



(أنواع الدفاع رجل لرجل)

المرحلة الثانية

اعداد

م. فرج علاء جعفر

ا.د. سهام حسيب عبد الحميد

أنواع الدفاع رجل لرجل

هناك أنواع مختلفة من الدفاع رجل لرجل مثل الدفاع الضاغط **Pressing defense** أو الدفاع عن بعد **Loose Defense** أو الدفاع المتغير **Switching Defense** أو الدفاع المباشر **Straight Defense** والدفاع في كل الساحة أو الدفاع في نصف الساحة أو الدفاع في منطقة التهديد وجميع هذه الأنواع الدفاعية المختلفة يمكن أن ينظر إليها من زوايا عدة .

وتتوقف على عوامل عدة منها :

أولاً : وضع الدفاع بالنسبة للساحة .

ثانياً : بُعد المسافة بين اللاعب المدافع واللاعب المهاجم .

ثالثاً : ملازمة المدافع لرجل واحد طوال الوقت أو تغيير هذا الرجل إذا لزم الأمر

وفيما يلي شرح أنواع الدفاع رجل لرجل بالنسبة للعوامل التي مر ذكرها : -

١- وضعية الدفاع بالنسبة للساحة

هناك ثلاثة أنواع للدفاع رجل لرجل بالنسبة للساحة :

أ- الدفاع رجل لرجل كل الساحة

ب- الدفاع رجل لرجل نصف الساحة

ت- الدفاع رجل لرجل في منطقة التهديد

إن معنى الدفاع الشخصي رجل لرجل في كل الساحة هو أن يكون المدافع ملازماً للمهاجم منذ

اللحظة الأولى لفقدانه الكرة واستلامها من قبل الفريق المضاد . فاللاعب المدافع يجب أن

يمسك اللاعب المهاجم في أي مكان في الساحة ويمنعه من التهديف أو يقطع عنه مناولاته أو

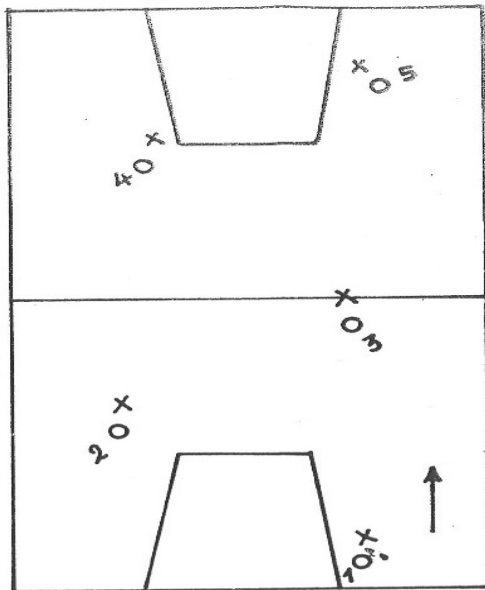
يعرقل طبطبته لمحاولة الحصول على الكرة مرة ثانية أو لجعل المهاجم يرتكب مخالفة ما (كخروج

الكرة خارج الحدود مخالفة قاعدة الخمس ثواني من خارج الحدود . مخالفة قاعدة العشر ثواني

... الخ) ومن هذا نجد الصعوبة التي يلاقيها اللاعب المدافع لأن هذا يتطلب منه بذل قصارى

جهده لملاحقة خصمه المسؤول عنه فيجب أن ينمي قابليته البدنية ويطور المطاولة حتى يستطيع

القيام بواجبه دون أن يصيبه التعب . كما في الشكل رقم (١)



شكل رقم (١)

وكثيراً ما نجد أن اللاعب المدافع لا يستطيع أن يمسك اللاعب المهاجم المسؤول عنه

طوال الوقت لسبب ما . أما لسرعة المهاجم وكثرة مراوغته أو لاستعمال الطرق المختلفة

للهجوم كالستار أو الحجز أو القطع . فعند ذلك ينصح بالتبديل أي بالتقاط اللاعب المهاجم

القريب ويترك لاعبه مدافع آخر أسرع منه . وعليه عند ذلك أن يبقى مع خصمه المهاجم

الجديد حتى حدوث أية مخالفة أو خمود الكرة عندئذ يرجع اللاعبون المدافعون إلى حراسة

مهاجميهم حسب توجيه المدرب عند بدء المباراة .

ملخص الدفاع رجل لرجل

- ❖ أن طريقة الدفاع رجل لرجل تعد من الطرق الاساسية في الدفاع الفرقي وتهدف هذه الطريقة الى محاولة منع الخصم من اصابة الهدف وقطع المناولات و عرقلة الطبطبة والاستحواذ على الكرات المرتدة ويكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد .
- ❖ تبني طريقة الدفاع رجل لرجل على اسس مهمة منها مقابلة الميزة الهجومية بما يلائمها من مهارة دفاعية ويجب ان تكون مسؤولية المدافع هي الخصم اولاً ثم الكرة ثانياً . ويكون موقع اللاعب المدافع بين السلة واللاعب المهاجم
- ❖ من فوائد الدفاع كثيرة أهمها الدفاع ضد التهديد من مسافات بعيدة او متوسطة وكذلك فان تحديد المسؤولية الدفاعية يعطي فرصة للمدرب لتوضيح الاخطاء التي تحدث في الدفاع و بالإضافة الى فوائد الدفاع رجل لرجل فان له مساوئ عديدة منها انه يحتاج الى لياقة بدنية عالية وتكثر فيه الاخطاء الشخصية ويصعب على الفريق المدافع استلام الكرات المرتدة وكذلك يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع واخيراً يصعب ايقاف الهجوم السريع المضاد في هذه الطريقة الدفاعية .
- ❖ أنواع الدفاع رجل لرجل هي بالنسبة للساحة هناك ثلاثة انواع : - الدفاع في كل الساحة . والدفاع في منتصف الساحة والدفاع في منطقة التهديد . وبالنسبة للمسافة بين المدافع والمهاجم فهناك ثلاثة أنواع : - الدفاع عن بعد والدفاع عن قرب والدفاع الضاغط .
- ❖ وبالنسبة لملازمة الدفاع للخصم فهناك الدفاع المتغير والدفاع المباشر . ولكل نوع من الانواع الالفة الذكر استعمالات خاصة تحتمها ظروف المباراة وكذلك الفريق المضاد .
- ❖ واخيراً فان طريقة الدفاع رجل لرجل تعتبر من اهم الطرق الدفاعية في عالم كرة السلة الحديثة ومنها انبثقت الطرق الدفاعية الاخرى ، لذا نجد معظم الفرق العالمية تفضل استعمال هذه الطريقة من الدفاع.

طرق استعمال الدفاع رجل لرجل :

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

1. عوامل تتعلق بالفريق نفسه :

يقصد بها اذا كان اعضاء الفريق

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

2. عوامل تتعلق بالفريق المضاد :

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

3. عوامل تتعلق بظروف المباراة :

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

➡ هناك نصائح عامة للدفاع رجل لرجل ؟

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