



الدفاع الفرقي  
(الدفاع رجل لرجل)

المرحلة الثانية

اعداد

م. فرح علاء جعفر

ا.د سهاد حسيب عبد الحميد

إن فن الدفاع في كرة السلة أصبح في الوقت الحاضر نفس أهمية فن الهجوم فالفريق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة يعتبر من الفرق الضعيفة نسبيا لذا نجد المدربين حاليا يضعون أهمية كبرى لتدريب فرقهم على فنون الدفاع المختلفة مبتدئين طبعاً في تعليم المهارات الأساسية للدفاع الفردي ، ثم ينتقلون إلى التأكيد على تعليم المهارات الخاصة بالدفاع الفرقي، لذا يجب إن تتقن مبادئ الدفاع الفردي بصورة كاملة أولاً حتى يمكن إن يكون للفريق دفاع فرقي متكامل

**الدفاع في كرة السلة هو العماد في نجاح عملية الهجوم أو فشلة فبواسطته تتحدد نتيجة الفوز أو الخسارة.**

◆ يشمل الدفاع الفرقي ثلاث أنواع هي:

١- الدفاع رجل لرجل

٢-الدفاع عن المنطقة

٣-الدفاع المختلط

## أولاً: الدفاع رجل لرجل

نشأت هذه الطريقة من الدفاع مع نشوء لعبة كرة السلة وتطورت تطوراً كبيراً وتقدمت بصورة هائلة لتقابل طرق وفنون الهجوم المختلفة والمتطورة ولكنها ما زالت تعتبر من الطرق الأساسية في الدفاع الفرقي بكرة السلة . وكثير من المدربين للفرق الناجحة تستعمل هذه الطريقة من الدفاع , ومعظم طرق الدفاع المختلفة قد تطورت من هذه الطريقة الأصلية .

### وتهدف هذه الطريقة من الدفاع إلى



- ١- محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان من الملعب .
- ٢- قطع المناولات .
- ٣- عرقلة الطبطة .
- ٤- الاستحواذ على الكرات المرتدة والكرة الضائعة .
- ٥- مساعدة الزملاء في دفاعهم .

ففي هذا النوع من الدفاع يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان مسيطراً على الكرة أو بدونها .

## أسس الدفاع رجل لرجل :

هناك أسس مهمة يجب أن تراعى من قبل المدرب عند التدريب على هذه الطريقة من الدفاع , ومن هذه الأسس :

١- يجب أن تقابل الميزة الهجومية لكل لاعب بما يلائمها من مهارة دفاعية فاللاعب المهاجم الطويل يجب أن يدافع ضده لاعب مدافع طويل . والقصير يجب أن يمسكه القصير . واللاعب السريع يجب أن يلازمه لاعب سريع وهكذا .

٢- يجب على اللاعب المدافع أن يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم أولاً والكرة ثانياً وإذا أمكن رؤية الخصم والكرة معاً كان أفضل .

٣- يجب أن يكون وضع الجسم في هذا النوع من الدفاع على النحو الآتي : -

- تكون العقبان مرفوعتين قليلاً عن الأرض والركبتان مثنيتين قليلاً كما يجب استعمال خطوات الملاكمة أي الزحلة الجانبية مع تجنب تقاطع الأرجل .
- يكون مركز ثقل الجسم منخفضاً والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام .
- يركز نظر المدافع على حزام اللاعب المهاجم , لأن منطقة الحزام هي التي تدل على الاتجاه الذي يسير به اللاعب .
- تكون الذراعان مرفوعتين . واحدة للأمام وللأعلى والثانية للجانب فالأولى تكون للدفاع ضد التهديد أما الثانية فتكون لقطع المناولات والطبطة . ويتغير اتجاه الذراعين حسب اتجاه الكرة في يد المهاجم . بحيث تقطع عليه جميع محاولات التهديد والمناولة والطبطة .
- يكون وقوف اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها .

٤- تتوقف المسافة بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على بعد اللاعب المهاجم وقربه من السلة وكذلك على حيازته على الكرة أم لا . وهل أنهى المحاورة أم لم يبدأ بها . فكلما كان اللاعب المدافع أن يكون قريباً منه . وكلما بعد المهاجم عن منطقة التهديد كلما ابتعد اللاعب المدافع عنه .

٥- يجب إجبار اللاعب المهاجم الحائز على الكرة على الاتجاه نحو الخط الجانبي بعيداً عن السلة لأن الخط الجانبي سيكون بمثابة لاعب مدافع آخر .

٦- يجب تجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية عند الدفاع بطريقة رجل لرجل.



## ◆ فوائد ومضار الدفاع رجل لرجل :

يعتبر دفاع رجل لرجل من أقوى وأصعب أنواع الدفاع المختلفة والمستعملة في كرة السلة .  
فالفريق المدرب على هذا النوع من الدفاع تدريباً جيداً يستطيع أن يكسب معظم المباريات التي يخوضها لأنه يستطيع أن يقوم بجميع أنواع الدفاع الأخرى . ولهذا الطريقة من الدفاع الفرقي (رجل لرجل) فوائد كثيرة أهمها ما يلي :

١- يستخدم هذا النوع من الدفاع في جميع أرجاء الملعب وكذلك في منتصف الملعب أو قرب المنطقة المحصورة .

٢- مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية .

٣- ملاحظة نقاط الضعف الموجودة في هجوم الفريق الخصم واستغلالها لمصلحة الفريق المدافع .  
فإذا كان هناك لاعب هجومي ضعيف في مهاراته الهجومية فإن اللاعب المدافع المسؤول عنه يستطيع مساعدة أعضاء فريقه في الدفاع ضد الآخرين .

٤- تحديد المسؤولية الدفاعية . فاللاعب المدافع يكون مسؤولاً عن لاعب مهاجم واحد , فإذا قصر هذا المدافع في واجبه وسمح للمهاجم بالتهديف أو المناولة ولم يستطع قطع الكرة فان تقصيره هذا سيكون واضحاً للمدرب وللمشاهد فلذلك يجب ان يبذل أقصى جهد ممكن من الناحية الجسمانية والعقلية حتى يتم واجبه على أحسن وجه .

٥- يتضمن هذا النوع من الدفاع مهارات كثيرة ومتنوعة . فاللاعب الذي يتدرب عليه يتمكن من إجادة أي نوع آخر من أنواع الدفاع المختلفة .

٦- الحد من خطورة اللاعب الماهر في التهديد من مسافات بعيدة وقريبة.

٧- يستطيع الفريق في أوقات معينة من المباراة ان يستخدم نوعا اخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل.

٨- هناك ميزة أخرى لهذا النوع من الدفاع فهو دفاع إيجابي يمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة .

٩- تعلم اللاعب الاعتماد على النفس لمواجهة الخصم لصالح الفريق.

### مضار الدفاع رجل لرجل :



بالإضافة إلى فوائد استعمال طريقة الدفاع رجل لرجل إلا أن هناك مساوئ عند استعمال هذه الطريقة منها ما يلي : -

١- يحتاج اللاعب المدافع الذي يدافع بهذه الطريقة إلى لياقة بدنية عالية . وإلى تمارين كثيرة لغرض تنمية المطاولة عنده لأنه يتحتم على المدافع ملاحقة المهاجم أينما وجد في الملعب .

٢- تكثر في هذا النوع من الدفاع الأخطاء الشخصية . إذا ما قورنت في الدفاع عن المنطقة لأن المدافع يكون قريباً من المهاجم في أكثر الأوقات ويتحرك بسرعة مما يعرضه إلى ارتكاب الأخطاء الشخصية .

٣- يتعرض هذا النوع من الدفاع إلى كثير من الخطط الهجومية سواء أكانت فردية (كالخداع وتغير الاتجاه والسرعة) أو جماعية (كالجز وخطط مرر واقطع) .

٤- يتأثر دفاع الفريق كله إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف في مهارته الدفاعية بحيث يمكن الفريق المضاد من استغلال هذه النقطة لمصلحته .

٥- يصعب في هذا النوع من الدفاع إيقاف الهجوم السريع عندما تمنح الفرصة للهجوم فالدفاع عن المنطقة يكون أفضل من هذه الناحية .

٦- يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع.

٧- من الصعب ضمان توفير الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في جميع الفرق المضاد .

٨- يصعب على الفريق استلام الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديد .