل ( الضاغط )

سبق وان ذكرنا في المبحث الرابع لما للدفاع الضاغط من دور اساسي في كرة السلة الحديثة . وخاصة بعد تطور هذه اللعبة .

وللتغلب على مثل هذا النوع من تكتيك الدفاع ، لابد من ايجاد طرق هجومية لا يقاها والتغلب عليه . واحداث الثغرات الهجومية بين صفوفه .

فقد عمل المدربون على دراسة نقاط القوة والضعف لهذا الدفاع حتى تمكنوا من اكتشاف خواصه .

وتعتمد فلسفة هذا النوع من الهجوم على الامور الاساسية الاتية :-

- ١ - سرعة انتقال الكرة في الملعب .
- ٢ - القدرة على نقل الكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية .



- ٣ - الانتقال السريع للاعبين الاخرين يعتبر اكثر نجاحاً لتطبيق هذا النوع من الهجوم .
- ٤ - في بداية الهجوم ، على كافة اللاعبين اخذ مواقعهم في الساحة الخلفية للتهيؤ للقيام بالهجوم السريع الى سلة الخصم .
- ٥ - العمل على اخلاء جانبي الملعب ، وذلك لمساعدة اللاعب الذي يقوم بالطبقة للتخلص من رقابة اللاعب المدافع .
- ٦ - التعاون بين صفوف المهاجمين للقدرة على التحرر من الخصوم عن طريق العاب الحجز والمناورات الخداعية .

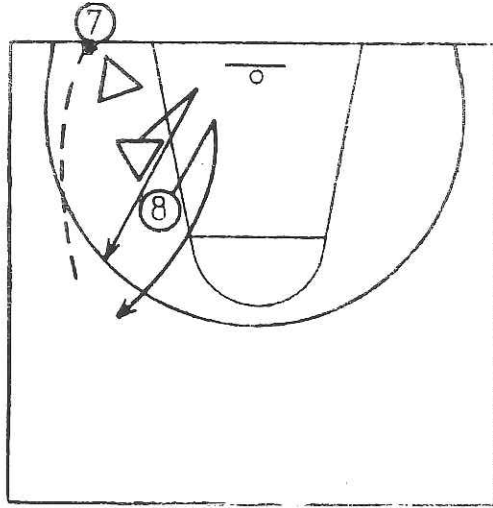
### طريقة التغلب على هذا النوع من الدفاع

هناك طرق عديدة للتغلب على هذا النوع من الدفاع . ويتمثل ذلك اساساً في التعاون بين اعضاء الفريق المهاجم ، وتكامل ادوار اللاعبين فيما بينهم .

وبصورة عامة . نجد ان الفريق المهاجم يكون في اشد الحاجة لتكتيك هجومي معين ومنظم في حالات ادخال الكرة من خارج الحدود بالذات . مثل الحالات التي تلي اصابة سلتة او محاولاته لادخال الكرة من خارج الحدود الجانبية للملعب . حيث تشتد الدفاعات الضاغطة للفريق الاخر في مثل هذه الحالات .

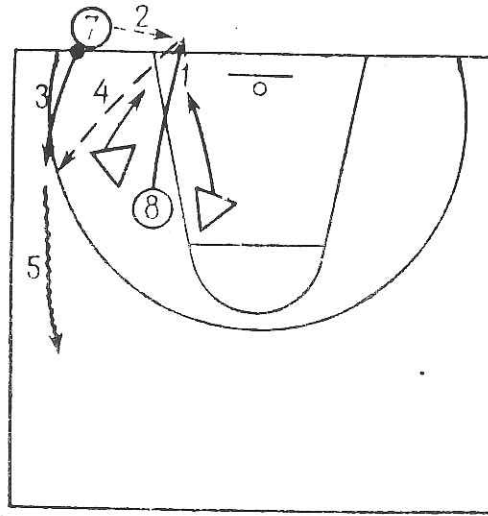
ويمكن استخدام الطرق الاتية في حالة مواجهة الفريق المهاجم لهذا النوع من الدفاع .

شكل رقم ( ٤٨ ) اللاعب رقم ( ٨ ) المحاصر من قبل خصمه . والذي لا يسمح له باستلام الكرة . عليه ان يقوم بعملية خداع معاكسة . وبعدها يقطع باتجاه سلة الخصم ليستلم الكرة من زميله رقم ( ٧ ) .



شكل رقم ( ٤٨ )

شكل رقم ( ٤٩ ) . يقوم اللاعب رقم ( ٧ ) بمحاولة ادخال الكرة من خارج الحدود بعد اصابة سلتة .

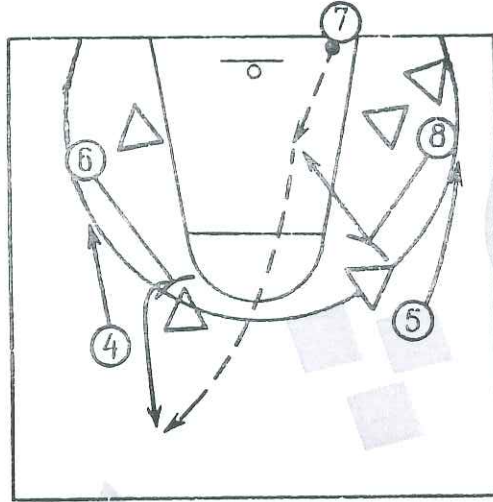


شكل رقم ( ٤٩ )

يتحرك اللاعب رقم ( ٨ ) المحاصر من قبل لاعبين باتجاه الخط النهائي محاولا خداع المدافعين ومن ثم العودة السريعة لاستلام الكرة من اللاعب رقم ( ٧ ) .

شكل رقم ( ٥٠ ) ورقم ( ٥١ ) في هذين الشكلين يستخدم فيهما العاب الحجز والقطع .

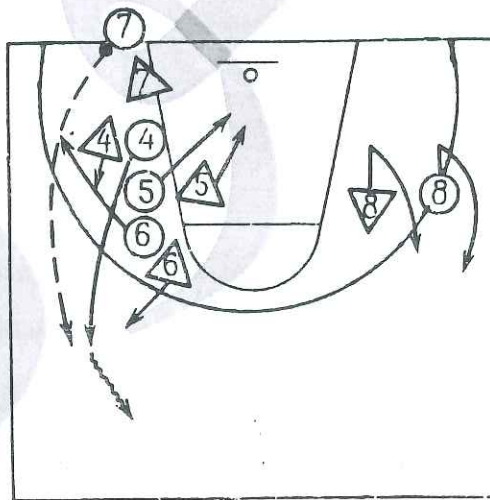
في الشكل رقم ( ٥٠ ) اللاعب رقم ( ٨ ) يتحرك تجاه اللاعب رقم ( ٥ ) للقيام بعملية الحجز ، ومن ثم يقوم بعمل ( رول ) والتحرك الى وسط منطقة الرمية الحرة لاستلام الكرة من اللاعب رقم ( ٧ ) .



شكل رقم ( ٥٠ )

في الوقت نفسه . يقوم اللاعب رقم ( ٦ ) بعمل حجز كاذب لزميله رقم ( ٤ ) والاتجاه بسرعة الى الساحة الامامية ليستلم مناولة من زميله رقم ( ٨ ) .

اما الشكل ( ٥١ )



شكل رقم ( ٥١ )

الكرة مع اللاعب رقم ( ٧ ) لادخالها من خارج الحدود . اللاعب رقم ( ٥ )  
يقطع الى منطقة الرمية الحرة لاستلام الكرة . في الوقت نفسه اللاعبان ( ٤ - ٦ )  
يتقاطعان قرب منطقة الرمية الحرة اللاعب رقم ( ٦ ) يقطع باتجاه اللاعب رقم  
( ٧ ) ليستلم منه الكرة في الوقت نفسه يحاول اللاعب رقم ( ٤ ) بالهروب باتجاه  
سلة الخصم واستلام مناولة من اللاعب رقم ( ٦ ) .

## الهجوم ضد الدفاع المختلط

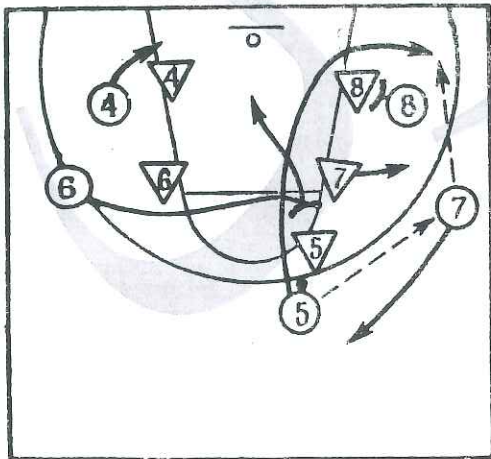
### Combination Attack

عندما تلجأ الفرق المدافعة الى استخدام اسلوب الدفاع المختلط . يتضح لنا كفريق هجومي باننا نواجه مزيجاً من الاساليب الدفاعية يؤديها الفريق الخصم . حيث يستخدم الفريق المدافع طريقة الدفاع رجل لرجل للحد من خطورة بعض المهاجمين . بينما يتحرك بقية اللاعبين بسرعة لاحتلال اماكنهم الدفاعية تحت الهدف ( دفاع عن المنطقة ) .

ومهمة الهجوم ضد هذا الدفاع هو استخدام التكتيكات المنظمة والمطبقة سابقا . لاحباط محاولات الدفاع المختلط والعمل على خلخلة الدفاع عن طريق احداث فجوة بين صفوف الدفاع . والتي تؤدي اخيراً الى فشل احد الاساليب الدفاعية التي يتكون منها الدفاع المختلط ومن ثم اجباره على اتخاذ شكل دفاعي اخر . وكذلك يمكننا كفريق مهاجم استخدام تكتيك الهجوم الذي يعتمد على العاب الحجز والتمرير والقطع السريع للتخلص من مراقبة اللاعب المدافع .

وفيما ياتي بعض التشكيلات للهجوم ضد الدفاع المختلط

- الهجوم ضد الدفاع المختلط ( ٤ ) دفاع منطقة و ( ١ ) رجل لرجل والشكل رقم ( ٥٢ ) يوضح ذلك .



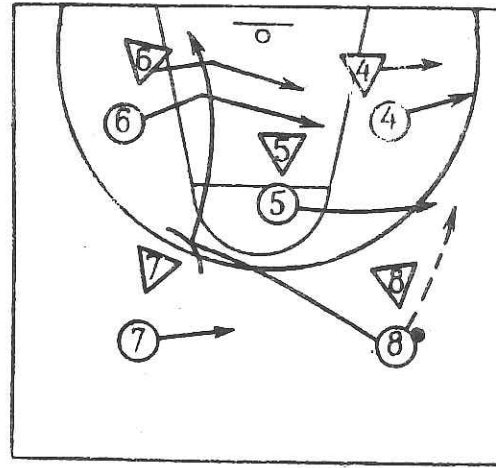
شكل رقم ( ٥٢ )

- اللاعب رقم ( ٥ ) المستحوذ على الكرة يعطي مناولة للاعب رقم ( ٧ ) ويقطع باتجاه اللاعب الزميل رقم ( ٨ ) الذي يشكل له ساتراً ويستلم الكرة من اللاعب رقم ( ٧ ) ليقوم بعملية التصويب .

- اللاعب رقم ( ٦ ) يقوم بعمل حجز للاعب رقم ( ٥ ) وفي حالة فشل تطبيق الحجز يقوم اللاعب رقم ( ٦ ) بعمل ( رول ) باتجاه السلة .

في كلتا الحالتين المذكورتين اعلاه ، يسقط اللاعب رقم ( ٧ ) للخلف للدفاع ضد احتمالات الهجوم المضاد .

شكل رقم ( ٥٣ ) الهجوم ضد الدفاع المختلط ( ٣ ) دفاع منطقة و ( ٢ ) رجل لرجل



شكل رقم ( ٥٣ )

- الكرة بحوزة اللاعب رقم ( ٨ ) الذي يمرر للاعب رقم ( ٥ )
- في الوقت نفسه . يتحرك اللاعب رقم ( ٨ ) باتجاه اللاعب رقم ( ٧ ) لعمل حجز ، ومن ثم يعمل دوران باتجاه السلة ( رول )
- في منطقة الرمية الحرة يتقاطع اللاعبان ( ٦ - ٨ ) وفي حالة عدم استلامهم الكرة اللاعب رقم ( ٦ ) يقوم بحجز اللاعب المدافع رقم ( ٥ )

#### الاحتمالات الواردة

- يحاول اللاعب رقم ( ٥ ) التصويب على الهدف
- مناولة الكرة الى اللاعب رقم ( ٤ ) للقيام بالتصويب من مسافة متوسطة
- اللاعب رقم ( ٧ ) يسقط للخلف للدفاع ضد احتمالات الهجوم المضاد .



## الهجوم السريع

### Fast Break

هو أسلوب هجومي له تاثير كبير في استخدام اقصر واسرع الطرق للوصول الى الهدف قبل ان يتمكن الفريق المدافع من اتخاذ تشكيل دفاعي منظم . ومن خصائصه العمل على ايجاد التفوق العددي الهجومي على الدفاعي وكذلك سرعة نقل الكرات من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية . بالاضافة الى التفاهم التام بين اعضاء الفريق . حيث ان اللاعبين الذي بحوزتهم الكرة يقومون بعمل هجمة معاكسة محاولين التغلب وبسرعة على المسافة التي بينهم وبين سلة الخصم . وكذلك يحاولون ايجاد تفوق عددي للمهاجمين في المنطقة ليساعد ذلك على مهاجمة سلة الخصم من مسافة قريبة .

تبدأ عملية الهجوم السريع بعد قطع الكرة من الخصم مباشرة او او في حالة الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها من الهدف او بعد تصويبة فاشلة او بعد رمية حرة اخيرة غير ناجحة . وكذلك في حالات ادخال الكرة من الحد الجانبي والحد النهائي بالاضافة الى حالة كرة القفز .

### مزايا الهجوم السريع

- ليس هو سلاح هجومي فقط . بل هو سلاح لكشف الحالة البدنية للفريق الخصم
- الهجوم السريع يخلق اللعب الجماعي
- سلاح جيد ضد كافة انواع الدفاع وخاصة الدفاع الضاغط
- ان الفريق الذي يجيد الهجوم السريع . يجعل الخصم دائم التفكير في الدفاع عن سلته اثناء محاولاته الهجومية مما يساعد على الحد من خطورة هجومه

- الفريق الذي يستخدم الهجوم السريع باستمرار يكون دائماً في حالة الاستعداد للحصول على الكرة وبذلك يكون عملهم الدفاعي جيداً .
- الهجوم بشكل عام ، يركز على اللياقة البدنية الفردية ، التي تساعد على اجادة اللعب السريع .
- يعتبر الهجوم السريع عنصراً جيداً لاكتساب اللياقة البدنية .
- يعطي معنوية جيدة للاعبين ، ويزيد من نشاطهم وقوتهم .
- في الهجوم السريع يستخدم اللاعبون الهاجمون ساحة الملعب كاملة مما يزيد من صعوبة عمل المدافعين .

### مراحل الهجوم السريع

يمر الهجوم السريع بثلاثة مراحل هي :

#### ١ - المرحلة الاولى :

ان نجاح هذه المرحلة يتحدد بسرعة اعطاء المناولة الاولى عند بداية اللعب ، وكذلك سرعة القطع نحو سلة الخصم لكل لاعب مشارك في عملية الهجوم ، ويمكن الاشارة هنا الى ان العمل الرئيسي في هذا الهجوم هو عدم ضياع الوقت عند اعطاء المناولة الاولى ، وكذلك يجب الابتعاد عن الحركات الاضافية للاعب المستحوذ على الكرة ليتجنب التأخير . مما يجعل الخصم يتراجع للدفاع ضده حيث ان نجاح الهجوم السريع يعتمد اساساً على نجاح التمريرة الاولى ودقتها .

عند بداية الهجوم على اللاعبين المهاجمين ، الانطلاق بسرعة نحو الساحة الامامية للتخلص من رقاية الخصم ، وتبدأ هذه العملية بعد التأكد من ان احد زملائهم قد استحوذ على الكرة المرتدة من الهدف او استلم مناولة من خارج حدود الملعب .

عادة في هذا النوع من الهجوم يشارك مشاركة فعالة لاعبين او ثلاثة لاعبين الذي يشغلون الموقع الدفاعي الاول ( الخط الدفاعي الاول ) اما اللاعبين الرابع والخامس فمن واجبهم هو الدفاع ضد الهجوم المضاد .



اما بخصوص اتجاه حركة اللاعبين اثناء الهجوم فيعتمد على وضعهم داخل الملعب ، وكذلك على المكان الذي تم فيه للفريق المهاجم الكرة . وفي الوقت نفسه ، وعند الهجوم على اللاعبين الذين لا يمتلكون الكرة القطع بسرعة نحو هدف الخصم لاستلام المناولة ومن ثم اصابة السلة .

## ٢ - المرحلة الثانية : -

تتضمن هذه المرحلة من الهجوم الاستمرار بالحركة السريعة والمستمرة مع الطبطبة ، ثم اعطاء مناولة واحدة او مناولتين بين اللاعبين المهاجمين للقطع من وسط الملعب باتجاه هدف الخصم ، والوقت الذي يستغرقه في نقل الكرة الى هدف الخصم في هذه المرحلة بحدود ( ٢ - ٣ ) ثانية .

## ٣ - المرحلة الثالثة :

وتعتبر هذه المرحلة نهاية الهجوم السريع ، وتمتاز بالقطع السريع ، والوصول الى سلة الخصم بعد استلام المهاجم مناولة من زميله ، وتستغرق بحدود ١,٥ ثانية . اما التصويب على الهدف ، فتتخذ عادة بعد الطبطبة لمسافة قصيرة او القطع السريع مع الكرة للتهديف من تحت السلة (Layupshot) وهنا يمكن الاشارة الى انه في حالة الهجوم السريع بصورة عامة يجب ان لا يعطى اكثر من ثلاثة مناولات بين اللاعبين المهاجمين وبعدها التصويب على الهدف . اما اذا زادت عن ذلك ، فيعتبر ذلك هجوماً موقعياً .

من كل هذا يمكن القول بان الفرق المتقدمة والمعدة اعداداً جيداً تستغرق وقتاً لانجاز هذا النوع من الهجوم السريع بحدود ( ٤ - ٦ ) ثانية .

يمكن تقسيم الهجوم السريع الى نوعين رئيسيين هما : -

١ - الهجوم الحر .

٢ - الهجوم المنظم و كونه على شكل الاتي

أ - الهجوم من خلال وسط الملعب ( بواسطة الطبطبة او بدونها )

ب - الهجوم بموازاة الخطين الجانبيين

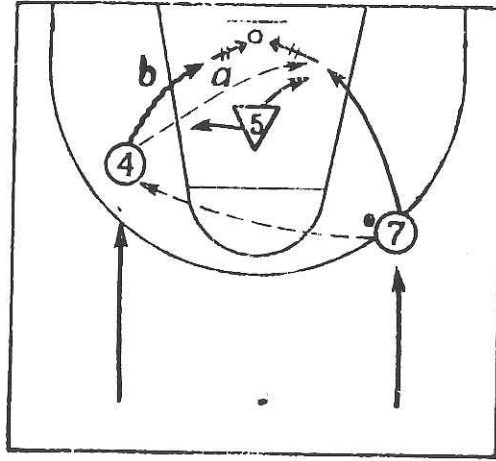
## الهجوم الحر :

يعتبر من اسهل حالات الهجوم السريع واكثرها ايجابية ، ويعتمد اساساً على تمريرة طويلة واحدة .

## الهجوم المنظم :

الهجوم الذي يقوم به قسم او كافة اعضاء الفريق ، مستخدمين اكثر من تمريرة ومنتشرين في اماكن محددة من الملعب .

وفيما يأتي بعض التشكيلات على الهجوم السريع  
الشكل رقم ( ٥٤ )  $1 \times 2$  يمثل لاعبين مهاجمين يؤديان الهجوم السريع ضد لاعب مدافع واحد من الوسط .



شكل رقم ( ٥٤ )

- اللاعب رقم ( ٧ ) يعطي مناولة للاعب رقم ( ٤ ) ويقطع الى منطقة الرمية الحرة بالقرب من السلة .
- في حالة ذهاب اللاعب المدافع الى اللاعب المهاجم رقم ( ٤ ) اللاعب رقم ( ٧ ) يستلم الكرة مرة اخرى من اللاعب رقم ( ٤ ) ليقوم بالتصويب على السلة .
- في حالة محاولة اللاعب المدافع الدفاع والتغطية ضد اللاعب رقم ( ٧ ) عند ذلك اللاعب رقم ( ٤ ) يتمكن من القطع والتصويب على السلة



### ادارة وتوجيه فريق كرة السلة

يتمثل العمل الرئيسي لفريق كرة السلة في تعاون الجهود الجماعية الفعالة لتحقيق الفوز، فمن المعروف ان هناك العديد من تلك الامور الفنية والادارية والتربوية التي تسبق وتلازم وتلي المباراة والتي تقع على عاتق الجميع سواء كانوا لاعبين او اداريين او مدربين او مساعدين .

يتوقف نجاح الفريق في تقديم عروضه على مقارنة قوة الفريقين المتنافسين ومقدرة المدرب في قيادة فريقه تبعاً لهذه المقارنة ومن البديهي اذا كان احد الفريقين ارجح من الاخر بفارق ملحوظ تكون نتيجة لقاءهما معروفاً مسبقاً وتتلخص مهمة المدرب في هذه الحالة في العمل على تقليل فارق النقاط بقدر الامكان . اما اذا كان الفريقين متكافئين فتحتل مراقبة الفريق هنا اهمية كبيرة بحيث اذا استطاع المدرب التحكم في تصرفاته وقيادة فريقه بالصورة الصحيحة امكنه من تحقيق الفوز .

وبالعكس اذ يكون سبباً رئيسياً في هزيمة فريقه اذا لم يسلك الطريق الصحيح .

وعلى المدرب ان يكون على دراية بطريقة لعب فريق الخصم ملاحظاً قوة هجومه ودفاعه لوضع الخطط الملائمة للدفاع ضده ومحاولة احباط هجماته .

كما يجب ان يكون متعرفاً على قابليات لاعبيه حتى يمكنه ذلك من التعامل والتفاعل مع كل منهم بالاسلوب المناسب . كما يجب ان يكون تأثير المدرب واضحاً اثناء سير المباراة وعلى عمل اللاعبين وكذلك الواجبات الملقاة عليه اثناء عملية الاستبدال او في الوقت المستقطع

## المبحث الاول : ادارة وتوجيه الفريق قبل المباراة

يبدأ التهيؤ لاية مباراة منذ لحظة ذهاب جميع اللاعبين الى حجرات تغيير الملابس قبل موعد المباراة بفترة زمنية تتراوح بين ٣٠ - ٤٠ دقيقة . وفي حالة تغيير اللاعبين ملابسهم ، فإن من واجب مدرب الفريق ان يلتزم الهدوء ، وان يعمل على توفير الجو المناسب والمريح لمنع كل شخص ليس له علاقة بالفريق من التواجد في الحجرة التي يغير فيها اللاعبين ملابسهم ، فالتزام الجميع بالهدوء يزيل كثيراً من الخوف والتوتر النفسي الذي يصاحب اللاعبين دائماً قبل المباراة .

ومن المستحسن ان يخلق مدرب الفريق دائماً في مثل هذا الموقف جواً من المرح بين اللاعبين حتى يهيأهم نفسياً للمباراة بصورة يغلب عليها التفاؤل بالسعادة التي ترتبط دائماً بالنصر ، وكذلك على مدرب الفريق ان يراعي الشروط الاتية في حجرة تغيير الملابس :

- ان تكون حجرة الملابس بوضع مريح وجيد الاضاءة .
- ان تكون نظيفة وجيدة التهوية .
- ان تكون خالية من الاشخاص الذين ليس لهم علاقة بالفريق .
- ان يتوفر فيها مكان مريح لكل لاعب اثناء تغيير ملابسه .
- ان تكون مزودة ببلوحة وطباشير تساعد مدرب الفريق اثناء القاء توجيهاته على اللاعبين .

بعد ان ينتهي اللاعبون من ارتداء ملابسهم الرياضية ، يبدأ مدرب الفريق باعطاء تعليماته وملاحظاته ، ومن المفضل ان تكون على لوحة ( سبورة ) مرسوم عليها ملعب كرة سلة شريطة ان تقتصر توجيهاته على بعض الامور المهمة التي تتعلق بالمباراة ، حيث لا يخفى على الجميع ان معظم اللاعبين عادة مايكونوا في حالة انفعال شديد في اللحظات التي تسبق المباراة مباشرة .

يفضل كثير من المدربين باعطاء توجيهاتهم وارشاداتهم ليس قبل المباراة مباشرة وانما قبل ٢٤ ساعة ، حيث يعطى الوقت الكافي للاعبين بالتفكير والتركيز على الواجبات الملقاة عليهم اثناء تأدية المباراة . بعد ان ينتهي مدرب الفريق من القاء تعليماته يبدأ لاعبو الفريق في اجراء الاحماء المناسب والذي يؤهلهم بدنياً

ونفسياً للاشتراك في المباراة وهنا يظهر واجب اخر مهم جداً لمدرّب الفريق ، حيث يجب ان يشرف بنفسه على عملية الاحماء الذي يقوم به لاعبو الفريق ، بحيث يتناسب هذا الاحماء وطبيعة اداء كل لاعب اثناء المباراة ، تاركاً الامور الجانبية لمساعدته كتسجيل اسماء اللاعبين في استمارة التسجيل وغيرها .

عندما يطلق احد الحكّمين صفارته معلناً عن ان المباراة ستبدأ بعد ثلاثة دقائق ، فإن على مدرّب الفريق ان يجمع اعضاء الفريق ليحدد اللاعبين الخمسة الذين سيبدأون المباراة ، وكذلك يلقي بمزيد من التعليمات حول الاداء التكتيكي للفريق او بعض التعليمات الجديدة التي استطاع اكتشافها عن الفريق الخصم اثناء قيامه بالاحماء وفي هذه الفترة بالذات على مدرّب الفريق ان يحاول ضبط اعصابه واخفاء الحالة الانفعالية التي يكون عليها عن اعضاء فريقه حتى لا تنتقل مثل هذه الحالة السيئة اليهم ويزداد توترهم النفسي الذي يسبب فشل اداءهم اثناء المباراة .

## المبحث الثاني :

### ادارة وتوجيه الفريق اثناء المباراة

عند اعطاء اشارة البدء الفعلي للمباراة يبدأ عمل جديد لمدرّب الفريق ، فمنذ الدقائق الاولى للمباراة يحاول مدرّب الفريق ان يكشف وبسرعة نوع التكتيك الهجومى والدفاعى ، وكذلك نقاط القوة والضعف فى الفريق الخصم .

ومن مراقبة مجريات المباراة يلاحظ ايضا هل ان لاعبيه أدّوا واجباتهم الهجومية والدفاعية بصورة جيدة ام لا ؟ وهل يبقى على الاسلوب التكتيكي الذي يستخدمه فريقه او يحاول تغيره بواسطة احد او بعض اللاعبين اما بواسطة التحدث مباشرة مع اللاعبين او اثناء وقت مستقطع يطلبه خصيصاً لهذا الغرض ؟

ان النصائح والتعليمات المعطاة من المدرّب يجب ان تكون مبنية على نتائج ملاحظاته وملاحظات مساعديه حول المباراة ، وعليه ان يأخذ بنظر الاعتبار ان اللاعبين لا يستطيعون التركيز على النصائح والارشادات المطولة اثناء سير المباراة . لذلك يجب ان تكون التعليمات قصيرة وواضحة .

ومدرّب الفريق حينما يريد ان يجري اي تعديل او تغيير فى التكتيك الذي يستخدمه لاعبو فريقه سواء فى الهجوم او الدفاع بعد ان يرى مدى صلاحيته لظروف اللعب الحالية فانه يلجأ الى اعطاء المعلومات والنصائح الى اللاعبين من خلال ما يلي :

#### ١ - التوجيه الخارجى اثناء سير المباراة

جرت العادة ان يكون هناك اتفاق مسبق بين مدرّب الفريق ولاعبيه على ارشادات معينة قد تكون سمعية او بصرية ، يفهم من خلالها اللاعبون توجيهات المدرّب والارشادات المعينة التي يتفق عليها المدرّب مع لاعبيه قد تكون هي الاسلوب الامثل للتوجيه فى بعض المواقف الحرجة وخاصة عندما يستنفذ المدرّب الوقت المستقطع المسموح به او عندما يكون تغيير تكتيك اللعب لا يتطلب اي قاف

اللعبة وإضافة وقت مستقطع ، يجب أن تكون هذه الإشارات غير مفهومة وواضحة للفريق الخصم حتى يكون استخدامها مفاجأة ، وقد تؤدي إلى إرباك في صفوف الخصم ، ومن ثم إلى تغيير نتيجة المباراة ، وفي الآونة الأخيرة لجأ كثير من المدربين إلى إطلاق أرقام وأسماء على الألعاب التكتيكية الهجومية والدفاعية .

## ٢ - الوقت المستقطع :

في كثير من الأحيان قد لا تفلح الإشارات المتفق عليها مع اللاعبين في إجراء أي تغيير تكتيكي الذي يود أن يجربه مدرب الفريق وخاصة إذا كان هذا التغيير يتطلب وقتاً ، سيكون اللاعبون في حالة راحة تساعدتهم على استيعاب ما يملئهم عليهم مدربيهم .

أو إذا كان اللاعبون في حالة لا تساعدتهم على تنفيذ أي توجيهات خارجية وظهور الارتباك عليهم محرزاً للفريق الخصم نقاطاً متتالية وسريعة .

في مثل هذه الظروف لا يكون هناك سبيل آخر للمدرب إلا أن يطلب وقتاً مستقطعاً ، يجمع خلاله لاعبي الفريق ليعطي توجيهاته بشأن هذا التغيير التكتيكي .

وفيما يلي بعض الإرشادات في اختيار توقيت الوقت المستقطع : -

- عندما يستغل الخصم ظهور خلل في دفاع فريقك .
- عندما يظهر الارتباك على أعضاء الفريق وأحرار الخصم نقاطاً سريعة .
- عندما يفاجيء فريقك بدفاع ضاغط .
- في الظروف الحرجة ، عندما يظهر التعب على أعضاء فريقك وخاصة إذا كانت المباراة متكافئة .
- تجنب طلب وقت مستقطع قد تكون فائدته للخصم أكثر من فريقك .
- عندما ينهي الفريق الخصم أوقاته المستقطعة فكن على علم بأن الفرصة قد حانت لك لقيادة المباراة وإدارتها .
- يمكن الاستفادة من الوقت المستقطع في أوقات الظروف وخاصة في الدقائق الأخيرة من المباراة .

## استبدال اللاعبين

تعتبر عملية استبدال اللاعبين ذا فائدة عظيمة يجب الاستفادة منها لصالح الفريق وفي الوقت نفسه تعتبر من أصعب الواجبات الملقاة على عاتق المدرب في اثناء سير المباراة فهي تتطلب تفكيراً وفي اوقات صعبة وعند الضرورة .

هناك سببان رئيسان يضطر فيها المدرب الى استبدال لاعبيه هما

- التبدل الاجباري

- التبدل التكتيكي

التبدل الاجباري يكون ضرورياً عندما يرتكب اللاعب خمسة اخطاء شخصية او خطأ عدم الاهلية . او في حالة الاصابة او في حالة ارتكاب احد اللاعبين الاساسيين ثلاثة الى اربعة اخطاء متتالية ومتعاقبة في وقت قصير جداً

اما التبدل التكتيكي فيعتبر سلاحاً مهماً بيد المدرب . ويمكن ان يكون سبباً في فوز الفريق . ان تبديل اللاعب ضروري في الحالات الاتية

- ١ - عندما يريد المدرب تكتيكاً معيناً جديداً في الدفاع او في الهجوم وان احد اللاعبين لا يصلح لهذا التكتيك
- ٢ - عندما يلعب الخصم تكتيكاً جديداً غير الذي توقعه الفريق . بحيث يجب ان يتغير تكتيك الفريق بما يلائمه وان احد اللاعبين او بعضهم لا يصلح لهذه الطريقة سواء في الدفاع او الهجوم .

وفيما يلي بعض الارشادات عند استبدال اللاعبين

- من المستحسن استبدال لاعب اساسي ارتكب اخطاء شخصية متعددة في وقت قصير
- يجب ان تكون على علم بعدد اخطاء كل لاعب من فريقك
- حاول ان تشجع اللاعب المستبدل ولا تلقي اللوم عليه
- لاتتعجل في التغير حينما يخطأ اللاعبون في الوهلة الاولى .



## ادارة وتوجيه الفريق بعد المباراة

عندما يطلق الحكم صفارته معلناً انتهاء الشوط الثاني من المباراة . يتوجه اللاعبون الى حجرة تغيير الملابس . ويكون ذلك بصحبة مدرب الفريق . والمفروض ان لاينتهي عمل مدرب الفريق عند هذا الحد بل عليه ان يجمع التقارير الاستكشافية (Scouting) المكلف بها مساعديه او بعض اللاعبين الاحتياطيين . وكذلك ورقة تسجيل المباراة ليتدارس مع مساعديه واللاعبين محتوى هذه التقارير .

ان الاساس في تطوير الفرق وتقدمها هو تقييم وتحليل المباراة حيث تعتبر بمثابة شريط سينمائي لجميع احداث المباراة ودراسة هذه التقارير تمكن المدرب ومساعديه من اكتشاف نقاط الضعف والقوة في فريقه . وكذلك دراسة فريق الخصم ومن ثم اكتشاف نقاط الضعف والقوة في فريقه . وكذلك دراسة فريق الخصم ومن ثم يستطيع ان يغير من البرنامج التدريبي لاعداد فريقه . وبأستطاعته ايضاً وضع الخطط التكتيكية المناسبة عند لقاء فريقه مع نفس فريق الخصم مرة اخرى وفي الموسم القادم

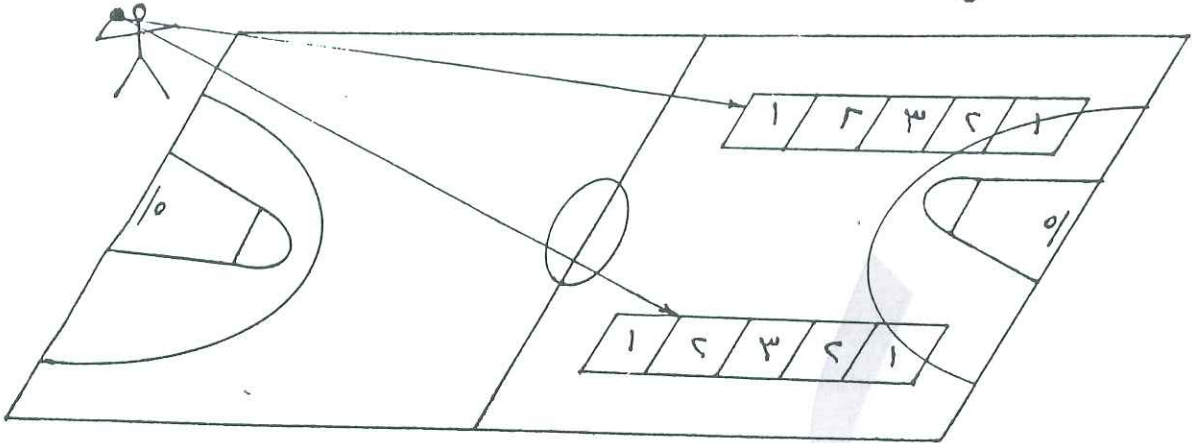
ويفضل المدربون ان يكون وقت تقييم المباراة خلال أربع وعشرين ساعة بعد انتهاء المباراة . وذلك لان اللاعبين في وضع لايمكنهم من التقييم وتقبل الانتقاد بعد الانتهاء من المباراة مباشرة .

## المبحث الرابع : ارشادات تدريبية

تعتبر مهام المدرب من المبادئ الاساسية التي يقام عليها نشاط الفريق ، فيعتبر المدرب هو الموجه والمنظم الاول ، مدير ومعد العمل التدريبي ، وهو الذي يقع عليه العبئ الاكبر في تربية وتشكيل اللاعبين تربوياً وفنياً وعقلياً ، كما نؤكد بأن المدرب يُعلم ويتقن ويكون مسؤولاً مباشراً عن نتائج عمله .

هناك ارشادات يجب اتباعها من قبل المدرب للوصول للاعبين الى المستويات الرياضية العالية :-

- ١ - على المدرب ان يكون ملماً بأحوال الرياضين واطعاً نصب عينيه تطوير نتائج تعليمه وتدريبه وثقيفه لهم دون كلل .
- ٢ - يقوم بالتعاون مع لاعبيه بتحليل وادارة الفريق للوصول الى مبررات النتائج الجيدة: والردئية .
- ٣ - تنمية الشعور بالمسؤولية وتعويد اللاعبين على اطاعة القواعد والانظمة والتعليمات الخاصة بالتدريب .
- ٤ - العمل على تنظيم الانشطة اليومية في اوقات الفراغ .
- ٥ - العناية بصحة الرياضيين من خلال استمارة خاصة باللاعبين تتضمن الفحوصات الشهرية والدورية .
- ٦ - غرس مبادئ احترام المجتمع بين الرياضيين
- ٧ - تشجيع الرياضيين على المشاركة في التدريب الفردي الفعال .
- ٨ - تعويد اللاعبين على التمسك بالحضور المنظم لمواعيد التدريب .
- ٩ - يجب تنظيم العمل حسب تعليمات الاطباء والباحثين المختصين من اجل رفع مستوى التدريب
- ١٠ - على المدرب ان يكون على اتصال دائم بعمل ودراسة اللاعبين ومدارسهم وأماكن استخدامهم ومع عوائلهم ان كان ضرورياً
- ١١ - اتباع احداث الاساليب والطرق العلمية في التدريب
- ١٢ - على المدرب ان يعد نفسه لتدريب الانشطة بطريقة جديدة ومحفزة للرياضيين في الحصول على اللياقة العامة والخاصة



شكل رقم ( ١٤٥ )

- أ - المناولة المستقيمة من فوق الكتف باليد الواحدة .
- ب - المناولة القطرية من فوق الكتف باليد الواحدة .

#### شروط الاختبار :

- يمنح اللاعب ( ١٠ ) محاولات في كل حالة من حالات المناولة سواء المستقيمة او القطرية .
- لا يجوز الطبطبة او اداء الثلاثية عند استلام الكرة المرتدة .
- يجب ان تؤدي المناولة بسرعة وبدقة .
- يجب ان توجه الكرة الى المناطق المرسومة على الارض ضمن حدود الملعب .

#### التسجيل :

- يمنح المختبر النقاط حسب اهمية المنطقة في اللعب وكما محددة بالرسم وفق المتطلبات ( الهجوم السريع ) والتي تتراوح بين ١ - ٣
- اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر ( ٣٠ ) نقطة
- اذا سقطت الكرة في منطقة رقم ( ٣ ) يحصل المختبر على ثلاث نقاط اما اذا سقطت في منطقة رقم ( ٢ ) يحصل المختبر على نقطتين وكذلك اذا سقطت في منطقة رقم ( ١ ) حصل المختبر نقطة واحدة .
- اما اذا سقطت الكرة خارج حدود المناطق المرسومة على الارض لا يمنح المختبر اية نقط .

## اختبارات فعاليات اللعب سواء في الهجوم او الدفاع

تعد عملية تقويم الاداء المهاري والخططي خلال سير المباراة باستخدام اسلوب الملاحظة العلمية والذي نطلق عليه الاستكشاف والتي تقدم لنا وصفاً تفصيلياً لاداء اللاعب والفريق اثناء المباراة سواء في التصرف الهجومي او التصرف الدفاعي وهذه المعلومات التي نحصل عليها من جراء الملاحظة العلمية والتي تعد احدى ادوات جمع المعلومات في البحوث العلمية تمثل تقريراً متكاملأ عن مستوى اللاعبين والفريق الذي يساعد المسؤولين عن الفريق من مدربين ومساعدين واداريين من اكتشاف نقاط الضعف والقوة لدى الفريق .

ويستخدم الاستكشاف لأغراض عدة اهمها .

تقويم العملية التدريبية ابتداءً من مستوى الاداء المهاري الفردي والجماعي والفريقي كذلك الجانب الخططي . وقد اعدنا بعض الاستمارات الخاصة باستكشاف اداء اللاعبين والاداء الفريقي ويعد الاستكشاف الخاص بالفريق او اللاعبين محطة من المحطات الهامة التي يستند اليها علم التدريب الرياضي في بناء التدريب الفردي والفريقي الخاص . اي التركيز على رفع مستوى الاداء في المهارات والفعاليات والخطط التي اشر الاستكشاف وجود قصور فيها كما يمكن للمدربين والمساعدين الاستفادة من نتائج الاستكشاف باختيار تشكيلة الفريق وفقاً للمتطلبات اللعب . اي مواجهة خطة الفريق المقابل بخطة فاعلة وبفعاليات تؤدي الى احباط خطط الفريق المقابل والحد من خطورة المهارات الفردية للاعبين . كما يمكن الاستفادة من حالة الاستكشاف بتقويم الاداء المهاري والخططي للفريق الخصم ليتسنى للمدرب وكما اشرنا سابقاً مواجهة نقاط القوة واستثمار نقاط الضعف لدى الفريق الخصم .

### متطلبات الاستكشاف :

١ - من غير المعقول اشغال مدرب الفريق بعملية الاستكشاف وابعاده عن مهامه الرئيسية في ادارة الفريق ومتابعة عمل الفريق الخصم . لذا يجب ان يقوم بعملية الاستكشاف المساعدون او فريق عمل من الباحثين توزع عليهم المهام بشكل منظم بحيث يتابع كل مستكشف مهارة او مهارتين على الاكثر .

وذلك للحصول على دقة المعلومات وتسجيل جميع الاحداث الجارية في المباراة .

كما يجب ان يكون القائمون بعملية الاستكشاف ممن لهم دراية وخبرة في لعبة كرة السلة .

١ - يجب ان يجلس القائمون بالاستكشاف في موقع يمكنهم من مشاهدة احداث المباراة بشكل دقيق .

٢ - يجب ان يقوم المستكشفون بتسجيل اسماء وارقام اللاعبين قبل بدء المباراة .

٣ - يجب ان تكون الاستمارات الخاصة بالاستكشافات مهيئة بشكل جيد ، بحيث تساعد على احتواء جميع البيانات المطلوب تسجيلها في الشوط الاول والشوط الثاني والاقوات الاضافية ، ويفضل جلب استمارات احتياطية

٤ - يجب ان تتسم المعلومات المدونة في استمارة الاستكشاف بالموضوعية اي لا يختلف اثنان عند تقييم اية مهارة او حدث في المباراة .

٥ - المعلومات المدونة في استمارة الاستكشاف بالموضوعية اي لا يختلف اثنان عند تقييم اية مهارة او حدث في المباراة .

٦ - ان تحوي استمارة الاستكشاف معلومات اساسية اضافة الى الهدف من الاستكشاف وهي :

اسم الفريق الذي يقوم باستكشافه ، وقت المباراة ، مكان المباراة ، تاريخ المباراة ، تسلسل المباراة في الدوري .

وبعد الانتهاء من المباراة تجمع استمارات الاستكشاف وتعالج احصائياً وتقدم بتقرير مفصل للمدرب الذي يقوم بدوره بدراسة ومناقشة التقرير مع الاخذ بنظر الاعتبار اراء المساعدين ثم يتم التوصل الى وضع مقترحات لحل المشكلة القائمة في اداء اللاعبين والتي افصح عنها نتائج الاستكشاف .

بعد اقتراح الحلول المناسبة لحل المشكلة تناقش مع اللاعبين بشكل جماعي وبشكل فردي لتوضيح نقاط الخلل والضعف في اداء كل لاعب وهنا يأتي دور سجل المدرب في حضور الوحدات التدريبية مع تفاصيل الفعاليات او المهارات المؤشرة في تدريب ذلك اليوم او الايام التدريبية الاخرى .

بعدها يتم وضع الخطة الجديدة لتدريب الفريق الكفيلة بتطوير نواحي القصور في الاداء المهاري والخططي للاعبين وللفريق .

وفيما يأتي تعليمات لاستخدام بعض استمارات الاستكشاف التي وضعناها كنماذج يمكن للمدرسين الاعتماد عليها لتقويم الحالة التدريبية للاعبين واختيار البرنامج التدريبي المنفذ خلال فترة زمنية محددة .

١ - استمارة تقويم بعض المهارات الفردية الهجومية للاعبين اثناء المباراة شكل رقم ( ١٤٦ ) وتحتوي هذه الاستمارة على بعض المهارات الاساسية كثيرة الاستخدام في المباراة التي هي : المناولات والتهديف والحجز . ويمكن اضافة مهارات اخرى الى هذه الاستمارة حسب هدف الاستكشاف وهنا يقوم المستكشف بتقويم حالات النجاح والفشل في المهارات الهجومية ويؤشر امام كل لاعب يؤدي مهارة معينة مؤشرة في الاستمارة خلال الشوط الاول والشوط الثاني والاقوات الاضافية . وفي نهاية المباراة يقوم بجمع المحاولات الناجحة والفاشلة لكل مهارة افقياً وعمودياً واستخراج النسبة المئوية ايضاً في الحقول العمودية والافقية ، وبالتالي تظهر لنا حالة الاداء الهجومي الفردي لدى اللاعبين في مباراة واحدة . ثم توحد البيانات التي حصلنا عليها في مجموعة مباريات مثلاً في مرحلة واحدة من مراحل الدوري أو جميع مراحل الدوري ... وتستخدم البيانات النهائية .

٢ - استمارة تقويم بعض حالات الاستحواذ على الكرة من الخصم . شكل رقم ( ١٤٧ ) وتحتوي هذه الاستمارة على حالات قطع الكرة من المهارات المختلفة . ويتم اتباع الخطوات المستخدمة في ملء الاستمارة الأولى ثم معالجة البيانات احصائياً .

٣ - استمارة حصر الأخطاء القانونية التي يرتكبها اللاعبون اثناء المباراة . شكل رقم ( ١٤٨ ) .

تحتوي هذه الاستمارة على أهم الأخطاء القانونية التي يتوقع ارتكابها من قبل اللاعبين ، وذلك لحصر أكثر الأخطاء تكراراً من قبل اللاعبين والفريق بشكل كامل ، ليستنى للمدرب التنبيه على التحفظ من ارتكاب الخطأ غير المجدي اثناء سير المباراة وتعريض فريقه الى إجراءات قانونية قد تؤدي الى خسارة الفريق . ويتبع نفس الاسلوب السابق في ملء الاستمارة ومعالجة البيانات الاحصائية .





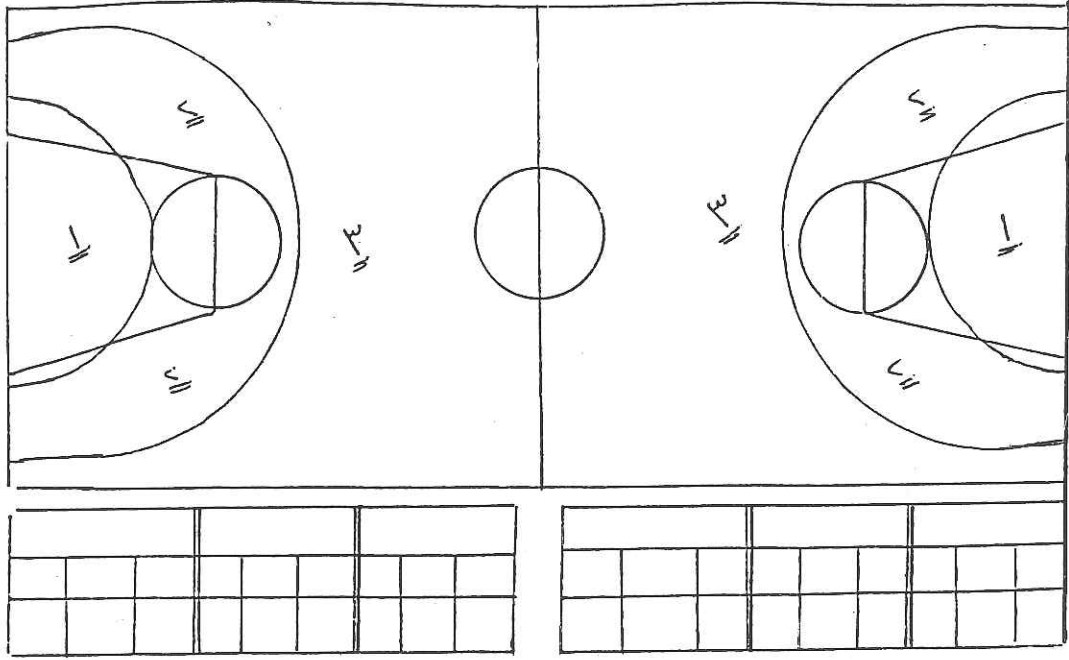


استمارة حصر الأخطاء القانونية التي يرتكبها اللاعبون أثناء المباراة

المجموع	
المشي بالكرة	
خطأ مزدوج	
خطأ متعمد	
خطأ متعدد	
خطأ عدم الأهلية	
خطأ فني	
دفع اللاعب المستحوذ على الكرة	خطأ شخصي
ضرب يد اللاعب أثناء عملية التهديف	
ضرب يد اللاعب المستحوذ على الكرة	
التحويط من الخلف	
الكرة ارجاع للساحة الخلفية	
١٠ ثواني	
٥ ثواني	
٣ ثواني	
رقمه	
اسم اللاعب	
تسلسل	

شكل رقم (١٤٨)

٤ - استمارة تقويم حالات التهديف ( البعيد ، المتوسط ، القريب ) اثناء سير المباراة تستخدم استمارة تحوي على تخطيط الملعب مع اضافة قوس يحدد منطقة التهديف القريب داخل منطقة الرمية الحرة كما في الشكل رقم ( ١٤٩ ) ثم تفرغ العلامات المؤشرة على الشكل في هذه الاستمارة وتعالج احصائياً في الاستمارة الثانية شكل رقم ( ١٥٠ )



شكل رقم ( ١٤٩ )

استمارة تقويم حالات التهديف  
( القريب - المتوسط - البعيد )  
« الشوط الأول »

البعيد		المتوسط		القريب		
فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	
						المجموع
						النسبة المئوية

ملاحظة : - الرموز المستخدمة هي الرقم

- ١ التهديف القريب .
- ٢ التهديف المتوسط .
- ٣ التهديف البعيد .

شكل رقم ( ١٥٠ )

٥ - استمارة تقويم حالات الهجوم اثناء المباراة شكل رقم ( ١٥١ ) تحوي الاستمارة على ثلاثة انواع من الهجوم . هي ( الهجوم الفردي ، الهجوم الجماعي ، الهجوم الفرقي ) ، ويتم حصر حالات الهجوم الناجح الذي ينتهي بادخال الكرة في سلة الخصم . وكذلك الهجوم الفاشل الذي لايسجل من خلاله أية نقطة للفريق .  
يستخدم الاسلوب السابق في التسجيل ثم معالجة البيانات الاحصائية .

٦ - استمارة تقويم حالات الدفاع اثناء المباراة شكل رقم ( ١٥٢ )  
وتحوي الاستمارة على ثلاثة انواع من الدفاع هي ( الدفاع الفردي ، الدفاع الجماعي ، الدفاع الفرقي ) .  
ويتم حصر حالات الدفاع الناجح الذي ينتهي بمنع الخصم من اصابة الهدف او التميرير الناجح وذلك بالاسنحواز على الكرة .  
ويستخدم الاسلوب السابق في التسجيل ثم معالجة البيانات الاحصائية .  
٧ - نموذج لاستمارة استكشاف بكرة السلة المستخدمة في معظم حالات الاستكشاف لتحديد مناطق التهديف وحركة اللاعبين داخل الملعب شكل رقم ( ١٥٣ )

تقديم حالات الهجوم أثناء المباراة

ه ناجح x فاشل

النسبة المئوية	المجموع	الهجوم الفرقي	الهجوم الجماعي	الهجوم الفردي	الدقيقة	الشوط
					0	
					10	الأول
					15	
					20	
					0	
					10	الثاني
					15	
					20	
					0	
					0	الاوليات
					0	الاضافية
					0	المجموع
						النسبة المئوية
						المئوية

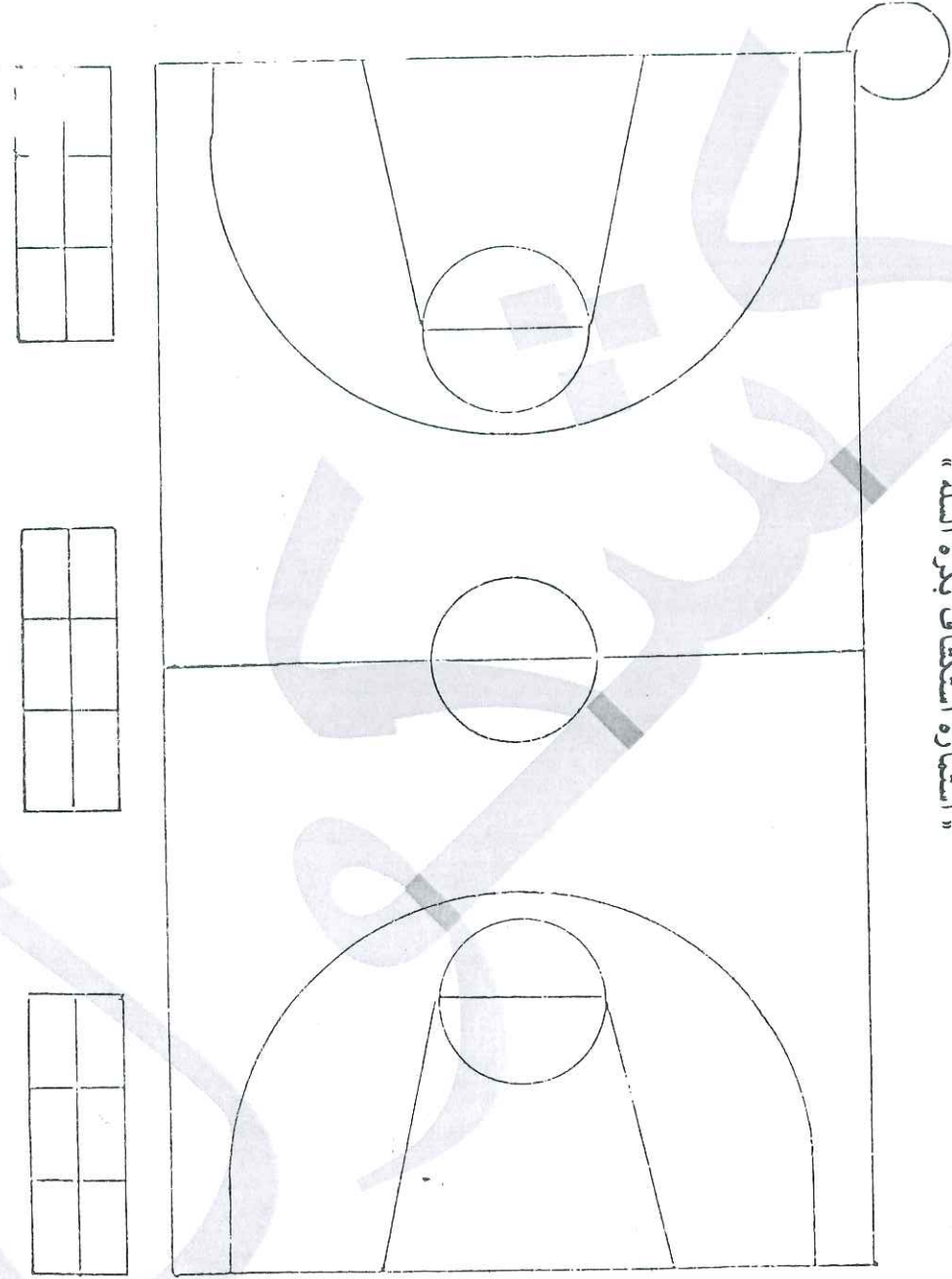
شكل رقم (١٥١)

تقديم حالات الدفاع أثناء المباراة  
٥ نجاح x فاشل

النسبة المئوية	المجموع	الدفاع الفرقي	الدفاع الجماعي	الدفاع الفردي	الدقيقة	الشوط
					٥	
					١٠	الاول
					١٥	
					٢٠	
					٥	
					١٠	الثاني
					١٥	
					٢٠	
					٥	
					٥	الاوليات
					٥	الاضافية
					٥	
						المجموع
						النسبة المئوية

شكل رقم (١٥٢)

« استمارة استكشاف بكرة السلة »



شكل رقم ( ١٥٣ )

