**دفاع المنطقة (Zone Defense) في كرة السلة**

**المرحلة الثانية / كرة السلة**

**أ.م.د سحر حر مجيد**

هو أسلوب دفاعي يعتمد على تغطية مناطق محددة من الملعب بدلاً من التركيز على مراقبة لاعب معين من الفريق الخصم. يستخدم هذا النوع من الدفاع لتقليل فرص التسجيل من داخل المنطقة ولإجبار الخصم على التصويب من مسافات بعيدة.

مميزات دفاع المنطقة:

1. توفير الطاقة: أقل مجهود بدني مقارنة بالدفاع الفردي.

2. السيطرة على منطقة السلة: يجعل من الصعب على الفريق الخصم اختراق المنطقة أو تسجيل نقاط قريبة من السلة.

3. الإرباك: قد يربك الخصم ويدفعه إلى اتخاذ قرارات خاطئة.

أنواع دفاع المنطقة:

1. 2-3 Zone Defense:

• يتمركز لاعبان في الأمام (الخط الخلفي) وثلاثة لاعبين في الخلف (الخط الأمامي).

• مفيد لمواجهة الفرق التي تعتمد على اختراق السلة.

2. 3-2 Zone Defense:

• يتمركز ثلاثة لاعبين في الأمام واثنان في الخلف.

• فعال ضد الفرق التي تعتمد على التسديد من المسافات البعيدة.

3. 1-3-1 Zone Defense:

• لاعب واحد في المقدمة، ثلاثة في الوسط، ولاعب واحد في الخلف.

• مناسب لفرض ضغط على التمريرات وإجبار الخصم على الأخطاء.

4. 1-2-2 Zone Defense:

• لاعب واحد في المقدمة، اثنان في الوسط، واثنان في الخلف.

• مفيد لتغطية الأطراف ومنع التسديدات البعيدة.

نصائح لتطبيق دفاع المنطقة بنجاح:

1. التواصل: يجب أن يتواصل اللاعبون باستمرار لتغطية الفراغات.

2. التغطية السريعة: التحرك بسرعة لتغطية المناطق المكشوفة عند تمرير الكرة.

3. إغلاق المسارات: تقليل المسافات بين اللاعبين لمنع التمريرات والاختراقات.

4. المتابعة (Rebounding): الدفاع عن المنطقة يتطلب جهداً إضافياً للسيطرة على الكرات المرتدة.

كيفية مواجهة دفاع المنطقة:

• التحرك بدون كرة لإرباك المدافعين.

• التسديد من الخارج بشكل دقيق.

• تمرير الكرة بسرعة لتفكيك التنظيم الدفاعي.