



# الهجوم والدفاع بكرة اليد



لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل  
المرحلة الثالثة



2023 – 2022

## المهارات الهجومية:

يعد المارات الهجومية واحدة من جانبي الأعداد المهاري في لعبة كرة اليد التي تشتمل على الدفاع والهجوم. وكما هو معروف إن الهدف من الهجوم هو التصويب على المرمى وبالتالي تسجيل هدف ضد الفريق المنافس, ويبدأ هجوم الفريق لحظة انتهاء هجوم الفريق المنافس وفقدانهم الكرة، (فالهجوم هو الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس).

ويتم ذلك عن طريق فتح ثغرات أو خلخلة دفاع الفريق الخصم. وينتهي الهجوم لحظة فقدان الكرة من الفريق ويكون ذلك أما عن طريق التصويب على المرمى و إحراز هدف أو حصول مخالفة قانونية أو قطع الكرة من قبل الفريق المنافس.

## مراحل الهجوم:

يدخل الهجوم بعدة مراحل أثناء حدوثه، إذ يدخل الهجوم بأربعة مراحل هي:

1. مرحلة الهجوم السريع الفردي (الهجوم الخاطف).
  2. مرحلة الهجوم السريع الجماعي (الهجوم الخاطف الموسع).
  3. مرحلة بناء الهجوم (هجوم المراكز).
  4. مرحلة إنهاء الهجوم (الاختراق).
- ومن الممكن بدء الهجوم وإنهائه بمرحلة واحدة فقط وبنجاح، وقد تنتهي المراحل الأربع دون نجاح الهجوم.

ويمكن للفريق إن يستخدم مرحلة معينة أو مرحلتين من مراحل الهجوم دون الأخريات وذلك حسب نوع التدريب الذي تدرب عليه أو حسب تكتيك الفريق المنافس أثناء المباراة لان التكتيك الذي يخص الفريق الواحد يختلف من فريق إلى آخر فليس هناك مرحلة أفضل بصورة مطلقة، إذ إن ما هو جيد ومناسب لموقف قد يكون غير مناسب لآخر وما يناسب فريق قد لا يناسب فريق آخر ولنجاح أية مرحلة هجومية لابد من إجادة وإتقان اللاعبين للقواعد الأساسية والمهارات الفردية الواجب توفرها في الهجوم لاسيما عند تطبيق الخطة الهجومية الموضوعة من قبل المدرب، إذ إن كل مرحلة يجب أن تبنى على أسس ومبادئ صحيحة وعملية تدريبية طويلة منظمة، وقد تتغير المراحل الهجومية المعطاة من قبل المدرب حسب ظروف المباراة والمواقف التي تحدث أنيا لذا فعلى اللاعبين اتخاذ المواقف والتصرف بصورة سليمة لمواجهة الموقف الدفاعي الذي قد ينشئ بصورة مفاجئة أثناء سير المباراة.

ومن المعروف أن أكثر مراحل الهجوم تعتمد على مجموعه من اللاعبين قد يكون اثنين أو ثلاثة في الوصول إلى مرمى الخصم إلا إن بقية اللاعبين يكملون الهجوم مع فريقهم أثناء الهجمة وحتى انتهائها لذلك فأن تعاون أفراد الفريق في الوصول إلى هدف الفريق المنافس وتسجيل هدف مبني على أساس اللعب الفردي والمهارات الخاصة لكل لاعب ومدى إتقانها من قبل كل لاعب في فريق كرة اليد.

### ◀ المرحلة الأولى:

#### 1. الهجوم السريع الفردي :

تبدأ مرحلة الهجوم الفردي السريع لحظة قطع وحصول الفريق على الكرة من الفريق المنافس عن طريق:

- حصول مدافع على الكرة أثناء قيام الفريق المهاجم بالتمرير أو عن طريق ارتداد الكرة من حارس المرمى أو هيكل المرمى.
- حدوث أخطاء هجومية من الفريق المنافس، مثل أخطاء الدخول على المنافس أو المشي أكثر من ثلاث خطوات أو (الدبل دربل) وما إلى ذلك من أخطاء قانونية.
- حصول حارس المرمى على الكرة بعد صدها وإخمادها.

### ❖ أهمية الهجوم السريع الفردي:

- يعد الهجوم الخاطف أفضل وأسرع أسلوب هجومي للوصول إلى المرمى.
- يستغرق الهجوم الخاطف وقتاً قليلاً جداً نسبة إلى الهجوم من المركز وقد يبلغ (3-6) ثانية.
- إتقان أي فريق لهذا النوع من الهجوم يعني تحسن لنتيجة الفريق فالعلاقة طردية
- إن أداء هذا النوع من الهجوم له مردودات نفسية مهمة على الفريق الذي يقوم به وذلك بإعطائه حافز أكبر ويعمل على هبوط معنويات الفريق الخصم.
- إن استخدام هذا النوع من الهجوم يتطلب استخدام مساحه الملعب بالكامل مما يقلل من فرص نجاح الفريق المدافع في سد الطريق أمام الفريق المهاجم ويزيد من صعوبة عملية الدفاع عن المرمى.

### ◀ أداء الهجوم السريع الفردي:

تمر عملية الهجوم السريع الفردي بثلاث مراحل وهي:

1. مرحلة البدء.
2. مرحلة التقدم بالكرة.
3. مرحلة التصويب (الإنهاء).

يمكن أن يؤدي اللاعب هذه المراحل الثلاث بمفرده، وذلك إذ ما قام حارس المرمى بصد الكرة لنتقل الفريق من حالة الهجوم إلى الدفاع، ومن ثم تمرير الكرة للزميل المتقدم تجاه ملعب الفريق المنافس، قبل وصول المدافعين لمنطقة مرماهم فيقوم هو الآخر بدوره استلام الكرة والتقدم، ليتم الهجمة السريعة بالتصويب على مرمى الفريق الخصم وغالبا ما يشترك معه بعض أو بقية أفراد الفريق من زملائه في إنهاء هذه الهجمة السريعة.

### أولاً: مرحلة البدء:

هي المرحلة التي تبدأ من لحظة استحواذ المدافعين على الكرة والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عن طريق لاعب واحد والانتقال إلى ساحة الفريق الخصم بسرعة عالية متجاوزا المدافعين والتوجه صوب منطقة مرمى الفريق المنافس ليقوم بالتصويب على المرمى، أو الركض السريع نحو ساحة الفريق الخصم بجانب الخط الجانبي، إلى أن يصل إلى وسط الملعب فيرفع نظره باتجاه زميله الذي يمرر له الكرة، وخلال هذه المرحلة يبدأ اللاعب بتغيير اتجاهه منحرفا نحو منتصف ملعب الفريق الخصم باتجاه منطقة المرمى، هنا يتم استلام الكرة القادمة من حارس المرمى أو احد لاعبي فريقه قرب خط الرمية الحرة التسعة أمتار مرعيا عدم تخفيض سرعته ليلتقي بالكرة التي هي بدورها ممررة من الزميل (حارس المرمى) بمسار وبتوقيت يسمح للاعب بالالتقاء بها في هذه المنطقة من ملعب الخصم، عندها يقوم هو بدوره بأخذ الخطوات التقريبية والنهوض والتصويب، كما يجب أن تقطع الكرة المسافة من يد حارس المرمى إلى اللاعب المتقدم بسرعة عالية باتجاه ملعب الخصم مسار أفقيا، لتصله قبل أن يصل المدافعين له.

### ثانياً: مرحلة التقدم بالكرة:

وتتم عندما يتقدم اللاعب بالكرة بعد أن يقطعها من الفريق المنافس إلى ساحة الفريق الخصم بالطبقة.

### مرحلة التصويب:

في هذه المرحلة وعندما يكون اللاعب أمام المرمى ومنفرد بحارس المرمى يقوم هذا اللاعب بأخذ الخطوات التقريبية ثم القفز أمام أعلى نحو المرمى ليقوم بالتصويب على المرمى بصورة مباشرة بعد أن يحدد زاوية في المرمى خالية من تغطية حارس المرمى أو إمكانية لعب الكرة على شكل قوس ( اللوب)، عندما يكون حارس المرمى متقدم إلى الأمام بعيد عن المرمى.

## ❖ أسس نجاح الهجوم السريع الفردي:

- إن أهم أسس نجاح الهجوم السريع الفردي بكرة اليد تتلخص بالاتي:
- 1- أن يكون لاعبو الفريق يتمتعون بلياقة بدنية عالية وسرعة في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وسرعة الانتقال إلى ملعب الفريق الخصم.
  - 2- دقة المناولات الطويلة مع مراعاة سرعة هذه المناولات وان لا يكون مسار الكرة أثناء مناولتها للزميل على شكل قوس لان ذلك يبطل وصول الكرة للاعب المنطلق نحو هدف الفريق المنافس في الهجوم السريع الفردي، مما يؤدي إلى وصول المدافعين إليه قبل وصول الكرة له.
  - 3- ضرورة وجود لاعبين سريعين بالأجنحة للانطلاق بالهجوم السريع وبصورة خاصة لاعب الجناح الذي لا توجد خطورة على المرمى من جهته.
  - 4- عدم استخدام الطبطبة إلا إذا كانت المسافة بين اللاعب والمرمى كبيرة لان الطبطبة تؤخر اللاعب واحتمال خروج الكرة عن سيطرته وبالتالي تنتهي الهجمة دون جدوى.
  - 5- ضرورة أن يكون لدى لاعب كرة اليد المقدر على الرؤيا الجانبية أثناء الركض والتقدم إلى ملعب الخصم.
  - 6- مراعاة عدم استخدام المناولة المرتدة أثناء التقدم بالكرة وذلك لصعوبة استلامها أثناء الركض السريع.

## ◀ المرحلة الثانية :

### 2. مرحلة الهجوم السريع الجماعي:

هي محاولة ثانية سريعة للهجوم السريع وذلك بتزايد عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى الخصم وباشتراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم ومتكامل.

وتكمن أهمية هذا الهجوم في حصول الفريق المهاجم على فرصة لنجاح الهجوم السريع من المحاولة الأولى، طريق زيادة عدد المهاجمين العددية بالهجوم السريع تجاه مرمى الفريق الخصم.

ومحاولة ثانية للزيادة العددية في حالة تساوي أو زيادة عدد أفراد الدفاع فأن الفريق المهاجم في هذه الحالة يعمل على التوصل إلى تزايد عددي أكثر ومساوي لعدد الفريق المدافع وبذلك تكون هذه المرحلة بمثابة فرصة أخرى لإنجاح الهجوم مبكرا أو إنقاذ الكرة من الضياع.

وعليه فأن مرحلة الهجوم السريع الجماعي يمكن إن تعد بمثابة محاولة ثانية للهجوم السريع الغرض منها محاولة مواصلة الهجوم بتزايد العدد باشتراك مجموعة أخرى من المهاجمين ضد دفاع غير منتظم.

ففي بداية الهجوم السريع الجماعي يترك لاعبو الزاوية مكانهما في الدفاع عندما أو بمجرد حصول زميل لهم في الفريق على الكرة أو بمجرد التأكد بقيام احد أعضاء الفريق المهاجم بحركة

حقيقية للتصويب على المرمى، وعليه أن يتأكدان من أن مركزيهما في الدفاع مؤمنان إذا ما ارتدت الكرة من قبل حارس المرمى أو هيكل المرمى ويجب أن تكون هناك تغطية من زملائهم على الأقل أو عدم وجود خطورة حقيقية من قبل لاعب منافس لأن غير ذلك يعني فرصة للفريق المنافس في إحراز هدف وهذا يعني إخلال في نتيجة المباراة وبصورة سلبية وعليه فأن الهجوم السريع الجماعي يتم بأكثر من لاعب ومن هنا جاءت تسميته بالهجوم السريع الجماعي وكلما كانت هناك زيادة عددية للمهاجمين على المدافعين فأن فرصة نجاح الهجوم السريع أكيدة وعلى هذه توجد حالات ثلاثة للنسبة بين عدد المهاجمين والمدافعين ومنها :

(a) زيادة عدد المهاجمين على المدافعين.

(b) تساوي عدد المهاجمين والمدافعين.

(c) نقص عدد المهاجمين عن المدافعين.

(a) زيادة عدد المهاجمين على المدافعين:

أثناء الهجوم السريع الجماعي على مرمى الفريق الخصم مع وجود التفوق العددي أي أن يكون عدد اللاعبين المهاجمين الذين يقومون بالهجوم السريع أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين (1:2) أو (2: صفر) أو (2 : 3) كما يستطيع اللاعبون الذين يتقدمون بالكرة إذا ما حوصروا من المدافعين، مثل لعب الكرة للزميل للتخلص من ضغط المدافعين أو التصويب على المرمى أو عن طريق استخدام التميريرات هات وخذ مع الزميل ليتسنى لهم الوصول إلى هدف الفريق المنافس بنجاح وبدون تغير المراكز أثناء الهجوم.

(b) تساوي عدد المهاجمين مع المدافعين :

أي أن عدد المهاجمين يكون بقدر عدد المدافعين مثلما يكون عدد المهاجمين وعدد المدافعين (2:2) أو (3:3) ويتم في هذه الحالات الهجوم عن طريق تغيير مراكزهم بالتغلب على المدافعين أو لعب الكرة (هات وخذ) للوصول إلى هدف الفريق المنافس.

(c) نقص المهاجمين عن المدافعين :

في هذه المرحلة يتم الانتقال إلى المرحلة الثانية التي تليها من مراحل الهجوم، إذ يتوقف نشاط اللاعبين ويتم إرجاع الكرة إلى الخلف أو القيام بعملية الطبطة وفي حالات خاصة يقوم اللاعب الذي يستحوذ على الكرة بمراقبة ساحة الفريق المدافع فيما إذا ما كان هناك زميل له غير مراقب بين اللاعبين المدافعين يمكن أن يستلم منه تمريره سريعة وطويلة ليتسنى له بعد ذلك أن يصوب نحو المرمى ولكن هذه العملية أو الطريقة الهجومية تتطوي على مخاطر منها قطع الكرة

المتجهة إلى اللاعب الغير مراقب هذا فتنعكس الحالة من حالة هجوم ممكن أن تكون ناجحة على الفريق الخصم إلى عملية هجوم ناجحة على فريقهم وبالتالي تسجيل هدف ضد فريقهم.

### ◀ أسس نجاح الهجوم السريع الجماعي:

هناك أسس مساعدة لنجاح الهجوم السريع الجماعي منها:

- (a) يجب أن تكون المناولات قصيرة وسريعة بغية المحافظة على الكرة وعدم قطعها من الفريق المنافس ليعاود الفريق الخصم بعمل هجوم عكسي.
- (b) ضرورة أن تتوفر لدى اللاعبين سرعة الحركة والتفكير والتصرف الصحيح والقدرة العالية على أداء المهارات الهجومية مع مراعاة عدم التسرع أثناء الهجوم.
- (c) ضرورة أن يتمتع لاعبو الفريق بسرعة التصرف في المواقف التي قد يضعهم فيها لاعبو الفريق المدافع في المنطقة القريبة من المرمى.
- (d) مراعاة عدد اللاعبين المشتركين بالهجوم فكلما كان عددهم كبيرا ازدادت فرص نجاح الهجوم نتيجة التفوق العددي للاعبين المهاجمين وضرورة احتلال الأماكن الصحيحة أثناء الهجوم.
- (e) يجب أن يتمتع أعضاء الفريق بسرعة رد فعل عالية في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عند قطع الكرة من الخصم.
- (f) يجب أن يحافظ اللاعبون على توازنهم الدفاعي أثناء التقدم نحو مرمى الفريق المنافس.

### ثالثاً: المرحلة الثالثة:

#### مرحلة بناء الهجوم (هجوم المراكز):

أن المرحلة الثالثة والتي تأتي بعد مرحلة الهجوم السريع الجماعي هي مرحلة بناء الهجوم وتكون هذه المرحلتين مترابطتين إلى حد كبير، فأثناء مرحلة الهجوم السريع الجماعي، يدرك اللاعبون أن هناك زيادة عددية من اللاعبين المدافعين ففي هذه الحالة يبدأ المهاجمون بتهدئة اللعب قدر المستطاع وإرجاع الكرة إلى الخلف للزميل المتأخر بغية البدء من جديد بعملية الهجوم المنظم.

فيجب أن يتخذ اللاعبون مواقع معينة حيث أن هدف المرحلة التركيز على تأمين الكرة إلى أقصى قدر ممكن رغم احتياج هذه المرحلة لكثير من التريث.

ومن المعروف أن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو التركيز على تأمين الكرة إلى أقصى قدر ممكن كما يجب أن يتم الانتقال من مرحلة الهجوم السريع الجماعي إلى هذه المرحلة بصورة انسيابية دون تقطع بالسكينة أو ما يشبه الراحة بين المرحلتين وعندما يتشكل دفاع الفريق

المنافس من وقفة الاستعداد خلال هذه المرحلة أي مرحلة بناء الهجوم يجب على اللاعبين احتلال مراكزهم حسب الخطة الهجومية المتفق عليه وتنظيم عملية الهجوم وتوجيهها ومحاولة اللعب الهجومي لخلق فرصة التصويب الجيد على مرمى الخصم ومن المعروف أن عملية الهجوم تبدأ عن طريق تقدم ثلاثة لاعبين مهاجمين (الخط الأمامي) تجاه مرمى الفريق الخصم بسرعة عالية بغية عدم ترك فرصة للاعب الفريق المنافس للرجوع إلى مراكزهم الدفاعية والتصرف بحرية عالية، ثم يتبعهم لاعبو الخط الخلفي الثلاثة الباقين مباشرة، إذ يتقدمون بالكرة تجاه ملعب الفريق المنافس، عن طريق التمريرات فيما بينهم إلى أن يصلوا إلى مراكزهم ليؤدي كل لاعب واجباته بغرض خلق الفرصة المناسبة للتصويب على مرمى الفريق المنافس.

### وتستخدم مرحلة بناء الهجوم في الحالات الآتية:

1. استعدادا لبدء خطة معينة للهجوم أو لتغير الخطة.
  2. لتهدئة اللعب وعدم مجارة الخصم في سرعته لإحباط خطته الهجومية.
  3. يتم استخدامها في حالة أبطاء اللعب لنقص عدد اللاعبين أو لاكتساب الوقت.
  4. لراحة اللاعبين أو لمحاولة ادخار قوى اللاعبين.
  5. يتم استخدامها ضد دفاع غير منظم.
  6. الرغبة في المحافظة على فارق الأهداف وخاصة قبل انتهاء المباراة بفترة وجيزة.
- ويمكن تقسيم الفريق المهاجم في هذه المرحلة إلى مجموعتين من اللاعبين وهما:
- a. مجموعة اللاعبين المهاجمين الخلفيين (منطقة التصويب البعيد) أو (الساعدان ولاعب الوسط).
  - b. مجموعة اللاعبين المهاجمين الأماميين (منطقة التصويب القريب) أو (الزاويتان ولاعب الارتكاز).

### أما فيما يخص واجبات مهاجمي الخط الخلفي فهي كالآتي:

- ◀ تدوير الكرة على اتجاهي الملعب عن طريق التمير السريع بين أفراد الخط الخلفي والغرض من ذلك خلخلة دفاع الخصم وفتح الثغرات لزملائهم أو لغرض التصويب على مرمى الفريق الخصم.
- ◀ التمير للاعب الزاوية بعد أن يتم تفريغهم من قبل اللاعبين السواعد أو تسقيط الكرات للاعب الدائرة (الارتكاز) بعد تفريغه هو أيضا من قبل اللاعبين السواعد.
- ◀ منع وعرقلة الهجوم المضاد عند حدوثه وذلك لكون هؤلاء اللاعبين في مواقعهم المتأخرة تساعدهم على ذلك.

◀ الإكثار من محاولات التصويب أو تهديد المرمى من خارج منطقة الرمية الحرة وذلك لجذب اللاعبين المدافعين إلى خارج مناطقهم الدفاعية مما يسهل تمرير الكرة إلى لاعبي الدائرة. أما فيما يخص المهاجمون الأماميون فيحتلون مراكز معينة في منطقة دفاع الفريق المنافس عند منطقة المرمى، لذلك يطلق عليهم لاعبي الدائرة أو لاعبي الارتكاز ويقف في المنطقة الأمامية أي على الدائرة بين خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة من 3-4 لاعبي ويطلق عليهم المراكز الآتية:

1- زاوية، جناح أيسر.

2- لاعب دائرة، ارتكاز.

3- زاوية، جناح أيمن.

### ◀ **ويتركز واجب المهاجمين الإمامين بالآتي:**

1- التصويب على المرمى أو التحرك من مكان خال إضافة إلى التمرير إلى الزميل على الدائرة أو أي لاعب خلفي الزاوية المقابل في حالة الحرج وعليه فيجب أن يتمتع لاعب الخط الأمامي بالتصويب من القفز الأمام الأعلى وحركات السقوط والخداعية وغيرها.

2- يقوم اللاعب الجناح بسحب المدافع إلى جانب الملعب وذلك بالتوغل في عمق الزاوية بالكرة أو بدون كرة مما يساعد ذلك في فتح الثغرات وسط الملعب حتى يتمكن مهاجم آخر من القطع والتصويب.

3- الاشتراك في كافة الأحداث اللعب معتمدين في ذلك على ما لديهم من سرعة حركة وتصميم وعزيمة في استخلاص الكرة.

4- امتداد مجال حركته، فلا تقتصر على المسافة القريبة من خط منطقة المرمى، وإنما تمتد لتشمل المنطقة المحصورة بين خط المرمى وخط الرمية الحرة.

### **رابعاً: المرحلة الرابعة:**

#### **4 . مرحلة إنهاء الهجوم(الاختراق):**

هي آخر مرحلة في الهجوم وتتم على اثر تكامل الفريق المدافع (اخذ وضع الاستعداد في الدفاع) والغرض منها تسجيل هدف عن طريق اللعب المتفق عليه مسبقاً.

وعليه يجب على كل لاعب أن يكون قادراً على إتقان المهارات الهجومية وتمتاز هذه المرحلة بزيادة سرعة اللعب، وشدة الحركة مع محاولة لفتح ثغرات في الدفاع المتماسك عن طريق تنفيذ واحدة أو أكثر من التشكيلات الأساسية الهجومية بغية للتصويب على المرمى وان تنفيذ التشكيلات الأساسية الهجومية الغرض منها الحفاظ للحظات قصيرة على ما تم التوصل

إليه نتيجة للتحرك الهجومي لا يتسنى للمهاجمين التصويب على المرمى دون إزعاج من قبل المدافع وذلك عن طريق الحفاظ للحظات قصيرة على ثغرة بينية حتى يتسنى للزميل استغلالها بالاختراق أو التصويب أو الحصول على رمية جزاء أو الحفاظ للحظات قصيرة على ثغرة من فوق المدافعين إلى أن يتم التصويب وهذا يعني أن مرحلة الإنهاء الناجحة لا تعتمد على التشكيلات الأساسية في فتح الثغرات فقط وإنما يجب أن يكون هناك جهد مبذول قبل ذلك من خلال التحرك الهجومي أثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين وكل ما أتقن الفريق عدد كبير من العمليات الهجومية واستخدامها بصورة متنوعة ومفاجئة كانت فرصة النجاح اكبر.

### وتشمل التشكيلات الأساسية الهجومية:

- ✓ تغيير المراكز
- ✓ الحجز
- ✓ إحداث التفوق العددي
- ✓ التحركات المخطط لها مسبقاً.

### 1- تغيير المراكز:

إن عملية تبادل أو تغيير المراكز بين لاعبين اثنين أو أكثر تتم بتقاطع سير الخطوط التي يركض بها كل واحد مع الآخر وذلك أمام اللاعبين المدافعين أو من خلالهم في محاولة لاستغلال الثغرات التي تحدث بغية التصويب على مرماهم أو مناولة الكرة للزميل أو لاعب الارتكاز (الدائرة) إذا كان خال من الرقابة للتصويب أو استغلال عملية الحجز التي يؤديها لاعب الارتكاز والدخول أو الاختراق ويمكن أن يتم كل ذلك التبادل في المراكز بالكرة أو بدون كرة كما يحدث عندما يتبادلا لاعبي الزوايا مراكزهما.

إذ إن الهدف الرئيسي من عملية تبادل المراكز هو خلخلة الدفاع عن طريق إرغام المدافعين على القيام بحركات باتجاهات خاطئة نتيجة الضغط على المدافعين من جراء القيام بتغيير المراكز مما يؤدي إلى تيسير مهمة الفريق المهاجم في إحراز الهدف من جراء التصويب أو الاختراق أو جعل الذراع التي تحمل الكرة غير مراقبة مما يسهل من مهمة اللاعب في التصويب على المرمى.

أو إرباك المدافعين وتكديسهم في منطقة معينة من ساحة اللعب أو الدفاع في وسط المنطقة المحصورة بين خطي الرمية الحرة ومنطقة المرمى ومن ثم استغلال الزوايا الغير مراقبة في التصويب على المرمى.

## 2- الحجز:

هو عملية يقوم بها احد أفراد الفريق لمساعد زملائه على الوصول إلى مرمى الفريق الخصم دون أي عرقلة من اللاعبين المدافعين وذلك بتحديد حركتهم من قبل هذا اللاعب. أو محاولة تعاون بين لاعبين أو أكثر, الذين يحاولون تقليل حركة المدافعين وتحديدتها وان يمكن احد الزملاء من اللاعبين من...

إن عملية الحجز تتم بواسطة جذع اللاعب الحاجز , أن حركة الحجز إذا تمت قبل الأوان فإن هذا اللاعب سوف يضطر إلى استعمال يديه أو ساقيه أو الحوض وذلك كما هو معروف غير صحيح من الناحية القانونية وإن ذلك يحدث لأنه اللاعب المحجوز سوف يشعر بعملية الحجز المنفذة ضده مما يجعله يقوم بعملية التخلص من الحجز ضد هذا اللاعب أن حركة الحجز المفاجئة تكون فعالة وذات تأثير وبصورة خاصة إذا بدأ المهاجم الذي يروم الاختراق بحركات سريعة وغير ثابتة وذلك بحركة خداع إلى الجهة المعاكسة كما أن اللاعب المهاجم الذي يقوم بعملية الحجز يقوم قبل أداء عملية الحجز بالوقوف قرب لاعب مدافع من الفريق وحين يبدأ عمل الحجز ينتقل بسرعة إلى اللاعب المعني بالحجز ويقوم بحجزه أما بما يسمى بالحجز الأمامي أو الحجز الجانبي أو الحجز بالظهر ويجب على اللاعب الحاجز بعد إتمام عملية الحجز بالظهور ويجب على اللاعب الحاجز بعد إتمام عملية الحجز بصورة جيدة الانتقال إلى وضع أو مكان خالي من الرقابة ويجب إن يكون هناك توافق بين اللاعب الذي يقوم بعملية الحجز باقي لاعبي الفريق كما يجب أن يكون الحجز لبرهة لأنه عملية الحجز السريعة تترك اللاعب المدافع ويجب أن لا يشعر الخصم بالحجز إلا بعد فوات الأوان وإن يكون الحجز بصورة قانونية أي يجب أن يستخدم اللاعب الحاجز الجسم بالحجز بالصورة القانونية.

## 3-إحداث التفوق العددي:

أن التفوق العددي هو زيادة عدد اللاعبين المهاجمين بنسبة إلى اللاعبين المدافعين في منطقة الدفاع دون نقص في عدد اللاعبين المدافعين أي باكتمال عدد اللاعبين المدافعين في الملعب (6 مدافعين ضد 6 مهاجمين) أو (5 مدافعين ضد 5 مهاجمين). ويرى ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: "انه عندما يتفوق فريق عددياً على فريق آخر فإن اللاعبين المهاجمين الستة يمتلكون فائدة نسبية مما يخلق حالة نفسية سلبية". وتتم عملية التفوق عند قيام لاعب الزاوية على سبيل المثال بالدخول بين لاعبين مدافعين مدافع 1 ومدافع 2 ويقوم بتهديد المرمى بحركة خداع، فان هذان اللاعبان سيستجيبان

إلى هذه الحركة في محاولة أن يغلقا الثغرة الواسعة بينهما عن طريق التقدم نحو هذا اللاعب لعمل المهاجمة الدفاعية وبهذا يكون قد جذب لاعب إضافي نحوه.

فباللاعبين المدافعين يساعد احدهم الآخر الذي بجانبه في حالة وجود تهديد على المرمى، فيقوم اللاعب رقم (2) بالانسحاب إلى جانب اللاعب رقم (1) ليساعده في الدفاع ويرفع عنه العبء الكبير، ليقوم لاعب الزاوية بعد سحب المدافع رقم 2 تجاهه بتمرير الكرة إلى زميله الساعد وهو بدوره يدخل بين المدافع (2) و (3) ويمرر إلى زميله الوسط أو صانع الألعاب ويقوم هو بنفس العملية بدوره إلى أن تصل الكرة عند لاعب الزاوية الأخير والذي يكون نتيجة هذه العملية ( التفوق العددي ) غير مراقب إضافة إلى وجود مساحة كبيرة غير مشغولة في الزاوية من قبل المدافعين مما يساعد كثيرا في الوصول إلى الهدف بكل يسر وسهولة

تتم هذه العملية بوجود تهديد على المرمى من قبل اللاعبين الهجوم بالإضافة إلى سرعة في عملية التمرير ونقل الكرة بين أعضاء الفريق ومن المعروف انه في بعض الأحيان يتم قطع هذا النقل في الكرة بين أعضاء الفريق لتصل الكرة إلى الزاوية الأخرى لان الهدف في هذه العملية تحقق من ثاني أو ثالث تمريره فنلاحظ أن احد اللاعبين يقوم بعملية الاختراق وتسجيل هدف.

ويتم في بعض الأحيان إشراك لاعب الارتكاز بهذه العملية وذلك بالحجز أو الخروج إلى خط الرمية الحرة واستلام تمريره من زميل له ليقوم هو بدوره بالتصويب أو بتهديد المرمى أو تمرير الكرة إلى زميل آخر.

#### 4- التحركات المخططة لها مسبقا (خطط اللعب):

هي تحركات يقوم بها كل أو جزء من أعضاء الفريق أثناء الهجوم المنظم على لفريق المنافس، وهي حركات معروفة ومدروسة بشكل جيد من الناحيتين النظرية والعملية، من المدربين واللاعبين وتم مسبقا التدريب عليها، أعضاء الفريق والهدف منها خلق فرصة بغية إحراز هدف ضد الفريق المنافس إذ أن مسارات اللاعبين بالكرة وبدونها لأداء الواجبات الهجومية متفق عليها مسبقا ومدروسة بشكل جيد فضلا عن دقة توقيت حركة كل لاعب بغية اخذ الموقع والتوقيت الصحيح أو اخذ الوضع الجيد والمناسب للتصويب فيمكن أن يحدد مسار الكرة واللاعب من بداية الهجمة حتى نهايتها.

كما يجب على الفرق أن تتقن عدة تحركات مخطط لها مسبقا وهي ذات فائدة خطية، فعلى الفرق مراعاة عدة قواعد أثناء المباراة في تنفيذ مثل هذه الواجبات وهي:

- ليس بالضرورة تطبيق الخط الهجومية في كل هجمة منظمة وإنما يستخدمها الفريق في وقت الضرورة فقط، إذ أن بعض الفرق لا تلجأ إلى مثل هذه التحركات أثناء المباراة الواحدة، أكثر من بضع مرات وقد لا تستخدم، وذلك حسب طابع المباراة.
- يجب أن يكون هناك إشارة معينة متفق عليها جميع أعضاء الفريق ويستعملها احد اللاعبين على الأقل ليبدأ الفريق عندها الانتقال من اللعب الرتيب إلى تطبيق خطة معينة وبصورة أنسابية دون إن يشعر الفريق المنافس.
- أن تأثير مثل هكذا تحركات على الفريق المنافس يبدو اكبرا وبصورة خاصة إذا كانت تدور بين عدد قليل من لاعبين الفريق (مجموعات)، (2 او 4 لاعبين).
- يجب أن يكون هناك توافق بين التوقيت الدقيق الجيد للبدا بخطة اللعب واتخاذ اللاعبين مراكز اللعب.
- يتطلب نجاح هذه الحركات ويعتمد على درجة إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية ومهارات اللعبة الأخرى.
- يجب أن يكون الفريق قادرا على إيقاف هذه التحركات إذا حدث أي طارئ أثناء التنفيذ وذلك دون أن يفقد الكرة.

# الدفاع بكرة اليد

## الأعداد الخططي الدفاعي:

- مراحل الدفاع.
- خطط اللعب الدفاعي.
- طرائق الدفاع وكيفية اختيارها.
- طريقة الدفاع عن المنطقة.
- طريقة الدفاع رجل لرجل.
- طريقة الدفاع المركب ( المختلط ).
- الدفاع في حالات خاصة.
- إتقان خطط اللعب الدفاعي.

## مراحل الدفاع:

إن الفترة التي يصبح فيها الفريق في حالة دفاع, هي اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة لحين وصول اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية أمام منطقة الستة أمتار.

- يمكن تقسيمه إلى ثلاث مراحل هي:

**أولا - التقهقر أو الانسحاب إلى الخلف:**

على جميع أعضاء الفريق الذي يفقد الكرة ويصبح في حالة دفاع, التراجع والانسحاب

بأقصى سرعة من ساحة الخصم إلى الملعب الخاص به, ويمكن أداء التراجع بطريقتين:

أ - بركض سريع للأمام و للخلف, عندما يكون المدافع في ملعب الفريق المنافس.

ب - بركض سريع للخلف, عندما يكون في منتصف الملعب الخاص به ويتوقف ذلك أيضا على سرعة ونوع الهجوم الذي يقوم به الفريق الذي استحوذ على الكرة.

فإذا بدأ الخصم باستعمال الهجوم السريع ( الخاطف ) فأن مسؤولية مراقبة وتأخير

المهاجم الحامل للكرة على الكره تقع على اقرب لاعب مدافع لذلك اللاعب المهاجم.

إن عملية إعاقة وتأخير هذا اللاعب المهاجم من المدافع القريب تعطي الفرصة لبقية

زملائه بالعودة إلى الخط الدفاعي القريب من مرماهم .

**ثانيا - ترتيب المدافعين في نظام دفاعي:**

نتيجة للانسحاب السريع الغير منظم للمدافعين في الوهلة الأولى، فأن اغلب اللاعبين

سوف لا يكونوا بمراكزهم الدفاعية الصحيحة ، لذا فمن الواجب على كل لاعب أن يحاول تعزيز

موقفه الدفاعي وتغطية الثغرة الدفاعية القريبة بالتعاون مع زملائه لحين هدوء حركة المهاجمين

واستغلال تلك الفترة للعودة إلى المكان الدفاعي الصحيح ضمن الخطة الدفاعية المتفق عليها

مسبقا مع المدرب.

**ثالثا - الخطة أو النظام الدفاعي:**

إن اخذ المكان الدفاعي المرسوم لكل لاعب ضمن خطة الدفاع يعني إن الفريق المدافع

قد تغلب على الخطر الأول، وذلك بمنع الفريق المنافس من تطبيق الهجوم الخاطف، كما يعني

أيضا إن الحركة الدفاعية لكل لاعب سوف تكون أكثر تناسقا، وبالتالي فإنها سوف تكون أكثر

تماسكا في إفضال هجمات الفريق المنافس.

## خطط اللعب الدفاعي:

يمكن تقسم خطط اللعب الدفاعي إلى:

1. الخطط الدفاعية الفردية.

2. الخطط الدفاعية الجماعية.

3. خطط دفاع الفريق.

## أولا - الخطط الدفاعية الفردية:

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الأهداف، وعلى اللاعب المدافع أن يحسن استخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وان يكون في الوضع الذي يسمح له بـ:

- 1 - اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.
- 2 - التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف وان تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس واحتفاظه بمسافة أمان بينه وبين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلا عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحرك الخلفي والجانبى والمائل.
- 3 - مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعند أدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل.

## أهم أسس الدفاع الفردي:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية الأساسية.
2. التحرك للجانب.
3. مقابلة المهاجم الذي يهدد المرمى.
4. صد التصويب باليدين، ويتم بطريقتين: بدمن قفز، وبالقفز.
5. صد التصويب بيد واحدة.
6. قطع أو تشتيت الكرة، (مهاجمة خط سير الكرة)، وهنا التوقع مهم.
7. قطع أو سرقة الكرة أثناء قيام اللاعب بمناولة الكرة أو التصويب.
8. مهاجمة اللاعب واخذ الكرة منه أثناء الطبطبة.
9. الدفاع ضد المهاجم الارتكاز (لاعب الدائرة).

10. الحفاظ على المسافات الدفاعية أمر ضروري جداً

### أولاً- تحركات اللاعب المدافع :

- الملازمة بالجري جانبا في حالة الهجوم السريع الفردي والجماعي.

وهناك تحركات أخرى للاعب المدافع هي:

- التحرك للأمام والخلف والرجوع بميل، وللجانب.
- التحرك إلى الأمام بميل، والى الخلف بإطار مجموعة دفاعية.
- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل، والى الجانب بإطار مجموعة دفاعية.
- التحرك جانبا، أماما، جانبا، خلفا، جانبا ( تدريب مستمر ).
- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل.

### \* ملاحظات مهمة حول الدفاع الفردي:

1. ضرورة العودة بأسرع ما يمكن و بأقصر طريق إلى منطقة المرمى بعد فقدان الكرة.
2. ضرورة التمرکز في المكان الصحيح بين المهاجم والرمى، والتحرك وفق ذلك.
3. الدفاع ضد الذراع الرامية للاعب.
4. على اللاعب المدافع عدم ترك مكانه بغية قطع أو تشتيت الكرة إلا إذا كان متأكدا من نجاح حركته.
5. على المدافع أن لا يقوم بالهجوم المضاد السريع إلا إذا كان متأكدا من حصول فريقه على الكرة.
6. إبعاد اللاعب المهاجم للجانب أو تحيده أثناء الهجوم السريع، للحد من خطورته في منطقة وسط ساحة لعب فريقنا.
7. بعد تقدم المدافع لمقابلة المهاجم الذي يهدد المرمى وإيقافه، على المدافع أن يتراجع بميل تجاه الجهة التي تحركت الكرة إليها.

### ثانياً - الاشتراك بالجسم:

يعد الاشتراك بالجسم بطريقه تتفق مع قواعد اللعب جزءا من العمل الدفاعي وبصورة خاصة فيما يتعلق بإغلاق مسارات التقدم السريع تجاه المرمى.

إن الاشتراك بالجسم يتم لمنع حدوث المرور من المراكز الخارجية والركض بميل أو على الأقل لمنع الركض لفترة مؤقتة للقيام بعملية الحجز، أو للتغلب على قيام المنافس بالهجوم الاختياري، وفي هذه الحالات يقوم اللاعب المدافع بالتصرف بما يتفق وقواعد اللعب التي تجيز

له ( استخدام الجذع لاعتراض المنافس حتى إذا لم يكن المنافس مستحوذاً على الكرة ).

### • إغلاق مسارات الجري :

تمرين(1):

يقوم اللاعبون المهاجمون بالركض واحداً بعد الآخر عند حدود منطقة المرمى من جهة الجناح اليمين باتجاه الجناح اليسار، ويقوم اللاعبون المدافعون الواقفون عند خط منطقة المرمى بمقاومة المهاجمين الذين يقومون بالجري، وذلك عن طريق ( الوقوف الاعتراضي ) بطريقه تجعل هؤلاء اللاعبين يضطرون إلى القيام بحركات للتخلص تؤدي بالتالي إلى فقدانهم عنصر الزمن.

ويجب أن يكون الوقوف الاعتراضي من الناحية الزمنية بطريقة تجعل المدافع يحتل هذا الموقف في لحظة المنع، بحيث لا يؤدي حركه مضرة ايجابية وينبغي أن يتم ذلك من الناحية المكانية بشكل يقف فيه اللاعب بقدر المستطاع بطريقه لا تمكن المهاجم من التحرك من خلفه عند حدود منطقة المرمى.

ويمكن تطوير العمل ب:

- اتجاه جري عكسي.

- اتجاهات جري بالتبادل.

### ثالثاً - إخراج الكرة عن سيطرة اللاعب المنافس:

تسمح قواعد اللعب فيما يتعلق بإخراج الكرة باللعب من يد المنافس بما يأتي:

- ( استخدام الكتفين والذراعين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها ).

- ( استخدام الكف المفتوحة لإبعاد الكرة عن اللاعب المنافس من كل اتجاه ).

ولأتسمح هذه القواعد بما يأتي:

- ( سحب الكرة من يد اللاعب المنافس أو الضرب عليها ).

وبهذه الطريقة تكون الإمكانية الوحيدة للوصول إلى السيطرة على الكرة هي محاولة ذلك من خلال:

- طبطبة الكرة.

- تمرير أو مناولة الكرة.

- التصويب على المرمى.

### رابعاً - الصد عند التصويب:

من اجل قيام اللاعب المدافع بحسم موقفه اتجاه قيام اللاعب المهاجم بحركات الخداع

بالتصويب أو التصويب على المرمى توفر عاملي الشجاعة والإصرار كي يتغلب على عنصر

الخوف من التصويب الشديد مما يتطلب القدرة على التصور وسرعة رد فعل عاليه.  
ويتطلب من اللاعب المدافع في هذه الحالات عدم القيام بأدائه العمل قبل الوقت المناسب، وإنما يكون صد التصويب في الوقت المناسب تماما.

### خامساً - التنافس على الكرة:

الحالة الأولى: إذا كان الفريق المنافس مستحوذا على الكرة بمعنى عدم استحواذ لاعب معين على الكرة.

على سبيل المثال أثناء التمرير فانه من الممكن في هذه الحالة التقاط الكرة والاستحواذ عليها.

الحالة الثانية: إذا لم تكن الكرة تحت سيطرة إي من الفريقين المتباريين.

على سبيل المثال تلك الكرات الخارجية أثناء الطبطبة المستمرة لها من اليد أو كرة ارتدت من المرمى باتجاه ساحة اللعب، فأن على اللاعبين جميعا محاولة التنافس على الكرة و الاستحواذ عليها.

### - اللعب على مرمى واحد، (تمرين 2):

يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أو حتى بدحرجة الكرة تجاه ساحة اللعب، عندها يحاول الفريقان الصراع من اجل الحصول على الكرة وفي حالة فقدان احد الفريقين الكرة يصبح هذا الفريق مدافعا ويقوم الفريق الآخر بالهجوم.

### ثانيا - الخطط الدفاعية الجماعية:

بعد إتقان اللاعبين القواعد الأساسية للخطط الدفاعية الفردية عليهم أن يدركوا بان الكثير من حالات اللعب تتطلب أن يتعاون أكثر من لاعب لكي يكون العمل الدفاعي ناجحا، لذا فان تعاون أكثر من لاعب في تنفيذ الواجبات الدفاعية يمكن أن يعرف بالخطط الدفاعية الجماعية. وفيما يأتي عرض لعدد من الحالات التي يكون فيها الخطط الدفاعية الجماعية أكثر وضوحا.

### أ - المهاجمة - التأمين - الانتظام:

يتم مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة ايجابية بالدخول عليه لمنعه من التصويب الناجح على المرمى أو لتحديد إمكانيات تصويبه على الأقل، وتتم هذه الحركة ب :  
- بأخذ خطوات قصيرة سريعة تجاه اللاعب الذي يروم تهديد المرمى والتصويب.  
- ملاحظة جانب ذراع التصويب، وما قد يأتي به المهاجم من حركات خداعية .  
- التعاون التام مع حارس المرمى والذي ينتج عنه تغطية جزء من زاوية التصويب وترك الجزء

الأخر لحارس المرمى، ويتم تأمين الثغرات الناتجة في الدفاع ( بسبب قيام اللاعب المدافع بالتقدم على احد اللاعبين المهاجمين عن طريق رجوع احد اللاعبين المجاورين أو بعضهم (التغطية)، لتأمين هذه الثغرة في جدار الدفاع لحين رجوع هذا اللاعب لموقعه الدفاعي الصحيح).

**ب - استلام المنافس - ملازمته أو تسليم المنافس للزميل - استلام المنافس من الزميل:**  
تعمل المجموعة الدفاعية أثناء قيام اللاعبين المهاجمين بالتحرك في تعاون تام وكامل، إذ يتم استلام اللاعب القائم بالتحرك، على ملاحظة جانب الذراع الرامية مع ملازمته طوال تواجده في المجال الدفاعي للاعب، ومقاومته مع تسليمه للزميل المجاور عند دخوله للمنطقة المجاورة.

#### **ج - صد التصويب على المرمى:**

تعد فعالية الدفاع ضد التصويب على المرمى بالصد في إطار أنواع الطرق الدفاعية هي اعلي بدرجة واضحة.

فحين يكون اللاعب في مثل هكذا مواقف يجب عليه أولاً التعرف على نية اللاعب المهاجم، ليتمكن في اللحظة المناسبة من وضع ذراعه لقطع مسار التصويب أثناء قيام اللاعب المهاجم ( في مرحلة أداء لحركة التصويب نفسها، وليس في مرحلة الأعداد لها ).

#### **د - التصرف أثناء الحجز:**

ينبغي على اللاعب المدافع باستمرار أن يكون مستعداً لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه باعتبار إن الحجز ( يعد واحداً من أكثر وسائل الهجوم الخطئية فاعليه).  
ويتلخص رد الدفاع على النحو الآتي:

#### **• يتفادى اللاعب المحجوز الحجز وذلك عن طريق:**

- 1 - بأن يهاجم اللاعب المستحوز على الكرة ويحاول التخلص منه بالمواجهة مع قيامه في الوقت نفسه بتقييد حرية حركة اللاعب المهاجم وقدرته على التصرف.
- 2 - بمحاولته التخلص من الجانب.
- 3 - بمحاولته التخلص من الخلف لاستعادة حريته على الحركة مرة أخرى، وتطويل مسار ركض اللاعب المهاجم الذي يحاول المدافع التخلص منه.

تتم مزاحمة اللاعب المهاجم المتواجد في حالة تحرك إلى داخل مكان الحجز أو يتم إغلاق مسار تحركه وذلك لمنع عملية الحجز على الأقل، ويتم استلام اللاعب المهاجم الذي تم التخلص من حجزه عن طريق اللاعب المنافس لهذا اللاعب القائم بالحجز، بينما يتولى اللاعب المدافع المحجوز عملية مراقبه للاعب المهاجم القائم بالحجز .

### ❖ مجموعة من الطرائق الخاصة بالتصرف الدفاعي الجماعي :

- مدافعان ضد مهاجمين.
- مدافع واحد ضد مهاجمين.
- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين.
- مدافعان ضد ثلاثة مهاجمين.
- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين.
- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين.
- مدافعان ضد مهاجمين:

يتم التدريب إلى الخروج لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة، والتقهقر مرة أخرى في اتجاه مسار الكرة بغرض المساعدة المتبادلة ، تعمل المجموعة بالتعاون بطريقه يتم فيها تأمين منطقة اختراق اللاعب المستحوذ على الكرة بشكل مزدوج.

### - مدافع واحد ضد مهاجمين:

يقوم اللاعب المدافع بتأمين منطقته دفاعيه ضد لاعبين مهاجمين .

### - ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين:

تعمل المجموعة الدفاعية بالتعاون بشكل يتم فيه مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وتأمين منطقة اختراقه بشكل مزدوج.

### - مدافعان ضد ثلاثة مهاجمين:

يقوم لاعبان مدافعان بتأمين منطقة الدفاع المتوسطة ضد ثلاثة مهاجمين.

### - أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين:

تعمل المجموعة الدفاعية متعاونة بطريقه يتم فيها مهاجمة المستحوذ على الكرة، ومنع التمير إلى لاعب الدائرة، وتأمين منطقة الاختراق بطريقه مزدوجة .

### - ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين:

يقوم ثلاثة من اللاعبين المدافعين بتأمين منطقة الدفاع المتوسطة ضد ثلاثة مهاجمين.

### ❖ خطط دفاع الفريق:

إن حركات الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس هو خطط اللعب الدفاعي، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب والفريق أن يعلما جيدا خطط الفريق في الدفاع مهما كان مركز اللاعب ضمن الخطة بحيث يعتمد على فكره مشتركة و واضحة في أذهان جميع اللاعبين.

وينبغي أن يكون لاعبي الفريق في الوضع الذي يسمح بـ:

- نقل ثقل الدفاع للجانب الذي تتواجد فيه الكرة.
- استخدام الدفاع عن المنطقة والانتقال السريع من طريقه إلى أخرى وإجادة تبديل التشكيل الدفاعي من الدفاع رجل لرجل إلى تشكيل الدفاع عن المنطقة.
- التعرف على أسلوب اللعب الاختياري ومقاومة نجاحه.
- منع الفريق المهاجم من إنهاء الرمية الحرة بنجاح.
- معالجة النقص العددي ومحاولة سد الثغرات الدفاعية.
- استثمار التفوق العددي على الفريق المهاجم ومحاولة انتزاع الكرة منهم.
- التعاون مع حارس المرمى.

### ❖ طرق الدفاع وكيفية اختيارها

للتغلب على أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم يتطلب من أعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية و الانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي والذي يمكن تنفيذه من خلال ثلاث طرق رئيسيه هي :

- طريقة الدفاع عن المنطقة **zone defense**.
  - طريقة الدفاع رجل لرجل **man to man defense**.
  - طريقة الدفاع المختلط ( المركب ) **mixed defense**.
- إن لجوء الفريق إلى استعمال هذه الطريقة أو تلك يكون بتوجيه من المدرب، وهذا التوجيه يجب أن يكون مبنيا على أسس علميه وعملية بما يؤمن أفضل النتائج للفريق المدافع. ومن هذه الأسس:
- أولا - أن يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية للفريق المنافس.
- ثانيا - إن الطريقة المختارة يجب أن تتلاءم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدرتهم المهارية والبدنية.
- ثالثا - أن يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الأهداف التي سجلت على الفريق، وعدد الأهداف التي سجلها الفريق والزمن المتبقي من المباراة ، عندما يرغب بالتغيير من طريقه دفاعيه إلى أخرى أثناء المباراة.

### ⇐ طريقة الدفاع عن المنطقة:

❖ أساليب العمل اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية

تعد هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرق استخداماً في لعبة كرة ليد، وتتلخص هذه الطريقة، بأن يعمل جميع أفراد الطريق المدافع كوحدة واحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، من خلال تحركات وواجبات دفاعية لحظية يقوم بها المدافع داخل إطار المجموعة لتشكيل الدفاعي، إذ إن من الأهمية أن تتم هذه التحركات والواجبات والمسؤوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية لتشكيل الدفاعي الفرقي الذي يتخذه الفريق للمحافظة على تماسكه ضد جميع العمليات الهجومية التي تتم.

**ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع لابد لهم من إتباع ما يأتي:**

- العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل.
- تأمين حالة التساوي العددي.
- محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي.
- التحرك السريع اتجاه وجود الكرة.
- التوافق الجيد في التسليم والتسلم.

## 1 - العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل:

على كل لاعب مدافع أن يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقته داخل التشكيل، على أن يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما متفق عليه مسبقاً في التدريب وإحدى الطرق الآتية:

- بطريقه سلبية: وفيها ينتظر المدافع مهاجمه المسئول عن مراقبته في مركزه الدفاعي.
- بطريقه هجومية: وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.
- بطريقه حادة: وفيها ينقض المدافع على مهاجمه لحظة استقباله الكرة.

## 2 - تأمين حالة التساوي العددي:

وتعد من أصعب مسؤوليات دفاع المنطقة، بحيث يقومون المدافعون بالعد باستمرار، وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناء على هذا وبحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظه، ويحاول المدافع الخالي من مهاجم بالبحث بسرعة عن مهاجمه، إذ أن خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عدديه في مركز دفاعي، وحسم مثل على طريقة العد في التشكيل (6-0)، إذ يكون اللاعب الأول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم واحد، ويكون مسؤولاً عن مراقبه المهاجم ( الجناح ) وهكذا فإن اللاعب الثاني يتولى مسؤولية المهاجم الأقرب إلى الوسط .

### 3 - محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعية :

عندما يتقدم احد المدافعين لمواجهة لاعب المستحوذ على الكرة ، فإن مسؤولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة ، فضلاً عن مسؤوليتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ على الكرة استغلال هذه الثغرة الدفاعية فإنه سيواجه أكثر من لاعب مدافع يحد من حركته، وبهذا يتحقق التفوق العددي.

### 4 - التحرك السريع اتجاه وجود الكرة:

يتحرك جميع المدافعين كوحدة واحدة اتجاه تواجد الكرة لتحقيق زخم دفاعي في تلك المنطقة ولتضييق الثغرات الدفاعية بجانب تواجد مكان الكرة، مما يحد من حركة الفريق المهاجم، ويحول دون تمرير الكرة إلى لاعبي الدائرة في منطقة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجانبيين ومتناسبة مع سرعة حركة الكرة.

### 5 - التوافق الجيد في التسليم والتسلم:

يتوقف نجاح المبادئ السابقة على قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية لتسليم وتسلم اللاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، بحيث يقوم كل لاعب مدافع وضمن حدود منطقتهم بملازمة اللاعب المهاجم وعدم التخلي عنه إلا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور ، ولكي تتم هذه العملية بنجاح، يجب أن يكون هناك تدريب مسبق عليها. علماً إن عملية التسليم والتسلم يمكن أن تتم بإشارة لفظية أو حركية مع مراعاة إن التسليم يكون أولاً، ثم يتبعه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

### مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة:

- 1 - تساعد على توظيف المهارات الدفاعية الفردية ضمن العمل الدفاعي الفرقي مما يساعد على تغطية المدافع الضعيف.
- 2 - تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي اقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقه محددة.
- 3 - تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.
- 4 - تساعد أعضاء الفريق المدافع بالانتظام في تشكيل دفاعي مرن ومتحرك حول وأمام خط المرمى مباشرة، إذ يتخذ كل لاعب مدافع مكاناً دفاعياً في هذا التشكيل، يتناسب مع قدراته وإمكانياته الدفاعية، مما يعزز مسؤولية كل لاعب مدافع، ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخرين لسد الثغرات الدفاعية والعمل على تقليصها.

5 - تعتبر انصب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاؤه اللعب والتصويب من المناطق القريبة.

### عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة:

- 1 - أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.
- 2 - أنها تتسم بالسلبية في الحصول على الكرة، وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوبا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من وقت المباراة.

### تشكيلات الدفاع عن المنطقة:

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه أعضاء الفريق المهاجم، لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة، تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها اللاعبون المدافعون، بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها بما يأتي:

( 0 - 6 )، ( 1 - 5 )، ( 5 - 1 )، ( 2 - 4 )، ( 3 - 3 )، ( 1 - 2 - 3 )، ( 2 - 1 - 3 )

إن هذه التشكيلات مرنة، قابلة للتغير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي:

- مفتوح.

- مغلق.

### • التشكيل الدفاعي المفتوح:

يتكون التشكيل الدفاعي المفتوح من ثلاثة خطوط، أو خطين إذ يزيد عدد اللاعبين في الخط الأمامي عن الخط الخلفي، ويمكن أن يكون التشكيل المفتوح في حالة تساوي عدد اللاعبين في الخطين 3 - 3 إذ يتحدد هذا التشكيل إذا كان مفتوح أو مغلق على المسافات الدفاعية البينية.

فإذا كان تكتل اللاعبين على خطين يكون التشكيل مغلق أما إذا زادت واتسعت المسافات الدفاعية على الخطين يعد التشكيل في هذه الحالة مفتوح.

وهناك عدة تشكيلات دفاعية مفتوحة منها:

والتشكيل ( 3 - 3 ) .  
والتشكيل ( 1 - 2 - 3 ) ، والتشكيل ( 2 - 1 - 3 ) ، والتشكيل ( 5 - 1 ) ،  
والتشكيل ( 3 - 3 ) .

والدفاع المفتوح يتطلب مستوى عال جدا من اللياقة البدنية للاعب لان المسافات الدفاعية البينية كبيره فأصبحت تحركات الرجلين لها الأهمية الكبيرة في ملء المسافات والفراغات الدفاعية.

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المفتوح إلى:

- تطوير المهاجمة المقننة لخط سير الكره أثناء التمرير .
- تطوير المهاجمة القوية لجسم المهاجم الذي معه الكرة .
- تعطيل وإيقاف استمرارية الهجوم .
- تطوير آلية التحرك داخل التشكيل .
- تطوير القدرة على التغطية اللحظية ( الآنية ) لمساعدة الزميل .
- التسليم والتسلم .
- التعاون بين المدافع و حارس المرمى .
- إبعاد المهاجمين إلى خارج منطقة وسط اللعب .
- التزاحم مكان تواجد الكرة .
- ملء المسافات الدفاعية من خلال تحريك اليدين عند التزاحم .

#### الدفاع المغلق :

يتكون التشكيل الدفاعي المغلق من خط واحد مثل التشكيل الدفاعي ( 6 - 0 ) أو خطين إذ يزيد الخط الدفاعي الخلفي على الخط الأمامي مثل التشكيل ( 5 - 1 ) ، وكذلك التشكيل ( 4 - 2 ) .

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المغلق إلى تطوير:

- القدرة على المراقبة .
- القدرة على المهاجمة القوية .
- القدرة على سرعة التسليم والتسلم .
- القدرة على سرعة التعاون بين المدافع وحارس المرمى .
- آلية التحرك داخل التشكيل .
- آلية التحرك اللحظي داخل التشكيل .

إن الاجراءت الوقائية التي يتخذها الدفاع ضد لعب المواقع تتركز على وسيلتين خطية

هما:

1 - الحد من خطورة اللاعبين السواعد في عمق المنطقة التي يمكن منها التصويب من المناطق البعيدة.

2 - السلوك التوقعي الذي يستهدف بشكل أساسي قطع المناولات المقصودة إلى احد المهاجمين المندفعين إلى الأمام.

### التشكيل الدفاعي ( 6 - 0 ) :

إن التشكيل 6 - 0 يعد التشكيل الدفاعي الأساسي لكافة التشكيلات الدفاعية الأخرى. وفيه يقف جميع اللاعبين المدافعين على خط واحد، موزعين بمسافات متساوية أمام خط الستة أمتار، مما يساعد على تغطية أكبر مساحة على امتداد خط منطقة المرمى. وفعالية هذا التشكيل تظهر جليا من خلال إعاقة وتعطيل حركة المهاجمين في المنطقة المحصورة بين خط الستة أمتار وخط التسعة أمتار، وذلك من خلال حرية الحركة للأمام والخلف والجانب والتي يتيحها هذا التشكيل للاعبين المدافعين.

إن نجاح العمل الدفاعي للفريق في ظل هذا التشكيل يعتمد اعتماد كبير على قدرة المدافعين في التحرك السريع المنسق.

### واجبات المدافعين في الأجنحة:

1 - إعاقة المهاجم في منطقة الجناحين ومنع تحركه للداخل، وذلك بحجز طريق أو مسار تقدمه .

2 - الدفاع ضد التشكيلات الهجومية التي تنفذ من مراكز الأجنحة ومنع التصويب منها.

3 - مساعدة الزميل المجاور عند نقل الهجوم إلى المركز المجاور له.

4 - التحرك الجانبي السريع للداخل في اتجاه الوسط عند انتقال ثقل الهجوم إلى الجناح الأخر.

### واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

1 - أن يكون كل مدافع مسئول في كل لحظة عن احد اللاعبين المهاجمين سواء الخلفيين أو لاعبي الدائرة ، وتبعا لمواقف اللعب.

2 - أن يكون كل لاعب أمام خط منطقة المرمى، وفي نفس الوقت على استعداد للانقضاض السريع ومهاجمة منافسه ناحية الذراع الرامية لحظة استحوازه على الكرة.

3 - منع المهاجم من التصويب، وإرباكه خلال التميرير أو محاولة قطع الكرة عند تمريرها له.

4 - رجوع المدافع مباشرة إلى الموقع الأصلي في التشكيل بعد تمرير مهاجمه للكرة، ثم التحرك مع المدافعين نحو الاتجاه الذي تحركت إليه الكرة حتى يزيد من الكثافة الدفاعية.

5 - محاولة التغطية لزميله المجاور الذي تحرك لمواجهة المهاجم المستحوذ على الكرة.

6 - التعاون مع المدافعين المجاورين والتنسيق في عملية تسليم وتسلم المهاجم.

### مزايا التشكيل ( 6 - 0 ) :

- 1 - يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة لتمام الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.
  - 2 - الوضوح الكبير في أماكن تحرك اللاعبين المدافعين، وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفة للمهاجم المسئول عنه.
  - 3 - يمكن متابعة تحركات المهاجمين بكل سهولة.
  - 4 - يحد من خطورة المهاجمين الأماميين ( لاعبي الدائرة ) وتعطيل حركتهم.
- عيوب التشكيل ( 6 - 0 ) :**

- 1 - لا يحد من خطورة المهاجمين الخلفيين، ويعتبر مجال التصويب مفتوحاً أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.
  - 2 - يعطي فرصه للفريق المنافس الفائز بقليل من الأهداف بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول، وبالتالي الحفاظ بفارق الأهداف والفوز.
- مجال استخدام التشكيل ( 6 - 0 ) :**

- على الرغم مما يتصف به هذا التشكيل من مزايا وما يتصف به من عيوب، إلا انه يبقى التشكيل الأساسي الذي يستخدم:
- 1 - من المبتدئين، ويجب عليهم إتقانه لأنه الأساس لتعلم وإتقان التشكيلات الأخرى في دفاع المنطقة .
  - 2 - من الفريق الذي يتمتع معظم أعضائه بضخامة الجسم وطول القامة، الذي تكون حركتهم عادة اقل سرعة من المهاجمين.
  - 3 - من الفريق المدافع الذي يمتلك حارس مرمى جيد في صد التصويب البعيد.
  - 4 - من إي فريق مدافع يلعب أمام فريق مهاجم لا يمتلك بين صفوفه مهاجمين يجيدون التصويب البعيد.
  - 5 - في حالة تقدم الفريق المدافع بفارق لا بأس به من الأهداف على الفريق المهاجم.

### **التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 ) :**

- يلاحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطيين دفاعيين ، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى.
- وعلى الرغم من إن وقوف اللاعبين بهذا الشكل يزيد من القوة الدفاعية للفريق في المنطقة الأمامية ومنطقة الوسط، إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون قليلة وضعيفة. لذا فان نجاح الفريق في الدفاع عن المنطقة في ظل هذا التشكيل يتوقف إلى حد كبير على التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي وعمل المدافعين الخلفيين وعلى مدى تعاونهم في تعزيز القوة

الدفاعية في منطقة الجناحين.

وطبقا لاماكن اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الآتي:

أ - واجبات المدافع الأمامي.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.

أ - واجبات المدافع الأمامي:

1 - حماية المنطقة الدفاعية الأمامية ضد أي لاعب مهاجم يأتي لاستغلال هذه المنطقة الخطرة المواجهة للهدف.

2 - يتحرك للأمام بحدود واحد إلى أربعة أمتار لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وإرباكه والحد من حركته في حدود هذه المنطقة، ثم يعود إلى مكانه أمام خط السبعة أمتار حالاً، عند تحول الكرة من منطقة الوسط إلى الجانب، أو عندما يلجأ الفريق المهاجم للتغيير من خطة الهجومية واللعب بلاعبين ارتكاز على الدائرة .

3 - العمل على إعاقة التصويب من منطقتهم الدفاعية المتقدمة.

4 - العمل على منع المهاجمين الخلفيين من الاختراق وقطع مناوالاتهم للاعبين الدائرة.

5 - الاستعداد التام للقيام بالهجوم الخاطف أو مساعدة الجناحين لتنظيم الهجوم الخاطف الموسع مباشرة عند استعادة السيطرة على الكرة من قبل فريقه المدافع.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

1 - يقوم اللاعب الوسط بتأمين المنطقة الدفاعية ضد لاعبي الدائرة واللاعبين الذين يتحركون في هذه المنطقة، مع قيامه بنفس الوقت بصد وإعاقة التصويب على المرمى وذلك بالتعاون مع كل من المدافع الأمامي رقم ( 6 ) والمدافع الأوسط الأيسر والمدافع الأوسط الأيمن.

2 - أما المدافع الأوسط الأيسر والأيمن فلا تقتصر واجباتهم الدفاعية على التعاون مع اللاعب الأوسط واللاعب الأمامي لصد التصويب وقطع الكرات، بل تتعدى إلى العمل والتعاون مع اللاعبين في الأجنحة.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة:

يحاول كل من الجناحين المدافعين الأيسر والأيمن التواجد في حدود منطقتهم الدفاعية والتنسيق مع المدافع القريب لتغطية وتأمين منطقتهم الدفاعية الواسعة.

❖ مزايا التشكيل الدفاعي ( 1 - 5 ):

1 - يساعد من حد خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة،

خصوصا من المنطقة الموجهة للهدف.

2 - يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.

3 - يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الفريق عند قطع الكرة.

#### ❖ عيوب التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 ):

1 - التغطية الدفاعية تكون قليلة وضعيفة في الجناحين.

2 - يعد هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

#### ❖ مجال استخدام التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 ):

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يجيد بعض لاعبيه من المهاجمين الخلفيين التصويب البعيد والمناولات السريعة، وقد تطورت الطريقة الدفاعية ( 5 - 1 ) المقلوبة أي ( 1 - 5 ) أي أن لاعب واحد بين خطي الـ 6 م والـ 9 م وخمسة لاعبين متقدمين خارج خط الـ 9 م.

#### التشكيل الدفاعي ( 4 - 2 ):

للحكم على فعالية وتأثير إي تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة، لم يعد كافيا القول بأن هذا التشكيل أو ذاك يساعد من حد خطورة الفريق المهاجم، بل تعدى إلى أكثر من ذلك، ألا وهو قطع الكرات، وبدء الهجوم المضاد، لذا فإن، معظم التشكيلات الدفاعية الحديثة اتجهت إلى زيادة عدد اللاعبين المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي، وعلى حساب الخط الدفاعي الخلفي، وذلك لمواجهة التطور الحاصل في التكتيك الهجومى الحديث، وتماشيا مع ارتفاع المستوى المهاري للاعبين المهاجمين، وخصوصا مهارة التصويب البعيد .

ويلاحظ في التشكيل الدفاعي ( 4 - 2 ) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين، إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسيه عند خط منطقة الستة أمتار، ويكونا على استعداد كامل لتأمين مناطقهم الدفاعية من هذه المراكز الأساسية، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوما بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين .

وطبقا لاماكن وقوف اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية كالآتي :

أ - واجبات المدافعين الأماميين.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.

### أ - واجبات المدافعين الأماميين:

يقوم كل من المدافعين الأماميين بمقاومة اللاعب المستحوذ على الكرة ، ويمنعانه من التصويب على المرمى، كما يحاولان منع الاختراق، ويقومان بمضايقة اللاعبين المهاجمين أثناء تمريرهم واستلامهم للكرة مع القيام بقطع مسارات الجري وإعاقة تطوير الهجوم الذي يقوم به المهاجمون، ويكون عليهما التراجع للخلف في حالة قيام لاعبو المنطقة الخلفية من المدافعين بالتقدم للأمام .

### ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط :

يقوم كل منهما بتغطية لاعبي الدائرة من المهاجمين، والتعاون مع المدافعين الأماميين لقطع التمريرات وصد الكرات الموجهة إلى المرمى، وكذلك التعاون مع المدافعين في الأجنحة لتغطية المنطقة الدفاعية القريبة منهم.

### ج - واجبات المدافعين في الأجنحة:

تقع على اللاعبين المدافعين مسؤولية تغطية مساحة كبيرة في منطقة الجناحين، وذلك لقلة عدد اللاعبين المدافعين على خط الستة أمتار، قياسا بالتشكيلات السابقة، لذا فان تغطية هذه المساحة الكبيرة تتطلب منهم اللعب القريب من خط الستة أمتار وعم ترك منطقتهم الدفاعية، وتكون حركتهم مقتصرة على الجانبين وبموازاة خط الستة أمتار .

### مزايا التشكيل الدفاعي (4 - 2):

- 1 - يساعد في تضيق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- 2 - يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.
- 3 - يمكن الانتقال من هذا التشكيل إلى التشكيلات (3 - 3) أو (5 - 1) بسهولة لمرونة التشكيل.
- 4 - يسمح باستئناف هجوم خاطف.

### عيوب التشكيل الدفاعي(4 - 2):

- 1 - يضطر اللاعبين المدافعين للجوء إلى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان، وذلك لان الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة و واسعة.
- 2 - يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين.

3 - التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد الخصم باستغلال ذلك التقدم تجاه الهدف.

### التشكيل الدفاعي ( 3 - 3 ) :

يتصف هذا التشكيل بالاجابية في الدفاع، ويستعمل عادة من قبل الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، ويتميزون بالسرعة والرشاقة، ويمتلكون الخبرة الميدانية التي تؤهلهم تنفيذ واجباتهم الدفاعية في ظل هذا التشكيل الصعب، إذ يتطلب منهم تغطية فردية للمهاجمين وكأنهم يلعبون بطريقة الدفاع رجل لرجل، فضلا عن تغطية المنطقة الخاصة بكل منهم .

والغرض الأساسي من لجوء الفريق المدافع إلى استخدام هذا التشكيل هو الحد من فاعلية العمل الهجومي الذي اخذ مكانة عالية وفائقة في تدريب كرة اليد. وهو احد التشكيلات الدفاعية المتقدمة التي تؤدي على أكثر من خط دفاعي، إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي خارج خط ال9 م ويقف الثلاثة الآخرين في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة ال6 م.

وطبقا لمراكز اللاعبين المدافعين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الآتي:

- أ - واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة.
- ب - واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة.
- ج - واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي.

### أ - واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة:

يتوقف على هؤلاء اللاعبين تغطية منطقة التصويب لبعيد وذلك بمقاومة المهاجمين الخلفيين في هذه المنطقة ومنعهم من التصويب بصورة مباشرة. وعليهم أيضا الانسحاب أو التراجع إلى الخلف عند دائرة المرمى لمساعدة المدافعين الخلفيين.

### ب - واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة :

يتوقف عليهما تغطية المنطقة الخلفية على خط منطقة المرمى من الجانبين وحتى منطقة اللاعب المدافع الوسط الخلفي، على أن يكونا حذرين في حركتهما التي تقتصر على الجانبين، وبصوره موازية لخط منطقة المرمى، إذ أن أية حركة للأمام تشكل ثغرة على الفريق المدافع يمكن أن تستغل من أعضاء الفريق المهاجم، وذلك لاتساع المجال المكاني الذي يكون ضمن

مسئوليتهم الدفاعية.

### ج - واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي:

- 1 - المدافع الأمامي يقوم بتشيت التصويب البعيد وبصورة خاصة من منطقة الوسط، ويتعاون في ذلك مع اللاعبين الأماميين في الأجحة.
- 2 - المدافع الخلفي يقف عند منطقة المرمى، ويتميز غالباً بكبر حجم جسمه، ويقوم بتنظيم دفاع فريقه من هذا المركز، كما يجب أن يتعاون مع اللاعب الأمامي لكي تكون حركة اللاعبين في الخط الخلفي منسقة مع حركة اللاعبين المدافعين في الخط الأمامي.

### مزايا التشكيل الدفاعي ( 3 - 3 ):

- 1 - تحديد المسؤولية لكل مدافع وقيامه بواجبات محددة.
- 2 - العمل على التزاحم ناحية الكرة وبؤرة اللعب مما يزيد من صعوبة التصويب على المهاجمين تجاه المرمى.
- 3 - من أفضل الطرائق المستخدمة لقطع خط سير الكرة.
- 4 - فرصة البدء بعمليات الهجوم الخاطف من هذا التشكيل الدفاعي متاحة بشكل جيد.

### عيوب التشكيل الدفاعي ( 3 - 3 ):

- 1 - اتساع المسافات الدفاعية التي تمكن الخط الهجومي الأمامي من القطع والتحرك بحرية خلال هذه المسافات والفراغات.
- 2 - يتطلب هذا التشكيل حجم انتباه ويقظة كاملة ومستمرة لأن إي خطأ يكون نتيجة زيادة عدد الهجوم تمكن من الانفراد بالمرمى وتسجيل هدف.
- 3 - يتطلب هذا التشكيل لياقة بدنية عالية ينبغي أن تتوفر في لاعبي الفريق حتى يمتلكوا الإمكانية والقدرة لمليء المسافات والفراغات الدفاعية المفتوحة بالتحرك السريع والمستمر.

### ❖ التشكيل الدفاعي ( 3 - 2 - 1 ):

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، إذ يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته، والحد من خطورته، وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وبصورة خاصة إذا كان مستحوذاً على الكرة، و لهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، إذ تمكنه من قطع الكرات الممرة

إلى صانع العاب الفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف. وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل ان يكونا طوال القامة ، لصد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين على خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات الممررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتار. أما في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسئولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة.

### مزايا التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- 1 - يحد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب على الدائرة.
- 2 - يحد من حركة المهاجمين الخلفيين على خط التسعة أمتار وتعطل حركة تقدمهما باتجاه منطقة المرمى، وبالتالي يحد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.
- 3 - يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الخصم في حالة الحصول على الكرة.

### عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- 1 - يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخالي من الرقابة الدفاعية.
- 2 - يحتاج هذا التشكيل إلى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

### ❖ طريقة الدفاع رجل لرجل :

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التمرير أو الطبطبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة ونكاء ميداني عال يساعد كل مدافع من متابعة اللاعب المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يحتم على اللاعب المدافع أن يبقى متحفزاً، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاوله أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما إن على كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم والكره، ويستمر في مراقبتها في حذر وانتباه.

وأخيرا فان على كل لاعب مدافع أن يكون حريصا على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب .  
وهناك ثلاث طرق رئيسيه يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقه الدفاع رجل لرجل:

- أ - الدفاع عن بعد .
- ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص .
- ج - الدفاع الضاغط .

#### أ - الدفاع عن بعد:

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم، عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهه إلى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين سوف لا يتقيدوا بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لان كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في ي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف .

ويلجأ الفريق المدافع إلى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة تمرير الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخذاع .

#### ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص:

وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يقوم كل مدافع بملازمة لاعبا مهاجما ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته.

ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية و المهارية مكافأة مع قدرات الفريق المهاجم.

#### ج - الدفاع الضاغط:

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة على الكرة، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في كل أرجاء الملعب .  
ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، و بصورة خاصة ما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.

### ويعتمد نجاح طرائق الدفاع هذه على الآتي :

- 1 - التعاون الجمعي بين المدافعين .
- 2 - التعود على الحركة المستمرة في الدفاع .
- 3 - اتخاذ الوضع الدفاعي اليقظ والمرتز والمناسب والايجابي لكل موقف وحاله.
- 4 - حسن توقع خط سير الكرة لمحاولة قطعها أو تشتيتها.
- 5 - الانقضاض على اللاعب المهاجم المسيطر على الكرة.
- 6 - التعاون مع حارس المرمى.
- 7 - تعطيل وإيقاف المهاجمين بدون الكرة وبصورة خاصة أثناء تنفيذ العمل الخططي الهجومي.
- 8 - المقابلة مع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والايجابي على المرمى.

### ❖ أساليب تحديد المسؤولية الدفاعية عند تنفيذ طريقه الدفاع رجل لرجل:

- هناك ثلاثة أساليب رئيسيه يستطيع المدرب من خلالها تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:
- 1 - أسلوب الدفاع بالتعيين: وطبقا لهذا الأسلوب فأن، المدرب يقوم مسبقا بتحديد لاعب مهاجم لكل لاعب مدافع، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة المهاجم المسئول عنه والذي حدد له من المدرب، بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل وسواء كان ذلك بطريقة الدفاع عن بعد أو قرب أو الدفاع الضاغط.
  - 2 - أسلوب الدفاع بالانتقاط: وطبقا لهذا الأسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة إي لاعب مهاجم قريب منه مباشرة عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى ينجلي الموقف لصالح الفريق المدافع.
  - 3 - أسلوب الدفاع بالتغيير: إذ يتولى اللاعب المدافع مراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه، وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين.

### ❖ مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1 - تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أي طريقة أخرى للدفاع بسهولة.
- 2 - تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.
- 3 - يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.

### عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1 - يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظرا لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- 2 - غير فعاله ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.
- 3 - تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة.

### ❖ مجال استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل :

لما كان إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل يتطلب جهدا كبيرا، وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص احد المهاجمين أو إفلاته من الرقابة الدفاعية، فان الفريق المدافع لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة، ولفترات زمنية قصيرة يستطيع الفريق المدافع خلالها الاستمرار في مواصلة الجهد البدني بمستوى عال.

### وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في الحالات الآتية:

- 1 - في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم، والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة التفوق بفارق قليل من الأهداف.
- 2 - عند التعادل يكون المطلوب هو الفوز.
- 3 - لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.
- 4 - عندما يكون الفريق المدافع متفوقا على الفريق المهاجم بدنيا ومهارياً.
- 5 - في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

### طريقة الدفاع المركب (المختلط):

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطه هجومي للوصول إلى هدف الفريق المدافع.

فأن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجأ إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعب أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فان الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة

الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل.

بينما يقوم باقي اللاعبين لمدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة وهذا ما يطلق عليه الدفاع المركب، إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم لطريقة الدفاع عن المنطقة، وهناك عدة أمثلة على طريقة الدفاع المركب، وكم مبين خلال التشكيلات الآتية.

### تشكيلات طريقة الدفاع المركب:

#### أولاً - خمسة لاعبي دفاع عن المنطقة + لاعب دفاع رجل لرجل:

إذ يقوم خمسة لاعبين من الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لدائرة المرمى، بينما يقوم المدافع الآخر بمراقبة ومتابعة اخطر لاعبي الفريق المهاجم والذي يكون عادة مسئولاً عن توجيهه وقيادة الهجوم المنظم لفريقه.

إن وجه الاختلاف بين هذا التشكيل لطريقة الدفاع المركب وبين التشكيل الدفاعي (5 - 1) لطريقة الدفاع عن المنطقة، هو إن المدافع في الخط الأمامي لتشكيل الدفاع المركب لا يتقيد بمركز معين لأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه، وإنما يكون أكثر حرية في متابعة المهاجم الخطر وفي إي مكان يتجه إليه المهاجم.

#### ثانياً - أربعة لاعبي دفاع منطقه + لاعبان دفاع رجل لرجل:

من خلال هذه التشكيل، يقوم أربعة لاعبين مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لمنطقة المرمى، بينما يقوم اثنين من اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين الأكثر خطورة في الفريق الخصم بطريقة الدفاع رجل لرجل.

ثالثاً - لاعب واحد دفاع منطقه + خمسة لاعبي دفاع رجل لرجل أو لاعبين دفاع منطقه + أربعة لاعبي دفاع رجل لرجل:

إن تشكيل الدفاع المركب (5 + 1) و (4 + 2) هما عكس تشكيلي الدفاع عن المنطقة (5 - 1) و (4 - 2) من ناحية المضمون والشكل، إذ يميل الفريق المدافع لاستعمال هذين التشكيلين، عندما يكون لاعب أو لاعبان في الفريق المهاجم يجيدون اللعب والتصويب من على دائرة المرمى، وبقيّة اللاعبين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة خلف خط التسعة أمتار. وللمحد من خطورة هذا النوع من الفرق المهاجمة، يتطلب من أغلبية أعضاء الفريق المدافع التحرك للأمام للقيام بمراقبة وملازمة المهاجمين الخلفيين بطريقة الدفاع الرجل لرجل، بينما يبقى

لاعب أو لاعبان من أعضاء الفريق المدافع قريبين من دائرة المرمى لمراقبة ومتابعة لاعب الارتكاز ( الدائرة ) للفريق المهاجم .

#### ❖ مزايا وعيوب طريقة الدفاع المركب:

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعا تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق الخصم . كما ان قسما من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة. ورغم هذه المزايا التي تقدمت، فان هناك عيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها:

أنها تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقه رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

#### الدفاع في حالات خاصة:

على اللاعبين المدافعين الأخذ بنظر الاعتبار بعض الحالات التي تحدث خلال اللعب، والتي لا يمكن لأية مباراة للعبة كرة اليد أن تخلو منها، لذا فإنها تتطلب اهتماما وتدريباً خاصاً، وذلك لان الدفاع الصحيح ضد هذه الحالات يعني الحصول على الكرة، وبالتالي بدء الهجوم المضاد.

ومن هذه الحالات:

أ - الرمية الحرة.

ب - رمية الـ 7 أمتار.

ج - زيادة عدد المدافعين.

د - نقص عدد المدافعين.

#### أ - الدفاع في حالة الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة عند منطقة التسعة أمتار واحدة من الحالات الخطرة، التي يمكن أن تستغل من الفريق المهاجم لتسجيل هدف على الفريق المدافع.

وللدفاع الصحيح ضد هذه الرمية على الفريق المدافع تشكيل جدار أمام منفذ الرمية الحرة. إن عدد اللاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار يختلف باختلاف مكان الرمية وعدد اللاعبين المهاجمين الذين يقفون بجوار منفذ الرمية الحرة . ففي الرميات الحرة المواجهة للهدف

في الوسط، يقف عادة ثلاث لاعبين مدافعين في الجدار، بينما يكون الجدار مؤلفاً من لاعبين عندما تكون الرمية الحرة للجانب باتجاه الزاوية.

**على أن تراعى النقاط الآتية عند تشكيل الجدار:**

- 1 - أن يتخذ اللاعبون المدافعون الذين يشكلون الجدار الوقفة الصحيحة في المكان المناسب بسرعة، وعلى بعد ثلاثة أمتار من منفذ الرمية الحرة، مع رفع الذراعين للأعلى.
  - 2 - اللاعبون الذين يشكلون الجدار يفضل أن يكونوا من اللاعبين الذين يتميزون بالبناء الجسمي القوي، وبطول القامة.
  - 3 - إن الجدار المشكل من اللاعبين، يجب أن يعمل على تغطية زاوية معينة من الهدف، مما يساعد حارس المرمى في تغطية الزاوية الأخرى.
  - 4 - إن المهمة الرئيسية للاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار، هي إعاقة التصويب المباشر وإجبار لاعب الرمية الحرة على تمرير الكرة.
- وفي نفس اللحظة التي يمرر فيها الكرة يتعين على كل لاعب في الجدار التحرك باتجاه المهاجم المسئول عن مراقبته في حالة اللعب بطريقة الدفاع رجل لرجل، أو التحرك إلى المكان المناسب لتغطية المنطقة المسئول عنها في حالة اللعب الدفاع عن المنطقة.
- 5 - بقية اللاعبين الذين لا يشتركون في الجدار، يجب أن يقفوا في المكان المناسب والذين يساعدهم في أداء الواجبات الدفاعية المكلفين بها بصورة صحيحة.

#### ب - الدفاع في حالة رمية الـ 7 أمتار:

في رمية الـ 7 أمتار غالباً ما ترد الكرة داخل الساحة بعد لعبها، لذا فإن اللاعبين المدافعين يجب أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار وعلى استعداد كامل للسيطرة على الكرة في حالة ارتدادها أو على الأقل تغطية المهاجم القريب.

#### ج - الدفاع في حالة زيادة عدد المدافعين:

في هذه الحالة يجب على الفريق المدافع أن يأخذ بنظر الاعتبار نتيجة المباراة والوقت المتبقي لها قبل أن يلجأ إلى إي خطه دفاعيه أو تشكيل دفاعي، و لأدراك ذلك نأخذ الأمثلة الآتية:

- إذا كان الفريق المدافع خاسراً بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من المباراة: فعليه أن يلجأ إلى الطريقة الدفاعية الملائمة التي تساعد في الضغط على الفريق المهاجم للحصول على الكرة وبدء الهجوم المضاد الخاطف، وأفضل الطرق الدفاعية في هذه الحالة، طريقة الدفاع رجل لرجل أو طريقة الدفاع المركب بتشكيل لاعب واحد دفاع منطقة + خمسة

دفاع رجل لرجل.

- إذا كان الفريق المدافع فائزاً بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة، فعليه أن يتبنى احد التشكيلات الدفاع عن المنطقة ، والتي تكون أكثر فعالية في الحد من خطورة الفريق المنافس وتساعد نوعاً ما في الحصول على الكرة لبدء الهجوم المضاد وزيادة الفارق. ويعتبر تشكيل الدفاع عن المنطقة (5 - 1) أفضل أنواع التشكيلات لتحقيق هذا الغرض.

- إذا كانت نتيجة الفريق المدافع التعادل، ففي هذه الحالة يلجأ الفريق المدافع إلى الطريقة الدفاعية التي تساعده في المحافظة على النتيجة، وبنفس الوقت تكون ايجابيه في الحصول على الكرة وبدء الهجوم الخاطف لتحقيق الفوز ، وهي طريقة الدفاع المركب (5 + 1) خمسة لاعبي دفاع منطقه + لاعب دفاع رجل لرجل.

وهناك أمثلة كثيرة يستطيع الفريق المدافع من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المهاجم إذا ما أحسن اختيار الطريقة الدفاعية الصحيحة، والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ الوقت المتبقي ونتيجة المباراة.

#### د - الدفاع في حالة نقص عدد المدافعين:

هذه الحالة تعد من أرح فترات اللعب على أعضاء الفريق المدافع، وإزاء ذلك ينصح الفريق المدافع بعدم اللجوء إلى طريقة الدفاع رجل لرجل مطلقاً لأنها ذات مردود سلبي على نتيجة المباراة، وعليه إتباع طريقة الدفاع عن المنطقة وبالمواقف الأساسية الآتية:

- (5 - 0) أو (4 - 1) مع ضرورة التزام كل لاعب مدافع بالدفاع في المنطقة الخاصة به وعدم التحرك للإمام، لأن ذلك يعمل على زيادة الثغرات الدفاعية مما يساعد الفريق المهاجم على استغلالها.

- أما إذا كان نقص اللاعبين المدافعين لفترة زمنية قصيرة وذلك نتيجة لعقوبة الإيقاف لواحد أو اثنين من المدافعين، فينصح الفريق المدافع باللجوء إلى ارتكاب المخالفات البسيطة، والتي يكون عقوبتها الرمية الحرة مما يساعد على إضاعة الوقت لحين اكتمال عدد المدافعين.

#### إتقان خطط اللعب الدفاعي:

إن تعلم خطط اللعب الدفاعية لا يمكن أن يتم إلا عن طريق التطبيق العملي والممارسة الميدانية للتمارين الخاصة بذلك، إذ يساعد التدريب المستمر والتمرين المنظم على إتقان خطط اللعب الدفاعي، ويفضل أن يكون التدريب على خطط اللعب بنفس الوقت الذي يتم فيه التدريب على المهارات الدفاعية، وذلك لأن كلا منهما مكمل للأخر ولا يمكن فصلهما خلال التدريب، وعلى الرغم مما تقدم فإن التدريب على خطط اللعب الدفاعي يجب أن يتم بشكل منطقي، بحيث

يتدرج من السهل إلى الصعب، و وفقا لما يستطيع المتعلم أن يتقبله وعادة يبدأ التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية الفردية ثم التدرج بالتدريب على خطط اللعب الجماعية، ثم التقدم بالتدريب لتطبيق خطط الفريق الدفاعية، ولضمان نجاح المدرب في إتقان اللاعبين لهذه الخطط لابد أن يأخذ بنظر الاعتبار النقاط الأساسية الآتية أثناء العملية التدريبية:

1 - يجب أن تكون التدريبات من تشكيله من التحركات الدفاعية، تتخللها مجموعه من المهارات لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة، هذا فضلا عن مهارات لتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة.

2 - يجب أن يتم التدريب على هذه المهارات في مكان حدوثها الفعلي حول منطقة المرمى وبنفس المسافات التي تحدث خلال المباراة.

3 - يجب أن يتخصص اللاعبون في التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية المناسبة لمراكزهم أثناء الدفاع، هذا فضلا عن التدريبات العامة التي يتدربون من خلالها على أداء المهارات (التكتيكات الدفاعية) في المراكز الأخرى.

4 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين للتدريب الفردي، وبنفس الوقت تشمل تمارين تساعد على تنسيق العمل الفردي مع العمل الجماعي.

5 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على بعض التمارين التي تضع اللاعبين المدافعين في حالة خاصة للدفاع ضد المهاجمين، وأحسن مثال على ذلك، التمارين التي يكون فيها عدد المهاجمين أكثر من المدافعين.

6 - إن التدريب لتعلم وإتقان خطط اللعب الدفاعية يتطلب بذل جهد عالي من قبل اللاعبين، لذا على المدرب أن لا ينسى إعطاء فترات راحة ايجابية، تساعد اللاعبين المدافعين معاودة أداء الجهد بشكل مستمر وجيد، كما يجب مراعاة أن لا تكون التدريبات التي تسبق الوحدة التدريبية الخاصة بالدفاع أو التي تليها ذات شدة حمل عالية، حتى لا يؤدي التعب الناتج عن هذه الوحدات إلى فقدان اللاعبين المدافعين الحماس أثناء التدريبات الدفاعية.

7 - يفضل أن يكون التدريب على الدفاع في بداية الوحدة التدريبية اليومية وبعد الإحماء مباشرة، مما يسهل ويساعد اللاعبين على العمل بحماس وقدره اكبر مما لو كان التدريب على الدفاع في نهاية الوحدة التدريبية.

فيما يأتي عرض لبعض التدريبات التي تساعد على إتقان خطط اللعب الدفاعي الفردي والجمعي وبالتالي تساعد على الأداء الدفاعي الجيد عند اللجوء إلى استعمال خطط اللعب الفرقي:

1 - تمرين لتدريب اللاعبين على التحركات الدفاعية بشكل صحيح، مجموعة من المدافعين يقفون في الزاوية اليمنى قريبين من خط منطقة المرمى.

يحاول اللاعبون بعد اخذ الوقفة الدفاعية الصحيحة التحرك الواحد بعد الآخر بخطوات جانبية قصيرة وسريعة من اليمين إلى اليسار و بالعكس.

2 - نفس تشكيلة التمرين السابق، إلا إن حركة المدافعين تكون بخطوات جانبية، ثم التبديل بالتحرك إلى الأمام بخطوات قصيرة وسريعة عند مواجهة اللاعبين المهاجمين الثلاثة أمام خط التسعة أمتار، ثم التحرك للخلف ثم الجانب.

- ( ملاحظه ) يجب على كل لاعب مدافع المحافظة على مواجهة الخصم أثناء حركته للأمام أو الخلف أو الجانب.

3 - يقف اللاعبون المدافعون الستة أمام خط المرمى ويقومون بالدفاع الصحيح، وكل من مركزه ضد المهاجم الذي يحاول المرور والطبقة من أمامهم. على أن لا يتخلى اللاعب المدافع عن المهاجم الذي يمر من أمامه لحين تسليمه إلى الزميل المدافع المجاور وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين المهاجمين.

4 - تمرين لتدريب المدافعين على عملية ( التبادل ) حيث يقف اثنان من المدافعين أمام خط منطقة المرمى للدفاع ضد المهاجمين الذين يحاولون أداء ( التقاطع ) أمام المدافعين، يبدأ التمرين بالطبقة والتقدم من قبل المهاجم الذي يقف في الزاوية وبنفس الوقت يتحرك المهاجم الآخر من الزاوية اليمنى لتنفيذ عملية التقاطع أمام المدافعين في المنطقة الوسطى المواجهة للمرمى، إن واجب المدافعين إزاء هذه الحالة هو الدفاع ضد المهاجم القريب، ومن ثم تبادل المسؤولية في مراقبة المهاجم الآخر بعد عملية التقاطع التي يقوم بها المهاجمان مباشرة.

5 - نفس تشكيلة التمرين السابق، لكن بإضافة لاعب مدافع يقف على خط منطقة المرمى، ولاعب مهاجم يقف أمام خط التسعة أمتار، يقوم باستلام وتمرير الكرة للاعب المهاجم الذي يتحرك من الزاوية باتجاه الوسط، إن إضافة هذا اللاعب يعطي التمرين واقعيه أكثر ويجعله مشابه لحالة وحركة اللعب، حيث يستطيع هذا اللاعب التصويب على المرمى في حالة عدم قيام المدافعين بتنفيذ عملية التبادل بصورة صحيحة.

6 - تمرين لتدريب أعضاء الفريق المدافع على سد الثغرات الدفاعية ومنع اللاعب المهاجم من الأختراق، وذلك بتحريك المدافعين للداخل في كل محاوله يقوم بها اللاعب المهاجم للاختراق.

7 - نفس التمرين السابق، لكن بإضافة لاعب مهاجم بجوزته كرة يتحرك من الجانب الآخر بنفس الوقت الذي يتحرك فيه المهاجم الأول محاولا الأختراق، إن مسؤولية المدافعين إزاء هذه الحالة هو سد الثغرة الدفاعية أمام المهاجم القريب من الدائرة والدفاع الصحيح ضد المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يقوم بالطبقة أمام منطقة الستة أمتار.

8 - تمرين لتدريب أعضاء الفريق المدافع على التحرك كوحدة واحدة ناحية تواجد أو حركة الكرة.

9 - تمرين لتدريب المدافعين على التحرك السريع للعودة للدفاع من المراكز في حالة انتقال الكرة إلى حوزة الفريق الآخر، حيث يقف أربعة مدافعين في احد جانبي الملعب وعند خط المنتصف، بينما يقف أربعة مهاجمين في الجانب الآخر، يعي المدرب إشارة البدء للمدافعين للتحرك لأخذ المواقع الدفاعية، وبنفس الوقت يمرر الكرة للمهاجمين لبدء عملية الهجوم.

